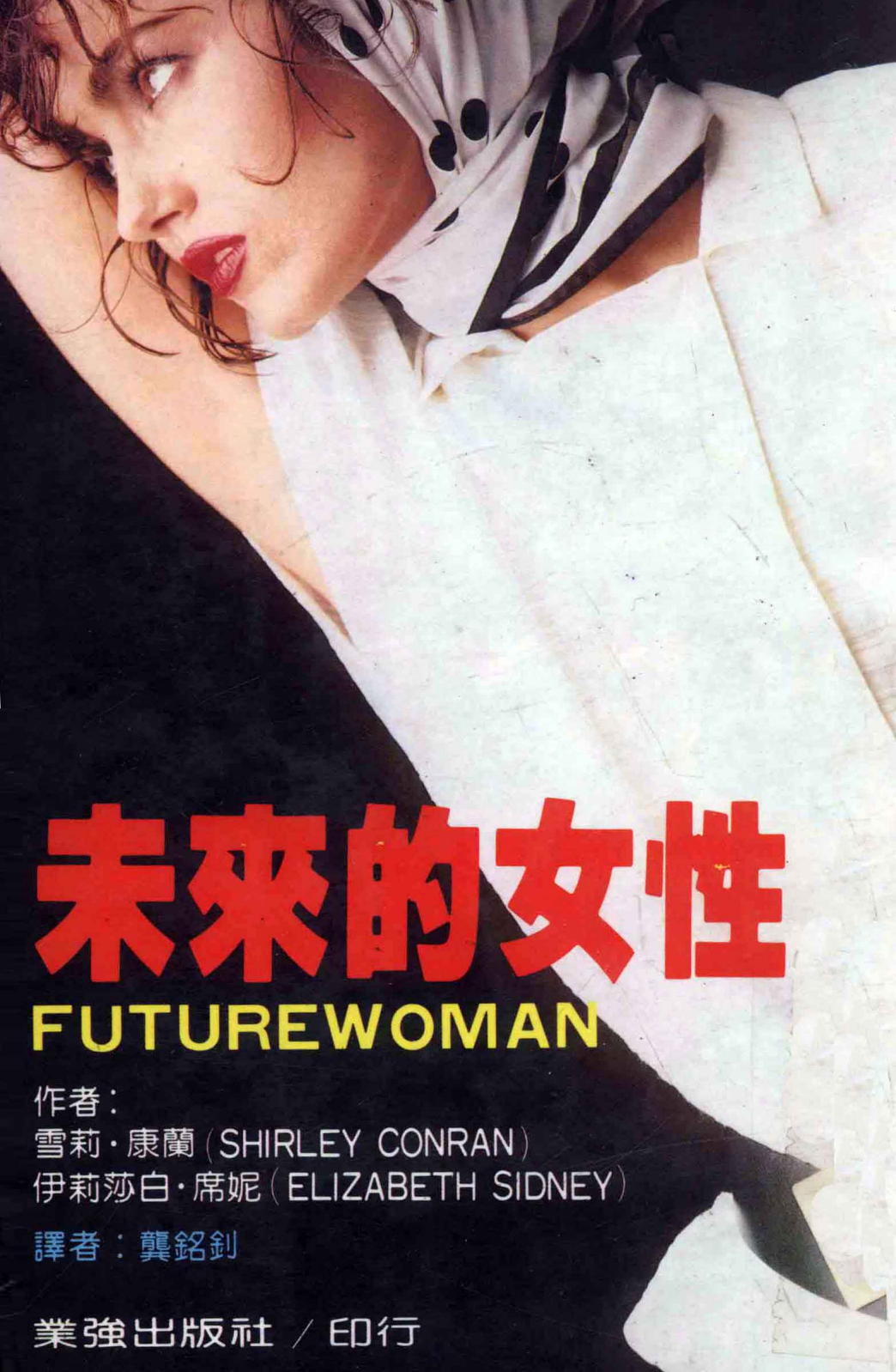




未來的女性

FUTUREWOMAN

作者：

雪莉·康蘭 (SHIRLEY CONRAN)

伊莉莎白·席妮 (ELIZABETH SIDNEY)

譯者：龔銘釗

業強出版社 / 印行

未來的女性

FUTUREWOMAN

原著：雪妮·康蘭 (SHIRLEY CONRAN)
伊莉莎白·席妮 (ELIZABTH SIDNEY)
譯者：龔銘釗

葉強出版社

業強叢書 018

未來的女性

出版者：業強出版社

發行人：陳春雄

原 著：雪妮·康蘭(SHIRLEY CONRAN)

伊莉莎白·席妮(ELIZABETH SIDNEY)

譯 者：龔銘釗

企 畫：游銘燦

主 編：李文茹

編 輯：翁寧娜

美 編：王愛華·林秀玫·陳孫華

發行部：廖爲民·歐錦開·朱素美·馮少敏

企畫部：戴招元

地 址：台北市和平西路2段8號5樓

電 話：(02)3035553-4·3031165

郵 撥：0743812-9 業強帳號

印 刷：永美印刷公司

定 價：新台幣110元整

新聞局登記證版台業字第3220號

1986年1月初版

■版權所有·翻印必究■

(如有缺頁或破損，請寄回本社更換)

代序

在傳統角色的扮演中，女性一直被界定在服從、忍耐、逆來順受的範圍內，似乎一逾越這層界限，就會被視為不守本份、沒有「婦德」，因此世世代代以來，女性都在男性的意志下，做著對方所期望的事情，她們不能適意地彰顯自己的需求與要求。

但是實際情況不應該如此；我們不鼓勵女性走出家庭、揚棄傳統美德，但是也應該將自己的意志做適當的伸展、也有權利將自己的生活調整到最令人舒適的狀況。

男性社會所需要的，諸如：尊重、友誼、信心……等，在女性社會中一樣被需要，因此女性理所當然地可以去要求、追尋自己的理想；只要我們能認清各人所扮演的角色，各盡其份，就能成為自己的主人。

目錄

• 第一章 計劃妳今後的生活／1

破除神話／7

成長／12

• 第二章 改善妳目前的處境／20

妳最衷心渴求的是什麼？／27

婦女的承諾／32

查對妳的資產／39

妳想要什麼，以及如何才能獲得／42

• 第三章 停止戕害妳自己／45

訂立新規則／47

緊張的原因／48

如何認清緊張（身體的症狀）／54

妳未曾注意的緊張徵兆，別人却注意到／58

放鬆自己／60

如何放鬆？／62

如何能夠安然入睡？／63

愛好運動能夠學嗎？／67

為健康而進食／72

粗糙和精緻的食物並用／74

回歸自然的飲食／75

維生素／79

礦物質／79

• 第四章 生活的改變／86

晚生小孩的贊成與反對意見／87

改變／90

最常見的更年期症狀／92

「荷爾蒙取代治療法」及其效用／96

婦女的生理手術／99

性和更年期／103

男性是否也有更年期／106

中年危機是否存在？為何存在？何時存在？／110

• 第五章 思考的女性／114

設計自我改進的課程／119

• 第六章 如何結交更多的朋友並能影響更多的人／138

如何尋找志願性工作／143

志願性工作使妳逐漸適應工作環境／146

需要妳幫助的人、場所和工作／149

妳需要提供的事物／154

如何籌募慈善款項／157

怎樣得到幫手／161

妳要幫忙的對象／163

提高知名度／164

接受榮譽表揚／169

• 第七章 改善家庭的制度／172

妳是否多少會肯定自己／175

如果孩子辦得到，爲何不讓他去做？／182

就近爭取協助／185

拋開圍裙／190

快樂家庭的行動計劃／191

顛倒的危機／199

照顧老年人／204

如果妳是單身女性／206

• 第八章 妳真心想去上班嗎？／209

二十一個找工作（或換工作）的好理由／212

二十一個不找工作的好理由／214

如果妳去上班家人會生氣嗎？／219

描繪出妳的能力（能力速寫法）／221

妳的工作評估表／231

怎樣找工作／236

工作有問題的時候／240



計劃妳今後的生活

中年從什麼時候開始？當妳不再認為贍養費只是開玩笑而已；當妳想知道美容整型手術的詳情，以及所需的費用時；當你產生「如何得到心目中的男人」變成「如何從已經得到的男人獲得滿足」的想法時。

中年正是當妳突然明白母親的角色只是生命中的一環，而不是終身的事業或宣判；這個時候妳不再一心一意地期望改善容貌、收入、家庭生活或工作（看看那一項對妳最重要），而隱約地開始擔憂退化、衰老、依賴、甚至死亡（看看那一項是以前最不會想到的）。

大多數的人都忌諱談到「中年」，並且畏之如麻瘋病般。通常有人用它描述別人時，妳不會想到什麼，可是一旦用到自己身上時，聽了真會令人心碎。「中年」這個名詞似乎總會使妳比現在多老五歲。

事實上，大部份的人腦子裏永遠在「夢十七」而極力避免想到中年。她們從一個年輕母親、擁有完美無瑕的孩子的白日夢中，跳到另一個「年輕」的祖母，擁有許多圍繞在門口的玫瑰花的白日夢。橫梗在中間的却是灰濛濛的一片，誰也不願多費心思去想它。

以上這些想法是大多數人對「中年」的感受。依據這些事實統計：如果你希望活到七十五歲，那麼中年階段是二十五歲至五十歲，所以三十歲應該可以開始對你的生活加以全盤檢討、重新衡量，說不定這會使妳的人生從此步向坦途。

中年階段向來就是一個變動時期，而在整個人生許多不同的時期中，它只是其中的一個變動期。妳不是過著其中一部份的生活，而是一連串的日子；我們可以把自己假想成是一隻有九條命的貓，每一條命都是一個生活，九條命串成了整個人生。

為什麼此刻婦女需要有突破窠臼以創造新穎的中年生活的觀念？原因有三：

第一，因為我們都處在溺愛年輕人的年代。在人類史上，年輕人從未如此具有影響力，甚至使成年人在過去二十年來，極盡模仿他們的能事。

第二，因為女性的綽約丰姿，不一定會因年華不再而減低。例如歐美的一些著名女性：珍娜露露布莉吉姐（一九二八年生）、賈桂琳歐納西斯（一九二九年生）、瓊考琳絲（一九三六年生）、伊莉莎白泰勒（一九三二年生）、碧姬芭杜（一九三三年生）、蘇菲亞羅蘭（一九三三年生）、瑪麗蘭（一九三四年生）以及烏蘇拉安德絲（一九三六年生），到現在為止仍然神采依舊、風韻猶存。

第三，也是最重要的原因：因為有史以來，婦女在渡過了養兒育女的歲月之後，她的生活才能夠真正展開。目前正值中年時期的婦女是第一批受惠的女性，由於世界性的女性態度巨大的轉變，以及婦女運動所發起的機會，使得整個情況改觀。許多有關婦女的誤解被粉碎

了，現在我們到處可見女總理、女獨裁者、自力更生的女企業大亨和首腦。

目前已知男女性別上的真正差異（不含生育的基本差異）比想像中來得少。就體格而言，近來的運動記錄顯示男女性的最佳記錄相距日減；在徑賽和泳賽項目中，女性已經逐漸趕上男性。有些醫師認為兩性之間的表現差異終會完全消失；有一位醫師甚至指出：在傳統計分的泳賽中，目前澳洲女選手很可能擊敗紐西蘭男選手。這並不表示妳現在就可以游過英吉利海峽，來慶祝五十歲生日，而是意味大多數的婦女能夠做一般認為她們所能做的之外更多的事。

中年生活是順乎自然的轉變時期，我們應該泰然處之的去面對它的轉變。莎士比亞雖不曾侈談更年期，但是他却寫過：「這本來是無所謂好壞的，純是想法作祟而已。」不論任何情況，端視妳如何用心去面对它。譬如更年期表示不再有月經來潮而感覺自由自在，而不是外型魅力或性生活的結束；它意味著孩子都已離家獨立，不需特別呵護——雖然妳仍不免由於發自內心的母性關愛而記掛他們，可是經常只是妳一個人獨自操心，孩子却不會身同感受。

有些中年生活的改變可以大略預料得出來，有些却是驟然來臨的。每位婦女都知道更年期，却少有女性預料將在四十歲產生的自覺危機，或是當更年期發生時，把它看做是一件令人愉快的事。

自覺危機小至於生活需要費盡心力，而感到輕微但持續的沮喪，大到全面性的精神崩潰

。通常我們需要很大的勇氣去面對什麼事在那裏出差錯，以及探知是如何出差錯的。這種心理的負擔也許會和表現在外的態度大相逕庭。

最糟糕的是對任何事都漠不關心，一味地回想過去，把事情的錯誤或不能如願，歸咎別人（父母、老師、伴侶等）身上。如果不是因為一味索求無厭而感到不詎如意、甚至焦頭爛額，這種積極的不滿足感倒是個好現象。即使自己不明白地確定想要得到什麼，但能從生活中獲得更多以及尋求改變，這總是利多於弊。

如果你想嘗試建立新生活，有時就得放棄舊有的根基，而且必須對過去的生活詳加檢討，找出錯誤所在，決定是否採取任何因應措施，才能改善妳的現況，通常必須重新評估(1)妳已經擁有的 (2)妳想得到的 (3)妳確定不想要的。

當妳踏入中年生活後，應該比在荳蔻年華追求時尚跟隨潮流時更加了解自己。也許妳不再渴望以前想要的東西，或者不再做以前做過的事，不管現在別人如何熱切追求，也許妳不想再見到相同的臉孔、不願繼續和同一個人約會。這種現象剛開始時會令人十分困擾，一旦妳不再壓抑自己並且承認這種感覺的存在，決定稍有改變時，便會變得很刺激。其中最健康的跡象是妳不再顧慮別人對妳的看法，而開始注意妳對他們的看法。

然而如果不是妳主動去追尋，而是被環境所迫的改變呢？那麼即使是在最讓人欣慰的情形下，不管好壞，工作情況總會改變甚至失去，婚姻亦然，還有朋友和親戚、家庭、生活方式、以及預算都會改變。

今日的婦女時常會發現自己過著沒有心理準備的生活。有些女性可能經過二十年的家庭生活之後，不管她們是否情願，變得突然迫切需要一份工作，可是却苦無資歷。到了這個情況特殊的年齡，一來沒有人會真誠地教我們如何安排自己的生活，二來我們的傳統教育內容也不適合用來處理金錢、性、或婚姻問題。

也許很多婦女因為對這些改變沒有心理準備，她們只看到烏雲密布、晦暗陰鬱的一面，而忽略了透視步入佳境良機的另一面。於是她們覺得受到打擊、內心痛苦、覺得自己無用、遭受虐待。當亟需冷靜頭腦改造生活的時候，難免顧影自憐一番，或是責怪他人。中年時期較能重新調整生活，因為中年婦女跨越了年輕時囿於一隅的藩籬，更富有人生經驗，而且顧慮周密，更能擔負重任。

培養活潑的態度是很重要的。妳也許只擔心身體的變化，但是別人（尤其是年輕人）更注意心態上的轉變。所以切莫僵化你的生活方式或想法，也千萬不可一意孤行，變成一個悲哀的中年跟班。如果妳具有開放的心靈，喜愛探詢事物真相，富有批判精神，加上些許的自我訓練，就能夠使妳永遠保有生命的活力。當妳年逾三十之後，爲了因應許多突發的狀況、危機、以及令人感到刺激的情勢發展，必須時時牢記要充實自己、提高警覺。

妳應準備痛下功夫去追尋自己想得到的東西。這時候已經不是年輕時飯來張口、茶來伸手，任性而行的年紀，也不能連夜不眠恣意揮霍寶貴的健康和青春。妳目前需要做的就是朝著一定的目標下決心努力。

有些中年婦女希望獲得更多的知識。女作家瑪莉肯妮爲女性抱屈；她抱怨當初學校的修女雖然教她舞步、如何談吐和彈鋼琴，以及許多關於女性三十歲的種種問題，可是却難得多加傳授數學、化學等科學知識，修女認爲極少數的女性具有這方面的興趣，而且這些並不適合女性。她表示：「我多麼希望學到其他更多的知識，譬如：電力如何發生效用？有關股票、股份、抵押、銀行利率，以及資產企業、保險、法律等知識。」

如果你想得到這些知識，不必覺得膽怯、害怕自己愚笨、或是希望渺茫，儘管去探尋吧！若是妳覺得需要多加充實知識，可以收聽廣播、或前往圖書館閱讀，現在立刻付諸行動還不至於無法趕上。妳也可以利用大學附設的進修班，或是政府機關舉辦的研習訓練，學得一技之長，從而打入男性獨佔的工作領域。

若是妳有更遠大的目標，只要走出象牙塔，用心尋找，終會碰到大好良機一展抱負的。敲開機會的大門、突破目前的瓶頸、這些都會爲妳的中年時期留下值得回憶的一頁。

破除神話

「爲了步向更好的坦途，必須充份檢視最惡劣的情況。」

——湯瑪斯·哈代

所有在中年時期發生的事，並不都是好事。然而壞事（妳也許不認為它們都是壞事）也僅是隨著時間而發生於每位婦女的。妳也許不打算生育，或是身體較以前容易染患疾病，也許家庭有所變動，需要扶養年老的親屬。事實上真正構成威脅的是疾病和仰賴妳扶養的人，但是他們並不一定會影響妳。

大多數婦女認為容顏不復當年，是她們步入中年的悲哀。妳當然不再保有十八歲的容貌，不過妳也不會想再吸引乳臭未乾、稚氣猶在的小子吧？

任何女性一旦不再完全受到外表左右時，通常她會變得更有自信、更具魅力。中年時期的自信頗為重要，因為那表示對自己瞭若指掌，知道自己的需求，對人對事不再心有旁騖、徒耗時間。中年生活不見得是大災難，反而是一種大幅度的解放。

當然沒有人認為自己具備十足的自信去面对任何事情，不過這並不是問題所在；只要妳具有堅定的基本判斷力，能夠評判重要事件和緊急事件，區別現實和神話即可。神話因脫離了現實而有某種程度的危險性。我們的生活常建立在一些極具危險性的神話上，使我們感到既不滿意又失望。由於這些神話不厭其煩地重覆出現，而且它們比現實更有吸引力、更令人舒坦，所以假象取代了現實，我們也逐漸將神話當作準則，最後更是相信這是理所當然的事。

廣告商是最有影響力的現代神話製造專家，他們令妳覺得若有所失，非要購買他們的產