

成熟 优雅 自信 从容

岁月无痕，
逝水如烟，
低眉回首间，
岁月正从身边渐
渐去远。

女人四十

一份淡然，一份感悟

四十年华，柔美的中年人生。

高华◎编著

正视自己，珍惜人生年华，四十岁的女人，将真正地做一回自己！
四十岁的女人，第二青春已然开始……





女人四十

一份淡然，
一份感悟

高华◎编著

图书在版编目(CIP)数据

女人四十:一份淡然,一份感悟 / 高华编著. —北京:
朝华出版社, 2009. 10

ISBN 978-7-5054-2231-5

I. 女… II. 高… III. 女性—生活—知识 IV. Z228.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 174098 号

女人四十 一份淡然,一份感悟

作 者 高 华

选题策划 杨 彬

责任编辑 马 艳

责任印制 张文东

封面设计 创品牌工作室

出版发行 朝华出版社

社 址 北京市车公庄西路 35 号

邮政编码 100048

订购电话 (010)68413840 68433213

联系版权 j-yn@163.com

传 真 (010)88415258(发行部)

网 址 www.mgpublishers.com

印 刷 三河市祥达印装厂

经 销 全国新华书店

开 本 710mm × 1000mm 1/16 字 数 200 千字

印 张 20

版 次 2009 年 10 月第 1 版 2009 年 10 月第 1 次印刷

装 别 平

书 号 ISBN 978-7-5054-2231-5

定 价 38.00 元

版权所有 翻印必究·印装有误 负责调换

前言

春天的花开花落使女人疲惫，世事的流程磨炼着女人们柔软的心，走过了青春岁月的人生，慢慢步出热烈、灿烂的青春季节，此时的心更像是一杯清茶，落花无言说，心淡如菊言，煎茶闻香过，养心自在性，简单的生活换来的是灵性的清静，对红尘凡事的宽容和不苛求，得到是自己内心的安静和有条不紊。简简单单地活着，更能有时间和心情去品评人生味道，偷出空间修饰自己滋养自己的心。

40 岁的女人经历了人生的太多，每一份经历都是一次真实写意，每一次挫折都是一段人生感悟，她们懂得了随遇而安地去欣赏社会人生的形形色色，也知道生命的短暂和无奈，正是这些铸就了 40 岁女人独有的那份成熟。

成熟是 40 岁女人的人生亮点，成熟是绚烂之后的平静，是盛开之后的内敛。她们抛开年龄的羁绊学会欣赏自己，用心去体会女人的精彩和美丽。当不自主的沉思唤醒 40 岁女人记忆的时候，她们不会天真地在色彩斑斓的世界中找寻自己已逝的影子，而会去欣赏自己那份厚重和深沉。40 岁女人没有了青春年少时的生涩和拘谨，能够游刃有余地处理各种复杂的人和事，能够正确把握自己，而不再像年轻女人那样浮躁和锋芒毕露，她能用默默无语来表达恰当的感受。

成长犹如一棵树，增长的年轮是时光的记载，也是岁月留下的印痕。当人生走进生命中不惑之期的门坎，岁月便如一面镜子。在某一天，40 岁的女人不经意间发现自己有白头发了，皱纹也悄悄爬上了眼角，不再天真的脸上多了几道因成熟而形成的细纹。

其实岁月锁不住她们的妩媚，40岁女人不需浓妆艳抹，也不需要奇装异服或新潮的发型，只需把岁月沉淀的阅历和日月赋予的灵性展现，就会给人一种美的感觉。那是一种踏实的质感，是举手投足间令你经久不忘的一种风情。40岁女人的脸上写尽生活梦醒后的大悟，在默然无声中慢慢散发出淡淡的幽香。

女人四十，不再需要为事业逼迫自己，不再有寄人篱下看人眼色的苦楚，不必再为职称为晋升而去学那些枯燥乏味的东西。她们具有丰富的工作经验，良好的职业素质，摆脱了对职位上升的追求和由此带来的困扰，她们心如静水，从容淡定，安然于发挥自己的能力，做好本职工作，工作中的游刃有余，带给她们许多的乐趣。她们不会再继续于人际关系的旋涡中挣扎，忙着用放大镜寻找别人的缺点，忙着用耳朵收集别人的隐私。善解人意和热情助人，使她们与同事间有了一种类似朋友的感觉，和谐互助的氛围，带来的是事半功倍有目共睹的成绩。

女人四十，经过十几年婚姻的打磨，她们珠圆玉润，光彩照人。轻轻的话语，可以温暖一颗风雨中飘摇的心；体贴的关怀，让亲人如沐春风。她们懂得，与幸福婚姻相比，金钱不可或缺，但并非是最重要的因素。她们不斤斤计较、絮絮叨叨，在亲人需要帮助时，她们绝不会避而不见坐视不理。她们明白，爱人如爱己，帮人是帮己，特别是为夫家所做的每一点一滴，都能稳定她们的婚姻之舟，使之更为坚挺更为牢固。

女人四十，有了白发，有了皱纹，可也有了一颗博爱宽宏的心，她们协调着生活的每一个琴键每一串音符，使之不致串音走调，游离于外。她们于不知不觉中成长为家庭的核心，她们的处世态度，决定了一个家庭是否值得留恋，也决定了她们身边的男人停留在家中的时间或长或短。

女人四十，是生命的一个崭新开始。年龄，并不能摧毁她们的自信和自尊；岁月，成熟了理性而不是苍老了心灵。在生活这个永远不可能毕业的学校，她们学会了放下许多不切实际的幻想，踏踏实实地做快乐的自

我。她们的灵魂澄静而透明，她们的思维清晰而实在，在事业与家庭、爱情与友情、游戏与生活中，她们轻松自如，像一尾深海游鱼，无阻无碍，无愁无怨，不贪不占，不嫉不愤，自成风景。女人四十，更加关注自己的内心而不是别人的眼神，因为她们懂得：生活属于自己，活得好才是真的好。

她们对生活更多了一份热情，对自己的爱好更多了一份执著。在年轮真正意义的刻在她们生命里的同时，她们已悄然成为一名对社会有用、对家庭有益的充实而丰富的女人。

岁月无痕，远水如烟，低眉回首间，踉踉跄跄的岁月正从身边渐渐去远。四十年华，柔美的中年人生。正视自己，珍惜人生年华，40 岁的女人，将真正地活一回自己！40 岁的女人，第二青春已然开始……



第一章

人生有四季，哭有时，笑有时 ——女人四十，感悟生活

女人四十，更加关注自己的内心而不是别人的眼神，因为她们懂得：生活属于自己，活得好才是真的好。

- 40 岁让我淡然 >> 3
- 知足是幸福的起点 >> 5
- 从挑剔自己到欣赏自己 >> 8
- 你为什么不快乐 >> 10
- 给生活留白 >> 12
- 放慢脚步，让心灵跟上 >> 14
- 享受生命的过程，精彩每一天 >> 17
- 学会减法比加法重要 >> 20
- 有些事情淡忘了，会比记得快乐 >> 22

人生一路，边走边收藏 >> 25

放弃固执，解脱自己 >> 27

远离灰色心情，守住乐观的心境 >> 30

用心于现在，不管明天和意外哪一个先到 >> 33

珍惜眼前的幸福 >> 36

感恩生活，生活将赐予你灿烂的阳光 >> 39

大女人的胸怀，小女人的情趣——40岁的浪漫情怀 >> 43

宽容是一片晴天 >> 45

制怒于将起，忘怒于瞬间 >> 47

心灵鲜活剂——保持优质的心灵状态 >> 50

心理平衡十法 >> 52

好命说 >> 55

给生活加点禅味 >> 57

淡泊为大，宁静致远 >> 59

坚强——用心的力量来为自己打气 >> 61

有一种美叫沧桑 >> 63

快乐度过每一天 >> 65

第二章

执子之手，与子偕老

——女人四十，感悟情感与婚姻

女人四十，有了白发，有了皱纹，可也有了一颗博爱宽宏的心，她们协调着生活的每一个琴键每一串音符，使之不致串音走调，游离于外。她们于不知不觉中成长为家庭的核心，她们的

处世态度，决定了一个家庭是否值得留恋，也决定了她们身边的男人停留在家中的时间或长或短。

成熟与青涩，40岁看婚姻 >> 71

他不是最好的，但是最适合我的 >> 74

我能想到最浪漫的事，是和你一起慢慢变老 >> 76

爱是一种能力，学会如何去爱 >> 79

疼他就等于疼你自己 >> 82

爱，有时需要一点技巧 >> 84

当爱情变成亲情 >> 86

“老夫老妻”找回热恋的感觉 >> 88

女性经营婚姻十招 >> 91

夫妻越吵越相爱秘籍 >> 94

聪明的女人懂得怎样帮助丈夫成功 >> 97

唠叨——婚姻不能承受之重 >> 99

婚姻危机：是是非非谁对谁错 >> 101

外遇的夫妻如何渡过婚姻危机 >> 106

锁住丈夫的心 >> 109

婚姻危机中孩子的心理保护 >> 112

走出离婚阴影：忘掉过去和他的生活 >> 114

再婚：迟到的美满 >> 116

用心去牵孩子的手——再婚家庭，别给孩子破碎的爱 >> 119

我四十，我单身 >> 121

与婆婆相处的秘诀 >> 124

只要精心调养你也可以做个幸福妈妈 >> 126

第三章

美丽只是一种心灵的状态

——女人四十，感悟年华

人老并不可怕，皱纹其实代表的是魅力，可怕的是，越老越苍白。没有内容的女人，如果只剩下漂亮，她的魅力期最多能持续多久？当皱纹爬到她的脸上，美丽就不复存在，即使靠灯光和浓妆，也能被人识穿。人终归要老去，但可怕的并不是老本身。在漫长岁月的磨练中，一个有经历又懂得自省的女人，一定会淡雅地把年华忘却，因为她的内涵和精神世界是丰富的，她会比年轻时更加自信地傲立，人们更会为她的魅力而折服。

女人四十，风韵正浓 >> 133

我们自己就像是一面镜子，好好保养才不会变得模糊 >> 136

相由心生 >> 140

美丽人生来自年轻心态 >> 142

抓住青春的尾巴 >> 145

普通女人也能发现自己的美 >> 147

不露痕迹的变身，女人变美十大秘籍 >> 150

女人，别让自己老得太快 >> 152

岁月无界定 美容年龄控制力 >> 155

刹那芳华：穿衣的境界 >> 158

化妆，打扮心情 >> 162

行动起来，做个皱纹终结者 >> 164

不管多大,也要保持身材 >> 167

美丽宠儿,精致女人 >> 169

只有运动才能真正留住青春 >> 173

我从不担心岁月的流逝——优雅女人 >> 175

第四章

不生病的智慧

——女人四十,感悟身体与心灵

困扰我们的是我们的心灵,而不是当下的生活。如果能以一颗平常心去对待生活中的一切,就会祛除心中的杂念,享受一种超然的人生。落花无言说,心淡如菊言,煎茶闻香过,养心自在性,简单的生活换来的是灵性的清静,对红尘凡事的宽容和不苛求,得到是自己内心的安静和有条不紊。简简单单地活着,更能有时间和心情去品评人生味道,偷出空间修饰自己滋养自己的心。

女人要懂得爱自己 >> 179

累了,就给自己松松绑 >> 182

身体的梳理:学学自我松弛法 >> 185

开始为自己而活 >> 188

女人的情绪 >> 191

去他的,坏心情 >> 194

心理养生延年益寿 >> 197

心理健康十要素 >> 200

- 聪明女人“不担心” >> 203
- 压力,来自女性脆弱的心灵 >> 205
- 七招让你远离抑郁症 >> 207
- 让你拥有好睡眠 >> 212
- 积极生活的十个方法 >> 215
- 轻松拥有健康的 19 条建议 >> 218
- 影响健康的 20 个生活习惯 >> 221
- 警惕颈椎病 >> 226
- 乳房全年呵护档案 >> 231
- 五大妇科疾病健康攻略 >> 235
- 从容面对更年期综合征 >> 240
- 职业女性常见疾病全攻略 >> 244
- 四季的愉悦:美食与乐趣 >> 249
- 越弯曲,越活力 >> 252

第五章

赢在人生下半场

——女人四十,感悟职场

女人四十,不再需要为事业逼迫自己,不再有寄人篱下看人眼色的苦楚,不必再为职称为晋升而去学那些枯燥乏味的东西。她们具有丰富的工作经验,良好的职业素质,摆脱了对职位上升的追求和由此带来的困扰,她们心如静水,从容淡定,安然于发挥自己的能力,做好本职工作,工作中的游刃有余,带给她们许多的乐趣。她们不会再继续于人际关系的旋涡中挣扎,忙着用

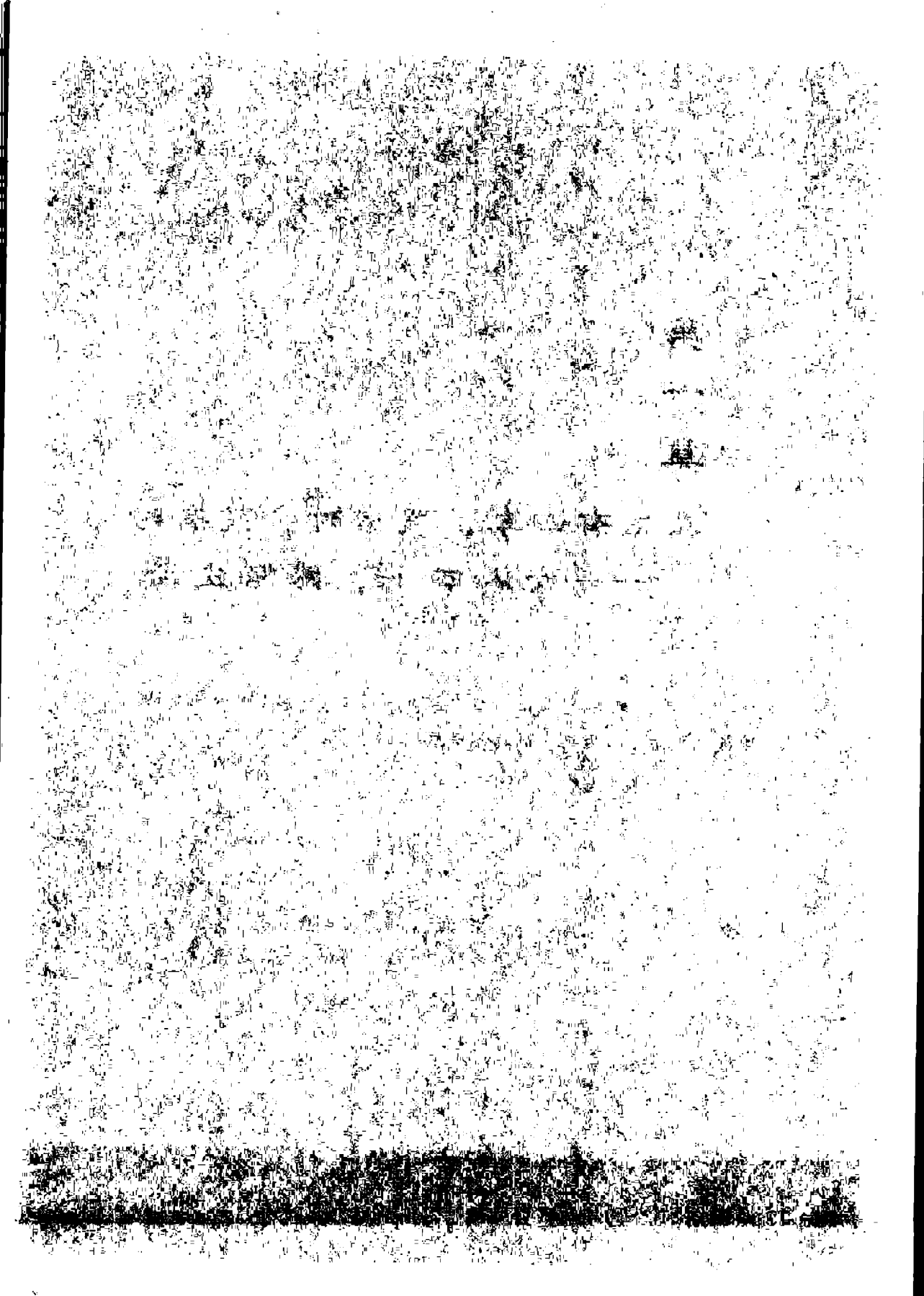
放大镜寻找别人的缺点，忙着用耳朵收集别人的隐私。善解人意和热情助人，使她们与同事间有了一种类似朋友的感觉，和谐互助的氛围，带来的是事半功倍有目共睹的成绩。

- 我工作我快乐 >> 257
- 职场女性心理健康 10 要素 >> 261
- 把握好家庭与事业的平衡艺术 >> 264
- 做一个成功的职场丽人 >> 267
- 优秀职业女性必备 9 要素 >> 270
- 情感智慧左右着你的成功 >> 273
- 40 岁女性还能成功跳槽吗? >> 277
- 年过四十:从创业中找到自我 >> 280
- 如何提高你的升职机会 >> 284
- 做一个时刻充电的女人 >> 287
- 找回你的女人味 >> 290
- 你是个受欢迎的 OFFICE 丽人 >> 293
- 职场人际十大智慧 >> 296
- 七种细节对职场人际关系有影响 >> 300
- 白领丽人与压力快乐相处 >> 303

第一章

人生有四季，哭有时，笑有时
——女人四十，感悟生活

女人四十，更加关注自己的内心而不是别人的眼神，因为她们懂得：生活属于自己，活得好才是真的好。



40 岁让我淡然

从容淡然的女人像秋叶般的静美，淡淡地来，淡淡地去，淡淡地相处，给人以宁静，给人以淡淡的欲望，活得简单而有味道。

青春的花开花落使女人疲惫，四季的风花雪月让女人憔悴不堪，世事的纷乱，滚滚的红尘，磨砺着女人细腻柔软的心。迈过了40岁的人生，开始慢慢步出热烈、灿烂的青春季节，岁月不只是刻在女人的脸上，更沉淀在女人的心里。这时的女人被一种淡然、从容、柔和的氛围所包围。淡淡的风、淡淡的云伴随的是淡淡的梦、淡淡的情，不再有年少时的无病呻吟，这时的女人更像一杯清茶，“落花无言，人淡如菊”，煎茶闻香，养心颐性。

从容淡然的女人崇尚简单的生活，对人生、对社会的宽容和不苟求，得到的是自己内心的宁静和有条不紊。

从容淡然的女人为工作和事业努力着，兢兢业业，但不忘乎所以，女强人不是她们的目标，因为她们知道，人生需要执著，但更重要的还是随缘。简单地活着，善良、率直、坦荡，就使女人有时间和心情去品评人生的况味，享受人生的乐趣。

从容淡定的女人总是笑看人生。虽然她们已不再年轻，也许颜面已刻上岁月的印痕，但美丽而坚强的女人不会惧怕岁月在她们脸上的刻痕，也许病痛可能已经在折磨着她们的健康，或许世态炎凉已把她们年轻时的梦

打碎，但她们永远不会灰心。人生路上，她们仍会以矫健的步伐勇往直前，把欢乐和笑声传递给他人。她们是生活中的强者，也最具人格魅力，是最美丽的女人。

从容淡定的女人总是微笑着面对困难、面对环境。她不为日常琐事而计较，不为生活的压力而焦虑，不为现代人儿女情长的善变而烦恼忧郁。失意时，她用笔记录潮起潮落的心绪，寄给远方的亲友一同勉励；挫折在前，她告诫自己重新振作，适应新的处境；苦难面前，她命令自己跨过颓唐，去拥抱新一轮的太阳。

从容淡定的女人总是善待人们、善待生命。当白日的尘埃落定，灯下淡然的女人会读一点书，看一段散文，修复日渐粗粝的灵魂，使自己依然温婉和悦。

当淡然的女人爱上一个人，会将千丝万缕的心事托付于他，温柔宽容地待他，岁月离合，执子之手，死生契阔。她们会修炼从容的情态，健康的心智。淡然的女人知道，爱恨情仇，恩怨得失，虽无法忘记，但可以宽宥，把沧桑隐藏在心底，让一切慢慢沉淀在记忆里，因为自己清楚，有些记忆的唯一归宿是从心灵到坟墓。远离刻薄和庸俗，明白什么是爱，什么不是爱；什么是属于自己的，什么是不属于自己的。

从容淡定的女人是水，随着时代的进步，不断调整生活的节奏。在山涧小溪她是单纯清澈的水滴，在飞天瀑布她是奋不顾身的飞花碎玉，在浩瀚的大海，她又如汹涌的波涛一次次朝礁石撞击。从容淡定的女人又是画，一幅清新隽永的山水画。无论外界风卷云涌、世事变迁，内心总是一派处事不惊、安详宁静的意境。

任光阴荏苒，任青丝染成白发，从容淡定的女人总能追寻生活的乐趣，总能发现美丽的风景。哪怕身心一次次受伤、哪怕生活一次次受挫，随意的女人更加宽容、更加感恩，更加呈现出历尽沧桑却依然随遇而安的美丽。