

從陰陽平衡觀 看男女間的和諧關係

「柔弱勝剛強」是自古名言，至今仍是。女人再怎麼好強都強不過男人。以陰柔克服陽剛，才是上策。要有此本領，就須有智慧。智慧來自不斷地充實自己，吸收新知，了解政治、經濟、心理、社會醫學等知識，將其融入於生活中；常常反觀自己，認清家庭成員間是否陰陽平衡。如此，才能做到家和萬事興的最高境界，也就不必擔心先生會有外遇。因為大部分的男人也是渴望一個溫暖幸福的家庭，與賢內助一同走完人生之旅，不是嗎？

20 多年前，筆者由一個鄉下長大的小女孩，經過小學、中學、大學的歷練，帶著滿腔求知慾的熱情，出國留學。

第一站便是世界第一大都市——紐約。走在盡是高聳建築物間的道路，覺得自己好渺小。文化的衝擊，自不在話下。生活裡，“女性第一”的鏡頭常可看到，可真是讓這個從小生長在男權至上社會中的我，頗有受寵若驚之感。

也因為男女接受教育的機會均等，我能順利地由人類學轉唸

醫學技術，幾年後再轉唸中醫針灸。其中也要歸功於外子的鼓勵與配合。但這卻難容於台灣的家人，他們認為30幾歲的人了，也當了媽媽，怎會想再讀書？似乎，當時台灣鄉村一般人的觀念是：女孩子大學畢業後，找個工作或結婚生子，是天經地義的事，再進修或轉業真是不可理喻。

東西方的交集

1970年代到1980年代的美國，正是年輕人追求自我開放，女權高漲的時期。不喜受傳統的約

束，盡情享受性開放，同居生活、同性戀案例衍生，青少年過早嚐試禁果等。

這種過份自由的氾濫，終要付出代價。未婚媽媽、離婚率節節升高，人們並未享受自由而得到快樂；相反的，沮喪、憂鬱、焦慮、憤怒、失意的人數快速增加，藉著酗酒、吸煙毒來麻醉自己。

也因此才有一連串的反毒、戒毒運動，鼓勵青少年向性說不的宣導，並積極教導認識愛滋病的醫學常識。人們開始又有走回頭路，即傳統婚姻家庭生活的傾向。他們也開始追求較為保守的東方哲學、東方宗教、東方醫學，以期充實心靈上的空虛。

反觀國內，因為經濟奇蹟，大家都變得富有了，物質上的享受自不在話下，心靈上的解放，也深受西方的影響。初嚐自由的滋味，性開放、同居、同性戀、吸毒、婚外情……紛紛出籠。反抗傳統、反抗權威，幾乎已到無法無天的地步。西方文明病的產



美國總統柯林頓凝神聆聽妻子希拉蕊的談話。
(美國在台協會新聞科／提供)

物，已一一出現在台灣了。人們只學到西方自由的表面文化，真正的民主、容忍與尊重的精神卻沒有學到。

認識社會的脈動

台灣的經濟結構在這一、二十年中改變很大，也許要歸功於教育的普及，婦女受教育機會平等，女性就業機會大增，經濟獨立自主，擺脫過去依賴男人經濟供給的時代，即使結婚以後，也是身兼職業婦女居多。

由於生活水準提高，生活費用驚人，一家二薪才能維持生活，過個好日子。因此男女接觸機會增多，日久生情，婚外情事件增加。

女人由於自主性提高，經濟也能獨立，缺少了傳統女性的容忍度，常在溝通不良，個性不和的情況下，衝動地做出分手的決定，造成家庭的悲劇。加上不少

單身貴族要求自我享受，常給男人婚外情的機會。造成了今天的婚姻已不是傳統時代的鐵飯碗、長期飯票了，而女性常常是受害者。

女人要如何在職業與家庭兩者得兼的情況下，扮演一個稱職的角色；而對於一個不上班的家庭主婦，也需要時時調適自己，以預防婚外情的發生，不使自己成為犧牲者，這些都是重要的課題。

首先，女人要了解時代的急速改變，資訊的發達，知識的傳播，使人心思變，因此學校畢業，不代表追求知識的終結。家庭主婦除了柴米油鹽之瑣碎家事之外，更要利用時間充實自己，學習新知，了解社會的脈動，才能配合先生的事業發展，做個賢內助。心靈相通，語言有味，具有獨立思考，判斷能力，提供見解，先生對妳更加敬愛。

對於職業婦女，因為工作接觸外界事務較多，吸收資訊較快，同時常要與同事並駕齊驅，甚至求得高升，其精神壓力也是很大；回到家又要面對做不完的家事及照顧小孩，實在夠辛苦。如果家中還有公婆要服侍，那份辛苦與壓力就更不用說了。假使一切都挑在自己肩上，必定很快累倒。如果再碰上一個大男人主義的先生，可能更慘。

柔弱勝剛強

然而女人就真的要如此認命嗎？倒也不必。古人所說「柔弱勝剛強」。一點都沒錯，在外求職上班，女人要表現能夠擔當工作的堅強一面。回到家，便要顯出女人味的一面。利用智慧與幽默，讓先生了解你須要他的幫忙，灌輸先生或公婆知道家是兩人建立起來的，你分擔經濟，家事小孩照顧也要由二人同心合力一起分擔。

了解男女個性、體能的差異，粗重的工作由先生做，細膩的工作自己做，且多給予稱讚、褒獎，他便會做得開心。孩子稍大，不能只是唸書，也得訓練獨立，做點家事。從小就學習「家事是一家人」的觀念，對孩子是個重要的教育。如此上下一條心，大家都對這個家付出心力。

而在分擔家事的過程中，也讓男人體會到那不是件輕鬆不費力的事。大男人主義的架勢，自然會漸漸消失。一個溫暖的家，

便是如此產生的。

如果女人太過好強，什麼都自己包辦，不讓先生、小孩插手，到頭來是累壞了自己，也得不到感激。更給先生有機會在外面尋找安慰的藉口。

家庭的陰陽平衡

再從中醫學的陰陽平衡觀來看男女、夫妻間的關係。中醫把人體當做一個有機的整體，強調預防勝於治療，注重陰陽平衡。人體背部屬陽，胸腹部屬陰。五臟（心肝脾肺腎）屬陰。六腑（小腸、膽、胃、大腸、膀胱、三焦）屬陽。

陰中有陽，陽中有陰。陰與陽是互相對立，但又互相依賴、扶持的。例如以心臟（中醫之心臟是廣義的，包括心臟、思維活動、精神系統）來說，心屬陰，但心又分心陰與心陽。

陽即代表身體臟腑器官組織細胞的功能、動力、能量、活動力而言。陰指血液、體液、物質性的東西而言。

陰陽平衡即是有充分的營養物質，自能產生能量，發揮活動

力，各器官組織功能運作正常。而各器官功能正常，自能消化吸收營養物質，再產生能量。陰陽的交替作用平衡，才能維持健康，不生疾病。

以陰陽的理論來看一個家庭。一個家也是由陰陽組成的，男人屬陽，女人屬陰。陽指陽剛、積極、進取、獨立、粗心、暴躁等個性；陰指陰柔、消極、退縮、依賴、細膩、溫和、耐性等個性。

男人雖屬陽，但如陽中有陰，亦即在粗獷之中帶點體貼、細膩的一面，必令太太感動，更加愛顧他。如果男人是純陽，則變成大男人主義，家人必受苦。人際關係必定碰壁。

女人雖屬陰，但如陰中有陽，即在陰柔中帶有一些積極進取，獨當一面的能力，必能使先生更加敬愛。如女人屬純陰，個性上太過柔弱、依賴，必使人生厭。如女人太過陽剛，變成大女人主義，在婚姻及人際關係上可能會失措，而留下遺憾。

因此，一個家庭的和諧與否，就看男女間的陰陽是否平衡。

如男人以陽為主，以陰為輔，才能顯出男人的氣概，有安全感，而能令女人付託終身。女人以陰為主，以陽為輔，才能顯出女人的味道，博得男人的歡心，而廝守終生。

善用女人的智慧

身為女人，必須了解陰陽有別，但又互相依賴、扶持之道，在人生的旅途上有能扮演好角色，以掌握男人的動向。

男女生來就不平等，再怎麼爭都不會平等，因為女人自青春期至更年期，每月都要忍受月事的干擾；結婚生子，養育兒女都要付出相當大的體力與精神。在體能上，女人就不如男人了。

男人本性好強、好鬥、好面子，這種天性使男人想在事業上爭一口氣，如果他輸給太太或女同事，他會感到受挫，沒面子。因此我們常可在辦公室，看到男同事不服女上司的心態，回到家就要找出氣筒發洩。如果太太不能了解這點，兩人互不相讓，必會爭吵不休，一直誤會下去，就是婚外情或分手的悲劇。

一本教你生產高品質高價格農產品的好書

“精緻農業實用技術”

定價：450元

走向精緻農業・再創農業的春天

- 內容：全書分為蔬菜・果樹・花卉・病蟲害防治・採收後處理等5大部份共計106篇技術專稿。
- 88位專家學者撰著，16開大本豪華精印



豐年社

台北市溫州街14號

服務電話 (02) 3628148

郵政劃撥0005930-0豐年社（郵購每次另加掛號郵資45元）