

金韵蓉 / 著

女人40+

40+女人的心灵能量经典

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！

——金韵蓉

◆ 漓江出版社

图书在版编目(CIP)数据

女人40+: 40+女人的心灵能量经典 / 金韵蓉著. --桂林: 漓江出版社, 2012.1

ISBN 978-7-5407-5515-7

I. ①女… II. ①金… 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262475号

女人40+

作 者: 金韵蓉

策划统筹: 符红霞

责任编辑: 符红霞 王欣宇

责任校对: 徐 明 章勤璐

责任监印: 唐慧群

出 版 人: 郑纳新

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 010-85891026

传 真: 0773-2582200 010-85892186

邮购热线: 0773-2583322

电子信箱: ljcb@163.com

<http://www.lijiangbook.com>

印 制: 北京通州皇家印刷厂

开 本: 965 × 1270 1/32

印 张: 6.5

字 数: 100千字

版 次: 2012年1月第1版

印 次: 2012年3月第2次印刷

书 号: ISBN 978-7-5407-5515-7

定 价: 35.00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

女子如絮如雪 如诗如歌

中国女报 创刊 100 周年纪念

从创刊之初的艰难起步，到如今的蓬勃发展，中国女报走过了八十年的历程。在这八十年的历程中，我们见证了时代的变迁，也见证了女性的成长。在这八十年的历程中，我们见证了时代的变迁，也见证了女性的成长。



阅美文化

“幸福女人关键词”

□ 宁静 □ 丰富 □ 独立 □ 光彩照人 □ 慢养育



阅美文化 宁静 图书推介



女人30+

金韵蓉 / 著
2011年1月出版
定价：30.00元



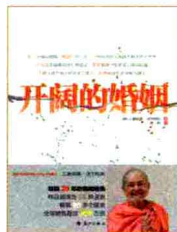
女人是一种态度

徐 俐 / 著
2011年4月出版
定价：38.00元



《寂寞收据》

邓惠文 / 著
2012年1月出版
定价：30.00元



开阔的婚姻

[美]J.唐纳德·沃尔特斯 / 著
2011年10月出版
定价：25.00元

阅读让生活更美好



金韵蓉 著



◆ 漓江出版社

试读结束，需要全本PDF请购买 www.ebook360.com





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！

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，内容铺陈地甚至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园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，在三个闺密的环境陪伴下，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！



CONTENTS

CONTENTS

CONTENTS



前言（代序） · 006

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

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

不吓唬自己，不如临大敌，不对号入座，
不坐以待毙。我们在充分了解40岁之后可能
发生的种种问题，并找到对应它的身心灵方法
之后，就从从容容、气定神闲地迎接它、面对
它，管理它，以及享受它。享受这段已不再被
年幼的孩子绑住，被还没长大成熟的老公劳神
劳心的自由好时光！

第一章

身，能不老就尽量不老；
心，是一定要年轻的！



在开始阅读这本书各个章节的内容之前，我想先说一个故事给你听。这个故事里的主人翁确有其人，所发生的，也确有其事。

她是一个看起来比实际年龄要年轻了许多的女人，从外表上看去，完全不像是一个已经40好几，还有个正在外地念大学三年级的20岁儿子的人。我第一次看见她的那天，实际上是在一个节目的舞台上。在那档制作水平和工作严谨度都让我尊敬的节目里，我是以所谓的专家身份，和另外两位嘉宾一起，替前来为亲子间僵局寻求解决办法的朋友出谋划策。

当主持人以VCR短片大概介绍了该集主人翁所面临的亲子关系僵局之后，带着女孩儿般腼腆笑容的40多岁的她和70多岁的母亲一起从台下走上了舞台。她，披着一头乌黑的、直直的、柔顺的及腰长发；穿着一件合身的、领口略低的黑色无袖连衣裙，裙子的长度只将将遮掩着臀部；她的胸部坚挺而丰满，实际上不太高的个子，在迷你裙和细高跟鞋的拉抬下，小腿显得纤细而修长。





在还没有见到她之前，经由VCR短片的介绍，我们已大致了解了她的状况：她是一个在母亲眼中、口中“愚蠢天真得不像是个已经40多岁的人”的女子，整天都傻乎乎地活在自己所营造出来的美好幻想里。她很努力工作，也颇能挣钱，但问题是，这个在事业上表现得很精明干练的女人，对先生、对钱财，却傻得像个还没进入社会历练过的青春少女。她百分之百地信任自己的先生，也从不过问家里的财务状况，对她来说，只要夫妻两人相爱，日子过得宽松舒心，其他的琐事就没有什么值得或需要去担忧的。

可是这种不知道为自己打算，在母亲眼中一天到晚傻里傻气、糊里糊涂过日子的生活状态，却被一项在2011年新颁布的“婚姻法司法解释三”打破了它的宁静，也让原本就为女儿担心不已而屡有争执的母女关系更形紧张。

这项司法解释和夫妻万一离婚后财产的分割有关，而根据社会上众多为女性发声的团体的解读，从男女双方在婚姻中所担负的责任关系的传统角度来看，这项“婚姻法司法解释三”是比较不利于女性的。因此，年迈的母亲在看了这样那样的报道之后，开始寝食难安，因为虽然女儿已经结婚了18年，但她的名字居然不在那属于夫妻共同拥有的房子的房产证上。而更让她气结的是，不管她怎么分析解释、好言规劝，甚至生气责骂，女儿就是不肯开口让丈夫把自己的名字给补填在房产证上。

由于我们衔命为这对基本上完全是“鸡同鸭讲”的母女解决分歧，因此需要听听双方各自为坚守自己的立场所持的理由。当然，老母亲的陈述，是博得大家一致的同情和认可的。她列举了婚姻关系在当今社会中的种种不稳定和不堪一击的因素；她语重心长地表述了金钱和爱情之间的不对等性和危险性。最后，她更几近声泪俱下地使出了博取选票的杀手锏，也就是她口中

