

<<女人40如金>>

图书基本信息

书名：<<女人40如金>>

13位ISBN编号：9787509007914

10位ISBN编号：7509007917

出版时间：2012-4

出版时间：当代世界出版社

作者：罗爱聪

页数：348

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如金>>

前言

女人30如银40如金 生命是一次旅行，也是一场博弈。

在这场40岁女人与生活之间的博弈中，虽然女人留不住火热的青春，留不住年轻的容颜，但是女人可以留住永久的魅力，可以留住对生活的从容和淡定，可以留住历经生活磨练而得来的坚强和睿智！

对你而言，40岁以前的生活已经成为过去，不管你那时做得如何。

过去的就让它过去，活出精彩的40岁才是最现实最重要的。

如果你已经到了40岁，那么请你明白“女人30如银40如金”这个道理，让“女人40豆腐渣”那些谎言见鬼去吧，让“开创女人的二次黄金时代”成为你的40岁宣言！

40岁是你一生中的二次黄金时代，你的成熟，你的沉稳，你的内敛，你的优雅，你的从容，都是30岁的女人无法企及的。

岁月的沉淀，给予了你别样的风情和韵味。

40岁的你，经历过了30岁那段奋斗努力的时期，练就了豁达的心胸和成熟的心态，人格趋于完美，思想变得含蓄。

40岁的你，不会再像30岁那样沉迷于浪漫和幻想。

你在女人的感性中加入了理性的智慧，你知道哪些是现实的，哪些是不切实际的，因此你的选择会更从容。

40岁的你，真正懂得了生活，懂得了家庭，懂得了社会，懂得了自己的人生价值。

虽然你的心已不再像30岁那样狂热。

但并不代表着你的美已走向衰老，而是预示着一种美向另外一种美的轮回与过渡。

40岁的你，宛如秋天里淡淡的流云，那若有若无的淡妆，从容优雅的举止，自然而然地流露出一种飘逸、一种旷远的优美。

40岁的你，拥有的是端庄和成熟，是由内而外的，是一种永恒、持久的美。

你的端庄仪表就构成了生活的一道亮丽风景线。

40岁的你，不再像30岁那样特留恋外在的容颜，你无意争宠于百花齐放、争香斗艳的环境，你低调地走进秋天，你的心情是绿色的，感受是金黄色的，你的步履不再像30岁那样匆忙，你的谈吐不再像30岁那样锋芒毕露和咄咄逼人。

40岁是你的又一个黄金时代，所以，收起你对青春易逝的哀叹，收起你对红颜易老的悲伤，在从容和坦然中活出40岁的精彩吧！

如果你到了40岁，那么请你记住一个道理：岁月给予了你很多经验和感悟，你要利用这些智慧，合理地人生进行取舍。

理性地把握人生的进退。

你到了40岁，人生最艰难的那段时光已经过去，你有了相对稳定的经济基础，你们的房贷已经还完，孩子已经长大不再需要你太操心，老公的事业有了起色，这个时候你应该花点时间，考虑一下自己，清理一下生活了。

首先，女人到了40岁要放下30几岁的匆忙，放慢自己的脚步，让自己歇一歇。

在喧闹的世界中，让自己能在静思中，发现自己的浮躁，在聆听中查找自己的不足，在静心放松的瞬间，学会去觉察和观看自己的内心。

其次，女人到了40岁要放下清高，低调做人。

因为40岁已不应是处处张扬和炫耀的年纪了。

四十不惑，人到中年，你要淡然、平和、包容地面对人生的起伏，你不要刻意地去逃避，也不要过度地自我，你要站在别人的角度，去看待事物，去体味生活的乐趣，不要再与某件事或某个人较劲了，你要用一副圆融的眼光去看待周围的一切，并用一份不慌不忙的心态品味40岁以后的人生。

最后，女人40要心静。

心静对40岁女人而言是非常重要的。

心静是40岁的珍宝，它来自于长期的自我控制。

心静意味着一种成熟的经历以及对于事物规律的洞察。

<<女人40如金>>

女人40，你要放下包袱，轻松前行；女人40，你要放下诱惑，把握好外在世界与内心的平衡点！

女人40，对人生二次黄金时代微笑吧！

张永生 于北京大学博雅堂

<<女人40如金>>

内容概要

本书是由罗爱聪编写的《女人40如金：40岁女人进退取舍的人生博弈》。

《女人40如金：40岁女人进退取舍的人生博弈》告诉你：

生命是一次旅行，也是一场博弈。

在这场40岁女人与生活之间的博弈中，虽然女人留不住火热的青春，留不住年轻的容颜，但是女人可以留住永久的魅力，可以留住对生活的从容和淡定，可以留住历经生活磨练而得来的坚强和睿智！

<<女人40如金>>

书籍目录

第一章 放下浮躁，成就40岁的成熟——女人30如银40如金

40岁是女人的二次黄金时代
40岁开始，担当最重要的角色
做一个别具风韵的40岁女人
别再像30几岁那样较真了
修炼你的40岁成熟韵味
女人40，做最真实的自己
做一个自信坚强的成熟女人
40岁女人醒悟之后的明智选择

第二章 放下烦恼，成就40岁的快乐——女人40快乐从心开始

别再像30几岁那样折磨自己了
微笑着面对40岁以后的人生
让自己停下来喘喘气
不能改变事情就改变心情
女人40，活出快乐最重要
40岁女人的心灵保鲜法
想开一点，窝心就会变开心

第三章 放下计较，成就40岁的宽容——女人40要学会原谅别人

别再像30岁时那样使小性子了
女人40修炼一个宽广的胸襟
做一个心胸如海的40岁女人
别陷入“越生气越唠叨”的怪圈
女人40，为人处世要大气
少一点较劲，多一份幸福
婚姻幸福的密码在于“求同存异”
女人40，要懂得原谅别人

第四章 放下功利，成就40岁的淡定——女人40心如一泓碧水

女人40，进退取舍皆从容
40岁时的心应该像一泓碧水
从容面对40岁生理与心理的蜕变
人到40在平淡中享受幸福
40岁女人如何摆脱虚荣心
人到中年，活得越简单越好
40岁女人要有一颗平常心
在不惑之年要把名利看淡一些

第五章 放下诱惑，成就40岁的心静——女人40要懂得知足常乐

做一个优雅淡泊的40岁女人
改变完全可以从40岁开始
懂得知足，40岁才不会困惑
少一些攀比，就多一些幸福
女人40要笑对人生中的缺憾
女人40要静心，莫让诱惑毁了你
40如金，活出真我的色彩
做一个从容、和平、泰然的40岁女人

第六章 放下幻想，成就40岁的理性——女人40头脑要保持清醒

<<女人40如金>>

女人40，征服婚姻的瓶颈
学会妥协，必要时“举手投降”
30岁做准备，40岁才会不孤独
40岁女人的爱情成熟而理性
最可靠的靠山就是你自己
女人40千万不要当怨妇
从40岁开始把享受天伦之乐作为重点
第七章 放下包袱，成就40岁的自在——女人40清除杂念轻松前行
40岁卸掉包袱，轻松前行
女人40要学会遗忘，懂得放下
轻松地快乐地过好你的40岁
女人40，有些事你不必太在乎
人到中年必须让自己喘口气
40岁不要再为了钱辛苦地活着
女人40遇事要退一步想
女人40岁要懂得及时放手
第八章 放下顾虑，成就40岁的惬意——女人40该为自己做点事了
女人40要懂得为自己而活
40岁，该为自己做一点事了
做一个“贵族”式中年女性
累了的时候，不妨让自己“偷偷懒”
在繁忙之余不忘休闲娱乐
宠爱自己，幸福才会向你靠近
女人40，爱家庭更要爱自己
第九章 放下俗气，成就40岁的优雅——女人40修炼高贵优雅的气质
40岁女性的独有气质——优雅
只要心不老，女人就不会老
女人40像一首诗
40岁女人绚丽多彩的魅力
你可以不漂亮，但不能没魅力
中年女性着装的独特风韵
女人40，与岁月握手言欢吧
第十章 放下高傲，成就40岁的人缘——女人40不寂寞
敞开心扉，女人40不寂寞
女人40岁要有自己的朋友圈
选择与40岁身份相符的交友方式
40岁女人拉拢人情的心机
女人40靠亲和力影响他人
微笑是一种魅力，也是一种面具
第十一章 放下冲动，成就40岁的情商——女人40要控制好自己的情绪
40岁女人，你可以不生气
爱护身体，保持内心的平静
40岁，收起你的脾气和眼泪吧
女人40不再为吵架而吵架
懂得欣赏，生活才会更幸福
让爱充满你40岁的生活
40岁女人应对婆家与娘家的经验

<<女人40如金>>

第十二章 放下清高，成就40岁的低调——女人40要高调生存低调做人

女人40，要适当世俗一点

40岁不是搬弄是非的年纪

女人40要懂得“示弱”的艺术

女人到了40岁更要懂得保护自己

40岁女人，说话办事要给人留面子

办事要稳重，说话要谨慎

40岁女人要懂得隐藏自己

放下30几岁时的自命不凡

第十三章 放下烦躁，成就40岁的从容——于从容中绽放40岁的精彩

在从容中品味幸福的味道

女人40，要从容淡定地面对生活

人到中年，你的理想不用太高

“40智慧”——大彻大悟之后的坦然

不惑之年，要学会坦然地面对一切

女人40要静心，宁静是幸福的极致

钝化自己，有些事你不必太在意

女人40，把握当下最重要

第十四章 放下劳碌，成就40岁的享受——女人40学会宠爱自己享受生活

醉在咖啡里的40岁女人

从40岁开始享受生活

40岁的生活应该是多姿多彩的

每天留下10分钟给自己

从40岁开始，要“滋润”地活着

拥抱人生的秋天，女人40而不惑

女人40不要亏待了自己

第十五章 放下懵懂，成就40岁的睿智——女人40要懂人情世故

丢掉30岁的羞涩，敢于说“不”

必要时要懂得“兜圈子”

听人说话要听“弦外之音”

人到中年要懂得“弹性”做人

善于为你周围的人打圆场

女人40要学点“变色龙”的本领

女人40，说话应酬游刃有余

<<女人40如金>>

章节摘录

版权页： 做一个别具风韵的40岁女人30岁以前，你想要的是成熟；30岁以后，你害怕成长；40岁一过，一年老似一年。

所以，很多女人不得不设法挽留住这即将消逝的青春，开始在美容方面多下工夫。

但你要知道，世上最倾倒众生的不是外表漂亮的女人，而是气质高雅的女人。

有人说看一个女人就看她的品位，品位是一种生活态度，品位与物质贫富无关，一个身着布衣的女子也可以穿出不同的风韵，一个家住土楼的女子也可以活出不同的风采，一个有良好、温和、优雅性格的女人，就是在贫乏的环境中也能怡然自得，一个人的生活态度很重要。

一个真正优雅的女人不一定需要有非常多的金钱或者时间作为后盾，只要拥有了一定的才学资本，优雅便会无处不在。

一个眼神、一句话、一个动作、一抹微笑，无不让人40岁女人优雅万分。

如果你是一个聪明的40岁女人。

那么从现在开始就培养自己优雅的气质吧，因为这样你不仅能够找回自信，更能找回青春，找回一些青春中不存在的东西。

成熟不是一种标志，也没有明确的标准，但它无疑标示着一个人的个性和思想。

所以，不要因为你进入40岁而放弃一切努力。

而是要努力修炼自己的魅力，尽快让自己成熟起来！

一个女人的命运如何，生活是否幸福美满，事业是否通达顺畅，乃至悲欢离合的遭遇，都是因为其个性的完善成熟或缺憾。

善良、宽容、大度、体贴，这是一个成熟女人的首要条件。

善良的女人，赋有净化灵魂的使命，能使身边的每一个人感受到她的友善，她会像一曲久经锤炼的乐曲一样让周围的人感受到心灵的净化。

40岁女人必定是智慧的、坚强的、勤劳的、有才学的。

智慧是成熟女人身上的贴身软甲，她是不凡阅历、勇气和常识的结合体，智慧的女人是无往不胜的；坚强的女人，能把贫困的生活演绎得充满乐趣，能把迷茫的感情把握得不偏离轨道；勤劳的女人是可亲可敬的，她用自己的纤纤玉手为社会编织出纯洁的童话和美丽的世界；有才学的女人既好学又聪明绝顶，她有灵气，能品味和欣赏人生，她知道只有不断地学习才能完善自己，有才学的女人才能称得上完美的女人。

40岁女人当然还应该是美丽的、和谐的、温柔的、持久的。

美丽的的女人，不光有漂亮的脸蛋儿、匀称的身材、滋润的皮肤，还拥有美好的精神状态和积极乐观的人生态度，无论走到哪里，都会放射出夺目的光彩；和谐的女人，不只是能让人赏心悦目，更能体现出造物主的恩赐，让世界因你而美丽；温柔是与生俱来的美德，温柔的女人就像清风一样，走过来都会带来一丝爽意，温柔的女人才算得上真正的女人；持久的女人，是美德的化身，它不是一朝一夕形成的，而是通过岁月精心培养形成的，无论是高尚的品德还是崇高的素质都是通过持久把握的。

40岁女人是有魅力的女人。

你要懂得幽默、爱浪漫、喜欢刺激及冒险外，还要懂得留有一份神秘感，这样才有吸引力。

你要懂点艺术，懂点书法、美术、乐器，并要懂得思考的艺术。

可爱、有品位、有文化，不单纯地讲时髦、讲格调、自我格式化。

活出自我风采的女人才有吸引力。

女人40，矜持、自尊自爱，懂得把握自我，懂得把握分寸。

女人40岁，相信温暖、美丽、信任、尊严、坚强，不要颓废、空虚、迷茫，不要糟蹋自己、伤害别人，不因为自己的生活一团糟和一时的不如意，就怀疑整个世界都是阴暗的，人心都是邪恶的，社会是不公平的。

40岁女人一定要自尊自爱和矜持。

不要放纵自己的感情，一定要懂得节制自己的感情，不要任何人都想要，任何事情都想尝试，这不是体验生活，更不是放逐自己的个性。

<<女人40如金>>

放纵自己，它有时候会毁了自己，让自己无意间堕落和丧失了长期守候的尊严。

女人40，你还应该是有品位的贤妻良母型女人。

俗话说，漂亮的女人不如可爱的女人，可爱的女人不如品位的女人。

有品位的女人不一定有多漂亮，但她一定是个有内涵的女人。

尽管很多40岁女人事业有成，还是要在家里相夫教子，她不仅仅富有爱心和社会责任感，而且还应该有家庭的责任感和归宿感，她应该爱丈夫、爱孩子、爱家人，发扬传统女性的美德，这种现代贤妻良母不仅仅是个好女人，而且还是社会和谐、家庭幸福美满的纽带，她也是伟大的女人。

<<女人40如金>>

编辑推荐

《女人40如金:40岁女人进退取舍人生博弈》编辑推荐：如果你到了40岁，那么请你记住一个道理：岁月给予了你很多经验和感悟，你要利用这些智慧，合理地对人生进行取舍，理性地把握人生的进退。40岁是你一生中的二次黄金时代，你的成熟，你的沉稳，你的内敛，你的优雅，你的从容，都是30岁的女人无法企及的。

岁月的沉淀，给予了你别样的风情和韵味。

《女人40如金:40岁女人进退取舍人生博弈》以通俗的语言，娓娓道来40岁女人应该如何睿智博弈人生

。

<<女人40如金>>

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>