



女人四十枝花

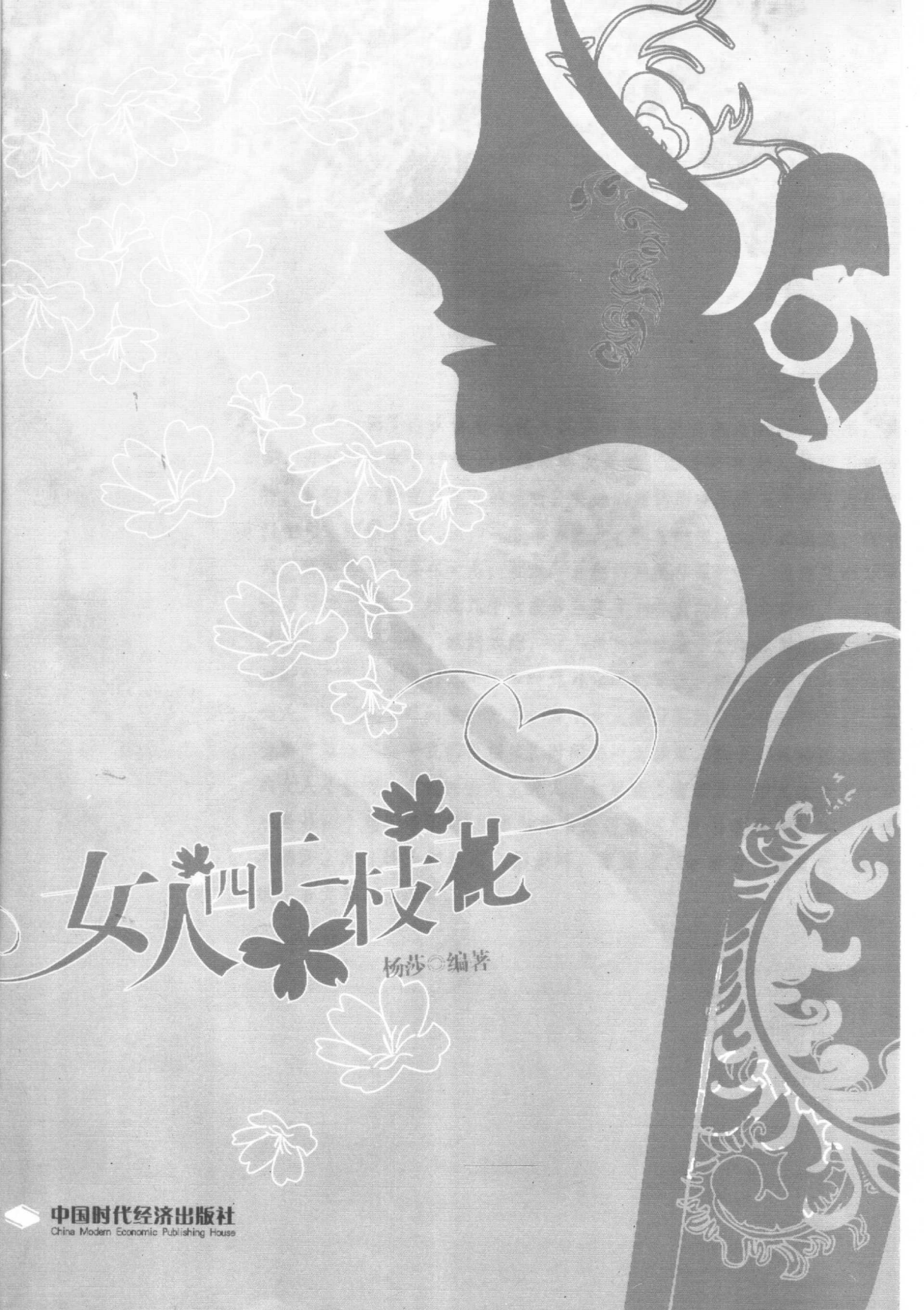
杨莎◎编著

四十岁的女人，虽然没有了少女的娇羞和清纯，没有了少女的天真和浪漫，但却多了一种庄重大方的气质，一种从容淡定的神态，一种丰满成熟的风韵。

四十岁的女人，经过了成家立业，经过了结婚生子，因而更懂得亲情的珍贵，爱情的伟大，更懂得生活的艰难，生命的珍贵。既有着母亲的慈祥，又有着妻子的贤淑，还有着女儿的孝顺。举手投足时透露出涵养与贤达，言谈举止间显示出成熟和稳重。淡泊、宁静、安详，如同一潭清澈透明的湖水。



中国时代经济出版社
China Modern Economic Publishing House



女人四十一枝花

杨莎◎编著



中国时代经济出版社
China Modern Economic Publishing House

图书在版编目(CIP)数据

女人四十一枝花/杨莎编著. —北京:中国时代经济出版社,2007.1

ISBN 978 - 7 - 80221 - 263 - 3

I. 女… II. 杨… III. 女性—修养—通俗读物 IV. B825 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 156559 号

女人
四十
一
枝
花

杨
莎
编
著

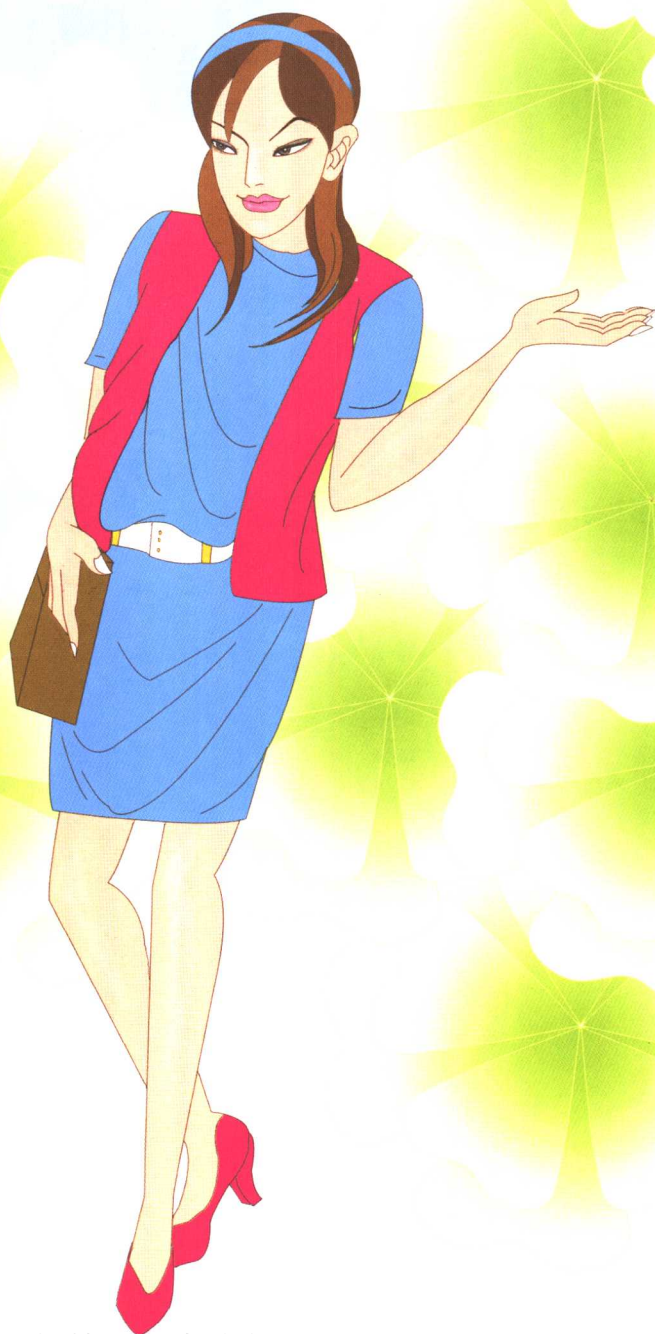
出 版 者	中国时代经济出版社
地 址	北京东城区东四十条 24 号 青蓝大厦东办公区 11 层
邮政编码	100007
电 话	(010)68320825(发行部) 68320422(编辑部) (010)88361317(邮购)
传 真	(010)68320634
发 行	各地新华书店
印 刷	北京地质印刷厂
开 本	787×1092 1/16
版 次	2007 年 1 月第 1 版
印 次	2007 年 1 月第 1 次印刷
印 张	11.75
字 数	135 千字
印 数	1~8000 册
定 价	24.00 元
书 号	ISBN 978 - 7 - 80221 - 263 - 3

版权所有 侵权必究

书因女人而丰富 女人因书而美丽



美容院



有魅力的女人，
眼神里充满着自信和浪漫



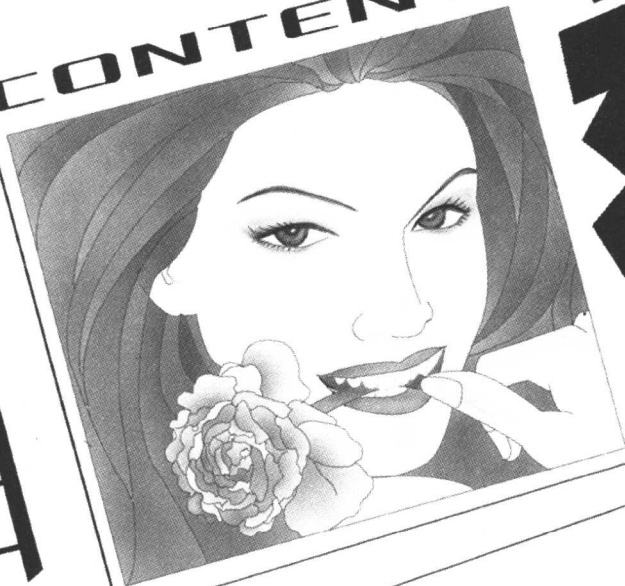
女人仿佛天生与家有着某种无法割开的联系



没有丑女人，只有懒女人

女人 四十一枝花

CONTENT



录

目

幸福是女人一生追求的终极目标

坚持和放弃都是人生中的必须

中年危机并不是一种特殊现象

幸福的家庭需要一个聪明的女主人

时间是一支妙笔，赋予女人神韵

1

宽容，让女人智慧又美丽

宽容，是一种修养，是千百次的忍耐而提升的人格魅力。宽容的女人，心胸宽广如海，敢于直面困难和挫折，以平静的心态去面对人生；如一朵野花，平平静静地萌芽、生长、绽放，在无边的原野上，有一种奔放的美丽。

心宽的女人离幸福最近 / 1

做个聪明的“糊涂”女人 / 8

宽容他人，善待自己 / 13

女人会因宽容而更美丽 / 20

宽容的女人占尽先机 / 24

2

享受生活 善待人生

我们所说的享受，只是那些属于正常人的最基本的生活乐趣。因为无数的女人已经在劳累中将自己遗忘！所以，从现在开始，从这一分钟开始，不管你有多忙，不管你有多少理由继续工作，不管你有多少理由捏紧储蓄罐，请你一定一定拿出一些时间和金钱，去享受生活、享受阳光、享受水分、享受爱……

知足者常乐 / 33

学会放弃 / 37

做一个与书本约会的女人 / 43

让心灵在音乐里徜徉 / 48

享受生活的妙方 / 54

女人四十一枝花

CONTENT



录

目

3

做情绪的主人

对于女人来讲，和自己的情绪打交道算是一种“全天候的活动”。有人这样说女人：情绪差时，女人比母狮可怕；情绪好时，女人比天使可爱。如果一个女人能够掌控自己的情绪，那她就与快乐握手成友了。

不可避免的中年危机 / 63

保持乐观心态 / 69

消除抑郁和恐惧 / 74

做情绪的主人 / 78

开心女人秘方 / 86

附：艾森克情绪稳定性测验 / 93

4

拥有一个幸福之家

飞鸟有巢，走兽有窝，人当然得有家。没有家的女人谈不上快乐，有家的女人不一定全都快乐。只有拥有幸福家庭，女人才会活得潇洒快乐。拥有幸福家庭的女人神情是安详的，眼神是灵动的，眉宇是舒展的，语调是雀跃的……然而，这一切的幸福都得靠自己的努力。

聪明的女人会理财 / 107

布置一个温馨舒适的家 / 114

当好家庭营养师 / 120

家教有方 / 126

做好贤内助 / 130

黄金女人的持家之道 / 137

5

show 出源自生命的尊贵容颜

碾过滚滚红尘，在岁月中途行走的女人们从未停止过经营自己的魅力。她们体态美丽，神韵动人，举手投足间给人一种优雅的感受。她们无意于顾盼，却风情万种；她们无意于展示，却楚楚动人……

不做黄脸婆 / 145

爱美不分年龄 / 154

在岁月的中途风情万种 / 162

自信——心灵的美容鸡汤 / 168

气质让女人美丽一生 / 174



1

宽容，让女人智慧又美丽

宽容，是一种修养，是千百次的忍耐而提升的人格魅力。
宽容的女人，心胸宽广如海，敢于直面困难和挫折，以平静的心态去面对人生；如一朵野花，平平静静地萌芽、生长、绽放，在无边的原野上，有一种奔放的美丽。

心宽的女人离幸福最近

对于女人来讲，无论到了什么年龄，幸福都是最重要的，尤其是四十岁的女人，时间将青春的繁华摇落，细细的皱纹一点点爬上饱满的额头，生命的华丽与喧闹仿佛更加靠近尾端。这时，一切虚华的东西都变得不再重要，唯有幸福成为四十岁女人渴求的对象。

幸福是女人一生追求的终极目标，想想看，每天被浓浓的亲情包围，有甜蜜的爱情滋润，是多么幸福的事情！可在现实生活中，许多女人并不幸福，她们失落、哀怨，甚至发出这样愤怒的声音：“到底怎么回事？我钱多得吃不完穿不完，脑袋又聪明，也算是美女，为什么我过得不幸福呢？瞧瞧有些女人，没什么钱，长得也不如我好看，人又蠢，

可为什么过得那么幸福呢？”

同为四十岁的中年女人，可为什么有的女人过得幸福开心，而有的女人却整日愁眉苦脸？究竟什么样的女人离幸福最近？

有人说，温柔善良的女人离幸福最近；有人说，聪明女人离幸福最近；也有人说，傻女人离幸福最近；还有人坚持说，本色的女人离幸福最近、智慧女人离幸福最近、有心机的女人离幸福最近、快乐的女人离幸福最近……真是众说纷纭。著名中年女学者吴慧茹给出了自己的答案，她在文章里说：心宽的女人离幸福最近。

心宽，即是达观，心宽的人拥有宽容的胸怀。人生不如意事，十之八九，一个心宽的女人，才能凡事看得开。否则，遇挫则伤，即使嫁个如意郎君，即便家财万贯，也未必幸福如意。

心宽的人拥有一颗宽容的心，那么，什么是宽容呢？美国前总统林肯曾做过很恰当的诠释。林肯对政敌素以宽容著称，后来终于引起一议员的不满，议员说：“你不应该试图和那些人交朋友，而应该消灭他们。”林肯微笑着回答：“当他们变成我的朋友时，难道我不正是在消灭我的敌人吗？”一语中的。

多一些宽容，人们的生命就会多一份空间，多一份爱；人们的生活就会多一份阳光，多一份温暖。

心宽的女人更容易得到快乐。因为她们懂得宽容，懂得宽容他人，懂得宽容自己。宽容是快乐之本。宽容朋友无意的误解，能使友谊之树常青不倒；宽容同事背后的中伤，能使同事之间团结互谅；宽容领导暂时的失察，能使上下之心协调一致；宽容下属无心的冒犯，能使下属之行自觉规范；宽容亲人一时的过失，能使幸福之花长开不败。如果人们不深刻理解宽容的含义，不理睬宽容的价值，心胸狭隘，睚眦必报，言语刻薄，得理不饶人，得势不容人，就会如摸黑夜行，处处碰壁，时时摔跤，陷入无穷的烦恼。

拥有宽容对于每个人来讲都是非常重要的。宽容是事业之基。西汉





末年，刘秀大败王郎，攻入邯郸，检点前朝公文时，发现大量奉承王郎、辱骂刘秀甚至谋划诛杀刘秀的信件。可刘秀对此视而不见，不顾众臣反对，全部付之一炬。他说：“如果追查，将会使许多人恐慌，甚至成为我们的死敌。而不计前嫌，可化敌为友，壮大自己的力量。”刘秀的宽容使自己众望所归，终成帝业。在“鲍管分金”的故事里，鲍叔牙不但不计较管仲的自私，还把管仲推荐给齐桓公，辅佐齐桓公完成了霸业，管仲也因此载入史册。

女人拥有宽容才能拥有美丽。天空是宽容的，她容忍了雷电风暴一时的肆虐，才有了她的深邃之美；大海是宽容的，她容忍了惊涛骇浪一时的猖獗，才有了她的辽阔之美；森林是宽容的，她容忍了弱肉强食一时的规律，才有了她的原始之美；宇宙是宽容的，她容忍了星座裂变一时的更替，才有了她的神秘之美；时间是宽容的，她容忍了各色人等一时的虚度，才有了她的延续之美……但是，宽容有时与惩治密不可分，惩治是另一种宽容。大堤如果容忍了蚁穴的扩展，将毁于一旦，从而失去他的伟岸，因此惩治蚁穴是对大堤的宽容；国家如果容忍了民族的分裂，将陷入混乱，从而失去她的完整，因此惩治分裂是对民族的宽容；法制如果容忍了罪犯的横行，将失信于民，从而失去他的威严，因此惩治罪犯是对民众的宽容；自然如果容忍了污染的侵蚀，将灾难重重，从而失去她的美丽，因此惩治污染是对自然的宽容……

宽容是一束阳光，时刻照耀着我们，就看我们如何面对。

宽容别人，不但给了别人机会，也取得了别人的信任和尊敬，我们也能够与他人和睦相处。宽容，是一种看不见的幸福。宽容更是一种财富，拥有宽容，就拥有一颗善良、真诚的心。宽容和忍让是人生的一种豁达，是一个人富有涵养的重要表现。

法国 19 世纪的文学大师雨果曾说过这样一句话：“世界上最宽阔的是海洋，比海洋宽阔的是天空，比天空更宽阔的是人的胸怀。”宽容是一种博大，它能包容人世间的喜怒哀乐；宽容是一种境界，它能使人生

跃上新的台阶。在生活中学会宽容，你便能明白很多道理。宽容是一种美德。也许只有拥有一颗宽容的心，才能面对自己的人生。女人何不做一个宽容的人，让自己的一生都充满幸福和快乐呢？

有这样一个故事：命运将两个地位悬殊的人推到一起：一个是年轻的指挥官，一个是年老的炊事员。

他们的队伍吃了败仗，伤亡惨重，大家各自逃命，而这一老一少正好在奔逃中相遇，但他们的运气似乎不怎么好，没有逃到更好更安全的地方，而是来到了一片看不到尽头的沙漠。好在敌人追至沙漠边时没有发现他们便撤回去了。于是，他们二人只能沿着沙漠寻找出路了。

指挥官是个年轻人，他有一匹马，而年老的炊事员一无所有。“请带上我吧，丰富的阅历教会了我如何在沙漠中辨认方向，我会对你有用的。”老人哀求道。指挥官麻木地下了马，他认为自己已经没有了求生的资格，他望着老人花白的双鬓，心里不禁一颤：由于我的无能，几万个鲜活的生命从这个世界上消失，我有责任保护这最后一个士兵。于是，指挥官将年老的炊事员扶上了战马，他自己则牵着马行走在看不到尽头的沙漠里。

他们对这片沙漠并不熟悉，放眼望去，到处都是金色的沙丘，茫茫沙海中，没有一个标志性的东西，使人很难辨认方向。“跟我走吧。”老人果敢地说。指挥官跟在他的后面。灼热的阳光将沙子烤得如炙热的煤炭一样，喉咙干得几乎要冒烟。他们没有水，也没有食物。老人说：“把马杀了吧！”年轻人怔了怔，唉，要想活着也只能如此了。于是，他听了老人的话，杀了军马，以马血解渴。

没有了马，老人只好步行了，谁知走了没多远，老人忽然停了下来，并要求道：“现在，马没了，就请你背我走吧！”年轻人一怔，心想，你有手有脚，为什么要人背着走，这要求着实有点过分。但长期以来，他都处在深深的自责之中，老人此时要在沙漠中逃生，也完全是因为他的不称职。他此刻唯一的信念就是让老人活下去，以弥补自己的罪





过。一想到此，年轻人便不再犹豫，他蹲下身，将老人背起，继续向前走。

时间太漫长了，沙漠的尽头不知在何方，他们已经走了好多天了，没有食物，水也快喝完了，到处是灼烧的沙砾，满眼是弯曲的线条。白天，年轻人是一匹任劳任怨的骆驼；晚上，他又成了最体贴周到的仆人。然而，老人的要求却越来越多，越来越过分。他会将两人每天总共的食物吃掉一大半，会将每天定量的马血喝掉好几口。但年轻人从没有怨言，他心里只剩下一个愿望，就是希望老人能活着走出沙漠。

走得太久了，没有食物，马血也早已喝完了，他俩越来越虚弱，直到有一天，老人奄奄一息了，他要求年轻人将他放下来，“你走吧，别管我了，我不行了，还是你自己去逃生吧。”

“我不会留下你一个人的，我已经没有了生的勇气，即使活着我也不会得到别人的宽恕。”年轻的指挥官坚定地说。

老人苦笑了一下，无力地看着年轻人：“说实话，这些天来难道你就没有感到我在刁难、拖累你吗？我真没想到，你的心可以包容下这些不平等的待遇。”

“我想让你活着，你让我想起了我的父亲。”年轻人痛苦地说。

老人苦笑了一下，他缓慢地解下了身上的一个布包，“年轻人，拿去吧，里面有水，也有吃的，还有指南针，你朝东再走一天，就可以走出沙漠了，我们在这里的时间实在太长了……”老人闭上了眼睛。

“你醒醒，我不会丢下你的，我要背你出去。”老人勉强睁开眼睛，“唉，难道你真的认为沙漠这么漫无边际吗？其实，只要走三天，就可以出去，我只是带你走了一个圆圈而已。我亲眼看着我两个儿子死在敌人的刀下，他们的血染红了我眼前的世界，这全是因为你。我曾想与你同归于尽，一起耗死在这无边的沙漠里，然而你却用胸怀融化了我内心的仇恨，我已经被你的宽容大度所征服。只有能宽容别人才配受到他人的宽容。”说完，老人永久地闭上了眼睛。

女人四十一枝花

年轻的指挥官怔怔地看着老人，他觉得自己仿佛又经历了一场战争，一场人生的战斗。他得到了一位父亲的宽容。此时他才明白武力征服的只是人的躯体，只有靠爱和宽容大度才能赢得人心。他放平老人的身体，给老人深深地鞠了一躬，然后收拾行李，继续向前走去。他的内心深处充满了希望，同时也充满了宽容。

这个动人的故事告诉了我们宽容的深刻含义：在宽容别人的同时，自己也获得了别人的宽容。

宽容能让人联想起广阔的天空、美丽的大海和雄伟的高山。宽容就是忍耐。同事的批评、朋友的误解，过多的争辩和“反击”实不足取，唯有冷静、忍耐、谅解最重要。宽容就是忘却。学会忘却，生活才有阳光，才有欢乐。人人都有痛苦，都有伤疤，动辄去揭，便添新创，旧痕新伤难愈合。忘记昨日的是非，忘记爱人曾经有过的一段浪漫，忘记别人先前对自己的指责和谩骂，时间是最好的止痛剂。

宽容就是潇洒。“处处绿杨堪系马，家家有路到长安。”宽厚待人、容纳非议，是事业成功、家庭幸福美满之道。事事斤斤计较、患得患失，活得也累，难得人世走一遭，潇洒最重要。

宽容是一门艺术，一门做人的艺术。

李小姐是一位从外地到北京打工的美女，工作两年后，她找到了自己的白马王子，并嫁给了他。老公家是北京的，婚后，李小姐顺理成章地进了老公的家门。

本以为从此以后就可以过上人人羡慕的京城生活，成为北京人，然而事与愿违，李小姐的公婆显然并不能接受这位外地媳妇，他们经常拿鸡毛蒜皮的小事苛责于她。李小姐承受不住，报之以冷漠加沉默。不想，先后引爆两次家庭战争。李小姐甚至想过离婚，怎奈与老公的感情委实割舍不下。后来，她从婆家搬出，一个人在出租房里准备职业资格考试。

李小姐一个人时常会没来由地想起公婆给自己难看的脸色，有时正

