

一个女人

NEXING XINLI CONGSHU

女性心理丛书

的成长

中国友谊出版公司
YIGE NUREN DE CHENGZHANG

台湾 / 薇薇夫人 / 著
WEIWEI FUREN ZHU

一个女人 的成长

NUXING XINLI CONGSHU

女性心理丛书



中国友谊出版公司

YIGE NUREN DE CHENGZHANG



图书在版编目(CIP)数据

一个女人的成长 / 薇薇夫人著. - 北京: 中国友谊出版公司, 1997.12

(女性心理丛书)

ISBN 7-5057-1408-2

I. 一… II. 薇… III. 妇女心理学 IV. B844.5

中国版本图书馆CIP数据核字(97)第26341号

书名	一个女人的成长
作者	台湾 薇薇夫人
出版	中国友谊出版公司
发行	中国友谊出版公司
经销	新华书店
印刷	北京市丰华印刷厂
规格	850×1168毫米 32开本 9.125 印张 213000字
版次	1998年1月第1版
印次	1998年1月北京第1次印刷
印数	1—10000册
书号	ISBN 7-5057-1408-2 / Z · 139
定价	16.00元
地址	北京市朝阳区西坝河南里17号楼
邮编	100028 电话 (010) 64668676 合同登记号: 图字01-97-1546

心理学语录

能接纳自己、尊重自己的人，才有机会走向自我实现。

作者序

一个生命只要不受过断伤,有足够的营养,他的身体就会自然成长,十岁是十岁的样子,二十岁是二十岁的样子。但是心理的成长却不一定都那么“理所当然”,过早成熟的人可能才二十岁,心理成熟度却已经是三十岁了,而成熟太晚或甚至不成熟的人,六七十岁时某些言行还一如十岁孩童。这也就是为什么我们能很明显地看见生理医生把病治好,而心理医师治病却艰辛而不一定能“妙手回春”。

当然心理不成熟不一定是病,一个心理不成熟的人只是自己活得不好,也极可能让他最亲近的人跟着活不好而已,不是致命的。这种“病例”我接触过的已不下于百件,尤其是女人的。女人处在这个“多元化角色”时代,一方面甩不掉传统的贤妻良母角色,一方面又要奋勇地跻身于发挥自我的新时代女性行列。这不但需要有极良好的适应能力,也需要心理上的不断成长和

成熟,否则不是疲于奔命染上“女强人并发症”,就是退缩而自怨自艾。

我是一个女人,并没有天生的“适应女人多元角色”的智慧,所幸我一直都像一块缺水的海绵那样贪婪地吸取知识,并感谢父母给我正常而健康开朗的性格,这两项帮助我心理成长、成熟。我常把自己的体会和经验告诉读者朋友,同时也从他们的认知和肯定来确立一些原则的正确性。专家们的理论常是我们研讨的话题,我们用真实的生活来印证这些理论。

一个成熟的人必定是个自在的人,他在路边摊吃一碗鲁肉饭不会自卑难为情,同样的在豪华大酒店吃一席山珍海味也不会骄傲得意。一个成熟的女人不结婚的话,可以自在地过单身生活,结婚的话也不会埋怨婚姻埋葬了她的才能;做纯家庭主妇的话,她能怡然自得,做个事业有成的职业妇女也不会自大了;不生孩子的话,她不怨天尤人,生了孩子也不会慨叹妈妈难为。她知道每一种角色的意义和责任,也很清楚选择了一种或多种角色后,怎样去演好。

成熟的心理就应该和生理同步成长。童年父母教养的态度和观念对人的影响深远,已有很多的专家学者著书立论,研究探讨。所以,我决定在《联合报》专栏中以“一个女人的成长”为系列写作主题时,就决定从人有生命并已形成女胎时写起。我常常感谢思想和观念都十分前卫的父亲,是他,从不以无子为憾而让我以为生为女人是无奈;是他,从不说女孩子该如何如何而让我以为女人就不该如何如何;在这样真正不受性别歧视的基础上,我的心理成长有了最合理的导向,这对我成长后,“适应女人多元化角色”的能力大有帮助。

《一个女人的成长》在《联合报》刊载期间,常常接到读者的来信。百分之八十是女性,奇怪的是那百分之二十的男性反而

大都同意我的看法,而百分之八十的女性中却有少数认为我(以及所有呼喊男女平等的人)使得一些本来好好过日子的女人,从此不好过起来。我的意见和建议当然是可以批评的,但是男女平等的人性观却是不可推翻的真理。至于那些“本来好好过日子的女人”,为什么会不好过起来,这当中又大有可探索的问题了:是她们沉睡的自我苏醒了么?是她们停顿的心理再度挣扎成长了么?而我深信真正成长到成熟以后,一个人就会在任何环境里都自在自得地演出他的角色。

最后引述吴静吉博士在“大地”版中一段序言做结束:

那么,什么是女人成长的条件呢?首先,女人必须先把自己看做人,再看做女人。这样的人必须走向自我实现:悦纳自己、尊重自己,进而悦纳别人、尊重别人。做为一个已结婚成为妈妈的女人,那就是悦纳自己做一个女人的角色、妈妈的角色、妻子的角色,更进一步尊重这些女人拥有的角色,悦纳并尊重丈夫、子女及公婆。

薇薇夫人

1987年4月



提 要

第一篇 春：有女初长成

小女孩长大了，开始面对五光十色的社会。

春天，是播种的季节，你加入了男性社会的竞争行列，你一次两次地遭遇感情的困扰；然后，凭借重重的挑战，历练再历练，琢磨再琢磨，辛苦播撒的种子慢慢发芽了。

你知道，你是自己命运的工程师；而且你已经打下了稳固的地基。

□篇头语

打好基础为将来

在这一篇里,我要讨论女孩子本身对生命、感情、自我等的态度,因为活到高中年龄阶段,已离成年不远,要开始准备独立了。

一般说来,由于我们的父母对孩子保护过度,以及大部分青年都没离开学校,所以比起外国同年龄的年轻人独立要晚。这情况说得好是比较单纯,说得不好是比较幼稚。在大学联考的压力之下,大多数年轻人除了学校功课之外,几乎不再读什么书,甚至连看报的也不多。若看也只是针对联考可能会出“报上的题目”。他们生活大都平淡乏味却极紧张,圈子也很狭小。如果抽去了考试,就是贫乏而苍白。在这一点上,就业的年轻人却真正接触生活了,也比较独立成熟得多。

其实,在“读功课”以外,应该从课本上抬起头来看看我们生活的大环境,关心社会上发生的事情,尽自己的力量约集同学,用行动付出关怀。有些学校服务性的社团做得很好,相信对学生会有很好的影响。

尤其女孩子,要学习放开眼界看人生,因为未来的世界,女孩子不可能像过去那样活在男性的“保护”之下了。虽然这个阶段会特别注重自己的外表,长一粒青春痘就睡不着觉,或是胖了一公斤就拒绝吃饭,老是从自己外表上找缺点;但只要在精神上有很好的专注方向,同时眼光放远放大,就不会过分为外表苦恼了。我不赞成现在女生的发式,也不喜欢现在制服的式样;然而我更不赞成为了多留半公分长的头发,或短一寸的裙长而花很多时间、精神跟教官捉迷藏。**青春易逝,在年轻时可以紧紧把握学很多东西,这是永不会变的真理。**头发和服装都有可以随心所欲的一天,学习时机一失去就难再有了。未来的女性一定是“内涵重于外表”的,因为她们要肩负和男人同样的责任。所以从现在起,要打好基础。

□初入社会

奉献服务,生命更丰盛

约有一百多个青年,女生占大多数,席地而坐,又笑又唱又跳,兴高采烈,细雨一点也不影响他们的欢悦。他们是“快乐儿童中心”的义工,每年一次表扬资深义工的聚会。有人已做了五年义工,有人从婚前做到婚后,年龄最长的一位,子女已上大学了。

我跟义工之“姐”邓佩瑜在他们欢乐的圆圈外面闲谈,知道这些各大专院校来的义工,有好些已因有共同的价值观、共同对社会服务的热忱而结为情侣、结成夫妻。这当然是意外的收获。事实上,义工虽是服务、奉献,但他们心灵上获得的,却是金钱买不到的。

义工在近年来已不是个新名词,只是各种服务机构在征求义工时,大都是“阴盛阳衰”。女性参与的比例一向就高,有人说男性的野心比较大,不大愿意做既无升迁机会,也无“调整薪水”的义工。姑且不论这原因究竟对不对,义工的确是值得年轻人在生命鼎盛时期,找机会去参与一段时间的工作。虽是女性比

男性热心,我仍期望有更多大专年龄的女性参与。因为女性比较容易受情绪困扰,比较容易钻牛角尖,容易受生活中各种事物干扰。所以很多女性写信向我倾诉的问题,老实说一般都不太琐细,太不值得痛苦不安。如果能把关心的触角从自我广伸出去,看看自己以外的世界,了解别人的生活,进而奉献一点自己的力量,去替别人做事,替别人解决一点问题,那心中天地一定会变得更加广阔。也就是说从基本上可以变化我们先天的弱点,像心胸较窄、眼光较短等等,好有更宽宏的气量,更坚实的心性来承担女性未来可能比男性更多的挑战。

奉献服务的观念和习惯养成以后,往长远看是终身受益的。现在有太多中老年妇女陷入生命中的低潮,事实上生理的影响极少,大多数是心理上过分自我中心、自怜、自怨,结果自己活不好,家人跟着受罪。人谁不老?未雨绸缪是必要的。

□初入社会

选择生活方式的智慧

因为很多女性独立的能力提高,因为很多女性不再“妻以夫贵”,“不一定要结婚”的观念现在不再是“荒诞”的。更由于医学技术发达,女人可以没有丈夫而有孩子,所以现代女人真的“不一定要结婚”。

但是几千年来的婚姻制度不是那么容易瓦解的。更明显的一点是,不是每个女人在心理上都能正常地接受不结婚的生活。通常是在离三十岁还远的年龄,“不一定要结婚”的观念隐隐然影响着一些所谓“条件不错”的女孩,不屑于谈婚姻两字。觉得这是俗不可耐的生活方式,理想的生活虽不一定是“不食人间烟火”,至少不用埋葬在柴米油盐、奶瓶尿布之间。对每一个追求的男孩,总能挑剔出一大箩筐的毛病来。

在学校功课好、活动能力强,到社会上也是干练的职业妇女,收入可以供自己过中上的生活,接触的人也广,传统的婚姻生活更是不看在眼里。当然这未尝不也是一种生活方式,而且颇有吸引人的地方。但是有不少这样的女性一到三十岁以后,

似乎仍然挣脱不了传统婚姻制度的影响,无法像男性那样真正的洒脱,真正的没有压力。

也有真不在乎婚姻的女性,她们活得充实而自在。不过到目前为止,我知道的还是少数,她们了解生活,并有解决自己问题的智慧。对于一般女生来说,要很诚实地面对阴影和压力,可能并不容易。

所以在能恋爱,并能有机会恋爱的年龄,不要刻意拒绝;在能结婚,并且有机会结婚的时候,不要轻视婚姻。我见过不少女孩从百般苛求恋爱或结婚的对象,到渴求能有一个对象,这种心情是何等的痛苦。

世上很多事强求固然不幸,但偏激地摒弃也是不幸。婚姻生活也许是很俗气的,然而我们要有自知之明,知道自己能不能过不俗气的生活。在结婚不是女人唯一的路的今天,我们多了选择的权利,更需要有选择的智慧。