



女人四十 取舍之道

NÜRENSISHI
QUSHEZHIDAO

孙郡锴◎编著

没有女人是完美的，
而每个女人都可以是美妙的

女人四十，富有于心，成熟于智。给自己一份与年龄相称的坦然，不要为过去惆怅，也无需为将来迷茫。春去秋来、花开花落，冥冥之中自有安排。

女人四十，不是日薄西山，而是到了人生最美的华年。女人四十，应该知道，这个世界上你活的不仅仅是老公和孩子，还有自己。

天津出版传媒集团



天津科学技术出版社

女人四十 取舍之道

NÜRENSISHI
QUSHEZHIDAO

孙郡错◎编著

天津出版传媒集团



天津科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

女人四十取舍之道 / 孙郡锴编著. —天津: 天津科学技术出版社, 2015. 5

ISBN 978-7-5308-9763-8

I. ①女… II. ①孙… 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(2015)第103954号

责任编辑: 石 崑

责任印制: 兰 毅

天津出版传媒集团



天津科学技术出版社

出版人: 蔡 颢

天津市西康路35号 邮编 300051

电话(022) 23332369(编辑室)

网址: www.tjkjcs.com.cn

新华书店经销

北京溢漾印刷有限公司印刷

开本 710×1000 1/16 印张 18 字数 220 000

2015年7月第1版第1次印刷

定价: 32.80元



生活中人们往往只关注于男人的一些为人处世原则，而忽略了女人的存在。总是认为只要男性处事得当，事业一帆风顺，家庭就能幸福美满了。事实上，这种观点并不正确，要知道“每个成功男人背后都有一个伟大的女人”，而每个失败的男人们背后同样有一个女人。可以说，女人的处世原则及行为不但直接影响着身边男人的成败，更维系着婚姻家庭的美满与否。

日升月落不经意间，春秋交替已经过了 40 个年头，年轻时的任性与冲动，已被岁月磨砺殆尽，失去了青春的棱角，却换上举手投足间的自信和优雅。

于是，40 岁女人对于自我和世界都有了更深刻的认识，年轻时的浮躁与冲动、天真与无知都逐渐被智慧所取代。40 岁女人不会抱怨年华的逝去，因为正是如水般流淌的岁月荡涤了张扬的光芒和起落的尘埃，使她们走向女人的极致。40 岁女人已经真正地懂得了成熟的含义，即使生活中有一些不如意，却已经开始聪明地选择妥协与忍让。





40 岁的女人，懂得随遇而安地欣赏社会人生的形形色色，能够游刃有余地处理各种复杂的人和事，真正地把握自己，掌控人生。可以说，“装傻”是一种境界，而聪明的 40 岁女人往往深谙这门处世哲学的道理。

女人如花，需要男人的呵护；女人如水，需要男人的包容，可是在 40 岁的时候，女人更需要的不再是单纯的依赖与保护。更多的时候，自信与自立更重要。

家庭与事业，成功与失败，名与利，一切的一切，怎么样去取舍，怎么样去平衡，本书也仅仅阐述了一些简单的观点，只是希望在阳光的午后，能给安静阅读的你一点小小的启示。



一 做一个高雅的贵妇人

女人四十一枝花。女人，真正的美丽不在于含笑的眼，细细的眉。舒婷有句话说得好“无论在她养尊处优的豆蔻年华抑或是艰难困苦的抗战时期，她都绽放着最淳朴最率真的笑容，一览无余地袒露洁白无垢的心地，恬淡内敛的聪慧，以及宠辱不惊的阅世方寸”。

40岁女人通常是优雅的，岁月的流逝不仅仅是带走青春的年华，它往往给人洗去青春的懵懂，留下成熟的雅韵，即便40岁的女人在眉梢眼角仍然避免不了岁月的纹路，但是顾盼间的风姿却是青春少艾所不具有的，所以40岁的女人不再是仅仅依靠美丽的外表来武装自己，她更需要的是增加自己的内涵将内在气质与外在美丽结合在一起，做一个真正的魅力女人。

美丽从妆容开始	2
呵护好春天里的最后一朵玫瑰	4
合理膳食，从内而外的美丽	8
做一个优雅的品位女人	10
气质与风情，你不可缺少的武器	12
以知性来提升自己的魅力	15
自信的女人最美丽	18
智慧让40岁女人光芒四射	21





雅致的书香为你增添芬芳	23
音乐让你的世界更美好	28
要有自己的爱好	30
优雅的人生态度找到一份与年龄相称的坦然	33

二 用爱和宽容照亮幸福的人生

对40岁女人来说，家庭即便不是生活的全部，至少也是生活中最重要的内容，守护丈夫与孩子就是她们最大的幸福。40岁的你应该明白，营造幸福家庭需要爱，也需要宽容，幸福的婚姻是需要心血和精力来精心呵护的，付出关爱，你也就得到了阳光灿烂的一生。

用爱给婚姻做“保鲜”护理	38
从容应对婚姻中的“N年之痒”	42
用心找回失落的幸福	45
用沟通帮婚姻释放“恶性能量”	47
管他就像放风筝，收放要适度	50
做一个新好妻子的14条定律	52
以宽容之心给爱一次机会	55
关爱，婚姻生活最永恒的黏合剂	60
这些话千万不要对他说	62
不要总盯着他的钱袋子	66

三 如果希望掌握永恒，那你必须控制现在

40岁女人往往是从容淡定的，即使在面对人情世故这样微妙而复杂的问题时也能够做到掌控自如，不再像无知的少女一样遇到难题就毛躁不安、不知所措。

优雅的40岁女人往往在自己的圈子中有着较高地位，她们举手投足之间都是众人关注的焦点，她们要不断地完善自己，在尘世俗务中表现超然的境界。

40岁女人对待人事物，分寸拿捏得要恰到好处，遇事也不能一触即跳，做一个控制生活的自我女人。

做一个了解自己的女人	70
为自己谋划一个好出路	72
40岁转行并不太晚	75
40岁创业，让梦想照亮现实	78
家庭向左，事业向右	82
40岁，让激情持续燃烧	83
每天都要进步一点点	86
定时为自己充电	87
抓住升职的机遇	90
做好职场中的年龄减法	94
职场中的“女人味”	97
与同事交往的学问	99
六招让你成为职场明星	102
40岁女人的职场修炼方法	104
抛弃女人的科技冷漠感	107



四 话要说到位，事要留余地

40 的女人，交际的圈子往往不再是单单的朋友与家庭，她往往要面对的是更多的事业上的伙伴。而当今在这个越来越以礼仪与礼貌作为交际标准的社会，40 岁女人只有适当运用得体的语言、优雅的举止来表现自己，展现自己的独特个性魅力，这样才能做到在自己的圈子里如鱼得水的应酬自如。人都是自尊且自强的，切不可为了一时的口舌之快，得罪了你周遭的人，作为 40 岁成熟女性的你更是要时刻注意。

如沐春风般的谈话	112
让你的语言减少矛盾	116
通达的女人不会刻意表现自己	123
聪明的女人要口下留情	125
委婉地提醒对方的错误	127
任何场合，保持应有的涵养	130
和多数人站在同一立场上	132
巧妙地运用暗示	134
给别人留面子，给自己留余地	137
不说他人是非的人最受欢迎	140
话切莫说绝	141
在社交中做一个聪明的“傻女人”	145

五 把生活纳入自己的轨道

40 岁女人在爱情与事业间已经摸爬滚打了半世之久，红尘间的恩恩怨怨早已经是厌烦的陈年旧事了，人与人之间的钩心斗角，早已是渴望逃避开的纷繁世事，可是，人活在世上就避免不了要跟各种各样的人发生联系，而欺詐、

竞争、不平衡等等这些，都是逃避不开的烦恼。快乐不是别人给的，在这样的世界里，如何快乐地生活，是一个40岁的女人应该自己去努力寻找的方向。

40岁女人，首先要学会爱自己	148
知道自己要什么不要什么	151
阳光下的“半边天”	155
得意的40岁的你	159
收起你的脾气和眼泪	161
智慧40岁女人懂得如何抓住社交主动权	163
将人际矛盾在24小时内解决掉	164
40岁女人不与孤独同行	166
“幸福感”和养成计划	168
开发生活乐趣，让自己笑口常开	170
一定要学会控制自己的情绪	172
自如应付同性的嫉妒	175

六 放下是一种境界

爱情、家庭、事业，女人到了40岁的时候，围绕在你身边的种种，是不是早已成为枷锁牢牢地把你困住？该放下的统统放下，无论是对爱人的他还是自己的子女，又或者是同事、朋友，用一颗平常心，不多求，不奢求，看似亏待自己，实际上是给自己一颗放飞的心。

不要为打翻的牛奶哭泣	180
40岁都市白领女人的减压策略	182
抛下重负开始减法生活	185
既要拿得起，也要放得下	188





40岁女人拥有不在乎的资格	191
苛求完美其实是一种病态	196
祛除心灵的斑点	200
用感恩的心来看待生活	204
宽容别人就是善待自己	208

七 随缘以清心，日日是好日

40岁的女人开始懂得，过分的执著是扼杀快乐的罪魁祸首。随缘而安、随遇而安，这样的生活态度往往可以令自己活得更加超然于超脱。

40岁之前，你可以为了一个问题纠结良久，只为了寻求一个满意的答案，40岁之后，如果你还在苦苦追寻一个问题的答案，而错过了生命中擦肩而过的幸福，你将会在稍晚的时候懊恼不已。人生在世只有短短的几十年，如果不努力地享受生活，去从生活中发掘小小的幸福快乐，你的一生是不是太过平淡和苦闷？40岁的女人，放飞自己的心情，让自己的每一天都能够在愉悦的心情中度过。

凡事做退一步想	212
享受生活是每个女人的权利	213
重拾往日的快乐美好	217
过好今天也就抓住了快乐	220
不做坏脾气的女人	223
每日都与好心情相伴	226
40岁女人告别虚荣	229
超出需要钱就是废纸	231
做可爱的“糊涂”女人	234

八 知足是福，平安是乐

40 岁的女人，如果被问到幸福是什么，你是不是还会犹豫良久而没有答案？幸福，不仅仅是物质的丰裕，它更是一个人的心境。

世界上的苦闷人往往都是因为自己的欲望太多，拥有再多的物质他也仍然不能满足，一世的追求到最后却往往只是一场空，丢失的很可能是亲情、爱情、友情等这些物质与金钱不能衡量的东西。

所以丢掉无止境的欲望，珍视自己已然拥有的东西，你才会从中获得快乐，并且你的人生财富无法估量。所以，幸福与否的决定权就在于你自己。

知足是打开幸福之门的钥匙	238
品味做一个凡人的快乐	242
幸福就是兼顾事业和家庭	247
身外之物，不必奢恋	255
眼睛不要只盯在名利上	259
放下你的攀比之心	262
幸福人生的半半哲学	265
简单生活就是快乐生活	269
女人要学会知足与感恩	272



一 做一个高雅的贵妇人

女人四十一枝花。女人，真正的美丽不在于含笑的眼，细细的眉。舒婷有句话说得好“无论在她养尊处优的豆蔻年华抑或是艰难困苦的抗战时期，她都绽放着最淳朴最率真的笑容，一览无遗地袒露洁白无垢的心地，恬淡内敛的聪慧，以及宠辱不惊的阅世方寸。”

40岁女人通常是优雅的，岁月的流逝不仅仅是带走青春的年华，它往往给人洗去青春的懵懂，留下成熟的雅韵，即便40岁的女人在眉梢眼角仍然避免不了岁月的纹路，但是顾盼间的风姿却是青春少女所不具有的，所以40岁的女人不再是仅仅依靠美丽的外表来武装自己，她更需要的是增加自己的内涵将内在气质与外在美丽结合在一起，做一个真正的魅力女人。





美丽从妆容开始

人生到了 40 岁，也许昔日美丽的容颜早已被岁月的风霜所侵蚀，可是，当你放弃了自己，习惯了臃肿的外表，你会发现，生活的美好也在渐渐地远离，谁说女人一定要为悦己者容？女人要对自己好一点。40 岁的女人要懂得精心保养自己，这样在红颜渐逝时，就仍然可以保持女性魅力，在气质上更加动人，保持好形象不仅有利于夫妻关系的融洽，更可以增强自信，对女人来说，还有比这更美妙的事吗？

人们常说：“三分长相，七分打扮。”一个 40 岁的女人，如果不懂得利用化妆来演绎自己的风情和美丽，那真是一种遗憾，而如果一个女人太看重化妆而又不懂化妆，那就更让人惋惜了。

我们其实渴望自己是化不化妆都很美的女人。就是说，我们不能总是“一张不化妆的脸”，也不能总是“一张化着妆的脸”，那都太单调、太欠丰富。

女性在化妆时的表情和心情是最好的，抹眼影涂口红的瞬间，眼睛和身心都会因为美丽的层层实现而大放光彩。落妆时则有卸下束缚的放松感和自由感带来的美丽。

女人身上总有一场看不见的“化妆”与“素面”的争论，她们在比较谁更漂亮。此时的女人一定会站在“素面”一边，因为女人在无意识中都希望自己化妆前比化妆后更美丽。实际上是这种美化了“素面”不输给“妆面”的心理会成为一种能量在每晚鼓励着女人，使“素面”真的会增添些美丽，而不怕年龄的增长。不久后，女人又希望用化妆使“素面”的美丽增倍，渐渐地，随着化妆技巧的提高，“妆

面”也变得更好看了。

“素面”与“妆面”来回交替的过程中，女人变美了，这就是化妆真正应达到的效果。因此，女人应谨记，千万不要成为“永远不识真面目”或“永远不化妆的女人”中的任何一种。

有一位40岁的化妆师，她是真正懂得化妆，而又以化妆闻名的。

一次，有人问她“你研究化妆这么多年，到底什么样的人才算会化妆？化妆的最高境界到底是什么？”

对于这样的问题，这位百媚千娇的化妆师露出一个深深的微笑。她说：“化妆的最高境界可以用两个字形容，就是‘自然’，最高明的化妆术，是经过非常考究的化妆，让人家看起来好像没有化过妆一样，并且这化出来的妆与主人的身份匹配，能自然表现那个人的个性与气质。次级的化妆是把人突显出来，让她醒目，引起众人的注意。拙劣的化妆是一站出来，别人就发现她化了很浓的妆，而这层妆是为了掩盖自己的缺点或年龄的。最差的一种化妆，是化过妆以后扭曲了自己的个性，又失去了五官的协调。”

化妆师又继续说：“这不就像写文章一样？拙劣的文章常常是词句的堆砌，扭曲了作者的个性。好一点的文章是光芒四射，吸引了人的视线，让别人知道你是在写文章。最好的文章，是作家自然地流露，不是堆砌，读的时候不觉得是在读文章，而是在读一个生命。”

“化妆对女人来说只是最末的一个枝节，它能改变的事实很少。深一层的化妆是改变体质，让一个人改变生活方式。睡眠充足、注意运动与营养，这样她的皮肤改善、精神充足，比化妆有效得多；再深一层的化妆是改变气质，多读书、多欣赏艺术、多思考、对生活乐观，对生命有信心、心地善良、关怀别人、自爱而有尊严，这样的人就是不化妆也丑不到哪里去，脸上的妆只是化妆最后的一件小事。我用三句简单的话来说明，三流的化妆是脸上的化妆，二流的化妆是精神的化妆，一流的





化妆是生命的化妆。”

然而，岁月无情，时间是摧毁女性娇容最残酷的杀手。谁也无法拦住时间的列车，也无法使自己的肌肤永远像少女一样娇嫩白皙。于是，用化妆来掩盖岁月之痕，便成为古今中外女性留住青春的重要手段。

其实，浓妆艳抹毕竟只是一种精神上的自我安慰，化妆品美容的功效毕竟是经不起岁月考验的。美不仅仅表现在肌肤的细嫩白皙上，女性的美更表现在气质优雅、成熟、有文化的内涵上。于是，一些聪明的女性在充分认识化妆品美容功效的局限性后，开始将心思用在了培养气质美、成熟美、情操美，以及丰富心灵的内涵上，这样的美才能愈久愈醇，永葆活力。

呵护好春天里的最后一朵玫瑰

40岁是一个无奈的年龄界线，它是春天里最后的一朵玫瑰，让人眷恋，让人遐想。曾经的青春，已经渐渐地远离了我们，容颜、生理、身体各方面在40岁以后都会发生越来越大的变化：卵巢正式开始老化，女性荷尔蒙不再增加分泌，肌肤开始变得干燥缺水、粗糙无光泽，甚至变得缺乏弹性。这个时候我们就不能再像青春少艾时一样肆意挥霍自己的青春，只能更好的呵护自己才能维持好的状态。

肌肤是世界上最禁不起岁月考验的：25岁之前光鲜柔嫩无比，爽滑得犹如绸缎，“肤若凝脂”、“冰肌雪肤”，或许曾是往日最大的骄傲与资本，即使不如此，光滑有弹性的皮肤却也到处张显青春的美丽；30岁却开始暗淡了，犹如皎月蒙上了一层暗淡的云彩，尽管皎月依旧，却没有了往日的光芒与亮丽；40岁以后就开始褪色了，犹如一块鲜艳无

比的布，经过多次洗涮，已褪掉初始的鲜亮，全无当日的神采。

道理虽是如此，但如果我们能够精心呵护、细心保养，即使是饱经岁月磨砺的肌肤，依旧可以重新焕发出青春的光彩。

脸部基础护理。在这之前，护肤方法可能是延续以前的方法，以清水洗脸，简单地涂抹一些润肤霜。那么从现在开始我们要牢记，一定要用正确的方法小心呵护肌肤，千万不要因为嫌麻烦而放弃。哪怕只是偷懒一周，以后可能会后悔几十年。

肌肤首先需要进行以下几项修补工程：

(1) 购买至少一套基础护理的产品，做好皮肤的基础保养，一定要养成完全卸妆及彻底清洁面部和颈部皮肤的习惯，以防止毛孔被堵塞而变得粗大和潮红、粗糙，让肌肤在一天的疲劳后保持通畅。同时，在高效保湿和美白上要特别注意，对受损的肌肤开始重新护理。

(2) 停止使用磨砂洗面奶。40岁女人的皮肤抵抗力本来就变得比较脆弱，如果再天天使用磨砂洗面奶，使皮肤表层变薄，皮肤会变得过于敏感，但是，如果长期不清除面部新陈代谢遗留下来的角质层，那会使皮肤变得油腻，不光滑，无法吸收营养。因此，也要做好去角质的保养工作，每周可做2~3次去角质的按摩，这样可以促进血液循环，加速皮肤新陈代谢，使皮肤湿润而富有弹性，防止面部肌肤下垂。

(3) 使用隔离霜来保护皮肤免受外界空气污染等不良因素的影响，外出时，一定要做好防晒工作，比如在外露于阳光的部分涂抹防晒霜，打遮阳伞等等，避免紫外线对皮肤造成伤害。

40岁，我们的肌肤已无20岁的水嫩光洁，这就需要我们给自己的肌肤多一分呵护，让其充满活力，保持弹性，毕竟皱纹和皮肤松弛、老化不是一天两天就形成的，它是一个从量的积累到产生质变的过程。在以上修补工作的基础上，我们还可以做一些更深入的保养工作，保湿、防皱、美白一样都不能少。

