



一个女人的成熟

〔德〕乌苏拉·努波 著

女性自我成长的
40个信条

新华出版社

一个女人的成熟

女性自我成长的40个信条

〔德〕乌苏拉·努波 著 郦红 那滨 译

新华出版社

图书在版编目(CIP)数据

一个女人的成熟/(德)努波著;郦红,那滨译.
—北京:新华出版社,2002.10
ISBN 7-5011-5886-X

I. —… II. ①努…②郦…③那… III. 女性—
修养—通俗读物 IV. B825-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 073730 号

京权图字:01-2002-1762

original copyright © by Scherz Verlag, Bern, München, Wien
obtained by Hercules Business & Culture Development
GmbH, Germany

中文专有出版权属新华出版社

一个女人的成熟

——女性自我成长的 40 个信条

[德]乌苏拉·努波 著

郦红 那滨 译

*

新华出版社出版发行
(北京石景山区京源路 8 号 邮编:100043)

新华书店经销
北京金瀑印刷有限公司印刷

*

850×1168 毫米 32 开本 12 印张 190 千字
2002 年 10 月第一版 2002 年 10 月北京第一次印刷
ISBN 7-5011-5886-X/B·39 定价:22.00 元

为什么总有人对我们的所作所为指手画脚？为什么我总是找不到理想的男友？为什么我刚升职，与我同事的闺中好友便与我形同陌路，甚至还到处散布我的谣言？为什么我常常感到疲倦，好像生活毫无意义？为什么我的心里没有安全感，害怕明天的来临？……

我们要怎样才能坦然面对他人的唇枪舌剑，让自己的生活变得简单、轻松？怎样才能让自己生活得更有乐趣？怎样才能充满自信地去迎接明天的挑战？德国女性心理问题专家乌苏拉·努波通过大量的调查研究，多角度、多层次地对身处激烈竞争社会环境中的女性所遇到的各种“疑难杂症”进行深刻、细致、透彻的诊断，写成了《一个女人的成熟》一书来告诉你这些问题的答案。



乌苏拉·努波, 德国著名心理学家, 女性心理问题专家。较有影响的著作有:《抑郁症——被低估的疾病》、《自私的陷阱》、《论早期精神创伤》、《明天我们会更美》等一系列探究女性心理方面的著作。

目 录

做一个奢华女人的 10 个信条

1. 坦然面对他人的唇枪舌剑 (12)
2. 让发号施令的“隐者”闭嘴 (26)
3. 别轻易“贱卖”自己的情感 (39)
4. 不要刻意找寻节食配方 (53)
5. 潇潇洒洒与“性”共舞 (65)
6. 做个执著的我行我素者 (76)
7. 维护自身的经济独立 (84)
8. 果断踢开拦路虎和绊脚石 (94)
9. 发现并找出自己的真实想法 (104)
10. 不做虚荣浮华的女强人 (115)

做一个从容女人的 10 个信条

1. 找到安逸的一面 (138)
2. 尽量简化生活 (146)
3. 追求彻底放松 (154)
4. 避免“钻牛角尖” (162)
5. 相信自身力量 (172)
6. 有效控制自我 (180)
7. 学会分清“敌友” (188)
8. 杜绝杞人忧天 (199)
9. 不妨向猫学习 (208)
10. 尝试找回本我 (216)

做一个自信女人的 10 个信条

1. 总为自己感到自豪，不要妄自菲薄（235）
2. 善待自己情感需求，不要有求必应（242）
3. 拒绝完美主义倾向，不要苛求自己（250）
4. 摒弃无谓的“好”决心，不要总是自责（257）
5. 保持独立的判断力，不要推卸责任（264）
6. 学会 A-B-C 排遣法，不要过于敏感（269）
7. 明确表达自己的意见，不要欲言又止（276）
8. 坦然面对优点和缺陷，不要顾影自怜（286）
9. 勇敢迎接生活挑战，不要害怕成功（292）
10. 学会关爱善待自我，不要太过“克己”（300）

做一个成功女人的 10 个信条

1. 正确理解成功 (310)
2. 敢于承担风险 (319)
3. 多向男性学习 (325)
4. 了解自身优势 (332)
5. 善于“推销”自己 (335)
6. 合理调配时间 (338)
7. 认清自身弱点 (342)
8. 掌握合适的“度” (349)
9. 努力尝试改变 (355)
10. 切勿四处出击 (362)

结束语：做个女园丁 (371)

译后记 (375)



做一个奢华女人

的 10 个信条

做个快乐的奢华女人

你对奢华女性的评价一定是贬低多于褒扬。如果女性与奢华联系在一起，那这无疑是一种不良形象的称谓。在人们的观念里，“奢华”绝不是受人青睐和推崇的品德，一个女性如果具有诸如坚强、果断、自信的男性风范也许会大受赞扬，但一牵扯到“奢华”，就会使人感到厌烦或是干脆嗤之以鼻。

一个奢华的女人！这样的评价你听起来感觉如何？眼前会呈现出怎样的一幅画卷，是白描还是浓墨重彩？这类讲究格调，注重品质并且略带挑剔的女性是如何为人处世的？她们是不是特别喜欢居

高临下的发号施令？抑或是像个当红的娱乐女明星，拥有太多的艳羨而浑然不知满足，对什么都吹毛求疵，恨不得在鸡蛋里捡出骨头？是那种梳着时髦发型，浑身珠光宝器，衣着考究的贵妇人吗？还是风流的交际花？奢华的女人让人感觉不舒服，她们有些桀骜不驯，甚至缺乏温良的女性特征。

我想大多数女性对“奢华”一词的理解过程会与我的亲身感受一样，当我与杂志编辑多司·宾可特一起讨论本书的写作构思时，我当时的第一反应是：奢华？不，这太反叛了，有谁会想做一个奢华的女人呢？可是渐渐地我就有些动摇了，我感到自己的观念发生了变化，我开始被这个具有挑战色彩的话题所吸引。

我仔细揣摩着自己的心理，终于熟悉了它的脉络。似乎奢华并不是你想像的那个第一印象，“奢华”就意味着不安分守己，总有“非分”的要求，是“额外的索求”，比如说私生女要求继承亲生父亲的遗产；离婚的女人希望前夫给一些生活费；年迈的老人希望子女尽孝道和赡养义务，经济没有完全独立的大学生向父母伸手要求资助；失业者要求按时发放救济金；公务员希望增加休假的时间和天数。这些都是让某些人感到头痛的要求，肯定不招人喜欢。其实，“高要求”是处处讨人嫌的，当你希望在度假期间住四星的酒店而不

是三星的时，就会有人阴阳怪气地说：“大家以前都是这样的，不过，你的要求也不过分。”在现实生活中，如果想博得他人的好感，你就会经常把“我要求不高”这句话挂在嘴边。

或许是那些要求多难应付的表象增加了你对它负面的直觉效应，的确，我们始终对它存有偏见。无论如何，有一点你必须承认，好说话的人往往得不到应有的重视，他们被别人轻松地敷衍过去，而爱挑刺的人却因为难于应付受到礼遇；在这里，沉默意味着失去应有的权利。

很有可能是因为害怕他人的指责，我们女性才像躲避瘟疫一样地远离“奢华”，在这个时候，我们是多么的违心呀！当你对奢华的行为面露厌恶，一副批判的表情时，你是否是在担心外界舆论的品评，你祈祷着：千万别将自己与奢华搞到一起。其实，在你的内心深处，你根本就不讨厌它，甚至还有点喜欢。大家都知道，当一个人为了上进而企图自我改变时，没有人会说三道四，人们会鼓励你的决定并有所帮助，因为你的颓废或是堕落对别人全无好处。可是你如果想在奢华上做点文章，那么自己很快就会被这个可怕的念头灼伤，就像调皮孩子的手指被火炉烫了一下，很快就缩了回去。你时刻记着这样的警句和忠告：出头鸽子先遭难，别太露锋芒！别太

引人注目！别苛求太多！老实点，少无事生非！

如果你将这些格言当做生活的座右铭，那你离奢华还有十万八千里！你根本不愿意承认自己的真实想法，在你的观念里，不要说奢华的去做事，就是讲出来自己的向往也是一种羞耻。

大多数女性拒绝奢华，在她们看来，关心他人、帮助他人才是作为女人的最高目标。一个女人，只有学会奉献，才可称得上是真正的女人。

但是，不论是心理上的还是实际的，对他人事物的过度关心肯定会给自己带来许多额外的负担。在此方面，无数的研究结果都验证了这一推论。作为女性，她在日常生活中所遇到的不快、经历的紧张状态，都远远多于男性。的确，女性需要操心和处理的事情实在太多：工作中的就不必提了，此外家庭、孩子、丈夫、丈夫的父母、女朋友的烦恼和倾诉、与朋友的约会，凡此等等。而男性关注的范围要小得多，除了工作上的压力之外，他们好像对什么都不十分在意，实际上他们也尽量少给自己招惹麻烦事，他们的情感触觉的信号强度要明显弱于女性，对于周围发生的事好像非常迟钝，他们根本不知道哪个同事今天有什么不同，即使有所察觉，他们也不会去探个究竟。而女性则不然，他们对身边的一切都了如指掌，对于发生的事情总是会去刨根问底，弄出个所以然来。

在多数情况下，女性爱打听的动机并不是受好奇心的驱使，而是她们觉得：帮助别人，为他人排忧解难是自己当仁不让的一项职责。她们会为自己女友的失恋而挖空心思地替她出主意、找对策；为了帮助走路不方便的邻居，她会心甘情愿地去储物室搬脚踏车，即便是重复再三，也毫无怨言；要是自己同事的女儿在学校有了麻烦，她也不会装作没有看见或是袖手旁观。要是女性都这样热心地帮助别人，并且有这么多的友情需要你去呵护，那么对于你个人来说，我看也未必是一件幸事。一份来自美国的调查显示，女性的朋友越多，她对自己的满意度也就会越低，二者成反比关系，因为朋友多，那么烦心事就少不了，你也不可能一一妥善解决，失败经历的比率也就上升。久而久之，它会使你的自信心遭受挫折。

尽管在客观上如此，女性还是对发生在别人身上的事非常关心，她们一如既往地帮助别人，而往往忽视了自己的生活，对自己的真实要求知之甚少。也正是这一点着实让人感到不安，因为一个关心别人甚于自己的人很容易踏入失去生活乐趣的死地。

那些大公无私的女性迟早会意识到自己的生命价值的不断贬值，她就像一只吐尽柔丝的春蚕或是油尽灯灭的蜡烛，为了别人一切都已消耗殆尽，而自己却两手空空。于是她们开始不停地自责、悔恨，

往往会在消极悲观的泥潭中痛苦挣扎，却始终无力自拔。她们认为自己不过是别人为了达到目的而利用的工具，而根本不是同等的伙伴，没有人真正关心自己的想法和要求。

无私的女性一般留给自己个人的时间少得可怜，她们根本不给自己喘息的机会，更别说特意放松了；她们操心的、要去忙活的事情实在多如牛毛，她们在平常状态下也显得紧张拘束，对于别人的请求所做出的反应也僵硬不自然。她们终日都忙忙碌碌，而实际上却是在为那些根本与自己无关的人鞍前马后的效力，违心地说着自己根本不感兴趣的话题；她尽力敷衍着，让别人感到惬意和满足，而对自己却漠不关心，她们为不相干的事去负责任，甚至连自己的身体健康也不吝惜，她们觉得别人的生活如果缺少自己的参与，那将会变得不可想像。

这些乐于奉献的女性甚至不能做到先人后己，因为她们已经忘记了应该把关心自己也放到生活中重要的位置上，她们太看重别人的看法。只有在自己支撑不住得了重病，遵照医嘱必须卧床休息时，她们才会暂时消停一会儿，可是你如果没有充分的理由对她进行耐心的说服工作，过后她就会因此而自责，认为由于自己的身体原因而耽误了许多事情。

我的生活只关我的事

杰奎琳是世界上最有名和最神秘的女人。

杰奎琳在华盛顿《时代先驱报》做摄影调查记者的职务时，社长让她去州府大厦见约翰·肯尼迪，但此后的一个月之间她和约翰·肯尼迪建立起了伟大的爱情。杰奎琳的名气越来越响，以致电台的广播员在预报完天气之后，总要补上一句：“晚安，肯尼迪夫人，不论你现在在哪里。”

历史还在继续。达拉斯城的星期五，车队，枪声……接着是杰奎琳把她丈夫那被打了的脑袋抱在膝上。葬礼上，杰奎琳获得了敬佩，她要求举行和组织国葬完全使美国和世界感动得流泪，钦慕压倒了同情，这个女人从哪儿来的这种毅力和沉着？

之后，杰奎琳进入传说阶段。在那个悲惨的星期五之后的一周内，她收到了十万封信。人们赞扬她的勇气，而她，惊讶地自问：“他们到底想要我怎样活下去呢？”

肯尼迪的神话笼罩着她，但她不愿成为美国的寡妇。因此，她出人意料地向世界宣布，她将嫁给希腊最有势力的亿万富翁。她的传说被击得粉碎。对美国来说，这简直是背叛。她曾被崇拜，而现在却被痛恨