

好女人 踴躍去

妳，是否厭倦了老是當好人？老是把別人的需要放在第一位？
妳，不需拋家棄子，也不用離群索居
改變人生！妳，只要出走一個週末，就夠了！

A Weekend to Change Your Life

Find Your Authentic Self After a Lifetime
of Being All Things to All People

**亞馬遜網路書店
五顆星強力推薦！**

王文靜、王瑞琪、謝文宜
感動推薦

瓊·安德森

(Joan Anderson)

著

江麗美

譯

《漫步在海邊》

作者最新力作



好女人 蹀躞去

◎ 香港女作家張愛玲小說選集
◎ 張愛玲小說選集
◎ 張愛玲小說選集

◎ 香港女作家張愛玲小說選集
◎ 張愛玲小說選集
◎ 張愛玲小說選集

◎ 香港女作家張愛玲小說選集
◎ 張愛玲小說選集
◎ 張愛玲小說選集

◎ 香港女作家張愛玲小說選集
◎ 張愛玲小說選集
◎ 張愛玲小說選集

◎ 香港女作家張愛玲小說選集
◎ 張愛玲小說選集
◎ 張愛玲小說選集





Caring 060

好女人，躑家去

A Weekend to Change Your Life:

Find Your Authentic Self After a Lifetime of Being All Things to All People

著—瓊·安德森 (Joan Anderson) 譯—江麗美

出版者—心靈工坊文化事業股份有限公司
發行人—王浩威 諮詢顧問召集人—余德慧
總經理—石靜文 總編輯—王桂花
執行編輯—裘佳慧 特約編輯—黃麗玟
內文排版—龍虎電腦排版股份有限公司
通訊地址—106 台北市信義路四段 53 巷 8 號 2 樓
郵政劃撥—19546215 戶名—心靈工坊文化事業股份有限公司
電話—(02) 2702-9186 傳真—(02) 2702-9286
Email—service@psygarden.com.tw 網址—www.psygarden.com.tw

製版·印刷—中茂分色製版印刷事業股份有限公司
總經銷—大和書報圖書股份有限公司
電話—(02) 8990-2588 傳真—(02) 2290-1658
通訊地址—248 台北縣新莊市五工五路 2 號 (五股工業區)
初版—刷—2010 年 2 月
ISBN—978-986-6782-78-7 定價—300 元

Copyright © 2005 by Joan Anderson
This edition arranged with The Blumer Literary Agency through
Big Apple Tuttle-Mori Agency, Inc., Labuan, Malaysia
Complex Chinese edition copyright © 2010 by PsyGarden Publishing Company
ALL RIGHTS RESERVED

版權所有·翻印必究。如有缺頁、破損或裝訂錯誤，請寄回更換。

國家圖書館出版品預行編目資料

好女人，躑家去 / 瓊·安德森 (Joan Anderson) 著；
江麗美 譯。-- 初版。-- 臺北市：心靈工坊文化，2010. 02。
面：公分。-- (Caring；60)
譯自：A Weekend to Change Your Life: Find Your Authentic Self After a Lifetime of
Being All Things to All People

ISBN 978-986-6782-78-7 (平裝)

1. 女性心理學 2. 生活指導 3. 自我實現

173.31

99001479


Caring

生命長河，如夢如風

猶如一段逆向的歷程

一個掙扎的故事，一種反差的~~差~~存在

留下探索的紀錄與軌跡



好女人 踹家去

瓊·安德森 (Joan Anderson) 著

江麗美 譯

A Weekend to
Change
Your Life

Find Your Authentic Self After a Lifetime
of Being All Things to All People



目次

作者的話 010

引言 011

週末之前：知道自己需要改變

醒醒啊，姐妹。該輪到你了！ 022

承認你已經迷失 022 / 破釜沉舟 028 / 讓你的生命得到應得的關注 031

雜亂無章的行事曆 034 / 行事曆控管 039

「但是」對上「而且」 043

星星的力量 047

星期五：抽離的重要性

自我始於抽身走開 050

獨處說帖 050 / 成為自我與靈魂的學者 054 / 一名女子抽離的故事 057

追求抽離——由小處做起 061 / 延長抽離時間 067

認識自己的歸屬感 069

我離開的一切 071

星期五晚上：找回天然的自我

將妳自己一塊一塊收拾好 076

堅韌的根 076 / 黑羊領導羊群 080 / 讓舊的自我脫胎換骨 082

親戚的能力 083 / 攝影機從不眨眼 088 / 生命循環邏輯 090

生命的顏色 093

意圖 099

瘋狂拼布 102

星期六：修復身體與靈魂

打開寂靜，關掉聲音 106

抓住屬於妳的日子 106 / 清空 113 / 減輕負擔 114 / 機緣 115

大海來的禮物 1 2 0 / 搜索自己的靈魂 1 2 9 / 部落異象搜尋 1 3 2

寧靜時刻 1 3 5

我在沙灘上找到了什麼 1 3 7

身體與靈魂 1 4 0

讓身體動起來 1 4 0 / 真心對待妳的身體 1 4 4 / 高度保養的新視野 1 4 7

別再打擊妳的身體 1 5 2 / 如此自我照護 1 5 5

泡湯與裸泳 1 5 8

訓練身體與靈魂 1 6 3

星期日早上：尋找平衡與界限，重新整理自己

放棄每個旁人的期望 1 6 6

甦醒 1 6 6 / 來自沙中的情書 1 6 9 / 平衡的行為表現 1 7 4

什麼該留，什麼該丟 1 8 3

優惠券 1 8 5

施與受問卷 1 8 7

星期日下午：擁抱妳的第二春，讓自己朝氣蓬勃

凝聚力量，投資自己 190

開始妳的第二春 190 / 第二春的最佳典範 193

好好活著，就是最佳報復 197 / 我們都是自己選擇的結果 200

永無止境的十字路口——複選題 202 / 勇敢 205

小而美的旅程 209

第二春問卷 214

收集讚美 216

週末之後：回家

決定在老地方當個新人 220

重返常軌 220 / 緩緩腳步，別走太快 223 / 祕就力量 227

保持清醒 228 / 鹽巴姐妹 231 / 創造自己的生命線 234

生命線步驟 237 / 擁有生產力 237

後記

串連點滴 244

改變人生的週末推動計畫 255

附錄

262

附錄一 瓊·安德森的智慧叮嚀 262

附錄二 讀書會導讀 265

附錄三 延伸閱讀 270

作者的話

在這本書裡，我用了許多女子的聲音和故事，她們都是我過去九年來認識的人。有些例子是綜合體，有些是直接取自我的週末工作坊，有些則是根據我為此書進行的一些訪談。無論是哪一種，為了保護這些女子的隱私，我都不用她們的真名，因為她們都還在成長蛻變中。

引言

大凡三十到七十歲之間的女性，都可能提出同樣的問題：「在我爲所有人做了一切事之後，我該爲我自己而成爲什麼模樣？」

「不可能的，」我聽見有人這麼說，「這太麻煩了。」

「我的擔子那麼重，怎麼可能完整的回答這個問題？」也有人這麼說。

好吧，也許是這樣。但正如妳所知，我曾爲了滿足每個人的需求與期待，而變得很空虛，甚至到了絕望的地步。單純的活著已讓我再也撐不下去，我知道我需要傾聽心的聲音，開始多照顧自己一點。但我和妳一樣，不知道該怎麼做。接著，有那麼一天，我決定改弦更張，一度躑躅家。從此之後，我不再回頭。

這回出走純粹是一時衝動，當時我已是半百之人，心想再不做就沒機會了——我打算去傾聽心底的聲音，或是繼續隨波逐流。在我的內心深處，我知道有無數沒人聽見的渴望、構思與計畫，長久以來，我已經習慣對它們視而不見。該是解放它們的時刻了！離家出走似乎

是唯一的答案。到一個我可以離群索居的地方——遠離朋友、家人和外在的影響，這可以幫助我重新開始，回頭重新聯繫過去的我，以及我想成爲的我。

當然這是必須付出代價的。我決定獨自搬到鱈角（Cape Cod），這個想法對我的親朋好友來說，就算不對他們形成威脅，至少也是不受歡迎的。除了一個摸不著頭腦又憤怒的丈夫之外，還有許多朋友與舊識都說我自私，其他的人則是斷言我已經化身成一個激進的女性主義分子。我對最後這個粗糙的標籤感到怒不可遏，難道他們看不出來我只是站在人生的轉捩點上，我只是需要一個新的方向嗎？然而，這些論斷仍舊讓我感到萬分懼怕——我似乎已經失去悲憫之心，甚至已經有點瘋狂了。但我只知道我又累又空虛。這個文化堅持要我們去做事（do），而不是做自己（be），我心中柔軟的部分已被深埋，甚至不太喜歡自己當時的活。

獨居一年的時間裡，我的足跡踏遍鱈角所有的沙丘與海灘，也漸漸理出了頭緒，我重新探觸自己的本能與直覺，修復了因爲忽視自我而產生的傷痕，並挖掘出一塊嶄新的畫板，我可以在上頭重新設計我的餘生。一路走來，我覺察到那許多撒在路上帶著倒鉤的標籤對我毫無影響。它們反映的只是旁人對改變的畏懼，以及因爲無法再依賴我而產生的恐懼感。我的

任務只是要救一個我唯一能救的生命——我自己。

在那一年之中，我有幸遇見一位睿智的老婦人，她成爲我的好友與導師。瓊·艾瑞克森（Joan Erikson），我暱稱她老瓊，她嫁給知名的心理醫師艾瑞克·艾瑞克森（Erik Erikson）爲妻，和他合作發明「一套理論（編按：identity crisis〔認同危機〕）」，認爲「個人認同」是經過八個人生階段的循環而成。她除了和丈夫共事之外，還是個畫家，也是個很好的聽衆與探索者。她教我如何迎風起舞，如何拾起生命中掉落的線頭，如何活在當下，如何滋養關愛我的身體，以及如何熱愛探險、永不止息。她的友誼支持我走過這趟艱困的旅程——她用笑聲和她熱愛的歌曲爲我委頓的精神打氣，她在分外寂寥的暗夜陪伴著我，她幫助我走出絕望，找到我的目的感，鼓勵我找回生產力，分享我的故事。我珍視她給我的最重要的課題：「任何出現在我們眼前的智慧，任何人提供的支持，我們都有責任接受，然後，最重要的是，將它傳遞下去。」

因此，當一些老朋友來訪，注意到我不僅步履輕盈，神態更是快活無憂，就說她們也像我這樣，於是，我從頭憶起那帶領我走向轉變的各個步驟。最初的幾個月裡，我都是在暗中摸索，只是讓日子一天天過去，而沒有清楚的目標和目的，但我的經驗確實形成了一個模

式，還有若干練習幫助我繼續前進。在老瓊的鼓勵之下，我將我的故事依時間順序寫成三本暢銷的回憶錄，目的是鼓勵其他婦女走出自己的生活，就算不是出走一年，也要離開一星期或一個週末，學習傾聽自己的心靈想要訴說的話。

那些書挑動了許多人的神經，無數婦女湧進書店想要見我，還有人邀我出席她們的讀書會，還有數不清的信件與電子郵件，都是要表達她們解放的心情，因為終於有人將她們的感覺訴諸文字，慢慢的，我無力再回覆這些信件。每一個人都想要更多——更多故事，更多靈感，更多指引。有兩封信闡明了這個重點：

我剛讀完《漫步在海邊》(A Walk on the Beach)，心蕩神馳不能自己。在我的這個時點，過去二十七年來我所知所為的一切均將來到終點而有所改變，我敬佩妳有勇氣掌控自己的人生。但妳都是如何做到的呢？可以給我一些建議嗎？有什麼樣的準則可以讓我一路追隨？

我剛讀完《海邊的一年》(A Year by the Sea)。妳的書在許多方面觸動了我。