

# 《中年危机》

## 图书基本信息

书名：《中年危机》

13位ISBN编号：9787806549216

10位ISBN编号：7806549218

出版时间：2003-7

出版社：广东海天

作者：[法]V.马莱尔[Viv

页数：315

译者：袁粮钢

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《中年危机》

## 内容概要

你正值中年，事业走上了巅峰，家庭和睦美满，可突然，健康出现了问题；

或者，你拥有健康的体魄和甜蜜的爱情，可突然被老板解雇了；

再或者，你工作顺利、身体健康，可夫妻感情出现了裂痕；

中年，是人生最辉煌的时期，也是最危险、最需要关爱的时期，工作压力大，家庭负担重，身上的器官开始磨损，夫妻关系趋于平淡而外面的诱惑却接连不断……

一个个中年精英的猝死应该引起你的警觉；

一枝枝“红杏”出墙应该敲起你的警钟；

老人有子女关心，小孩有大人照顾，只有你，中年人，只能自己关心自己。

这本书就是为你写的，为你的伴侣写的。

# 《中年危机》

## 作者简介

作者：（法国）V.马莱尔 E.德尔贝克 译者：袁粮钢

# 《中年危机》

## 书籍目录

导言  
下半辈子来临  
不要惊慌失措!  
幸福利于健康乃  
该做出选择了  
第一章 危机万岁!  
作为一种过渡  
永远不是巧合  
风暴，使人成长  
第二章 爱情与性  
爱情转折点!  
心幸福，“性”幸福?  
男女真的不一样!  
日常生活中的爱情  
性生活：另一种节奏!  
性欲在动摇  
当性器官出问题时  
这些夫妻天长日久……  
当爱情开始衰退时  
双人马车上只有一人  
同性恋是什么玩艺  
到底是什么出了问题?  
独自生活就幸福?  
凑合着过不如愉快地单身  
单身性生活：一点，很多，还是没有?  
准备迎接艳遇?  
精心安排约会  
单身一族，走出家门!  
但愿天长地久!  
第三章 别再玩命工作  
成功?问得好  
工作是为活着，还是活着是为工作?  
尽可能掌握自己的时间  
更好地安排自己的时间  
如何对付精神紧张  
“冲突”不如谈判  
变化?多好的想法!  
如果走出去……  
失业后如何重新站起来?  
……

书摘 他们是为解决某一性问题前来就诊，而且男性还打算让自己的太太这样做。四五十岁的人占“客户”的大部分，而且，无论是男性还是女性，他们都比从前更愿倾诉。这是一种进步。然而，这种进步很小，因为这些举动涉及真正看性问题专家的人(据调查，三分之一的夫妻表示，男女平等，并准备在遇到性问题时看性科医生)。对那些想迈出这一步而又胆怯的人来，这是令人遗憾的，因为他们放弃了一种可能极有益的个性化支持。

担心被弃 经过多年的共同生活后，许多人(尤其是女性)担心自己被弃。那么，这种担心会伤害夫妻关系，平添烦恼，虽然没有根据，却可能严重破坏你与配偶的关系。当心别让自己动火，保持头脑冷静。

然而，有时担心是合情合理的，它几乎成为一种流行的古典作品，男方(最常见的情况)，四五十岁(最常见的年龄)，事先不打招呼，带着女助手、女秘书或最喜欢的意大利比萨饼店的出纳员走了。这一漫画让人发笑，但却十分常见。担心被弃要上溯到童年时代，而且扎根在很多人的潜意识中。男人到中年时，免不了在生活中被弃，也无法不担心被弃。他们像平时一样，表述较少，一旦危机出现，这类担心会再现。为了驾驭它，必须关注自己，这样可以更好地经历这些古老的痛苦。双人马车上只有一人 当选择、决定的时刻来临时，请回顾一下：如果你们彼此或你独自进行了一切尝试，尽管你做出了努力，如果与配偶的爱情已不可挽回，如果痛苦占上风，如果是你独自驾驭你们的双人马车，那就该对它下结论了。夫妻关系不是一种必然的生活。你们就分手吧……但不要轻举妄动。共同生活了十年或更久会留下足迹、幸福时光、让人放心的习惯。必须清楚地知道，需要时间去弥合伤口。男女主角已精疲力竭且心情不快，有时，他们中的一方真的会因此脱胎换骨，而另一方的痛苦也会倏忽即逝。然而，去适应这种分手是必要的，学会没有对方的生活也是必要的。出门走走，和朋友聚会。这样可以在缓解痛苦，在没有另一方的情况下，继续自己的生活。

同性恋是什么玩艺 接近中年时我们的生活常常会动荡，更不必说到了中年。四十岁或五十岁时出现180度大转弯的情况并不少见。“要么现在，要么永远不。”人们如是说。这是内心欲望的迹象，弯道已出现，大门便朝所有的可能性打开 激情随之而来和某个同性的人生活 对某些人来说，以前的生活标准发生了裂变，容易产生新的欲望，这种欲望常常会转向同性。这也可能是一种简单的爱情，或是更漫长的内心欲望。这时会出现许多问题，你的选择会带来各种各样的动荡不安。你感到，必须考虑自己的担心和你亲人的担心，邻居的看法，简而言之，事情并不简单。建议之一便是，不要过多考虑这类问题，不应回避矛盾。如果你感到忧心忡忡且不具备开始另一种爱情生活的能力，你可以请求帮助。正是在求助中，我们能够发现真正的朋友。那些不作评判的人，那些鼓励你更好地理解自己的人，可能也会鼓励你更好地体验生活。

到底是什么出了问题? 枯燥的统计数字像一把大切刀：在法国，有三分之一的夫妻离异，而巴黎有二分之一的夫妻离异。据法国全国人口研究所称，自1982年以来，合约婚姻的数字超过35%。令人伤心的总结。是什么原因导致如此多的男女在常常是经过漫长且总是充满希望的共同生活后分道扬镳?据调查，83%的法国人都称“懂得爱”，所以，无论是分居还是离异，问题可能都不那么简单。或许有一种与离异者或分居者擦肩而过的方法? 然而，他们已经(有时痛苦地)发现，爱情不是一种神奇的东西，能凭空给我们带来幸福，也不能从书本中学到。所有的人情况都一样，这些新的单身贵族和其他人一样，在工作中“学习”。而且不得不承认，虽然有20余年的“实践”，他们不一定经验就更加丰富。也许情况相反，因为，他们的前半生在爱情方面没有获得完全成功。

大部分情况下，我们感到离婚或分居像一场大灾难降临在我们身上，在我们的人生道路上冲毁了一切。但有充分的理由才会导致关系破裂，很少情况下只有一方负有重大责任并成为对方的牺牲品。我们永远不会像雪一般白地走出困境，把所有责任都推给“对方”，不会对你有多大帮助。那为什么不正视现实呢?即使通过眼泪和怨恨，即使你认为为时已晚。对我们的前半生而言，肯定为时已晚，但并非对后半生。恰恰相反。你已经历了一次或多次演变成暴风骤雨的爱情故事。为什么不把它用于自己的未来?人们不是说过，在无意识的情况下常常会犯同样的过失吗?爱情生活同样逃脱不了这一奇特规则。

要想不让自己陷入“总是相同”的旋涡中，你需要理解已发生的事情。在你们夫妻中逐步建立起的关系，你觉得是什么样的。什么事情是你觉得显而易见或能够接受的，但对你配偶而言却是难以想象的?什么是你不能接受而对方却挂在心头的?你知道是什么让你以不同、也许相反的方式发生变化的吗?为什么对方身上你最初爱的东西逐步让你难以忍受?你会谈论它吗?你对自己进行过何种指责?你认为有充分理由吗?你想过付出努力吗?总之，错在哪里，在你这方面吗?你真的知道吗?关系破裂多少次，不同的理由当然就有多少个。你得通过一种寸步不让的倒叙对自己进行总结。这当然不易，但如果不想在这条路上盲目地走下去，这显然是必要的。独

## 《中年危机》

自生活就幸福?寂寞的冲击 就像人们今天所言,独身不可避免地会上升。在法国,它涉及三分之一的成年人。据官方统计数字,32%的成年人未婚,也未过同居生活。近20年来,这一比例在欧洲各国大幅上升。与人们固有的想法相反,如果不分年龄段,男性的比例高过女性。但有一个例外,在受过高等教育的人群中,这种关系颠倒了过来:受过高等教育的女性独身比例最高。分居、离异、有时是死亡,如此多的原因导致了这种状况。无论是主动的还是被迫的,重返单身生活是一股冲击整个人生的狂潮,并伴随着初期的不安,担心不能成功地独自生活。“孤独,首先是一种物质状态,”克里斯蒂安·博班在《寂寞的恩赐》中对玛丽·德·索莱姆内描述说,“就是没有人来访,没有人去你所在的地方,甚至没有自我。”忘掉两人一起生活时形成的习惯,逐步养成新的习惯,这需要时间,有时需要多年。如果我们关注不再拥有或失去的东西时,寂寞是难以忍受的。我们会因失去而痛苦,失去了对方,无论是他死了还是过着另一种生活。如何才能不被破裂形成的海啸完全卷走?要想在大海中求生,第一个目标在于改变这种处境:——不要逃避悲伤,但不要独自坐在一角,老是不停地去考虑;——要毫不犹豫地倾诉,有人会洗耳恭听。你身边的朋友同样会听你倾诉。一般情况下,女性比较容易对亲朋好友谈论自己及遇到的困难,这是一个机会。因为倾诉会使人轻松,外人的目光常常可以消除自己的悲伤,男人则难以“倾诉心声”。朋友确实能给你以支持,一个微笑、一个目光、一个手势……但这并不能完全取代语言的力量。……

# 《中年危机》

## 媒体关注与评论

导言 下半辈子来临 目标就是生活幸福。我们只能一步一步地达到，必须每天向目标迈进。如果我们幸福了，仍有很多事要做，比如说，安抚他人。——儒勒·勒纳尔，法国作家

跨越难关 人们几乎是在毫无准备的情况下意识到这一点的。先是吹灭40支蜡烛，接着是41支、42支，人们突然感到岁月如梭！是的，光阴似箭……人到中年，会产生异样感觉。刚刚迈人不惑之年或年近半百时，每个人都有自己的标志，自己的信号。你是从钢笔和圆珠笔纪元迈人电脑纪元的，问题就在这里！即使不想在世上走过时留下一行难以磨灭的足迹，人们思考自己的人生“轨迹”时，仍想在有生之年干一番事情，而非坐着等老，我们忐忑不安的是：我们比过去“表现”得差。不像从前那样出色，不像从前那样精力充沛，不像从前那样具有吸引力……除了朝着某种不可抗拒的东西走去，难道就别无选择？难道就不能发现另一蹊径？

利与弊 在这个新纪元，最令人兴奋的是把握这种“衰老”，将它变成一种进步！我们承认，杠杆很高，但通过练习能跨越它！而且，我们手里有一张王牌：多年积累的经验。进行了一段人生之旅后，我们能更好地把握生活的利与弊。向后看也不一定就容易，我们的视线会因某些人生缺憾而变得些许模糊：失之交臂的机遇，幻想的破灭，种种过失、伤痛，无论是别人造成的还是因自己造成的。但不要再一味同情自己！我们同样有过辉煌的时刻。不要惊慌失措！

几十年的光阴似水而过，时间对你已是屈指可数。你知道自己不可能像“从前”想象的那样，什么都能干。这是否有点残酷？生命除了令人心碎地放弃，难道就没有了其他意义？鼓起勇气吧，情况并非如此！尤其别让清晨醒来时产生的疑惑持续下去，否则你最终会不知道自己叫什么。用不着惊慌失措！人到中年，正是看得最清楚的时候。首先，它值得庆贺；其次，需要努力！

幸福利于健康 实际上，每个人都希望幸福，但方式不尽相同。我们应如何去理解幸福呢？可以肯定的是，对身体而言，幸福是必要的！所有的医生都证实，舒适能引起一种化学物质的分泌，效果近似于大麻。同样，不要剥夺“微不足道的快乐”，法国著名作家菲利普·德莱姆说，这类快乐是有节奏的，有的日子里“有”，有的日子里“没有”。正是在没有这类幸福时光中，我们才会提出“大”问题并试图做出回答！

该作出选择了 现在，你已到了选择的年龄。有时，你想忘掉困扰你日常生活的琐事，放弃并非不可缺少的东西。那就别犹豫，选择你喜欢的东西。如果你仍有美好的愿望，那就关注它们！你同样也到了和睦相处的年龄，但和睦相处并不意味着放弃，恰恰相反，这是一种发现他人的方式：最终接受他人的优点和缺点。

这就如同你来到一个陌生地，开始环顾四周，但要让自己适应环境，你需要建议、观察、证明……因为，实际上每个人都在探索，在自问，并通过发现他人来丰富自我。

# 《中年危机》

## 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：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)