

透視新女性

◎從心理學與精神醫學的觀點看女性

艾·珍巴姆等／著
張康樂／譯



鍾思嘉 陳皎眉 主編

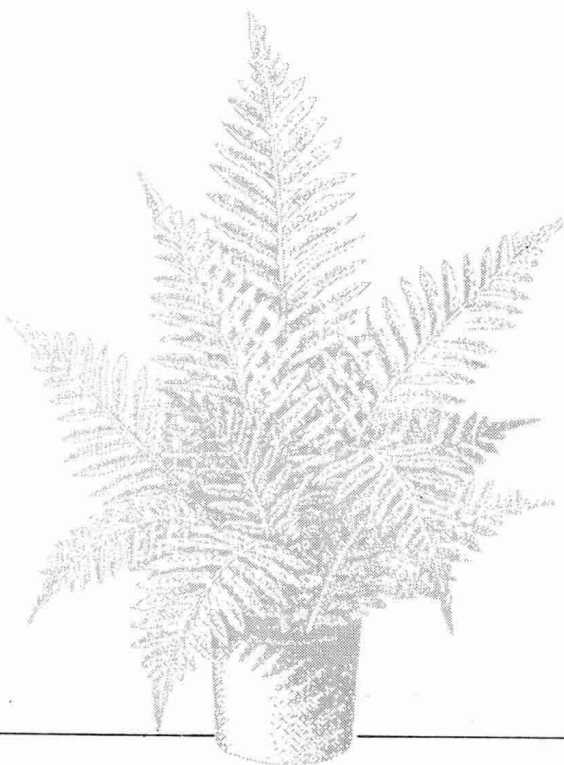
心理與生活叢書⑥

透視新女性

◎從心理學與精神醫學的觀點看女性

原著 / 艾·珍巴姆等

譯者 / 張康樂



鍾思嘉・陳皎眉 主編

心理與生活叢書⑤

透視新女性

原著：艾・珍巴姆等

譯者：張康樂

出版：啓蒙書店

登記證：局版臺業字第四〇五九號

發行：啓蒙書店

地址：臺北市師大路184號二F

電話：三四一六九四九・三九二一四〇七

郵撥：一〇五〇六三六十五（啓蒙雜誌社）

印刷：鴻運彩色股份有限公司

初版：七十六年十月三十日

■本書如有缺頁或破損請寄回調換
定價：新臺幣一二五元

譯者簡介

張康樂，一九五一年生於福建晉江。七歲時遷居香港。民國六十三年畢業於國立政治大學西洋語文學系。曾任香港「華僑晚報」記者、香港「新法書院」英美文學教師、台灣「有為出版公司」總編輯；現為專任審稿、翻譯。著有《Basic English Grammar》；編譯有《發明力》、《給自己一分鐘》、《善用您的感覺》、《現代父親》、《母親角色》、《啊哈專輯》、《透視新女性》等。

心理與生活叢書序

十年、廿年前我們所熟悉的一些事物，此刻也許已成了過眼雲煙。

在人類歷史上，從來沒有一個時代像現在我們所面臨的社會如此迅速複雜的變遷。過去人們但求溫飽，重視的是「生活」，而今生活無虞，則強調「適應」。因為，面對著新的社會型態和新的生活方式，人們難免會遭遇到一些適應的問題，因此人們亟需要能夠幫助自己適應的知識。過去，心理學被一般人認為是一門深奧的學問，而心理學的書籍也被認為是難懂的教科書，因此一直未受到重視。

近年來，與生活結合的心理學書籍，如雨後春筍般地出現在坊間，而且愈來愈多心理學者的演講受到重視，在反映出社會大眾爲了更能適應現代的社會，企圖藉由對人類的了解，進而創造更美好的明天。當然，有許多人確因自己心理上的困擾而求助於心理學書籍或講座，但仍有不少人認爲心理學是現代人必備的知識之一，一方面可做心理問題的事前預防，一方面又可對心理問題有些研究。不管是站在實用或知識的角度，我們可以肯定心理學的應用領域將更爲廣大。

心理學家無法擁有所有的答案，他們不是社會病態的醫生，也是個人疾苦的萬靈丹。

雖然愈來愈多的人對心理學產生興趣，而心理學者也正努力著找出現代人的問題解答；然而心理學的書籍或講演，只能是一種生活的參考工具，而不能當成完全信服的經典。因爲這些都是國內外學者專家或根據觀察和經驗，或根據研究和實驗所創作的產品，不見得適合所有的人，正是所謂的「盡信書不如無書」。因此，我常建議一些對心理學有興趣的人，在沒有接觸心理學之前，先不要有先入爲主的成見，抱持著開拓心胸和眼界的合理想法，去尋找適合自己的內容，再依個人的主觀判斷做一些取捨或印證，這樣才能獲得心理學所提供的最大效益。

心理學以科學的方法為基礎，以生動活潑的方式，展現一個柳暗花明的生活心理之庭園。

還記得一些初識的朋友，在彼此介紹之際，當獲知我在大學心理系任教時，常會有點怕怕，甚至有人退避三步地說：「哇！我不敢跟你說話了。」當我追問原因後，對方的解釋竟然是：「我害怕你會看透我的心理。」我也常以玩笑的口吻答道：「我又不是醫生診斷用的X光機，一下子看出你肺部有幾個黑點。」這樣的回答，仍會引起有人伸出手來請我看相，雖然有時我也假做正經八百地看起手相，其實所言的無非是剛才在短時間對他的觀察和了解，竟也道得他點頭稱是。有時我會自嘲道：「要是真有這麼準，我可不必在講台上教書，只須找個鬧區擺張桌椅，掛牌算命了，相信一天所賺的錢說不定比一個月的薪水還多呢？」雖是戲言，但是却可以看出一般人對心理學的不夠了解，其實每個人在日常生活中或多或少，有形無形地都運用了一些心理學的原則和方法，只是不一定懂得心理學上的理論或術語而已。同理地，就如同每個人，包括學心理學的人，或多或少都有心理上的困擾和問題一樣，只是不一定自己能克服心理上的困擾和解決問題。

也許你不相信，也不關心心理學，但是心理學家却正悄悄地改變你生存的世界。

心理學並不是那麼地令人畏怯，也不是那麼地複雜難懂。心理學是研究人類行為的一門科學，它與人們的日常生活息息相關，它幫助人了解自我、了解人我關係、了解人與周遭的關係。因此，心理學應該是易懂、可親近的生活內涵與外延。

雖然心理學的科學理念從十九世紀末才爲人所知，但是它事實上與人類的文明史一樣古老，只是隨著社會的進步，科技的昌盛，心理學已漸漸地成爲一門有系統、有組織的科學。許多的研究證據顯示，心理學的確使人類在生命的過程中，尋求自我探索、改善人際關係、增進工作效率，以至於解決各類心理問題上獲致有意義的實質助益。

桂冠圖書公司是國內出版心理學書籍的先驅之一，近年來一方面在各類心理學教科書的充實上不遺餘力，一方面又在心理學生活化的信念下，主辦了多次生活與心理的書展和講演座談活動。目前除了上述的服務和推廣工作外，桂冠有鑑於現代人的需要，且基於預防心理學的誤用和濫用的前提下，不斷地與學術機構加強合作；並另行成立啓蒙書店，盼望給予讀者更多和更正確的選擇和幫助。感於桂冠的理想和執着的誠意，陳皎眉教授和我身爲心理人，似不容推辭地接下了這一系列「生活與心理」叢書的主編工作，期以在書市中吹起一陣「心理」風之際，帶來一點清涼氣息，還望前輩先進不吝指教。

陳皎眉

謹序

鍾思嘉

一九八七年教師節於政大

原序

一九七六年四月六日早晨，我們在倫敦「恰克農場」車站外的郵筒投寄了一百多封信件，內容是有關位於伊斯靈頓的「婦女治療中心」將在四月八日正式啓用的說明資料。

這些信件의 投寄對象包括該地區的各婦女團體、婦女中心、醫師們、教育機構、精神病診所、以及全國性和地方性的傳播媒體。而在投寄之後，我們懷著既緊張又興奮的心情，殷切地等待著各界的反應。

在那一天稍後，我們大夥親自動手，手上拿著油漆滾筒、頭上繫著頭巾，「全副武裝」地進行粉刷工作，把兩間診療室和一間行政辦公室修飾得煥然一新。同時，朋友們也都熱心地前來幫

忙，大家興高采烈地談論著有關該治療中心日後的各種計劃。

我們設立該中心的目的，乃是因為婦女們有此種治療服務的要求，同時，婦女們也需要一個足以了解她們的體驗、並進而能支持她們為本身福利奮鬥的機構。此外，筆者曾經為美國的婦女精神治療付出一份心力，因此也亟望能夠同樣地與英國的婦女同胞們一起學習，共享我們的技術和經驗。

英國的婦女們一致指出，當今她們所能利用的治療服務委實太缺乏了，於是我們認為，建立一個治療中心正是當務之急。它將可在許多方面解決婦女們的難題，滿足她們的所需。譬如，它可以從女性的觀點來提供心理治療；它也可能成為對女性心理有興趣者的焦點重心；而且，由於該治療中心的成立，當可使現存有關於治療業者——如醫院、診所、研究機構、兒童指導診所，以及其它相關的機構，在治療服務上的缺乏情況獲得改善。

筆者所以受訓成為治療醫師，其動機可說是來自對婦女解放運動的參與，以及想要了解並改變我們生活狀況的慾望所促成。從婦女解放運動的參與，使我們了解到，我們的內在與外在事實上是相互依附的。換句話說，我們無形的內在，足以改變外在一切有形的現象。因此，假如我們意圖使婦女的地位在社會上有所改變，我們就必須進行多方面的奮戰。

五年後，該治療中心逐漸擴充，於是遷移到更大的房子，並開始成立基金會，以及參與許多

活動。隨著該中心服務需求量的增加，更多的婦女們加入我們的陣容。到了一九八二年，婦女治療中心已擁有十位治療醫師、三位行政人員、和一位社會學的學生。此外，該中心目前也提供了許多由非中心職員所舉辦的治療團體與研討會。整體而言，由於服務的需求，加上從一九七八年起就面臨許多等候接受個人或團體治療的人群，更加促進治療中心的成長。在此情況下，我們於是決定將自己的所學，與精神健康方面有關的工作人員分享。

在「平等機會委員會」(Equal Opportunities Commission)的贊助之下，我們成立了一個為期十週的在職訓練班，目的在於造就一些更能勝任的精神治療醫師、精神社工人員、心理學家、精神學家、以及輔導員。訓練課程包括專題報告及小組討論會，由筆者和其中一位同事莎莉·貝瑞擔任指導。本書的內容即擷取自該課程，加以去蕪存菁，並予以延伸而成。這些課程不但幫助我們如何督導精神治療醫師的工作，也促使我們對於婦女們的生活及心理狀況更加了解。

一九八一年，該婦女治療中心的姊妹機構「紐約婦女治療中心診所」也成立了，並由我們的同事卡洛·布魯姆領導，目的在於擴展對美國在職的精神治療師類似的訓練。事實上，我們對婦女心理學的分析，正是植基於此種訓練實務。

我們身為該中心的專職人員，曾經走遍了全歐洲及全美國，發表演講及教學，所到之處都遇見很多頗能接納本書概念的熱心聽眾；同時，我們在臨床治療中的所見所得，亦業經許多治療醫

師所證實。

我們從實務中不斷學習，以期精益求精，而我們的學習乃是以三種特殊的方式進行：其一是透過治療中心督導人員彼此間的討論。我們針對婦女課題，交換新的心得與治療技術，進而充實自己對女性心理的知識。儘管我們彼此之間的觀點可能偶爾有所分歧，但大家都因此獲益良多，自是毋庸置疑。其二是從職員小組研討會中學習。在這些研討會中，我們就自己的看法，廣泛地討論有關女性方面的課題——諸如女性的性愛、沮喪、心理發展、以及她們所做的夢等方面；而在我們進一步閱讀有關資料之前，我們往往先就自己的個人經驗和臨床體驗作為討論的開端。我們獲得學習機會的第三種方式，就是來自對於行政工作的參與——特別是當我們面對那些求助於治療中心的婦女們時，就可了解到她們的需求。此外，當我們幫忙答覆那些來自全國各地成千上萬的電話及信件時，也不斷地獲得學習的機會。

至於那些前來求助於治療中心的婦女們，也貢獻良多——從治療中她們把婦女所遭遇的不平等現狀呈現出來。我們發現，現有的心理治療往往受囿於傳統理論與方式，對於女性的服務產生許多缺失與漠視。當今「女權運動」已進展得如火如荼，我們應該以女性為基礎，重新檢視有關女性心理的理論，並進一步從女性的心理治療來了解她們，這就是本書的主要目的。

在此特別值得一提的是，我們的資料所得，並非僅限於臨床實務的經驗，同時也是兩位筆者

在密切關係下共同奮鬥的成果。本書可以說是我們在倫敦「婦女治療中心」五年來的心血結晶，它代表了我們攜手所發展的工作，也代表了彼此間的關愛。

路伊絲·艾珍巴姆

(Luise Eichenbaum)

蘇茜·歐巴契

(Susie Orbach)

一九八二年夏天於紐約及倫敦

陳序

性別差異一向是人文學者最感興趣的主題之一，然而傳統的心理治療法，對於心理問題的種類、成因、與診斷，却一直忽略了患者的性別所可能產生的影響，也因此往往不能提供女性患者真正適當的治療，以解決她們的難題。「女性心理治療法」針對此項缺失，首次以女性為基礎，希望能根據有關女性心理的發展模式，了解女性的心理結構與特質，而能從女性的觀點來提供新的治療方法。

女性的心理，包括她們的思想和行為，主要是經由後天的體驗，而非天生的生理本能所造成的。在傳統「男尊女卑」的社會中，男性被教導成一個自主、果敢、自信的獨立個體，女性則被

教育成一個順從別人、依賴別人、關懷別人，但是沒有自我的「人妻」、「人母」。經由與母親的互動與認同中，女性學習到自己的次等地位，學習到把別人的需求放在第一位，而把自己的感情、需要隱藏起來。男人可以自我中心，女人却除了關懷、照顧別人外，不能期望從男人或其他女人處獲得眷顧。然而隱藏在內心深處的感情需要從未消失，它繼續在內心世界裏希求被瞭解與關愛；這種內在與外在的衝突，使女性產生矛盾、害怕或沮喪、憤怒的情緒，甚至異常的飲食習慣、性關係、夫妻關係等困擾女性的種種心理障礙。要能有效解決這些問題，治療者必須充份瞭解女性這種異於男性的心理歷程，必須瞭解其衝突、矛盾的社會因素、其為壓抑內在需要而發展的保護作用，及在治療中可能產生的移情作用等等，才能協助患者解決衝突，建立自信、了解自己真正要的是什麼？而能以一個成熟、完整的個人，在親蜜關係與獨立自主之間取得平衡。

《透視新女性》那是作者們基於以上的理念，以多年來在倫敦「婦女治療中心」的臨床經驗，呈現給讀者的理論與實務的心血結晶。作者們學識淵博、經驗豐富，不但提供了一個對女性心理治療的更適切方法，也為瞭解女性心理指出一個新的、極富啟發性的方向。譯者文筆流暢、貼切自然，更增加了本書的可讀性，相信讀者們讀後一定會覺得收穫良多的。

譯序

莎士比亞曾說：「弱者，你的名字是女人。」究竟這句話的真實性如何？而此種概念又是因何而產生？本書將有詳細的探討。

本書作者就多年來在倫敦「婦女治療中心」(Women's Therapy Centre)的臨床經驗，將有關女性心理的最新新觀念——以「從外到裡，從裡到外」的探討角度，呈現給讀者。

《透視新女性》一書，一反佛洛伊德(Freud)學派及一般所謂「生理決定心理」的論調，對構成女性心理的若干主要因素——包括母女關係、以及來自家庭和社會層面的影響力，予以重估。作者除了針對長久以來普遍困擾女性的種種心理障礙——諸如沮喪、恐懼以及異常飲食習慣

等，加以詳細探討、研究其成因，並進而將您帶入心理診療室，將心理治療過程活生生地展現讀者眼前，讓您一窺心理療法的真相。

譯者在翻譯此書的過程中，非但因爲它的充滿刺激性與啓發性而感到興味十足，且亦對心理治療的了解更加透澈。誠如英國《心理臨床雜誌》（*British Journal Clinical Psychology*）對本書所下的評語：「本書不但足以使有關心理治療業者深感興趣……對所有意圖了解自身的女性而言，必然也會感到愛不釋手。」相信讀者們必有同感。

譯者 謹識

民國七十六年四月