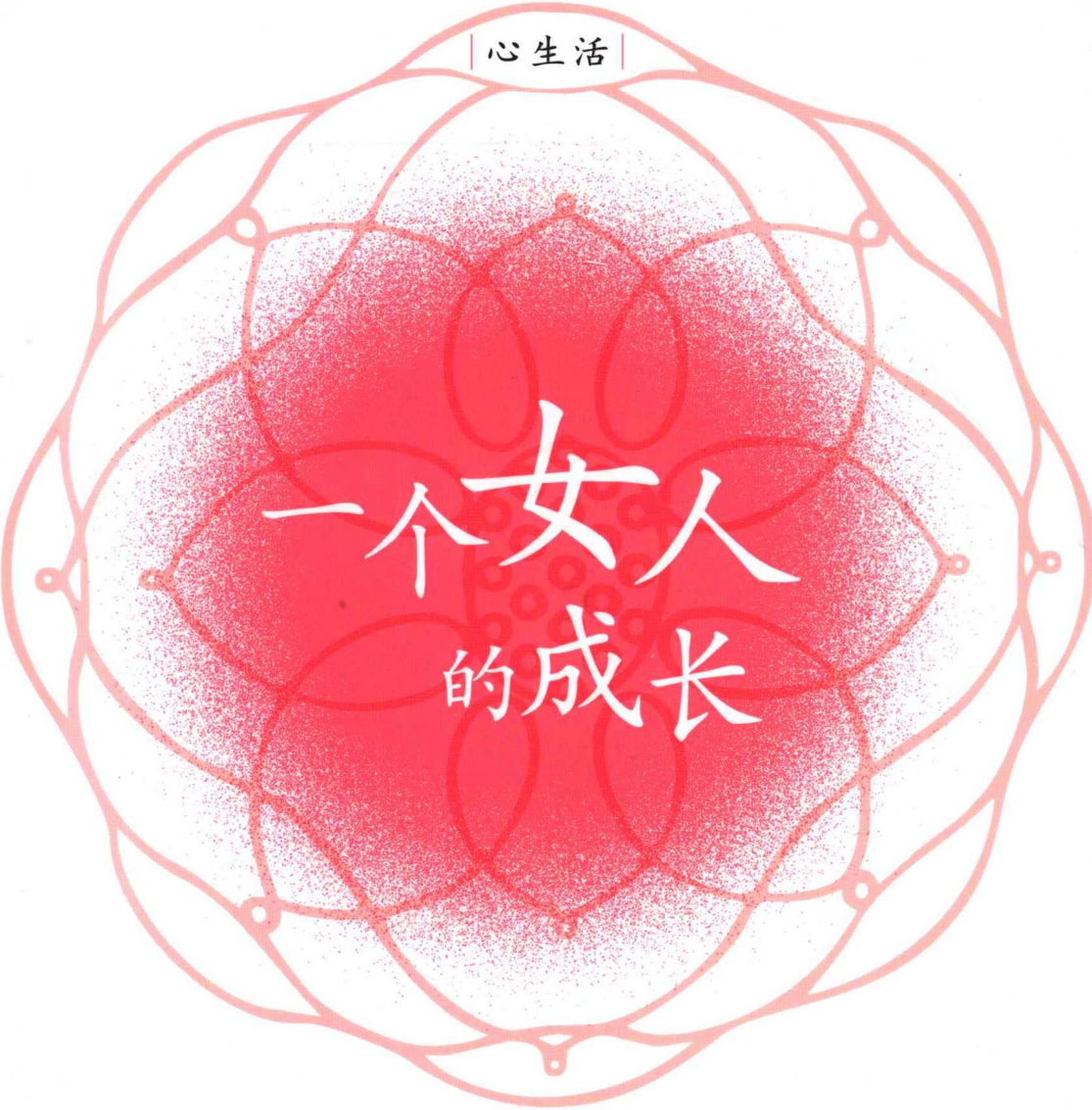


不 断 成 长 的 女 人 最 美

| 心 生 活 |



一个女人的成长

第6版

薇薇夫人 著

 中国工人出版社

| 心生活 |

一个女人的成长

不 断 成 长 的 女 人 最 美

薇薇夫人 著

中国工人出版社



©薇薇夫人

* 本書由台北遠流出版公司授權出版,限在中國
大陸地區發行

著作权合同登记号 图字:01-2008-2859 号

图书在版编目(CIP)数据

一个女人的成长/薇薇夫人著.-北京:中国工人出版
社,2008.7

ISBN 978-7-5008-4106-7

I.一… II.薇… III.女性-成功心理学-通俗读物
IV.B848.4-49

中国版本图书馆CIP 数据核字(2008)第 067657 号

出版发行:中国工人出版社

地 址:北京鼓楼外大街 45 号

邮 编:100011

电 话:(010)62350006(总编室)

(010)62379038(编辑室)

发行热线:(010)62045450 62005042(传真)

网 址:<http://www.wp-china.com>

经 销:新华书店

印 刷:三河市国英印务有限公司

版 次:2008 年 7 月第 1 版 2008 年 7 月第 1 次印刷

开 本:640 毫米×960 毫米 1/16

字 数:160 千字

印 张:16.5

定 价:26.00 元

版权所有 侵权必究

印装错误可随时退换



春天,我走在山道上,树顶的新芽娇绿嫩红,怯生生地滋长。院子里一夜春雨后,野草像是倏忽冒了出来,绿成一片。万物生长的程序都是一样的,生命虽有长短,但都是依出生——成长——成熟——凋亡走完旅程。

人也是一样,一个生命只要不受断伤,有足够的营养,他的身体就会自然成长,十岁是十岁的样子,二十岁是二十岁的样子。但是心理的成长不一定都那么理所当然,早成熟的人可能生理才二十岁,心理的成熟度却已经是三十岁了。而成熟太晚或根本不成熟的人,六七十岁时某些言行还一如十岁孩童。这也就是为什么我们能很显著地看见生理医生把病治好,而心理医师却不一定能妙手回春。

当然,心理不成熟不一定是病,一个心理不成熟的人只是自己活得不好,也极可能让他最亲近的人跟着活不好。不会致命,却烦恼痛苦,破坏了生命和生活的品质。而女人,尤其需要有不断成长、成熟的心理,才能好好活在这个多变的、多元化的社会里。

因为传说的贤妻良母角色我们无法完全甩掉，另一方面又要奋勇地跻身在新时代女性的行列。这不但需要有极好的适应能力，也需要心理上的不断成长和成熟，否则不是疲于奔命染上“女强人并发症”，就是退缩、自怨自艾过了一生。

能够心理和生理同步成熟的人，很多是幸运地有心理成熟的父母、健康开朗的性格。就算在成长的路上有阻碍，也能冲过去。但有些则要靠后天的观察、学习，然后领悟、实行，才可以成长成熟，好好走自己的人生。

虽然生命有各种意外、伤害，但人类大部分还是可以终老，我们生命的程序如果分成春、夏、秋、冬的话，每一季会有不同的喜怒哀乐，会有不同的情况，不同的失落与收获，不分男女，活着就要面对。

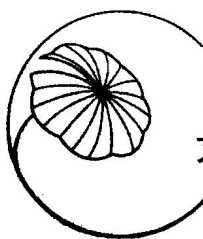
但对女人来说，要复杂多了。少女在享受青春的欢乐时，就比少男多了些顾忌和危险，否则就可能要吞苦果。在学校也许是最单纯平和的一段人生，一旦进入社会，男性都只有职位及升迁的竞争，女性却要加入性别带来的打压、甚或性骚扰等等必须要有成熟的心理才能解决的困扰。

至于进入婚姻、又做了妈妈，那就更不得了。很多妈妈都认为那是最难扮演的角色，因为你的思想、行为，都会深深影响到另一个生命，你在塑造另一个生命的人生。如果你不够成熟，你的子女可能一生也

活得不好。这和财富无关，万贯家财也不见得能养个心理健康的孩子。而婚姻中女性承担的责任又多过男性，若她又兼任职业的话，就绝对需要成熟才能得心应手。如果她够成熟，甚至能用智慧，用方法把本来不成熟的丈夫逐渐导向成熟。

清晨，在朝阳中，各大大小小的公园里，都能看见舞动手足或剑棍的银发族，那是美好的画面。活到人生的冬季，最重要的是照顾好自己，不给子女添麻烦。有句俗话极有趣：养小日日鲜，养老日日厌。这不怪子女不孝，自然现象就是如此，因此自己更要多爱自己。运动最多两小时，剩下漫长的时光如何有意义地度过，靠的就是成熟的智慧。而成熟是在不断成长中才能达到的，在持续成长中度完一生，就像树一样，老树只要不死，依然会成长、成熟。

环顾四周，为什么有人财富不多却活得满意、有人住豪宅、穿金戴银，家中问题却层出不穷，分别是在没有成长成熟的人生智慧罢了。尤其是女人，因为我们面对的人生比男性更多元化，更复杂啊！



目录

c o n t e n t s

新版序言

003

第一篇 春

有女初长成



初入社会

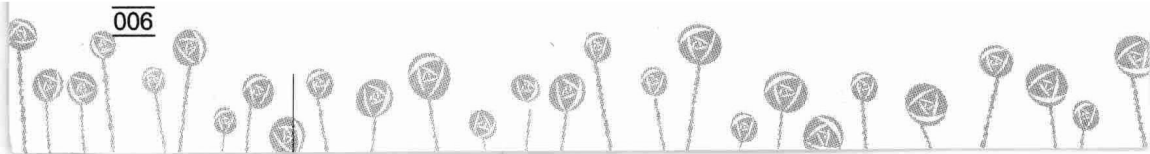
- 01 奉献服务,受益终身 014
- 02 选择生活方式的智慧 016
- 03 如果你无法升学 018
- 04 女性的友谊 020
- 05 不是哭的时候 022
- 06 勇敢地说“不” 024

两性的战争

- 01 欣喜中心存警惕 026
- 02 自信才有平等 028
- 03 双重标准下的反省 030
- 04 培养思考判断力 032
- 05 不要互相残杀 034

爱情·爱情

- 01 一个新的感情问题 036
- 02 小心“假性爱情” 038
- 03 真爱不该伤人 040
- 04 当心特别照顾 042
- 05 对被拒绝的新认识 044
- 06 不寻常的爱 046
- 07 网络交友 048
- 08 不必要的罪恶感 050



自我建设

- | | |
|--------------|-----|
| 01 自重自爱 | 052 |
| 02 情绪化是阻力 | 054 |
| 03 自信心是绝佳的后盾 | 056 |
| 04 知识：独立的基石 | 058 |
| 05 该成熟时必须成熟 | 060 |

第二篇 夏

成熟季节



第二度成长

- | | |
|----------------|-----|
| 01 婚姻是实际加浪漫 | 066 |
| 02 成熟的婚姻生活 | 068 |
| 03 体贴的丈夫需要培植 | 070 |
| 04 请不要被柴米油盐淹没 | 072 |
| 05 面对不孕的人生缺憾 | 074 |
| 06 不要说无奈 | 076 |
| 07 知识不会教坏女人 | 078 |
| 08 成长，请从参加社团做起 | 080 |
| 09 应变和选择 | 082 |
| 10 家中女性的人际关系 | 084 |
| 11 早占一席之地 | 086 |
| 12 进文化场合要像上市场 | 088 |
| 13 让全家人走入厨房 | 090 |
| 14 保护自己的巢 | 092 |

另一半

- | | |
|--------------|-----|
| 01 成熟有助婚姻的稳固 | 094 |
| 02 幽默就是力量 | 096 |
| 03 帮助他成熟 | 098 |
| 04 给对方自由 | 100 |



05 男士下厨? 还早!	102
06 如果妻子强过丈夫	104
07 兴趣不合不伤感情	106
08 现代夫妻的体贴形态	108
09 夫妻间的私密性	110
10 撒娇不是幼稚	112
11 夫妻朋友	114
12 结婚是一种团体生活	116

成熟对外遇

01 一个茶壶,几个杯子?	118
02 中年男子的吸引力	120
03 好丈夫生命中的“新意义”	122
04 逢场作戏?	124
05 过一样的生活?	126
06 话不投机	128
07 给他一点距离	130
08 一颗心,两份情	132
09 成熟的人不活在后悔里	134

第三篇 秋

养儿育女



第三度成长

01 美妙的经验	140
02 共同成长做父母	142
03 做个有判断力的母亲	144
04 成熟的女性是已准备好的母亲	146
05 一张给新母亲的处方	148
06 孩子不是生命的全部	150
07 教养,请从婴儿开始	152
08 孩子不是你的绊脚石	154



09 幼稚·成熟·童心	156
10 成熟的女人,成熟的丈夫	158

女儿经

01 生男生女真正一样好	160
02 你是女儿的靠山	162
03 取名也要“男女有别”?	164
04 男女有别不是天性	166
05 家事;大家的事	168
06 保护她免于遭强暴的恐惧	170
07 漂亮不是终身唯一追求的	172
08 小心眼难侍候	174
09 自然自在面对异性	176
10 小女孩长大了	178
11 讨厌的生理期?	180
12 多和女儿谈心	182
13 多变的高中年龄	184
14 协助她立志向	186
15 强硬机警保护自己	188
16 指导重于命令	190

变调的母亲

01 “孩子”妈妈	192
02 什么都懂的妈妈	194
03 毫无主见的妈妈	196
04 善变的妈妈	198
05 怕孩子的妈妈	200
06 势利的妈妈	202
07 把孩子当财产的妈妈	204
08 嫉妒的妈妈	206
09 过度保护与干预的妈妈	208
10 紧张的妈妈	210
11 不像妈妈的妈妈	212

- 12“女强人”妈妈
13 我们都可以过关

214
216

第四篇 冬

不变老，只变好



二度青春期

- | | |
|----------------|-----|
| 01 家庭主妇的在职进修 | 222 |
| 02 不惑的单身女性 | 224 |
| 03 做个快乐的黄金单身女郎 | 226 |
| 04 再耕耘的好时机 | 228 |
| 05 不嫉妒年轻女人 | 230 |
| 06 从全职母亲退休 | 232 |

中年危机

- | | |
|------------|-----|
| 01 去他的更年期 | 234 |
| 02 捂住太忙的嘴 | 236 |
| 03 阴阳心态的反转 | 238 |
| 04 中年爱情饥渴症 | 240 |
| 05 好得没话说? | 242 |
| 06 中年媳妇 | 244 |
| 07 遭遇极大悲苦时 | 246 |

白发吟

- | | |
|--------------|-----|
| 01 计划面对老年 | 248 |
| 02 做乔木，别做菟丝花 | 250 |
| 03 亮丽的老年生活 | 252 |
| 04 老而可爱 | 254 |
| 05 请多管闲事 | 256 |
| 06 活在现代 | 258 |
| 07 让位给别人 | 260 |

篇首语

对成长到青少年的女孩来说，我要讨论女孩子本身对生命、感情、自我等的态度，因为离成年不远，要开始独立了。

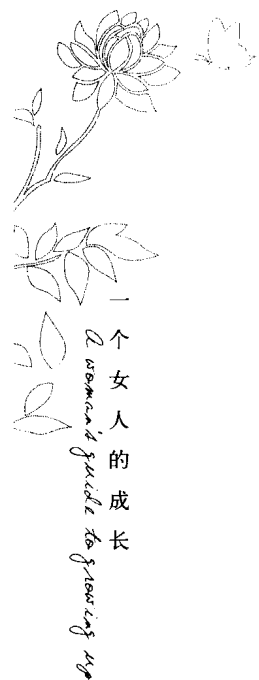
一般说来，由于我们的父母对孩子保护过度，以及大部分青年都没离开学校，所以比起国外同年龄的年轻人独立要晚。这种情况说得好是比较单纯，说得不好是比较幼稚。大多数年轻人除了学校功课之外，几乎不再读什么书，甚至连看报的也不多。

现在的青少年和过去最大的不同，是上网聊天、交朋友，但上网寻找知识的并不多。网络是个极复杂的世界，对一些缺少独立思考和缺乏判断力的青少年来说，甚至处处是陷阱。但网络也是知识丰富、资讯快速的世界。怎样利用它的优点，为未来的人生打好基础，成熟的青少年会懂得怎样取舍。

尤其女孩子，更要学习放开眼界看人生，因为在未来的世界，女孩子不可能像过去那样活在男性的“保护”

之下了。有些女孩已经觉察到这种趋势,她们训练自己的能力和胆识,为未来做具体的计划,虽然年轻却足够成熟。但是仍然有更多不知自己未来要做什么,认为那是遥远的人生,只沉溺在年轻的蒙昧世界,追星逐月,浮夸一切现象。当然,这也是年轻的特点,就像这个阶段会特别注重自己的外表,长一粒青春痘就睡不着觉,或胖了一公斤就拒绝吃饭,老是从自己外表找缺点;但只要精神上有很好的专注方向,同时眼光放远放大,就不会过分为外表苦恼了。青春易逝,在年轻时可以紧紧把握学很多东西,这是永不会变的真理。未来的女性一定是“内涵重于外表”的,因为她们要肩负和男人同样的责任。所以从现在起,要打好基础。

成熟,其实是从人生中点点滴滴培植出来的。而“春”是万物滋长的季节,谈女人的成熟先从青春期开始,正是期望这个时期的女性对成熟有所认知,轻松愉快、认真踏实地往成熟大道迈进。往后,人生中的种种问题都可以在成熟的智慧中,变得比较容易解决。



一个女人的成长
A woman's guide to growing up

初入社会

01

奉献服务,受益终身

“施比受更有福”是一句已经用旧、但意义亘古常新的话,只有亲身体验过的人才能真正了解并享受那种甜美的滋味。曾有人从青年做到中老年,从婚前做到婚后,不愿放弃。

但我观察到的现象是:很多妈妈成长团体的成员比较勇于做志工,而更年轻的女性大约是忙着享受生活,忙着享受没结婚前的自由,而没时间做志工。其实奉献服务的观念需要在更年轻时养成,这会有助于以后在社会上与人相处,以及选择婚姻后与家人相处。因为人际关系的智慧是需要学习的。

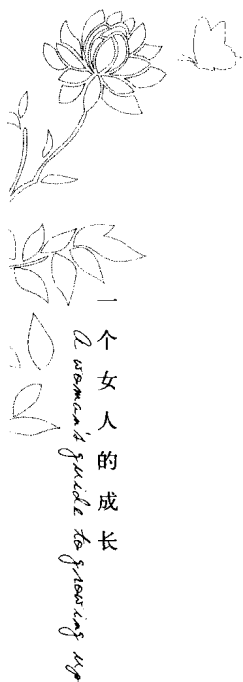
志工在近年来已不是个新名词,只是各种服务机构在征求志工时,大都是“阴盛阳衰”。女性参与的比例一向就高,有人说男性的野心比较大,不大愿意做既无升迁机会、也无“调整薪水”的志工。姑且不论这原因究竟对不对,志工的确是值得年轻人在生命鼎盛时期,找机会去参与一段时间的工作。

虽是女性比男性热心,我仍期望有更多年轻的女性参与。因为女性比较容易受情绪困扰,比较容易钻牛角尖,容易受生活环境中各种事物干扰。所以很多女性写信向我倾诉的问题,老实说一般都太琐细,太不值得痛苦不安。如果能把关心的触角从自我广伸出去,看看自己以外的世界,了解别人的生活,进而奉献一点自己的力量,替别人做事,替别人解决一点问题,那心中的天地一定会变得更加广阔。也就是说,从基本上可以变化我们先天的弱点,像心胸较窄、眼光较短等等,好有更宽宏的气量、更坚实的心性,以承担女性未来可能比男性更多的挑战。

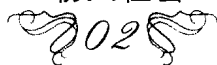
人生的苦或乐、幸或不幸,除了真正严重的情况以外,很多只是一种比较。做志工会让人懂得比较,懂得珍惜自己拥有的人生。

奉献服务的观念和习惯养成以后,往长远看是终身受益的。现在有太多中老年妇女陷入生命中的低潮,事实上生理的影响极少,大多数是心理上过分自我中心、自怜、自怨,结果自己活不好,家人跟着受罪。





初入社会



选择生活方式的智慧

因为很多女性独立的能力提高,因为很多女性不再“妻以夫贵”,“不一定要结婚”的观念现在不再是荒诞的。更由于医学技术发达,女人可以没有丈夫而有孩子,所以现代女人真的“不一定要结婚”。

但是几千年的婚姻制度不是那么容易瓦解的。更明显的一点是,不是每个女人在心理上都能正常地接受不结婚的生活。通常是在离三十岁还远的年龄,“不一定要结婚”的观念隐隐然影响着一些所谓“条件不错”的女孩,不屑于谈“婚姻”两字。觉得这是俗不可耐的生活方式,理想的生活虽不一定是“不食人间烟火”,但至少不埋葬在柴米油盐、奶瓶尿布之间。对每一个追求的男孩,总能挑剔出一大箩筐的毛病。

在学校功课好、活动能力强,到社会上也很干练的职业妇女,收入可以供自己过中上的生活,接触的人也广,传统的结婚生活更是不看在眼里。当



然这未尝不也是一种生活方式,而且颇有吸引人的地方。但有不少这样的女性一到三十岁以后,似乎仍然挣脱不了传统婚姻制度的影响,无法像男性那样真正的洒脱,真正的没有压力。

也有真不在乎婚姻的女性,她们活得充实而自在。不过到目前为止,我知道的还是少数,她们了解生活,并有解决自己问题的智慧。对于一般女生来说,要很诚实地面对阴影和压力,可能并不容易。

所以在能恋爱并有机会恋爱的年龄,不要刻意拒绝;在能结婚并有机会结婚的时候,不要轻视婚姻。我见过不少女孩从百般苛求恋爱或结婚的对象,到渴求能有一个对象,这种心情是何等的痛苦。

世上很多事强求固然不幸,但偏激的摒弃也是不幸。婚姻生活也许很俗气,然而我们要有自知之明,知道自己能不能过不俗气的生活。在结婚不是女人唯一出路的今天,我们多了选择的权利,更需有选择的智慧。