

<<BJ减压记>>

图书基本信息

书名：<<BJ减压记>>

13位ISBN编号：9787201056487

10位ISBN编号：7201056484

出版时间：2008-5

出版时间：天津人民出版社

作者：（英）海伦·菲尔丁

页数：330

译者：萧妃君

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>

## <<BJ减压记>>

### 内容概要

本书通过布莉琪错漏百出的生活和啼笑皆非的工作、哭笑不得的爱情，在日记体私密而宽松的阅读快乐中，在BJ整天的“减肥、爱情、购物”的念叨中，将一个都市女子寻找爱情的苦乐、追求自由的尴尬和生活中的种种糗事，淋漓尽致地展现出来。

本书出版之后，受到读者的热烈追捧，风靡英伦，长期居于各大畅销书排行榜第一名，几乎达到了都市女子人手一册的地步，“BJ”一词也成为都市女子工作之余、旅途之中、聚会之间的必谈话题。

本书不仅是令人松弛、振奋人心的减压小说，更成为给全球人快乐和笑容的时尚读本。

## <<BJ减压记>>

### 作者简介

海伦·菲尔丁英国当今最受欢迎的都市女作家。  
1958年生于约克郡，后在伦敦生活，为BBC工作，制作报道非洲的纪录片《轻松场面》多年而闻名全球，被《观察家报》评为最有趣的英国作家。

## <<BJ减压记>>

### 书籍目录

第一章 从此过着幸福快乐的生活第二章 整人不眨眼的水母第三章 命中洽谈室的厄运第四章 说服第五章 达西先生，达西先生第六章 到意大利出差第七章 多云间阵雨的单身贵族生活第八章 噢，宝贝第九章 社交地狱第十章 火星和金星的垃圾堆相会第十一章 噢，迷幻的泰国假期第十二章 诡谲的时代第十三章 呃啊第十四章 祸福与共第十五章 都是圣诞节惹的祸

## &lt;&lt;BJ减压记&gt;&gt;

## 章节摘录

第一章 从此过着幸福快乐的生活： 1月27日 星期一： 58.5kg（完全变成脂肪球了），男朋友1个（万岁！），做爱3次（哇哈哈！），卡路里2100，做爱消耗掉的卡路里600，因此总共的卡路里为1500（可以作为典范）。

7:15 a.m. 万岁！

单身的日子结束了。

跟成年男子建立稳定的关系已经四星期零五天，这证明我并不是先前所担忧、害怕的爱情贱民。

这种感觉太棒了——有点儿类似杰米玛·歌德史密斯这样的新婚燕尔者。

当每二个、人都在想象她跟伊姆朗·康恩缠绵时，她已悄悄开了家癌症医院。

噢，马克·达西刚刚动了一下。

或许他醒来之后，会跟我探讨我的想法。

7:30a.m. 马克·达西还没醒来。

我想，该起床给他做一顿爱心早餐，有煎香肠、炒蛋和蘑菇，说不定弄个班乃迪克蛋或是佛罗伦萨蛋。

7:31a.m. 得先看看班乃迪克蛋或佛罗伦萨蛋究竟是什么东西。

7:32a.m. 不过，刚好没有蘑菇或香肠。

7:33a.m. 没鸡蛋。

7:34a.m. 猛然想到——也没有牛奶。

7:35a.m. 还没醒。

嗯，嗯！

他好可爱。

爱死他熟睡的模样，和那非常性感、宽阔的肩膀和毛茸茸的胸膛。

不过比起他的性感来，我更对他的头 7:37a.m. 还没醒。

不能弄出声音，这我知道，不过也许我可以用心电感应巧妙地唤醒他。

7:40a.m. 也许会放.....呃啊啊啊啊！

7:50a.m. 马克·达西猛然坐起身来发飙：“布莉琪，我睡觉的时候，请你不要残忍地盯着我看，去找点别的事情做吧！”

8:45a.m. 在Coins Care享用了卡布奇诺、巧克力牛角面包和香烟。

在公共场所抽根烟，不用管什么淑女的端庄形象，感觉真轻松。

其实有个男人在你家待着相当不自在，你不但不能优哉游哉享受厕所时光，而且好像进了毒气室一样，随时会想到另一个人上班快迟到了或是急着想上厕所这一类事情。

此外，马克晚上睡觉前的习惯也让我烦恼，他一定要把内裤叠好，然后尴尬地递给我，这只是为了把我们的衣服整整齐齐叠放在地板上。

今晚他还会过来，我得在上班前或下班后去趟超市。

这个嘛，倒也不是一定得去，但可怕的是，我很想去。

如此看来，我很可能会变成那种“传统老祖母型”女性。

8:50a.m. 嗯。

不知道马克·达西会不会是个好爸爸？

（我的意思是，孩子的爸爸，不是说我自己的。

那样说太有恋父情结了啦，讨厌。

） 8:55a.m. 不管怎样，不能太黏人或痴心妄想。

9:00a.m. 不知道尤娜和杰夫瑞·厄康伯利会不会允许我们在他们的草坪上架设宴会用的大幕帐——呃啊啊啊啊！

是我妈，穿着“乡村休闲风格”的百褶裙和缝着闪亮金纽扣的苹果绿休闲衫，正厚颜无耻地走进咖啡馆，那副模样像极了出现在下议院的外星人，不断喷出黏液，却还能镇定自若地坐在前排席位。

## &lt;&lt;BJ减压记&gt;&gt;

“嗨，亲爱的，”她非常兴奋地说，“我刚好要去Debenhams咖啡馆，知道你一向喜欢在这儿用早餐，所以顺道过来，看你何时才肯把自己打扮得艳光四射。

噢，我想来杯咖啡。

你觉得他们会帮我热一下牛奶吗？

“妈，我早跟你说过我不想打扮得艳光四射嘛。

”我低声抱怨，脸都涨红了，因为所有人都盯着我们看，还有一个板着脸、疲于奔命的女服务生也在催我们快一点。

“噢，别老是这么古板行不行，亲爱的。

你需要声明你的自我主张啊！

不能老在裹着蜜糖的谎言里灰头土脸地摇摆不定。

噢，你在听我说话吧，亲爱的。

”妈妈忽而改用徐缓、和善的口吻说：“咱们试着跟这位等候弓冬的侍者交个朋友，也试着成为这家咖啡馆里最特别的人吧。

”“嗯，我……来……看……看……你知道吗？

我想我会点杯咖啡。

今天早上我已经在格拉夫顿庄园和我老公柯林喝了好多茶，现在一想到茶就犯恶心。

你能帮我热一些牛奶吗？

否则我会消化不良的。

然后我女儿布莉琪要……” 噢！

做父母的怎么都这样？

为什么？

难道这是绝望的成熟人士恳求受到瞩目和重视的方式？

还是我们的城市生活太过忙碌，又喜欢彼此猜忌，以致无法用率直、友善的态度待人？

记得初到伦敦的时候，我总是笑脸迎人——直到有一天在电梯里，有个男人在我背后打手枪。

“意大利浓缩？

滴漏式？

拿铁？

卡布奇诺——低脂或无咖啡因？

”女服务生啪啪啪说得飞快，而且一边清理别桌的杯盘，一边用谴责的目光看着我，仿佛都是我的错。

“低脂无因‘卡布’和一杯拿铁。

”我满怀歉疚地说。

“这女孩脾气真大，她不会讲英文吗？

”妈似乎想挽回颜面，愤慨地说：“这地方真可笑，不是吗？

难道她们不知道早上出门怎么穿才得体吗？

”我顺着她的视线望去，邻桌有几个民族风格打扮、好像一出生就拥有一大笔信托基金的妙龄女郎。

其中一个正在敲她的笔记本电脑，她穿着一双Tinlberland鞋、一条感觉像衬裙的裙子、一顶拉斯特法里软帽和一件羊毛上衣；另一个穿着Prada高跟鞋、长袜、冲浪短裤、拖地的驼皮外套，和一顶带耳罩的不丹牧人毛帽，正对着她的手机大吼：“我的意思是，他说如果他再发现我抽大麻，他就要收回那间公寓。

我简直是，‘去你的，老爸！

”——这时，她六岁大的小孩正低着头、可怜兮兮地吃着一盘炸薯条。

“那个女孩是在用那种下流话自言自语吗？

”妈说，“你简直是住在一个荒诞的世界里。

你就不能住在正常人附近，过更好的生活吗？

”“他们都是正常人。

## &lt;&lt;BJ减压记&gt;&gt;

”我激愤地说，还对着外头的街景使劲点头。

不幸的是，恰好有个身穿棕色长袍的修女推一部载着两个宝宝的婴儿车经过。

“你看看，这就是你把自己搞得乱七八糟的原因了。

” “我才没把自己搞得乱七八糟的。

” “别不承认，”她说，“不说这个了，跟马克进展得如何？”

” “很愉快。

”我神思恍惚地说，而她正仔细打量着我。

“你不会跟他那个，对吧？”

他不会娶你，你知道的。

” 呃。

呃。

十八个月来她一直努力怂恿我跟那个男人（“麦尔康和伊莲的儿子，天之骄子，离婚了，非常孤单又有钱哪！”）

认识，如今我刚跟那人交往没多久，就觉得好像在参加障碍赛跑，必须使尽全力攀过一道道栅栏和绳网，好带一个奖杯回去孝敬她。

“你知道以后他们会怎么说？”

”她继续说，“‘噢，她是块容易到手的肉。

’我的意思是，当莱尔·罗伯萧开始跟波希瓦交往，她母亲说：‘要确定他那东西只是用来小便。

”’ “妈——”我抗议道。

其实我想说的是，荒唐的人是妈妈你自己吧。

六个月前，你还拎着一只男用手提包打算跟一个葡萄牙导游私奔呢。

“噢，我跟你提过吗？”

”她突然打岔，委婉地变换话题，“尤娜跟我要去肯尼亚。

” “什么？”

”我大吼。

“我们要去肯尼亚！”

想不到吧，亲爱的，去最酷的非洲哪！”

”我的脑袋开始像榨汁机一样使劲地转，极力搜寻着所有可能的解释——妈要去传道？

妈最近又租了《非洲之旅》的录像带？

或者妈突然想起《狮子与我》的情节，毅然决定开始养狮子？

“是的，亲爱的。

我们想去狩猎，还想见见玛赛的部落民族，然后住进一家海滩旅馆！”

”榨汁机嘎地停止，我脑海中的画面定格在一群德国老女人在非洲海滩“吃嫩草”的情景。

我冷静地注视着我妈。

“你不会又想胡搞一通了吧？”

”我说，“爸可刚从你跟朱利欧那档子事中恢复过来。

” “坦白说，亲爱的！”

我不知道有什么好大惊小怪的！”

朱利欧不过是我的朋友——还是笔友！”

我们都需要朋友，亲爱的。

我是说，即使婚姻生活再美满，只有一个伴侣还是不够的，人需要各个年龄段、种族、宗教和部落的朋友。

每个人都必须拓展自己各方面的意识……” “你们何时出发？”

” “噢，还没定呢，亲爱的。

只是有这想法。

哎哟，得走了。

拜拜！

## &lt;&lt;BJ减压记&gt;&gt;

” 讨厌！

九点十五了。  
展会要迟到了。

11：00a . m . Sit Up Britain办公室。

很幸运的，展会只迟到两分钟，还把外套卷成球状藏起来，弄得好像我已到办公室几个小时，只是刚好被其他部门的紧急事务缠身，无法及时赶来开会的样子。

沉着地在这凌乱的办公室里给自己腾出一点空间，这里充斥着白天节目做得很糟糕的迹象——这儿有只底部有充气孔的羊；那儿有张拼凑照片，是克劳蒂亚·雪佛的身材接上奥尔布莱特的头；一大张卡纸做的告示牌写着：“女同性恋！”

走开！

” 朝理查·芬奇瞄一眼：张扬的鬓角和一副黑色的IarvisC0cker眼镜，肥胖的身体无奈地被挤进一套二十世纪七十年代的复古式套装里，他又在对研究小组那群二十来岁的年轻人发飙。

“快点，布莉琪老牛拖破车又迟到了！”

” 他大声吼着，还识破我的妙计，“我不是付钱请你把外套卷成球装无辜的，我可是付钱请你及时出现并想出好点子的！”

” 说实在的，他对我日复一日的侮辱，已超过人类所能忍受的极限。

“对，布莉琪！”

” 他大吼着说，“我想的是新工党女性，我想的是影像和角色。

我要芭芭拉·弗莱特到摄影棚来，要她给玛格莉特·贝克特改造一下，强光、黑色小衣服、长筒袜。我要玛格莉特的腿部看起来很性感。

” 有时理查·芬奇要求我做的事情简直荒谬透顶。

总有一天，我会发现自己在说服哈丽特·哈曼和泰莎·乔威尔站在一家超市里，而且我得询问每个经过的购物者能否分辨出她们谁是谁；或者努力说服一位狩猎大师，要他被一群狐狸追逐，而且还得在乡间小路裸奔。

一定得找一个更值得付出心力，而且能让生活充实的工作才行——护士？

也许吧。

11：03a . m . 办公室。

对了，最好打电话给工党新闻处。

嗯，脑子里不断闪现我们做爱的画面。

希望早上马克·达西不是真的生气了。

这时打电话给工作中的他会不会太早？

11：05a . m . 没错。

就像《如何得到你的梦中情人》所说的——也可能是《留住你的情人》——把女人和男人混合成一体是件极其微妙的事。

男人必须主动追求女人。

打算等他打电话给我。

最好先看看报纸，了解一下新工党政策，以免以后真的把玛格莉特·贝克特……呃啊啊！

11：15a . m . 理查·芬奇又开始发飙了。

我已经想好用猎狐这一选题替代工党女性的选题，而且必须在莱斯特郡作现场直播。

一定不能慌张，我是个自信、聪慧、敏感且有内涵的女人，我的自我价值不是来自世俗的成就，而是发自内心，我是充满自信、聪慧……噢，天啊，烦死了，不想踏入这个满是怪人、令人头晕目眩的世界。

11：17a . m . 老实说，出去做采访真是棒极了。

这是重任啊——相比而言，很显然，我无需决定是否要发射巡航导弹到伊拉克，或在手术进行期间握着钳子夹紧大动脉瓣膜，但有机会在镜头前质问“狐狸杀手”，而且我自认这比较像BBC的杰里米·帕克斯曼采访伊朗（或是伊拉克）大使。

11：20a . m . 说不定还可能被挖去报道晚间新闻哟。

## &lt;&lt;BJ减压记&gt;&gt;

11:21a.m. 或者做一系列的短篇专题报道。

啊哈！

对了，最好把剪报带着……噢，电话。

11:30a.m. 本想置之不理，但随即想到可能是受访者打来的——雨果爵士，那个对草料仓、猪圈别有见解的“波因顿狐狸杀手”，于是接起电话——是玛格达。

“嗨，布莉琪！”

我打电话是想说……瓶子里！

瓶子里！

把它插进瓶子里！

“听见咣当一声巨响，紧接着是哗啦啦的水声，还有人用惨叫般的声音，吼着“妈咪会打人！她会打屁股！”

“电话那边似乎已陷入疯狂状态。”

“玛格达！”

“我大喊，“回来！”

“对不起，亲爱的，”她说，终于回来，“我打给你是想说……把你的柳枝插进瓶子里！如果你让它伸出来，它就会垂到地板上了！”

“我正忙着呢，”我用恳求的语气说，“我得在两分钟以内出发，要去莱斯特郡……” “很好，好极了，你以为我是打来发牢骚的！”

你们全都是光鲜亮丽的重要人物，而我是同两个还不会说话的孩子待在家里的主妇。

反正，我是打来告诉你，我已经跟我的木匠师傅约好，他明天会去帮你做柜子。

抱歉，我无聊的家事惹你烦了。

他叫盖瑞·威尔萧。

再见。

“正要打回去给玛格达时，电话又响了，是茱儿，她正怯懦地细声啜泣着。”

“没事的，茱儿，没事的。”

“我说，用下巴夹住话筒，试着把剪报塞进我的公文包。”

“是卑鄙理察——浑蛋。”

“噢，老天。”

圣诞节过后，沙伦和我费了好大的劲才让茱儿相信，她只要再次发神经，跟卑鄙理察谈他变化无常的承诺恐惧症的问题，她肯定会被送进精神病院。

那样一来，他们就不能再有未来。

在堂而皇之的自爱借口下，她才毅然跟他划清界线、剪去长发，并且开始穿起皮外套和嬉皮牛仔裤，在伦敦的金融商业中心认真工作。

每个曾经揣测茱儿套装底下的身材、整天只知道注重礼仪的家伙，诸如雨果、强尼和杰尔斯，纷纷开始在她面前展示自己的男子气概。

与此同时，她似乎每晚都跟不同的人通电话。

但不知怎么，只要提到卑鄙理察，她还是会泪流满面、伤心欲绝。

“我刚刚在清理他留下的东西，准备全部扔掉，结果我发现这本自我成长的书……书名叫……叫……” “没关系，没关系，你可以跟我说。”

“叫作《如何与妙龄女郎约会：给三十五岁以上男人的指南》。”

“天啊！”

“我只觉得好惨，好惨……”她哽咽着说，“我无法忍受再次陷入约会的地狱……这是一片令人迷惘的汪洋……我注定要孤单过一辈子了……” “我在友谊的重要性和不能及时赶到莱斯特郡之间，努力寻求平衡。”

我先给她急救性的建议好了，不能坐视不管。

“噢，谢了，布莉琪，”茱儿说，很快就变得比较冷静了，“今晚可以碰个面吗？”

“嗯，这个嘛，马克要过来。”

<<BJ减压记>>

” 电话那头一片死寂。

“好，”她冷冷地说，“好。

不必了，你好好享乐吧。

” 噢，天啊，自从我有了男朋友，就觉得很对不起茱儿与沙伦，觉得自己就像是见风使舵的叛徒。

已排定明晚跟茱儿碰面，至于沙伦嘛，只要今晚在电话里向她详细报告就可以了吧。

现在，最好赶紧打电话给玛格达，确认她没有生我气，同时也希望她能了解，我光鲜亮丽的工作背后是怎样的景况。

“谢谢你，布莉琪，”玛格达在跟我聊了一会儿之后说，“我只是有了宝宝以后情绪低落，而且感到寂寞。

杰里米明晚又要加班了。

不知道你愿不愿意过来陪我？

” “嗯，这个嘛，我必须到192跟茱儿碰面。

” 电话那头出现哄骗性的停顿。

“我想你是不屑跟我这个乏味的‘自满的已婚族’相处吧？

”

<<BJ减压记>>

媒体关注与评论

有哪个男子会不爱这个女人？

——《纽约时报》 如果真爱你的女友或太太，最好的礼物是欢笑，是送一本《BJ减压记》。

——《新闻周报》 有史以来最迷人的女子！

——《今日美国》 她不只是小说中的角色，她已经成为代表这个时代的灵魂人物！

——《标准晚间新闻》 近年来的英文小说中，很难找到比这本书更有趣味、更贴心、观察更为细腻、更能为读者带来感动与欢笑的小说！

——《每日电讯报》 当你读这本书的时候，一定要坐稳喽，别坐在椅子边上，以免你开怀大笑的时候摔一个屁股蹲儿！

——美国亚马逊 精彩可读，每一页都让人开怀大笑！

——《伦敦周日读书报》

## <<BJ减压记>>

### 编辑推荐

不与比尔·盖茨比财富。

不与希拉里比智略。

不与戴安娜比优雅。

她，BJ，从自己的糗事中寻找快乐，最快乐有哪个男子会不爱这个女人？——《纽约时报》如果真爱你的女友或太太，最好的礼物是欢笑，是送一本《BJ减压记》。

——《新闻周报》 有史以来最迷人的女子！

——《今日美国》她不只是小说中的角色，她已经成为代表这个时代的灵魂人物！

——《标准晚间新闻》 近年来的英文小说中，很难找到比这本书更有趣味、更贴心、观察更为细腻、更能为读者带来感动与欢笑的小说！

——《每日电讯报》当你读这本书的时候，一定要坐稳喽，别坐在椅子边上，以免你开怀大笑的时候摔一个屁股蹲儿！

——美国亚马逊 精彩可读，每一页都让人开怀大笑！

——《伦敦周日读书报》

<<BJ减压记>>

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>