

彭皓 著

女人 放心休耕去

因为休耕，
让贫瘠的土地更肥沃！
如果你正变得疲劳，
变得贫瘠，
如那失去养分的土地，
请——休耕吧！



化学工业出版社



彭 皓 著

女人 放心休耕去

因为休耕，
让贫瘠的土地更肥沃！
如果你正变得疲劳，
变得贫瘠，
如那失去养分的土地，
请——休耕吧！

江苏工业学院图书馆
藏书章



化学工业出版社

· 北 京 ·

图书在版编目(CIP)数据

女人放心休耕去/彭皓著. —北京:化学工业出版社, 2009.8
ISBN 978-7-122-06053-2

I. 女… II. 彭… III. 女性-生活-通俗读物 IV. Z228.4

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第102246号

原繁体版书名: 女人放心休耕去 作者: 彭皓

本书中文简体字版由雅书堂文化事业有限公司授权化学工业出版社独家出版发行。

未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书的任何部分, 违者必究。

北京市版权局著作权合同登记号: 01-2009-0720

责任编辑: 孟嘉 邱飞婵 蔡红	装帧设计: 尹琳琳
插图: 徐宁宁 张艳 王睿	责任校对: 顾淑云

出版发行: 化学工业出版社
(北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011)
印装: 北京云浩印刷有限责任公司
880mm×1230mm 1/32 印张6¹/₄ 彩插6 字数102千字
2009年10月北京第1版第1次印刷

购书咨询: 010-64518888 (传真: 010-64519686)
售后服务: 010-64518899
网 址: <http://www.cip.com.cn>
凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定 价: 25.00元

版权所有 违者必究

是什么让玛雅人离弃祖先建立的城？

是什么让他们放弃这段祖先的文明？

是什么让他们离乡背井，消逝在后人的视线里？

是人祸，抑或天灾？也许这注定是无解的谜题。

最接近的答案，似乎与土地有关。

辉煌的文明总是建立于繁荣的农业之上，土地为建立文明的人提供粮食，提供生命。当文明繁荣到某种极致，人口大幅度增加，需要更多的粮食，却再也发掘不出更多土地。为了得到足够的粮食，人们开始背弃一条古老的法则——休耕。

玛雅人采用一种名叫米尔帕的耕作法——砍伐一些树木并使之干燥，焚烧成灰，覆盖在雨林中的小块土地上，使原本贫瘠的土地变得肥沃。这一切都要在雨季来临前完成。焚烧一次，可以供给耕作一季的养分，此后让土地进入休耕期，一年、三年，甚至六年，待草木葱郁之时再次焚烧。

现在，土地不再有休耕的时间，不再有养分的充实。短时间内粮食似乎多了起来，但很快就更加短缺。当土地贫瘠到不再有丝毫养分，玛雅人也不得不离开自己的家乡，寻找新的生存之地。只是不知道，他们是否还会重蹈覆辙！



前言

FORWORD



前言

FORWORD

为什么不休耕？我们问历史，也问自己。

生为女人的我们，担负着太多的责任与事务。更怪异的是，当我们拥有了空闲时间，却老是不得闲。工作之外，料理家事，照顾家人，教养子女，耗费了我们太多心力。我们变得疲劳，变得贫瘠，如那失去休耕的土地。

休耕吧！

别让劳累侵蚀你的内心，改变你的容颜。

休耕吧！别让自己重蹈玛雅人的覆辙。

PART1 休耕，无设限

- 2/ **什么是休耕？**
- 3/ 老皇历新气象
- 6/ 玻璃天花板下的女人
- 8/ 跨过生命的“沟”
- 9/ 地球不会因为少了你就不转
- 12/ 压力锅里的生活
- 14/ 换个角度，路会更广
- 17/ 适时地关机一下
- 21/ 人生的休耕要及时
- 23/ 找回“自己”的时间没这么难
- 26/ **别让自己再有推拖的理由**
- 27/ 永远等不到的时刻
- 30/ 放心在色彩中
- 32/ 悠游于街道
- 35/ 游走在闹市中的宁静
- 38/ 在幻想中度假



目录 CONTENTS

PART2 做好准备，我要休耕

- 42/ **认清你的休耕征兆**
- 42/ 休耕测量表



目 录

CONTENTS

- 46/ 女人，危机重重
- 46/ 美丽危机
- 47/ 今天我要穿什么？
- 49/ 女为谁容？
- 52/ 花容失色为哪般？
- 56/ 智慧危机
- 56/ 我该做什么？
- 60/ 我是谁？
- 62/ OL还是HL？
- 65/ 情感危机
- 65/ 玻璃房子
- 68/ 完美诱惑
- 71/ 伤害恐惧症
- 75/ 休耕前的思考
- 75/ 职业女性的休耕思考
- 79/ 家庭主妇也可以放大假
- 83/ 做好休耕前的自我调适
- 83/ 改变，从找寻自我开始
- 86/ “游戏”人生
- 89/ 给自己找个“出气筒”
- 92/ 健身，健心，健康生活

PART3 找到属于自己的休耕方式

- 98/ 休耕不是无所事事**
- 98/ 休耕，不是废耕**
- 101/ 休耕是动静皆宜**
- 103/ 乐在乐活**
- 106/ 活出不一样的色彩**
- 109/ 让年龄来决定**
- 110/ 20岁的休耕——开拓**
- 110/ 选好起点很重要**
- 113/ 给自己找个驿站**
- 116/ 蹲下，是为了跳得更高**
- 119/ 情感中的小小停歇**
- 122/ 30岁的休耕——找寻**
- 123/ 重回上一站**
- 125/ 偶尔自私又何妨**
- 129/ 孩子，还是位子？**
- 132/ 从三明治到美味浓汤**
- 136/ 40岁的休耕——沉淀**
- 137/ 不做夹心饼干**
- 139/ 青春从四十岁开始**



目录 CONTENTS



目 录

CONTENTS

- 143/ 做个快乐的OBS女人
- 146/ 拒绝更年期
- 149/ 找回自己的那杯茶

PART4 休耕之后 重回自我

- 154/ 回味与分享
- 154/ 享受分享的乐趣
- 158/ 分享的另一种方式
- 160/ 微笑的心灵瑜伽
- 165/ 提炼与积聚
- 165/ 选择不做蜜蜂
- 168/ 在得与失之间找寻平衡
- 172/ 从贝壳到珍珠
- 175/ 忘却与重新开始
- 175/ 写一份休耕病历
- 178/ 需要记忆的，只有快乐
- 181/ 你真的放下了吗？
- 185/ 抛开高跟鞋的束缚
- 188/ 准备下一季的休耕



PART 1

休耕，无设限

- 当生活处处充满「累」的影子，
- 当思想处处充满「累」的感受，
- 当话语间处处充满「累」的痕迹……
- 你有什么理由不停下脚步？
- 有什么理由不让自己休息？
- 难道一定要走到崩溃边缘，才能看到下一步可能面临的危机吗？
- 为什么不能在感觉疲惫之前及时看到征兆，让自己休息一下。



什么是休耕？

北欧有一些大学，学生们有一年的休息期——即 Gap Year——意在鼓励学生们放下一切，从校园走到广阔的世界，休憩心灵，增广见闻，思考未来的人生走向。从这个意义上说，休耕和 Gap Year 有许多相似之处。

Gap，是我们生命中的“沟”，它存在于每个人的人生路上，狭窄、隐蔽，甚至可能充满诱惑，却也暗流密布，危险丛生。社会新鲜人找不到工作是沟，职场老手失去工作激情也是沟。对爱情过于期待是沟，失恋时的低落也是沟。问题在于，我们是否能及时发现并规避它们。

知名旅游作家褚士莹认为，人生不是一条直线，在人生的每一个转换阶段，都会出现一条沟。很多时候，我们其实已经看到了沟的存在，却不敢停下脚步，因为我们害怕会比别人落后。

但，墨菲定律告诉我们，如果某件事的结果有可能变得糟糕，即使概率很小，也可能会成为现实。

老皇历新气象

没有休耕，土地的养分不能复原，农作物的收成就会逐渐衰减，因此，农人深知——只有休耕过的土地，才能种出漂亮又饱满的果实和谷物。尤其是遥远的古代，人们不懂得用施肥来为土地补充养分，恢复地力唯一的办法就是——休耕。

记得祖父在世时，总是告诉我们：“秋耕也好，施肥也罢，即使有更好的办法补充养分，休耕绝对是必要的。”让我记得这句话的人是祖父；不过，让我了解话中含意的人，却是母亲。

有一回，我家有一株盆栽渐渐枯黄了，无论我怎样浇水照料，都没任何起色。看着愁眉的我，母亲轻笑道：“其实你只需要一些新的泥土。”

“泥土？”我不了解母亲的意思。

“土里的养分都被吸收掉了，植物怎么可能长得好？”





于是我才发现，我竟从未帮这株盆栽换过土或施过肥。我只是热情而虔诚地种植，勤奋而专注地浇灌，讶异着植物的枯黄，却不曾想过它们何以如此。

“秋耕也好，施肥也罢，即使有更好的办法补充养分，休耕绝对是必要的。”母亲重复着祖父的口头禅。

“没有休耕会怎样？”我问。

“像我这样。”

母亲指着自己眼角的皱纹轻笑着。母亲一向幽默，但这话却让我哑然，并且忧伤。记忆中，母亲总是很忙碌，无论是上班时间还是休假。在年年月月的忙碌中，母亲消耗掉的不只是时间，还有健康和容颜。

我曾极为不屑这样的生活，却又不自觉地重复着同样的轨迹。只因大多数人仍然认为，做家务和照顾孩子是女人的事，包括我们身边的人和自己。

但，有什么办法呢？

在公司是职员，回到家是妻子和母亲，这就注定了女人的生活总是忙碌。

曾有一份这样的统计资料：“在台湾，女人在工作之外，每天要用两小时二十三分钟去做家务、照顾家人和教养子女，而男人们却只需要三十二分钟。”对于这样的现象，美国俄亥俄州立大学社会学Liana Sayer教授认为：男人和女人对空闲时间的定义明显不同，尤其是太太们和妈妈们，她们的空闲通常仍是和责任混在一起。

于是，我们需要面对一个极不公平却极现实的问题——生为女人，我们应当怎样调剂自己的生活，为自己增加养分？

不爱土地，失去的是好收成。

不爱自己，失去的是健康、美丽、青春……

土地需要休耕，你同样需要。





玻璃天花板下的女人

对待工作与家庭，女性通常有三种态度——工作优先，家庭优先，或两者并重。

对于第一种态度，吉恩·兰德勒姆在他的《改变世界的十三位女性》中曾表示：“如果女人要像男人那样有所成就，就必须有男人般的性格，视事业目标高于一切，包括高于家庭。女人一般根据选择成为哪方面的主人，来进行个人生活和职业的选择；但无人能成为两个领域的主人，因而她的选择往往是个危险的结果。”

在第二种态度中，女人选择回归家庭，原因可能是为了照顾家庭，或让丈夫得到更好的发展，或有家庭新成员的诞生。当然，也可能是为了逃避工作上的压力而被动选择离开。

至于第三种态度或许可以理解为女人希望在事业与家庭之间寻找一个平衡点，虽然这并不容易。

过去人们总是认为，读书、工作、结婚、相夫教子，就是女人一生的轨迹，甚至有些女人自己也这样认为。观点的延续，往往是从接受与认同开始，尤其是此观点所关注之主体内部的认同。认同，不仅意味着某种程度的接受，也意味着某种可能的延续。

对上班族而言，生活场景大致为办公室与家。对男性而言，办公室是工作之所，家则是休憩之地。对女人而言，除了休憩，家同样意味着工作。不可否认，做家务也是一种工作，需要付出更多心力的工作。

现代上班族女性通常优雅而自信，但是优雅背后潜藏着恐慌，自信背后潜藏着危机。事业对她们而言，不仅意味着地位的荣耀与收入的丰厚，更多还意味着丝毫不能懈怠的努力，以及永不停歇的前进，一旦停止，就会被超越，意味着被淘汰；前进却是以牺牲为代价。牺牲时间，牺牲精力，甚至牺牲健康。幸运的是，越来越多的女人已经意识到自己需要休息。





跨过生命的“沟”

嘉玫在广告公司任职策划，在业界也算是小有名气，但她却觉得压力越来越大，工作也日渐力不从心。最让她恐惧的是，她曾引以为傲的灵感似乎在逐渐枯竭。

“为什么不休息一下、度个假，心情很快就会好起来。”友人建议。

嘉玫却不认同，在她看来，自己的工作充满了竞争与压力，一旦松懈下来，很快就会被别人所取代。

嘉玫决定坚持。在连续搞砸手上的案子后，在同事和上司的抱怨声中，嘉玫不得不放弃这种坚持。

她有时会玩笑式地抱怨道：“如果我一开始就听从建议，也许我会有一个很愉快的假期，并且仍然保有这份工作。但是谁知道呢，也可能休完假的时候，我的办公桌后已经坐了另外一个人。”