



新出

女性成长
心灵经典

美好人生

一个女人的 成长

Growth

of

A Woman

• 薇薇夫人——著

每个“一生必读”的女性书单
都有这本书！

华语世界30年超级畅销的——
心灵经典

总销量超过**3500000册**

累计加印**120次**

连续**7年386周**霸居畅销书榜

全球华人首席情感作家、台湾开卷好书奖得主

薇薇夫人

关于女性成长的一切问题和答案

悦纳自己·疗愈关系·调理生活



心灵成长中心

修筑心灵空间·滋养生命

一个女人的 成长

*Growth
of
A Woman*

薇薇夫人——著



北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

图书在版编目 (CIP) 数据

一个女人的成长 / 薇薇夫人著. — 北京 : 北京联合出版公司, 2019.3

ISBN 978-7-5596-0787-4

I. ①—… II. ①薇… III. ①女性—修养—通俗读物
IV. ①B825.5-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2018) 第260713号

北京市版权局著作权合同登记号: 01-2018-7766号

一个女人的成长

作 者: 薇薇夫人

责任编辑: 牛炜征

特约编辑: 贾小敏 丛龙艳

产品经理: 于海娣

版权支持: 张 婧

北京联合出版公司出版

(北京市西城区德外大街83号楼9层 100088)

北京联合天畅文化传播公司发行

天津光之彩印刷有限公司印刷 新华书店经销

字数: 127千字 880mm × 1230mm 1/32 印张: 7

2019年3月第1版 2019年3月第1次印刷

ISBN 978-7-5596-0787-4

定价: 49.80元

未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容

版权所有, 侵权必究

如发现图书质量问题, 可联系调换。质量投诉电话: 010-57933435/64243832



推荐序

我如何见证“一个女人的成长”

吴静吉

如果你在某个人的家里、某个组织的办公室或某个美术馆看到薇薇夫人的画作，请你不要怀疑，的确已经有人开始收藏她的作品了。

从“国语日报社”退休之后，薇薇夫人充满期待地拜师学艺，一周一次，她的师父“请”求每个同学回家后要继续作画；她每天从早画到晚，每次上课至少交五幅图画作业，当她画画时，真的是完全投入，乐在其中，是心理学家米哈里·契克森米哈(Mihaly Csikszentmihalyi)所谓的“心流”或“福乐”(flow)之感受，难怪她的产量惊人，成长快速，黄铭昌和其他几个画家见了她的画，都会忍不住担起伯乐的角色，加以指点。

认识薇薇夫人，就是见证“一个女人的成长”。

一九七二年我回台湾在“政大”教书，第一次参加女青年会主办的校外座谈会。与会者有知名心理学家杨国枢、郑心雄两位教授，还有一位名满台湾地区的专栏作家薇薇夫人。由于多年不在国内，我竟然“有眼不识泰山”，不知她的成名事实。她在会中现身说法劝告年轻人不要在乎缺点，她说她的腿上有个疤痕，她不在意，别人也就不在意。待我说话时，我特别希望年轻人了解：薇薇夫人“怡然自处”的建议，便是人本心理学家所推崇的自我实现之适应原则。不过她个人的例子不具说服力，因为她是上帝特别眷顾的那一型——外表条件优良，而腿上的疤痕是小事。这个例子对疤痕长在原本已是不好看的脸上的人，是必须注解的：当事人必须发挥自己的优点，“怡然自处”的原则才能落实。

我们真的是不打不相识。之后不久，我受邀在她主持、郑淑敏制作的《今天》节目上负责每周一次的“心理与生活”讲座，从此我们三人不仅是同事，而且成了知己，朋友的圈子也越滚越大。根据郑淑敏和樊曼依的说法，她在朋友中是怡然自处的，永远与世无争。然而在刚认识时，她还是蛮在乎别人的评语；于是她尽量在言谈、仪表上“未老先衰”——塑造抗战时期饱经风霜的妈妈形象。年轻好像就会招惹谁似的。

成熟中的年轻就是成长的象征；年纪的增加代表经验的累积和智慧的成熟，而年轻却代表活力、好奇、冒险、赤子之心。拥

有一颗年轻的心，即使秃头的男人，也都会洋溢童心未泯的气息。这样的气息形于外之后，整个外表看起来都会比实际年龄小很多。朋友都说：“薇薇夫人越来越年轻，这就是成长的见证。”

一个女人能够在成熟中年轻，就会有自信；而这些自信、稳定、赤子之心的特质，很快就会感染周遭的人物。在“一个女人的成长”专栏中，薇薇夫人有其独立自主的立场，却从来没有责怪任何一个年龄、性别、宗教等团体或个人。她是乐观与宽容的。

朋友有难，她永远不疾不徐地稳定朋友激动的情绪，所以郑淑敏说：“跟她在一起很舒服。”樊曼依说：“跟她在一起很愉快。”

那么，什么是女人成长的条件呢？首先，女人必须先把自己看作一个有思想、有智慧、有感情的独立个体，然后再看作女人。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；也就是要先悦纳自己作为一个女人的角色，再进一步尊重所有相关的角色及其他人。

一个女人的成长就像一个男人的成长一样，都需要培养幽默、自处、自信、就事论事、乐于求知、关怀社会等特质；薇薇夫人在这一本书中就是以个人成长的历程作为参考架构，再以读者的经验和她自己观察的事实为证据，运用散文的方式表达她的理念和建议。

认识薇薇夫人三十年，我真的是看着她“长大”的，希望她的成长例子，能够增加愿意继续成长的女人之信心、力量、机会

和方法。

空巢期或退休，让一些女人和男人顿失生活重心，度日如年。薇薇夫人却发挥其赤子之心，实现童年的梦想，朋友都鼓励她举办画展，和其他希望成长的人分享成长的喜悦，不知道她的师父奚淞答不答应！

【推荐者简介】

吴静吉，美国明尼苏达大学教育心理学博士，毕业后在纽约耶西华等大学任教，并于辣妈妈剧社从事剧场工作多年，后曾任台湾政治大学心理学系教授、系主任等职。目前，除了推动国际学术交流和表演艺术工作之外，也在政大开设教育心理学、创造力理论、人际沟通与团队合作等课程。著有《青年的四个大梦》《害羞·寂寞·爱》《人生的自我追寻》等畅销书。

一位成熟又智慧的女性

简静惠

在我的人生中有两位女性标杆人物：一位是我的婆婆洪游勉女士；另一位就是薇薇夫人乐菑军女士。她们一直是我学习的榜样。

三十多年前，我由美国学成归国，嫁入洪家，洪家是企业家族，当时的我年少气盛，满怀理想又肩负相夫（与丈夫一起进入企业经营）、教子（一儿一女嗷嗷待哺）的重责。真正面临人生重大抉择的挣扎期：结婚、生子、家庭、事业，所有的问题一下子全都发生了。非常幸运的是我有一位非常明理又有智慧的婆婆，她以稳定、宽容、尊重的态度接受了我。婆婆常对着她的儿子及来访的亲友说：“娶进来的媳妇如同灵凤飞入门，都是别人家教养好了

嫁到我们家的，要好好宝惜，加倍疼她们。”

跟在婆婆身边三十多年了，我何止是被她疼惜，更是真实地见证了一位成熟女性的一生。在为人处世上我努力地学习效行，终是望尘莫及。

也就在我面对生活的种种难题的同时，我认识了薇薇夫人，先从报上专栏的文字开始，而后在不同的文人聚会场合遇见而相知，没想到不久即被她邀约：与岭月三人一起共写《联合报》的专栏。薇薇（与她为友惯以“薇薇”称之）仍以女性成长问题为主轴；岭月以家庭妇女的学习成长为文；我以“洪简”为笔名，意谓身跨两姓（本家与夫家，我没放弃自己的理想），也是以两业（文化与企业）的女性成长为写作基调。我的专栏没延续多久，我身兼数职，公事、家务事繁杂，心有旁骛，不像薇薇有恒心、有毅力，一写几十年，没有间断，而且越写越好。这与她的心胸开阔、不耻下问、勇于接纳的个性有关；而薇薇也用功，勤于阅读相关书籍，请教专家……她本身就是一位心理、生理都相当成熟的女性。中国台湾的女性何其有幸，在七十年代、八十年代、九十年代有薇薇相伴，如友、如师、如姐、如母……

重读薇薇夫人《一个女人的成长》的修订本，直感觉这真是一本可以让女性摆在案头、放在枕边长期阅读的书。内容很扎实，

以春、夏、秋、冬四季分别叙述一个女人的成长。

春：有女初长成、入社会开始。

夏：成熟季节，以结婚为一生的分水岭。薇薇用一个名词：第二度成长，很有意思。

秋：养儿育女也，就是第三度成长，真是太好的比喻了。

冬：到老年了！薇薇说：“不变老，只变好。”也可说是第二度青春期，让中老年生活重新充满希望。

薇薇的文字运用非常流畅自然、贴切意涵，读起来很顺口、没有赘字，很容易明白。她的观念新颖、与时代同步，人说：“人如其文，文如其人。”她当真是个思考清明、行事磊落、不拘小节，又识大体、豪爽又开朗的智慧女性。成长与成熟是薇薇一再强调的生命情态，不论爱情观、婚姻家庭的适应、为人父母，或是迎接中老年的生活……要能过得美妙快乐，几乎没有第二法门，就是要学习成长、成熟。书中有好多篇章提到成熟，比如：“该成熟时必须成熟”“成熟的婚姻生活”“成长请从参加社团开始”“成熟有助于婚姻的稳固”“帮助他成熟”“成熟对外遇”“成熟的女性是已准备好的母亲”“成熟的女人，成熟的丈夫”……

从篇名就可知薇薇思考观念的重点，而这些观点也是亘古常新的真理，难怪年青一代读此书没有代沟。心理与生理能够同步成熟的人，是多么幸运，不仅能带给自己幸福，也能带给人幸福。当然，有心理成熟的父母、健康开朗的性格、

充满学习的热情，可在成长的道路上走向成熟。然而，“靠后天的观察、学习，然后领悟，同样可以成长、成熟，好好地走自己的一生”。

当我读到“从全职母亲退休”时，不禁拍案叫绝：这不就是我现在的心境吗？我的两个儿女都在今年完成终身大事，正是“放下母亲职责为自己而活的黄金年华”。我虽然老早就是一个独立自主的人，但现在可以正式名正言顺地大叫：“我毕业了！”薇薇的观点不知唤醒多少梦中人。

“爱自己”也是薇薇常说的话。可是她说的“爱自己”，不是把自己打扮得光鲜靓丽，或如同坊间宣传的做 SPA 放松身心的享受，或走出厨房——而是“永葆一份心灵的清明、美好，不受烦琐的家务侵蚀”。

“活得快乐，不一定漂亮”“要爱自己”是她一直劝告女性朋友的话。

写到此，我想到我的婆婆，她今年八十七岁了，每天把自己收拾得清爽靓丽，精神矍铄地邀约亲朋好友、邻居故旧，上阳明山吃青菜土鸡。她的心境非常清明、健康，她与土鸡城的老板娘成了朋友，主动地邀约大家一起来坐坐。

她在回忆：所有的过往，在她的口中都是美丽的画面。

她在维系亲情：不分贵贱、年龄，主动热情地邀约相聚，有

来有往情分也常在。

她在排遣老年生活：多彩多姿的人生冬季之美，她亲手彩绘。

欣闻薇薇夫人《一个女人的成长》的修订本出版在即，看我的两位学习榜样，她们的言行举止，都如同书中所言，真诚踏实地、一步一个脚印地认真生活着。

这的确是一本可以一读再读的好书，我满怀欢欣，特以书之，是为推荐。

【推荐者简介】

简静惠，台湾大学历史系毕业，美国芝加哥洛约拉大学教育硕士，曾任台湾文化艺术基金会执行长，现任洪建全教育文化基金会董事长、台湾 PHP 素直友会总会长，长期从事文字创作，并成立“洪网”致力推广人文教育；著作包括《雅歌集》《撒一把素直的种子》《以素直精神经营读书会群》等。



修订版序

春天，我走在山道上，树顶的新芽娇绿嫩红，怯生生地滋长。院子里一夜春雨后，野草像是倏忽冒了出来，绿成一片。万物生长的程序都是一样的，生命虽有长短，但都是依出生、成长、成熟、凋亡走完旅程。

人也是一样，一个生命只要不受过斫伤，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”，早成熟的人可能生理上才二十岁，心理成熟度却已经是三十岁了，而成熟太晚或不成熟的人，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显著地看见生理医生把病治好，而心理医生治病却艰辛，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。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，另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。

心理和生理能够同步成熟的人，有些是幸运地有心理成熟的父母、健康开朗的性格，成长的路上虽然有阻碍，也比较能冲过去。有些是靠后天的观察、学习，然后领悟，同样可以成长、成熟，好好地走自己的一生。

《一个女人的成长》这本书，按生命程序分成春、夏、秋、冬四季，探讨我多年来接触到的各种女人的问题。现在我已走到冬季的生命历程，回首后望，自觉到也有资格给同性朋友们一些经验分享。因为在《联合报》写了几十年专栏，接触到太多女人问题。而我勤于阅读相关书籍、请教各类专家，同时自己是属于幸运的、心理生理能够同步成长成熟的女人，看问题大约还能透彻清晰。

远流重新出版《一个女人的成长》，我曾经犹豫会不会是炒冷饭，就央请出版公司里年轻的编辑先读一遍，把不合时宜的“揪”出来，如果需要删改得太多，那就作罢。结果经过年轻人修理过的书，竟然还能保留七八成。这说明人不像计算机，不能“日新月异”，有很多观念可是根深蒂固得很哟！但年轻人还是比较变化多端，当年我曾呼吁父母给女儿也买部计算机，今天我却要为少女们沉溺于计算机而担忧了。

年轻女孩变得更豪放、更勇于表现、更没有包袱，活得比她

们母亲那一代更自由。可是，仍然有当年我看到的“长一粒青春痘就睡不着觉，胖了一公斤就拒绝吃饭”的“年轻特征”，所以我还是“有话可说”。

其次，二十几岁到三十几岁的女性也有很多改变，自助旅行的越来越多，攀登高山、扬帆出海、骑单车环游世界，等等。心胸眼界大开，思想观念自然也就不同了。职场上的女强人如春笋般冒出来，个个充满自信；不过碰到婚姻问题时，却有不少仍陷入传统的困扰，需要的还是成熟面对。

最可喜的是纯家庭主妇的转变，很多从羞涩、没有自信转变成知识丰富、有独立思考能力、热心公益、关怀社会的时代女性。尽管仍然是纯家庭主妇，但她们的天地不再只有小小的家了。不过也还有很多主妇只在家里打转，生活里只有柴米油盐，我期待已成长的主妇能协助困在小天地里的女性，走出窄小的天地。

妈妈的角色如何呢？有位妈妈说，这是最难扮演的。因为不论是传统妇女还是时代女性，一旦面对孩子就很难理性做妈妈。可能由于孩子生得少就骄宠，可能由于太期待孩子有出息就扼杀他们的特性，可能由于太爱而紧紧抱住不放，因此多多少少会有点“变调”。不过没有十全十美的妈妈，成熟的妈妈会知道如何拿捏分寸。随着时代的改变，成熟的妈妈会不断调整，以免“变调”，所以我保留了当年的看法。

开朗、快乐的银发女性增多了，真好！她们到医院做志愿者、

上台走秀、跳舞唱歌。有一天我在街上看见两位银发女士坐在一家时髦的咖啡店内品咖啡聊天。在春天的午后，别有一份愉悦的闲情。真希望这些活得好的银发女性能影响那些活得苦的。老而好不是梦，决定权在自己。

人因有思想而复杂，女人尤其复杂。有位朋友告诉我，他们男男女女几位同事去看二〇〇三年春天一部很红的电影《时时刻刻》(The Hours)，散场后女性热烈讨论，男性大惑不解：“这三个女人在干什么？她们到底要什么啊？”这基本上说明了男性和女性是很难“思想一致”的。不成熟的人甚至也不知道自己要些什么，我期待新版《一个女人的成长》能奉献一点经验给需要的朋友。

成长的果实是成熟。如果要给“成熟”一个定义的话，我认为一个成熟的人必定是个自在的人，他在路边摊吃一碗卤肉饭不会自卑、难为情，同样，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自傲。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，怎样演好。

“强说愁”的少年男女说“成长是苦涩的”，这种体认也没错，青春期本来就是情绪狂飙的。但随着心理成长，一般少年男女自

会懂得身心的变化是自然现象。他可能是幸运的，心理和生理同步成熟，也可能靠自己而心理和生理同步成熟。无论是哪一类，在成长中都需要专家的知识以及别人的经验，而我愿做个经验提供者。

心理的成长和成熟没有上限，到离开世界那一天以前，我要永不停止成长和成熟。