

幸福女人必修学分

★ ★ ★
超值金版
29.00
★ ★ ★

女人四十 取舍之道

大 全 集

林墨叙◎编著

懂得说是学会说不
该选择的不要错过
该放弃的不要紧握
该留住的就要留住
该改变的就要改变

女人四十，花开正艳！

女人到了四十岁，举手投足间褪去了年轻的生涩和光鲜，拥有了中年的成熟与稳重，给人的感觉不仅仅是心动，更是一种风情、一种韵味、一种妖娆，花丛中绽放的一抹嫣红。



幸福女人必修学分

女人四十 取舍之道

大全集

林墨叙◎编著



长沙市卫生学校图书馆



CW0230154



新世界出版社
NEW WORLD PRESS

图书在版编目(CIP)数据

女人四十取舍之道大全集 / 林墨叙 编著. —北京:
新世界出版社, 2012.8

ISBN 978-7-5104-2926-2

I. ①女… II. ①林… 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(2012)第 112955号

女人四十取舍之道大全集

作 者: 林墨叙

责任编辑: 赵 涛 宋洪洁

排版设计: 刘 伟 于超英

责任印制: 李一鸣 黄厚清

出版发行: 新世界出版社

社 址: 北京市西城区百万庄大街 24 号(100037)

发 行 部: (010)6899 5968 (010)6899 8733(传真)

总 编 室: (010)6899 5424 (010)6832 6679(传真)

<http://www.nwp.cn>

<http://www.newworld-press.com>

版 权 部: +8610 6899 6306

版权部电子信箱: frank@nwp.com.cn

印 刷: 河北固安保利达印务有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 787×1092 1/16

字 数: 476千字

印 张: 25

版 次: 2012年8月第1版 2012年8月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5104-2926-2

定 价: 29.00元

版权所有, 侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页等印装错误, 可随时退换。

客服电话: (010) 6899 8638

前言

《论语》上说：“三十而立，四十而不惑。”不惑之年的人生基本已成定局，因此，40岁女人应该顺应自己的人生轨迹，懂得取舍之道，让自己在人生的后半程走得更加从容和顺畅。

40岁，女人必须要面对现实，这是生命中的分水岭，在这里青春一去不复返。但无可否认的是，40岁之后的路依然漫长，40岁是人生至关重要的转折点。从这个点开始，你必须对你未来的人生负责，灵活取舍，该选择的不要错过，该放弃的不要紧握，该留住的留住，该改变的改变，这样你才能获得一种与年龄相称的坦然和从容，才会因成熟而稳重，因稳重而深刻，因深刻而收获幸福。

40岁的女人很容易变得狭隘，往往会按部就班地做事情，失去进取和变革的力量，这是很可悲的。你必须扔掉固步自封，大胆地探索新鲜事物，挖掘新的领域，开拓新的视野，只要不停下激情的脚步，你就能够取得更大的成就。

40岁的女人，不应该心胸狭小，斤斤计较，而应从大处用心，小处着眼，学会宽容，承担责任，你要有能力担负、主宰周遭员工、家人，带他们享受更美好的生活。

40岁的女人，应该看透金钱本质，金钱不是万能钥匙。金钱与爱情、友谊、亲情、幸福、地位、事业等等，不是同一个层面的问题，因此不能用横向比较的方法来评判其价值。在人的生命里，爱情、友谊、亲情、幸福、事业、成就等价值是生命的目的，而金钱则是实现目的的手段。

40岁的女人，要明白健康是压倒一切的头等大事。人到40，事业有了基础，可身上的担子也加重了，这时应特别注意劳逸结合，张弛有度。因为人的身体是血肉之躯，不是机器，不要让自己活得太累，否则就会积劳成疾，毁掉健康，一切都将失去。

40岁的女人，要更加珍惜家庭，懂得经营婚姻，孝敬老人，爱护孩子，处理好各种关系，多与丈夫沟通交流，多多宽容和谅解，因为对于40岁的女人而言，只有家庭的和谐幸福，才是她们最渴望拥有的。

40岁的女人要抛开年龄的羁绊，学会欣赏自己，用心去体会女人的成熟之





美，虽然过的是柴米油盐的平淡日子，但要用享受的心态。在枯燥的工作间隙，赏自己一杯咖啡，或者一边忙着繁琐的家务，一边听着优美轻柔的音乐。

40 岁的女人，不是深闺只懂幽怨的女子，也不是不谙世事的邻家小妹，她们下得厨房，入得厅堂，在家中，是婉约的妻子、慈祥的母亲；工作中，是智慧的白领、干练的领导。

半世红尘，女人到了 40 才能修炼成美玉。谁说女人 40 豆腐渣？女人到了 40，举手投足间，褪去了年轻时的生涩和光鲜，却拥有了 40 多岁成熟与内涵，给人的感觉不仅仅是心动，更是一种风情、一种味道、一种妖娆，花丛中绽放的一朵嫣红。女人 40，花开正浓！



上篇：取之道

弱水三千，只取一瓢

目录

第一章 要追求事业，女人 40 在事业中升华	3
40 岁的女人要认清自己	3
职业规划比努力更重要	4
成功者，没有时间表	6
女人的独立离不开事业	7
做个永不言败的女性	8
事业让女人充满活力	11
在工作中焕发女人的热情	13
第二章 要经营婚姻，女人 40 让爱情历久弥新	16
撒娇让生活有滋有味	16
40 岁重温失落的幸福	17
爱是需要空间的	19
女人 40：当老婆还是当“老妈”	23
40 岁要让婚姻保鲜	24
雅致的生活少不了大大小小的浪漫	26
女人 40 不忘给婚姻加点调味品	27
会几道拿手菜，爱情的感觉在厨房	29
不要试图以“我都是为你好”控制他	31
适时沉默，才能与幸福婚姻相伴	33
40 岁夫妻不必相敬如宾	34
40 岁女人懂得珍爱自己	36
给生活制造惊喜	37
点燃一盏温柔的灯	40





目录



第三章 要家庭和谐，女人 40 打造温馨幸福的港湾	42
搞好婆媳关系，不要让丈夫受夹板气	42
用心呵护温暖的家	44
回家，一定要转换角色	45
合理调配膳食，提升全家的健康指数	47
40 岁女人要用大胸襟处理小家事	49
家庭中自我形象的塑造	50
给家人一个笑脸，不把坏情绪带回家	51
营造一个温馨舒适的“港湾”	53
第四章 要注重健康，女人 40 健康高于一切	57
拥有健康才能拥有一切	57
40 岁女人要健康减肥	58
要学会自我心理调节	59
40 岁女性健身需知	61
选择健康的生活方式	62
随时随地锻炼身体	65
警惕女性最易患的 5 种疾病	66
饮食上别怠慢自己	67
40 岁女人从容应对更年期	68
定期进行健康检查	70
游泳——女性首选的健身方式	72
肠胃健康的女人才能更美丽	73
避免吃催人早衰的食物	74
多吃能使自己看上去更年轻、更漂亮的食物	75
第五章 要美丽动人，女人 40 做依旧盛开的玫瑰	77
女人 40 注重养血可以让你“面若桃花”	77
助你成为无皱美女的饮食秘方	78
食补抗衰老，勿忘给肌肤添加辅食	80
女人 40 不做黄脸婆	82
养成良好的保养习惯让女人更美丽	84
女人 40 不言老	86

目 录

适度排毒更轻松	86
保鲜年龄从颈开始	88
女人 40 给腹部减龄	90
吃出女人的美丽	91
40 岁的女人如何保养	93
女人 40 也要“妆”——“妆”	95
第六章 要求新求变，女人 40 跟上时代的脚步	97
做一个思想丰满的女人	97
学无止境，永不会消亡的美丽	99
鼓起勇气选择自己喜欢的生活方式	100
抛弃女人的科技冷漠感	101
40 几岁紧跟时尚的脚步	103
拥有超凡的创造力，你就能一鸣惊人	105
让家庭生活充满新意和爱意	107
让生活有新意，做一个“善变”女人	108
第七章 要气质翩翩，女人 40 展现年龄赋予的独特魅力 ...	111
智慧让 40 岁女人光芒四射	111
做个会笑的天使	113
情趣让女人如花般绽放	114
成熟女人的气质美	116
品味和格调提升你的魅力	117
知性美为 40 岁女人添魅力	119
40 岁女人的魅力穿着	121
女人 40 一枝花	122
第八章 要善于交际，女人 40 画圆自己的人脉圈	125
八面玲珑，有朋友的女人轻松走天涯	125
女人 40 也要做“万人迷”	127
有事没事，5 种关系常维护	129
女人 40 要把握择友守则	131
女人 40 用真诚去经营友情	132





目录



社交要跳优雅的“圆舞曲”	134
刚柔结合打造“人脉存折”	136
定期“过滤”你的朋友	138
建立并维护自己的社交圈	139
学会凡事留有余地，不把事做绝	141
大智若愚地活着，你就不会成为别人的眼中钉	144

第九章 要智慧理财，女人 40 掌握财富密码	146
女人必需学会理财	146
只有自己才能保障自己的未来	148
40 几岁的女人要作一个财富规划	149
如何成为现代都市“高钞财女”	150
女人 40 不要走近理财误区	152
前瞻性投资：子女教育投资	153
列出购物清单，避免额外支出	155
养成记账的好习惯	157
智慧理财，精明消费	159
最适合你的保险才值得买	161
巨灾频发，为自己或家人买一份意外险	162
让“财富增长”成为你的必修课	164

第十章 要享受生活，女人 40 要快乐自己愉悦他人 ...	166
40 女人最美丽	166
给自己一个新年龄	167
每天对自己说：我很开心	168
战胜孤独，与快乐为伴	170
珍惜当下的生活，在知足中享受人生的乐趣	173
保持小资情调，追求优质生活	175
像珍惜生命一样珍惜时间	177
把自己当做贵族	179

第十一章 要口吐莲花，女人 40 要掌握说话的艺术 ...	183
女人 40 谈吐要高雅	183

目 录

成功女人，能说会道	184
女人 40 亮出声音名片	186
女人有内涵才能妙语连珠	188
40 岁女人不说“你错了”	189
女人要掌握说“不”的技巧	192
温言软语打动男人心	195
避免无意义的争论	197
善于倾听别人的声音	198
 第十二章 要教子有方，女人 40 做个满分妈妈	202
好妈妈必须懂得爱	202
孩子的价值观多是来自母亲	204
好妈妈不是天生的，修炼才是根本	205
妈妈要用自己的言行教会孩子尊重	207
别用物质刺激扼杀孩子的竞争意识	209
明智的妈妈从不溺爱孩子	210
不要低估父爱的影响力	212
妈妈常犯的 9 个错误	214
性格不同教育方法也不同	217
培养孩子乐观积极的态度	220
 第十三章 要纵横职场，女人 40 演好自己的职业角色 ...	223
40 岁女人做好职场年龄减法	223
不断给自己充电	225
紧紧抓牢晋升的机遇	226
离职也要离得漂亮	229
用点“心计”，不动声色解纠纷	231
遵循办公室的黄金定律	232
赢取办公室人心的妙招	234
职场友谊，职场佳人成功的重要支点	235
绝对不可忽视的办公室礼仪	237
做个职场的“聪明”女人	239
保持中立，坚决不进“小圈子”	240





“驯服”男下属的 10 个技巧	241
营造轻松愉悦的职场人际环境	243

目录

下篇：舍之道

学会选择，懂得放弃

第一章 舍弃无知，女人 40 要懂得什么更重要	247
女人的心态与命运相连	247
亲情是你一生不变的依赖	248
40 岁不做“奉献”到底的女神	249
别把自己定义成做粗活的	252
情商高的女人更容易成功	254
女人经济独立，才能真正独立	256
女人 40 要静心	258
女人，要开心过好每一天	259
第二章 舍弃贪念，女人 40 欲望越少越轻松	261
幸福就是不为物质所累	261
女人 40 不做守财奴，财富不是生活的全部	263
常怀感恩心，对生活保持恒久的热情	265
控制自己不合理的欲望	267
放弃是面对人生的一种清醒选择	269
舍弃贪婪，超越尘世的名利	271
第三章 舍弃粗俗，女人 40 用品位做底蕴最优雅	273
女人优雅，要注意细枝末节	273
做个有品位的女人	274
用品位做 40 岁女人的底蕴	275
修炼来的美丽才会光彩焕发	277
风情是与生俱来的	278



目 录

品位需要度的拿捏	279
书籍是女人永不过时的生命保鲜剂	281
做一个拥有智慧的女人	283
风度之美,摇曳生姿	286
如何让你的品位与众不同	288
女人 40,让自己优雅地老去	289
第四章 舍弃苛求,女人 40 不做完美主义者	291
女人 40 不必苛求完美	291
不要奢望赢得所有人的好感	293
太以自己为中心的女人活得累	294
完美女人,命就好吗	296
不要为自己的缺陷所累	297
对人、对事不要太认真	298
人生充满得失,学会从缺憾中体味圆满	299
第五章 舍弃自卑,女人 40 自信地面对生活	302
每天给自己一个希望	302
走出自卑,从容面对人生	304
自信让女人光彩夺目	307
保持一颗平和的心	308
老去的是岁月,年轻的是心态	310
第六章 舍弃怒火,女人 40 藏起愤怒不生闲气	313
40 岁不做爱生气的女人	313
女人要用理智面对愤怒	314
别为小事生气	316
学会遗忘生活中的不快	317
生闷气解决不了任何问题	318
智慧女人从不做无谓的吵闹	319
不嫉妒他人,学会欣赏自己	320
控制好自己的情绪	322
拥有好脾气,你的一生将会受益	323





目录



第七章 舍弃劳碌，女人 40 把握张弛有度的生活节奏	326
工作、家庭两不误	326
女性上班族压力管理	327
用兴趣增加生活的亮色	329
用花草放松心情	330
娱乐休闲是生活的必需品	332
音乐是心灵的伴侣	333
第八章 舍弃狭隘，女人 40 看开一点放下一些	335
改变能改变的，接受不能改变的	335
拥有平常心最重要	336
40 几岁的女人要具备宽容的美德	337
战胜自私自利，友善对待他人	340
抛弃骄傲自满，向周围的人看齐	342
第九章 舍弃抱怨，女人 40 把满腹牢骚收起来	345
抱怨世界之前，首先要检讨自己	345
不抱怨的女人离幸福最近	347
怨天尤人是不会幸福的	348
唠叨，是婚姻的头号杀手	350
与其抱怨，不如赞美	352
换个角度，女人就会幸福	354
第十章 舍弃悲观，女人 40 笑对人生的挫折与不公	356
不做都市“郁女”	356
学会放松，坦然面对生活中的不顺	358
面向阳光，远离抑郁心态	360
40 岁女人，人累心不累	361
不要无限放大自己的悲伤	363
在逆境中选择微笑	364
坦然面对挫折和逆境	366
女人当自强	368

第十一章 舍弃依赖，女人 40 为自己撑起一片天空 ... 370

社会不再传统，做个职业女性 370

不要亦步亦趋，女人 40 老得快 372

昂首挺胸做女人，肯定自己才能被人肯定 373

经济独立撑起“半边天” 376

女人不要忘记保持自己的个性 378

女人 40 做精神的主宰者 379

独立自主，让生命更绚丽 380

目 录



上篇：取之道

弱水三千，只取一瓢

经过几十年的生活磨砺，40岁的女人已经对生活、生命的意义和价值有了深入的认识。40岁后，女人应该对未来的人生负责，灵活取舍，该重视的重视，该留住的留住，该选择的一定不要错过。女人的幸福不单单是事业有成、物质富有，还要有健康的身体、和谐的家庭、美满的婚姻、优雅的气质、自己的圈子、阳光的心态等等，这些都是幸福人生的砝码，只有牢牢抓住，才能与幸福结缘。



第一章

要追求事业，女人 40 在事业中升华



40 岁的女人要认清自己

40 几岁的女人有时会觉得身边的人不好了解，但也许你自己才是最难以了解的人。古希腊人把能认识自己看做是人的最高智慧。阿波罗神殿的大门上写着一句箴言：“认识你自己。”40 岁的女人已到不惑之年，对自己也应该有一个清醒的认识了。

古话说，“人贵有自知之明”。自知之明，这是人们对自我认识的正确态度，是成功者的重要经验之一。自知能使人明辨自己在群体中的位置和与他人的关系，自知能使自己清醒处事，冷静评价个人的能力，能够促使自己更为贴切地把握个人的抉择，并有效地进行自我设计和自我训练。人有了自知，就能明察自我，正确审视自我，充分发挥潜能。

俄国作家列夫·托尔斯泰年轻时曾经无所事事，游戏人生。后来在朋友的帮助下，他反躬自省，认识到自己身上的种种缺点：缺乏反省，缺乏毅力，自欺欺人，少年轻浮，很不谦虚，脾气太躁，生活放纵。他找到了自己的缺点，逐步克服了自己的弱点，潜心写作，先后创作了《战争与和平》《复活》《安娜·卡列尼娜》等名著，成为了著名的作家。

正确认识自己的优缺点，发扬优点，改正缺点，才能够让才能得到最大限度的发挥。

具体地说，了解自己有两个途径：内省和交往。通过交往，了解别人眼中的自己，对照自己眼中的自己，可以修正某些自我观念，交往越深，交往范围越大，获得的自我信息就越多，越全面；通过内省，可以审视自己的思想、言行，挖掘更深层的内容，了解自己的潜能。

如果对自己的形象和身体、品德和才能、优点和缺点、特长和不足、过去和

