

女人
40

请与自己的心灵约会

不做年老色衰的豆腐渣，要做仪态万方的女人花
最美丽，不要辜负这个风情万种的年龄

一不小心 四十岁

成熟女人的心理呵护书



陶尚芸 编著

带着健康、美好的心情，不断地修饰自我、完善自我 ♥ 绽放属于40岁的生命之花，展现属于40岁的独特魅力



清华大学出版社

一不小心 四十岁

成熟女人的心理呵护书

 陶尚芸 编著

清华大学出版社
北 京

内 容 简 介

浪漫绊不住岁月，容颜敌不过流年，女人在品尝过浪漫的20岁、知性的30岁后，一不留神就跨入40岁的门槛。

本书专为广大成熟女性量身定制，告诉她们：美丽心理学——芳香女人的精彩之灯；气质心理学——知性女人永远的信仰；品味心理学——包装你的自信和美丽；健康心理学——打造熟女的魅力存折；性格心理学——走进她的心灵百草园；情感心理学——滋养你的生命和幸福；事业心理学——女人四十不做弱女子；交际心理学——女人四十成就好人气；智慧心理学——让你的魅力不再空洞；幸福心理学——平淡中感悟爱的真谛。

本书力求将40岁女人的心理主题进行到底，全面地呵护她们的成熟美，那是红酒的醇香，是岁月累积所散发出高贵与永不流失的美丽。

本书封面贴有清华大学出版社防伪标签，无标签者不得销售。

版权所有，侵权必究。侵权举报电话：010-62782989 13701121933

图书在版编目(CIP)数据

一不小心四十岁：成熟女人的心理呵护书/陶尚芸编著. —北京：清华大学出版社，2012.8

ISBN 978-7-302-28898-5

I. ①一… II. ①陶… III. ①女性心理学—通俗读物 IV. ①B844.5-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第106133号

责任编辑：夏非彼

封面设计：王 翔

责任校对：闫秀华

责任印制：沈 露

出版发行：清华大学出版社

网 址：http://www.tup.com.cn, http://www.wqbook.com

地 址：北京清华大学学研大厦A座 邮 编：100084

社总机：010-62770175 邮 购：010-62786544

投稿与读者服务：010-62776969, c-service@tup.tsinghua.edu.cn

质 量 反 馈：010-62772015, zhiliang@tup.tsinghua.edu.cn

印 装 者：三河市金元印装有限公司

经 销：全国新华书店

开 本：170mm×230mm 印 张：18.5 字 数：414千字

版 次：2012年8月第1版 印 次：2012年8月第1次印刷

印 数：1~5000

定 价：35.00元

产品编号：045449-01

女人 40 一定要幸福

什么让 40 岁的女人幸福？有人说是财富，有人说是爱情，还有人说是美貌，所有这些都与女人的幸福有关，但又都不是决定性的因素，真正能决定女人幸福的应该是心理、心态、心情、心灵。

女人的幸福其实就是女人自己的一种心理，女人过得幸福不幸福是一个心理问题，只要心理健康了，就会过得愉快，就会认为自己幸福。

女人 40，真诚待人就是幸福。和人打交道，首先是用一颗真心去待人，不管别人怎么样，自己的心是安的，是问心无愧的，心安的人就拥有幸福。

女人 40，宠爱自己就是幸福。人人都渴望得到爱，女人要多宠爱自己，多关心自己，好好呵护自己。知道爱自己的女人，才是最懂得快乐的女人。

女人的幸福其实就是女人自己的一种心态。女人活得快乐不快乐是一个心态问题，只要心态阳光了，就会活得愉快，就会感到幸福。

女人 40，宁静以致淡泊，闲静如秋水长流，散发清静莹洁的光辉，能从积极的角度去认识昔日的教训，收获人生的丰硕成果。

女人 40，仪态雍容华贵，岁月沉淀为经验，知识积聚为智慧，成熟转化为气质，带给周围人温馨、安宁与美丽。

女人的幸福其实就是女人自己的一种心情。女人觉得愉悦不愉悦是一个心情问题，只要心情雀跃了，就会感到欢快，就会觉得自己幸福。

女人 40，用心去感知生活的平淡，感知温暖写就的浪漫，用自己的眼睛发现身边的美，并用心去感受它，要有丰富多彩的内心世界，不会让无聊的事情来破坏自己心灵的宁静。

女人 40，需要保持乐观与自信的生活态度。让生活每一天都是崭新的，都是充实而快乐的，因为生存方式多样化扩展了女性的快乐空间。

只要 40 岁的女人能够做到驾驭自己的心灵，做自己命运的舵手，那么，幸福的画卷将从此打开，人生将充满快乐的色彩。

女人 40，一定要找到幸福。幸福在哪里？幸福就在本书里。

本书专为广大中年女性量身定制，告诉她们：

美丽心理学——芳香女人的精彩之灯；气质心理学——知性女人永远的信仰；品味心

理学——包装你的自信和美丽；健康心理学——打造熟女的魅力存折；性格心理学——走进她的心灵百草园；情感心理学——滋养你的生命和幸福；事业心理学——女人四十不做弱女子；交际心理学——女人四十成就好人气；智慧心理学——让你的魅力不再空洞；幸福心理学——平淡中感悟爱的真谛。

本书力求将 40 岁女人的心理和幸福的主题进行到底，全面地呵护她们的成熟美，那是红酒的醇香，是随着岁月的累积而慢慢散发出高贵与永不流失的美丽。

女人 40，是一个风情万种的年龄，当自己的爱情、亲情、友情都能满足的时候，身上会迸发出超越常人的毅力，促使她去完成生命中的另一次飞跃，那就是超越自我的束缚，为社会、为人类去创造属于自己的神奇和幸福。

女人 40，岁月夺不走你眼中的睿智和善良，挡不住你心中的宽厚和从容。这些都会因岁月的淘洗而绽放出耀眼的光华，会因岁月的深藏而散发出醉人的醇香。

女人 40，为了幸福，你一定要关注自己的心灵。只有心灵平和和丰满，才能感受到幸福到来的滋味。

女人 40，一定要幸福；女人 40，一定是幸福的。

第一章 美丽心理学——芳香女人的精彩之灯 1

玫瑰的美丽，不在于花瓣的娇艳，而在于香气的幽绵；女人的美丽，不在于容颜的流光，而在于心灵的芬芳。

40 岁的女人，30 岁的风韵，20 岁的身材，带着美好的心情，不断地修饰自己，从内在到外在，那是一个女人青春永驻的传说。

第一节	美丽与年龄无关	3
第二节	表情是女人最美的妆容	6
第三节	让秀发再次飘逸起来	9
第四节	让首饰与着装相得益彰	11
第五节	扮出你的十足女人味	14
第六节	开启你的优雅生活	16
第七节	好姿态胜过好妆容	19
第八节	仪态万方的美丽学堂	22
第九节	女人四十也可成为美丽焦点	25

第二章 气质心理学——知性女人永远的信仰 29

女人 40，不是青春的终点，而是新生活的起点。40 岁有 40 岁的成熟，40 岁有 40 岁的精致，40 岁更有 40 岁的魅力。

一个对生活充满希望、处处留意美丽所在的 40 岁女性，即使没有傲人的身材和绝美的容貌，一样可以塑造出令女人嫉妒、男人心动的脱俗气质，而所有的这一切都需要女性内在气质的修炼。

第一节	微笑，成熟女人的动人乐章	31
-----	--------------------	----

第二节	做个脱俗的气质女人	33
第三节	打点自己, 让气质脱颖而出	36
第四节	自信是女人穿不破的衣裳	39
第五节	幽默的女人最给力	41
第六节	风情独具的万般才情	44
第七节	发自内心的良好涵养	47
第八节	做内外兼修的极品女人	49
第九节	用快乐装点你的幸福气质	52

第三章 品味心理学——包装你的自信和美丽 55

女人的品味是一种优雅、一种淡雅、一种温文尔雅。

40 岁的品味女人, 她们时而淑女, 时而可爱, 从容而坚韧, 干练而风情。她们是春天的雨水, 润物细无声; 她们是秋天的和风, 轻拂你的脸庞; 她们以女性特有的温柔情怀, 放开胸襟去拥抱整个世界。

第一节	女人要书香悦己	57
第二节	美女请充电, 才女请打扮	59
第三节	关注自己的情调和格调	63
第四节	自信女人为品味加分	67
第五节	品味女人要懂得宽容	71
第六节	戴上你的人格面具	74
第七节	做个一笑泯恩仇的大气女子	76
第八节	韵味、品味和女人味	80
第九节	让品味成为每天的习惯和状态	82

第四章 健康心理学——打造熟女的魅力存折 85

女人 40 不容易, 岁月似乎是女人的天敌, 让很多女人害怕自己的美丽和健康在岁月的流逝中慢慢地失去, 最后变成连自己都感到恐怖、颓废的老女人。

但是如果能以积极有效的方法来平安度过这个艰难时期，在经历自我魅力的严峻新考验后，就会跨越这道分水岭，找到养护生命之花的健康之道，成为风情万种、仪态万方的女人花。

第一节	面对人生的“多事之秋”	87
第二节	做个优质睡美人	90
第三节	寻找美食里的“不老仙丹”	92
第四节	善用护肤大“膜”咒	95
第五节	喝水有学问，做个“水美人”	97
第六节	补血，让衰老来得慢一些吧	100
第七节	科学运动让你更健康	102
第八节	呵护你的身体器官	105
第九节	排毒养颜，美体其实很简单	108



第五章 性格心理学——走进她的心灵百草园 111

好女人拥有好性格，好性格成就好人生。

40 岁的聪明女人知道幸福的婚姻是对彼此性格的接纳与完善。40 岁的智慧女人在职场上总能不断激发自身的性格潜能，展示出最好的自己。40 岁的灵气女人在交际中散发的性格魅力使自己时刻成为一个受欢迎的人。

第一节	好女人的性格魅力	113
第二节	温柔是女人的魅力武器	116
第三节	坚强让美丽的你更有魅力	118
第四节	豁达，成熟女人的必备品	121
第五节	给性格润色，做“多情”女人	124
第六节	告别“被愤青”的年代	127
第七节	性格百味罐：自恋总比自卑好	129
第八节	细致入微的性格恋曲	132
第九节	女人好性格，生活好幸福	134
第十节	乐观的女人，灿烂的人生	138

第六章 情感心理学——滋养你的生命和幸福 143

40 岁的女人也有可爱的权利。无论是什么时候，只要不丢掉这种可爱的内涵，就一定能经营好自己的爱情和婚姻。

爱情是生活的开心果，但再好的感情也需要精心呵护。40 岁的女人，给你的感情把把脉，给你的生活加点糖，给你的幸福套上保鲜膜。

第一节	做个懂爱的“小女人”	145
第二节	爱情需要玲珑之心	147
第三节	给你的婚姻把个脉	151
第四节	保鲜自己，保养爱情，保卫婚姻	155
第五节	夫妻之道，别以爱的名义粘着他	157
第六节	为他点亮爱的明灯	160
第七节	事业好搭档，生活好伴侣	163
第八节	让你的老公“提升”你	166
第九节	丢什么都不能丢浪漫	168

第七章 事业心理学——女人四十不做弱女子 173

这是一个最好的时代，因为这个社会给人以平等的机会，人人都渴望成功。

女人 40，要想在激烈的竞争中脱颖而出，必须练就一身过硬的功夫和本领，快速地觉醒和崛起，撑起属于自己的半边天，与男人齐头并进。

女人 40，不要把事业辉煌看得那么遥不可及，只要你心中有希望、有渴望、有愿望，命运就会掌握在你自己的手中。

第一节	找准方向再开船	175
第二节	做个漂亮的女领导	177
第三节	激情是工作的灵魂	182
第四节	收获心理：事业女人的心灵鸡汤	185
第五节	成熟女人的成功关键词	187
第六节	别出心裁的女人价值千万	191
第七节	女人天生会策划	193

第八节	好人缘成就你的晋升之旅	196
第九节	拥抱你的竞争对手	199

第八章 交际心理学——女人四十成就好人气

203

交际是 40 岁女人闯荡社会必备的能力，更是安身立命的智慧。会交际的成熟女人，无论是在生活中，还是在职场上，都能够左右逢源、人见人爱，成为最受好运青睐的幸福女人。

女人 40，要想在交际场上如鱼得水，不仅需要掌握各种交际策略和语言技巧，更要学会运用女性自身的优势和魅力来达成自己的目标。

第一节	交际需要良好的礼仪	205
第二节	智言慧语为他人打圆场	207
第三节	不要拿别人的隐私开玩笑	212
第四节	拒绝要委婉，否定要婉转	214
第五节	巧用吸引原则，改善人际关系	218
第六节	做职场达人，展交际魅力	221
第七节	在男人的世界里奔跑	223
第八节	学会弯腰，收获尊贵	226
第九节	多放人情债，建立好人脉	229

第九章 智慧心理学——让你的魅力不再空洞

233

40 岁女人的智慧是什么？40 岁女人的魅力在哪里？

女人 40，智慧是才识和经验，是积极的人生态度，是良好的工作习惯，是活泼开朗的性格，是独立自信的人格。

女人 40，魅力来自品味和修养，来自清新持久的慧心、左右逢源的人缘、宽容豁达的胸怀，以及坚韧不拔的品质。

第一节	低调一点也无妨	235
第二节	独立的女人最光彩	237
第三节	生活智慧：越简单越快乐	240



第四节	聪明女人以理服人，以情感人	243
第五节	智慧型真诚不是实话实说	246
第六节	减压智慧：牵着自己的手去散步	249
第七节	知性美女魅力无极限	251
第八节	敞开心扉，学会分享学会爱	253
第九节	漂亮让男人停下，智慧让男人留下	256

第十章 幸福心理学——平淡中感悟爱的真谛 259

什么让女人幸福？有人说是财富，有人说是爱情，还有人说是美貌，所有这些都与女人的幸福有关，但又都不是决定性的因素，真正能决定女人幸福的应该是心态。

40 岁的女人只要能够做到驾驭心态，做自己命运的舵手，那么，幸福的画卷将从此打开，人生将充满快乐的色彩。

第一节	快乐是女人的资本	261
第二节	常怀一颗感恩的心	264
第三节	女人四十，需要阳光心情	266
第四节	接受生活，你才不觉得累	269
第五节	对人宽一寸，见利退一步	272
第六节	会放手的女人最幸运	275
第七节	贪念少一点，洒脱多一点	278
第八节	吃亏是福，心态平和	280
第九节	喜欢自己，宠爱自己，徜徉幸福	283

参考文献 286



一不小心四十岁

——成熟女人的心理呵护书

第一章

美丽心理学——芳香女人的精彩之灯

玫瑰的美丽，不在于花瓣的娇艳，而在于香气的幽绵；女人的美丽，不在于容颜的流光，而在于心灵的芬芳。

40 岁的女人，30 岁的风韵，20 岁的身材，带着美好的心情，不断地修饰自己，从内在到外在，那是一个女人青春永驻的传说。

第一节 美丽与年龄无关



四十岁的

女人到了40岁，往往会从心底涌动出一种莫名的悲哀。

曾经飘逸的黑发开始干枯发白，曾经青春的面孔开始失去光泽，曾经流光溢彩的美目不再左顾右盼，曾经亭亭玉立的身段开始发福发胖。青春不再来，激情不再有，活力在消退，冲动在消减，越来越多的是失落感和危机感。

40岁的女人，走在街上，不敢遇见熟人，因为一句“你一点也不显老，看上去一点都不像中年人”，会让你酸楚半天、凄凉多日。因为你知道，对方已经把你归入中年人的行列，说你不老，只是一句安慰话罢了。

女人40开始变老，这是不争的事实，女人40开始心慌，这是常有的现象，其实，脸上的几条皱纹并不可怕，可怕的是心里长满了皱纹。

40岁的女人，已经不再拥有超短裙的清纯和荷叶边的可爱。青春要走，谁也留不住，但是你要记住，青春带不走你的美丽，那是专属于40岁的美丽，成熟的美丽、宁静的美丽、优雅的美丽、智慧的美丽。

女人40，请记住你的美丽，那种美丽不是光彩夺目，而是神韵不绝。那无比清澈的眼眸，那洋溢智慧的笑容，那蕴含故事的脸庞，那是对生活的热爱和对生命的渴望所绽放出的美丽光环。

女人的美丽与年龄无关，与心灵有关，与心态有关，与心智有关。女人40，只要你愿意，你就是蒙娜丽莎，传递的是微笑的神韵和温柔的梦想。女人40，请不要害怕，心灵深处的满足才是最终的拥有。



心理课堂

社会在发展，它不断赋予40岁女人多姿多彩的角色，做个好女儿、好妻子和好妈妈，是女人终身的职责。此外，女人40，还要拥有好工作、好人缘、好心态等。岁月在流逝，它不断塑造和装扮着女人，健康的心理和美丽的心灵让40岁的女人走向一种极致的美丽。



（1）成熟的女人最美丽

女人 40，经历过太多的挫折，每一次挫折都是一段感悟，每一段痛楚都是一份收获。女人 40，绚烂之后要敢于面对平静，盛开之后要懂得适当内敛，要学会抛开年龄的羁绊，成熟地去欣赏形形色色的社会人生。

成熟的女人要学会欣赏自己，用心去体会 40 岁特有的精彩和美丽。那份厚重和深沉的美，是 40 岁女人的又一大人生观点。

杨澜就是这么个成熟、知性、美丽的女人。

作为媒体名人，杨澜的生活接触面十分广泛，很多知名人物她都访问过，最普通的老百姓她也采访过。她到处跑，练就了什么都能吃的本事，无论是繁华城市的佳肴，还是贫苦农村的地瓜，她都照单全收。杨澜常年穿梭于富商政要、市井平民之中，平均每三天就要出差一次，有时一天要坐上几个小时飞机，但她却毫无怨言，而是默默地体验着、无悔地工作着，把最精彩的节目奉献给广大的观众。她丰富精彩的阅历使她变得更加成熟，而她成熟知性的美丽让她变得更加迷人。

（2）宠爱自己，你最美丽

当 20 岁的女孩，变成 30 岁的少妇，再变成 40 岁的女人，从父母疼爱的女儿，到为人妻，再到为人母，热爱奉献的女性通常会无意识地放弃美丽这个词。

白女士有一个幸福的家庭，她的脸上总是洋溢着微笑，因为她的老公事业有成，她的儿子学习优异，可是她就一点不太好，那就是她太不讲究外表。好朋友王女士劝她打扮打扮自己，她却说：“哪里有时间打扮？工作、家务、孩子、老公，哪一个不要我操心？再说，已经这个岁数了，如果每天再去花心思化妆、穿衣服，别人会笑话的，老公和孩子也会觉得我不正经。”

白女士的话被老公听到了，老公又告诉儿子，结果在白女士的生日晚会上，老公和儿子一起送给她一套高级化妆品和一套时尚外衣，并祝福她一天比一天美丽。

从此，白女士开始了自己的美丽计划，变得越来越美丽优雅。

第二年的生日晚会上，老公鼓起勇气对她说：“你知道吗？以前你常常蓬头垢面地送儿子上学，粗声大气地呵斥儿子，挺让儿子没面子的。你以前和

朋友聊天也不注意形象，其实我去年又升职了，庆祝会上我都没敢带你去！明天我们公司有个晚会，我希望你能一起去！”

美国一位著名的女权运动者贝蒂强调说：“没有自爱的女人，永远得不到真正的爱。”女人爱家庭，爱老公，爱孩子，爱朋友，爱工作，这些都是无可非议的。但是，也不要忘了去宠爱自己。女性要学会自爱，要对自己好一点，把自己打扮得美丽一些。

美丽是女人永恒的话题，自爱是女人美丽的根源，没有人可以剥夺女人追求美丽的权利。只要你愿意，你就能拥有自己独特的美丽。

（3）品尝你的女人味

女人40，沉稳而深情，是最有女人味的。40年的岁月，历尽千山万水，成就女人的婆娑与摇曳；穿越千回百转，尽显女人的芬芳和风韵。40年的磨练，为的是内涵的和谐与外在的完美，为的是精华的荟萃与美丽的重现。

40岁的美丽女人，高贵矜持，仪态从容，柔顺可亲，灵气逼人，走在拥挤的人群中你会一眼发现她。女人40，智慧是美丽的源泉，“腹有诗书气自华”，内在的智慧折射出令人陶醉的隐性吸引力。智慧使很多女人戴上了成功女人的桂冠，登上了极品女人的宝座，展示了女人40的韵味，彰显了母仪天下的威仪。



美丽小叮咛

40岁的女人最美丽。

女人40，不需浓妆艳抹，不需新潮发型，不需奇装异服，不需矫揉造作。女人40，只需要展现你沉淀的阅历和踏实的质感，岁月的灵性和举止的风情。

40岁的女人，像夏天里的清茶，淡泊中夹着甘甜；像冬天里的红日，温暖中透出幽香；像刚上色的国画，唯美蕴在朦胧中；像刚完稿的小说，情感藏在文字里，让你领略那抑扬中的美感。

第二节 表情是女人最美的妆容



四十有约

一不小心四十岁

成熟女人的心理呵护

表情是心灵的窗口，是心态的镜子。40岁女人的表情最耐人寻味，那是心灵的窗口，是内心世界和生存状态的真实体现，让人一见倾心。

成熟女人应该注意自己的表情，因为表情是美丽的反映，是魅力的集成。有的女人脸上写着欲望，有的女人脸上写着幻想，有的女人脸上写着幽怨，有的女人脸上写着心酸，有的女人脸上写着刻薄，有的女人脸上写着尊严。但是，最美的女人会把微笑写在脸上，洋溢着一个成熟女人的满足感、安全感和幸福感。

善良的成熟女人做不出自私的表情，宽容的成熟女人做不出尖酸的表情，勤奋的成熟女人做不出懒惰的表情，端庄的成熟女人做不出邪恶的表情，高雅的成熟女人做不出俗气的表情，快乐的成熟女人做不出痛苦的表情。

女人40，不管是在生活中，还是工作中，都要尽可能地让自己善良、宽容、勤奋，以获得端庄、高雅、快乐的表情。这样的女人就像永不凋零的百合，永远散发出淡淡的清香，这样的女人，成熟而高贵，朴素而自然，得体而大方。



心理课堂

女人40，一个眼神胜过千言万语，一个微笑可以重塑迷人的魅力。一个积极乐观的成熟女人，她会用自己的具有穿透力的眼神和富有神韵的微笑，向对方传达自己的感情，赢得对方的信任。

(1) 眼神是心灵的焦点

女人的眼神是心灵之窗，女人的心灵是眼神之源。成熟的女人，她的眼神是无法掩盖的心灵焦点，灵动而迷人，让人为之感动，并久久不能忘怀。

曹女士在一家高级珠宝店从事珠宝销售。

有一天，一名满脸愁容、衣衫褴褛的年青人来到店里，曹女士热情地招