



女人 不要苛求

情人的怀抱能使你的心理找到平衡吗

女人的需求

女人的性心理调试

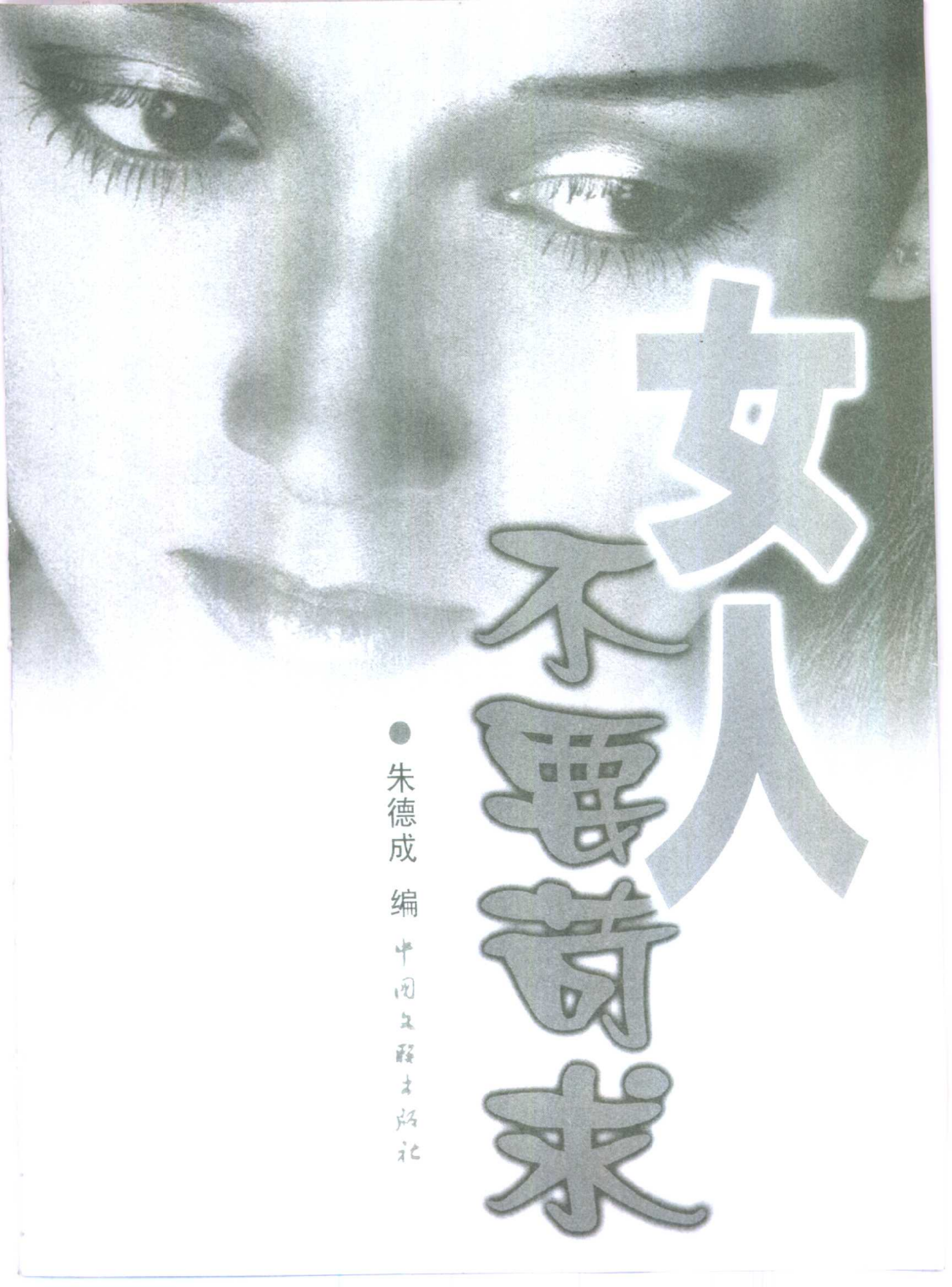
拥有追求美的不老心态

夫妻间的独立与依赖

女人靠什么拴住男人

● 朱德成 编

中国文联出版社



女人 不要苛求

● 朱德成 编 中国文联出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

女人不要苛求/朱德成编. —北京: 中国文联出版社, 2004. 1

ISBN 7-5059-4468-1

I. 女… II. 朱… III. 女性—心理学—通俗读物

IV. B844.5-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 108440 号

书 名	女人不要苛求
编 者	朱德成
出 版	中国文联出版社
发 行	中国文联出版社 发行部 (010-65389152)
地 址	北京农展馆南里 10 号(100026)
经 销	全国新华书店
责任编辑	吴若竹
责任印制	李寒江
印 刷	天津新华印刷一厂
开 本	880 × 1230 1/32
字 数	153 千字
印 张	7
插 页	2 页
版 次	2004 年 1 月第 1 版第 1 次印刷
印 数	1-8000 册
书 号	ISBN 7-5059-4468-1/I·3483
定 价	20.00 元

您若想详细了解我社的出版物

欢迎惠顾我们出版社的网站<http://www.CFLACP.com>

目 录

- 1 ☐ 第1章 勇于再造辉煌的40岁人生
- 2 ☐ 40岁以后才开始属于自己
- 3 ☐ 不为结果而做
- 5 ☐ 打破常规
- 7 ☐ 中年女人的需求
- 8 ☐ 中年女人的人生态度
 - ☐ 达观的心态
 - ☐ 积极的自我暗示
 - ☐ 把目标具体化
- 13 ☐ 自信是中年女人制胜的法宝
 - ☐ 谨慎从事不等于不自信
 - ☐ 自信主动，才会使人发挥能动性
 - ☐ 做自己生活的驾驶员
 - ☐ 建立自信心
 - ☐ 学会宽容

21 □ 第2章 走在平衡木上的中年女人

22 □ 中年女人超重的烦恼

23 □ 来自家庭的阻碍

25 □ 工作厌倦症

26 □ 无怨无悔的贤妻良母

29 □ 事业是中年女人生活的一部分

30 □ “女强人”的女性角色

31 □ 学会缓解生存压力

35 □ 肯于付出必有收获

37 □ 善于接受挑战

41 □ 第3章 处在十字路口的中年女人

42 □ 不得不回家的中年女人

43 □ 中年女人待业家中的尴尬

47 □ 来自社会的压力

49 □ 中年女人事业家庭两难顾

51 □ 无奈的拼搏

53 □ 自救的中年女人

57 □ 学习创业

60 □ 奋斗也需要激情

61 □ 中年女人轻易不要换岗

- 85 ☐ 中年女人要保持健康的心理
- ☐ 美容的重要因素：心理健康
- ☐ 心理年轻，人也年轻
- ☐ 健康才能长寿
- 87 ☐ 拥有追求美的不老心态
- 90 ☐ 中年女人的心理美容
- ☐ 心上的“粉刺”
- ☐ 宽以待人
- ☐ 坦然面对
- 91 ☐ 消除中年的心理疲劳
- 95 ☐ 享受中年的美好时光
- ☐ 调整原有的生活模式
- ☐ 弄清楚你真正的潜在优势
- 97 ☐ 人生从40岁开始
- 99 ☐ 第6章 被婚姻湮没的中年女人
- 100 ☐ 丧失自我的家庭主妇
- 101 ☐ 女人在婚姻中的“自我意识”
- 103 ☐ 中年妻子还能重新找回自我吗
- 106 ☐ 中年婚姻危机的产生
- 108 ☐ 中年女人在婚姻中的自我定位

- ☐ 自己有没有跳槽的本钱
- ☐ 决定跳槽的原因
- ☐ 放弃现有的，是否有更好的工作在等着你

64 ☐ 中年女人战胜挫折的方式

- ☐ 补偿的方式
- ☐ 转移方式
- ☐ 理性的方式
- ☐ 超脱或消闲方式

67 ☐ 第4章 不惑之年重新看看自己

68 ☐ 女人的个性溯源

- ☐ 家庭的塑造
- ☐ 文化的塑造
- ☐ 塑造的结果

73 ☐ 没有完美的人生

74 ☐ 笑对人生

77 ☐ 诚实面对自己

78 ☐ 中年女人要学会适应

81 ☐ 第5章 保持一颗不衰的心

82 ☐ 进入中年的女人

83 ☐ 中年女人的性心理调适

- 110□ 夫妻间的独立与依赖
- 113□ 给婚姻一个适当的个体空间
- 115□ 中年女人靠什么拴住男人
- 118□ 给婚姻注入情趣
- 121□ 第7章 围城内外的失落与追寻
- 122□ 寻找失落的情感的中年女人
- 124□ 婚外情能使失落的情感得救吗
 - 为显示个人魅力
 - 为弥补情感失落
 - 为寻求性的满足
 - 为印证个人权力
 - 为印证个人独立
- 129□ 情人的怀抱能使你的心理找到平衡吗
- 132□ 婚外恋——中年女人玩不起的情感游戏
- 135□ 走出患得患失的心理迷途
 - 和情人断绝关系
 - 避开外遇话题
 - 对他加倍体贴
- 137□ 女人要以积极的态度面对婚姻问题
- 140□ 把无望的企盼化为生活的力量

141 ☐ 重燃生命的激情

142 ☐ 以中年之美收获丰厚人生

- ☐ 有相当的人生经历，心理愈加成熟
- ☐ 有了自己的事业和经济基础
- ☐ 拥有了自己的文化氛围和人际关系
- ☐ 迎来了女人的性成熟
- ☐ 更注重家庭关系
- ☐ 更懂得体贴夫君
- ☐ 更能理解婆婆的艰辛
- ☐ 拥有应付突然事变的能力

147 ☐ 第8章 围城中的放弃与坚守

148 ☐ 婚姻风波中的信任与平衡

- ☐ 理智思考，找出问题的症结
- ☐ 想想即使他有外遇，你能否舍弃他
- ☐ 看外遇对他是偶然还是必然
- ☐ 超越自私之爱
- ☐ 给外遇的丈夫以保护和疼爱

153 ☐ 女人如何与外遇的丈夫摊牌

- ☐ 说出你的爱
- ☐ 主动检讨自己

☐ 倾诉你的委屈

☐ 表达你的希望

☐ 耐心听他说

163 ☐ 假如外遇的丈夫死不认账

☐ 不动声色

☐ 反省自己

☐ 坦然面对

☐ 采用书信沟通

☐ 佯装不知

☐ 顺其自然

☐ 无言的默契

169 ☐ 当丈夫提出以外遇作为婚姻的条件时

☐ 他是否提出离婚

☐ 他是否还对你和孩子负责

☐ 他是否还有性爱要求

172 ☐ 女人要坚守的原则

175 ☐ 面对以外遇抗拒“妻管严”的丈夫

177 ☐ 原谅外遇丈夫的有效方法

179 ☐ 怎样与回头的丈夫重修旧好

☐ 积极的暗示

- ☐ 温柔的微笑
- ☐ 关怀的动作
- ☐ 床上的爱抚

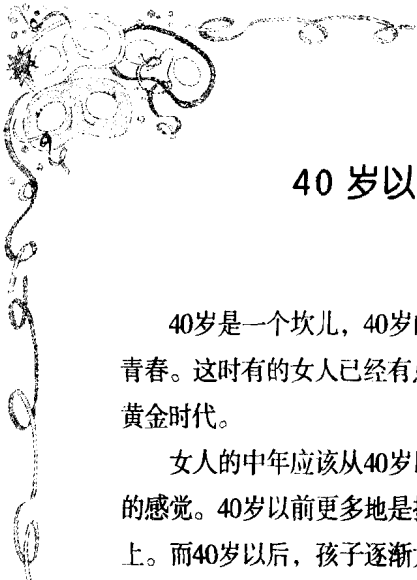
185□ 第9章 在缺失中追求圆满

- 186□ 调整好心态正视离婚**
- 187□ 妥善处理好离婚的四个阶段**
- 191□ 理智地平复离异的伤痛**
- 196□ 成功的离婚在于孩子不失去父母**
- 200□ 离婚必须以孩子的幸福为前提**
- 202□ 给离婚后的孩子以应有的生活保障**
- 205□ 再婚家庭的特殊现状**
- 207□ 再婚家庭的继亲困扰**
- 210□ 尴尬的继母角色**
- 212□ 营造融洽的再婚家庭气氛**



第 1 章

勇于再造辉煌的 40 岁人生



40 岁以后才开始属于自己

40岁是一个坎儿，40岁的女人才稍有空闲去注意到自己已经荒废的青春。这时有的女人已经有点儿名气、地位和金钱了，这是女人最后的黄金时代。

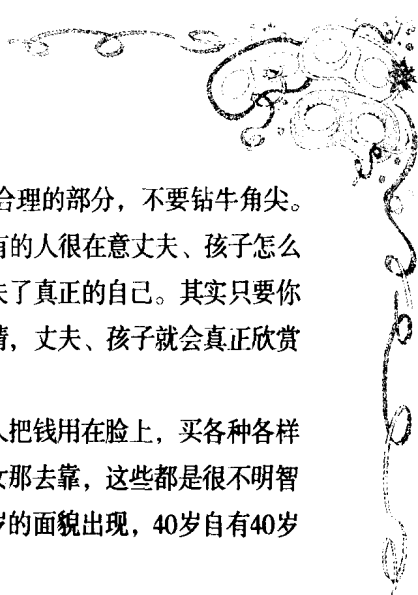
女人的中年应该从40岁以后算起，因为这时确实有了跟原来不一样的感觉。40岁以前更多地是把精力放在经营家庭、辅助丈夫、教育孩子上。而40岁以后，孩子逐渐大了上了中学，可以放开了，不用再花费很多时间去照料，女人可以重新寻找自己在生活中的位置，做自己想做的事。

另外，生活经验的积累使女人对人生有了深层的感悟，好像也是从40岁开始的。以前大多时候都是生活在牵着女人的鼻子走，而现在女人可以按自己的意愿生活了。

40岁以后，女人意识到自己的精力体力不如从前了，开始意识到生命没有特别多的时间可以耽误了，有了紧迫感。就家庭而言，家庭固然很重要，但它不是生活的全部。

对于丈夫，不论你谈恋爱时是什么感觉，谈的时间有多长，交往又多么深，真正的相处还是在结婚后的磨合。相互磨合能够适应了，能够彼此宽容了，那么就是一个成功的婚姻。生活是很现实的。对婚姻不要报有过高的期望值和太多的幻想。

作为有修养的中年女人，要有一颗宽容的心，既要包容你喜欢的人，也要包容你不喜欢的人以及各种各样你看不惯的社会现象。既然是



客观存在，你不妨接受它。而且它自有其合理的部分，不要钻牛角尖。

中年妇女最主要的是不要失掉自己。有的人很在意丈夫、孩子怎么看她，没有自己的主见，为别人而活，丧失了真正的自己。其实只要你自己内心很充实，又在做着自己想做的事情，丈夫、孩子就会真正欣赏你。

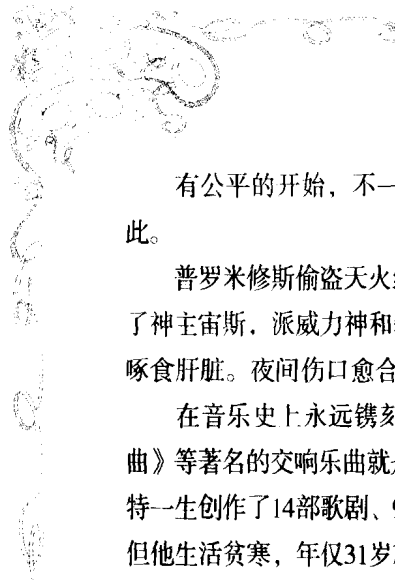
中年女人应该不再羡慕虚荣，包括有人把钱用在脸上，买各种各样的化妆品，或是从穿戴上故作天真，往少女那去靠，这些都是很不明智之举。年龄越掩饰越突出，还不如就以40岁的面貌出现，40岁自有40岁的独特魅力。

不为结果而做

有一部香港电影，说的是三个警察把“犯罪嫌疑人”从楼上的窗口推下去，“犯罪嫌疑人”被摔死。这个场面被另一个值班的警察和一个不满7岁的小男孩看见。“犯罪嫌疑人”的姐姐委托律师控告三个警察。但是，由于被告收买恐吓证人，由于法律规定年龄不满7岁不能做证人，经过几轮法庭论辩，法官宣判被告谋杀罪名不成立。原告律师非常遗憾地只说了一句话：

“法律是公平的开始，而不是终结。”

“犯罪嫌疑人”的姐姐没有因为成功只有50%的几率，就不去打这场官司，律师也并没有因为具有50%失败的几率，而放弃了努力。



有公平的开始，不一定有公平的结果，任何竞争和努力都大抵如此。

普罗米修斯偷盗天火给人类，并为人类传授多种技艺。结果却触怒了神主宙斯，派威力神和暴力神把他锁在高加索的山崖上，每日被神鹰啄食肝脏。夜间伤口愈合，天明神鹰再来

在音乐史上永远镌刻名字的贝多芬从26岁起就耳聋，《第九交响曲》等著名的交响乐曲就是在如此艰难的条件下写成的；音乐之王舒伯特一生创作了14部歌剧、9部交响曲、100多首合唱曲、567首艺术歌曲，但他生活贫寒，年仅31岁就不幸夭折；钢琴大师肖邦创作了无数优美的钢琴曲，但后来流亡国外，过着困苦的生活，年仅39岁就离世而去。创作了大量传世之作的作曲家舒曼，由于长期疲劳，46岁时在波恩附近的精神病院撒手人寰。

这样的结果很不公平。然而这些音乐大师们并没有考虑生命的结果，他们在任何艰难困苦的环境下不惜以生命作为代价，一步不停地向着音乐这个目标苦苦地跋涉。

《月亮和六便士》中，毛姆笔下的主人公思特里克兰德面对一种不容抗拒的支配力量时说：“我告诉你我必须画画，我由不了自己。一个人要是跃进了水里，他游泳游得好不好是无关紧要的，反正他得挣扎出去，不然就得淹死。”

我们总不能因为担心得不到公平的结果，而站在一个又一个公平的开始上原地踏步。

生命的意义在于奋斗的过程，最后的结果就显得不那么重要了。中国有句古语说：“勤劳一日得一夜安寝，奋斗一生得幸福长眠。”况且，

如果不勇往直前地去奋斗，怎么知道那个结果公平还是不公平呢？

有一个搞技术的朋友，他正在研究一种新型集装箱的技术。记者采访他的时候，他对记者说：我国有140亿元的木材用于做水泥袋子，其中却有21亿元的破损，另外的水泥放在外面吸潮，标号自然降低。而他的新型集装箱技术就是解决散装水泥问题的出路之一。这位朋友说：“从我这时提出这个新的想法，开始有个新的起点，经过十年二十年之后，我的孙子当然也可能是别人的孙子会实现我的想法。但如果没人提出这个问题，就永远没有起点。”

结果是不能被保证的，生命也是不能被保证的，我们能够证明的是生命的不屈不挠，证明不能拒绝困难，而且能战胜困难，站在公平竞争的起点上，一步不停地走下去。

打破常规

有一位中年妇女，她想买一辆红色摩托车。当她把这个念头说出来的时候，周围的人以为她疯了。

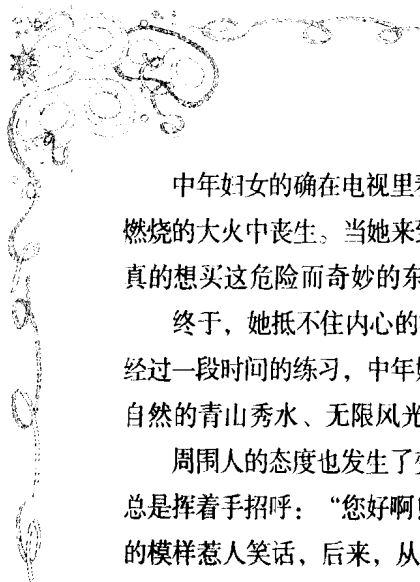
“你买那东西做什么？”

“我想去看看田野。”

“你可以透过车窗看呀。”

“我想在路边停下来，仔细地闻闻野花的芳香。”

“骑那玩意儿会把自己弄死的！”



中年妇女的确在电视里看到过摩托车从悬崖上冲下去，不幸的人在燃烧的大火中丧生。当她来到摩托车商店的时候，简直怀疑自己是不是真的想买这危险而奇妙的东西。

终于，她抵不住内心的渴望，买下了一辆非常合意的红色摩托车。经过一段时间的练习，中年妇女骑着摩托车尽情奔驰在郊外，欣赏着大自然的青山秀水、无限风光。

周围人的态度也发生了变化，当她骑车从他们的门前经过时，他们总是挥着手招呼：“您好啊！”开始，她以为是自己戴着头盔和皮手套的模样惹人笑话，后来，从人们的眼神中，她看到了一种羡慕。

一次，一个骑着大马力摩托车的小伙子一下子超过了她，小伙子突然回头竖起两个手指做了个胜利的手势，大声喊：“女士，向前冲啊！”

这位妇女说：“摩托车带着我在一条意想不到的路上飞奔，给我的生活增添了新的内容，更多的时候，让我觉得生活的天地还是那样广阔。”

假如这位妇女犹豫着不去买那辆摩托车，就是我们常说的止步不前，那么她的生活就会失去一种亮丽的颜色。

其实这样的事情在我们周围很多，因为不愿意去遥远陌生的异乡，就放弃了发展自己的机会；因为害怕小船翻掉，就不去参加惊险刺激的漂流。犹豫之间，生活的门一扇一扇地被自己关掉，生存的空间也变得越来越窄小。

市场经济环境中，预期成了一个不定数，谁也不敢说每一步都那么有把握，每一步都那么稳操胜券。经商要冒险，但全国的私营企业已近70万户；玩股票要冒险，但全国每天照样有几百万股民挤进交易大厅死