

影响女人40岁后的 55个转折点

石晓娜◎编著

{ 40岁时的很多想法、做法直接影响后半生的
生活质量,40岁的很多事情
直接决定你能否收获一个圆满的人生! }



 中国长安出版社

影响女人40岁后的 55个转折点

石晓娜◎编著



中国长安出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

影响女人 40 岁后的 55 个转折点 / 石晓娜编著. - 北京:

中国长安出版社, 2011. 6

ISBN 978-7-5107-0406-2

I. ①影… II. ①石… 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 105239 号

影响女人 40 岁后的 55 个转折点

石晓娜 编著

出版: 中国长安出版社

社址: 北京市东城区北池子大街 14 号 (100006)

网址: <http://www.ccapress.com>

邮箱: ccapress@yahoo.com.cn

发行: 中国长安出版社 全国新华书店

电话: (010)85099947

印刷: 北京毅峰迅捷印刷有限公司

开本: 880 毫米×1230 毫米 32 开

印张: 6.25

字数: 120 千字

版本: 2011 年 7 月第 1 版 2011 年 7 月第 1 次印刷

书号: ISBN 978-7-5107-0406-2

定价: 22.00 元

前 言

人们常说，女人如水。

水有三态：气态、固态和液态，而且经常变换。女人也是如此。

少女各方面都不稳定，给人如烟如雾的朦胧感觉；少妇把自己托付给了男人，一时无法适应这种归属感，难免给人固态呆板的感觉；而女人一旦过了40岁，没有了少女的娇羞和浮躁、没有了少妇的置疑和抱怨，已饱尝了生活的五味，便会真正从天空降落大地，从幻想回到现实，做回真正的液态女人。

40岁的女人不再把生活的幸福寄托在男人身上。

隔三岔五，她们会自己下厨做顿好吃的，犒劳一下自己，顺便养养男人的胃；她们会买高档的服装，佩戴精美的首饰，让自己生活得更精彩，同时也继续锁定男人的目光。

闲暇时间她们可以自己约朋友出来唱歌、跳舞、打牌、喝咖啡；想一个人安静的时候，她们可以一个人待在家里发呆，抑或





是静静地做瑜伽。

这时的女人仿佛是流动的水，能够随遇而安、随物而变。

她们多了份安静、多了份理智、多了份成熟的娇媚。

所以，有人说，40岁的女人才是真正的女人！

年过40的你能做回如水的女人吗？

如果自觉修炼不到家，那就继续努力吧。

毕竟40岁是女人生命的黄金阶段，也是一个极其重要的过渡阶段。

40岁时的很多想法、做法直接影响后半生的生活质量。

换句话说就是，40岁的很多事情直接决定你能否收获一个圆满的人生！

1. 学会接受

如果你一味地去以消极的眼光看待自己生理上的变化，那么只能变得更加沧桑。

衰老是自然界不可抗拒的铁律，所以不要因眼角的鱼尾纹而烦恼。

与其慨叹青春易逝，倒不如试着去接受真实的自己。

俗话说：“积极的人像太阳，照到哪里哪里亮；消极的人像月亮，初一十五不一样。”

如果你能够积极地面对时间的馈赠，你反而会觉得自己很年轻。

2. 不苛求自己

40岁了，就不要拿20岁的青春曼妙来苛求自己，不要去羡慕自己曾经拥有过的东西。

如果40岁的你还想经历一次烈火般的青春，那就是彻彻底底的贪心了。

因为属于你的青春你已经切实地拥有过。

坦然地面对此刻的年龄，找回与自己年龄相称的那份自信与从容才是当务之急。

3. 学会沉淀

年龄不应该仅仅是个时间单位、长度单位，而应该是个密度单位，否则我们前半生的成长、成熟就不会那么费力气。

我们从以前的浪漫狂热，青春洋溢，到慢慢学会沉着淡定，分寸得当，年龄使我们生命的含金量越来越高。

换句话说，在成长中学会沉淀，钝钝的“铁”族，总有一天会迎来你的“铂金时代”。

其实，想通了，年龄不过是一个符号，和幸福的生活又有多大的关系呢？

每个年龄都有每个年龄的喜悦和烦恼，每个年龄也都有自己独特的魅力。

换个角度想想，40岁就是人生的一个新征程。

不要心有不甘，不要挂挡倒退。

把该记忆的保存，该忘记的删除。





走好 40 岁以后的道路有如好书合上，好戏落幕，将赋予此生更多的美感和质感。

希望看完本书，你能对现在的自己说：

“看，40 岁的我，多好！”

目 录

1. 以快乐的心情迎接 40 岁... 1
2. 幸福人生, 从 40 岁开始... 4
3. 正视 40 岁, 不必刻意回避年龄... 6
4. 女人心不老, 人就永远年轻... 10
5. 从容应对中年危机... 13
6. 岁月给了 40 岁女人额外的资本... 16
7. 你的美丽不再空洞... 19
8. 即使要变老, 那也要让皱纹里藏满智慧... 22
9. 面对现实, 不断提高生命的含金量... 26
10. 别让岁月磨平你的爱美之心... 28
11. 永远别放弃你追求美丽的权利... 33
12. 装扮得当, 就连皱纹也是美的... 36
13. 始终相信一切美好的字眼... 40
14. 宽容是女人一生的哲学... 43
15. 40 岁女人的品位源于自信... 46

16. 女人要学会为了收获而放弃... 48
17. 放下包袱，你就能找回快乐... 52
18. 期望低一点儿，幸福多一点儿... 56
19. 接受缺憾，才能活出真我本色... 59
20. 别把宝贵的时间浪费在琐碎中... 63
21. 辛苦赚来的钱就是用来花的... 67
22. 别再拖延，是享受生活的时候了... 70
23. 做自己喜欢的事情，女人40岁以后应该为自己而活... 73
24. 时光不能逆转，但你可以改变当前的生活... 76
25. 培养一份爱好，让40岁以后的生活充满情趣... 80
26. 游走在工作与生活之间... 84
27. 充分发挥自身优势，40岁后在事业上重新出发... 88
28. 既会做人又会做事，女人想不成功都难... 92
29. 无论什么时候柔情都是女人最强大的武器... 95
30. 40岁了，你身边还有没有属于自己的朋友... 98

- 
31. 站在同龄人的行列里，大家一起慢慢变老... 101
32. 和优秀的人交朋友，你会变得更加出类拔萃... 105
33. 不要轻易拒绝朋友的好意... 108
34. 别把朋友当成“泔水桶”... 111
35. 40岁女人的爱情犹如一瓶矿泉水，不华丽却很实在... 114
36. 回家后，做回“小女人”... 117
37. 做磁场，而不是绳子... 120
38. “面子”给老公，“里子”给自己... 123
39. 享受属于自己的幸福，不攀比... 126
40. 用心经营你的婚姻... 130
41. 别让唠叨毁坏你的婚姻... 134
42. 40岁的女人最“性”福... 137
43. 离就离了，别让离婚的伤害延续... 140
44. 给家人一个深深的拥抱... 144
45. 对家人大声说“我爱你”... 148

- 46. 多说公婆好话，一家其乐融融... 152
- 47. 别为更年期撞上青春期而心烦... 155
- 48. 亲戚之间要常走动... 159
- 49. 及时清理心灵的垃圾... 162
- 50. 找到适合自己的舒压方式... 166
- 51. 女人40，健康高于一切... 169
- 52. 人过40，女人美在气色... 174
- 53. 警惕负面心理加速容颜衰老... 178
- 54. 多事之秋，自我关爱防病保健康... 182
- 55. 别怕，“更年期”不是妖魔... 185



1. 以快乐的心情迎接 40 岁

每到年末，随着时间老人的脚步慢慢走向新的一年，很多人都会仔细回顾一年的经历，一天天，一月月，一年年，细细地数着日子，看着自己的过去。40岁！我将步入不惑之年？想一想，自己刚从小丫头的迷惑与混沌走出来几天，瞬间就到40了，很多女性心中有多少不理解、不接受、不情愿，不过，这的确是千真万确的事实。

短暂的胆战心惊之后，我们该以怎样的心情迎接我们人生的40岁呢？

40岁是人生的黄金岁月。对于一个女人来说，它可以是生命中的第二个春天。在这个春天里，我们要重新审视自我、家庭和生活，并且满怀信心地播种下对未来的期望。

感叹时光悠悠，岁月匆匆，转眼间，玫玫将走过了人生39个春夏秋冬，爬上40的门槛。

“真是不敢相信自己将是40岁的人了，虽然朋友们都说俺看起





来顶多30出头……”说到这里，玫玫不忘做少女娇羞状，随即她又恢复常态，淡定地说：“可事实确实如此啊……站在这个属于自己支配的人生舞台上，我们只有好好地珍惜每一分每一秒每一天，珍惜我们身边的亲人和朋友，让自己快乐地去享受生活。虽然我们留不住时间，但我们可以留住年轻的心，因为我们的人生还有很多希望和梦想。”

说完这句让人颇感沉重的话，乐观的玫玫继续满怀兴致地说：“不过话又说回来，40岁的我们也收获了爱情，收获了事业，收获了该收获的一切，虽然也包括皱纹。但回头看看那些花季女孩，她们除了拥有年轻的资本之外，有可能还在为找份好归宿而发愁，还在为找份好工作而发难，还在为生活而奔波着……嘿嘿，想想这些我的心理就平衡很多。经历了年轻时的操劳奔波，到了40岁，到了这个成熟的年龄，丰收的年龄，甜美的果实就属于我们啰！”玫玫窃喜的样子，让人看到了一个满怀生活激情的40岁的女人特有的从容与豁达。拥有一份好的心情，好的心态是40岁女人面对生活的关键。好的心情让我们每天都快乐，好的心态让我们知足而常乐，从而让我们的生命充满了活力，让我们即使过了40岁也依然美丽。所以，请不要太在意40岁这道门槛，努力装点自己的心情，去营造充实的生活吧！

闲适的休闲服和起居饰物都藏满了故事，诉说着你的勤劳与能干。哪怕进厨房，亮丽干净的厨具也衬托出你的聪明勤劳，回报你一份热爱劳动的心情。尤其是饭桌上那满满一桌子色香味俱全的佳肴和一家人围坐谈笑的温馨场面，更会让庸俗的锅碗瓢盆，油盐酱醋变得

色彩纷呈，妙不可言。

女人到了40岁，对生活有了丰富的积累，性格不再那么脆弱，对家庭执著的爱已经成为一种生活的动力，为丈夫、为子女，无论做什么她都无怨无悔。因为十几年的婚姻生活，已经教会她为人妻母，她不会再像年轻的时候一样任性，做好了迎接更多生活磨难的心理准备。正值40岁的女人是家庭的顶梁柱，是丈夫和孩子的定心丸，没有她，家就不再是个温暖的港湾，稳定的生活已让她忘掉了烦恼和困惑，她可以轻松地迎接属于自己的未来。

生命就是一个过程，每一个季节都有自己美丽的内涵：春天拥有绿叶的生机，夏天拥有鲜花的灿烂，秋天拥有红叶的成熟，冬天拥有白雪的深沉，而40岁的女人却有资格颠倒四季，有能力延长春天，有条件拥有爱美的本性、善良的人性、爱子的母性和爱家的天性。本性、人性、母性、天性是40岁的女人经历过或正在经历的人生。有了这些，就有了爱世界的基础，而爱永远是春天的感觉。火车会载着春天的希望轰鸣着驶向生命中的每一个驿站，40岁的女人在每一站中都有自己的位子，每一站中都有自己的春天。

人生本来就很短暂，既然我们留不住青春的面容，那么就保持一分快乐的心情和积极向上的活力吧，这样会让自己平淡的生活呈现出春天般的绚烂。

态度决定幸福





2. 幸福人生，从40岁开始

人们经常用“时光雕刻的美丽”来形容那些随着年龄增长但魅力并不褪色的女性，这是说她们的美丽是经得起时间考验的。

学会接受自己的容颜衰老，这是一种年轻的心态，拥有这样年轻的心态，可能还会让你的容貌看起来变得年轻。

郑薇的婆婆王阿姨年轻时容貌一般，可不知为什么，老了的她似乎比以前更有魅力了。她着装得体，亲切温婉，走路轻快而矫健，依然保持着年轻时的风采。年龄不仅没有褪去她的美丽，反倒生出几分特有的平静、端庄和优雅。“从背影看起来，绝对猜不出她是一位六十多岁的老人。”郑薇逢人便说。

王阿姨非常时尚，并且善于学习，她在60岁的时候学会了上网查资料，还时常在网上给在外地读书的孙子发邮件、聊天。由于身材好、腿脚好，又擅长舞蹈，在家人的积极支持和鼓励下，她参加了老年舞蹈队。后来，又参加了老年时装表演队，



当她穿着红色晚礼服出现在T台上的时候，她老伴都差点儿认不出她来了。

王阿姨在退休以后买了一架钢琴，于是家里有了悠扬的琴声。她安稳、闲适、温暖的样子，还有满室的绿色植物、溢着香气的米粥，以及她那无忧无虑孩子一样的笑声，这一切都让40岁的郑薇感叹：原来人老了之后，生活还可以那样美好！

“跟婆婆相比，我比她年轻二十多岁，也就是说，至少在二十多年之后我的生活依然可以这么丰富多彩！既然如此，何必现在就在自怨自艾中浪费大好的光阴呢！”就这样，在婆婆的带动下，原本觉得自己已经老了的郑薇也行动起来了。

“40岁的女人要学会接受容颜变老的自己，这样别人才能接纳你。40岁的女人如果都不愿意接受岁月带给自己的改变，又如何让别人去接受自己呢？”这是郑薇现在经常在姐妹们面前常说的一句话。

曾经，我们对于老去的印象就是鸡皮鹤发，行动不便，岁月沧桑。尤其是女人，老去似乎意味着美丽的终结，舞台上的谢幕。其实，把所有的岁月、所有的经历、所有的智慧逐渐沉淀成一种蕴涵丰富的优雅，从容而淡定地慢慢变老，何尝不是女人的一种幸福？





3. 正视 40 岁，不必刻意回避年龄

40 岁的你是否也有这样的经历：逛街的时候，上班的时候，你的眼睛会不由自主地落在年轻女孩的身上。看着她们光洁的皮肤，窈窕的身材，还有那不经事的清澈的眼睛，心中不由泛起一股嫉妒的情绪。你会不会这样想：要是再年轻 20 岁，我一定要活得更好。

有人说 40 岁是一个很尴尬的年龄。有人甚至抱怨说：“40，这个尴尬的数字让我在生活中畏手畏脚。太过活跃，人家可能会说你不够稳重；沉稳一些，又有人说你死气沉沉；穿得艳丽一点儿，人家说你装嫩；穿得素气，人家又会觉得你像个老仆妇。有的时候真的找不到自己的位置，不知道我到底要怎样面对自己 40 岁的人生。我到底应该是什么样子？到底要以什么样的心态去面对逝去的 40 岁。年轻多好啊，我要是能再年轻一次……”

这说出了很多 40 岁左右女性的心声。的确，女人与数字好像是一对天生的敌人，数字可以暴露女人的年龄，数字能把女人自以