



明天開始， 我要穿紅色

Ab morgen
trage ich Rot

追尋生命自由的勇敢女性

紅色，對於人們總是有莫名的吸引力。
它比其他顏色都更能代表熱情與愛，
但也象徵著攻擊性與危險。
女性應該在紅色的啟發中，
定位自我，享受自由，激發力量。

明天開始， 我要穿紅色

追尋生命自由的勇敢女性

Ab *morgen*
trage ich *Rot*

Linda Jarosch

琳達·雅諾許 著 范瑞薇 譯

南與北文化出版社 出版

心靈生命叢書 SL 008

明天開始，我要穿紅色——追尋生命自由的勇敢女性

作者：琳達·雅諾許 (Linda Jarosch)

譯者：范瑞薇

主編：吳慧倩

總編輯：吳信如

內頁插圖：蔡美玉

美術設計：林婉君

出版者：南與北文化出版社

地址：台北市110慶城街6之一號7樓之二

電話：(02) 27495303 (06) 2382102

傳真：(02) 27495303 (06) 2081670

統一編號：48823763

Ab morgen trage ich Rot---Frauen entdecken ihre Freiheit © 5. Auflage 2012

Vier-Türme GmbH, Verlag, Münsterschwarzach 2007

Complex Chinese translation copyright © 2014 by South & North Publishing Company,

All rights reserved.

經銷單位：

南與北文化出版社 電話：02-27495303、06-2382102 傳真：02-27495303、06-2081670

台灣基督教書房總經銷：道聲出版社 電話：02-2393-8583 傳真：02-23219645

台灣各大書局總經銷：貿騰發賣股份有限公司 電話：02-82275988 傳真：02-82275989

香港澳門總經銷：文林出版社 電話：(852)2776 6333 傳真：(852)2776 9090

博客來網路書店www.books.com.tw、誠品、金石堂皆有售

製版印刷：成陽印刷

初版一刷：2014年1月

定價：270元

ISBN 978-986-89625-8-3 (精裝)

Printed in Taiwan 版權所有·翻印必究

國家圖書館出版品預行編目資料

明天開始,我要穿紅色:追尋生命自由的勇敢女性 / 琳達·雅諾許 (Linda Jarosch)著; 范瑞薇譯. -- 初版. -- 臺北市: 南與北文化, 2014.01 面; 公分. -- (心靈生命叢書; SL008)
譯自: Ab morgen trage ich Rot-Frauen entdecken ihre Freiheit
ISBN 978-986-89625-8-3(精裝)

1. 女性心理學 2. 生活指導

173.31

102027853



楔子 一個女人的解放告白	4
序言 紅色——啟動生命的靈	7
我決定選擇能使我的生活豐富多彩的力量	9
重新思考女性價值與女性靈魂	13
<i>Part 1</i> 紅色是能量——增強自身的活力與生活情趣	15
清除路上的石頭	17
太多責任義務——太少生命活力	24
擺脫各種角色的制約	30
<i>Part 2</i> 血紅色——愛、傷痛與熱情	35
血紅的熱情	36
愛自己	42
關係中的愛	55
受傷的愛	63
這是愛還是恐懼？	69
能夠原諒	74
熱情的還是蒼白的？	80
<i>Part 3</i> 紅燈——我的警告標誌	85
從藐視到自我尊重	88
從狹隘到寬廣	97
從軟弱無力到自立自強	104
從自我批判到接納	114

Part 4 紅色帳幕——產生新力量的自我空間123

- 退息沉潛與更新125
- 退息沉潛的意義134
- 關係中的退息沉潛141
- 成為母親是內省與更新的時間146
- 轉變與新的力量154
- 找到自己的儀式159

Part 5 我快氣炸了！我眼中只看得見紅色

——攻擊的力量163

- 衝動的表達
- 沉默的憤怒171
- 建設性地運用攻擊力187

Part 6 火與焰——我內心的火197

- 滿懷熱忱201
- 轉變的熱火214

結語219

註：本書每一部後面的「默想與討論」單元，乃是由總編輯吳信如老師依照各章內容與台灣婦女情況設計規劃，也可供聚會與讀書會使用。

明天開始， 我要穿紅色

追尋生命自由的勇敢女性

Ab *morgen*
trage ich *Rot*

Linda Jarosch

琳達·雅諾許 著 范瑞薇 譯

南與北文化出版社 出版



楔子 一個女人的解放告白	4
序言 紅色——啟動生命的靈	7
我決定選擇能使我的生活豐富多彩的力量	9
重新思考女性價值與女性靈魂	13
<i>Part 1</i> 紅色是能量——增強自身的活力與生活情趣	15
清除路上的石頭	17
太多責任義務——太少生命活力	24
擺脫各種角色的制約	30
<i>Part 2</i> 血紅色——愛、傷痛與熱情	35
血紅的熱情	36
愛自己	42
關係中的愛	55
受傷的愛	63
這是愛還是恐懼？	69
能夠原諒	74
熱情的還是蒼白的？	80
<i>Part 3</i> 紅燈——我的警告標誌	85
從藐視到自我尊重	88
從狹隘到寬廣	97
從軟弱無力到自立自強	104
從自我批判到接納	114

Part 4 紅色帳幕——產生新力量的自我空間123

- 退息沉潛與更新125
- 退息沉潛的意義134
- 關係中的退息沉潛141
- 成為母親是內省與更新的時間146
- 轉變與新的力量154
- 找到自己的儀式159

Part 5 我快氣炸了！我眼中只看得見紅色

——攻擊的力量163

- 衝動的表達167
- 沉默的憤怒176
- 建設性地運用攻擊187

Part 6 火與焰——我內心的火197

- 滿懷熱忱201
- 轉變的熱火214

結語219

註：本書每一部後面的「默想與討論」單元，乃是由總編輯吳信如老師依照各章內容與台灣婦女情況設計規劃，也可供聚會與讀書會使用。

明天開始，
我要穿紅色 追尋生命自由的勇敢女性

．．． 楔子 ．．．

一個女人的解放告白

我要跟使我癱瘓的行為模式告別，

我要跟讓自己一定要得到別人喜愛的強迫心理告別，

我要跟讓自己不斷被人需要的欲望告別。

而且明天開始，我要穿紅色！

我要跟天生母性的保護角色做切割，

我要跟過度將責任攬在身上的習慣做切割，

我要跟束縛我的各種期待做切割。

而且明天開始，我要穿紅色！

我決定不要再過呆板單調的生活，
我決定不要再讓自己一直處在緊張與侷促不安的狀態，
我決定不要再聽天由命、消耗正面能量了。

而且明天開始，我要穿紅色！

我不要再陷入自憐的惡性循環，
我不要再放大自身的傷口，
我不要再苦毒地回顧過往。

而且明天開始，我要穿紅色！

我想要與內心的神聖核心聯繫，
我想要與內心愛的泉源聯繫，
我想要與我原有的人生樂趣聯繫。

而且明天開始，我要穿紅色！

明天開始，
我要穿紅色 追尋生命自由的勇敢女性

我要毫無愧疚感地享受我的人生，

我要重新找出生活中的輕鬆無慮，

我要過充實豐盈的生活。

而且明天開始，我要穿**紅色**！

我輕搖我內心的小孩，

我要用我的愛餵養她，

我要擁抱我這已長大成人的我。

這個我是**紅色**！

作者：一位工作坊的女性學員

• • • 序 言 • • •

紅色——啟動生命的靈

不管妳到目前為止是如何過生活的，妳都可以拋掉舊有的模式，重新開始。而為達此目的所需要的一切力量，早已在妳身上。這本書是為了所有想要做些改變，為生活帶進新動力的婦女所寫的。

許多現代婦女會感覺到一種內在的覺醒。她們想要跟那些充滿無力感的生活模式告別。她們想要擺脫那些不斷為自己設限的思考模式。她們希望脫離片面與狹隘，激發出自身的潛力。她們尋求能使他們的女性和男性的力量同樣得以發揮的生活形式。

解放運動為婦女們開啟了許多任意揮灑的自由空間。對婦女來說，這個發展是相當重要的一步。藉此，她們現在可

明天開始， 我要穿紅色

追尋生命自由的勇敢女性

以在許多領域表現出潛藏在她們身上的才能。雖然如此，許多婦女仍然覺得處在一種失衡的狀態中。她們覺得有些女性特質已經喪失了，必須重新找回來。

「明天開始，我要穿紅色！」代表了覺醒，代表了一種要放下某些事物，繼續前進的決心。這句話表達出堅定的決心，因為它並不是：我希望或是我很想，它是：我「要」穿紅色。這句話裡有一個清楚的目標：重新展現出我自己，並且藉此找到新的能量，找到更多的愛，找到更充沛的生命力。「明天開始，我要穿紅色！」許諾了一個行為、一項行動，也許諾了一個轉變的過程。





我決定選擇能使我的生活 豐富多彩的力量

在「明天開始，我要穿紅色！」這句話之前存在著一個認知：我感覺到我的生活並不是紅色的，不是充滿活力，不是充滿愛，而是平淡無趣，甚至已經變得鬱悶、灰暗或是倦怠無力了。

我們就是覺得「少了些甚麼」。這樣的感覺出現在日常生活的點點滴滴中；它出現在一些我已經喪失樂趣的領域，出現在意興闌珊或是精疲力盡的感覺噬盡我能量的時候，出現在因為失望而後悔付出愛的時候，出現在已經完全失去生命活力的時候。不過，這種感覺也會出現在完成了一項任務，而現在要將這個責任放下的時候。

我們每個人都熟悉這樣的時刻，這屬於人生的一部分。

明天開始， 我要穿紅色

追尋生命自由的勇敢女性

當我們長時間壓抑內心害怕被拒絕，或害怕被評價的恐懼時，就會出現這樣的感覺。我們會突然發覺自己多麼缺乏活力啊！

我們經常會一心一意地投入某件事情，卻突然了解到，我們從那當中已經無法再獲得滿足與充實感，而變得無精打采。

我們在愛情的領域裡也會經歷平淡單調的時刻。一切都按著習慣的方式進行；不再有趣味，不再有新鮮感，也不再想像力了。

我們可能會經歷離別與病痛，克服這一切都會耗費我們的力氣，因此，就無暇他顧了。

我們會一再地在生活中遇到這些狀況，無法迴避。但是不要被困住了。我們擁有內在的力量，可以放下已經結束的事。我們有能力不斷迎向新的事物，並從我們身上產生全新的力量。

我們能夠做出決策，並且付諸行動。光是做出這個決定就已經是在釋放出力量了。這些力量會促使我們往前看，並且為我們的生活增添新意。每位婦女都能夠自許：我決定選擇能使我的生活豐富多彩的力量。我要成長，我要發揮我的潛能：「明天開始，我要穿紅色！」

為甚麼是紅色？

紅色一向很吸引人：紅色代表了心與生命，代表了活力與對生命的熱愛，代表了愛與熱情，代表了溫暖、勇氣與濃烈強度，不過紅色也是危險的警示信號。紅色會吸引所有人的目光。如果一個女人穿上了紅色，她就會知道她要的是甚麼。她佔有一席之地，因為人們不會忽略紅色。她顯示出展現生命力的勇氣。

因此紅色代表了生命能量，代表了積極的人生。它會激勵我們，使我們充滿熱情。特別是能夠強化我們。

明天開始， 我要穿紅色 追尋生命自由的勇敢女性

為甚麼是「明天開始」？

如果這句話表達出這麼大的決心，為甚麼不說是「今天開始…」呢？難道我不能馬上開始過我想要的生活嗎？為甚麼要等到明天才開始？人們不是常說我們要活在當下嗎？我們每個人不是也都知道，即使是重要的事，我們也會一直拖延，而總是活在「以後」：明天，明天，反正就不是今天？這個「明天」不就是消極、不做改變的藉口嗎？

當然，我們也可以今天就改變自己，展現出與以往不同的面貌。但多年來固有的行為方式很難在短時間之內就改變，我們需要時間培養出不一樣的態度。隨著時間慢慢發展，直到我們覺得已經準備好，將我們的一切能量付諸於行動，而這正好就是一種女性的方式。