第一图书网, tushu007.com

<<女人不要苛求>>

图书基本信息

书名：<<女人不要苛求>>

13位ISBN编号：9787505944688

10位ISBN编号：7505944681

出版时间：2004-1-1

出版时间：中国文联出版社

作者：朱德成

页数：214

字数：153000

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

内容概要

那些职业妇女的丈夫们虽不像妻子那般经历过重的负担，但这些情况也会影响到他们。
他们经常的感受是被伤害、放弃之不顾，或跟妻子间的距离拉远了。
许多男士感到一旦妻子开始上班，他们彼此间的沟通就受损；有趣的是，做妻子的则觉得自就业后，跟丈夫间的沟通就有了改进。
一项研究工薪阶层妻子的报告里指出，妻子们常觉得整天呆在家里，整天面对墙壁，见不到人影闷得几乎要发疯；即使有其社交圈，她们的工作仍然跟实际的外面世界不一样，因为她们被局限在屋内和邻里附近。
这种局限是心理、文化因素多于地理环境因素的。

<<女人不要苛求>>

书籍目录

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 不为结果而做 打破常规 中年女人的需求 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 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 第2章 走在平衡木上的中年女人 中年女人超重的烦恼 来自家庭的阻碍 工作厌倦症 无怨无悔的贤妻良母 事业是中年女人生活的一部分 “女强人”的女性角色 学会缓解生存压力 肯于付出必有收获 善于接受挑战第3章 处在十字路口的中年女人 不得不回家的中年女人 中年女人待业家中的尴尬 来自社会的压力 中年女人事业家庭两难顾 无奈的拼搏 自救的中年女人 学习创业 奋斗也需要激情 中年女人轻易不换岗 ……第4章 不惑之年重新看看自己第5章 保持一颗不衰的心第6章 被婚姻湮没的中年女人第7章 围城内外的失落与追寻第8章 围城中的放弃与坚守第9章 在缺失中追求圆满

章节摘录

书摘　不得不回家的中年女人　当改革开放给川门带来极丰富的物质，带来极多的机遇的同时，人们恐怕也不能不关注到自己所面临的下岗分流的危机。
　20世纪90年代初，下岗还仅仅是工厂的事，不景气的：正厂产品堆积如山，卖不出去，无工可做，迫使一部分工人下岗。
到了20世纪末，许多宾馆饭店、大型百货商场，这些看似繁荣、自以为能旱涝保收的部门，也面临着倒闭、重建，迫使不少职工离开岗位，回家待业。
如今，体制改革已在全国全面展开，公务员也好，事业单位的职工也好，下岗分流的大军如潮水般涌向社会，而相当一部分中年职业女性不得不走回家中，重做家庭妇女。
　为什么中国的劳动力突然间过剩起来？
追根溯源，这是历史积累了来的矛盾，是计划经济向市场经济转换的必然过程。
长期的官僚主义、一部分官员的腐败无能，造成了重复建设、盲目建设，及企业经营机制的深层次矛盾多年积累的结果。
尝过改革甜头的百姓，也不得不经历改革的阵痛，为改革付出代价、而无论下岗还是分流，首当其冲的都是中年女人。
据说，上海轻纺系统的女职工下岗的占一半以上。
正像电视剧《岁月长长路长长》所表现的那样，她们下岗的原因不是因为白己的素质不高，而是生产任务不足，所以连劳模都得下岗。
　近几年来，国家经济结构面临重大调整，是造成女职工下岗失业的一个重要因素。
45岁左右女性下岗已是当前社会普遍的问题了。
　身边就有不少刚过45岁的女人提前办了退休手续，因为这样还能拿到7凹元左右的退休金，比下岗强。
再说过两年再退，能否拿到这些钱还说不准。
好像越早退越有点儿可靠的保障。
　与20世纪六七十年《《物质极其贫乏，什么都要凭票买正相反，今天是物质极大的丰富。
因为东西卖不动而大削价已是随处可见，一一方面是家里陔有的都有了，另一方面是下岗分流造成的生存危机，不敢随意花钱。
医疗、住房、孩子的学费，以后都要自己负担，谁都不敢保障自己的明天。
　下岗后，每月仅能领一二百元的生活费，北京人幸运些，拿到的钱可能会比这多些，但外地人就差得多，据说丹东在岗位的纺织女工也不过挣200多元。
过去是“新三年、旧三年、缝缝补补又三年”，提倡艰苦奋斗，节约才是爱国。
现在正相反，花钱消费才是爱国。
这是一个物质生产过剩的时代。
满大街都是往你手里塞卖房广告的人，房子卖不动，而你即便缺房也买不起。
这是一个拉开了消费档次的社会，只能维持基本生活的人与买房买车、出国旅游的人并存的社会。
　中年女人待业家中的尴尬　现在对下岗女工常有的一种说法是转变“观念”的问题，这自然不无道理。
对于没有经济压力的人，可能会挑三拣四，总想找一个既轻松又体面、挣钱又多的工作：但是，当你的孩子明天可能交不起学费时，你便顾不了那么多了，不论干什么一一清洁工、保姆、服务员，挣钱养家湖口才是第一位的。
即使干的是一份不那么体面的工作，也比呆在家里无所事事、看别人脸色强。
　人都说作为女性，40岁是最成熟的年龄。
可作为下岗女工，40岁是最糟糕的年龄。
在当前企业机制转换，劳动人事制度改革的大形势下，她们成为被甩出的一群人。
　特别是实现上岗合同制以后，这些女工已没法同20岁左右的小姑娘比，所以必然成为下岗的候选人。

虽然厂里公开说，女工可以去外企谋求职业，可是这条路还是那些年轻人走得通，她们有非常大的选择余地。
所以剩下的就是这些辛辛苦苦干了多年的中年女工。
残酷的现实摆在面前，不管以前有多少心理准备，可临到头上还是深受打击。
一方面在精神上，觉得自己完全被社会、被工厂抛弃了，另一方面在现实生活中难以应付下岗带来的种种困难。
有不少女工下岗后一夜之间添了许多白发。
过去这些女工是从家里到厂里，两点一线，多个弯都不拐，完全没有与外界接触的机会，到社会上去找工作，都不知道求职的大门朝哪儿开。
更何况除了本职工作外，一点儿学问和本事都没有，谁要你?求职不行摆地摊，也是说着轻巧，且不管磨不磨得开面子，就说做买卖这事，祖祖辈辈没干过，从小只懂老老实实、本本分分，多一句话都不说，现在要在大马路上摆摊子吆喝，哪里做得来，更何况卖什么呢?也有一些女工，下岗就下岗，顺水推舟乐得在家歇歇。
那是因为家里男人有能耐，可以挣大钱，不在乎老婆那几个钱。
纺织女工刘淑珍下岗后，丈夫整天阴沉着脸。
本来两个人的工资就不宽裕，刘淑珍下岗只有一百多元的进项，一下子工资少了多半，孩子要吃要穿，要学费书费，还要种种名目的“智力开发费”，都伸手要钱，她简直应付不了。
她烦恼地说： 小时候我家里不宽裕，粗茶淡饭也觉得丰衣足食，不觉得自己是穷人，心里很踏实。
可如今我家有了彩电冰箱，却觉得穷得抓耳挠腮。
想想自己已是四十多岁的人了，身子骨说不灵就不灵了，以后看病要自费，学生读书要自费，手中没有钱，总觉得心惊肉跳，钱，从来没有让我感到这么重要。
我下岗了，丈夫生气，因为家里进项少了；婆婆也生气，小话传过来，说儿子白白养着媳妇，我受不了这个气，本来一直强要面子，现在什么都顾及不了了，没有钱能有什么面子。
我曾背着丈夫到一家新开张的小饭店去应聘，结果人家嫌我老了，招待员是要小姑娘的。
这个干不成，我还能干什么呢? 要说做女人的烦恼，这就是最大的烦恼了。
没有工作就没有钱，没有钱丈夫就欺负你，甚至可以抛弃你。
世人瞧不起你，儿女也瞧不起你。
时代变了，社会变了，人心也变了。
女人不仅要会操持家务，还要会挣钱，钱能换来家庭幸福，能使夫妻和睦，老少快乐。
有钱就没烦恼，没钱就有烦恼，不管男人女人都一样，什么人情亲情都淡漠了。
刘淑珍每次想到这些就伤心，也挺害怕。
她担心这样待业下去，她会成为家庭的累赘，早晚要被甩出来，这也是她拼命想找到工作的一个原因。
眼下人人都爱说危机感，黄红就是最有危机感的。
她一被宣布下岗，整个人都垮了。
总觉得自己没路走了，家庭要崩溃了，自己要病倒了，孩子没钱上学念书了，她被这些念头折磨得筋疲力尽。
农村插队八年，她经历过许多事，可那时她一点不害怕。
年轻气盛，相信没有闯不过去的难关。
如今再苦也苦不过那个时候，可人先软了，想硬也硬不起来；怕这怕那，怕自己下岗待业丈夫不高兴，怕丈夫与那些年轻的女工勾搭，又怕孩子念书不好，甚至怕进商店、逛商场，一看那些标着吓人价格的衣服，就为自己没有钱而害怕。
她现在特别苦恼，不知道她所害怕的这一件件事情会不会都再接连发生，她已经应付不了了。
人到中年的女人走着两条道：成功的，衣食无忧，充满了自信；失败的，什么都要忧虑，充满了恐慌。
可以想象得出来，这是那些下岗女人普遍的遭遇，普遍的苦恼。
即使没有经济上的压力，家人也能理解你，但心理上的压力电是无法逃避的。

有一个叫李丽的45岁的女会计，她刚下岗，现在没事干在家呆着。
每月拿350元的生活费。
她的丈夫是位大学教授，原来当会计的妻子的工资比他多，这常让他有点儿自惭形秽，哪想到宾馆的会计也有下岗的一天?使她忧虑的不是生存问题，靠丈夫的工资也能活下去。
问题是她正年富力强，女儿就要考大学远走高飞，她正该轻松地干点儿自己的事的时候，却闲着没事干了。
而她丈夫又不坐班，大部分时间都在家工作，他们俩要整天在并不宽敞的两居室碰撞，不吵架才怪。
她不能活生生地呆着什么都不干，但出去找工作又并非易事。
她只是普通会计，而好多人都具有高级会计师的资格。
上班时，从家里到单位路途遥远，挺辛苦的。
但到底还是在工作。
她想如果找不到会计类的工作，她是不是也去租个柜台什么的，做点儿小买卖，或者自己干不了，给人家去干也行。
反正不能老在家呆着，还得出去拼搏。
总说下岗再就业，实际上哪儿那么容易。
进入中年的女人　更年期无论对女人还是男人来说，都是一个严峻的考验。
女人的更年期会比男人更早到来，并且也比男人反应强烈。
更年期一个最重要的特征，就是人的大脑功能在某些方面开始衰退，内分泌系统功能F降，性腺分泌性激素的能力减退，性功能随之下降。
女人的更年期多数发生在45—55岁之间，最突出的变化是在月经方面：由于卵巢所分泌的雌激素数量减少，月经时常延迟，甚至数月来潮一次，经量也逐渐减少。
当女人的卵巢功能衰退到一定程度时，月经即停止而称绝经。
这个绝经期，也是在45—55岁之间。
女人的更年期综合征在生理方面，前期由于血液循环不稳定，表现出潮热出汗、情绪易于激动、好哭和不能自主。
后期则由于机体老化因素夹杂，泌尿生殖道萎缩，出现尿频、尿急或尿失禁，甚至膀胱炎反复发作、外阴瘙痒，阴道干燥刺痛、性交疼痛等，在心理方面。
表现出精神上的倦怠、头晕、头痛、抑郁、失眠和性欲改变等。
更年期使得女人在性格或行为方面都发生了极大的变化，由平时的温文尔雅变得脾气暴躁、喜怒无常，一个十分宽容的人变得心胸狭隘、敏感多疑，一个很有爱心的母亲变得唠叨不休，一个一卜分稳重的女人变得焦虑不安、偏执妄想。
而她们的消极的心理活动，又往往造成了身体各器官生理功能的失常，引起各种各样疾病的发生。
女人如果善于进行自我调整，就能克服伴随更年期而来的各种症状。
善于调整者，即便有悲观、抑郁这样的坏情绪，也能够想方设法转移注意力，从积极方面尽力排解。
比如说发生睡眠障碍者，需服用适量的镇静药以助睡眠，可以门服谷维素10毫克，每天3次，以调节神经功能。
更多的专家建议女性在此时期多服用维生素，会有很好的效果。
中年女人的性心理调适　在更年期，由于身体内分泌的改变，以及其他生理功能在逐渐衰退和老化，导致此阶段的女性在性心理方面存在一些障碍。
更为麻烦的是，更年期妇女不但自己蒙受了躯体和精神上的痛苦，也由于她们性格改变而引起婚姻和家庭的矛盾，甚至导致夫妻感情破裂。
本来，绝经只是卵巢功能减退，是不会影响女性的性体验和性表达的。
专家告诉我们，一个在绝经前一直保持有规律性生活的女性，绝经后仍可保持良好的性适应，甚至到60岁。
问题在于，一些女性对绝经所产生的消极心理才真正地影响了她们的性适应。
这个时候的男性由于为了事业而投入极大的精力和体力，加上身体生理功能的下降，容易导致身体疲劳。

这两方面的原因，使他们很可能出现一定程度的性冷淡。
这个时期的女性随着卵巢功能衰退和心绪的变化，在性爱和情爱方面也会出现淡化倾向。
但是，他们之间的这种对性的冷淡不会是同步的。
另外，男性通常比女性衰老得晚和较慢，更年期的男性正是在事业发展和社会活动方面显示出巨大魄力的时候，他们被社会尊敬，又成为异性崇拜的对象，无形中显得优越。
而他们的伴侣，就显得很糟糕了，不是躯体形态变得肥胖、不灵活，就是面容苍老、失去往日的丰姿和魅力。
这样的差异越来越使女性在她们的丈夫面前产生自卑心理，也导致了她们在性生活方面的被动应付。
因此，如果女性在更年期，其丈夫不懂得对这些暂时性生理变化给妻子带来的不适予以谅解和容忍的话，他们的婚姻和感情受到考验的时期就来到了。
更年期的夫妻应经常共同缅怀甜蜜的初恋和激情的新婚，并适度地使用性爱来激发彼此的情爱。
对他们来说，合理的性生活可起到安慰和支持作用，可以防止双方因生理和心理、社会等复杂因素而引起的性淡漠和性衰老。
在这一点上，由于更年期给女性带来的困难相对较多，她们更需要丈夫的体贴和关爱，做丈夫的应该照顾妻子的精神因素和她们的感受，因为性欲和性能力的强弱是受心理因素制约的，他应该在心理上给予她多一些的帮助。
在以传统的婚姻和血缘关系为基础的家庭中，夫妻关系是家庭关系的重要组成部分，他们既有感情上的相互爱慕，又要共同尽社会职责，因此，高度的融洽与和谐是夫妻幸福的集中体现。
假如在这个时期夫妻关系不和谐，甚至破裂，那就极有可能造成悲剧的发生。
一对恩爱的夫妻，即使在缺乏儿女的爱和关心的情况下，他们仍能保持良好的精神状态。
医学已经证明，人处在精神状态极佳的情况—卜，能促进体内分泌出有益机体的物质，这些物质把体内血液的流量和神经细胞的兴奋程度调节到最佳的状态。
而如果夫妻感情不和，整天闷闷不乐，则会造成这些有益物质的分泌紊乱，使体内的生物化学平衡发生剧烈的冲突，从而导致高血压、动脉硬化、代谢障碍等一系列疾病出现。
相敬相爱，相互沟通，互谅互让，相互体贴，这是夫妻之间应该努力去做到的。
另外，多分担一部分家庭的责任，既能解除心理上的寂寞无聊感，减少对身心健康因素的影响，又可以融洽夫妻间的感情，增强夫妻之爱，使自己身心健康，安度幸福晚年。
……

媒体关注与评论

书评有的学者把女人比作一只船。
那么很多人则是没有舵的船。
她们总是随着风浪的变化而变化，无依无靠地漂浮着。
她产天真地想着总有一天会漂到一个富有的、充满成功的港口。
但她们的结局大多是触礁或搁浅。
而那些成功的女性，她们把时间用在实施计划、确定目标和航向上。
她们扬帆远航，到达了一个又一个港口。

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