

抓住幸福很EZ

曾昭旭 淡江大學中文系教授 / 吳娟瑜 兩性溝通專家
吳若權 作家、企管顧問

推薦

幸福是每個人的權利，但如何才能幸福呢？
讓自己快樂、良好的人際互動、找對努力的目標……
擁有幸福不難，你只需要一些正確的指引！

情理溝通大師 **廖輝英** 著



A stylized illustration of a woman with long dark hair, wearing a black dress with white polka dots and high heels, running joyfully towards the right. She is smiling and has her arms slightly out. The background features large, stylized leaves and plants in shades of gray, creating a garden-like setting.

抓住幸福很EZ

情理溝通大師

廖輝英

著

國家圖書館出版品預行編目資料

抓住幸福很 E Z / 廖輝英著.-- 初版.-- 臺北市：張老師，2003
〔民 92〕

面： 公分. -- (愛性婚姻系列；E51)

ISBN 957-693-561-X (平裝)

1. 婚姻 2. 愛情 3. 家庭

544.3

92010996



愛性婚姻系列 E51

抓住幸福很 E Z

作 者→廖輝英

特約編輯→馬興國

美術設計→巫麗雪

發行人→李鍾柱

總經理→張春居

出版者→張老師文化事業股份有限公司 Living Psychology Publishers

郵撥帳號：18395080

106台北市大安區羅斯福路三段325號地下一樓

電話：(02)2369-7959 傳真：(02)2363-7110

E-mail：service@lppc.com.tw

業務部：231台北縣新店市中正路538巷5號2樓

電話：(02)2218-8811 傳真：(02)2218-0805

E-mail：sales@lppc.com.tw

網址：http://www.lppc.com.tw (讀家心聞)

登記證→局版台業字第1514號

初版1刷→2003年8月

ISBN→957-693-561-X

定 價→230元

法律顧問→林廷隆律師

排 版→普林特斯資訊有限公司

印 刷→日盛印製廠股份有限公司



推薦

如何才能讀懂女人？

曾昭旭

廖輝英這一本新著，雖然是信手拈來，隨緣揮灑的雜文集，但書中關懷的主題其實是很集中的，大體說來，就是女性在現代的處境。

不過，廖輝英是通過怎麼樣的角度來關懷現代女性處境的呢？在此卻似乎有一個兩極的分化：一極是理想面的提撕，一極卻是現實面的包容。

廖輝英首先在書中提到：「過去台灣的女人，母性的形象高於女性的形象；實用利他的價值，遠甚於其本質的任何價值。」（〈台灣的女人在哪裡？〉）這正是台灣當代女性陰暗處境的根源。所以，廖輝英當然要提倡一種正面的人格理想，來鼓勵、幫助女性從傳統卑屈的兩性關係與家庭泥淖

中振拔出來。所以，她「冀望女性要自強不息」，「學習以自己為獨立個體」，「不再依附男人」。「一旦自己放棄，自己作孽，那就絕無坦途可走。」在此，女性至少要有經濟權，才能「在面臨一樁不合格婚姻時，不再只有無盡的忍耐而已。」像這樣的見解與言論，可以說是非常正大而富於理想情調的。事實上現代女性若要將自己的命運從根扭轉，也必須懇切認取這人格獨立的理想，而且以堅定的意志付諸實行、求其實現才行。

但，這樣決絕的人格獨立理想事實上是容易做出的，尤其對女性而言，正有她們最根深的弱點或罩門，那就是維繫家庭和諧的天性與對無辜兒女的牽掛。這也就是前文提出的女性形象與母性形象的問題。女性傳統上長期被男人利用，正是基於她的母性。然則今天女性想藉著人格獨立的理想（也就是所謂「女性形象」來幫助自己擺脫這被利用（尤其是無情地利用）的枷鎖，試問真能輕易辦到嗎？事實上恐怕很難、很不樂觀罷！

因為在現代女性形象（以獨立為主題）與傳統母性形象（以犧牲為要



義)的兩端之間，事實上有巨大鴻溝或矛盾的。以致連廖輝英這樣富陽剛氣魄的人，都不得不在面對當代女性的這方面牽掛時，心軟妥協了。因為「父母離婚的孩子其實深受傷害」，所以說到離婚，「非不得已，還是應該盡量避免」。「而與其等婚姻出現問題再試圖挽救，不如平常就好好經營。」尤其「在生小孩前要特別慎重」，「如果來得及，別急著生孩子」，以免「婚姻破碎了，受害最大的是孩子」……

在這裡，廖輝英真是充分流露了她可感的母性。但對這樣苦心的婚姻經營，廖輝英卻完全沒有談到男性的參與與責任，套一句她的話：「台灣的男人在哪裡？」當男人依然不長進的時候，女人片面的委屈求全是艱辛難成，而且必然與人格獨立的理想矛盾。廖輝英為什麼不毅然鼓勵女人帶著孩子離開不長進的男人去自營生活？我猜廖輝英一定是因為不忍心孩子，也認為輕率毀棄家庭和諧的理想是另一種魯莽與不義。因為廖輝英縱然剛強，畢竟是女人。原來女人的思路是兩端辯證的，她不願為成全這端

而放棄那端，也不願為成全那端而放棄這端。因為獨立自由與和諧牽掛兩端都是理想，魚與熊掌其實應該得兼，理想與現實最好是相融為一體。而在和諧的環境一時間急切難成之時，女人就寧可先犧牲自己……

這就是我在廖輝英這本新書中讀出的訊息。廖輝英或者女人心中果然有矛盾妥協嗎？有提出一個理想又自我顛覆嗎？也許根本就沒有，女人的生命中也許本來就有一種微妙的平衡感，使她們可以任性而不魯莽，無知而不糊塗，散漫卻不破裂，雖常常鬥不攏但又一點兒都不矛盾……所以，對女人的現代處境，我這個男人還是別瞎擔心罷！

在你還沒有真瞭解女人之前，先欣賞她們就好了。當然，有時候認真的分析論辯提醒也有必要，但不要太執著以免佛頭著糞。佛說：廖輝英對台灣當代女人的關懷，即非關懷，是名關懷。對女性人格獨立理想的提撕，即非提撕，是名提撕。願讀者也有此歡喜領悟。

（本文作者為淡江大學中文系教授）



推薦

邁向人生的幸福花園

吳娟瑜

二〇〇二年，一個初秋的夜晚，輝英和我同時受邀參加一個談話性的電視節目，那天談的主題是有關璩美鳳事件。

輝英給人的感覺就是很坦直，該說的就說，一點也不需要刻意維護，所以，節目進行中，在主持人熟練的引導下，大家談笑風生之餘仍見識到輝英「絕不苟同」的論點。

下了節目後，輝英和我搭乘電梯來到底樓，由於我們住在同一方向，我邀她同搭計程車，她卻笑笑的表示需要走一走，原來她一直有個習慣，下了節目是一路散步回家。

天哪！那可是有一段路程，輝英為何要如此花時間的行走呢？

後來，我才知道，原來那樣的一段時間放空，正好讓輝英調整身心，準備重返小說創作的情境裡。

對於一位從事文學寫作的人而言，有的選擇隱入山林、避開人世，做天馬行空的臆想；有的寄寓都市一角，以超越的眼光、出世的觀察，做冷靜的描述；而輝英不一樣，從她的成名作《油麻菜籽》、《不歸路》，到《今夜微雨》，再到近期《尋找溫柔的所在》、《外遇的理由》等，她一直活在人群中，活在社會的脈動裡。她筆下的人物一向有血有肉，絕不和讀者的人生脫節。

輝英非常瞭解近三十年來，社會上男女角色變遷的軌跡；她很清楚為何有些女性到頭來仍選擇睜一隻眼、閉一隻眼的人生；她也看透紅塵滾滾中這一路來的風風雨雨。

我猜測就是她如此入世，而且自己的人生也過得精彩，因此小說創作



之餘，忍不住動手執筆散文，至少有些在男女情事中無法出現的真知灼見、社會評論，可以藉由另一塊園地來抒發、來表達。

有趣的是，輝英享譽文壇多年，孜孜不倦創作之餘，近幾年還經常受邀出席一些談話性電視節目，成了專家來賓。

有句話是「演而優則導」，是說有些演員從事表演多年後，從幕前轉為幕後的導演；輝英亦可說是「寫而優則講」，寫作雖能滿足她和讀者的心靈溝通，但不是那麼直接，那麼有立即回應，而透過電視節目對兩性相處、夫妻關係，或社會事件直接陳述，至少可以快速引起共鳴，也讓輝英的敏銳觸角和關心議題，從書籍呈現直接進入了觀眾的家庭裡。

那天夜裡，初秋涼風乍起，我站在街頭，望著輝英一人踽踽前行的背影，心中有說不出的感佩——我欣賞她不是躲在象牙塔、閉門造車的作家；我也佩服她可以在人生舞台上，悠遊於多重角色，絕不混淆，也絕不迷失。

自從經常在螢光幕上出現，也經常需要處理讀者來信，輝英漸漸成了

大家口中的「廖老師」。在《抓住幸福很EZ》中，輝英提供了許多寶貴的建議，例如，女人究竟是要認命一輩子，還是努力脫離男性威權的習性？這在〈台灣的女人在哪裡？〉可以找到答案。

又如，如果愛上年紀輕的男人，或丈夫學歷比自己低的男人還有幸福可言嗎？這在〈創造幸福的機會〉一文，也有增強女人信心的說法。

再如，為何有些夫妻表面看起來和平相處，事實上卻過著「家庭內離婚」的生活呢？這在〈隱性離婚情非得已〉也有精闢的分析。

讀輝英的作品，可以激發讀者自我深思的空間，也可以多學習創造幸福的能力提升。儘管輝英執筆灑脫，有時甚至毫不留情，然而掩卷時刻，仍可以感受到她一股古道熱腸的誠意，事實上，她就是這樣一個溫暖的人，她希望點醒讀者朋友們在成長上的盲點，她更希望鼓舞讀者邁向人生的幸福花園，絕不要遲疑！

（本文作者為演說家、兩性作家）



自序

幸福，很重要ㄟ

廖輝英

過去聽人家說：「幸福其實很簡單：吃得下飯、睡得著覺、笑得開心、過得安寧，這就很幸福了。」那時年輕，對這席話不免嗤之以鼻，心裡以為：吃飯、睡覺、開心、安寧，這些有什麼難的？誰不是每天如此？

日子逐漸過去，我終於明白，人生在世，要享受上面所說的那種簡單的幸福，其實並不簡單。

然後，又過了許多年，每年接觸至少一兩百個受困於各式各樣困難與痛苦的朋友，藉著協助他們解決困難、減輕痛苦的過程和努力，我也從中成長，領悟了簡單、有力，但卻真的有效的一些讓自己、也讓所愛的人更

幸福的方法。

在這個越來越複雜多元的社會，失去所謂「中心思想」，又不知道該相信什麼，我們很容易迷失在各種錯綜複雜的資訊、人際、主張、意見、聲音之中，在來不及判斷之前，先受到傷害——這也就是為什麼現代人大多不快樂，而E世代草莓族會那麼不禁碰的原因。

寫這本書的動機很簡單，就是希望讀過它的人都會懂得如何讓自己過得更快樂、更篤定、也更寬廣。也許你想知道：如何在善待自己與愛別人之間取得平衡？如何在真愛虛情裡看得分明、別讓自己摔得太重？如何處理親子問題？還有多種心靈成長的補帖、熨平心靈縐褶的良方，能夠撫慰疲倦而寂寞的你……

也許我不必說得太多，而該讓你趕快去看這本書；不過，還是再說一句好了，那就是：幸福真的很重要，你一定要幸福ㄋㄟ！

Part

1

【目錄】

● 推薦 如何才能讀懂女人？

曾昭旭

008

● 推薦 邁向人生的幸福花園

吳娟瑜

012

● 自序 幸福，很重要ㄟ

廖輝英

016

【自我認同】從善待自己開始

● 聽聽自己的聲音 020

● 在自己的條件上活出自己 024

● 翻閱成長故事 027

● 有情有味更幸福 031

● 好命是算來的？ 035

● 台灣的女人在哪裡？ 040

【捷運幸福線……自我認同站】

Part

3

【婚內婚外】有緣，有愛，有成長

- 婚姻也該有目標 074
- 少年夫妻百事難 078
- 愛一個獨立的個體 082
- 自己的空間和金錢 086

Part

2

【愛情真相】打開愛情的視野

- 愛情永遠在維修中 048
- 愛情、冒險與幸福 052
- 愛，救贖了什麼？ 056
- 因為愛還是其他？ 059
- 創造幸福的機會 063
- 快樂的女人讓人喜愛 067
- 【捷運幸福線……愛情真相站】

【情慾探索】

做情慾的主人

● 不要把配偶當疑犯 0 9 0

● 不怕配偶比自己強 0 9 4

● 暴力是婚姻殺手 0 9 8

● 隱性離婚婚情非得已 1 0 3

【捷運幸福線……婚內婚外站】

● 青春擁有無限希望 1 1 0

● 別被情慾蒙蔽 1 1 4

● 幾合一的伴侶才足夠？ 1 1 8

● 同居，繼續或分手 1 2 3

● 外遇，可寬恕之罪？ 1 2 6

● 壓力大，所以我外遇 1 3 0

● 不歸路，難行 1 3 4

【捷運幸福線……情慾探索站】