

40岁女人不可不读的人生智慧书!

一个通达的、懂得人生取舍之道的聪明女人，会发现40岁是一个如此风情万种、气质深邃、容光焕发的年龄，更高的品位、更大的梦想、更多的幸福，都从40岁开始。

女性  
生活励志  
阅读经典


董英◎编著



# 女人40 舍与得<sup>的</sup> 人生经营课

做个时尚风情的美丽俏佳人

40  
de Rensheng Jingyingke

 中国纺织出版社

40岁女人不可不读的人生智慧书!

女性  
生活励志  
阅读经典



女人40  
舍得<sup>的</sup>  
人生经营课



董英◎编著

*Nüren 40*

*She yu De de Rensheng Jingyingke*



中国纺织出版社

## 内 容 提 要

本书围绕“40岁女人必学的八堂课”这个中心内容，紧扣舍与得这个主题，讲述俗与雅、离与和、守与变、忧与乐、窄与宽、退与进、贫与富、繁与简八个方面的舍得方法。为40岁的女人破解心理困惑，提供了切实可行的措施与参考意见，包括美容与健康、爱情与婚姻、家庭与事业、做人与处世、快乐与幸福等。内容由浅入深，循序渐进，语言通俗易懂，富有哲理，本书可以说是40岁女人不可不读的生活书、时尚书、智慧书。

### 图书在版编目(CIP)数据

女人40：舍与得的人生经营课 / 董英编著. —北京：中国纺织出版社，2011.11

ISBN 978-7-5064-7806-9

I. ①女… II. ①董… III. ①女性—人生哲学—通俗读物 IV. ①B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第166903号

---

策划编辑：曲小月 江 飞 责任编辑：陈 芳  
特约编辑：罗义锦 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](mailto:faxing@c-textilep.com)  
北京玥实印刷有限公司印刷 各地新华书店经销  
2011年11月第1版第1次印刷  
开本：710×1000 1/16 印张：18  
字数：249千字 定价：32.00元

---

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社图书营销中心调换



40岁女人的生活状态有两种：一种是幸福快乐的，一种是愁苦郁闷的。幸福快乐的女人每天精神焕发，对工作和生活充满激情，呈现出中年女性温柔、儒雅的风采；愁苦郁闷的女人则每天精神倦怠，对身边的人和事都提不起兴趣，呈现出心比人先老的萎靡。

40岁女人想要做一个幸福快乐的女人，一方面需要克服心理障碍，一方面需要不断滋养自己的身心，做足精神和物质两方面的功课。

无论从哪个方面看，40岁是女人的尴尬年龄，身体在走下坡路，随着年龄的增加，心理负担也在增加，精神状态也不由自主地走下坡路。尽管心存很多美好的愿望，然而焦躁、烦闷、忧郁却时时困扰着自己。

40岁的女人是容易困惑的女人。想起曾经经历过的幸福时光和岁月的坎坷，只能感受到一点点喜和乐，还有一份份失落。

40岁是女人生命中的分水岭，在这里青春将一去不复返，未来的路却依然漫长。在岁月的感悟中生活，心中别有一番滋味。40岁的女人是经历过、有故事的人，她们的心灵有厚厚的岁月尘埃，心头有沉甸甸的各方重压。是啊！女人到了40岁，她们不再能以青春自诩，她们的信心在销蚀，美丽在流失，心灵在起茧……

40岁的女人，需要身体的美容师、按摩师，一心要留住美丽，拖住青春的尾巴。她们更需要精神的导师，教给她们舍与得的大智慧，给她们的灵魂以启迪。也只有懂得了舍与得的人生大智慧，才能够将自己的人生经营得有声有色，拥有成功而幸福的生活，从而活得精彩不凡，活得锦上添花。

40岁的女人懂得了舍弃，也就掌握了人生的密码，把自己一生的美和辉煌都爆发出来，生命就会是另外一种风景，像杨澜、张曼玉等。从她们



的绰约丰姿、炫彩人生，你会发现，原来40岁是一个如此风情万种、气质深邃、容光焕发的年龄。

40岁的女人，已经懂得什么叫爱、什么是爱、什么是真情、什么是人间的最美。学会了宽容他人，学会了心平气和，学会了收放自如，到达了圆融通慧、接近完美的人生境界。

40岁的女人，都带有特殊的神韵，且具有耐心、温柔贤慧。懂得男人在什么时候需要似水柔情，在什么事情上需要帮助，不仅是丈夫的知音，还是孩子的良师益友。

40岁的女人知道生活就像一面镜子，你若对它微笑，它就回报给你笑脸；你若对它落泪，它也就对你恼怒。如此练达，她们习惯于遇事都往好的方面去思考、去争取。她们用微笑面对生活，相信生活也会微笑着面对自己。

40岁的女人有如一幅构思精美的油画，让人流连忘返；有如充满智慧的书，让人百读不厌……

本书作者以开阔的视野和博大的胸怀，关注和解答40岁女人最关心、最困惑的问题，旨在提高40岁女人的文化品位、审美能力和处世智商。相信她是每一个40岁女人不可不读的生活书、时尚书、智慧书。

编著者  
于北京





## contents } 目录 }



### 第一课

#### 舍俗得雅，做个时尚风情的美丽俏佳人

- 扮靓自己是女人的必修课 /2
- 美丽女人每天要做的几件事 /5
- 化妆是女人一生中重要的必修课 /7
- 合理饮食，绽放由内而外的美丽 /12
- 衣着品位彰显你的高贵气质 /17
- 修炼性感，做个阳光女人 /21
- 腹有诗书气自华 /25
- 用音乐提升你的生活色调 /29
- 女人不运动就会过时 /32
- 礼仪修养彰显社交魅力 /40
- 做气质高贵的优雅女人 /43



### 第二课

#### 舍离得和，用爱打造幸福人生

- 做个聪明的旺夫女人 /50



- 细节让幸福婚姻永远保鲜 /57
- 不同星座的女人婚姻保鲜妙招 /60
- 40岁女人还要会撒娇 /64
- 保持性爱沟通的坦诚和顺畅 /66
- 用智慧成就你的他 /71
- 为他做一个温情的“减压器” /75
- 浪漫，让婚姻充满新鲜和惊喜 /77
- 做孩子的知心天使 /81
- 经营婚姻实际上就是经营幸福 /84



### 第三课

## 舍守得变，勇做职场舞台上的新明星

- 40岁，让成功的激情持续燃烧 /92
- 提醒自己告别“灰色状态” /96
- 克服职场安全感的缺失 /99
- 学会调节职场压力，快乐工作 /100
- 与同事和谐相处的技巧 /103
- 要做“靠谱”的好职员 /106
- 敬业爱岗，责任胜于能力 /111
- 成为上司眼中不可或缺的人 /114
- 努力储备升迁的资本 /115
- 塑造职场形象，提升职场魅力 /118
- 突破自我，40岁创业不是梦 /120
- 更上一层楼，为自己创立品牌 /125



## 第四课 舍忧得乐，找到快乐的那枚金钥匙

- 40岁女人，给你的快乐上个闹铃 /130
- 解读获得快乐的心里密码 /133
- 40岁女人要主动为自己喝彩 /136
- 做个时尚的“乐活”女人 /140
- 像欣赏花朵一样欣赏自己 /143
- 果断地给烦恼上把锁 /146
- 醉人的微笑你一定要有 /148



## 第五课 舍窄得宽，感悟生活，破译幸福密码

- 清除“嫉妒”这个藏在心底的病毒 /152
- 宽容是清心败火的一剂良药 /156
- 亮出自己从容大气的范儿 /159
- 40岁女人如何从容大气 /162
- 40岁女人可以如此精彩不凡 /164
- 不要过分地和生活较劲 /165
- 学会放松，坦然面对生活中的不顺 /171
- 朋友是享用一生的财富 /173
- 感受幸福的八个步骤 /177
- 幸福不是得到的多，而是计较的少 /181
- 40岁幸福女人的四大智慧 /183





### 第六课

#### 舍退得进，做交际场上永不凋谢的玫瑰

- 要善于打造自己的交际圈 /188
- “语”众不同让你在交际场上如鱼得水 /192
- 温柔的女人最美丽 /194
- 学会识人术，读懂你周围的人 /197
- 智慧处世，绕开交际雷区 /199
- 善于搭建自己的人脉 /201
- 既会说话又会倾听的女人最动人 /204
- 适时地给别人一个台阶 /207
- 40岁女人要有个蓝颜知己 /209
- 学会赞美和感谢，更要学会道歉 /212



### 第七课

#### 舍贫得富，做个高财商的好命女

- 做一个有梦想又有实力的“财女” /218
- 女人有钱更幸福 /221
- 理性消费，坚决不做“假贵族” /224
- 有赚钱的能力，更要有理财的能力 /226
- 要戒掉七大理财致命伤 /228
- 根据自己的性格制订理财方式 /229
- 让理财和快乐一起出发 /232
- 不做购物狂，要做“购物精” /234

聪明的 40 岁女人购物会砍价 /236



## 第八课 舍繁得简，走向淡然率真的生活

40 岁女人，懂得舍与得 /242

40 岁女人的减法生活 /245

不断放下，才能不断走向成功 /249

学会拒绝，不要让面子伤到自己 /251

苛求完美是自寻烦恼 /254

放下焦虑，为心灵松绑 /256

40 岁女人，知足常乐 /259

放弃抱怨，让心空晴朗无云 /262

40 岁女人笑看输赢得失 /265

感恩生活，感悟幸福 /267

让浮躁的心态变得平和 /270

闲看庭前花开花落 /272

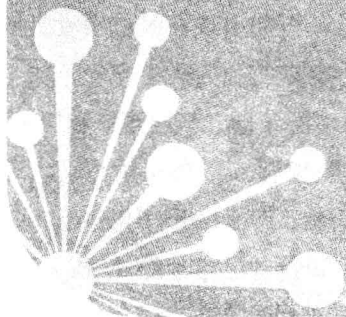
平淡是人生的大境界 /274

参考文献 / 278



## 第一课

舍俗得雅，  
做个时尚风情的美丽俏佳人





就女人的一生而言，40岁应当是另一段最美丽的时光。当然，40岁女人不再有20岁青春女孩的靓丽和清纯，不再有30岁女人的妩媚和风姿。但是，40岁女人有如一首经典的歌曲，像重峦叠翠中一股沁人心脾的清泉，有品位、耐读、意味深长。其实，假如你用成熟的眼光看40岁女人，你会发现她们的言谈举止、音容笑貌之中还时时流露出青春气息，她们依然会有盈盈体态、纤纤玉指、她们才是真正富有无穷魅力的女人。

40岁女人的心态豁达坦荡，懂得舍俗得雅，懂得怎样做一个时尚的女人、风情的女人、优雅的女人。40岁女人成熟了，就会拥有绚烂之后的平静，盛开之后的内敛。在抛开年龄的羁绊，学会欣赏自己的同时，能用心体会人生的精彩和美丽。对于女人来说，不美丽是她们绝不可容忍的事情，尤其是40岁女人，绝大多数进入了修复美丽的工程之中。她可以不为悦己而容，却必定要为己悦而容，她们知道美丽是灵魂愉悦的必经要道。

40岁女人的美丽需要增添气质、品位，她们知道漂亮是天生的，而气质是修炼而来的，加之装扮与修饰，不仅自己可以从中得到快乐，对别人也表现出特别的尊重。

40岁女人的美丽内外兼修，为生命增加了丰富的内涵，总是给人留下难忘的深刻印象。

## 扮靓自己是女人的必修课

每个女人都是这个世界上一朵娇艳的鲜花，爱美的天性亘古不变。但是，再美的花经过岁月的打磨，也会黯然失色，再加上现在的都市女性既要忙于应对工作，又要照顾家庭，巨大的压力容易使她们失去光彩，于是容颜渐衰、身心的疲惫接踵而至。尤其到了40岁的年龄，不加修整和保养，镜子前的自己，好像已经不再是原来的自己。身体再没有年轻时的轻盈，眼角隐隐出现了鱼尾纹，眼睛里写满了40年的沧桑，脸上的神情再也看不见青春的光彩，你会不自觉地取出往年的相册，阅看自己当年的神采，更为自己今日的黯淡感到伤怀。



从40岁的那一天起，你开始对年龄敏感起来。危机其实在接近40时就萌发了，你会假装轻松，用调侃的口吻对他人介绍自己的年龄：“我是奔40的人了。”然后，抱着紧张忐忑的心情观看对方的反应。一句“真不像！”就能让你快乐，但若反应是“人总是要老的”，你的心就像是挨了一记重锤。

你开始不断地问，自己现在的生活为什么这么苍白无奈，这么疲惫暗淡。你好像再也找不到自己的优点，你开始颓唐，开始抱怨，开始沮丧，开始心不在焉。你扪心自问，是什么原因把当年花样的你变成了如今如枯草一般？有人抑郁难眠，有人疾病爆发，有人甚至自杀，因为承受不了生命的如此重负。

其实生命本不应该如此的脆弱，应该学会给自己的心灵开一扇窗，让新鲜的空气充盈你的内心深处，让心情豁然开朗，世界也因此会变得有趣而精彩。

为了给都市女人减压，成就女人美丽的梦想，一些美容美发的化妆术便应运而生。它们不仅仅扮靓了女人的外在美，更丰富了女人们的精神生活。美丽改变心情，美丽减轻压力，美丽让你更有光彩。因此，美丽自己是40岁女人经营人生的第一课。这一功课做好了，你就有了一个精彩的开始。

美丽是个高贵的词汇，它代表着一种优雅而纯粹的追求。而对于普天之下的女人们来说，美丽更为确切的定义还在于，美丽是一种很隐蔽的欲望，它就像一朵盛开在悬崖峭壁的红色杜鹃花一样，旷日持久地蛊惑着女人的心智，使其灵动而纯粹，温柔而端庄。

凡是欲，必有其诱惑之处。年届40，当男人们越来越热衷于金钱和权力的追逐时，女人却较之以前更加爱美了。美丽的感觉与是否成熟无关，女人——这一备受上帝恩宠的尤物，美丽是她们内心深处的一种欲望。这欲望来得自然而然，充满自恋和自怜的醉人气息。不管承认与否，随着年龄的增长，成熟自立的女性都希望当岁月已经爬上额头眼角时，逝去的是青春的容颜，留下的是永恒的美丽。

40岁的美丽是经营出来的，它是用一点一滴的专注合并而成的，直接一点地说，它不仅带着先天的润泽之光，更多的是包含了后天的优雅情怀。



优雅是一种美学现象，它凝聚着一个女人对人生和生活的态度，彰显着她对世界的体会和思索，这些不是用口红、粉底、丝袜以及吊带裙所能够代替和概括的。美丽，首先在于用心经营，和男人经营自己的事业一样，经营美丽也需要智慧和认真。不同的是，美丽的意义显得更为隐性和广阔。人活在大千世界其实最容易忽视的就是自己，而美丽首先的要求正是对自己身体的关注和热爱，继而让自己成为唯一的主角，走上若干个不同的舞台。

是的，美丽让40岁的女人变得夺目。正如有人所说，真不知道是美丽驱使了女人的进化，还是女人推动了美丽的演化。

但在现实生活中，40岁女人最大的心理误区就是以为“自己老了”，来自方方面面的感觉都不如从前。比如，过去碰到紧急的工作，可以连续几天只睡三五个小时，过后歇一天，就什么事也没有了。再有工作，还会接着做，体力和精神仍是正常，而且，对那些在加班时没精神、不停打瞌睡的人还有点想笑，笑他们欠缺耐力，说他们没有经历过锻炼。可是现在，连熬两夜便不是感冒，就是颈椎病发作，或是头痛、眼睛痛、浑身倦怠无力，让你不得不叹息，体力大不如从前了。尤其那些身体已经开始发福的女人，更受不住加班加点的工作。她们在精神上也觉得不堪重负，面对未来的岁月，不禁心怀恐惧。

于曼是一家医疗器械公司的项目经理，在刚近40岁的时候就莫名地焦虑、失眠，因而身体也渐渐乏力，陷入懒惰之中。她也自我分析了一下自己的状态，觉得自己正如一些生理书中所讲的那样：40岁左右的女人雌激素水平下降，大脑神经中枢受影响，会对一些事情很在乎，容易产生情绪波动，自卑、多疑如影相随。这一下，她更是陷入了一种对年龄的恐惧之中，觉得自己老了，失去光彩、失去魅力了。更让她受刺激的是，公司新近招收了一些新员工，她们个个生气勃勃，美丽时尚，像小兔一样活泼，像小鸟一样可爱。她觉得，未来的舞台是她们的了，未来的天空也是她们的了，未来的一切都是她们的了。这时候，恰巧公司要召开一个新产品发布会，以往都是她主持，而现在公司决定让一个年轻女孩替换她。这让她觉得自己被无情地淘汰、抛弃了。自己无法与她们竞争，因为时间站在她们一边，岁月的天平倾向她们一边。她觉得不公平，但自己却无能为力。她





禁不住偷偷哭泣，因而面容越来越憔悴了。但她又懒得像以前一样化妆，懒得打扮自己，这使她看上去显得更加没有光彩。可临近发布会的前两天，那女孩遭遇了一场车祸，公司才不得不让她顶上去。一向要强的她，重新打起精神，投入到这项工作中去。她到美容院做了美容，又设计了一个新发型，还买了几套时尚的时装。没想到，人们见到她时都很惊讶：“你真美哦，像个大明星！”一开始，她还觉得人们是在讽刺她，慢慢地才感觉她们是在真诚地赞美自己。于是她很快乐，信心也大增，此次发布会也主持得特别成功。她的抑郁情绪也一下全扫光了，恢复了往日的信心，也恢复了往日的光彩。

通过这次经历，她认识到了40岁女人的优势。40岁女人经过生活历练后充满女人味的成熟美，是那些小女生所不具备的；40岁女人的人生智慧，也是青涩的小女生无法企及的。通过这次经历，她领悟到，改变自己不妨从改变形象开始。当抑郁袭来，美美容、美美发、买几套时尚的时装，美丽一下自己，改变表情也就改变了命运。她想，既然美丽可以让他人悦目、让自己赏心，那为什么不提升一下自己的美丽商数，让自己看上去更受欢迎呢？

从此，她开始将美丽自己作为每天第一件工作，清晨起来，就认真洗漱化妆，打扮自己。有时还去美容院做美容护理，全方位保养护肤。她的形象改变了，自信心增强了，心情快乐了，工作也更有成效了。不久，她被提升为部门经理。这时的她，看上去比实际年龄要年轻10岁。

## 美丽女人每天要做的几件事

### 1. 40岁美丽女人每天要做以下8件事

(1) 充足的水分是健康和美容的保障。特别是女性，缺水会使她们的身体过早衰老，皮肤因缩水而失去光泽。但由于女人的代谢比男人要慢，消耗也比男人要低，女人往往比男人喝水要少，这就会使身体和皮肤的问题同时出现。



(2) 早晚至少一杯白开水。早上的一杯水可以清洁肠道，补充夜间失去的水分，晚上的一杯水则能保证一夜之间血液不至于因缺水而过于黏稠。血液黏稠会加快大脑的缺氧、色素的沉积，使衰老提前来临。因此，每晚饮水的作用不能低估。

(3) 在水果和蔬菜中，西红柿是维生素 C 含量最高的一种，所以，每天至少保证一个西红柿，可以满足一天所需的维生素 C。

(4) 女人还是有点“醋意”的好。每日三餐中食用一点醋，可以延缓血管硬化的发生。对于女人来说，除了饮食之外，在化妆台上放一瓶醋，每次在洗手之后先敷一层醋，保留 20 分钟后再洗掉，可以使手部的皮肤柔白细嫩。如果你居住地的自来水水质较硬，在每天的洗脸水中放一点醋，可以起到养颜的作用。

(5) 从补钙角度看，女人是最容易缺钙的一个群体，而牛奶的补钙效果优于任何一种食物，特别是酸奶，更容易被人体吸收，所以，女人应每天保证一杯酸奶。

(6) 矿泉水中含有的微量元素和矿物质都是皮肤所必需的，可在清洗脸部后仰卧，用矿泉水浸湿一块干净的纱布，然后敷在脸上，待纱布变干后再次浸湿。如此反复，就等于给面部做了一次微量元素的营养补充。

(7) 女人一定要学会喝茶，以绿茶和乌龙茶为最好。特别是对那些想要减肥的女性，茶是最天然、最有效的减肥剂，没有什么比茶叶更能消除肠道脂肪的了。

(8) 每天晚上临睡前做一个简单的面膜，其作用是将沉积在面部的脏东西清除掉，给皮肤做一次紧绷运动，然后涂上护肤品，这样，晚间的皮肤就能得到最科学的修复。

另外要注意的是，女性的睡眠时间不能过晚，特别是不要超过晚上 11 时，因为从晚上 10 时到第二天早上 5 时，是皮肤修复的最佳时间，而睡眠中的修复才有效。如果入睡时间超过了 11 时，即使第二天起得再晚，睡的时间再长，也已经错过了皮肤的最佳保养时间。

## 2. 按肤质选择美容护肤方法

(1) 中性肌肤。不油、不干，自然地呈现白里透红的状态，这种肤质



较好，出现的问题也比较少。

美容护肤重点：给予肌肤正常的基础保养，再加强补水和防晒即可。

(2) 干性肌肤。脸上看起来总是紧绷、干涩、脱皮、粗糙、无光泽，容易产生细纹及斑点。

美容护肤重点：强加保湿、使用偏油性的乳液进行滋润，及时补充皮肤营养，预防紫外线造成的伤害。

(3) 油性肌肤。容易产生粉刺及青春痘，毛孔粗大，容易出现黑头，T区部分尤其容易出油，彩妆容易脱落。

美容护肤重点：彻底清洁皮肤，经常去除黑头和角质层，除了补水之外，同时选择可以收缩毛孔的爽肤水。

(4) 敏感性肌肤。这种肌肤肤质比较薄，经常会发红、出疹、发痒。

美容护肤重点：尽量选择纯天然或者针对敏感性皮肤的保养品，重在为皮肤补水，最好使用无酒精成分的爽肤水。

(5) 混合型肌肤。T区部位总是泛油光，但两颊因为严重缺水而导致皮肤干燥。

美容护肤重点：选择保湿效果较好的保养品，同时搭配专门针对T区部位的控油产品。

## 化妆是女人一生中重要的必修课

有人说：“女人不化妆是不尊重别人，也对不起自己。化妆是女人的必修课，女人不化妆就是不文明。”还有人说：“化妆是女人的宗教”，这样说，其实一点也不过分。化妆与女人有着不可分割的天然联系，就是幼小的女孩也会无师自通地给自己画红脸蛋和红嘴唇。俗话说，女人爱美，天经地义，这是人的天性。每个女人在走出家门前都会打扮自己，把自己打扮得光鲜靓丽。谁都想变得引人注目。每个爱打扮的女人的包包里都不会缺少一个化妆必需品——化妆镜，不论在何时何地都可以拿出来审视一下自己的妆容，看看自己是否整洁大方。对着化妆镜时而轻描淡抹一番，时刻