

WOMEN'S NEW LIFE GUIDE

女性新生活手冊

現代女性正在面對的
問題與調適

沈怡 / 著



榮獲台北
市政府優良圖書獎

吳靜吉博士策劃

大眾心理學叢書

每冊都包含你可以面對一切問題的根本知識

52

女性新生活手冊

大眾心理學叢書⑵(原大眾心理學全集⑴)

女性新生活手冊

◆現代女性正在面對的問題與調適◆

作 者／沈怡

策 劃／吳靜吉博士

主 編／大眾心理學叢書編輯室

責任編輯／楊豫馨・林麗菲

發行人／王榮文

出版發行／遠流出版事業股份有限公司

臺北市汀州路3段184號7樓之5

郵撥／0189456-1

電話／365-1212 傳真／365-7979

印 刷／優文印刷股份有限公司

臺北縣土城鄉永豐路195巷29號 電話／262-2379

1991年4月1日 初版一刷

1997年1月16日 二版二刷

行政院新聞局局版臺業字第1295號

售價 200 元 (缺頁或破損的書，請寄回更換)

版權所有・翻印必究 Printed in Taiwan

ISBN 957-32-2086-5

女性新生活手册

沈怡
著

一九八四年，在當時一般讀者眼中，心理學還不是一個日常生活的閱讀類型，它還只是學院門牆內一個神秘的學科，就在歐威爾立下預言的一九八四年，我們大膽推出《大眾心理學全集》的系列叢書，企圖雄大地編輯各種心理學普及讀物，迄今已出版達二百種。

《大眾心理學全集》的出版，立刻就在全台、香港得到旋風式的歡迎，翌年，論者更以「大眾心理學現象」為名，對這個社會反應多所論列。這個閱讀現象，一方面使遠流出版公司後來與大眾心理學有著密不可分的聯結印象，一方面也解釋了台灣社會在羣體生活日趨複雜的背景下，人們如何透過心理學知識掌握發展的自我改良動機。

但十年過去，時代變了，出版任務也變了。儘管心理學的閱讀需求持續不衰，我們仍要虛心探問：今日中文世界讀者所要的心理學書籍，有沒有另一層次的發展？

在我們的想法裡，「大眾心理學」一詞其實包含了兩個內容：一是「心理學」，指出叢書的範圍，但我們採取了更寬廣的解釋，不僅包括西方學術主流的各種心理科學，也包括規範性的東方

心性之學。二是「大眾」，我們用它來描述這個叢書「閱讀介面」，大眾，是一種語調，也是一種承諾（一種想為「共通讀者」服務的承諾）。

經過十年和二百種書，我們發現這兩個概念經得起考驗，甚至看來加倍清晰。但叢書要打交道的讀者組成變了，叢書內容取擇的理念也變了。

從讀者面來說，如今我們面對的讀者更加廣大、也更加精細(sophisticated)：這個叢書同時要了解高度都市化的香港、日趨多元的台灣，以及面臨巨大社會衝擊的中國沿海城市，顯然編輯工作是需要梳理更多更細微的層次，以滿足不同的社會情境。

從內容面來說，過去《大眾心理學全集》強調建立「自助諮詢系統」，並揭發「每冊都解決一個或幾個你面臨的問題」。如今「實用」這個概念必須有新的態度，一切知識終極都是實用的，而一切實用的卻都是有限的。這個叢書將在未來，使「實用的」能夠與時俱進(update)，卻要容納更多「知識的」，使讀者可以在自身得到解決問題的力量。新的承諾因而改寫為「每冊都包含你可以面對一切問題的根本知識」。

在自助諮詢系統的建立，在編輯組織與學界連繫，我們更將求深、求廣，不改初衷。

這些想法，不一定明顯地表現在「新叢書」的外在，但它是編輯人與出版人的內在更新，叢書的精神也因而有了階段性的反省與更新，從更長的時間裡，請看我們的努力。

在我們周遭可見的媒體或出版品中，以女性為對象的文字、言論，大抵呈現兩種面貌：一種係針對女性生活中的種種需要與問題，提供資訊、建議或因應之道；如各大報「家庭婦女版」的報導及專欄、坊間常見女性雜誌中的服裝、流行訊息等。另一種則從女性自覺出發，是反省性別角色並批判男性中心文化的所謂女性主義觀點或論述。

女性主義固受歐美風潮影響，但和本土婦運發展、女性意識提高有一定的關係，這類論述與觀點稱得上旗幟鮮明。相對的，前一類文字的題材取向，理應能夠敏感反映現代女性生活的現實處境與心理問題；但從事實上看，情況卻似乎並非如此。

這類文字雖也從衣食住行育樂覓題，但所反映的「現代感」，不是集中在女性軀體、生理上粉飾太平，就是在家事、休閒等技巧上做文章；至於在感應或面對現代女性因角色遽變而衍伸的心理衝突與困境時，這類文字就似乎脫離了現實，或者總是避重就輕，或許仍蟄伏於傳統男性中心社會價值體系對女性角色的既定形象，就只能反映女性心理處境的「過去式」了。

於是，我們談女性問題的論述園地，存在著一塊無人耕耘的荒蕪帶。當無數女性勇敢地（也是

勢所必然的)前進到現代新角色、新生活的陣地，各種壓力雜沓而來時，卻發現輿論、出版品無能給予任何認同和火力奧援；許多女性因此誤以為所遭遇的係屬不見容於社會的個人問題或不正常病態(所以更羞於啓齒)，而並非普遍的正常需要及處境(只能壓抑而不敢求助)。現代女性無形的枷鎖又多了一層。

如果前述這塊荒蕪園地的確存在，那麼，沈怡所做一系列有關現代女性問題的報導，就有可能顯現出它的拓荒價值與耕耘意義來。做為一位女記者，她肯集中火力直接面對現代女性新生活的問題與處境(別忘了那裡原來存在著一道無形的藩籬)，並積極尋求對策聲援與調適處方。

所以我們看到，當坊間話題仍熱中於頌讚單身貴族、傳授減肥與美容之道、以異樣眼光看待女強人，在電視上向醫師詢問婦女生理病……時，沈怡的報導已經直接切入探討單身女性的性慾，質疑女性為何怕胖、怕老、怕成功？甚且，建議在面對婦科醫生問診時，可以堅定要求第三者出場，以排除暴露隱私所帶來的羞辱感。

顯然，由作者這樣一系列報導組成的這一本《女性新生活手冊》，相對於那些常見的文字或出版品，更足以現實掌握現代女性正在面對的各種問題，做為她們的心理依歸與行動指引。

(蘇拾平執筆)

女性新生活手冊

目錄

《大眾心理學叢書》出版緣起

編輯室報告

專文推薦／提昇現代心理健康的新形象

張珏

自序

第一篇 新角色

1. 女人有名了！／二
2. 現代女性如何定位？／一九
3. 法律之前，女性要求平等／四三
4. 單身女性不是貴族／四九
5. 男人真命苦嗎？／五五
6. 婦女節目中的女性形象／五八

7. 婦女刊物，是婦女所要的嗎？／六四

8. 女「性」廣告／充

9. 教科書中偏誤的性別描述／七四

10. 股市新貴：家庭主婦／七六

第二篇 新兩性

1. 單身女人沒性趣？／八三

2. 做愛、征服、還是發洩？／八八

3. 溫柔勝過百煉鋼／九二

4. 偽裝情結／九八

5. 辦公室·性騷擾·兩面觀／一〇二

6. 透析強暴／一〇五

7. 在中途之家，讓她們喘口氣！／一二三

8. 兩性關係日趨緊張嗎？／一二七

9. 做自己的紅娘／一三〇

10. 做一道結婚練習題／一三四

11. 兩性教育何去何從？／一三七

12. 他一定要樣樣比妳高嗎？／一四二

13. 先生太太一起做家事／一四六

14. 兩年育嬰假母親獨享？／一五三

15. 傷殘身軀包容的美滿姻緣／一五九

16. 婚姻暴力／一六三

17. 「外遇」，是危機也是生機／一七一

第三篇 新生活

1. 未婚生子／一七九

2. 面對二度單身／一八四

3. 如何做個現代後母？／一九〇

4. 如何面對婦科醫生問診？／一九六

5. 健康檢查是愛惜自己的起點／二〇二

6. 言語表達，男女有別／二〇七

7. 年齡是妳的祕密嗎？／二二二

8. 妳爲什麼怕胖？／二二七

9. 怎樣看待女性喝酒？／二二三

10. 女性吸菸的成熟與不成熟／二三八

第四篇 新主張

1. 妳打算怎樣過一生？／二三五

2. 你爲什麼害怕成功？／二二九

3. 爭取男女工作平等權／二四五

4. 「形象」與「能力」如何平衡？／二五三

5. 女性決策者的誕生／二五七

6. 女主管大有可爲！？／二六一

7. 工作女性的時間管理／二六七

8. 婦女就業第二春／二七一

第五篇 新力量

1. 我要不要參加婦女成長團體？／二七九

2. 婦運非退潮／二八四

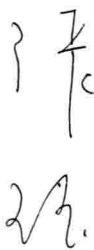
3. 婦女社團的年度大事／二六八
4. 婦女團體國際化／二九二
5. 傑出女性不讓鬚眉／二九六

〈專文推薦〉

提昇現代心理健康的新形象

世界衛生組織(WHO)對「身心健康」的定義是：在消極面沒有生病或減少病變，積極面更能發展達到生理、心理、社會、行爲、精神、文化層面的和諧安寧狀況。一個心理健康的人，對自我而言，能了解並接納自己各種身心情緒變化，學習適當表達方式；在人我互動方面，則能相互尊重彼此立場，可以協調，具有彈性，能因時地扮演各種角色，擁有多種特質，而非絕對的，僵化的。

這是一個兩性的社會，每一個人有其獨特性，有努力成長與學習，所以在心理學、社會學或人類學中，常會提出人的發展，人與社會的關係。只是長久以來研究者往往疏忽了人的本質，卻常強調被社會文化塑造出來的特性，以致當一提到男女兩性時，大家馬上聯想男女差異很大，其實本質有頗多相同的地方。例如：在身體器官上大家都有五官四肢，唯一不同的是性生殖器官與性荷爾蒙；在情緒變化



上，大家都有喜怒哀樂的感覺，只是被訓練、被要求表達的方式不同；大家都有與人互動歸屬感的需求，所不同的是女性成長過程中被強化其敏感度，而男性卻被要求以成就表現為肯定方式。文化的傳衍有其對鬼神自然環境無知的誤解，也有因爭奪政治經濟權益而形成的不合理制度，卻久而久之被視為當然的習俗；諸如此類的現象，若未能清楚釐清，則不只造成個人自我與他人互動間的困難，也加深兩性間糾纏不清的失真現象。而心理衛生的工作，即在推展個人對自我與他人關係的認知，有不傷自己、不傷別人、不傷健康的行為表達。

可惜的是，近年來，我國由於政治體制開放，媒體資訊普及，一般民衆對這些快速變化有失控感覺，太多的抗爭，不只是男女兩性，尚包括不同階層、家庭內父母子女、工作場合的主管與員工等等。大家只停留在個人空泛的自我接受，不斷大呼「只要我喜歡，有什麼不可以？」完全忽略了心理衛生工作上的自我接受，不是自以為是，自我膨脹，而是了解自我各方能力與情緒變化，能有適性發展與情緒抒解。更進一步亦忽略了社會整體的心理健康，是重視人我互動互助互相尊重的關係，前述話語宜改成：「只要我喜歡，也尊重他人的權益，有什麼不可以？」

兩性關係的學習，亦同上述情形，不是放任的，對立的，抗爭的，而是互相尊

重的，發展性的，協助扶持的和諧關係。遺憾的是國內教育中，未包括兩性關係的認識，好比從事專業工作如律師、醫師、老師等，皆要有執照，唯獨與個人成長緊密相關的兩性認識與家庭關係、親職教育，卻被「理所當然」的神話所誤導，被忽略。殊不知，能知己知彼，才能有和諧的人際關係與家庭關係，影響個人甚鉅。

對兩性關係或女性成長方面，坊間有不少書刊，常常是直譯國外內容，有時未考慮國情，令人有囫圇吞棗的感覺；而另一方面，亦多為個人抒發己見的小品文，常又流於主觀；有時亦具有傳統刻板兩性印象，反助長錯誤觀念。本書的出爐，為心理衛生工作的推廣，加上了一劑強心針。因為本書作者以其生動的方式，持平的觀點分析，更加上我國各領域專家做剖析，所舉實例亦常出現在我們四周，這是非常難能可貴的地方。不僅呈現目前社會現況，也追溯我國文化的根源；不是如他人的消極，而能提出女性的思維發人深省；不是如他人一味的抱怨，也能提出女性策略；不是如他人一味的責備，而能提出女性觀點與女性主張；這是相當可喜的現象，也提昇現代心理健康的新形象。

這本書依筆者觀點，不只是塑造「女性新生活」的形象，其實也同樣塑造「男性新生活」的形象。它不只是一本協助女人了解女人的好書，也協助女人去了解男

人，更是協助男人了解男人自身與女人的好書，也為目前社會中兩性教育種下更深厚的基礎。

〔作者簡介〕

張珺，現任台大公共衛生研究所教授，曾教授「健康心理學」、「心理衛生」、「兩性關係」、「家庭心理衛生」等課程。