

都是女人成熟前的，



WOMAN'S
GUIDE TO BETTER LIVING
52 WEEKS A YEAR

52
WEEKS

聪明女人的
人生成长私房书

[美] 约翰·辛德莱尔 著
JOHN A. SCHINDLER

金树 译

金城出版社
GOLD WALL PRESS

女人成熟前，
都是有苦味的，



WOMAN'S
GUIDE TO BETTER LIVING
52 WEEKS A YEAR

52
Weeks

聪明女人的
人生成长私房书

[美] 约翰·辛德莱尔 著
JOHN A. SCHINDLER

金树 译

 金城出版社
GOLD WALL PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

女人成熟前, 都是有苦味的 / (美) 辛德莱尔 (Schindler, J.A.) 著;
金树译. —北京: 金城出版社, 2014.1

书名原文: Woman's guide to better living 52 weeks a year

ISBN 978-7-5155-0849-8

I . ①女… II . ①辛… ②金… III . ①女性 - 成功心理 - 通俗读物

IV . ① B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 245235 号

本作品一切权利归 **金城出版社** 所有, 未经合法授权, 严禁任何
方式使用。

女人成熟前, 都是有苦味的

作 者 (美) 辛德莱尔

译 者 金 树

责任编辑 丁洪涛

开 本 880 毫米 × 1230 毫米 1/32

印 张 8

字 数 180 千字

版 次 2014 年 1 月第 1 版 2014 年 1 月第 1 次印刷

印 刷 北京中达兴雅印刷有限公司

书 号 ISBN 978-7-5155-0849-8

定 价 29.80 元

出版发行 **金城出版社** 北京市朝阳区和平街 11 区 37 号楼 邮编: 100013

发 行 部 (010) 84254364

编 辑 部 (010) 64210080

总 编 室 (010) 64228516

网 址 <http://www.jccb.com.cn>

电子邮箱 jinchengchuban@163.com

法律顾问 陈鹰律师事务所 (010) 64970501

每年10月，一个由三个女孩及其父母组成的家庭都会划着独木舟——一个红色的，一个银色的，从普雷里沙到普雷里德欣，顺着威斯康星河下游湍急的水流向驶去。这个行程如果以汽车行驶里程衡量的话，虽然只有大约110英里（1英里=1.609344公里），但由于河流蜿蜒，所以已经可以称得上是很远的距离了。

这个家庭选择将10月定为一年一度的旅游出行月主要有以下几个原因。

威斯康星的10月是一个放飞梦想的季节，深蓝色的天空下洒满了金色的阳光。这个季节很少下雨，白天温和、柔润、温暖，夜晚寒冷——天气寒冷，便没有苍蝇和蚊子的打扰，人们可以举办盛大轻快的篝火晚会，思想交流自然是其中不可缺少的一部分。

更重要的是，在威斯康星州，从10月10日至18日，是一个喧闹的森林狂欢节，处处充满了秋天的色彩。白



桦树上挂满太阳般明亮的黄色和金色；枫木变成了如中国红一般的深红色，艳丽的红叶在栗色的树枝上燃烧着；橡树的树干也开始变得色彩斑斓、斑驳陆离，布满了色调柔和的淡紫色与紫色、温暖的红色和金色。

树木繁茂的峭壁成了河流的双重屏障，形成极强的天然色彩。这是一个与以往不同的世界，充满了各种黄色、深红色、紫色和紫红色，如万花筒般绚烂。这时候如果有人顺流而下的话，必定会为眼前美丽的景象而惊叹。

所有的河流都以一种几乎听不见的咕噜咕噜的声音流动着，在河水下面能清晰地看到布满金色细沙的沙洲。

这就是这个家庭选择将10月定为一年一度的旅游出行月的原因。

当女孩子们都能够湍急的水流中独立操控独木舟，且能在独木舟翻倒的情况下游泳自救时，一年一度的旅游出行便成了这个家庭的传统。在这个传统形成的早期，父亲是必不可少的桨手和帐篷搭建手。但在以后的岁月里，也许是出于心态平衡吧，出行完全成了女性操办的事情。通常只有女孩子才有如此难得的活力，她们无忧无虑，快乐活跃，是典型的理想主义者。中午她

们顶着阳光在沙洲上的浮木上做午饭，夜晚围绕在篝火旁讲笑话。在漆黑的夜里，天空响彻着猫头鹰清脆的咕咕的歌声，夜鹰粗犷简洁的音符以及北美小夜鹰断断续续的演奏。

某次旅行时，大女儿突然提出了一个问题。这一问题后来成为威斯康星河旅程的主要讨论议题，再后来也就成为本书的主题。这个最年长的女儿所关注的是：营造幸福家庭、幸福人生所涉及的复杂琐事。

谈话渐渐牵扯进了三个女孩的未来问题。在一些闲扯的玩笑话后，大女儿说道：“这一切似乎有点荒谬。女孩被送进大学念书，为自己的职业生涯和以后的生活做准备，但毕业后不久，我们就结婚了，开始组建属于自己的家庭。我们很少学到关于管理家庭方面的知识，但可以肯定的是这绝对比当一名老师、秘书或是律师更加困难。作为这些未来即将组建家庭的女孩中的一员，我深刻地感到迷茫，我不知道应该怎么经营未来的家庭，也不知道应该怎样去管理伴侣。但我可以肯定最终我会把它当成一项事业，因为我认为这是女性一生中最了不起的一项事业。



从那时起，5个家庭成员就决定，每年10月的旅行出游都应该围绕这一主题讨论：女性如何才能最好地管理自己的生活？

从此以后，他们就按照当初约定的那样，每年10月都进行一次关于这个话题的讨论。

无论讨论话题是轻松愉悦的还是严肃深刻的，他们总是很积极踊跃地参与讨论。他们徜徉于这条思想之河，讨论从一条独木舟转至另一条独木舟。当晨雾还在营地上空盘旋时，讨论就已经从早餐——在咖啡壶里冒着气泡的咖啡开始了。讨论会一直持续到晚上，篝火的火焰在周围跳跃。

不管前4天他们的讨论结果究竟是什么，他们总会在旅程的第5天对前几天的话题进行总结。在奥林匹斯山怀厄卢辛，在河流两岸最宏伟的悬崖上，他们俯瞰着威斯康星河和密西西比河的交汇处。在这里，在这洒满宇宙数十亿颗恒星夜光的户外，在这神秘夜色笼罩的夜晚，在这两个伟岸河谷的深处，在这充满各种奇怪声音的森林，我将这次讨论半认真半开玩笑地称为“怀厄卢辛会议”。

每次讨论结束后的下一年，5个家庭成员都会随时想想自己说过了什么话，都会计划着下一届旅程会议将要讨论的话题。

本书的主旨就是这个家庭讨论的核心内容：

- 为什么有如此多的女性在管理婚姻及经营家庭方面会失败？
- 女性怎样才能避免失败？

在经过多番讨论后，参加怀厄卢辛会议的5个人最终得出一致结论：有多少不成熟的女人，就有多少痛苦的家庭！

第1章 抱怨，是苦难的开始

为什么女人比男人爱抱怨 / 002

不幸福？你只是少一点点勇气 / 010

发生了一件糟糕的事？去找更多美好的事抵消它 / 018

“我们比打倒我们的厄运更强大” / 021

生活本不是注定坎坷的，只要…… / 026

第2章 让心做好准备，跟上变化的世界

在心中预演可能的变化 / 039

完美主义者的纠结：“要么没有，要么全有” / 040

每天扔掉一个坏习惯 / 041

事情没按你的设想进展 / 043

何妨来一点自嘲 / 044

事情再坏也有好的一面，发现它、强化它 / 047



第3章 给你的家庭注入善解人意的氛围

自私的家庭氛围什么样 / 051

善解人意的家庭氛围什么样 / 056

你的善解人意是家庭成员的成功资本 / 059

看看这些故事，你就能心甘情愿地奉献自己 / 061

第4章 勇敢的人承认恐惧，懦弱的人否认恐惧

没有一种恐惧只属于你自己 / 072

大多数恐惧来源于父母不成熟的养育方式 / 077

家庭是勇气的最佳训练场 / 079

恐惧感袭来，我们能顺利脱身吗 / 082

第5章 情绪失控的时候，开口前先咬咬你的舌头

克服愤怒，这是我的幸福秘诀 / 092

使劲咬舌头，保持沉默 / 097

骂一句“浑蛋”也无妨 / 098

第6章 照看一个家，你准备好了吗？

只有女性才知道照看一个家到底需要花多少工夫 / 102

为你的家务活找一份真实的意义 / 104

没有你的付出，就没有家的温暖 / 108

你让你的伴侣有了今天的日子 / 112

将乐趣融入家务，完全是一个意愿的问题 / 113

第7章 成熟的女人会做梦，幼稚的女人总做梦

幻想总是幻想，不是现实 / 120

不称职的妻子用幻想把家庭引入迷途 / 124

一个家如果没有理想的鼓舞，就会变得空虚而渺小 / 128

将家庭打造得如磁铁般吸引人 / 130

务实的婚姻观：要改变婚姻，先改变观念 / 138

出色的女性会想办法完善自己的伴侣 / 153

第8章 好女人总能让别人开心

令人愉悦的性情 / 158

幽默感：随时发现生活的美好 / 162

好性情是练出来的 / 166

第9章 让性爱成为你生活中愉快的一部分

对性的错误理解和认识 / 175

男性与女性对性爱的理解与定义的差异 / 180

性契合与婚姻幸福 / 193



社会规则与禁忌 / 195

爱是性爱与深厚友谊的结合体 / 200

在儿童身上培养成熟的性爱观 / 203

儿童对性有多少了解 / 204

第10章 兴趣之岛越大，幸福的海洋线越长

谁没有兴趣，谁就没有幸福 / 211

有共同兴趣的夫妻更幸福 / 213

尊重差异，兴趣不同也幸福 / 218

帮助孩子培养出成熟的兴趣能力 / 222

第11章 没有完全的独立，就没有完全的幸福

成熟就是摆脱父母独立生存 / 226

怎样发展出独立照顾自己人生的能力 / 230

如何培养孩子独立生存的能力 / 234

第12章 给自己做一份心智成熟计划

后记

第1章
Chapter 1

抱怨，是苦难的开始

不是因为身处何处何种情境，而
是因为精神世界，让人或高兴或悲伤。

——罗杰·莱斯特兰奇



为什么女人比男人爱抱怨

孩子与伴侣是女性生活的两大难题。大多数孩子都会为女性生活制造麻烦，女性的伴侣也是一样。在这两大难题中，伴侣是最令女性头疼的。

伴侣方面的问题让女性恼怒、无法忍受，最后导致女性沮丧。女性通常都是因伴侣方面的问题而失去了乐观心态和面对生活的勇气，开始陷入无止境的悲伤与自怨自艾之中。

相反，如果男性在自己妻子方面遇到难题，可以通过事业求得解脱，找到慰藉。女性却不可以。婚姻就是女性一辈子的职业。男性可以轻而易举地离开自己不喜欢的职业，但女性不行，女性想要重新开始一段婚姻注

定会困难重重。女性想要乐观面对生活的意志渐渐变成了一次次对环境的屈从，直到女性最终变成“任人宰割的狗”，毫无还击之力。



杰拉拉丁和汉丽埃塔都是失败婚姻受害者的最佳例证。她们都因婚姻而丧失勇气，都因她们的婚姻而陷入无止境的自怨自艾与悲伤的深渊。

杰拉拉丁的困难是显而易见的。对外人而言，她在伴侣方面的烦恼是一目了然的。

同样，汉丽埃塔的情况也是如此，但她在伴侣方面的烦恼却不像杰拉拉丁那样明显。人们更倾向于去批评汉丽埃塔，而不是去批评她的伴侣。

杰拉拉丁和汉丽埃塔的情况还有另一个区别。杰拉拉丁终于依靠自己的能力，勇敢地改变了最恶劣的现状。而汉丽埃塔却只能被打败和被欺负，最终导致自己的生活陷入徒劳与无望。这一切都是因为汉丽埃塔缺乏成熟面对问题的能力而努力改变现状的勇气。



杰拉拉丁与乔伊的故事

杰拉拉丁在与乔伊结婚之前，她的家人与朋友都劝诫她不要嫁给乔伊。

在社会交际层面，乔伊个性随和，平易近人，长相帅气。每个遇见乔伊的人都会对他印象深刻。

乔伊最大的不成熟在于不喜欢工作。他总是以工作不能充分展现他的才能为由，频繁地更换工作。他总是带着一副将要取得巨大成功的口气辩解自己为什么又辞职了。渐渐地，乔伊开始用波本威士忌和苏格兰威士忌来麻醉自己以逃避关于职业生涯的问题。

乔伊与杰拉拉丁的爱情最终唤醒了乔伊。正如人们所预料的那样，乔伊下了很大的决心要出去工作。他决心不再沉醉于酒乡，要出去找一个高薪工作。当然，杰拉拉丁很为乔伊的决心感到高兴。然而，所有人都高估了乔伊。

杰拉拉丁与所有处于相同立场的女性一样，对乔伊倾注了母亲般的关心。当然，杰拉拉丁也是爱乔伊的。杰拉拉丁相信，依靠她的影响力与能力，加之乔伊对她

的爱，乔伊终有一天会成熟，成为真正的男人。

就这样，杰拉尔丁与乔伊迈入了婚姻的殿堂。

没过多久，他的热情就如烟花般消逝了。乔伊陷入了比之前更糟糕的状态。他辞职了，再次沉醉于酒乡。

起初，杰拉尔丁以妻子的身份对乔伊施加压力，哀求他。当她发现这样的策略根本对乔伊不奏效时，杰拉尔丁开始尖锐地批评乔伊。最后，杰拉尔丁陷入了无尽的绝望与失落，她开始变得唠叨起来，脾气也变得越来越不好。乔伊也越来越沉醉于酒乡，将所有问题都丢给了杰拉尔丁，将他不工作的问题看得越来越淡。他醉酒的时候比清醒的时候还要多，很多时候都是在醉酒中失去了工作。他们的三个孩子也很快相继来到人世。他对杰拉尔丁及孩子们的态度也越来越恶劣。

杰拉尔丁一直坚持不离婚，有她自己的理由。10年的时间内，他们的情况变得越来越糟糕。杰拉尔丁与乔伊的家庭成了镇上最贫困的家庭。家具都是旧家具，看起来甚至比杰拉尔丁还古老。曾经年轻漂亮的女孩子在经历无数不眠之夜后，脸上也开始呈现岁月的风霜。

她整天愁眉苦脸。她深深地后悔与乔伊结婚。她很