

想开一点、放下一些

让浮躁的心灵静下来，只给自己留一点时间，与烦恼从繁杂的生活中优雅地告别，你会发现世界变得更美。

芳子◎编著

Women's Forty-Year-old Mind

四十岁的女人对自己应当有了更深刻的认识，年轻时的浮躁与冲动是幼稚，自信与格调的力量才更强大。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。

女人四十修心

民主与建设出版社



芳子◎编著

想开一点、放下一些

Niaren Sishi Xiu Xin

四十岁的女人对自己应当有了更深刻的认识，年轻时的浮躁与冲动是幼稚，自信与格调的力量才更强大。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。

女人四十修心

民主与建设出版社



图书在版编目(CIP)数据

女人四十:修心/芳子编著. —北京:民主与建设出版社,2010.9
ISBN 978-7-5139-0012-6

I. ①女… II. ①芳… III. ①女性—修养—通俗读物
IV. ①B825-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 179500 号

©民主与建设出版社,2010

责任编辑 闵 建

出版发行 民主与建设出版社

电 话 (010)85698040 85698062

社 址 北京市朝阳区朝外大街吉祥里 208 号

邮 编 100020

印 刷 北京溢漾印刷有限公司

开 本 170mm × 240mm

印 张 20

字 数 220 千字

版 次 2010 年 10 月第 1 版 2010 年 10 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5139-0012-6

定 价 35.00 元

注:如有印、装质量问题,请与出版社联系。

前 言

人活一世不容易，女人更不容易。女人不仅承担着传统的相夫教子的职责，而且和男性一样，需要撑起事业的“半边天”。在家庭生活中，女人往往付出的更多：父母需要照顾，孩子需要培养，一堆家务不做不行。

在工作中承载着竞争的压力，工作不出色就有可能被淘汰，还要协调复杂的人际关系……这一切使女人几乎没有独立的空间和时间，觉得很累。

40 岁的女人，子女尚未长大成人，老公已经到了很有魅力的年纪。这是一个让女人最焦灼、困惑的年龄，也是女人一生中最敏感和关键的过渡期。年轻时的浮躁与冲动、天真与无知都逐渐被智慧所取代。这个时候，女人就需要开始修心养性。

40 岁的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 岁的女人已经真正地懂得成熟的含义，即使生活中有些不如意，她也已经开始聪明地选择妥协和忍让了。重视“修心”的 40 岁女人，一定是个灵心慧性，不断吸取新知识、新观念，让自己跟得上时代的女人。她可以在职场上得心应手的驰骋，展示自己的才华与能力；她可以熟练的操纵电脑，使自己成为信息浪潮中的“弄潮儿”；她能掌握各种流行的时尚，知道怎样穿衣打扮，使自己光彩照人……

这样的女性往往都很自信，而自信的女人都独具魅力。

重视“修心”的40岁女人，注重性格的完善，温文尔雅、善解人意。温柔的性格不但能给人留下好的印象，还是女性性感气质的最佳体现。

重视“修心”的40岁女人，注意自己言谈的方式、姿态、表情、声调等。因为谈吐是女人的学问、修养、聪明、才智的自然流露，是女性优雅气质的重要展示。

只有真正“修心”的女人，才能做到语调平缓、目光柔和、神态优雅、举止从容。身上才会自然流露出一种说不清道不明的女人味，像暗香浮动，在触碰男人心怀的同时，也让女人欣赏赞叹。

本书阐述了一些简单的观点，希望能给一生中最敏感、焦虑的40岁女人一点点小启示，去除心灵的毒刺，营造心灵的绿洲。

目 录

第一章 如果希望掌握永恒，那你必须控制现在

40 岁的女人开始懂得，过分的执著是扼杀快乐的罪魁祸首。随缘而安、随遇而安，这样的生活态度往往可以令自己活得更加超然与超脱。

40 岁之前，你可以为了一个问题纠结良久，只为了寻求一个满意的答案，40 岁之后，如果你还在苦苦追寻一个问题的答案，而错过了生命中擦肩而过的幸福，你将会在稍晚的时候懊恼不已。人生在世只有短短的几十年，如果不努力地享受生活，从生活中发掘小小的幸福快乐，你的一生是不是太过平淡和苦闷？40 岁的女人，放飞自己的心情，让自己的每一天都能够在愉悦的心情中度过。

做一个了解自己的女人	2
为自己谋划一个好出路	5
40 岁转行并不太晚	7
40 岁创业，让梦想照亮现实	11
家庭向左，事业向右	15

40岁，让激情持续燃烧	17
每天都要进步一点点	20
定时为自己充电	22
抓住升职的机遇	25
做好职场中的年龄减法	29
职场中的“女人味”	33
与同事交往的学问	36
六招让你成为职场明星	39
40岁女人的职场修炼大法	41
抛弃女人的科技冷漠感	45

第二章 做一个高雅的贵妇人

女人四十一枝花。女人，真正的美丽不在于含笑的眼，细细的眉。舒婷有句话说得好“无论在她养尊处优的豆蔻年华抑或是艰难困苦的抗战时期，她都绽放着最淳朴最率真的笑容，一览无遗地袒露洁白无垢的心地，恬淡内敛的智慧，以及宠辱不惊的阅世方寸。”

40岁女人通常是优雅的，岁月的流逝不仅仅是带走青春的年华，它往往给人洗去青春的懵懂，留下成熟的雅韵，即便40岁的女人的眉梢眼角仍然避免不了岁月的纹路，但是顾盼间的风姿却是青春少女所不具有的，所以40岁的女人不再是仅仅依靠美丽的外表来武装自己，她更需要的是增加自己的内涵，将内在气质与外在美丽结合在一起，做一个真正的魅力女人。

美丽从妆容开始	50
---------------	----

呵护好春天里的最后一朵玫瑰·····	52
合理膳食，从内而外的美丽·····	56
做一个优雅的品位女人·····	60
气质与风情，你不可缺少的武器·····	62
以知性来提升自己的魅力·····	65
自信的女人最美丽·····	68
智慧让40岁女人光芒四射·····	72
雅致的书香为你增添芬芳·····	74
音乐让你的世界更美好·····	79
要有自己的爱好·····	82
优雅的人生态度找到一份与年龄相称的坦然·····	84

第三章 话要说到位，事要留余地

40 的女人，交际的圈子往往不再是单单的朋友与家庭，她要面对的是更多的事业上的伙伴。而当今在这个越来越以礼仪与礼貌作为交际标准的社会，40 岁女人只有适当运用得体的语言、优雅的举止展现自己的独特个性魅力，才能做到在自己的圈子里如鱼得水、应酬自如。人都是自尊且自强的，切不可为了一时的口舌之快，得罪了你周遭的人，作为 40 岁成熟女性的你更是要时刻注意。

如沐春风般的谈话·····	90
让你的语言减少矛盾·····	95
通达的女人不会刻意表现自己·····	102
聪明的女人要口下留情·····	104

委婉地提醒对方的错误	107
任何场合，保持应有的涵养	110
和多数人站在同一立场上	112
巧妙地运用暗示	114
给别人留面子，给自己留余地	118
不说他人是非的人最受欢迎	121
话切莫说绝	122
在社交中做一个聪明的“傻女人”	127

第四章 把生活纳入自己的轨道

40岁女人在爱情与事业间已经摸爬滚打了半世之久，红尘间的恩怨怨早已经是厌烦的陈年旧事了，人与人之间的勾心斗角，早已是渴望逃避开的纷繁世事。可是，人活在世上就避免不了要跟各种各样的人发生联系，而欺诈、竞争、不平衡等，都是逃避不开的烦恼。在这样的世界里，如何快乐的生活，是一个40岁的女人应该自己去努力寻找的方向。

40岁女人，首先要学会爱自己	130
知道自己要什么不要什么	133
阳光下的“半边天”	138
得意的40岁的你	142
收起你的脾气和眼泪	145
智慧的40岁女人懂得如何抓住社交主动权	147
将人际矛盾在24小时内解决掉	149

40岁女人不与孤独同行	150
“幸福感”和养成计划	153
开发生活乐趣，让自己笑口常开	156
一定要学会控制自己的情绪	157
自如应付同性的嫉妒	161

第五章 放下是一种境界

爱情、家庭、事业，女人到了40岁的时候，围绕在你身边的种种，是不是早已成为枷锁牢牢的把你困住？该放下的统统放下，无论是对爱人还是子女，又或者是同事、朋友，用一颗平常心，不多求，不奢求，看似亏待自己，实际上是给自己一颗放飞的心。

不要为打翻的牛奶哭泣	166
40岁都市白领女人的减压策略	168
抛下重负开始减法生活	172
既要拿得起，也要放得下	175
40岁女人拥有不在乎的资格	178
苛求完美其实是一种病态	183
祛除心灵的斑点	187
用感恩的心来看待生活	192
宽容别人就是善待自己	196

第六章 用爱和宽容照亮幸福的人生

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。40岁的你应该明白，营造幸福家庭需要爱，也需要宽容，幸福的婚姻是需要心血和精力来精心营造的，付出关爱，你也就得到了阳光灿烂的一生。

- 用爱给婚姻做“保鲜”护理 200
- 从容应对婚姻中的“N年之痒” 205
- 用心找回失落的幸福 209
- 用沟通帮婚姻释放“恶性能量” 211
- 管他就像放风筝，收放要适度 214
- 做一个新好妻子的14条定律 216
- 以宽容之心给爱一次机会 220
- 关爱，婚姻生活永恒的粘合剂 225
- 这些话千万不要对他说 228
- 不要总盯着他的钱袋子 232

第七章 知足是福，平安是乐

40岁的女人，如果被问到幸福是什么，你是不是还会犹豫良久而没有答案？幸福，不仅仅是物质的丰裕不匮乏，它更是一个人的心境。

世界上的苦闷人往往都是因为自己的欲望太多，拥有再多的物质他也仍然不能满足，一世的追求到最后却往往只是一场空，丢失的很可能是亲情、爱情、友情等这些物质与金钱不能衡量的东西。

丢掉无止境的欲望，珍视自己已然拥有的东西，你才会从中获得快乐，幸福与否的决定权就在于你自己。

知足是打开幸福之门的钥匙	236
品味做一个凡人的快乐	240
幸福就是兼顾事业和家庭	246
身外之物，不必奢恋	255
眼睛不要只盯在名利上	259
放下你的攀比之心	262
幸福人生的半半哲学	265
简单生活就是快乐生活	269
女人要学会知足与感恩	272

第八章 随缘以清心，日日是好日

40岁女人往往是从容淡定的，即使在面对人情世故这样微妙而复杂的问题时也能够做到掌控自如，不再像无知的少女一样遇到难题就毛躁不安、不知所措。

优雅的40岁女人往往在自己的圈子中有着较高地位，她们举手投足之间都是众人关注的焦点，她们要不断完善自己，在尘世俗务中表现超然的境界。

40岁女人对待人与事，分寸拿捏得要恰到好处，遇事不能一触即跳，应该做一个控制生活的自我女人。

凡事做退一步想	278
享受生活是每个女人的权利	280
重拾往日的快乐美好	284
过好今天也就抓住了快乐	288

女人四十——修心

Nüren sishi xiu xin

不做坏脾气的女人	292
每日都与好心情相伴	296
40岁女人告别虚荣	299
超出需要钱就是废纸	301
做可爱的“糊涂”女人	305

第一章

如果希望掌握永恒,那你必须控制现在

40 岁的女人开始懂得,过分的执著是扼杀快乐的罪魁祸首。随缘而安、随遇而安,这样的生活态度往往可以令自己活得更加超然与超脱。

40 岁之前,你可以为了一个问题纠结良久,只为了寻求一个满意的答案,40 岁之后,如果你还在苦苦追寻一个问题的答案,而错过了生命中擦肩而过的幸福,你将会在稍晚的时候懊恼不已。人生在世只有短短的几十年,如果不努力地享受生活,从生活中发掘小小的幸福快乐,你的一生是不是太过平淡和苦闷?40 岁的女人,放飞自己的心情,让自己的每一天都能够在愉悦的心情中度过。

做一个了解自己的女人

对于40岁女人来说，年龄是一道致命伤。如果不能给自己一个准确的定位，让自己的长处得到很好的发挥，你就很可能在“而立之年”“光荣退休”。

有一些职业，特别是那些所谓的吃“青春饭”的职业，对于女性的成长提出了很多挑战。随着年龄的增长，40岁的女性已经没有吃“青春饭”的本钱。特别是成了家，有了孩子，精力和能力都不允许她们再陷入无休止的职场“厮杀”。在她们眼里，继续留在目前的公司，与其说是在等待晋升的机会，倒不如说是一种习惯使然。一些职场女性知道自己在目前的公司干下去也没有多大发展前景，迟早会被新人所替代，但担心自己年龄的心理又使她们不知道该何去何从，于是开始迷惘。

Kinki就是一例，她做秘书都做了11年了，单位也换了七八家，却依然还只是个秘书。众所周知，在国外，秘书是越“老”越吃香的一个职业；然而在国内，基本上还主要是吃“青春饭”，年纪越轻越抢手。为此，她担心不已。

每一个想成功的人，都应该结合自己的特长给自己的职业做一个规划。当面对职业定位困惑的时候，不妨眼界放开阔一些，适时开辟其他战场。这个例子中的Kinki就是如此，她受一个朋友的启发，挖

掘自己人缘好的特点,做起了买卖。在丈夫的支持和朋友的帮助下,她拿出自己多年攒的“私房钱”,租了个店面,开了一间“品酒吧”,在这里你只要花上 80 元钱,就可以品尝到来自世界各地的美酒。一年过去了,生意居然做得红红火火。

所以,对于 40 岁的女人来说,最重要的就是要了解自己,对自己有一个清醒的认识,知道自己未来想做什么。然后找准目标,选定一个目标,找到一个你最适合最愿意做的职业。已经意识到了危机的存在,接下来就是付诸行动。假如你还没有准备好,那不妨多做一些对未来的各种积累。有意识的积累,才能从容应对未来的各种挑战。多参加一些对未来有帮助的职业培训,自己可以有意识地报考培训班,最好是到一些大型名牌企业任职几年。因为这些企业大多会提供非常正规的培训,对你未来的择业很有帮助。

我们还要弄清楚自己最想要的到底是什么。金钱、富有变化的生活、挑战的刺激还是不断超越自我?然后想想现在的工作能不能给你提供这些物质条件或精神上的感受。如果两者相去甚远,你就应该考虑变换一下工作了。

值得一提的是“40 岁现象”,女人到了 40 岁,在求职时就总会碰到对自己排斥的招聘信息,于是她们开始对自己的年龄感到恐慌,视换工作为畏途。其实“40 岁现象”是毫无道理的,如果你是一个 40 岁的女人,那么就应该重新认识自己,不要被这种怪诞的现象所左右。

首先,你可以先算这样一笔账。一个人从 7 岁上学算起,经过 12 年小学和中学教育,再加上 4 年的大学学习,走上工作岗位已经是 24 岁左右。接着是几年的适应期,然后是 4~5 年时间的工作经验积累,

现在很多人又要再充电——读研、MBA 还要花一两年时间。这样在三十多岁，才能基本完成学习积累过程，一个人的人生发展方向初见端倪。实际上，这个时候是人走向成熟期的开始，所以并不应该觉得心理恐慌。

其次，把年龄变成一种优势去求职。40 岁的林女士在国有企业做了 9 年的市场销售，由于是大专毕业，总感觉和同事差一截。两年前，她终于下了决心，辞职去读研究生，现在即将毕业。没想到前一段在找工作时碰到了麻烦，发出了二十多封信，居然连一次面试的机会都没有，看着比自己小的学弟、学妹都有了着落，心里实在是不平衡。经过向职业顾问咨询，终于认识到原因是自己在如何突出经验、优势方面处理得有问题。对于 40 岁以上的求职者来说，如果仍用刚毕业学生的办法来应聘，成功的机会一定很少，获得成功最重要的一点是要能很好地突出个人的经验。无论是在简历等求职资料上，还是在面试时都要着重说明这一点。因为 40 岁以上的求职者一般都有着丰富的工作经验。

“扬长”是 40 岁求职的关键，但“避短”也是非常重要的。特别是在应聘岗位选择上。比如曾经有位 40 岁的女士，她在会计专业进修了高级管理，她应聘一个销售经理却没有成功。这是因为选择的职位不适合她，因为销售经理主管业务，需要旺盛的精力广泛接触客户，还要有充足的干劲带领团队拓展新业务，这更适合一个 25 岁的年轻人拼体力、拼热情，40 岁的人怎么也比不过 25 岁的人。所以，这位女士应选择的是销售总监或财务主管这一类的职业。

40 岁，我们不必恐慌，但是应该重新认识自己，把握自己的长