

【薇薇夫人◎編】

輕鬆自在 做個女人

◎「輕鬆自在」不是遙不可及的理想

國立中央圖書館出版品預行編目資料

輕鬆自在做個女人 / 薇薇夫人編. -- 初版. --
臺北市：一華國際，民78
面：公分. -- (好書系列：2)
ISBN 957-9161-01-1(平裝)

1. 婦女

544.5

83008637

好書系列②

輕鬆自在做個女人

編者／薇薇夫人

封面設計／林雲連

校對／薇薇夫人·陳惠美·胡晶晶

內頁構成／孫金君

責任編輯／吳靜涌

發行人／鄭淑敏

出版者／一華國際股份有限公司出版部

登記證／行政院新聞局局版臺業字第四三三九號

地址／台北市溫州街74巷2弄5號

郵撥帳號／1245456-9

戶名／一華國際股份有限公司

電話／3635553·3627954·3627550

傳真／3622281

排版／浩瀚電腦排版股份有限公司

製版印刷／永美印刷公司

初版一刷／1989(民78)年9月5日

初版二刷／1994(民83)年9月10日

售價 150 元 (缺頁或破損的書，請寄回更換)

版權所有·翻印必究 ISBN 957-9161-01-1



目錄

- 2 薇薇夫人／請細讀每一篇智慧的經驗〈編序〉
- 19 生涯篇
王慧君／文化範定的女性生涯
- 29 夫妻篇
簡 宛／共創一個圓
- 37 子女篇
嶺 月／段落分明的女人生涯
- 45 婆媳篇
陳彰儀／婆媳問題的癥結和啓示
簡靜惠／另一種父愛與母愛

63 居家篇

周美惠／時時有新內容的家庭生活

梁瓊白／且將巧手理佳肴

愛麗絲／主婦中的貴族

87 進修篇

梁丹丰／悠閒的家務

95 職業篇

徐木蘭／樂在工作

黃肇珩／塑造女主管自我形象

陳佩璇／珍惜同事緣

吳娟瑜／更上一層樓？別怕！

117 單身篇

鄧佩瑜／單身不必是貴族

雨 路／拋開一切規範，聆聽妳的心



133 公益篇
馬以工／做社會公益的生力軍

143 自覺篇
嚴友梅／背個布袋也好
丹 扉／自然就是權

159 獨處篇
羅 蘭／另一種的獨立與自由
鄭淑敏／孤獨的情趣

173 休閒篇
賴瑟珍／淺談休閒旅遊

181 退休篇
葉 曼／霜葉紅於二月花
丘秀芷／山園的呼喚

195 妝扮篇

馬 它／輕鬆自如妝扮自己

201 健康篇

丁華華／從初經到停經



輕鬆自在做個女人

薇薇夫人◎編

丁華華 /
丘秀芷 / 馬 它
賴瑟珍 / 葉 曼
羅 蘭 / 鄭淑敏
嚴友梅 / 丹 扉
雨 路 / 馬以工
吳娟瑜 / 鄧佩瑜
黃肇珩 / 陳佩璇
梁丹丰 / 徐木蘭
梁瓊白 / 愛麗絲
簡靜惠 / 周美惠
嶺 月 / 陳彰儀
王慧君 / 簡 宛



請細讀每一篇智慧的經驗

《編序》

薇夫人



——同樣是活在這個時代，同樣是女人，為什麼有人活得愉快，有人活得痛苦？

——女人為什麼要背負這麼多？守住傳統是苦，追逐潮流是累，到底怎樣替自己定位？

——上天把懷孕的責任給了女人以後，就注定了男女不能完全平等，否則就有虧天職，女人還爭什麼呢？

經常碰到這一類的問題從疲累而不快樂的女人口中或筆下問出來。的確，從女性的自覺吶喊出她們心裏的種種不平，進而得到全人類的注意以後，女性問題成了專門的學問。各種專家從不同的角度，不同的時態來探討，作出的結論以及陸續發現的新問題和新結論，經



年累月都讀不完。但是就在我們周圍，我們仍然看見一波波或是疲累不快樂，或是茫茫然不知怎樣生活的女人。

專家的研究和理論當然在觀念和思想上有開啓和引導的力量，但真實而具體的體驗更有切實的影響力。女權思想的啓蒙者西蒙·波娃本身與當時女性完全不同的思想和生活態度，對當世女性的影響遠超過很多理論。

出於這樣的認知，我和朋友討論如果邀請一些自己活得堅定而有目標，很清楚掌握女性角色，能知道如何面對女性難題並且知曉解決方法，而且快樂自在的女性共同寫一本书，給：逐漸從女童成長為女人的女人，正在面臨不知如何定位的女人，被家庭職業兩邊拉扯的女人，讓家務纏住認為自己是沒有成就的主婦的女人，以及在空巢症候羣中自怨自憐的女人最真實的借鏡，相信這影響也會超過很多純理論的。



按一個女人一般的生命流程，她可能會面臨哪些情況呢？當她成長以後，首先是「生涯」，了解女性生涯的發展有助於抉擇怎樣的生括方向。資深「張老師」王慧君從事研究女性生涯發展極有心得，她在「文化範定的女性生涯」這一篇裡，給了最詳盡的分析和建議。

現代女性雖然可以選擇不結婚，但是大部分仍然會走這條路，否則人類有絕種的危機。而婚姻帶給一個女人的衝擊和困擾，幾乎佔女性問題的大部分，所以分成了幾個項目：「夫婦篇」請旅居美國對婚姻家庭都頗有見解，而且本身夫婦相處和諧的簡宛來寫「共創一個圓」。

「子女篇」請點子很多，孩子教養得「有目共睹的好」的嶺月寫「段落分明的女人生涯」。可以看出她婚後一大段是放在教養子女這件大工程上，耕耘得快樂，收穫也滿意。

算得上是中國女人獨有的「婆媳」問題，請在政大心理系任教而





且和婆婆處得融洽的陳彰儀寫「婆媳問題的癥結和啓示」，以及朋友們都羨慕她有位好婆婆的洪建全文經學苑執行長簡靜惠寫「另一種父愛與母愛」。讓我們知道婆婆媳絕不是「天然的敵人」，如果有心，婆媳會是一對相親相愛的母女。

有人說家是女人的王國，治理這個小王國可也得運籌帷幄，尤其是現代的小家庭主婦雖不必萬事通，也得百事通才能應付。「居家居」請在實踐家專任教，提倡家事科學化的周美惠寫「時時有新內容的家庭生活」，看她不斷翻新很多主婦以爲一成不變的家務，的確新鮮有趣。

做菜煮飯？天哪！真煩！包括我自己在內都頭大，但是把烹調變成科學和藝術的梁瓊白，一篇「且將巧手理佳肴」，讓我學會了好幾招，改變了厭煩做飯的心態，這是我幾十年當主婦的了不起轉變。

在職業婦女日漸增多的今天，純家庭主婦若被問起「在哪兒工



作？」時，能面不改色朗聲說「家管」的女人可能極少。純主婦因對自己不肯定，自信心逐漸薄弱，因此自我封閉或悶悶不樂的不在少數。純主婦作者愛麗絲卻是一位快樂的純主婦，她在「主婦中的貴族」這篇裡，現身說法談她怎樣享受純主婦生活，並且是怎樣肯定了自己的價值。

常聽不少女人抱怨婚姻埋葬了她們的才華，斷送了她們的抱負，帶孩子讓她們連半點進修的機會都沒有，但是在「進修篇」裡，畫家梁丹末的「悠閑的家務」，讓我們看到她在經過不懈的自覺中，不但把孩子教養成人，而且自己的畫事從不中斷，她的成就沒有被家庭絆倒。

女人與職業的關係是越來越密切了，但女人有職業的年資畢竟還很淺。女人投進了這個早先只有男性的園地，有陌生，有疑慮，有和家中配偶完全不同的人際關係，一邊做一邊摸索，最需要有經驗的人





指引。「職業篇」請任教台大商學系，並在報上撰寫女性與工作專欄的徐木蘭寫「樂在工作」，的確讓有職業的女人撥雲見月，很清明地看清職業女性的角色。

有了職業的女人，當然有做主管的機會，近來女主管也成了一項被研討的知識。不但很多男人對女主管有意見，一些女人也對女主管和男主管有雙重標準。女主管真的那麼難當嗎？曾經擔任中華日報社長，現任正中書局總經理的黃肇珩寫的「塑造女主管自我形象」顯現女人當主管照樣有能力，只是看自己怎樣來做。這對越來越多的女主管是很好的借鏡。

但是更多的職業婦女可能碰到的問題，還是同事之間怎樣相處融洽？因為同事相處得好等於是多了一些能分憂解惑的好朋友，一天至少八小時在一起，可能是現代人共處時間最久的夥伴，如果處不好影響心情的痛苦可想而知。作家陳佩璇在「珍惜同事緣」這篇裡說得最



清楚了。

而由於女性害怕成功的心理作祟，大學女生在學校怕成績太好，男生嚇得不敢追求，怕在社會上太出人頭地不容易嫁掉，也怕在同事間有升遷機會而帶來很多麻煩，結果女人的成就就因這種心理障礙被削弱了不少。專欄作者吳娟瑜用「更上一層樓？別怕！」來鼓勵職業婦女，用自己能力得來的機會，不要害怕接受。

「單身貴族」這個被商人炒出來的名詞，很容易對剛剛成長為女人的女青年產生誤導。單身只是一種生活方式，和婚姻是另一種生活方式一樣，需要的是生活智慧而不是什麼特殊的對待。「單身篇」請在「天下雜誌」工作的專欄作者鄧佩瑜寫「單身不必是貴族」，有很睿智的自我剖析。

可是「二度單身」就被很多女性認為是人生的大不幸，有些女人甚至陷於痛苦深淵而終身不能自拔。可以說是破繭而出、現在從事寫





作也在自立晚報任職的黃露惠在「拋開一切規範，聆聽妳的心」中，細細敘述她怎樣從二度單身的痛苦中提昇自己，成爲一個獨立自主快樂生活的女人。

女人在爭得平等以後，自然要走出過去窄小的空間，像男人一樣放眼世界。在自我成長以後關心我們生存的這個地球，所以今天的女人在環保和公益這些事務上也投入關注了。「公益篇」請推動環保和關心自然生態的馬以工呼籲女人「做社會公益的生力軍」，女人也應該有爲全人類文化延續，承傳而努力的胸襟。

「第二性」，「男性的附屬品」，「菟絲花」等等勢將成爲歷史名詞，但在新舊嬗遞的過度時期，女人仍有很多是徬徨迷惑的，怎樣自處？「自覺篇」請了兩位在資格上是前輩，但觀念新的作家寫出她們的體會，嚴友梅的「背個布袋也好」，丹扉的「自然就是權」，不約而同的都用幽默的筆調點出了做個輕鬆自在的女人，生活就是另一



種境界。

但獨處時又如何呢？傳統的女人縱然有獨處的時間，但幾乎沒有獨處的心情，想的全是家庭、公婆、丈夫、子女等等。今天的女人卻能夠享受獨處時的自在，充實、或是心情上的逍遙。「獨處篇」請以「羅蘭小語」帶領多少年輕人省視心靈的羅蘭寫「另一種的獨立與自由」，自喻為「孤獨一匹狼」的鄭淑敏寫「孤獨的情趣」，讓我們會心地領略到獨處的美好。

現代人無論男女，在物質生活水準提高以後，都要講求休閒。但女人如果是主婦大都掌握家人休閒的計畫，是單身似乎比男人更重視休閒，因此「休閒篇」請在觀光局任職的賴瑟珍寫「淺談休閒旅遊」。特別強調旅遊，因為這是最影響別人甚至整個國家社會的休閒方式，和其他休閒不同，這也是一篇沒有性別的文章。

談到退休，很多人認為那就是老之將至或已至，不談也罷，談來





傷感，這真是太忽視人生極美好的一段時光了。「退休篇」請葉曼寫「霜葉紅於二月花」讀了不禁吁一口氣嘆道：「這才是真正的輕鬆自在！」有一種「行到水窮處，坐看雲起時」深沉寧靜超然的喜悅。而丘秀芷的「山園的呼喚」，雖然只是預期的退休生活，但現代人真正能響應山園的呼喚，不再為生活奔波，也只能等到退休以後了。

從「女為悅己者容」到「女為悅己而容」，是顯出女性從卑到尊，從附庸到獨立的具體事實之一。只要女人自己喜歡，她可以把自己拾掇得讓自己滿意。馬它在「妝扮篇」的「輕鬆自如妝扮自己」這一篇裡，給了妝扮的觀念，也給了妝扮的技巧，把妝扮當成藝術，這是個重要的觀點。

最後，一個女人（其實是一個人）如果病痛纏身，絕對無法輕鬆自在的生活，那會是一種令人敬佩的堅苦卓絕的生活。女人尤其有些特有的生理現象，卻並不是每個女人都很清楚的。「健康篇」請國語