

《好女人,蹺家去》

图书基本信息

书名：《好女人,蹺家去》

13位ISBN编号：9789866782787

10位ISBN编号：9866782786

出版时间：2012-5

出版社：心靈工坊文化事業股份有限公司

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com

前言

引言 大凡三十到七十歲之間的女性, 都可能提出同樣的問題: 「我為所有的人做了所有的事, 那麼為了我自己, 我該變成什麼模樣?」 「不可能的,」我聽見有人這麼說, 「這太麻煩了。」 「我的擔子那麼重, 怎麼可能完整的回答這個問題?」還有人這麼說。 好吧, 也許是這樣。但是你知道, 我曾經為了滿足每一個人的需求與期待, 而變得很空虛, 甚至到了絕望的地步。單純的活著已經讓我再也撐不下去。我知道我需要傾聽心的聲音, 開始多照顧自己一點。但是就和妳一樣, 我不知道該怎麼做。然後有一天, 我決定改弦更張, 一度蹺家。從此我沒再回頭。 這回出走純粹是一時的衝動。當時我已是半百之人, 心想再不做就沒機會了一傾聽心底的聲音, 或是繼續隨波逐流。在我的內心深處, 我知道有無數沒人聽見的渴望、構思與計畫, 長久以來, 我已經習慣了對它們視而不見。該是解放它們的時候了。離家出走似乎是唯一的答案。到一個我可以離群索居的地方—遠離朋友、家人和外在的影響—這可以幫助我重新開始, 回頭重新聯繫過去的我, 以及我想成為的我。

當然是要付出代價的。我決定獨自搬到鱈角 (Cape Cod), 對我的親朋好友來說, 這個想法就算不對他們形成威脅, 至少也是不受歡迎的。除了一個摸不著頭腦又憤怒的丈夫之外, 還有許多朋友與舊識都說我自私, 其他的人則是斷言我已經化身一個激進的女性主義分子。我對最後這個粗糙的標籤感到怒不可遏。難道他們看不出來我只是站在人生的轉捩點上, 我只是需要一個新的方向嗎? 然而, 這些論斷還是讓我感到萬分懼怕—我似乎已經失去悲憫之心, 甚至已經有點瘋狂了。但我只知道我又累又空虛。這個文化堅持要我們去做事 (do), 而不是做自己 (be), 我心中柔軟的部份已被深埋, 甚至不太喜歡自己當時的生活。 獨居一年的時間裡, 我的足跡踏遍鱈角所有的沙丘與海灘, 也漸漸理出了頭緒, 我重新探觸自己的本能與直覺, 修復了因為忽視自我而產生的傷痕, 並挖掘出一塊嶄新的畫板, 我可以在上頭重新設計我的餘生。一路走來, 我覺察到那許多撒在路上帶著倒鉤的標籤對我毫無影響。它們反映的只是旁人對改變的畏懼, 以及因為無法再依賴我而產生的恐懼感。我的任務只是要救一個我唯一能救的生命—我自己。 在那一年之中, 我有幸遇見一位睿智的老婦人, 她成為我的好友與導師。瓊·艾瑞克森 (Joan Erikson) 嫁給知名的心理醫師艾瑞克·艾瑞克森 (Erik Erikson) 為妻, 和他合作發明了一套理論, 即個人認同是經過八個人生階段的循環而成。她除了和丈夫共事之外, 還是個畫家, 也是個很好的聽眾與追求者。她教我如何迎風起舞, 如何拾起生命中掉落的線頭, 如何活在當下, 如何滋養關愛我的身體, 以及如何熱愛探險永不止息。她的友誼支持我走過這趟艱困的旅程—她用笑聲和她熱愛的歌曲為我委頓的精神打氣, 她在分外寂寥的暗夜陪伴著我, 她幫助我走出絕望, 找到我的目的感, 鼓勵我找回生產力, 分享我的故事。我珍視她給我的最重要的課題: 「任何出現在我們眼前的智慧, 任何人提供的支持, 我們都有責任接受, 然後, 最重要的是, 將它傳遞下去。」 因此, 當一些老朋友來訪, 注意到我不僅步履輕盈, 神態更是快活無憂, 就說她們自己也要像我這樣, 於是我回頭憶起那帶領我走向轉變的各個步驟。最初的幾個月裡, 我都是在暗中摸索, 只是讓日子一天天過去, 而沒有清楚的目標和目的, 但我的經驗確實形成了一個模式, 還有若干練習幫助我繼續前進。在瓊安的鼓勵之下, 我將我的故事依時間順序寫成三本暢銷的回憶錄, 目的是鼓勵其他婦女走出自己的生活, 就算不是出走一年, 也要離開一星期或一個週末, 學習傾聽自己的心靈想要訴說的話。 那些書挑動了許多人的神經。無數婦女擁進書店裡想要見我, 還有人邀我出席她們的讀書會, 還有數不清的信件與電子郵件, 都是要表達她們解放的心情, 因為終於有人將她們的感覺訴諸文字, 慢慢的, 我無力再回覆這些信件。每一個人都想要更多—更多故事, 更多靈感, 更多指引。有兩封信闡明了這個重點: 我剛讀完《漫步在海邊》(A Walk on the Beach), 心蕩神馳不能自己。在我心生的這個時點, 過去二十七年來我所知所為的一切均將來到終點而有所改變, 我敬佩妳有勇氣掌控自己的人生。但妳都是如何做到的呢? 可以給我一些建議嗎? 有沒有什麼樣的地圖可以讓我一路追隨? 我剛讀完《海邊的一年》(A Year by the Sea)。妳的書在許多方面觸動了我。我今年五十二歲, 是該重新塑造自己的時候。妳乾脆收拾行囊到海邊去, 這個方法好極了, 但對我來說卻是遙不可及。我似乎凍結在我的空間裡, 我也想像妳一樣, 但如果永遠離開就未免太嚇人了。妳怎麼有這個勇氣的呢? 妳是如何活過那些乏味的時刻? 妳怎麼樣讓自己不會不耐煩? 在妳的書裡, 這一切都顯得很簡單, 但我知道不是這樣。我該怎麼做呢? 顯然其他女性在自己所扮演的角色之外, 也都想要找到其他的目的。她們需要的只是時間, 最好有人在旁邊敲邊鼓表示支持, 外帶一點溫和的引導。因此我開始主持海邊週末營 (Weekend by the Sea Retreats)。大約八年後的今天, 婦女繼續從全國各地來參加這些週末營, 以及在各處巡迴舉辦的工作坊。這些女子的自我被她們日復一

《好女人, 蹺家去》

日, 年復一年的徹底掩蓋了, 如今她們來這裡學習如何將它們挖掘出來。她們來沙灘漫步, 分享自己的故事, 以及在我的後見之明的協助下, 重新找回她們真正的自我。她們都帶著痛楚 (the ache) 而來, 說她們的婚姻如一灘死水、孩子需索無度、空巢期剛開始、上司傲慢自大、事業沒有一點挑戰性, 以及, 是的, 生命已經失去光彩。我迎接她們說: 「歡迎成為我們的一員, 姊妹們。該是重生的時候了!」 這些婦女都是些什麼樣的人呢? 有的是自以為無所不能的女強人; 孩子已經離家而渴望有個新方向的家庭主婦; 新寡或剛失婚的婦女, 在這成雙成對的世界裡, 必須面臨一個寂寞的未來; 年輕的媽媽, 首度逃離生活中不停需索的噪音與活動; 懷疑自己是否錯失了什麼的未婚單身女性。除了做母親的人之外, 還有許多女兒、姊妹、姑姑阿姨、祖母和朋友們, 來自全美五十州和加拿大。她們既絕望又充滿勇氣—準備要付出一切做好自己。在週末營裡, 她們學著活在當下, 逸出常軌, 棄絕規條, 耽溺於偷閒的時光裡, 完美的接受自己的不完美, 採取行動強迫改變。對許多人來說, 真正的走開, 即使只是一個週末, 都是一件奢侈的事, 但我們無論如何都必須找出時間讓自己做出改變。是的, 有許多束縛牽絆。但這些大多是我們自己一手造成的。我上電視節目「歐普拉脫口秀」(The Oprah Winfrey Show) 時, 曾談到離家尋找自我的觀念, 前排有位女士舉手, 堅持說她不可能做這樣的事。「我有好幾個孩子,」她抱怨說:「還有一份工作和一個丈夫。」我感覺到她認為我的故事很難理解, 也覺得忿忿不平, 但我擺脫我的罪惡感, 坐挺了身子, 直直的看着她眼裡, 問道:「一年裡面有八千七百個小時。妳卻連二十四個小時都找不出來留給自己, 妳不覺得很可憐嗎?」「可憐!」歐普拉拉長了聲調, 慢條斯理的回答。「妳聽見了沒? 可憐!」觀眾一陣哄堂大笑, 但是在節目結束之後, 過了許久, 我才明白我們談到了一個重點。如果女人找不出時間來讓自己恢復元氣, 那的確是很可憐的。事實上, 我認識的婦女之中, 沒有一個人敢說, 她的家人會硬要她非得找出二十分鐘的快樂時間不可! 更別談有誰會催促我們去尋找自由或解脫。我們必須伸出手去自己抓取。這個伸手的動作需要大量的意志與勇氣, 但是正如瓊安·艾瑞克森有一回跟我說的:「坐在那兒等著生命來找妳, 那才是真懦弱。」不要繼續在我們的皮膚之下當個陌生人, 一分鐘都不需要。我們已經當好女孩當得夠久了。這本書就是要激勵妳獲得新生。其中有些是我在海邊那一年按照直覺採行的步驟, 或是在海邊工作坊遵循的程序, 外加一些我自己和其他婦女的故事。我並不打算讓它成為一件艱難的工作, 也沒有任何時間限制。我們女人不需要更多的工作, 或是任何人來告訴我們該做什麼。況且, 心靈的工作是不能有時間架構的。尋回自我的道路就和走上這趟旅程的婦女一樣多, 而且到頭來人人都必須設計自己的路徑。有些人也許寧可讓自己的焦慮簡單溜過。她們不想聽到什麼輪到她們上場的話, 不想讓人家把她們從自己的角色中拖出來, 不想克服自己多年來根深柢固的怯場習慣而走進聚光燈下, 不想發出聲音, 大聲喊道: 我要, 我需要, 我就是我。但是使她們裹足不前的並不只是這些心理障礙而已。她們也缺乏引導。我們都需要更多的導師。我們的傳統支援體系瓦解了。有太多家庭因為離婚或分居而相隔兩地。母親和女兒很少分享同樣的資訊、價值觀或期望。太多人覺得孤立無援, 動盪飄泊。本書中, 我寫出我自己的故事, 外加其他參與週末營的婦女的故事, 我希望妳能夠開始自在的表達自己的需求, 對我們追求自我的過程也不會覺得不安, 並能夠開始尋找妳的支援網。這不是一本傳統的實做祕訣書。我無法忍受那種書, 它們總是假設我們只要記住那些步驟, 遵循那些規則, 就可以讓自己變得完美。誰要變得完美? 完美是施打肉毒桿菌除皺, 擁有六號身材。上帝從來沒打算讓我們變得一模一樣。不是的, 這本書是要給妳一個脈絡背景, 一種社群感。妳只要慢慢翻閱這些章節, 或是利用一個週末的時間, 實際進行本書「後記」裡的各個「助動計畫」步驟。妳可以和朋友分享, 或是自己進行。週末營的朋友會肯定的說, 離開家庭一個週末並非不可能, 而且還可以得到一個能夠改變一生的經驗, 因此我力勸大家, 每一個人都要設法找出這個時間。妳可以利用後面的一些空白頁, 記錄自己的成長, 或是自行寫出一本日記來。無論妳決定如何使用這本書, 我都鼓勵妳去買本日記, 一面讀一面寫。妳的反應和我的文字會形成對話, 也會成為妳自己原創點子的跳板。我光是在那一年, 就記下所有的想法與經驗, 而且我會不斷回頭參考它們, 從中得到鼓勵和靈感。妳可以視自己的需要, 前後跳躍式的閱讀不同的章節, 但是最好從第一章開始看, 才能明白自己也需要改變。我們必須重新評估自己的例行事務與規則, 在這場奮鬥之中, 我們大家都是姊妹, 因此需要鼓勵彼此去冒更多的險。正如艾略特 (T. S. Eliot) 說的:「唯有那些冒險走遠路的人, 才可能發現自己能夠走多遠。」因此, 當妳渴望找到真正的自己, 提振自己頹廢的精神, 想要即起即行、豪放一番, 或甚至只想自由的享受當下, 放開想要掌控的雙手, 修復受損的心靈, 或是尋回自己埋藏的部份—這本書就是為妳寫的。這是妳的機會, 可以深入了解妳的問題, 改變平時的例行公事, 遠離規範, 質疑現狀, 每一天找回一點屬於自己的時間。畢竟, 生命就只是一個回應而

《好女人, 蹺家去》

已。 在每一個女人的生命裡，總會有個時候，她必須為自己負責。妳的時候到了嗎？當然，這會需要一點訓練、決心、信任與時間。但是到頭來，妳就會明白柏拉圖的話：「未經檢視的生命就是被浪費的生命。」因此向前走吧。即使妳心底的聲音說不要，依然縱身跳下。然後別再回頭。終於輪到妳了。

《好女人, 蹺家去》

內容概要

《紐約時報》暢銷書作家瓊·安德森，在本書中提供了精闢的建言與靈感，幫助女性發掘真正的自我，了解自己可以成為什麼樣的人，重建具有創意、獨立又充實的人生。在為家庭、為所愛的人忙碌多年之後，妳是否早已遺忘夢想與自我？只要妳願意，即使只有短短一個週末的時間，也可以透過本書，瞬間改變妳的人生！

全美暢銷作家瓊·安德森在本書中運用自己的人生經驗，以及她在工作坊中的所見所聞，讓女性朋友明白如何脫離自己在眾多關係中所扮演的角色，並恢復自己的真實本性。依循本書的實例與導引，讀者將可培養自己長期被忽略的才能，不再需要屈就自己，進而重獲新生、改頭換面、為自己而活。

安德森提出了抽離（retreat）、修復（repair）、重拾（retrieve）、重組（regroup）、再生（regenerate）、重返（return）等六個探索自我的階段，以及詳細的自我設問和實作清單，簡明易於操作。她條理清晰、循序漸進地引領所有女性讀者按照自己的步調，踩著書中寶貴的經歷前進。這個可以帶來持續改變的旅程，時間不需要多，只要短短一個週末，就夠了。《好女人，蹺家去》將瓊·安德森的自我探索技巧帶到世界各地，不僅探討眾多女性為了完全發揮潛力而做出的奮鬥，也揭示出更多令人驚奇的成分，幫助女性重新發現自己，讓自我夢想再現生機。

《好女人, 蹺家去》

作者簡介

瓊·安德森 (Joan Anderson) 畢業於耶魯大學，是資深新聞工作者，也是《紐約時報》暢銷書作家，著有三本非小說類的女性書籍：《海邊的一年》(A Year by the Sea)、《未完成的婚姻》(An Unfinished Marriage) 和《漫步在海邊》(A Walk on the Beach)。她也寫兒童讀物，如《1787：第一次感恩節大餐》(1787: The First Thanksgiving Feast)、《美國家庭農場》(The American Family Farm) 等，以及備受讚譽的專題著作《戒除看電視習慣》(Bearing the TV Habit)。瓊曾因漠然的婚姻關係陷入停滯，同時面臨中年生活重心轉移的困頓，她毅然離開家庭，前往麻州鱈角的海邊小鎮獨自生活了一年，繼而在海濱生活中探索到新的力量和轉機。瓊在深刻體驗了女性的凋零和重新綻放的生命後，開始藉著寫作與更多女性分享她的心路歷程，進而針對女性議題，和媒體角色發表演說，同時主持「海邊週末營」講座，與學員分享她在海邊獨居一年的學習成果，探索簡樸生活的要素以及如何活在當下的藝術。瓊曾應邀上「歐普拉脫口秀」等多個知名電視及廣播節目，與觀眾談論她的暢銷書。瓊目前與丈夫定居鱈角，持續經由寫作和更多女性分享心路歷程，並幫助更多背負傳統包袱的女性重新認識自我。

章节摘录

讓身體動起來 在海灘漫遊和接下來的分享之後，我的心情都是憂喜參半的。喜的是大多數婦女都因為這次經驗而似乎有所改變與成長，憂的是那沒有收穫的少數。當這少數人聽著別人談起她們的發現時，我會留意到這幾個人的焦慮，也可以感覺到她們對自己的失望甚至慚愧，因為自己只是站在邊緣，沒有參與感。這些人要不就是選擇留在旅館裡，或是不願下船，走馬看花的參觀過海豹就回航，要不就是單純的散散步，像是存心抗拒到底。無論原因是什麼，不管她們是不是覺得自己身材不好，超重或是身體微恙，這些女性就是無法相信自己或是自己的身體。海灘漫遊是一種測驗——一個對身體的測驗，強迫這些女性相信自己有能力置身於野外、孤立而陌生的環境，測試她們的韌性，而且是在進行一趟沒有退路的旅程。這是為了測試她們敞開靈魂面對未知的能力：面對一個沒有界限、無法控制的經驗，面對孤獨。然而最重要的，這也是為了挑戰她們的身體。在海灘上漫步時，妳會不由自主的注意自己的身體。妳的心跳加速，脈搏變快，走在沙上，妳會覺得雙腿像鉛錘一樣抬不起來，妳的鞋子和衣服因為浪花而沉重了，身體也在風中瑟縮。為什麼要走這一趟？因為，最重要的一點，這是一趟冗長又耗費體力的歷險，它會強迫妳去證實自己的情感與肢體的能力。而且就像瓊·艾瑞克森曾說的：「為了不失敗，到頭來妳就必須依靠自己，明白自己是有能力處理事情的。」

大多數女性都比較願意測試她們自己的情感，開放自己的心胸與大腦，迎接新的未來，卻不願面對自己的身體，更別提測試它了，這點讓我覺得很驚訝。許多婦女都覺得，光是走上海灘這樣的肢體活動就足以讓她們退避三舍，讓她們懷疑自己。但是在我獨居的那一年裡，我發現，如果我不把身體考慮在內，就不可能掌握自己的生命。我們必須重新認識自己的身體，學著相信它的能力，才能認清身體的力與美。精神上的啟蒙和身體的啟蒙是同時並進的，但是這個說法乍聽之下會令人害怕，因為有許多人所受的教育，都是在告訴她們，不要確實的認識或運用她們的身體。我也不例外。長久以來，我甚至不敢正視我自己，尤其是赤裸的時刻。我總是走出浴缸，抓住一條大毛巾，圍住我的身體，從頭到尾背對著鏡子，以免一不小心看到我那不怎麼完美的曲線和一團團的贅肉。我在結婚之前，確實照過幾次鏡子，努力藉由飲食和運動去修飾我的身材。在此之前，我還曾經為了參加一個全州的選美活動，而努力保持身材，因為我的母親幫我報了名。我用標準方式去拉扯我的肌肉，把自己當黏土一樣的捏成一個好看的樣子，那大多是為了贏得男人的眼光，和旁觀者的讚美。我從來不會為了保持健康而去滋養我的身體，或是感謝它幫助我度過每一個日子。我剛開始搬到鱈角時，被迫必須砍樹、鏟雪、掃除枯葉，以及和魚市場裡的工人一樣快速的剝蚌殼，即使在那個時候，我依然漠視自己身體的力量，很少給它關愛的眼神。飲食沒有節制，不去定期做健康檢查，也不安排一點小小的享受，例如優閒的洗個泡泡浴，或是偶爾來一次指壓按摩。畢竟，我這麼遠道而來是為了尋找自己，以及一點內在的平靜，而不是去在乎我看起來是什麼模樣的。我想妳可以這麼說，打從一開始，我就是被訓練成一個「扮演女性的人」（female impersonator），葛羅莉亞·史坦能（Gloria Steinem）就用這個名詞形容瑪麗蓮·夢露的心態。根據史坦能的說法，夢露一心一意想要成為別人心目中理想的她——讓她的外表變得完美，而不去探索自己的內心世界。她的身體就是她的畫布，但是這具軀殼和她自己的直覺、思想與欲望全然無關。有太多女性罹患了這個危險的症候群，認為自己的身體是為了取悅別人，是為了幫助我們融入社會，而且或許最糟的一點，是為了把真正的自己藏在背後。「女性如果對自己的身體感到不安，」埃思戴絲說，「她就會失去創意，也無法關切其他的事物。即使她的身體會保護她的性靈，也會支持它，讓它發光發亮，即使身體是記憶與欲望的儲藏庫，大多數人依然將自己的失敗歸咎於它。」

《好女人, 蹺家去》

媒体关注与评论

「安德森誠摯懇切的語調，深深吸引許多女性，如同安德森一般，她們都覺得自己需要時間與空間來重新創造自己。」 - - 《出版人週刊》(Publishers Weekly)

《好女人,蹀家去》

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介, 请支持正版图书。

更多资源请访问:www.tushu111.com