

《女人四十善待自己》

图书基本信息

书名：《女人四十善待自己》

13位ISBN编号：9787506471961

10位ISBN编号：7506471965

出版时间：2011-4

出版社：中国纺织出版社

作者：胡琳

页数：236

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《女人四十善待自己》

前言

前言 女人四十几岁，由一朵美艳的桃花变成了一枚饱满多汁的桃子，许多人对岁月却更多的是抱怨，而不是感激：抱怨日子过得太快，生活给自己的太少；抱怨人生的阳光太少，而风霜太多；抱怨青春、生命流走得太大方，而老天又太吝啬；抱怨这个世界不公平，而自己却无力与之抗衡。

这些人总是充满迷惑：迷惑于自己刚刚学会了怎样浓墨重彩地生活，而世界又开始崇尚自然；刚刚学会了风情，人们又开始提倡含蓄；刚刚把孩子送进重点中学，学者们又说情商比智商更重要；刚刚安上了空调、开上了汽车，人们又开始提倡低碳生活…… 四十几岁的女人活得真是辛苦：我们穿开司米，涂精华素，练瑜伽，吃瓶瓶罐罐的维生素和保健品，青春和美丽还是从我们身边飞快地流走；我们开奥迪、坐头等舱还是追不上时代的脚步；我们从容貌到身材再到情感内涵全方位地武装自己，却敌不过年轻女人的一个笑靥。于是我们充满恐慌和焦虑，我们害怕别人不经意地说出一句“孩子大了，我们却老了”；害怕衰老无声无息地把自己变成一个难看而又一无是处的女人，害怕时代最终抛弃我们老态龙钟的脚步；害怕这个世界将变成下一代的天下，而他们却并不认同我们以往的成就。 四十几岁的女人在这种恐慌和焦虑中煎熬着，直到有一天确认自己已经不用再做任何挣扎，衰老已经俘虏了自己。那个时候，我们回头看现在的自己，觉得自己真是荒唐，真是狼狈，我们现在所做的小小挣扎不过像是一只妄想与大象拔河的蚂蚁的所为，那只大象就叫做自然。我们应该做的，不是和时间赛跑，不是留住青春，而是顺着自然规律，让自己在岁月的长河里悄然成长；不哀怨也不焦虑，静静地、悄悄地体验和享受如歌年华。 如果我们能够找到这样一条途径：让自己在缓慢的时光流逝中意识到自己的价值；令我们在40岁以后仍然自信、放松和从容地漫步人生；让我们把日子的分分秒秒都用于建设生活的所有细节，让这些细节更加体贴自己的心灵，抚慰恐慌和焦虑，那该多好啊！可惜大多数中年女性并没有找到这条途径，因此过得愈加不堪。 现在，我愿意带你去寻找这样一条途径。看看这本书吧！你能否找到一些启迪你智慧、抚慰你焦虑心情的清流？能否给你四十几岁煎熬的心灵一点儿新鲜的感触？能否让你过得更加从容、自信？能否找到一些属于你的价值和幸福？ 衷心祝愿所有四十几岁的女人都能珍惜自己，善待自己，健康快乐，幸福一生。 编著者 2010年10月

《女人四十善待自己》

内容概要

《女人四十善待自己》主要内容简介：40岁是女人人生中的一个坎，她们经历了太多生活，事业，爱情上的起伏，心理的动荡伴随着生理上的变化接踵而至。其实40多岁的女人拥有成熟的韵味，你要做的就是给自己更多的信心，善待自己。那些过去事情就让它随风散去，我们要做的就是好好爱自己，如果自己都不能善待自己，还能指望别人些什么？

40岁的女人多了一份稳重，多了一份从容，多了一份把握生活的能力。《女人四十善待自己》从多个方面讲述了40岁女人如何关爱自己、善待自己，以温暖的笔调用心与您交流，带你发现生活中的美好与幸福。抛弃那些不自信，那些对自己的残忍，把心放下，做一个快乐、健康、明智的40岁女人！谁说女人从40岁时开始老去？我们正在享受着阳光般的温暖。

《女人四十善待自己》

书籍目录

第1章 女人四十，因修养面魅力依然 粉妆玉琢，女人四十要面子 刹那芳华，穿衣搭配增气质 绵言细语，好声音滋润心田 善解人意，散发成熟女人味 高情远致，艺术气息有内涵 保持身材，体型不随年龄变化 秀外慧中，女人四十沉淀精华 保持微笑，女人四十风韵犹存 风情万种，女人四十魅力不减

第2章 情感纠结：聪明女人敢爱敢恨敢放下 人到中年也可以寻求真爱 爱情重要，但不是全部 用智慧保鲜爱情的激情 不能让“离婚”成为口头禅 警惕婚姻中的危险信号 理智面对丈夫的外遇 女人四十，爱情不惑 敢于放弃不稳定的婚姻 用智慧守住婚姻的城堡 再婚，迟到的美满 不做已婚男人的红颜知己 对孩子的感情与爱情可以相互交融

第3章 成熟智慧：走好家庭与事业之间的平衡木 大女人的胸怀，小女人的娇媚 贤妻良母也可以大有作为 孩子是家庭和谐的纽带 “老夫老妻”的幸福生活 距离有度，感情更美妙 做个爱厅堂也爱厨房的女人 唠叨——不能承受的婚姻之重 女人事业与家庭的取舍之道

第4章 职场生存：让工作多一点智慧和快乐 事业独立才是真正的独立 适应职场的角色转换 积极地规划人生后半段的事 在工作中发现更多快乐 拥有职业气质 为梦想打拼与年龄无关 职场也可以多点“女人味” 做一个时刻充电的女人 四十岁女人的职场高情商

第5章 亲子关系：将孩子培养成幸福的源泉 良好的亲子关系从细节培养 多沟通，走进孩子的内心 夸奖能让孩子变优秀 用心呵护青春花季的孩子 注重孩子的心理健康 女强人也可以做个好妈妈 孩子早恋，要疏不要堵 帮孩子树立正确的人生观 爱是亲近而不是过分依赖

第6章 关于衰老：让时间流走，把美丽留下 时间流走，带来成熟风韵 让衰老一再推迟的秘密 别贴上“黄脸婆”标签 学会护肤，女人四十“一枝花” 饮食调节，赶走衰老吃出美丽 不要让颈部泄露年龄 不要让坏情绪成为致命的衰老 养颜，内在调理是根本 中年女性养颜按摩法 教你几招把皱纹拉平 防治面部瑕疵黄褐斑 内外结合预防乳房松垂

第7章 守护健康：中年女人不生病的智慧 在运动中打造健康 女人的健康可以吃出来 轻松做个睡美人 女人健康从补钙开始 相由心生，健康由心来 不能容忍自己发福 远离腰酸背痛的困扰 疲劳是中年女性健康的杀手 别让你的血管变硬 妇科检查小知识

第8章 远离疾病：常见病的自我判断与预防 阴道炎 子宫肌瘤 子宫癌 卵巢囊肿 乳腺癌 骨质疏松 宫颈炎 高血压 更年期综合征 神经衰弱 贫血

第9章 不惑之年：拥有阳光心态是自己的怜爱 时光不会淘汰乐观的人 女人四十，学会享受生活 看淡人生中的得与失 从容自信地面对生活中的变化 生命的厚度比长度更有意义 放慢脚步，让心灵跟上 带着缺点做独一无二的自己 女人心不老 就不老 抑制自己膨胀的欲望 欣赏自己，自信生活 感受幸福也是一种能力

参考文献

《女人四十善待自己》

章节摘录

版权页：完美底妆化妆前先要充分滋润面部肌肤，使肌肤饱满，充满弹性，然后打好粉底。巧妙利用遮瑕膏，使用化妆棉涂抹比粉底亮一个色度的遮瑕膏，可以遮盖你面部肌肤多皱、粗糙、黯淡的问题。当然，最好、最专业的方法是在打好粉底后，将液体遮瑕膏和护肤乳液以1：3的比例调和，用化妆棉轻轻施于眼睛下面和鼻子周围，这样肌肤能够快速达到晶莹剔透、光泽饱满的状态。粉妆后用化妆棉浸上化妆水，轻轻拍打脸部，能够让你的肤质看起来更健康自然，散发动人的光泽。更显年轻的腮红腮红会让女人的脸颊呈现健康红润的颜色，向周围的人诉说最内敛、微妙的情绪，同时还会通过脸上的血色告诉别人，自己依然精力旺盛。需要注意的是，膏状和乳液状的腮红更容易让人觉得柔和自然，自然肯定是四十几岁的女人最需要追求的。莹泽丰润的唇妆先涂润唇膏，这是四十几岁女人一定要做的，保护好唇部的润泽，比任何诱惑的唇妆更重要。然后涂抹口红，最好不要省略这个步骤，因为口红绝不能用唇彩来代替，就像纸巾不能代替手帕一样。最后，用透明唇彩在唇部中央提升亮度，让你的唇部看起来更加滋润。同样，口红也不能代替唇彩。橙色的口红可以让你显得健康年轻，如果你的面色不排斥的话，是最佳选择。大红和玫瑰色可以显示出你的成熟风情。唇妆要想显示最好的水润效果，可以在唇中央点一点透明唇蜜，那会让你的嘴唇看起来更加晶莹润泽，使你显得更年轻。

《女人四十善待自己》

编辑推荐

《女人四十善待自己》：女人四十，多了一份成熟、稳重和精致，更加善解人意，如此美妙的年纪，不要让那些不懂你的人扰乱自己的心，会疼爱自己的女人才会引起他人羡慕的目光。女人四十，处在生理和心理双重变化的时期，家庭的担子越来越重，有多少男人会细心地呵护你？不如多疼爱自己一点，不懂得爱自己的女人，就不要奢望别人的爱。女人四十，多汲取生活的智慧。要懂得在糟糕的事情已经注定，无法将它改变时，把痛苦的代价降到最低，把后遗症的伤害缩到最小。女人四十，多懂点处世的哲学。在逢场作戏时，留一份清醒；在婚?生活中，留一份糊涂；在平淡寻常之中，有一份宁静的心境。女人四十不做弱女子，做善待自己的大女人。女人四十不做糟糠妻，做爱惜自己的美娇娘。懂得善待自己，女人才会留住幸福。女人四十，别让衰老先俘虏了你的心，给自己的关爱多一点，修复日渐粗粝的灵魂，让自己散发出智慧的光芒，开启绚烂的新篇章，寻回女人幸福的航线。被别人爱着的女人是幸福的被自己疼爱的女人是明智的

《女人四十善待自己》

精彩短评

1、虽然很浅显，对女性还是有一定的指导作用

《女人四十善待自己》

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：www.tushu000.com