



〔美〕马·谢维奇著

女强人综合症

孙永平 上官卫国 张恒杰 张冬梅 译

东方出版社

女强人综合症

〔美〕马·谢维奇著

孙永平 上官卫国 译
张恒杰 张冬梅

東方出版社

THE SUPERWOMAN SYNDROME

Marjorie Hansen Shacvitz

Warner Books, Inc., N. Y., 1984

根据纽约温纳图书公司1984年版译出

女 强 人 综 合 症

NÜQIANGREN ZONGHEZHENG

著者/[美]马·谢维奇

译者/孙永平 上官卫国 张恒杰 张冬梅

封面设计/王师颜

版式设计/朱启环

经销/新华书店

印刷/北京新华印刷厂

开本/787×1092毫米 1/32 印张/9.375 字数/177,000

版次/1992年2月第1版 1992年2月北京第1次印刷

印数/0,001—4,000

东方出版社出版发行(北京朝阳门内大街166号)

ISBN 7-5060-0244-2/G·29 定价 3.60 元

出版说明

关于美国妇女问题，正为越来越多的人所关注和探讨。在现代美国女性中，想成为面面俱到的“强人”者日益增多，她们品味到了其中的快乐与满足，但也正遭受着由此引发的种种艰难困苦。《女强人综合症》一书便是由一位美国女性依据自己的观察和体验，全面探讨在美国现代女性一方面力求独立与个性解放，一方面又不能完全摆脱传统角色特征而产生的种种症状的书。

本书说明在美国凡是不甘作传统依附角色的女性都会感到，职业妇女、妻子、母亲、学员、志愿工作者、持家——有那么多角色要挑选承担。成为强者是人们的健康愿望，但由此就得遭受女强人综合症——由于过度工作和过分紧张而产生的生理和心理结果——的困扰。作者详细探讨了引发女强人综合症的种种原因，并提出了自己的建议与意见。书中还有图表、自我测试内容，以及具体的事例等。本书内容涉及美国社会各个方面，材料较多。

透过这些材料，可以使我们了解现代西方社会中存在的妇女、社会问题。本书可供有关读者参考。

1991年5月

目 录

1 前 言

- | | | |
|-----|------|---------------------|
| 3 | 第一章 | 你是女强人吗? |
| 19 | 第二章 | 什么是“女强人综合症”? |
| 30 | 第三章 | “你从哪里来?” |
| 43 | 第四章 | 男人的真实感觉 |
| 63 | 第五章 | 为什么夫妻关系那么难处 |
| 91 | 第六章 | 维持良好的夫妻关系的关键 |
| 110 | 第七章 | 母性：已经变化了的和没有变化的 |
| 132 | 第八章 | 养育幸福而有能力的孩子 |
| 153 | 第九章 | 在你的生活中，谁最重要、什么是必要的? |
| 180 | 第十章 | 更好地管理你的时间——你的生命所在 |
| 214 | 第十一章 | 家务：怎样才能少干? |
| 252 | 第十二章 | 熟练运用并改进工作技能 |
| 283 | 尾 声 | 我们从此向何处去? |

前 言

为什么要写一本关于“女强人”的书呢？这于现在不是有点老生常谈了吗？你对于报刊上关于从问题与责任中奋力挣脱出来的富裕的、进取的、多才多艺的、成功的女能人的文章，不感到厌烦吗？请……不要让我去琢磨另一种高贵的代理人，她们是华尔街商号的合伙人，在业余时间，她们给朋友做些美食佳肴，玩玩扑克牌，做做长跑锻炼！当我们可能仰慕这些代理人成功的荣耀时，我们很快便觉察到，在她们的日常生活与我们的日常生活之间，隔着一条鸿沟。我们中的一些人对她们树立起的诱人的期望表示不满。

我注意到，在过去一年左右的时间里，已经有委婉的文词描绘了“女强人”。的确，她仍然衣着入时，举办欢快的晚宴，但她更像一位朋友或邻里，而不是遥远的都市典范的化身。这种新型“女强人”通常被描绘成一个可爱的妻子和母亲，乐于助人的朋友，关怀备至的女儿，完美的家庭主妇和能干的就业者。她是非凡而又普通的女人。

新型“女强人”，其普通，就在于她既不富裕，也无名气；其非凡，就在于她力图成为人人需要的人——熟练驾驭着家庭生活、社会生活和家庭以外的事务（如专业、教育或志

愿工作)。她以最高的标准去做一切事情，使一切都无可挑剔，而最终感到力不从心、义务过多、工作过度和不被赏识。从许多方面讲，每一个妇女都是今日的“女强人”。

如果你是今日“女强人”的一分子，那么，这本书就是特意为你而写的。

这本书描述了把妇女推到成为满足每个人需要的人的当代各种动因，提供了对男女之间诸多差异的新的透视，提供了如何利用这些知识解决我们所面临的某些关系难题的方法。为了使你能驾驭自己的生活，在着重把握更多的空闲时间、更大的自我满足、健康的生活方式和与亲朋好友更密切的关系等方面，还提出了许多实用易学的方法。不论你在关系、专业、子女、朋友、自尊等方面是否遇到难题——我们每个人都存在“女强人”的因子。

个别人往往是我们生活中积极的变革的推动者。一本在我们渴望的时候问世的书，有时会开辟可能发生变革和产生新方向的新天地。我希望这正是你渴望的时候和渴望的书。

第一章

你是女强人吗？

她是至爱的母亲
模范的妻子
完美的主妇
技艺高超的烹饪师
最亲近的女儿
效率最佳的职员
助人为乐的朋友。
她以甜蜜的微笑
和平和的性情
熟练驾驭着家庭与职业。
每个人
都需要她。
可她，是什么人呢？

——娜塔莎·约瑟夫维奇

这首诗里所描绘的女性正是这本书的全部主题。本书正是关于我们中间那些努力要面面俱到地满足

他人的女性的书。

我是在1977年才看到在现代意义上使用的“女强人”一词的。当时，专栏作家爱伦·古德曼女士说，她们这一代人已经用“女强人”替代了“超级母亲”。我绝不会忘记，她在一篇文章中写道：“超级母亲守在家里，为放学归来的孩子们烤制食品——葡萄干做眼、胡萝卜插鼻的南瓜饼。而现在，女强人的理想已经问世，她为孩子们准备营养配比科学的早餐。她在法律事务所从事行政工作，年收入三万美元。她回家后，给孩子们讲故事，然后在浪漫的烛光中为丈夫准备晚餐。”^①

最近，安朱丽香水等商品的制造商们在商业电视片中，借助富有魅力的就业女性形象，大肆渲染女强人意念：她们使用安朱丽香水，从早到晚在母亲、厨师、职员、爱妻的角色之间穿梭变幻。

古德曼女士的描述反映了70年代后期捉摸不定的女强人影子，安朱丽香水电视片甚至根本没有使用“女强人”一词，但其用意是显而易见的：要成为典范，并愉快、完美、不遗余力地追求。其耐人寻味的潜台词是：如果你不能成为典范，那便是你的失败。

我为我们中间那些想同时成为至善至美的职员、妻子、母亲和家庭主妇的人而忧心忡忡，我更为了那些为了达到毫无可能甚至误人子弟的理想而付出超越现实的努力的人而

① 爱伦·古德曼：《她描绘出变化的实际情形》，《圣地亚哥联合报》，1977年6月29日。

忧心如焚。

“想成完人”本无错

任何女性想谋求职业、为人妻室、做人母亲、安家居业本都无所谓有“错”或“坏处”，相反，要实现这些角色中的一个或综合体，都有无数的“对”或“好处”。有些女性获得了成功，但每一位以现实和满足的态度把所有这些角色合为一体的妇女背后，必有上百的妇女还领略不到其中的甘苦。

你是女强人吗？

女强人的特性是由许多内因和外因促成的。外因包括：你有多少子女，你几时出生，你工作的特性等等。内因包括：你的负疚感，“完美”对你是否重要，你追求完美的方向，否决对于你有多大难处等等。

做一下“女强人测验题”将在两方面有助于你，其一，你能更多地了解女强人；其二，你的得分会让你知道你有多大的可能性会成为女强人综合症(第二章所述)的牺牲品。

女强人测验题

对于你的个人得分，最后有注释。在最适合你的答案前打圈。

一、外 因

1. 你生于30年代、40年代或50年代。生于这几个年代的多数女性，都是在传统环境中成长的，即：母亲是家庭主妇，父亲工作，挣

钱养家；即使母亲工作，那个时期也是非常不同的。男女的行为界限是一目了然的。因而，你现在的年龄对于判断你的传统色彩具有重要意义。一般说，你年龄越大，你越具有传统色彩。也可以说，你年龄越大，你越难于适应当今性别角色的变化。

	55+	45-54	35-44	25-34	18-24
我是	<u>5</u>	<u>4</u>	<u>3</u>	<u>2</u>	<u>1</u>
	A	B	C	D	E

2. 你的婚姻和生育状况对于判断你是否是一位女强人很有意义。你是：

A. 单身母亲	<u>5</u>
B. 已婚母亲	<u>4</u>
C. 已婚而无子女	<u>3</u>
D. 单身但与情人同居	<u>2</u>
E. 单身且独居	<u>1</u>

3. 你与一位传统型的男人结婚(或同居)。时代或许变了，但多数男人没有变。与女人一样，男人的年龄越大，其讲究男女行为有别的传统观念就越顽固。(如果你未婚或无同居者，不答此题。)

A. 我丈夫(情侣)是传统型的，对于我从事社会工作的任何努力都蓄意破坏。	<u>5</u>
B. 我丈夫(情侣)是非常传统的。	<u>4</u>
C. 我丈夫(情侣)言论上开明而行为上保守。	<u>3</u>
D. 我丈夫(情侣)知道非传统方式并极力排斥它。	<u>2</u>
E. 我丈夫(情侣)言行上都支持我。	<u>1</u>

4. 你的家务职责。你对于家庭和家务的责任心程度反映了你全家的参与程度和利用外来援助的程度。

A. 我几乎承担了全部家务职责。	<u>5</u>
B. 我丈夫和(或)子女“帮助”我做家务。	<u>4</u>
C. 我丈夫和(或)子女与我共同分担家务，我没有雇人。	<u>3</u>
D. 我丈夫和(或)子女与我共同分担家务。我雇用一位	

临时清理工。

2

E. 我雇用一位全时制佣人。

1

5. 你有一个或更多子女或继子女。在女人一生中,没有任何事情比成为母亲更激动人心了。对于大量的事情,既要付出时间,也要付出精力。我们都知道婴儿和儿童需要我们付出多少时间,但仍有许多人对花在儿童身上的时间和精力感到惊讶。(如果你没有子女,不管此题。)

A. 我家有四个或更多的子女。

15

B. 我家有三个子女。

12

C. 我家有二个子女。

5

D. 我家有一个子女。

3

E. 我家没有子女。

0

每位学龄前儿童加 5 分。

每位少年加 3 分。

每位不与你一起生活却每月至少看望你一次的继子女加 2 分。

6. 你对照料子女以及为他们安排适宜的业余活动方面的现状感到不满意。对于就业的母亲,或许没有任何方面比缺少对子女的关怀和学后安排更牵动她们的心肠了。具有讽刺意味的是,这个国家的科技如此先进,可在为我们的子女提供各种便利条件方面却远远落后。(如果你没有子女或继子女一起生活,不管此题。)

A. 我对我的子女所享受的照料或学后安排极不满意。 7

B. 我对我的子女所享受的照料或学后安排有些不满意。 5

C. 我对我的子女所享受的照料或学后安排感到满意。 3

D. 我对我的子女所享受的照料或学后安排感到高兴。 1

E. 我对我的子女所享受的照料或学后安排感到非常高兴。

0

7. 对他人的责任。乐于助人和参与家庭以外的活动是女性要服务于他人的典型需要。你不做, 还有谁做呢?

我积极(一周超过十小时)照料(选择所有符合你的答案):

A. 年迈的父母	5
B. 祖父母或外祖父母	5
C. 其它家庭成员(兄弟姊妹等)	9
D. 别人的子女	5
E. 朋友	5

8. 你是一位从事家庭以外社会活动的女性。除了充当妻子、母亲和家庭主妇, 当代妇女担负的其它主要角色包括职业者、志愿者或学生。

一周	工作	志愿者	学生
A. 40+ 小时	15	15	15
B. 30-40 小时	11	11	11
C. 20 小时左右	7	7	7
D. 10 小时左右	5	5	5
E. 偶尔	1	1	1

总计 _____

9. 你的工作、学习或服务环境不适于你以女性或母亲的身份介入。许多种类的工作(如医药、飞行或旅行推销)或工作条件是作为母亲的妇女难以承受的。此外, 包括政府部门和大学在内的许多机构和组织, 明文规定不吸收母亲们作为工作人员。有利的规定包括: 对于女职员, 准许请假照看病儿、咨询育儿知识、实际而体贴的旅行和调职请求, 以及管理培训等等。这在一些开明机构中已公布实施……可这只是极少数。

我的工作、服务、学习环境适于我以女性和家庭一员的身份介入:

A. 罕见	5
B. 很少	4
C. 有时	3
D. 经常	2
E. 一贯	1

二、内部特性

1. 你是一个非常完美的女性,是开明和支持、关怀他人的人。说你实行门户开放政策是再恰当不过的了:你家门开放、电视开放、冰箱开放、车门开放。你向所有的人开放,但很少或从不索取回报。你随时欢迎别人来谈论工作,寻找支持、接受劝告。你总是先他人之忧而忧(包括你的丈夫、子女、同事、邻居、朋友、亲戚甚至潦倒的陌生人),后他人之乐而乐。你最忌讳的莫过于别人说你是自私自利者。

A. 一贯	5
B. 经常	4
C. 有时	3
D. 很少	2
E. 罕见	1

2. 你工作非常努力,以致从没有充裕的时间从事自己愿意从事的事情。你不会授人把柄说你是笨拙之人。你比你熟悉的人更加倍努力工作,你的工作活力之高致使你不休假就感觉不到疲劳,或者拼命地工作,直至身染疾病,而生病才是使你能心安理得地休息的唯一现实而合法的理由。就你的工作量而言,一周只有68个小时简直太不合理了。

我工作非常努力,而且仍有许多事要做:

A. 一贯	5
B. 经常	4

C. 有时	<u>3</u>
D. 很少	<u>2</u>
E. 罕见	<u>1</u>

3. 你是细心的人。无论在家中还是在工作中，都可信赖你去关照最细致的事情。有时，你的画龙点睛立刻就使一篇文稿脱颖而出，在精典与平凡之间划出了鸿沟。你的细致程度往往超过了工作的要求。你一旦行动起来便难以驻足，通畅、完整使你觉得愉快，否则便忧愁不已。

我很注意细微之处，并很尽职。

A. 一贯	<u>5</u>
B. 经常	<u>4</u>
C. 有时	<u>3</u>
D. 很少	<u>2</u>
E. 罕见	<u>1</u>

4. 你是勤勉而性急的人。事情一经发现便加以处理，这是你的自然本性。你很熟悉下列的事情：在家里，你自己收拾贮藏室，注意到冰箱需要清理，你便去干了；电话铃响了，你接了；接电话时，你发现还没有回答孩子们的两份晚会邀请，你又干了；然后，你回到贮藏室，清整完罐头后，你把纸箱伸平放好。工作中，你的任何举动都十分相似，因为你追求的是同样完美地做好任何事情，而不是只为自己的目标。

我发现事情便立即行动。

A. 一贯	<u>5</u>
B. 经常	<u>4</u>
C. 有时	<u>3</u>
D. 很少	<u>2</u>
E. 罕见	<u>1</u>

5. 你是至善至美主义者。你要求自己在工作、婚姻、家庭、育婴、欢娱——所有事情上都做到完美无缺！你努力追求它，期望自己就是它的化身，一旦不符合那些苛刻的标准，便有如失败一样。

我有极高的标准并是位至善至美主义者：

A. 一贯	<u>5</u>
B. 经常	<u>4</u>
C. 有时	<u>3</u>
D. 很少	<u>2</u>
E. 罕见	<u>1</u>

6. 你在大部分时间里都有负疚感。女强人总是对某些事情怀有如同犯罪一般的心情，正如赫丝特·普莱妮在《猩红A字》一书中所描绘的那样，女强人总在胸口挂着一个大G字（英文“犯罪”的第一个字母）。她们负疚于所未尽职的任何事情——更多地照料子女，与丈夫分享更多的性爱，使家室更整洁美观，更多地会见老朋友等等。给女强人一丁点原因，她就会产生绵绵不断的负疚感。

我对未尽职责的事情都怀有负疚感：

A. 一贯	<u>5</u>
B. 经常	<u>4</u>
C. 有时	<u>3</u>
D. 很少	<u>2</u>
E. 罕见	<u>1</u>

7. 你对拒绝别人的请求感到困难重重。为什么你不假思索地便对任何人的求援都加以承诺？面对面时，你承诺；在电话上、讯息表上，你也承诺；在孩子的餐室里、在契约单上，你还是承诺。这似乎显得你无法自己。

我接受所有的请求而极不容易加以拒绝：

A. 一贯	<u>5</u>
B. 经常	<u>4</u>
C. 有时	<u>3</u>
D. 很少	<u>2</u>
E. 罕见	<u>1</u>

8. 你对求人办事感到十分难堪。请求别人(包括丈夫和子女)帮你做事使你感到极端困难,还是自己做心情更为舒畅。结果,你总是孤军一人处理许许多多的事情。即使有人充当你的助手,你也感到下命令、做评论、表不满是有背意愿的。假如有人中途插进来帮忙,你或许宁愿自己完成任务,也不愿接受那人。你希望帮忙者能按照你的标准行事,可你又不告诉标准是什么,你认为只要树立一个样板,他们就应该悟出奥秘。

A. 一贯	<u>5</u>
B. 经常	<u>4</u>
C. 有时	<u>3</u>
D. 很少	<u>2</u>
E. 罕见	<u>1</u>

9. 你不愿花钱雇人做家务。别人雇人做家务,可你决不。第一,这太破费;第二,雇人做“脏活”是一种剥削。为什么要请人(别的女人)来为你做这些呢?第三,你不愿陌生人摆弄你的房间和私人物品。雇佣外人真是够麻烦的!你要计划,要物色人,与他们谈话,雇用他们,训练他们,结果,他们还不能完全按你的要求去做。真不值得找这种麻烦。

我很不愿意雇用外人帮做家务,

A. 一贯	<u>5</u>
B. 经常	<u>4</u>