

经济管理出版社

女性求生术

辛蒂·卡普南 著
彼 亚 译

——一本引导女性如何生存与自重的指南

LifeSavers

A WOMAN'S GUIDE TO SURVIVAL AND SELF-ESTEEM
CYNDI KAPLAN



B8445
33

女性求生术

——一本引导女性如何生存与自重的指南

[澳] 辛蒂·卡普南 著
筱 亚 译

039660

经济管理出版社

EN 66/11

责任编辑：陆雅丽 苏全义

版式设计：蒋 方

责任校对：张晓艳

本书经大苹果股份有限公司授权出版

图字 01—1999—3614

图书在版编目 (CIP) 数据

女性求生术：一本引导女性如何生存与自重的指南 / [澳] 辛蒂·卡普南著；筱亚译. —北京：经济管理出版社，2000.3

ISBN 7-80118-923-X

I. 女… II. ①卡… ②筱… III. 女性-成功心理学 IV. B848.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (1999) 第 75147 号

女性求生术

——一本引导女性如何生存与自重的指南

[澳] 辛蒂·卡普南 著

筱亚 译

出版：经济管理出版社

(北京市新街口六条红园胡同 8 号 邮编：100035)

发行：经济管理出版社总发行 全国各地新华书店经销

印刷：北京交通印务实业公司

850×1168 毫米 1/32 6.75 印张 168 千字

2000 年 3 月第 1 版 2000 年 3 月北京第 1 次印刷

印数：1—6000 册

ISBN 7-80118-923-X/G·45

定价：14.00 元

·版权所有 翻印必究·

凡购本社图书，如有印装错误，由本社发行部负责调换。

通讯地址：北京阜外月坛北小街 2 号 邮编：100836

联系电话：(010) 68022974

简介

我对自我尊重与生存这个主题的兴趣，不只是因为别人需要这类的帮助，而是因为我曾经也需要这类的协助。曾经，我拥有成功、自信与聪慧的外表，但在成功的外表下，我内在的女性特质却逐渐死亡。我感受到空虚的情感、不完全与对自己的怀疑。在这本书中有许多是来自我个人的感受，不过我并没有谈到自己的婚姻与离婚的细节——因为每一桩关系都是独特的，唯有当事人才能真正了解他们的关系。我唯一的希望是，每当你被我的想法或感受打动时，请留心倾听你内心所叙述的故事。

这本书包括了许多女性的故事，希望这些故事能对你有所启发，并能给你力量与勇气去做必要的改变。我坚信每位女性都有快乐的权利。

离婚往往是女性难以磨灭的伤痛，受伤的情感总会持续很长一段时间；尤其对那些把婚姻视为身份、地位的基本能源与最大幸福的女性，离婚的伤害更甚。这类的妇女很难将自己改变为独立自主的新个体，她们总是生活在过去的阴影中，总是以往事为指标；有些人不由自主的会回想她们到底错在哪里，而忘了该如何去开创自己的新生。她们觉得自己既脆弱又犹豫，总是很难让自己振作起来。有许多人因无可解释的沮丧而受苦，也有人觉得失落与自卑。

分手或离婚的创伤使女性感到失落、悲伤、罪恶感、被弃，不管是谁提出分开。总之，女性都会产生这些复杂的情绪。为了小孩的监护权、赡养费与资产的分配所产生的一连串争斗，使得

心灵痊愈的过程更为缓慢。这类的妇女似乎永远可以忍受较低的薪金，而她的社交生涯也有戏剧化的转变。她的同性朋友开始会很谨慎的“防守”她们的丈夫，而已婚的男人又将这些刚离婚的妇女视为很容易到手的猎物。所以你必须先认清一件事：开创新生是得花一段时间的。你必须脱离“受害者”的观念，必须确认自己有开创未来的责任，也必须了解总有雨过天晴的一天。但在那一天来临之前，日子是不太好过的。

有位女士对我说：“最主要的情绪就是没有安全感，我每天都怀着恐惧惊醒。在心底燃烧的是实实在在的恐惧：对未来恐惧、孤独而无人可依靠的心情，造成了一股巨大的不安。日子一天一天过去，我投入工作之中，借由工作逐渐以积极的态度与人群接触，恐惧才逐渐的消失。”

有些与我谈过的妇女在谈话时涕泗纵横，有的人很寂寞，有的人很沮丧。因为你必须孤军奋斗的学习适应新生活的技巧。这并非一蹴可成的，不过你可以慢慢的学习。

妇女不只在离开伴侣时需要外援，在学习新技巧与生存的过程中更需要外力的援助。作决定是第一个步骤，但为开创新生而负责则是长远的目标。为了达成此一目标，我将在各章节中指出改变的原动力、果断沟通方式的过程、重整自尊的方法、与小孩的互动关系，以及建立更新、更独立的单身生活。

本书还探讨到两个很多人都了解，但却不知该如何处理的主题——家庭暴力与精神上的虐待（精神上的虐待本身就是暴力的一种）。在我们的社会里有许多妇女为了这些问题挣扎，而能帮助她们的资讯实在太少了。本书包括了我的研究成果，我希望我的研究有助于女性发掘潜在的问题。有数以万计的妇女没有自信、没有力量改变她们的生活，或结束一桩束缚她们的婚姻，如果你也是其中的一个，我希望你能看到这本书，并能从中得到一些拯救生活的策略。

我也希望能给予你一些技巧，使你不只更了解自己的行为，而且也能发展出更积极的关系。

这不是一本仇视男性的书籍。在我们的社会中有许多很好、很有爱心又乐于伸出援手的男性，他们也一样痛恨残害妇女的家庭暴力与精神虐待。

我在各章之中结合了各种不同的故事，但我已把当事人的姓名改了。写本书时，我不只探测自己的内心，同时也透视别人的事。我的研究就是你们的研究，我的发现也就是你们的发现。

在写作的过程中，我也有孤立、犹豫不决与脱序的时候，不过有一些小小的事件会激励我说：“继续下去，这是一件很有价值、很重要的事。”

有一天下午，当我在市中心的一家书店看书时，听到一名客人询问店员：“我需要一本能帮助我恢复自信的书。我很自卑，我需要帮助。”

那名店员连找了几本书，但都不适合。突然，很令我意外的，她对那名客人说：“这些书都帮不了你，你只好自求多福了。”

那个女士显得有点悲哀、沮丧而无助的走了。她只是想找一本可以当借镜的书来帮她渡过一段危机，指引她重拾自尊。就在当时，我了解到自己必须完成那本书。

作者

目 录

一、幸存者的积极形象	(1)
我的跑鞋里有个保险套	(1)
他的英雄是拿破伦	(4)
冷静、自信、能自控	(6)
我的丈夫是同性恋	(7)
时间是最好的治疗	(8)
我的密码是自由	(11)
二、什么是精神虐待	(14)
何谓家庭暴力	(14)
你与敌人共枕吗	(16)
精神虐待的界定	(18)
经济控制	(20)
社交上的孤立	(21)
性虐待	(22)
言语攻击	(23)
与施虐者同住	(28)
你是否处于精神虐待的关系	(33)
三、作决定	(35)
拜访有洞悉力的人	(35)
关系的退化	(38)
得花多少时间	(39)
你还有什么选择	(41)

大问题——留下或离开	(42)
不好的婚姻是否该结束了	(43)
追回的伎俩	(51)
取得一份暴力拘捕令	(55)
作决定的核对表	(56)
四、分手	(58)
大逃脱	(58)
自由的绿卡	(60)
面对他的怒火	(61)
五、波斯湾战役	(63)
受伤的鸟	(63)
六、律师、房地产经纪人与临床治疗师	(67)
玫瑰战争	(67)
妈妈义工	(68)
你的合法权利	(68)
临床治疗师、精神医生或专业顾问	(70)
找个合适的临床治疗师	(72)
房地产经纪人	(74)
监护权的安排	(76)
开创新生	(76)
找个调停人	(77)
救生术核对表	(78)
七、分手的过程	(80)
决裂期间	(80)
刚分手的妇女有何感受	(80)
为失落感而悲伤	(81)
一刀两断	(83)

重新界定与前夫的关系	(83)
断情丝的策略	(84)
面对分手的救生术	(86)
八、治疗创伤	(87)
控制你的生活	(87)
重建你的人生	(91)
女超人并发症	(93)
自控习性	(94)
求生存的习性	(95)
积极形象的力量	(96)
面对寂寞	(97)
享受孤单的方法	(98)
救生的态度	(99)
九、自尊的秘密	(100)
视自己为特殊的朋友	(100)
自信女性的表现	(101)
巴黎热情	(103)
提升自尊的方法	(105)
十、改变的挑战	(106)
改变是无可避免的	(106)
处理恐惧	(106)
如何才能勇敢——明知山有虎，偏向虎山行	(108)
女性与力量	(109)
创造新的自己	(110)
作决定的要领	(112)
十一、果断的沟通	(113)
沟通的风格	(113)

顺从方式（不果断）	(113)
顺从方式的结果	(114)
攻击方式	(116)
攻击方式的结果	(117)
果断方式	(119)
建立果断风格的技巧	(119)
果断风格的结果	(120)
果断风格的要领	(121)
十二、离婚过程中的儿童问题	(122)
离婚与母亲角色	(122)
据实以告	(123)
以儿童的需求为优先	(123)
儿童对离婚的反应	(124)
降低伤害	(125)
儿童所面临的改变	(126)
青少年与离婚	(126)
协助儿童适应	(128)
离婚过程中处理儿童问题的要领	(130)
十三、建立友谊	(131)
女性友谊	(131)
家人的支持	(134)
女性团体或单亲团体的支持	(134)
建立新的社交圈	(135)
建立新网路的要领	(136)
十四、对金钱要精明	(137)
你对金钱的态度	(137)
财务独立	(138)
金钱管理	(139)

金钱投资	(141)
房地产致富	(142)
开创事业	(143)
储蓄策略	(143)
精明女性的要领	(145)
十五、创造生涯	(146)
做你喜欢的事，金钱自会随后而来	(146)
你有何选择	(146)
检视你的力量	(147)
你想拥有自己的事业吗	(147)
我的生涯之路	(149)
建立新生涯行动的要领	(156)
十六、与异性认识、约会、性的指南	(157)
90年代的约会	(157)
认识男性的策略	(157)
认识男性的要领	(160)
没有保险套就不要性	(161)
谁带保险套	(162)
聪明的女人知道什么	(164)
如何玩约会游戏	(164)
何时开始性关系	(165)
面对被甩	(165)
如何得知该与某位男士“断电”了	(168)
克服孤独的要领	(168)
十七、爱与亲昵	(170)
建立新的关系	(170)
发展关系	(171)
亲昵的关系	(172)

性与亲密	(175)
爱的艺术	(176)
冲突的解决	(181)
健全两性关系的要领	(184)
十八、保持理智、小康、性感的策略	(186)
保持理智	(186)
保持小康	(187)
保持性感	(188)
无穷的精力	(189)
放弃会上瘾的习性	(190)
压力的处理	(191)
营养	(192)
运动	(194)
感受	(195)
杰出性爱的要领	(196)
结论	(198)
附录 词汇解释	(200)

一、幸存者的积极形象

我的跑鞋里有个保险套

在许多的受访者中，我特别挑出几位幸存者的故事在本章叙述。这几位女性在克服难以忍受的情况时，所表现的勇气与力量是十分伟大的。她们的行为、精神与想要改变的欲望，深深的启发了我。

以下是洁西卡叙述她在离婚之后的第一次邂逅。她的故事将令你莞尔一笑。也许我们不见得能有相同的经历，但这故事将烙在我们的脑海中，成为我们的美梦之一，如此一来，我们即可分享她的乐趣。

……当时我亟须一个人的空间，所以我决定开车一路从布里斯班到拜伦湾去晒几天太阳，远离烦人的杂务。我的情绪在沸腾，因为我终于自由了。我边开车边享受收音机传出来的音乐，我的发丝在风中自在地飞舞。

拜伦湾是个十分特殊的地方，美丽、自然而带着奇幻的气氛，有长长的沙滩、热带的雨林和充满复古风情的人们。

第一天早上我就到沙滩上慢跑，在那里我遇到一位英俊黝黑的年轻救生员，于是我们开始跑在一起。我们悠闲的在沙滩上慢跑、闲谈，慢跑之后更索性跳入水中游泳。我觉得自己又年轻了。这一天实在太有趣了，于是我们约好第二天早上还要碰面。

那一天我沐浴在暖暖的阳光下看着小说，而迈尔斯的影子则一再地浮现脑海。他那耀眼的金发蓝眼与典型的救生员肌肤，一

再地吸引着我。迈尔斯年仅 22 岁，商学院毕业，当时他想中断一年的求学生涯，以发掘真正的自我。他很自然，很有拜伦湾的味道。

第二天早上，我们慢跑的时间拉长了，我感到快乐、逍遥、轻松自在。我们并肩游向大海，潜入白浪之下；我们欢笑，凝视着对方自在的眼神，了解到彼此的关系轻松自在。后来，我逐渐的感受到那股遗忘已久的热情：16 岁时，偷看老爸的成人杂志所激起的那股既振奋又期待的感觉。

我不禁打了通长途电话给一个同性好友。“他才 22 岁”，我对着公共电话说：“我比他大 16 岁。”

她强调的回答：“去争取吧，人生才活这么一回。”

“我该把保险套放在哪里呢？”我问她。

“把保险套放在你的跑鞋里。”她的回答别出心裁。

到了第三天早上，我鼓起莫大的勇气，很小心的把保险套塞在我的跑鞋里。我决定让“那件事”发生。我们慢跑了半个小时之后就到了一个没人的沙滩，澎湃的欲望一发不可收拾，我可以感觉到他也有相同的感受。我们脱光身上的衣服跳下水去，像小孩子一样拍打着水花嬉戏。

除了自然不做作的嬉戏与自由，我还感到十分喜悦。那种感觉比 18 岁的时候更好，18 岁那个年纪对生活的意义与生存的理由想得太多了。如今我已 38 岁，我完全了解生活的意义仍在生活本身，最重大的意义乃是活着，是对生命的投入。因此，在 38 岁这年，我所体验到的喜悦，远比 20 年前更完整。这几年来所有的痛苦、创伤与悲戚似乎都消失了。我敞开心灵，自在的轻尝生命与爱的本质。

迈尔斯十分俊美，是一个千载难逢的对象。他有壮硕的体魄与自信的气质。他的态度很自在、很从容，我非常欣赏他的一举一动。

他说有偏见的人是我。我真的那么在乎年龄？在那奇妙的时间与空间，我们只是一对邂逅的男人与女人。以长期的观点而言，的确有许多事得思考，但在那个时候我们十分快乐。还有什么比这种快乐更重要的呢？他比别的男人更能启发我女性的特质。他是那么坦率、不做作，他可以一点也不避讳的对我表示好感。他这个人还没被冷酷的生活所摧残，所以非常热心，非常有趣。我的心充满了幸福感。

圣诞节那一天，我们租了一艘小船出海航行。那真的是教我永生难忘的一天，太美妙了。我不曾在海上做爱，那是我第一次的经验，虽然不是什么豪华客轮，但天很蓝，海很绿，而我们则有过节的气氛。

我们在一条长 10 尺的船上，就在汪洋中的小船底。原本我们都以为做不来；我以为不是会撞断骨头，就是会晒伤皮肤。但，一点事也没有。第二天上午，我们索性在沙滩上做，第三天在沙丘上做。

与迈尔斯在一起如沐春风，他正是我所需要的一股清流，而且在最好的时机来到。我们开车回布里斯班过新年，那是个喜悦的年节。我们在一家旅馆订了一间观河的房间，有一张又柔又大的床。历经了船、沙滩与凹凸不平的沙丘之后，我们终于拥有柔软舒适的床。我带了两个保险套在皮包里，没想到后来还是得叫服务生帮我们“补货”。我们足足用掉了 12 个！我的前夫比较年长，12 个保险套他可以用上半年。迈尔斯真是令人惊喜的意外。

我们啜饮美酒，在浪漫的火光之中做爱。到了 11 点半，我穿上我的新礼服，这件绿色镶金属片的礼服是我买来奖励自己逃脱不幸婚姻的礼物。我们出去跳舞，漫步在街道上，后来又在露天咖啡馆享用通心粉与芒果酒。我们穿过充满过年气氛的街道，走回旅馆。

隔天一大早，我们沿着河畔慢跑，然后在旅馆的游泳池游泳，早餐也是在露天咖啡座吃的。我的快乐真是难以形容。

与迈尔斯这段情最令我喜爱的是我们之间那股自然而松懈的情绪，我感到被爱、被仰慕。我喜欢那种感情、那种接触与欢愉。那是令人难以置信的快乐。我总喜欢轻抚他颈后柔软的金发，感受他壮硕的身体。

我们共度了12个快乐幸福的日子，而这段情却永远的改变了我。

但愿我对他的人生也有正面意义。对我而言，我终于有了新体验。他使我在投入监护权、抵押权等等法律过程之前，有幸得以享有如此意外、如此激励士气的一段情。

我想念离去的迈尔斯，但我了解我们的关系是短暂的。他送给我一张卡片和一份礼物，也答应要写信给我。我深知他可能永远都不会写信给我，不过我将永远珍惜这段回忆。

这段情最佳的效用就是重整我的自尊，使我拾回信心，同时我也因而了解“天涯何处无芳草”，我离婚的决定是正确的。我不会回头，我将走自己的路。这将是我另一个新生的开始。

并非每一个妇女都能因一名救生员而改变一生，但这故事的确是分手后妇女的最佳范例。

他的英雄是拿破伦

玛丽亚是一名30岁的移民妇女，一心想成家安定下来。她曾经有一段长达7年的婚姻，前夫是一个英俊迷人的男子，但不幸沦为赌鬼。后来，玛丽亚遇到了大她21岁的依哥，并嫁给了他。玛丽亚以为依哥是一位有深度、有内涵的人，他是个生意人，对于历史、文化、艺术的知识也很深厚。对于正确的事务，他似乎都很投入，但婚后，她才发现他的另一种人格。他有精神

暴力的倾向，脾气暴躁而且非常无理，忽冷忽热难以捉摸。他很偏激，总以为这世界上每个人都跟他过不去，同时他也有对偶像的幻想症：他崇拜拿破伦，坚信他无所不能。

依哥老是拿玛丽亚跟他母亲比较，“很可惜你跟我母亲不能更相似一点。”他批评她的身材、批评她的腿短，连她的鼻子跟烹饪的功夫都被他批评。他也不认为她有什么性魅力存在。有的时候她会问他，“你当时为什么要娶我？”

他有满腹的愤怒随时可以对她发泄，玛丽亚不断的承受他的羞辱、怒骂，她的朋友也渐渐的不敢接近她。

依哥常把过去的事情跟现在的问题混为一谈。他相信女人是次等的，男人是老大，女人活着就是为了取悦她的丈夫。只要玛丽亚想为自己争取一点东西，他就骂她自私、骂她坏。他令她自觉无用、丑陋、愚笨、无知。“你什么都不知道。”他常对她说这句话，而且根本不尊重她。

玛丽亚生下他们第一个儿子之后，依哥对这孩子可说到了痴迷的地步，但是他不肯为小孩洗澡、换尿片或喂食，因为那全是女人的工作。不过，他以他的长子自豪。“这是我的儿子。”他总是这么说。两年后，他们的次子彼德出世了。很不幸的，这一次依哥坚信这孩子不是他的。于是，他开始利用各种模糊的借口来虐待玛丽亚跟彼德。玛丽亚想经由血缘测试来证明孩子是他亲生的，但是他不答应。

导火线是依哥强暴玛丽亚的继女（她前夫的女儿），当时她的次子才六个月大。玛丽亚什么都不带就离开了。“我一无所有，只有两个小孩，既没有钱也没有任何资格。”

依哥的大哥常对她说，只要她有困难他会帮忙。于是，他借了些钱给她，然后玛丽亚就开始在大学里求学。她修得生理学与心理学的学位，然后继续攻读研究所，然后成了大学里的讲师。在这段奋斗的过程中，依哥给她最低的生活津贴。她与两个小孩