



献给天下所有
四十几岁的女人
愿幸福快乐永远相伴！

四十几岁决定 女人的后半生

梁萍◎主编

四十几岁女人必须掌握的
66种心灵呵护方法



中国经济出版社
CHINA ECONOMIC PUBLISHING HOUSE



献给天下所有
四十几岁的女人
愿幸福快乐永远相伴!

四十几岁决定 女人的后半生

梁萍◎主编

四十几岁女人必须掌握的
66种心灵呵护方法



 中国经济出版社
CHINA ECONOMIC PUBLISHING HOUSE

北京

图书在版编目(CIP)数据

四十几岁决定女人的后半生:四十几岁女人必须掌握的66种心灵呵护方法/梁萍主编. —北京:中国经济出版社,2009.8
ISBN 978-7-5017-9214-6

I. 四... II. 梁... III. 女性—人生哲学—通俗读物
IV. B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第062071号

出版发行:中国经济出版社(100037·北京市西城区百万庄北街3号)

网 址: www.economyph.com

责任编辑:乔卫兵(010-64471876, 68300010)

黄 静(010-64471674)

责任印制:石星岳

封面设计:任燕飞

经 销:各地新华书店

承 印:潮河印业有限公司

开 本:B5

印 张:19.5

字 数:230千字

版 次:2009年8月第1版

印 次:2009年8月第1次印刷

书 号:ISBN 978-7-5017-9214-6/Z·904

定 价:35.00元

版权所有 盗版必究 举报电话:68359418 68319282

服务热线:68344225 68353507 68341876 68341879 68353624

编委名单

主 编：梁 萍

编 委：蒋 敏	张 磊	杨 政	蒋立立
冯 娟	张俊杰	刘 洪	刘思华
王玉华	韩 静	张争艳	章 节
王 红	常 虹		

前 言

四十几岁是女人生命的一个坎。

一位七十几岁的老人写了一篇文章，说是回顾她自己的一生，感到最老的时候，竟然是四十几岁。

如果我们尚还年轻，我们对这话一定会不甚理解。

但等我们过了四十几岁，等我们心智趋于成熟的时候，仔细回味自己走过的路，我们一定也会深切地感受到，自己活得最累和感觉到自己老了并恐惧衰老的时候，也是在四十几岁的时候，而五十岁六十岁的时候反而宁静自然多了。

联合国教科文组织在一份报告中指出：从世界各国统计的资料看，43~45 之间的女性在生理上将发生巨大的变化。而这些变化会使女人在身体和精神上发生很多变化，会使她们失去耐心、紧张、易冲动，身体出现各种不良症状，有的甚至出现歇斯底里、社会关系紧张，家庭矛盾升级。

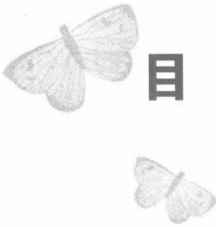
而女人跨入四十几岁的时候，也正是她们各种压力最大的时候，上有老人需要照顾，下有孩子需要关心，工作与事业也正是担子最重的时候，在单位要么正起着承上启下的中坚角式，要么有可能面临下岗再创业的尴尬……

两种特殊状况的自然交合让四十几岁女人的生命面临着一个坎。

本书正是从这里出发，从反思生命、快乐为怀、情感、婚姻、亲子教育、事业与友谊到面对衰老与疾病等九个方面，或分析道理

或提供方法给四十几女人送去最贴心的关怀与呵护。

最后，感谢本书的编委：蒋敏、张磊、杨政、蒋立立、冯娟、张俊杰、刘洪、刘思华、王玉华、韩静、张争艳、章节、王红、常虹等，为本书的选题、资料收集及统稿等工作付出了很大的心血。



目 录

第一章 反思生命

1. 从生的那天起我们就已走在了去死亡的路上 / 3
2. 佛说人有三世 / 7
3. 上帝说人死后可以复活 / 11
4. 任何一个生命都只是一个过程 / 14
5. 所以生命无上的珍贵 / 18
6. 珍惜生命中的每一天 / 20
7. 四十几岁的生命更是无价之宝 / 24

第二章 快乐为岸

8. 重新为快乐定义 / 31
9. 找回丢失的快乐 / 35
10. 快乐是每一个人的权利 / 39
11. 你想快乐你就能快乐 / 43
12. 让自己拥有快乐的方法 / 47
13. 盘点四十几岁女人快乐的额外资本 / 52

第三章

生命中最弥足 珍贵的一样东西 ——爱情

14. 爱情是宇宙万物间的珍宝 / 57
15. 你拥有了爱情你就是天下最幸福的人 / 61
16. 真正拥有爱情的人很少很少 / 64
17. 女人四十几岁依然要去追寻爱情 / 66
18. 皱纹不是瑕疵是生命的诗 / 70
19. 四十几岁女人的爱情是一杯清纯的矿泉水 / 76

第四章

婚姻家庭巧经营

20. 你的婚姻美满吗 / 81
21. 美满的婚姻可以给你强大的支撑 / 83
22. 经营美满婚姻家庭的 5 种绝技 / 88
23. 平淡的婚姻怎样维持它 / 94
24. 处理丈夫外遇的几个技巧 / 99
25. 死亡婚姻的诊断法则 / 105
26. 四十几岁女人必须敢于斩断死亡了的婚姻 / 109
27. 善待自己的后半生是四十几岁女人义不容辞的责任 / 112

第五章

孩子是我们快乐 取之不竭的源泉

28. 孩子大了，我们老了 / 119
29. 不妨把孩子看成我们生命的延续体 / 122
30. 有策有略地把孩子培养好 / 125
31. 孩子的成绩就是我们的骄傲 / 130
32. 子不嫌母老 / 134
33. 多和孩子说说话 / 137
34. 和孩子一块上街去 / 140

第六章 让事业和工作 为你带来快乐

- 35. 处理好与孩子的矛盾 / 144
- 36. 最“坏”的孩子也是我们的心肝宝贝 / 150
- 37. 我们真的老了吗 / 155
- 38. 事业可以为我们撑起一片灿烂的天空 / 156
- 39. 用尽我们所有的智慧和经验把最后的辉煌推向极至 / 161
- 40. 热爱我们的工作 / 180
- 41. 把工作做到最好 / 181
- 42. 工作中的快乐法则 / 183
- 43. 迅速适应由年龄引起的角色转换 / 188
- 44. 成为单位里热心的老大姐 / 192

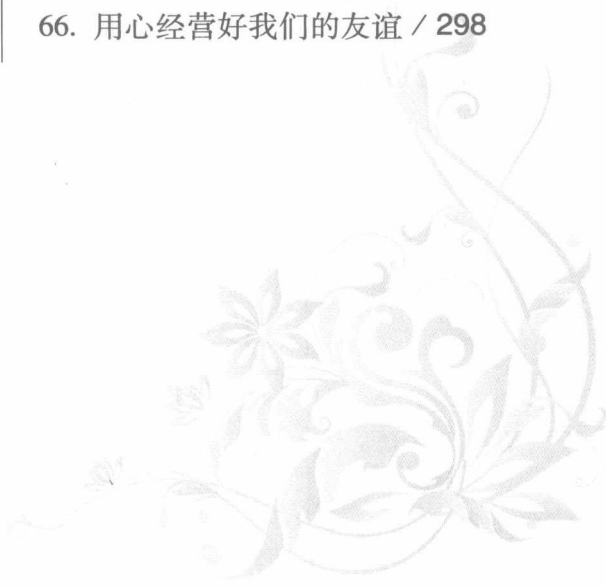
第七章 面对衰老

- 45. 青春确实已离我们远去 / 197
- 46. 学会接受 / 199
- 47. 试着熟悉和喜欢镜子里新的自我 / 205
- 48. 最贵平常心 / 208
- 49. 挖掘美的内在价值 / 211
- 50. 重新为自己的形象风格定位 / 213
- 51. 让中年女人的丰腴和端庄之美灼人眼目 / 218

第八章 疾病就在不远处 等着我们吗

- 52. 生命已越过了抛物线的顶端在向
下走 / 225
- 53. 凡事量力而行 / 227

第九章 与朋友互慰

- 54. 不要被“更年期”这三个字击倒 / 230
 - 55. 给子宫肌瘤讲个故事 / 235
 - 56. 病由心生，那我们的心就不让它生 / 237
 - 57. 学会中年期的饮食养生 / 245
 - 58. 为自己制订运动计划并付诸实施 / 257
 - 59. 四十几岁一定要定期去作身体健康检查 / 267
 - 60. 给人温暖的友谊 / 273
 - 61. 大家都是“豆腐渣” / 279
 - 62. 学会向朋友倾诉 / 285
 - 63. 和朋友一起去逛街 / 288
 - 64. 给朋友帮忙也快乐 / 290
 - 65. 试着扩大你的朋友圈 / 293
 - 66. 用心经营好我们的友谊 / 298
- 

第一章



反思生命





1. 从生的那天起我们就已走在了去死亡的路上

从前有一个故事，说一家人生了个大胖小子，全家人都非常高兴。这时来了一个和尚，却哭丧着脸对主人说：又多了一个会死的人。确实，我们每个人从生的那天起就已注定走在了去死亡的路上，任谁也不能逃避！无论你是达官贵人还是平民百姓，无论你是百万富翁还是一贫如洗的穷光蛋。

其实，对于生命从生到死的过程，我们并不是不知道，只是我们以前的“知道”只是知道罢了，并没有领会其中更多的含义。那时我们年轻青春，有许多许多的事要去忙碌，我们没有更多的时间去考虑这些。总认为那是很遥远很遥远的事情，现在不必考虑，可以忽略不计。何况那并不是件让人想起来高兴的事，何必拿来庸人自扰呢！只有当有一天我们突然跌入中年之门，亮丽与青春离我们远去，皱纹与白发肆无忌惮地来侵袭我们，而我们最亲爱的习惯于长久一起生活的年迈父母又突然离我们远去，我们才会突然感到仿佛重新认识了生命一般：原来生命是这么凄惨！于是我们可能就会一下子陷入了痛苦的无底深渊。站在短短的生命历程线上，溯源回望，想重新看一看我们生命的起点，然后

又张大恐惧的眼睛瞭望离我们不远的死亡站点。我们开始经历重新正视生死的生命一课。

那么死就真的是那么可怕吗？



揭开死亡的神秘面纱

人会死真的是一件非常可怕的事情吗？因为有死亡，生命就无意义了吗？

让我们来揭开生命的潘多拉之盒看一看。

国外有一篇小说，题目是《人都是要死的》，书中的主人公——雷蒙·福斯卡因为偶然得到了一种不死药，获得了一个不灭之躯。之后，他就随心所欲地做他自己想做的事，反正他知道自己是不会死的。但到最后，他虽然不死，但他的亲人、爱人、朋友都死了。他变得非常的孤单。久而久之，他厌倦了这种生活。于是，他又想去死，可又死不了。最后的结局相当凄惨：他孤零零的一个人走在荒漠上，去寻找死路……

大家觉得这个故事荒诞吗？不，其实人不死也是一件很痛苦的事。不过这时你一定想说，一个人不死会孤单，大家都不死，不就不会孤独了吗？其实大家都不死会更麻烦。

因为如果没有了死亡，一切都将不再重要，理想与追求，爱情与婚姻，幸福与痛苦，快乐与悲哀，荣耀与耻辱，等等，因为在无限的生命中，它们都可以重复，可以重来。一个什么都不重要的生命是怎么样一种状况？大家一定都知道百无聊赖的滋味吧，一天，或一段时间百无聊赖也许可以承受，但如果一开始就知道一生都是这样，这样的生活你敢过吗？而且如果人知道自己会不死，就可以不思进取，可以浑浑噩噩，可以不珍惜，可以颓废，可以什么都做，杀人、放火、奸淫……

其实正是因为有死，才会让我们在如此漫长的岁月里始终感觉到生命终点的压迫，才会因逝者如斯而格外珍视生之每一瞬每一刻每一事每一物。因为知道死亡就站在路的尽头用复杂的目光望着我们，才会逼迫我们去做更多的追求，付出更多的努力，让这如白驹过隙的光阴过得更有意义，更有价值。因为生命有涯，才会加倍珍惜所拥有的一切，善待一切，使人的一生充满了希望与梦想，有爱，也有恨，有微笑，也有眼泪。

而更重要的是，路有终点，才会有走完的决心与勇气；永远没有终点的路，再坚强再果敢的人也不敢去尝试。难道我们真的愿意缚在生命的车轮上不停地旋转下去吗？既没有休息和长眠的机会，又不知什么时候能够停止？难道我们真的愿意永远清醒、不停地工作？难道我们真想活一千年、一万年，去品尝战乱、冲突、伤痛、争斗等苦果的滋味吗？

更何况，没有了终点，那么行走也就失去了意义。

所以，正是因为有了死亡才让我们的一切变得有意义，变得很宝贵。

所以，死是珍贵的！

最后，上面小说中的主人翁福斯卡也终于明白：不死，是上天对他最大的惩罚，而且这种惩罚再也没有尽头。



学会坦然面对死亡

有时，即使我们明白了死亡的意义，而当我们骤然面对陌生的死亡时，仍然会措手不及。

在坦然面对生死上，庄子做得最好。

庄子自己的结发妻子先他而走了，他的好朋友惠子去吊唁。到了他家一看，庄子正坐在地上“鼓盆而歌”，敲着盆在那儿唱歌呢。

惠子质问庄子：你妻子为你生儿育女，现在老而亡故了，你不哭也就算了，却敲着盆在那儿唱歌，你也太过分啦！

庄子就淡淡地对惠子说：不是这样的啊！她刚走的时候，我心里怎么能不难受呢？但是我追本溯源，去观察最初的开始，人不都没有生命吗？没有生命就没有形体，没有形体就没有气息。生命又是怎么形成的呢？天地之间，若有若无之际，聚起来一股气息，气息逐渐变成形体，形体又孕育出了生命，人就是这样来的，现在生命又走向了死亡。这生老病死不就是跟春夏秋冬四季变化一样吗？现在我妻子又循着这条路回去了，此时此刻她在天地之间安安静静、踏踏实实地睡了，我却要在这里哭哭啼啼，不是太不懂生命的真谛了吗？

这种坦然的欣慰，在我们中国民间也能够看到。比如，民间讲究办喜事有两种，叫做红白喜事。嫁娶和生子，是红喜事，这是生命繁衍的开始，自然是一桩喜；寿终天年，为老人送行，是白喜事，也是一桩喜。为什么后者也是喜事？这时我们应该有所顿悟才是了。

所谓红白只是生命的两端，红是生命来临之前的迎接，白是生命寂灭之后的相送。生与死之间，不过是一种生命形态的转化。

草会枯，花会谢，每个生命都有其尽头。面对死亡，假若我们明白人之老去亦如日升日落潮涨潮落那么自然，假若明白生死本是自然规律，是不可抗拒的天运，也许我们就会豁达很多，就会以一种积极乐观的态度来对待死亡。

国外有个哲学家海德格尔说：人要向死而生。因为，每一个人注定的结局就是无可逃避的死亡，所以人必须面对死亡的终结来生活。理解了死，才能理解了生；理解了人生的有限，才能正确地对待死。这种“向死而生”的哲学不失为以一种大彻大悟的客观求实的心态来生活。这是西方人的生死观。

古时候有这么一个笑话。说的是古时有一个叫王元美的人。有

一次他去参加宴会，来客中有一个人大吹大擂说他最会算卦，于是其他人都争着请这个人给自己算卦。王元美听得不胜其烦，冷冷地说：“要说算卦吗，我也会，而且一算必应，还不用像他算起来那么费事。”大家又争着请他算卦。王元美指了指所有人说：“我算定了，在座的每个人将来都是要死的。”

所以，人都是要死的，这是上帝最初的安排，也是最合理的安排。

2. 佛说人有三世

佛说的三世是指前世、今世和来世。佛学认为人是活在三世的轮回之中的，你今生积了德做了善事，你来世就会得到回报；而今生你如果苦难不断，那就是你前世作孽太多。

有这么一个故事，清顺治年间，顺义县有一富户姓贡，家中财产颇丰，中年时有了儿子起名贡庆有，贡家一佣人也生了个儿子叫李福。在佣人的请求下，贡家允许李福陪同贡庆有跟随同一位老先生读书。两个孩子十四岁时，李福在一天夜里梦中看见天门大开，有两位神人降临院落中，一神人指着贡庆有说：“他怎么样？”另一神人说：“他是全福之人，十七岁中秀才，十九岁中举人，官位二品，一世荣华富贵。”又指着问李福一生将怎样，神人说：“他是苦命人，一生功名无份。”说完两位神人就升天而去，天门关闭。李福醒来后很纳闷，将此梦告诉了父母朋友。

李福始终留心着贡庆有的境遇，在十七岁那年，贡庆有果真中了秀才，而李福这时已经不读书了，开始在家种地。贡庆有为人既刻薄又暴戾，可谓作恶多端，可他自中秀才后，仕途顺畅，后来真的官至二品，做官后更是贪赃枉法，残害百姓。

李福认为贡庆有这样一个恶人必得恶报，但贡庆有却一直活到七