

「日」水岛广子

姚奕威

译 著

# 你的人生 没有什么 应该不应该

日本人际关系疗法 (IPT) 专家 写给女性的“人生松绑之书”



四川文艺出版社

这是一本向女性讲述如何面对自我的书，  
希望能够疗愈女性“自己与自己”的关系。

“解脱束缚”，“获得自我肯定感”，  
“以人际关系视角看待问题”，  
是贯穿本书的关键。

期望各位读者能够热爱身为女性的自己，  
能够因为“自己是女人”而收获自在、幸福的生活。

——[日]水岛广子

ISBN 978-7-5411-6693-8



定价：39.80 元

# 你的人生 没有什么应该不应该

〔日〕水岛广子

著

姚奕崴

译



四川文艺出版社

图书在版编目 ( CIP ) 数据

你的人生没有什么应该不应该 / (日) 水岛广子著 ;  
姚奕崃译 . -- 成都 : 四川文艺出版社 , 2023.8

ISBN 978-7-5411-6693-8

I . ①你… II . ①水… ②姚… III . ①女性心理学—  
通俗读物 IV . ① B844.5-49

中国国家版本馆 CIP 数据核字 (2023) 第 117593 号

ONNA NI UMARETE YOKATTA. TO KOKORO KARA OMOERU HON

by HIROKO MIZUSHIMA

Copyright © 2018 HIROKO MIZUSHIMA

All rights reserved.

Original Japanese edition published by Asahi Shimbun Publications Inc., Japan

Chinese translation rights in simple characters arranged with Asahi Shimbun Publications  
Inc., Japan through BARDON CHINESE CREATIVE AGENCY LIMITED, Hong  
Kong

著作权合同登记号 图进字: 21-2023-165 号

NI DE RENSHENG MEIYOU SHENME YINGGAI BU YINGGAI

你的人生没有什么应该不应该

[日] 水岛广子 著 姚奕崃 译

出品人 谭清洁

责任编辑 路 嵩

责任校对 段 敏

出版发行 四川文艺出版社 (成都市锦江区三色路 238 号)

网 址 www.scwys.com

电 话 021-64386496 (发行部) 028-86361781 (编辑部)

印 刷 北京世纪恒宇印刷有限公司

成品尺寸 140mm×200mm

开 本 32 开

印 张 5.25

印 数 1—8,000

字 数 87 千

版 次 2023 年 8 月第一版

印 次 2023 年 8 月第一次印刷

书 号 ISBN 978-7-5411-6693-8

定 价 39.80 元

如果发现印装质量问题, 影响阅读, 请联系 021-64386496 调换。

---

## 前 言

---

### 女性低人一等吗？

你有没有这样想过：“如果我不是女人，那该有多好啊！”

当你在工作中遭遇性别歧视，当你被贴上“女人就应该敏锐、周到”的标签，或者当旁人用异样的眼光告诉你“没有生养孩子的女人是不完整的”……

这时，也许你心里就会萌生上面的想法（毕竟在日本，无儿无女的男性并不会被人另眼相看）。

这种想法也许还会出现在你上班之前，因为与男同事相比，你要额外耗费时间去梳妆打扮。

又或者是在你的丝袜意外钩丝，叫天天不应的时候。

也可能是在被男人欺骗了感情，旁人却又给你讲起了“哪个男人不是朝三暮四”的大道理的时候。

月事也是一样。像我就常年饱受重度月经失调之苦，

而深受经前综合征(PMS)折磨的女性也不在少数。

女人的烦心事，可以说是数不胜数。

我是一名从事人际关系疗法(IPT, 全称为 Interpersonal Therapy)的精神科医生。2014年, 我撰写了一部题为《女性的人际关系》<sup>1</sup>的书, 通过人际关系疗法的视角, 解析了女性在人际关系领域遇到的难题。这本书登上了畅销书榜, 诸多媒体纷纷报道, 不论男性女性, 很多为困难重重的人际关系而苦恼的人, 都成了这本书的读者。

“原来女性的困难来自这里!”——读者能够从书中找到解决问题的方向, 作为作者, 我感到无上光荣。

创作《女性的人际关系》, 是希望能够调和“女性与女性”的关系(当然, “男性与女性的关系”也纳入了讨论范畴当中), 也希望能够帮助所有女性变得更加强大, 为女性加油鼓劲。

而本书的创作初衷, 则是希望能够疗愈女性“自己与自己”的关系。也就是说, **这是一本向女性讲述如何面对自我的书。**

---

1 原书名:《女子の人間関係》。(本书中的注释均为译者注。)

我认为身为女性是一种福气(当然,身为男儿也同样如此)。

从前,一说起“女性得天独厚的优势”,人们常常只能想到“生儿育女”。但是,还有很多女性不想或不能生养孩子,何况女性绝不是生育机器。

我本人也有两个孩子,也确信怀胎十月、一朝分娩是人生的一大幸事。

不过,以我还没有孩子那二十多年的认真思索,以及从我个人的经历而言,我认为生儿育女并不是女人幸福的全部。

正因为年少轻狂的时候发自内心地觉得“如果我不是女人,那该有多好”,才会在成长的过程中领悟许多道理。

## **“女人味”“女子力”制造了精神压力**

“不是女人该有多好”的想法,会变成一种枷锁。

“一个姑娘家家的怎么还……”“明明是个女人却……”之类的评论,对女性来说是一种莫大的束缚。

比方说,前一段时间有一个流行词语叫“女子力”,大

意是女性要发挥自己“身为女性”的敏锐、细致的长处。

### **这是对“女人味”的曲解。**

女人，首先也是人。她们也是百人百性，有各自钟爱的生活方式。

很多时候，这些个性和生活方式与“女人味”毫不相干。

而“非典型发展”人群（尤其是所谓的“自闭症谱系”人群）在感知他人情绪方面存在先天不足，这类人不但经常被人批评“不懂幽默”，而且很多时候几乎无法分辨真心话和客套话。

总之，传统观念认为女性“更加善于察言观色”“对人情世故更为敏锐”，但是显然，有些女性对此并不擅长。

那么，女性为什么会被“女人味”所束缚？后文我将通过具体事例予以解读。

此外，为了弄清楚“女子力”究竟为何物，我还在网上做了一份“女子力测试”。

尽管可能有些不自量力，但我认为自己是一个心思十分缜密的人（如果不是，我也不可能以精神科医生的身份帮助那些内心伤痕累累的患者），待人接物有礼有节（大学时代参加过体育社团，不论男女，从来没有和高年级的同

学发生过矛盾)，而且我在梳妆打扮上有自己的风格（虽然除了保持干净利落，几乎不在妆容上花费时间，但也曾被时装圈子里的一流人士称赞“时尚”）。然而，“女子力测试”的成绩却是一塌糊涂。

所谓“女子力”的定义，其实非常肤浅而千篇一律。倘若被这种东西束缚，又怎么能过上积极向上的幸福人生？——这样想的应该不止我一个人。

## **不被“女人味”束缚，并不意味着“自暴自弃”**

显然，很多人已经意识到了“女人味”的荒唐和它所带来的压力。但绝大多数人的解决方法是“自暴自弃”。

“废女化”就是其中的一种方式：摆出一副破罐破摔、无可救药的态度（我将在后文详细介绍何为“废女化”）。

可是，真的没有其他方法了吗？

“废女化”的人真的是一门心思要成为“废女”吗？

我觉得，这种包含着“废”字、多少有些自虐倾向的词，并不是一个能够让人精神振奋并为之努力的目标。

难道人生除了束缚于“女人味”的压力或是“废女化”，

就没有第三条路了吗？

换言之，我们应该可以享受“自我”，既不被“女人味”强加于身，也不会自暴自弃地变成“废女”。

那么，一些承受不住“女人味”压力的人为什么会倒向“废女化”呢？

我想到了这样一种可能性：这类似于“职业倦怠”。

所谓“职业倦怠”，指的是自己竭尽全力想要自我实现，结果却不尽如人意，以至于对原有的理想乃至任何工作都丧失兴趣。

其实很好理解，这些人也曾努力想要让自己更具“女人味”，可是除了空虚感，她们一无所获，于是便产生了“算了，无所谓了”的想法，索性自暴自弃。

当然，也有一些人是出于不屑，或是出于“反正自己也做不到”的想法，从一开始就对“女人味”漠然置之。

不过，在我看来，二者分别属于两个极端。

如若只有“饱受束缚”和“心灰意冷、嗤之以鼻”这两种选择，那么人生之路未免也太过窘迫。因此，我认为“第三条路”才是正确的道路。

这“第三条路”，就是既不自暴自弃，也不屈从于束缚，而是泰然面对身为女性的自己，活出真正的自我。

## 年轻女人价更高？

我认为造成“如果自己不是女人该有多好”这一观念的另一个原因，是人们觉得“女人年轻的时候是巅峰，之后就开始了下坡路了”。

与外国（尤其是欧洲国家）相比，这种想法在日本尤为盛行。

女人年轻时都是集万千宠爱于一身。这种感觉也许会让人十分受用，却是转瞬即逝，直至荡然无存。这种心理上一落千丈的感受想必读者也能体察一二。

我曾听到十来岁的女孩子说“过了二十岁就等于死了”。

如果过了二十岁就等于死了，那么三十岁、四十岁的时候又将如何？

就在前不久，日本一家美妆杂志刊登了一篇题为《女人市场价究竟值多少》的文章，最终迫于公众压力道歉了。道歉自然是理所应当，但是一本正式的杂志居然能够堂而皇之地策划并刊登这种内容，不能不让人感到荒诞离奇。

**自身魅力的基础“将会不断崩塌（或者已经开始崩塌）”，显然会让人感到胆战心惊。**

当然，男性同样会为衰老而苦恼，他们也会关注美容、抗衰老，但是还有“男人四十一枝花”之类的说法，“男人年龄越大越有魅力”的观念也早已得到了广泛认同。

很多上了年纪的女性都会很自然地去选择把白发染黑，相比之下，对白头发毫不介意的男人却比比皆是。甚至对于男人而言，饱经风霜的容颜反而赋予了他们一种沉稳老练的魅力，而这种魅力是小年轻不具备的。

那么，这些观念也适用于女性吗？

当然，近来也逐渐听到一些男人说“年轻姑娘不懂事，和她们聊不来”。

但是，从整体而言，这句话的重点并不是男人们觉得“女人年纪大一些也没关系”，而是因为男人们很可能在心里将二者区分得清清楚楚，他们想的是“与年轻女性交往，与成熟女性交流”。

美国前任总统特朗普有过三段婚姻，妻子一任比一任年轻（都是模特出身，容貌出众），这有力证明了“年轻女人价更高”的观念（这并不意味着美国人都是如此，比如，另一位美国前总统奥巴马与夫人志同道合，一起携手走到今天，二人相互成就的生活方式让我受益匪浅）。

人无完人，但每个人都在沿着某个方向前进。

如果这个方向上只有“崩溃”和“绝望”，那么自然无法找寻到生命的意义。

也正因为如此，才会产生“不是女人该有多好”的想法。

## 女性比男性更容易自卑

据研究显示，与男性相比，很多女性都“缺乏自信”。BBC知名主播凯蒂·肯与ABC著名记者克莱尔·施普曼在采访了希拉里、拉加德、默克尔等女性政治家之后发现，女性普遍不够自信。即使是世界上最成功的女性，也经常被自我怀疑困扰<sup>1</sup>。

我认为女性之所以会感觉比男性更加“缺乏自信”，其根源来自“女性不如男性”这一基本观念。

尽管如今这种观念已经被视为过时，但在实际生活中，我们还是能够感受到这种氛围，依然有不少人认定女性的

---

1 该资料来源于《信心密码》，凯蒂·肯、克莱尔·施普曼著，美国哈珀商业出版社出版。（*The Confidence Code*, Katty Kay, Claire Shipman, Harper Business）

能力逊于男性。

我不禁有一种略显古怪的想法——也许上述观念能够追溯到中小学阶段“男孩担任班长，女孩担任副班长”的文化。这是一种奇特的角色分配方式：决定大政方针的都是男性，而严格落实方针的都是女性。

这就好比在说“女性不擅长做重大决定”。当然也包含着“女性更加注重细节”之类的暗示。

传统家庭的构成模式同样如此，“当家的”（户主）是父亲，“内人”（在家里负责琐碎家务的人）是母亲，这类用词仿佛都是天经地义的。而在地方自治体之类的地方组织机构当中，首脑位置也几乎被男性垄断。

难道女性真的低男性一等？

当然，奥运会的短跑纪录是男性更快。如果网球单打不设门槛让男女对打，大概也是男选手获胜。但是，我相信顶尖的男性运动员对顶尖的女性运动员应该也是敬佩有加（如果连这种基本的尊重都没有，那么他就不具有一流的道德水准，也不配成为顶尖运动员）。

而人们在评判女性能力的时候，往往会言之凿凿地说“女性容易感情用事，缺乏冷静的判断”“女性没有领导能力，不能把工作交给她们”“女性的作用就是生儿育女，不

能指望她们去出人头地”。

事实果真如此吗？这些过于片面的看法对男性和女性而言都没有好处，还会限制女性发挥潜能，让“不是女人该有多好”的想法变得根深蒂固。后续在正文中我们还会看到许多类似的事例。

前文是我对女性为什么会产生“不是女人该有多好”这种观念的一些粗浅思考。我执笔本书的原动力，便是想从多个角度审视造成这种观念的原因，鼓励女性充满希望地迎接生活。

**“解脱束缚”“自我肯定”“以人际关系视角看待问题”，是贯穿本书的关键。**

本书的创作初衷，是让那些认为“不是女人该有多好”的女性，以及虽然不否定女性价值却对未来丧失信心和安全感的女性，都认识到身为女性的幸福。

我衷心期望各位读者能够热爱身为女性的自己，能够因为“自己是女人”而收获自在、幸福的生活。同时我也坚信，这会为男性的生活锦上添花。

## CONTENTS 目录

### 第1章 太多“应该”都是女性被物化的证明

女性的压力已经够大了	002
“女人味”就是一种束缚	002
“女子力”不过是传统观念的新包装	004
受困于“女子力”，会令人痛苦	006
“身为女性却不达标”的想法会让自己更软弱	011
当女性被视为“商品”	011
“废女化”是身心俱疲的证明	014
女人越年轻越好？	017
“老化变质”应该形容商品，而不是女人	017
厌恶嫉妒他人的自己	020
每个女人都有受伤的经历	023
是“令人讨厌”还是“心理创伤”？	023
疗愈自己，也避免攻击	026

## 第2章 把“应该”转变为“渴望”

怎样摆脱“完美主义”？	030
进取心与完美主义完全是两码事	030
“想要成为脸上时刻洋溢着笑容的女人”	031
成为独立女性的第一步	035
打破“应该”思维	035
良好的人际关系最能拯救人	036
怎样破除“自己是个废女”的想法	039
你感觉自己正在“老化变质”吗？	039
把“应该”转变为“渴望”的五个步骤	040
缺乏“女子力”也能成为出类拔萃的女性	045
自己的生活平淡无奇，该怎么办？	045
看到自己真正的“渴望”	053
“废女化”可能是逃避而非渴望	053
留意社交媒体带来的刺激	054