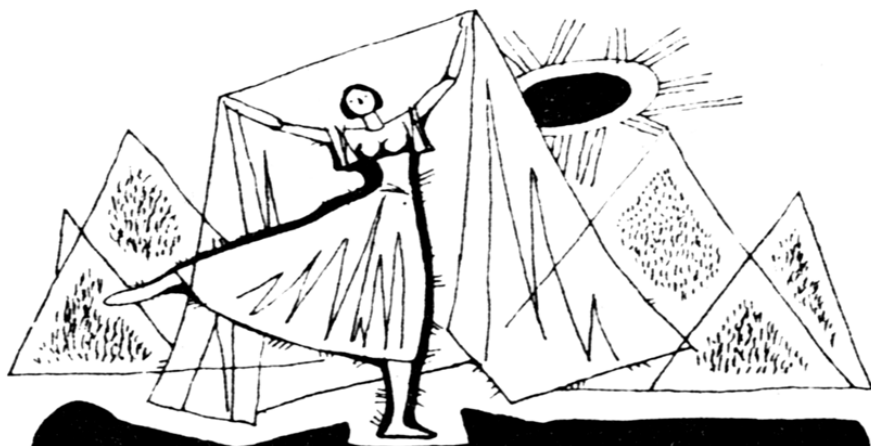


女性一生 (三)

创洁 编著



目 录

学会情绪自控	1
小心忧郁成疾	1
不要变成瘾君子	8
两性之间	16
关于办公室恋情	16
戴上“安全套”约会	19
不要婚姻，只要爱情？	21
面对“第一次”	25
爱上不该爱的人	29
性骚扰	34
婚姻的旅途	43
婚姻的另一面	44
还有忠实的婚姻吗？	47
金钱与婚姻	57
第二春的来临	61
关于子女、家事	65
婚姻暴力难以启齿	75
重建丧偶后的生活	84
如果真的结束	90
生命中的亲密接触	95
母亲爱	96
手足情	102
朋友情	107
新女性、新角色	116
令人羡慕的女强人	116
工作与家庭可以兼得吗？	128

单身女郎	134
母亲的角色	140
不生孩子？	147
单亲妈妈	153
退休生活	158

学会情绪自控

小心忧郁成疾

关于忧郁症

严重忧郁症典型的症状包括食欲不振和失眠或体重剧减，还有觉得悲伤，无法享受人生的乐趣。但也有些女人会一直吃，尤其是甜食和高热量的食物，而且嗜睡。特别女人反而会找家庭医师，抱怨头痛或背痛等症状。但根据华盛顿女性健康研究中心的土任佛珍丝指出，事实上，你一点也不孤单，就算你非常非常沮丧。有四分之一的女性在一生的过程中，都曾有过严重沮丧，有时因为其症状被误以为是病，连她们自己也不知道是忧郁闯的祸。

并不是每个忧郁的人都会经历所有的症状，根据英国国家精神健康中心的统计，有人的症状较多，有人较少，而且每个女人的症状严重性也不同。忧郁症是一种感觉把你推入情绪的陷阱里，最糟的是你不知道原因何在，你无法确认是什么事使你如此沮丧，不管做何努力，都无法让自己别那么沮丧。除了持续的悲伤或空虚感外，你还可能会觉得愧疚、没用或绝望，也许还会觉得不安或暴躁，无法集中精神、记忆力减退以及不能做决定。每个人偶尔都难免会感到忧郁，但大多是有原因的，可能是失业或没得到想要的东西，可能是失恋，或者在某个亲密的人过世后，一定会觉得沮丧。但只要这些症状

持续两个礼拜以上，就构成忧郁症了。当症状越来越严重，开始影响到日常的生活时，就成了慢性的忧郁症。

但就算是遇见这些事，最后你还是会重新走出阴霾，继续生活下去，因为那只是暂时的沮丧、一时的忧伤罢了。这些都只是生命中起起落落的一部分而已。

为何女性易得忧郁症？

根据研究结果显示，女性得忧郁症的危机较男性加倍，在美国至少已有七百万名妇女被诊断出得了忧郁症，专家们找出一些可能的原因来解释这种性别的差异：

根据美国心理协会的研究，婚姻不快乐的女性比已婚男性或单身女性更容易得忧郁症，有年幼孩子的妈妈也比较脆弱，婚姻也可能是女性的一大危机，但对男性却非如此。

对大多数女性而言，忧郁症的症状可能是受创后的长期副作用。身体和性的虐待也是女性忧郁症的一大原因，有项研究指出，有 37% 的忧郁症女性患者在二十一岁前曾受过严重的性或身体的虐待，有几位研究人员认为这个数目可能低估了，正确的数字可能在 50% 左右。

女性较容易执著于感觉可能是其中一个原因。男人沮丧时，常会封闭起自己的感觉，投入活动中。但女性可能会对感觉和心情的来龙去脉一想再想，到后来使沮丧期变得越来越久。女性和男性都需要学习一点对方处理忧伤的方式，男人也该学着多接触一点自己的感觉。我们应该鼓励女性也更行动化一些，走出去，不管做什么都好，就是别再一直抱着感觉不放。

事实上，除了遗传的因素外，不孕、更年期、生理期或生产都可能是原因之一，生物学也插了一脚。学者仍在研究生理周期的荷尔蒙分泌和心情的变化有何联

系。

此外贫穷也是通往忧郁症的一条途径，贫穷的女性比男性更多。

学会自己应付忧郁症

服药或接受辅导，或两者并进这种疗法可以在十二到十四个礼拜内帮助 80%到 90%的人减轻忧郁症症状。专家们都同意，这是治疗慢性忧郁症最好的方法。

虽然有些人可能得长期服药，但大部分的病例中，服药只是短期计划的一部分而已。当然服药的种类和期限因人而异，有时需要用各种药才会有最好的结果。治疗的主要目标是学会如何重新整合生活，对某个人有效的方法不见得适用在另一个人身上。如果你嗜睡又吃个不停，最常用的抗忧郁症药可能就会派上用场；如果你吃不下睡不着，医师可能会开一种镇定剂给你，帮助你睡觉。

但服药并不是没有缺点的，可能会有不舒服的副作用，如口干、便秘、膀胱或性问题、眼花、头晕、爱困或睡不好等症状。对某些女性而言，抗忧郁的药只是帮助她们度过最困难的时候而已。

经由辅导后，她们学会了在生活中获得控制和满足，能和别人沟通，学会需要的应对技巧，知道自己要什么，知道如何解决问题，懂得如何悲悼生命中的失落。不管她们有何感觉，悲伤、愤怒、或害怕都一样能接受。女性知道如何扭转消极的想法、无助的感觉和缺乏自信。

要切记一件事，你可以击败忧郁症的，但对抗它可能得花时间，但是。三个月后其效果依旧存在。

这是需要一点时间的。如果你的心情没有立刻好转，别因此感到不安。

保持平衡的饮食，别吃垃圾食物，也别省掉任何一餐。

宠宠自己，偶尔让自己享受一下：奖励一下自己，听场音乐会，洗个泡泡浴，或跳场舞都可以，原因是你让自己觉得好些了。

简单地生活

《简单生活》一书中说道：“我们总是把拥有物质的多少、外表形象的好坏看得过于重要，用金钱、精力和时间换取一种有目共睹的优越生活，无懈可击的外表，却没有察觉自己的内心在一天天枯萎。事实上，只有真实的自我才能让人真正容光焕发。我们需求得越少，得到的自由就越多。”在越来越大的工作压力和越来越快的时尚更新面前越来越疲惫的白领正在寻找一种新的生活方式：

- 一种时尚轻松不麻烦的生活；
- 一种朴素、低科技、充满灵性的生活；
- 一种有目的的生活、保证有时间做自己想做的事；
- 一种对自身、对环境保持真实的生活；

据称，简单生活正风行美国，被大城市的高级白领有选择地接受。从形式和现象上看，美国“简单族”的简单似乎包含以下指标：不看电视、不上网、不过夜生活、不在人际关系和衣着上花费过多时间，不大规模购物以造成不必要的经济压力，甚至不驾车等等。总之，做自己想做的事，比如跑到没人的山野，除了吃饭睡觉享受自然风光，什么也不做。这当然是一种复杂之后的简约，华贵之后的淡雅，比华贵更华贵。

美国人爱简单，是他们被复杂伤透了心，被复杂搞得很伤脑筋，他们对复杂带来的精致生活已腻味。这个

时代很多东西都可以并存，热爱简单不一定是矫情。

对频繁交际说 NO

现代都市人很少有下班就准点回家的。这与现代社会密集高速的社会环境和压力有关。上班时很难有打私人电话或离岗办私事的机会，只有利用下班后才可以维系朋友，可以办一些自己的事。如果你下班就“躲进小楼成一统”的话，有可能就会错失很多机会，交朋友的机会也许就是获取名利的机会。这也就是许多人愿意让自己始终“在场”的原因。

但是现在不一样了，不少人开始有意无意地放弃那种密集型的下班时光，放弃去网罗那密密匝匝的人际关系。

珊妮原先每天下班后不是在咖啡馆谈事，就是在酒吧和朋友一起闲聊。在这些交往中，珊妮的确也得到一些机会，但折腾了几年来，珊妮发现这些事情非常耗费她的时间和精力，而且挣的外快也几乎都用于交际往来了，所剩无几，惟一留下的是给不到 30 岁的她眼角添了几丝操劳过度的鱼尾纹。

珊妮终于大彻大悟，从此放弃很多从前很看重的机会，现在每天下班就按自己喜欢的方式去生活。那就是，下班后一个人回到家，洗一个舒服的热水澡，然后坐在沙发上，听着音乐，看杂志。珊妮说，工作过后我们需要一个可以让自己松弛的方法，幸福的生活可以很简单，不需要华丽的物质，只需要有自己喜欢的人、有自己喜欢的东西即可，享受生活并不等于享受物质，重要的是要了解自己的需要。

下班生活不插电

现在这个时代，“呼机、手机、商务通”带来了通讯

的便捷，也成了束缚人的锁链，很多白领不得不把自己的神经吊在可能突然炸响的紧张之中。当然也有人开始反抗了，不少人一到下班就关掉手机、呼机，绝对把自己隔绝在现代化之外。

还有更为甚者，是要在下班后过一个“没有电”的自然生活。比如硅谷一家购物网站的职员克莉丝，几乎所有的上班时间都在与电脑、手机呼机打交道，但当他一回家后，马上卸掉一身的“电器”，声称要让自己“断电”，过一个完全属于自己的轻松生活。他的家虽然有5间房，但没有电视，也没有其他家用电器，人家邻居家灯火通明，而克莉丝家却漆黑一片。她认为下班后最大的娱乐就是点着蜡烛读书。

其实那种不要电视、不上网的生活是完全没有必要的，世界很精彩，电视和网络都可以传达出对我们有益的信息，关键是自己的心灵要做一种取舍，要很清醒，什么是自己想要的，有用的东西就去吸取，而没有必要完全排斥。简单生活应该是一种心理状态，而不是简简单单地只讲物质上的东西。

过简单生活一定要有自己的精神基础，如果没有自己内心的宁静，或者说没有丰满而灵性的精神世界，走到哪里，都不可能找到纯粹的宁静的世界。绝对的简单生活方式有很多不现实的地方，去体验这种生活的人实际上是在压抑自己。这是一种不健康的生活，因为人活在这个世上，就无法排除和人打交道，如果她过这样的生活只是一段时间，她的生活就不具有连续性，这样的片段性就足以说明生活的不真实性，她有一定的做作成分在里面。

任何刻意的生活，都是没有乐趣的。简单生活方式，

就是“率性而为”。舒适是原则，穿衣服不一定是名牌，但它一定要舒适；不一定要住高楼大厦，但要住得舒心。你无需不排斥物质，精神生活是建立在物质生活之上的，但物质生活不能约束你。你把钱做各种投资，不是为赚钱而赚钱，而是想通过自己的智慧让自己有基本的生活保障，帮助你去做有助于自己精神成长的事。

简单生活，就是保持一种自由的心态，不给自己的物质生活带来过多负担，比如把自己的小房间布置得很温馨，有一群谈得来的朋友，自己写写文章，既可以表达自己对生活的看法，又可以挣钱养活自己。简单的生活就是过自己想要的生活，同时只去争取自己想要的东西，而不是被这个新事物层出不穷的年代牵着自己的鼻子走，受太多事物的诱惑，说不清自己想要什么，又好像什么都想要。这样的生活就无法简单起来。

简单生活不等于简陋，白领生活少有清闲的，为了生活得更好，他们加倍地努力，因此生活也是极为简单的，看看他们的冰箱就知道了。每天的早点是各种速冻食品，午餐又是各种快餐，到了晚上回家的时候经常是9、10点钟了，早已没了起火架锅的心情，一周忙碌而单调的速食生活得持续到周末。

但是为了你身心健康，切记：第一，必须天天吃早餐，不要嫌麻烦；第二，尽量不到大街上的早点摊上去吃；第三，早点的质量必须保证。

要达到这三个标准，速冻食品可以帮大忙。早晨睡眼惺忪起来的第一件事是直奔冰箱，转而开微波炉，你就可以十分熟练地在五分钟之内搞掂早点。不过总吃速冻食品你也许会烦，但是跟损失宝贵的睡眠时间相比还是值得的。并且如果善于利用速冻，虽然很简单，但种

类全，营养丰富，食用方便。

忙碌一周到了周末不妨为自己好好地做一顿真正的晚餐，两杯红酒、几盘拿手菜。你会觉得很放松，因为过去的一周很充实，并且很简单。

不要变成瘾君子

不堪回首

奥尔洛亚在二十五岁之前的生活完全失控，活在酒精中，每次一喝酒必定超过一加仑，而且每隔一天就大喝一次。她还是个讨人厌的酒鬼，她到酒吧去喝酒，醉了就和人打架，有次她半夜在公园里醒来，发现全身是垃圾和玻璃碎片却想不起来是怎么回事；她喝醉酒就开着车到处闯，而她居然在那几年里没送了自己的命也没害死人，她自己就觉得真是一大奇迹。而她现在的故事却全然不同。她变成了一个成功的例子。她现在是一位三十三岁的酗酒吸毒问题顾问，正在攻读硕士学位，是位有目标的女性，有相当令人满意的生涯。

奥尔洛亚的全部生活都绕着酒精打转，她经过好几年才堕落到底，她的堕落一直持续到二十几岁。她找可以接受喝酒的工作，不能喝酒的地方她绝对不会去。例如她好几年不曾去看电影，因为那种活动和喝酒无关。十二岁的时候，她就已经能整瓶整瓶的灌咳嗽药，那时的药里含有酒精；还不到十三岁，她就已经不喝药水了，改喝真的玩意儿；到了十八岁她开始醉倒，对酒精有一种别人没有的渴望，她就知道自己是个天生的酒鬼，每次和朋友喝上两杯后，他们都会劝她已经有点醉了，让她不要再喝了。但她却以为既然已经醉了，为何不再多

喝一些呢？这种情况一直维持到她不得不做出改变时为止。

当她看见自己窝在房间里，拉下窗帘，伴着电视、电话和酒瓶的模样时，她知道自己一定得走出来，否则一定必死无疑。在她开始求助时，她觉得自己的生活简直就是地狱，情绪上实在是难以自拔，没有酒的帮助，她根本就没办法呼吸。她已经到了一团糟的地步。但是不管从哪个角度来看，这都是一个令人惊叹的转折点，尤其是像她这样一个濒临自我毁灭边缘的人。奥尔洛亚不仅没有死，她活下来而且活得很灿烂，她对自己的生命许下诺言，无论如何起起落落，绝对不要酒精来帮忙。

沼泽中的女性

曾经沉迷于酒精药物者的名单很长，有名人也有无名小卒，有富家子也有穷小子，有美丽的也有相貌平平者，比如贝蒂·福斯特、奇蒂杜凯·格尔丝、丽莎·明妮丽、伊丽莎白·泰勒等。但根据加州大学心理治疗系的助理教授凯瑟琳·贝尔的研究，后来女性酗酒或吸毒的事实就常被忽视或略过不提，较少接受诊断，当然也就较少受到治疗。依赖化学物品的女性受害者却一直没有受到注意，事实上，她们比男性更常沉溺于化学药物中。在六十年代初期女性运动开始兴起之前，女性依赖化学物品被视为少见的“男人”病。

凯珍特在加州的贝蒂·福斯特中心的女性部门担任辅导师，在她们的中心里，有 70% 的女性是因为酗酒问题才到这儿来的，用镇定剂和止痛药的占第二位，接下来就是古柯碱的受害者。她们比男性更容易隐藏自己的酗酒问题，所以她们在看医师时，会向医师抱怨她们很痛苦，感到沮丧或压力很重，而这些问题通常都和家庭、

学校或工作有关。事实上在沉迷于酒精或药物的成人中，有 40%是女性，至于青少年中，男女的比例已达到五十对五十。但有许多妇女是同时上瘾两种以上酒精或药物。耶鲁大学女性和性研究中心的主任凯丽琳博士也指出，有多种瘾的女性特别危险。医师很容易开少量的镇定剂或其他精神官能症的药方给她们，也许有可能只是种巧合，这类药物有三分之二是开给女性患者的。但他们却没有进一步问出有关酗酒的问题。

像囚犯一样

这些瘾实际上控制你的生活，操纵你的行为、情绪和生活目标，使你除了满足那份需求外，什么都不重要了。更严重的是上瘾的人就像是囚犯一样，你的情绪将痛苦不堪。你常因此失去老公或男朋友，也开始疏离家人和朋友，生活于是变得一团乱，使你的自我尊严更是受伤害。

你开始想离家可能是最好的方法。因为你会不断为家庭带来问题，使家中变得一团糟，家人的经济负担加重，你可能会有言语或行为的冒犯，即使如此，你仍然会对他们的生活、你的生活和你的自我尊严造成威胁。

所谓的瘾本身并不会令一个男人失去其男子气概，但对女人而言可就不是这么一回事，女性应该要纯洁，合乎道德标准。从历史上看一直有双重标准，让我们容忍醉汉却痛恨喝醉酒的女人，把喝酒的女人贴上有性危机、男女不分或完全失控的标签。这种社会对女人的观感使女性较容易隐藏她的毒瘾或酒瘾。

酗酒的女性常都是离了婚的妇女，也就是单亲家庭的家长，因此使问题变得更复杂。在上瘾的女性中，有 25%的人家人不希望问题曝光，所以也不想让她们寻求治

疗。一个有酒瘾的女性必须面对外界的厌恶和排斥，使她更不愿意承认自己的酗酒问题。奥尔洛亚说如果有朋友提起她喝酒的事，她就会马上和那人断交。她知道自己的问题相当严重，但她努力不去想它，如果他们再质问她这个问题，她觉得就等于是威胁自己、威胁自己的病，所以她只好不再见他们。她们还常会有付不起治疗费的经济考虑，且害怕小孩会被带走，所以会极力隐藏自己的酒瘾，比男人更晚站出来接受治疗。

但男性的情况则完全不同。更有甚者，因为几乎所有的治疗法，都是针对男性所做的研究结果而来的。不过尽管如此，也比完全不接受治疗好些。只是就算女性真的站出来接受治疗，她也只能参加一份为男性设计的戒酒计划。

什么样的人易上瘾？

奥尔洛亚回忆自己对性骚扰的最早记忆是在三岁的时候，但他的医师认为大概在二岁的时候就开始了。她说她母亲和姐姐都酗酒，她在童年时受过性虐待，长大后又被强暴和轮奸。以前她总是觉得如果一个人的生活和她一样，一定也会酗酒，把喝酒变成合理的事。她的生活中充满各种情绪的痛苦，酒精是惟一的舒解方法，让痛苦减少些。

有瘾的女人对生活缺少希望，自觉对环境有罪恶感，必须负起责任。她们常觉得自己比同类的男人更糟糕，而男性也同意这种说法。贝尔博士指出，上瘾的女性和其他人都不同，甚至也和有瘾的男性不一样。事实上，在有酒瘾的女性中，有 70%曾在童年或成年时受过虐待。她们常是来自问题家庭，家中有精神病、家庭暴力、自杀倾向、酗酒、吸毒、精神或肉体的虐待等情况发生。

依赖药物或酒精并不是道德的弱点，而是一种病。情绪的痛苦常会使人更易上瘾，尤其在意志较薄弱的情况下更是如此，有些人似乎比其他人更容易因心理问题而上瘾，但没有人能肯定其原因为何。贝尔博士认为依赖酒精或药物的女性通常无法看出那正是问题的原因，她们将之视为应付问题的方法，用来面对家庭问题或失落的情绪，她们把酗酒或吸毒当成解决问题的途径。

这份由美国圣医院公会所制定出来的问卷，可以让你知道自己的情况如何：

- 你会不会避开冲突？
- 你会下会很难做决定？
- 你对自我的要求会不会很高？
- 你会下会很难和别人建立亲密的关系？
- 你会不会觉得自己一直不太合乎标准？
- 你会不会在生活的许多领域中有无力感？
- 你会不会觉得别人的认同和支持非常重要？
- 你会不会常觉得自己得为别人的行为负责？
- 别人会不会以为你很坚强、自足且很自制，但你自知那不是真的？
- 生活的乐趣会不会完全只来自一种东西（食物、酒或毒品）或活动（性、运动或工作）？

以上的问题中，如果你答“是”的超过五个，那么就很有可能会沉溺于某种物质或活动的危机，不妨和找位辅导者，请他提供一点意见，给你一些帮助，或当地的匿名支持团体联系。

悬崖勒马

有瘾的女性都经历过绝望、失意、不稳定和寂寞的过程。她们觉得自己随时有大难临头的可能。她们都有

一段长时间的浑沌，完全没有想到寻求治疗，通常都会有一件重大的意外或特别的经验，才会让她们决定接受治疗。

奥尔洛亚就是一个典型的例子。奥尔洛亚后来才知道当时自己已经陷入精神恍惚之中。她开始和现实脱节，分不清哪些是梦，哪些是真。那时当她要喝酒的时候就不敢出门，她就待在房里，守着遥控电视和电话，完全和外面的世界失去联系；否则会惹出很多麻烦。此外她也睡得很久，这又是另一种逃避现实的方法。

奥尔洛亚的清醒时刻，是有一晚她在好友家过夜时来临的。那天在她的好朋友上床后，她坐在电视机前开始喝酒，她翻遍所有的柜子找酒，声音很大，一直喝到没有酒了。她的朋友来到厨房，她求奥尔洛亚别开车，告诉她一定要回家。最后奥尔洛亚觉得反正自己一定得出去找酒喝就是了，就同意搭计程车回家。奥尔洛亚离开后，她的朋友打电话给她爸爸，奥尔洛亚认为她严重背叛了自己，她的朋友也很清楚这么做奥尔洛亚可能再也不会和她说话了。但事实上她救了奥尔洛亚一命。

奥尔洛亚的父亲知道她的问题很严重，怕她会害死自己或别人，第二天一大早奥尔洛亚的父亲打电话说他认识一个有毒瘾的人，现在在戒瘾中心接受治疗，并说他要过来看她。之后他问奥尔洛亚愿不愿意到那个地方接受治疗。她开始哭了起来，再也停不了。虽然到今天奥尔洛亚仍然想不通那时是怎么同意的，但她当时答应了。几个星期之后，她开始接受治疗。她告诉爸爸她完全失去控制，受不了了，简直就要疯了。奥尔洛亚回忆说正是那个简单的同意打开了心门。

心病最难除

事实上，去除身体的瘾可能是最简单的一个步骤。许多越战军人染上毒瘾，因为他们在战场上压力太大，才会有心理需要，但回到美国后，一旦压力环境消除，身体上的毒瘾治疗好之后，有不少人就戒掉了，便不会再去碰那东西了。从越战退伍军人的例子可以知道，要克服身体上的瘾是比较容易的。但根据贝蒂·福斯特中心的计划显示，大多数身体上上瘾的人，心理上也同时上瘾。所以要去除身体上的毒瘾是一回事，但要去除心中的欲望则是另外一回事。

依上瘾的程度和上瘾的物品不同，戒除的时间从几天到一个月不等。从毒瘾中回头可不是好玩的事，病人可能会出现疼痛、沮丧和兴奋等症状，有些人还会有其他很奇怪的反应，如可能会觉得手臂像脱离身体一样。此外必须小心诊断每一个人的情况，小心用药，以确保每一个人的安全和稳定，因为有一些毒品，如果戒除的速度太快的话，病人会发狂。

因为正在复原的病人间的互动非常具有治疗功能，因此整个治疗过程必须是以团体治疗为基础，医师们一切的治疗都是以病人团体为中心，在周围给予辅助：你整个人的四周都是复原中心；有一组的医师和护士照顾你身体上的需要，另一组心理医师和辅导师帮助你克服那些和你作对的压力和生活经验。还要有同组的其他成员为你设计促进健康的计划。

事实上，对许多人而言，这个恢复过程带来前所未有的健康。“恢复”指的是持续了解她们以前未曾发掘的自己，那些被酗酒和逃避所遮蔽的痛苦过去变得清楚异常，对她们而言，恢复就是对现实有了新的认知。最终每一个人在恢复过程中所必须做的生活形态的转变，