



女人四十

生活的身心修炼

刘芳

四十岁女人的枕边精修书

中国华侨出版社



女人四十

生活的身心修炼

刘芳

四十岁女人的枕边精修书

中国华侨出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

女人四十：开始幸福生活的身心修炼/刘芳编著.
—北京：中国华侨出版社，2010.8
ISBN 978-7-5113-0470-4

I. ①女… II. ①刘… III. ①女性—修养—通俗读物
IV. ①B825-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 108571 号

●女人四十：开始幸福生活的身心修炼

编 著/刘 芳

责任编辑/文 喆

封面设计/纸衣裳书装

经 销/新华书店

开 本/710×1000 毫米 1/16 印张 20 字数 260 千字

印 刷/北京溢漾印刷有限公司

版 次/2010 年 7 月第 1 版 2010 年 7 月第 1 次印刷

书 号/ISBN 978-7-5113-0470-4

定 价/35.00 元

中国华侨出版社 北京市安定路 20 号院 3 号楼 305 室 邮编 100029

法律顾问：陈鹰律师事务所

编辑部：(010) 64443056 64443979

发行部：(010) 64443051 传真：64439708

网 址：www.oveaschin.com

e-mail: oveaschin@sina.com

前 言

40岁，是女人理智而又成熟的年纪。从清纯少女步入中年，40岁的女人已经历了人生许多的变化。年轻时也曾向往过、爱过、痛苦过、幸福过，但热情汹涌的感觉已成为过去，似乎空虚的心境很容易注上心头。尤其当揽镜自照，发现耳鬓一丝白发出现时，更会嗟叹青春的稍纵即逝和容颜易老，随之自信会减少许多。加之，在承载事业与家庭主妇的角色中徘徊，伴随幸福的同时所遇到的某些困惑也在所难免。

人活一世真的很不容易，女人更不容易。为了生活，女人需要付出许多。父母需要照顾，孩子需要培养，一堆的家务不做不行，工作不出色有可能被淘汰，复杂的人际关系也很麻烦……这一切使自己完全没有独立的空间和时间，觉得很累很累，也想着有一天一定要停下来，好好休息一下，充分享受一下幸福的乐趣。

可是，人的生命有不堪一击的脆弱，不要想着来日方长，要享受幸福生活就从现在开始修炼你的身心吧！

有一句话说的好：行走的时候，别忘了欣赏周围的风景。人生本来就是一段旅程，工作和生活也是如此。相信每一位女人努力工作的目的都是为了更好地生活。美好的生活不单单是名利、

房车、物质的富有，还有健康的身体、和谐的家庭关系等等。如果工作的目的纯粹是为了挣钱，为了挣钱什么也不顾，什么都可以舍弃，那么你就会在人生的旅程上只顾低头行走，完全忽略了生活中还有别的风景。

40 岁的女人应向生活微笑。前行中，我们曾因为不完美的现实感到过苦闷和烦躁，曾因为经常的挫折感到彷徨和迷茫，曾因为被别人误解伤害而咬牙切齿、愤愤不平……这时候，更需要保持头脑清醒，更要学会微笑。

须知，感悟幸福最重要的在于心灵，生活中，尽管我们很难尽遂心愿，但我们可以把握心情；尽管我们不能独享名利，但是我们可以尽享人生。

40 岁的女人们，赶紧拿起本书，照着书中的提示，马上修炼吧。相信你只要做了，那你一定会成为一个幸福的女人！

目 录

第一章 想开一点，放下一些

——女人四十要学会生活，懂得享受

热爱生活，就要学会享受生活。只会埋头苦干，而不懂得享受的人，纵然活上百年，人生也会平平淡淡；而懂得享受的人，纵然只活一天，也会过得多姿多彩。会享受生活的人才会创造光彩绚烂的生活。对于懂得享受生活的人来说，任何不需要的东西都是多余的。40岁的你也许并不富有，也没有他人的无限风光，然而，只要你懂得享受自己的生活，你就会过得快乐幸福。

四十岁女人的枕边精修书

享受生活是每个女人的权利	2
既要拿得起，也要放得下	4
40岁女人拥有不在乎的资格	7
女人要能在工作中学会享受生活	12
40岁女人应学会算计生活	15
做一个“糊涂”女人	18
做一个优雅淡泊的女人	21
知足与感恩，40岁女人应具备的要素	24
快乐，不是拥有的多而是计较的少	28

第二章 错过了花，你将收获雨

——女人四十要学会选择，懂得放弃

人生有太多的选择，有时，A 或 B 你都不想放弃，但它只是一道单选题，你必须做出唯一正确的选择。你选择 A 的同时，就必须放弃 B。如果 A 与 B 是天平两端，地位同等，你必定会有心灵的交战，但是一经选出，就没有回头路了。因此，我们不仅仅是在做出选择，同时还是放弃所有遗憾甚至悔恨，放弃这些是因为人生只能往前走，背负着多余的包袱无疑让人走得很累。因此，40 岁的女人必须学会选择，懂得放弃。

进一程风高浪急，退一步海阔天空	34
婚姻是人生最重要的结盟	37
放弃也是一种明智	41
女人要学会为了收获而放弃	43
舍小才能谋大	47
必要时不妨弃车保帅	49
让点小利你会取得更大的成功	51
失败是一笔无形的财产	52
从大局出发做取舍	55
能吃小亏的女人最聪明	57

第三章 门关上了，还有一扇窗

——女人四十要方圆有道，气质优雅

40 岁的女人要想把人做好，做到游刃有余的境界，还必须学

会方圆之道，气质优雅。在人生的很多时候，你会遇到许多意想不到的境况，但女人四十必须知道：即使门关上了，还有一扇窗子为你留着……

气质与风情，你不可缺少的武器	62
以知性来提升自己的魅力	65
自信的女人最美丽	69
智慧让 40 岁女人光芒四射	73
雅致的书香为你增添芬芳	75
音乐让你的世界更美好	80
要有自己的爱好	83
找到一份与年龄相称的坦然	86
做一个脱俗女人	90

第四章 清香落，花满肩

——女人四十要快乐自己，愉悦他人

播下一种心态，收获一种性格；播下一种性格，收获一种行为；播下一种行为，收获一种命运。人的心态变得积极，就可以得到快乐，就会改变自己的命运。乐观豁达的人，能把平凡的日子变得富有情趣，能把沉重的生活变得轻松有趣，能把苦难的时光变得甜美珍贵，能把繁琐的事项变得简单易行……这时候，快乐已经来临！

笑一笑，十年少	94
快乐是 40 岁女人不能舍弃的追求	96

快乐与幸福同在	99
重拾往日的快乐美好	101
过好今天也就抓住了快乐	105
不做坏脾气的女人	109
别让抑郁遮住快乐的阳光	113
简单生活就是快乐生活	117

第五章 不求人前贵，只求我心安

——女人四十要有一颗平常心

在喧嚣而躁动的世界里，因为太多的纠葛和羁绊，而使原本平和的心，饱受世事的碾压，顾虑过多的得失。如果心胸宽阔，不以物喜，不以己悲，就足以承受任何过错得失，也足以抵挡任何是非恩怨。保持一颗平常心，实质上也就是把外在的世界和内心保持一个平衡点。有了这种平衡，40岁的女人会少些焦虑，少些浮躁；多一份安适，多一份恬谧，心似一泓碧水，清澈明亮，继而胸襟为之开阔。在现代紧张生活的压力下，仍有心情去感受那份宠辱不惊。闲看庭前花开花落，去留无意，望天外云卷云舒的那份自在！这才是女人所想要的真实而快乐的人生。

40岁女人因成熟而更有魅力	122
通达的女人不会刻意表现自己	125
知足的女人才幸福	128
40岁女人远离虚荣	132
做一个淑女	137
成熟的女人不唠叨	140

别在鸡毛蒜皮的小事上耽搁太久	142
40 岁的女人不与自卑同行	148
女人 40，不必苛求完美	149
凡事退一步想	154

第六章 依赖少点，独立多点

——女人四十要为自己撑起一片天

许多女人都把男人视为自己生命的全部，这是一种极端的生活态度，男人只是女人生命的一部分，生命中必定也必须还有别的寄托，孩子、事业、朋友、爱好……这样，即使生活中的一部分受挫，也不会影响到其他的部分，这就是我们大多数人所说的，独立是 40 岁女人的幸福所在。

做事业中独立的女人	158
不要把选择权都交给男人	159
女人放弃自我就会一无所有	161
打造自己的“黄金存折”	162
把生活纳入自己的轨道	166
女人当家做一把手	171
财务独立才是真正的独立	175

第七章 话要少说，事要多做

——女人四十要在事业中升华

现在的 40 岁女人，不再是只会依附男人的弱势群体。她们有高学历、高智商，有足够的勇力在职场与男人比拼，去赢得自己

的事业。也许在工作中有一些不尽如人意的地方，但是请记住，这一切都是对你最好的磨练。不要因为任何的困难而放弃自己的事业，有事业的女人，人生才会更加多姿多彩。

开创一片自己的天地	178
认真对待你的工作	180
工作并快乐着	181
永远做自己喜欢的事情	184
不要迷失自己的目标	187
练就办公室里成功女人的特质	190
别让性别阻碍了你的晋升	191
在不断的挑战中实现自我	195
靠姿色靠青春，不如靠能力	198

第八章 爱情向右，婚姻往左 ——女人四十要打造自己的温馨港湾

幸福的生活是每一对夫妻的愿望，但幸福生活不是一个宣言，而是用有声有色的情节串起来的一个个的日子。对于40岁的女人而言，这些日子因相夫教子而生动、有趣、值得回味。但无论是相夫，还是教子，女人都应把握一个度。只有拿捏好了这个“度”，女人才能放也能收。

善做贤妻与良母	202
给婚姻上一把锁	204
外面做“大女人”，回家做“小女人”	207

工作是赢家，生活也是赢家	210
成就和家庭，你可以同时拥有	214
女人要学会把握爱	218
不爱那么多，只爱一点点	219
放开手让孩子自己走	223
不要限制孩子的个性发展	225

第九章 美好多一分，困惑少一点

——女人四十要为自己的健康买单

飞快的生活节奏，沉重的工作压力，以及激烈的社会竞争，让我们每当旭日东升之时，带着洒脱的个性、自信的微笑、敏锐的能力迎接每一天。成天裹在死板的职业装里，拿开会、加班、应酬当一日三餐，睡眠时间少到几乎在透支生命，工作都快把女人们鞭撻成一只只不停地旋转的陀螺了。都说有事业的女人最幸福，谁知奔事业的女人多辛苦，但忙归忙，可不能就此亏待了自己，不妨忙中偷闲用运动宠爱一下自己，让自己保持健康的身体。

人到 40 健康最重要	230
更年期女人不言老	233
破坏 40 岁女人容颜的罪魁祸首	235
美丽女人的健康生活	239
职业女性的困扰	242
乳房健康大法	244
睡出来的 40 岁美人	246
别让腿上“小蚯蚓”大煞美丽的风景	249

美丽“冻”人得不偿失	251
面对妇检请别走开	254
无“炎”的女人最健康	257
向“味道女人”说不	260
于细节处保养关爱自己的健康	262
在运动中守望健康	265
学会制定“合身”的运动计划	268

第十章 三分在保养，七分在心境

——女人四十要紧跟时尚的脚步

生命是宝贵的，青春是美好的；延长生命，是每一个热爱生活的人的终极梦想；呵护青春，是每一个追求生活质量的女人的迫切需要。随着时间的流逝，每个女人都注定会慢慢变老。40岁女人要想留住青春，就一定要有一个良好的心境。

风情万种的40岁女人	274
人到40紧跟时尚脚步	277
40是女人的第二个春天	280
没有丑女人，只有懒女人	282
淡定温婉是岁月积淀的精华	284
40岁的年龄，30岁的美丽	286
40岁女人要穿出自己的风格	291
肌肤呵护要付出百分百的努力	294
女人的美丽是吃出来的	299
告别“黄脸婆”封号	302
别让颈部泄露了年龄的秘密	305

第一章 想开一点,放下一些

—— 女人四十要学会生活,懂得享受

热爱生活,就要学会享受生活。只会埋头苦干,而不懂得享受的人,纵然活上百年,人生也会平平淡淡;而懂得享受的人,纵然只活一天,也会过得多姿多彩。会享受生活的人才会创造光彩绚烂的生活。对于懂得享受生活的人来说,任何不需要的东西都是多余的。40岁的你也许并不富有,也没有他人的无限风光,然而,只要你懂得享受自己的生活,你就会过得快乐幸福。



享受生活是每个女人的权利

生存，是一件很容易又很不容易的事情。享受生命、享受生活也是一件很容易又很难实现的事情。没有任何定义，没有任何界限，更没有任何经验可以传授，因为每个人的想法都是不完全一样的，看待事物的方式不同，对事物的感受更不会一样。享受生活，很难说是怎么样的和哪种境界。活着，能呼吸或新鲜或混浊的空气，可以欣赏秀美的景色，可以聆听悦耳的音乐，可以吃到美味的食物，甚至可以感受和释放所有的情感（亲情、友情、爱情……），这就是在享受生活——伤心时可以尽情地痛哭，开心时可以开怀大笑，郁闷时能静静地发呆，有自己的时间和空间，可以做自己想做的事，如此种种，不都是在享受生活吗？

然而，快节奏、强压力生活下的人却不能有自己的时间、空间，甚至情绪，自己不属于自己的。40岁女人的压力更大，为了追逐成功，为了追逐名利，为了使家人过上更加美好的生活，许多女人勇往直前，就连吃饭，也是匆匆不知其味地胡乱填饱了肚子，忙完工作忙家务，忙完丈夫忙孩子。结果却是心力交瘁，心累体衰，没有给自己留任何时间去品味生活的美好与芬芳，最终可能会留下生命的遗憾……

也许你想着等自己攒够了钱，等自己功成名就了，美好的生活自然就会来了，可是很多东西并不是金钱就可以买到的，比如

健康。我们所说的享受生活,其实很简单,只不过是你在繁忙的时间里抽出一点点来,为自己做一样爱吃的菜;只不过是停下你匆忙的脚步,在商场里,为自己买一件心爱的礼物;只不过是约上三五好友聊聊天,不用频繁地看表,顾及家人的晚饭和晾出去还未收回的衣衫;只不过是你可以抽出一个晚上的时间去看一场自己喜欢的电影,不用惦念任何人的阴晴冷暖。

聪明的女人,不要拖延,不要再举棋不定,不要再“珍藏”任何能给生活带来欢笑和希望的东西。一个女人,应该学会享受生活,只有会享受生活的人才会创造光彩绚烂的生活。

享受生活,就是要用心去感受生活的点点滴滴。享受快乐生活并非遥不可及的海市蜃楼,而是就在身边唾手可得,比如今天我们看到一件非常喜欢的衣服,但价格不菲,而心里的愿望又是那么的强烈,都可以说到了不买就很痛苦的地步。那我们就可以把它买下来,实现自己的愿望,这实际上不就是享受生活吗?

40岁了,看着别的同龄女人每天花枝招展,环肥燕瘦的,这月去东北,下月去西南成天在天上飞,再看看自己素面朝天,粗裙布衣,每天除了下班做饭,就是早起上班。或许你会安慰自己,好日子还在后头,等我赚到资本我也来精致潇洒一回。但是日子久了你就会发现,去年本打算今年存够了钱就去潜水看海,明年好像又要贷款买房,肯定又不行了。况且,休息一天,少一天的工资啊!

于是,美好的梦想,就只能无限期地往后拖了。但实际上,真的有那么困难吗?困难到看中一件梦寐以求的衣服,都非得衡量再三后,还是选择放弃?

青春有限，靓丽的容颜实在太珍贵，如果不趁着自己年轻，抓紧享受，难道等到七老八十再化彩妆？丈夫重要、孩子重要、房子也重要，但最重要的还是享受这一刻的生活！所以，若真的碰上一样喜欢的东西，如果不是明天就没钱吃饭了，就买了它吧！

能够想到以后的生活，未雨绸缪，是对自己负责的生活态度，但是千万不能太甚。人生最好的生活方式，就是一边计划未来，一边享受现在，即使只是小小的享受，也比终于熬成正果，坐拥豪宅，却只剩下一颗苍老的不会享受的心要好。

只要你想得到，只要你愿意享受生活，你就可以不必因为为以后打算，而把自己弄得灰头土脸，没有一点情调。进而会影响到自己的情绪，时时有不舒畅、不愉快的感觉。如果我们能享受生活，为什么还犹豫呢？

生活的美满在一定程度上就是善于选择和善于妥协。如果你要更多的时间、更多的自由，你就必须接受这样的现实：你不可能把所有的事都做得如你意。举例说吧，你可以把家庭杂务琐事分配给每个家庭成员，即使这意味着降低烹调 and 房间打扫工作的质量。



既要拿得起，也要放得下

风云变幻，世事无常。由于许多“不可抗力”和无法预料的因素，多少希望因此化成失望，多少快乐转眼成为悲伤。如果我们事事计较，总是怨天尤人，那人生将是何其的沉重？