

〔法〕克里斯蒂娜·克隆日 著
李国 译

更年期的 智慧

La deuxième
vie
des femmes

度过更年期需要智慧

孩子送给妈妈、丈夫送给妻子的最佳礼物书

《纽约时报》
非虚构类畅销书榜连续上榜

65^周

〔法〕克里斯蒂娜·克隆日 著
李团 译

阳师范学院图书馆
藏书

更年期的 智慧

中国出版集团
现代出版社

版权登记号：01-2013-1361

图书在版编目（CIP）数据

更年期的智慧 /（法）克隆日著；李国译．—北京：现代出版社，2015.8
ISBN 978-7-5143-3927-7

I. ①更… II. ①克…②李… III. ①女性—更年期—保健

IV. ① R711.75

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2015）第 179878 号

La deuxième vie des femmes

© Editions Robert Laffont, Paris 2005

This translation is published by arrangement through Rightol Media in Chengdu.
(copyright@rightol.com)

更年期的智慧

著 者 （法）克里斯蒂娜·克隆日

译 者 李 国

责任编辑 崔晓燕

出版发行 现代出版社

通讯地址 北京市安定门外安华里 504 号

邮政编码 100011

电 话 010-64267325 64245264（传真）

网 址 www.1980xd.com

电子邮箱 xiandai@vip.sina.com

印 刷 北京画中画印刷有限公司

开 本 720mm × 920mm 1/16

印 张 13

版 次 2015 年 10 月第 1 版 2015 年 10 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5143-3927-7

定 价 35.00 元

版权所有，翻印必究；未经许可，不得转载

目录

如果…… —— 008

引 言

青年期与成年期 —— 013

人生命的大变革 —— 016

高龄产生的恐惧 —— 019

今天为什么要做这样的调查？ —— 023

为什么调查对象是女性？ —— 025

女人们愿意讲述自己的事，男人们则不愿意 —— 027

什么样的女人愿意接受采访？ —— 028

公民的身份状况什么也说明不了 —— 032

第一部分 成年期的五个变化

四代之家

01

大变动的起因 —— 038

“脐带”是难以断裂的 —— 041

婆媳不和睦 —— 043

人生的偏航与变动 —— 044

团结互助的现象增多 —— 045

极度费力、极度劳神、极度狂躁…… —— 047

55 岁至 75 岁的女人都是“有用的”？ —— 049

照顾年迈的父母很让人头疼 —— 051

同住的烦恼 —— 052

是要哪一位母亲留下来住？ —— 056

与流逝的时间作战

我代表的是“更年期女性” —— 060

提前为更年期准备 —— 062

保持头脑清楚，勇于承担责任 —— 063

现实又谦和的态度 —— 066

决定不要过早老去 —— 068

您感觉自己身体状况如何？ —— 069

“要挽回流逝的时间，为时已晚……” —— 072

她们年轻了至少 10 岁 —— 074

独身或同居

对男人无穷无尽的指责 —— 077

换丈夫是行不通的 —— 079

送一束花还是分居 —— 080

一生至爱 —— 084

男性爱情法则 —— 087

12点魔鬼的故事 —— 088

老年人离婚实属罕见 —— 089

独身的困扰 —— 092

更想要养老金而不是结婚戒指 —— 095

退休吗？是的/不。那么接下来……

忘记年龄是不可能的 —— 100

超级妈妈累及他人 —— 102

活得时间越久，工作时间越短 —— 103

美国的工作价值 —— 106

“浑浑噩噩”中犯下的错误 —— 109

狼狈不堪的工作期 —— 110

随夫四处调动实属不易 —— 113

女人中少有狂妄之徒 —— 114

生活的重新洗牌

常任“财政部部长” —— 121

- 女性退休金比男性低了 42% —— 122
- 新型的快乐寡妇 —— 124
- 这座如此昂贵的房子 —— 126
- 很难爱上那些太大的房子 —— 127
- 充满回忆的地方所具有的力量 —— 129
- 当这个人希望，那个人却不希望时 —— 130
- 生者的礼物万岁 —— 132
- 自治改变一切 —— 135

第二部分 成熟的三件战利品

06 做自己的自由

- 努力和舒适 —— 140
- 第二种“自由” —— 143
- 自我主义的权利 —— 146
- 自由妻子的典范 —— 148
- “我，是我，是我自己……” —— 150
- 遵守犹太教义的老妇人 —— 151
- 学会相对化地看待处理问题 —— 153
- 女性特有的勇气 —— 155

07 闲暇时光

为什么男性会抑郁？——158

更沉着的女性——161

当一段生活即将结束的时候，新的生活即将来临——162

大器晚成——164

去威尼斯找回重生——165

合理的预算，美妙的旅行——167

独自旅行的不便——168

整洁而有序的生活——169

重新被唤起的家庭观念——170

创造丰富多彩的生活——171

耗时的厨房生活——172

08 寻找新的契机

为不束缚于传统习惯万岁！——175

生活中不缺少互相帮助的机会——177

重新组建自己的感情生活——181

减少在家庭生活的感情投入——183

处理与孙子关系的时候要能够放得下——184

兄弟姐妹之间的联系——185

和夫妇们之间的珍贵友谊——187

让友谊茁壮成长 —— 188

姐妹们的关系群体 —— 189

总 结 抓紧时间享受第二次生命

肯定你们所具有的三个品质 —— 196

同时会有两点不足 —— 198

〔法〕克里斯蒂娜·克隆日 著
李团 译

更年期的 智慧

 中国出版集团
 现代出版社

目录

如果…… —— 008

引 言

青年期与成年期 —— 013

人生命的大变革 —— 016

高龄产生的恐惧 —— 019

今天为什么要做这样的调查？ —— 023

为什么调查对象是女性？ —— 025

女人们愿意讲述自己的事，男人们则不愿意 —— 027

什么样的女人愿意接受采访？ —— 028

公民的身份状况什么也说明不了 —— 032

第一部分 成年期的五个变化

四代之家

01

大变动的起因 —— 038

“脐带”是难以断裂的 —— 041

婆媳不和睦 —— 043

人生的偏航与变动 —— 044

团结互助的现象增多 —— 045

极度费力、极度劳神、极度狂躁…… —— 047

55 岁至 75 岁的女人都是“有用的”？ —— 049

照顾年迈的父母很让人头疼 —— 051

同住的烦恼 —— 052

是要哪一位母亲留下来住？ —— 056

02 与流逝的时间作战

我代表的是“更年期女性” —— 060

提前为更年期准备 —— 062

保持头脑清楚，勇于承担责任 —— 063

现实又谦和的态度 —— 066

决定不要过早老去 —— 068

您感觉自己身体状况如何？ —— 069

“要挽回流逝的时间，为时已晚……” —— 072

她们年轻了至少 10 岁 —— 074

03 独身或同居

对男人无穷无尽的指责 —— 077

换丈夫是行不通的 —— 079

送一束花还是分居 —— 080

一生至爱 —— 084

男性爱情法则 —— 087

12点魔鬼的故事 —— 088

老年人离婚实属罕见 —— 089

独身的困扰 —— 092

更想要养老金而不是结婚戒指 —— 095

04 退休吗？是的/不。那么接下来……

忘记年龄是不可能的 —— 100

超级妈妈累及他人 —— 102

活得时间越久，工作时间越短 —— 103

美国的工作价值 —— 106

“浑浑噩噩”中犯下的错误 —— 109

狼狈不堪的工作期 —— 110

随夫四处调动实属不易 —— 113

女人中少有狂妄之徒 —— 114

05 生活的重新洗牌

常任“财政部部长” —— 121

- 女性退休金比男性低了 42% —— 122
- 新型的快乐寡妇 —— 124
- 这座如此昂贵的房子 —— 126
- 很难爱上那些太大的房子 —— 127
- 充满回忆的地方所具有的力量 —— 129
- 当这个人希望，那个人却不希望时 —— 130
- 生者的礼物万岁 —— 132
- 自治改变一切 —— 135

第二部分 成熟的三件战利品

06 做自己的自由

- 努力和舒适 —— 140
- 第二种“自由” —— 143
- 自我主义的权利 —— 146
- 自由妻子的典范 —— 148
- “我，是我，是我自己……” —— 150
- 遵守犹太教义的老妇人 —— 151
- 学会相对化地看待处理问题 —— 153
- 女性特有的勇气 —— 155

07

闲暇时光

为什么男性会抑郁？——158

更沉着的女性——161

当一段生活即将结束的时候，新的生活即将来临——162

大器晚成——164

去威尼斯找回重生——165

合理的预算，美妙的旅行——167

独自旅行的不便——168

整洁而有序的生活——169

重新被唤起的家庭观念——170

创造丰富多彩的生活——171

耗时的厨房生活——172

08

寻找新的契机

为不束缚于传统习惯万岁！——175

生活中不缺少互相帮助的机会——177

重新组建自己的感情生活——181

减少在家庭生活的感情投入——183

处理与孙子关系的时候要能够放得下——184

兄弟姐妹之间的联系——185

和夫妇们之间的珍贵友谊——187

让友谊茁壮成长 —— 188

姐妹们的关系群体 —— 189

总 结 抓紧时间享受第二次生命

肯定你们所具有的三个品质 —— 196

同时会有两点不足 —— 198

