

少女·妻子·母親·女人

——怎样渡过女性不同年龄的周期

秋山里子著 李军 徐君编译



吉林人民出版社

少女 · 妻子 · 母亲 · 女人

——如何度过女性不同的年龄周期

〔日〕秋山里子 著
李军 徐君 译

吉林人民出版社

少女·妻子·母亲·女人
——如何度过女性的年龄周期

(日) 秋山里子 著

李军 徐君 译

*

吉林人民出版社出版 吉林省新华书店发行
长春市第二印刷厂印刷

*

787×1092毫米32开本 5.125印张 113,000字

1990年11月第1版 1990年11月第1次印刷

印数：1—4,530册

I S B N 7-206-00916-6

G·132 定 价：2.50元

内 容 提 要

女性不分国籍、种族、肤色，都有其独特的心理环境、生理特质和独特的生活节奏。她们应该怎样在自己的一生中圆满地扮演少女、新娘、妻子、母亲、社会成员等诸多角色？如何安排、调整一生的时间节奏？本书就此从女性不同的生理视角、不同的年龄阶段，阐明了人生的奥秘，剖析了女性人生的过程。

在掌握人生时间、节奏的基础上，不断自我完善，以获得心理、生理上的快乐与满足，创造幸福美满家庭的氛围，从而塑造出女性完美的形象。

这是一部风靡日本的畅销书，曾再版 30 余次，读者诸君，开卷有益。

目 录

一、时间对女人的意义.....	(1)
美妙的图景——开场白.....	(1)
青年与编织	
女人编织人生的时间	
时间的脚步声.....	(3)
孩子与日历	
时间的含义	
时间是爱.....	(7)
冲锋陷阵的早晨时间	
女人的时间——对家人的爱	
家务与女人的作用.....	(10)
家务与女性付出的心血	
理性和感情	
忙于工作的时间.....	(14)
一位职业妇女的哀叹	
挤时间	
浇灌爱情之花的时间.....	(18)
时间富裕的女人	
由体贴产生爱	
心灵充实的时间.....	(22)

生活在爱情中的女人的时间

追求效率的男人的时间

里里特宣言与女性的时间…………… (25)

女人并不是男人的派生物

具有女性特点的用时方法

二、为自己设计时间节奏…………… (30)

有效地利用时间…………… (30)

时间要由自己掌握

时间的节奏和生活的乐趣

一日、一周、一年的时间

三、学生时代的时间节奏…………… (35)

读书的时间…………… (35)

难以制作时间表的时期

感知生存的乐趣

学习外语的时间…………… (39)

耗费时间的语言学习

活用零星的时间

看电影的时间…………… (42)

从电影中学习

电影帮你走向成熟

欣赏绘画和音乐的时间…………… (46)

培养艺术鉴赏能力

与伙伴在一起的时间…………… (50)

生活要富有节奏

掌握自己的时间

在学习与玩耍之间

四、职业妇女的时间节奏·····	(56)
走向独立·····	(56)
起步早的好处	
离开父母	
独立生活的艰辛	
与人交际相处·····	(61)
拖欠义务的人	
与朋友一起生活的时间	
社会一员的时间·····	(65)
如何使时间充实起来	
做一名优秀的女职员	
恋爱与终生的时间·····	(68)
爱, 心灵的时间	
终生生活在爱情中	
时间促使恋人的爱情发展·····	(72)
爱情产生于两颗心灵的碰撞	
勇敢地踏上爱的旅程	
充满活力的女性·····	(76)
促进工作效率的时间安排	
下班后的娱乐时光	
寄希望与偶然的生活方式·····	(81)
旅行使你获得认识自己的机会	
“豁然”的时刻	
偶然相遇	
五、婚育后的时间计划·····	(87)

结婚对女人意味着什么.....	(87)
结婚使女人自立	
成年女子的心理准备	
女性的自立.....	(90)
女人主导的日常生活	
为家庭精心制作富有创造性的时间表	
结婚与工作之间.....	(94)
身兼二职	
工作与生活两不误	
养育子女的时间.....	(96)
婴儿的时间周期	
与孩子生活的时间	
与孩子交往的方式.....	(99)
用于玩耍的时间与午后间食	
孩子们思考的时间	
作为孩子的母亲.....	(102)
让孩子养成良好的习惯	
利用零碎的时间	
享受日常生活的乐趣	
孩子的成长与母亲的发展.....	(107)
一位女心理疗法专家的实例	
良母，女性的成熟	
作为妻子、作为母亲、作为女人	
独立人格的母亲.....	(112)
母亲的坚韧性	
对孩子真正的爱	

六、度过中年危机的时间节奏	(116)
一位母亲.....	(116)
34~35岁是危险的年龄	
家务事之累与丈夫爱情不专一	
劳动妇女的中年.....	(120)
摆脱中年危机	
抓住新的人生起点	
为了第二个人生.....	(122)
如何度过后半生	
人到中年开始学习	
中年人时间的意义.....	(126)
中年才需要时间表	
回顾自身的时间	
参加文化圈.....	(132)
自信地走向社会	
自我的再发现	
意外的变故.....	(136)
儿子行为不端	
妈妈重新站起来	
七、度过瑰丽晚年的时间	(140)
迎来金色的人生秋天.....	140)
形成人生之时	
恢复童心	
幻想的时间.....	(142)
海蒂和汤姆的故事	

八、怎样利用第25小时..... (145)

 瑞士的时间节奏..... (145)

时间中的合理性

精心调剂的生活

怎样度过与国民性相称的时间

 充裕的时间..... (150)

一天25小时

时间的主人乃是你自己

一、时间对女人的意义

美妙的图景——开场白

青年与编织

辽阔的牧场中央，一条笔直的小径通向湖边。牧场的四周，耸立着一座座裸露着躯体的石山。石山的表面宛如冰河时期冰河断层的漩涡。在这些石山的深处，身披皑皑白雪的山脉更是峰峦叠起。

湖水出奇地蓝，蓝得泛青。她是那么静谧、神秘，神秘得让人怀疑仙女会飘然而出。

在横跨牧场中部的那条笔直小径的正中间，有一条长椅。椅上端坐着一个人。

一条小狗在他的脚下戏耍，无聊地跑来跑去。这个小生命似乎在阳光充溢的大气中发现了什么，不时地发出一两声纯真的吠叫。

走到近处才发现，盘着修长的腿坐在长椅上的竟是位风华正茂的青年。蓬松的金发下，那张轮廓分明的面庞格外英俊，兼有女性温柔和男性刚勇的奇异的魅力。

然而，这位青年正在用他那两只与其健壮的躯体不尽相称的纤细手不停地编织着什么。那根不算短的毛衣针在他那长长的手指间显得是那样的短小，那样的灵巧动人。

这种光景使我真不好意思直目而视。于是便急步从前面走了过去。可又忍不住好奇心不时地瞥上几眼。

这位青年确实生得英俊诱人。可男人家干钩钩织织这些事，无论怎么也令人难以想象。

编织者本人在明亮、广阔的蓝天之下悠悠然，目得其乐，而旁观的我却心跳不止，好象是在偷窥自己不该看的事情一样。

自然，并没有哪条法律规定不准男人编织。

我也曾听人讲过，有些船员为冲淡远洋航行的旅途寂寞干起女人家做的这种活计，有些上了年纪、行动不便的男人也借此来消磨时间，还有些伤、残的军人操起了刺绣针和编织针。

但是，眼前这个风华正茂的青年，在碧蓝的天空下，青青的草原中央，不是与爱犬戏嬉，而是一个人独自坐在那里静静地编织着，这究竟该做何理解？这副景致与青年所具有的揉合了女性美的中性之美交融在一起，给我留下了强烈的印象。

细想起来，“编织”这个东西竟是这样具有女性味儿。

船员、伤兵之所以做起编织的活来，恐怕是希冀在充满男性的世界里寻找些女性味儿的心情在作祟吧！

“编织”对已超脱了男女界限的老人们来说，大概就属于在兴志所至之时用来消磨时间的办法了。

女人编织人生的时间

总而言之，这副图景之所以显得如此离奇，其原因就在于男人插足到了女人们消磨时间的领域之中。

说到时间，它又使我痛感到男人所理解的时间与女人所

理解的内容竟大相径庭。

上述的那副景象出现在今年夏天，在瑞士一个靠近圣莫里茨附近的吉尔斯玛利亚农庄。

当时我正想去延伸到吉尔斯湖中的半岛上散步，行走在牧场草地的中央小径上。

这个地方以哲人尼采在此彻悟般地蒙发了“[永久的回归”这个思想而闻名遐迩。

在半岛的前端，竖着一块石碑。石碑上用德语镌刻着尼采的铭文。湖边落叶松和圣诞树般的枞树枝节盘错。我一边在小道上散步，一边思索起女人们的时间。

与男人相比，女性的时间要显得更加原始，更具有循环性。

女人在日复一日的生活中编织着人生。她们的时间直接与衣、食、住相联系，与自然界中时光的流逝而同生共去。乍看起来，这不过是平淡无奇的日常生活的简单重复。

然而就是在这重复之中，女人们纺、织、编，谱出了自己富有复杂变化的一生。也可能是因此之故，编织便被人们视为女人做的活计。

女人的时间是神灵启示般的一瞬间的闪光，是“永久的回归”。

时间的脚步声

孩子与日历

时间急匆匆地从男人、女人面前走过，她甚至在尚未成

年的孩童面前也丝毫不曾踌躇。

我们每天漫不经心地生活着，把今天看作是昨天的继续，把明天又当成今天的延伸，穷于应付挤到面前的繁杂工作，无暇去观顾时间的流逝。

然而就在这忙忙碌碌之中，时间却眨眼即逝离开了我们。

前几天，一位刚刚开始咿呀记数的男孩儿对日历发生了浓厚的兴趣。他一边翻看着每张都印有漂亮照片的日历，一边高声读着数字。

当他读完12月，再往下翻时，看到的却是一张无字的白纸。

这个可怜的小宝宝，望着白纸不知所以，最后竟伤心地大哭起来。

对成人们来说，日历只不过是写在纸上的契约。无论日历如何，接着今天的肯定是明天，本周之后准有下周，这月下来保证是下个月，今年完了无疑还会有来年。他们对重复、雷同、无奇的生活并未产生什么异样的感觉。

可当刚刚初晓时间、日期概念的孩子们，在12月31号之后什么也看不到的时候，他们便要考虑自己会怎么办这个问题。

这个小宝宝也正是怀着满心的不安。

孩子的哭声惊动了他的父母。父母花费了九牛二虎之力才问出孩子哭泣的原因。于是他们便耐心地给孩子解释一番日历。孩子终于略有所悟，止住了哭泣。然而难题又接踵而至。

“我来年做什么呀？”

“来年的来年呢？”

“长大了干什么呀？”

“大人是什么呢？”

连成年人都难以回答的问题，没完没了地一个接着一个。听说此后的一段时间，这个孩子都表现得更加忧郁不安，紧紧跟在母亲的身后寸步不离。

这只是个讲小孩子的笑话。

孩子们对时光的流逝有着鲜明的感受，而我们这些成年人却令人遗憾地把它遗忘得一干二净。

时间的含义

古时候，人们在季节交替及人成长的几个重要关头都要搞些名目繁多的仪式，以此来牢牢地记住已经逝去了的时光。

一年里的最后一天搞大清扫。元旦这一天，阖家团聚，喜气洋洋地穿上礼服，与左邻右舍互致新年问候。

时至今日，这个古老的习俗，虽不能说已断根绝迹，但在除夕之夜，多数的日本家庭该是在欣赏“红白歌合战”①、“辞旧迎新”电视节目中度过的吧。

也许有人身着节日盛装，出门去朝拜神社，然后领一支驱妖箭回来。

往往更多的人却倾向于把新年仅看成是长于往日的休假。

即使来到神社进行朝拜，细细回味一年来时光流逝掠过心头的感受试图将此视为落后于时代的陈旧之物而予以抛弃。

看起来我们正在想方设法地忘却时间。

① 日本电视除夕之夜的节目。歌手分成红白两组进行比赛。

斤斤计较蝇头小利而不去顾及如梭的岁月，不去体会与时间共存的人类的喜、怒、哀、乐，这似乎被当成了人间的幸福。

但是人一旦上了年纪常常会哀叹余年甚短。为了回首往事时不会对自己的所作所为而悔恨，我们有必要重新思考一下时光岁月的流逝，重新认识时间的价值。

有人说，人与动物的区别就在于人有时间的概念。幸乎、不幸乎姑且不论，人可以寄回忆于过去，驰遐想于未来，与时空共存，又受时空的制约。

在相约之时不能如期赴约的，我曾幻想过假如世上没有时间这东西，人类将会是何等的自由啊！

每天清晨被刺耳的闹钟声吵醒，急匆匆地赶去上班的人们，恐怕也在期望着时间能够瞬间化为乌有吧！

然而，公司内的计时器却是那么冷酷无情，哪怕你仅仅迟到几分钟，它也会悉数如实地表示出来。

倘若果真没有了时间，人生的乐趣恐怕也要减半。

奥林匹克的记录会因此顿然失去意义，恋人情侣的幽会也将无法进行。

昨天没有了，明天没有了，有的仅是没完没了的今天。人将何以去享受事业成功的欢乐、等待发薪水日降临的喜悦。

如果时间界限消失了，人们再无必要为明天忙碌准备，落得个象动物一样腹空猎食的悲惨结局。

孩子们不再期待圣诞节、新年和出生日的来临，不再盼望自己早日长大成人。

女人的时间究竟为何物？现代女性应该如何编制自己的时间表以在今后的生活中拼搏？

女人自有女人的特点，她们的生活方式不同于男人们那

样激烈，那样争分夺秒，无论家里家外，她们都应该有自己的支配时间的方法，有意义地度过每日的时光。

在有限的人生里，女人怎样才能使自己的时间充实生活愉快，读者诸君，您愿与我一起慢慢探讨吗？

时 间 是 爱

冲锋陷阵的早晨时间

男人们说“时间就是金钱”，而在女人看来却未必如此。时间对她们来说意味着爱。

作为一个家庭主妇，她需要照料丈夫、孩子们的生活；需要莳弄凉台上的花草；需要修整庭院，有时还要饲养鸡鸭鹅狗。她们的时间被这些日常琐事消耗殆尽。对于这些主妇们应该事先有充分的心理准备。

一觉醒来常常情绪不好的丈夫，手里端着咖啡，板着面孔浏览着报纸。

“我说，人家隔壁……”

“嗯。”

“把孩子送到私塾去了。”

“嗯。”

“咱们家怎么办呢？”

“嗯。”

“还是送到私塾去能让孩子学点东西。”

“嗯。”

“这种事还是你们男人有经验。我说，你看该怎么办？”