

活出人生的滋味

陈秋玲◎编著

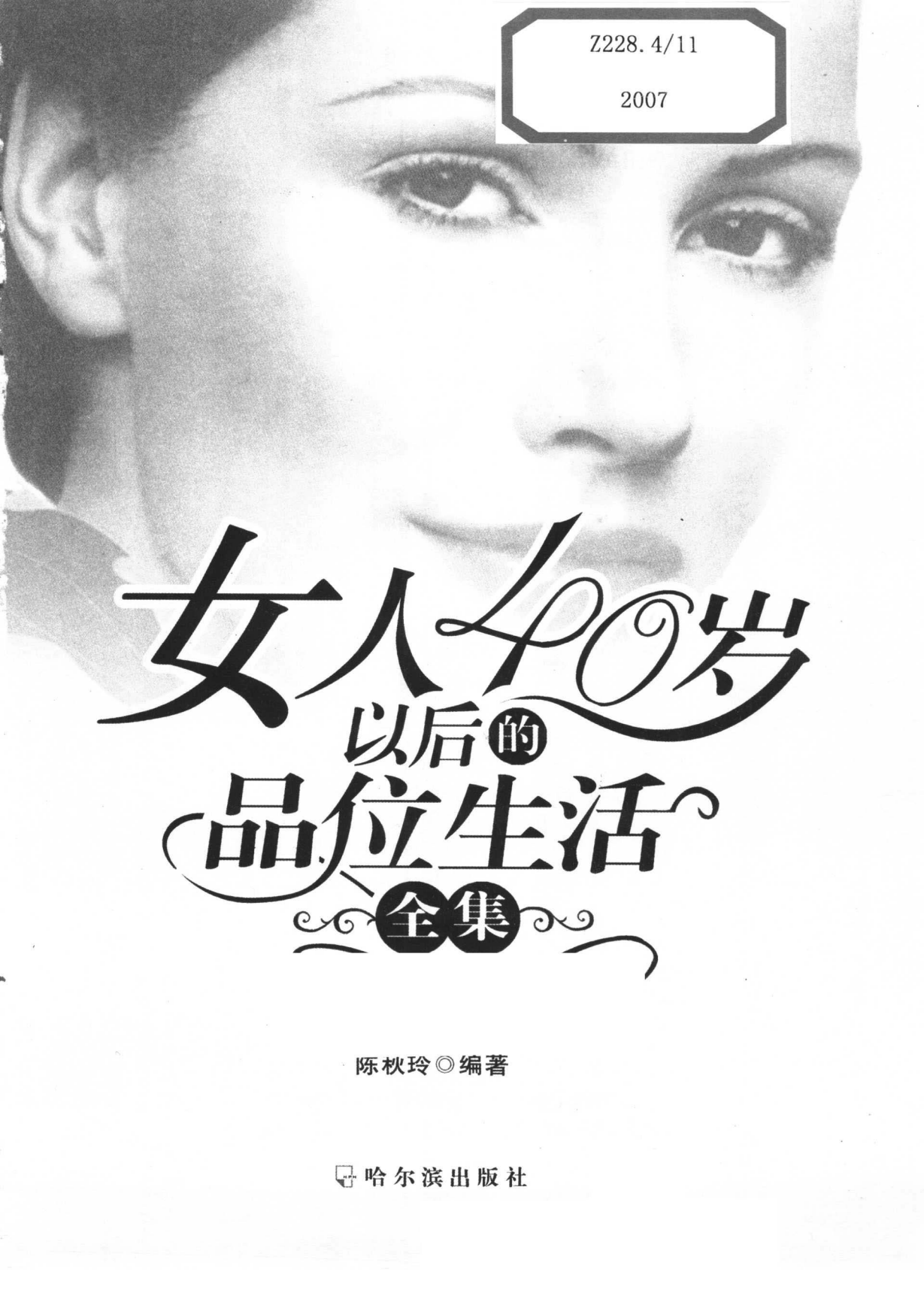
女人40岁 以后的 品位生活 全集



让生活有滋有味 让人生幸福精彩

有所追求的女人，会在40岁以后揭开她美丽人生的新序幕。从容自信的女人，会从中年开始营造她人生的品位生活。
从40岁起步，让女人享受完美的人生；从40岁开始，让女人迎接第二个春天。

哈尔滨出版社



Z228.4/11

2007

女人40岁 以后的 品位生活 全集

陈秋玲◎编著

 哈尔滨出版社

图书在版编目(CIP)数据

女人40岁以后的品位生活全集 / 陈秋玲编著. - 哈尔滨:
哈尔滨出版社, 2007. 11
ISBN 978 - 7 - 80753 - 118 - 0

I. 女... II. 陈... III. 女性 - 生活 - 通俗读物
IV. Z228.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 156893 号

责任编辑:王 姝 李英文
封面设计:源泉设计工作室

女人40岁以后的品位生活全集

陈秋玲 编著

哈尔滨出版社出版发行
哈尔滨市香坊区泰山路 82 - 9 号
邮政编码:150090 营销电话:0451 - 87900345
E - mail:hrbcbs@yeah.net
网址:www.hrbcbbs.com
全国新华书店经销
黑龙江省教育厅印刷厂印刷

开本 787 × 1092 毫米 1/16 印张 20 字数 280 千字
2007 年 11 月第 1 版 2008 年 1 月第 1 次印刷
ISBN 978 - 7 - 80753 - 118 - 0
定价:36.00 元

版权所有,侵权必究。举报电话:0451 - 87900272
本社常年法律顾问:黑龙江大公律师事务所徐桂元 徐学滨

女人40岁 以后 品味生活

全集

前言

生命之轮转过了40岁，人生的小说便被翻到中篇。人到中年，将要逝去的谁都无法阻止，即将到来的谁不得不去接受。40岁以后的女人，是欣喜地迎接期待中的未来，还是徒劳地拒绝无奈的中年；是快乐地拥抱精彩的生活，还是沮丧地沉浸于对往事的回忆中，全凭女人自己去抉择。

面对曾经的如花美貌渐渐被沧桑岁月湮没的中年，有人嗟叹感慨，有人依旧自信；面对曾经的纯真浪漫渐渐被琐碎生活挤出情感世界的40岁人生，有人烦恼忧伤，有人仍然从容。在如此巨大的反差之下，如何抉择，也全凭女人自己。

我们说，40岁以后，也许是人生的新阶段，但绝不是女人精彩生活的分界线。40岁以后，也许不是生命的黄金时期，但却可以是女人美丽人生的崭新序幕。身为女人，一定要懂得：女人的幸福生活在40岁以后才真正开始；女人的精彩生活在40岁以后才能被充分享受。女人们莫要感慨“人生四季，四十入秋”，其实中年女性，生命枝繁叶茂，生活花开灿烂；女人们莫要嗟叹“韶华已逝，青春不再”，其实，女人过了40岁，还能拥有生命中的第二个春天。

本书专为40岁以后的中年女性量身定做，全书共分四篇，容纳了女人40岁以后精彩生活的主要内容，并以精辟的观点、精彩的介绍和精当的指导，告诉广大中年女性读者如何为自己周密设计出40岁以后的美丽人生：

女人只要以坚强的自信挑战事业，以最佳的状态投入工作，以最大的热情融入社会，就能表现出40岁以后女人不让须眉的人生价值；

女人只要细心地呵护夫妻感情，精心地建设温馨家园，理智地面对家庭矛盾，就能营造出40岁以后女人和谐、快乐的幸福生活；

女人只要从容度过更年期，以足够的警惕防范疾病入侵，以均衡的营养、适当的锻炼养生保健，就能创造出40岁以后女人健康美满的精彩生活。

全书内容贴近女性生活，道理丝丝入扣，方法具体实用，是非常适宜当代中年女性读者阅读使用的生活工具书。人们常说“女人四十一朵花”，这既是中年女性的真实写照，亦是对40岁以后女性如花生活的美好祝愿。无论我们对人生的现状是知足还是不满意，无论我们对生活的未来是期待还是迷惘，最重要的是拥有一份快乐的好心情。因为，女人更大的幸福追求、更高的生活希望，都从40岁以后开始起步。只要女人快乐着并追求着，精彩的生活一定属于你。

陈秋玲

2007年仲夏于北京

女人40岁 以后 品味生活 全集

目录

第一篇 打造中年女性的第二春

一、做一个智慧型的中年女人/3

1. 智慧让40多岁的女人更加美丽 3
2. 知识学习是女人的智慧之源 4
3. 才女比美女更加令人心旷神怡 6
4. 积累知识以彰显女性人生价值 8
5. 女性的精彩人生少不了读书生活 9

二、塑造自己的品位生活/11

1. 成熟与典雅的女人让岁月却步 11
2. 努力做一个有教养有品位的女人 13
3. 40多岁的女人要拥有脱俗的气质 14
4. 气质之美源于丰富的内心世界 16
5. 充满爱心的女人最有品位 18
6. 宽容是女性所拥有的一种美德 20
7. 温柔是女人的另一种智慧 22
8. 美丽女人培养品位的30种方法 23
9. 提升女性品位与格调的必读书 29
10. 拥有音乐情怀的女人最浪漫 30
11. 热爱摄影能够使女人青春再现 33
12. 女人从事家庭收藏乐趣无穷 34

三、装扮出靓丽的姿容/37

1. 服饰,40多岁的女人魅力的载体 37
2. 中年女人穿衣的T·P·O原则 38

3. 穿出女人40岁以后的独特韵味	40
4. 40多岁的女人穿衣的款式搭配	42
5. 用色彩营造出女性服装的魅力	46
6. 40多岁的职业女性穿戴必须得体	51
7. 让首饰与时装相得益彰	53
8. 巧用着装来掩饰女性自身的缺陷	56
9. 40多岁的女人衣着打扮14忌	61

四、精心呵护,让青春常驻/63

1. 美容,使40多岁的女人魅力永存	63
2. 40多岁的女人美容的三大方法	65
3. 预防面部皱纹是中年女性的要务	68
4. 40多岁的女人色素过深的改良方法	70
5. 有效祛除40多岁的女人的黄褐斑	73
6. 保持皮肤弹性,防止皮肤松弛	75
7. 女人40岁以后也可拥有好身材	77
8. 40多岁的女性不可过度节食减肥	79
9. 笑出美丽,让好心情为自己美容	83
10. 睡出美丽,睡眠对美容的重要作用	84
11. 女人科学养护头发的小窍门	87

第二篇 巾帼不让须眉

一、与众不同的人生价值/93

1. 学会自信并坚守信念	93
2. 走出“女人是弱者”的怪圈	97
3. 做自己擅长的工作最容易成功	99
4. 女人在工作中体现出美丽	100
5. 40多岁的女人职业人生的再定位	101
6. 挺起胸膛,敢于自己去创业	103
7. 女人创业成功的基本素质要求	104

二、化解职场矛盾,缓解职场压力/112

1. 上班族如何建立良好的人际关系	112
2. 真挚沟通,与同事愉快地相处	114
3. 理性地处理上下级间的关系	116
4. 用幽默为职场创造和谐的环境	119
5. 职场中与同事言归于好的艺术	120
6. 影响职场人际关系的九种行为	121

7.充满热情,快乐工作	124
8.学会灵活地自我解压	126

三、应对职业危机的挑战/128

1.以最佳的精神状态投入工作	128
2.从容应对中年危机	130
3.持续学习,提升自己的工作能力	133
4.用辩证的眼光看待下岗	134
5.努力适应新职业、新环境	137
6.转换择业观念,换个舞台去跳舞	139
7.突破瓶颈,勇于创新	140

四、善于社交,融入社会生活/143

1.保留一方属于自己的天空	143
2.情感的交流是女人活力的源泉	144
3.拥有自己的朋友圈子	145
4.打造成功的人际关系网	147
5.摒弃世俗的偏见,不因“人言”而却步	149
6.拒绝做不受欢迎的女人	151

第三篇 营造温馨的家庭乐园

一、家庭是女人幸福的港湾/155

1.花费一生去营造温馨的家庭	155
2.轻轻松松做个聪明的贤内助	158
3.在平淡的婚姻中追求情趣	160
4.安全度过夫妻生活中的倦怠期	162
5.全心全意地孝敬父母和公婆	163

二、面对家庭与婚姻的红灯/168

1.不要陷入报复配偶不忠的误区	168
2.在平淡生活中为爱情与婚姻保鲜	170
3.为了孩子不离婚是错误的选择	172
4.斩断丈夫婚外情的九种对策	173

三、追求新的情感生活/176

1.果断地斩断旧爱,寻找新的幸福	176
2.聪明女人要学会为改变命运而战	178
3.努力适应离婚后的另一种生活	179
4.一定要克服再婚后的心理障碍	181
5.慎重选择,再婚也能白头偕老	182

6.改变心态,提高再婚的成功率	184
7.给40多岁离婚女人的八大建议	186
四、面对青春期的子女/189	
1.尽心尽责地当好孩子的第一任老师	189
2.愉快的亲子沟通有助于孩子成长	190
3.平等相处,把孩子视做自己的朋友	193
4.春风化雨,化解孩子心中的逆反情绪	195
5.积极引导,帮孩子度过“多事之秋”	197
6.让孩子巧妙地摆脱早恋的困扰	198
7.帮助孩子突破“异性交往障碍”	199
8.坦诚与孩子共同面对“性”冲动	201
9.塑造孩子的乐观性格	202
五、理性消费,精于理财/205	
1.心明眼亮,消费前先问五个“W”	205
2.不盲目跟从,购买名牌要有“招”	207
3.谨防被骗,网上购物有技巧	208
4.超值购物,这样省钱最有效	209
5.新节俭主义,享受简单生活的乐趣	212
6.购物有节,克服病态消费心理	215
7.忍得心头热,抵制广告的诱惑	220
8.会花钱比会省钱更应受到重视	224
9.莫成购物狂,走出消费的误区	226
10.学以致用富,从40多岁开始理财	231

第四篇 健康成就女性的幸福人生

一、从容度过女性的更年期/235

1.女性更年期的划分与预测	235
2.更年期女性易患的妇科疾病	237
3.有效预防更年期的不良心理反应	239
4.更年期的保健应从40岁开始	240
5.更年期女性饮食的宜与忌	241
6.更年期的精神调理重在控制情绪	243
7.加强更年期的体育锻炼	245
8.更年期仍然可以拥有和谐的性生活	246

二、谨防中年后的疾病/249

1.40多岁的女人要注意身心健康	249
2.应当充分重视身体的异常信号	250
3.困扰40多岁的女人的常见病症	254
4.女人一定要重视乳腺疾病的预防	257
5.不能忽视阴道炎的预防与治疗	259
6.积极预防与治疗子宫肌瘤	261
7.宫颈癌的早期发现与治疗	262
8.警惕卵巢肿瘤的早期征象	263
9.尽早重视与预防骨质疏松	265
10.不可轻视高血压与高血脂	267

三、40多岁女性的养生之道/270

1.40多岁的女性要注重养生保健	270
2.40多岁的女人需要营养均衡	271
3.科学饮食,从一日三餐开始	273
4.适宜40多岁的女人食用的药膳	275
5.运动让生命充满活力	276
6.选择适合自己的健身方式	278
7.心灵养生对职业女性很重要	284
8.40多岁的女性科学养生的常识	286

四、保持积极良好的心态/290

1.正确对待生理上的岁月痕迹	290
2.乐观向上,做自己情绪的主人	291
3.摆脱人到中年的迷惑和忧郁	292
4.努力使自己保持心理平衡	293
5.别让心理失调破坏婚姻生活	295
6.不可忽视享受性生活的快乐	297

五、排除心理疾患/300

1.从猜疑的心理枷锁中解脱出来	300
2.直面挫折,积极地消除挫折感	302
3.努力克服无知的偏见心理	304
4.通过心理咨询打开自己的心扉	306
5.建立起自我心理防卫机制	307



第一篇

打造中年女性的第二春



童年是一场梦，少年是一幅画，青年是一首诗，壮年是一部小说，中年是一篇散文，老年是一部哲学，人生各个阶段都有特殊的意境，构成整个人生多彩多姿的心身历程。

——〔中〕 丁思逸

一、做一个智慧型的中年女人

美丽女人最纯正的饰物是美德,是知识,是内在的气质与修养,而不是华丽的服装、漂亮的脸蛋和昂贵的珠宝。40岁以后,知识让女人更聪慧,成熟让女人更美丽。一个秀外慧中的40岁女人,会散发出超然的气质,会从人群中脱颖而出。试问:有谁不愿意做这样智慧而美丽的女人呢?

1. 智慧让40多岁的女人更加美丽

美丽是一个专属女人的词汇。美丽需要长年累月地培植。相由心生,我们的容颜和气质最终是靠内心滋养的。俗话说,女性40岁前的相貌是天生的,40岁以后的相貌则要靠后天培养。你所经历的一切,将一点点地写在你的脸上,每天美丽一点点,你要做的便是不断地保养自己,而不是消耗和透支。青春虽逝,但美丽可以永存。

记得几年前,在电视新闻中闪过几个镜头,是一位跨世纪老人的百岁寿辰。由红玫瑰和青春美少女们簇拥着的这位百岁高龄的著名女性,在一举手一投足间,依然散发出毋庸置疑的诱人的美。就这么几个镜头,让人无比感动,记忆犹新。

童年是一场梦,少年是一幅画,青年是一首诗,壮年是一部小说,中年是一篇散文,老年是一部哲学,人生各个阶段都有特殊的意境,构成整个人生多彩多姿的心身历程。

——〔中〕丁思逸

智慧其实是美丽不可或缺的养分，女人拥有真正的智慧，她就会拥有高雅的气质和超凡的风采。

智慧是与人的领悟力相关的。大至人的命运，小至日常生活，悟性使女人面对大小问题懂得分寸，能够有明智的抉择。智慧固然在很大程度上取决于一个人的IQ值，却绝不是天生的，学识、阅历并善于吸取经验教训会使一个人迅速成长起来。

智慧就是这样一点点从内心雕琢一个成熟女人，塑造一个美丽女人的。智慧使女人能真正把握好自己，并获得从容自信，最后周身散发出超然的气质，从人群中脱颖而出。

美丽之所以令人怦然心动，正因为有着来自心灵深处的爱。实际上，爱的智慧更是美丽女人最重要的素质。

温柔和激情，是爱所必需的。谁都知道恋爱中的女人容光焕发，自有一种难以言表却早已溢出身外的动人美丽。圣母以圣洁之爱著称于世，在她所有的画像和雕塑中，她的眼睛总是注视着上帝之子，其实她爱的也是她自己的孩子。在她的眼睛里，我们读到的不仅有温柔，还有激情。

爱因为充满温柔和激情，所以能吸引人。魅力其实在很大程度上就是来自女人身上的爱意。我们有时说这个人有女人味，肯定不是指她樱桃小口、明眸皓齿，或者新月弯眉，而是这个女人通体散发出的温柔和爱意。如果说，智慧是一幅完美的素描，爱才真正为女人增色。

2.知识学习是女人的智慧之源

女人过了40岁以后，虽然已不可能去与妙龄少女比青春美，但却可以和所有的女人比自己的成熟美。在所有人的眼里，那些知识型的女人最具风采，那些智慧型的女人最有魅力。做一个这样的女人，当然少不了用知识充实自己，用学习来打造自己的智慧与美丽。

可以说，学习就是将人的智慧和能力作为一种巨大资源来发掘和利用。智力是大脑的功能。大脑的创造性劳动是有严格条件的，需要得到物质、精神、信息等方面的能量，才能进行更有效

的创造。学习能使40岁以后女人的聪明才智得到更大发挥。通过自我教育,可以促使自己的智能素质提高以及智力得以开发。具体说来,坚持不懈地学习对塑造自我的强大作用表现在以下三个方面:

(1) 培养自己的人文素质

人文素质需要人文知识的学习、熏陶才能形成。

人文知识,是指文、史、哲、艺术等方面的科学知识,人文精神则指人的人格、气质和修养。女性提高人文素质的关键在于加强四个方面的学习:

一是了解民族精神。中华民族的精神博大精深,源远流长,“重义而轻利”、“舍生而取义”、“荣辱在己,仁重义荣”,这些气节和德行,是中华民族精神的瑰宝。

二是履行公民最基本的职责与义务。一个人拥有对社会的责任感、义务感、法制观念、社会公德等社会意识,会使他成为受社会欢迎的人。

三是深化集体主义观念。中国传统文化在如何处理个人和集体、个人和家庭、个人和他人的关系方面留下了极其丰富的思想,这些思想对处理现代人与社会的关系、人与人的关系都有很大的启示。

四是加强艺术修养。艺术修养对人文精神具有潜移默化的作用,它将熏陶你的道德情操和审美情趣,这是其他因素无法替代的。当然,智力不仅仅包含知识因素,还包含非知识因素。非知识因素所体现的情感、情趣、意志、价值观、责任感等方面的内容在开发女性的学习兴趣,增强女性的奋斗精神,保障女性实现自己的人生目标等方面有其独到的作用。所以,智力开发,既是指知识能力的开发,也是指非知识能力的开发。培养女性的人文素质,就是对非知识能力的开发。

(2) 增强自己获取、利用和开发信息的能力

信息是人类社会赖以存在和发展的基本条件之一。人类社会一经产生,就有了交换信息的活动。在市场经济和科学技术高度发达的现代社会里,信息交换日趋增多,信息对社会发展的作用也日益明显。约翰·奈斯比特说:“事实上,我们已经进入了一个

童年是一场梦,少年是一幅画,青年是一首诗,壮年是一部小说,中年是一篇散文,老年是一部哲学,人生各个阶段都有特殊的意境,构成整个人生多彩多姿的心身历程。

——〔中〕丁思逸

以创造和分配信息为基础的经济社会。信息的重大战略价值是在向我们表明，最新信息的收集和处理将直接关系到我们事业的发展方向 and 目标的确定。”现代女人要提高自己的竞争能力和成功率，就要重视信息。只有学会了如何获取、收集和利用这些现代信息，才能使现代女人更容易为实现自己的目标创造条件。

(3) 培养自动型人格

自动型人格，就是对女性自我的行为、学习和情感具有自动调节和自动控制的能力及意志品质。从成功的要求上讲，自动调节，主要表现为自动调节成功目标、自动调节知识结构、自动调节情感。目标调节，是要求我们在追求成功过程中，根据变化的情况，及时调整目标，使主观愿望和客观情况相一致，否则将很难获得成功。知识结构调节，就是要在动态中建立适合自己的知识结构。事实证明，人类知识总量，每隔几年就要翻一番。任何一劳永逸的想法和一成不变的知识结构都是不现实的。自动型人格，是一种始终以主动积极的精神去面对变化着的生活，及时改变目标以适应生活的一种意志品质和精神状态。这种意志和精神是智慧的象征。

知识可以丰富女人的修养。单纯的天生丽质只是女人美丽的一个方面，要想让美得到扩展、升华，具有持久力，后天还必须努力学习，提高个人修养。

对40岁以后的女性来说，华丽衣裳装扮不出一个美丽的苍白灵魂，但布衣也掩盖不住一个人的精神风采，这就是知识的魅力。知识使女人的精神世界更加充实与丰富。

3.才女比美女更加令人心旷神怡

女性，有了美貌无疑便有了涉世的筹码、骄傲的资本。但在现代社会里，比美貌更动人的是美德与才华。当美丽可以复制后，女性的才华更显得珍贵。

中华民族，曾经是一个讲究“女子无才便是德”的民族。这样的一种封建意识，束缚了中华民族的女性几千年。在这几千年里，女性们注重的是“三从”“四德”的修养。因为不需要

“才”，所以“养女”的重要一环，就是“养女”之“容”。

进入21世纪之后，人类社会还是美女如云。不管是天生丽质，还是“加工再造”，女人要拥有一张漂亮的脸蛋都不是难事。但正像“饿了吃糖甜如蜜，饱了吃蜜却不甜”这句俗语所说的一样，人们见惯了比比皆是的美女之后，突然感到了一种缺憾和一丝悲哀，那便是美貌如果抽空文化底蕴、游离于才识之外，还有多少价值，还会那么动人吗？

的确，现在的城市女性的脸蛋都很美丽都很动人。当外貌的条件相等时，衡量人的素质首先要考虑的是“内貌”——知识与才能。在这种情况下，要想稳操胜券，就只有靠“才”——知识。

有才气的女性往往是从学习与读书中汲取知识和智慧的。而这样的女人，不管走到哪里都是一道风景。也许她貌不惊人，但她的美丽却是骨子里透出来的，谈吐不俗、仪态大方。爱读书的女人，即使年过40，她的美，也犹如一杯清茶，始终散发着淡淡的幽香。

无论有多少个理由，作为一个40岁的女性，若想做才女，做一个期待精彩与幸福人生的女人，书一定要看，而且越多越好。因为它们会从骨子里提升你的品位，教你如何做一个知识女性、智慧女人。

40岁以后的女人们，尤其是那些结过婚的女人，往往都不是为自己而活的。她由一个自由自在的少女变成了一个主妇、妻子与母亲。

似乎女人一结婚就要失去自我。这对很多女人颇为不公。

一个40岁以后的女性，正是因为她的生存空间比男性的狭小，才更需要博览群书，以放眼世界。广泛阅读，善于思考，不盲从，也不偏执，才能培养一颗丰富和广博的心灵。况且，一个人的见地、修养、气质，都是和大量读书分不开的。

知识是改变一个人最有效的力量之一。知识是带着人类从洪荒到启蒙的捷径。

知识不仅仅会教女人如何讨男人欢心，知识更多的是教你做什么样的女人，做一个忠实于自己的理想和愿望的女人，做属于

童年是一场梦，少年是一幅画，青年是一首诗，壮年是一部小说，中年是一篇散文，老年是一部哲学，人生各个阶段都有特殊的意境，构成整个人生多采多姿的心身历程。

——〔中〕丁思逸

自己的女人。

古人云：“腹有诗书气自华。”一个注重内在美、有修养、有才华的女性，不论她年龄几何，永远都是最美丽的女人。

4. 积累知识以彰显女性人生价值

学习没有止境，知识时时需要更新。假若一位女性认为自己已经有了足够的知识，不需要再去学习了，那就难以在人生中与事业上取得突破性进展，难以向更高的地位发展。许多40岁以后的女人，终生处在平庸的人生位置上，导致这一现状的原因是不思进取。不思进取的突出表现是不读书、不学习，宁可把业余时间消磨在娱乐场所或闲聊中，也不愿意看书学习。她们对现状感到满意，认为已有的知识足够用了，意识不到新知识对自身发展的价值。也许她们的杂事太多，但不去学习新知识，一个最可怕的事实就是：会加速自己身心的衰老。

女人在一生中，有很多的学习机会，假如能抓住这些学习机会，积累知识，40岁以后的生活也许刚刚开始。

尤其是一个职业女性，无论目前职位多么低微，汲取新的、有价值的知识，将对自己的事业大有裨益。一些公司的女职员，尽管临近退休，却愿意利用晚上和周末的时间到补习学校去听课，或者买书自学。她们明白，越是努力学习，知识储备越多，发展潜力就越大，40岁以后的生活就越发精彩。

从一个女人怎样利用零碎时间学习和积累知识方面，就可以预见她的前途。自强不息、随时学习知识、追求进步的精神，是一个40岁以后的女人卓越超群的标志，更是一个40岁以后女人成功的征兆。

有一句格言说：“只因准备不足，导致失败。”这句话可以作为无数可怜平庸者的墓志铭。有些女性一生虽然肯努力、肯牺牲，但由于在知识和经验上准备不足，做事大费周折，始终达不到目的，实现不了成功的梦想，实在是令人惋惜。

看看今天很多退休在家，刚过40岁的待业女性吧，其中不乏身体健康、受过高等教育的女性。她们大部分人，因缺乏进一步