

女性人生自我设计

(日) 秋山里子著
春城译



长 春 出 版 社

女性人生自我设计

(日) 秋山里子 著
春 城 译

责任编辑：张耀民

封面设计：矫正明

女性人生自我设计

(日) 秋山里子 著 春城 译

长春出版社出版

(长春市重庆路40号)

新华书店首都发行所发行

长空印刷厂印刷

开本787×1092毫米1/4.5印张 字数：96 000

1990年4月第一版 1990年4月第一次印刷

印数1—30000册

ISBN7-80573-006-7/G.2

定价：2.20元

前 言

女性的青春是花、是梦，是生命之晨，是日之黎明。科学地设计自己的一生，会使天真烂漫的少年，如花似玉的青年，风韵犹存的中年，饱经风霜的老年青春常驻，使你走向更充实、更光明、更丰富的人生之途。

《女性人生自我设计》作者秋山里子，通过自己坎坷的人生经历和成功的奋斗史，观察入微，独具慧眼，从女性的立场，道出无数鲜为人知的哲理、观点和借以成功的人生法则。读过这本雅俗共赏的女性实用书，会鼓励你勇敢地跳出禁锢自己的生活圈，不断为自己的一生创造高潮。

译 者

目 录

第一章 时间对女性的意义非凡	(1)
时间的意义	(1)
小孩和日历.....	(1)
时间的概念.....	(2)
家庭主妇的时间	(4)
早晨的时间象战场.....	(4)
时间全用来爱家人.....	(5)
花在生活上的时间与心思.....	(7)
感性的爱.....	(8)
时间太多怎么办.....	(10)
由关怀产生爱.....	(11)
职业妇女的时间	(13)
所有的时间都忙于工作.....	(14)
设法自由安排时间.....	(16)
时间对两性的意义	(17)
女性的时间是为了爱而过的.....	(17)
男性的时间以效率为中心.....	(18)
女性使用时间的办法.....	(20)
女性自一开始就是女性.....	(22)
第二章 自己制定时间表	(24)
创造高潮的时间表	(24)

时间是自己制造的·····	(24)
区分时间——快乐生活的方法·····	(24)
一日、一周、四季的时间表·····	(27)
第三章 学生时代的时间表·····	(29)
读书的时间·····	(29)
很难订定时间表的时期·····	(29)
享受读书的乐趣·····	(31)
学习外语的时间·····	(33)
学习语言需要花时间·····	(33)
活用短暂的空闲时间·····	(34)
参与各种艺术活动的时间·····	(36)
从电影里学习·····	(36)
促进成长的电影·····	(39)
培养欣赏艺术的眼光·····	(40)
与朋友相处的时间·····	(43)
过有韵律的生活·····	(43)
控制自己的时间·····	(44)
学习和游玩的时间·····	(46)
第四章 就业后的时间表·····	(48)
踏上独立之道·····	(48)
提早开始的优点·····	(48)
离开双亲而独立·····	(49)
单独生活是坎坷的·····	(50)
拖延毕业的时间·····	(52)
一个社会人的时间表·····	(55)
与朋友共同生活的方式·····	(55)

拥有充实时间的方法·····	(56)
职业妇女的自觉·····	(57)
恋爱与一生的时间表 ·····	(58)
恋爱的时间·····	(58)
人生是为爱而活·····	(60)
爱是彼此共同塑造出来的·····	(62)
不要畏惧去爱人·····	(64)
工作效率高昂的女性 ·····	(66)
发挥工作效率的时间表·····	(66)
工作之外的快乐时间·····	(68)
旅行不可或缺 ·····	(69)
旅行可以发现自我·····	(69)
宝贵的瞬间·····	(71)
偶然的相逢·····	(73)
第五章 婚姻及育儿时代的时间表 ·····	(75)
婚姻对女性的意义 ·····	(75)
女性因结婚而独立·····	(75)
成熟女性的心思·····	(76)
家庭主妇的时间表 ·····	(78)
日常生活由女性引导·····	(78)
依创意来订家庭时间表·····	(79)
职业妇女的时间表 ·····	(81)
一人演两角·····	(81)
工作与家庭兼顾·····	(82)
孩子的时间表 ·····	(83)
婴儿的时间周期 ·····	(83)

与幼儿相处的时间	(84)
游戏与点心的时间	(86)
孩子对时间的看法	(87)
母亲的时间表	(88)
教育孩子对时间的概念	(88)
利用片断的时间	(90)
母与子共同成长	(92)
一位女性心理治疗专家的例子	(92)
好母亲亦是成长的女性	(94)
身为妻子、身为母亲、身为女人	(95)
女性为母则强	(97)
给孩子真正的爱情	(98)
第六章 中年时代的时间表	(100)
家庭主妇的中年危机	(100)
34—35岁是最危险的年龄	(100)
累人的家事与丈夫的外遇	(101)
职业女性的中年危机	(103)
去除中年危机	(103)
抓住人生的转机	(105)
时间对中年女性的意义	(106)
中年更需要时间表	(106)
自我反省的时间	(110)
如何迈入第二段人生——中年	(112)
度过后半生的方法	(112)
从中年开始学习	(113)
怀着自信走出社会	(115)

重新发现自我·····	(117)
如何应付突发事件 ·····	(118)
儿子变成不良少年·····	(118)
母亲，重新再来·····	(120)
第七章 成熟韵致的老年时间表 ·····	(123)
迎接成熟 ·····	(123)
完成人生时·····	(123)
回归童心·····	(124)
发挥幻想力·····	(125)
第八章 创造第25小时 ·····	(128)
瑞士时间表 ·····	(128)
时间里的合理性·····	(128)
有秩序的生活·····	(131)
配合国民性的度时法·····	(132)
拥有多余的时间 ·····	(133)
一天当25小时使用·····	(133)
唯有自己才能管理时间·····	(135)
尾声 ·····	(137)

第一章 时间对女性的意义非凡

时间的意义

小孩和日历

时间在女人、男人、甚至小孩的面前，不断地流逝着。

我们每天悠然自得地过日子，以为今天是昨天的延续，似乎感觉不到时光的流逝。

可是时间就在这当中很快地溜走了。

前几天，有一个刚刚学会数数，对日历产生兴趣的小男孩，大声地翻念着每一张有漂亮照片的日历。

当他读完12个月，再翻到下一页时，那只是一张纯白的纸，上面什么也没写。这时，这个男孩茫然地看着白纸，失望地哭了。

对大人来说，日历是纸上的约定。不管日历上怎么印，明天一定会接续今天，本周的下一周是第二周；本月的前一个月是上个月；同样，今年之后是明年。每天的生活就是这样重复继续着，没有什么值得大惊小怪的。

可是，对刚刚懂事的小孩来说，如果12月31日后面没有什么接下去的话，一定会不安，不知该怎么办。

父母听到孩子的哭声大吃一惊，等问出了原因后，就针对日历做了种种的说明。孩子总算明白并停止了哭泣，可是

却提出了很多问题。

“我明年要做什么？”

“明年的下一年要做什么？”

“长大以后会变成什么样子？”

“长大以后又会怎么样？”

小孩问一些大人也无法回答的问题，而且问个不停，有好一阵子，母亲的心里感到比平常更加不安。

这不过是个小孩子的故事。

可是我觉得，我们大人太容易忘掉象这个孩子对时间和日月消逝所感到的新鲜与惊奇。

时间的概念

从前每遇到季节变化和有关成长的节日时，就会有各种礼仪。人们依据这些，谨守着时间的经过。

一年的最后一天是大年夜，隔天新年，一家人聚在一起，穿上新衣互相拜年，并分赠红布。这种习惯至今仍未完全消除，很多日本人在除夕夜观赏“红白歌唱对抗赛”、“今年明年”等电视节目，以资庆祝。

其中也有人在大年初一穿上漂亮的衣服去参拜神社，拿驱邪箭回来。不过，现在大部分的人都认为过年只不过是比平常多放几天假罢了。使过年的意味不再那么浓厚，看来我们似乎想忘掉什么是时间似的。

我们似乎很在意眼前的小得失，而没有考虑到岁月的流逝，总觉得尽量不去想人类的悲喜而过着日子，是一种幸福。

可是，人终究会老，总有一天会叹息所剩时间不多。为

了到时不后悔，我们更应该思考时间的流逝这个问题。

人类和动物之所以不同，在于有没有时间概念。人类能够记忆过去、幻想未来，与时间共生存，受时间的束缚，然而我们不知道这是幸，还是不幸？

有时，在赶不上约定的时间时，我会想到如果没有所谓的时间的话，那该有多么自由啊！

每天早上被闹钟叫醒，慌慌张张赶钟点上班的人们，是否都曾经希望过没有“时间”这个名词？可是，公司的打卡钟无情地刻划着时间，即使迟到几分钟，也清清楚楚地把数字打在卡片上。

然而，如果没有时间的话，人类的乐趣或许会减少一半。因为如此一来，奥林匹克的记录也就没有意义了，而约会的时间也无约定了。

如果没有昨天、没有明天，永远只有今天的话，完成工作的喜悦，以及等待发薪的欣喜，就完全消失了。

没有时间的区别，人类就会象动物一样，失去对明天的准备，而落到肚子一饿就找东西吃的可悲境遇。此外，圣诞节、过年、生日都没有了，小孩子也会完全失去期待成为大人的愿望了。

女性的时间是什么呢？当代女性要制定什么样的时间表，并如何度过这个时代呢？我认为女性使用时间的方法，应该和男性分秒必争的生存方式不同，不能丧失女性的特质，在家庭内外都要过得有意义。

在人类有限的一生中，女性如何拥有充实的时间呢？我想接下来就和各位一起慢慢地思索这个问题。

家庭主妇的时间

早晨的时间象战场

男人们经常说：“时间就是金钱”，可是，对女性而言，时间不是金钱，而是爱。

家庭主妇的时间完全花在丈夫和孩子身上，有时更把时间花在所饲养的小鸟、狗身上，以及侍弄阳台上的花草等等。这一点希望大家一开始就能体谅家庭主妇。

早晨起床总是摆一张臭脸的丈夫，一只手端咖啡杯，眼睛注视着摊开的报纸。

“你知道吗？隔壁的……”

“嗯！”

“隔壁的小孩上补习班了啊！”

“嗯！”

“我们家的孩子该怎么办呢？”

“嗯！”

“还是去补习效果好一点吧……”

“嗯！”

“这种事男人应该比较清楚，因为你们有经验。哦？怎么做比较好呢？”

“嗯！”

“喂！你听没听啊？这是重要的事情，孩子们的功课……”

“嗯……啊！什么事？我很忙，你自己决定就是了。我今天晚上可能晚一点回来。”

这时，孩子们咚咚地跑进饭厅。

“啊！面包还没烤吗？上学要迟到了……”

“稍微等等，爸爸的才刚刚烤好。”

两个孩子拍桌子大叫：

“面包！面包！果酱！果酱……”

“安静一点！马上好了！”

母亲终于忍不住，大声教训起来。

这时一脚踏出门要去上班的丈夫回头说：

“喂！我忘了拿眼镜了，快帮我拿来！”

母亲到处找也找不着，正急得直跺脚时……

“有了！有了！放在口袋里。”

女性的早晨就象在战场上一样忙乱。

当大家都走了以后，做母亲的松了一口气，可是接着马上收拾桌上杯盘、面包屑，然后拖地，整理乱七八糟的坐垫，把衣服丢进洗衣机，在这当中赶快浇花，然后晾衣服。

每天都在清洗，永无休止之日。

“人简直就是为了弄脏衣服而活的！”

有人甚至想这么说。

时间全用来爱家人

家庭主妇连吃午饭的时间也没有，中午就忙着出门去买孩子的零嘴和夜宵。她们认为孩子们放学回来，一定要吃零食的。

可是，如果做母亲的没有一直在为孩子着想，就准备不出什么零嘴来。

光是忙早、午、晚餐和夜宵，以及善后的收拾，就相当不得了。如果想偷懒，三餐都吃方便面，这种生活就太乏味了。

到了星期日，家庭主妇至少要让一家人快乐地共进晚餐，因此一大早就考虑菜单，赶着买菜去了。回来后切肉、加调味料、削马铃薯、剥豌豆，再分别加以红烧、蒸、煮、炒……等，这中间还要替在外面玩成泥人似的小孩换上干净的衣服，擦去地上的泥脚印，替丈夫泡茶，稍稍唠一点家常，接着又要注意厨房所煮的东西，简直忙得团团转。

总算准备好了晚餐，大家围着饭桌，不一会儿，桌上的佳肴就一扫而空了。

一家人共聚晚餐，实在是一件很快乐的事。可是，快乐的时间总是过得很快，而餐后堆积如山的脏碗盘，却令人觉得厌烦。但是，这些碗盘不收拾又不行，只得卷起衣袖，再度忙碌起来。

孩子们玩得太疲倦，已经换上睡衣；丈夫要准备明天上班的公事，也无法帮助收拾。

家庭主妇每天从早到晚都忙着做家务事，如果有属于自己的时间，即使是一点点，也相当幸运。平常简直就象为家人准备饭菜、清洗、扫除而活似的。

一天的工作完成了，还有另外一天，日复一日重复着同样的工作。如果女性心里没有爱，不替丈夫和孩子着想的话，就不知道为什么而活了。

这里所举的例子还算好，有的孩子早晨叫了几次也叫不醒；有的丈夫总是很急躁，晚饭稍稍慢一点端出来，就掀饭桌；还有的丈夫会因妻子把饭煮得太软，而一气之下就出门的。

此外，一家人当中，只要有人生病了，最辛苦的还是家庭主妇。没有一个主妇对家人没有爱的。

希望大家先认定一点，那就是女性的时间不是金钱，而是“爱”。

花在生活上的时间与心思

家庭主妇如果病倒了，会变成怎样的情形呢？

到了晚上，一家人还没有吃饭，如果委托丈夫和孩子们做饭，就会变得象在露营一样。这种生活维持不了三天，接着大家都会因牺牲了工作和读书的时间，而一面抱怨，一面却又非做不可，这种生活真不象是人过的。

大多数的男人不知道女性每天是怎样操心，才能使一家人过象样的生活。

我有个朋友，孩子们都已经独立了，只有夫妇两个人安静地过日子。有一天，我这个朋友卧病在床，他丈夫完全不会做饭，没办法就在附近餐厅订了份便饭，饭送来以后，他就在太太的枕边津津有味地吃了起来。太太问他：

“我的那份在哪儿？”

丈夫听了，说：

“啊！你也要吃吗？”

这就是男性。

他绝对没有恶意，只是不知道女人不吃东西就不能活下去。一般的男性很难想象女性每天花在生活上的时间与心思，是如何的多。

有一个家庭，母亲住院了，父亲因忙于工作，而无法准备三餐。因此就由还在念书的独生子准备早餐，并负责收拾善后，至于午餐和晚餐则都在外面吃。这样过了两、三天后，总算到了星期天了。这一天，父子两人都睡到很晚才起

床。

“妈妈偶尔不在家，可以过得很轻松，还真不错哩！”

他们异口同声地说着，就穿着睡衣看电视。等到肚子饿了，父亲才说：

“该做饭了吧？”

负责做饭的儿子才发觉吃饭时间已经到了，可是厨房没有半点青菜。家里如果没有人经常上菜市场，准备一些新鲜的蔬菜、鱼肉，配合时间煮饭，就摆不出什么饭菜来。他们这才知道要感谢母亲。

当然不只是吃饭，就是清扫和洗涤也一样。如果把这样的事交给男人的话，早上一起床一定不会收拾床，整个家里会到处都是垃圾，脏衣服也会堆积如山。

感性的爱

家务事并非一定要女性来做不可，可是，一般男性必须在严格的竞争社会中求生存，如果把时间用在做家务事上，就会落空了。

有不少母亲在孩子考试的日子里，不只做三餐，还准备夜宵来鼓励孩子。姑且不论这种竞争的社会是好是坏，象这样男性废寝忘食地在社会上拼命，女性也充分发挥内助之功，社会才会因此繁荣。

只是，大多数的男性都是由细心的母亲抚养长大，然后被母亲宝贝似的交到妻子手里，因此很多人都不知道女性的辛苦。为了让男人了解这一点，偶尔让先生帮忙做做家务事，也是很好的。

可是，大多数专职的家庭主妇，已经无法求得什么改善