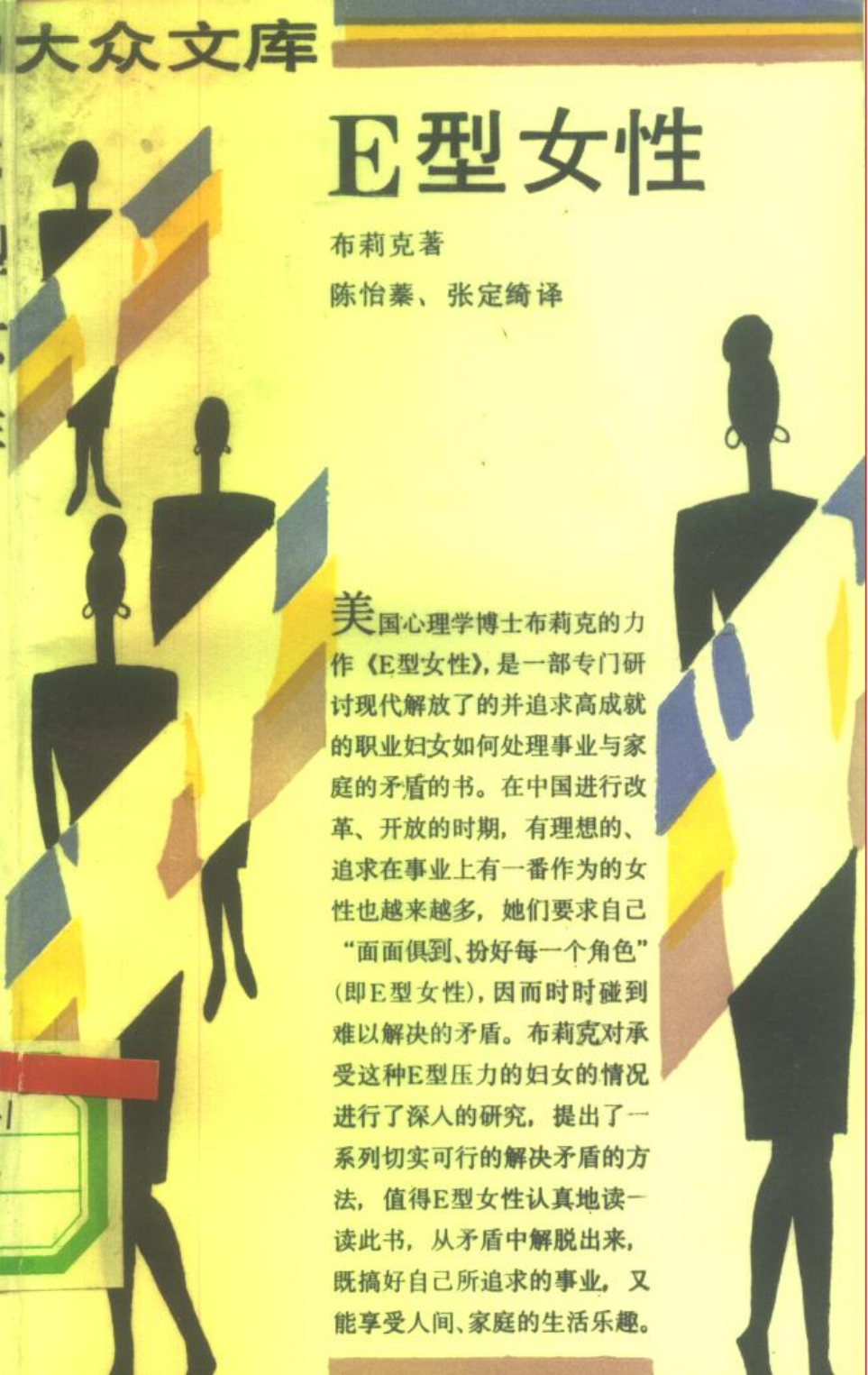


大众文库

E型女性

布莉克著

陈怡蓁、张定绮译

The background of the cover features several black silhouettes of women in various poses, some wearing hats or large earrings. These are overlaid with large, colorful geometric shapes in shades of blue, yellow, orange, and red, creating a modern, abstract design.

美国心理学博士布莉克的力作《E型女性》，是一部专门研讨现代解放了的并追求高成就的职业妇女如何处理事业与家庭的矛盾的书。在中国进行改革、开放的时期，有理想的、追求在事业上有一番作为的女性也越来越多，她们要求自己“面面俱到、扮好每一个角色”（即E型女性），因而时时碰到难以解决的矛盾。布莉克对承受这种E型压力的妇女的情况进行了深入的研究，提出了一系列切实可行的解决矛盾的方法，值得E型女性认真地读一读此书，从矛盾中解脱出来，既搞好自己所追求的事业，又能享受人间、家庭的生活乐趣。



大众文丛

548236



2 020 1169 7

E型女性

内外兼顾的现代女性

布莉克著

陈怡秦，张定绮译

三联书店

封面设计：董学军

大众文库

E 型 女 性

内外兼顾的现代女性

布莉克 著

陈怡蓁、张定绮 译

三联书店出版发行

北京朝阳门内大街166号

新华书店经销

北京双桥印刷厂印刷

787×960毫米32开本 8.5印张 150,000字

1990年9月第1版 1990年9月北京第1次印刷

印数 0,001-6,000

定价 5.00 元

ISBN7-108-00291-4/C·16

目 录

序	1
1. 两全其美	7
2. A 型男性与 E 型女性	16
3. E 型压力检验表	27
4. 左右为难	40
5. 追求卓越的焦虑	53
6. 自我认知的困扰	89
7. 过度自恃	119
8. 错误的期望	155
9. 舍己为人	189
10. 消除压力的练习	218
11. 21 天心理练习	247
结 论	270

序

1984年8月份的《职业妇女》(Working Woman)杂志,用我所写有关妇女和压力的文章,作为封面故事。在那篇文章中,我尝试分辨心理压力重大的现代职业妇女,与积极进取的A型男性之间的不同。同时我也提出“E型女性”的观念,认为压力过大的女强人也许是陷在想要“面面俱到,扮好每一个角色”(be Everything to Everybody)的E型陷阱里了。

我所描绘的E型女性形象,是综合我身为专业心理医生、公司管理顾问的实际经验、我本身的生活体验和许多女性同事、朋友的遭遇。我完全没有料到那篇文章中的观念,获得如潮涌而至的热烈反应,使我不断接到来自全国各地的电话和信件。

他们似乎都在说:“总算有人谈到我的情况了。”

我知道我击中了要害,而且是相当强烈的一击。

自从发表第一篇有关E型压力的文章之后,我对女性身受的压力,了解日渐加深。女性读者继续打电话、写信给我,告诉我她们非常认同E型压力的观念,也对我倾吐他们对压力的想法和感觉。很多女性因为

读了我的文章而来到我的诊所，成为固定的患者，其中许多人是自动前来，也有许多人是因压力问题请教别的医生又被推荐来找我的。

我所获得的回响，不仅是个人的求助而已，有很多公司的人事训练发展主管——不论男女，也邀请我担任公司的管理顾问，演讲有关办公室中女性所面临的压力。

许多职业妇女团体，例如“大众传播女性联谊会”、“电影业女性联谊会”、“女经理联谊会”、“商界女性联谊会”等等，也都邀请我到他们的会议中演讲，会员并且坦然与我分享经验。

《职业妇女》杂志向读者发出“E型压力自我分析”问卷，以测知读者对我那篇文章的反应。读者的反应，使我对现代职业妇女的压力问题，有更进一步的了解。1985年秋天我接着发表的文章，便是以此为基础的。

其他许多书报杂志，例如《大都会》(Cosmopolitan)、《自我》(Self)，甚至《纽约时报》(The New York Times)，也都曾发表过一些有关女性压力问题的文章，并且引用我所提出的名称：E型压力。显然，全美各地的女性都认同E型压力问题，“E型压力”这个名称也已经被叫得响亮普遍。

这些可贵的回响和反应都收集穿插在这本书中，以个案或例子的形式出现。当然，为了保护当事人，所有案例都经过改变。有时候，一个例子可能是两三个

真人实事的混合。

女性对成就的定义

请注意,我所定义的“高成就女性”(high-achieving woman),是以心理状况而非以社会条件来评定的。换句话说,这个用语是指一个人的想法而言,不是指她的成就。因此,任何想在自己所扮演的多种角色上都力求卓越的女性,就是“高成就女性”。这个名词主要是指女性对于成就的想法,而不是指她的事业成就,她是否结婚,她是在公司中领薪水工作,还是在社区中担任义工。从心理学的观点,成就动机是由追求卓越的欲望来衡量,而非以成就、成功,或地位评定的。

因此,任何年龄、任何地位的女性,只要是同时想演好多种角色,在各方面力求成功,就可能遭受 E 型压力的侵袭。E 型女性的定义还包括因经济压力、生活危机、离婚、失偶等等原因而全力追求成就的女性,以及只为了成就本身而追求成就的女性。“E”并不单指女主管(Executive)而言,虽然的确有很多女主管备受 E 型压力之苦。

虽然这本书是由女性写成,为女性而写,讨论有关女性的问题,但它也探讨女性与男性的关系。特别关心男女对自己的感觉、对成就、对影响生活的压力等所持的不同态度。这本书也探讨 E 型压力如何影响女性

的能力表现,以求与男性维持亲密关系。

我希望男性也读这本书,至少女性读者可以把获自本书的新观念,以及自己因而改变的行为,和生活中重要的男性分享——不只是男朋友或丈夫,也和男同事分享。

男性共同参与

最后,男性必定得共同参与,解决女性压力的困境。了解现代女性的处境,是男性帮助女性减轻E型压力负担的重要方法。

这本书的用意,是身为女强人、临床心理学家及公司管理顾问的我,希望对现代女性追求卓越所遭受的压力,贡献一些见解。

我的用意,不只是为了描述“面面俱到,扮好每一个角色”的并发症,而且要提出并检视潜藏的心理冲突、困惑、期望、恐惧等引起压力的因素。

由于和许多追求家庭事业两全其美的女性合作,帮助我建立了压力重重的高成就女性心理形象。我相信,E型女性是和A型男性对等的,同样都容易罹患与压力有关的身心疾病。我希望读者认识E型形象之后,会有所警觉,而有机会改变自己的想法和做法。

这本书不只提表面的问题而已,更提供切实可行的方法,以求减少E型压力,建立压力防范系统。本

书第十一章就是一份 21 天心理练习，训练你发展有效的压力处理方法。

然而，没有任何方法可以完全避免压力。压力是生活中不可免除的一部分，从正面来看，压力也可视为一种挑战、动机、激励和目标。

但是，你可以学习减少负面的、有碍成就发展的压力。你可以使压力从有害转变成有利。有许多方法可以改变你的想法和做法，清除你心中的障碍与困扰。

你将会学到改变压力习惯的方法，把压力降到最低限度，增加自制的能力，使你能更轻松地生活，享受成功的美好果实。



1. 两全其美

女性追求成就已经不是一股风潮，而是一项事实。

但是，拥有成就欲望的女性，常不免怀疑自己的雄心壮志，是该被祝福，还是该受诅咒。许多妇女深切关心并且担忧，想要家庭事业两全其美，最后终会自食苦果，鱼与熊掌无法兼得，或甚至两样都落空。

有如一场零整合游戏

奋力想要兼顾事业和个人生活的女性，常觉得是在玩一场“零整合的游戏”(zero-sum game)，无论如何总有一方落败。如果把事业摆在第一位，全力以赴，往往觉得愧对家庭，或是牺牲了个人健康美好的生活。相反地，如果全心奉献给丈夫、孩子或男友，又似乎平白断送了大好事业前途。

牵绊挂虑尚不只如此。

卓然有成的高成就女性，常在两难的困境中挣扎，一方面要在以男性为主的传统价值观中成功，一方面还得维持女性的魅力、特质和自觉。一般认为要在事

业上出人头地所不可或缺的优点：好强、果断、独立等等，都和社会文化根深柢固认定的“女性化”背道而驰。女性如果表现出好强的特质，往往被冠以“强人所难”、“侵略成性”，甚至“卑鄙”的恶名。

女性固然渴望成功，需要有所成就，但是很少人愿意抛弃随和的本性，跟男人竞争拼命。虽然女性企求能干、独立，但愿意因此丧失异性关爱的人少之又少。罕有女人甘心用感情和亲密关系换取冷静的理智，遭受社会的排斥。

因此，尽管困难险阻、压力重重，大多数的女性仍旧步上婚姻之途，并且生儿育女。但今天是有史以来第一次，外出工作的美国女性，比留在家庭的为数更多。

全美职业妇女已有 5010 万人以上，这个数目还在不断增加；女性一年总共赚得 5000 亿美元，几乎占全美总薪资额的 1/3。有 2/3 的美国家庭，妇女从事全职或兼职工作；全美总共有 1900 万个母亲上班工作，目前 50% 的年轻母亲都有职业，估计 5 年内会增加为 75%。今天，全美只有 5% 的家庭，是爸爸上班、妈妈在家养育未成年孩子，为数之少，令人讶异。

更堪玩味的是女性对工作的态度以及投入的程度。为数甚多的女性决心追求成功的事业生涯，在向来被男人独占的领域里，长久地参与、投入。她们从事工作，并不光为了经济上的因素。

女性终于逐渐抬起了头。

对于拥护女性主义的人来说，女性在事业上崭露头角是女性意识的胜利，也是女权运动长久奋斗得来的果实。就是从现实的经济观点来看，也不得不接受“占全美人口一半的女性，若不全力以赴、追求卓越，美国在国际市场上就无法占得竞争优势”的事实。

不过，反对者却谴责这种趋势显然使美国的家庭制度没落。有些人甚至责备这种两性关系的革命，是女性“阳物嫉妒”(penis envy) 心理疯狂发展的结果。

不论理由何在，从历史、政治、社会、心理等各个层面来看，今天世界上成就卓越的女性比从前任何时期都多，这个事实令人震撼。已经卓然有成，或是正在努力，或是雄心勃勃志在必得的女性，正逐渐在专业领域或商场上握有权势、影响力和控制权。

虽然女性的成就和机会远比从前美好，但是离完美的境地仍然很遥远。美国社会仍充斥着歧视女性的事实。男女若处于同样的职位，女性所得的报酬仅及男性的59%。女性所从事的工作，大多数仍属店员、教师、护士、助理等项。对女性的偏见仍然普遍存在，构成她们加薪升迁的重大阻碍。

但是，时代正在改变。

正值三四十岁的女性，在企业组织中已占有为数可观的席位。她们拥有十多年扎实的工作经验，足堪信任。这些职业妇女表现出可敬的才华和精力所引起

的回响，震撼了向来是男人专擅的事业领域。

年龄的歧视也在缓缓转变，如今年届 50，甚至 60，并不像从前会被认定要开始走下坡；年长的女性，一样在工作领域中不让须眉。无可否认地，其中有些是因中年婚变或丧夫而别无选择地投入竞争；但是也有很多妇女，开创新事业，重拾旧业，或持续工作，是为了要过丰富而有意义的生活。

至于 20 多岁的年轻女性，正是女性自觉运动的第一代受惠者，似乎更是雄心万丈、憧憬无限。从大专院校、研究所毕业的无数女性，一踏入社会，便认定她们将一生从事工作，跟受过教育的男性毫无二致。

丈夫 + 家庭 + 事业 = 成功

但是，绝大多数的女人仍然希望拥有她们向来所渴望得到的——丈夫和家庭，或者和男友维持长久不变的亲密关系。只是如今她们要求的不只是这些而已；除了生育的专利以及养育的责任之外，她们还想更进一步，有意义地参与社会。她们不再只是妻以夫贵，而是积极追求自己的成就。

成功、成就的内涵和意义，对于男人和女人大不相同。一般说来，男人把成就的范围单单定义在工作、金钱、专业技术或公司状况等方面；相反的，女人却拥有双重标准，现代女性若觉得自己成功，那必定表示不仅

在工作上达到目标，在个人生活方面也一样有成就。

我和上门求诊的患者谈话时，经常听到家庭破裂，与妻子儿女水火不容的男人，依然形容自己是功成名就。这倒不是说他完全不在意生活上的种种不如意，只是他认为私生活的困扰无损于自己的成功。

相反的，我从未听过家庭不美满的女人，理直气壮地自认为成功；即使以金钱地位来衡量，她在事业上的成就丝毫不逊男性。同样是私生活不如意，女人远比男人容易因此而贬损自己的成就。至于一心以家庭为职志的女人，却又发觉自己变成越来越稀罕的少数民族，从现代社会的标准看来，还是一样自觉不成功、没有成就。

今天所谓成功女性的定义，必须在事业和个人生活两方面同样成功。这样的成功模式，常令现代女性疲于奔命，充满沮丧和挫折。想要参与竞争的游戏，并且赢得胜利，似乎只有一条路走：面面俱到，扮好每一个角色。无数职业妇女为了想要两全其美，常常勉强自己面面俱到，务求把自己所有的角色都扮演得精彩绝伦，结果经常必须在身体、精神两方面付出昂贵的代价。

日常生活的压力无情地打击着职业妇女，种种流行病不断增加，包括胃溃疡、吸毒、酗酒、忧郁症、性冷感以及各种因压力而招致的身体病痛，如背痛、头痛、过敏、周期性滤过病毒感染和感冒等等。

专门研究压力疾病的专家布朗 (Barbara B. Brown) 称这类情形为“身体状况不佳”，因为她们并非真的病到必须求医诊治，只是潜藏的压力正在她们身上酝酿成心脏病、胃溃疡这类严重的疾病，随时准备乘隙而入。

女强人的陷阱

当然，许多女人似乎的确能够完成丰功伟业；尽管工作繁重，她们仍能设法为家庭、亲朋好友、社区或其他社团组织付出心力——至少短时间内如此。但是在绚烂成就的背后，在多才多艺、精力充沛的表面下，你几乎听得到压力的定时炸弹正在滴答作响。

就像俗谚所说的，女强人往往是根两头燃烧的蜡烛；更糟糕的是，她不知不觉中掉入自己能力的陷阱中，变成成功的牺牲品。很矛盾的，她表现得越能干，别人对她的要求就越多。她的确证明了自己无所不能，然而不论在家庭中或工作上，她的崇拜者却呐喊着要求她付出更多。追求成就感的动机，逼得她竭尽所能，直到陷入万劫不复的双重压力恶性循环中。

到了一个程度，繁忙复杂的生活开始发生反作用了。她劳心劳力辛苦获得的每一样东西，竟变成一种威胁；重重压力开始摧残她的身体健康、情绪、人际关系和事业，开始压迫她整个的生活。承认自己的能力

有限，可能更进一步威胁到她的自尊，加深她的无力感。她可能尽力做得更多，试着要对压力还击，但仍然无效，不能解决问题。

无论如何，解决之道绝非投降、牺牲，或为求面面俱到，放弃丰富满足的生活。事实上，研究已显示，女性同时扮演多种角色是有益无害的，工作家庭两全其美的女性，比那些只拥有其中一样的女性，对自己更觉得满意。

重要的是：学会如何处理两全其美所带来的压力。不论妇女为自己选择的角色为何，与其放弃扮演多种角色，丧失成就感，不如重新为追求成功的行动下定义。这样，现代女性才能拥有一切，而不必疲于奔命，几至毁了自己。要走出双重压力的恶性循环，第一步是认清“面面俱到，扮好每一个角色”绝非长久之计。不断满足其他人的要求——或者说是不断满足自己贪婪的、想要证明样样超人一等的冲动——绝非通往成功或快乐的途径，反而注定要步上失败、病痛之途。

身兼数职的压力

最主要的关键在于女性对于生命中的种种需求，自觉拥有多少控制权。然而我们也都知道，在这个社会变动剧烈的时代，想要维持任何控制权都是很困难的。许多评论家都认为，目前两性劳力结构的重组，是