



◎ 四十岁女人是有经历、有故事的女人，她们已经不再计较生活的得失、事业的成败，因为她们知道女人更如同蚌里珍珠，每一次潮起潮落，每一次与沙的磨擦都是一次考验，每一次都是为了将自己打磨得浑圆无暇的努力。

女人四十

在平淡中感悟生活

四十岁女人应有的8个人生感悟

NvrenSishi

ZAIPINGDANZHONGGANWU SHENGHUO

如果将女人一生作为完整的时段去观察和考量，
就会发现四十岁是女人从一种美走向另外一种美的圆点。

生活的起起落落，

使得她们更加沉着、智慧，

在人生的舞台上尽情挥洒第二春的魅力。

张立◎编著

中国华侨出版社

女人四十

在平淡中感悟生活

张立◎编著

四十岁女人应有的8个人生感悟

NvrenSishi

ZAIPINGDANZHONGGANWU SHENGHUO

如果将女人一生作为完整的时段去观察和考量，
就会发现四十岁是女人从一种美走向另外一种美的圆点。

生活的起起落落，

使得她们更加沉着、智慧，

在人生的舞台上尽情挥洒第二春的魅力。

中国华侨出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

女人四十：在平淡中感悟生活/张立编著. —北京：中国华侨出版社，
2007. 11

ISBN 978 - 7 - 80222 - 492 - 6

I. 女… II. 张… III. 女性—人生哲学—通俗读物
IV. B821 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 172216 号

● 女人四十：在平淡中感悟生活

编 著/张 立

责任编辑/涓 子

封面设计/纸衣裳书装

版式设计/春蕾工作室

责任校对/钱志刚

经 销/新华书店

开 本/710 × 1000 毫米 1/16 印张 20 字数 300 千字

印 刷/利森达印务有限公司

版 次/2007 年 12 月第 1 版 2007 年 12 月第 1 次印刷

印 数/6000 册

书 号/ISBN 978 - 7 - 80222 - 492 - 6/G · 385

定 价/30.00 元

中国华侨出版社 北京市安定路 20 号院 3 号楼 305 室 邮编 100029

法律顾问：陈鹰律师事务所

编辑部：(010) 64443056 64443979

发行部：(010) 64443051 传真：64439708

网 址：www.oveaschin.com

e-mail: oveaschin@sina.com

前 言

40岁是女人生命中的分水岭，在这里青春一去不复返，未来的路却依然漫长。在岁月的感悟中生活，心中自然别有一番滋味。

40岁女人已经完成了恋爱、结婚、生儿育女等女人必经的过程。40岁女人的情感生活虽然不像年轻人那样轰轰烈烈，然而她们却比20岁的年轻人更懂得“爱”，更懂得“情”。她知道如何去爱和被爱，知道如何去处理爱情、亲情和友情。日子也许会有些平淡，然而在她们一手打造的温馨港湾里，她们却能真真切切地感受到幸福。

40岁女人是有经历、有故事的女人，她们已经不再计较生活的得失、事业的成败，因为她们知道女人更如同蚌里珍珠，每一次潮起潮落，每一次与砂的磨砺都是一次考验、一次为了将自己打磨得浑圆无瑕的努力。

40岁的女人，已经不再把浪漫激情当做生活的底色，不再相信年轻时的每一个承诺都能变成现实，不再追求生活的完美无缺，不再在幻想和梦境中生活，她们更相信平平淡淡才是真，真实的现在才是最宝贵的。

40岁女人是一朵芬芳摇曳的鲜花，她们经过恋爱婚姻的洗礼和滋



{ NürenSiShi
ZAIPIGDANZHONGGANWUSHENGHUO
女人四十
在平淡中感悟生活 }

润，因而更有女人味，她们的眼角虽有皱纹，但羞涩含而不露，顾盼间更显风韵。她们尽管腰身渐宽，但圆润的曲线在不经意间幽幽散发着成熟女人特有的性感和芬芳。40岁女人的美丽还在于智慧，外貌的美是一种会凋谢的美，慧中的美才是永恒的，正所谓：“腹有诗书气自华”，40岁女人的美正是一股从内在智慧折射出的令人神往的隐性吸引力。

40岁女人真正地学会了宽容，她们更懂得生命的艰辛、爱情的可贵、友情的珍贵、亲情的永恒，因此她们乐于奉献与给予。40岁女人像蔚蓝的大海，对苦辣酸甜生活的包容，达观的人生态度，一似云在青天水在瓶，虽有波澜但更多的却是内心的平静。40岁女人的个性如山岳之厚重，如溪流之清澈，这是一种柔性积淀的深沉豁达。

40岁女人的人生亮点就是成熟。她们抛开年龄的羁绊，学会欣赏自己，用心去体会女人的精彩和美丽。当不自主的沉思唤醒40岁女人记忆的时候，她们不会天真地在色彩斑斓的世界中找寻自己已逝的影子，而会去欣赏40岁的厚重和深沉。

如果将女人一生作为完整的时段去观察和考量，就会发现40岁是女人从一种美走向另外一种美的原点。生活的起起落落，使得她们更加沉着、智慧，在人生的舞台上尽情挥洒第二春的魅力。

目 录

第一篇 感悟家庭 用脑少动嘴，用心少操心

对40岁女人来说，家庭即便不是生活的全部，至少也是生活中最重要的内容，守护丈夫与孩子就是她们最大的幸福。然而家庭生活也难免会让40岁女人感到烦心：夫妻间的情感已近乎平淡，对孩子的教育也成了老生常谈，丈夫对你的关心与挑剔开始感到厌烦……40岁的你应该明白，营造幸福家庭不仅需要爱，而且也需要智慧与技巧，付出关爱也要注意方式和语言。

第一章 40岁女人在爱情与婚姻中自由穿行 /3

经营婚姻是需要智慧的，幸福的婚姻是需要心血和精力来精心挂靠的。婚姻能否永续经营，要看婚姻的价值链是否完整，不论当初是怎样天造地设、情投意合的一对，如果在以后的婚姻生活中不注意调整、巩固、经营，最后也只能以失败告终。40岁不是婚姻无味的理由，只要你抛弃无休止的唠叨、斥责、束缚，代





之以精巧的妆扮、善意的关怀和对情感的尊重，你就一定能拥有幸福的婚姻。

1. 40岁“熟女”的爱情观 /3
2. 赶搭潮流快车，做对另类夫妻 /7
3. 40岁要为婚姻做“保鲜”护理 /11
4. 避开婚姻中的“N年之痒” /16
5. 用心找回失落的幸福 /19
6. 用沟通帮婚姻释放“恶性能量” /21
7. 新好妻子的14条定律 /24
8. 这些话千万不要对他说 /27
9. 唠叨不要带上床 /31
10. 不要总盯着他的钱袋子 /33

第二章 围城女人为自己打造幸福港湾 /36

对40岁的女人来说，一切虚华的东西都已变得不再重要，家庭的幸福才是她们渴求的目标。想一想，每天能被浓浓的亲情包围，有甜蜜的爱情滋润，该是一件多么幸福的事，然而这份幸福却不是随随便便能拥有的：你要懂得如何理财、理家，你要有一套灵活的儿女经，你要用心地以爱意抓住丈夫的心……总之，40岁女人必须记住，幸福不是别人给的，而是自己用心去打造的。

1. 幸福就是兼顾事业和家庭 /36
2. 会理财的女人才能给家庭带来幸福 /39
3. 巧手营造温馨舒适的居家环境 /43
4. 放开手让孩子自己走 /45
5. 不要限制孩子的个性发展 /48

第二篇 感悟自我 少一分冲动，多几分自信

不经意间，岁月的年轮已经转了40圈。人到中年，失去了青春和棱角，却换上了高贵与智慧，年轻时的任性与冲动已被岁月磨砺得消蚀了颜色，喧闹与青涩也已悄悄地沉淀成了举手投足间的自信和优雅。于是，40岁女人对自我有了更深刻的体认，年轻时的浮躁与冲动是幼稚的，自信与格调的力量才更强大。40岁女人不抱怨年华的逝去，因为正是如歌的岁月荡涤了张扬的光芒与起落的尘埃，使她们走向女人的极致。

第一章 平和与宽容是岁月最好的馈赠 /53

40岁女人已经真正地走向了成熟，成熟是绚烂之后的平静，是盛开之后的内敛。磨去了年轻时的冲动和浮躁，她们已懂得随遇而安地欣赏社会人生的形形色色，能够游刃有余地处理各种复杂的人和事，真正地把握自己，掌控人生。

1. 不做坏脾气的女人 /53
2. 凡事做退一步想 /56
3. 以宽容的心态去面对生活 /58
4. 以宽容之心给爱一次机会 /61

第二章 岁月中途自信地面对生活 /64

40岁女人是真正的极品女人，她以玫瑰的绚丽升华到百合的淡雅，没有了少女的天真和浪漫；但却多了一种庄重大方的气





质，一种从容淡定的精神。一个华贵成熟的女人，才有圆融的智慧和，并且把自己美好的一切都做得人间极品般的韵味。

1. 女人四十一枝花 /64
2. 女人四十紧跟时尚脚步 /67
3. 40岁是女人的第二个春天 /69
4. 淡定温婉是岁月积淀的精华 /71

第三篇 感悟人情 看惯不看淡，求质不求量

半世红尘，40岁女人已经厌倦了人与人之间的勾心斗角，渴望逃避纷繁复杂的人际关系，然而不可否认的是，人活在世上就要跟各种各样的人发生联系，在社会中拥有良好的人际关系也是事业顺达、万事通顺的首要条件，珍贵的友情在任何人的生命中都是不可或缺的内容。因此40岁女人应当更理智地处理人际关系；灵活处世，但也不要拒绝友情。

第一章 悠游于人情世故的立身智慧 /75

40岁女人是优雅的、娴静的，即使在面对人情世故这样微妙而复杂的问题时，她们也一样从容淡定，少有年轻女人的手忙脚乱与狼狈不堪。这是因为40岁女人已经掌握了人情世故的潜规则，在人际交往中进退自如，分寸拿捏得恰到好处，遇事也不会一触即跳。正是靠着这种岁月磨砺出的智慧，她们才能在尘世俗务中表现超然。

1. 做可爱的“糊涂”女人 /75
2. 聪明的女人要口下留情 /78

3. 种一分善因，多一分收获 /80
4. 通达的女人不会刻意表现自己 /83

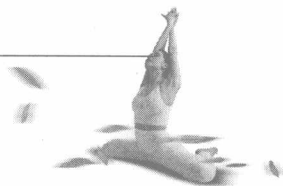
第二章 友情如水直抵荒芜的心灵 /85

友情是人生的需要，是人类最美好的感情之一。交友是感情的互相沟通、互相理解、互相容纳、互相信任的过程，懂得交友也是人生的一种境界，比起男人交友的“哥们儿义气”，40岁女人交友更看重的是一种心灵的相通，对朋友，她们不强求，也不回避，但求有三五好友，真心相待，贫贱不移，那么人生至此，也就别无所求了。

1. 万人丛中一握手，使我衣袖三年香 /85
2. 没有尊重就没有友情 /88
3. 付出是最珍贵的情感储蓄 /91
4. 不妨交几个异性朋友 /93

第四篇 感悟幸福 不求人前贵，只求我心安

女人对于“幸福”二字的理解往往随着年龄的增长而更加深刻。20岁时，有昂贵的珠宝、靓丽的衣衫就会感到幸福；30岁，要有显赫的地位、富贵的生活，才会有幸福感；到了40岁时，女人终于明白，太多的欲望是种累赘，幸福不是“秀”给别人看的展览品，它只是自己的一种感受，当你懂得从简单的生活中品味快乐时，你就是最幸福的女人。





{ NürenSiShi
ZAI PING DAN ZHONG GAN WU SHENG HUO }
女人四十
在平淡中感悟生活

第一章 名利财富不是衡量幸福的标准 /99

女人一生最大的梦想就是获得幸福。然而幸福的评判标准又是什么呢？幸福不一定是腰缠万贯，豪华奢侈；幸福不一定是高官显禄，呼风唤雨。虽然名利金钱可以让人生活得更舒适，但它们也会将人引入歧途，束缚人的自由，让情感变得淡漠，最终被幸福抛弃。

1. 40岁女人告别虚荣 /99
2. 超出需要钱就是废纸 /101
3. 身外之物，不必奢恋 /104
4. 眼睛不要只盯在名利上 /108

第二章 少一分欲望就多一分幸福 /110

影响一个人幸福的，有时并不是物质的贫乏与丰裕，而是一个人的心境如何：欲望太多，拥有再多也仍然无法满足，相反，如果能丢掉无止境的欲望，就会珍视自己所有的东西，并从中获得快乐。所以幸福与否的决定权就在于你自己。

1. 知足是打开幸福之门的钥匙 /111
2. 放下你的攀比之心 /115
3. 幸福人生的半半哲学 /118
4. 简单生活就是快乐生活 /121
5. 女人要学会知足与感恩 /124

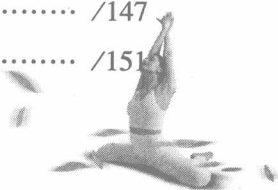
第五篇 感悟美丽 三分在保养，七分在心境

女人四十一枝花。40岁女人的基调是荟萃、醇美、含蓄高雅的，被归类为“豆腐渣”的仅是为数很少的群体。40岁女人通常是妩媚、优雅的，眉梢眼角虽有皱纹，顾盼间却不减风韵；身材失去了少女的玲珑纤细，但圆润的曲线却散发着无尽的魅力。40岁女人的美丽虽然与悉心的保养有关，但举手投足间透露出的风情与典雅却只能是内在气质的外在表现，也只有那些将内在气质与外在美丽结合在一起的女人，才是真正的魅力女人。

第一章 呵护好春天里的最后一朵玫瑰 /131

40岁是一个无奈的年龄界线，它是春天里最后一朵玫瑰，让人眷恋，让人遐想。40岁的女人要懂得精心保养自己，这样在红颜渐逝时，就仍然可以保持女性魅力，在气质上更加动人，保持好形象不仅有利于夫妻关系的融洽，更可以增强自信，对女人来说，还有比这更美妙的事吗？

1. 40岁的年龄，30岁的美丽 /131
2. 美容睡眠让你神采飞扬 /135
3. 肌肤呵护要付出百分百的努力 /138
4. 女人的美丽是吃出来的 /142
5. 告别“黄脸婆”封号 /144
6. 适度排毒让你更轻松 /147
7. 别让颈部泄露了年龄的秘密 /151





第二章 40岁开始给生命化妆..... /153

女人40岁前不美丽可以怪上帝，40岁后还不美丽就只能怪自己了，40岁女人的美丽不仅取决于保养，更取决于心态的平和与成熟、心理的健康、知识的丰富、修养的加强以及对人生的积极态度，因此，女人到了40岁，就要对自己的容貌负责，40岁的美丽是气质形象和内涵综合起来的神韵，有了它，即便有点“老”的表象，也一样无损女人的美丽风情。

1. 找到一份与年龄相称的坦然 /154
2. 成熟的女人是一颗饱满的果实 /158
3. 气质与风情——美丽女人的左膀右臂..... /161
4. 以知性品位来提升40岁女人的魅力 /165
5. 自信是女人最闪亮的饰品 /168
6. 智慧让40岁女人光芒四射 /171
7. 做一个雅致的书香女人 /173

第六篇 感悟快乐 减却劳碌心，快乐出凡尘

40岁女人往往很难享受到年轻时那般纯粹的快乐，因为她们眼中的生活已经是平淡、琐碎、无味的了。其实细想一下就会知道，再精彩的生活，不断重复也会让人厌倦的，40岁女人必须学会从生活中发现和寻找快乐。当然，生活中悲伤、痛苦也是在所难免的，因此，我们应该有选择地记忆，把曾经的和即将到来的快乐，放在心中不断品味，这样，每一天你都能生活得幸福快乐。

第一章 40 岁的快乐自救心法..... /179

生活中总有困厄、竞争、不平衡，它们就是烦恼、悲伤的根源，如果你不懂得自救，那么就很难生活得快乐幸福，必须明白，快乐不是别人给的，而是自己争取来的，努力削减生活中那些让人痛苦烦乱的因素，你才能够拯救自己脱离“苦海”，在平凡简单的生活中捕捉到真正的快乐。

1. 40 岁都市白领女人的减压策略 /179
2. 抛下重负开始减法生活 /182
3. 40 岁女人不与孤独同行 /185
4. “幸福感”和养成计划 /188
5. 开发生活乐趣，让自己笑口常开..... /190
6. 40 岁女人拥有不在乎的资格 /191

第二章 快乐是 40 岁女人不能舍弃的追求 /196

快乐是属于每个人的基本生活情趣，但是许多 40 岁女人已在疲惫的生活中忘记了快乐的滋味，那么，就从今天开始，就从这一刻开始，不管你有多忙，不管你的生活境况如何，都要努力地享受生活，从生活中发掘快乐，让自己的每一天都在愉悦的心情中度过，快乐是 40 岁女人最高的精神享受。

1. 每日都与好心情相伴 /197
2. 享受生活是每个女人的权力 /200
3. 重拾往日的快乐美好 /204
4. 过好今天也就抓住了快乐 /207
5. 品味做一个凡人的快乐 /211





第七篇 感悟工作 不问成与败，但求尽全心

女人需要一份属于自己的事业，有了事业就可以不再依附别人，真正自立。这一点对40岁女人来说尤为重要，40岁女人要学会思考，要了解自己到底适合做什么，进而发挥自己的特长。当然，女人做事不一定要处处都比别人强，只要顺其自然，尽己所能地去工作就可以了。此外，40岁女人要为自己定好位，不断充实自己，提升自己，寻找适合自己的工作，因为在工作舞台上，40岁女人已经过了做一个花瓶美人的年纪，应该努力争取扮演职业舞台上全面的角色。

第一章 40岁女人打破事业的迷惘 /219

40岁女人往往在职场中占据着较高地位，有的是公司白领，有的升到了公司管理层，有的则自己创业做老板……这一步步走下来，女人付出了更多的心血和努力，也被迫面对一些难解的问题。例如，如何处理家庭与事业的关系，如何克服年龄带来的事业危机，如何看待跳槽……40岁女人必须处理好这些问题，才能在职场生存下来并成就自己的事业。

1. 40岁女人该何去何从 /219
2. 跳槽——想说爱你不容易 /222
3. 40岁转行并不太晚 /224
4. 40岁创业，让梦想照亮现实 /227
5. 家庭向左，事业向右 /231

第二章 40岁成为职场中常开的玫瑰 /232

在竞争激烈的职场中，40岁女人必须不断提升自身的实力，不要因为人到中年就产生得过且过的想法，否则早晚会被淘汰，职场有职场的生存法则：你要对工作充满激情，你要持续增加自己的“含金量”，你要懂得与人打交道，你要“秀”出你自己……只有做到了这些，才能成为职场中常开不败的铿锵玫瑰。

1. 40岁，让激情持续燃烧 /233
2. 每天都要进步一点点 /235
3. 定时为自己充电 /237
4. 抓住升职的机遇 /240
5. 做好职场中的年龄减法 /243
6. “女人味”也可以带到职场中去 /246
7. 六招让你成为职场明星 /249
8. 40岁女人的职场修炼大法 /251
9. 抛弃女人的科技冷漠感 /254

第八篇 感悟挫折 胜负由天定，苦乐在自心

人到中年，不仅要操心的事骤然多了起来，心理上也会因从青年步入中年而饱受冲击，因此许多40岁女人都会产生强烈的挫折感，一些女人甚至因为一点点挫折就产生负面情绪，就自暴自弃。因此40岁女人必须学会理智乐观地面对挫折，并且注意心理调控，让心态保持平衡，把命运好坏的决定权把握在自己手中。





第一章 以尘世洗练的好心态面对挫折 /259

挫折是人人都可能会遇到的，但以不同心态来看待挫折却可能会产生截然不同的结果，当你以乐观的心态来面对挫折时，你会发现它没什么大不了的，但当你以悲观的心态去看待它时，就会认为挫折是不可战胜的。因此，40岁女人要战胜挫折，首先就要有坚强自信的心态，好心态会带着你战胜挫折，并推动你一起营造美好的生活。

1. 风掠发际微笑依然 /259
2. 挫折中蕴含着美好的希望 /262
3. 挫折面前永远不要退缩 /270

第二章 心理平衡才能减轻挫折感 /273

40岁女人易遭受挫折，一方面是由外界因素导致的，而另一方面也与40岁女性自身的个性、心理状态有很大关系。要求过高、性情急躁的女人易生挫折感；嫉妒心强、情绪抑郁的女人容易受打击……如果40岁女人能够随时保持心理的平衡，那么挫败感就会减轻许多，日子也会更快乐。

1. 苛求完美其实是一种病态 /274
2. 拔掉心中那根嫉妒的“毒刺” /278
3. 40岁女人不必自卑 /281
4. 别让失望控制了你 /284
5. 告别焦躁与快乐握手 /286
6. 40岁，不做抑郁女人 /289
7. 给心灵放个假 /293