

《E 型 妇 女》

哈莉艾特·B·布莱克博士 著

金利民 肖诗坚 译

知 识 出 版 社

E 型 妇 女

哈莉艾特·B·布莱克博士 著

金利民 肖诗坚 译

知 识 出 版 社 出 版 发 行

(北京阜成门北大街17号)

新华书店总店北京发行所经销 北京市北苑印刷厂印刷

开本787×1092 1/32 印张7.125 字数160千字

1989年7月第1版 1989年7月第1次印刷

印数 00001—13050

ISBN 7-5015-0331-1/B·25

定价，2.90元

译者前言

《E型妇女》是美国著名心理学家哈莉艾特·B·布莱克博士的一部力作。“E”型妇女的英文原意是“Everything to Everybody Type Women”。由于该短语不便直译，故在书中意译为“八面玲珑”或“试图出色完成社会赋予的多重角色”的妇女。换句话说，“E”型妇女指的是那些既要事业成功又要个人生活美满幸福的全方位妇女。该书指出，因为每个人的体力和精力有限，“E”型妇女这种美好的愿望不但难以实现，而且总是使她们陷入困境，产生强大的身心压力。针对这一点，书中详细分析了“E”型妇女进退维谷，患得患失的心理状况。同时提出了行之有效的解决方法。

该书行文流畅，平易近人，集实证考察和科学分析为一体。出版后在美国妇女界引起了强烈的反响，属本世纪在妇女问题方面有较高成就的著作之一。在当今女强人日益增多的中国社会里，它定将成为事业及生活同放异彩的女性的良师益友。

《E型妇女》简介

《E型妇女》是美国著名社会心理学家哈莉艾特·B·布莱克博士的一部力作。“E型妇女”的原意是指“试图出色完成社会赋予的多重角色”的妇女，或者说是指那些既要事业成功，又要个人生活幸福的全方位妇女。但是，由于种种社会和个人原因，E型妇女的意愿不但难以实现，而且往往使她们陷入困境、遭到指责。不断烦恼，承受沉重的身心压力。

针对这些问题，本书详细分析了E型妇女左右为难、起伏动荡的心态，同时也提出了许多行之有效的解决办法。

《E型妇女》行文流畅，通俗易懂、集实证考察与科学分析为一体。本书出版后在美国妇女中引起强烈反响，成为本世纪内在妇女问题方面有较高成就的一部著作。

目 录

作者前言	(1)
第一章 向往一切	(5)
第二章 A型男子与E型妇女	(12)
第三章 E型压力检验表	(21)
第四章 进退维谷	(34)
第五章 追求卓越的焦虑	(45)
第六章 混乱的自我	(73)
第七章 过渡的自恃	(98)
第八章 错误的期望	(126)
第九章 献身的行为	(156)
第十章 消除紧张的练习和策略	(181)
第十一章 21天心理练习：防止E型紧张的训练	(205)

作者前言

1984年8月,《职业妇女》杂志在显要的位置上刊登了我的一篇有关妇女和压力的文章。该文试图将那些长期经受身心压力而又成就显赫的典范性妇女同具有代表性的勤奋努力的男子区分开来。该文提议这些妇女应将自己看作“E”型妇女,即,试图出色地扮演社会赋予她们的多重角色的妇女。

我在文章中描绘的E型妇女是由许多承受着身心压力的妇女形象拼凑起来的。这其中有工作在我身边的心理医学家和企业管理顾问,有我的亲身经历,也有我的同性朋友及同事的经历。我没想到这篇文章会引起如此剧烈的反响,我完全被淹没在来自全国各地的电话和信件的海洋之中。

她们似乎在说:“终于有人谈到我了!”

我知道自己触及了一个难题,而且是始终未能得到解决的难题。

自从关于“E”型压力的第一篇文章发表后,我愈发地理解了那些经受身心压力的妇女。许多妇女仍不断给我打电话或写信,向我讲述她们亲身感受到的E型压力情形,表达她们对这一问题的看法和感觉。也由于我的这篇文章,许多妇女成了我的心理诊所的常客。她们有的是自己读了这篇文章以后来的,有的是因为她们的健康问题与压力有关而由她们的大夫推荐来的。

文章引起的反应不仅仅局限于那些寻求帮助的个人身上。那些位居企业上层、身为培训部门、开发部门或人事部门经理的妇女——也有男子——恳求我出任他们的管理顾问,帮助他

们解决企业中存在的妇女身心压力问题。

许多妇女的专业和商业团体——包括“通讯界妇女”、“影视界妇女”、“管理阶层妇女”、“商业界妇女”、“健康组织的妇女”、“商业不动产领域的妇女”及许多其他团体——都邀请我在他们的会议上发表讲话。他们中的许多成员公开承认与我有同样的经历。

《职业妇女》杂志请读者写出他们对“E”型压力的自我分析情况寄到杂志社，作为对我的文章的反应。这些读者反应让我进一步认识了成就显赫的妇女及其身心压力的本质，并为我于1985年秋发表的另一篇文章奠定了基础。

其他刊物——《世界主义》、《自我》、甚至《纽约时代周刊》也都刊登文章，阐述试图扮演多重角色带来的压力问题，并将这种压力称做“E”型。显然全国各地承受着身心压力的妇女正在以“E”型模式认识自己。

我从上述期刊杂志中收集了丰富的资料，并将之融汇在本书的实例和人物简介中。当然，为了维护个人隐私，我将实例做了改动。有时候，一个人物是两个或三个真实妇女的混合体。

请记住我所说的“成就显赫”是一种心态，而不是社会地位。换句话说，这一概念指的是一种思维方式而不是具体的功业。“成就显赫”描述的是那些希望出色地扮演多重角色的妇女。因而，这一词组的含义就成为关于成就的一种特殊想法。它既不是说妇女在事业上占据要津，也不是说她们的婚姻状况或是否正在从事有偿劳动。从心理学角度说，成功促动因素的衡量标准是对成功的关心和期望程度，并不一定是指建树或地位等客观标准。

所以，凡是那些扮演着多重角色并试图取得成功的妇女，

不论她属于哪个年龄组，哪个社会阶层，她都将感受到“E”型压力。“E”型妇女还包括那些处于经济及生活困境——离婚或亲人逝世——之中而仍试图取得成就的妇女，也包括为了取得成功而去努力取得成功的妇女。字母“E”不是特指领导阶层的妇女，尽管许多领导阶层的妇女正承受着“E”型压力。

尽管这本书是由一位女性写给女性的关于女性的书，但它也包括女性与男子的关系。本书着重涉及了女性和男子对影响他们生活的成功和身心压力的不同态度。它还检查了“E”型压力如何使妇女不能与男子建立亲密的关系。

我希望男人们也读读此书，或者至少女性读者能和她们生活中占据重要位置的男人——不仅仅是她们的丈夫或男友，还有她们工作中的男同事——共同分享她们悟出的道理和行为的改善。

最后，男子必须加入到解决妇女身心压力的行列中去。他们对“成就显赫”的妇女所给予的理解对减少“E”型压力，保护妇女身心健康都有益处。

该书力求从我的角度——一个“成就显赫”的妇女、一位心理学家和企业管理顾问的角度——去揭示“E”型压力的原因。

我在书中不仅描绘了“E”型压力的症状，还发掘和检查了导致压力的心理冲突，混乱、期求、恐惧和疑虑。

通过与那些试图在事业和生活中获得双丰收的妇女一起工作和谈话，我勾勒出了“E”型妇女的心理状态。我认为这些妇女和“A”型男子相似，她们也正面对着压力导致的身心疾病带来的危险。我希望更多的妇女能从“E”型形象中认出自己，因为只有清醒的意识才能促成出现改变的机会。

本书并非仅停留在对问题各个方面的剖析。它还提供了减

少“E”型压力和抵抗压力的具体行为练习和技巧。第十一章便是一个21天的训练计划，它将帮助你获得技巧以应付各种需求和身心压力。

彻底避免压力的方式是不存在的，而你也并不想彻底避免它。压力是生活中不可避免的组成部分。从积极的意义上讲，压力是挑战、动力、激情和目的。

但你可以学会减少负压力或压力的恶性循环，因为它们影响你取得成就。你可以将压力大敌化解为友。有许多方法可以改变思想和行为方式，从而清除使“E”型妇女感到困难和压迫的心理障碍或祸根。

你将发现，你能够学会改变你的行为方式，将压力控制在适当的程度内。你应强化自我控制能力，使自己生活得轻松自在并自由地享受成就的硕果。

第一章 向往一切

妇女对成功的向往不是空空幻想，而是事实。

然而，向往成功的妇女常常弄不明白，这种抱负到底是天赐之福、还是一种诅咒。许多妇女忧心忡忡，她们担心自己对事业成功和生活美满的渴望会相互冲突，从而使她们失去其一，甚至鸡飞蛋打。

一个争取在事业上及个人生活中取得双重成功的妇女常感到自己陷入了进退维谷的滑稽状态，在这里等待她的总是失败。倘若她将精力集中在事业上，她便感到有愧于她的家庭，或者觉得自己失去了身体的健康和充实的个人生活。反之，如果她一心扑在丈夫、男友或孩子的身上，她也许会丢掉在事业上进取的机会。

此外，还有其它的压力。

既要事业又要生活的妇女时常为一种矛盾的心境所困扰。她们既要在那个崇尚所谓男性价值的世界中取得成功，同时又要保持自己的迷人之处，性感形象和女人意识。竞争、果敢及独立性——这些特性被普遍认为是在事业进取中必不可少的——与我们文化中根深蒂固的对女性的看法水火不相容。一旦妇女表现出这些特点，她们便会被看作爱出风头、盛气凌人。

虽然妇女向往成功，需要成功，但她们很少愿意为了男性化的竞赛而放弃合作的天性；虽然妇女渴望具有能力，并取得成功，但她们不愿放弃对男性爱抚的需要；她们不愿用情感和亲密友好的关系去换取冷酷的理性，从社交界销声匿迹。

尽管困难和压力重重，但大多数美国妇女依然结婚，并培养

着下一代。然而，更多的美国妇女有了工作，因而不呆在家中。这是有史以来第一次。

目前全美国劳动妇女的总人数为5.01千万多，而且仍在不断扩大。妇女每年的总收入为5000亿美元，约占全国工资总数的三分之一。在三分之二的美国家庭中，妇女从事全日或半日工作。在美国，1900万的母亲为职业妇女。而现在刚做母亲的年青人中几乎50%的人有工作；据估计，5年之后在她们中间将有75%的人拥有一份工作。令人惊奇的是，在当今的美国家庭中，只有5%符合这个模式：一个工作的父亲，居家的母亲和幼小的孩子。

尤其引人注目的是妇女对她们工作的态度和献身精神。大多数妇女参加工作并非只为糊口，她们想要在事业上取得成功，她们将终身奋斗在迄今为止始终为男人主宰的世界里。

妇女们终于开始为成功而奋斗了。

在支持者看来，妇女进入工作领域是女权思想的胜利和妇女解放运动的结果。但是，经济界的现实主义者认为，如果美国有一半的人口不从事任何工作，美国便不能在国际竞争中获得成功。

不管是什么原因，目前世界上渴望成功的妇女比以往多得多。这个令人瞩目的事实具有重大意义——历史的、政治的、社会的、心理的。正在奋斗的妇女、已经成功的妇女或者渴望成功的妇女，她们正在专业领域及商业领域里获得并行使着权力，发挥着影响。

虽然现在对美国妇女成功和机遇的描绘比以往光明乐观得多，但并非一切如意。美国社会仍面临着妇女贫困这一状态。在同类工作中，妇女只挣59美分，而男人挣1美元。在职员、教师、护士及工业服务性工作中，妇女仍占大多数。另外，目前

仍存在着对妇女恶意的、歪曲性的偏见，这种歧视阻碍了妇女在事业上的进取和获得公正的经济报偿。

但是，时代在变化。

三、四十岁的妇女——60年代的反文化运动者和70年代的解放妇女——在企业各阶层中占据的人数非常惹人注目。她们已有10年或10年以上的经验，并在迅速改变着言论与事实不符的状况。这些妇女犹如一种才智和能量进出的巨响，回荡在曾是神圣不可侵犯的男性的天空下。

对于年龄的偏见正在缓解：50岁、甚至60岁也已不象过去那样意味着衰退了。上年纪的妇女也走出家门加入了工作的竞争中。大家公认，她们中的一些人这样做并非出于选择，而是为了摆脱中年离婚或丧偶的痛苦。然而，其中大多数人开始了新的事业，重新工作或继续工作，从而使生活变得有意义和富有创造性。

20多岁的青年妇女是妇女解放运动的第一代受益者，她们似乎有无限的期望和抱负。从大学、研究生院和职业学校毕业的大批妇女在进入成年时都有一个设想，那就是她们将同那些受过教育的男人们一样，有一个终身为之奋斗的事业。

不过，大多数美国妇女依然希望得到她们一直想得到的东西——丈夫和家庭；或者与一个男子保持一份持久的恋情。然而，她们还想得到更多的东西。除行使生育孩子的生理特权和担负养育孩子的社会责任外，她们还要通过更有意义的方式加入到社会生活中去。她们不仅要分享丈夫成功的欢乐，还要实现自己的理想和目标，

成功与成就对妇女和男子有着不同的意义和涵义。一般来说，男子将成就的标准局限于工作、金钱以及专业或企业地位的范围内。而妇女们则有一个双重标准。一个现代妇女的成功

感觉不仅仅来源于工作中的成绩，同时也来源于个人生活中的成就。

在同病人的谈话中，我常常发现，虽然一些男子在个人生活中始终陷于与妻子、情人或孩子的失败关系中，但他依然将自己描绘成“成功者”。这意味着这些男子的生活中没有烦恼和痛苦，只是他们对自己成功与否的看法中从不包涵个人生活的失败。

而另一方面，即使一位妇女在金钱或地位上取得的成功足以达到男性的标准，但倘若以她自己的标准衡量其个人生活为不成功的话，她也不会称自己为“成功者”。倘若她的个人生活不完美，她比男人更可能将这种不幸溶汇在她对自己成功与否的看法中。另外，那些将自己的成就局限于家庭范围内的妇女发现同盟者迅速减少，而以当今社会上广泛的标准来衡量，她们感到自己并非“成功者”。

渴望成功的妇女将成功的涵义解释为在两个领域中的成就：事业加个人生活。然而，这样的成功公式通常带来巨大的挫折，使妇女们感到精疲力尽。对妇女来说，似乎只有一种方式能使她们取得这样的成功：那就是面面俱到。许多职业妇女为了达到既有事业又有生活，便不顾自己在体力和情感上所付出的昂贵代价，迫使自己出色地扮演社会赋予她们的各种角色。

由于终日为各种压力所迫，职业妇女患有各种通病，如溃疡、吸毒、酗酒、沮丧、性功能减退，以及因劳累而产生的各种体力上的病痛，如背疼，头疼，过敏症、周期性病毒传染病和流行性感冒。

众多的职业妇女处于各种程度上的“不良状态”之中。“不良状态”是研究紧张情绪的专家巴巴拉·B·布朗创造的。

专用名词，用于描绘那些介于有病与无病之间的状态。在这种状态中，病人的病情不足以做出诊断，但却不知不觉地孕育着因紧张、压力而产生的严重疾病，如心脏病，中风及溃疡。

当然，很多妇女有能力取得确实令人眩目的成绩。除了繁重的工作外，她们还能处理好家庭、私人关系、居民区和其它组织的事情。但这只是一段时间内的情况。在那令人眩目的成绩后面，在巨大的能力及貌似强壮的体力背后，你几乎可以听到那紧张和压力的定时炸弹在滴答作响。

通常，一个既要事业又要生活的妇女就象谚语中的两头燃烧的蜡烛。更糟糕的是，她极不明智地用自己的能力为自己设置了一个陷阱：她是自己成就的牺牲品。她越多地展示自己的才能，别人对她的期望也越高，而这是极其荒谬的。她实际上已证实自己能胜任一切；而她的崇拜者们——家中的和工作中的——希望她做得更多。她对成功的渴望迫使她不断地耗费自己的精力，直至使自己陷入一种持久的失败与沮丧的恶性循环中。

在某一阶段，她复杂的生活就可能开始产生危机。她曾奋力争取和保持的一切似乎受到了威胁。紧张的压力威胁着她的身体健康，她的情绪、私人关系、她的事业，简而言之，她生活的一切。对自己局限性的认识，可能使她的自信心受到打击，从而更加感到自己的不足。她也许会因此做得更多以进行反击。但一切都属徒劳，也不能起作用。

然而，解决的方法并非是放弃这种从各个领域获取成就的丰富生活。事实上，研究调查的结果表明，这种多重角色的生活使妇女受益很多。既有事业又有家庭的妇女与只有其一，甚至两者皆无的妇女相比，前者更多地认为自己生活幸福。

问题的关键是要解决成功的双重目标所带来的压力。解决

的办法并非要放弃多重角色和对成功的渴望，而是要重新制定妇女在为自己选择的角色中所取得成就的标准。这样，她既可能做到事业和生活兼得，又不必为达到这一目的而精疲力尽。

要打破失败和沮丧的恶性循环，首先要认识到，试图出色地完成各个角色的做法并不能持久。不断地努力满足他人的要求——或者疯狂地想要证明自己在各个领域里的才能——并非通往成功和幸福的道路。相反，它只能导致失败和疾病。

问题的本质在于，一个妇女对于她自身生活的需求以及别人对自己的要求有多强的控制能力。然而，众所周知，在社会和历史不断发展变化的时代里，对某一事物的控制是最难把握的。许多评论家认为，自工业革命以后，美国生活和社会机制中最重大的变化是生产力中两性的重新组合。倘若你正处在这一变化的浪尖中，你就很难保持平衡。

这种重新组合改变了养育儿童的传统方法。

改变了妇女与男子的关系。

改变了家庭的结构。

改变了两性不同角色的定义。

改变了生活水平。

改变了企业的结构和政策。

改变了各种教育机制。

而且，它在美国妇女的心理上产生了深远的影响。

由于机遇的剧增，妇女的期望也愈来愈大，各种压力也一起降临。

大多数时候，压力的产生是由于妇女感到在工作和爱情之间存在着巨大的冲突，各种要求都来抢占她的时间和注意力。男子则不同，他们可以因其事业是家庭的经济支柱而获得满足。而妇女除了工作以外，还认为她们必须证明自己是贤妻良

母或出色的情人。

虽然妇女们认识到了她们在企业和专业领域的上层占据的地位很少，但除了要做母亲、妻子或生活丰富多彩的独身女人外，她们依然试图证明自己在工作上的能力和价值。

格洛莉娅·斯坦爱姆指出，她不停地问自己，一个女人能否既要事业又要爱情。但是，她特别提到是否有人向一个男人提出过同样的问题。显然，这一点在男人来说始终是可能的。但对女人来说就成了一个真正的问题。她们如何在许多重要领域里取得成功，而又不向压力屈服或不陷入失败和沮丧的恶性循环中呢？问题难就难在这里。

但是，在讨论妇女的E型压力之前，我们先来看看这样一个事实意味着什么。这个事实是：一个人如何对待和适应生活压力，对他或她的生存是至关重要的。

第二章 A型男子和E型妇女

10多年前，两位医学研究者为许多勤劳奋斗的美国人带来了一个可怕的消息，那就是心脏病不仅仅是遗传基因的结果或者上天抛下的霉运。

迈尔·T·弗里德曼博士和雷·H·罗森曼博士宣布，心脏病并不是心脏偶然发生的事故，而是长期处在压力下的行为所导致的结果。他们在相当广的范围里表明了心脏病是一种自我毁灭性的性格和行为方式所产生的必然结果，这种性格和行为方式就叫A型——人类的故事即将发生。

在题为《A型行为与你的心脏》一书中，弗里德曼和罗森曼汇报了他们对3000名健康的中年男子进行的纵向研究的结果。所有的研究对象都就某种行为方式受到观察和采访。另外，他们还接受了冠心病检查。其中一半人被定为A型，而其余一半则被划为B型。

A型行为是指“一种行为与情绪的混合体，它表现在任何一个长期以来在最短的时间内疯狂地去获取最大成就的人身上，如果他这样做是顶住一切反对势力而迫不得已为之的更是这样”。

简而言之，A型行为的特性是过于迫切，急促和不耐烦，紧张的竞争意识；容易愤怒和产生的敌意；还有，脑子里装满了对成就的数量测定——他现在赚多少钱，在企业中他已被提升了几级，他已获得了多少物质财产，等等。

B型行为的定义就是缺少A型行为的特性。

最早的采访是1961年进行的。8年半以后，两位研究者再