

女人⁴⁰⁺

40+ 女人的心灵能量

畅销10万册的
女性心灵经典！

心理专家
生活美学家
畅销书作家

金韵蓉 著

漓江出版社

WOMAN'S
SPIRITUAL ENERGY



图书在版编目(CIP)数据

女人40+: 40+女人的心灵能量 / 金韵蓉著. —桂林: 漓江出版社, 2018.8
(阅美悦读)

ISBN 978-7-5407-8480-5

I . 女… II . 金… III . 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 (2018) 第167232号

女人40+: 40+女人的心灵能量

作 者: 金韵蓉

统筹策划: 符红霞

责任编辑: 符红霞 王成成

责任校对: 章勤璐

责任监印: 周 萍

出版人: 刘迪才

出版发行: 漓江出版社

社 址: 广西桂林市南环路22号

邮 编: 541002

发行电话: 0773-2583322 010-85893190

传 真: 0773-2582200 010-85893190-814

邮购热线: 0773-2583322

电子信箱: ljcb@163.com

网 址: <http://www.Lijiangbook.com>

印 制: 三河市西华印务有限公司

开 本: 880×1230 1/32

印 张: 6.5

字 数: 126千字

版 次: 2018年9月第1版

印 次: 2018年9月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5407-8446-1

定 价: 52.00元

漓江版图书: 版权所有·侵权必究

漓江版图书: 如有印装质量问题, 可随时与工厂调换



悦 读 阅 美 · 生 活 更 美

女性生活时尚阅读品牌

宁静 丰富 独立 光彩照人 慢养育

女人 40⁺



如果生命是一条漫漫流动的长河
那么，40岁就像是这条漫漫长河的中游
回首上游
它一路走来奔腾湍急
遥望下游
它水面宁静、平缓无波
只有偶有颠踬、错落有致的中游
才是长河中行船人最精彩绝伦的状态

而我的这本《女人40⁺》
就是为这错落有致、精彩绝伦的长河中游
而发出的礼赞！

再版序

可以灿烂，也可以安静

12年前，即将迈入我的50岁之前，我写了第一本和女人有关的书，当时，我想用文字表达的心情是，女人可以勇敢，也可以温柔。今天，我在已然迈入人生第6个10年之际，我想用文字表达的心情则是：女人可以灿烂，也可以安静。是的，今天的我们，已无须向世界证明什么，我们必须关心的是：“我愿意成为什么样的女人？！”

近几年，人们在各种网络平台上购买视频音频课程已蔚为风尚。前阵子，我和好几位经营网络平台课程的朋友们茶叙，席间大家都同意“女性”——尤其是从30岁到60岁之间的女性，是各种网络课程的主力受众。她们勤于学习，努力让自己跟得上时代的潮流；她们关注成长，对任何能帮助自己成为好妻子、好母亲、优秀职场人士的教育培训，都投注了可观的时间和精力。

一次接受媒体采访时，编辑问我是否能用一个形容词来描绘现代女性，我说：进步，但是焦虑。

是的，这是我对现代女性的观察，当然也包含了对我自己的观察在内。我们拥有三头六臂，是女儿，是妻子，是母亲，是闺蜜，是职场精英。好强的我们希望面面俱到，把每一个身份都扮演好。我们都想拥有朋友圈里让人羡慕的“别人的生活”，想成为各式专家口中那个“幸福的人”。所以，没有人在后面追赶我们；追赶我们的，其实是想象中那个几乎不可能存在的完美的自己。

这种心情在我 35 岁之后达到高峰。我的想象中有儿子应该进入的完美学校；有我们一家三口应该幸福居停的完美住房，有我个人应该拥有的受人尊敬的完美职场角色……这些完美的白日梦想象，不瞒您说，现在依然会在我的脑子里出现，虽然时空场景已与时俱进，但仍然扮演着把我努力向前推进的重要动力。

但奇妙的是，35 岁时的我，和如今已迈入 60 而耳顺的我，白日梦的内容却有了质的变化。我开始想象一些越来越具有可实现性的场景，也开始想象一些因妥协于现实情况而修正为不尽完美的场景。近 30 年的生命岁月，让我变得不再那么逼迫自己，因为我逐渐明白，即使努力逼迫了也没有用的生命道理。这个道理，老祖宗在几千几百年前就告诉过我们，“顺势而为”。

也许年轻女孩从顺势而为中读到了束手就擒的意思，但我理解的顺势而为，却是一种远比放弃更积极的处世智慧，它是在审时度势之后的豁达，是知道穷寇莫追的运筹帷幄。于我，这个处世智慧让我能歇歇脚，悦纳并享受自己已经取得的生命成果，并且因为豁达的心胸，让我不再纠结于命运的不公平。（我曾经是个多么自负，多么心高气傲，多么怨叹壮志未酬的人啊！）

因此，当出版社编辑好友通知我《女人 30+》和《女人 40+》准备再版出书，让我写一篇新版作者序时，我不想再絮絮叨叨地说些什么，跳入我脑子里的就只有简单的一句话：女人可以灿烂，也可以安静。

已经向世界、向自己证明了可以如此灿烂绽放的我们，是时候学会在喧闹的生活之中，放慢心跳和呼吸的速率，安静下来，体会生命，品味生活，感受爱，成为不尽完美但真心快乐的自己。

前 言 (代 序)

有部好莱坞大片《The Women》(《女人们》)，我看了几遍，剧情并不复杂，谈不上有多么深刻的艺术成就，内容铺陈得甚至还有些童话故事般的俗套。但我还是看了几遍。原因是除了它看来轻松有趣，还有个欢乐圆满的结局之外，全剧中不见一个男性演员，只以 4 个年龄都在 40 岁上下、情同姐妹的好朋友所各自遇到的人生困境为故事的主轴，而这些人生故事，确实也是现今 40 岁女性所面临的问题。

一号女主角，结婚 14 年，有个 12 岁的漂亮女儿。她自小家境富裕，父亲是知名服饰品牌的创始人，先生是照片常出现在财经杂志封面的成功人士。她常在自家的美丽庭院里举办名媛慈善派对，家里有两个爱她如自己亲人一样的常住管家。她没有太大的工作压力，只是在父亲的公司里打工。可是，就在姐妹们都认为她此生已了无遗憾的时候，却发现她那位成功优秀又英俊多金的先生，和百货公司香水柜台出手狠准、身材火辣的性感销售小姐，有了婚外情。

最后，这位 40 岁之前一直生活在无忧无虑的优渥环境里的中年女人，在经历了她此生最艰难的困境后，意外地发现了自己的才华。她在同样也遇到丈夫外遇，可却选择视而不见，宁愿留在安全的舒适圈里的母亲的资金资助下，成功地创立了自己的服饰品牌，并重新赢得了出轨的先生的再次追求。

二号女主角，时尚杂志的女魔头。身材纤细窈窕，每天拎着名牌皮包、足蹬名牌皮鞋、开着名贵房车，衣着光鲜地出席各种时尚派对。年过40的她，至今仍然单身，曾有过一段刻骨铭心的恋爱，但曾经沧海难为水，现在已不再相信爱情。可是，外表华丽、精明强悍的她，却遇到了外人眼中如日中天般的事业的瓶颈——她所坚持的媒体品质，已挡不住年轻世代既自我又肤浅的潮水，一个刚大学毕业的年轻女孩大胆，但冲撞传统价值观的创意，竟取代了她多年的选题主导地位。

最后，在不做更多妥协，不为杂志销售数字而折腰的坚持下，她勇敢地选择了离开。在沉潜了一段时间之后，她重新站了起来，除了创建了符合自己理想的高端女性杂志之外，还试着打开心扉，投入一段曾经被她质疑和拒绝的感情之中。

三号女主角，和姐妹们走着完全不同的人生道路。她另辟职业生涯的蹊径，选择将自己投资在家庭中，做一个全职妻子和母亲。年仅40的她，已经有了3个可爱的女儿，可是她再接再厉，打算直到生个男孩才圆满罢休。在过去的10年之间，她一直在怀孕、哺乳、奶瓶、尿布中打转，她的身材走形，头发蓬乱，衣着随意，身上永远有孩子吐奶的气味，家里每天都充斥着孩子的嬉闹喊叫声。可她那从事艺术创作，需要清静思考空间的先生，却“自私地”选择独自搬到楼上去住，留下她一人面对一屋子的混乱。

可是，就在这部电影的最后几分钟里，这位快乐并无怨无悔地成为“职业妈咪”的三号女主角，在三个闺密的环绕陪伴下，生下了期待已久的儿子。当粉嫩柔软的男婴被抱到她的怀中时，她确信，她所拥有的幸福，是拿什么也不能交换的！

四号女主角，一个很有个性和崇尚自由思想的女作家。行事和思维

都特立独行的她，不相信婚姻，不认同母性。她有个出名的超模女友伴侣，而这位超模女友因为总是饿肚子，所以敏感易怒、脾气暴烈，需要固定去上愤怒管理课程（Anger Management Course）。她曾经出版过一本极为畅销的书，但过了四年，虽然屡屡被出版社催着交稿，却迟迟不见第二本问世。原因很简单，只因为没有自信、没有安全感的她，害怕再也无法超越自己曾经创下的辉煌纪录。

终于，在看见并经历了闺蜜们身上所发生的困顿之后，她理解了生命的诡谲之处——就在你认为一切都风平浪静的时候，乌云可能正躲在远方伺机而动；而就在你认为前路已绝，再也找不到可以活下去的理由时，美好的阳光却又从漫天的乌云中夺目而出。因此，为想象中的恐惧和自己创造出来的对手而裹足不前，不仅太傻，而且无用。还不如勇敢地行动起来，生命也许就在行进间用另一种丰美的果实来回应我们。于是，一年后，她的第二本书问世了！

这4个女人，因为4个不一样的选择，而在年过40时，有着4种不一样的人生境遇。身为看电影的旁观者，我们在随着剧中人物的际遇而情绪起伏，或体会到深切的感同身受之余，既没法为哪一种境遇做出高低优劣的评价，也没法告诉她们哪一种选择才是正确的。因为生命本身的变数太多，牵涉到的人也太广，不是我一个人说了就算，所以即便年轻时信誓旦旦地做了规划，但日子过着、过着也就渐渐地变了味道。而这种有些无奈的况味，也只有稍稍有些生命阅历的人，才能因有了切肤的经验而懂得！

那么，怎么办呢？女人们，尤其是“貌似”竞争力已不复往日雄厚的40⁺女人，总该有些“自救之道”吧？

呵呵，是的，“以不变应万变”就是我亲身试过比较有效的方法之一。

“不变”的是我对自己是否幸福的主权掌控；是持续寻找喜爱自己的理由；是让自己变得更美好、更可亲；是建构可以随身携带的舒适圈；是坚信自己有权利享受生活；是积累足以养活自己的技能和财富。然后，当生命中果然扑面而来的变数出现时，我们就能因已做好了充足的准备，而好整以暇地用兵于谈笑之间了！

曾经，40岁的妇女被喻为“三明治世代”，意思是指她们是最苦命的一群——上有老父老母要奉养，下有青春期子女相对抗，中间又有个婚姻需要修修补补。最要命的是，在这个关卡上，她们的种种生理状况又开始屋漏偏逢连夜雨似的狂拉警报。不过，现在，如果你再请教说这些话的人，他们会修正说：现今的40岁女人，顶多只能说是处在“后青春期”，和“老”一点也扯不上关系！

因此，如果生命是一条漫漫流动的长河，那么，40岁就像是这条漫漫长河的中游。回首上游，它一路走来奔腾湍急；遥望下游，它水面宁静、平缓无波。只有偶有颠踬、错落有致的中游，才是长河中行船人最精彩绝伦的状态。

而我的这本《女人40⁺》，就是为这错落有致、精彩绝伦的长河中游，而发出的礼赞！

目 录 CONTENTS

序	1
前言	3
第1章 植物学与生态学研究	5
1.1 植物学研究	5
1.2 生态学研究	10
第2章 地理学与环境研究	13
2.1 地理学研究	13
2.2 环境研究	18
第3章 文化与社会研究	21
3.1 文化研究	21
3.2 社会研究	26
第4章 技术与工程研究	29
4.1 技术研究	29
4.2 工程研究	34
第5章 医学与健康研究	37
5.1 医学研究	37
5.2 健康研究	42
第6章 物理学与化学研究	45
6.1 物理学研究	45
6.2 化学研究	50
第7章 地质学与矿物学研究	53
7.1 地质学研究	53
7.2 矿物学研究	58
第8章 生物学与微生物学研究	61
8.1 生物学研究	61
8.2 微生物学研究	66
第9章 天文学与宇宙学研究	71
9.1 天文学研究	71
9.2 宇宙学研究	76
第10章 地质学与地球科学研究	81
10.1 地质学研究	81
10.2 地球科学研究	86
第11章 地理信息系统与遥感技术研究	91
11.1 地理信息系统研究	91
11.2 遥感技术研究	96
第12章 地质灾害与风险管理研究	101
12.1 地质灾害研究	101
12.2 风险管理研究	106
第13章 地质工程与地质力学研究	113
13.1 地质工程研究	113
13.2 地质力学研究	118
第14章 地质勘探与资源评价研究	125
14.1 地质勘探研究	125
14.2 资源评价研究	130
第15章 地质学与环境地质学研究	137
15.1 地质学研究	137
15.2 环境地质学研究	142
第16章 地质学与地质学研究	151
16.1 地质学研究	151
16.2 地质学研究	156
第17章 地质学与地质学研究	163
17.1 地质学研究	163
17.2 地质学研究	168
第18章 地质学与地质学研究	175
18.1 地质学研究	175
18.2 地质学研究	180
第19章 地质学与地质学研究	187
19.1 地质学研究	187
19.2 地质学研究	192
第20章 地质学与地质学研究	199
20.1 地质学研究	199
20.2 地质学研究	204
第21章 地质学与地质学研究	211
21.1 地质学研究	211
21.2 地质学研究	216
第22章 地质学与地质学研究	223
22.1 地质学研究	223
22.2 地质学研究	228
第23章 地质学与地质学研究	235
23.1 地质学研究	235
23.2 地质学研究	240
第24章 地质学与地质学研究	247
24.1 地质学研究	247
24.2 地质学研究	252
第25章 地质学与地质学研究	259
25.1 地质学研究	259
25.2 地质学研究	264
第26章 地质学与地质学研究	271
26.1 地质学研究	271
26.2 地质学研究	276
第27章 地质学与地质学研究	283
27.1 地质学研究	283
27.2 地质学研究	288
第28章 地质学与地质学研究	295
28.1 地质学研究	295
28.2 地质学研究	300
第29章 地质学与地质学研究	307
29.1 地质学研究	307
29.2 地质学研究	312
第30章 地质学与地质学研究	319
30.1 地质学研究	319
30.2 地质学研究	324
第31章 地质学与地质学研究	331
31.1 地质学研究	331
31.2 地质学研究	336
第32章 地质学与地质学研究	339
32.1 地质学研究	339
32.2 地质学研究	344
第33章 地质学与地质学研究	351
33.1 地质学研究	351
33.2 地质学研究	356
第34章 地质学与地质学研究	359
34.1 地质学研究	359
34.2 地质学研究	364
第35章 地质学与地质学研究	371
35.1 地质学研究	371
35.2 地质学研究	376
第36章 地质学与地质学研究	383
36.1 地质学研究	383
36.2 地质学研究	388
第37章 地质学与地质学研究	395
37.1 地质学研究	395
37.2 地质学研究	400
第38章 地质学与地质学研究	407
38.1 地质学研究	407
38.2 地质学研究	412
第39章 地质学与地质学研究	415
39.1 地质学研究	415
39.2 地质学研究	420
第40章 地质学与地质学研究	423
40.1 地质学研究	423
40.2 地质学研究	428
第41章 地质学与地质学研究	431
41.1 地质学研究	431
41.2 地质学研究	436
第42章 地质学与地质学研究	439
42.1 地质学研究	439
42.2 地质学研究	444
第43章 地质学与地质学研究	451
43.1 地质学研究	451
43.2 地质学研究	456
第44章 地质学与地质学研究	459
44.1 地质学研究	459
44.2 地质学研究	464
第45章 地质学与地质学研究	471
45.1 地质学研究	471
45.2 地质学研究	476
第46章 地质学与地质学研究	479
46.1 地质学研究	479
46.2 地质学研究	484
第47章 地质学与地质学研究	491
47.1 地质学研究	491
47.2 地质学研究	496
第48章 地质学与地质学研究	499
48.1 地质学研究	499
48.2 地质学研究	504
第49章 地质学与地质学研究	511
49.1 地质学研究	511
49.2 地质学研究	516
第50章 地质学与地质学研究	519
50.1 地质学研究	519
50.2 地质学研究	524
第51章 地质学与地质学研究	527
51.1 地质学研究	527
51.2 地质学研究	532
第52章 地质学与地质学研究	535
52.1 地质学研究	535
52.2 地质学研究	540
第53章 地质学与地质学研究	543
53.1 地质学研究	543
53.2 地质学研究	548
第54章 地质学与地质学研究	551
54.1 地质学研究	551
54.2 地质学研究	556
第55章 地质学与地质学研究	559
55.1 地质学研究	559
55.2 地质学研究	564
第56章 地质学与地质学研究	571
56.1 地质学研究	571
56.2 地质学研究	576
第57章 地质学与地质学研究	579
57.1 地质学研究	579
57.2 地质学研究	584
第58章 地质学与地质学研究	591
58.1 地质学研究	591
58.2 地质学研究	596
第59章 地质学与地质学研究	599
59.1 地质学研究	599
59.2 地质学研究	604
第60章 地质学与地质学研究	611
60.1 地质学研究	611
60.2 地质学研究	616
第61章 地质学与地质学研究	619
61.1 地质学研究	619
61.2 地质学研究	624
第62章 地质学与地质学研究	627
62.1 地质学研究	627
62.2 地质学研究	632
第63章 地质学与地质学研究	635
63.1 地质学研究	635
63.2 地质学研究	640
第64章 地质学与地质学研究	643
64.1 地质学研究	643
64.2 地质学研究	648
第65章 地质学与地质学研究	651
65.1 地质学研究	651
65.2 地质学研究	656
第66章 地质学与地质学研究	659
66.1 地质学研究	659
66.2 地质学研究	664
第67章 地质学与地质学研究	667
67.1 地质学研究	667
67.2 地质学研究	672
第68章 地质学与地质学研究	675
68.1 地质学研究	675
68.2 地质学研究	680
第69章 地质学与地质学研究	683
69.1 地质学研究	683
69.2 地质学研究	688
第70章 地质学与地质学研究	691
70.1 地质学研究	691
70.2 地质学研究	696
第71章 地质学与地质学研究	699
71.1 地质学研究	699
71.2 地质学研究	704
第72章 地质学与地质学研究	707
72.1 地质学研究	707
72.2 地质学研究	712
第73章 地质学与地质学研究	715
73.1 地质学研究	715
73.2 地质学研究	720
第74章 地质学与地质学研究	723
74.1 地质学研究	723
74.2 地质学研究	728
第75章 地质学与地质学研究	731
75.1 地质学研究	731
75.2 地质学研究	736
第76章 地质学与地质学研究	739
76.1 地质学研究	739
76.2 地质学研究	744
第77章 地质学与地质学研究	747
77.1 地质学研究	747
77.2 地质学研究	752
第78章 地质学与地质学研究	755
78.1 地质学研究	755
78.2 地质学研究	760
第79章 地质学与地质学研究	763
79.1 地质学研究	763
79.2 地质学研究	768
第80章 地质学与地质学研究	771
80.1 地质学研究	771
80.2 地质学研究	776
第81章 地质学与地质学研究	779
81.1 地质学研究	779
81.2 地质学研究	784
第82章 地质学与地质学研究	787
82.1 地质学研究	787
82.2 地质学研究	792
第83章 地质学与地质学研究	795
83.1 地质学研究	795
83.2 地质学研究	800
第84章 地质学与地质学研究	803
84.1 地质学研究	803
84.2 地质学研究	808
第85章 地质学与地质学研究	811
85.1 地质学研究	811
85.2 地质学研究	816
第86章 地质学与地质学研究	819
86.1 地质学研究	819
86.2 地质学研究	824
第87章 地质学与地质学研究	827
87.1 地质学研究	827
87.2 地质学研究	832
第88章 地质学与地质学研究	835
88.1 地质学研究	835
88.2 地质学研究	840
第89章 地质学与地质学研究	843
89.1 地质学研究	843
89.2 地质学研究	848
第90章 地质学与地质学研究	851
90.1 地质学研究	851
90.2 地质学研究	856
第91章 地质学与地质学研究	859
91.1 地质学研究	859
91.2 地质学研究	864
第92章 地质学与地质学研究	867
92.1 地质学研究	867
92.2 地质学研究	872
第93章 地质学与地质学研究	875
93.1 地质学研究	875
93.2 地质学研究	880
第94章 地质学与地质学研究	883
94.1 地质学研究	883
94.2 地质学研究	888
第95章 地质学与地质学研究	891
95.1 地质学研究	891
95.2 地质学研究	896
第96章 地质学与地质学研究	899
96.1 地质学研究	899
96.2 地质学研究	904
第97章 地质学与地质学研究	911
97.1 地质学研究	911
97.2 地质学研究	916
第98章 地质学与地质学研究	919
98.1 地质学研究	919
98.2 地质学研究	924
第99章 地质学与地质学研究	927
99.1 地质学研究	927
99.2 地质学研究	932
第100章 地质学与地质学研究	935
100.1 地质学研究	935
100.2 地质学研究	940
第101章 地质学与地质学研究	943
101.1 地质学研究	943
101.2 地质学研究	948
第102章 地质学与地质学研究	951
102.1 地质学研究	951
102.2 地质学研究	956
第103章 地质学与地质学研究	959
103.1 地质学研究	959
103.2 地质学研究	964
第104章 地质学与地质学研究	967
104.1 地质学研究	967
104.2 地质学研究	972
第105章 地质学与地质学研究	975
105.1 地质学研究	975
105.2 地质学研究	980
第106章 地质学与地质学研究	983
106.1 地质学研究	983
106.2 地质学研究	988
第107章 地质学与地质学研究	991
107.1 地质学研究	991
107.2 地质学研究	996
第108章 地质学与地质学研究	999
108.1 地质学研究	999
108.2 地质学研究	1004

- 第一章** · 012
身，能不老就尽量不老；
心，是一定要年轻的！
- 第二章** · 028
爱情，是骄傲地看见自己的长处，
而不是自卑地盯着自己的短处……
- 第三章** · 062
反抗，合作，再结合……
40⁺女人的婚姻阶段论
- 第四章** · 094
角色觉醒，优先顺序排列……
40⁺女人的事业与生涯规划
- 第五章** · 124
不是豺狼，也不是虎豹
40⁺女人的更年期智慧
- 第六章** · 146
在精油的香气中，
让自己更健康美丽和幸福
- 第七章** · 170
运用色彩的能量，
让自己更快乐幸福
- 第八章** · 192
皮肤，可以不老，就尽量不老

第一章

身，能不老就尽量不老；
心，是一定要年轻的！

