新苗文化
勵志文庫 E35

女人10個最聰明的決定

The Ten Smartest Decisions A Woman Can Make After Forty

10個最明智的抉擇 讓女人不畏年華老去 活出自己的藍天

蒂娜・塔西娜
TINA B.TESSINA, PH.D.◎著　陳詩紘◎譯

勵志文庫 E35

女人十個最聰明的決定

The Ten Smartest Decisions a Woman Can Make After Forty

作　　者／蒂娜・塔西娜 (Tina B. Tessina)
譯　　者／陳詩紘
編　　輯／采藝工作室　張碧珠
發 行 人／王聖毅
出 版 者／新苗文化事業有限公司
台北市和平西路一段150號4F 之4
電話：(02)2332-0430
(02)2339-2500
傳真：(02)2332-9817
郵政劃撥：18324544
排　　版／普林特斯資訊有限公司
印　　刷／久裕印刷事業股份有限公司
版　　次／2002年3月一版一刷
出版登記／局版台業字第 6017 號
國際中文版權代理／大蘋果股份有限公司

定　　價／240元
ISBN／957-451-033-6

女人10個最聰明的決定

The Ten Smartest Decisions A Woman Can Make After Forty

蒂娜・塔西娜
TINA B.TESSINA, PH.D.◎著　陳詩紘◎譯

目錄

簡介

成熟：自由下決定

然後，不知不覺地，你進入了中年……你得到了不可思議的自由。那是一件美事。

——桃樂絲．李新（Doris Lessing）

上了四十歲，我們對人生會有一個全新的期待。四十歲代表中年，心理學家通常喜歡使用「中年危機」來形容此一階段的男人。誠如在通俗文化中的描述，處於中年危機的男性通常急著想購買昂貴名車，並為了較年輕的女人而拋棄糟糠之妻。但是中年女人呢？那些極度害怕進入四十歲的女人中，大部分會將生活投注在扶養孩子及關懷他人上；有些女人則是將重心投注在追求事業的成功，暗自把四十歲視為全新契機。女人到了四十

歲，有可能會以一種全新角度看待人生。你有目標及抱負要達成，可是同時也領悟到，你不再年輕。四十歲，是一個重新調整你的焦點與衝刺目標的時候。做到了，你將可以擺脫年過四十的恐懼，為自己打開一條充滿自由與機會的全新康莊大道。

絕大多數婦女在四十五歲時進入更年期邊緣，不過她們卻在四十歲時便開始擔心更年期所產生的種種問題。除非你是少數計畫利用現代醫學之便，服用藥物以保住生育能力的女人之一，否則想要擁孩子的機會已是微乎其微。

活在一個多變的社會

中年女人已經開始產生生理變化，但是生在我們這個現代化的社會中，女人同時還要適應社會的多變。在這個科技與變動的年代中，年過四十的女人，不論情願與否，都已成了社會與科技改變的先鋒。她們的教育水平遠高於她們的母親及祖母，絕大多數年過四十的女人都是上班族，有些還擁有其祖先從不敢奢望的成功事業。身為當今社會中四十年華的女

人，你有極豐富的人生經驗，包括做自己的決定的經驗，以及伴隨決定而來的沈重責任。不管你是一個單親媽媽、自由業，或是一個成功的專業人員（某個能夠高瞻遠矚又懂現代科技的人），你一生都在做決定，又何需這樣一本書呢？理由是，並非對人人都能手到拈來的做決策。二十五年來，我協助過數千名各種不同年齡層的女性——我曾在大學教書，為客戶作心理治療，到處演講，還經營一個工作研習營。在我的工作中，我最常被問到的一個問題是：「我怎麼會知道我所做的決定是正確的呢？」

我在《四十歲前的女人十個最聰明決定》（The 10 Smartest Decisions a Woman Can Make Before 40）中寫道：

> 當面臨要做出長期與短期決定時，即使是受過高等教育而且腦筋清楚的人也不免經常猶豫，更有許多人對下決定感到完全不自在，進而引起壓力、沮喪、疲憊、頭痛，以及其他生理與情緒上的問題。隨著新科技與方便性，生活的步調之快，遠非先前的世代所能及，而它的複雜性也非我們的祖父母，甚至我們的父母所能理解。

這種情況對年過四十的女人可謂再真實不過了。

你童年時期所認識的女人，包括你的母親在內，在進入成年後都將成為人妻與人母。這些是我們的文化所投射出來的女人角色。然而，現今絕大多數成熟女人都已有孩子與事業。事實上，四十與年過四十的女人一直以來都承受著極大的壓力，一生不停的面對環境的需求。畢竟，從她們童年到成人之間，所有的規則都已經改變了！

到了四十，你有機會重新思考你的優先順序。如果你有小孩的話，這時候他們也都長大成人，不再那麼需要你的照顧。長久以來的工作讓你感到安定與經驗豐富，而你也可能看到，終有一日，你將不再有做你現在所做工作所需的能力與機會，一如你年邁的父母及親戚。如果你也像我所治療過的那些年過四十的女人，那麼你將很渴望表達長久以來被忽略與忽視的自己。年屆四十意味著要問：我的人生到底是什麼？我的事業令人滿意嗎？當我年老的時候將會有什麼感覺呢？我是否會滿意我所做的一切呢？這些問題需要一個新的決策專家。

你無法預測未來

如果說生命教會了你一件事，那就是：未來是不可預測的。走過人生的每個階段時，你的人生經驗會隨之增加，你的角色和關係也隨之改變。生命總不斷在轉變，當你覺得已經熟悉某一角色、某一工作或關係時，情況會開始轉變，而你得重新決定。

如果你至今依然單身，一直將心力投注於事業及朋友身上、遊歷世界各地，那麼你或許渴望安定下來，與家人過著平靜的生活。如果你一直是個單親媽媽，你的孩子都已長大，那麼你也許會有一種全新的自由感覺。如果你已婚且是職業婦女，你也許正計畫並期待退休日子的來臨。如果環境一直處於艱困狀態，或許退休的念頭會讓你感到焦慮不安——也許該是重新組織你的金錢關係與未來的時候了。這一切的改變都需要全新又聰明的決策——或許是某種你以前從未考慮過的決策。

在你的生命中，你經歷了從撥號式電話到大哥大、網路快速訊息、網路購物的改變。在職場中，那些原本必須四處出差的工作，現在已變成電

子傳輸，而電腦也成了職場中必要的設備。生活在當今這個時代中，為了趕上急速的改變，我們需要具備一新的決策力。

除了迎頭趕上科技革命，你還必須扛起家裡、工作上以及你個人的責任。或許有時你會覺得筋疲力竭，發現根本擠不出時間計畫美好未來，但你其實並不孤單。把精力投注在日復一日的瑣事上，你必然會忘記計畫未來，不再對改變有所期待，並且在你意識到之前，你個人或家庭生活已陷入危機。

該是稍稍停下腳步，環首看看你此時的人生中點。如果你循著本書下一個章節的建議，利用幾個小時來評估你目前的處境與未來的方向，你可以為自己及所愛的人創造出一個更滿意、更豐富與充實的未來。

成功地在這個時刻重新創造你的人生，必須具備幾個關鍵要素：

1. 未來保障。為自己規劃一個安全的未來是你目前的首要之務。我們在第六章中會看到，這項規劃包括取得適當的財務建議以及金錢管理，某件「女人到了某個年齡」時經常感覺尚未做好準備的事情。當然，金錢並非一切的依歸，要確定你的生活方式、興趣、嗜好、生活態度以及身心健

康都能持續，如此才能讓你對未來數年的努力工作覺得有所回饋。本書所提供的訊息及案例將幫助你為自己的未來保障作出有效的選擇。

2.改變角色。在你生命中的此時，你將看到你家人的需要在改變。下一代在你日益老邁中成長，你這一代已經到達最大責任量的時候。許多女人在這個時候會發現，就在她們剛剛解除對孩子的責任時，卻必須扛起照顧年邁雙親或祖父母的沈重負擔，這兩項要素都重重衝擊著你的家庭決策與個人生活。接下來章節中的指引，將可協助你成功又有效地管理這些新的責任，讓你的生活得以平衡，抑或生平第一次得到平衡。

3.滿足感。長年的一味付出，扛責任、努力工作、照顧家人、維繫家庭與工作上的人際關係後，許多女人發現，她們不知道自己想要的是什麼。該是學習如何作決策以創造你所期待的豐富生活的時候了。在本書中，你將發現滿足感對你的意義，以及如何重新重視你的生活，創造更多的滿足感。

4.享受。你享受生活、放輕鬆、在平淡的時刻中找到樂趣的能力也許已被長年壓抑。對許多女人而言，重新找回她們輕鬆的自我也許只需態度上的改變；但對其他女人而言，卻必須做出重大決定以簡化及重塑她們的目標。對你而言，則有可能是兩者的綜合。在後文中，你將學會如何放鬆自我、享受更多的樂趣。

年過四十的女人的聰明決定

如果你不再思考這個問題的話，你就會知道，掌握命運與被命運牽著走的女人之間的不同。你或許認識那些排除萬難而成功的人，以及那些出生富裕但卻無所事事的人。你或許也認識那些活得很有滿足感與成就感的人，以及那些覺得自己沒有任何成就的人——他們的內心充滿懊悔與怨懟。

當生活出現新挑戰時，有些人適應得很快，但有些人卻卻更自顧「卡」在熟悉的角色和活動中。有些女人似乎非常清楚她們要做什麼，而有些女人卻似乎找不到人生的方向。

你是否認識那些喜歡讓別人為她拿主意的女人？她們聽從丈夫或其他家族成員的建議，完全照著別人的期待做事。你認為她們會有多快樂和滿足嗎？當身邊再也沒有人「出主意」時，她又該如何呢？順從與配合你所在意的人的確可以讓你們的關係更順暢（至少表面上如此），然而，在你放棄為自己作決定的權利時，你的自尊同時也受損。你會覺得失控且不重要，即便是在自己的生活中。

當在所認識的人身上看到類似情況時，你是否也看出那些精於做出正確決定與那些凡事手足無措的女人之間的不同？沒有人對自己生命中所做的任何決定有十足的自信，但是那些清楚她們的決定的人將會創造她們的結果，而那些仔細思考她們追求的結果的女人，會越來越感到安全。

身為一個年過四十的女人，你正堂堂邁入自己一個自由與責任空間都更大的時期。隨著歲月的流逝與環境的改變，你在生活中早已適應的角色也隨之改變。或許孩子對你的需要越來越少，同時你必須扛起照顧年邁雙親的更大責任，也更清楚的意識到時光飛逝如梭。另外，你也會感覺到更孤獨、情緒更起伏不定、更疏離。

也許你會發現，你一度很喜歡的那份工作正越來越讓你覺得缺乏滿足

感。或許你所擅長的那份工作，因為長期的一成不變而讓你感到無聊或不再有熱情。也許長期以來，你都是在傳授你的專長給他人。

由於你活得久到可以精通生活中的基本技巧，因此也許你不認為還有什麼事可以難倒你。對許多中年婦女而言，日復一日的將重心放在物質生活和家事上似乎已不能滿足自己，到了這個年齡，許多女人開始尋找人生不同的意義。「我的生命到底是什麼？」她們問。「我想要的東西幾乎都擁有了。為什麼卻還覺得不夠？」

在我的治療過程中，這些問題正是成熟婦女常問的問題，也是驅使她們必須學會做決定背後的那股力量。了解你生命中這個階段的重要議題，並開始重新評估你的目標，找出意義，做出全新決定，這才是你現在所面對的課題。你如何迎接這些挑戰，將決定你餘生是否能夠得到滿足與豐富。從過去經驗的角度來看，你清楚自己無法控制發生在自己身上的每一件事情，可是你可以控制自己對身邊每一件事情的反應及回應。雖然改變、意外和不預期的環境隨時都會出現，但若你思考清楚，並知道如何做出正確選擇，那麼你在各個方面都將無往不利。

不論你的人生環境變成如何，你都可以重組與重建你的目標，以期照

顧到你的身體、情緒、財務和社交。這是你創造自己人生的機會，讓你長久以來的夢想成真，同時為自己創造意義與滿足感。

設立自己的標準

雖然我們的社會中有許多功成名就的婦女，但社會仍以我們的外表而非成就來評斷我們。當一個女性在大眾的眼中同時兼具魅力與效率時，人們給她的正面讚美通常都是她有多漂亮，而非她多麼擅長於股票買賣或她把她的公司經營得多麼出色。媒體對歐普拉（美國著名女脫口秀主持人）的體重以及她在《時尚》（Vogue）雜誌封面上的照片的興趣，遠勝於對她的事業成就。心靈成就的例子以及典範人生甚至更少見諸於世，除非她們像黛安娜王妃一樣，具有美貌、財富和名聲，再不然就像泰瑞莎修女一般偉大神聖。似乎當今受到人們尊重的唯一特質是在鏡頭前演出完美的人。

要為自己的人生做出聰明、有效的決定，得根據那些有益於你的價值，來學習設定你自己的標準，而非一味追逐媒體所訂定的、倍受爭議的價值。在此同時，觀察你周圍的人不但能夠看出各種不同價值觀運作的好

方法，同時也可以提供你在定義自己的標準時的依據。

眞實生活中的角色模範

生活中最有效的學習對象是那些與你相似的女性。觀察那些背景、經驗與你類似的女性如何面對每日生活中的改變，非常有助於你學習如何為自己做出聰明決定。在接下來的章節中，你將看到幾位生活與你相似，也有同樣的問題等待解決的女性。本書提供你一個絕佳機會，讓你深入觀察到身處於各種不同處境的四十歲以上女性，看到她們所做的決定——以及所得到的結果。這些把本書所提供的十個最聰明決定實際運用到生活中的女性的例子，將幫助你了解如何適應生命此一階段的人生新經驗：如何創造你未來的保障，有效地經營正在改變的角色，以及增加你個人的滿足感和愉快。

八則女人的故事

茉莉，六十三歲，自從高中畢業後便一直從事全職郵務士的工作。她