

<<女人40岁必读书>>

图书基本信息

书名：<<女人40岁必读书>>

13位ISBN编号：9787504725875

10位ISBN编号：7504725870

出版时间：2007-5

出版时间：中国物资

作者：舒丹

页数：370

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岁必读书>>

### 内容概要

当时光伴随女人走过了半生，女人开始真正地为自己活着了。

生活曾让40多岁的女人损失了太多，当她们重新审视生活时也解读透视了自己：精心的妆容让她们找回了青春，时尚的穿着让她们恢复了自信，典雅的风度让她们魅力无限，成熟的气质更让她们无比美丽。

谁说女人四十豆腐渣。

中年才是女人的第二春。

莫以为职场只是男人奋斗的舞台。

从古至今，女性在职场上获得事业上的成功，绝不输于任何男人。

女人过了40岁，经验愈加丰富，事业步入高峰，虽然压力日益增多，危机此起彼伏，但路从来都是自己走出来的，成功绝不能靠他人施舍。

40多岁的女人凭着特有的细腻、顽强的韧性、交际的优势及高昂的自信，在职场与事业的舞台上，同样可以做精彩的人生演出。

## <<女人40岁必读书>>

### 书籍目录

绪论：女人40岁以后的精彩生活 □40岁以后，女人进入“困惑之秋” □40多岁的女人仍可以是一枝“精美的花”时尚魅力篇 一、衣着与饰品：展示女人的时尚 1. 服饰：展示女人的独特魅力 2. 穿出40多岁女人的独特韵味 3. 衣着得体：穿出女人的和谐美 4. 让身上服装的款式搭配合理 5. 让色彩点亮女人的服饰灵魂 6. 用着装修补比例失调与低矮 7. 40多岁女人衣着打扮十四忌 8. 饰品：不可忽视的小件 9. 精心选择适合自己的首饰 10. 首饰巧配能使女性流光溢彩 11. 让时尚的首饰与着装相得益彰 二、美容与瘦身：塑造女人的第二青春 1. 美容：使40多岁女人魅力永存 2. 40多岁女人美容的三大方法 3. 通过化妆体现40多岁女人的个性 4. 掩盖面部瑕疵的化妆技巧 5. 不同脸形的不同化妆方法 6. 40多岁女人要预防皱纹产生 7. 恢复皮肤弹性，防止皮肤松弛 8. 有效祛除中年女人的黄褐斑 9. 别让身材之美迷失在肥胖之中 10. 简易5分钟瘦身操 11. 科学节食，吃出苗条 12. 科学瘦身，慎防跌进误区 三、气质与风雅：展示女人成熟的魅力 1. 展示40多岁女人的气质之美 2. 打造40多岁女人的成熟风韵 3. 优雅的风度让女人更具神韵 4. 娴雅的格调让女人分外迷人 5. 用彬彬有礼构建女人的文雅 6. 塑造性格：呈现自我修养美 7. 宽广心胸，显示女人的豁然大度 8. 巧笑迷人 四、娱乐与情趣：打造女人的品位生活 1. 40多岁女人要接近艺术 2. 拥有音乐情调的女人最浪漫 3. 做个意味悠长的“电影女人” 4. 书法让40多岁女人修身养性 5. 京剧让女人变得“国色天香” 6. 品位女人一定要去的休闲场所 7. 丰富40多岁女人情趣生活的八招职场事业篇 一、爱岗敬业，做一名优秀的职场员工 1. 40多岁女人要对工作贯注热情 2. 以最佳的精神状态面对工作 3. 自发主动地投入到工作中去 4. 主动地多做一些分外的事情 5. 从小处着眼，为公司节约每一分钱 6. 持续学习，提升自己的工作能力 二、展示优势，敢于和男人竞争 1. 发扬女人的韧性，始终不放弃追求 2. 心中有执著和自信，做最棒的女人 3. 坚强不屈，做一名有力量的人 4. 吃苦耐劳，打造成功的职业生涯 三、理性处理职场中的人际矛盾 1. 真挚沟通，与同事愉快地相处 2. 谨慎从事，与上司温柔地周旋 3. 不指责他人，避免在职场上树敌 4. 见好即收，学会给别人台阶下 5. 用幽默为职场创造和谐的环境 6. 职场中与同事言归于好的艺术 7. 用智慧应对办公室里的小男人 四、直面下岗，自立自强再就业 1. 用辩证的眼光看待下岗 2. 积极地去改变不幸，创造命运 3. 努力适应新的职业、新环境 4. 转换择业观念，敢于转换职业 五、敢于创业，巾帼不让须眉 1. 挺起胸膛，敢于自己去创业 2. 创业对人素质的基本要求 3. 女人创业成功的基本特征 4. 在女人具有优势的领域去创业 5. 善于用直觉和创新精神去创业 6. 创业的女人要学会现代理财和预算身体健康篇 一、40多岁：女人生理的转折期 1. 40多岁，女人人生的“驼峰”时期 2. 绝经是女人一生中重要的“坎” 3. 40多岁女人所发生的生理变化 4. 怎样预测自己更年期的到来 5. 40多岁女人常见病症的困扰 二、饮食和运动：健康的两个支点 1. 40多岁的女人需要营养均衡 2. 养成良好的饮食习惯至关重要 3. 科学地安排好一日三餐 4. 适宜40多岁女人食用的药膳 5. 在运动中让生命充满活力 6. 选择适合自己的健身方式 7. 40多岁女人运动锻炼的原则 8. 女人运动中要注意的心理问题 9. 女人登山运动的注意事项 三、防范与治疗更年期常见疾病 1. 40多岁女人要注意预防疾病 2. 不可小视身体的“疲劳感觉” 3. 更年期综合征是可以预防的 4. 预防和治疗更年期睡眠障碍 5. 预防和治疗更年期骨质疏松症 6. 预防和治疗更年期肥胖症 7. 预防和治疗更年期高血压症 8. 预防和治疗更年期胆石症 9. 预防和治疗绝经期冠心病 四、积极预防和积极治疗各类妇科疾病 1. 40多岁女人乳腺疾病的预防 2. 40多岁女人阴道炎的预防与治疗 3. 了解子宫脱垂，及早进行治疗 4. 认识子宫肌瘤发病的原因 5. 宫颈癌的早期发现与早期治疗 6. 子宫内膜癌预防和治疗 7. 警惕卵巢肿瘤的早期信号心理保健篇 一、40多岁女人的心理状态与危机 1. 40多岁女人的心理变化与危机 2. 哪些女人更容易患心理疾病 3. 更年期女人常见的十大心病 4. 40多岁女人容易出现多疑心理 5. 40多岁女人“负性情绪”的危害 6. 女人更年期性心理发生的变化 二、掌握心理保健的方法与技巧 1. 乐观豁达，保持心态平和 2. 积极乐观，主动去寻找快乐 3. 知足者常乐，克服过分欲求 4. 规律生活，保持平衡节奏 5. 自我调节，保持心理平衡 6. 学会减压，善于解脱心理压力 7. 消除失落感，积极体现自身价值 8. 建立积极的自我心理防卫机制 9. 心理咨询，让医生帮自己打开心结 三、40多岁女人常见的心理问题及调适 1. 正确认识40多岁女人的心理障碍 2. 让过度紧张的精神放松下来 3. 不要让孤独感压垮了自己 4. 克服人到中年的自卑

## <<女人40岁必读书>>

心理 5. 莫让抑郁和绝望缠着自己 6. 防治40多岁女人走火入魔的偏执症 7. 克服40多岁女人的心理性“性障碍” 四、对女人有特效的心理保健方法 1. 让瑜伽帮助女人消除压力 2. 芳香疗法：让芳香为你定心安神 3. 日常生活中身体芳香疗法新接触 4. 气功对心理保健的神奇功效 5. 针灸疗法使人定心安神情感婚姻篇 一、琴瑟合鸣：40多岁女人的夫妻生活 1. 家庭婚姻：女人一生的功课 2. 营造互相理解、宽容的家庭氛围 3. 平淡朴素才是婚姻的真谛 4. 在平淡的婚姻中追求情趣 5. 保持距离，留点情感的空间 6. 掌握化解夫妻矛盾与争吵的艺术 7. 走出婚姻情感生活的误区 8. 珍惜夫妻感情，进行心理整合 9. 夫妻间长期冷战会逼走丈夫 二、水乳交融：40多岁女人的性爱艺术 1. 和谐的性爱有利于女人身心健康 2. 春风又至：欢庆第二次蜜月 3. 施展女人的性感魅力 4. 夫妻生活需要不断的新鲜感 5. 让性爱与情爱比翼双飞 6. 不要把性爱当做挟制丈夫的筹码 7. 绕过泥潭，不要陷入性陷阱 8. 40多岁女人性生活九方面的禁忌 三、约束情感：防范婚外情的发生 1. 别让感情出轨破坏了家庭 2. 婚姻厌倦使中年女人受伤 3. 面对外遇，不要迷失自我 4. 婚外情不是对情感失败的补偿 5. 职业女人要更谨慎地与男人交往 6. 防范丈夫出轨的九种对策 7. 以婚外情报复配偶不忠极其危险 四、走出覆巢：理性地面对离婚 1. 中年夫妻离婚的心理原因 2. 为了孩子究竟该不该离婚 3. 果断地斩断旧爱，寻找新的幸福 4. 40多岁女人怎样适应离婚的生活 5. 给离婚的中年女人八大建议 6. 再婚是好事，但需要慎重 7. 提高再婚的成功率 8. 克服再婚后的心理障碍消费理财篇 一、享受购物快乐与理性地消费 1. 做一个理性消费的时代女人 2. 消费前先问五个“W” 3. 善于比较，货比三家不嫌多 4. 物超所值，巧买名牌要有高招 5. 容易导致失败的几种购物方法 6. 购物时建立必要的心理防线 7. 避免心血来潮，远离遗憾消费 二、女人花钱的艺术和省钱技巧 1. 俭朴生活，控制购物欲望 2. 讨价还价，杀价绝不手软 3. 防止钱包“为伊消得人憔悴” 4. 选择最佳的购物时间 5. 如何理性地购买折价商品 6. 花小钱过个温馨愉快的节日 三、如何精明地做好家庭理财投资 1. 理财有方是女人后半生的保障 2. 制订合理的家庭理财计划 3. 家庭理财也需要灵感 4. 投资理财的根本大法 5. 让投资紧握收益的手 6. 女人投资决策的六要素 7. 克服女人理财的四大误区

## <<女人40岁必读书>>

### 章节摘录

在人的脸上涂上某种颜色以象征这个人的性格和品质、角色和命运，是京剧的一大特点，也是理解剧情的关键。

简单地讲，红脸含有褒义，代表忠勇者；黑脸为中性，代表猛智者；蓝脸和绿脸也为中性，代表草莽英雄；黄脸和白脸含贬义，代表凶诈者；金脸和银脸是神秘，代表神妖。

除颜色之外，脸谱的勾画形式也具有类似的象征意义：例如象征凶毒的粉脸，有满脸都白的粉脸，有只涂鼻梁眼窝的粉脸。

面积的大小和部位的不同，标志着阴险狡诈的程度不同：一般说来，面积越大就越狠毒。

总之，颜色代表性格，而不同的勾画法则表示性格的程度。

脸谱起源于上古时期的宗教和舞蹈面具，今天许多中国地方戏中都保留了这种传统。

“生、旦、净、丑”是什么？其实不过是角色分类。

“生”是男性正面角色，“旦”是女人正面角色，“净”是性格鲜明的男性角色，“丑”是幽默滑稽或反面角色。

每种角色又有表明身份的脸谱、扮相等，只要演员一上场，你一望便知。

在“京剧”的“票友”中有许多大名鼎鼎的人物，其中包括清朝的光绪皇帝载活，他不但会唱戏，还能司鼓，并且是京、昆、腔的多面能手。

著名的慈禧太后则是一个大戏迷，在今日颐和园内还保留一座中国最大的戏楼，该戏楼高21米，共有三层，可见她在京剧上花了不少的工夫。

对于一个外行的你，应该怎样欣赏这门国粹剧情呢？除了具备京剧的基本常识，还应该多听、多看、多比较。

由于传统戏曲重情感的抒发，看演员的表演就比故事情节来得重要，例如：《牡丹亭》不知上演过几千遍，不知有多少人扮演过“杜丽娘”，至今《牡丹亭》一演出，观众仍要看演员如何诠释一个情窦初开的少女。

而所有演员都可以根据自己累积的技能再加以创造，所以，“杜丽娘”常因演员不同而有不同的风情，这就是为什么名角演戏常会吸引如潮的观众，道理就在此。

以前观众听戏看戏挑名角，也挑戏。

有人喜欢老生戏，有人偏好旦角戏，文戏、武戏各有所长。

然而初学者根本无法掌握演出重点时，进入剧场看戏该如何调理自己的心情？

## <<女人40岁必读书>>

### 编辑推荐

性格的软弱让女人心承其重，特殊的生理更让女人心受其累。

40岁过后，女人的心理难免遇到危机，种种负面的情绪屡屡莫名爆发，让别人甚至边自己都无所适从。

心理障碍给情感带来了伤害，给生活增加了负担，为此，40多岁的女人必须学会调整好心态，处理好危机，摆脱压力，自我放松，以有效的方式保持心理健康。

这是做幸福女人，过精彩生活的正确选择。

40多岁女人的风韵是一道不可阻挡的美丽风景，更值得男人花费心思去探索；40多岁的女人是一部让人永远读不厌的好书，更值得男人用尽真心去读。

40多岁的女人静若清池，动如涟漪，是人生路上道最亮丽的风景线。

40多岁的女人，已少了羞涩，多了自信；少了盲目，多了思考；少了冲动，多了成熟。

40多岁的女人不是“豆腐渣”，而是成熟、完美的精品，是收获，是金灿灿的果实，是一枝美丽的花，是一枝永不凋谢的鲜艳之花。

纵观女人的一生，就会发现，40多岁其实是女人从一种美向另一种美转变的拐点，因为如歌的岁月荡涤了40多岁女人身上的光芒和尘埃，使她们走向女人的极致。

健康的身体是女性职场生存的资本，也是女性享受生活的基础。

然而40岁以后，女性的健康却不断亮起“红灯”，新病旧伤一齐袭来，让她们的身心不堪其扰。

然而，既来之，则安之。

当女性进入中年的生理转折期后，应把更多的精力用在关爱自己的身体上，未雨绸缪，早做预防，加强锻炼，补充营养，以健康的身体尽情享受快乐的生活。

让人无法避开的更年期，是40多岁女人“心病”的根源。

即使有千个理由，40多岁女人也不能因此而折磨自己。

调整好心态，一切危机都会过去。

<<女人40岁必读书>>

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>