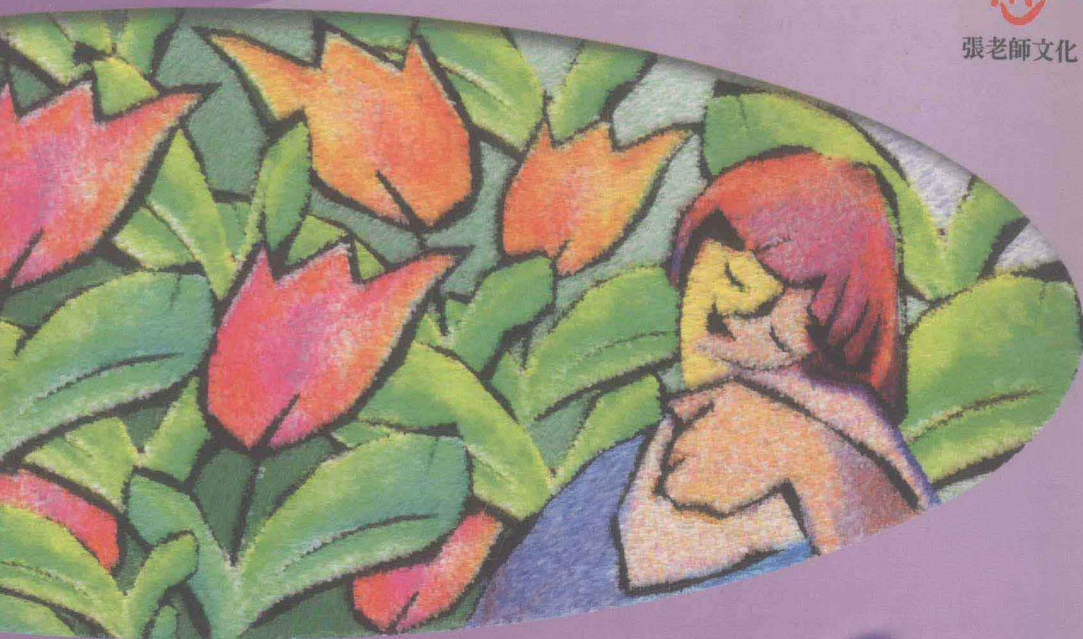




女人的壓力處方

6
*the stress points
in a Woman's Life*

對於所有陷溺在壓力大海中的女性，本書是她的生活救生筏。

凱文·李曼 Kevin Leman 著 / 楊淑智 譯

王 端 (《民生報》家庭消費新聞中心主任)

李琇瑕 (《自由時報》家庭生活版主編)

崔麗心 (廣播電視知名主持人)

彭蕙仙 (《中時晚報》副總主筆) 真情推薦



心靈拓展系列 D111

女人的壓力處方

THE SIX STRESS POINTS IN A WOMAN'S LIFE

作者→凱文·李曼 (Kevin Leman)

譯者→楊淑智

責任編輯→林右仟

美術設計→巫麗雪

發行人→李鍾桂

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 11 月

ISBN→957-693-572-5

定價→250 元

法律顧問→林廷隆律師

排版→帛格有限公司

印刷→鴻展彩色印製股份有限公司

國際中文授權／大蘋果股份有限公司

THE SIX STRESS POINTS IN A WOMAN'S LIFE by KEVIN LEMAN

Copyright: © 1987 by DR, KEVIN LEMAN

This edition arranged with BAKER BOOK HOUSE CO
through Big Apple Tuttle-Mori Agency, Inc.

a division of Cathay Cultural Technology Hyperlinks

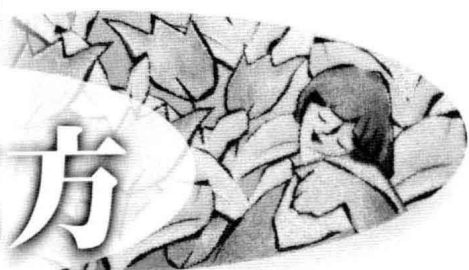
Complex Chinese edition copyright:

2003 LIVING PSYCHOLOGY PUBLISHERS

All rights reserved.

* 如有缺頁、破損、倒裝，請寄回更換 * 版權所有，翻印必究 Printed in Taiwan

女人的 壓力處方



凱文·李曼 Kevin Leman 著 / 楊淑智 譯

《女人的壓力處方》

〈推薦序〉來場情緒SPA吧！

彭蕙仙

〈推薦序〉放下壓力，放過自己

李琇瑕

1 他懂什麼腹痛、妊娠紋？

為什麼是男醫生來寫女人和壓力？

0
1
5

2 如何走出生活泥沼？

婚禮鐘聲響起後，緊接而來的，是一堆帳單、孩子和等待清理的浴室……

0
2
5

3 你的生活模式

你是控制型、討好型、烈士型或……？

0
4
3





目錄

4 母親的六大壓力源

有些時候，當母親的日子彷彿如地獄。

0
7
2

5 減壓祕訣

給我一些藥丸或任何可以放鬆心情的方法……

0
9
0

6 令人頭痛的小孩

李曼醫生，我十二歲的孩子看《花花公子》，可以嗎？

1
0
7

7 你的孩子樂於付出，還是予取予求？

等等，我是家長嗎？到底是誰在掌控一切？

哦，哦，又邁入另一個階段了！

1
2
8

8 超級媽媽症候群

超級媽媽的敵人就是她自己。

1
5
3

9

為什麼壓力緊追職場女性不放？

175

情況越來越糟，我完全無法控制，周遭的人都要求我有所表現。

10

單親媽媽，雙重包袱

196

我已厭倦了保持堅強。

11

我從生活平衡木跌落的那一夜

212

我醒過來，倒臥在地板上，聽到珊蒂說：「救護車馬上來了……。」

12

打敗壓力的遊戲計畫

224

有時我會大哭一場，然後長時間禱告。

附錄

生活平衡DIY

245



〈推薦序〉

來場情緒SPA吧！

彭蕙仙

壓力來自於不平衡的狀態：自我與外界的失衡，精神與身體的失衡，期望與現實的失衡等等。對女人來說，這種種的失衡或許可以簡化成一個說法，那就是女人在多重的角色中錯亂了，愈是想要面面俱到就愈是容易變成面面俱倒，最後，失去重心，蹣跚顛躓。

愈來愈多文獻與著作探討女性走入職場是否的確如許多女性主義者所宣稱的，帶來一場自我實踐的革命——投入職場固然提高了女性的自覺、增加所能發揮的經濟力量，但不可諱言的是，女性在投入職場的同時並未走出家庭，無論在心態上或者是社會的期許上，至今，女人最重要的驕傲還是家庭的成就，然而，在職場上，她所面臨的高度壓力較之男人也不遑多讓，在這樣的矛盾中，於是女

推薦序





人只有拚命壓縮自己，把自己變得好小、好小，以應付外界如潮水般湧來的各種介入、各種壓力；她壓縮自己的時間、期望，以滿足周圍的人無止無盡的要求，於是形成本書作者李曼醫生所說的，女人真是多面性呢，殊不知，在她如八爪女般「澤被天下」時，其實女人很可能正迅速地燃燒著自己的生命——結果是，女人解脫了，卻也虛脫了，因為傳統並沒有真正地放過她，而不斷迎來的，又是所謂的「新女性」浪潮。

在新與舊，在進步與保守，在上班族與母親之間，愈來愈多女人消耗了一切的能量，燈枯油盡卻猶然擔心自己「不是個稱職的母親」，「在工作上不夠打拚」……太晚想到自己，太晚愛自己，壓力席捲而來，代價很可能就是生命整個土崩瓦解了。

基本上，角色的壓力是不分性別的，男人當然也有在社會價值與自我投射間逡巡、徬徨、擺盪的痛苦，不過，平心而論，女人終究承受了比較多的家庭與工作這兩個領域的「撕扯之苦」，她的生命彷彿有兩個老師，分別用嚴格的標準考核她：「妳可以在工作上全力以赴，不過，前提是，妳可千萬別讓念幼稚園的小

孩變成鑰匙兒童」；或者是：「既然要投入職場，就別期望說公司有什麼育嬰假，家庭的問題，妳得自己去解決！」少有男人同時被兩者要求，「好爸爸與好上班族」不必是同時得完成的角色使命，但女人不同，即使沒人指責她，如果她不能同時內外兼顧，就不要想自己良心能安——更何況，這個社會對女人還並未放下沿襲已久的、定義的參數，一個妻子、一個母親，一旦加上了這樣的身分，人生，就不可能輕舟巧過萬重山了；沈重啊，女人。

因此，這本書嘗試為女人提供一個「減壓艙」，李曼帶著高度的同理心為女性進行一個舒適的情緒SPA，首先，女人應該認知到，她感覺筋疲力盡、感到崩潰，感到了無生趣，是一件很自然的事情，不要為自己的失態心懷罪惡，也別再念念不忘自己有什麼地方失職，不，妳沒有特別差勁，事實上，能夠同時應付這麼多事而沒有被五馬分屍，妳已經夠了不起了，該給自己一個掌聲；不過，其次，我們還是必須認真思考：妳真的有必要這樣折騰自己嗎？作者說，身為母親的女人有六大壓力：小孩，時間，丈夫，金錢，家事和事業。作者還說，在這六大壓力之下，使許多女人幾乎精神失常！那麼，如果真的愛妳的家人，真的愛自



己，就請不要讓自己變成那個模樣，因為妳不會希望自己變成至愛的負擔，不是嗎？想想辦法走出生活的泥沼吧。

每個人走出泥沼的辦法不一樣，不過總有一些共通的原則，知己知彼是前提，妳得知道自己的極限，排定人生的優先順序，然後，懂得割捨。要應付壓力當然得先明白自己的壓力源何在，通常我們會有兩種模式確定自己人生的壓力強度與承受度，一是top down，也就是先確定自己在各個不同角色、任務中的責任是什麼，然後再去盤點自己的資源與承受度；一是bottom up，先列出自己能夠提供的貢獻可能，再去核對自己的人生到底有些什麼應盡的責任義務；性格不同、資源不同，適用的辦法也不會相同，有人適合先知道自己的極限，有人則適合先找出自己的quota，但重點是，我們一定要努力縮小壓力承受度與強度之間的「乖離度」，所以有時要增加抵抗力，但有時也要試著減壓。

人生總是邊打仗、邊練軍，難有現成的答案，但至少這本書提供了一個自省的視窗，讓女人學著看清自己，明白讓自己過得更好、更適情適性一些，是我們的責任，也是我們的權利。

（本文作者為《中時晚報》副總主筆）



〈推薦序〉

放下壓力，放過自己

李琇瑕

每當我組內的記者向我抱怨稿量過大時，我總是一派輕鬆的對他們說：「打敗稿壓最有效的方法就是解決它！」——稿子寫出來，稿壓就被你甩掉了。

事情真的這麼簡單嗎？當然不是！當你寫完這篇稿子，下一篇稿子的截稿日期馬上出現在你面前，只要當記者的一天，稿壓就永遠甩不開。

同樣的，身為女人，尤其是職業婦女，事業和家庭的壓力如影隨形，就像記者的稿壓，無時無刻都不會放過你。

女人的壓力有多大？本書作者凱文·李曼博士以他當心理醫生二十五年，諮商過數百位飽受壓力摧殘婦女的經驗，下了一個結論：「她們的埋怨都離不了『我如何才不會精神失常？』」

推薦序



這個結論看起來有點誇張，但是對於身兼太太、媽媽、女兒、媳婦等多重角色的職業婦女，不可否認我們都有過那樣的經驗。

我剛當媽媽那幾年，就會像書中所描述的那些個案一樣，把自己弄得好像生活在隨時會爆炸的壓力鍋中。

直到有一天，我一如以往不斷向先生抱怨：「爲什麼我每天和你一樣忙碌的工作，還得操心明天早餐孩子要吃什麼，你卻好像沒事人似的？」我先生看著幾近抓狂的我說：「我也可以買早餐啊，我不知道妳不想做這件事。」那一刻我突然明白，我一方面把什麼事都攬在自己身上，一方面哭訴自己的委屈。

也就是說，我的壓力大半來自「我一定要把事情做好」及「只有我才能把它做好」的自以爲是的責任感。

可不是嗎？早餐一定要先想好菜色，而且要一大早親自起來做才營養；孩子的布鞋只有我刷的才夠白；晚上一定要趕在孩子睡覺前說上兩個床邊故事，否則就得帶著內疚入睡……。

最糟糕的是，我的家人以爲我喜歡這樣，他們並不知道我被這些事情壓得喘



不過氣來。如果我自己不把事情放下來，沒有人會幫我這個忙。

原來，不是壓力不放過我，是我沒有學會「放下」。就像扛著稿壓的記者，休假日要學習讓腦子「淨空」，而不是每天帶著截稿日期上床睡覺。

從那天開始，我和老公約好一人輪流一個禮拜起來做早餐；老公負責洗衣服，我負責摺進衣櫥；假日如果在家開伙，老公買菜我做菜；孩子的球鞋自己刷，雖然刷不乾淨，但是我真的沒有多餘的時間和體力做這件事；孩子的書桌亂七八糟，我不再邊收邊罵（相信我，再忍耐一下子，孩子真的會自己收）；當我要交重要報告的前一天，我在家的角色就完全消失，全面「罷工」（沒有我，他們還是可以活得很好）……。

沒有多久我就發現，當我的情緒因為懂得「放下」而穩定下來，夫妻間的感情自然就會甜蜜，親子間的關係也就很自然的越來越親密。

比較起本書中的個案，我算是幸運的。

她們多半因為深陷生活泥沼瀕臨崩潰，不得不求助心理醫生。我在書中看到凱文·李曼博士如何一步一步帶著這些飽受壓力摧殘的婦女走出來，有些景況我





心有戚戚焉，有些景況我彷彿看到同事朋友的影子，尤其他不斷指點個案的「優先順序法則」，強調只要將妳個人生命中的優先次序擺對了，妳就有控制壓力和緊張的必要基本工具，這和我上述經驗相當吻合。可見不論東西方，女人所面對的壓力大同小異，端看妳如何處理它。

最後，我要呼應李曼博士在書中所提出的觀點——「父母不必刻意教子女什麼，孩子自然會從父母的言行舉止及相處之道，學習到一些價值觀。」我個人認為，家庭一切美好關係的起點，都來自一個懂得處理壓力的媽媽。

（本文作者為《自由時報》家庭生活版&消費時尚版主編）

01 他懂什麼腹痛、妊娠紋？

為什麼是男醫生來寫女人和壓力？

等一等，先別說話——我知道妳可能正在想：這個男醫生懂什麼女人和壓力？他又沒有親身經驗，憑什麼成為權威？他上次幫孩子換尿布、擦地上的葡萄汁，還要一邊接電話、處理即將到期的帳單是什麼時候？他懂什麼腹痛、妊娠紋？在妳決定把這本書束之高閣以前，請先聽我娓娓道來。我承認自己相當冒險。但是，我寫這本書至少有三個理由——但願這些理由還算合格。

渴望離家的女人

當心理醫生這二十五年來，數百位不堪壓力負荷的女性來到我的辦公室，總歸一句話，她們的埋怨都離不了：

