

## <<一个女人的成长>>

### 图书基本信息

书名：<<一个女人的成长>>

13位ISBN编号：9787510705304

10位ISBN编号：7510705304

出版时间：2012-9

出版时间：中国长安出版社

作者：薇薇夫人

页数：252

字数：150000

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<一个女人的成长>>

前言

## <<一个女人的成长>>

### 内容概要

《一个女人的成长》——“她世纪”女性成长圣经

当下的女人，既要扮演好贤妻良母的角色，又要奋勇实现自我的价值，这不仅需要强大的适应能力，更需要在心理上不断成长、成熟。

本书以春、夏、秋、冬为序，描绘了女人一生完整的成长历程，让勇于修炼，不断成长的你，充满信心与力量，活出更好的自己。

生命，就像春夏秋冬，  
成长最美，成熟相随。

拥有信心、力量、机会和方法，  
在多元世界里，  
做个快乐智慧的女人！

## <<一个女人的成长>>

### 作者简介

薇薇夫人，本名乐菡军，曾任《联合报》专栏作家、华视“今天”节目制作人及主持人、《世界日报》家庭版主编、《国语日报》文化中心主任、副社长、社长。为《联合报》专栏执笔长达二十六年，广受欢迎，对情感、家庭问题见解独到，使她成为台湾顶尖级的情感专栏作家。著有《一个女人的成长》《一个女人的成熟》《一个女人的成长2：在爱中成长》《一个男人的成长》《美丽新世界：乐在退休》等书。

在《一个女人的成长》书里，薇薇夫人以合情入理的建议，冷静温暖的笔调，引导女性朋友不断成长、成熟，悦纳自己的身份，自主地选择愿意扮演的生命角色，而且越做越好。

《一个女人的成长》首次出版后，曾连续6年高踞畅销书排行榜上，仅在台湾一地加印次数就达60次以上，是华人世界影响深远的女性成长经典读物之一。

## <<一个女人的成长>>

### 书籍目录

#### 第一篇 春——有女初长成

##### 初入社会

- 01 奉献服务，受益终身
- 02 选择生活方式的智慧
- 03 如果你无法升学
- 04 女性的友谊
- 05 不是哭的时候
- 06 勇敢地说“不”
- 两性的战争
- 07 欣喜中心存警惕
- 08 自信才有平等
- 09 双重标准下的反省
- 10 培养思考判断力
- 11 不要互相残杀
- 爱情?爱情
- 12 一个新的感情问题
- 13 小心“假性爱情”
- 14 真爱不该伤人
- 15 当心特别照顾
- 16 对被拒绝的新认识
- 17 不寻常的爱
- 18 网络交友
- 19 不必要的罪恶感
- 自我建设
- 20 自重自爱
- 21 情绪化是阻力
- 22 自信心是绝佳的后盾
- 23 知识：独立的基石
- 24 该成熟时必须成熟

#### 第二篇 夏——成熟季节

##### 第二度成长

- 01 婚姻是实际加浪漫
- 02 成熟的婚姻生活
- 03 体贴的丈夫需要培植
- 04 请不要被柴米油盐淹没
- 05 面对不孕的人生缺憾
- 06 不要说无奈
- 07 知识不会教坏女人
- 08 成长，请从参加社团做起
- 09 应变和选择
- 10 家中女性的人际关系
- 11 早占一席之地
- 12 进文化场合要像上市场
- 13 让全家人走入厨房
- 14 保护自己的巢

## <<一个女人的成长>>

另一半

15成熟有助婚姻的稳固

16幽默就是力量

17帮助他成熟

18给对方自由

19男士下厨？

还早！

20如果妻子强过丈夫

21兴趣不合不伤感情

22现代夫妻的体贴形态

23夫妻间的私密性

24撒娇不是幼稚

25夫妻朋友

26结婚是一种团体生活

成熟对外遇

27一个茶壶，几个杯子？

28中年男子的吸引力

29好丈夫生命中的“新意义”

30逢场作戏？

31过一样的生活？

32话不投机

33给他一点距离

34一颗心，两份情

35成熟的人不活在后悔里

第三篇 秋——养儿育女

第三度成长

01美妙的经验

02共同成长做父母

03做个有判断力的母亲

04成熟的女性是已准备好的母亲

05一张给新母亲的处方

06孩子不是生命的全部

07教养，请从婴儿开始

08孩子不是你的绊脚石

09幼稚？成熟？童心

10成熟的女人，成熟的丈夫

女儿经

11生男生女真正一样好

12你是女儿的靠山

13取名也要“男女有别”？

14男女有别不是天性

15家事：大家的事

## <<一个女人的成长>>

- 16保护她免于遭强暴的恐惧
- 17漂亮不是终身唯一追求的
- 18小心眼难侍候
- 19自由自在面对异性
- 20小女孩长大了
- 21讨厌的生理期？
  
- 22多和女儿谈心
- 23多变的高中年龄
- 24协助她立志向
- 25强硬机警保护自己
- 26指导重于命令
- 变调的母亲
- 27“孩子”妈妈
- 28什么都懂的妈妈
- 29毫无主见的妈妈
- 30善变的妈妈
- 31怕孩子的妈妈
- 32势利的妈妈
- 33把孩子当财产的妈妈
- 34嫉妒的妈妈
- 35过度保护与干预的妈妈
- 36紧张的妈妈
- 37不像妈妈的妈妈
- 38“女强人”妈妈
- 39我们都可以过关
- 第四篇 冬——不变老，只变好
- 二度青春期
- 01家庭主妇的在职进修
- 02不惑的单身女性
- 03做个快乐的黄金单身女郎
- 04再耕耘的好时机
- 05不嫉妒年轻女人
- 06从全职母亲退休
- 中年危机
- 07去他的更年期
- 08捂住太忙的嘴
- 09阴阳心态的反转
- 10中年爱情饥渴症
- 11好得没话说？
  
- 12中年媳妇
- 13遭遇极大悲苦时
- 白发吟
- 14计划面对老年
- 15做乔木，别做菟丝花
- 16亮丽的老年生活

<<一个女人的成长>>

- 17老而可爱
- 18请多管闲事
- 19活在现代
- 20让位给别人

## &lt;&lt;一个女人的成长&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：第一篇春：有女初长成 小女孩长大了，开始面对五光十色的社会。

春天，是播种的季节。

你加入了男性社会的竞争行列，你一次、两次地遭遇感情的困扰；然后，借着重重的挑战，历练再历练，琢磨再琢磨，辛苦播撒的种子慢慢发芽了。

你知道，你是自己命运的工程师；而且你已经打下了稳固的地基。

篇首语对成长到青少年的女孩来说，我要讨论女孩子本身对生命、感情、自我等等的态度，因为离成年不远，要开始独立了。

一般说来，由于我们的父母对孩子保护过度，以及大部分青年都没有离开学校，所以比起国外同年龄的年轻人独立要晚。

这种情况说得好是比较单纯，说得不好是比较幼稚。

大多数年轻人除了学校功课之外，几乎不再读什么书，甚至连看报的也不多。

现在的青少年和过去最大的不同是上网聊天、交朋友，但上网寻找知识的并不多。

网络是个极复杂的世界，对一些缺少独立思考和缺乏判断力的青少年来说处处是陷阱。

但网络也是知识丰富、资讯快速的世界。

怎样利用它的优点来为未来的人生打好基础，成熟的青少年会懂得怎样取舍。

尤其女孩子，更要学习放开眼界看人生，因为在未来的世界，女孩子不可能像过去那样活在男性的“保护”之下了。

有些女孩已经觉察到了这种趋势，她们训练自己的能力和胆识，为未来做具体的计划，虽然年轻却足够成熟。

但是仍然有更多人不知自己未来要做什么，认为那是遥远的人生，只沉溺在年轻的蒙昧世界里，追星逐月，浮夸一切现象。

当然，这也是年轻的特点，就像这个阶段会特别注重自己的外表，长一粒青春痘就睡不着觉，或胖了一公斤就拒绝吃饭，老是从自己外表找缺点；不过只要在精神上有很好的专注方向，同时眼光放远放大，就不会过分为外表苦恼了。

青春易逝，在年轻时可以紧紧把握，学很多东西，这是永不会变的真理。

未来的女性一定是“内涵重于外表”的，因为她们要肩负和男人同样的责任。

所以从现在起，要打好基础。

成熟，其实是从人生中点点滴滴培植出来的。

而“春”是万物滋长的季节，谈女人的成熟先从青春期开始，正是期望这个时期的女性对成熟有所认知，轻松愉快、认真踏实地往成熟大道迈进。

往后，人生中的种种问题都可以在成熟的智慧中，变得比较容易解决。

初入社会 01 奉献服务，受益终身“施比受更有福”是一句已经用旧，但意义亘古常新的话，只有亲身体验过的人才能真正了解并享受那种甜美的滋味。

曾有人从青年做到中老年，从婚前做到婚后，不愿放弃。

但我观察到的现象是：很多妈妈成长团体的成员比较勇于做志工，而更年轻的女性大约是忙着享受生活，忙着享受没结婚前的自由，而没有时间做。

其实奉献服务的观念需要在更年轻时养成，这会有助于以后在社会上与人相处，以及选择婚姻后与家人相处。

因为人际关系的智慧是需要学习的。

志工在近年来已不是个新名词，只是各种服务机构在征求志工时，大都是“阴盛阳衰”。

女性参与的比例一向就高，有人说男性的野心比较大，不大愿意做既无升迁机会、也无“调整薪水”机会的志工。

姑且不论原因的好坏对错，志工的确是值得年轻人在生命鼎盛时期，找机会去参与一段时间的工作。

虽是女性比男性热心，我仍期望有更多年轻的女性参与。

因为女性比较容易受情绪困扰，比较容易钻牛角尖，容易受生活环境中各种事物干扰。

## &lt;&lt;一个女人的成长&gt;&gt;

所以很多女性写信向我倾诉的问题，老实说一般都太琐细，太不值得为之痛苦不安。如果能把关心的触角从自我广伸出去，看看自己以外的世界，了解别人的生活，进而奉献一点自己的力量，替别人做事，替别人解决一点问题，那心中的天地一定会变得更加广阔。

也就是说，从基本上可以变化我们先天的弱点，像心胸较窄、眼光较短等等，好有更宽宏的气量、更坚实的心性，以承担女性未来可能比男性更多的挑战。

人生的苦或乐、幸或不幸，除了真正严重的情况以外，很多情况下只是一种比较。

而做志工会让人懂得比较，懂得珍惜自己拥有的人生。

奉献服务的观念和习惯养成以后，往长远看是终身受益的。

现在有太多中老年妇女陷入生命中的低潮，事实上生理的影响极少，大多数是心理上过分以自我为中心、自怜、自怨，结果自己活不好，家人跟着受罪。

02选择生活方式的智慧 因为很多女性独立的能力提高，因为很多女性不再“妻以夫贵”，“不一定要结婚”的观念现在不再是荒诞的。

更由于医学技术的发达，女人可以没有丈夫而有孩子，所以现代女人真的“不一定要结婚”。

但是几千年的婚姻制度不是那么容易瓦解的。

更明显的一点是，不是每个女人在心理上都能自然地接受不结婚的生活。

通常是在离三十岁还远的年龄，“不一定要结婚”的观念隐隐然影响着一些所谓“条件不错”的女孩，不屑于谈“婚姻”两字。

觉得这是俗不可耐的生活方式，理想的生活虽不一定是“不食人间烟火”，但至少不埋葬在柴米油盐、奶瓶尿布之间。

对每一个追求的男孩，总能挑剔出一大箩筐的毛病。

在学校功课好、活动能力强，到社会上也很干练的职业妇女，收入可以供自己过中上的生活，接触的人也广，传统的结婚生活更是不看在眼里。

当然这也未尝不是一种生活方式，而且颇有吸引人的地方。

但有不少这样的女性一到三十岁以后，似乎仍然挣脱不了传统婚姻制度的影响，无法像男性那样真正的洒脱，真正的没有压力。

也有真不在乎婚姻的女性，她们活得充实而自在。

不过到目前为止，我知道的还是少数，她们了解生活，并有解决自己问题的智慧。

对于一般女生来说，要很诚实地面对阴影和压力，可能并不容易。

所以在能恋爱并有机会恋爱的年龄，不要刻意拒绝；在能结婚并有机会结婚的时候，不要轻视婚姻。

我见过不少女孩从百般苛求恋爱或结婚的对象，到渴求能有一个对象，这种心情是何等的痛苦。

世上很多事强求固然不幸，但偏激的摒弃也是不幸。

婚姻生活也许很俗气，然而我们要有自知之明，知道自己能不能过不俗气的生活。

在结婚不是女人唯一出路的今天，我们多了选择的权利，更需有选择的智慧。

## <<一个女人的成长>>

### 媒体关注与评论

女人的成长是终生的，因为女人与生命的关系最切近。

也许薇薇夫人和她的《一个女人的成长》是这个时代不同年龄段的女人成长的圣经，让她们在生命中的每个季节都可以更好地工作、更好地生活，做更好的自己。

——《心理月刊》杂志《一个女人的成长》并非为某一年龄、某一职业的女性而写，而是所有女人都应从中吸取经验的读物。

——《南方都市报》

## <<一个女人的成长>>

### 编辑推荐

《一个女人的成长:不断成长的女人最美》编辑推荐：台湾最畅销的女性心灵成长经典——25周年纪念版，两岸热卖加印超100次，连续6年高踞畅销书排行榜前列。

女人一生经典必读之书，送给女性朋友的心灵好礼。

2008-2009年度网购女性读物No.1。

卓越网2008-2009年度超级畅销书。

《一个女人的成长:不断成长的女人最美》是畅销达25年的华人世界女性心灵经典，影响了台湾整整一代女性青年。

## &lt;&lt;一个女人的成长&gt;&gt;

## 名人推荐

薇薇夫人是一位著名的专栏作家，也是一位极受欢迎的电视主持人。

她写的大半是有关人的感情问题：世情、人情、亲情、爱情，她的文笔优美，对感情的态度极为宽容，充满睿智，文章非常贴切，对读者，尤其是在情感上彷徨无助的青年产生广大的影响力。

——白先勇 台湾著名作家重读薇薇夫人《一个女人的成长》的修订本，直感觉这真是一本可以让女性摆在案头、放在枕边、长期阅读的书。

——简静惠 洪建全基金会董事长她凭着自己独树一帜的笔调，精密的剖析，以及正确的观念，传达出既现代又不失传统的理念，鼓励现代妇女于成长中，做一个快乐、有智慧、有技巧、懂得安排自己的女人，相信读后定会令您有如饮清泉的快感。

——游乾桂 台湾著名作家耳边流淌着蔡琴悠扬的歌声，手中捧读的是薇薇夫人的《一个女人的成长》。

我已经是第三遍拜读了，却还是喜欢得很，每读一遍都会有新的感觉自然生发。

我有个女儿，只有5岁半，我的妈妈64岁了，我觉得薇薇夫人的话是讲给我们三代人听的，告诉我的小女儿如何长大，成长为一个健康美丽的少女，顺利地踏入社会；告诉我自己如何做孩子的好妈妈，做一个知性、独立、有智慧的女人；告诉我的妈妈如何愉快地度过自己亮丽的老年生活，老而可爱，老而热爱生命。

——出版社编辑 傅娉女人需要成长！

这本书需要慢慢体会！

读了以后想到很多，只觉得自己读的有点晚，一直以来都比较任性，读了这本书，会让人慢慢的变成成熟，更懂得爱。

——网友 高子芳对于即将告别单身的我来说，这本书就像知心朋友告诉我未来的定位。

——网友 海角作者曾从事过关于女性专栏的工作，很有发言权。

书中很多是作者的体会，读来很平和亲切。

在心灵浮躁的时候读一读，觉得除了对女人的成长有益，更多一份心灵的洗礼！

——网友 wjcchris一本散文，一首诗！

女人的一生如同一首诗歌，让人回味让人思考。

作者很成熟，对待很多问题的看法独到。

虽然没有美国式的操作主义（教你怎么做），但告诉你了怎么想，很细致，很周到，方方面面的大的转折点都可以找到一丝相似，一丝启发。

本书可以在任何时候读，遇过的问题可以会心一笑，即将遇到的可以找到启迪，不随波逐流，只坚持自己。

——网友 lqxky点到为止，很不错。

没有大篇幅的累述，或条条框框的大道理，作者仅在一个一个家长里短的小故事里告诉我们一些感悟，让我们在读这本书的同时不会感到怠倦却也能学到很多，可以说是一本很温和的书，如果觉得自己对于女性的角色还有什么迷惘和不确定，真的可以读读这本书，相信读过之后，生活在你面前会变得更美好，也会更有力量去应对生活中的种种不如意和小失意。

赶紧来读吧！

——网友 evangelion平淡但却是真心话！

我相信作者一定曾经历过撕心裂肺的痛与折磨，于是想通了，于是看透了，于是过得更洒脱，于是可以来帮助年轻人。

如此看来，似乎年轻人更应该读。

但是，都说“人生贵在经历”。

即使前人懂得的真理，光去看，是没有多大体会的。

真正对本书有共鸣的，是那些有经历的人。

所以，我觉得，书的真正忠实读者，是同样经历了爱，经历了恨，经历了感情的折磨、生活的历练的女性。

## <<一个女人的成长>>

——网友 甜脆桃现在越发体会到那句话“活到老，学到老”，没有哪个阶段可以用原来的智慧一劳永逸。

发现关于女人心智成长的书很多，似乎表明女人对于社会，对于家庭，都是特别重要的角色：一个好女人，成就一个好的家庭；一个好的家庭，成就一个好的社会。

所以，现代社会的女人，更应该多学习，要不断成长。

——网友 Winnie所有中国女性一生成长、成熟的必读书。

推荐姐妹们一起来阅读。

中国的女人面临着传统与现代、家庭与事业等方面的矛盾冲突；多数人都急需在心理上不断成长、成熟，以便提高自己的社会适应能力。

这本书内容深入浅出、通俗易懂，但又不流于简单恶俗，书里的每一篇文章，大多数女人的一生中，都会遇上，都需要面对，所以很有实用性。

只有选择继续成长、努力自我成长，才能让你的一生既快乐、又智慧。

——网友 明不只是女人才看的书！

男人更有必要看看这本书，可以将书中内容作为寻找伴侣的参考！

——网友 hb299一个女人的成长是与她自身修养有关的，“女人可以没有金钱，不可没有知识”。

做女人难，做好女人就要更加的努力了，女人从知道自己是女人起，就一定要自尊，自爱，自强。

要做一个知性的女人是不容易的。

该书是指导女人知道自身的弱点和不足，引导女人走向成熟的、有魅力的通俗读物。

是一本值得一看的好书。

——网友 whtdp对于女人的一生是比较快速的全浏览，而且对于自己也是有影响的，里面的观点对于女性比较实用，也说得很有道理。

作者果然是以心授教的。

——网友 kovas中国女人的特殊情感话题。

实际而不庸俗的道理，平淡直白的话语，娓娓道来，唤起内心的成长。

女人的一生中，大部分遭遇的难题都是情感问题。

其中有很多问题是必须面对的，不解决就会变成人生的短板，无法逃避。

学会理性的判断，一生会好过一些。

看了觉得薇薇夫人真是知性达人，当代女性成长的挚友。

——网友 阿西很不错的一本书！

这本书本来是给女儿买的，我先看了一下，觉得是非常好的一本书，特别是对每一个女人的成长都很有说服力，只是我看到这本书有点晚了……很遗憾，在我年轻时怎么就没有这本书呢？

——网友 金色依然“蓝龙舌兰”像我这样仍然是校园里的女生，社会经历少，对于如何做女人真是完全没概念。

这本书解决了我的很多困惑，也为我没有遇到的问题提了一个醒，作为一本枕边书，经常翻翻还是不错的。

——网友 大葱书是我在自己失恋之后送给自己疗伤的礼物，那段日子就是靠这本书慢慢的挺了过来。

我有推荐我的好朋友看，她们都很喜欢。

一个女人的成长，我的理解是时间与经历的蜕变。

——网友 smilekun适合不同年龄段的女人们。

春夏秋冬——少女、少妇、母亲、退休，每个阶段都有作者的亲身体会和感悟，从书中读到的可以成为自己以后的借鉴，可以少走弯路。

——网友 燕过无声这是一本可以很好的收拾自己的书，原来自己可以换一种方式去生活，换一种思维去处事。

——网友 gxueqin很喜欢这本心理自助的书，让我看到了过去成长中的不足（父母没做好的，自己没做好的），也知道了以后如何更好地成长，如何在家庭 and 工作中平衡。

我现在刚结婚，很多事情很困惑，看后很触动。

——网友 书贝贝

<<一个女人的成长>>

<<一个女人的成长>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>