

女人四十 生活书

文 静◎编著

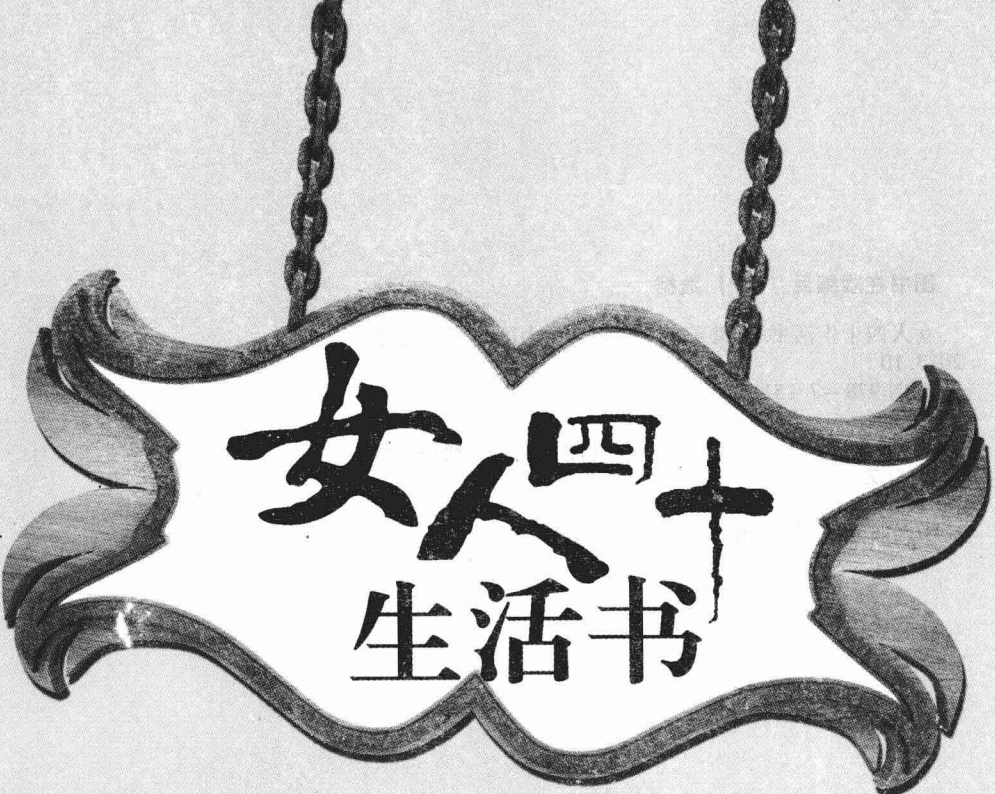


四十岁的女人不再抱怨年华的逝去，
因为正是如水般流淌的岁月涤荡了张扬的光芒和起落的尘埃，
使她们走向女人的极致。她们真正地懂得成熟的含义，即使生活中有些不如意，
她们也已经开始聪明地选择宽容和理解了。



四十岁的女人，虽然生命已进入不惑之年，风霜岁月刻在脸上的同时，
也刻下一份人生阅历，刻下一份睿智与豁达，更刻下了一份从容与自信。

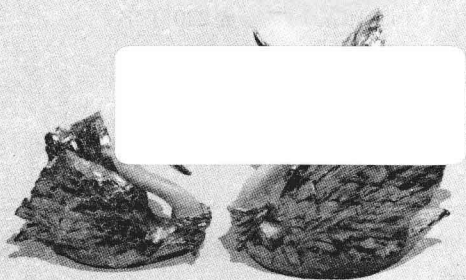
中国华侨出版社



女人四十 生活书

文 静◎编著

NVRENSISHISHENGHUOSHU



中國華僑出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

女人四十生活书/文静编著. —北京: 中国华侨出版社,
2013. 10

ISBN 978 - 7 - 5113 - 4114 - 3

I. ①女… II. ①文… III. ①女性 - 生活 - 通俗读物
IV. ①Z228. 4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 232170 号

● 女人四十生活书

编 著/文 静

责任编辑/文 喆

封面设计/智杰轩图书

经 销/新华书店

开 本/710 × 1000 毫米 1/16 印张 16 字数 220 千字

印 刷/北京溢漾印刷有限公司

版 次/2013 年 12 月第 1 版 2013 年 12 月第 1 次印刷

书 号/ISBN 978 - 7 - 5113 - 4114 - 3

定 价/32.00 元

中国华侨出版社 北京朝阳区静安里 26 号通成大厦 3 层 邮编 100028

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

P R E F A C E

人活一世不容易，女人更不容易。女人不仅承担着传统的相夫教子的职责，而且和男性一样，需要撑起事业的“半边天”。在家庭生活中，女人往往付出的更多：父母需要照顾，孩子需要培养，一堆家务不做不行。等到丈夫事业稳定了，孩子长大了，她有时间抽身出来为自己生活的时候，遗憾的是，她却习惯了这种为家守候的生活方式。

于是，很多40岁的女人就开始抱怨，生活是如此的乏味，人生是如此的单调。其实，女人们只要换一种生活方式，人生之路随时都可以精彩起来！40岁绝不是青春的终点，而是新生活的起点。40岁有40岁的美丽，40岁有40岁的精彩。只要你懂得改变，懂得发现。

有所追求的女人，会在40岁以后揭开她美丽人生的新序幕。从容自信的女人，会从中年开始营造她人生的品位生活。从40岁起步，让女人学会享受完美的人生；从40岁开始，让女人迎接生命中的第二个春天。

40岁以后，也绝不是女人精彩生活的分界线。无论你对人生现状是知足还是满足，无论你对人生未来是期待还是迷惘，只要女人们快乐并追求着，精彩的生活就一定属于你。

于是，40岁的女人不再抱怨年华的逝去，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。40岁

的女人已经真正地懂得成熟的含义，即使生活中有些不如意，她也已经开始聪明地选择妥协和忍让了。

成熟是40岁女人的人生亮点，成熟是绚烂之后的平静，是盛开之后的内敛。她们抛开年龄的羁绊，学会欣赏自己的精彩和美丽。

只有真正有品位的40岁的女人，才能做到语调平缓、目光柔和、神态优雅、举止从容。身上才会自然流露出一种说不清道不明的女人味，像暗香浮动，在触碰男人心怀的同时，也让男人欣赏赞叹。

40岁以后，女人的生命枝繁叶茂，女人的生活灿烂如花。更高的品位，追求和梦想，都从40岁以后开始。40岁的女人，虽然生命已进入不惑之年，在风霜岁月刻在脸上的同时，也刻下一份人生阅历，刻下一份锐利与机智，更刻下了一份从容与自信。

每个40岁的女人都渴望获得幸福，每个女人也都有获得幸福的权利。但是，人生充满风险与变数，别使我们偏离追求幸福的方向，本书阐述了一些简单的观点，希望能给一生中最敏感、焦虑的40岁女人一点点小启示，去除心灵的毒刺，营造心灵的绿洲，更加懂得如何去应对生活中的种种困惑。

作者

2011.2



| 目录 |

CONTENTS

第一章 如果希望掌握永恒，那你必须控制现在

40 岁的女人开始懂得，过分的执著是扼杀快乐的罪魁祸首。
随缘而安、随遇而安，这样的生活态度往往可以令自己活得更加超
然与超脱。

40 岁之前，你可以为了一个问题纠结良久，只为了寻求一个满
意的答案，40 岁之后，如果你还在苦苦追寻一个问题的答案，而错
过了生命中擦肩而过的幸福，你将会在稍晚的时候懊恼不已。人生
在世只有短短的几十年，如果不努力地享受生活，从生活中发掘小
小的幸福快乐，你的一生是不是太过平淡和苦闷？40 岁的女人，放
飞自己的心情，让自己的每一天都能够在愉悦的心情中度过。

- 做一个了解自己的女人 (2)
- 为自己谋划一个好出路 (4)
- 40 岁创业，让梦想照亮现实 (6)
- 家庭向左，事业向右 (10)
- 40 岁，让激情持续燃烧 (11)

定时为自己充电	(14)
做好职场中的年龄减法	(17)
职场中的“女人味”	(20)
六招让你成为职场明星	(22)
40 岁女人的职场修炼大法	(25)
抛弃女人的科技冷漠感	(28)

第二章 把生活纳入自己的轨道

40 岁女人在爱情与事业间已经摸爬滚打了半世之久，红尘间的恩恩怨怨早已经是厌烦的陈年旧事了，人与人之间的勾心斗角，早已是渴望逃避开的纷繁世事。可是，人活在世上就避免不了要跟各种各样的人发生联系，而欺诈、竞争、不平衡等，都是逃避不开的烦恼。在这样的世界里，如何快乐的生活，是一个 40 岁的女人应该自己去努力寻找的方向。

40 岁女人，首先要学会爱自己	(32)
知道自己要什么不要什么	(35)
得意的 40 岁的你	(39)
智慧的 40 岁女人懂得如何抓住社交主动权	(41)
将人际矛盾在 24 小时内解决掉	(43)
40 岁女人不与孤独同行	(44)
“幸福感”和养成计划	(47)
开发生活乐趣，让自己笑口常开	(49)
一定要学会控制自己的情绪	(50)
自如应付同性的嫉妒	(53)



第三章 做一个高雅的贵妇人

女人四十一枝花。女人，真正的美丽不在于含笑的眼，细细的眉。舒婷有句话说得好“无论在她养尊处优的豆蔻年华抑或是艰难困苦抗战时期，她都绽放着最淳朴最率真的笑容，一览无遗地袒露洁白无垢的心地，恬淡内敛的聪慧，以及宠辱不惊的阅世方寸。”

40岁女人通常是优雅的，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40岁的女人的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40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。

美丽从妆容开始	(58)
合理膳食，从内而外的美丽	(60)
做一个优雅的品位女人	(63)
以知性来提升自己的魅力	(65)
自信的女人最美丽	(67)
智慧让40岁女人光芒四射	(70)
雅致的书香为你增添芬芳	(72)
音乐让你的世界更美好	(76)
要有自己的爱好	(79)
优雅的人生态度找到一份与年龄相称的坦然	(81)

第四章 用爱和宽容照亮幸福的人生

对 40 岁女人来说，家庭即便不是生活的全部，至少也是生活中最重要的内容，守护丈夫与孩子就是她们最大的幸福。40 岁的你应该明白，营造幸福家庭需要爱，也需要宽容，幸福的婚姻是需要心血和精力来精心营造的，付出关爱，你也就得到了阳光灿烂的一生。

- 用爱给婚姻做“保鲜”护理 (86)
- 从容应对婚姻中的“N 年之痒” (90)
- 用心找回失落的幸福 (94)
- 用沟通帮婚姻释放“恶性能量” (95)
- 管他就像放风筝，收放要适度 (98)
- 做一个新好妻子的 14 条定律 (100)
- 以宽容之心给爱一次机会 (104)
- 关爱，婚姻生活永恒的粘合剂 (108)
- 这些话千万不要对他说 (110)
- 不要总盯着他的钱袋子 (114)

第五章 话要说到位，事要留余地

40 的女人，交际的圈子往往不再是单单的朋友与家庭，她要面对的是更多的事业上的伙伴。而当今在这个越来越以礼仪与礼貌作为交际标准的社会，40 岁女人只有适当运用得体的语言、优雅



的举止展现自己的独特个性魅力，才能做到在自己的圈子里如鱼得水、应酬自如。人都是自尊且自强的，切不可为了一时的口舌之快，得罪了你周遭的人，作为 40 岁成熟女性的你更是要时刻注意。

如沐春风般的谈话	(118)
让你的语言减少矛盾	(122)
通达的女人不会刻意表现自己	(128)
聪明的女人要口下留情	(130)
委婉地提醒对方的错误	(132)
任何场合，保持应有的涵养	(134)
巧妙地运用暗示	(136)
给别人留面子，给自己留余地	(139)
不说他人是非的人最受欢迎	(141)
话切莫说绝	(143)
在社交中做一个聪明的“傻女人”	(147)

第六章 放下是一种境界

爱情、家庭、事业，女人到了 40 岁的时候，围绕在你身边的种种，是不是早已成为枷锁牢牢的把你困住？该放下的统统放下，无论是对爱人还是子女，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。

不要为打翻的牛奶哭泣	(150)
40 岁都市白领女人的减压策略	(152)
抛下重负开始减法生活	(155)

既要拿得起，也要放得下	(158)
40 岁女人拥有不在乎的资格	(160)
苛求完美其实是一种病态	(165)
祛除心灵的斑点	(169)
用感恩的心来看待生活	(173)
宽容别人就是善待自己	(176)

第七章 随缘以清心，日日是好日

40 岁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。

优雅的 40 岁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，她们要不断完善自己，在尘世俗务中表现超然的境界。

40 岁女人对待人与事，分寸拿捏得要恰到好处，遇事不能一触即跳，应该做一个控制生活的自我女人。

凡事做退一步想	(180)
享受生活是每个女人的权利	(181)
重拾往日的快乐美好	(185)
过好今天也就抓住了快乐	(189)
不做坏脾气的女人	(192)
每日都与好心情相伴	(196)
40 岁女人告别虚荣	(199)
超出需要钱就是废纸	(200)
做可爱的“糊涂”女人	(204)



第八章 知足是福，平安是乐

40 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不匮乏，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，拥有再多的物质他也仍然不能满足，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。

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，幸福与否的决定权就在于你自己。

知足是打开幸福之门的钥匙	(208)
品味做一个凡人的快乐	(212)
幸福就是兼顾事业和家庭	(217)
身外之物，不必奢恋	(224)
眼睛不要只盯在名利上	(228)
放下你的攀比之心	(230)
幸福人生的半半哲学	(234)
简单生活就是快乐生活	(237)
女人要学会知足与感恩	(240)

第一章

如果希望掌握永恒,那你必须控制现在

40 岁的女人开始懂得,过分的执著是扼杀快乐的罪魁祸首。随缘而安、随遇而安,这样的生活态度往往可以令自己活得更加超然与超脱。

40 岁之前,你可以为了一个问题纠结良久,只为了寻求一个满意的答案,40 岁之后,如果你还在苦苦追寻一个问题的答案,而错过了生命中擦肩而过的幸福,你将会在稍晚的时候懊恼不已。人生在世只有短短的几十年,如果不努力地享受生活,从生活中发掘小小的幸福快乐,你的一生是不是太过平淡和苦闷? 40 岁的女人,放飞自己的心情,让自己的每一天都能够在愉悦的心情中度过。



做一个了解自己的女人

对于 40 岁女人来说，年龄是一道致命伤。如果不能给自己一个准确的定位，让自己的长处得到很好的发挥，你就很可能在“而立之年”“光荣退休”。

有一些职业，特别是那些所谓的吃“青春饭”的职业，对于女性的成长提出了很多挑战。随着年龄的增长，40 岁的女性已经没有吃“青春饭”的本钱。特别是成了家，有了孩子，精力和能力都不允许她们再陷入无休止的职场“厮杀”。在她们眼里，继续留在目前的公司，与其说是在等待晋升的机会，倒不如说是一种习惯使然。一些职场女性知道自己在目前的公司干下去也没有多大发展前景，迟早会被新人所替代，但担心自己年龄的心理又使她们不知道该何去何从，于是开始迷惘。

Kinki 就是一例，她做秘书都做了 11 年了，单位也换了七八家，却依然还只是个秘书。众所周知，在国外，秘书是越“老”越吃香的一个职业；然而在国内，基本上还主要是吃“青春饭”，年纪越轻越抢手。为此，她担心不已。

每一个想成功的人，都应该结合自己的特长给自己的职业做一个规划。当面对职业定位困惑的时候，不妨眼界放开阔一些，适时开辟其他战场。这个例子中的 Kinki 就是如此，她受一个朋友的启发，挖掘自己人缘好的特点，做起了买卖。在丈夫的支持和朋友的帮助下，她拿出自己多年攒的“私房钱”，租了个店面，开了一间“品酒吧”，在这里你只要花上 80 元钱，就可以品尝到来自世界各地的美酒。一年过去了，生意居然做得红红火火。



所以,对于40岁的女人来说,最重要的就是要了解自己,对自己有一个清醒的认识,知道自己未来想做什么。然后找准目标,选定一个目标,找到一个你最适合最愿意做的职业。已经意识到了危机的存在,接下来就是付诸行动。假如你还没有准备好,那不妨多吃一些对未来的各种积累。有意识的积累,才能从容应对未来的各种挑战。多参加一些对未来有帮助的职业培训,自己可以有意识地报考培训班,最好是到一些大型名牌企业任职几年。因为这些企业大多会提供非常正规的培训,对你未来的择业很有帮助。

我们还要弄清楚自己最想要的到底是什么。金钱、富有变化的生活、挑战的刺激还是不断超越自我?然后想想现在的工作能不能给你提供这些物质条件或精神上的感受。如果两者相去甚远,你就应该考虑变换一下工作了。

值得一提的是“40岁现象”,女人到了40岁,在求职时就总会碰到对自己排斥的招聘信息,于是她们开始对自己的年龄感到恐慌,视换工作为畏途。其实“40岁现象”是毫无道理的,如果你是一个40岁的女人,那么就应该重新认识自己,不要被这种怪诞的现象所左右。

首先,你可以先算这样一笔账。一个人从7岁上学算起,经过12年小学和中学教育,再加上4年的大学学习,走上工作岗位已经是24岁左右。接着是几年的适应期,然后是4~5年时间的工作经验积累,现在很多人又要再充电——读研、MBA还要花一两年时间。这样在三十多岁,才能基本完成学习积累过程,一个人的人生发展方向初见端倪。实际上,这个时候是人走向成熟期的开始,所以并不应该觉得心理恐慌。

其次,把年龄变成一种优势去求职。40岁的林女士在国有企业做了9年的市场销售,由于是大专毕业,总感觉和同事差一截。两年前,她终于下了决心,辞职去读研究生,现在即将毕业。没想到前一段在找工作时碰到了麻烦,发出了二十多封信,居然连一次面试的机会都没

有，看着比自己小的学弟、学妹都有了着落，心里实在是不平衡。经过向职业顾问咨询，终于认识到原因是自己在如何突出经验、优势方面处理得有问题。对于40岁以上的求职者来说，如果仍用刚毕业学生的办法来应聘，成功的机会一定很少，获得成功最重要的一点是要能很好地突出个人的经验。无论是在简历等求职资料上，还是在面试时都要着重说明这一点。因为40岁以上的求职者一般都有着丰富的工作经验。

“扬长”是40岁求职的关键，但“避短”也是非常重要的。特别是在应聘岗位选择上。比如曾经有位40岁的女士，她在会计专业进修了高级管理，她应聘一个销售经理却没有成功。这是因为选择的职位不适合她，因为销售经理主管业务，需要旺盛的精力广泛接触客户，还要有充足的干劲带领团队拓展新业务，这更适合一个25岁的年轻人拼体力、拼热情，40岁的人怎么也比不过25岁的人。所以，这位女士应选择的是销售总监或财务主管这一类的职业。

40岁，我们不必恐慌，但是应该重新认识自己，把握自己的长处：有历练，有担当，小有经验，有年轻人的进取却无年轻人的轻浮，这种职业形象是极具诱惑力的。只要你能如此这般地把握自己，那么，又何愁前路无“知己”？

为自己谋划一个好出路

40岁的人大多有几次跳槽经历，因为年轻，使跳槽变得很容易，这个工作不顺心就换一个，不喜欢坐办公室就去跑业务……并不是说跳槽不好，我们所要强调的是，跳槽一定要谨慎，要做好必要的准备，否则你也会因此经受到负面的影响。

最近调查显示，最易发生跳槽的五大原因是“发展空间小”、“待



遇低”、“学不到东西”、“领导管理不善”和“不能学以致用”。无论跳槽的原因如何,归根结底都是想要寻求一个良好的发展空间。毫无疑问,良好的发展不但意味着工作起来如鱼得水,更意味着可以为自己和家人提供良好的物质保障。这是40岁人群在跳槽时最根本的出发点。随着年龄的增长,需要考虑的不仅是自己,他们的背后更有着沉甸甸的家庭责任。在当今社会,女人的工作寿命往往很短,随着年龄的加大,择业的资本越来越少,如果随便跳槽,她们很有可能找不到合适的工作甚至失业。而处在这一阶段的女人通常已经无法去和二十几岁的人比拼精力,家里多半又新添了小成员,正是最需要经济支持的时候,这一切都成为女人跳槽的原动力,而对待跳槽的问题也就应当格外慎重。

一位换过三家单位的40岁职业人说,跳槽,就意味着你要重新开始,不仅是工作方面,还有你适应新公司、新同事以及新同事接纳等方面的问题。跳槽的准备工作做得充分,你会获得比预想的还要好的效果。跳槽效果较好的张乐就是一个例子,在公司做了7年的她还是没有机会升职,原来以为这次的内部提升非她莫属,可因为一些原因使她又一次失望,于是她决定离开。在去新公司之前,她听从了一位朋友的劝告,给自己放了一段时间的假,让身心得到调整和放松,并利用这段时间对新公司做了全面的了解。休假回来后,充分的心理和身体准备使她不但和同事相处融洽,而且也因此使她的工作更出色。

如果不做准备,毛手毛脚地随便跳槽,那可能就会面临非常被动的局面。在跳槽时当事人要做到当断则断,模棱两可、瞻前顾后的态度是很危险的,这种犹豫不决的态度只会让你悔不当初。李雪40岁,她在新旧两家公司之间徘徊,既舍不得原来的公司,又为新公司丰厚的薪金所诱惑,于是在还未从旧公司离开的情况下,就和新公司签了约。可没想到被两家公司都知道了,李雪陷入了两难,不但给旧公司留下了不好的影响,新公司也对她的印象大打折扣。

如果一个人在连着两次跳槽失利,就会产生很大的挫折感,而且这