

四十女人

生活简单就是享受

四十岁的女人懂得随遇而安地去欣赏社会和生活中的形形色色，正是这些注定了四十岁女人独有的那份成熟与美丽。

金 祺 编著



四十岁的女人对于自我和世界都有了更深刻的认识，年轻时的浮躁与冲动、天真与无知都逐渐被智慧所取代。
每一条经验都能为她的生活增添光彩，每一份感悟一定能给她的生命提质加量！



 中国时代经济出版社

四十女人

生活简单就是享受

金 祺◎编著



 中国时代经济出版社
北京

图书在版编目 (CIP) 数据

女人四十：生活简单就是享受/金祺编著. - 北京：中国
时代经济出版社，2013. 12
ISBN 978 - 7 - 5119 - 0557 - 4

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 (2010) 第 246836 号

书 名：女人四十：生活简单就是享受
作 者：金 祺

出版发行：中国时代经济出版社
社 址：北京市丰台区右安门外玉林里 25 号楼
邮政编码：100069
发行热线：(010) 83910203
传 真：(010) 83910203
网 址：www. cmepub. com. cn
电子邮箱：zgdsjj@ hotmail. com
经 销：各地新华书店
印 刷：北京溢漾印刷有限公司
开 本：787 × 1092 1/16
字 数：180 千字
印 张：16
版 次：2013 年 12 月第 1 版
印 次：2013 年 12 月第 1 次印刷
书 号：ISBN 978 - 7 - 5119 - 0557 - 4
定 价：30.00 元

本书如有破损、缺页、装订错误，请与本社发行部联系更换

版权所有 侵权必究

前言

日升月落不经意间，春秋交替已经过了40个年头，年轻时的任性
与冲动，已被岁月磨砺殆尽，失去了青春的棱角，却换上举手投足间的
自信与优雅。于是，四十岁的女人对于自我和世界都有了更深刻的认
识，年轻时的浮躁与冲动、天真与无知都逐渐被智慧所取代。

人生本来就是一段旅程，千万别只顾低头行走，完全忽略了生活中
还有别的风景。你会发现，每一条经验都能为你的生活增添光彩，每一
份感悟一定能给你的生命提质加量！

生活就像茶，清幽暗香，不去细细品味你就无法感受到浓郁的滋
味。生活又像水，平平淡淡，不去用心体会你就无法领悟到淡泊的妙
趣。四十岁的女人就要超然物外，给心灵放个假。这才是生活的真正滋
味，这才是女人的真正生活。

四十岁女人当不抱怨年华的逝去，因为正是如水般流淌的岁月荡涤
了张扬的光芒和起落的尘埃，使她们走向女人的极致。四十岁女人当真
正懂得成熟的含义，即使生活中有一些不如意，也开始聪明地选择妥协
与忍让。

四十岁的女人看上去赏心悦目，她不追求潮流，却能独具匠心地穿
出个人品位。她能传达出内心的成熟与丰富，像一杯醇厚的葡萄酒，令
人微醺微醉。

四十岁的女人善解人意。善良，温柔，具有同情心和正义感，能够在人群中感受爱，接受爱，也能给予他人爱。能接纳自己，也使别人接受自己。

四十岁的女人遭遇失意时，不会仓皇失措，而是将注意力转到自己的兴趣之中，听音乐、读书、工作，会尝试利用弹性丰富、张力十足的生活态度引导出一个崭新的自己。

四十岁的女人彬彬有礼。她们知书达礼，能适度表达和控制自己的情绪，不在大庭广众下失态。她是一个好听众，可以敏锐地感受对方的情绪，体察对方的苦恼。她有雅量赞美别人，同时也能宽容别人的缺点。喜不狂，忧不绝，胜不骄，败不馁，谦而不卑。

四十岁的女人懂得体贴别人，更懂得爱护自己。四十岁的女人对自己的生活要求简单，她们喜欢亲近自然，享受亲情，享受生活。

四十岁的女人绝对需要轻装前进。丢掉那些不值得你带走的包袱，抛弃那些拖累你的垃圾，放下那些痛苦的回忆，这样你才可以简洁轻松地走好自己的人生路。

第一章 幸福到底是什么？

在繁华的城市中，每天都会有许多人，在忙碌中匆匆寻找着自己的方向。一位哲人说：“由古至今，人类一部煌煌文明发展史，唯一的动力和目的即是——追求幸福。”的确，我们每个人终日都在为学习、恋爱、事业、子女而苦苦奔波，其目的也是为了“幸福”二字。然而，到了四十岁，每个女人都忍不住要问：幸福到底是什么呢？

幸福没有固定的面孔	2
简单就是幸福	4
阳光一路盛开，幸福就在身边	6
结婚是件非常单纯的事情	8
做妈妈是件多么幸福的事情	10
善良的女人持有幸福的通行证	11
最理想的幸福是有人一起分享	13
储蓄友情就是储蓄幸福	16
以童心去感受幸福	19
慢下来，别让幸福擦肩而过	21

第二章 少一分困惑,多一点健康

一个女人最应该珍惜的是什么?是年轻、漂亮,还是能力?正确的答案是健康。年轻的时候,没有健康你就会错过很多美丽,你会无法尽情地享受生活;到了老年,没有健康你也就没有了一切!身体是革命的本钱。四十岁的女人,请记住:健康是美丽的基础,留住美丽先要留住健康!

运动,让美丽无处不在·····	24
女人四十如花一样·····	26
女人四十,用健康演绎风情·····	28
劳逸结合,职业女性神采飞扬·····	30
美丽,从良好的睡眠开始·····	32
驱尽“小蚯蚓”,美丽不打折·····	34
美丽诚可贵,健康价更高·····	36
健康“护身符”·····	38
美丽来自小细节·····	40
于细节处保养关爱自己的健康·····	42

第三章 家庭向左,事业向右

四十岁的女人往往是从容淡定的,即使在面对人情世故这样微妙而复杂的问题时也能够做到掌控自如,不再像无知的少女一样遇到难题就毛躁不安、不知所措。四十岁的女人往往在自己的圈子中有着较高地位,她们举手投足之间都是众人关注的焦点,她们要不断地完善自己,在尘世俗务中表

现超然的境界。四十岁的女人待人接物,分寸拿捏得要恰到好处,遇事也不能一触即发,做一个控制生活的自我女人。

做大度女人	46
聪明女人的“驭夫术”	47
大度女人,不是唯夫是从	48
放爱一条生路	50
准确定位自己的女人,走得更远	55
女人四十,创业不晚	57
让家和事业“双翼齐飞”	61
坚持爬“阶梯”	62
补充能量,奋力登攀	63
“女人味”让你所向披靡	66

第四章 停止更年期的絮叨

古希腊那位伟大的哲学家苏格拉底为了避开他的脾气暴躁、指责不停的妻子,宁愿躲在雅典的树下思考哲理;郁金妮虽然是尊贵的皇后,但她的丈夫——拿破仑三世为了避开她,经常在夜晚去和一位美丽不唠叨的女士约会。即使贵为皇后也无法保有娇嫩的爱情之花,说不该说的话伤害的不仅仅是男人的自尊与自信。

围城中到处潜伏着战争的因素,一个不小心就会引发夫妻的争吵,倘若一方在另一方激动的时候保持冷静的沉默是宽容自信的表现。不该说话的时候闭上嘴,真的是一种美德。

距离产生美	70
温润的言语,有益沟通	72

“抢”出风头不可取	78
涵养,是美丽女人的底色	80
聪明女人,话“隐”三分	84
“装傻”是聪明女人的处世哲学	87
社交场所,主动伸出你的手	88
将人际矛盾在 24 小时内解决掉	89
情绪化,职场大忌也!	91
幸福,我要与你同行!	93
四十岁女人,应对嫉妒有窍门	95

第五章 总会有一个破碎的梦

没有人是为了求失败而做事的,不过凡人绝没有十全十美,四十岁女人,在事业上偶有错失或者失败,也是无可厚非的事。重要的一点是,当你失败时,如何处理? 勇于承认自己的失败,整装再出发,还是做了就不回头,抑或是从此一蹶不振、耿耿于怀?

不是所有的故事都有美丽的结局	100
承认失败,学会坚强	101
不怕摔倒,疼痛之后就是脱胎换骨	103
爱自己,女人本来就是天使	105
正视不完美,做最好的自己	107
相信自己能继续飞翔	109
如果没人给你鼓励,那就自己为自己鼓掌	111
像对待孩子一样对待梦想	113
为梦想,随时准备从零开始	115

第六章 人生得意也淡然

女人到了四十岁的时候,围绕在你身边的种种,是不是早已成为枷锁牢牢地把你困住?该放下的统统放下,无论是对爱人还是自己的子女,又或者是同事、朋友。用一颗平常心,不多求,不奢求,看似亏待自己,实际上是给自己一颗放飞的心。

认识自己,享受生活	118
女人四十,绽放光彩	122
本色,女人美丽、优雅的所在	125
女人四十,坐看云起时	126
四十岁女人的海阔天空	128
女人四十,有潇洒的权利	130
做一个不完美主义者	135
生活就是一面镜子,你笑,它也笑	139

第七章 人淡如菊最优雅

四十岁的女人通常是优雅的,岁月的流逝不仅仅是带走青春的年华,它往往给人洗去青春的懵懂,留下成熟的雅韵,即便四十岁的女人在眉梢眼角仍然避免不了岁月的纹路,但是顾盼间的风姿却是青春少女所不具有的,所以四十岁的女人不再是仅仅依靠美丽的外表来武装自己,她更需要的是增加自己的内涵,将内在气质与外在美丽结合在一起,做一个真正的魅力女人。

风情万种,极品女人	144
-----------------	-----

魅力女人正是四十岁	147
做一个自信的女人	150
智慧的四十岁女人明媚动人	153
女人腹有诗书气自华	155
女人,踏着音乐前行	159
女人四十,要培养高雅的趣味	161
轻松心态,女人“无痕”	163
四十岁的女人,一定要脱俗	167

第八章 不求人前富贵,只求我心安然

四十岁的女人,如果被问到幸福是什么,你是不是还会犹豫良久而没有答案?幸福,不仅仅是物质的丰裕,它更是一个人的心境。世界上的苦闷人往往都是因为自己的欲望太多,拥有再多的物质也仍然不能满足,一世的追求到最后却往往只是一场空,丢失的很可能是亲情、爱情、友情等这些物质与金钱不能衡量的东西。所以丢掉无止境的欲望,珍视自己已然拥有的东西,你才会从中获得快乐,并且你的人生财富无法估量。所以,幸福与否的决定权就在于你自己。

放下,方得自在人生	170
无欲则无求,知足常乐	173
女人四十岁,告别虚荣	177
对财富的追求要有一定限度	179
“花看半开”,大有“家”趣	182
看淡“名利”	185
小事情,一笑而过	187
幸福女人,“减法”生活	190

第九章 让修饰成为一种简单的文化

四十岁女人,不要花枝招展,不要妖冶惑众,不要过多地涂脂抹粉,这些化妆品虽然在遮盖方面功能强大,却会摧毁你那历经岁月的皮肤。建议经常补充水分舒缓皮肤即可。四十岁女人,你有你的沉淀和修养。

四十岁女人,简单打扮就是时尚	194
年龄不是美丽的敌人	195
不做四十岁的懒女人	197
温婉是四十岁女人的精华	199
三分保养,七分心境	201
四十岁的女人穿衣要有品位	204
保养皮肤方可延容益颜	207
会吃也是一种美丽秘方	211
告别“黄脸婆”	213
四十岁,颈部是你重点保护的对象	216

第十章 快乐是女人最大的享受

快乐是属于每个人的基本生活情趣,但是许多四十岁的女人已在疲惫的生活中忘记了快乐的滋味,那么,就从今天开始,就从这一刻开始,不管你有多忙,不管你的生活境况如何,都要努力地享受生活,从生活中发掘快乐,让自己的每一天都在愉悦的心情中度过,快乐是四十岁的女人最高的精神享受。

笑口常开,魅力自来	220
境由心生,让快乐无处不在	222
做一个丰富多彩的女人	224
重拾往日的快乐美好	226
珍惜眼前景色	230
对“坏脾气”敬而远之	233
乌云挡不住“阳光”	236
享受生活是每个女人的权利	239
我简单,所以我快乐	241

第一章

幸福到底是什么？

在繁华的城市中，每天都会有许多人，在忙碌中匆匆寻找着自己的方向。一位哲人说：“由古至今，人类一部煌煌文明发展史，唯一的动力和目的即是——追求幸福。”的确，我们每个人终日都在为学习、恋爱、事业、子女而苦苦奔波，其目的也是为了“幸福”二字。然而，到了四十岁，每个女人都忍不住要问：幸福到底是什么呢？



幸福没有固定的面孔

幸福，每个人都在寻找，但我们首先要知道幸福到底是什么。法国小说家方登纳在《幸福论》中阐述的定义是：“幸福是人们希望永久不变的一种境界。”就是说，如果我们的肉体与精神所处的一种境界能使我们想，“我愿一切都如此永存下去”，或像浮士德对“瞬间”所说的“哟！逗留一下吧，你是那样美”，那么我们无疑是幸福的。

有一则小幽默说：

一位青年学者去请教他的导师：“幸福是什么？”导师说：“幸福是一种感觉，就像甜甜的笑。”学者去问一个衣衫褴褛的乞丐，乞丐说：“幸福是所有人都向我的碗里放钱，面值越大我越幸福。”学者去问一名惯犯，惯犯说：“幸福是得到自由。”然后低声在学者耳边说：“是下次犯罪时不会被抓到。”学者又去问另一位学者，对方说：“幸福是……”他停顿了一下，说：“是你的研究报告署上我的大名。”

大笑之余，我们似有所悟。关于幸福，每个人有着不一样的体验；对幸福的诠释，不同的人有不同的评点，譬如文学家、哲学家、政治家就定义不一。这取决于一个人的知识底蕴和他的思想境界。“目送归鸿，手挥五弦，俯仰自得，游心太玄”，是魏晋名士嵇康的幸福；“人生得意须尽欢，莫使金樽空对月”“且放白鹿青崖间，须行即骑访名山”，是“诗仙”李白的幸福；“安得广厦千万间，大庇天下寒士俱欢颜”，是“诗圣”杜甫的幸福。

法国大思想家卢梭曾说：“人间最大的幸福莫如既有爱情又清白无瑕。”一代伟人林肯认为，对于大多数人来说，他们认定自己有多幸

福，就有多幸福。贝多芬呐喊：“我的艺术应当只为贫苦的人造福。啊，多么幸福的时刻啊！当我能接近这地步时，我该多么幸福啊！”俄国作家屠格涅夫告诫我们：“你想成为幸福的人吗？但愿你首先学会吃得起苦。”美国前总统罗斯福表示，幸福不在于拥有金钱，而在于获得成就时的喜悦以及产生创造力的激情。可见，不同的人对幸福有着不同的诠释。

在不少人眼里，拥有金钱、地位就等于幸福。事实果真如此吗？一项权威调查表明，年薪在 100 万以内的人群，钱越多越能感到幸福，而年薪在 100 万以上的人群，就会越来越难感觉到什么是幸福。《南方周末》曾就 60 位国内顶尖富豪的精神世界进行了一次调查，这些人算得上是最成功的人吧，可调查结果却出人预料：竟有 70% 的富豪认为财富给自己带来了“不安全感”，不是快乐，而是害怕和担心。

其实，幸福就是你的一种身体和心理的快乐感受，是你身心的舒适、自由和摆脱了欲望羁绊后的无忧无虑。幸福是可遇不可求的。幸福是知足，是豁达，是短暂的满足与快感。幸福是享受自由，也给他人自由。幸福不分性别，不依赖于年龄，不取决于财富……总之，幸福是发自个人内心的感觉，在于我们的体会。

幸福应该是一种动态的，有时候很顺利，有时候有压力。每个人对每一种事物、每一天的生活都会有自己独特的感受。能在这种属于自己的独特感觉中体味到满足与愉悦的人，就是一个领悟到幸福真谛的人。

简单就是幸福

好莱坞著名导演史蒂芬曾经说过：“我到过许多地方，发现世上许多人的生活比我们简单得多，然而却能体现他们自身的价值，更平静、更悠闲。自然的生活原本是简单的生活，但是，我们的文化鼓励我们竞争，让我们一忙再忙。我们已经看不到窗外的阳光，听不到树林的声音，甚至无法一心一意地去做一件小事情。”对于这样的“忙人”来说，感受幸福已经成为一件很奢侈的事情了。

乔·吉拉德被誉为世界上最伟大的推销员，他每年所卖出去的汽车比其他任何经销商都多。当有人问及乔·吉拉德成功的秘诀时，他坦言相告：“我每个月要寄出1.3万张卡片。有一件事许多公司都没能做到，而我却做到了，我给每一位客户建立了销售档案，我相信销售真正始于售后，并非在货物尚未出售之前……顾客没有踏出店门之前，我的儿子就已经写好‘谢谢惠顾’的短札了。”

乔·吉拉德每个月都会给客户寄一封不同格式、不同颜色的信封的信（这样才不会像一封“垃圾信件”一样，在没有被拆开之前，就被扔进垃圾桶），顾客打开信后，信一开头就写着：“我喜欢你！”接着写道：“祝您新年快乐！乔·吉拉德敬贺。”第二个月他会寄一张“美国国父诞辰纪念日快乐”的卡片给顾客……顾客们感动之余，不但自己买了车，而且还会将乔·吉拉德介绍给朋友。做法如此简单，但这就是他成功的最大秘诀。恢复简单的心境，用简单的思想经营生活，也能有风情万种的体验。

自然，很多人对“简单”有一定的误解，觉得“简单的生活”就是清苦和贫穷，是受罪的代名词。可要知道，并不是奢华的东西才能让