

# 她们生而自由,不是任何人的附庸

最近一段时间,有关女性议题的讨论频频出现在公共领域,某种程度上,阅读提供了打破偏见的可能性,越来越多的女性作家、女性叙事的文本发出女性的声音,关怀身边具体的人。

在“三八”妇女节来临之际,本期特别推出女性读书专题,并选取已经出版的8本有关女性议题的书籍作为“女性书单”推荐给广大读者。让我们通过文字理解她们,看见不同年代、不同地域、不同处境的女性!



女性书单

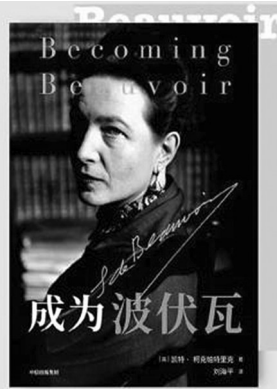


《黑箱》  
伊藤诗织(日) 著

## “我并非勇敢,只是别无选择”

性侵犯案发现场,隔绝的空间,被称为“黑箱”,而揭开这个“黑箱”时,暴露出来的则是调查机构与司法体系中的更为巨大的“黑箱”。

2015年,自由记者伊藤诗织遭到日本TBS电视台华盛顿分局长山口敬之性侵。之后的一年,她不断诉诸法律……但为何司法系统无法制裁伤害女性的人?作为弱势群体的女性,在社会不公、大众冷漠、舆论暴力兴盛的今天,应当如何生存、如何自救?



《成为波伏瓦》  
凯特·柯克帕特里克(英) 著

## 女人不是天生的而是后天成为的

70多年前,波伏瓦凭借一本《第二性》,在思想界引起极大反响,成为女性主义经典。

这本传记引入波伏瓦此前从未被出版的日记和信件等全新材料,书中呈现很多此前不为人所知的波伏瓦的个人细节。“女人不是天生的,而是后天成为的。”波伏瓦如是说。

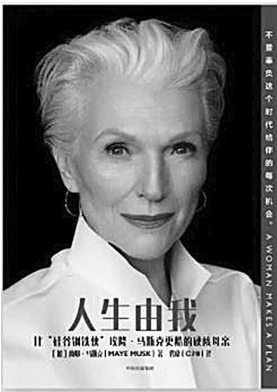


《女孩别怕》  
田静·女孩别怕团队 著

## 150万女性都在看的自我保护指南

真实世界里,善良和危险并存。在我们看不见的角落,有人正在经历暴力、骗局和伤害。女性安全关怀类自媒体“女孩别怕”的第一本图书。

她们累计接收超1万次求助,跟踪梳理超1000个真实案例,讨论超500个女性安全问题,总结26份女性自我保护经验与互助指南。梳理了年轻女性遇到的种种安全问题,为女孩们提供切实可行的安全方案。



《人生由我》  
梅耶·马斯克(加) 著

## 比“硅谷钢铁侠”更酷的硬核母亲

她出身优渥,15岁成为模特,67岁登上纽约时装周,69岁成为美妆品牌代言人;但是,她也曾在婚后被家暴近十年,破产离婚,独自抚养三个孩子,付不起房租,单身40年……她,就是梅耶·马斯克。

虽然人生困境重重,但成功的蜕变依然有法可循。梅耶在书中真诚地分享了关于美丽、职场、家庭、教育和健康等人生问题的经历和建议。我们或许无法避免遇到与之相似的困境,但可以像她一样积极应对。

## 女孩的成长——读《简·爱》有感

■俞玲莉

“你以为,就因为我贫穷、低微、不美、矮小,我就既没有灵魂,也没有心吗?你想错了!……我现在不是凭习俗、常规,甚至也不是凭着血肉之躯跟你讲话,这是我的心灵在跟你的心灵说话,就仿佛我们都已经离开了人世,两人一同站立在上帝的跟前,彼此平等,就像我们本来就是的那样!”

这是《简·爱》中简对罗切斯特的爱情宣言,初中时第一次读它,懵懂少女,不懂爱情为何物,却被这样振聋发聩的文字震撼到了,也许从那时起自由和平等的种子就

在我的心里播下了。

时隔多年后,重温这本书,初时我竟读出了倔强少女成长记、“霸道总裁爱上我”的感觉。简父母早亡,孤苦无依,在舅妈家寄人篱下,承受着舅妈的憎厌、表哥的蛮横、表姐的傲慢和佣人们的偏心,长期欺凌下的简学会了奋起反抗;进入洛伍德学校,缺少少食,受到司库兼总管教洛克赫斯特先生的侮辱,还有斑疹伤寒的威胁,幸运的是有朋友海伦·彭斯、学监谭波尔小姐的温暖陪伴

和坚定支持,照亮了简灰暗的生活,简自强不息,学业、绘画、语言、钢琴等各方面都表现出色;厌倦了八年里一成不变的修女式的生活,简自谋生路,刊登广告来到桑菲尔德庄园当家庭教师,遇见了她的爱情。

善良聪慧贫穷的女主,阴郁傲慢多金的男主,初次邂逅在男主连人带马摔倒时女主的帮忙,随后的三场谈话、两次深夜救助拉近了彼此的距离,与社交场上放荡不羁的富贵花们相比,简是如此清新健康,质朴优雅,没有受到世俗社会的污染,又具有鲜明的个性。她不美丽,他也不漂亮,他们两情相悦,跨过了地位和财富的鸿沟,追求精神上的平等交流。

然而,即使爱情如此美丽,一个不容忽视的事实是罗切斯特已婚。伯莎·梅森,罗切斯特的妻子,这个被丈夫长期禁闭在阁楼上的疯女人,一度被妖魔化,每当简与罗切斯特的关系有更深层的靠近时,她就出场了,似乎是一种隐喻,暗示简对这段关系的不笃定或不真实感,更揭示出罗切斯特虚伪的一面。罗切斯特说,我被骗婚了,我痛苦、我不得已,而伯莎提醒他:

你正在对另一个女人骗婚。

实际上,在教堂里被揭露前,罗切斯特自始至终宣告自己是单身,也企图让简在婚后放弃工作,打扮成“玩偶”,沐浴在“金雨”下,陪伴他同赴星辰大海。这似乎跟当初他为塞莉纳·瓦伦们提供的旅馆、仆役、钻石、花边等也没什么两样。事情败露后,他声泪俱下,祈求简以情妇的身份继续留在桑菲尔德。绵绵情话下包藏着私欲,也许他的气度远不如我们想象中的伟岸。

显然不对等的爱情不是简所希望的,她有自己的道德和底线,毅然出走,这正是让我们觉得她伟大的地方。“始知锁向金笼听,不及林间自在啼”,金笼锁朱雀,我们固然知道这一点,但不是所有女孩都能轻易放弃。

19世纪的英国,妥妥的男权社会,留给女孩的机会实在不多。自尊自强如简,也受尽苦楚,饥寒交迫。她不愿做圣约翰的附属或是殉道路上的牺牲品,听从了内心的召唤,回到罗切斯特身边。而一把大火烧去所有道德上的束缚,让罗切斯特浴火重生,以单身身份出现在简的面前,虽然又瞎又残,但获得了重新爱的资格,他们终于平等

## 根植一个女人的清亮自我

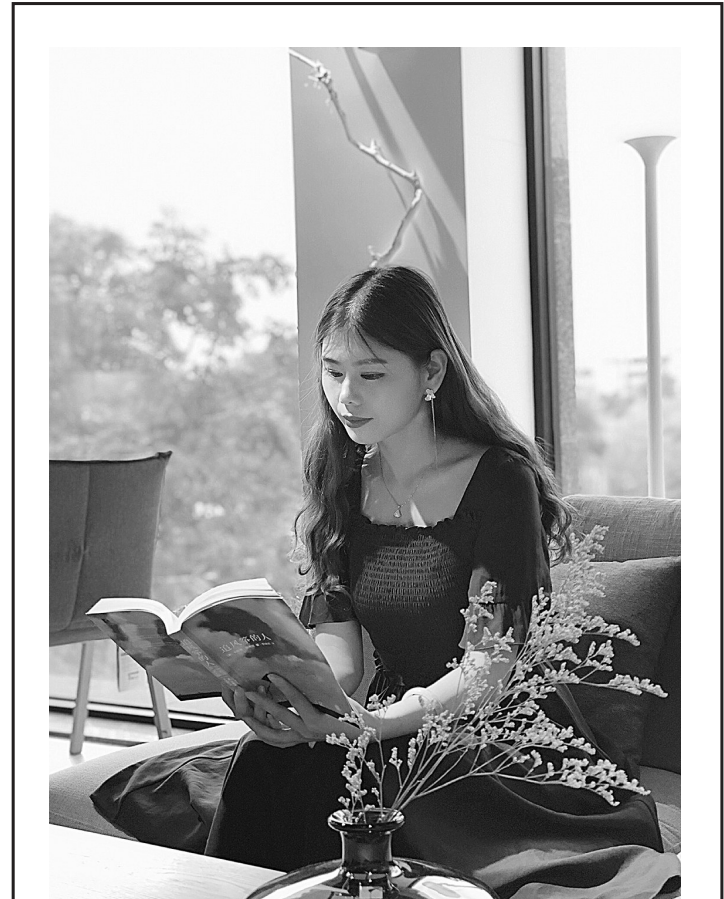
■陈小如

不知从何时开始,临睡前读成为一种习惯。读一个章节、亦可几行,放下书本酣睡。奔五的女人,这样的睡眠状态,不止一次被人羡慕。细细回想,一切应该归功于读书——眼睛在书香里的散步,每一步都为自我塑形植入了深深浅浅的明媚部分。而海蓝博士的《不完美才美》无疑是其中浓墨重彩的篇章。

读到此书时,我的年岁已经叠加到不惑的高度,多少懂得了一些“盐”的味道、看透了一些“桥”的风景。阅读时的体验很神奇,好像是将自己濯洗了一遍,将一些零散的知觉缝衍起来,将一些耿耿于怀的经历晕染上自我关怀——轻拥自我,感恩所有的不完美。

海蓝是幸福力导师,她在书的首页就这样标榜:少有人知道的幸福之路。她说:芸芸众生,穷此一生,追寻的不过是“幸福”二字。生活中,现代人的特点就是忙,忙工作忙学习,忙看微信忙打电话,忙孩子上学忙公司上市……但是,你可曾停下来问问自己:我究竟在忙什么?为什么忙?——作者道出真相:其实大家都在忙幸福!但是,在忙了这些事情后,你是离幸福更近了,还是更远了?我向来自诩脑结构混沌,这下好像突然有了被打通任督二脉的神清气爽。于是,再往下看,逐渐明亮起来。

作为心理学专家,作者将自古清官难断的家务琐事所环绕的幸福真相逐一拨出来。我们每天的日常,其实就是活在一段段的关系里。关系是生命,是自身修炼的最好道场。现代医学越来越多地证明,人的各种疾病与负面情绪密



读书的妇女最美丽 刘一春 摄

切相关。作者说,生病是因为你的关系出了问题。这个理论,每个人可能或多或少都有体验。人生不如意事十之八九,放下过去、少忧未来、感受当下是为智。在关系中受伤,就要在关系中疗愈。但显然,这种功底非一般人能做到。

我若盛开,清风自来——恰如其分地诠释了,在每一种人生关系场上,你的通透澄澈是最为关键的。幸福需要一些佐证,但更需要你把握到一些心理本能,不管是为父母、夫妻朋友,还是人在职场,理解他人读懂自己之外,还需要一

## 读书有助于增进女性自立

■李向青

壬寅年的春节,两则有关女性的新闻占据了热搜榜首。一则是冬奥冠军谷爱凌战袍加身,一飞成名,一则是丰县生育八孩女子事件。她们一位在记者会上开朗睿智自信作答,一位只能发出含糊不清的嘟囔。阳光、开朗、健康的女孩谷爱凌获得所有人的喜爱,成为每个家庭培养孩子的目标。而数次被拐卖、受尽非人凌辱的八孩母亲,则令人唏嘘不已。作为一名年过半百的女性,我深深地感受到,女性作为一个独立生命体,必须做到思想独立、情感独立,而它的重要前提是多读书,提高智识。

新中国成立后,妇女得到了很

大程度的解放,获得了职业,经济逐渐独立,社会地位也逐渐提高。多数女性在孩子期有父母宠爱,年后期有夫妻相依为命,这都是人生中相对平稳的时期。但是有些困惑依然根深蒂固,特别是在婚恋期,女性最易思维固执、情感期待,缺失思想与情感的独立。许多家长一方面希望女孩含蓄内敛、乖巧听话,因此,不少女性在恋爱的年龄段像一株含羞草,等待男孩追,把自己放在一个被选择的位置,另一方面又焦虑于成为一名大龄“剩女”。其实爱情是一种双向选择,是情感的匹配,亦是实力的竞争。我认为,恋爱期的女生不应被动等待挑选,而是应该积极主动寻找适合自己的爱情。中年女性婚姻生活中,亦不少

见孩子教育问题、婆媳矛盾、伴侣失业等问题,种种问题叠加,让她们苦不堪言、难以自拔。我认为,这些问题来源于女性对爱、对美好生活的盲目期待,更来源于对生活的本来面目、人性本质认识的匮乏。

人是高级动物,生活中无论我们碰到什么情况,都要好好生活,好好爱自己。倘若把时间放在内耗上,不仅于事无补,反而伤了自己。我们在合作项目的过程中会出现各种问题:配合不好、合作不良,让项目无法进行下去,那么,该怎么处理,就怎么处理。同理,应该认识到婚姻就是合作,双方各自拿出自己的“资本”,合力组建家庭。若婚姻中的男女忍无可忍,则无需再忍。我认为如果女性能理解这个道理,就

了。也许本来就是这样,只有经济的独立和平等,才能换来人格的平等以及情感的长久。

一个男人要经历怎样的伤痛,才能真正学会爱、拥有爱;一个女孩要走过多少路,才能成长为更好的自己,身披光芒、无惧风霜。回看简·爱的过往,她的每一步成长在一次次选择中。离开洛伍德学校,是她对自由的选择;原谅里德舅妈,是她对善良的选择;离开桑菲尔德庄园,是她对尊严的选择;分享叔叔馈赠的遗产,是她对亲情的选择;再度回到罗切斯特身边,是她对爱情的选择。而这些选择的背后,是实力的积累,包括学识涵养、能力财力。当然,可能还需要那么一点运气。

今天,我们读着19世纪熠熠生辉的少女简·爱的故事,依然觉得有力量,她告诉我们每一位女孩应该怎样成长。100多年过去了,女孩的世界不再那么狭小,无论在感情上,还是事业上,都拥有了更多的主动权,有更多机会在这个世界上独立自信地行走,笑看一路风景。“我慕天地广,花语亦铿锵”,我们努力向上生长,为的是将打开幸福之门的钥匙,掌握在自己的手上。

份担当与信任,相信自己是那个可以改变的源头。

亦舒曾说:“高朋满座,客似云来,然而真正能倾心交谈的,却未必有三两个。”穿梭在厨房和厅堂的中年女人尤甚,即便一天24小时围着家人打转,若没了自己,就很可能陷入丈夫不爱、处处被嫌弃的尴尬。

自古以来,女性作为卑弱一方,被标注各种标签,沦为生育工具、衬托男性荷尔蒙的花瓶等。这段时间,丰县生育八孩女子事件甚嚣尘上,这样触目惊心的事件就在众人的眼皮底下长期存活,且不说这事有其特殊性,如果反观如今社会,又有多少女性囿于情感、职场、世俗中失去自我,被PUA,一次次自我否定,被抑郁折磨,直至失去宝贵生命。

知乎上有个高赞话题:为什么我们懂得了那么多道理,却依然过不好这一生?人到中年,更应重新审视自己的内心,特别是女性朋友,根植一个独立而强大的自我是多么重要。试着接纳不完美,细细体味身体的、情绪的、思想的感受。不要急于躲避或推开感受到的痛苦和不幸,不要急于把这种难受的感觉死死认定为不好的东西。痛苦来临,是告诉你这个地方出了问题,需要调整关怀或者改变。对抗,只会持续痛苦;而接纳,才能抵达平静。

接纳不完美,是为了拥抱完整的自己,感知平凡琐碎撒落在身边的幸福点滴。

腹有诗书气自华,最是书香能致远。水做的女人,就该自我清亮,美得风情万种。眼睛可以不漂亮,但眼神可以很美丽;一生可以错过许多东西,但一定不要错过幸福。

女性书单



《所有的风只向她们吹》  
刘汀 著

## 四名女性的人生故事 绘就我们的时代幻梦

4篇中篇小说,分别写了20、30、40、50岁的4位当代女性,作者用“梅兰竹菊”给她们命名,她们生而多艰,却以柔软与坚强抵抗现实,在时代的狂潮中沉浮挣扎,也乘风破浪。

她们的故事里有人性的温暖,也有现实的残酷。她们跨越了城乡,跨越了身份,也跨越了年龄,一起组成了一个时代的女性群像。打破模板化的励志故事,女性成长的最佳结局,不是成功,而是自由。



《战争中沒有女性》  
S.A.阿列克谢耶维奇(白俄罗斯) 著

## 来自寻常战争中 不曾听过的女性声音

《战争中沒有女性》是二战时期苏联女兵、女性医护人员等参战女性的回忆录,这些年仅15~30岁的女性,亲历了残酷的战争。

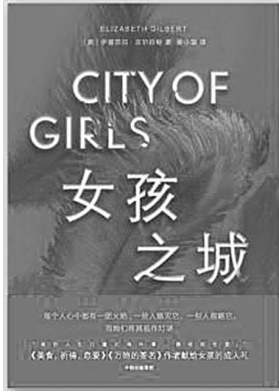
“女人的战争记忆就是按照自身情感张力和痛苦,而呈现的最强采光性能,”本书作者、诺贝尔文学奖得主阿列克谢耶维奇说,“她们记住的是另一些事情,另一些完全不同的事情。但女人能够看到男人所看不到的东西。”



《喀耳刻》  
马德琳·米勒(美) 著

## 如果命运不曾善待你, 那便狠狠击溃它

在太阳神赫利俄斯的神殿中,喀耳刻是古怪至极的孩子,她出生时没能得到祝福和喜爱,连亲生兄妹都排挤她。在与凡人的接触中,她逐渐发掘自己的天赋——巫术,其威力甚至能威胁到众神。宙斯恐惧她的力量,将她流放到偏远的埃及岛……喀耳刻史诗般的一生,黑暗又深邃,这位被弃绝的女性,迸发出灼人的炽热和光明。



《女孩之城》  
伊丽莎白·吉尔伯特(美) 著

## 认识并拥抱自己的女性故事

1940年,19岁的富家少女薇薇安从瓦萨学院退学,投奔在纽约经营莉莉剧院的姑姑佩格。在这里,薇薇安发掘了自己设计戏服的天赋,认识了一群影响她一生的女人,借由她们,薇薇安经历了一场从身体到思想的解放,在纽约尽情去体验她所理解的魅力与自由。直到一次意外的性丑闻事件发生,薇薇安仓皇逃离纽约,由此开始了迈向成熟的自我之旅……