



女

性

心

理

金

634984

榜

译

丛

59.828  
SLN

# 女人工作太多的时候

〔德〕克劳蒂亚·施莱内 著

晓渔 苏萍 克非 译

漓江出版社



15848.4



C0355825

“ 我们想要一切，可现在吃不消了。” 今天我们这位杰出的妇女克劳蒂亚·施莱内说。关于四十岁妇女仍然风华正茂的现象，作者以其真知灼见、明达率直，捅破了媒体导向那层臭名昭著的窗户纸。但是，人们曾公认的同职业的那种“ 爱情似的关系 ” 渐渐地行将垂暮了，要在男人的世界里飞黄腾达，所臆想的典型的女性自我牺牲精神实际上是反自我的一种粗暴。原先激励自己有所建树的那些经历所遗留下来的只是一些变了味的感觉。作者作为一位成功的媒介女性分析了现代女性们至今谁也回避不了的实现自我价值的本体危机，将其自我感觉完全从突破束缚的意念下首先与职业联系起来。她毫不设防敞开心扉现身说法，描述了“ 成功女性 ” 的现代传奇，以全新的概念指出了什么叫摆脱危机展开新生活：我们不仅仅要知道在做什么，还要学会做那些真正要做的事，要有一种不羁绊于工作的活法。

# 目 录

|                    |        |
|--------------------|--------|
| 前言 .....           | ( 1 )  |
| 心理调适 .....         | ( 3 )  |
| 单行道前的恐惧 .....      | ( 4 )  |
| 尽善尽美的强求 .....      | ( 6 )  |
| 没有丈夫和爱情的家 .....    | ( 11 ) |
| 危机和闭锁 .....        | ( 12 ) |
| 男人的反应综合症 .....     | ( 13 ) |
| 可怕的自我否定 .....      | ( 16 ) |
| 四十岁左右的折痕 .....     | ( 17 ) |
| 不说“不”、“行”综合症 ..... | ( 19 ) |
| 生活安排的排异除扰 .....    | ( 21 ) |
| 难以划界 .....         | ( 22 ) |
| 两把尺子 .....         | ( 24 ) |
| 与应聘者交谈的联想 .....    | ( 25 ) |
| 主考还是应试 .....       | ( 27 ) |

|                     |        |
|---------------------|--------|
| 决定的乐趣和结果的重负.....    | ( 29 ) |
| 女人腾达发迹最迅捷的步法.....   | ( 32 ) |
| 打开心扉的诱惑.....        | ( 35 ) |
| 无休无止的压力.....        | ( 36 ) |
| 战场公司.....           | ( 39 ) |
| 孤凄的完美.....          | ( 40 ) |
| 言不尽衷的惯性.....        | ( 42 ) |
| “ 阿拉伯头巾连衫 ” 现象..... | ( 43 ) |
| 强制运作.....           | ( 45 ) |
| 胃痛和恐慌症.....         | ( 47 ) |
| 学会我行我素式的摆脱.....     | ( 49 ) |
| 逝去幸福的觅踪.....        | ( 50 ) |
| 要学会表达 “ 不 ” .....   | ( 51 ) |
| 要职业还是个人生活的棘手问题..... | ( 53 ) |
| 走上新岸.....           | ( 54 ) |
| 积劳虚损和从心所欲.....      | ( 56 ) |
| 有吸引力的迅奔.....        | ( 57 ) |
| 害怕报应.....           | ( 57 ) |
| 跳进冰冷的水里.....        | ( 59 ) |
| 家的告危信号.....         | ( 60 ) |
| 男子汉的责任心.....        | ( 61 ) |
| 发展方向的确定.....        | ( 63 ) |
| 傻瓜也不存守株待兔的侥幸.....   | ( 64 ) |
| 要是借助于一双新腿.....      | ( 66 ) |

抚养孩子的职责..... ( 68 )

可怕的范式..... ( 69 )

快刀乱麻铁心..... ( 71 )

孩子也是一种机遇..... ( 73 )

“ 托付 ” 这个词的涵义..... ( 79 )

权力结构与利益冲突 ..... ( 81 )

旷日持久的摩擦..... ( 82 )

附加工作的磁吸力..... ( 84 )

饶舌和猜忌..... ( 85 )

寸土不让..... ( 86 )

无谓牺牲的危险..... ( 87 )

丈夫苛求的冰释..... ( 91 )

“ 泰然自若 ” 这个成语..... ( 94 )

柏林墙突然倒下的焦点..... ( 95 )

驾轻就熟的担忧..... ( 97 )

改变航线的正确选择..... ( 98 )

丢掉幻想..... ( 100 )

奢望解脱..... ( 102 )

折腾人的角逐..... ( 107 )

渴求承认的欲望..... ( 108 )

始料不及的等级忧虑..... ( 109 )

婉拒依存..... ( 110 )

职业和生活间的平衡..... ( 111 )

新机遇新运道..... ( 111 )

|                   |         |
|-------------------|---------|
| 重返赛场.....         | ( 112 ) |
| 跟批评打交道.....       | ( 114 ) |
| 终将实现的夙愿.....      | ( 116 ) |
| 关于自己撞开门的技巧.....   | ( 118 ) |
| 美国并非机遇无穷.....     | ( 121 ) |
| 工作癖如药物依赖性.....    | ( 122 ) |
| 嗜工作成癖的诊断.....     | ( 122 ) |
| 持续强制性的证明.....     | ( 124 ) |
| 危机及其积极的一面.....    | ( 126 ) |
| 交往中的坦然.....       | ( 128 ) |
| 对于责任的新感受.....     | ( 135 ) |
| 从挨批评学到的.....      | ( 137 ) |
| 错失机遇的忧患.....      | ( 140 ) |
| 挑战的天时地利.....      | ( 141 ) |
| 提携和委派.....        | ( 145 ) |
| 称心而下与失意而上的取舍..... | ( 150 ) |
| 惟一的自主独立企求.....    | ( 153 ) |
| 在场与否无关紧要.....     | ( 158 ) |
| 信任是件好事.....       | ( 160 ) |
| 对交椅侧畔鼾睡者的忧虑.....  | ( 161 ) |
| 不羁绊于工作的活法.....    | ( 162 ) |

## 前言

直到开始审视自己以往的生活轨迹，公开回顾仍然不大敢面对自我的这一刻，我才想起本书中频频出现的一个词“从心所欲”。无疑，我已然晓得自己职业生涯里所采取的一些决定冷落或伤害过别的人，毋庸讳言，这种不管不顾的行为是冷酷利己的；但是，我面对的人同样是肆无忌惮的，这我就弄不懂了。结果，当转机出现或者说该当机立断的时候，幸福的机遇就失之交臂了。

总结某些境况和经历，我总算能够有了自己驾轻就熟的处理方式，以往的一些问题也就弄明白了：为什么我没有让自己支配的时间呢？这些时间需要花在向前进的消耗上啊。什么叫“向前进”，心无旁骛？中途不返？

我写这本书的时候，还不知道眼下的生活该怎么个结束法。难道我真的要打点行装到美国去？或者，真的要补上曾经拒绝了的享受做母亲的喜悦？抑或拒绝辞职而改换门庭？要不就是其他什么的？对于自我的深入剖析以及对本书有关问题的研究能够让我在职业生涯和个人生活方面另辟蹊径。

一些与我谈过心的女人利用其他方式疏解了心里的焦虑和愤懑。在这种问题上没有四海皆通的途径，重要的是要真

诚面对自己，深刻反省。个人的和职业的危机感是因人而异的。我感到同与我谈心的女人们一样，敞开心扉是件很为难的事情。我常常想，我的思维、我的忧虑、我的经验是否有必要如此不加设防不加掩饰地袒露出来，向并不那么友善的读者们暴露出可能会遭伤害的薄弱点，毕竟这样一来我就不是无懈可击的了。但是理念最终使我确信，要是女人们经过本书的疏导，寻得自我，自激自励，自我鞭策，得以改变自身的不利境况，这本书就是有意义的了，而我的坦诚也就值得了。

书中所述是经验之谈，道出了许多人的经历和感受，得感谢让我切入了她们私人时空的各位女士们，我为了她们也为了自己，将强我所难，倾力尽责。这是我写作本书的前导。

克劳蒂亚·施莱内

1997年5月于德累斯登

## 心理调适

华盛顿，阴暗的国际航空港出口，边境官员拿起我的食指按在一张白纸上，留下了我的指纹，我瞠目结舌地对着他凝视良久。从现在起我就被控制在美利坚合众国移民局的指纹鉴定部门手里了。

“居留准许证和工作准许证会给您寄去的。”那位官员解释道。他的事儿算是完了，对于我却没完。从理论上讲，我将居住地迁徙到了美国，为自己找一份工作，五年内我是美国的公民。以后每年在申请美国移民签证的时候，我肯定还会这样想一番的。

跟德国不一样，美国是一个移民国家，每年都有一次机会吸引人们到这个具有无数种生活方式的国家里来建立一种新型生活。人人都能够申请，而决定结果的是运气和适当的个人条件。我有过两次这样的经历了，所以今天得以站在华盛顿的土地上，还被按上了我的指纹。但是我没有审慎地操心我的新生活如何如何开始，我得在两周内回到德国去，投入我那薪水颇丰的工作。

那么为什么我又要来这里做了这些事，为什么手里捏着选择权而不用，不肯脱离，或者说简直是逃遁出我迄今为止的活法呢？

了解我的、还有那些不那么了解我的人，与我的看法大致相仿，我是拥有着称心如意的一切的。毕竟，这一切是我已经取得的，包括那些我一直追求的风风光光的工作、自主独立的经济和硕果累累的业绩。而此时我站在此地，大惑不解又深感压抑，看起来我的言行与我的内心似乎并不那么和谐。

职业方面，几周前我获得一个岗位，我真的不忍一口回绝，这是一次能平步青云的机会，没准儿会使我从节目组成员一举晋升为该组主任。

## 单行道前的恐惧

电视台台长通知我，他打算让我接替现任主任职务的时候，我简直感到有点儿眩晕了。一方面对于人家对我的能力的信任，我既觉得春风得意，又有点儿受宠若惊；另一方面也心存疑惑，我是否真正愿意担此重任呢？突然我觉得自己站在一条单行道的起点，除了一直朝前走就无计可施了，不能回头，不能偏向，必须笔直前行，向着眼下尽管我不知道却已然确定、在我看来又是一个限定了的目的地。

时至今日，我还觉得自己身处一条大型主干道上，有岔开的支道，还能停下来，还有着将自己的步履转向另一个方向的自由。

我心目中有一幅画面：一个独身女人，拥有着数不清的钱，但除了一个劲儿地干工作就没有时间做别的事了，没有时间离开一小会儿，没有时间松弛一下，没有时间开个小差。即使是做那些无关乎职业而不得不做的事，也能够让疲惫的身

心得到一小会儿安逸啊！有朝一日在这条跑道的终点回眸的话，会不会反躬自问，对所有的工作我玩忽了哪一件没有，因为需要做的事太多太多。

我时常摆脱不了战战兢兢的感觉，说不定哪一刻我会遗憾地发觉自己坐失良机了，我恐怕不能那么顺顺溜溜地构筑生活了。或许这是女性性格特征在供职于得意的岗位之前的一种本能反应吧！男人们则大概是另外一种性格结构，他们一下子就会考虑如何付诸行动。我是从来都无意于谋求个人发迹的，只晓得盘算如何好好完成工作任务，只希冀在我头顶上的等级层不要太多，我要自主决断，担负好本职工作。回顾我职业生涯的各个阶段，总觉得行与知好像不是一回事。至于这方面的反冲力与内心困惑这里就暂不赘述了。

如此看来，我现在的景况是我以前所作所为顺理成章的结果。周围知道我升迁的人如是评说：心想事成，得其所哉。尽管如此，正如用英语所能恰如其分表达的那样“Where do I go from here”，什么是前途？从某种意义上说，从今往后我就很难被摆到劳务市场推销了，再也不能有各种假设和联翩的遐想了，而我以前总爱信马由缰假想着如何在职业受挫的困境里寻求出路。其实我也在劳务市场里转悠过，具有资质、灵活可用、女人、收入一般等等，我都经过了充分的咨询。现在，这对我似乎已成为过去了吗？

我的灵活敏捷，在我登上这个最好职位后就不复存在了。对于大多数岗位来说，我是超资质的，薪水也过高。换言之：我在发迹的梯子上攀得越高，面前的路就越窄，我四周的空气就越稀薄。

可是，天哪，为什么如今朝五十岁走了，还没有来得及去

享受现今的风光及其中的利益，让所有该我拥有的东西进入生活，反而杞人忧天，去对这五年内可能发生的事瞎操心？我知道为什么，我不愿意老是孤独得形影相吊，我不想老是这么工作下去，我还给自己留着足够的退路和余地呢，而且，我也不乐意定位在惟有笔直前行以及满足对另一些事情的期盼及需求的境况上。真的使我进退维谷。可能还有这个缘故，我抓住了机会，谋得了自己在美国的居留和工作签证。私下里我常常想，一旦我或许真的对一切吃不消了，就卷铺盖走人，抛却一切另砌炉灶。这很像是下车，然而，何处是目标？下车与上车总是有关联的。这种隐隐约约的不满足感不光是为了改变生活，这一点我清楚得很。

## 尽善尽美的强求

我的同事也是我的女友叫多丽丝的，听说我高升了，喋喋不休道：“人啊！三六九等，终于一位女性领先了，也说明她有了一个台阶能够渐次可循了，你真是得其所哉。”“嘿，好了，”我的应答有些婉拒的意味，“我是个女人，持社会民主主义观点，要是我还受到妨碍，就会代表各支名副其实的少数派。我可是由于种种平衡原因才坐到这个职位上来的。”“你瞎扯，”她说，“就算你是一位按配额比例才得到这个职位的女人，又怎么样？这是你要干的，也是你能干的，你来做主任我看好极了。”

真有点儿滑稽，我交往的圈子里大多数人对我的职位的晋升抱着积极赞许的态度，这使我深感振奋，仿佛从外表就能证

明我所面临的决定是正确的。

“我不会再直接在节目组做了，”我对多丽丝说，“不会再做节目，不会再被委托去做新闻调研，或者单独做别的事情。我将只能坐在办公桌前，做些管理事务，在各种文件上签字，几小时几小时地参加各种会议磋商，直到把屁股坐瘪。”

我喜欢我的职业和这种方式的工作以及它开始以前那种奇特的新奇感，还有各种题目所激发的兴奋以及我对问题的回答所进行的调研，最后在电视屏幕上审看它的实现。

“你要确定节目的，”多丽丝反驳我说，“你决定的我们来实施，你还有什么问题呢？”

我知道什么是我的问题，我一直在努力地完善自我。每当显露出一个问题，都会遭到我絮絮叨叨的诅咒。晚上我拖着疲惫不堪的步履回到家，还要反复经久地咀嚼，一直到要么不独自处理掉，要么大家找出一条最佳途径才算完事。个人生活和职业生涯融合在一起。对于我来说，日常生活里要是没有问题脑子里反复琢磨是件勉为其难的事情，许多属于私人接触的事情往往我会皱皱眉头，时间长了他们便尽可能只拿工作上的问题与我来往。一言以蔽之，我一直是孤寂得很。

我职务晋升的消息尽人皆知后不多久，有同事对我发出邀请，他们是冲着新的态势和我的决定而来的，也就是说他们希望今后的工作能够得到我的协助。譬如一位搞制片、被大家公认为人缘好的同事，仅仅以私人的名义请我吃饭。其间，他很随便地谈了一些他关于电视节目的新构想，他知道由他制作的电视节目在播送表上是否能占有一席之地少不了我的表态，于是他竭力奉承取悦于我。我相信这点企图我还是能够察

觉出来的。带着令我作呕的感觉离开他家以后，我发现我又一次虚度了一个晚上，这段时间本该属于自己，本该能做点儿有益的事情的。看来，对于私人时间常常不得被公务占用的问题，我还需要一个适应的过程。

我所在的家如果是一个家庭，有一个伴儿能够接纳我，分一下我的心，仅仅由于他的存在，我的生活里就多了一些别的内容，那么事情就肯定要简单得多了。偏偏我像是一个孤独的单打选手孤零零地应付着生活抛来的每一个球，不会有什么意外的事情发生。哪一位男士会具有博大的胸怀肯与一个迄今总是将职业优先于其他一切的女性共同生活呢？除此以外，我这个年岁若是搁在男方市场上也会过剩的。气质颇对我口味的男人要不被我错过了，要不就是经历过严重的感情伤害一蹶不振了。看来，建立这种往来并不亚于我时间表上填得满满的工作呀！

不久以前，我曾经有过一次这种经历，一趟六百多公里路程的周末约会。不管是什么时候，工作一完，我们就会面。但是，当我向他陈述我的工作前景时，他那反应酸溜溜的。

“那么，我们的关系没有指望了，”他说，“你没有空来看我，我又总是来你这里，简直成了跟在你脚后跟的猎獾狗。我无法想象我的日子。我要的是妻子，陪伴在我身边，为我而存在，她的中心应该是我。”

哎，男尊女卑，传统等级，我想。在我们幽会的始终他一直在顽强地希冀我辞掉工作，随他而去。至于其他一切就是他认为的：“一个女人应该属于他的丈夫，而这职业则是从属于前者的。”

“为什么你从来不考虑随我呢？”我问他，“我的职业对于

我来说很重要，夫妻共栖度日不是惟一的，不能只是我生活的全部。”

我不想什么，他答道。他表示他不会辞去那份收入不菲的工作，将来做一个只操持家务的男人，还要丢下他的两个那时未及成年的孩子不管，与他分开过日子。

随着最近这次摊牌，事情就很清楚了，我们的关系大概已经是穷途末路了。我尽管在任何时候还是他的梦中情人，但是他根本不愿对我们的交往继续做出戏剧性的想象，仅仅从我为工作的着想就推测为这一定是不愿同他保持关系的遁词，我还能说什么呢？

就这样吧，我强忍着对自己说。一个男人，只会在“要不……要不……”这种非黑即白类型的模式上进行思维的男人，我不会长久地怀想的，仅仅一点点儿！无论如何，许许多多又成功又漂亮又没有伴侣独身度日的女性可要引以为鉴啊！就无忧无虑从心所欲、只注重事业发展而其他却置之度外的女性而言，或者就虽有诸多困难仍然要与一位女性共同生活的男人而言，职业成功的位置难道不应该重视吗？

我得坦然面对自己的前景了，今后可能还是孑然一身，没有无限的欢悦。但是不管发生什么事情，我会把自己事业上的成功及这次早早来临的春风得意与对未来的憧憬联系起来。

即便如此，至今我还是一个男人也没碰上。因为恰恰相反，越是成功的男人，影响就越大，在性魅力方面获得的就越多。反之，就不会是这种情况了。

每当我下班回家，就总是这样看待自己。早晨我总是精神焕发，面色红润，精心化妆，再穿上合体的外套进入我工作的角色。接着的十二个小时充满了各种会议、决定、交谈、电话铃

声和自己意见的阐述。晚上我坐在车里，头发蓬乱了，睫毛油退了，外套皱巴巴的了，脸色也晦暗了，只有勉强回家的气力。进屋就打开电视机，观察同事们的工作，偶尔也喝上一杯葡萄酒上床睡觉。

什么？天哪，心底的情爱性欲方面呢？有权势的外表对我没有一点儿这方面的影响力，我在驾驭自己的生理需求方面也很少自恋。恰恰相反，以前我还曾经担心过，我所拥有的权力和影响会不会使我变得呆板机械，变得冷若冰霜。我现在的本能要求、我偶尔的贪玩和我作为女性的魅力在这种地位上能够协调得好吗？

积极有效的思索提醒着我。当然这是能够统一起来的！至今艰难地工作着的你，独立处理了各种问题，真的没有什么比这更好的了。在你责任范围里防御过抨击和批评，而且不管在哪里你都能当场掩饰自己的不足或是帮助他人。这已经成为过去了，如今有女秘书和诸多的合作者等候着你，在他们自己的责任范围里负责。总而言之，你得委派他们，并要向大家证明你数小时都是呆在办公室里的，连周末也得干。写字台上东西摆得满满当当再也搁不下什么，除了说明你具有出色的领导能力，并不能够表示你的品质特征；这样你才有时间和精力，晚上再干点儿什么、读点儿什么，要不做做活动、锻炼锻炼身体，因为你确实不会再感到耽误了什么。

玩忽职守？我想，这仍然是要参与一切可能的机遇的一种感觉。但这样做不是幼稚吗？有能力却让，机会稍纵即逝并不说明成熟吗？不要再在压力下生存了，这从另一个方面看或许还意味着稚嫩吧？不满足于已经取得的東西却泰然自若地让眼前可憧憬的未来生活白白错过吗？

从今以后不要去胡思乱想，我告诫自己。你四十岁刚刚出头，还有许多问题会成为后顾之忧，眼下没有丈夫，生命活动的节律正处在开花结果的阶段。

我的上帝，这陈腐的偏见不切合我的实际情况。这些念头要打消，而我又不得不坦率地说，让我对目前的生活状况加以深思熟虑吧！看看我是否能对任何机缘都紧紧地把握住，改变我生活的轨迹是否真的无计可施。

工作上我使自己不让别人看出我的想法和困惑，最多表现得木讷一些。这大概就是说：那么我们谈谈女人的要求吧，谈谈高层次职位上寥寥无几的女人，谈谈我们现在给她们的处于前列的一个机遇以及她们的优柔寡断等等。

## 没有丈夫和爱情的家

我觉得还是有丈夫的好。两个人可以除了工作还是工作，全身心投入的结果必然是事业有成，获得周围人们的尊敬，所有幸运都会降临到他们身上。家里的事大都由深爱着丈夫的女人包揽下来，操持日常家务，烧饭做菜，洗衣浆裳，清扫洗涮，照料孩子什么的。晚上则同丈夫轻松愉快地谈点儿什么，要不就做点别的事情。听上去这是陈规俗套之类的老生常谈，但绝对是真实的。我的许多同事、上司和朋友，正是以这种而不是别的什么方式生活着。偶尔也会听见他们对我说：“你做的事情太多。”一般来说这只能有助于获得他们肯定的印象，这又会被他们向周围介绍。如果女人工作太多的话，那么她所要付出的代价要么是独身单过，要么就得努力尝试使两个人的