

<<女人四十修养与智慧>>

图书基本信息

书名：<<女人四十修养与智慧>>

13位ISBN编号：9787560272924

10位ISBN编号：7560272924

出版时间：2011-11

出版时间：东北师范大学出版社

作者：刘淑霞

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>

<<女人四十修养与智慧>>

前言

生命最原本的真谛是什么？

人到中年的女人，应不应该创造属于自己的第二个青春呢？

答案是肯定的。

在大多数人的眼中，少女的美是与青春和活力密切相关的，少妇的美是与妩媚、丰腴密切相关的，而步入四十岁的中年女性的美则是与成熟、内涵、优雅密切相关的。

也就是说，四十岁的女人步入中年之后，依旧很美。

只不过，四十岁女人的美与少女的青春美和少妇的妩媚、丰腴美是存在差别的——四十岁的女人的“秀外”部分会因年岁的增长而相应地减弱；其“慧中”部分则会随着智慧的积累而增长。

也就是说，年轻女人所表现出来的美多数是外在的美，而四十岁的女人表现出来的美多数是内在的美。

。

而内在的美是一股由内散发出的隐性的吸引力。

但是，并不是说所有的四十岁女人都具备这种内在的美。

这就要求不具备这种内在美的女人通过自己的努力，来修炼自己内在的美。

外形美是一种会凋谢的美，只有“慧中”才是永恒、持久的美。

四十岁的女人一定要明白，对于女人而言，真正的美并非仅仅是含笑的眼、弯弯细细的眉、娇柔粉嫩的脸、纤纤的细腰。

因为有时候，女人更能征服人心的美往往不是外在的美，而是来自于内心的美。

有了生活阅历的四十岁女人，在岁月的流逝中积累很多的故事而经历的故事多了，四十岁的女人也就淡然了许多。

因而，多数四十岁的女人已经不再计较事业上的成败、生活中的得失。

四十岁的女人不再幻想以浪漫和热情作为生活底色的日子。

因为四十岁的女人已经知道怎样去爱别人和怎样获得别人的爱，知道了怎样去打理自己的爱情、亲情和友情以及怎样与同事和谐相处，公平竞争。

更何况，四十岁的女人已经明白，平平淡淡才是生活的真谛，而且在她们看来平淡的日子虽然平淡，但是在其中她们却能够体味到真真切切、实实在在的快乐与幸福。

其实，岁月的流逝带走女人的青春和靓丽的同时，也给予了女人成熟的雅韵。

因而，四十岁女人的身上少了曾经的懵懂，多了些许成熟和优雅。

成熟和优雅对于一个四十岁的女人而言就是最大的财富。

因为成熟和优雅使得她们真正懂得了生活，真正懂得了家庭，真正懂得了社会，也真正懂得了自己的人生价值。

对于女人而言，四十岁并不意味着心已不再年轻，也不意味着美已消逝，而是意味着女人将从一种美走向另外一种美。

所以说，步入四十岁的女人千万不要因为失去了年轻的容颜而忧心忡忡，失去了生活的自信；千万不要不懂得珍惜自己，成天以老公、孩子为中心，而忽视了自己。

要学会在大自然中去吸取灵气，使自己变得如年轻时一般活泼、有朝气，进而提升自己对生活的自信。

经过恋爱、婚姻的洗礼之后，虽然四十岁的女人眉角分布着些许皱纹，但其顾盼间却显得更具风韵；虽然四十岁的女人腰身渐宽，可是其浑圆的曲线却能够散发出温柔的魅力；虽然四十岁的女人在生活的磨砺中失去了几分羞涩，可是其特有的成熟韵致同样能够吸引人的目光。

可以说，四十岁的女人就如时过正午的向日葵一般，虽然没有了少女的青春活泼，可是她们却拥有少女不具备的阳光下金灿灿的成熟。

这种成熟，足以使她们丰富得让人羡慕，从容得让人陶醉，温情得让人失态。

因而，四十岁的女人一定要懂得珍惜自己所拥有的这份成熟。

要知道，在成熟之中你往往能够收获宽容、豁达。

而很多的时候宽容、豁达则是一个女人获得长久幸福的密码。

<<女人四十修养与智慧>>

也就是说，女人的幸福是建立在宽容和豁达的基础上的。

而这就要求四十岁的女人一定要把宽容和豁达带进自己的生活之中，从而使自己在宽容别人的同时，获得快乐，获得幸福。

四十岁的女人依旧是阳光下一道靓丽的风景，依旧是社会中不可缺少的力量，依旧是家庭中最为重要的支柱，依旧是老公最坚强的后盾，依旧是孩子最温馨的依靠……要说年轻的女人是一块璞玉，可爱、纯洁，那么四十岁的女人就是一块最完美、最精致的润玉，晶莹剔透，圆润光滑，而且还散发着迷人的芳香。

<<女人四十修养与智慧>>

内容概要

四十岁的女人成熟稳重、优雅知性，却也难免面临很多压力，如身心疲惫、事业瓶颈、婚姻倦怠……本书从婚姻、事业、心态、身心健康等层面入手，用修养和智慧帮四十岁女人度过恐慌期，从容应对一系列尴尬处境，学会身心保鲜、情感保鲜、事业保鲜，把四十岁特有的魅力与内涵发挥到极致，让生活恢复应有的精彩。

<<女人四十修养与智慧>>

作者简介

刘淑霞，笔名时尚达人，京城女作家，曾供职于中国散文学会、良石嘉业图书出版机构、21世纪出版中心，现专职写作。

曾出版《血型星座生肖全揭秘》、《哈佛教授的成功训言》等优秀作品。

<<女人四十修养与智慧>>

书籍目录

第一章 女人四十，学会关心自己的身体

健康生活首先从合理饮食开始

女人四十，要学会内在保养

女人四十岁，进补有方

健康身体，有条有理

四十岁的女人如何化妆

四十岁的女人的保养之道

妇检，四十岁女人必须重视的问题

第二章 女人四十，在婚姻中寻找情感的真谛

女人四十，学会为爱情“保鲜”

学会如何去爱

婚姻是人生最重要的结盟

如何打造自己的温馨港湾

外面做“大女人”，回家做“小女人”

也许你的老公不是最好的，却是最适合你的

“老夫老妻”，找回热恋的感觉

用巧手营造温馨舒适的居家环境

四十岁熟女的爱情观

好妻子的标准

第三章 女人四十，撑起事业的一片天空

少依赖，多独立

学会理财——为家庭也为自己

在工作中快乐，在事业中升华

把握好家庭与事业的平衡

谁说女人四十就不能创业？

七大要素让职场女人更优秀

职场“老”人，学会与“新”人和谐相处

第四章 女人四十，宽容成就幸福

多些宽容，四十岁的女人同样可爱

.....

第五章 女人四十，学会选择，懂得放弃

第六章 女人四十，做一个聪明自信的家族主妇

第七章 女人四十，学会快乐才能享受幸福

第八章 女人四十，说话说到位，做事留余地

第九章 女人四十，人生的第二个黄金十年

<<女人四十修养与智慧>>

章节摘录

版权页：受很多原因影响，婚姻有时不仅仅是因为爱情而生活在一起，而成为为了实现某种目标的工具。

比如我国历史上屡见不鲜的和亲政策，把公主或者皇室贵族下嫁异邦藩王为妻，以此来示恩、示好。唐太宗贞观十二年，由松赞干布率领的吐蕃大军大举进军大唐的边界，这无异于是以卵击石——松赞干布大败，对大唐的江山和强势的国情佩服得五体投地，心甘情愿地对唐太宗俯首称臣，献上谢罪书之后特意向唐太宗请求和亲。

恰巧唐太宗崇尚“一桩婚姻可抵十万雄兵”，于是便将宗室之女文成公主下嫁于他。

贞观十四年，松赞干布献金5000两，珍奇异宝数百，迎娶了文成公主。

唐太宗派遣由礼部尚书带领的送亲队伍护送文成公主到吐蕃。

唐太宗深谋远虑，他认为只有对吐蕃加以笼络，才能确保大唐江山西南地区的稳定，因此对松赞干布统治的吐蕃不断地给予经济和文化上的帮助，目的就在于让吐蕃对大唐心存感激并产生依赖。

文成公主的下嫁就肩负着大唐笼络吐蕃的政治使命。

幸运的是，文成公主和松赞干布的这段婚姻远远好于纯粹的政治联姻——当文成公主看到豪爽潇洒的松赞干布时，被他深深地吸引住了，松赞干布见到了气质非凡的文成公主，觉得她与原始质朴的吐蕃女子有着天壤之别，也顿时为她倾倒。

于是，松赞干布模仿大唐宫苑为文成公主建成了布达拉宫，双方相敬如宾，感情融洽。

以前的很多婚姻属于政治结盟或者利益结盟，现在的人们虽是自由恋爱，可婚姻在某种意义上讲也算得上是一种结盟。

结盟确实是有目的性的，但这种目的性并不一定是自私、卑劣、不可见人的。

这里的“结盟”并不是指世俗的结盟，它并不玷污爱情和婚姻的本质。

两个相爱的人结婚，就是双方感情、精神的一种重要结盟，而且这种结盟可以让他们的关系更稳固，更紧密，更亲近，也意味着他们从此以后将资源共享，同甘共苦。

当一个人的快乐被另一个人分享的时候，这份快乐就会加倍；而当一个人的痛苦被另一个人分担之后，这份痛苦就会减半。

除此之外，这种结盟还会使得生活成本减小，风险降低，而幸福度和安全感却可以大大增加。

因为精神的需要而结盟，这并不是婚姻需求的唯一途径。

满足了精神方面的需求，相对就会产生物质需求，必然还会有其他的需要而引发两个人的结盟。

经济结盟便是其中的一个方面。

夫妻双方都应该清楚地认识到，两个相爱的人结合在一起，并不仅仅要妥善安排好吃喝玩乐、衣食住行，还要将两个人的经济收入安排好。

说到经济方面，就不得不提一下“私房钱”这个问题。

我国古代女子出嫁之后，为了防止被丈夫休掉后生活没有着落，都会在私下里藏一些珠宝首饰和衣物，这就是现在“私房钱”的雏形。

演变至现代，藏“私房钱”的已经由当初的妻子变成了现在的丈夫。

据调查，有很多丈夫都拥有自己的个人小金库，在这其中，有些人存“私房钱”是为了家庭着想，怕以后万一会有什么意外急需钱；有些人存“私房钱”是为了给自己留一条后路；还有的人存“私房钱”的目的很单纯，就是为了要为自己或者为爱人买一件心仪很久的东西……但是不管怎样，当女人发现老公藏私房钱时，都不应做出什么过分的举动，也不应大发牢骚，愤愤不平。

要知道，抱怨对于解决问题根本无济于事，四十岁的女人要善于用自己理性的头脑去分析、解决这个问题，不要让它成为影响家庭气氛的因素。

<<女人四十修养与智慧>>

编辑推荐

《女人四十修养与智慧》男人四十社会压力最大，女人四十，心理恐慌最大身心保鲜、情感保鲜、事业保鲜三管齐下，化危机意识为动力，从容应对女人四十面临的尴尬处境。

女人四十“保鲜”专业课，把四十岁的优雅与内涵发挥到极致，优雅来自修养，内涵来自智慧，用修养和智慧打造女人四十独有的知性和成熟，化解事业、情感、家庭的潜在危机，女人四十，本就该活得如此精彩。

<<女人四十修养与智慧>>

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>