

NUREN TUOSU

大众心理趣谈书系

DAZHONG XINLI QUTAN SHUXI

女人脱俗

赵红编著 世界图书出版公司



大凡具有风度之美的女人，必有崇高的心性。因她们对高远的理想有所企慕；对物质及实力的东西也能一无沾带，毫不热衷，如此才能保持心理上的淡泊、宁静，而在态度上显得洒脱、自然。去拥有你自己的特质并保持和充分展现它，用真诚的人身来拥抱生活，你定会具有无穷的魅力；充分地展现自己才是表现自己魅力的最佳方式。

女人脱俗

赵 红 编著



世界图书出版公司

上海·西安·北京·广州

图书在版编目(CIP)数据

女人脱俗/赵红编著. - 上海:上海世界图书出版公司, 2000.6
(大众心理趣谈书系)

ISBN 7-5062-4305-9

I. 女... II. 赵... III. 妇女心理学 - 通俗读物

IV. B844.5 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 12859 号

大众心理趣谈书系

女人脱俗

赵红 编著

上海世界图书出版公司出版发行

上海市武定路 555 号

邮政编码 200040

上海场南印刷厂印刷

各地新华书店经销

开本:850×1168 1/32 印张:9.75 字数:256 000

2000 年 6 月第 1 版 2000 年 6 月第 1 次印刷

印数:1-8 000

ISBN: 7-5062-4305-9/Z·106

定价:13.80 元

大众心理趣谈书系

女人脱俗

赵 红 编著

大众心理趣谈书系

DAZHONG XINLI QUTAN SHUXI



NUREN
TUOSU

目 录

为什么生育并非运动员生命的休止符	1
为什么“女强人”一词的含义已变	5
为什么母亲的人格是孩子心灵的阳光	11
为什么母亲的仪表风度美有利于孩子身心健康	16
为什么母职是孩子获得成功的基石	23
为什么要求终结社会角色传统模式的呼声日益高涨	43
为什么娜拉出走	45
为什么成功的人生模式是不断追求新目标	51
为什么上帝偏爱勇敢和坚强的心灵	54
为什么养成良好的风度总是先要做些小牺牲	60
为什么女人也是太阳	64
为什么“性”形象可映射其相应的社会地位	69
为什么女强人大多与幸福婚姻无缘	78
为什么存在“女强人综合症”	84
为什么女强人普遍身心“疲劳”	86
为什么女强人常产生“心理伤痕”和“人际恐慌”	88
为什么女强人形象的最强大动因是社会化的	92
为什么成功女性的忧虑复杂而又千差万别	100
为什么职业母亲困境重重	103
为什么单亲家庭及同居将替代早婚	113
为什么嫁人并非人生的灵丹妙药	122
为什么男人只是饭后的甜食	125

目 录

为什么改变行为习惯就能改变思维方式	129
为什么应改写女性职责	132
为什么生活低潮难以避免	149
为什么幸福的婚姻相似不幸的婚姻不同	154
为什么笑是生活的阳光	158
为什么聆听是一门失传的艺术	162
为什么女人在某些领域卓有成就	168
为什么人类自古就存在既爱又恨的矛盾心理	172
为什么女性生命力旺盛	178
为什么女性断念快	183
为什么女性适应能力占优势	186
为什么女性恢复力快	191
为什么男性往往对“妇女解放”斜目而视	193
为什么亚当也有困惑	201
为什么妇女解放的前提是整个人类的确认	207
为什么女性文学是一面镜子	214
为什么妇女文学的基本主题包括妇女问题 与情感生活	219
为什么中国女性代代风流	224
为什么沙菲女士遭遇具有代表性	234
为什么女性雄化	245
为什么女性情感生活溶着血泪	252

目 录

为什么女人发展的最大绊脚石是希望人人都 喜欢自己	260
为什么依赖感是后天获得的心态	266
为什么女性总是低估自己	271
为什么女强人并非孤独	275
为什么洁白的婚纱并非能掩盖苦恼	278
为什么女人往往在达到目的的同时又失去	286
为什么女人害怕承担责任	290
为什么女人是幕后英雄	295
为什么女人倾向于把权力看作冒险	301

为什么生育并非运动员 生命的休止符

格拉芙是我所认识的运动员当中,最单纯的一种类型,她在网球场上的表现总是那样轻松自在。在旁人眼中,她19岁登上网球皇后的宝座似乎是轻而易举,由冠军球员转变为母亲也是那么顺理成章。事实不尽然如此,她是第一位、也是当代惟一一位赢得温布尔顿单打冠军的妈妈级球员。顶尖的女运动员通常都不愿在事业颠峰期生儿育女,但她的情况却是:为人母后更珍惜时间,打球也更专注。以下就是这位网坛女将的真情之语:

“每次钓鱼时总会忘掉一切。在阳光下保持心平气和,感觉真好!况且还可以学到许多知识——诸如潮汐、钓鱼和五颜六色的钓饵。钓到鱼以后,给它们去鳞,取出内脏,再烹调一番,令人颇有成就感。

“我对网球的喜好又是另一番景象。网球曾是我的事业,打起来总是那么顺手。记得第



一年在英国打完球后,遇到几个澳洲来的观众对我说:‘我们特地赶来看你比赛,因为你的姿势好优美。’听了以后真大吃一惊,我从未发现到这一点。后来又有人问我:‘你是不是学过芭蕾?看你打球好像很轻松。’

“其实,我可是使出全力在拚斗,有人却以为我根本不在乎。

“我喜欢保持一种韵律。如果有人因为抱怨而打断比赛,我的韵律也会被破坏。我从不发脾气,因为那会使人发窘。我跟对手交锋时,从来不会有争执。两人打冠军赛时,可以全场不要一位裁判或评审,只靠彼此通知球是否出了界就能打下去。我喜欢这种方式,因为这种君子之风比决定胜负还重要。

“使我倍感压力的是金恩夫人。在球场上她那种志在必得的架势,使她看起来更高大。我常常因而分心,只顾着注意她的一举一动,忘了自己该如何回应。她常与裁判争辩,球赛就成了好戏。

“谈起最精彩的比赛,该算是美国公开赛。金恩夫人决赛的第三盘,以7比5击败我。当时两人已打得昏天黑地,不知所从。好几次我以为决定胜负的一局已结束,结果没有,因为只顾着让对方在球场上疲于奔命,反而不知战绩究竟如何。突然间球赛结束了,我还记得整个人激动得汗毛直竖;虽然输了球,当时情绪却是兴奋不已。

“在球场上必须展现自信。我感觉自己手气很顺时,对手也能察觉。她会不时瞄我一眼,看我反应如何。有时候还没上场,我就觉得信心十足。

“赢得温布尔顿那一次,开赛前我就有迫不及待的感觉,整个赛程期间也一直情绪高昂。那两周我觉得自己仿佛受到上天特别的眷顾。

“后来我生下女儿凯莉,4个月后我又回到球场上。可是剖腹生产留下伤口,体力又那么虚弱,内心总认为球会把我击倒。产后

第一次比赛是在生下女儿半年后,但第一回合即遭淘汰。我简直伤心欲绝,回到旅馆整整哭了12小时。我不服输,心想大概准备工夫还不够,所以又练习了2个月,再到澳洲,就一连赢了4场。

“不过那几年受过不少伤,尤其是肌肉。怀孕生孩子会改变整个体质,我发觉肌肉变软,不得不加倍努力。我也明白,两腿已经不起久站,不要几年颠峰期就会过去;所以体力是当时最大的挑战。

“只是内心仍然觉得,应该还有机会再问鼎温布尔顿。我不愿被生孩子所限制,反而更拚命冲刺。希望能向自己与世人证明,生育不是运动员生命的休止符,你必须110%地坚持下去!

“就在温布尔顿揭幕前不久,我的血液出了问题,必须住院治疗,而且有6周不能打球。我不断自问,究竟所为何来?自觉不该去温布尔顿,因为根本来不及准备。可是躺在医院里又有何意义?只觉得当时事事不顺心。

“可是到温布尔顿开赛前两周,在英国曼彻斯特与艾芙特决战,三盘后虽然败下阵来,心情反倒很愉快。因为嘴上不说什么,我却心知肚明,未来胜利在望。

“我认真练习,企盼比赛早日到来。一站上球场,就迫不及待等对手快发球;内心真有一股跃跃欲试之感。当时不断提醒自己的不是“非赢不可”,却是“绝不可输”。那种情绪高昂的程度,感觉真好。

“凯莉当时也在身边,我带着她四处旅行;我们母女相处的时间多过其他职业妇女。有她在,我得更加努力,但也更加快乐。有了孩子,我开始懂得不再自私、不再只为自己着想的意义。

“这样的念头减轻不少网球带给我的压力。只要一离开球场,我就把比赛完全抛诸脑后,因为凯莉吸引了我全部的注意力,使我根本没时间去回想刚才的种种,或是检讨某场球赛的利弊得失,否则反而会使信心受损。

“有了小孩,人就没时间让自己的情绪处于低潮。既为人母就

必须随时保持心情愉快,精力充沛,事事开心。正因为深感时间不够分配,就必须更加充分利用。

“首度赢得温布尔顿冠军那年我 19 岁。那时只是顺势而为,无法体会比赛本身有多么重要。但 29 岁时得到冠军,它的意义就大不相同。在那一年我的心理与生理状态都到达颠峰,又有强烈的欲望要再次崭露头角,那是我当时惟一重要的目标。正因为有如此强烈的好胜心,才有可能如愿以偿。”

为什么“女强人”一词 的含义已变

扮演多重角色,是妇女所向往的目标。“女强人”一词表明这些女人能够做任何事情,并在诸多角色中,找到幸福,充实自我,实现自我。

这是一个有重要意义的变化。因为在 70 年代初,“女强人”远不是一个褒义词,而更多含有轻侮、怜悯的意思。偶尔,人们以“女强人”一词讥讽那些具有一身好斗的男子气概、缺乏温柔的女性魅力、男人们见了都退避三舍的女人。今天,“女强人”一词的含义发生了变化,女强人受到了人们的尊敬、钦佩,但很少有人仿效她。任何有点眼光的人,有点普通常识的人,都会看到,这些妇女的大部分时间是在喧闹中度过的。她们从没有时间松弛一下,独自安静地坐一会儿,回味一下她们自己成就的苦涩。对女强人来说,有时那些想显示自己的

形象和增强自己尊严的行为，恰恰起着相反的作用。因此，她们不愿出头露面。

但是，近年来发生了一些变化，一些女强人愿意在大庭广众亮相。这不仅仅是经济原因，促使一些女强人为挣得第二份收入，拿自己去做广告。发生这种变化的原因是，由一小队女强人为先锋，得到记者们的自愿支持，为数不少的一部分成功的职业女性，宣称要跟上妇女运动趋势，刷新跨世纪的偶像。

数年来，女强人的实际生活并没有什么改变，公司办的低廉的婴幼儿日托，并不是到处都有。大多数丈夫都没有干点家务和照看婴儿的习惯。而且大多数家庭佣人，不会为双职工提供大部分或者全部家庭服务，以减少有工作的妻子和丈夫们做家务和看小孩的负担。

不管怎样，这一理想的女人形象——女强人，已被打上了赞同的印记，在她的基座上，作为偶像闪光。这个偶像要求妇女扮演多重角色，干好一切事情。

任何观念和目标的理想化，都需要集中于一个目的。那些想成为多重角色而奋斗的女性，应该听一听和看一看为此奋斗、并已经创造了一个广阔新天地的成功女性说了些什么，或干了些什么。这样，我们就可能离开既定的目的，而走进另一个领域。在这里，关于成功妇女的定义，已经远远超出对我们大多数人来说，是轻松的、可能的和可行的现实。也许我们把赌注下得太高，把有关规则写得太细，以致我们中的大部分人已不能去效法这种理想模式，或适应这一新的模式。

对大多数成功的妇女（她们中许多人是很有名的）来说，作为成功地扮演多重角色，成为其他妇女榜样的女强人，来显示自己的形象是容易的。她们为报纸和杂志做宣传，她们是电视讲话节目中的新闻人物，她们给别人劝告，就像20年前她们曾给客人倒咖啡一

样。在舆论界、新闻界大出风头,到处亮相,几乎成了第二职业,她们可以从宣传和广告中得到丰厚收入。她们的本意可能是好的,她们的故事可能是有趣的,她们的劝告可能是有价值的。但是,她们宣传说教的那一套,不是实际生活中女强人的真实情况。

万琼是一个失去耐心,有负罪感,很长时间像被分裂成两半的妇女,是实际生活中真实的妇女。她在一家全国性的杂志社做美术编辑。虽然,她的年收入远高于全国平均水平,她的工作的确不错,但从事编辑工作并不能使人富裕起来。她每年赚4万元,她丈夫的收入比她少得多。他们住在北京,可以说,这里是个高消费的地方。他们尽量用两人的收入来满足生活需要,1年7000元是固定交给儿子的日托中心的费用,要比他明年进入的一所私立学校幼儿园的学费高得多。

有一天晚上8点左右,我去办公室采访,我一直以为这是她为我特别安排的时间。直到她告诉我,她几乎每天要工作到9点或10点时,我才明白,占了她的工作时间。所以,我让她讲述她的比较典型的日程生活表,并告诉我她的生活有什么特点。

“我每天6点起床,通常不超过6点15分。起床后喝咖啡,然后淋浴、穿戴、做头发、化妆,这需要一点时间。在我的职位上外貌是重要的,我从来就不能穿得随随便便去工作。我丈夫和儿子早上醒得晚,起床动作慢。所以,早上7点左右我就得去叫他们,然后要花10分钟的时间,看他们是否起来。我帮儿子穿衣服,喂早饭。7点45分我就离开家门,以便在8点钟日托中心开门时,把儿子送进去。送完孩子后,我就去上班。丈夫的时间比我更有规律,也更有弹性,所以他在5点左右就可以把儿子接回家。在这方面,我是非常幸运的,整个晚上,甚至每天晚上,儿子都由丈夫负责照料。他喂他吃饭,和他一起玩,还要做我们两个人的饭。

“我8点30分开始工作,每天平均干11~12个小时,不包括路

上来回的时间。来回可能要花1个小时,这要看交通如何。一般早上上班,要比晚上回家的时间长得多。

“因此,我通常在晚9点到家,儿子已经睡着。我随便吃点什么,和丈夫聊一会儿,设法轻松一下,要到11点才能睡。第二天早上6点起床,再重复做所有的一切。休息日还得到办公室干上一天,或者两个半天。就像每个真正的专职人员所了解的,要想成功,就不能指望有个空闲的周末。”

换句话说,万琼在办公室平均每天要工作11个小时,在路上来回要花1个小时,她在工作上就花去12个小时。一天24小时的一半用于工作,再去掉她7个小时的睡眠时间,一天就只有5个小时留给自己。然而,这样算仍不准确,因为她早上的大部分时间都已用在准备工作上了。

她说:“我一直感到筋疲力尽。我现在是我们办公室里惟一可称‘要把戏的人’或‘女强人’。大多数和我一起工作的人,都不了解我是怎么做的,我自己也不知道我是怎么做的,但对我来说,没什么其他选择。我的大半生活似乎是在一片混沌中度过,我没有时间会朋友,没有时间做我所喜爱的事——读书。你真不知道我是多么想读书,在没有生儿子之前,我把大部分业余时间都花在读书上了。现在如果我想把一本书全部读完,就得花6个月的时间。

“但是,全部困难中最困难的还是我的儿子。我想把我的周末全部给他,和他一起郊游,一起玩耍,一起看书。但是,我有时确实想一个人呆一会儿。我对他嚷嚷:‘别吵了,让我一个人安静一会儿吧。’每当我这么嚷嚷的时候,我不能容忍自己的态度,我有一种负罪感,似乎我在催促他,逼着他快点长大。他爱他的日托中心,他的老师和他的朋友。他从1岁起,就每天要离开家,离开父母10个小时。他没有因此而受苦——我没有理由这样说,他看上去很好——而我和丈夫则为此感到内疚。

“我还想要个孩子,我得赶快作出决定,因为我已快36岁了。但是,我们又不愿第二个小孩也像大孩子那样由别人带大。而我们两个谁也不能放弃全日工作,我们再也不可能挣比现在还多的收入了。我们的工作就是如此,即使你已接近最高的工作限度(就像我一样),也拿不到最高的工资。

“我不知道我将做什么,但我认为,我不能再怀孕,不能再要小孩,不能再让他过缺少父爱和母爱的生活。我这么瘦,恐怕已经不能再向其他任何事物贡献出我自己了,我是一个超负荷工作的职业妇女,一个过度疲劳的母亲,一个不能与丈夫共患难的半个妻子。女强人嘛,就是如此!”

女强人不是想像出来的妇女,不是广告业的产物,她是现实生活里的女人,具有非常艰难的生活使命。今天有许多所谓的女强人简直无法应付那么多角色。

她们听到社会舆论说,女强人就是能够相当轻松地应付各种事情的人,需要的只是出色完善的管理技巧时,这些妇女就感到忐忑不安。而且,我们的社会似乎要求所有的妇女最好都能担当起多重角色。这里暗含着一层意思,一个值得称道的好女人,应该而且能够胜任多重角色,否则就是一个无价值的坏女人。这是不公平的,不现实的。

另一方面,应看到女强人能够有力地反抗清规戒律,即那种令妇女畏惧的,只准妇女成为母亲、家庭主妇,不准其成为其他类型的清规戒律。那是件非常好的事情。女强人还能战胜不必要的恐惧,即耽心不可能胜任专业人员、妻子、母亲等多重角色的恐惧。这不是不可能做到的事。因此,如果战胜了这种恐惧也是一件好事。

但是,这种倾向已经起了变化,即已经重新审视谁是工作妇女的传统敌人。30或者40年前,一位想要个孩子并且坚持工作的有成就的专业人员,面临着她自己与社会之间的冲突。过去人们认为