

<<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>

## &lt;&lt;女人四十修养与智慧&gt;&gt;

## 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

## &lt;&lt;女人四十修养与智慧&gt;&gt;

## 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>