

女性
生活励志
阅读经典

给你一种全新的心态和生活理念

Nüren40

Xiulian Shenxin De
Rensheng Xing Fu Ke



女人40

姚玲◎编著

修炼身心^的

人生幸福课

40岁女人不可不读的人生智慧书!

40岁的女人懂得随遇而安地去欣赏社会和生活中的形形色色，也知道生命的短暂和无奈，正是这些赋予了40岁女人独有的那份淡定与成熟。

中国纺织出版社

女性
生活励志
阅读经典

Nüren40

Xiulian Shenxin De
Shengsheng Xing Fuke



姚玲◎编著

女人40

修炼身心^的

人生幸福课

40岁女人不可不读的人生智慧书!

 中国纺织出版社

内 容 提 要

蓦然回首，春秋交替已经过了40个年头，此时的女人对于自我和世界都有了更深刻的认识，年轻时的浮躁与冲动、天真与无知都逐渐被睿智所取代。40岁女人不会抱怨年华的逝去，因为正是如水般流淌的岁月荡涤了张扬的光芒和起落的尘埃，使她们走向女人的极致。40岁的女人懂得了随遇而安地去欣赏社会和生活中的形形色色，也知道生命的短暂和无奈，正是这些赋予了40岁女人独有的那份淡定与成熟。

本书是写给40岁女人的生活解惑书，从生活、婚姻、事业、健康等9堂课程给予解读。本书无法把你从一个40岁的中年女性变成一个20岁的妙龄少女，但是相信它会带给你一种全新的心态和生活理念。看过本书，40岁的你，视野会变得更加开阔，更加懂得如何去应对生活中的种种困惑。

图书在版编目（CIP）数据

女人40：修炼身心的人生幸福课/姚玲编著. —北京：中国纺织出版社，2012.2

ISBN 978-7-5064-7994-3

I. ①女… II. ①姚… III. ①幸福—女性读物

IV. ①B82-49

中国版本图书馆CIP数据核字（2011）第216743号

策划编辑：曲小月 江 飞 责任编辑：范雨昕 责任印制：周 强

中国纺织出版社出版发行

地址：北京东直门南大街6号 邮政编码：100027

邮购电话：010—64168110 传真：010—64168231

http://www.c-textilep.com

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京玥实印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2012年2月第1版第1次印刷

开本：710×1000 1/16 印张：17

字数：200千字 定价：29.80元

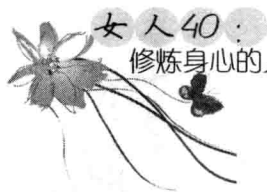
凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社图书营销中心调换

男人说：女人是20而美，30而强，40而贤。女人说：女人40，独有风韵。

女人40，是一个非常微妙的年龄。青春不再，却被岁月赐予了更多的智慧，对人、对事独到而看得开。落花无言，心淡如菊，烹茶闻香，自在养心，简单的生活换来的是灵性的清静，对红尘凡事的宽容和不苛求，得到是自己内心的安静和平和。简简单单地活着，才能有时间 and 心情去品评人生味道，滋养自己的心灵。

40岁的女人经历了太多，每一份经历都是一次真实写意，每一次挫折都是一段人生感悟。她们懂得了随遇而安地去欣赏社会和生活中的形形色色，也知道生命的短暂和无奈，正是这些赋予了40岁女人独有的那份成熟。

40岁对女人来说是一个特殊的年龄界限。如果她们懂得修饰和包装自己，尽管姣丽容颜随着岁月的改变而消失，魅力就可以在岁月的打磨之中香久醇远，真可谓风情万种。风情不是卖弄，而在于自然的流露，是一种成熟美的象征。



40岁的女人总是善待生活、善待生命。这样，任光阴荏苒，任青丝变成白发，40岁的女人总能捕捉到生活的乐趣，总能发现美丽的风景。哪怕身心一次次受伤、哪怕生活一次次受挫，40岁的女人却更加宽容、更加感恩，更加呈现出随遇而安的美丽。

40岁的女人用淡定去品评人生的真实，用淡定享受生活的乐趣。淡定的女人，常常在世事的牵累和烦琐中偷一点空闲，或在职场的拼杀与忙碌后享受一份心静，给自己一些滋养和爱怜，用超然的心境去呵护如黛的青丝，或是身居温暖的斗室，捧一本泛黄的旧书，滋润日渐干涸的心田，修复日渐粗糙的情感，以期保留那份和悦与温婉。

本书是写给40岁女人的生活解惑书，从生活、婚姻、事业、健康等9个课程给予解读。看过本书，无法把你从一个40岁的中年女性变成一个20岁的妙龄少女，但是相信它会给你一种全新的心态和生活理念。40岁的你，视野会更加开阔，更加懂得如何去应对生活中的种种困惑，创造别样精彩的生活！

编著者

于北京

第一课

女人40，不惑之年的冲动与自信

人到中年，失去了青春和棱角，却多了高贵与智慧，年轻时的任性和冲动已被岁月磨砺得所剩无几，喧闹与青涩也已悄悄地沉淀为举手投足间的自信和优雅。于是，40岁的女人对自我有了更深层的认识，年轻时的浮躁和冲动是幼稚的，自信与格调的力量也变得更加强大起来。

自我变化的恐惧	2
40岁以后的婚姻，你还能自己做主吗	4
不再青春年少的现实	6
女人40岁时的感觉	8
角色的转换	11
学会欣赏自己	13
孝敬父母，百善孝为先	16
平等相处，把孩子当成自己的朋友	17



第二课

女人40，在爱情与婚姻中自由穿行

40岁女人虽然没有了20岁的青春、30岁的玲珑，但岁月在刻画沧桑的同时，也一定会给40岁女人以成熟的妩媚和充实的内心。40岁女人明白，人生需要执著，需要奉献，女儿、妻子、母亲……需要她游历在多个角色之间。

爱情向右，婚姻往左	24
执子之手，与子偕老	25
事业和家庭的兼顾	27
赶搭潮流快车，做对另类夫妻	29
40岁要为婚姻“保鲜”	31
聪明的女人懂得怎样帮助丈夫成功	33
用心找回失落的幸福	37
用沟通帮婚姻释放“恶性能量”	39
如何渡过婚姻危机	42
安全度过婚姻倦怠期	44
有些话千万不要对他说	47
不要把唠叨带上床	49
不要总盯着他的钱袋子	51
再婚：迟到的美满	53



第三课

女人40，舍与得的人生境界

40岁女人是主动的女人，知道什么该收，什么该放，该舍的舍，该得的也不会含糊。她们深知职场、情场的游戏规则，不会为难对手，更不会为难自己。

放弃也是一种明智	58
女人要学会为了收获而放弃	60
舍小才能谋大	62
必要时不妨弃车保帅	63
舍点小利你会取得更大的成功	65
失败是一笔无形的财产	66
从大局出发做取舍	68
能吃小亏的女人最聪明	71

第四课

女人40，做一个气质优雅的人

40岁的女人如何让自己成为一朵久散幽香的“不老之花”，唯一的办法，便是让自己变得越来越有品位，越来越有内涵，成为一个优雅的女人。一个有品位有内涵的女人，如同深邃的古井之水，一眼望不到底，清澈甜美，幽深神秘。而那些徒有美丽外表，却没有内涵的女人，就像一杯白开水，美丽得太简单，让人一眼望到底，再没有继续品尝和探索的欲望，只有“审美饥渴”时，才能解一时之渴，但是，总归禁不起让人细细品味。

自信的女人最美丽	76
气质与风情，你不可缺少的武器	78
以知性来提升自己的魅力	81
智慧让40岁女人光芒四射	83
音乐让你的世界更美好	84
找到一份与年龄相称的坦然	86
做一个优雅的女人	88



第五课

女人40，快乐自己愉悦他人

40岁的女人把美丽炼成自信，把年龄化为宽容，把时间凝为温柔……经历可以写成一本厚厚的书，什么版本的都有，而且还会一直写下去。时间和经历甚至可以成为40岁女人骄傲的资本——在轻描淡写中微微一笑，那份温柔与从容，女孩永远也学不会。

40岁女人终于明白太多的欲望是种负累，幸福不是作秀，它只是自己的一种感受，当你懂得从简单的生活中品味出快乐，你就是最幸福的女人。因此，可以说：“幸福不取决于物质上的贫乏与丰裕，而是以个人心境如何为标准，欲望太多又无法满足时，就会感到沮丧；相反，知足就会珍惜自己所拥有的东西，并从中获得快乐和幸福。

把愤怒拒之门外	94
不做坏脾气的女人	97
做一个聪明快乐的40岁女人	99
微笑是一种力量	105
快乐是40岁女人不能舍弃的追求	107
快乐与幸福同在	109
抓住今天，感受快乐和幸福	111
用宽容的心去面对生活	114
别让抑郁遮住快乐的阳光	116
简单生活就是快乐生活	119



第六课

女人40，保持有一颗平常心

营造幸福家庭不仅仅需要爱，更需要智慧与技巧，抛弃无休止的唠叨、斥责、束缚，取而代之以善意的关怀和对情感的尊重，你就一定能拥有一个幸福而快乐的家庭。

40岁女人以出世之心，做入世之事，保持一颗平常心，在现代紧张生活的压力下，仍有心情去感受那份宠辱不惊、闲看庭前花开花落、望天外云卷云舒的那份自在。

与人为善天地宽	124
把苦日子过甜	125
知足的女人最幸福	128
40岁女人因成熟而更有魅力	131
通达的女人不会刻意表现自己	134
40岁女人要远离虚荣	135
成熟的女人不唠叨	139
40岁的女人不与自卑同行	143
女人40，不必苛求完美	146
凡事退一步海阔天空	149
清除心灵中的垃圾	152
为自己煲一锅心灵鸡汤	155



第七课

女人40，撑起属于自己的一片天

女人40需要有一份属于自己的事业，有了自己的事业就可以不再依附别人，做到真正自立。然而，对于40岁的女人来说，年龄是一道致命伤。如果不能给自己一个很好的定位，让自己的长处得到很好的发挥，你就很可能会在不惑之年“一蹶不振”，然后默默地走完自己的后半生。因此，40岁的女人应该对自己今后的人生有一个长远的规划，知道自己未来能做什么，想做什么。

不要把选择权都交给男人	160
做事业独立的女人	162
女人放弃自我就会一无所有	166
打造自己的“黄金存折”	169
要有自己的兴趣爱好	173
把生活纳入自己的轨道	174
女人当家要做一把手	178
女人爱财，取之有道	181
给男人留一些自己的空间	183

第八课

女人40，做职场中常开的玫瑰

女人40，在职场上犹如一束盛极的玫瑰，芬芳而不失典雅，委婉而不失大气，她的芳香犹如遍野的鲜花弥漫在职场的每一个角落。40岁的女人在职场中也挫折不断，该如何面对？积极的心态创造人生，消极的心态消耗人生，选择积极的心态就等于选择了成功的希望。尤其对于处在困境中的40岁女人，要想挣脱生活的藩篱，必须学会乐观地面对挫折和磨难，而不是无可奈何地叹息和消极地接受现实。

我工作故我快乐	188
做一个时刻充电的女人	190
跳槽——想说爱你不容易	193
“女人味”也可以带入场	195
如何增加你的晋升机会	197
做好职场中的年龄减法	201
练就办公室里成功女人的特质	205
做个受欢迎的OFFICE丽人	207
40岁的女人转行还不算太晚	209
外面做“大女人”，回家做“小女人”	212
女人40，从创业中找寻自我	213
不可不知的社交技巧	217



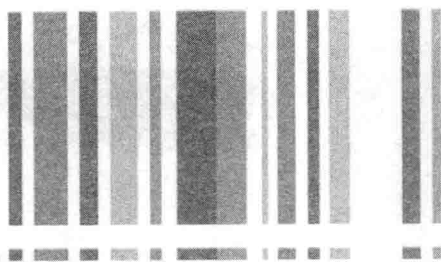
第九课

女人40，为自己的健康买单

40岁不仅是人生的十字路口，也是人体健康的“十字路口”，是人体健康最关键的年龄段。不惑之年，如何继续保持健康，如何尽快调整好身心让自己无后顾之忧，已经成为这一年龄段人群最为关注的问题。

40岁的女人，正是上有老下有小、被无数责任压身的负重时期，被无数责任压身的你是否对精彩的生活也充满了渴望？其实，是时候该为自己考虑一下了。因为日后还有很长的路要走，谁都想用一个健康、有活力的身心来欣赏沿途的美景。

女人的美丽是吃出来的	224
40岁是女人第二个春天	229
40岁女人，如何保养乳房	230
40岁女人不言老	234
40岁女人容颜的罪魁祸首	238
睡出来的40岁美人	241
美丽颈部的烦恼	244
别让腿上的“小蚯蚓”大煞风景	248
美丽但不“冻”人	250
面对妇检请别走开	253
无“炎”的女人最健康	255
参考文献	258



第一课



女人40， 不惑之年的冲动与自信

人到中年，失去了青春和棱角，却多了高贵与智慧，年轻时的任性和冲动已被岁月磨砺得所剩无几，喧闹与青涩也已悄悄地沉淀为举手投足间的自信和优雅。于是，40岁的女人对自我有了更深层的认识，年轻时的浮躁和冲动是幼稚的，自信与格调的力量也变得更加强大起来。

自我变化的恐惧

女人40了，是不顾一切地去获取成功，还是有个性并且有德性地守护自我心灵的平静与安宁？当然，后者更贴近自然，更应尊重生活和人性，40岁别再为成功而冒进了，也不能丧失理想而流入平庸。应把成群的困惑进行清理并排队，找出自己所需要的内容，这就是不惑的方法——排队困惑求解人生方程式。说起来，40岁似乎不该是一个迷茫的年龄，但偏偏40岁又是一个只能进、不能退，只能成就、不能放弃的群体。

一般来说，30岁前的女人，尤其是漂亮、窈窕的女人，其身上自然披有一层青春靓丽的光环，耀眼夺目，着实诱人，正应对了古老的佳句“窈窕淑女，君子好逑”，就像一朵艳丽的鲜花，采集的蜜蜂自然多，这就是女人的“资本”！30岁以后其“资本”将逐渐减少；40岁正是如履薄冰的年纪，稍不注意就会陷入更年期的危机，其“资本”就会顿时出现赤字。

当女人踏上40岁的旅程，忙碌于家庭和事业之间，鱼尾纹如小虫般不知不觉间爬上眼角眉梢时，才不由感到身心疲惫，青春已逝、时不再来！

40以后的女人少了20岁少女的灵气和青涩，收敛了30岁少妇的风韵和柔情，不管你花多少钱，如何打扮装饰，其脸上的皱纹总会悄悄地向人们“出卖”你。真是“花好不常开，美丽不常在”！当然，尚有部分的优秀女性例外，40岁开外却风韵犹存，柔情融融。她们似乎雕塑了久经磨炼的睿智气质，这种气质诱发了女人潜在的另一种成熟的魅力，成熟绽放，且每时每刻在爬满皱纹的脸上看到几分自信。就像窗前的那盆长寿花，到了深秋依然繁花满枝头一样。

一个女人可以不聪明，但不可以不善良，长辈、亲人、朋友都需要你以同样的心情去关怀，能否做到，也是困惑她们的一个很重要的方面。想



要在家庭中有一个重要的位置，不是一两天就可以做到的，也不是仅有经济上的绝对付出才能被认可的。一方面是关心体贴的细微，另一方面是经济上和情感上的体现，这需要用心地去做，以前没有做好，还有许多可以补救的机会，但要是经常以自我为中心，恐怕就得不到认同了。

生命一日日地从眼前溜过，不惑与有感在珍惜每一个日子的认识上交叉。这个交叉使40岁的人知道：生命的一半时光已经不会再回来了。日影西斜时，亦洞明世事，困惑悲观时，也了悟自身。

很多任性的女人，心中自我的分量较重，要求家庭中的其他人都顺从于她的意志而存在。对于一个普通家庭来说，控制是得当的手法，但如果有了不良习惯，并且不能相互影响向好的方面转化，要轮到自我审视时，就觉得自己变得很世俗。

世俗是40岁女人最可怕的退步。她，一个40岁的女人，老公不得已屈服于她的意志，过分迁就和溺爱她。因为没有其他渠道赚钱，他就到单位借钱而沉溺于牌局中，最后他爱上了一个有教养、有知识的女人。她知道后，开始了各种封锁，用各种威胁手段来大闹天宫，一时间，搞得沸沸扬扬，她自以为是在维护婚姻的完整，事实上，周围的朋友都希望他们离婚，志不同道不合嘛！但她显然无法面对婚姻的改变，更不知道在许多40岁女人修炼优雅与高贵的过程中她没有进步，而成了一个准家庭妇女，文化教养谈不上，连自我恐惧的感受都没有，严重落伍于时代。这样的女人也有她的长处，她似乎有那种绝对权威，在家里有说一不二的地位。她也改变，因遇到的事情不同而调整，但她的改变不是社会的主流。

40岁女人千万要自尊、自重，在变化中欣赏，在变化中进步，切不可在变化中俗不可耐，让人敬而远之。