

<<女人40+>>

图书基本信息

书名：<<女人40+>>

13位ISBN编号：9787540755157

10位ISBN编号：7540755156

出版时间：2012-1

出版时间：漓江出版社

作者：金韵蓉

页数：207

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>

<<女人40+>>

前言

有部好莱坞大片《The Women》（《女人们》），我看了几遍，剧情并不复杂，谈不上有多么深刻的艺术成就，内容铺陈地甚至还有些童话故事般的俗套。

但我还是看了几遍。

原因是除了它看来轻松有趣，还有个欢乐圆满的结局之外，全剧中不见一个男性演员，只以4个年龄都在40岁上下、情同姐妹的好朋友所各自遇到的人生困境为故事的主轴，而这些人生故事，确实也是现今40岁女性所面临的问题。

一号女主角，结婚14年，有个12岁的漂亮女儿。

她自小家境富裕，父亲是知名服饰品牌的创始人，先生是照片常出现在财经杂志封面的成功人士。

她常在自家的美丽庭园里举办名媛慈善派对，家里有两个爱她如自己亲人一样的常住管家。

她没有太大的工作压力，只是在父亲的公司里打工。

可是，就在姐妹们都认为她此生已了无遗憾的时候，却发现她那位成功优秀又英俊多金的先生，和百货公司香水柜台出手狠准、身材火辣的性感销售小姐，有了婚外情。

最后，这位40岁之前一直生活在无忧无虑的优渥环境里的中年女人，在经历了她此生最艰难的困境后，意外地发现了自己的才华。

她在同样也遇到丈夫外遇，可却选择视而不见，宁愿留在安全的舒适圈里的母亲的资金资助下，成功地创立了自己的服饰品牌，并重新赢得了出轨的先生的再次追求。

二号女主角，时尚杂志的女魔头。

身材纤细窈窕，每天拎着名牌皮包、足蹬名牌皮鞋、开着名贵房车，衣着光鲜地出席各种时尚派对。

年过40的她，至今仍然单身，曾有过一段刻骨铭心的恋爱，但曾经沧海难为水，现在已不再相信爱情。

可是，外表华丽、精明强悍的她，却遇到了外人眼中如日中天般的事业的瓶颈——她所坚持的媒体品质，已挡不住年轻世代既自我又肤浅的潮水，一个刚大学毕业的年轻女孩大胆，但；中撞传统价值观的创意，竟取代了她多年的选题主导地位。

最后，在不做更多妥协，不为杂志销售数字而折腰的坚持下，她勇敢地选择了离开。

在沉潜了一段时间之后，她重新站了起来，除了创建了符合自己理想的高端女性杂志之外，还试着打开心扉，投入一段曾经被她质疑和拒绝的感情之中。

三号女主角，和姐妹们走着完全不同的人生道路。

她另辟职业生涯的蹊径，选择将自己投资在家庭中，做一个全职妻子和母亲。

年仅40的她，已经有了3个可爱的女儿，可是她再接再厉，打算直到生个男孩才圆满罢休。

在过去的10年之间，她一直在怀孕、哺乳、奶瓶、尿布中打转，她的身材走形，头发蓬乱，衣着随意，身上永远有孩子吐奶的气味，家里每天都充斥着孩子的嬉闹喊叫声。

可她那从事艺术创作，需要清静思考空间的先生，却“自私地”选择独自搬到楼上去住，留下她一人面对一屋子的混乱。

可是，就在这部电影的最后几分钟里，这位快乐并无怨无悔地成为“职业妈咪”的三号女主角，在三个闺蜜的环绕陪伴下，生下了期待已久的儿子。

当粉嫩柔软的男婴被抱到她的怀中时，她确信，她所拥有的幸福，是拿什么也不能交换的！

四号女主角，一个很有个性和崇尚自由思想的女作家。

行事和思维都特立独行的她，不相信婚姻，不认同母性。

她有个出名的超模女友伴侣，而这位超模女友因为总是饿肚子，所以敏感易怒、脾气暴烈，需要固定去上愤怒管理课程（Anger Management Course）。

她曾经出版过一本极为畅销的书，但过了四年，虽然屡屡被出版社催着交稿，却迟迟不见第二本问世。

原因很简单，只因为没有自信、没有安全感的她，害怕再也无法超越自己曾经创下的辉煌纪录。

终于，在看见并经历了闺蜜们身上所发生的困顿之后，她理解了生命的诡谲之处——就在你认为一切都风平浪静的时候，乌云可能正躲在远方伺机而动；而就在你认为前路已绝，再也找不到可以活下

<<女人40+>>

去的理由时，美好的阳光却又从漫天的乌云中夺目而出。

因此，为想象中的恐惧和自己创造出来的对手而裹足不前，不仅太傻，而且无用。

还不如勇敢地行动起来，生命也许就在行进间用另一种丰美的果实来回应我们。

于是，一年后，她的第二本书问世了！

这4个女人，因为4个不一样的选择，而在年过40时，有着4种不一样的人生境遇。

身为看电影的旁观者，我们在随着剧中人物的际遇而情绪起伏，或体会到深切的感同身受之余，既没法为哪一种境遇做出高低优劣的评价，也没法告诉她们哪一种选择才是正确的。

因为生命本身的变数太多，牵涉到的人也太广，不是我一个人说了就算，所以即便年轻时信誓旦旦地做了规划，但日子过着、过着也就渐渐地变了味道。

而这种有些无奈的况味，也只有稍稍有些生命阅历的人，才能因有了切肤的经验而懂得！

那么，怎么办呢？

女人们，尤其是“貌似”竞争力已不复往日雄厚的40+女人，总该有些“自救之道”吧？

呵呵，是的，“以不变应万变”就是我亲身试过比较有效的方法之一。

“不变”的是我对自己是否幸福的主权掌控：是持续寻找喜爱自己的理由；是让自己变得更美好、更可亲；是建构可以随身携带的舒适圈；是坚信自己有权利享受生活；是积累足以养活自己的技能和财富。

然后，当生命中果然扑面而来的变数出现时，我们就能因已做好了充足的准备，而好整以暇地用兵于谈笑之间了！

曾经，40岁的妇女被喻为“三明治世代”，意思是指她们是最苦命的一群——上有老父老母要奉养，下有青春期子女相对抗，中间又有个婚姻需要修修补补。

最要命的是，在这个关卡上，她们的种种生理状貌又开始屋漏偏逢连夜雨似的狂拉警报。

不过，现在，如果你再请教说这些话的人，他们会修正说：现今的40岁女人，顶多只能说是处在“后青春期”，和“老”一点也扯不上关系！

因此，如果生命是一条漫漫流动的长河，那么，40岁就像是这条漫漫长河的中游。

回首上游，它一路走来奔腾湍急；遥望下游，它水面宁静、平缓无波。

只有偶有颠簸、错落有致的中游，才是长河中行船人最精彩绝伦的状态。

而我的这本《女人40+》，就是为这错落有致、精彩绝伦的长河中游，而发出的礼赞！

<<女人40+>>

内容概要

身，能不老就尽量不老；心，是一定要年轻的！

本书是继两性畅销经典《女人30+》后，金韵蓉为40+女性所写的心灵能量著作。

爱情，婚姻，事业，更年期，芳香能量，色彩能量，皮肤年轻化，本书通过八个部分帮助即将或已经进入40岁的女性解决生活中遇到的种种问题，以提升40+女性的生活幸福值。本书对于女性步入中年的态度务实而豁达，并提供了实用而详细的生活建议。

金老师说：

如果40+的女人真需要看些自己吓唬自己的书的话，书店里已经洋洋洒洒地排列了很多，并不需要再增加我这一本来落井下石。

而且，以我个人迈入40+以后的亲身体验来看，我深刻理解一个年过40的女人，需要的，不是另一本吓唬她的书，而是一本既有着像长辈柔软胸膛般的暖暖温度、又有着面对专家般能支好招的书。

这本书能轻轻地拍着她的背、和蔼地搂着她的肩，告诉她：“事情没有你想象的那么严重，也没有你想象的那样无可挽回，况且，我们还有好办法来对付它呢！”

这就是最终我为《女人40+》所定下的调子——

不吓唬自己，不如临大敌，不对号入座，不坐以待毙。

我们在充分了解40岁之后可能发生的种种问题，并找到对应它的身心灵方法之后，就从从容容、气定神闲地迎接它、面对它、管理它，以及享受它。

享受这段已不再被年幼的孩子绑定、被还没长大成熟的老公劳神劳心的自由好时光！

作者简介

金韵蓉：IFA（International Federation of Aromatherapists）国际芳香疗法治疗师学会大中华区首席代表，主任讲师，终身成就会员；资深心理学家；《时尚Cosmo》杂志专栏作家；北京大学光华管理学院EMBA《女性领导人心理学》课程讲师；《美丽俏佳人》时尚生活专家；畅销书作家，曾出版《女人30+》，《精油全书》，《美丽笔记》，《37码走埃及》等女性生活畅销书，并成为国内最具性来度的生活美学典范。

<<女人40+>>

书籍目录

前 言（代序）

第一章

身，能不老就尽量不老；
心，是一定要年轻的！

第二章

爱情，是骄傲地看见自己的长处，
而不是自卑地盯着自己的短处……

第三章

反抗，合作，再结合……

40+女人的婚姻阶段论

第四章

角色觉醒，优先顺序排列……

40+女人的事业与生涯规划

第五章

不是豺狼，也不是虎豹

40+ 女人的更年期智慧

第六章

在精油的香气中，
让自己更健康美丽

第七章

运用色彩的能量，
让自己更快乐幸福

第八章

皮肤，可以不老，就尽量不老

<<女人40+>>

章节摘录

版权页：插图：有部好莱坞大片《The Women》（中文翻译：女人们），我看了几遍，剧情并不复杂，谈不上具有多么深刻的艺术成就，内容铺陈地甚至还有些童话故事般的俗套。

但我还是看了几遍。

原因是除了它看来轻松有趣、还有个欢乐圆满的结局之外，全剧中不见一个男性演员，只以4个年龄都在40岁上下、情同姐妹的好朋友所各自遇到的人生困境为故事的主轴，而这些人生故事，确实也是现今40岁女性所面临的问题。

一号女主角，结婚14年，有个12岁的漂亮女儿。

她自小家境富裕，父亲是知名服饰品牌的创始人，先生是照片常出现在财经杂志封面的成功人士。

她常在自家的美丽庭园里举办名媛慈善派对，家里有两个爱她如自己亲人一样的常住管家。

她没有太大的工作压力，只是在父亲的公司里打工。

可是，就在姐妹们都认为她此生已了无遗憾的时候，却发现她那位成功优秀又英俊多金的先生，和百货公司香水柜台出手狠准、身材火辣的性感销售小姐，有了婚外情。

最后，这位40岁之前一直生活在无忧无虑的优渥环境里的中年女人，在经历了她此生最艰难的困境后，意外地发现了自己的才华。

她在同样也遇到丈夫外遇、可却选择视而不见、宁愿留在安全的舒适圈里的母亲的资金资助下，成功地创立了自己的服饰品牌，并重新赢得了出轨的先生的再次追求。

二号女主角，时尚杂志的女魔头。

身材纤细窈窕，每天拎着名牌皮包、足蹬名牌皮鞋、开着名贵房车，衣着光鲜的出席各种时尚派对。

年过40的她，至今仍然单身，曾有过一段刻骨铭心的恋爱，但曾经沧海难为水，现在已不再相信爱情。

可是，外表华丽、精明强悍的她，却遇到了外人眼中如日中天般的事业的瓶颈 - 她所坚持的媒体品质，已挡不住年轻世代既自我又肤浅的潮水，一个刚大学毕业年轻女孩大胆、但冲撞传统价值观的创意，竟取代了她多年的选题主导地位。

最后，在不做更多妥协，不为杂志销售数目字而折腰的坚持下，她勇敢地选择了离开。

在沉潜了一段时间之后，她重新又站了起来，除了创建了符合自己理想的高端女性杂志之外，还试着打开心扉，投入一段曾经被她质疑和拒绝的感情之中。

三号女主角，和姐妹们走着完全不同的人生道路。

她另辟职业生涯的蹊径，选择将自己投资在家庭中，做一个全职妻子和母亲。

年仅40的她，已经有了3个可爱的女儿，可是她再接再厉，打算直到生个男孩才圆满罢休。

在过去的10年之间，她一直在怀孕、哺乳、奶瓶、尿布中打转，她的身材走形，头发蓬乱，衣着随意，身上永远有孩子吐奶的气味，家里每天都充斥着孩子的嬉闹喊叫声。

可她那从事艺术创作、需要清静思考空间的先生，却“自私地”选择独自搬到楼上去住，留下她一人面对一屋子的混乱。

可是，就在这部电影的最后几分钟里，这位快乐并无怨无悔地成为“职业妈咪”的三号女主角，在三个闺蜜的环绕陪伴下，生下了期待已久的儿子。

当粉嫩柔软的男婴被抱到她的怀中时，她确信，她所拥有的幸福，是拿什么也不能交换的！

<<女人40+>>

媒体关注与评论

如果生命是一条漫漫流动的长河，那么，40岁就像是这条漫漫长河的中游。
回首上游，它一路走来奔腾湍急：遥望下游，它水面宁静、平缓无波，只有偶有颠簸、错落有致的中游，才是长河中行船人最精彩绝伦的状态。
而我的这本《女人40+》，就是为这错落有致、精彩绝伦的长河中游，而发出的礼赞。
——金韵蓉

<<女人40+>>

编辑推荐

《女人40+》编辑推荐：继两性畅销经典《女人30+》后，金韵蓉为40+女性所写的心灵能量著作。

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>