

岡朝子著

梁惠珠譯

星光出版社

快樂女郎單身生活



本書不僅勸告妳，爲了珍惜個人生活，而學習適應單身生活，同時，也鼓勵妳，把握獨立生活的良機，成爲對任何事物都能積極參與的時代女性。

爲了使妳獨特的生活，益發多采多姿，且充實豐富，請務必好好地運用本書。

岡朝子、著 梁惠珠・譯

快樂女郎單身生活

雙子星叢書
星光出版社

完 必 印 翻 · 有 所 權 版

快樂女郎單身生活

雙子星叢書：

462

原作者：岡

朝

子

翻譯者：梁

惠

珠

發行者：林

紫

耀

出版者：星

光

出

版

社

經銷者：星

光

書

報

社

台北市寧波西街一一六號

郵政劃撥：〇〇一四三三一

電

話：

三〇九五九一二
三〇三四八一二

印刷者：合豐文具印刷品行

北市光復南路32巷14-15號

電話：七一一七三七四

中華民國七十五年十二月初版

訂價：90元

號玖陸壹零第字業台版局：證記登業事版出局聞新院政行

自序

對單身生活的憧憬，實際上，要等到真正開始體驗這種生活之後，才會瞭解，說「太好了！真快活！」的人，和說「並沒有想像中那麼快活」的人，二者之間的意見差距，是何等懸殊。而且，分別支持這兩派說法的人數，也幾幾乎是同額的。（詳情請參閱前言）

儘管獨立的目的，本是為尋求一份自由自在的生活；然而，說「不如原本想的那般快活」的後悔派人士，却仍不在少數，這是值得商榷的。自然，個中也有因性格上的，或其它理由而難以適應單身生活的人吧。（我個人似乎就是其中之一。）

不過，對於同樣煞費苦心，才展開這種生活的人來說，能以樂觀進取的態度來生活，絕對和抱持失望、孤獨寂寞等消沉意識來過，有截然不同的體驗。

所以，本書就更是已展開單身生活才體會到、或尚未開始却已持有，「會想找個伴」、「連個說話的對象也沒有」、「為何內心裏總感覺若有所失的？」、「對烹飪不太擅長，似

乎也不甚喜歡打掃和洗滌的內務」……等一類困擾的人，及缺乏單獨生活自信的人，所務需一讀的。

爲使妳特有的生活，益發多彩多姿且充實，對此得來不易，培養獨立精神的單身生活機會，務必好好加以運用。

況且，本書不僅僅是勸告妳，爲珍惜個人生活，而磨練本身，學習適應單獨生活，同時，也鼓勵妳，把握獨立生活的良機，成爲一位對任何事務，都能積極參與的迷人女性。

日前，我也和各位一樣，爲成爲這樣的女性，而在奮戰中！

老實說，我個人經驗單身生活的期間極爲短暫，所以，我對自己所編寫的內容，也是抱持著唯恐遭人背後議論的惶惑心情，而不敢放手去作。然而，塗塗改改，寫寫停停之間，終究也脫稿了。待完成後，自個兒取來一看，才突然領悟，只要能考慮到生活方式的安排，至於是否單獨生活都沒關係，其實，根本就是一樣的事。至此，我總算卸下肩頭的重擔。

回想自我辭去公司的職務，成爲自由之身後，就開始從事翻譯、口譯、廣告文案等工作。從進入新的生活圈子以來，至今已有一年，其間，我始終有不能在這個漩渦裏打轉的自覺。

但是，我也同時體認到，寫作本就是一項，猶如將自我拉到落地長鏡之前，面對自己的外貌，作逐項檢驗的工作。各式各樣的影象，都無可遁形的呈現在眼前。雖不盡然是愉快的

發現；可是，用它來作爲重新評估自我的機會，却是絕對錯不了的。

由於，我個人最討厭缺乏幽默感、冗贅、說教意味濃厚、及讀後還令人深覺損失的那種書，因此，我很希望自己所寫的書，不會變成那樣。

然而，寫成一看，夢畢竟只是夢。文章的格局，還是隨我個人當時情緒的起伏，佳者絕佳；劣者極劣。……自己仍不免有點因不滿意而洩氣。

無論如何，本書仍是經由許多人協力，才得以問世。尤其，資料及消息來源，更是承蒙各編輯友人，分頭搜羅集成成的。本人特在此，向所有爲製作本書出力的列位，一併致以無上的謝意。

岡朝子

快樂女郎單身生活・目次

自序

前言

第一章

擺設簡樸，就是佈置的基本……………

一三

只買喜歡的東西，如果沒有東西，就什麼也不買／「我對這個房間有什麼要求呢？」／目標為旅館的單人房／想營造洋式風格的話，首先把榻榻米舖上地毯／在窗戶上裝羅曼蒂克的窗簾／不要選牆壁顏色討厭的房間／對照明不會過於不開心嗎？／有一個多用途小

房間／以巧思彌補資金的不足／買傢俱的注意事項／結婚願望派就不要買傢俱／工作持續派切勿一次就將家具購置齊全／使你醒來心情愉快的床／系統家具是大且實用的積木／在公寓裏洗泡沫澡是否太勉強呢？／向狹窄的廚房挑戰／從小東西的收集可看出一個人的個性／我房間的個性／一朵花能改變房間的氣氛／與眾不同的綠色享受

第二章 簡單又好吃的料理………

料理是獨創性的／以果汁代替咖啡的早餐／早餐多攝取蛋和乳製品／醋和麪包及西式湯四種／享受優雅的三種早餐／多種吃法的咖啡／喝茶的種類／美味可口的三明治七種／單身適用的冷凍食品／與眾不同的冷凍食品烹飪法五種／晚餐要合理地攝取嗎？還是應景一下就好？／喝酒的氣氛不錯／食慾不振的中午就喝發酵乳／女人單獨到外面用餐為何沒有情趣可言／開放式烤麪包機很方便／冰箱要大一點的才好用／不可太依賴冰箱／冷凍快、解凍慢／冰箱時常要有

食品／利用罐頭的三種料理／較空閒的假日，可以做幾樣菜放在冰箱裏／餐具不用多

第三章 做家事能使室內窗明几淨、讓人身、心愉快……………一〇七

做家事應儘量省時省力／床單、毛巾被等大件衣物用白叻洗衣機來處理／內衣、襪子最好每天換洗／洗衣的一些小用具也讓我們來考究一番／內衣褲要晾在隱秘的地方／貴重的衣物要看清標示說明後才洗／聰明地利用洗衣店／過著整潔幽雅的戶內生活／做有計畫的掃除和乾淨俐落的整理／每天要清理的事物和場所／利用手動掃除器來清理地毯／自己動手做抹布／盥洗室擦得光亮無比／首先考慮取放方便的整理法／利用廢木箱存放衣物／用不著的東西可與朋友交換使用／善於整理一些有益資料能幫助自己上進／一個人單獨生活，而不加防備，這是一種罪過／不速之客的應付／外出前防災的檢查／不帶錢在身上就是儲蓄的最佳捷徑／衝動購買就形同從自己的皮包竊取金錢一般／連拍賣都無法活用，就無不能成為金錢的好

主人／晨起時，優雅地聽着音樂／

第四章

保持光輝的美麗和永恒的健康……………一四五

最漂亮的人，也是最清潔的人／我的臉須要擦口紅／利用化粧品來提高門志／健康方擁有潤滑肌膚，這是裝扮之第一步／技巧向專家請教，而應用之法全憑自己／避免電梯式越來越濃的化妝／面對濃妝豔抹的女人，男方容易表現本性嗎？／最好是讓對方發覺妳率直／追求美貌的努力，會使裝化得更好／護髮和美容同樣重要／沐浴對美容和消除疲勞效果顯著／走路姿勢／極適合我的瑜伽／金錢買不到的——年輕和健康／生病時的應付方法

第五章

享受孤獨時間的方法……………一七三

每個人都會有無可奈何的寂寞感／慢慢地享用早餐，沈醉在愉悅的氣氛裏／偶爾主辦一次烹調大會／爲了變換氣氛，也可選擇下雨天出去散步／殷切地盼望有人作伴／過單身生活必須的電話設備／睡

不著覺的晚上，妳該怎麼辦／把一顆心寄託於明信片／盡量運動／愉快地享受喝酒的樂趣／動手的工作會使精神穩定／從圖書館發現的事／複數的宇宙／孤獨診所的病人們

第六章 男友、女友……………一九七

可以將男朋友帶入閨房嗎？／切勿爲性問題所苦惱，才是明智之舉／「我不懂啦！」這種理由是說不過去的／凡事要自己決斷，才會產生信心／喔！失戀這是青春光輝的影子／男朋友會使生活愉快，多彩多姿／不會因爲他人不負責的中傷而迷惑／女人與女人之間常存有曖昧的情感／按照自己的作法走出自己的路／朋友結婚時，爲什麼我會感到衝擊／

附錄 找房子的智慧……………二一五

決定生活型態的是自己／初次找房子，二人結伴較單獨爲佳／選擇房子應注意九個重點／房地產介紹所的利用法／找房子時，不可忽

略交通方便的條件／尋找便宜地方之要領／如果想節省搬家費用的話不妨利用出租汽車／準備好的話，就可以搬家了／和房東相處的人際關係／考慮買房子的問題

前言

妳爲什麼單獨生活呢？

要是能自在優游的生活，該有多好！寂寞點又算得了什麼！當我幻想單身生活時，就是這麼想的。

想要單獨生活，必然有其動機。

「爲什麼想自己單獨生活呢？」

或者是，

「爲什麼非自己單獨生活不可呢？」

且讓我們看看，某雜誌以「產生單獨生活的動機是什麼？」爲題，所作的問卷調查吧。

① 憧憬都市生活者——15人

② 追隨背井離鄉的戀人而來，或是尋求結識都市男性機會者——19人

③逃避雙親的干涉，或者是想自力更生者——13人

④厭惡鄉下，形同離家出走者——13人

⑤求職、或者是爲在個人工作上求發展者——11人

⑥爲求學者——19人

我想，單獨生活的動機，無非就是如上這些因素吧？

例如，屬於⑥動機的人所說的話。

「我的故鄉是A鎮。高三時，照例就面臨升學或就業的強迫選擇，我個人是決定升學的。雖然，A鎮是我打從心底真正喜歡的地方；可是，由於我理想中的A鎮大學太難考了，並且，除此之外，就沒有其它我能報考的大學。然而，要是換成在都市的話，情形就不同了，那兒有很多我能唸美術系的大學。因此，我並不是爲嚮往都市生活而來，而是基於求學的動機，才開始都市的單身生活。」

且聽選擇③動機的人所說的話。

「反正，我只是想擺脫雙親的干涉。他們如果只是稍微嘮叨，當面說我這樣不行，那樣不好的，倒也罷了；却偏偏使用陰險的方式。例如有一回，我在學校返家的途中，買了根冰棒吃，却不巧被爸媽撞個正著。他們如果當場罵我也就結了，反倒告訴學校的老師，要他注

意我的行爲。他們就是這樣的父母！

比如，我男友打電話來的時候，他們似乎很理解的給我接電話，背地裏却狡詐的拚命豎起耳朵來偷聽。我就厭惡這種無法坦誠相待的親子關係。所以，好不容易等到漫長的高中一畢業，我就跑到都市來了。我也並不是說非待在都市不可。只要是能逃離雙親干涉的地方就行了。」

請再聽聽①動機的人所說的話。

「我就想住在都市裏。因爲，我對收集在時代雜誌裏，以現代生活爲主，所作的都市生活介紹，都羨慕得不得了。尤其是鄉下，一到晚上八點，就漆黑一片，不但看不到雜誌上好看的服飾，及具有巧思的小玩意兒，而且，什麼也沒賣！像我這種原本就喜好摩登裝扮的人，待在鄉下，簡直快悶死了！」

那麼，換成是妳的話，又會是那種情況呢？我又爲什麼首先就提出有關動機的話題呢？那是當然的，因爲我覺得，依照各人最初動機的差異，就會造成找房子尺度、生活型態、使用金錢方法，及陳設等方面，往後生活方式的變化。

任何事都非得自己動手不可，是很有意思的

和前面一樣的問卷調查，也有以「住單身公寓，最感困擾的是什麼？」為題的調查。

① 缺少談話對象，而感覺寂寞者——54人

② 走夜路，或深夜在自己房裏，感覺害怕者——36人

③ 嫌掃除、洗滌麻煩者——15人

④ 患思鄉病者——21人

⑤ 缺錢而感覺無聊者——16人

開始單獨生活的人，一般似乎可以區分為二種類型。就精神方面而言，分成飽嗮解放感的人（困擾的是，這類人往往因放縱過度，而走上墮落之路。），和被孤獨感啃噬得按捺不住，而變成亟欲尋伴的人二種。就生活技術方面而言，則各別是，過去凡事均仰賴雙親照管，以後突然間，却能自己動手，把任何事都作得井井有條的人，以及髒亂的邋遢人二類。

以下就是我根據周遭的女孩群，依序對初次體驗單身生活發表不快感想所作的紀錄，特意節錄部份在此，給大家參考。

「本來我對單身生活，是滿懷著快樂的期待，誰知道，等真正接觸到現實，才了解到有多想找個伴兒，心裏也老覺得若有所失的，偶爾想及傷心處，也有淚眼婆娑的時候。不管是烹飪，還是家事，無論再怎麼賣力的作，也不會有人讚賞，真覺得乏味。」（單獨生活的心

境是可理解的。只是，我以為，像她這類人，應該為自己本身的快樂而粧扮粧扮，或者是，找尋更積極，能使自己滿足的生活方式。如此一來，就自然會變得快樂了。」

「在家的時候，爸媽總會準時的叫我起床。一睜開眼睛，早飯都已經準備得好好的。然而，現在凡事都不自己作不行。再等，也不會有誰來幫忙了。我從開始單獨生活以來，好像突然間，變成無用的人似的。喜歡的時候睡，高興的時候讀書（我覺得充分地享受了這種自在的樂趣啊！），拜這種生活之賜，使我變得既胖又醜，加上飲食的不規律，不但胃搞壞了，身體也變得非常不健康。」

「在我去上學的時間，被偷兒光顧我無人的空窩。不但藏在冷藏庫裏，整個月的五萬圓生活費全飛了。而且，當天在屋裏，還晾著內衣。一想到這，又聯想到竟被不認識的男子潛入屋內，就愈發覺得恐怖又可恥。當時還哭進警察局裏。直到現在，突然閃現在腦海裏，仍覺得懊惱不已！」

如果，妳跟以上三位一樣，也是持後悔情緒的話，是否要考慮轉變一下生活方式，及想法？因為，無論妳每天是過得生氣蓬勃，或是過得鬱悶不樂，其實全都是受妳個人所持想法的左右罷了。