第一图书网, tushu007.com

<<女人四十以后的活法>>

图书基本信息

书名：<<女人四十以后的活法>>

13位ISBN编号：9787511311511

10位ISBN编号：7511311512

出版时间：2011-4

出版时间：中国华侨

作者：文静

页数：305

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

第一图书网, tushu007.com

<<女人四十以后的活法>>

内容概要

40岁的女人看上去赏心悦目，她不追求潮流，却能独运匠心穿出个人品位。
她能展现出内心的成熟与丰富，像一杯醇厚的葡萄酒，令人微醺微醉。
40岁的女人善解人意、善良、温柔，具有同情心和正义感，能够在人群中感受爱、接受爱，也能给予他人爱。
能接纳自己，也能使别人接受自己。
40岁的女人知书达礼，能适度表达和控制自己的情绪，不在大庭广众下失态。
她是一个好听众，可以敏锐地感受对方的情绪，体察对方的苦恼。
她有雅量赞美别人，同时也能宽容别人的缺点。
40岁的女人举止适度，言谈大方。
有很好的道德修养，不谈与事实不相符的事，不高谈阔论固执己见，不一味表现自己。
40岁的女人懂得体贴别人，更懂得爱护自己。
40岁的女人对自己的生活要求简单，她们喜欢亲近自然，享受亲情，享受生活。
《女人四十以后的活法》阐述了一些简单的观点，希望给正处于?生中最敏感焦虑阶段的四十岁女人一点点小启示，去除心灵的毒刺，营造心灵的绿洲，享受简单生活。

<<女人四十以后的活法>>

书籍目录

第一章 少一分困惑，多一分美好：幸福就在身边幸福到底是什么简单就是幸福阳光一路盛开，幸福就在身边拥有幸福婚姻的基础做母亲的成就感和幸福感善良的女人持有幸福的通行证最理想的幸福是有人一起分享友情是女人必不可少的财富40岁女人，用童心去感受幸福慢下来，别让幸福擦肩而过第二章 三分靠保养，七分在心境：健康是生活的基础40岁女人不能缺少锻炼女人40需如花儿般呵护女人40，用健康演绎风情40岁职业女性需劳逸结合40岁女人认真呵护乳房40岁的女人要保持良好的睡眠谨防腿部“小蚯蚓”美丽诚可贵，健康价更高40岁女人的健康“护身符”美丽来自小细节第三章 掌控生活，从容淡定：优雅是四十岁女人的魅力做大度女人聪明女人的“驭夫术”不拿自己的男人与人攀比40岁女人切勿“唯夫是从”吵架以后的善后工作做到位40岁女人懂得如何抓住自己的男人40岁女人懂得宽容能准确定位自己40岁的女人在跳槽前需慎思如何“转”出柳暗花明女人40岁，依然大有可为让家和事业“双翼齐飞”激情让自己更加热爱生活40岁女人越来越“精明”不断适应变化的环境“秀”出自己，“升升”不息职场“年龄隔阂”刻不容缓“女人味”让你所向披靡第四章 少说一点话，多做一点事：保持冷静的沉默是一种美德距离造就朦胧凄清的意境绝不做“长舌”女人40岁的女人有属于自己的说话风格40岁女人言语尽显温润40岁的女人信仰的是强者之美“将相和”，不树敌委婉地提醒对方的错误涵养，是40岁女人的底色聪明女人，话“隐”三分“装傻”是聪明女人的处世哲学营造和谐的办公室人际关系尽量避免太情绪化40岁女人，你有孤独感吗40岁女人，应对嫉妒有窍门第五章 调整情绪，承认失败：总会有一个破碎的梦不是所有的故事都有美丽的结局承认失败，学会坚强不怕摔倒，疼痛之后就是脱胎换骨爱自己，女人本来就是天使正视不完美，做最好的自己相信自己能继续飞翔如果没人给你鼓励，那就自己为自己掌像对待孩子一样对待梦想为梦想，随时准备从零开始第六章 凭海临风，享受生活：人生得意也淡然40岁的女人学会爱自己生活中有自己的目标阳光下的40岁女人40岁的女人有最得意的事情40岁女人有理由保持自己的本色没有他，你可以生活的更好宠辱不惊看庭前花开花落40女人的海阔天空女人40，拿得起也放得下做一个不完美主义者不让嫉妒影响自己的情绪聪明的40岁女人懂得感恩第七章 心态轻松，宠辱不惊：人淡如菊最有内涵40岁的女人会创造自己的风格40岁女人中通外直，不蔓不枝自信的40岁女人更生动智慧是女人永恒的哲学做一本百看不厌的书女人，踏着音乐前行女人40，要培养一门高雅的趣味轻松心态，女人“无痕”40岁的女人，一定要脱俗第八章 一笑而过，花看半开：不求人前富贵，只求我心安放下，方得自在人生无欲则无求，知足常乐女人40岁，告别虚荣对财富的追求要有一定限度“花看半开”，大有“家”趣看淡“名利”小事情，一笑而过幸福女人，“减法”生活第九章 不花枝招展，不妖冶惑众：修饰是一种简单的文化40岁女人，简单打扮即是时尚40岁，是女人人生的一个新起点不做40岁的懒女人温婉是40岁女人的精华三分保养，七分心境40岁的女人穿衣要有品位40岁女人并非处在人生的关口40岁女人美丽的大敌就是身材发胖告别“黄脸婆”40岁，颈部是你重点保护的对象第十章 笑口常开，魅力自来：快乐是女人最大的享受微笑是一种修养40岁女人莫要失去快乐的心情做一个丰富多彩的女人时刻保持一种愉快的心情40岁女人多培养自己的耐性乌云挡不住“阳光”享受生活是每个女人的权利生活简单，没有负担

<<女人四十以后的活法>>

章节摘录

版权页：40岁女人不能缺少锻炼什么样的女人最美？
什么样的女人最漂亮？
答案自然是无数的。
要知道美丽与漂亮是有区别的。
一个女人是否美丽，也许不能全看脸蛋长得美与丑。
真正的美丽是一种光彩，是自然而然的流露，是一种扑面而来的春风。
“女人不运动就过时”，这似乎是现代都市女性的一句时尚宣言。
而运动的目的也不再是“减肥”一个词就能概括的。
爱运动的女人不认为美容化妆品可以留住青春，这就如同她们认为金钱不是万能的一样。
健美与美丽相比，不是一时的缺陷的掩饰，却是自然美和艺术美的长远结合。
飞快的生活节奏，沉重的工作压力，以及激烈的社会竞争，让我们每当旭日东升之时，带着洒脱的个性、自信的微笑、敏锐的能力迎接每一天。
成天裹在死板的职业装里，拿开会、加班、应酬当一日三餐，睡眠时间少到几乎在透支生命，这些都快把工作的女人们鞭挞成一只不停地旋转的陀螺了。
都说有事业的女人最幸福，谁知奔事业的女人多辛苦，但忙归忙，可不能就此亏待了自己，不妨忙中偷闲用运动宠爱一下自己，让自己保持健康的身体和美丽的容颜。
于是，越来越多的女人加人了运动行列，有的去女子健身中心跳健美操、练瑜珈、跆拳道；有的到附近的体育馆打羽毛球、网球；再偷懒点的，干脆在家里跟着电视节目中的口令做有氧操。
在运动中，完善自我，让内在和外表的美达到永恒的统一。
那女人多做运动到底有什么好处呢？
（1）可以让自己更加年轻。
曾有一位已为人妻为人母的四十岁女人，看上去还是那么青春靓丽，浑身上下涌动着健康向上的因子，就是因为从小就喜欢运动的她，把每周的健美操，看作是生活中不可缺少的一个组成部分。
全副行头上身，踩着舒展优雅的音乐节奏，对着健身房里的大镜子翩翩起舞，那感觉就像又回到了十四五岁青春勃发的年龄。
（2）可以放松自己的身心。
瑜珈是目前美国好莱坞最流行的一种消遣方式，麦当娜每天就要花上2小时做瑜珈，梅格·瑞恩、朱莉娅·罗伯茨、伊丽莎白·赫利、芭芭拉·史翠珊、米切尔·菲佛、格温妮丝·帕尔特洛、杰米·李·柯蒂斯都是瑜珈爱好者。
按瑜珈教练的说法是，练瑜珈既可以塑造诱人的魔鬼身材，又能达到减轻自身压力的效果。
对于练瑜珈的女人来说，不再是为了自我改善或是出于职业需要才进行运动，而是纯粹地让身心从日常繁忙的事务中得到解脱和彻底放松。

<<女人四十以后的活法>>

编辑推荐

开启幸福人生大门，练就超凡脱俗境界！
四十岁的女人懂得体贴别人，更懂得爱护自己。
四十岁的女人对自己的生活要求简单，他们喜欢亲近自然，享受亲情，享受生活。
文静编著的《女人四十以后的活法》阐述了一些简单的观点，希望能给正处于一生中最敏感焦虑阶段的四十岁女人一点点小启示，去除心灵的毒刺，营造心灵的绿洲，享受简单生活。
短暂的人生总会有终结，生命的旅行总会到达终点，我们慢慢地都会老去，都会退出生命的舞台。
而生命是属于你自己的，活就要活得精彩，40岁决不是青春的终点，而是新生活的起点。
40岁有40岁的美丽，40岁有40岁的精彩。
只要你懂得改变，懂得发现。

第一图书网, tushu007.com

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