

<<女人40枕边书>>

图书基本信息

书名：<<女人40枕边书>>

13位ISBN编号：9787504460554

10位ISBN编号：7504460559

出版时间：2008-1

出版时间：中国商业

作者：华业

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枕边书>>

内容概要

40岁，是人生的一个分水岭——精力由盛转衰，工作由变趋稳，家庭负担更加繁重。

40岁的女人愿意求稳，但没有人能给她一个绝对安稳的承诺，40岁的女人必须依靠自己，去化解安稳背后一个小潜藏的危机，去渡过人生中的险滩急流。

40岁的女人生活中不乏阳光，要学会把这一缕阳光放大到灿烂的一片，让自己的天空变得明媚无比。

<<女人40枕边书>>

书籍目录

第一章 想想这个人：不要让爱变陈旧 1.另眼看男人 2.不完美的他才是你的真心英雄 3.别忽视了他坚强外表下那颗脆弱的心 4.警惕外遇侵袭的危险期 5.别放过那些细微之处的变化 6.别把男人当作你生命的全部 7.完善自己，让“家花”比“野花”更优秀 8.给你的婚姻上一把坚固的锁 9.关爱，婚姻生活最永恒的黏合剂 10.当爱已成往事

第二章 留住你的美：四十岁的美丽一样动人 1.培育四十岁女人的万种风情 2.让化妆还原你的美丽 3.娇嫩的肌肤是养出来的 4.要了解与美丽有关的各种营养素 5.别让发胖毁了你的美丽 6.不要做那个人看人厌的黄脸婆 7.适度排毒让你更轻松 8.别让颈部泄露了年龄的秘密 9.做个气质女人 10.以知性品位来提升四十岁女人的魅力

第三章 多动点脑子：你已过了随意任性的年龄 1.智慧让四十岁女人光芒四射 2.找到一份与年龄相称的坦然 3.成熟的女人是一颗饱满的果实 4.把自卑关在四十岁的门内 5.不要过于偏执和固执 6.拔掉心中那根嫉妒的“毒刺” 7.别让失望控制了你 8.告别焦躁，与快乐握手

第四章 放弃点追求：别让欲望害了你 1.知足是智慧常乐是境界 2.让自己的攀比之心再淡一些 3.从林语堂的半半哲学中感悟点什么 4.快乐是简单的姊妹篇 5.不要让名利吞噬了你的心灵 6.超出需要的钱只是一个符号 7.你已经到了告别虚华的年龄

第五章 看开那些事：给人给己多一点空间 1.凡事作退一步想 2.以宽容的心态去面对生活 3.做可爱的“糊涂”女人 4.聪明的女人要口下留情 5.种一分善因，多一分收获 6.通达的女人不会刻意表现自己 7.以尊重搭起友谊的桥梁 8.付出是最珍贵的情感储蓄

第六章 正面看孩子：做个“懂事”的好妈妈 1.伟大的母爱是孩子成长最肥沃的土壤 2.不要低估男人对孩子的影响... 3.让孩子成为家庭幸福的后续动力 4.放开手让孩子自己走 5.不要限制孩子的个性发展

第七章 照顾好工作：演好属于自己的职业角色 1.别让你的工作热情过早湮灭 2.你仍有不断进步的空间 3.定时为自己充电 4.抓住升职的机遇 5.做好职场中的年龄减法 6.“女人味”也可以带到职场中去 7.知道在哪些方面需要加强修炼 8.努力尝试新鲜事物 9.利用好自己优势 10.家庭与工作的取舍之道

第八章 释放出自我：学会培养和感悟快乐 1.四十岁是女人的第二个春天 2.你仍拥有潇洒的权力 3.每日都与好心情相伴 4.享受生活是每个女人的权力 5.重拾往日的快乐美好 6.过好今天也就抓住了快乐 7.品味做一个凡人的快乐 8.不妨让自己多呆一呆 9.抛下重负开始减法生活 10.四十岁女人不与孤独同行

第九章 越活越精神：没有了健康一切都无从谈起 1.健康女人的健康生活 2.面对妇检请别走开 3.于细节处保养你的健康 4.更年期后还得去妇科走走 5.警惕女性健康杀手——乳腺癌 6.无“炎”的女人最美丽 7.别让小病变成了大病 8.日常小病自己解决 9.东西不可乱吃 10.中年女性如何“吃”出健康

<<女人40枕边书>>

章节摘录

第一章 想想这个人：不要让爱变陈旧1.另眼看男人社会的发展日新月异，媒体上一再强调要用“与时俱进”的眼光看待周围的一切。

看你身边的男人，也要遵循这样的原则：与时俱进。

如果你一成不变，非要让他做当初那个“最好的自己”，一天两天还行，时间长了，不把他累个半死，也会让你厌烦起来。

有个女孩结婚没多久，便哭着跑回娘家，气急败坏地向父母诉说她再也无法忍受自己的丈夫，因为丈夫在卫生间抽烟，烟灰总是弹在地上而从不打扫；起床后不叠被反说是为了健康；洗脸擦手不管摸到谁的毛巾就用，怎么说也不改……在双亲的百般劝解下，女孩仍然坚持非离婚不可。

父亲想了想，拿出一张白纸和一支笔，递给女孩，要求她每想到丈夫一个缺点就在白纸上画一个黑点，于是她就不停地在白纸上画黑点。

在她画完以后，父亲拿起白纸，问她看到了什么，女孩回答：“缺点啊，全都是他该死的缺点。”

父亲笑着问她还看到了什么，她回答：“除了黑点，我什么都没有看到。”

“你真的什么都没有看到？”

在父亲一再追问下，女孩终于想到除了黑点外，还看到白纸，于是父亲问她：“他是否有优点？”

女孩想了很久，终于勉强地点了点头，开始叙述丈夫的优点，渐渐地，她的语气缓和了，脸色转“晴”了，最后，她破涕为笑，不再想离婚了。

绝大多数人在婚姻生活中都容易犯同上面故事中那个女孩一样的错误，只看到白纸上的黑点，而忽略了黑点旁边更大的白纸空间。

由于只看到对方的缺点，才使得自己陡生怨恨，郁郁寡欢。

如果能不执着于黑点多欣赏黑点后的白纸，就能豁然开朗常保持愉快的好心情。

西方有句谚语：“结婚前睁大你的双眼，结婚后闭上一只眼。”

其实，婚姻与玉石相似，再完美我们也可以找出疵点。

可说到底，在上帝如炬的目光审视下，我们谁敢大言不惭地说自己是“完美”的人呢？

既然自己并不完美，凭什么以完美要求于自己的爱人呢？

爱一个人，便意味着全身心地、无条件地接受并包容他的一切，包括他的坚强掩盖下的脆弱、诚实背后的虚伪、才华表象下的平庸、勤劳反面的懒惰，以及他在婚前不曾被发现的种种生活恶习。

相信很多人都看过下面的这个故事：新婚之夜，丈夫对妻子说：“我这个人有很多的毛病，也缺乏自省能力，有时候做错了事也不知道，你比我有文化，要多多包涵我。”

而妻子对丈夫说：“人的一生，有许多事情错了是可以改正的，有些事错了却永远不可以回头，所以，我列出10个我能够原谅你的错误，如果你犯了这10条错误中的任何一条，我都会原谅你。”

婚后，他们的生活果然有许多磕绊。

但妻子却一次又一次地原谅了丈夫。

一晃，已经是他们的金婚纪念日，丈夫问出了心中长久的疑问：“当初你允诺可以原谅我的10个错误是什么呢？”

妻子微微一笑：“50年来，我始终没有把10个错误具体列出来，每当你做错了事，让我伤心难过时，我马上提醒自己，还好，他犯的是我可以原谅的10个错误之一。”

此时，四目对望中，有点点的泪光闪动。

大仲马曾说：“要维持一个家庭的融洽，家庭里就必须要有默认的宽容和谅解。”

萧伯纳也告诉我们：“家是世界上惟一隐藏人类缺点与失败，而同时也蕴藏甜蜜之爱的地方。”

柴米夫妻，食的是人间烟火，谁也不可能完美无缺，只要不是原则性的大问题，就不要太过较真，求全责备，而应该多体谅，多包容，这样彼此相处才会和谐，婚姻才得以延续。

所以，评价你身边的男人千万不要用一个标准。

有人说“男人是一本奇怪的书”，要想看清他，读懂他，你最少要通过三个不同的角度去看，既不要“管中窥豹”，也不可草草浏览。

远看，你得站得离男人百米之外，冷冷地看，悄悄地看，最好是他看不到你，你却能观察到他。

<<女人40枕边书>>

看他走路的姿态，看他抽烟的姿势，看他骑车的样子，看他遇到坎的步法；如果天上下着小雨，看他是不是马上躲避；如果前面有贼，看他是不是会逃避；路边放个钱包，看他会不会看看周围没人马上偷偷拾起；身边来个盲人，看他会不会牵住人家的拐杖送他走过危险。

如果你有心，你就能通过这些平凡的小事，看到一个男人的气质。

中看，你也要站到10米之外，默默地看，静静地看。

看他衣服的颜色，是新潮还是传统；看他读书的样子，是左右张望还是专注专一；看他受委屈后的样子，看他遇到困难时的神态；看他的吃相，看他的醉态；看他玩电脑上网的痴样，看他观察女人的神态，是惊鸿一瞥还是盯着不放。

如果你眼光独到，你就能看出一个男人的色彩，就能度量到一个男人的肚量，就能感觉到一个男人的力量。

近看，你就站在1米之外，真切地看他，热烈地看他，与他做一次关于爱情与事业的谈话，看他的眼神；与他共唱一首关于梦想与浪漫的歌曲，看他的笑脸；与他走过一段荆棘丛生的山坡，看他划破了双手，是不是还在护着你的身体；与他共涉一条不知深浅的小河，看他有没有愁眉，有没有挽着你的手臂。

不管怎么样，再也不要固执于一点去看待你身边的男人了，就算他有些无伤大雅的“臭毛病”，只要不伤及幸福的实质，只要他本性不坏，就由他去吧！

<<女人40枕边书>>

编辑推荐

《女人40枕边书》由中国商业出版社出版。

<<女人40枕边书>>

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>