

# 《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：9787500841067

10位ISBN编号：750084106X

出版时间：2008-7

出版社：中国工人出版社

作者：薇薇夫人

页数：262

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)

# 《一个女人的成长》

## 前言

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，甚至处处是陷阱。但网络也是知识丰富、资讯快速的世界。怎样利用它的优点，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，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；但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。

# 《一个女人的成长》

## 内容概要

《一个女人的成长》以春、夏、秋、冬为序描绘了一个女人的成长历程，为那些愿意继续成长的女人们增强信心、力量，并提供切实可行的方法，从而做个既快乐又智慧的女性。《一个女人的成长》是畅销港台二十年的心灵成长经典。《一个女人的成长》让这个时代的女性更好地工作、更好地生活，做更好的自己。《一个女人的成长》是著名知性女作家、台湾开卷好书奖得主薇薇夫人代表作。该书在台湾热销重印超60次 连续6年高踞畅销书排行榜。

# 《一个女人的成长》

## 作者简介

薇薇夫人本名乐茵军，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》专栏执笔二十六年，对情感、家庭问题见解独到，使她成为台湾最有影响力的女性作家之一；长期投身儿童教育工作，所主编的多种儿童及青少年读物，开拓了儿童文学的新气象。

薇薇夫人文笔隽永，经常以平稳而中庸的笔法表达对女性问题的看法，而不刻意强调某些观念。著有《一个女人的成长》、《一个女人的成熟》、《一个男人的成长》、《从中年出发》、《有情世界》、《美丽新世界：乐在退休》等书。

《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，仅在台湾一地重印次数就达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

## 《一个女人的成长》

### 章节摘录

但是，今天的女人不必再有那种“恐惧”了。女人的路多了，也宽了，不再只有“大观园”或皇帝后宫那样狭小的天地，也不再只扮演“等待男人”那唯一的角色。然而更重要的是，在路多了、宽了以后，就需要有朋友携手同行。需要真正的朋友，能互相帮助、了解、欣赏，甚而结成“死党”般的患难与共，就更能在情绪的纾解上和工作的需要上，彼此受益。描述女性友谊和女性共同合作事业的电视连续剧，最近在美国大受欢迎。这些连续剧都是以两个女主角为中心人物，有的是女警合作办案，有的是在工作上和家事上互相扶助。她们向观众展现女人也能像男人一样，成为互敬、互爱、互助的朋友。很多人了解今天女性的处境和需要与过去完全不同。我们既然像男性一样成为自己的主人，同时像男人一样在社会上工作（纯家庭主妇的处境和需要也和过去完全不同），就要学习男性怎样与男性相处、合作，才能有像他们一样的成就。年轻时不妨多多留意一些志同道合的同性朋友，试着谈些化妆品和流行服装以外的书。当然，如果对这些特别有兴趣，也未尝不可把它当成未来的事业，向更专业的方向发展。年轻有热情，有理想，更容易交到朋友。可惜的是，很多女性在年轻时交了些知心好友，一结婚友情就逐渐消失。初入社会勇敢地说“不”女孩受到轻薄或凌辱时，哭绝对不能解决问题，也不能消除心头的伤痛。事实上，成熟的女孩懂得防范于事前的技巧，那就是机警地让对方无隙可乘。依情况来看，大致有两种：一是对方是自己的上司或师长，往现实面来看，直接的冲突受害的是自己。因此很多女孩为了保障工作或被师长以成绩做要挟，只好“忍辱求全”。事实上从我接触到的个案来看，凡是以为答应对方所求就可以保护自己权益的，最后一定落入更惨更糟的境地，因为那成了对方捏在手里的手柄。这时候如果有足够的机智，就能见机行事，婉转拒绝说“不”，但不要伤害到对方的自尊。记住，捧高男性的自尊，有时候会让他们自觉而收敛。当然，对没有自尊心的男人，你只有果断地说“不”。只要自己有能力，“此处不留人，自有留人处”，拿出魄力来闯人生。至于师长，社会自有公道，为所欲为的人不多了。

# 《一个女人的成长》

## 媒体关注与评论

认识薇薇夫人三十年，我真的是看着她“长大”的，希望她的成长例子，能够增加愿意继续成长的女人的信心、力量、机会和方法。——吴静吉 台湾著名心理学家 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 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》

## 编辑推荐

《一个女人的成长》是畅销港台二十年的心灵成长经典。著名知性女作家、台湾开卷好书奖得主薇薇夫人代表作。第6版，台湾热销重印超60次，连续6年高踞畅销书排行榜。《一个女人的成长》让这个时代的女性更好地工作、更好地生活，做更好的自己。

# 《一个女人的成长》

## 名人推荐

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》杂志名人推荐：认识薇薇夫人三十年，我真的是看着她“长大”的，希望她的成长例子，能够增加愿意继续成长的女人的信心、力量、机会和方法。——吴静吉 台湾著名心理学家重读薇薇夫人《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

## 《一个女人的成长》

### 精彩短评

- 1、在网站首页看到推荐后买的，感觉还不错，比较实际，适合20多岁的女生看。
- 2、一般般，论事较多，但是又没有心灵鸡汤的生动，有点闷
- 3、所以我們有必要站在前人的肩膀上看世界，那些你不曾經歷的要從何了解，化解你不曾預知的痛苦與挫折，女孩兒要有自己的膽識和判斷力，只有自己的強大才能應對一切打擊。還是想說，如果你覺得自己做不到，那一定要試試。
- 4、闲时不必读
- 5、这就是女性读物啊。。。
- 6、忘记内容了
- 7、第一次读的时候超级没有感觉！感觉像教材样！官方语言，官方态度。老天，咱是人，不是神！
- 8、勉强看完第一部分，后面随便翻了翻，实在看不下去不喜欢。。。
- 9、用心去阅读，去品味，去学习
- 10、不太靠谱
- 11、just so so.
- 12、不过还是觉得要多一点教我们策略性的东西那就更好！那章“真爱不该伤人”让我很有共鸣。棒！
- 13、不是一般的一般
- 14、为那些愿意继续成长的女人们增强信心、力量，并提供切实可行的方法，从而做个既快乐又智慧的女性。
- 15、普通的理论，没新意
- 16、有时间的时候会看看，和一般的这类书无太多的突出部分。但还是后悔小的时候没看到啦
- 17、总体来说就是强调了“成熟”这个词儿，可是如何才能“成熟”呢？就是要做好准备。
- 18、76683903
- 19、随便看看
- 20、略俗
- 21、每个人每天都是有意义的，女人也一样，一生都在成长。
- 22、不错吖！分析得蛮透彻的
- 23、一本还算正能量的书，教女人要成熟理智平和幽默，不断进步不断成长不断充实自己。
- 24、看到对本书都是些好评，觉得可以一阅，故进行购买。拿到手后才知，内容空洞，不知所云。若有购买意向的朋友请千万止步，不值！！！
- 25、女生往往比较感性,问题更重感情,但往往也因此而吃亏上当,爱情也是有保鲜期和疲劳期的,读读这本书对女性会有启发有帮助的
- 26、千万别买，一堆废话
- 27、Well, my mom likes it..... ^\_^
- 28、我竟然也看过这本书 哈哈
- 29、涉及的时间跨度很大
- 30、真的有些道理，只是有些陈词
- 31、书的质量不是很好，有点旧。
- 32、书是可以、、、！
- 33、爱是一辈子的事情，成长也是一辈子的事情。无论你是小姑娘，少女，妈妈，奶奶，每个阶段都应该顺应生命的节奏去感悟、学习、适应周边的变化，不卑不亢，不急不躁，正如此书推荐的题目一样不断成长的女人最美。值得一读，但是内容没有书名那么有内涵，适合普通大众，要是读思想性的文艺小青年，可能会让你略感失望。
- 34、我就是被这个书名所吸引的。长大的年龄令我对这种类型的书或者书名十分感兴趣。一个人的长大，特别是一个女人的长大是一件非常残酷的事情，我以为。就是因为长大了，所以必须面对很多以前所不需要面对的东西。而在这个阶段，我特别想要找到一本书，想象中像一盏明灯，照亮人前进的路。呵呵。毕竟人生是美好的，可生活中又是有困难的，我们应该借鉴前人走过的路，好好珍惜人生

## 《一个女人的成长》

，不可以错过。因为这个书名起得很好，所以决定评它两颗星。至于内容??说实话，不尽的失望。。每篇文章都是名字不错，实际上什么都没有展开，十分空洞，没有内容。而且我感觉作者千方百计地想要涵盖各种各样的女性的生活问题，可是就是因为太广了，内容上几乎没有任何延伸的触角。空空洞洞的文字，十分苍白，几乎网上或者其他书上随便都可以看到的观点。上帝，这样随便攒起来的字合在一起就变成一本畅销多少年的书???汗。

35、徐图借外公家床上看完 <http://book.douban.com/review/3432610/?post=ok#last>

36、额，虽是畅销了20年，但毕竟社会在变，所以这本书对于现在似乎有点不适合了。对我本人而言，这本书太浅显了点，囧···

37、都是说来容易的事情。

38、比较浅显，缺少深度

39、坑爹啊。。

40、还没看完，没时间看！！

41、成长中的女人。。。。

42、那年的生日礼物

43、就是结婚的东西。。我貌似还不够格~

44、文笔、内容在10年代再看真的过时了。。

45、需要不断的吸取知识，保持好奇，才不至于陷入令人令己厌烦的姑娘。这本书比较适合送给即将为人母的大龄姑娘们。

46、已经到三度成长阶段了。这句话真的好：光阴都不够用了，哪里还有时间寂寞。

47、闲时看看书，对修身很好

48、这本书呢，我已经看完好久了，不过印象还是蛮深的，因为讲的都是我们心里所想的，而且会给我们一些建议，感觉，恩，有人了解我们，挺安慰的，床头书~~

49、是我午间在长江商学院里翻看的第一本书，未雨绸缪，沿着这条线路展望未来的自己~

50、书不错，书很好，是正版，质量很好。价格也很实惠。

51、不推荐，泛泛道理一堆

52、一般吧，没咋看，没时间

53、几年前刚毕业时看的，完全忘记里面在讲什么了

54、因为自己的原因现在没交易，不过看了目录还有大家的一些评语我觉得应该不错的，等手续办好了，我一定为自己买一本看看！

55、身为女人必读必懂之素养。

56、挺实用的女性成长故事和道理。

57、一本再三强调女人要成熟的书，却没有说明如何去成熟，成熟的方法是什么，看了也白看！

58、充数的

59、可以不读，或者5折买来翻一翻也会有启发。

60、老婆看了有些心得，有受益。虽然过后该干嘛还干嘛.....

61、很值得一看的书，包揽了世上几乎所有形形色色的女性及心态，对生活某些方面比较迷茫的女性朋友可以去看看。

62、看的电子书...

63、买给老婆的，质量不错，我还没看

64、如何做女人，是需要学习的。很明显的台湾女作者的口吻。

65、粗略可以看看,都是些浅显易懂的道理...对于女孩而言有可借鉴和学习的地方..

66、是的，写给女性的“教程式读本”但是看此书时却感到作者一直是泛泛而谈，并且讲解空洞无物，并没办法触动人内心，标准的畅销书的架势，题目大，内容小，虚张声势，并不是说本书就一无是处，有时有那么一点指导性参考作用，但是，仅仅也就是茶余饭后无事可做时翻翻看看的小品而已，类似于时尚杂志里的那些“心灵部分”的内容，建议想买的人，在书店翻翻才下决定吧.....

67、畅销书。

68、矫情.....

69、恩，觉得还挺好看的

70、女人的教科书，做独立坚强的女人。

## 《一个女人的成长》

71、度过太多这样的书，反倒觉得。。。

72、一般吧，其实

73、应该是在6年前，经朋友介绍看的，心情不好时回味书中的语句稍微会好点，但感觉一般，看过就过的那种，没有很深的记忆。社会上这种女性心理学的书很多，内容也都差不多的，其实关键在于个人理解和调剂。

74、以为是写给小女孩看的，看了才知道，受众群从20-60岁，可以跟着你大半辈子的羊皮书

## 《一个女人的成长》

### 精彩书评

- 1、这本书是我的密友推荐给我的！被书里简短精练的语句吸引着欣赏着此书分春夏秋冬四个篇章不同的时期讲述不同的思想很有想法值得反复回味的语句让我在心情不舒服的时候，看一看想一想，回味思考一下我想心情也会随之好起来人生活在世上，遇到的问题很多成长的过程中会经历很多很多我有豁然开朗的冲突！
- 2、不知道是否因为已经修炼到内心足够强大的缘故，这本书不能带给我任何的成长指引。哪位喜欢的话，我可以免费赠送。
- 3、喜欢作者用春夏秋冬来形容人生历程哪一段。之前困惑于自己的种种纠结。直到看到这里我明白，我在经历和成长。其实男人和女人都一样都经历春夏秋冬。譬如她讲到心理成熟和生理成熟部分。不成熟的人不仅让自己痛苦，还让身边的人痛苦。书中从少女初成人，到婚恋，到经营婚姻，做母亲，分娩，等人生必经的经历告诉女孩们你们应该怎么做。
- 4、偶然的机会上，随便翻了翻这本貌似励志的书。一个女人的成长，总觉得这样大的话题，定不是一本书能讲透的。好在作者将全书分成了春夏秋冬四章，象征了女人的生活历程。觉得春这章比较适合年轻的女孩，于是自己做了一点笔记。春。1.首先提到的是奉献。年轻女孩更要懂得服务社会，早早发现人生的价值所在。2.其次是勇敢说不。拒绝是一门艺术，早点学会就可以少走许多冤枉路。3.欣喜中心存警惕。切记不能太偏激。4.自信才有平等。5.不要互相残杀。汗.....指的是职场上的无谓斗争等。6.真爱不该伤人。7.自重自爱。8.自我建设。做得到这几点吗？
- 5、觉得有点泛泛而谈，说得未到点便止了。另外，觉得道理比较浅显，也没太多实质，道理很多人是知道的，只是真正实践又是另一回事，我们更多想知道到底该如何知道道理后好好在实践中运动，这里似乎很少提起。所以觉得，此书适合未明道理的女孩子看，对明事理而难于贯彻的女人，似乎没太大作用。
- 6、人要不断得学习，才能提高自己的个人魅力。真理！！做为新时代女性，要与时俱进，才不与社会脱节。女人要为自己而活，爱美爱时尚，更要爱自己。这本书反复提到了成熟，曾经有人这样说过我，说我单纯，但是说好听点是单纯，说难听点是蠢。哇，我真的是很受打击，也许我还不够成熟，可是我会努力的，加油！！
- 7、女人能这样成长该多好！傅娉耳边流淌着蔡琴悠扬的歌声，手中捧读的是薇薇夫人新近在大陆出版的《一个女人的成长》，我已经是第三遍拜读了，却还是喜欢的很，每读一遍都会有新的感觉自然生发。我有个小小的女儿，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读过自己的亮丽的老年生活，老而可爱，老而热爱生命。我要把薇薇夫人讲给我们三代人如何成长的话语来与读者朋友分享。我家有女初长成，就像春天是万物生长的开始，她的“第一度成长”开始了。如果家长能够对女性的成熟有所认知，让她轻松愉快、认真踏实地往成熟大道迈进，往后人生中遇到的种种问题都可以在成熟的智慧中变得比较容易解决。薇薇夫人告诉我们要教孩子学会“奉献服务”，这会让她终生受益。她谈到的是做“志工”的例子，在美国叫“义工”，这种组织在大陆目前还少，但随着社会的发展，做“义工”或者志愿服务的事情会越来越多。在大陆会以别的方式来教小孩子学会奉献社会或者服务社会。她告诉女孩子要培养自己的自信心，怎样培养自己的自信心呢，就需要不断地学习。薇薇夫人说“知识是独立的基石”，她说：女人要独立，就必须用知识做基石。比如遇到自己权益受到侵害时如何处理？自己的健康如何维护？在家庭和社会上的角色如何定位等等。所以女人要不断地增长知识。知识可以让一个没有收入的纯主妇有对策，有对策就不会慌乱，不慌乱就有能力解决问题，就能维持独立自主。女人的成长是伴随终身的，第二度的成长薇薇夫人指的是婚后和生儿育女这个阶段。这个时候，由一个人的世界变成了两个人或者三个人或者多个人的世界，这个环境完全不同于自己生活了20多年的生育自己养育自己的那个家庭，这是新组建的一个家庭，夫妻、婆媳、妯娌、母亲和孩子等多重关系，需要女人去处理面对，那真不是罗列的这么简单，它们都是实实在在的关系需要去处理，我是过来人，我深深体会过那份关系处理过程中的挣扎和煎熬，还好，我妥善地处理了这多重关系，现在是享受这多重关系健康地发展，而许多女性朋友因为没能正确妥当地处理好这些关系，而痛苦终身，因此我深知处理这些关系是需要女人不断地学习和成长的。薇薇夫人用她智慧的语言告诉我们女性朋友要如何保有一个自我，这同样需要学习。薇薇夫人告诉我们成熟的婚姻生活有可能这样来渡

## 《一个女人的成长》

过，她说婚姻生活应该是实际加浪漫。恋爱的时候，男人也许很哄会女人开心，结婚后很多男人在女人眼里可能成了“点不透”的呆头鹅丈夫。薇薇夫人说“如果丈夫不再像恋爱时那样殷勤，那显示他不过像一般男性一样，觉得结了婚就该全心全意发展事业，好像顽童长大，收拾玩心用功读书了”。她说“常有自信心不够的妻子向我诉苦，其实婚姻的情趣不在乎甜言蜜语或小礼物，谈心、散步、读书、欣赏文学艺术、旅行等都是成熟的女人追求的婚姻，也该是这种有助心灵充实的婚姻生活。”薇薇夫人特别写了一篇：女人，请早为自己占一席之地。与我心有戚戚焉。她说，为自己在婚姻中占一席之地，是一件重要的事。在心灵上，一定要保留一部分完全属于自己。爱丈夫，爱他的家人，但别忘了爱自己。爱自己不是为自己争取什么权利，或享受什么，而是长保一份心灵的清明、美好，不受烦琐的家务侵蚀。我们不可能永远像二八年华时那样“不食人间烟火”，但是我们可以在成长后把这些落实为行动，那就是不停止地追求知识，包括文学艺术。为自己早占一席之地，可以预防未来的心理障碍。在《一个女人的成长》里，在做妈妈后如何成长时，还写了这样的小文章来寄语读者：“共同成长做父母”“做个有判断力的母亲”“孩子不是生命的全部”。我们要来看看薇薇夫人这篇“孩子不是生命的全部”。她说为了孩子，母亲不应该也没必要完全放弃自己，那不是牺牲，那是放弃自己做主人的权利。所以从孩子还在怀中开始，妈妈一面喂哺他，一面就要抽空喂哺自己的心灵，以免营养不良而枯萎。更重要的是，不把孩子当生命的全部，就不会给它们沉重的压力，让它们更能发展自己的生命，这岂不是真正无私的爱么？这也才是成熟的爱。薇薇夫人该为我未来年生活和我妈妈现在的老年生活而设计了，我们进入了第三度的成长。对于困扰很多女性的更年期，她写了一篇“去他的更年期”。她记录了一位正处于更年期阶段的女性坦率而洒脱的话：什么更年期！我每天忙得一落枕头就睡着了。月经不来最好，这个每月一事麻烦我几十年，现在干干净净，我更可以计划做更多的事而不受干扰。最起码天天能跑步、游泳、去旅行也方便多了。她说老年朋友要设计“自己亮丽的老年生活”。外在方面，经常用香皂、肥皂把体洗得干干净净，从人群中走过有淡淡的余香，比什么香水都好闻。其次是穿上色彩鲜艳的服饰，老女人一样美丽。内在方面，让自己过不断创造出来的新鲜生活，这有心就是内在的亮丽。而这些都是需要设计的，独立自主的女性最有可能在老年过这样亮丽的生活。所以无论是教养我们的女儿，或女性自己，随着成长的过程，都得有长程计划才好。计划的逐步实现可以充实安全感，安全感是老年最需要的。薇薇夫人告诉老年女性朋友要做一个老而可爱、老而灵活、老而有趣的年轻好玩的老人，而要告别过去对老年人的定义：老而顽固、老而无聊、老而无趣。多好的一本书，处处都是睿智的语言，难怪我们大陆唯一的一份备受女性读者喜爱的《心理》月刊这么评价薇薇夫人和她的著作：女人的成长是终生的，因为女人与生命的关系最切近。薇薇夫人和她的《一个女人的成长》是这个时代不同年龄阶段的女人成长的圣经，让他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。结尾我们该来说说薇薇夫人是何许人了，薇薇夫人是台湾人，在美国获得了教育心理学硕士，后来在台湾生活工作到现在。她曾经担任《世界日报》家庭版主编，为《联合报》写情感家庭问题长达26年，她是台湾最有影响力的女性作家之一。她的这本《一个女人的成长》在台湾20年前出版，至今还在热销。她自己也是一个智慧而美丽、独立的女人，育有三个孩子，至今还保持着和她的先生每周去电影院看一次电影的习惯。

8、这本书，是一本所有中国女性一生成长、成熟的必读之书。完全可以推荐给身边的所有姐妹们也一起来阅读。中国的女人们确实普遍面临着传统与现代、家庭与事业等方面的矛盾冲突；她们中的大多数人，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，书里所说的每一篇文章，大多数女人的一生中，都会遇上，都需要面对，所以很具有实用性。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。

9、成长，首先是一种勇气。女人一生，从清纯少女到白发斑斑，都需要学会勇敢地成长。人们常常以感性、优柔寡断来形容女人，这更衬托出女人理性的罕见啊。其实真正幸福的女人都是很理性的，才能摆脱感性的束缚，把幸福抓在自己手中。理性很重要，可是理性需要学习，如果没有勇气学习提高自我，那么，就更不可能说什么幸福了。这是一部献给无数成长中的困惑的中国女性的心灵书。

10、关于纠结，无人可以幸免。不同的不过是，甲之砒霜，乙之蜜糖。各为各自的纠结狂躁。但总结起来，初初的原因，也不过就是这些：牢记着起初的模样，紧张的追着时间跑，忘记了自己很多东西业已改变。就像很多人小时候怕小虫子、蟑螂或者青蛙，20年之后，她早已有力量可以拿拖鞋直接甩过去，可是她心理上的恐惧仍然停留在十岁时的模样。人类关于恐惧、恐慌、失落、自卑等等情绪的记忆，根深蒂固，难以忘怀，经年无药可解，除非下猛药或者得稀世良药。所以，害怕关灯睡觉的孩子，无论多少年后还是习惯开灯。所以，蜷缩睡觉的孩子，无论多少年后还是自己紧紧抱着自己入睡。

## 《一个女人的成长》

所以，长大后的美女未必会以为自己是美女，因着年少那些被奚落被排斥的记忆。所以，翻身后的富翁未必会真正觉得扬眉吐气，因为内心的自卑与无知无法消解，如影随形。所以，已经成长为理性武断骄傲嚣张的男子，还以为自己应该配的是纯情痴傻的小少女，忘记了他长久需要的是一个对手而不是玩伴。所以，已经可以翻手为云覆手为雨的女子，还以为自己需要被主宰被呼来喝去，以求多年渴望的被征服感，忘记了她早已不会以此为乐。所以，习惯了在另一个世界里走来走去的灵魂，内心总是惦记着另一个不对等世界里的旧有灵魂，以期努力拯救它，忘记了那不过是一个虚无的影子，那不过是一个关了灯在墙角虚张声势的纸老虎，何用害怕，更哪里用得着拯救什么。你以为你还是那个站在街角等着骑自行车少年的女孩吗？不，你已经是一个可以随时买张机票飞到任何地方的成年女子。你以为你还是那个被伤害了躲在被子里哭的女孩吗？不，你已经是一个可以在许多人面前神采飞扬自信满满的成年女子。你以为你还是那个没了爱情全世界都崩塌的女孩吗？不，你已经是一个努力经营、为自己建立起很多其他人生支柱的成年女子。那么，你还怕什么？你还是怕他觉得你不够好，怕他觉得你不够美，怕他爱上其它女子吗？曾经的曾经，爱情是真的毫无道理可讲的年代。爱无道理，恨无道理，吵架无道理，分手无道理。到真的我们用道理来看待社会、家庭、人生、婚姻的时候，却忘记了你其实已经懂了那些道理，你根本不用在面对一个男性世界的时候，再觉得不可理喻。一个女人的成长和一个男人的成长，都是一辈子的事情。智商和财商过度增长，情商却不涨，这样的畸形成长，是纠结最大的祸根。朋友的女朋友，叱咤圈内的金融女强人，却是一个饱受家庭暴力的女子。每次离婚，却又忍不住去求着男人复婚，因为别墅是他的名字、车是他的，连带孩子的精神世界也由不得她主导。我们害怕这世界不由我们，所以努力经营小世界，给父辈们依靠，却不记得让自己以一个成年女子的心态去经营生活的那些细节。我们努力去拥有成年人的行为能力，却忽略了去拥有一个成年人的处世能力。你以为你已经可以消费的起一个貌美如花的女子，却不知道你贪求的从来不是这些，那不过是年少时的一个幻梦。你以为你已经足够能吸引一个挥金如土的男子，却不知道满足你的并不是那些，那不过是生活十分之一的所需。一千万和一百万对于生活而言，并不一定更幸福的多。你以为你需要的是一个主宰你全部精神世界甚至呼吸的男子，却不知道那不过是绮梦，是从17岁就深藏在脑海里的爱情故事桥段。就像你曾经以为，你恨你的父母，你怨他们的蛮横粗暴，你怪他们的冷漠疏离，却越到后来越发现你心系他们，无法更改。而随着这些观念和思维里的空间错位感，我们的某方面能力越来越强大，强大到可以改变自己甚至是别人的那部分世界，可是我们对某一方面的自己也越来越感到无能为力。是的，发自肺腑的无能为力。可，我们会习惯拿自己的优点去要求别人，然后再用优点说服别人去包容那些自己的无能为力。这点，在成功男人身上表现的最为淋漓尽致。谁都有自己的无能为力。我不敢说，我可以勇敢的时刻面对它。但是，我会努力不拿这些无能为力做为推脱的借口或说辞。是的。因为我爱你，所以我会去适应然后包容你的那些无能为力。是的。因为你爱我，所以你会去纵容然后忽略我的那些无能为力。而现在的世界，不是这样的。因为你某方面的强大，所以我爱你。然后，我发现了那些你自己都无能为力的男人的弱点。因为我某方面的美丽，所以你爱我。然后，你发现了那些我自己都无能为力的女人的弱点

11、《一个女人的成长》没想到竟然没有找到这本书的书影，书的特点是每对开的两页，是一个主题，从一个女孩进入青春期成为一个女人开始，按照春夏秋冬，四个年龄段写的，写了春就是未婚阶段，夏是结婚以后，秋是开始养育儿女，冬则是孩子长大了以后。比较全面，对女性有参考价值，不过摆脱不了女人的那种小资，不是很大气。

12、现在类似这种有关女人成长的心理书籍越来越多，其实内容大都相似，读来平淡如水。看过不会有什么深刻的记忆，很一般。

13、还没看完，因为经历的并没有到我可以完全理解的地步。概括人生的书籍要在人生的实践中才体味到其意义。才会觉得这是一本睿智的，值得在生活中借鉴的书。

14、台湾社会与大陆有所不同，但是大家都是中国人，心思所念，所处光景往往十分相似。本书将女人的一生分为春夏秋冬四季，确是恰当。反省一下自己，正身处春末并努力准备走入盛夏。想想真是有趣，能够借此书感悟女性的人生，也是很不错的。由于教育和宣传的关系，现在的女生少有做“贤妻良母”的想法，认为只有没有谋生能力，喜欢依附男人的女人才会“迫不得已”在家带孩子。况且时代变迁，男女早该平等，凭什么女性一旦结婚就要以家庭为重，放弃自己的事业呢？社会越来越复杂，困扰已婚女性最大的问题就是担心丈夫有外遇，将丈夫孩子从头到脚“伺候”的好好的，却终逃脱不了被抛弃的命运，这是什么道理呀？。诸如此类，也许是每一个女性都会有的想法和认知。这本书也许并没有提供最好的答案，但也确实给了你不少很好的建议。希望每个女孩子都能阅读到这

## 《一个女人的成长》

本书。

15、读了一半，感觉还不错，只是很意犹未尽的感觉。每篇文章过短，其实我觉得最好加一些实际的例子会更具说服力。

16、每篇文章都很短，标题都比较直白，甚至不用看内容就可以知道说什么，没有恍然大悟的一些观点或建议，对自己来说只能是一个成长或生活中的警醒的格言，道理都懂，只是作者把这些生活的格言提炼出来单独标示一下，适合生活中经常出现困惑的人，有待进一步“成长”的人

17、没看之前，我竟然误以为作者是外国人。搞半天，是台湾《联合报》的专栏集结而成，分四部分：春——少女时代（讲恋爱）、夏——少妇时代（讲婚姻）、秋——老妈时代（讲育儿）跟冬——阿嬷时代（讲岁月）。文章的长度在两page，夏的部分比较吸引我。但我个人觉得，写得最好的还是那篇序……作为男性，比较想看《一个男人的成长》。感觉作者对“网络交友”有偏见……成熟不能“解决”一切问题，但是成熟的人懂得分析、选择，并且设身处地地考虑。分析使他头脑清楚；选择使他不至于自苦或苦人；设身处地地考虑使他不偏激。能这样，虽不能直接解决问题，但问题会间接地减轻杀伤力，甚或消失于无形。（P118）100711中外公家

18、类似的读物大概在上大学的时候读过很多很多，但是这本应该是最全面的一本，从小写到老。或许对育儿有很大的作用吧！能让心里更平静些吧！

19、一个女人的成熟与她的年龄、职位或身份无关。她成熟的惟一标志是她是否能正确对待自己内心的真实想法。总为别人活着的女人永远也没有自我，也就永远也不会成熟。我们有权利选择去做我们想做的任何事，我们有权利做一个真正的奢华、从容、自信、成功的成熟女人。作者的观点我还是蛮认可的，推荐不够自信、不够成熟的女孩们都来阅读一下~

20、人的一生本来就是一直在学习成长的。书的内容有的地方比较泛泛，有的也算是给读者提个醒。感觉对于我这类20出头的小姑娘还是适用的，毕竟，今后很长的一段路还都没有经历，提前给自己提醒咯。对于其他年龄的读者，我不了解的。对于书的价格，20以内就可以了，价格再高了也没必要买的。

21、最近在看微微夫人的书《一个女人的成长》，老实说我对说教类的和道理类的书一向排斥，书架上买了半年之久的《秘密》和《谁动了我的奶酪》，曾经想用这类书改变一下自己的人生观。从上大学到现在总是莫名的空虚，悲凉，我常常在想生活的意义到底是什么，经历地震后开始怀疑人活着的价值所在，且要忙碌而繁重的存在，被这毫无意义的问题绕进去，变得不愿努力，懒于思考，有种得过且过的心态。“万物生长的程序都是一样的，生命虽有长短，但都是依出生——成长——成熟——凋亡走完旅程。”这样看来只要去享受这个过程就Ok了，所有的结局早已写好，又何必自怨自怜的纠结已知的结果。老妈经常说：不要让自己太累，人生在世就要轻松的生活。老太太活了半辈子，终于放开自己，轻松的生活，不在为生存奔波，剩下的问题就是一对儿女婚姻大事，在母亲心里我们嫁娶了她的任务就算完成了，可偏偏一对儿女都没那心思，我不想那年轻当借口，也开始变的圆滑，答应着老太太，信誓旦旦的仿佛自己明天就能嫁了似的。“心理不成熟不一定是病，一个心理不成熟的人只是自己活得不好，也极可能让他最亲近的人跟着活不好。”这是不成熟的表现？我有个臭毛病：你说的话做事儿让我不舒服了，我就一定也不让你舒服。以为入了社会会有所改变，可每每到事儿上，还是控制不住自己，在办公室里也是，不顺了气来了便跟上司顶撞，所处位置也是坎坎危危，辞职不是没想过，但想想如果自己不从根本上改变，到哪里都不会吃香，纵使一身才华不会为人处事，照样会一事无成，也是经常自己教育自己。“在能恋爱并有机会恋爱的年龄，不要刻意拒绝；…世上很多事强求固然不幸，但偏激的摒弃也是不幸。”香香和依兰两年前就苦口婆心的教育过我，可是多点文学功底，也轮不到微微夫人总结了，那时我不懂，现在也不懂，总以为伤我最深的那个人是他，到如今看来伤我最深的是我自己，不愿放开自己，慢慢的让自己变得不安，没有安全感，逃避，懦弱，一点点的让自己变的空白和空虚起来。一直以来把希望寄托在空间和时间的改变上，如今看来四个月前空间上大的转变，和四年的时间推移并没有让我找到快乐和自由，也没有学会生活，只是变了一种方式毁灭，在这个漩涡只有自救才能重生，写博以来我总是在反省，检讨，依旧中忏悔，堕落，如果不是快找到一个方向，剩下的就只能用悲哀来形容了。“有了可以让你更有成就感的東西，生活及生命一定有不同的意义。而这些并不是能从学校学得到的，这就是为什么一个大学毕业的女生，也可能生活在一片空白和空虚里的原因！”现在的我，不行走，不摄影，不看小说，不看电影，不听音乐，不认真工作，不深思，不跟同学联系，不晒太阳，不打球，不运动，不恋爱，不赚钱，忙碌且空虚着，存在的毫无意义，不想再把快乐寄托在未知的未来和改变上了，从现在起强迫自己认真工作，听歌，看

## 《一个女人的成长》

电影，和朋友聊天，思考，如果可以也强迫自己恋爱，虽然有些难。“年轻有热情，有理想，更容易交到朋友。”为了让自己看上去精神些，热情些，每天早上起来为自己泡一杯醇品，在它的香醇苦涩中鼓励自己微笑面对人生。简单而语意无穷，也学着放开自己，对于我这样骨子里空虚到根深蒂固的人改变很难，又或许是缺少自信心让我怯于改变，就从珍惜时光开始吧，做些有意义的事吧，只跟心有关的事情……

22、刚看到一半就觉得书中所谓的成熟就是克制自己。可能很多人的成长伴着成熟，而成熟就伴着克制。也许我就是这样啊。其实这是有关心态的问题，调整的问题。很多事情你自己发现不了，就算发现了也不愿承认。总是要有旁人一针见血的指出，这时候你会知道家人、朋友、师长、……有多重要了！就算不想长大，还是在时光中慢慢长大！

23、《一个女人的成长》，利用下午的时间看完，应该说只是阅读了“春”的部分，其他三部分则只是随便翻翻而已。作为一个没男友、没丈夫、没小孩的我来说，看其他部分有些为时过早了，未雨绸缪也不是时候。一本不错的书，这类型的书在市场上越来越多，有时未免觉得审美疲劳。这本书中有句话说“舍弃的决心靠自己，别人帮不上一点忙”，我觉得女人的成长也是如此，只能靠自己，别人说得再好，讲解得再透彻，若是自己无法走过心理的那道坎儿，仍是无法成长。看看，能在某些点上获得自己想要的点拨，能在某一篇中有些豁然开朗的心情，就够了。摘录了一些喜欢的句子。【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。】【自信不是矜持，不是骄傲，是对自己的肯定，是相信自己是个独立完整的人。虽然不谈恋爱、不结婚，也无损自己的独立完整；而在恋爱和婚姻中，仍然有自己的独立和完整。】【爱一个人要比发现不爱再离开他容易多了，若不幸爱上一个心性异常的人，则终身赔掉了。】【爱如果只有痛苦，就必须决心舍弃。……舍弃的决心靠自己，别人帮不上一点忙。】【请不要让柴米油盐淹没！在生活中寻找一点需要挑战、需要一点压力才能得到的东西。那么放弃职业也并不等于放弃努力、放弃人生，仍然是新时代的女性。】【不要说无奈。】【真正把知识消化了的人，绝对会随知识增加而成长、成熟。只有幼稚、无知的女人才会在知道一点点“女权”后，把天下弄得大乱。所以男人不必害怕女人有知识，有知识的女人不但自己可以活得好，也会做男人最好的朋友或者合伙人。】【成熟的人知道应变以外，还知取舍，不会照单全收的。】【一个女人有勇气肚子上菜市场、上百货公司，却缺乏上图书馆、画廊或文化中心这类地方的勇气。……在成长的过程中，吸收知识是绝对重要的，同时也是为晚年未雨绸缪。】【不嫉妒年轻女人。】

# 《一个女人的成长》

## 章节试读

### 1、《一个女人的成长》的笔记-第5页

37

看了头几页，不能说写得差，但真的很啰嗦，真正切题的话没几句。我们想知道为什么，而不是怎么样。

### 2、《一个女人的成长》的笔记-第262页

这种调调让我没心情看下去，一句话要掰成两句话，看得着急。很简单的一个道理，要掰碎了再往下说，很累啊。不看了。

### 3、《一个女人的成长》的笔记-第16页

永远停留在十八岁的女性，可能无法长期承担婚姻，她的丈夫会很累，她自己也永远不能满足。心理若是不能随着年龄成熟，大都容易造成悲剧。男人女人都是一样。

### 4、《一个女人的成长》的笔记-第4页

今天拖着疲惫不堪的身体回宿舍、今天工作真的很累很累、然后路上一个人大哭、

### 5、《一个女人的成长》的笔记-第1页

人要成长真的需要付出代价、可是我一直胆怯害怕自己受伤、怕自己承受不住。其实我可以更勇敢的更勇敢、但是还是给自己鼓步了勇气有时也很讨厌这样的自己、我到底怎么样才能成长成熟、我不喜欢现在的傻傻的我~~

### 6、《一个女人的成长》的笔记-第1页

万物生长的程序都是一样的，生命虽有长短，但都是依出生——成长——成熟——凋亡走完旅程。  
人也是一样，一个生命只要不受断伤，有足够的营养，他的身体就会自然成长，十岁是十岁的样子，二十岁是二十岁的样子。但是心理的成长不一定都那么理所当然，早成熟的人可能生理才二十岁，心理的成熟度却已经是三十岁了。而成熟太晚或根本不成熟的人，六七十岁时某些言行还一如十岁孩童。  
很多妈妈都认为那是最难扮演的角色，因为你的思想、行为，都会深深影响到另一个生命，你在塑造另一个生命的人生。如果你不够成熟，你的子女可能一生也活得不好。  
这和财富无关，万贯家财也不见得能养个心理健康的孩子。

### 7、《一个女人的成长》的笔记-第1页

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。

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

## 《一个女人的成长》

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。

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

人生的苦或乐、幸或不幸，除了真正严重的情况以外，很多只是一种比较。做志工会让人懂得比较，懂得珍惜自己拥有的人生。

要在职业以外，找一两项自己的兴趣，然后花时间和精力培植这项兴趣，也许会让你有一天在这些兴趣上结出成果（譬如写作）。有了可以让你更有成就感的东西，生活及生命一定有不同的意义。

很多时候，男性对女性的态度是从察言观色进而得寸进尺的。女性想在异性间受欢迎却又不致遭到轻辱，需要相当智慧。其实过度期盼受到异性欢迎，有时反而容易受到轻辱。

有位女主管说：在职场上她时时提醒自己是女人，也时时忘记自己是女人。听起来矛盾，其实这正是成熟的智慧。

### 8、《一个女人的成长》的笔记-第12页

以我自己的经验，和男同事相处易，和女同事相处难。如果一个女主管能受到她的女部属发自内心的敬爱，那她必定是个最懂得待人艺术的女性。待人，是门艺术！

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