

## 【目录】

鸣谢

前言

我曾亲身体会, 亲自尝试, 它的确有效

---

### 第一部分

突然降临的数字变化 ..... 1

#### 第一章

中年婚姻境况种种 ..... 5

完美婚姻如何构成? ..... 10

对婚姻7题的实践 ..... 13

随年龄增长智慧 ..... 13

释放过去, 继续向前 ..... 15

#### 第二章

有些事情会变, 另一些永远不变 ..... 19

了解自己有助于我们探讨生活中的改变 ..... 20

中途的角色转变 ..... 23

预测并适应你的新角色 ..... 26

应对改变 ..... 27

通向现实世界的新路 .....	30
你能学会接受不可改变的事情吗? .....	33
重构你的心态 .....	34
“无妨” .....	36
讨论，讨论，再讨论 .....	37

### 第三章

成长圈 .....	39
“我”与“汝” .....	40
女人是不是婚姻中的“情感主宰”? .....	42
两个人都可以做和蔼的老师，也可以 做好学的学生 .....	43
与混杂的信息斗争 .....	46
重新定义性别角色 .....	47
一方开始给予；另一方发生变化 .....	49

## 第二部分

“空巢”和你的中年时代 .....	51
-------------------	----

### 第四章

“空巢”中的母亲和中年关怀 .....	55
母亲角色的丧失 .....	57
矛盾心理 .....	58
扮演的角色越多，对自己就越有把握 .....	60
你属于哪种适应类型? .....	61

看不见的男性	70
上年纪的父母	72
你正变得坚强	73
享受绝经后热情期	74
关怀你自己	76
享受中年时代的精神过渡	77

## 第五章

“空巢”中的父亲和中年关怀	79
“受人爱戴的男性家长”角色的丧失	80
你属于哪种适应类型?	83
衰老的过程	87
对抗衰老	90
性反应程度的改变	92
工作失去诱惑力了吗?	93
中年男性对交往的渴望	95

## 第六章

学会放弃, 发现自己的PPQ	99
让你的孩子离开	101
期望的角色	102
想改变你长大的孩子? 算了吧!	104
依恋——过去与现在	106
多想积极的方面, 为自己骄傲	107

发现联系的方法 .....	109
尊重他们的生活界限 .....	110
新角色 .....	110
共同前进 .....	111
你的父母权力商 .....	112
“我们回来了”：当孩子回来时 .....	114
标志“空巢”阶段的仪式 .....	116
创造你自己的仪式 .....	120

### 第三部分

享受你的中年婚姻 .....	125
----------------	-----

#### 第七章

重新填满“自我账户” .....	127
------------------	-----

接受自我 .....	127
积极地和自己对话 .....	128
肯定自我并设定范围 .....	130
这是你自己的时间：关怀你自己 .....	133
你的梦想与目标 .....	135

#### 第八章

你的“你方”账户：照顾对方 .....	137
情商和成长圈 .....	138
帮助丈夫表达感情 .....	139

两个人都要工作的时候 .....142

分担家务责任的秘密 .....143

## 第九章

婚姻7题与“空巢”婚姻：照顾“我们” .....147

求同存异 .....148

相濡以沫 .....155

拥抱家庭和朋友们 .....156

分享你们的价值观、目标与婚姻责任 .....159

开明灵活 .....161

倾诉与聆听 .....166

缓解矛盾冲突 .....169

## 第十章

通过回顾婚姻来增强交流 .....177

夫妻相处能力 .....178

确认自己对于婚姻的期望 .....182

## 第十一章

性与中年夫妻 .....187

性生活的二度青春 .....188

中年期性生活的平衡 .....189

我们的性激素 .....194

欲望的矛盾 .....196

加深你们的亲密感情 .....200

■ 尝试一点点温柔 .....	201
■ 你不可能改变过去，但担心未来却会 毁了现在！ .....	204
■ 感觉的快感 .....	205

## 第四部分

退休之年 .....	211
------------	-----

### 第十二章

退休：无论更好更糟……不为午餐 .....	215
-----------------------	-----

■ 丈夫退休对妻子意味着什么？ .....	218
■ 维系退休婚姻的妙计 .....	220
■ 美满的婚姻意味着良好的健康 .....	221
■ 使用“成长圈” .....	222
■ 制定维系婚姻计划 .....	225

### 第十三章

工作与退休对男性的意义 .....	229
-------------------	-----

■ 工作是他的全部 .....	230
■ 当工作就是一切时 .....	232
■ 反省生活，解放自我 .....	235
■ 男性与退休 .....	237
■ 满足基本需求 .....	238
■ 处理好退休的若干阶段 .....	240

策划一场新颖的退休仪式 .....	247
不受欢迎的退休 .....	248
危机与富于建设性的改变 .....	250
工作业绩评价 .....	253
“退”出“退休” .....	255
冲破关于老年的荒诞之说及陈规俗套 .....	256

#### 第十四章

工作与退休对女性的意义 .....	261
女性与退休 .....	264
她工作，他退休 .....	266

---

### 第五部分

处理好退休婚姻中的不同需要 .....	269
---------------------	-----

#### 第十五章

地盘之争，时间之分，家务之战 .....	271
地盘之争 .....	273
时间之分 .....	277
避免愧疚感的缠绕 .....	278
其他可行计策 .....	280
家务之战 .....	282

## 第十六章

- 有意义的活动** .....287
- 自我满足的活动 .....288
- 尝试做志愿者 .....290
- 两人的活动 .....294

## 第十七章

- 家庭与朋友** .....297
- 一条双行路 .....299
- 特殊关系：祖辈与孙辈 .....300
- 多样化的关系、多样化的友谊 .....305
- 制定关系保护计划 .....306

## 第十八章

- 退休后的性生活** .....309
- 性生活与年龄歧视 .....310
- 退休之年面临的难题 .....311
- 爱，不是性 .....312

## 第十九章

- 退休之年婚姻7题** .....315
- 求同存异 .....316
- 相濡以沫 .....320
- 拥抱家庭和朋友 .....322
- 分享你们的价值观、目标与婚姻责任 .....323



开明灵活 .....	325
倾诉与聆听 .....	328
缓解矛盾冲突 .....	336
为彼此的生活增添色彩 .....	343

## 后记

奔向明天——我们整装待发 .....	345
--------------------	-----