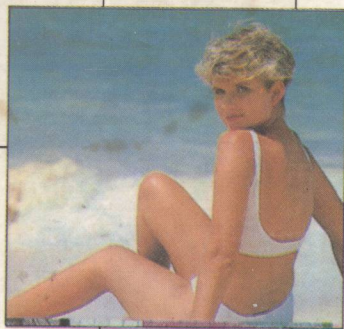
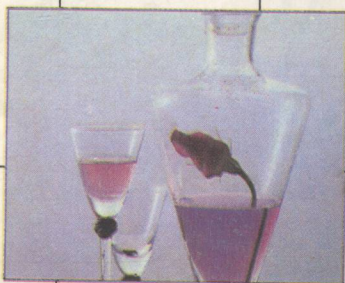


妳的青春指南

魅力女性 25

三枝佐枝子 / 著 秦筱青 / 譯



世界图书出版公司

142247

T597
2246

魅力女性二十五章

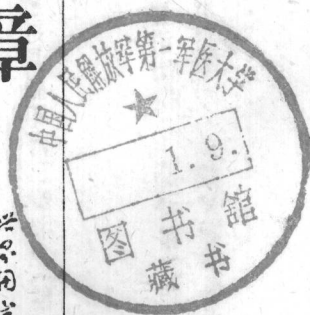
● 妳的青春指南



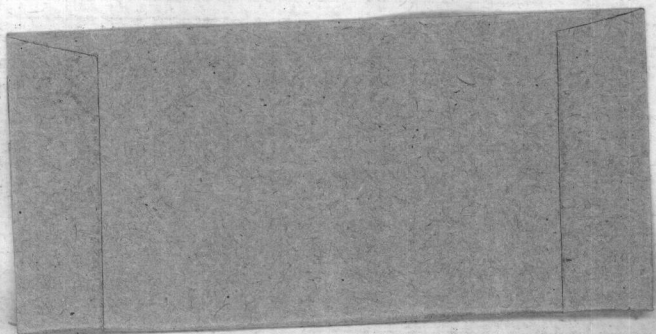
三枝佐枝子 / 著

秦筱青 / 譯

兴公司出版公司



142247



魅力女性25章

原著——〔日〕三枝佐枝子

翻译——(台湾)秦筱青

出版——世界图书出版公司

发行——广东省新华书店

787×1092毫米1/32 5.75 印张

1988年11月第1版

1988年11月第1次印刷 印数1—22000

ISBN 7-5062-0222-0/E.3

定价：2.70元

敬告读者

成为一个有魅力的女性是现代女性所追求的。保持外貌娇美固然是使女性具有魅力的因素，但养成并发挥出女性的内在美，才是使女性具有吸引力的关键。本书所叙述的正是这一关键问题。作者以自己的生活体验和对现代社会、现代女性的考察为基础，详述了女性在现代社会中如何保存自我、肯定自己、超越自己，对职业女性提出了大量积极有益的建议。

本书原为台湾版，作者是位日本女士。由于社会制度、思想观念和生活方式不同，书中有些不符合咱们观念的内容，敬请读者注意鉴别。

编 者

一九八八年十一月

給青年朋友的信——代序

三枝佐枝子

長久以來，我一直想給剛踏入社會，朝著嶄新人生邁出第一步的年輕女性朋友們，一些前輩的意見——也因此才有本書的誕生。在我年輕時，每當遇有迷惘及挫折時，前輩及朋友們的鼓勵與支援，即是伴隨著我渡過難關的助力，正因如此，倘若我的體驗能給予年輕女性朋友一些幫助，將是筆者莫大的快樂。

目前，有許多人自認與年輕人是處於兩個不同的生活世界，思想、言語無法溝通，但我卻不認為如此。當然，環境是變動不居的，而年輕人的思考方式與行為也隨著社會而產生變化。但是，在本質上，總還是有許多部份和我們年輕時代是互相重疊的吧！

總之，不要一開始便放棄，常與年輕人交談、溝通，彼此互相瞭解，這才是當務之急。我相信，只要誠心誠意，便能跨越代溝，人與人之間，一定可以相辦法去彼此溝通的。

由於我的雙親很早便過世，直到結了婚，我才擁有一個可以信賴，可以安心地和他談話的對象。從這層意義來說，我的確是幸福的。

儘管日子過得幸福，但婚後的第四年，純粹的家庭主婦生活却無法令我滿足，突然我有

股走入社會，貢獻一己才力的熱情和衝動。於是我開始研究如何就職，這也是我成爲一個職業婦女的開始。

我在出版界服務了二十三年，也經歷了無數職業人應面臨的嚴格考驗，而這對我而言，具有相當大的意義。其後，我辭掉出版社的工作，有段期間，我在一家專科學校擔任講師，後來出任現今這個研究所的所長，直到今天。換句話說，我是一直在工作，不曾有須臾的停頓。

而今，我以研究所所長的身份，每天與年輕的研究員接觸，當然還與不斷追求生活意義的主婦們交往。

以往在我擔任雜誌編輯時，對於同爲女性的讀者朋友們，我絕不允許自己採取討好、奉承的態度，那是因爲我認爲女性該對自己的缺點有所自覺，如此才能進步。同樣的，現在我要對年輕的女性朋友大聲疾呼，放眼觀察周遭的現實，在毫不勉强的生活方式中，追求一己的幸福。

倘若本書能成爲妳青春時代的指南，精神上的朋友，便是我個人最好的心願了。

第一部・明日的挑戰22章

目錄

敬告讀者

給青年朋友的信——代序

第一部 明日的挑戰 22章

- 第一章 ● 生活的意義 / 1
- 第二章 ● 年輕人為何如此輕生 / 7
- 第三章 ● 克服自卑感 / 13
- 第四章 ● 捨棄「柔弱」的心理 / 19
- 第五章 ● 女性的虛榮心 / 25
- 第六章 ● 說謊可以原諒嗎？ / 31
- 第七章 ● 謙虛的建議 / 37

- 第八章 ● 自助旅行的建議 / 43
- 第九章 ● 誰是你人生的啟蒙老師 / 49
- 第十章 ● 信仰是否必要？ / 55
- 第十一章 ● 論青春期的性 / 61
- 第十二章 ● 男女間的友誼 / 65
- 第十三章 ● 一個收獲豐碩的婚姻 / 71
- 第十四章 ● 如何選擇前途 / 77
- 第十五章 ● 就業的意義 / 83
- 第十六章 ● 如何克服低潮 / 89
- 第十七章 ● 夫妻共同工作的秘訣 / 95
- 第十八章 ● 何謂有女人味的生活 / 101
- 第十九章 ● 成為有魅力的女人 / 107
- 第二十章 ● 有教養的女性 / 113
- 第二十一章 ● 禮節的重要性 / 119
- 第二十二章 ● 熱情洋溢地活下去 / 125

第一章 ● 緒言	1
第二章 ● 職業的職業	18
第三章 ● 職業的職業	18
第四章 ● 職業的職業	18
第五章 ● 職業的職業	18
第六章 ● 職業的職業	18
第七章 ● 職業的職業	18
第八章 ● 職業的職業	18
第九章 ● 職業的職業	18
第十章 ● 職業的職業	18
第十一章 ● 職業的職業	18
第十二章 ● 職業的職業	18
第十三章 ● 職業的職業	18
第十四章 ● 職業的職業	18
第十五章 ● 職業的職業	18
第十六章 ● 職業的職業	18
第十七章 ● 職業的職業	18
第十八章 ● 職業的職業	18
第十九章 ● 職業的職業	18
第二十章 ● 職業的職業	18
第二十一章 ● 職業的職業	18
第二十二章 ● 職業的職業	18
第二十三章 ● 職業的職業	18
第二十四章 ● 職業的職業	18
第二十五章 ● 職業的職業	18

第二十三章 ● 現代OL學入門	131
第二十四章 ● 愉快的工作	147
第二十五章 ● OL的煩惱與願望	159
第二部 朝多采多姿的OL生涯邁進	129
第二十三章 ● 愉快的工作	147
第二十四章 ● OL的煩惱與願望	159
第二十五章 ● OL的煩惱與願望	159

第一章 生活的意義

年輕人的反駁

「人生的意義」是人的一生中最重要的一課，特別是年輕的一輩，更是常常被問及這個問題。就拿社會、學校常舉辦的座談會來說吧，話題每每繞著「你認為人生的意義為何？」打轉。而大人們也時時以為年輕的一輩與自己相同，應該已經對生活做過深入的探索，所以才會提出各種疑問。面對大人們這種自以為是的態度，若干年輕人會有強烈抗拒的反應，這也是可以理解的。

例如，在成人日（日本特有習俗，為年滿二十歲的人訂的節日。）的座談會中，大人們仍舊詢問這些將成為成人的青年男女，有關「生活意義」的事。此時年輕的一代卻以「為什麼要瞭解生活的意義呢？」、「我們一定要說明嗎？」加以反駁。而大人們又以為「已經二十歲了，應該有個目標以求自我表現。」，他們一直認為自我表現與當事人的「生活意義」息息相關，因而才提出這些問題。

當我聽到這件事時，突然閃過一個念頭，如果在我二十歲時，同樣接受大人們的這種詢問，我會如何回答呢？

我二十歲時，日本正處於二次大戰中。那時我是日本女子大學日文系的學生，對於學校中教授的日本文學每有毫無意義的痛苦感受，甚至感到疲倦。在空襲不知何時會降臨的日子裏，自己的家隨時有被燒毀的可能、自己的生命隨時有被毀滅的可能，而教授們卻十年如一日地講解萬葉集、逐字剖析源氏物語……一切都毫無意義，完全是虛無與夢幻！

處於那個戰亂時代，如果真要我們說「生活的意義」，我想每個人都會回答：「如何設法在這場戰爭中生存下去、如何不在這場戰爭中失去所愛的人、在戰後能夠獲得一個幸福的婚姻。」不過，這對女人而言雖是理所當然的，但若要扣上「生活的意義」的大帽子，似乎有些太難爲情了。儘管這個希望不是夢想，實現起來也不簡單。

倘若在那個時代以「這太笑話了吧！」或「沒有回答的必要！」答覆大人們的詢問，必定會招來極嚴厲的責備，甚至會被稱爲不良少年、少女。因此我們大概只能含糊地回答：「對國家盡一分心力」或「希望能深入地研究本國文學」等。然而，也不知是幸抑或不幸，那個時候的大人們不會向年輕人提出「生活意義」的質問。

大人們本身並沒有時間研究「生活的意義」，尤其是處在不知道自己是否能活下去、會不會餓死的間隙裡，人們怎麼可能會想到要提出類似「生活意義」的疑問呢？如果真要找尋

出答案，對當時的人而言，「生存下去」就是他們「生活的意義」吧！

橫井先生的例子

當過去在關島叢林中生活了二十八年的橫井庄一先生被發現時，我們受到相當大的震撼。我想橫井先生在叢林洞穴中設法生存下去時，絕對沒有思考過「生活的意義」。

「在關島的戰鬥中，爲了將戰友的最後託付送回國內，我才努力地活下來，並忍著恥辱回國。」這是橫井先生踏上日本國土的第一句話，相信這是他獲救以後才想到的吧！「爲了生存而奮鬥，這就是生活的意義。」當時的他一定是如此想的。

不過，現在的人們又何必要將「生活意義」當成話題討論，並且要以「生活意義」來做爲生活的指標呢？

因爲在生命不再受脅迫，不必再擔心是否會餓死的現在，人們不再以活著爲滿足，而開始思索「如何才能生活得有意義」。這種意識對不知戰爭爲何物的年輕人來說，可以說是毫無所覺。但對於那些生命曾受到戰爭威脅，感受到「生存是一種垂死的掙扎」的人而言，具有相當強烈的自覺意識是理所當然的。

前面已經說過了，我的年輕時代就是爲了生存而生活的。然而，現在仔細想想，在那之前我的確有個小小的、類似「生活意義」的念頭，那便是「熱衷於演戲」這件事。

在我十來歲時，周遭的環境並沒有後來的險惡。那時我就讀於一所教會學校，因此有段看似輕鬆、明朗的學生生活。在那段日子裏，我沈迷於戲劇，不但不曾放過任何一現代劇，甚至還嚐試親自粉墨登場。

但是，當時的中學生只能在學校禮堂的舞台上演出，限制頗多。而學校又是基督教教會學校，凡是不被學校所認同的劇本，皆不准演出。不過，我們實在不願意演出，所謂適合女學生們的那種單純的故事，我們想表演大人們的故事，爲此還頻頻與學校當局發生衝突，不斷地與學校反抗，堅持要上台表演。

而今回想起來，「演戲」大概是那時我們的「生活意義」吧！在戰爭轉趨激烈，不能再演戲之前，那種渴望演戲的共同志趣將我們緊緊結合起來，於是有些人負責表演，有些人負責導戲，有些人則負責服裝、舞台道具，從各自分擔的工作中，也能感受到「生活的意義」。確實，在灰色即將來臨時，在我們的青春歲月中，曾經有過小小的、微不足道的抵抗運動。當然，在當時我們並沒有意識到這可能就是「生活的意義」……。

對準目標採取行動

老實說，我第一次認真地意識到「生活意義」，是在戰爭結束，回復到和平時代的婚姻生活中。

有一天早晨，我照例地將上班的丈夫送出門，再回到小小的公寓中整理吃剩的早餐，而後我突然發現自己已經沒有什麼事情可做了，不禁爲之愕然。「吃飽了睡，睡醒後做家事，如此周而復始，日復一日，這真的就是我這輩子注定的生活嗎？」這是我第一次發現自己活得像隻動物，而不是萬物之靈的人類。

於是，我再度拾起荒廢已久的書本發奮圖強，打算爲進入社會就職而努力。二個月後，我朝著大眾傳播的方向發展，在通過一家出版社的面試之後，我的職業婦女生活便開始了。在我反省自己以往的體驗後，突然覺得要求年輕女性對「生活意義」的探討，似乎不太合理。所以，年輕人對於大人們如此的質問會產生反抗也是理所當然的。

然而，這是否表示著年輕女性沒有足夠的條件來探究「生活意義」呢？我不以爲然。所謂的「生活意義」之中還包括著夢想、希望、將來的計劃、工作的幹勁、社會的肯定等。當然，每個人的願望不盡相同，但是前進的目標應當儘可能地放大、放遠。年輕便是將不可能化爲可能，何妨勇敢面對挑戰，即使屢遭挫折也不輕言放棄，相信所得到的收穫亦將相對的增加。

可是，就我所知，有許多年輕的女性，由於生活範圍狹窄，願望也小，如同吃速食麵般，空有香味卻缺乏美味。也許這就是她們的「生活意義」吧！

過去我曾看過一份以高中女生爲對象的職業意願調查，結果有三分之二的人回答結婚後

要辭職，理由是女性應當專心於家事。她們的想法很現實，但也很合理，不過，我還是有種無法滿足的感覺。

也許現在的年輕女性看見自己的母親如此，所以認為這樣便是最好的。但是，一定也有感到不滿意的地方吧！事實，有許多母親是在孩子長大後，才第一次深刻地思索到「生活的意義」，相信有相當多的人認為應該早些想到這個問題吧！

對於年輕女性而言，未來是一片美好遠景，確實沒有討論「生活意義」的必要，但是我卻期盼她們能將自己最大的能力發揮出來。我年輕時期受到限制的「生活意義」，在今天這個「生活意義」無限膨脹的時代，已經可以毫無顧忌地活用，何不好好地把握呢？而為了達到所願，千萬不可以鬆懈了！

第二章 年輕人爲何如此輕生

年輕人自殺案件的增加

近來，國、高中生的自殺事件層出不窮，看來這些年輕人輕生的風氣有愈演愈熾的趨向。暑假結束，新學期將要開始之際，卻頻頻傳來十五至十九歲少男少女們的自殺事件，更引起社會大眾的關心。

曾有人統計過日本少年的自殺率：一九五五年間每十萬人中有三一·七人，居世界之冠。幸而其後逐漸地降低，但最近似乎又有回昇的傾向。而這種事件一經新聞的渲染，是不會引起連鎖反應而導致愈來愈多呢？誰也無法斷然否定。

其中有許多個案只能根據新聞報導加以推測，然而，可以確定的是，他們並沒有什麼明顯的自殺原因。他們的家人、朋友、老師們大多搞不懂「那孩子爲什麼要自殺」，也正因爲如此，周遭的人才無法阻止這種不幸。

看到這些報導，我不禁想起自己十七、八歲時的事。漫長的暑假即將過去，功課尚未準

備妥當，而事先訂好的暑假計劃還沒施行，秋天便已來臨。對我們這些學生而言，總有股不可言喻的寂寞與悲傷。

前一刻明明是艷陽高照的燠熱天，下一刻卻颺起微寒的秋風，這種變化帶給年輕的心極度的不安。「我爲了什麼而活著」、「活著又有什麼必要」，這兩件事像個鐘擺似的，不斷地在我的心中敲擊，同時還使心一直往下沈。即便是現在，我仍能感受到當時的心情。

不！老實說，對於已過了人生大半的我來說，夏秋時序轉換之際，不僅有年輕時期所感到的空虛，更有很難言喻的人生寂寞。

將來的人生可想而知

爲了進一步瞭解日益增多的少男少女自殺事件，我決定對年輕女性們做訪問調查。並請八十位專科女生，將她們的感想扼要地寫下來。

你一定無法相信，當問及「是否曾有過自殺念頭」時，只有三分之一的人斬釘截鐵地回答沒有，也就是說，其中有三分之二的人曾經想過要自殺，甚至還打算「親身體驗」。

有關「想自殺」的理由，有人以爲「處在現今這個時代，前途顯然是無望的！」還有人回答「一旦有了自殺的念頭後，周遭發生的芝麻小事，都會成爲自殺的理由」，當然「失戀」的理由也不少。另外，「與父母合不來」、「心中常感到空虛」、「自卑感的困擾」、