



风雪 馥华 编著

Le Zai
Si Shi
Nü Ren Pian

乐在四十

N

内蒙古人民出版社

女人篇

有一则寓言故事中说，
两人面对一杯喝了一半的水，
一个人说：“我已经喝掉了半杯水。”
另一个人说：“我还有半杯水没喝。”
前者透露的是无奈和苦涩，而后者却满怀希望。
人到四十岁恰似那喝剩的半杯水，
就看你的人生态度了。
欲从人生中寻求乐趣，请看此书吧！



L Z S S N R P

乐在四十·女人篇

风雪 馥华 编著

内蒙古人民出版社出版发行

(呼和浩特市新华大街祥泰大厦)

内蒙古地矿印刷厂印刷

开本:850×1168 1/32 印张:6.25 字数:130千字

2006年5月第一版 2006年5月第一次印刷

印数:1—5000册

ISBN 7-204-08193-5/C·166 定价:13.00元

电话:(0471)4971659(总编室) 4972052(发行部)

邮编:010010 电子邮件:dzbjs@163.com

如发现印装质量问题,请与我社联系。

联系电话:(0471)4971562 4971659

内蒙古人民出版社图书,版权所有,盗版必究!

目 录

含苞待放了四十年,终于开出一朵成熟自信的女人花。她们用自信打破了美丽只属于年轻人的神话,打造一个新时代……生命是一个过程,就像大自然有春夏秋冬一样,每一个季节都有自己的内涵,春的绿叶与生机,夏的鲜花与灿烂,秋的红叶与成熟,冬的白雪与深沉。重要的是把握住每一个季节的好日子,不要在认知情感里发生季节的错位,使生活变得尴尬甚至悲哀。

乐趣之一 健康的心理

生理层面不能阻挡老化摧残,但四十岁女人的心理字典里,确实查不到一个“老”字。比起其他年龄层的女人们,她们更热爱运动、注意健康、专心事业,用积极的生命态度“抗老”。

阳光心情面对每一天 (1)

忙里偷闲做雅事 (21)

乐趣之二 健康的身体

四十岁女人知道,无论流水、明霞,还是春花、秋月,都无法在世间久留,知道生命的短暂与宝贵,所以她们拼命地呵护自己的身体,留恋青年时期的妩媚……

四十岁女人的生理变化 (48)

成功对抗病魔 (52)

与运动牵手跑全程 (77)

乐趣之三 成功的事业

四十岁女人积极参与社会活动,体现了她们自信、积极的人生观。她们深信一分耕耘一分收获,知道自己要很努力、很辛苦,才能有获得。因此,她们在职场上努力表现,相信自己有能力打造出美好的世界。

- 站在事业的巅峰看风景 (85)
- 巧妙避开职场险恶 (89)
- 中年女人创业守则 (104)

乐趣之四 幸福的家庭

世上没有所谓的完美伴侣,想要拥有美满的家庭,重要的是要和伴侣、孩子有良好的沟通方式,同时一起努力维系家庭关系,而不是在家庭出现问题后,便断定自己选错了结婚对象。

- 营造幸福的家庭 (106)
- 与孩子分享青春的快乐 (115)

乐趣之五 理性的情感

四十岁女人懂得随遇而安,懂得把镜头对向世界,懂得宽容是美,她们悟得宁静与安详是生命最好的馈赠。

- 如醴如醇的情爱 (123)
- 浪漫而实际的爱情 (138)
- 同性朋友越来越多 (144)

乐趣之六 魅力的穿着打扮

的确,四十岁女人已不是花样年华的“美眉”了。但是,一股女人四十当道的风潮,正在世界各地火烧火燎地蔓延。四十岁女人俨然成为本世纪最性感人物的时代到来了。

- 张扬诱人的身材 (147)
四十岁女人的美容秘方 (163)
展示成熟的风韵 (173)
调配服装做百变佳人 (179)

有一则寓言故事中说,两人面对一杯喝了一半的水,一个人说:“我已经喝掉了半杯水。”另一个人说:“我还有半杯水没喝。”前者透露的是无奈和苦涩,而后者却满怀希望。人到四十岁恰似那喝剩的半杯水,就看你的人生态度了。

欲从人生中寻求乐趣,请往下看吧!



心中每天开出一朵花



乐趣之一

健康的心理

阳光心情面对每一天

每个女人生来都负有各自的使命,承担方方面面的责任。随着年龄的增长,情感、思维方式、知识结构、人际关系都在发生变化,引发的心理问题也是各种各样的。

很多女性到了四十岁,便不自觉地产生“更年期女性心理危机”,倘若处理不好,会影响、动摇甚至丧失对生活的信心,还可能影响家庭的幸福。

年轻时,丈夫对大街上的漂亮女性多看几眼,瞿某心里并不生气,反而还拿这个和丈夫互相开玩笑,打情骂俏。如今年届不惑的瞿某,却最不能容忍丈夫的眼神“走私”,还会为此与丈夫争吵,指责丈夫嫌弃自己,妄想“出轨”。

每年新员工调入,看着那些青春靓丽的“小美眉”,田某心中就涌起强烈的、不可抑制的压迫感。她不自觉地拿自己与这些新人对比,愈加失望和丧气。领导偶尔批评她,她就惶惶然,担心被年轻人取代。得到表扬,她

乐在四十 女人篇

○心中每天开出一朵花

又固执地认为这只是对她人老珠黄的另一种同情和安慰。

类似瞿某和田某的例子并不少见,女性想走出这种心理阴影,必须正确认识更年期心理特点。

要保持情绪平衡,避免精神过度紧张,凡事期待值不要过高,要乐观豁达,以维持身心健康。性格是个性心理的重要组成部分,是在不断受到社会生活和教育的影响以及在自身实践的锻炼下,长期塑造而成的。中年人性格虽然成熟,但仍存在着明显的可塑性。要克服和改造虚荣、嫉妒、孤僻、狭隘、固执等不良个性,坚持和巩固坚毅、自信、果断、踏实、活泼、开朗等良好性格,提高对社会环境的适应能力。

四十岁女人心理压力解析

人到中年,在生理上是身体的转变时期,处于神经-内分泌的动荡时期,也是“多事之秋”。特别是此时部分中年女性,将面临着失业等实际问题,生活压力大,上有老,下有小,家庭负担重。这些矛盾长期使她们处于不稳定心理状态中,也往往承受着超过男性的心理压力。这些压力主要表现为以下三对矛盾:

1. 职业角色与家庭角色的矛盾。工作单位要求所属员工具有敬业、进取和开拓精神;在家庭里她们却被要求成为温柔、贤惠、很本分的妻子、母亲。这种不同角色的反差所引起的冲突,必然会对她们心理产生影响。

2. 社会生活与家庭生活的矛盾。传统上,中年女性被要求在家庭生活中担负比男人更多的责任,因此她们在社会上与男性竞争时,不得不背上沉重的包袱,从而加大了压力。

乐在四十

女人篇

○ 乐趣之二：健康的心理

3. 过高期望与这一期望难以实现的矛盾。不少中年女性事业心较强,对自己的期望值比较高。但是,由于社会性别的差异,有些人常常遇到挫折,使期望难以实现,以致出现心理障碍。

中年女性必须认真对待心理压力问题,并及时采取自我调节的措施。因为过重的心理压力必将导致身心疾病的产生,损害自身的健康。在生理方面,四十岁女性往往有一种莫名其妙的疲劳感,自觉身体虚弱无力,即便多休息也不易缓解。

此外,还容易出现头晕、偏头痛、痛经、月经不调等症状。有过重心理压力的女性,可能有长期或频繁发作的郁闷、不快和失眠,或出现暴躁、易怒、焦虑、无故悲伤和失落感,有的甚至因此造成夫妻冲突和离异等家庭不幸。

做个乐观的幸福女人

有些理论告诉我们,遇事要做最坏的打算。这其实是一种很消极的思想,无论做任何一件事,只有先给自己注入希望,心里想象这件事将要到来的美好前景,才会加快速度走过去。

如果一开始就认为自己做的这件事将是一件非常不理智的举动,那么做起来也会备感无趣,意气消沉。

在女人的一生中随时会碰到困难和挫折,甚至还会遭遇致命的打击。在这时候,心态的积极与消极会对事业的成败产生内在的影响。

云芳和和兰玲同样在市场上经营羽绒服生意,她们初入市场的时候,正赶上羽绒服生意最不景气的季节,进来的羽绒服卖不出去,可每天还要交房租和市场管理

乐在四十

女人篇

○心中每天开出一朵花

费,眼看着天天赔钱。这时兰玲动摇了,她以 3000 元的价钱把精品屋兑了出去,并发誓从此不再做羽绒服生意。而云芳却不这样想。她认真地分析了当时的情况,觉得赔钱是正常的,一是自己刚刚进入市场,没有经营经验,抓不住顾客的心理,当然应该交一点学费;二是当时正赶上羽绒服淡季,每年的这个季节,其他羽绒服生意人也都不赚钱,只不过是她们会经营,能够维持收支平衡罢了。而且,云芳对自己很有信心,知道自己适合做羽绒服生意。果然,转过一个季节,云芳的羽绒服店开始赚钱。三年以后,她已成为当地有名的羽绒服生意人,每年可有五万元的红利。而兰玲在三年内改行几次,都未成功,仍然穷困潦倒,一筹莫展。

从这里可以看出,只有积极的心态,才能令你迎接突然而来的挫折与难题,不被挫折击败。也只有这样,你才能从挫折中获取有益的经验教训,继续走上成功的道路。

每个生命阶段就是每一道不同光谱反映出来的不同色彩,在整个生命过程中都是重要的,而且每个阶段都彼此相关。所以不管女人年轻或年老,只要自己认为值得的事情,都必须全力以赴。

生命中所有艰难的经验,正是女人从容面对眼前不幸的心理基础。

虽然生命旅程有高潮也有低潮,然而,每一次生命的打击都可能是人生的转折点,为女人们带来一连串的失意、挑战和希望。

凯萨琳·赫本八十岁接受访问时,她说她不喜欢常开生日庆祝会,又说:“我还有两千万本书没有读,两千万里路没有走,两千万种快乐的事还没有享受。”

乐在四十

女人篇

○乐趣之一：健康的心理

八十岁高龄的她,还常常亲自整理花园及清理在纽约曼哈顿的房子。

她幽默地说:“我原先是五英尺七十二英寸,现在却只有五英尺六英寸了。我很快就会消失得无影无踪。”凯萨琳·赫本的例子,很明显地说明了过快乐的一生并不是不可能。

你是乐观的女人吗

你是不是达观地看待自己的现状

近年统计数字表明,日本的自杀人数逐年上升。很多人遇到挫折,首先想到的是“勇敢”地剖腹自尽,而不是思索怎样战胜困难。生命对于一个人只有一次,是否以睿智达观的态度去对待人生,这本身就是一种智慧与愚蠢的不同表现。

一个人同一位准备远航的水手交谈,他问:“你父亲是怎么死的?”“出海捕鱼,遇到风暴,死在海上。”“你祖父呢?”“也死在海上。”“那么,你还去航海,不怕死在海上吗?”水手反问:“你父亲死在哪里?”“死在床上。”“你的祖父呢?”“也死在床上。”“那么,你每天睡在床上不害怕吗?”

这个故事含有深刻的人生哲理。言简意赅,反映出了水手明知祖父、父亲都死在海上,却没有因失去亲人的痛苦挫折而改变自己的奋斗目标,仍然达观地从事自己喜欢的事业。

达观是指人在遭受挫折打击时,仍然坚信情况将会好转,前途是光明的。从情感智商的角度来看,达观是人们身处逆境时不心灰意冷、不绝望或不抑郁消沉的心态。与希望一样,达观能施恩于人生,这本身就是一种超

乐在四十 女人篇

○心中每天开出一朵花

凡的智慧。当然,达观必须面对现实,不盲目地乐观才是智慧的。

你会尽快忘记不幸的经历吗

塞尔玛陪伴丈夫驻扎在一个沙漠的陆军基地里。丈夫奉命到沙漠里去演习,她一个人留在陆军的小铁皮房子里,天气热得受不了,在仙人掌的阴影下也有华氏125度。她没有人可谈天,身边只有墨西哥人和印第安人,而他们不会说英语。她非常难过,于是就写信给父母,说要丢下一切回家去。她父亲的回信只有两行字,这两行字的信却永远留在她心中,完全改变了她的生活:

两个人从牢房的铁窗往外看,一个看到泥土,一个却看到了星星。

塞尔玛一再读这封信,觉得非常惭愧。她决定要在沙漠中找到星星。

塞尔玛开始和当地人交朋友,他们的反应使她非常惊奇,她对他们的纺织、陶器感兴趣,他们就把最喜欢但舍不得卖给观光客人的纺织品和陶器送给了她。塞尔玛研究那些引人入胜的仙人掌和各种沙漠植物,又学习有关土拨鼠的知识。她观看沙漠日落,还寻找海螺壳,这些海螺壳是存在了几万年的沙漠从前还是海洋时留下来的……原来难以忍受的环境变成了令人兴奋、流连忘返的奇景。

是什么使这位女士内心发生了这么大的转变呢?

沙漠没有改变,印第安人也没有改变,但是塞尔玛的念头改变了,心态改变了。一念之差,使她把原先认为恶劣的情况变为一生中最有意义的冒险。她为发现新世界而兴奋不已,并为此写了一本书,以《快乐的城堡》为名出版了。她从当年自己造的牢房里看出去,终于看到

乐在四十 女人篇

○ 乐趣之二：健康的心理

了星星。

如果一个女人不易忘记不幸经历，引起精神上的痛苦、失望和不愉快，她就是一个固执的人，她会重复相同的不幸。愿望是一种吸引力和积极的紧张状态，受环境和情绪支配的人生是不幸的。

你是否享受着命运带给你的所有礼物。

阿尔伯特曾经是个心事重重的人，他对任何事情都抱有一种过虑的想法。在一个阳光明媚的春天里，他走过韦布城的西多提街道时，有一个景象出现在他眼里，那件事驱除了他所有的忧虑。虽然事情的发生仅仅有十几秒钟，但就在一刹那，阿尔伯特对生命意义的了解，比此前十年中所学的还要多。

那几年，阿尔伯特在韦布城开了家杂货店，由于经营不善，不仅花光了所有的积蓄，还欠下了好多的债务。他只有去银行贷款。

就在阿尔伯特垂头丧气时，有个人从街道的另一头过来了。那人没有双腿，坐在一块安装着溜冰鞋滑轮的小木板上，两手用木棍撑着地向前行进。

那几秒钟里，他们两人的目光相遇，只见那人坦然一笑，很有精神地向阿尔伯特打招呼：“早安，先生！今天天气可真不错！”阿尔伯特被对方深深感染了，他迅速答道：“是啊，天气真不错！”就在这时，他体会到了自己是多么富有。

这件事改变了阿尔伯特的一生，他在堪萨斯找了一份工作，努力地工作。

一个人要学会享受命运带给你的任何一件礼物，即使是不幸的也要一一承担，并笑着面对生活。

乐观的精神是一个人获得美好生活的源泉，唯有保

乐在四十

女人篇

○心中每天开出一朵花

持快乐的心态才能过好每一天,冲破每一道难关。记住:凡事都往好处想的人更容易获得成功。

排除悲哀

人的一生,总会遇到一些不幸和挫折。正所谓“月有阴晴圆缺,人有悲欢离合”,这是没有办法的事。作为承上启下的中年人,遇到一些天灾人祸,抑或疾病缠身,更是在所难免。

人遇不幸或灾祸,就会产生悲哀。但有了悲哀,如何及时地排除,却是一个人不得不认真考虑的问题。因为这对于自己的心身健康来说,会产生至关重要的影响。

有人研究,悲哀大致可以分为以下四种:第一类是悲恸型,即遇到悲恸之事便放声大哭,痛不欲生;第二类是悲切型,即不论遭遇多大悲痛,不愿大哭,只是整天悲悲切切,伤心不已;第三类是悲郁型,一般不轻易流泪,而是愁眉苦脸,悲观消极;第四类是悲愤型,其表现是欲哭无泪,悲中含怒,怒中藏悲。中年人的悲哀表现,多属后面两种类型。

我国传统医学认为,悲哀太过会使人意志消沉,影响健康。悲哀可以导致肺气耗损,影响心脏功能。如出现心悸气促、血压升高等,还会累及其他脏腑,出现种种功能紊乱而发生多种疾病。现代医学也认为,长期过度悲伤可刺激中枢神经系统,使交感神经兴奋,血和尿中儿茶酚胺及代谢产物增加,引起窦性心动过速等心律失常;同时,它也会使内分泌失调,代谢紊乱,胆固醇和类脂质在血管壁积聚,形成动脉硬化而患冠心病、脑血栓、心肌梗塞等疾病;再次,它又会使肾上腺素分泌增加,胃酸及胃蛋白酶分泌增高,诱发或加剧肠胃溃疡。

乐在四十

女人篇

○ 乐趣之二：健康的心理

由此可见,中年人一旦遇上了伤悲之事,可千万不要让自己陷于悲痛之中。摆脱的办法有:

1.发泄。美国医学家弗雷认为,人在悲伤时不发泄是不好的,应该哭时就要哭。他说,男性的溃疡比女性多,其原因在于男子遇到悲伤的事时,往往是强制不哭而造成的。如果他们也能大哭一场,则能大大降低溃疡发病率。而且,哭泣时流出的眼泪,据研究证实含有部分有毒的化学成分。因此,哭不仅在情绪上能缓解人在应激下的紧张程度,而且也可以把人体内的有害物质排出去。

2.克制。以乐忘悲可调节人的心理活动,驱散各种悲哀的情绪。所以,中年人遇到悲痛之事,应多参加一些有益的娱乐活动和体育锻炼。虽然,悲哀是人之常情,但事已发生,就要设法克制,及时转移注意力,不妨外出走走,或近或远,或登山或涉水,以设法弥补精神上的痛苦,从而摆脱掉悲哀心情。

四十岁女人心理健康的标准

- 1.感觉、知觉良好。判断事物不发生错觉。
- 2.记忆良好。能够轻松地记住一读而过的七位数字如电话号码、车牌号码。
- 3.逻辑思维健全。考虑问题和回答问题时,条理清晰明确。
- 4.想象力丰富。善于联想和类比,但不是胡思乱想。
- 5.情感反应适度。遇到突发事件时处理恰当,情绪稳定。
- 6.意志坚强。办事有始有终,不轻举妄动,不压抑伤悲,并能经得起悲痛和欢乐。

乐在四十

女人篇

○心中每天开出一朵花

7.态度和蔼,情绪乐观,能自得其乐,能自我消除怒气,注意自我修养。

8.人际关系良好。乐意助人,也受他人欢迎。

9.学习兴趣和能力基本保持不衰。关心各方面的信息,善于学习新知识、新技能。

10.保持某种业余爱好,保持有所追求、有所向往的生活方式。

11.与大多数人的心理基本一致,遵守公德和伦理观念。

12.保持正常的行为。生活自理能力强,能有效地适应社会环境的变化。

找回失落的自信

虹某今年四十五岁,前几年因地位、志向不同与丈夫办了协议离婚,成为单身母亲。去年,儿子又去外地读大学,家里只剩下她一个人。然而,每次看到她,总是那么精神饱满,脸上挂着从心底长出来的平和与自信,容貌也显得年轻。问她有什么诀窍?她听了莞尔一笑,很自然地回答:人在什么时候,都要像电视机一样,不断地微调,才能保持最佳生活状态。人的自我心理调整靠自己。

许多女人都抱怨把才华精力贡献给了家庭,虹某从来不抱怨什么,在什么山上唱什么歌,随遇而安,及时享受生活的每一个内容。因为人是一天一天走向死亡的,今天过去了,这一天就永远在你的生命中消失了。生活是双重性的,总是有得有失,你拥有家庭就得顾及别人,你要自由就得品尝孤独,就像工业发展带来了环境污染,科学进步带来了生态失调,甘蔗没有两头甜。

有两种方法可以帮助你找回失落的自信,即内在

乐在四十

女人篇

○ 乐趣之一：健康的心理

的探索和外在的影响。苏格拉底相信内在知识力量,亚里士多德却相信外在的影响。他们都说对了,因为苏格拉底强调的是灵魂,亚里士多德强调的却是心智。

要加强内在认知,需要开始体验一些小小的成功,以重建被摧毁的自信。想象你要建一栋房子,如果以前你从没建过房子,这样的工作可能是很吓人的,因此你自己的能力并没有信心。秘诀在从小事情开始,你可以先铺一块砖。做成这件事后,你就建立起自信心了,第二块、第三块、第四块砖也就慢慢堆高了,然后你利用那样的动力,找到一种“我能做到”的感觉了。你心里要清楚,你不只是在铺砖,而是建一栋房子了。

为了要加强重新浮现的自信心与成就感,你还需要外在的支持与动机。就像亚里士多德说的,看看身边的人。看看在你之前成功的人,向他们借一点自信心来。从他们的成功与错误中学习,把他们当作偶像,他们的成功就是一面镜子,照见你尚未发挥的潜能。尼可拉斯是个剧作家,除了几次快成交的经验外,他还没卖出过任何一本剧本。两年来他都靠着积蓄过活,经常寄资料给经纪人与电影制片人,晚上还得去上课,继续磨炼自己的技巧。一年过去时,朋友和家人开始质疑他这个“创造性的实验”到底要搞多久?又一年结束时,大多数人都说他很笨,建议他找个高薪的工作算了。

不过,让美梦成真前,尼可拉斯拒绝放弃。他知道总有一天他会卖出自己的剧本。他的决心部分来自明澈的洞察力,但最主要是来自他内心的决策,他选择要做个剧作家。他相信自己的才华,相信自己有能力推销自己,能从过去的错误中学习。

每当尼可拉斯发觉自我怀疑的心理升起时,他就会

乐在四十

女人篇

○心中每天开出一朵花

提醒自己,想想詹姆斯·科麦隆《泰坦尼克号》的成功故事。虽然好莱坞认为他花了好几百万美元,去演一个人人皆知的故事,简直就是疯狂。但是科麦隆勇往直前。如果内心出现自我怀疑,或身边出现负面心理状态的人,尼可拉斯就会提醒自己和别人,《泰坦尼克号》是有史以来收入最高的一部电影,如果没有科麦隆的自信与眼光,这部电影绝不会搬上荧屏幕的。

幸好,这个故事有个快乐的结局。尼可拉斯卖出了一个早期的剧本,赚了一大笔钱。

人生没有保证。或许尼可拉斯完全卖不出一本剧本,但是如果他不给自己一个机会,就永远不会知道结果是什么。如果你相信自己,在你的选择背后就充满了能量。你支持自己的选择,成功的机会就增加了。成功来自对选择全心全意的承诺。如果你对自己有信心,支持自己的选择,你会看到自己所投注的时间、能量、努力与资本都开始回收了。

微笑打开心灵之门

“有一天,有位老人来到我的办公室,递上她的名片,并且传话说她一定要见我本人,我的几位秘书虽然多方试探,却无法诱使她透露出她访问的目的及性质。因此,我认为她一定是位可怜的老妇人,想要向我推销一本书。同时,我想起了母亲,于是我决定到接待室去,买下她所推销的书:不管是什么书,我都决定买下来。

“当我走出办公室,踏上走廊时,这位老年人站在通往会客室的栏杆外面,脸上开始露出了微笑。我从未见过有人笑得像这位老年人这般甜蜜。这是那种具有感染力的微笑,我受到她的精神影响,自己也开始微笑起来。