

第 一 部 分

你从哪里来？

你要到哪里去？

——学会再一次相信自己

请你认真地想一想，一年之中你期望有什么样的生活 五年呢 再问一问你自己，是否确信正朝着一个目标沿着正确的道路走向成功？

第一章

人 生 的 歧 途

在现实生活中你是如何迷失自己的？

在 懂得如何选择一条正确的生活之路前，我们必须懂得怎样摆脱错误的道路；必须明白在生命的起点上我们为什么会选择这条错误的路。不明白这样的问题，即使智者给我们指出一条充满阳光的理想之路，我们也难免走上歧途，最后以失败而告终。

如果你曾读过许多自助类的书——上帝知道我也读过——很可能会发现这些书中没有一章是你需要的。那么现在在这本书中可以找到你的需要了。在这一章中，我们要解决的问题是：女人的生活为什么会变得如此焦虑不安？

许多书的作者和不同场面的发言人都试图引导你这样思考这个问题：你努力留下的生活的足迹表明了你对情感

的忽略，同时也表明你對自己缺少积极的思考。他们常用一句非常具有煽动性的语言告诉你：“你一定能改变你自己！”但他们从没有让你仔细想一想为什么你在生活的许多方面都很消极？

也好，现在让我们敞开心扉，坦诚地探讨这个问题吧！这是一个女人们相互信任、相互支持的时代。我重复提到“积极的思考”这个口号和格言，次数之多超出你们的想像，并用我人生的点点滴滴来陈述书中的观点。相信我，这些都是至理名言，但仅仅现在是至理名言。许多年前这些观点对我并不起作用，因为那时我没有明白自己为什么会有这样的生活方式，为什么会有这样的行为方式；还因为那时的我没有切实可行的改变自己、提高自己的理想方法。近些年来，我认识许多女人，原以为她们很成功，也很幸福。不料她们一直在失败和挫折中艰难地跋涉。她们时常感到困惑，感到迷茫。其实这种类型的女人遍布整个美国甚至全世界。她们不知自己的希望在哪里，不知还有没有梦想，更不知走向何方。许多人没有了自信，没有了做女人的性格，如同仅靠自动领航员操纵的小船，机械地航行着。她们每天做着同样的工作和家务，从没有感到实实在在的快乐，就好像她们从来都没存在过一样。几乎每一天我都能碰到这样的女人，她们迷茫，不知路在何方，更不知要走到哪里，自己的能量还能维持多久。许多家庭主妇让自己的才智和技能在哺育子女的劳动中消磨得无影无踪；而事业型的女性则把她们的全部精力投入到不知是否有价值的工作中。单身女人不知道怎样爱自己，因为在没有找到好男人之前她们总觉得

自己的感情是不完整的；已婚的女人则发现自己的情感和肉体被那些仅仅为了自尊的男人所折磨。还有许多像我们一样的女人，从一生下来就不停地为自己设计，直到认识到自己不会再有成功的生活才作罢。

我们的不幸是命中注定的吗？

这个问题回答起来相当不容易，尽管许多人花了大量的时间去探讨生活的实质，这种探讨有时看来毫无意义。我们进行着各种各样的尝试，相信另辟新径就能获得最大的幸福和满足；我们希望前途将是一片光明，没有曲折；我们虔诚地填写所有杂志上的问卷调查表，希望有人能回答我们，指点我们怎样生活；在我们读过的书中，有人建议我们为别人的幸福和快乐而努力工作；有的人却鼓励我们仅仅为自己辛勤耕耘。

尽管如此，我们仍不断地失去生活的方向，年复一年，没有尽头，这到底是为什么？

为什么我们生活在最易成功的社会中——这个社会创造了惊人的财富和科学成果——而我们中的许多人仍被命中注定的想法所困扰？

也许我们拒绝什么是真正的成功观念？可这又是为什么？许多女人不相信能让她们实现伟大目标的力量，当然也不相信怎样成为贤妻良母的教导。至于实现这些理想和愿

望的方法，她们更是一直抱着怀疑态度

还有，为什么越来越多的女人失去了自我反省的能力？她们尽量回避心灵深处的精神世界，不想让本可以给她们带来美好生活的智慧闪耀光芒。

环顾我们的世界，我有时疑惑地想，有多少女性真正懂得自信的意义？又有多少女人知道珍惜自己独特的品格？而恰恰相反的却是有如此众多的女人拼命地为别人的感受而生活。她们挖空心思地取悦于他人，或者靠着关爱别人来实现自我价值。除了真正地关心自己，让自己更有教养，更自信和自爱外，她们什么都追求，但对美好生活的意义却知之甚少。

我从一本自助类的图书中了解到，在 18 世纪的 50 年代，就有三十六种类型不同的心理疗法被心理学家和精神病专家所应用。而今天，已增加到四百多种。问题的关键是，无论你来到什么地方，都会有一些自称可以用新的理论指导你、让你的生活别有洞天的男男女女。如果你碰到过这些人或读过这些书，就难免被其中的某个人或某种理论所误导。它会向你承诺把你带出平庸的沼泽，带你走进大有作为的原野。当然没人阻挡你做一下尝试，你可以在业余生活中试着“购买”心理学家们的理论，以此来代替对自我追求的尝试。

医生指出，患有精神抑郁症的女性是男性的二至六倍。对于这些女人来说，忧郁如同一般的感冒，随时都可能发作。这种疾病是无名的，发病的原因也莫明其妙。在她们的心中，常常积郁着无名的烦恼，以不同的方式发泄。在这些

人的内心深处，沸腾着对现实生活的愤恨情绪，这种情绪长期折磨着她们，无法清除。她们没有希望，没有欢乐，在沮丧和失望中残喘余生。许多人试图用外部的形象来掩饰内心的空虚，另一些人则干脆让自己处于繁忙的工作中。她们不想停下手中的工作，因为一旦停下来，她们就不得不面对一个残酷的现实。她们并不真的知道自己是谁，要到哪里去。只能以回避的态度处理这一切，任由自己在变幻莫测的情绪中飘荡。为此她们常常沉浸于巧克力、小甜饼、酗酒和过度的运动中。

刚到我们公司的一个女人曾对我说：“金格，不知为什么我这么能睡觉，总是觉得很累。其实家中没有太累的活，孩子们整天在学校上课，看来并不是家务活令我消沉。有时我真的不想活了。”

读到此页时也许有人会说：“好了，我可没有也不会过分情绪低落。我没有那么严重的问题。就算是我有时感到不安，这种不安的情绪也不会完全控制我。我并没有患这种忧郁症。”

许多女人都会在自己的情感世界中设立一个“安全区”，那是一种既不满足又非常舒适的感觉。她们放弃追求，其实为的是得到真正的圆满。她们甚至认为与其不断地追求且没有什么结果，不如对付着生活。

坦白地说，许多女人都生活在自己的“安全区”中。她们经历不到任何突然而至的大灾难，她自以为自己已经很成熟，知道自己该怎样生活才不会被危言耸听的理论所误导。但是我相信不负责任地生活在世上的女人，并不完全真正

地懂得幸福生活到底包含着什么内容。问一问你自己，你愿意做一个没有任何成功的“幸福”和“快乐”的生存者吗？你愿意掩盖自己的美好品德，任由自己盲目地行走在人生的旅途上吗？你心甘情愿任你周围的环境左右——或者说你心甘情愿放弃把握自己命运的机会吗？

相信把握自己命运的能力

我建议你回答一些看似无关紧要的问题，通过回答这些问题，也许我们能找到解决问题的正确方法，它们还会帮助你弄清楚你的人生是否快乐幸福。这种调查只会耽误我十秒钟的时间。问题有两个，我认为它们正切中要害。

问题已经出来了，请尽量诚实地回答它们吧！

(1) 如果有人告诉你说你的生命只剩一年的时间，你还会像现在这样生活吗？

(2) 假若你就要从一生的工作岗位上退休，同事们为你准备了告别晚宴，你认为欢送辞中会这样描述你吗：你是一个梦想成真的女人？

我认为时常被提醒生命的期限不多了是非常有必要的，而且它能让我们知道，我们所拥有的一切就只有“今天”。我们没有更多的时光任我们浪费。令人沮丧的是，许多

女人在不知何时才能拔下潜力的活塞前就已经走向坟墓了。无疑，她们在生前也不会知道自己是否生活在安宁平和的心情中。

为了拥有这份安宁平和的心情，我们要学会在每一个宝贵的时刻快乐地生活。现在请你停下手中的工作，慢慢地深呼吸，然后问你自己：一年之中你希望有什么样的生活？五年呢？你有放弃现有工作追求新事业的想法吗？你想把热情投放到成功的事业中吗？你渴望完整的家庭生活吗？你确信你所走的路会把你带你到你渴望的境地吗？

许多人不知如何回答这些问题。也就是说，她们怀疑自己能否有勇气为自己改变一下生活之路，同时怀疑是不是别的女人天生就比我们更富有潜力。打破现有的一切，开始一种全新的人生难道仅属于那些有巨大潜力的女人吗？

其实我们完全有能力把自己融入成功的交响曲中。但可悲的是，我们的潜意识里存在着不思进取的思想，这种思想让我们在本来就不平的道路长长久久地颠簸。当我们来到岔路口时，两条路摆在我们面前——一条可以把我们带到成功的喜悦之中，另一条能把我们领入舒适的、平凡的生活中——作为常人，我们不可避免地要选择后面的道路。这是一条容易行走但却引导我们后退的路，而那条艰难的成功之路却很少有人问津。

为什么会有这样的结果？为什么让机会从我们身边白白溜走？是因为我们害怕吗？是因为我们需要更安全的生活吗？我们想要美好的生活却又拒绝冒险，难道说我们缺乏勇气吗？

找回自我的必要性

我问过一些女人怎样理解幸福的生活，我说：“如果你有可靠的经济保障，你可以过任何一种你想要的生活，你会怎样生活呢？”

如同多数生长在这个时代的女人一样，她们很快就开始议论如何购买一套又大又漂亮的住宅，然后再列出一个旅游计划。她们要去欧洲，要去加勒比海，或任何梦想去的地方。

当我问她们这些物质欲望满足后还想干什么时，她们给我的回答是长久的沉默，许多女人不知说什么好。看来她们根本不知道内心深处的渴望。结果是问题的焦点又回到物质的成功上来。就好像我们专门探讨物质的成就，从来都和精神或情感没有关系一样。而精神或情感的成就恰恰是人生最大的成就，是由内心的安宁与幸福构成的无与伦比的成就。

我问过刚进我们公司的一个女人：“你还记得自己的梦想吗？那种想为自己创造美好生活的梦想？”

“是的，”她回答，“我曾经有过那种想法。”

“你的梦想是什么？”我问。

我们管这个女孩子叫切瑞尔——在后面你还会听到她的许多故事——她低着头，目光盯着自己的脚尖，沉沉地思

考了好半天。最后她说：“金格，多年来我只不过循规蹈矩地生活，根本就忘了自己还有梦想。我的梦早就飞到九霄云外去了。”

我想我没有必要告诉你切瑞尔是一个不非凡的姑娘。她也和别的女人一样，长久地守护着自己的安全——或者在某种程度上任自己长期沉溺于看似安宁的生活中——那是一种不再有任何梦想痕迹的生活。尤其是，许多人长期以来生活得并不幸福——可以说非常不幸福——她们已经不知怎样使自己幸福了。更有一些人对真正的自我已经失去了感觉，不再有梦想的快乐。

“金格，”有人这样对我说，“你并不了解我们的感受，那是一种掉入深渊的感觉。你是一个成功的女人，在美国很少有人不知道你。你有自己的公司；你和一位优秀的男人结了婚，并一同生活了二十五年；你有可爱的儿女，没有经济困难。当你没有了梦，没有了愿望，不知如何实现自己的梦想时，你还会知道什么是怯懦，什么是犹豫吗？”

每当这时，我总是回答：“没有抛弃，就不会有建设。生活中的许多旧观念，旧思想，旧的行为方式都是应该抛弃的。”

事实就是这样，在我没有想到抛弃那些对自身建设不利的因素之前，我也是无法判断自己的价值。我想向左转，而那些不利的因素就会把我向右推。在没有搞清哪条路是歧途之前，我不可能知道哪条路是正确的光明大道。

我自己的故事

我给你们举一个简单的例子，那是我自己的亲身经历。那时我错误地以为我走在一条充满光明的路上，前方就是成功的终点站。事情发生在我和迪克创立公司前的 1981 年。尽管我已有了一个幸福的家庭，有一位爱我的丈夫，有美满的婚姻——从我认识他那天起我就知道他是一个有决策能力的男人——尽管我有非常爱我的儿女，但我仍有一种无法抹去的不满足感。我一天到晚都干了些什么？我常常这样问自己。我不知为什么把自己变成了一个没有追求、没有思想的女人，不知道怎样才能把自己变成一个强有力的、自由的、有女性精神的人。总而言之，我失去了真正的自信。

难道说是我小题大作吗？我的家庭经济实力雄厚，我的朋友和邻居们都生意兴隆。我们入了达拉斯最好的教堂……的确，我的生活够好的了。

可我为什么还会有失落感？我为什么缺乏自信？我为什么会认为自己正在浪费生命和才华？

其实我和美国成千上万的女人没有什么区别——那些女人也正在治疗或等在那里接受检查——她们在情感上不允许自己放弃现有的一切从而发现自我的价值。

我也和其他女人一样，走着她们正在走的路，做着她们正在做的事。我决定把自己的不满隐藏起来，努力做出一副

满足的样子。我穿着入时，让自己相信永远是一个快乐的女人；我把自己伪装起来，告诉别人我过着“神仙般”的日子——“神仙般的”是我那时常挂在嘴边的一个词。我告诉人们，我的幸福已经到了顶点，真的不再需求什么了。

那时我想，既然我热心于外部形象的包装，就没有必要探究我的实质是什么。为此我努力塑造自己的外部形象，使自己更具吸引力，更容易被社会接受。久而久之，人们都赞美我说：“金格，你终于可以全部拥有这些成功了。”——每听到这样的话，我总有一种做了骗子的感觉。

更可怕的是我完全不知道自己已经陷入了恶性循环的泥潭之中。为了掩盖自己，不让人们看到美丽时装下真正的金格，我不但在服饰上用心地打扮自己，还在行为上约束自己，以使自己更符合社会的传统规范，从而赢来别人羡慕的目光。我更加靠看别人的眼光生活——总是很在意别人是否对我投来羡慕和尊敬的目光，在意自己是否更加有魅力。总之，我那种良好的自我感觉更多的是来自于别人而非我自己。

你一定会猜到后果是什么。我躲避在自己的“安全区”中，恰恰就是这样的“安全区”成了囚禁我的监狱。尽管我全神贯注于外部形象的设计，但我越来越不自信，越来越没有了安全感。

我非但没有走上一条正确的人生之路，相反，在很长一个时期里走上了令人悲哀的歧途，并在不知不觉中陷入了错误的自我设计的泥沼中。我掩盖起自我的某些优秀品质，却把那些古老的但具有毁灭性的所谓“好品质”、“好习惯”

呈现给人看，且努力说服自己，让自己相信我所走的路是惟一正确的路。

我很少认识到——直到很晚才有了一点认识——正在丢弃真正的自我，丢掉潜伏于内心的强烈的希望和梦想。

害怕自己驾驭方向盘

我常常问自己：我为什么会这样？我为什么为了别人把自己塑造成这样的形象？我为什么不敢驾驭自己的方向盘走自己认为正确的人生之路？

所有问题的关键就在这里。

我不想改变自己的原因很简单，和你们大多数女人不想改变自己的原因没有什么区别，那就是害怕自己操纵生命的方向盘。我害怕，对自己没有信心，我这里指的是真正的自信，而不是装出来的自信。这种真正的自信有很大的力量，它能让已走在歧途上的人立刻调转车头，回到正确的道路上来。

在现实中，我在公众面前表现得是多么自信，多么富有精力。我怕抹杀自己在人们心目中早已形成的“好形象”，我害怕改变已成定型的自我，所以要想做出抛弃旧有的自我的决定是多么的不容易，它需要勇气，需要自己的承诺——而不仅仅只靠那句容易记住的“积极思考”的口号或名言。

只要我认为生活已经足够好，那么它就足够好，也就是

说，只要我们愿意，就完全可以为自己选择各种错误的生活方式，为自己塑造错误的形象。但是，心灵的痛苦如同潘多拉盒中的魔鬼一样，怎么也关不住。终于有一天我控制不住地大哭起来。我去医院做了检查。也许你不会忘记我在序言中提到我是怎样从生活的最低点走出来的，这就是全部过程。我在医院里整整住了一周。我不明白，真的无法明白为什么要哭，难道是为了人生中必不可缺的自我的丧失吗？我真想隐居起来，与世隔绝，不再见任何人，逃离那些我永远也弄不明白的痛苦。这是我向正确的人生之旅迈进的第一步。我想你们中的许多人也曾有过许多更富戏剧性的故事，也曾在绝望和痛苦的漫漫长夜中艰难地跋涉过；而另一些人可能并不会会有这样戏剧性的故事，但这并不重要，重要的是我们每一个人都曾经历了那种似乎丢失了什么的心灵历程，都曾有过压抑感和心情烦躁的时候。

我们什么时候才能停止用惯有的方式分析自己？怎样才能用正确的方法设想自己的前程？

那是一个艰苦的历程，在你明白如何走正确的生活道路之前，你必须明白如何放弃那条错误的老路，并分析透彻开始踏上歧途的原因。否则，即使聪明的人为你指出一条通往理想的光明大道，你也会以再一次走上歧途而告终。

接下来的几节非常有趣，我们要到心灵中所谓的“阴暗区”去做客，去寻找女人曾丢失了的最宝贵的自我意识，这是女人的财富；我们要探究女人为什么为自己塑造错误的形象和身份，并以此来打发每一天的生活；我们还要考察她

过去的生活，看看到底是什么传统的观念使女人丧失了自信；我们要研究女人为什么会在无意中一点点地背叛了自己，为取悦和满足他人的需求渐渐向生活妥协？

我们的阴暗区：你觉得这很可怕吗？不要这样认为。我向你们保证，读完以下的几节后，你就会有一种轻松的感觉。对于自己为什么在很长时间里丧失了潜在的能力，你会有一个比较满意的理解。我们走入自我的“阴暗区”，目的并不是讨论我们身上有多少不良因素，而只是想去看看是什么观念驱使着我们在人生的旅途中闯了“红灯”，最终误入歧途，走进了一条哪儿也不通的死路。

我真希望所有的人都能承受得了心理学家的理论，尽管多数人没有这种机会。为此我要告诉你们这是一本非常实用的书，它给女人们提出了一些切实可行的建议，对做一个真正的女人大有益处。但此书并不给你提供具体的方法，如果有人确实想从自毁的行为中挣脱出来，我们就必须认识到这种自毁行为是如何形成的，又是如何损害我们的。除此之外，我们还要给阻碍我们前进的消极因素定性、分类。

可笑的是，许多女人并不知道自己的生命是如何受到伤害的，也不知道心灵是怎样一点一点地受到侵蚀。她们长期陷于那条旧路中却浑然不觉，对自己有多大的能力全然不知，当然也不会懂得怎样释放这些能量。

让我们为有勇气检查和正视自己的“阴暗区”而激动吧！让你的心灵轻松起来，你将迈出坚实的第一步！重塑一个强有力的自我，真正地做一个自信的女人吧！

现在你真正地走在了寻找自我的道路上，我愿意称这种勇敢的行为是“再创造一个积极的你”的行为。