

女性第二春系列

于丹 编著

心理健康答

1



——赢得第二春的秘诀



广东科技出版社

女性第二春系列

心理健康 100答

——赢得第二春的秘诀



于 丹 编著

广东科技出版社
广州

图书在版编目(CIP)数据

心理健康 100 答：赢得第二春的秘诀 / 于丹编著.
广州：广东科技出版社，2002.1
(女性第二春系列)
ISBN 7-5359-2888-9

I .心… II .于… III .女性 - 心理保健 - 问答
IV .R395

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2001) 第 050131 号

出版发行：广东科技出版社

(广州市环市东路水荫路 11 号 邮码：510075)

E-mail: gdkjzbb@21cn.com

出版人：黄达全

经销：广东新华发行集团股份有限公司

排版：广东科电有限公司

印刷：广州穗彩彩印厂

(广州石溪富全街 18 号 邮码：510288)

规格：787mm × 1 092mm 1/32 印张 6.25 字数 140 千

版次：2002 年 1 月第 1 版

2002 年 1 月第 1 次印刷

印数：1~5 000 册

定价：12.00 元

如发现因印装质量问题影响阅读，请与承印厂联系调换。

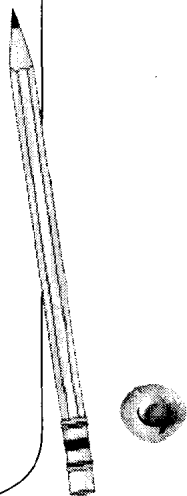
内容简介

社会的开放、生活水平的提高，对我匡大多数长期具传统观念的广大妇女来说，面临着新的挑战 and 冲击，并由此产生了许多困惑、疑难和苦恼，急需心理专家帮助解决。本书正是为适应现代女性的这一需要而编写。书中大部分内容已在深圳女子学堂教授过，反响强烈，效果颇佳。

本书作者以全新的视觉、风趣幽默的语言、真实生动的实例、浅显而又深刻的道理，用一问一答的方式，解答了广大妇女在社会活动和婚姻、家庭生活中所遇到的种种问题。

本书集通俗性、趣味性、知识性、实用性于一体，可帮助广大妇女排忧解难，增强自信，学到做女人的秘诀。

亲爱的女性朋友，当你读完本书，并照此实施，必将赢得明媚的第二春！



作者序



○ 黎明时分,玫瑰花香带来了逝去年华的回忆。

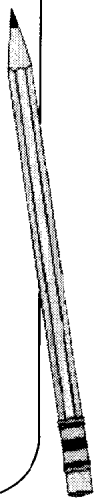
女人无限怀念婚姻中的第一个蜗居——那一间无电视无沙发无席梦思的斗室。夜里,随兴而至的星星常来借宿,一直到鸟儿把它们赶走。小鸟为什么要把星星赶走?因为小鸟要看女人贪睡的双目怎样被爱人甜蜜的吻唤醒。

当初,这个城市并没有花店,但女人总能收到大把露珠滚动的野花。小屋里四壁空空,但有诗,有梦,有爱。

○ 不知从何时起,他们被塞进豪华大屋,厚重的帘幕挡住了朝霞晚岚,鸟儿也穿不过钢筋水泥。他们不再在晨曦中微笑对视,而是各自武装,奔向各人的战场。

女人怀念当年男人对她唱的民歌小调,男人现在却爱听卡拉OK怨曲。女人守着满屋的家电,心中空空荡荡。盼电话铃响,又怕它那刺心的声音。

○ 好不容易回家看看,男人只呆呆盯着电视中没完没了的别人的故事。女人却追忆月夜沙滩上的脚印——它们还在吗?因为沧海还没变成桑田呢,爱的誓言怎么就失落了?



曾以为海阔天空才叫比翼双飞；曾以为共赴华宴方是出双入对；如今才知道该羡慕的是淡淡的日子；蹬单车上班共一段路；到市场讨价还价显出夫妻本色；共守病中亲人，共去家长会听儿女老师训话……

○ 怎知道这俗而又俗的心愿却是千金难买，奢侈无价？

原以为只有贫贱夫妻百事哀，现在才知道柴米夫妻最珍贵。

今天，让我们忘却股海观潮，将海外定单锁入写字楼的抽屉。今夜，让我们学做平凡俗气的柴米公婆。我们不要扮演什么两颗互相辉映的星，我们是市井凡人，只要两颗真实相通的心。

○ 窗前有小鸟鸣啾，但妙鱼从不敢探头出去，因为怕惊吓了它们。亏了多年苦心经营，才有阳台上的枝繁叶茂，连年花事如绣，鸟儿才来歇脚。爱的秘诀就像小鸟，你要精心呵护，不得喧哗。

愿女友们将这小书密藏于枕下——悄悄地，悄悄地，愿它给你带来每一个新的明天，新的朝霞。

妙鱼（于丹）

2001年2月11日



前言

○ 古代，年青的已婚女子被称曰“小娘子”。真该感谢汉文字的丰富和中国文人的创造力！一声小娘子，人们脑海中就会浮现出一个褪去少女羞怯、风情万种的少妇形象。她可能是16岁，也可能是20岁，但最多不会超过30岁。古代妇女青春不如朝露，30多岁就做婆婆了。

今天，可就不同了。四五十岁的小娘子比比皆是，婀娜多姿地在您眼前晃来晃去，以至不少“男生”一不小心就会表错情。

○ 据说，到了22世纪，女人的更年期将推后至少30年。此展望一旦成真，男人们是雀跃欢呼呢，还是……更多的伟哥？女人们呢？欢欣鼓舞？满街都是80岁的小娘子？

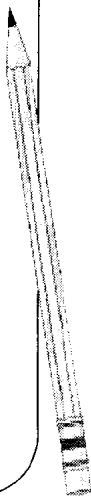
不懂美丽，青春也要浪掷。

没有智慧，青春不会美丽。

○ 美貌型的小娘子正在盘算，一百年不变的花容，再美，男人也会麻木；

智慧型的小娘子敛眉思索，十年的婚姻尚难敌第三者，百年婚姻？难矣！

且慢发愁。忧虑伤神，将带走你双颊动人的红晕；烦恼伤肝，会给你光洁的前额增添皱纹。



有警句曰：

方外不必戒酒，但须戒俗；

红颜不必通文，但须得趣。

翻译成大白话就是：

不俗气的光头和和尚喝喝酒也无伤大雅；

○ 身边的小娘子只要有趣有味，少些学问又何妨？

哇塞！不用读很多书，不用装博学，就可以做一个人见人爱的小妇人，真是太棒啦！

秘诀何在？

所有你迫切要得知的秘诀都将由一个叫妙鱼娘子的女人在书中为你一一作答。

○ 谁也没见过妙鱼娘子。但是，当您读完本书，并照此实施，那么，妙鱼娘子就是您。您将既有小女子的笑靥和娇嗔；又有成熟妇人的温婉和贤淑。您的轻盈宽厚将令少女羡慕；您在事业和家庭之间游刃有余。您待人接物的丰彩带来高朋满座；您口中吐气如兰，眼里闪着智慧的光芒。无论什么年龄的男人都愿意与您交往。

您一生都有爱情、友情相随。

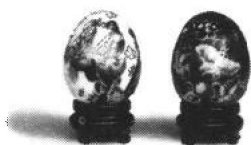
○ 事业成功，爱情美满……您一定能拥有！

妙鱼妙语：

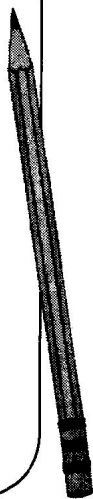
第二春为什么要从“待嫁”写起呢？原因有二：



其一，在文明社会
中，女子的年龄更
多依据心理而划分；
许多女生在秋天才嫁
人。



○ 其二，如果第一春不妙，哪有第二春的明
媚？



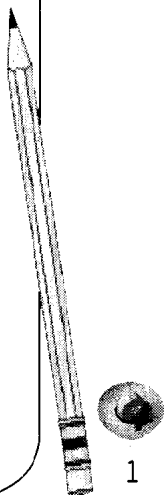
· 4 ·

责任编辑 阮天明
封面设计 周 进

目 录

一、待嫁篇

1. 什么样的男人不能嫁? 1
2. 可以向男人求婚吗? 3
3. 可以主动约会男人吗? 3
4. 怎样约会男人? 3
5. 一个苹果需要分成一小片一小片吃吗? 5
6. 心仪的男友不在乎你时, 怎么办? 5
7. 爱需要听众吗? 6
8. 当与一个男友认真交往时, 什么样的女
友要防备? 7
9. 怎样分别真爱和迷恋? 8
10. 处理感情问题的五项原则是什么? 10
11. “门当户对”的新解? 12
12. 同居要得要不得? 13
13. 同居阶段怎样处理有关财务或共同投
资问题? 15
14. 同居的男友不同意你的结婚要求, 怎
么办? 17
15. 怎样理解婚前财产公证? 18





- 16. 怎样办理婚前财产公证? 18
- 17. 什么年龄结婚最合适? 18
- 18. 怎样与男友的父母相处? 19
- 19. 怎样与男友的兄弟姐妹相处? 19
- 20. 婚礼前最大的事是什么? 19
- 21. 结婚大礼怎么行? 20
- 22. 度蜜月意义何在? 21
- 23. 蜜月怎样度? 22

二、少婦篇

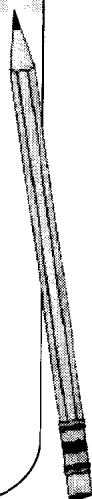
- 24. 为什么要重视早餐? 24
- 25. 早餐的游戏怎样玩? 25
- 26. 妻子的身份是什么?怎样做情人? 25
- 27. 怎样实施家务事的分工? 27
- 28. 实施家务分工有哪些技巧? 29
- 29. 怎样与丈夫聊天? 31
- 30. 有关家庭的重要话题何时谈? 32
- 31. 怎样打电话给你的先生? 33
- 32. 为什么说“聆听”是好妻子应学的基本
本领? 34
- 33. 聆听的技巧有哪些? 36
- 34. 家庭中,男人说话女人要随时聆听,女
人说话则要看男人的情况,这是不是男
女不平等? 37
- 35. 怎样使你的先生养成主动向你“汇报”
的习惯? 37



- 36. 为什么说唠叨是女人的大敌? 38
- 37. 太太怎样向老公表达自己的感受? 39
- 38. 需要了解丈夫的性趣吗? 41
- 39. 怎样磨合彼此的性趣? 42
- 40. 怎样创造优美、高尚的床上生活? 44
- 41. 什么时间美发或美容? 45
- 42. 如何在生活细节上互相适应? 46
- 43. 为什么说不要试着去改造配偶? 47
- 44. 怎样对待丈夫的业余爱好? 48
- 45. 与自己的父母或公婆共同生活,
如何处事? 49
- 46. 与夫家父母或家人共同生活,
如何处事? 50

三、女人篇

- 47. 女人的金秋有什么? 53
- 48. 什么是甜蜜的自私? 55
- 49. 为什么说不要“爱得太多”? 57
- 50. 什么样的婚姻最幸福? 60
- 51. 男人不回家吃晚饭怎么办? 61
- 52. 怎样看待中年夫妻感情?什么叫“柜约星
期三”? 63
- 53. 什么叫“婚姻调查”?怎样做“婚姻调
查”? 66
- 54. 怎样成为“最合适的太太”? 68
- 55. 怎样应对婚变? 71

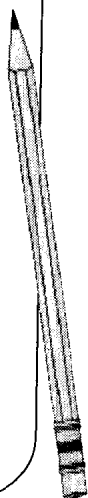




- 56. 快乐与有趣的女人有什么用? 74
- 57. 怎样才算个懂得真快乐、真有趣的
女人? 78
- 58. 家中为什么要多设镜子? 84
- 59. 女人要学习“懒惰”吗? 85
- 60. 为什么你必须要有业余爱好? 87
- 61. 怎样表示你的不满? 88
- 62. 怎样向男人提要求? 91
- 63. 收到丈夫的礼物时该说什么? 93
- 64. 怎样扮演丈夫事业助手的角色?什么叫
“星期五女郎”? 94
- 65. 怎样与老公的同事或雇员相处?做一个受
欢迎的老板娘? 97
- 66. 为什么要花丈夫的钱? 98
- 67. 女人可以有“小金库”吗? 100
- 68. 如果丈夫不解幽默怎么办? 100
- 69. 怎样“吃醋”? 101
- 70. 女人怎样自救于衰老? 102
- 71. 什么叫“光环效应”?怎样利用“光环
效应”? 104
- 72. 怎样做个有魅力的中年女人 107
- 73. 为什么学习增强魅力是已婚女人的
必修课? 113
- 74. 家庭主妇在家中怎样说话? 115
- 75. 母亲应重视培养子女的哪些品质? 118
- 76. 怎样及早发现“第三者”的存在? 122



77. 怎样处理“第三者”介入引起的问题? . 124
78. 婚变或情变后的女人该如何自处? 129
79. 中年女人还会有浪漫故事吗? 133
80. 怎样判断你的选择是最好的? 137
81. 平安是福? 139
82. 什么样的丈夫最好? 140
- 83. 怎样运用你的创意来使家人快乐? 142
84. 为什么要善于计划人生各阶段? 145
85. 怎样安排人生的计划? 147
86. 退休了, 怎样计划你的生活? 150
87. 怎样避免“知识失业”? 151
88. 两个“漂亮妈妈”的区别在哪儿? 152
89. 怎样反抗性别歧视? 153
- 90. 家庭妇女要学“管理学”吗? 157
91. 中老年女人怎样“免俗”? 160
92. 女人一生中应最看重什么? 161
93. 什么叫“婚姻隐士”? 163
94. 老同学聚会为什么是挑战? 167
95. 说到事业, 女人怎样成就自己? 168
96. 事业和家庭相比, 哪个更重要? 171
97. 何谓有“双性心理”的人?为什么说绝
- 大部分成功的女人都具备了它? 173
98. 为什么单身女人也快乐? 177
99. 尴尬女人怎样才能解脱自己? 179
100. 怎样学习“爱的艺术”? 181
- 结束语 184





在英文中 *spinster* 基本上已退出了历史舞台。今天，哪个人敢取笑老处女？女人只要愿意就可以做单身贵族（时代名称）。没钱也可“贵”，跟年纪无关。只要没嫁人有格调就成。

本篇为她们而写，嫁了的可免修。

1. 什么样的男人不能嫁？

这是一道永恒话题。从奶奶的奶奶传到当代，并将永远传下去，传给孙女的孙女。每个时代都加上不同的标准。

但是，不管世道如何变。不管人类如何建设丰饶的物质财富，住进“石屎森林”后；又厌倦文明，再来“回归自然”；不管日出日落，桑田沧海，星移斗换……

永恒不变的只是男女之事。他们永远在寻找自己的另一半。

哪一种男人最适合你？哪一个男人能永远爱你？什么样的丈夫最

好？胖的？瘦的？憨厚的？英俊的？公务员？商人？答案像海边的沙子一样多。为什么我们不用排除法：在排除道德品质因素之后，什么样的男人不能嫁？

这就只剩下简单的答案：不成熟的男人。

不成熟的男人极易鉴别：经常情绪不稳定的，不敢正视问题的；总是埋怨别人的；最会找借口的；说得多做得了的；喜欢发牢骚的；过于关心自己身体状况的；过于关心自己外表的；从心理学角度来讲，即是自恋型的男人，这与年龄无关。这种“长不大的情郎”也许会十分爱你（严格讲只是爱的冲动，他们不会体贴别人，难得关心别人的需求），你将会过得十分辛苦。你可能一辈子要学着去做一个“慈爱的娘亲”而失去当“情人”的享受。

不成熟的男人在外吃饭时十分挑剔，点菜时总是三心二意。自己不断改变主意还要责怪服务员；他对女友的穿着格外注意，甚至横加干预；他会经常当着外人或朋友的面批评你。你决不要以为他十分在乎你，所谓“打是疼骂是爱”，其实是他太在乎他自己的感受。

有专家建议与男友外出郊游，观察他是否关怀他人（不是你，是别的不相关的人，如在车上让座，高高兴兴地为别人提供方便），在遭遇意外事件时的表现，如不小心被脏水泼到身上时。这时，成熟的男人应该更有幽默感。不成熟的男人呢？或者满脸不高兴，或者怪罪于你，嘟囔什么“叫你不走这条路，你偏要走……”

当然，最主要的还是他对爱的态度。成熟的男人坚定地明白自己所要追求的。

如这一首诗歌写道：

我小时候，
曾以为心像一器皿，
在它蓝色的水里游着千万个女人。
当我成熟了，亲爱的，
一切都变得恰如其分，

