

做個揮灑自如的女人

現代女性壓力管理

羅倩怡◎著



在女權高漲的今日社會中，雖然女性的待遇逐漸平等化，但來自各方，甚至是源自本生的龐大壓力卻接踵而來。女性如何在這股洪流中站穩腳步？——本書正是要為你解決這些困擾，包括上班族女性的自處之道、感情糾葛的迷思、刷卡血拼的哲學、身材的忠告等，以及教你紓解壓力的即時放鬆技巧，幫助你成為美麗動人的現代女性。

生 活 大 學

勵志潛能開發 A52

做個揮灑自如的女人

著者：羅倩怡

總編輯：沈鴻雁

編輯：黃敏華、羅煥耿

、賴如雅、唐坤慧

美術設計：林逸敏、鍾愛蕾

發行人：簡玉芬

出版者：世茂出版社

負責人：簡泰雄

登記證：行政院新聞局登記局版臺省業字第564號

地址：台北縣新店市民生路19號5樓

TEL：(02) 22183277(代表) • FAX：(02) 22183239

劃撥：07503007 • 世茂出版社帳戶

電腦排版：辰皓電腦排版公司

印刷：三華印製企業有限公司

初版一刷：1998年（民87）一月

合法授權 • 翻印必究

• 本書如有破損、缺頁，敬請寄回更換 •

Printed in Taiwan

定價：180元

羅倩怡◎著

現代女性壓力管理

做個揮灑自如的女人

序

妳現在正為壓力所苦嗎？如果答案是肯定的，那麼妳並不孤獨。

在變化急遽的現代社會中，每個人都不能避免的需要接受來自各方，甚至源自本身的壓力。尤其是生活在廿世紀末的新女性，不論在情感、工作、經濟，乃至於外觀上，都面臨前所未有的龐大壓力，於是如何強化生命的韌度，成為女性在跨足廿一世紀前最重要的課題。

本書在〈壓力篇〉，針對時下女性易遭逢的壓力困境，包括〈上班族的忙與盲〉、〈為錢辛苦為錢忙〉、〈愛情有什麼道理？〉以及〈身材總是不理想〉等，從工作壓力、經濟壓力、情

感壓力和外貌上的壓力做探討，並就其肇因做深入淺出的解析，對症下藥。

此外，在〈紓解篇〉，則提供各項放鬆技巧，讓妳能驅逐壓力，進而將壓力轉化成動力，輕鬆過日子。

儘管我們現在高舉男女平等的口號，然而在這個愈來愈開放的社會中，女性仍必須比男性更努力，才有機會獲得同等的地位，因此在傳統與現代的過渡期，我們期以此書能替所有的女性加油打氣，俾使生活更美好，生命更能盡情揮灑。

目

錄

序

〈壓力篇〉

第1章 上班族的忙與盲

- 都是塞車惹的禍／13
- 幾乎忘了我的存在／17
- 偷得浮生半日閒／21
- 採菊東籬下／26
- 新世代工作觀／30
- 情話怎麼說？如何訴？／35
- 找時間交流心情／40
- 超級大奶媽／44

第2章

為錢辛苦為錢忙

- 思念總在分手後／48
- 與狼共事／51
- 城市英雌／54
- 薄薄的薪水袋／59
- 小資本，賺大錢／63
- 想要有個家／68
- 奪金狂想曲／74
- 刷卡的哲學／78
- 瞎拼急轉彎／81
- 搶錢一族／86
- 當個快樂蘇活（SOHO）族／90

第3章

愛情有什麼道理

• 擬一份退休計畫／96

• 走不進結婚禮堂／103

• 除卻巫山不是雲／107

• 不是過客，是歸人／110

• 愛上他，不只是我的錯！／113

• 你愛她，我愛你／115

• 你我之間兩個世界／119

• 我們結婚吧！／123

• 是寂寞吧？她想。／126

• 忘記你，我做不到／129

• 愛情缺席／133

第4章 身材總是不理想

- 如何擁有撩人曲線／137
- 「節食」兩個字好辛苦／140
- 蘿蔔腿，水桶腰／144
- 朋友笑我是小「腹婆」／150
- 惱人的「飛機場」／154
- 臀部贅肉好難看／158
- 骨瘦如柴真困擾／163
- 零食戒不了／169
- 「瘦」不了怎麼辦／174
- 「無壓力減肥法」在哪？／177

附・錄：紓解篇

一、平心靜氣

・冥想／185
・呼吸／189

二、痛快一下

・運動／191
・歡唱／194

三、肌肉鬆弛

・瑜伽／196
・指壓／198

第
1
章

上班族的忙與盲

都是塞車惹的禍

台北市交通之惱人，可以說是遠近馳名的。阿扁市長的努力，贏得通勤族的感謝，但「塞車」仍居大多數上班族遲到藉口的排行榜之冠。

對女性而言，每天在搭上擠滿沙丁魚般乘客的公共汽車之前，除了自己的梳妝打扮之外，說不定還得先替一家大小張羅好早餐，才能「心安理得」的跨出家門，為生活打拚去。

然而，往往人算不如天算，星期一加上下雨天，是最黑暗的時刻，車子在馬路上是一動也不動，讓人急得焦頭爛額，卻又束手無策，只能乾著急。

好不容易到了辦公室，看到主管不悅的臉色，頓時自己的心情也盪到了谷底，這一整天都將無法振作精神專心工作，實在讓人沮喪不已。想到一而再的遲到紀錄，真是頭疼極了，難道真的無計可施嗎？

經驗分享

昔日在台灣經濟起飛之初，政府曾提倡「家庭即工廠」的口號；當經濟不斷蒸蒸日上之後，中小企業在強烈的競爭壓力下，鼓勵員工「以公司為家」。時至今日，隨著電腦科技的普遍應用，有愈來愈多的人希望能「在家工作」。至少，如此一來就不會有塞車之苦、遲到之怨了。

只要工作或只要家庭，這樣的說法已經落伍了。女性往往在抉擇中犧牲了自己，如果能在自家工作，不但可以自由規畫時間，通勤塞車的問題又可迎刃而解，真是一舉數得，再也不須讀秒衝入辦公室，再也不須堵在動彈不得的路上。

這樣的生活該如何達成，有哪些行業較為適合呢？以下提供數則參考：

• 電腦繪圖

- 打字
- 自由作家
- 特約記者
- 資訊整理
- 電腦程式設計
- 托嬰
- 校稿
- 電子零件組合按件計酬
- 翻譯

當然，可在家工作的項目多不勝數，上述的部分可說是最一般的例子，據研究指出「在家工作」將是未來的新趨勢，只要能力足夠，相信都能做得到，而「塞車」一詞也就不再是現代人的夢魘了。

若妳實在不可能從事「在家工作」方面的職務，又該如何避免遲到呢？