



女人 40如金

40岁女人进退取舍的
人生博弈

罗爱聪◎编著

生命是一次旅行，也是一场博弈。在这场40岁女人与生活之间的博弈中，虽然女人留不住火热的青春，留不住年轻的容颜，但是女人可以留住永久的魅力，可以留住对生活的从容和淡定，可以留住历经生活磨炼而得来的坚强和睿智！

Nüren Sishi Rujin
40 Sui Nüren Jintui Qushe De
Rensheng Boyi

当代世界出版社



女人 40如金

40岁女人进退取舍的
人生博弈

罗爱聪◎编著

生命是一次旅行，也是一场博弈。在这场40岁女人与生活之间的博弈中，虽然女人留不住火热的青春，留不住年轻的容颜，但是女人可以留住永久的魅力，可以留住对生活的从容和淡定，可以留住历经生活磨炼而得来的坚强和睿智！

Nüren Sishi Rujin

40Sui Nüren Jintui Qushe De
Rensheng Boyi

当代世界出版社

图书在版编目(CIP)数据

女人 40 如金：40 岁女人进退取舍的人生博弈 / 罗爱聪编著.
—北京：当代世界出版社，2012.1

ISBN 978-7-5090-0791-4

I. ①女… II. ①罗… 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 274226 号

出版发行：当代世界出版社

地 址：北京市复兴路 4 号（100860）

网 址：<http://www.worldpress.com.cn>

编务电话：（010）83908400

发行电话：（010）83908410（传真）

（010）83908408

（010）83908409

经 销：全国新华书店

印 刷：北京绿谷春印刷有限公司印刷

开 本：710×1000 毫米 1/16

印 张：22.75

字 数：285 千字

版 次：2012 年 4 月第 1 版

印 次：2012 年 4 月第 1 次

印 数：1-8000 册

书 号：ISBN 978-7-5090-0791-4

定 价：32.80 元

女人 30 如银 40 如金

生命是一次旅行，也是一场博弈。在这场 40 岁女人与生活之间的博弈中，虽然女人留不住火热的青春，留不住年轻的容颜，但是女人可以留住永久的魅力，可以留住对生活的从容和淡定，可以留住历经生活磨练而得来的坚强和睿智！

对你而言，40 岁以前的生活已经成为过去，不管你那时做得如何，过去的就让它过去，活出精彩的 40 岁才是最现实最重要的。

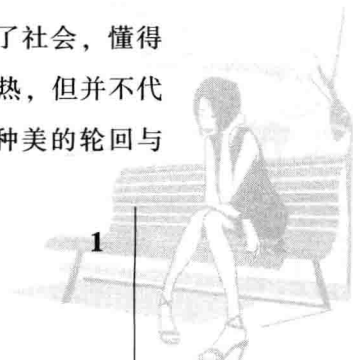
如果你已经到了 40 岁，那么请你明白“女人 30 如银 40 如金”这个道理，让“女人 40 豆腐渣”那些谎言见鬼去吧，让“开创女人的二次黄金时代”成为你的 40 岁宣言！

40 岁是你一生中的二次黄金时代，你的成熟，你的沉稳，你的内敛，你的优雅，你的从容，都是 30 岁的女人无法企及的。岁月的沉淀，给予了你别样的风情和韵味。

40 岁的你，经历过了 30 岁那段奋斗努力的时期，练就了豁达的心胸和成熟的心态，人格趋于完美，思想变得含蓄。

40 岁的你，不会再像 30 岁那样沉迷于浪漫和幻想，你在女人的感性中加入了理性的智慧，你知道哪些是现实的，哪些是不切实际的，因此你的选择会更从容。

40 岁的你，真正懂得了生活，懂得了家庭，懂得了社会，懂得了自己的人生价值。虽然你的心已不再像 30 岁那样狂热，但并不代表着你的美已走向衰老，而是预示着一一种美向另外一种美的轮回与



过渡。

40岁的你，宛如秋天里淡淡的流云，那若有若无的淡妆，从容优雅的举止，自然而然地流露出一种飘逸、一种旷远的优美。

40岁的你，拥有的是端庄和成熟，是由内而外的美，是一种永恒、持久的美。你的端庄仪表就构成了生活的一道亮丽风景线。

40岁的你，不再像30岁那样特留恋外在的容颜，你无意争宠于百花齐放、争香斗艳的环境，你低调地走进秋天，你的心情是绿色的，感受是金黄色的，你的步履不再像30岁那样匆忙，你的谈吐不再像30岁那样锋芒毕露和咄咄逼人。

40岁是你的又一个黄金时代，所以，收起你对青春易逝的哀叹，收起你对红颜易老的悲伤，在从容和坦然中活出40岁的精彩吧！

如果你到了40岁，那么请你记住一个道理：岁月给予了你很多经验和感悟，你要利用这些智慧，合理地对人生进行取舍，理性地把握人生的进退。

你到了40岁，人生最艰难的那段时光已经过去，你有了相对稳定的经济基础，你们的房贷已经还完，孩子已经长大不再需要你太操心，老公的事业有了起色，这个时候你应该花点时间，考虑一下自己，清理一下生活了。

首先，女人到了40岁要放下30几岁的匆忙，放慢自己的脚步，让自己歇一歇。在喧闹的世界中，让自己能在静思中，发现自己的浮躁，在聆听中查找自己的不足，在静心放松的瞬间，学会去觉察和观看自己的内心。

其次，女人到了40岁要放下清高，低调做人。因为40岁已不应是处处张扬和炫耀的年纪了。四十不惑，人到中年，你要淡然、平和、包容地面对人生的起伏，你不要刻意地去逃避，也不要过度地自我，你要站在别人的角度，去看待事物，去体味生活的乐趣，不要再与某件事或某个人较劲了，你要用一副圆融的眼光去看待周

围的一切，并用一份不慌不忙的心态品味 40 岁以后的人生。

最后，女人 40 要心静。心静对 40 岁女人而言是非常重要的。心静是 40 岁的珍宝，它来自于长期的自我控制，心静意味着一种成熟的经历以及对于事物规律的洞察。女人 40，你要放下包袱，轻松前行；女人 40，你要放下诱惑，把握好外在世界与内心的平衡点！

女人 40，对人生二次黄金时代微笑吧！

张永生

于北京大学博雅堂

目 录

第一章 放下浮躁，成就 40 岁的成熟——女人 30 如银 40 如金

三十而立，四十不惑。一个女人只有到 40 岁才能感觉到成熟的意义，因为这时的你真正懂得了生活，懂得了家庭，懂得了社会，懂得了自己的人生价值。虽然你的心已不再像 30 岁那样浮躁，但这并不代表着你的美已走向衰老，而是预示着你将从一种美走向另外一种美。

40 岁是女人的二次黄金时代	2
40 岁开始，担当最重要的角色	5
做一个别具风韵的 40 岁女人	8
别再像 30 几岁那样较真了	10
修炼你的 40 岁成熟韵味	14
女人 40，做最真实的自己	17
做一个自信坚强的成熟女人	21
40 岁女人醒悟之后的明智选择	24

第二章 放下烦恼，成就 40 岁的快乐——女人 40 快乐从心开始

40 岁不是女人的衰老，而是女人人生的二次黄金时代的开始，是花的一种状态与另一种状态之间的转换与轮回，是一种生活状态与另一种生活状态的过渡。40 岁的你可以更加自主，可以更加无拘



无束，可以有更多的“营养”来浸润心灵。

别再像 30 几岁那样折磨自己了	30
微笑着面对 40 岁以后的人生	34
让自己停下来喘喘气	37
不能改变事情就改变心情	39
女人 40，活出快乐最重要	43
40 岁女人的心灵保鲜法	45
想开一点，窝心就会变开心	47

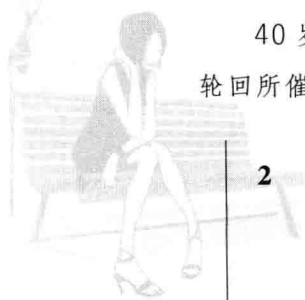
第三章 放下计较，成就 40 岁的宽容——女人 40 要学会原谅别人

女人到了 40 岁，必须要懂得宽容，不要再延续二三十岁时的小气了。在家庭生活中，宽容是吸引对方持续爱情的最终力量，它不是美貌，不是浪漫，甚至也可能不是什么伟大的成就，而是一个人性格的明亮。这种明亮是一个女人最吸引人的个性，而这种个性的底蕴在于，你懂得去原谅别人。

别再像 30 岁时那样使小性子了	52
女人 40 修炼一个宽广的胸襟	54
做一个心胸如海的 40 岁女人	57
别陷入“越生气越唠叨”的怪圈	59
女人 40，为人处世要大气	62
少一点较劲，多一份幸福	64
婚姻幸福的密码在于“求同存异”	67
女人 40，要懂得原谅别人	69

第四章 放下功利，成就 40 岁的淡定——女人 40 心如一泓碧水

40 岁的女人心境平和，不以物喜，不以己悲，处事泰然，四季轮回所催生的花朵及祸福临至所不惊的平静，都不是一天两天所能



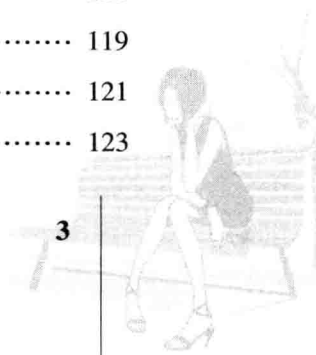
形成的。40 岁的女人面对秋天时是淡定的，因为她们知道，青春不是体现在年龄上，而是永远蕴含在生命里。女人要从 40 岁开始放松紧张的神经，让心回归人生之初的淡定。40 岁女人的心应该像一泓碧水，清澈明亮。

女人 40，进退取舍皆从容	74
40 岁时的心应该像一泓碧水	77
从容面对 40 岁生理与心理的蜕变	81
人到 40 在平淡中享受幸福	84
40 岁女人如何摆脱虚荣心	86
人到中年，活得越简单越好	90
40 岁女人要有一颗平常心	93
在不惑之年要把名利看淡一些	96

第五章 放下诱惑，成就 40 岁的心静——女人 40 要懂得知足常乐

40 岁女人容易满足是一种幸福，心中没有烦恼是一种幸福，拥有一双可爱听话的儿女是一种幸福，过着平淡舒适的生活是一种幸福，看着熟睡中的丈夫是一种幸福，与亲人的相聚是一种幸福。常言道，平平淡淡才是真，付出了真心就是幸福。

做一个优雅淡泊的 40 岁女人	100
改变完全可以从 40 岁开始	103
懂得知足，40 岁才不会困惑	108
少一些攀比，就多一些幸福	112
女人 40 要笑对人生中的缺憾	116
女人 40 要静心，莫让诱惑毁了你	119
40 如金，活出真我的色彩	121
做一个从容、和平、泰然的 40 岁女人	123



第六章 放下幻想，成就 40 岁的理性——女人 40 头脑要

保持清醒

40 岁的女人不再是天空的游云，不再是七月的晚风。人生是一次苦旅，40 岁的时候才了解了生活，才多了一份成熟和理性。于是，牵肠挂肚的顾盼，迎来送往的繁文缛节，就显得格外地亲切和真实。打破二三十岁时的梦幻，40 岁女人才懂得如何去经营自己的人生。

女人 40，征服婚姻的瓶颈	128
学会妥协，必要时“举手投降”	131
30 岁做准备，40 岁才会不孤独	134
40 岁女人的爱情成熟而理性	136
最可靠的靠山就是你自己	138
女人 40 千万不要当怨妇	141
从 40 岁开始把享受天伦之乐作为重点	143

第七章 放下包袱，成就 40 岁的自在——女人 40 清除杂念

轻松前行

40 岁之前，你曾经为了某一个目标而不辞辛劳地耕耘，期待着未来的某一天的收获，但是到了 40 岁，你突然发现自己的收获竟那么微乎其微，为什么付出了那么多却得到这么少？因为你自己忘记了人生真正的收获是什么。你偏重于物质利益，一味地追求物质与浮华，却忽视了生命的意义。所以，你需要将 40 岁以前的包袱进行一次清理，然后你才可以轻松走在 40 岁以后的人生道路上。

40 岁卸掉包袱，轻松前行	150
女人 40 要学会遗忘，懂得放下	152
轻松快乐地过好你的 40 岁	156



女人 40,有些事你不必太在乎	159
人到中年必须让自己喘口气	161
40岁不要再为了钱辛苦地活着	167
女人 40 遇事要退一步想	169
女人 40 岁要懂得及时放手	171

第八章 放下顾虑,成就 40 岁的惬意——女人 40 该为自己 做点事了

40 岁之前的女人或许有很多辛苦劳累的理由,为了家庭的稳定,为了孩子的将来,为了支持老公的事业,但是在这种牺牲的背后,你是不是隐隐觉得自己活得很累很辛苦,也很无奈呢?但是到了 40 岁,你拥有了更多为自己而活的资本,你完全可以从现在开始描绘自己的精彩人生,你无需再为了支持老公的事业而中断自己为之奋斗的理想,无需为了照顾孩子而停止自己前进的脚步……

女人 40 要懂得为自己而活	176
40 岁,该为自己做一点事了	179
做一个“贵族”式中年女性	184
累了的时候,不妨让自己“偷偷懒”	188
在繁忙之余不忘休闲娱乐	190
宠爱自己,幸福才会向你靠近	194
女人 40,爱家庭更要爱自己	197

第九章 放下俗气,成就 40 岁的优雅——女人 40 修炼高贵优雅 的气质

女人 40,衣着可以不雍容华贵,却不能不干净清爽;女人 40,可以不施粉黛,但举手投足间仿佛有盈袖暗香。女人 40,可以穿家常布衫,脑后挽一个松松的髻,挥汗如雨地做家务。这就是 40 岁女

人独有的魅力！走进40岁的女人，没有太多的埋怨，因为她已经获得了岁月最宝贵的礼物：一种阅历洗练出的沉静，一种秋天一般的深邃……

40岁女性的独有气质——优雅	202
只要心不老，女人就不会老	205
女人40像一首诗	208
40岁女人绚丽多彩的魅力	211
你可以不漂亮，但不能没魅力	214
中年女性着装的独特风韵	216
女人40，与岁月握手言欢吧	218

第十章 放下高傲，成就40岁的人缘——女人40不寂寞

40岁女人经历了生活中的大彻大悟后，变得有自信，变得积极乐观，满足安详，从容镇定，变得谦逊善良……总之，40岁女人给人的感觉就是由心灵深处自然萌生的一种亲切和温暖，让人愉悦却不留痕迹。

敞开心扉，女人40不寂寞	222
女人40岁要有自己的朋友圈	224
选择与40岁身份相符的交友方式	228
40岁女人拉拢人情的心机	230
女人40靠亲和力影响他人	233
微笑是一种魅力，也是一种面具	237

第十一章 放下冲动，成就40岁的情商——女人40要控制好自己的情绪

岁月催人老，女人40，红颜已逝，难免有失落和彷徨，总是无缘无故地烦恼，总是莫名其妙地发火，这种生活状态只会使女人更



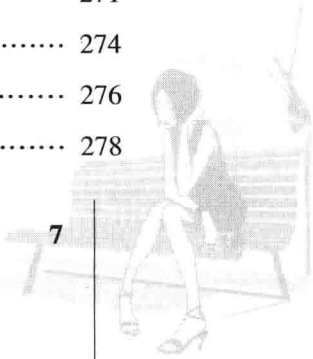
快地老去。女人 40 要管理好自己的情绪，使其达到一种不高不低的中庸状态，达到一种不阳亢不抑郁的平衡状态，进而实现生活的和谐和自我的和谐。这样的女人才有快乐可言！

40 岁女人，你可以不生气	242
爱护身体，保持内心的平静	244
40 岁，收起你的脾气和眼泪吧	247
女人 40 不再为吵架而吵架	250
懂得欣赏，生活才会更幸福	253
让爱充满你 40 岁的生活	256
40 岁女人应对婆家与娘家的经验	258

第十二章 放下清高，成就 40 岁的低调——女人 40 要高调生存 低调做人

在生活中，有些 40 岁的女人很低调，在与人交往的时候，她们懂得宽容，懂得绕弯说话，懂得给别人留面子，懂得如何赢得人心，这种女人是魅力与智慧的结合体，她们洗去了 20 几岁的单纯与幼稚，磨去了 30 几岁的棱角与清高，她们拥有的是洞穿世间万象的明智。女人 40 要让自己低调一点，其实，这也是适应现实生活的需要，也是一种心态上的成熟。

女人 40，要适当世俗一点	262
40 岁不是搬弄是非的年纪	264
女人 40 要懂得“示弱”的艺术	266
女人到了 40 岁更要懂得保护自己	269
40 岁女人，说话办事要给人留面子	271
办事要稳重，说话要谨慎	274
40 岁女人要懂得隐藏自己	276
放下 30 几岁时的自命不凡	278



第十三章 放下烦躁，成就40岁的从容——于从容中绽放40岁的精彩

女人迈过了40的门槛，开始慢慢告别热烈、灿烂的青春季节，岁月不只是刻在你的脸上，更沉淀在你的心里。这时的你，被一种淡然、从容、柔和的氛围所包围，淡淡的风，淡淡的云伴随的是淡淡的梦。从容的女人总是笑看人生，只有经历岁月的沉淀，女人才会从容地拥有选择权。

在从容中品味幸福的味道	284
女人40，要从容淡定地面对生活	287
人到中年，你的理想不用太高	289
“40智慧”——大彻大悟之后的坦然	293
不惑之年，要学会坦然地面对一切	295
女人40要静心，宁静是幸福的极致	298
钝化自己，有些事你不必太在意	301
女人40，把握当下最重要	303

第十四章 放下劳碌，成就40岁的享受——女人40学会宠爱自己享受生活

40岁之前，你总是以为自己在创造幸福，总是不辞辛苦地奔波和忙碌。在这种奔波中，你送走了青春火热的20几岁，送走了热情奔放的30几岁，却渐渐地忘记了自己。一直到40岁这一天到来的时候，你才突然意识到该要享受生活、享受幸福的时候，你都已经错过了最好的机会。对于40岁的你来说，丈夫固然重要，孩子固然重要，房子也很重要，但最重要的还是过好你当下的生活，学会享受眼下这一时刻的生活！

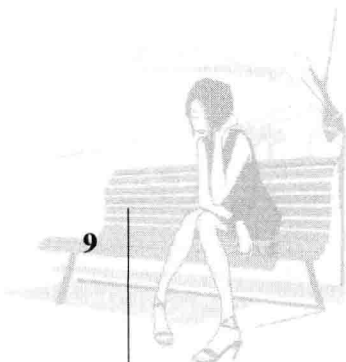
醉在咖啡里的40岁女人	310
-------------------	-----

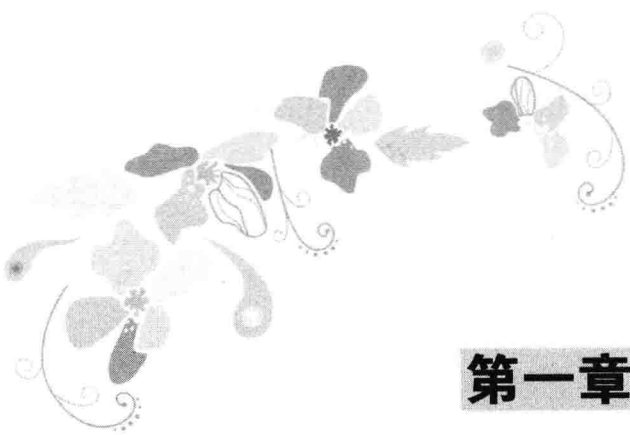
从 40 岁开始享受生活	313
40 岁的生活应该是多姿多彩的	317
每天留下 10 分钟给自己	320
从 40 岁开始, 要“滋润”地活着	322
拥抱人生的秋天, 女人 40 而不惑	325
女人 40 不要亏待了自己	327

第十五章 放下懵懂, 成就 40 岁的睿智——女人 40 要懂人情世故

女人 40 应该以成熟的处世方式对待身边的人和事情, 你应该抹去二三十岁时的锐气, 要顺应人情世故的规则——女人 40, 要掌握委婉含蓄的说话艺术; 女人 40, 要懂得弹性做人, 该坚持原则时, 绝不动摇, 需要变通时, 也能灵活处理。

丢掉 30 岁的羞涩, 敢于说“不”	332
必要时要懂得“兜圈子”	334
听人说话要听“弦外之音”	337
人到中年要懂得“弹性”做人	340
善于为你周围的人打圆场	342
女人 40 要学点“变色龙”的本领	344
女人 40, 说话应酬游刃有余	346





第一章

放下浮躁，成就40岁的成熟 ——女人30如银40如金

三十而立，四十不惑。一个女人只有到40岁才能感觉到成熟的意义，因为这时的你真正懂得了生活，懂得了家庭，懂得了社会，懂得了自己的人生价值。虽然你的心已不再像30岁那样浮躁，但这并不代表着你的美已走向衰老，而是预示着你将从一种美走向另外一种美。



40岁是女人的二次黄金时代

尽管女性具有独特的思维，天生富于幻想，但经过岁月的淘洗和磨练，40岁的女人渐渐褪去了30岁的纯情天真和焦躁不安，慢慢平添了40岁的细腻、善良、宽容。

有关40岁女人有很多比喻，例如：“女人如水，40岁的女人则如浩瀚的大江，宽博而激流奔涌”；“女人如酒，40岁的女人如醇厚的佳酿，入口浓烈而回味悠长”……总之，40岁的女人是多姿的。

有人说，40岁的女人是一杯醇酒，不张扬，却越品越有味道。你心智成熟，富有魅力，是这个都市里最有层次的魅力源泉。的确，在青春亮丽的过去，在才华横溢的30岁，在所有可以彰显个人魅力的30岁，你也曾荣耀过、闪光过，也曾被重视、被培养、被欣赏过，走过了这一段路程，体会了光环过后归于平静的心情，40岁女人看淡了许多，也看清了自己。于是，你不慌不忙地积淀着生活中的点点滴滴，汇聚成浓而不烈，芳香而不刺鼻，醇美而不变味的陈年佳酿。

女人如茶，40岁的女人则如茶中精品，初品甚苦，然苦后生香；品茶似乎是男人世界的雅兴，喝茶上瘾的越喝越想喝，越喝越懂得品茶。40岁女人就是那种非常耐人寻味的苦茶，细品才知其甘苦。所以，人们常说当你跟一个40岁女人交往时，千万不要以一面