

婦女雜誌叢書②②

名家談人生





婦女雜誌叢書 ②②

名家談人生

現代關係出版社 出版

婦女雜誌叢書 22

名家談人生

發行人 張意

出版者 現代關係出版社

台北市南京東路四段五十二巷三號

編輯 張忠瑜

行政院新聞局出版事業登記證

局版台業字第〇八一三號

定價 每本新台幣一百元

郵政劃撥第〇〇一四八七六一七號婦女雜誌社帳戶

印刷 三源印刷事業有限公司

初版 民國七十四年四月

版權所有・禁止翻印

目錄

人生欣賞和欣賞人生	席慕蓉	九
順天和諧意趣高	鄧昌國	四三
怎樣使你活得更有生氣？	司徒馮美玉	六九
用美感與善意面對真實的生活	鹿宏勛	八七
善用你的二十四小時	張晚風	九九
從「葉曼信箱」看人生	葉曼	一一九
現代婦女最關心的話題	羅蘭	一四三
漫談生活	夏元瑜	一五五
講台上和廚房裡	林文月	一七一

生生世世……………孫春華……………一九一

傳統與現代……………胡茵夢……………二二三

編者的話

「婦女雜誌」從民國六十四年六月起，在每個月的第一個星期六定期舉辦讀者午餐會，任何人只要繳新台幣三百元的午餐費，就可以在氣氛高雅的餐廳內聆聽作家與名人的演說，並和他們交換意見。這個午餐會很受讀者歡迎，每次都座無虛席。

由於午餐會的場地有限，難免要拒絕一些晚報名的聽眾，所以「婦女雜誌」的編輯，將每次午餐會的實況記錄下來，在次月的「婦女雜誌」上發表。九年來，它已成爲讀者們喜愛的專欄，爲讓更多的讀者分享，本刊決定分類出版單行本，第一集爲「名家談人生」。

人生欣賞和欣賞人生

席慕蓉 主講

詩中有畫、畫中有詩的女畫家席慕蓉素以至情至性爲人稱道。她的畫韻味細緻，透露美的氣息。她的詩句句嗅得出對人世家國綿濃的愛意，品者莫不心生感動，益發肯定生命的價值。

她在婦女雜誌讀者午餐會上，毫無隱諱地把自己的經驗提供給讀者，讓大家知道她如何妝點人生，使她的人生可以入詩入畫，也使大家豁然領悟：只要建立快樂的人生觀，快樂的人生人人可得！下面是她演講的全文：

能够在這樣的機會之下開口講話，我心裏實在很興奮。婦女雜誌的選擇一向很嚴，所以，那天我接到主編的電話邀請時，簡直有點受寵若驚了，我心裏一百二十個願意，不過仍然謙虛地連說了兩次：「不行吧？」、「不行吧？」但也僅此兩次，然後我就趕快說「可以、可以！」了。因爲，萬一主編受了我的影響，真的覺得我不行而改變了主意，那豈不是我莫大的損失？

我選了一個題目來概括我要說的話，那就是「人生欣賞和欣賞人生」，我想用一些切身經驗來說明今天第一部分「人生欣賞」的主旨：如何生活得更快樂一點，如何用我們已經有的東西，使我們自己生活得更快樂一點。

我爲什麼會講這些呢？我認識不少人，有很多人很不快樂，然而，假如他們仔細省察一下的話，他們本可以有許多快樂的理由的，卻常常因爲一些錯誤的觀念和理想，使他們很不愉快地過了幾十年。我覺得，對生命而言，這是一種很可惜的浪費。

尤其是大多數的女性，因爲先天就比較敏感、比較容易受傷，受了傷以後又比較不容易忘記，所以常會過得很不快樂，讓人看了除了心疼之外，又覺得實在很划不來。

舉一個例來說，十六、七歲的女孩子臉上充滿了青春的光采，無論怎麼站、怎麼坐、怎麼跑、怎麼笑、怎麼哭，看起來都非常可愛又可憐。我的學生都是這個年齡，從十八歲到二十歲，我看他們每個人都很好看，可是，他們卻沒有一個人知足的。有的人覺得自己皮膚太黑，有的人覺得自己長得太矮，有的人覺得自己眼睛太小，有的人又覺得自己嘴巴太大……。

其實，我在他們那個年齡的時候，也不太快樂，心裏總是羨慕那些又秀氣又安靜的女同學，覺得自己非常浮躁，非常不像女孩子。

出國讀書以後我仍然有這種感覺。參加什麼同學聚會，想文靜一點，總是做不到，一興奮起來就會大笑大跳，瘋鬧一個晚上，等到回到宿舍裏，一個人又會很後悔，爲什麼總是不能安靜下來。

自信就是美

有一天我下定決心。我想，容貌是天生的，沒辦法改變，但風度卻是後天培養出來的，只要我肯去做，一定可以把自己訓練成一個安靜端莊的淑女，我應該會成功。那時候，我才二十多歲，我覺得應該不太遲，改變自己總比每次回到宿舍以後流眼淚要強多了吧。

於是下一個週末，從布魯塞爾坐火車到魯汶大學城的中國學生中心的時候，我已經準備好了。到了那裏，聚會還沒開始，我就到小圖書館去看中文報紙。我坐下後，一位男同學走了進來，於是，我就用我準備好的態度來面對他。在他向我說了一聲好以後，我輕輕地回答了一聲：「你好。」微笑了一點點，然後就低下頭去看報紙。那個同學怔了一下，一會兒就走出去了。然後，又進來一個男同學，興高采

烈地向我打招呼（就是我以後嫁給他的那個人），我也仍然兵來將擋，用我很文雅的姿勢向他道了個好，他在我身邊站了一會兒，又出去了。後來，進來了第三位男同學，同樣的情形，他也很快地出去了。我仍然很優雅地看我的報紙，覺得改造自己的第一個回合已經成功了。

可是，過了一會兒，剛才的那三個男生一起進來了，看了我半天，然後第三個男生（他現在是臺大法學院的教授）問我：

「席慕蓉，妳是不是生病了？」

原來，他們三人在門外商量了半天，覺得我今天很不對勁，不知道是有什麼難題，還是生病了，所以三個人一起進來問我。

我很生氣地告訴他們我改造自己的計畫，而且我又犯了毛病，站起來很大聲地告訴他們：

「我準備以後就要以這樣的態度來過我的日子，實現我的理想。」

想不到他們三人聽了我的話，竟然哈哈大笑起來。尤其是第二個男生，笑得腰都直不起來了，我實在很生氣，覺得他們一點也不瞭解我。

說：

他們笑完之後，跟我說了一些話，我才發現，他們比我自己還瞭解我。他們「我們喜歡妳就是因為妳愛說、愛笑，跟妳在一起我們都覺得很快樂，因為妳有一種快樂的本性，可以影響妳週圍的人；妳如果一定要改變、要做作，就會讓人覺得很可惜了。」

從那天開始，我心裏就很坦然了。原來愛說、愛笑也是一種美，生活原來可以有很多不同的方式。

不過，我心裏仍然有一種理想，在現實生活裏無法實現，可是在藝術作品裏可以想辦法做到，因此，在我的畫和我的詩裏，就常會出現我從小對美的一種追求和理想，當然，有些時候仍會產生一種令人不太愉快的副作用。

最近幾年來，我發表的作品比較多了一點，所以，知道我的人一天比一天多。有一天，我替對面的鄰居買了一些樹苗，在把收據拿給她的時候，剛好碰上她家裏有三、四個女孩子，都是她的同事。我在門口和女主人說了幾句話，然後就告辭了。關上門以後，她大概回身跟她的朋友說：「剛才那個人就是席慕蓉。」只聽到

屋子裏那幾個女孩子尖聲大叫：

「什麼！她就是席慕蓉啊？」

那時我就在屋子旁邊，聽了她們的聲音，開始還蠻得意的，覺得自己的知名度頗高嘛。可是後來再仔細聽她們說話的語氣，就覺得很難過了，因為，她們實際的意思是：

「席慕蓉怎麼是這個樣子的！」

我想，再有修養的女人聽了這種評語，也不由得要黯然神傷一下子吧？

好在，我很會自己安慰自己，難過的情緒一下子就過去了。不過，當以後朋友向別人介紹我的時候，我都預先在心裏有一點準備。假如有人很有禮貌地暗示我比他所想像的要胖一點的話，我也看得開了。我想，也許就是因為我比較平凡、比較高大、比較胖，才能在我的作品裏表現比較纖細、美麗的畫面吧。誰能說這不是一種挺好的補償作用呢？

人的一生應該為自己而活，應該學著喜歡自己，應該不要在意外別人怎麼看我，或者別人怎麼想我。其實，別人如何衡量你也全在於你自己如何衡量你自己！

在社會裏，我們常會覺得自己不如別人，常會產生自卑感。通常，這種比較在三方面顯得特別尖銳。尤其是女性，常會用美麗、金錢和學識來與人比較，常會因為不如人而不快樂。

保持快樂的心境

美麗的問題如我剛才所說，實在不是我們自己的能力可以決定的。不過有一個方法可以讓自己好看一點，就是儘量保持快樂的心境。記得小時候我帶一些同學到家裏玩，外婆往往會稱讚一兩個我覺得並不漂亮的女孩子，說她們長得好，我問她為什麼，外婆說：「她們長得喜相，所以好看。」我想，「喜相」的意思也就是臉上總有一種很快樂的表情的意思吧。

我們的第二個問題就是金錢。我不知道現在的女孩子是不是很看重這些，當年的我們並不特別看重金錢，可是，在有些場合，能有一兩件漂亮的新衣服和新鞋子的確可以讓我們過得更快樂一點。

其實，父母能供我們每個孩子都讀了大學，並且出國留學，我應該是很感謝和

知足的了。但是，在大學裏有一件事情我到現在還記得很清楚。

有一位男同學，不知道是心血來潮或是想討好他的女朋友，在一次同學的聚會上，在我很高興的時候，走過來對我說：

「席慕蓉，再漂亮的衣服，假如你每次都穿它的話，也會變得很難看，會讓人討厭的。」

我當時怔住了，然後，他就牽著他的女朋友走開了。他的女朋友也是我的同學，家裏很有錢，那天晚上她穿了一件很漂亮的黑裙子，裙子邊印著大朵的紅色玫瑰花，配著亮亮的黑漆皮鞋，真的很好看。而我穿的是一件從大學一年級到四年級都常穿的尼龍料子的洋裝，白底上灑著綠色的花點，中間繫一條綠色的腰帶，如他所說，本來是蠻清爽、蠻好看的，是我二姐不要了，給了我的一件衣服，我很喜歡。它可說是我唯一的一件漂亮衣服，所以我常常穿它，白色的尼龍料已經有一點泛黃了，不過，不仔細看、不比較的話是看不出來的。

那天晚上月亮很好，從同學家出來的時候，我們十幾個人就在新生南路附近的巷子裏慢慢地走著。那位穿著新衣服的女同學和男朋友就走在我前面幾步，旁邊還