

《女人四十》

图书基本信息

书名：《女人四十》

13位ISBN编号：9787511304704

10位ISBN编号：7511304702

出版时间：2010-7

出版社：刘芳 中国华侨出版社 (2010-07出版)

作者：刘芳

页数：307

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》

前言

40岁，是女人理智而又成熟的年纪。从清纯少女步入中年，40岁的女人已经历了人生许多的变化。年轻时也曾向往过、爱过、痛苦过、幸福过，但热情汹涌的感觉已成为过去，似乎空虚的心境很容易注上心头。尤其当揽镜自照，发现耳鬓一丝白发出现时，更会嗟叹青春的稍纵即逝和容颜易老，随之自信会减少许多。加之，在承载事业与家庭主妇的角色中徘徊，伴随幸福的同时所遇到的某些困惑也在所难免。人活一世真的很不容易，女人更不容易。为了生活，女人需要付出许多。父母需要照顾，孩子需要培养，一堆的家务不做不行，工作不出色有可能被淘汰，复杂的人际关系也很麻烦……这一切使自己完全没有独立的空间和时间，觉得很累很累，也想着有一天一定要停下来，好好休息一下，充分享受一下幸福的乐趣。可是，人的生命有不堪一击的脆弱，不要想着来日方长，要享受幸福生活就从现在开始修炼你的身心吧！有一句话说的好：行走的时候，别忘了欣赏周围的风景。人生本来就是一段旅程，工作和生活也是如此。相信每一位女人努力工作的目的都是为了更好地生活。美好的生活不单单是名利、房车、物质的富有，还有健康的身体、和谐的家庭关系等等。如果工作的目的纯粹是为了挣钱，为了挣钱什么也不顾，什么都可以舍弃，那么你就会在人生的旅程上只顾低头行走，完全忽略了生活中还有别的风景。40岁的女人应向生活微笑。前行中，我们曾因为不完美的现实感到过苦闷和烦躁，曾因为经常的挫折感到彷徨和迷茫，曾因为被别人误解伤害而咬牙切齿、愤愤不平……这时候，更需要保持头脑清醒，更要学会微笑。须知，感悟幸福最重要的在于心灵，生活中，尽管我们很难尽遂心愿，但我们可以把握心情；尽管我们不能独享名利，但是我们可以尽享人生。40岁的女人们，赶紧拿起本书，照着书中的提示，马上修炼吧。相信你只要做了，那你一定会成为一个幸福的女人！

《女人四十》

内容概要

《女人四十:开始幸福生活的身心修炼》内容简介：人活一世真的很不容易，女人更不容易。为了生活，女人需要付出许多。父母需要照顾，孩子需要培养，一堆的家务不做不行，工作不出色有可能被淘汰，复杂的人际关系也很麻烦……这一切使自己完全没有独立的空间和时间，觉得很累很累，也想着有一天一定要停下来，好好休息一下，充分享受一下幸福的乐趣。

40岁的女人应向生活微笑。

前行中，我们曾因为不完美的现实感到过苦闷和烦躁，曾因为经常的挫折感到彷徨和迷茫，曾因为被别人误解伤害而咬牙切齿，愤愤不平……这时候，更需要保持头脑清醒，更要学会微笑。

《女人四十》

书籍目录

第一章 想开一点，放下一些——女人四十要学会生活，懂得享受热爱生活，就要学会享受生活。只会埋头苦干，而不懂得享受的人，纵然活上百年，人生也会平平淡淡；而懂得享受的人，纵然只活一天，也会过得多姿多彩。会享受生活的人才会创造光彩绚烂的生活。对于懂得享受生活的人来说，任何不需要的东西都是多余的。40岁的你也许并不富有，也没有他人的无限风光，然而，只要你懂得享受自己的生活，你就会过得快乐幸福。享受生活是每个女人的权利既要拿得起，也要放得下40岁女人拥有不在乎的资格女人要能在工作中学会享受生活40岁女人应学会算计生活做一个“糊涂”女人做一个优雅淡泊的女人知足与感恩，40岁女人应具备的要素快乐，不是拥有的多而是计较的少

第二章 错过了花，你将收获雨——女人四十要学会选择，懂得放弃人生有太多的选择，有时，A或B你都不想放弃，但它只是一道单选题，你必须做出唯一正确的选择。你选择A的同时，就必须放弃B。如果A与B是天平两端，地位同等，你必定会有心灵的交战，但是一经选出，就没有回头路了。因此，我们不仅仅是在做出选择，同时还是放弃所有遗憾甚至悔恨，放弃这些是因为人生只能往前走，背负着多余的包袱无疑让人走得很累。因此，40岁的女人必须学会选择，懂得放弃。进一程风高浪急，退一步海阔天空婚姻是人生最重要的结盟放弃也是一种明智女人要学会为了收获而放弃舍小才能谋大必要时不妨弃车保帅让点小利你会取得更大的成功失败是一笔无形的财产从大局出发做取舍能吃小亏的女人最聪明

第三章 门美上了，还有一扇窗——女人四十要方圆有道，气质优雅40岁的女人要想把人做好，做到游刃有余的境界，还必须学会方圆之道，气质优雅。在人生的很多时候，你会遇到许多意想不到的境况，但女人四十必须知道：即使门关上了，还有一扇窗子为你留着……气质与风情，你不可缺少的武器以知性来提升自己的魅力自信的女人最美丽智慧让40岁女人光芒四射雅致的书香为你增添芬芳音乐让你的世界更美好要有自己的爱好找到一份与年龄相称的坦然做一个脱俗女人

第四章 清香落，花满肩——女人四十要快乐自己，愉悦他人播下一种心态，收获一种性格；播下一种性格，收获一种行为；播下一种行为，收获一种命运。人的心态变得积极，就可得到快乐，就会改变自己的命运。乐观豁达的人，能把平凡的日子变得富有情趣，能把沉重的生活变得轻松有趣，能把苦难的时光变得甜美珍贵，能把繁琐的事项变得简单易行这时候，快乐已经来临！笑一笑，十年少快乐是40岁女人不能舍弃的追求快乐与幸福同在重拾往日的快乐美好过好今天也就抓住了快乐不做坏脾气的女人别让抑郁遮住快乐的阳光简单生活就是快乐生活

第五章 不求人前贵，只求我心安——女人四十要有一颗平常心在喧嚣而躁动的世界里，因为太多的纠葛和羁绊，而使原本平和的心，饱受世事的碾压，顾虑过多的得失。如果心胸宽阔，不以物喜，不以己悲，就足以承受任何过错得失，也足以抵挡任何是非恩怨。保持一颗平常心，实质上也就是把外在的世界和内心保持一个平衡点。了这种平衡，40岁的女人会少些焦虑，少些浮躁；多一份安适，多一份恬谧，心似一泓碧水，清澈明亮，继而胸襟为之开阔。在现代紧张生活的压力下，仍有心情去感受那份宠辱不惊。闲看庭前花开花落，去留无意，望天外云卷云舒的那份自在！这才是女人所想要的真实而快乐的人生。40岁女人因成熟而更有魅力通达的女人不会刻意表现自己知足的女人才幸福40岁女人远离虚荣做一个淑女成熟的女人不唠叨……

第六章 依赖少点，独立多点——女人四十要自己撑起一片天

第七章 话要少说，事要多做——女人四十要在事业中升华

第八章 爱情向右，婚姻往左——女人四址要打造自己的温馨港湾

第九章 美好多一分，困惑少一点——女人四十为自己的健康买单

第十章 三分在保养，七分在心境——女人四十要紧跟时尚的脚步

《女人四十》

章节摘录

可怜的妻子，既得不到丈夫苦心买回来的端正而美丽的鼻子，又失掉了自己那虽然丑陋、但是却货真价实的酒糟鼻子，并且还受到无妄的刀刃创痛。而那位糊涂丈夫的愚昧无知，更是叫人可怜！追求完美几乎是现代女性的通病，然而不幸的是，有些人以为自己是在追求完美，其实她们才是最可怜的人，因为她们是在追求不完美中的完美，而这种完美，根本不存在。一位女激励大师曾做了一次演讲，她说有个有洁癖的女孩“因为怕有细菌，竟自备酒精消毒桌面，用棉花细细地擦拭，唯恐有遗漏”。这位有洁癖的女孩，难道不知道人体表面就布满细菌，比如她自己的手可能就比桌面脏吗？“我真想建议她：干脆把桌子烧了最干净！”在一家餐厅里，也有对母子因为怕椅子脏，而不敢把手袋放在椅子上，但人却坐在椅子上，要上菜时，因为怕手袋占太多桌面，而让菜没地方放，服务员想将手袋放在椅子上，马上被阻止：“别忙了，我们有洁癖，怕椅子不干净。”上完菜后，一旁的客人实在忍不住，问：“有洁癖还来餐厅吃饭？自己煮不是比较放心吗？”“吃的东西还不要紧，用的东西我们就比较小心了。”

《女人四十》

编辑推荐

《女人四十:开始幸福生活的身心修炼》编辑推荐：感悟幸福最重要的在于心灵，生活中，尽管我们很难尽遂心愿，但我们可以把握心情；尽管我们不能独享名利，但是我们可以尽享人生。 br 四十岁女人的枕边精修书

《女人四十》

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