

<<女人40>>

图书基本信息

书名：<<女人40>>

13位ISBN编号：9787506478069

10位ISBN编号：7506478064

出版时间：2011-11

出版时间：中国纺织出版社

作者：董英

页数：278

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## 前言

40岁女人的生活状态有两种：一种是幸福快乐的，一种是愁苦郁闷的。

幸福快乐的女人每天精神焕发，对工作和生活充满激情，呈现出中年女性温柔、儒雅的风采；愁苦郁闷的女人则每天精神倦怠，对身边的人和事都提不起兴趣，呈现出心比人先老的萎靡。

40岁女人想要做一个幸福快乐的女人，一方面需要克服心理障碍，一方面需要不断滋养自己的身心，做足精神和物质两方面的功课。

无论从哪个方面看，40岁是女人的尴尬年龄，身体在走下坡路，随着年龄的增加，心理负担也在增加，精神状态也不由自主地走下坡路。

尽管心存很多美好的愿望，然而焦躁、烦闷、忧郁却时时困扰着自己。

40岁的女人是容易困惑的女人。

想起曾经经历过的幸福时光和岁月的坎坷，只能感受到一点点喜和乐，还有一份份失落。

40岁是女人生命中的分水岭，在这里青春将一去不复返，未来的路却依然漫长。

在岁月的感悟中生活，心中别有一番滋味。

40岁的女人是经历、有故事的人，她们的心灵有厚厚的岁月尘埃，心头有沉甸甸的各方重压。

是啊！

女人到了40岁，她们不再能以青春自诩，她们的信心在销蚀，美丽在流失，心灵在起茧…… 40岁的女人，需要身体的美容师、按摩师，一心要留住美丽，拖住青春的尾巴。

她们更需要精神的导师，教给她们合与得的大智慧，给她们的灵魂以启迪。

也只有懂得了合与得的人生大智慧，才能够将自己的人生经营得有声有色，拥有成功而幸福的生活，从而活得精彩不凡，活得锦上添花。

40岁的女人懂得了合弃，也就掌握了人生的密码，把自己一生的美和辉煌都爆发出来，生命就会是另外一种风景，像杨澜、张曼玉等。

从她们的绰约丰姿、炫彩人生，你会发现，原来40岁是一个如此风情万种、气质深邃、容光焕发的年龄。

40岁的女人，已经懂得什么叫爱、什么是爱、什么是真情、什么是人间的最美。

学会了宽容他人，学会了心平气和，学会了收放自如，到达了圆融通慧、接近完美的人生境界。

40岁的女人，都带有特殊的神韵，且具有耐心、温柔贤慧。

懂得男人在什么时候需要似水柔情，在什么事情上需要帮助，不仅是丈夫的知音，还是孩子的良师益友。

40岁的女人知道生活就像一面镜子，你若对它微笑，它就回报给你笑脸；你若对它落泪，它也就对你恼怒。

如此练达，她们习惯于遇事都往好的方面去思考、去争取。

她们用微笑面对生活，相信生活也会微笑着面对自己。

40岁的女人有如一幅构思精美的油画，让人流连忘返；有如充满智慧的书，让人百读不厌…… 本书作者以开阔的视野和博大的胸怀，关注和解答40岁女人最关心、最困惑的问题，旨在提高40岁女人的文化品位、审美能力和处世智商。

相信她是每一个40岁女人不可不读的生活书、时尚书、智慧书。

## <<女人40>>

### 内容概要

董英编著的《女人40舍与得的人生经营课》围绕“40岁女人必学的八堂课”这个中心内容，紧扣舍与得这个主题，讲述俗与雅、离与和、守与变、忧与乐、窄与宽、退与进、贫与富、繁与简八个方面的舍得方法。

为

40岁的女人破解心理困惑，提供了切实可行的措施与参考意见，包括美容与健康、爱情与婚姻、家庭与事业、做人与处世、快乐与幸福等。

内容由浅入深，循序渐进，语言通俗易懂，富有哲理，《女人40舍与得的人生经营课》可以说是40岁女人不可不读的生活书、时尚书，智慧书。

## 书籍目录

## 第一课 舍俗得雅，做个时尚风情的美丽俏佳人

扮靓自己是女人的必修课  
美丽女人每天要做的几件事  
化妆是女人一生中重要的必修课  
合理饮食，绽放由内而外的美丽  
衣着品位彰显你的高贵气质  
修炼性感，做个阳光女人  
腹有诗书气自华  
用音乐提升你的生活色调  
女人不运动就会过时  
礼仪修养彰显社交魅力  
做气质高贵的优雅女人

## 第二课 舍离得和，用爱打造幸福人生

做个聪明的旺夫女人  
细节让幸福婚姻永远保鲜  
不同星座的女人婚姻保鲜妙招  
40岁女人还要会撒娇  
保持一生爱沟通的坦诚和顺畅  
用智慧成就你的他  
为他做一个温隋的“减压器”  
浪漫，让婚姻充满新鲜和惊喜  
做孩子的知心天使  
经营婚姻实际上就是经营幸福

## 第三课 舍守得变，勇做职场舞台上的新明星

40岁，让成功的激情持续燃烧  
提醒自己告别“灰色状态”  
克服职场安全感的缺失  
学会调节职场压力，快乐工作  
与同事和谐相处的技巧  
要做“靠谱”的好职员  
敬业爱岗，责任胜于能力  
成为上司眼中不可或缺的人  
努力储备升迁的资本  
塑造职场形象，提升职场魅力  
突破自我，40岁创业不是梦  
更上一层楼，为自己创立品牌

## 第四课 舍忧得乐，找到快乐的那枚金钥匙

40岁女人，给你的快乐上个闹铃  
解读获得快乐的心理密码  
40岁女人要主动为自己喝彩  
做个时尚的“乐活”女人  
像欣赏花朵一样欣赏自己  
果断地给烦恼上把锁  
醉人的微笑你一定要有

## 第五课 舍窄得宽，感悟生活，破译幸福密码

## <<女人40>>

清除“嫉妒”这个藏在心底的病毒

宽容是清心败火的一剂良药

亮出自己从容大气的范儿

40岁女人如何从容大气

40岁女人可以如此精彩不凡

不要过分地和生活较劲

学会放松，坦然面对生活中的不顺

朋友是享用一生的财富

感受幸福的八个步骤

幸福不是得到的多，而是计较的少

40岁幸福女人的四大智慧

第六课 舍退得进，做交际场上永不凋谢的玫瑰

要善于打造自己的交际圈

“语”众不同让你在交际场上如鱼得水

温柔的女人最美丽

学会识人术，读懂你周围的人

智慧处世，绕开交际雷区

善于搭建自己的人脉

既会说话又会倾听的女人最动人

适时地给别人一个台阶

40岁女人要有个蓝颜知己

学会赞美和感谢，更要学会道歉

第七课 舍贫得富，做个高财商的好命女

做一个有梦想又有实力的“财女”

女人有钱更幸福

理性消费，坚决不做“假贵族”

有赚钱的能力，更要有理财的能力

要戒掉七大理财致命伤

根据自己的性格制订理财方式

让理财和快乐一起出发

不做购物狂，要做“购物精”

聪明的40岁女人购物会砍价

第八课 舍繁得简，走向淡然率真的生活

40岁女人，懂得合与得

40岁女人的减法生活

不断放下，才能不断走向成功

学会拒绝，不要让面子伤到自己

苛求完美是自寻烦恼

放下焦虑，为心灵松绑

40岁女人，知足常乐

放弃抱怨，让心空晴朗无云

40岁女人笑看输赢得失

感恩生活，感悟幸福

让浮躁的心态变得平和

闲看庭前花开花落

平淡是人生的大境界

参考文献



## 章节摘录

第一课 舍俗得雅，做个时尚风情的美丽俏佳人 就女人的一生而言，40岁应当是另一段最美丽的时光。

当然，40岁女人不再有20岁青春女孩的靓丽和清纯，不再有30岁女人的妩媚和风姿。

但是，40岁女人有如一首经典的歌曲，像重峦叠翠中一股沁人心脾的清泉，有品位、耐读、意味深长。

其实，假如你用成熟的眼光看40岁女人，你会发现她们的言谈举止、音容笑貌之中还时时流露出青春气息，她们依然会有盈盈体态、纤纤玉指、她们才是真正富有无穷魅力的女人。

40岁女人的心态豁达坦荡，懂得舍俗得雅，懂得怎样做一个时尚的女人、风情的女人、优雅的女人。

40岁女人成熟了，就会拥有绚烂之后的平静，盛开之后的内敛。

在抛开年龄的羁绊，学会欣赏自己的同时，能用心体会人生的精彩和美丽。

对于女人来说，不美丽是她们绝不可容忍的事情，尤其是40岁女人，绝大多数进入了修复美丽的工程之中。

她可以不为悦己而容，却必定要为己悦而容，她们知道美丽是灵魂愉悦的必经要道。

40岁女人的美丽需要增添气质、品位，她们知道漂亮是天生的，而气质是修炼而来的，加之装扮与修饰，不仅自己可以从中得到快乐，对别人也表现出特别的尊重。

40岁女人的美丽内外兼修，为生命增加了丰富的内涵，总是给人留下难忘的深刻印象。

扮靓自己是女人的必修课 每个女人都是这个世界上一朵娇艳的鲜花，爱美的天生亘古不变。

但是，再美的花经过岁月的打磨，也会黯然失色，再加上现在的都市女性既要忙于应对工作，又要照顾家庭，巨大的压力容易使她们失去光彩，于是容颜渐衰、身心的疲惫接踵而至。

尤其到了40岁的年龄，不加修整和保养，镜子前的自己，好像已经不再是原来的自己。

身体再没有年轻时的轻盈，眼角隐隐出现了鱼尾纹，眼睛里写满了40年的沧桑，脸上的神情再也看不见青春的光彩，你会不自觉地取出往年的相册，阅看自己当年的神采，更为自己今日的黯淡感到伤怀。

从40岁的那一天起，你开始对年龄敏感起来。

危机其实在接近40时就萌发了，你会假装轻松，用调侃的口吻对他人介绍自己的年龄：“我是奔40的人了。”

然后，抱着紧张忐忑的心情观看对方的反应。

一句“真不像！”

就能让你快乐，但若反应是“人总是要老的”，你的心就像是挨了一记重锤。

你开始不断地问，自己现在的生活为什么这么苍白无奈，这么疲惫暗淡。

你好像再也找不到自己的优点，你开始颓唐，开始抱怨，开始沮丧，开始心不在焉。

你扪心自问，是什么原因把当年花样的你变成了如今如枯草一般？

有人抑郁难眠，有人疾病爆发，有人甚至自杀，因为承受不了生命的如此重负。

其实生命本不应该如此的脆弱，应该学会给自己的心灵开一扇窗，让新鲜的空气充盈你的内心深处，让心情豁然开朗，世界也因此会变得有趣而精彩。

为了给都市女人减压，成就女人美丽的梦想，一些美容美发的化妆术便应运而生。

它们不仅仅扮靓了女人的外在美，更丰富了女人们的精神生活。

美丽改变心情，美丽减轻压力，美丽让你更有光彩。

因此，美丽自己是40岁女人经营人生的第一课。

这一功课做好了，你就有了一个精彩的开始。

美丽是个高贵的词汇，它代表着一种优雅而纯粹的追求。

而对于普天之下的女人们来说，美丽更为确切的定义还在于，美丽是一种很隐蔽的欲望，它就像一朵盛开在悬崖峭壁的红色杜鹃花一样，旷日持久地蛊惑着女人的心智，使其灵动而纯粹，温柔而端庄。

凡是欲，必有其诱惑之处。

## &lt;&lt;女人40&gt;&gt;

年届40，当男人们越来越热衷于金钱和权力的追逐时，女人却较之以前更加爱美了。美丽的感觉与是否成熟无关，女人——这一备受上帝恩宠的尤物，美丽是她们内心深处的一种欲望。这欲望来得自然而然，充满自恋和自怜的醉人气息。不管承认与否，随着年龄的增长，成熟自立的女性都希望当岁月已经爬上额头眼角时，逝去的是青春的容颜，留下的是永恒的美丽。

40岁的美丽是经营出来的，它是用一点一滴的专注合并而成的，直接一点地说，它不仅带着先天的润泽之光，更多的是包含了后天的优雅隋怀。优雅是一种美学现象，它凝聚着一个女人对人生和生活的态度，彰显着她对世界的体会和思索，这些不是用口红、粉底、丝袜以及吊带裙所能够代替和概括的。美丽，首先在于用心经营，和男人经营自己的事业一样，经营美丽也需要智慧和认真。不同的是，美丽的意义显得更为隐性和广阔。人活在大千世界其实最容易忽视的就是自己，而美丽首先的要求正是对自己身体的关注和热爱，继而让自己成为唯一的主角，走上若干个不同的舞台。

是的，美丽让40岁的女人变得夺目。正如有人所说，真不知道是美丽驱使了女人的进化，还是女人推动了美丽的演化。但在现实生活中，40岁女人最大的心理误区就是以为“自己老了”，来自方方面面的感觉都不如从葡。

比如，过去碰到紧急的工作，可以连续几天只睡三五个小时，过后歇一天，就什么事也没有了。再有工作，还会接着做，体力和精神仍是正常，而且，对那些在加班时没精神、不停打瞌睡的人还有点想笑，笑他们欠缺耐力，说他们没有经历过锻炼。

可是现在，连熬两夜便不是感冒，就是颈椎病发作，或是头痛、眼睛痛、浑身倦怠无力，让你不得不叹息，体力大不如从前了。尤其那些身体已经开始发福的女人，更受不住加班加点的工作。

她们在精神上也觉得不堪重负，面对未来的岁月，不禁心怀恐惧。于曼是一家医疗器械公司的项目经理，在刚近40岁的时候就莫名地焦虑、失眠，因而身体也渐渐乏力，陷入懒惰之中。

她也自我分析了一下自己的状态，觉得自己正如一些生理书中所讲的那样：40岁左右的女人雌激素水平下降，大脑神经中枢受影响，会对一些事情很在乎，容易产生情绪波动，自卑、多疑如影相随。这一下，她更是陷入了一种对年龄的恐惧之中，觉得自己老了，失去光彩、失去魅力了。更让她受刺激的是，公司新近招收了一些新员工，她们个个生气勃勃，美丽时尚，像小兔一样活泼，像小鸟一样可爱。

她觉得，未来的舞台是她们的了，未来的天空也是她们的了，未来的一切都是她们的了。这时候，恰巧公司要召开一个新产品发布会，以往都是她主持，而现在公司决定让一个年轻女孩替换她。

这让她觉得自己被无情地淘汰、抛弃了。自己无法与她们竞争，因为时间站在她们一边，岁月的天平倾向她们一边。她觉得不公平，但自己却无能为力。



<<女人40>>

编辑推荐

40岁的女人有如一幅构思精美的油画，让人流连忘返；有如充满智慧的书，让人百读不厌……《女人40舍与得的人生经营课》作者董英以开阔的视野和博大的胸怀，关注和解答40岁女人最关心、最困惑的问题，旨在提高40岁女人的文化品位、审美能力和处世智商。相信她是每一个40岁女人不可不读的生活书、时尚书、智慧书。

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>