



媚力

20

全方位美麗手冊

是『好女人』還是『隨便的女人』？

要結婚或仍是單身？

做一個專職主婦或職業婦女？

改變徬徨歲月，發現魅力人生

佐橋慶女 原著 林芳兒 譯

媚力 20 —— 全方位美麗手冊

- 作 者 ◎ 佐橋慶女
譯 者 ◎ 林芳兒
發行人 ◎ 賴章甫
副總編輯 ◎ 楊懷勛
文字編輯 ◎ 李莉君 · 曾美鳳 · 張文靜
會計行政 ◎ 李春禎
發行組 ◎ 羅植煒
封面設計 ◎ 黃淑鎂
法律顧問 ◎ 劉錦樹律師
出版者 ◎ 大村文化出版事業有限公司
發行所 ◎ 台北市大理街 157 號 6 樓之 1
郵撥帳號 ◎ 17259719
電 話 ◎ (02) 3069258
傳 真 ◎ (02) 3083103
總 經 銷 ◎ 旭昇圖書有限公司
電 話 ◎ (02) 2451480
電腦排版 ◎ 陽明電腦排版股份有限公司
印 刷 ◎ 日益彩色製版印刷公司
登 記 證 ◎ 局版臺業字第 5180 號
出版日期 ◎ 1997 年 11 月初版
定 價 ◎ 200 元
本書翻譯授權由大蘋果著作權代理有限公司安排取得
版權所有 · 翻印必究
ISBN : 957-8431-27-9
◎ 本書如有毀損或裝訂錯誤，請寄回本公司更換，謝謝！

原著書名◎女20代をもっと素敵に生きる本

Copyright © 1994 by Keijo Sahashi

Through BIG APPLE TUTTLE-MORI AGENCY, INC.

Translation Copyright © 1997, by Dar Tsun Culture

Publishing Co., LTD. Printed in Taiwan

媚力 20

～全方位美麗手冊
女20代をもつと素敵に生きる本



佐橋慶女 原著
林芳兒 譯

目錄

第一章 女性在二十多歲時會改變三次

——使妳迅速成長的三個階段………7

◆二十多歲的迷惘創造「美好的人生」

◆藉著工作能「孕育自己」——我的第一個階段

◆愛可以變得更美——我的第二個階段

◆愈積極愈能擁有「自己」——我的第三個階段

第二章

是「好女人」還是「隨便的女人」？

——確立「自我」的第一個階段……

69

◆你可以更成爲一個「好女人」

◆上進心孕育魅力與個性

◆夢想愈大愈好

第三章

要結婚或仍是單身？

——決定是否能確定工作的第二個階段……

99

◆對結婚有何期望、結婚改變了什麼

◆結婚前必須仔細考量的事

◆給同時想結婚及工作的你

第四章 做一個專職主婦或共同工作？

——隱藏大問題的第三個階段……

135

第五章 改變自己成為「理想中的自己」

——充分利用機會的方法……

177

- ◆ 每遇到一次障礙，人就會變得更有彈性
- ◆ 養育小孩期間讓人生更豐富的生活方式
- ◆ 克服伴隨著婚姻生活而來的危機
- ◆ 擁有「自己的看法」，生活方式會更有空間

- ◆ 知性磨練自己的簡單方法
- ◆ 逃避的念頭會讓你變得更糟
- ◆ 為度過三十年代而應注意的事

第1章



女性在二十多歲時會改變三次

使妳迅速成長的三個階段

✱ 20多歲的迷惘創造「美好的人生」

是否有發現「茫然的自己」

「我現在二十四歲，因為無法突破工作的瓶頸，所以我在煩惱要換工作，還是該結婚比較好。」

「最近我都提不起勁工作。我在想或許乾脆到國外開拓視野，再進修一番……」

常常有二十多歲的女性來找我諮詢這些事。那個時候我就會想「喔！她正在面臨人生的另一個階段呢！」，「現在這個時候很重要，加油！」我在心中對她鼓勵著。

我認為人生有好幾個「階段」，它們會變成很大的障礙阻擋我們，而我們就會煩惱並思考著如何去克服它。有時候某些階段會出現岔路，那個時候



我們就會迷惘、痛苦，不知該選擇哪一條道路。而且，這個階段即使因為時代、環境、周遭的人或事、性格、氣質等而有所不同，但仍有女性共通的地方，而女性所會面臨的階段，似乎比男性還要複雜。

女性進出社會的障礙仍然很大，「女性的幸福在於結婚，在於男性」「男主角、女主角」這種要求單一生活方式的告誡也是原因之一（雖然這種既有觀念已經愈來愈少了，但仍有不少人會被它所左右、動搖），但女性終究要生育小孩，這個共通的階段，就比男性要複雜、困難。

這個階段在二十多歲時就可分成三次，而它們都是決定妳未來的重要關鍵，煩惱、迷惘、痛苦是理所當然的。

二十多歲的第一個階段，是被認定為一個大人的時候。第二個階段，是到了所謂的「適婚年齡」。第三個階段是被迫要在結婚並辭去工作，繼續工作等待結婚時機，是否要在年輕時生小孩等之間做選擇；也就是在這個十年當中，必須要對是否能獨立、是否能得到好伴侶，是否要生小孩等一生中的大事做出決定。

可是，自己才剛步入成人的階段，不管是做為社會人士，甚至只是做為一個女人都尚未成熟。對於如何克服障礙的智慧、該選擇哪條道路的判断力，都還嫌不足夠。因此，太過在意周圍的目光或聲音，也許會失去自我，因而對周圍反彈，做出魯莽的事也說不定。每個階段都隱藏著危機，尤其是二十多歲時，會面臨人生最大的賭注，面臨岔路的局面。

二十多歲是確立自我基礎的時候，創造奠定一生目標的重要時期。若在此時陷入危機而失敗，後果將不堪設想。因此為了避免失敗，看清危機是很重要的。

非二十幾歲做不到的事

大型的障礙及歧路，可以把它們當做是一個轉機，也可以看做是一個好機會，尤其在二十幾歲時，這種可能性最大。此時，充滿了持續做一件事的熱情，可以忍耐各種痛苦，擁有恢復原狀的活力，從失敗中再站起來的充裕時間，而且體力、精神上都是年輕有朝氣的。



如果和三十幾歲以後的人生比較，由於在這個時期，家族和社會的牽絆並不強，所以比較可以誠實地面對自己。不用太介意周遭的聲音或心情，可以思考「自己想做什麼？能做什麼？」。如果結婚的話，在聆聽丈夫及其家族的意見時，體會他們的心情，做判斷、決定時，也能夠做十分彈性的考量；也就是說，只有在二十幾歲時，才能夠盡情地、自由地向自己挑戰，並且給自己機會。

將階段視為危機還是機會，可以說全憑自己。

是否將此階段當做是良機，和往後的階段有很大的關聯。

也就是說，在每次把一個階段當做機會克服它時，就會自然而然地學習到面對障礙的精神、正確的判斷力、決斷力。在之前的階段所做的判斷、決定的事，由於在下一個階段會有不同的問題及狀況，雖然不會直接有幫助，但面對困難却能夠有某個程度的免疫力，以及學習判斷、決定的能力，都是非常重要的。因為，年輕（包括熱情及耐力）是會漸漸失去的。

如此的「人生階段」

在走完二十幾歲的三個階段之後，接著就得面臨這樣的階段。最後一次機會能改變生存方式的三十歲（之後雖能做修正，但無法大幅改變），開始考慮回到社會的三十三歲（從前叫做女性的厄年，現在叫做女性的重返），站在人生的中點（假設人生有八十年），開始思考今後的四十歲，開始關心丈夫退休問題，小孩各自獨立，重新審視自己，完全獨立的五十歲……。

我本身在面臨五十歲的階段時，雖在四十歲時就已決定繼續工作，但仍為是否辭職而感到困惑。諸如此類，也有曾以為已解決了的問題又再度被點燃的情況。雖然決定再工作一個階段，但在六十歲時，却對是否繼續工作感到迷惘，結果我率先選擇了自由業及義工活動，將工作量減少，轉換成一個以自己意願為中心的人生規劃。

我漸漸覺得生存方式並非是絕對的，現在也這麼覺得。我反而認為，必須要將每個階段當做是一個轉機，將生存方式導往一個好的建設性方向。因



為如此，才代表著每個階段的成長、進步，也可成為磨練人性的基礎。而為了要成長、進步，就不能逃避目前的問題，要勇於面對，積極、認真、樂觀地面對才是。如此一來，我想就能夠將各階段視為機會，也能有克服往後階段困難的能力了。可是「不要逃避、積極、認真、樂觀」，我想還是太抽象了。

因此，關於和我接觸的大多數女性，她們是如何將階段視為機會的，如何克服的，我會做具體的介紹；關於女性如何因工作而獨立，然後結婚，共同工作，養育子女，我想就和大家一起來思考吧！

✿ 藉著工作能「孕育自己」——我的第一個階段

自己的道路自己選擇……逞能的結果

面臨二十多歲第一個階段的我，並沒有選擇和時下一般的女性相同的生存方式，而不自覺地就成為違背社會形式的社會人士了；我並沒有意識到這

件事，而是當自己看清自己想做的事時，就已經是這種結果了。在現在，這已是一般女性很理所當然的生存方式，但在當時却是很需要勇氣的。

在迎接第一個階段的三年前，有一個必須決定我的生存方式的轉機，當時是在舊制女校五年級（十七歲）的時候。當時有三條道路：畢業後工作、再唸一年新制高中，或去唸舊制專校、大學。

全年級約有四百三十人，但幾乎都選擇五年級就畢業，要唸高中的占一班左右，而要上專校、大學的只有數名而已。

在那數名當中，我就是其中的一人。這不是奉父母之命，也不是學校推薦，而是我自己決定的。當然，也受到了朋友、老師的影響（包括不服輸的好勝心），但無論如何，我遵循了自己的意念，選擇了專校的英文科。

而我的第一個階段，也就是專校畢業的時候。我面臨到是否工作、嫁人、還是參加新制大學三年級的插班考試。

這個時期還沒有什麼「女性的時代」、「職業女性」等興盛的風潮，甚至是個上班族女性很稀少的時代。所以，不僅學校不會輔導就業，甚至父母

也不會給我就職方面的建議，因此自己的未來，只有靠自己思考選擇了。

我主修新聞學，而且一心想成爲記者，所以就決定進入報社。

可是，報上就職組的大多數，都是以高中或國中的英語老師爲志願，剩下的幾人是以私人公司爲志願，所以雖決定以報社爲志願，卻很麻煩，因爲一點也沒有就職考試的介紹。因此我一家一家的拜訪，終於參加了兩家公司的考試。雖有一家不及格，但最後仍進入了當地的報社。

由於是自行決定進公司的，所以我完全沒有得到父母或周圍的人對我初次踏入社會的慶賀。而且，由於當時還沒有二十歲成人式的制度，所以第一個階段也只有靠自己去體會了。也就是說，我的成人式就是成爲新聞記者的那一天，是靠我自己爭取來的就職的那一天。

然後，我在心裏決定，正因爲是自己選擇的道路，身爲一個社會人士，自己的責任就要自己承擔。「我不會再退縮」——我下定了決心，從那個時候開始，我展開了「和我自己的奮鬥」。

報社是以男性爲中心的世界。我背負著「女性」這個先天的不利條件，