第一图书网, tushu007.com

<<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

出版时间：心靈工坊文化事業股份有限公司

作者：瓊．安德森（ANDERSON，JUNE） 著

页数：271

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：http://www.tushu007.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。
但是妳知道，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—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，就說她們自己也想要像我這樣，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，我也想離開一段時間，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，直直的看進她眼裡，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。

内容概要

《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。

作者简介

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》（Bearking 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的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。
」

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）

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:http://www.tushu007.com