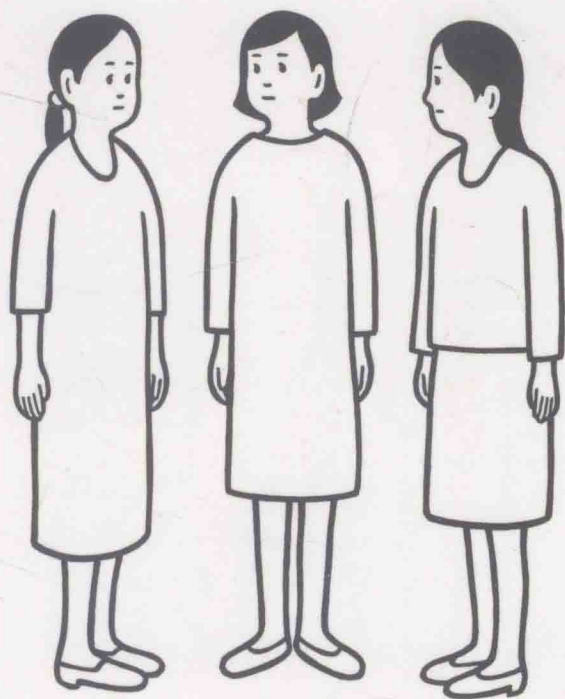


整理
整頓

女子的

張智淵——譯



人間關係

精神科醫師

水島廣子

整理|整頓
女子的
人間關係

Mizushima Hiroko

精神科醫師 水島廣子 著

張智淵 譯

作者 水島廣子

譯者 張智淵

主編 蔡曉玲

協力編輯 黃郁清

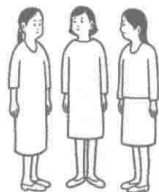
行銷企畫 高芸珮・李雙如

封面與內頁插圖 Noritake

封面設計 陳文德

內頁設計 Joseph

整理 女子的人 間關係



發行人 王榮文

出版發行 遠流出版事業股份有限公司

地址 臺北市南昌路2段81號6樓

客服電話 02-2392-6899

傳真 02-2392-6658

郵撥 0189456-1

著作權顧問 蕭雄淋律師

2015年8月1日 初版一刷

定價 新台幣260元（如有缺頁或破損，請寄回更換）

有著作權，侵害必究 Printed in Taiwan

ISBN 978-957-32-7674-6

遠流博識網 <http://www.ylib.com> E-mail: ylib@ylib.com

JOSHI NO NINGEN KANKEI by Hiroko Mizushima

Copyright © 2014 Hiroko Mizushima

Illustration by Noritake

Book Design by Shimpachi Inoue

All rights reserved.

Original Japanese edition published by Sanctuary Publishing Inc.

Traditional Chinese translation copyright © 2015 by Yuan-Liou Publishing Co., Ltd.

This Traditional Chinese edition published by arrangement with Sanctuary Publishing Inc.,

Tokyo, through HonnoKizuna, Inc., Tokyo, and AMANN CO., LTD.

國家圖書館出版品預行編目 (CIP) 資料

女子的人間關係 / 水島廣子著；張智淵譯。

-- 初版。-- 臺北市：遠流，2015.08 面；公分

ISBN 978-957-32-7674-6(平裝)

1. 人際關係 2. 女性心理學

序言 所謂「女性」令人頭疼的特徵

5

為何「女人的敵人 是女人」？

23

總是被別人傷害的人，身上有哪些特徵？

「女性」特徵從何而來？

女性是「被選擇的性別」

被選擇＝重視「外在」

「女性」的「比較心情」存在於關係之中

「男性為主的社會」所創造出的「女性」

「明明是女人」這句話

扯他人後腿的「女性」

被要求「像女人」所創造出的「女性」

如何和

愛比較的「女性」相處？

讓他人察覺到自己是理所當然的「女性」

「女性」是指：沒有被療癒的內心

和「女性」和睦相處，等於療癒自己的「女性」

療癒「女性」會強化女性的所有能力

不被捲入「女性」之中，就能明哲保身

被捲入的方式有兩種

——物理性地被捲入和精神性地被捲入

CASE 1 因為嫉妒而互相競爭的「女性」
分析——如何處理「想被選擇的心情」？

CASE 2 指責他人生活型態的「女性」
分析——如何克服生活型態的差異？

如何和想製造「敵人」 或「自己人」的女性相處？

- CASE 3 想被重視的「女性」
分析—被選擇、被重視

78

- CASE 4 被人誇獎時，該如何回應才好？
分析—「女性」誇獎其他女性這件事

84

- CASE 5 好友要結婚，一點都高興不起來
分析—「相同感」瓦解時

89

- CASE 6 夾在不對盤的上司之間的派系鬥爭
分析—「敵人的自己人也是敵人」理論

96

- CASE 7 說不在場的人的「說壞話大會」
分析—在背後說壞話的意思

103

- CASE 8 指摘疏失，就被對方到處說壞話
分析—指摘疏失要注意

109

同為母親、公司宿舍的女性鄰居……
如何和做著「社會性工作」的女性相處？

CASE 9

為了孩子，必須與合不來的太太和睦相處
分析——「社會性工作」的價值

119

CASE 10

被排擠在同為母親的小圈圈之外
分析——公領域和私領域

122

如何和尋求「徒具形式的關係」
的「女性」相處？

CASE 11

擔心身邊的人是否認為自己是個
「沒有朋友」、「寂寞的人」
分析——一個人II沒有被選擇？

126

CASE 12

在新職場打不進女性的小圈圈
分析——不要急著針對關係下結論

133

如何和做不到「自己是自己、他人是他人」的「女性」相處？

- CASE 13 不擅長聽他人訴說煩惱或牢騷
分析——與煩惱諮詢相關的心情轉變

135

- CASE 14 愛情觀不同的女性
分析——感情話題如同廟會

144

- CASE 15 想干預他人的女性
分析——母親病、大姐頭病

148

- CASE 16 被「建議」而感到困擾時
分析——欠缺「領域意識」

155

- CASE 17 將我當作生存意義的母親
分析——母女之間的「女性」問題

159

CHAPTER

8

如何和一戀愛就變了個人的「女性」相處？

CASE 21

決定結婚之後就變了個人的朋友
分析——「鑰匙和鑰匙孔」之間的關係

182

181

CHAPTER

7

如何和愛演的「女性」相處？

CASE 20

只對男性和顏悅色的後進
分析——創造、扮演自己

176

175

CASE 19

祕密被人昭告天下
分析——祕密屬於誰？

170

CASE 18

養育孩子的方式和婆婆有出入
分析——婆媳問題是「女性」造成的嗎？

167

溫柔地療癒自己 內心的「女性」

CASE 22 因為女性朋友染指自己的男性友人，而感到不愉快
分析——忽視「女性」

191

CASE 23 為何總覺得女性上司比較嚴厲？
分析——上司內心的「女性」、自己內心的「女性」

194

CASE 24 唯獨自己先懷孕了
分析——不要揣測他人的領域

199

CASE 25 虧我認真地陪你討論……
分析——別管「該怎麼做才會被人喜歡」，
而是心想「自己想怎麼做」

203

CASE 26 工作是其次，戀愛、結婚擺第一的後進真討厭
分析——自己的生活型態要由自己決定

206

189

CASE

27

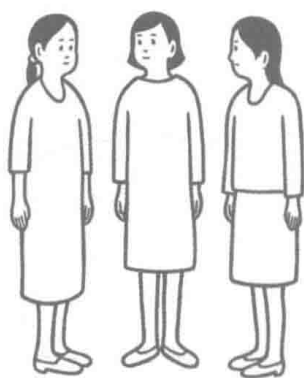
被迫聽不想聽的事
分析——令對方開心的氣場

後記

不斷體驗放下「女性」之後的舒適感受吧！

213

210



整理|整頓
女子的
人間關係

Mizushima Hiroko

精神科醫師 水島廣子 著

張智淵 譯

「序言」所謂「女性」令人頭疼的特徵

□如同人們常說「女人的敵人是女人」，女性會嫉妒比自己好命的女性，試圖扯對方後腿，或者試圖奪取對方的幸福。

□表裡不一。表面上笑臉迎人，但是背地裡耍陰。向對方說「這個好可愛啊」，但是私底下卻說「實在有夠俗氣」。

□在男性面前，扮演「可愛的女性」、「柔弱的女性」。

□忽視其他女性，試圖讓男性只喜歡自己。

□一旦有了情人就變了一個人。變得一切以情人優先，對其他女性朋友採取「無禮」的態度。

□會以最快速度成群結隊。試圖在「群體」中尋求同夥，排除異質份子。

□不擅長「自己是自己、他人是他人」這種觀點。無法尊重對方擁有和自己不同的意見或生活模式，只要認為「自己被對方否定了」，就視對方為「敵人」。

□情緒性地決定「敵人」、「自己人」，對於奉承自己的人，赴湯蹈火在所不辭，相對地，對於自己的「敵人」，情緒性地攻擊到底。在大多數情況下，這種情緒性攻擊會被賦予「正當」性，主詞不用「我」，而是用「一般人」、「就常識來說」等等。

□喜歡背後說人壞話、講八卦，也就是討論他人的負面話題。

□不會有話直說，說話方式間接而拐彎抹角，擺出一副「你知道我的意思吧」這種態度。而若對方不明白自己的意思，就會不高興。

□端出自己是「媽媽」、「姐姐」的姿態。即使沒有惡意，但自以為最了解對