

特價

99元

新苗文化

精選集 *Best Selection*

6

女性

時間聖經

如何創造充實的時間

秋山里子 著 黃明秀 譯



女性最完善的時間管理指南

引領妳

追求一份完全屬於自己的人生

女性時間聖經

作者◎秋山里子
譯者◎黃明秀

國家圖書館出版品預行編目資料

女性時間聖經 / 秋山里子作 ; 黃明秀譯. -- 初
版. -- 臺北市 : 新苗文化, 1997[民86]
面 ; 公分. -- (精選集 ; 6)
ISBN 957-8942-89-3(平裝)

1. 時間 - 管理

177.2

85013716

精選集 6 女性時間聖經

作 者 / 秋山里子

譯 者 / 黃明秀

發行人 / 王聖毅

出版者 / 新苗文化事業有限公司

台北市和平西路1段150號9F之5

電話 : (02)3320430

傳真 : (02)3329817

劃撥 : 18324544

排 版 / 華馥電腦排版有限公司

印 刷 / 久裕印刷事業股份有限公司

版 次 / 1997年元月初版

出版登記 / 局版台業字第6017號

定 價 / 99 元

I S B N / 957-8942-89-3

(本書如有缺頁破損請寄回更換)

前言

秋山里子

在一片廣大的牧草地中央，有一條筆直的路通往湖泊，周圍高聳著冰河期所留下漩渦般的斷層山岩，遠處蜿蜒重疊的高山被萬年白雪覆蓋著，皚皚發光。

湖水泛著詭異的藍色，似乎隨時會出現妖魅精靈般充滿神秘的氣氛。

橫越牧場那條路的中斷處，有人正坐在一條長椅上。

那人的腳邊有一隻狗，牠在附近一帶到處追逐玩耍，偶爾一邊嗅著、一邊好像發現什麼似的，發出天真的吠聲。

走近後我才看清楚，這位把長腿相交、坐在長椅上的是一名年輕的青年。他在亂髮之下有一張輪廓分明的臉龐，展現出不尋常的美感，且散發出兼具女性與男子氣概的奇異魅力。

出乎意料地，這位青年有著與他強壯體格並不相襯的細膩雙手，居然正忙著在打毛線，那兩根長長的棒針在他修長的手指間益發顯得可愛。

我不好意思直視他，只好快步從他面前走過，但不由得用眼角偷瞄這幅情景。

雖然這位青年極具魅力，不過我對於男性打毛線這一點，不管怎麼想總覺得不太尋常。

而正打著毛線的他，在廣濶而明亮的天空下，顯得悠哉游哉地坐在那兒，一旁觀看的我，心裡却砰砰地跳著，就像看見了不該看的事情。

當然，法律上並沒有禁止男性打毛線。

我也曾聽說，許多船員由於長久的旅途太無聊，或是一些身體不能隨心所欲地活動的年老男性，又或是傷病的軍人，往往為了打發無聊的時光而開始打毛線或刺繡。

但是，這位如此年輕的青年，在藍天下的草原中央，竟然不是追著狗玩，而是靜靜地坐在那兒打毛線，究竟是怎麼一回事呢？這種光景與青年所特具的中性之美，予人同樣強烈的印象。

另一方面，打毛線事實上也並非如同想像中那麼深具女人味。以船員及傷病的軍人來說，他們所以打毛線，可能是由於身處根本沒有女性的男性團體中，產生了一種想要些具有女人味東西的心情，而使他們那麼做的吧？

或許，對於已遠超過男女差異領域中的老人來說，打毛線則可能是一般打發時間的有趣方法。

無論如何，這位青年打毛線予人不尋常之感，我想大概是因為他的舉動跨進了女性的範疇所致。要知道，男性與女性所享有的時間畢竟有著極大的差異。

我覺得，時間對女性來說，比男性要原始得多，而且往往深具循環性。我們甚至可以說，女性的人生乃是從每天的生活中所編織而成。我們不難發現，女人的時間似乎都與食、衣、住有著直接的關係，並隨著一些看起來相當單調、一成不變的日常生活而過其一生。也許正因如此，打毛線與編織等工作才會被視為女性的專利。

然而，隨著時代的變遷，現代的女性無疑普遍已產生了一份自覺——一份追求完全屬於自己的人生自覺。只是，僅僅擁有一份自覺顯然並不足夠，如何安排自己的時間，尤其是如何配合自己的年齡來訂定人生的目標，應是現代女性最首要的課題。

本書的主旨就在於幫助讀者訂定適合自己的人生時間表，其內容涵蓋了人生中各個階段，堪稱一部最完善的時間管理指南。

讀者若能因閱讀本書而使得自己的人生過得更充實、更具意義，將是作者最大的喜悅！

目錄

前言

I 時間對女性的意義何在..... 1

時間的跫音／小孩與日曆／時間的意義..... 2

時間就是愛／戰場般的早晨時間／女人的時間，是對家庭的愛..... 6

家務與女人／生活時間與關懷／女人的愛..... 10

糾纏於工作的時間／職業婦女的悲歎／尋求自由的時間..... 14

為愛情而使用的時間／時間太多的女人們／發自內心的愛..... 18

心靈充實的時間／為愛而活的女人的時間／功利主義的男人的時間..... 23

依利托宣言和女人的時間／女人的最初是女人／女人的家庭時間..... 27

II 製作自己的時間表..... 31

時間的精彩部份／時間是自己創造出來的／時間的安排與生活的趣味／一日、一週

四季的時間表

III 學生時代的時間表

讀書的時間／時間表最難擬定的時期／了解生活的樂趣

學會外國語的時間／花時間的語言學習／善用空閒時間

觀看電影的時間／從電影中學習／使心靈萌芽的電影

享受繪畫和音樂的時間／培養藝術鑑賞眼光

與同伴相處的時間／掌握生活的節奏／善用自己的時間／學習與遊戲之間

IV 公司職員的時間表

開始自立時／工作與婚姻的抉擇／脫離父母自立／艱苦的單身生活

與別人的關係／暫緩的時間／與朋友合住的時間表

身為社會人士的時間表／如何創造充實的時間／做為一個職業婦女應有的自覺

戀愛與生涯的時間表／無形的時間表——愛情／為了愛而過日子的人生

時間使彼此的愛情成長／愛情是雙向的溝通／不要怕去愛別人

V 養育子女時期的時間表

做一個有幹勁的女性／有效率地實行工作預定表／下班後的快樂時光	85
以一期一會為賭注的生活方式／探索自己的心靈世界／卡伊洛斯的時候／偶遇	89

VI 克服中年危機的時間表

結婚對女人的意義／結婚後女人的自立性／成年女人的心態	96
女性的自立／由女人料理的家庭生活／以創意設計家庭的時間表	100
結婚與工作／一個扮演二個角色／工作與家庭兼顧	105
養育子女的期間／嬰兒的時間週期／跟孩子一起的時間	108
與小孩相處之道／遊戲和點心時間／小孩子的思考時間	111
身為母親的時間表／教導孩子正確的時間觀念／利用零碎的時間／享受周遭的生活	115
與孩子一起成長／一位女性心理治療家的例子／好母親是女人成長的目標／身為太太	121
母親及女人	127
自立的母親／堅強的母親／對於子女的真摯	131
某位母親的情形／三十四、五歲的危險年齡／家事的疲倦及丈夫的外遇	132

職業婦女的中年時期／如何克服中年的危機／抓住嶄新人生的契機.....136

展開新的人生／如何過後半輩子／從中年開始學習.....139

中年之後的時間意義／中年人更需要時間表／回顧從前的生活.....143

參加文化團體／自信地走入社會／自我的再發現.....149

突發事情的處理／為非作歹的兒子／重新站起來的母親.....153

VII 老而美的時間表.....157

迎接老年／完成人生規劃的時候／返老還童.....158

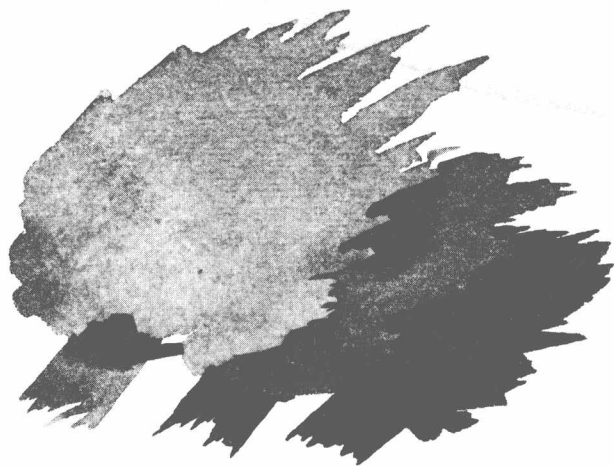
幻想的時間／哈蒂和湯姆的故事.....160

VIII 二十五小時的活用法.....163

瑞士的時間表／時間中的合理性／經過計劃的生活／符合國民性的時間表.....164

寬裕的時間／把一天當做二十五小時使用／你是管理時間的主人.....170

I
時間對女性的意義何在



時間的跫音

小孩與日曆

時間是最公平的，不管是女人、男人或小孩，無視於性別、年齡而流逝。

我們一天一天地過著生活，今天是昨天的繼續，明天又是今天的延續。每天都被生活瑣事所牽絆著，卻沒有覺察時間的流失。然而時間却在人們的奔波中，瞬間飛逝。

幾天前才學會數數目的小男孩，開始對日曆發生興趣。他一邊翻著色彩艷麗的日曆，一邊大聲地把數字讀出來。在讀完十二個月之後，卻發現後面是空白的一頁。可憐這小孩凝視著空白的一頁，不知如何是好，開始哭泣起來。

對成人來說，日曆只是表示日期的工具而已。不管如何，今天過完有明天，這週結束有下週，這個月接著有下月，今年接著有明年，同樣的生活，每天不斷地重覆下去，日子對於我們而言已經是這樣地習以為常。

可是，對於才知道時間和日月的小孩，翻到十二月三十一日之後的空白，難免不知所措。面對這不可預知的未來，小男孩內心充滿了不安感。

吃驚的母親，了解這男孩哭泣的原因之後，開始向他解釋日曆的意義。可是，小男孩還是不明所以，繼續哭泣。可是，他的問題仍然接踵而來。

「明年我要做什麼？」

「明年的明年，我要做什麼？」

「變成大人之後，要做什么？」

「當了大人之後，還會變成什麼？」

面對小孩子喋喋不休的問題，大人竟也無言以對。可是，這小孩子仍然不肯罷休，一直跟在父母身後，不斷走動。

也許，這只是童年的一些笑料而已。但成年的我們，好像小孩子般，對時間和日月的敏銳感，却早已麻木。

時間的意義

過去，人們因為季節的變換及不同的成長階段，舉行種種的儀禮，也因此使人們與時間緊密地配合起來。

春節前夕，是每一家大掃除送舊迎新的日子。而春節一到，則一家人換上新衣，到各處拜年。

許多傳統的習俗，雖然仍然保留在今天的社會。但它們已經漸漸被現代的節目所替代。

在今天的社會中，人們普遍以新年為更長的休假。過去，人們圍爐守歲，並且回顧一年的生活。這種傳統，在今天已逐漸不被一些年輕人所重視，更甚而認為是跟不上時代的做法。

人們似乎千方百計地想把時間忘記。

人們在世間爭逐，迷失於俗世的權勢名利之間，沈陷於悲喜交集之中，而忘記了人生真正的幸福。

可是，誰也逃不出生老病死的災劫，常常為了去日苦多而悲歎，為了讓自己的人生無怨無悔，必須珍惜光陰。

人與動物的差異之一，就是人有時間的概念，這也許是幸也可能是不幸。人有過去的回憶，也有未來的憧憬，可以說是與時間共生，卻也被時間緊緊地束縛著。

偶然錯過了約定的時間，會使我們覺得不安。這時候，我們會想像，如果沒有時間，該是多麼自由。

尤其每天早上被鬧鐘驚醒，慌忙地趕緊上班的人，多麼希望完全沒有時間的束縛。可惜公司却裝有打卡鐘，僅僅數分鐘的遲到，也會分毫不差地記錄下來。

然而，如果真的沒有時間，也許人們的快樂也會失去一半。

沒有時間，奧運記錄便失去其意義。而我們甚至連一般的約會也無法辦到。

沒有昨日，也沒有明日，而永遠都只是今日、現在，那麼完成工作的快樂，等待月薪的喜悅，也將隨之消失。

若沒有時間的規則，人就有如動物一般，連為明日的準備也不會做好，等到肚子餓的時候，才知道尋找食物。對於小孩子而言，則聖誕節、新年、生日也喪失了吸引力，甚至盼望長大的心情也落空了。

那麼，時間對於女人又是什麼呢？新時代的女性，應該編排怎樣的時間表，來過有效率而充實的時代生活呢？

與分秒必爭的男人生活方式不同，女人的生活必須具有女人味。包括家庭內外，應該有著妥善的時間表，安排有意義的每一天。

在有限的人生中，女人究應如何擁有充實的生活？正是本書所要討論的內容。

時間就是愛

戰場般的早晨時間

對男人來說，時間就是金錢。但對女人而言，時間不是金錢，而是愛。

家庭主婦的時間，往往消磨於照顧小孩、整理家務、佈置庭院、培植花草……等瑣事上。

早上幾番叫不起來的丈夫，露著不高興的表情。手裡拿著咖啡，眼睛盯在打開的報紙上。

「親愛的，隔壁……」

「唔。」

「小孩要送到補習班。」

「唔。」

「我們應怎麼辦才好？」

「唔。」

「這些事，男人比較有經驗，你給點意見好不好？」

「唔。」

「你有沒有在聽，那是有關小孩子的事，是很重要的……」

「……。你說什麼？我很忙，你自己決定就好了。今天晚上會晚一點回來。」

不久，孩子們踏進屋子來。

「麵包還沒烤好嗎？上課要遲到了……。」

「等一下，父親吃完才來。」

兩個小孩開始不耐煩地邊拍桌子邊嚷嚷：

「麵包……果醬……」

「安靜一下，馬上來了。」

母親被吵得不耐煩，不覺嗓門也放大了。

在大門正準備出門的丈夫又喊：

「忘了戴眼鏡，趕快拿來！」

到處找不到之後，又跑出去，却聽到：

「有了，有了……在我口袋裡。」

女人早上的時間，就是這樣彷如戰場一般。