

<<改变女人一生的智慧书>>

图书基本信息

书名：<<改变女人一生的智慧书>>

13位ISBN编号：9787535438126

10位ISBN编号：7535438121

出版时间：2009-3

出版时间：长江文艺

作者：威拉·沙利特

页数：208

译者：程悦

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## &lt;&lt;改变女人一生的智慧书&gt;&gt;

## 前言

收录在这本文集中的女性们，被要求去简单地回忆一下对自己而言尤为重要的关于女性成长的记忆。她们对此给予了十分慷慨的回应，向我们娓娓讲述了其生命当中十分私密的故事。不同于那些浮于表面、早已包装好了的电视广播讲话和新闻稿，她们是发自内心、极为真诚地来讲述这些故事的；她们呈现给我们的，是此前从未对外披露过的内心秘密。

在这些书面散文和访谈中，她们对自身进行了深刻的剖析与坦诚的展现，讲述了这些有关个人的困惑与发现、痛苦与克服、反思与欢乐的故事。

这本散文集中的每一位女性都描述了其发现自我的过程，这种对于自我的发现，引导着她们进入到了一个对自身充满信心和满意的崭新世界。

这些真诚的女性们谈及了各自对于独立、怀旧、暴力、美貌、自我认知、信仰、性、婚姻以及离异等诸多问题的看法，为读者们铺陈开了一幅幅她们为人女、为人母时期的生动画面，笔调自然、坦诚，就仿佛是在同一位挚友谈话一般娓娓道来。

当我阅读每一篇故事的时候。

我发现它们都能够引发我深深的共鸣。

有的故事令我开怀大笑，令我更为轻松愉快地迈开生活的步伐；有的故事则使我悄然泪下，感触良多；不过，无一例外的是，每一则故事都会使我倍添勇气，感觉自己不再是孤单一人。

她们所给出的回答，与媒体通常呈现给我们的名人形象大为不同：在由媒体所塑造出的名人光辉形象的映照之下，我们可能会感觉到自身形象的不完美。

于是，我们便希望能够成为她们，而不是成为我们自己。

这是一种我再熟悉不过的现象。

我的父亲吉恩·沙利特是一位作家，并且担任《今日》杂志的节目评论员，三十五年来，他的声名传播到了千百万户美国人的家中。

作为他的女儿，我是在一个媒体云集、名人荟萃的世界中长大的。

我从很小的时候便已经开始学习去区分“荧幕上”的人格与“荧幕下”的人格了。

我的父亲总是能够透过媒体的大肆宣传去审察一个人真实的天赋、艺术才能以及人格特性。

在这个建立于形象之上的社会中，他教育我要去珍视实质、诚实、德行以及真正的天赋。

我发现，人们习惯于从一个心生羡慕、备感自卑的位置上来看待名人。

某个像索菲亚·罗兰这样具有伟大艺术才能的人，并不能够给予他们以鼓舞，相反，他们把她看作是一位奥林匹斯山上的女神，矗立在一个他们永远无法达到的高度上。

在我十多岁的时候，有一次我观察到了索菲亚卸妆的过程。

当她将脸上的妆容清洁掉之后，她便由一位美艳绝伦、令人遥不可及的电影明星，变成了一个近在眼前、体格强壮的普通女人。

在谈到当脸上没有化妆时自己看上去是何样子的时候，她说道：“我看到了真实、幸福……但是，我必须告诉你，我的幸福并不是某种浮于表面的事物，它是一种朴实的事物。

而这种朴实与自然，便是我对自我的感受。

”在那一刻，她这种真实、自然的自我感受与我产生了深深的共鸣。

我不再感觉自己是一个站在被誉为世界上最美的女人身边、长着一双肥短大腿的犹太小女孩，这种体验使我们更为亲密，并且给予了我力量。

这本书中汇集了众多卸下妆容、袒露其真实面孔的名女人。

出生于1910年的基蒂·卡莱尔·哈特，讲述了自己是如何在处于统治地位、有时候甚至极为残暴的母亲身边顽强生存下来的故事：“在我的成长岁月中，无论她做什么，她都无法使我屈服。

让我告诉你这是为什么。

因为，在我的内心深处有一个很小的坚硬的核，就像是一个小小的石子。

她无法压扁这个核，她无法压碎它……我的人生路途布满了无数的艰难险阻，现在，看看我，我已经九十三岁了，但是我感到无比的快乐和平静。

”她的话语提醒着我们，永远都不要忘记我们内心深处那个小小的坚硬的核。

## <<改变女人一生的智慧书>>

凯特·温斯莱特谈到无力去阻止媒体对其形象的扭曲，有时候真希望自己能够放声大喊：“这便是真实的我！”

”于是我回想起了自己早年被人误解的那些记忆片段，被人误解的滋味曾经也令我陷入到狂怒和暴躁之中。

赞恩谈到要避免使自己陷入到被男人挑衅的圈套之中。

由于我有一个声名显赫的父亲，于是许多年来我都一直处在那一圈套之中。

但是，就像这本书中的许多女性一样，我十分地幸运，因为我有一位总是相信我，并且鼓励我独立的父亲——在我的个案中，从我出生的那一天开始，当他用美国历史上最伟大的特立独行者之一——作家威拉-卡瑟的名字来命名我的时候，他便给予了我这种信任和支持。

## <<改变女人一生的智慧书>>

### 内容概要

最浪漫平凡的故事，讲述女性成长过程中的失意与温暖、伤感与幸福、疼痛与安慰。看似平凡的亲情、友情和爱情，却蕴含着最令人感动的情感，告诉你平凡的生活也可以很幸福，让你在轻松的阅读之外，更能品味生活的趣味和人生的意义。这些激励人心、真实坦诚的故事也让我们洞察到，那些杰出的女性们是如何成为今天的自己，又是如何取得了今天的成就。你会从中学到人生的经验，从而踏上成功塑造自我的旅程。

<<改变女人一生的智慧书>>

作者简介

作者：(美国)威拉·沙利特 译者：程悦

## &lt;&lt;改变女人一生的智慧书&gt;&gt;

## 书籍目录

成为你自己 / 玛雅·安杰罗不要安于现状, 珍妮斯·艾恩挑战自我 / 苏珊·玛尔沃克斯母爱的力量 / 波姬小丝做女人真好 / 林恩·戈德史密斯我曾经的生活 / 乔伊斯·卡罗尔·欧茨梦境的真意 / 海蒂·库恩自爱 / 莉莎·盖伊·汉密尔顿主宰人生 / 萨莉·费什尔活着是一个奇迹 / 卡罗尔·查宁现在就平等 / 泰娜·比耶·艾姆成长不设防 / 玛丽·麦莲打倒男权主义不是目的 / 玛莎·麦克菲哈利·波特诞生 / 乔安妮·凯瑟琳·罗琳女人不是。

乖乖女” / 苏珊·斯坦伯格自尊的途径 / 格洛丽娅·菲德特塑造真实的自我, 卡罗尔·莫斯利·布劳恩靠自己成功 / 安妮·格罗勃成长的美好 / 詹米·林恩·西格勒聆听心灵的声音 / 瑞加纳·金一个母亲的建议 / 伊斯特·霍兹格一切都没问题 / 凯特·斯贝德我也能成功 / 利萨·本哈德为正义而成长 / 玛格丽特·希拉里·马歇尔我的完美我做主 / 莱斯利·纽曼用自己的方式做女人 / 凯特·温斯莱特自我认识 / 卡罗尔·L·格利克菲尔德父亲的期望 / 伊娃·霍夫曼爱自己 / 朱迪·马丁自我完美 / 赞恩梦想成真 / 苏珊·萨默斯自由地选择生活 / 凯特·米希尔曼改变自己需要勇气 / 拉丽尔·林恩·菲尔曼做自己想做的事 / 朱丽娅·斯蒂尔斯榜样的力量 / 朱迪·伍德芙尽力发挥女性的优势 / 尼娜·托坦伯格自信对人生是有益的 / 路易萨·泰希追寻自己的梦想 / 莉莲·弗农热爱自己 / 塔图姆·奥尼尔成为一个可爱的人 / 瓦内萨·威廉姆斯不要抱怨过去 / 苏茜·欧曼爱情的味道 / 露西·克纳夫·赛顿爱的力量 / 伊斯塔·索勒自己做决定 / 希尔维娅·布尔斯坦女人要什么 / 海伦·亨特保持一点倔强 / 基蒂·卡莱尔·哈特绝望不是一种选择 / 克拉·韦斯保持女性的特质 / 托尼·奥德尔不经风雨难以见彩虹 / 海伦·格蕾·布朗奉献是一种美 / 玛·拉雅做最好的自己 / 玛丽亚·施莱佛做真正的自己才是最佳选择 / 梅丽尔·斯特里普致谢

## &lt;&lt;改变女人一生的智慧书&gt;&gt;

## 章节摘录

成为你自己 / 玛雅·安杰罗1928年4月4日出生于密苏里州的圣路易市，她的青少年时期是在阿肯色州闭塞的乡村中度过的。

玛雅是一位诗人、历史学者、作家、演员、剧作家、民权运动分子、制作人、以及导演。

她多次在美国国内以及海外发表巡回演讲，并且于1981年被聘为了北卡罗来纳州大学美国研究中心的雷诺兹讲席教授。

玛雅已经出版了十余本畅销书，并且在杂志上发表过许多文章，这些作品使其荣获了普利策新闻奖以及全国图书奖的提名。

成为你自己身为一个女人，是一种令人兴奋的人生体验，但它也充满了艰辛。

身为一个女人，意味着你将身负重担，但它也崇高可敬。

它是令人满足的，因为人们认识到了一个女人。

当一个女人身处在一个房间里时，她不必高声说话，也不必身携一把能打出六发子弹的手枪，却能够令那些在其身边的人们感到安全，形形色色的人，甚至那些看上去与她并不相似的人，那些肤色可能有所不同的人，那些用不同的语言来称呼“上帝”的人。

各个年代的人们都能够在一个女人的身旁获得舒适之感。

怀抱着成为一个女人的决心而成长为女人，便是去赢得社会所能给予的一切喝彩、赞美和尊重。

我相信，你不会孤单一人完成这一过程的。

我认为，你必须怀抱着那些在你之前的女人们的理想。

对我而言，这些女人便是我的祖母、我的母亲、赛珍珠、宋庆龄夫人和埃德拉'圣文森特'米莱。

埃德拉是一位身材矮小、面色苍白的女诗人，在二十世纪二三十年代的时候，她选择了隐遁于世的生活方式。

她写过一首诗歌，诗中写道：我将会死去，但那是我将为死神所做的全部。

我听到他将马匹领出了马厩：我听到踏在谷仓地面上的马蹄的咔嚓声。

他行色匆匆；他在古巴，在巴尔干，在这个早晨发出了许多的召唤。

但是，我不会握住马的缰绳，虽然他绕紧了束马鞍的肚带。

他可能会自己跃上马身，我不会帮助他上马。

尽管他用马鞭轻打着我的肩膀，但我不会告诉他狐狸逃向了哪条路径。

即使马蹄踏在了我的胸膛之上，我也不会告诉他黑人孩子隐藏在了沼泽的何处。

我将会死去，但那是我将为死神所做的全部：我不是他的雇工。

我不会向他出卖朋友们的下落也不会向他透露敌人们的行踪。

虽然他向我许下诸多的承诺。

但我不会为他绘制出通向任何一户人家的路径图。

难道我是将人们引渡给死神的生活在这片土地之上的奸细吗？

成长便是不再将责任归咎到父母身上。

成长便是除了自身之外还要学会去关心其他的人。

成长便是保持一种宽容的心态。

兄弟们，我们城市的口令和平面图在我这儿是安全的；你们永远不会因为我而被死神征服。

各个文明中的优秀女性以及我所阅读到的传说故事都令我受益良多。

欧洲、亚洲、美洲、以及非洲的那些伟大的哲学家们，从他们的祖母、母亲、父亲、以及祖父们在“厨房”或者“种植园”里的普通交谈中汲取到了无穷的智慧。

他们将这些智慧注入到了正规语言之中，于是便构筑出了哲学表述中的精华与瞬间。

农夫、奴隶、工人，才是真理之所在。

在莎士比亚说“你应将相知已久的朋友们紧紧地拉在自己的身边”之前，劳作的妇女们便早已经懂得物以类聚、人以群分的道理了。

她们会说：“不要把眼光朝下，同那些不如自己的人比较；而应该把眼光朝上，向那些优秀于你的人学习，这样你才能够提升自己。

## <<改变女人一生的智慧书>>

”我的祖母过去经常念叨：“再华贵的衣服也不可能适合一个终日愁容满面的人。

”聆听着她们这无数充满智慧的话语，你几乎会忘了她们其实只是一群目不识丁的普通的家庭妇女。虽然她们所说的并非全都是金玉良言，但这些质朴的话语听上去难道不像是洛克、康德、黑格尔等大学者们的至理箴言吗？

又难道逊色于弗洛伊德、罗洛·梅的警世良言吗？

如果你这么认为的话，那你可就真的有些犯糊涂了。

假如你坐下来同她们相处足够长的时间，那么你便会听到这些放之四海而皆准的“母亲的智慧”了。

我认为，很少有人真正地长大了。

大多数的人都只是变老了，然而长大却是一个更具有挑战性的历程。

许多人只是经历了一系列生理上老化的过程：拥有了信用卡、被录取入学、从学校毕业、然后结婚生子。

他们将其称之为“长大”或者“成熟”。

但他们错了。

这仅仅只是变老了。

一个人必须要为他所耗费的时间、所占据的空间担负起责任。

成长便是不再将责任归咎到父母身上。

成长便是除了自身之外还要学会去关心其他的人。

成长便是保持一种宽容的心态。

宽容自己所知不多，或者虽然知道但却做得不够好，从而不再将你自己的愤怒和焦虑施加在他人身上。

你必须要学会不再为了他人的马虎大意、糊涂和残忍而对其倍加指责，也必须要学会不再对他人的一切行为指手画脚、横加干涉，而是要让他们自己去体验、去感受、去为自己的错误承担后果。

女性的成长是尤为艰难的。

我有一个儿子，在他成长的每一天里，我都几乎陪伴在他的身旁，但是，对于作为一个母亲所要付出的心血，我所知道的并不比他多，也并不比任何人所能知道得多，而且也无法解释其原因。

我相信，一个男人的成长也要经历同样的困难，但是他可能会得到更多的帮助，因为这个社会提供给了男人更多的便利与力量。

在他大约十五六岁，还不知道自己的双手能够做些什么的时候，他的父亲、公司的经理、高中的校长、以及大学的校长便在他的成长路途上给予他同情和帮助。

而女人在许多时候只被视为能力不足的人。

我会鼓励处于生命那一阶段的女孩子们去按照自己希望成为的样子来看待自己。

努力去将自己想象成具有能力的人。

我曾经因为一个男人的职业是建筑师而嫁给了他。

一部分原因还在于他非常有才智。

我告诉他说，我也想成为一名建筑师，只可惜我永远都无法实现这个愿望。

他对我说，建筑与体能的大小无关，与性别也没有任何的关系。

建筑只与你的洞察力和决断力有关。

他说，如果你能够明了这一点的话，那么即便同样能够从事建筑行业了。

用你的心灵之眼去观察建筑，从地基开始去观察它的每一个部分，那么即便能够修建起它了。

这才是一个年轻女人正确的人生态度。

了解你自己。

正视你自己。

无论你周围的世界在说些什么，想象你自己具有能力，努力地视自己具有力量。

你无法从任何其他那里获得这一力量。

你只有通过你自己的洞察力，才能够去获得这种力量。

珍妮斯·艾恩在年纪轻轻的时候便开始了她的音乐生涯，她不仅演奏钢琴，而且还弹奏吉他。

十五岁的时候她便吟唱出了青少年对于种族之间和睦相处的热爱之情的歌曲——《社会的孩子》，此

## <<改变女人一生的智慧书>>

曲使其一跃登上了全国的舞台。

1967年她发行了自己的首张唱片，该唱片使其荣获了格莱美音乐大奖的九项提名。

其单曲《十七岁》的销售大获成功，创造出了一百多万张的骄人成绩。

在经过了1982年至1992年长达十年的沉寂之后，珍妮斯重新回到了写作和旅行之中。

2003年，她与人共同编辑出版了《繁星：珍妮斯·艾恩抒情歌曲背后的故事》一书。

也是在同一年，她同与其相处了十四年的同性伴侣、辩护律师帕特丽夏·斯奈德结为了夫妇。

不要安于现状我的家人对我给予了很大的支持，他们深信，求知欲是应当受到鼓励的，这使得我有机会尝试了各种不同的事物——书籍、棒球、自行车、钢琴、吉他，以及木偶剧。

在我八九岁的时候，我的父母经济上并不宽裕，因此，如果我想得到基本学习用具以外的东西，我就必须要自己挣钱购买。

由于我一直都很想拥有纸、笔和书本，所以我就不得不努力工作去挣钱。

在年龄足够大的时候，我便开始替人照看孩子，而且我还帮人家打扫车库和院子。

后来我意识到，一旦我拥有了一辆自行车，我便可以替人送报纸。

可是，当我申请的时候，他们却告诉我说，他们不会将这样一份工作交给一个女孩子来做。

于是我便同一群男孩子们进行交涉。

其中一个男孩子的哥哥有一份送报纸的活儿，而且他想挣更多的钱。

于是我说道：“好吧，如果你把你的这份活儿交给我来做的话，我会给你一定的提成，你看如何？”

这样的交易对每一个人都管用。

在我的家里，我的父亲做饭、打扫房子，我的母亲倒垃圾、驾驶汽车。

每个人都做自己力所能及的事情，我的父亲也是在这样的一种家庭环境里成长起来的。

他是在农场里长大的，在那儿，你必须要学会干所有的活儿。

在那儿，绝对不会有你在某些家庭中所看到的那种男女的分工。

我的哥哥和我做同样的家务杂事，我们拥有相同的东西。

如果我想要积木和玩具救火车，那么我的父母便会买来给我。

## <<改变女人一生的智慧书>>

### 媒体关注与评论

塑造一个你能达到的最好的自己，给予一切你所能够给予的力量，畅快淋漓地活着，不要让生命有所保留，不要让人生有所遗憾。

——卡罗尔·英斯利·布劳恩世界上并不存在任何真正完美的事物，你不应该总是期待着完美而对自己过于挑剔。

对于年轻女性来说，有一点是非常重要的——那便是，你要对自己感到满意。

——凯特·温斯莱特我要给年轻女性们的忠告便是，你们要有选择地去奋斗，不要对一切事情都花费同样的精力。

——尼娜·托坦伯格我热爱许多事情，其中包括身为一名女性的身份。

.....我喜欢女性的直觉以及心领神会的能力。

我喜欢她们在早饭之前如玩魔术一般地干完许多工作的能力，而且，我还喜欢女性那美妙的、千姿百态的鞋子。

——J.K.罗琳

## <<改变女人一生的智慧书>>

### 编辑推荐

《改变女人一生的智慧书》收录67位杰出女性的人生感悟。她们对此给予了十分慷慨的回应，向我们娓娓讲述了其生命当中十分私密的故事。不同于那些浮于表面、早已包装好了的电视广播讲话和新闻稿，她们是发自内心、极为真诚地来讲述这些故事的；她们呈现给我们的，是此前从未对外披露过的内心秘密。在这些书面散文和访谈中，她们对自身进行了深刻的剖析与坦诚的展现，讲述了这些有关个人的困惑与发现、痛苦与克服、反思与欢乐的故事。

<<改变女人一生的智慧书>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>