

女人40⁺

40⁺ 女人的心灵能量

畅销20万册的
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

阅美·悦读



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：ljcbs@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

只有偶有颠簸、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一分钟里，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。只有偶有颠簸、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



第一章

身，能不老就尽量不老；
心，是一定要年轻的！

• 012

第二章

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……

• 028

第三章

反抗，合作，再结合……
40+ 女人的婚姻阶段论

• 062

第四章

角色觉醒，优先顺序排列……
40+ 女人的事业与生涯规划

• 094

第五章

不是豺狼，也不是虎豹
40+ 女人的更年期智慧

• 124

第六章

在精油的香气中，
让自己更健康美丽和幸福

• 146

第七章

运用色彩的能量，
让自己更快乐幸福

• 170

第八章

皮肤，可以不老，就尽量不老

• 192

第一章

身，能不老就尽量不老；
心，是一定要年轻的！

