

成为自己精神世界的“大女主” 没有标准答案

当女性成为母亲

母性就像与外部世界隔离开来的“围城”，不过孩子终将长大，成为他们自己

豫却积极的汇报。在地铁站，情况似乎也很稳定，然后我上了车。车站一个个经过，我觉得有一点疯狂，愈发觉得自己做错了事，仿佛我偷了东西。终于到站，我蹒跚地走上自动扶梯，扑向最近的电话亭，仿佛那是个氧气罩。电话接通以后，地铁站的大厅立即充满了我女儿的哭声，哭声很小，像小羊的叫声。我婆婆的声音穿过静电干扰与哭声，传到我耳旁时已很微弱了，她的声音紧张但有力，仿佛她正在战地打电话发新闻稿。我婆婆报告道，她十分钟前哭了起来，如果让她吃手指的话，也许能起点作用。地铁站外的街道上，车辆川流不息，兀自轰鸣。人们在我周围走来晃去，消失在伦敦的夜色之中。他们不仅不了解我如今所处的战乱地区，同时也远离那儿，仿佛它存在于世界的另一端。要我回家吗？我冲着听筒大喊。电话那边停顿了一会儿后答道，你自己看着办吧，她最后会睡着的。我保证五分钟后会从音乐厅再打电话过来。等我真的打了电话，却收到了坏消息。我有些神志不清地坐出租车仓促地回了家，今晚外出就为了去拜访西区的电话亭，这实在有些奇怪。我婆婆的情况也不比我好。她大老远地来到伦敦，却只能坐在一旁陪着我那又哭又饿的孩子，而我则不停地给她打电话。

我离开宝宝时，让我烦恼的并不是

爱，仿佛我不论去哪里，身后都连着一根绳子。真正让我烦恼的是当我离开她时，这世界还留有因我离去而带来的污点，于是不论我现在做什么，都必须减掉那些半途而废的部分。去电影院失去了原有的意义；它不再纯粹，少了些乐趣。我的存在似乎在一夜间有了物质价值，仿佛被装上了出租车的计价器，它密切反映了我所作所为的价值。外出时，我总会因为它的嗒嗒声而分神。

直到很久以后，我才意识到我女儿已开始了自己爱的生涯，已经翻开了新的篇章，这也许会成为她这辈子最了不起的故事。等到1岁时，她已学会了去爱，就如同她正在学习行动和说话一样，这些行为虽然原始，但易于识别。她学会了走路，因此也学会了取舍与讨好，跑向自己钟爱的事物，张开自己的小胳膊去拥抱自己想要的东西，将自己一动不动的小嘴唇到处凑来凑去模仿亲吻。此前爱着她的我们未得到她的回应，而现在却真的很高兴。她也学会了拒绝，有了自己的偏好。

在某些方面，她的喜好与脾气的养成，以及她性格——如同再次出生——的慢慢形成都让人感到十足欣慰。在很长一段时间里，她的自我如同一个我们一直试图解开的谜，如同某个我们用猜测填满了的空间，如今从我们身边被夺走，就像令人担忧的指控被撤销。现

在，她要回自己，把自己从我们身边带走；这种分离标志着一种爱的结束，以及另一种爱的开始。她婴儿期片面的热情，那种恐惧与责任的骚动，那种无差别的情感的黑暗洪流，如今都已平息下来。这份爱曾是物质的，也曾是精神的，曾同时既是一切，又什么都不是，我不再突然陷入笼统的惻隐之心或悲伤的浪潮之中，它们曾来回流动于我心中那毫无防备的平原。这份新的爱筑起了高高的堤坝。它带有墙壁与房间。它健谈、体贴、细心、礼貌。它更像是浪漫之爱，即成人之爱，甚至超出我的预料。我只好阻止自己谈论我女儿，阻止自己描述她的英勇事迹，叙述她与我的关系。如今我必须为她做的事变少了，她不像以前那样无助，这遮蔽了我照顾她时那段浑浑噩噩的历史。我羞愧地想象着她在我年老时照顾我，给我端便盆和夜壶；过去的几个月的确是场考验，我想知道在这段时间里我能得多少分，又能收获多少——数量并未公开——忠诚与爱呢？事实上，我当时并不知道这些都是考验。我忘了，她终有一天会青春焕发，她终有一天会走着，说着，告诉我她对我的看法。

（摘编自《成为母亲》，[英]蕾切尔·卡斯克 著，黄建树 译，上海人民出版社）

当女性走入职场

心无恐惧，放手去做，你会发现职业生涯的成功与个人生活的幸福不是二元对立的

者的原因之一。薪酬问题也是一样。男性挣得比女性多，所以人们对女性薪酬的期望值也更低。事实的确如此，把问题往复杂了说，这就是“成见威胁”。

长久以来，流行文化将成功的职业女性刻画成疲于工作而且没有个人生活的女强人形象。如果一个女性不得不在工作和家庭之间往返奔波，那么她肯定是一副受尽折磨并且负罪深重的样子。由于大多数女性必须出来工作，这样的女强人形象看上去就更不幸了。

女性被包围在各式大标题和不同的故事中，并被警告“女性不可能同时投入到家庭和事业当中”。一再的警告让她们不得不在二者中做出选择，因为如果做得太多，她们就会身心疲惫，不会感到快乐，也不会有什么成就感。

布兰迪斯大学的罗莎琳德·查特巴尼特教授回顾了关于“工作—生活平衡”的研究，她发现担当多个角色的女人焦虑更少，其心理上也更健康。职业女性可以收获许多成果，包括更稳定的经济与婚姻状况，更健康的身体，她们对生活的满意度通常也会提高。

尽管有大量事实，很多女性仍然认为在事业上过于活跃会牺牲个人生活的意义。考虑到这样的权衡被讨论的方式，以及女性兼顾二者时所遇到的现实困难，她们的想法也不难理解。女性面对如此多的障碍，从根本上说是因为恐

惧。她们害怕不被人喜欢，害怕做错选择，害怕引来负面的关注，害怕飞得越高跌得越重，害怕被评判，害怕失败；甚至还有恐惧的“三合一”：害怕变成糟糕的母亲/妻子/女儿。

如果没有恐惧，女性就能自由地追求职业生涯的成功以及个人生活的幸福，并且能够自由地选择前者或后者，甚至在两者兼顾。在脸谱网，我们用心地营造敢于冒险的公司文化，办公室四处都贴着海报，以便让这样的氛围更浓厚。其中有一张海报印着亮红色的宣言：“机遇青睐敢于冒险的人。”还有一张是：“完成胜过完美。”我最喜欢的一张是：“如果心无恐惧，你会做什么？”

2011年，纽约一所文科女校的院长邀请我在这所学校的毕业典礼上发表演说。这是我第一次公开演讲，讨论男性和女性在进取心方面的差距。站在讲台上也很容易让我情绪紧张。我告诉毕业班的女学生，她们应该有雄心，不仅要勇于追求自己的梦想，还要争取在自己的领域中成为领导者。我知道，这个观点会被误读成我在对那些没有做出和我同样选择的女性进行价值判断，但事实并非如此。我相信对每个人来说，个人的选择就意味着群体的选择；我也相信女性需要被大力鼓励去争取领导者的角色。如果不在她们大学毕业时就告诉她们要放眼高处，那么什么时候才

当女性面对婚姻

并非只有婚姻以及恋爱关系才能造就女性，更重要的是，永远首先选择自己

单身女性所传递的文化信息的影响。

“如果你单身，多半是因为你经常只考虑自己，”在特蕾西·麦克米伦于2012年所著的《为何你迟迟未婚》一书里，“你是自私的”这一章的开头是这样写的，“你只关心你的大腿，你的衣服，你的法令纹。你只关心你的事业，如果没有事业，你就想着要当瑜伽老师……”

在2008年《嫁给他》一文中，作者罗莉·戈特利布提出了类似的不过略为温和的控诉，她说：“将近40岁的女人，她有自己思想，她的朋友比她在中年时期遇到的那些男人，更能贴心地了解她，更能理解她的心情。她的品位和自我意识更加固定，她会说‘他要我搬去市区，但我喜欢自己海滩边的家’或‘他太没好奇心了’，要不就是‘我怎么能和对狗过敏的人一起生活呢？’”

麦克米伦和戈特利布的逻辑是错误的，她们把在独立成年女性的生活中被视为基石的一些美好因素——事业心，对朋友的忠诚，对健康、宠物、家居和个人愿望的用心——描绘成微不足道的小问题，再像卡通片那样举一些女人如何自我的例子，把它们放大到十分可笑的程度。这样的话题和人们心里根深蒂固的期望对照：一个真心想爱和值得被爱的女人，就应该愿意以伴侣为先。

现代人，尤其是女性，可能越来越不愿意为建立核心家庭而做出妥协，比

麦克米伦和戈特利布更加恼怒的，是从心理自助手册写作以外的一些批评人士。评论家本杰明·史华兹为埃里克·克林伯格所著的关于美国单身独居人数创最高纪录的《单身进行时》一书作评，在这篇充满愤怒的书评中他嘲讽说，是婚姻责任和家庭责任的坍塌，使人们对个人成就的追求变得有可能。

但是史华兹错了。2011年一项报告显示，84%从未结婚的女性会向其父母提供实际的帮助，相比之下这么做的已婚女性只占18%。这个更高比例的人群中也包括了未婚母亲。推动这项研究的社会学家之一的内奥米·格斯特尔告诉《纽约时报》：“没有婚姻的人，有孩子或没有孩子的，更可能去关心照顾别人……让人产生疏离的不是孩子，而是婚姻。”

从未结婚的女性更可能做志愿者和参加集会。埃里克·克林伯格也说过，单身独居者更有可能参加讲座，参与外面的世界，相比之下已婚成年人会更多地把精力放在自己的家庭中，他们或许会出席子女学校的志愿活动，却不一定参加于自己或家人无益的组织活动。

未婚女性向世界贡献的这些补偿性能量值得赞赏；此外，它一语道破那些中伤女性自私自利的言论产生的原因——千百年来人们对女性预设的期望即为，她们是无私的。

没错，许多追求事业而不是家庭的

合适呢？如果连我自己都不想这么做，我又如何期待别人这么做呢？

当我向毕业班那些了不起的女生们发表演说时，我极力控制着自己不要流下眼泪，并一直坚持到以下这段话结束：

你们是未来那个更加平等的世界的希望，所以我对你们每个人的期望是：在拿到学位大肆庆祝之后，你们会投入到真正的事业中去。你们会找到自己喜欢做的事，并且满怀热情地去做。你们最终会找到适合自己的事业，向着山顶一往攀登。

过了今天，你们就将开始成年人的生活。在出发时，你们应该定下远大的目标，不断努力，要非常努力。就像这里的每位老师一样，我对你们也抱有很大的期望。我希望你们找到人生中真正的意义、满足和激情。我希望你们能安度未来的艰难时光，并收获更强大的力量与更坚定的决心。我希望你们能够平衡自己的生活，睁大眼睛去仔细寻找。我还希望你们怀着进取心，在事业上全心投入，去掌控世界。因为世界需要你们去改变它，全世界的女性都在指望你们改变她们的命运。

所以，问问你们自己：如果没有恐惧，我会做什么？然后，放手去做。

（摘编自《向前一步：女性，工作及领导意志》，[美]谢丽尔·桑德伯格 著，颜泽 译，中信出版社）

女性都经历过孤独，但是这样的孤独是不是能够通过婚姻来缓解，却鲜有人关注。另一位女性经理人员在接受采访时称，有些人选择不结婚就是不想经历上一辈已婚女性的不幸。

我们的社会向女性、尤其是成功女性传递的信息是，单身是她们自己的错：一旦她们选择了健身房和中国菜，就牺牲了温馨明亮的厨房。言下之意就是说，女人得不到婚姻，是因为她们的生活太好，太充实，太强大了。当人们说那些为自己而活的单身女性自私时，请别忘了，承认女性拥有独立于他人、尤其是独立于丈夫和子女的自由，这本身就是革命性的变化。一个真正的女性以自我为中心的时代——女性承认自己的需求，并以自己的需求为重，就如她们一直被训练着去照顾所有其他人的需求一样——或许真的会让女性幡然醒悟，纠正几百年来被形塑的自我牺牲行为。

艾米娜·索乌也同意这样的观点，她给予他人的建议是“永远首先选择自己。女性是非常社会化的人，她们善于选择和什么样的人打交道。如果把自己放在首位，你就一定可以走出一条非同凡响的人生道路”。

（摘编自《单身女性的时代》，[美]丽贝卡·特雷斯特 著，贺梦菲、薛轲 译，广西师范大学出版社）

正于网络平台热播的国产电视剧《不完美的她》，将女性自我成长这个经典的话题再度推至人们面前，并引发热议。

今天的女性应当如何“醒来”？又该怎样成为自己精神世界的“大女主”？本期“阅读”，让我们从一些女性主题图书中寻找答案。

这是一份份看起来不那么标准的答案。女性的自我成长之路，也没有标准答案。它们指向的却是生活中存在的一个个真实的“她”，或许多多少少能够予人启发。

——编者

◀《风的新生活》剧照
▼《东京女子图鉴》剧照

◀《不完美的她》剧照

最近几年，聚焦女性生活与精神世界的“她题材”影视作品越来越多，其中不少都掀起不小的热度

延伸阅读

不妨从这些小说中 洞见女性成长

《醒来的女性》

《醒来的女性》初版于1977年，堪称“小说版的《第二性》”。这部小说以小镇女孩米拉的视角，写尽了她从童年到中年的生活，以及她身边一群身份各异、性格各异的女性的孤独与放浪、欢乐与苦痛。米拉的聪明和独立使她在小镇成为异类。久而久之，她屈服了，努力让自己做一位“贤妻良母”，丈夫有体面的工作，她也住上许多人梦寐以求的大房子。而只有她自己知道，在生活的平静表象之下，她正在一步步地走向崩溃。《醒来的女性》令每一位普通女性心生共鸣，出版以来全球销量超过2000万册，出版22种语言版本，也曾被改编为电影，并获艾美奖3项提名，之后又被英国BBC改编为广播剧。

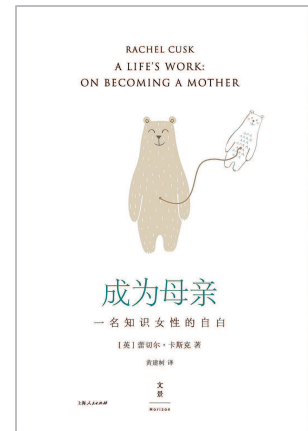
“那不勒斯四部曲”

“那不勒斯四部曲”包括《我的天才女友》《新名字的故事》《离开，留下的》《失踪的孩子》，均由意大利作家埃莱娜·费兰特创作，已翻译成40多种语言，畅销全球。这一系列小说时间跨度很大，涉及女性童年、少年、青年、中年和老年，也牵扯到女性教育、恋爱、婚姻、生育、家庭和工作体验的方方面面，对于女性人生的探索和挖掘，似乎到了前所未有的地步。它们讲述的故事虽然发生在遥远的意大利南方海滨城市，却让很多女性感同身受。其中《我的天才女友》《新名字的故事》分别被改编成电视剧《我的天才女友》第一、二季，获得颇高的口碑。

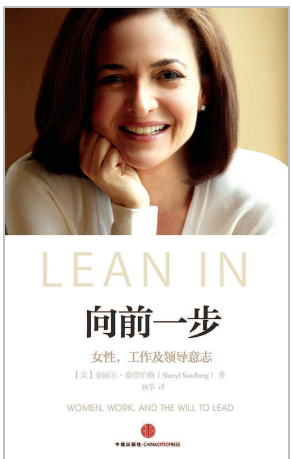
《女孩和女人们的生活》

这部作品由8个篇目组成，由于内容连贯，一度被认为是诺贝尔文学奖得主艾丽丝·门罗的唯一一部“长篇小说”。故事发生在20世纪40年代加拿大安大略省的乡间小镇，描绘了一个女性从懵懂青涩成长为睿智、聪颖的生活观察者的历程。在目睹情欲和生死之时，她经历了女性所要面对的光明和黑暗面。

[加]艾丽丝·门罗 著
马永波、杨于军 译
译林出版社



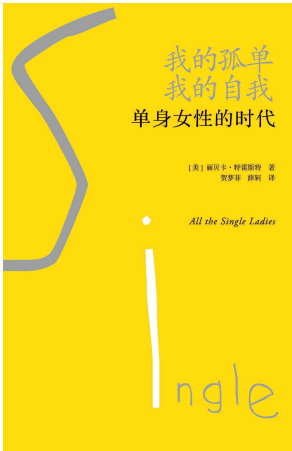
女儿出生几天后我去听了一场音乐会。我几周前就买好了票，没料到女儿会这么快出生。因为伤口的缘故，我走路有些困难，也还在摸索母乳喂养的方法，不过我还是决定去。怀孕时，我有大把时间去做了一些激动人心的安排，以便在做妈妈后继续保持独立，继续做那些我感兴趣的事，我热切地想象着自己参加派对和盛会，在德国森林里滑雪，躺着欣赏地中海的落日，坐在桌前沉思，而宝宝则一直存在于我头顶上某种卡通对话气泡框之中。这种心态一直持续到我女儿出生后不久，仿佛悬崖上凸出的石头。我的婆婆会帮我照顾宝宝，她看上去很紧张。考虑到我身上带着已知的宝宝唯一的安抚与营养源，一旦事情出了差错，我婆婆的可用资源便很有限。我缩短了计划的外出时间，保证在音乐会的幕间休息时回来。在半路上一个电话亭里，我收到了婆婆略带犹



金宝贝公司设计的婴儿连体服上，男孩版的图案文字是“像爸爸一样聪明”，女孩版的图案文字是“和妈妈一样漂亮”。同一年，彭尼公司推出的一款少女T恤衫，上面印着一串看上去得意扬扬的文字：“我漂亮到不用写作业，所以我的兄弟必须帮我写。”这一切并非发生在1951年，而是发生在2011年。

更糟糕的是，传递给女孩们的讯息不仅仅是整个社会在鼓励这些肤浅的行为，而且还转而明显地阻碍对女孩领导力的培养。当一个女孩尝试领导者角色时，她常被贴上“爱使唤人”的标签。男孩则很少被这样看待。

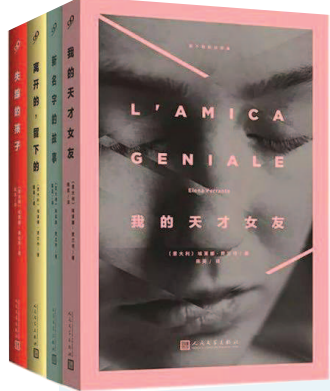
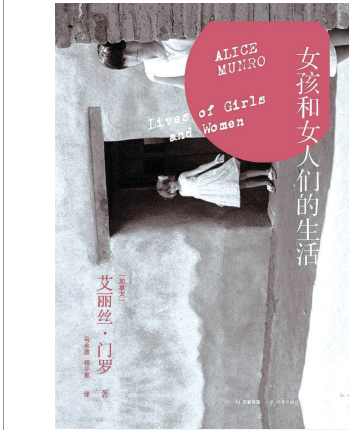
童年时期就被灌輸的固有模式会随着年龄的增长进一步强化，并成为自我实现的预言。大多数领导者的角色都由男性担当，所以女性也不指望获得这样的角色，这也是她们没有成为领导



24岁的艾莉森·特库斯是佛蒙特州的一名公共卫生活动家，她说她保持单身的主要原因是，她只想专注于她的工作和社交生活，对别人的事情没有兴趣。她说，她大部分时间都在办公室，晚上有活动就会和朋友们外出，很少待在家里，即使在家，“我也不想听你说一天的事，讨论你一天中发生的事，我只想看看《公园与游憩》，听听潘多拉电台的节目，给我最好的朋友打电话，开一瓶红酒喝喝，然后自己待着。”

艾莉森和我说这些的时候停了停，像是听出她所承认的这些，在这个到处宣扬年轻姑娘都在并且也应该寻找爱情的世界里，是多么的突兀。但是她笑了笑又接着说：“在别人看来，这就是我的自私，所以我会一直单身。”

艾莉森做出这样严厉的自我剖析，主要是受我们社会向喜欢独立生活的



[意]埃莱娜·费兰特 著
陈英 译
人民文学出版社