

未来女性

中国文联出版社

820182

33.659
C1

未来女性

[英] 雪妮·康兰 著
伊莉莎白·席妮
龚 铭 钊 译

未来的女性

[英]雪妮·康兰 伊莉莎白·席妮 著

龚铭钊 译

◆

中国文联出版社出版

(北京农展馆南里10号)

中国文联印刷厂印刷

新华书店总店北京发行所发行

◆

787×1092毫米 32开本 6.75印张 2插页 131千字

1988年9月第1版 1988年9月 北京第1次印刷

印数：1-11,450册

◆

ISBN 7-5059-0559-7/I·351

定价：1.60元

目 录

1 第一章 计划你今后的生活

7 破除神话

12 成 长

20 第二章 改善你目前的处境

35 你最衷心渴求的是什么？

30 妇女的承诺

33 查对你的资产

37 你想要什么，以及如何才能获得

40 第三章 停止戕害你自己

42 订立新规则

43 紧张的原因

48 如何认清紧张（身体的症状）

52 你未曾注意的紧张征兆，别人却注意到

53 放松自己

- 55 如何放松?
- 56 如何能够安然入睡?
- 60 爱好运动能够学吗?
- 64 为健康而进食
- 66 粗糙和精致的食物并用
- 67 回归自然的饮食
- 70 维生素
- 70 矿物质

74第四章 生活的改变

- 74 晚生小孩的赞成与反对意见
- 78 改 变
- 79 最常见的更年期症状
- 83 “荷尔蒙取代治疗法”及其效用
- 85 妇女的生理手术
- 89 性和更年期
- 92 男性是否也有更年期
- 95 中年危机是否存在? 为何存在? 何时存在?

99第五章 思考的女性

- 104 设计自我改进的课程

120第六章 如何结交更多的朋友并能影响更多的人

- 123 如何寻找志愿性工作

126 志愿性工作使你逐渐适应工作环境

129 需要你帮助的人、场所和工作

132 你需要提供的事物

134 如何筹募慈善款项

139 怎样得到帮手

140 你要帮忙的对象

141 提高知名度

146 接受荣誉表扬

148第七章 改善家庭的制度

150 你是否多少会肯定自己

155 如果孩子办得到，为何不让他去做？

157 就近争取协助

162 抛开围裙

163 快乐家庭的行动计划

170 颠倒的危机

175 照顾老年人

177 如果你是单身女性

180第八章 你真心想去上班吗？

182 二十一个找工作（或换工作）的好理由

183 二十一个不找工作的好理由

189 如果你去上班家人会生气吗？

191 描绘出你的能力（能力速写法）

200 你的工作评估表

204 怎样找工作

208 工作有问题的时候

第一章

计划你今后的生活

中年从什么时候开始？当你不再认为赡养费只是开玩笑而已，当你想知道美容整形手术的详情，以及所需的费用时；当你产生“如何得到心目中的男人”变成“如何从已经得到的男人获得满足”的想法时。

中年正是当你突然明白母亲的角色只是生命中的一环，而不是终身的事业或宣判；这个时候你不再一心一意地期望改善容貌、收入、家庭生活或工作（看看哪一项对你最重要），而隐约地开始担忧退化、衰老、依赖、甚至死亡（看看哪一项是以前最不曾想到的）。

大多数的人都忌讳谈到“中年”，并且畏之如麻疯病般。通常有人用它描述别

人时，你不会想到什么，可是一旦用到自己身上时，听了真会令人心碎。“中年”这个名词似乎总会使你比现在多老五岁。

事实上，大部份的人脑子里永远在“梦十七”而极力避免想到中年。她们从一个年轻母亲、拥有完美无瑕的孩子的白日梦中，跳到另一个“年轻”的祖母，拥有许多围绕在门口的玫瑰花的白日梦。横梗在中间的却是灰濛濛的一片，谁也不愿多费心思去想它。

以上这些想法是大多数人对“中年”的感受。依据这些事实统计：如果你希望活到七十五岁，那么中年阶段是二十五岁至五十岁，所以三十岁应该可以开始对你的生活加以全盘检讨、重新衡量，说不定这会使你的人生从此步向坦途。

中年阶段向来就是一个变动时期，而在整个人生许多不同的时期中，它只是其中的一个变动期。你不是过着其中一部份的生活，而是一连串的日子，我们可以把自己假想成是一只只有九条命的猫，每一条命都是一个生活，九条命串成了整个人生。

为什么此刻妇女需要有突破窠臼以创造新颖的中年生活的观念？原因有三：

第一，因为我们都处在溺爱年轻人的年代。在人类史上，年轻人从未如此具有影响力，甚至使成年人在过去二十年来，极尽模仿他们的能事。

第二，因为女性的绰约丰姿，不一定会因年华不再而减低。例如欧美的一些著名女性：珍娜露露布莉吉妲（一九二

八年生)、贾桂琳欧纳西斯(一九二九年生)、琼考琳丝(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)、苏菲亚罗兰(一九三三年生)、玛丽关(一九三四年生)以及乌苏拉安德丝(一九三六年生),到现在为止仍然神采依旧、风韵犹存。

第三,也是最重要的原因:因为有史以来,妇女在度过了养儿育女的岁月之后,她的生活才能够真正展开。目前正值中年时期的妇女是第一批受惠的女性,由于世界性的女性态度巨大的转变,以及妇女运动所发起的机会,使得整个情况改观。许多有关妇女的误解被粉碎了,现在我们到处可见女总理、女独裁者、自力更生的女企业大亨和首脑。

目前已知男女性别上的真正差异(不含生育的基本差异)比想象中来得少。就体格而言,近来的运动记录显示男女性的最佳记录相距日减;在径赛和泳赛项目中,女性已经逐渐赶上男性。有些医师认为两性之间的表现差异终会完全消失;有一位医师甚至指出,在传统计分的泳赛中,目前澳洲女选手很可能击败纽西兰男选手。这并不表示你现在就可以游过英吉利海峡,来庆祝五十岁生日;而是意味大多数的妇女能够做一般认为她们所能做的之外更多的事。

中年生活是顺乎自然的转变时期,我们应该泰然处之的去面对它的转变。莎士比亚虽不曾侈谈更年期,但是他却写过:“这本来是无所谓好坏的,纯是想法作祟而已。”不论任何情况,端视你如何用心去面对它。譬如更年期表示不再有月经来潮而感觉自由自在,而不是外型魅力或性生活的结

束；它意味着孩子都已离家独立，不需特别看护——虽然你仍不免由于发自内心的母性关爱而记挂他们，可是经常只是你一个人独自操心，孩子却不会身同感受。

有些中年生活的改变可以大略预料得出来，有些却是骤然来临的。每位妇女都知道更年期，却少有女性预料将在四十岁产生的自觉危机，或是当更年期发生时，把它看做是一件令人愉快的事。

自觉危机小至于生活需要费尽心力，而感到轻微但持续的沮丧，大到全面性的精神崩溃。通常我们需要很大的勇气去面对什么事在那里出差错，以及探知是如何出差错的。这种心里的负担也许会 and 表现在外的态度大相迥庭。

最糟糕的是对任何事都漠不关心，一味地回想过去，把事情的错误或不能如愿，归咎别人（父母、老师、伴侣等）身上。如果不是因为一味索求无厌而感到不能如意、甚至焦头烂额，这种积极的不满足感倒是个好现象。即使自己不明白地确定想要得到什么，但能从生活中获得更多以及寻求改变，这总是利多于弊。

如果你想尝试建立新生活，有时就得放弃旧有的根基，而且必须对过去的生活详加检讨，找出错误所在，决定是否采取任何相应措施，才能改善你的现况，通常必须重新评估

(1) 你已经拥有的，(2) 你想得到的，(3) 你确定不想要的。

当你踏入中年生活后，应该比在豆蔻年华追求时尚跟随潮流时更加了解自己。也许你不再渴望以前想要的东西，或

者不再做以前做过的事，不管现在别人如何热切追求，也许你不想再见到相同的脸孔、不愿继续和同一个人约会。这种现象刚开始时会令人十分困扰，一旦你不再压抑自己并且承认这种感觉的存在，决定稍有改变时，便会变得很刺激。其中最健康的迹象是你不再顾虑别人对你的看法，而开始注意你对他们的看法。

然而如果不是你主动去追寻，而是被环境所迫的改变呢？那么即使是在最让人欣慰的情形下，不管好坏，工作情况总会改变甚至失去，婚姻亦然，还有朋友和亲戚、家庭、生活方式、以及预算都会改变。

今日的妇女时常会发现自己过着没有心理准备的生活。有些女性可能经过二十年的家庭生活之后，不管她们是否情愿，变得突然迫切需要一份工作，可是却苦无资历。到了这个情况特殊的年龄，一来没有人会真诚地教我们如何安排自己的生活，二来我们的传统教育内容也不适合用来处理金钱、性、或婚姻问题。

也许很多妇女因为对这些改变没有心理准备，她们只看到乌云密布、晦暗阴郁的一面，而忽略了透视步入佳境良机的另一面。于是她们觉得受到打击、内心痛苦，觉得自己无用、遭受虐待。当亟需冷静头脑改造生活的时候，难免顾影自怜一番，或是责怪他人。中年时期较能重新调整生活，因为中年妇女跨越了年轻时囿于一隅的藩篱，更富有人生经验，而且顾虑周密，更能担负重任。

培养活泼的态度是很重要的。你也许只担心身体的变

化，但是别人（尤其是年轻人）更注意心态上的转变。所以切莫僵化你的生活方式或想法，也千万不可一意孤行，变成一个悲哀的中年跟班。如果你具有开放的心灵，喜爱探询事物真相，富有批判精神，加上些许的自我训练，就能够使你永远保有生命的活力。当你年逾三十之后，为了因应许多突发的状况、危机、以及令人感到刺激的情势发展，必须时时牢记要充实自己、提高警觉。

你应准备痛下功夫去追寻自己想得到的东西。这时候已经不是年轻时饭来张口、茶来伸手、任性而行的年纪，也不能连夜不眠恣意挥霍宝贵的健康和青春。你目前需要做的就是朝着一定的目标下决心努力。

有些中年妇女希望获得更多的知识。女作家玛莉肯妮为女性抱屈，她抱怨当初学校的修女虽然教她舞步、如何谈吐和弹钢琴，以及许多关于女性三十岁的种种问题，可是却难得多加传授数学、化学等科学知识，修女认为极少数的女性具有这方面的兴趣，而且这些并不适合女性。她表示：“我多么希望学到其他更多的知识，譬如：电力如何发生效用？有关股票、股份、抵押、银行利率，以及资产企业、保险、法律等知识。”

如果你想得到这些知识，不必觉得胆怯、害怕自己愚笨、或是希望渺茫，尽管去探寻吧！若是你觉得需要多加充实知识，可以收听广播、或前往图书馆阅读，现在立刻付诸行动还不致于无法赶上。你也可以利用大学附设的进修班，或是政府机关举办的研习训练，学得一技之长，从而打入男

性独占的工作领域。

若是你有更远大的目标，只要走出象牙塔，用心寻找，终会碰到大好良机一展抱负的。敲开机会的大门、突破目前的瓶颈，这些都会为你的中年时期留下值得回忆的一页。

破除神话

为了步向更好的坦途，必须充份检视最恶劣的情况。

——汤玛斯·哈代

所有在中年时期发生的事，并不都是好事。然而坏事（你也许不认为它们都是坏事）也仅是随着时间而发生于每位妇女的。你也许不打算生育，或是身体较以前容易染患疾病，也许家庭有所变动，需要扶养年老的亲属。事实上真正构成威胁的是疾病和仰赖你扶养的人，但是他们并不一定会影响你。

大多数妇女认为容颜不复当年，是她们步入中年的悲哀。你当然不再保有十八岁的容貌，不过你也不会想再吸引乳臭未干、稚气犹在的小伙子吧？

任何女性一旦不再完全受到外表左右时，通常她会变得更有自信、更具魅力。中年时期的自信颇为重要，因为那表示对自己了若指掌，知道自已的需求，对人对事不再心有旁

骛、徒耗时间。中年生活不见得是大灾难，反而是一种大幅度的解放。

当然没有人认为自己具备十足的自信去面对任何事情，不过这并不是问题所在；只要你具有坚定的基本判断力，能够评判重要事件和紧急事件，区别现实和神话即可。神话因脱离了现实而有某种程度的危险性。我们的生活常建立在一些极具危险性的神话上，使我们感到既不满意又失望。由于这些神话不厌其烦地重复出现，而且它们比现实更有吸引力、更令人舒坦，所以假象取代了现实，我们也逐渐将神话当作准则，最后更是相信这是理所当然的事。

广告商是最有影响力的现代神话制造专家，他们令你觉得若有所失，非要购买他们的产品不能消除这种心理。他们运用最能搏得人心的方式，激起不实在的盼望，侵袭你的自信心。例如你起先不需用到除臭剂，经过广告攻势的洗礼，你动摇了原来的想法。所以如果你渴望获得某些东西，也许只是对实际上不存在的幻象的一种眷恋罢了。许多令你后悔未曾做过的事，很可能别人终其一生也未做过。

为了说明这一点，我们注意下面的一些“现代神话”：

1. 圣诞节是阖家快乐的时候。但是事实上对每个人而言却不尽然。根据专家表示，有些日子如圣诞节、复活节或母亲节，都和应当如何度过这种特别日子的假想相连，使得绝望和企图自杀的人数，在这些时候达到最高峰。

2. 老处女的神话。任何人孤独生活都不会快乐，而会徘徊不定、没有满足感。但是夫妻的貌合神离，却会令人感受

到最强烈的孤独。已婚妇女也比单身女性更容易精神崩溃，或企图自杀。

3.破裂的婚姻是一桩悲剧。其实如果碰到的婚姻是悲剧，那么双方同意化离，未尝不是一件好事。

4.妇女以操持家务为工作上的满足的神话。任何有主见的女性对一日三次，一年千余次为家庭料理杂务不太以为然。油腻的杯盘碗碟无情地接踵而来，令人觉得心力交瘁、不堪负荷。

5.妇女期望永久善尽母亲的天职。等到孩子离家独立，母亲的领衔地位骤降为小配角，使得许多妇女自觉多余，情况凄凉。

6.你和他随着岁月而逐渐变老，到了老年你们仍能厮守在一起，相偕共度晚景。

7.婚姻提供你相互扶持、安全保障、和性的满足。妇女仍然坚持这个神话，尤其当她们嫁给体贴爱护的男人，过着愉快生活的时候，但是并非所有的婚姻都能实现这三项美好的期盼。据统计显示，很多婚姻随着伴侣的早逝或双方宣告离婚而结束。

英国目前每三桩婚姻中，就有一桩离婚；每五桩离婚案件里，就有一桩婚龄超过二十年。每六家便有一家以上是离异的妇女带着嗷嗷待哺的孩子，这种情况也许她们当初没有料想到。在一九七一年，二十五万以上的英国妇女赚钱养活她们的丈夫。以上的统计显示了神话和现实还有一段差距的。

没有人能够告诉你，命运会如何安排你的下一步，这就是为什么真正的安全保障不在任何事情、金钱或别人身上，而在于自我信赖、明了自己的能力，并且能够冷静地处理危机。

英国的“寡妇扶养协会”成立之初，四分之一的寡妇年龄介于四十至五十九岁。她们原来对社会上的一切事物均茫然不知，经过如此重大的冲击后，心态突然必须独立：处理丧葬事宜、保险、财务问题，和律师商讨遗嘱，以及其他本来都由丈夫照料的复杂细节问题。

很少妇女懂得如何信赖自己，她们大多只想受到关照，别人也一向如此告诉她们。很多中年的妇女从小就被灌输女性毋须负责的观念，譬如这类的话：“喔，我不晓得税捐多少，我把它都交给约翰去办。”这是因为妇女的幸福一向是父亲或丈夫的责任。其实只要男性认为如此，有能力为她们谋求幸福倒也无妨。

由于顽固以至惊慌等不同心态，许多妇女甚至对学习照料自己的事不予考虑。她们的理由如下：如果我学习照料自己，别人便会要我自行照顾；若是我不学，我就不必这么做，因为我不能照顾自己。

你不需罗素的头脑，就可以挑出这种心态的毛病。它夹杂天真的想法和逃避的心理，不愿面对事实，用心思考。这种战术在短期内十分有效，可是就长远的未来而言，情形便不乐观了。

8. 女性的神话。这一点比较微妙，不容易点明。妇女的