

《一不小心四十岁》

图书基本信息

书名：《一不小心四十岁》

13位ISBN编号：9787302288985

10位ISBN编号：7302288984

出版时间：2012-8

出版社：清华大学出版社

作者：陶尚芸

页数：285

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

《一不小心四十岁》

前言

女人40一定要幸福 什么让40岁的女人幸福？有人说是财富，有人说是爱情，还有人说是美貌，所有这些都与女人的幸福有关，但又都不是决定性的因素，真正能决定女人幸福的应该是心理、心态、心情、心灵。 女人的幸福其实就是女人自己的一种心理，女人过得幸福不幸福是一个心理问题，只要心理健康了，就会过得愉快，就会认为自己幸福。 女人40，真诚待人就是幸福。和人打交道，首先是用一颗真心去待人，不管别人怎么样，自己的心是安的，是问心无愧的，心安的人就拥有幸福。 女人40，宠爱自己就是幸福。人人都渴望得到爱，女人要多宠爱自己，多关心自己，好好呵护自己。知道爱自己的女人，才是最懂得快乐的女人。 女人的幸福其实就是女人自己的一种心态。女人活得快乐不快乐是一个心态问题，只要心态阳光了，就会活得愉快，就会感到自己幸福。 女人40，宁静以致淡泊、闲适如溪水缓流，散发着清盈洁静的光辉，能从积极的角度去认识昔日的教训，收获人生的丰硕果实。 女人40，仪态雍容华贵，岁月熔铸为经验，知识积聚为智慧，成熟转化为气质，带给周围人温馨、安宁与美丽。 女人的幸福其实就是女人自己的一种心情。女人觉得愉悦不愉悦是一个心情问题，只要心情雀跃了，就会感到欢快，就会觉得自己幸福。 女人40，用心去感知生活的平淡，感知温暖写就的浪漫，用自己的眼睛发现身边的美，并用心去感受它，要有丰富多彩的内心世界，不会让无聊的事情来破坏自己心灵的宁静。 女人40，需要保持乐观与自信的生活态度。让生活每一天都是崭新的，都是充实而快乐的，因为生存方式多样化扩展了女性的快乐空间。 只要40岁的女人能够做到驾驭自己的心灵，做自己命运的舵手，那么，幸福的画卷将从此打开，人生将充满快乐的色彩。 女人40，一定要找到幸福。幸福在哪里？幸福就在本书里。 本书专为广大中年女性量身定制，告诉她们： 美丽心理学——芳香女人的精彩之灯；气质心理学——知性女人永远的信仰；品味心理学——包装你的自信和美丽；健康心理学——打造熟女的魅力存折；性格心理学——走进她的心灵百草园；情感心理学——滋养你的生命和幸福；事业心理学——女人四十不做弱女子；交际心理学——女人四十成就好人气；智慧心理学——让你的魅力不再空洞；幸福心理学——平淡中感悟爱的真谛。 本书力求将40岁女人的心理和幸福的主题进行到底，全面地呵护她们的成熟美，那是红酒的醇香，是随着岁月的累积而慢慢散发出高贵与永不流失的美丽。 女人40，是一个风情万种的年龄，当自己的爱情、亲情、友情都能满足的时候，身上会迸发出超越常人的毅力，促使她去完成生命中的另一次飞跃，那就是超越自我的束缚，为社会、为人类去创造属于自己的神奇和幸福。 女人40，岁月夺不走你眼中的睿智和善良，挡不住你心中的宽厚和从容。这些都会因岁月的淘洗而绽放出耀眼的光华，会因岁月的深藏而散发出醉人的醇香。 女人40，为了幸福，你一定要关注自己的心灵。只有心灵平和和丰满，才能感受到幸福到来的滋味。 女人40，一定要幸福；女人40，一定是幸福的。

《一不小心四十岁》

内容概要

《一不小心40岁:成熟女人的心理呵护书》专为广大成熟女性量身定制，告诉她们：美丽心理学——芳香女人的精彩之灯；气质心理学——知性女人永远的信仰；品味心理学——包装你的自信和美丽；健康心理学——打造熟女的魅力存折；性格心理学——走进她的心灵百草园；情感心理学——滋养你的生命和幸福；事业心理学——女人四十不做弱女子；交际心理学——女人四十成就好人气；智慧心理学——让你的魅力不再空洞；幸福心理学——平淡中感悟爱的真谛。

《一不小心四十岁》

书籍目录

第一章 美丽心理学——芳香女人的精彩之灯 第一节 美丽与年龄无关 第二节 表情是女人最美的妆容 第三节 让秀发再次飘逸起来 第四节 让首饰与着装相得益彰 第五节 扮出你的十足女人味 第六节 开启你的优雅生活 第七节 好姿态胜过好妆容 第八节 仪态万方的美丽学堂 第九节 女人四十也可成为美丽焦点

第二章 气质心理学——知性女人永远的信仰 第一节 微笑，成熟女人的动人乐章 第二节 做个脱俗的气质女人 第三节 打点自己，让气质脱颖而出 第四节 自信是女人穿不破的衣裳 第五节 幽默的女人最给力 第六节 风情独具的万般才情 第七节 发自内心的良好涵养 第八节 做内外兼修的极品女人 第九节 用快乐装点你的幸福气质

第三章 品味心理学——包装你的自信和美丽 第一节 女人要书香悦己 第二节 美女请充电，才女请打扮 第三节 关注自己的情调和格调 第四节 自信女人为品味加分 第五节 品味女人要懂得宽容 第六节 戴上你的人格面具 第七节 做个一笑泯恩仇的大气女子 第八节 韵味、品味和女人味 第九节 让品味成为每天的习惯和状态

第四章 健康心理学——打造熟女的魅力存折 第一节 面对人生的“多事之秋” 第二节 做个优质睡美人 第三节 寻找美食里的“不老仙丹” 第四节 善用护肤大“膜”咒 第五节 喝水有学问，做个“水美人” 第六节 补血，让衰老来得慢一些吧 第七节 科学运动让你更健康 第八节 呵护你的身体器官 第九节 排毒养颜，美体其实很简单

第五章 性格心理学——走进她的心灵百草园 第一节 好女人的性格魅力 第二节 温柔是女人的魅力武器 第三节 坚强让美丽的你更有魅力 第四节 豁达，成熟女人的必备品 第五节 给性格润色，做“多情”女人 第六节 告别“被愤青”的年代 第七节 性格百味罐：自恋总比自卑好 第八节 细致入微的性格恋曲 第九节 女人好性格，生活好幸福 第十节 乐观的女人，灿烂的人生

第六章 情感心理学——滋养你的生命和幸福 第一节 做个懂爱的“小女人” 第二节 爱情需要玲珑之心 第三节 给你的婚姻把个脉 第四节 保鲜自己，保养爱情，保卫婚姻 第五节 夫妻之道，别以爱的名义粘着他 第六节 为他点亮爱的明灯 第七节 事业好搭档，生活好伴侣 第八节 让你的老公“提升”你 第九节 丢什么都不能丢浪漫

第七章 事业心理学——女人四十不做弱女子 第一节 找准方向再开船 第二节 做个漂亮的女领导 第三节 激情是工作的灵魂 第四节 收获心理：事业女人的心灵鸡汤 第五节 成熟女人的成功关键词 第六节 别出心裁的女人价值千万 第七节 女人天生会策划……

第八章 交际心理学——女人四十成就好人气 第九章 智慧心理学——让你的魅力不再空洞 第十章 幸福心理学——平淡中感悟爱的真谛 参考文献

《一不小心四十岁》

章节摘录

版权页：心理课堂 在生活中，很多女人都希望自己青春长驻、美貌永恒。有的女人不惜代价利用一切现代化的技术和设备来保持青春，其中有相当一部分女人真的像明星一样美丽动人，但这改变的只是外表，而不是内涵。成熟的女人要想永远青春活力，就必须不断充电和学习，以增加自己的学识和涵养。因为只有由内及外的气质才能真正使成熟的女人变得更年轻、更美丽。从前有一个国王，他没有儿子，只有两个女儿。在临终之际，他把两个公主叫到跟前，对他们说：“我想要一朵世上永恒不败的花，你们俩谁先找到这种花，谁就可以做女王。”于是，两位公主跋山涉水地去寻找父王心中的花。她们走过无数个地方，问过无数个园丁，都找不到这样的花，因为世上所有的花朵都不可能常开不败，有花开就必然有花落。不久，两个公主各自带了自己找到的花朵回到了宫中。大公主带回来的是一朵普通的花，她很骄傲地把自己从园丁那儿学来的温室技术向父王展示，用保持花开所需要的温度的方法，让花一直处于开花期。国王看了之后，不发一言，继续昏睡。小公主拿出一个小小的玻璃瓶，里面是已经碾成粉末的花。她对父王说：“开放的花朵虽然美丽，却总有一定的期限，只有花的香味才能让人回味无穷。所以，无色无形的花才是永开不败的花。”国王听了小公主的话，脸上露出了笑容。不久以后，小公主继承了王位。上面的故事告诉我们，花开总有花谢的一天，女人的美丽也是如此。美丽的容貌可以给人留下深刻的印象，但是如果是一个只有美貌、没有内涵的女人，别人和她交往久了就会觉得无趣。相反，有些女性虽然外表并不美丽，但却非常吸引人，因为她们谈吐优雅、举止端庄、温柔体贴、思维敏锐、人缘良好，这些魅力与外表美无关，但产生的影响却远胜于外表的美丽。岁月会在女人的脸上刻下一道道皱纹，也会使女人更加成熟，更加智慧，更具风韵。当女人的容貌被岁月剥蚀后，显露出的学识、修养、能力、道德观、人生观才是真正的魅力，这些才能真正得到他人的尊重和敬仰。有智慧的成熟女人是一朵常开不败的花，拥有让人回味无穷的花香。试想一下，历史上那些伟大的女科学家、女文学家、女政治家，她们也许没有花容月貌，但是却受到世人的景仰，为什么？因为智慧女人的光芒提升了自己也普照了别人。

《一不小心四十岁》

编辑推荐

《一不小心40岁:成熟女人的心理呵护书》力求将40岁女人的心理主题进行到底，全面地呵护她们的成熟美，那是红酒的醇香，是岁月累积所散发出高贵与永不流失的美丽。

《一不小心四十岁》

精彩短评

- 1、这本书不知道使用了什么魔力，夏季读了感觉很清凉，到了冬季读了会感觉很温暖的。心理健康的专业教材，很给力的女人书。超级棒的女性心理学医学书，帮助有病的康复，没病的茁壮。其实道理很浅显，都能看得懂，只是道理很系统，还有我们不懂的也写上了，最喜欢的是语言特色，很独特的语言，美的让人不知所措。看了这本书，不成熟的也会变得成熟，心灵更成熟，外表更年轻。干净美好的语言，温馨浪漫的内容，好书，值得观赏。女性书中的极品书，很有煽动力，很有穿透力，很犹豫说服力，对女人一生的幸福也有相当的指导意义。
- 2、我们人到中年的老女人们还美吗？还敢美？这本书很肯定地告诉我们：我们可以一直美下去：40岁的女人，已经不再拥有超短裙的清纯和荷叶边的可爱。青春要走，谁也留不住，但是你要记住，青春带不走你的美丽，那是专属于40岁的美丽，成熟的美丽、宁静的美丽、优雅的美丽、智慧的美丽。如果按照书里说的做的话，那我们每个成熟的掉色的女人都会成为新好女人、幸运女人：女人40，请记住你的美丽，那种美丽不是光彩夺目，而是神韵不绝。那无比清澈的眼眸，那洋溢智慧的笑容，那蕴含故事的脸庞，那是对生活热爱和对生命的渴望所绽放出的美丽光环。
- 3、目前市场上女人书简直太多了，还大同小异，让人头昏脑胀，这本书《一不小心四十岁》却不一样，真是沧海一粟，大的方向没有偏离女人主题，其中的小方面小角度小故事小提示，却是弥足珍贵、新颖新鲜。这是献给四十岁的最美礼物，让四十岁的女人不再害怕青春易逝，因为女人四十也可称为美丽的焦点。封面很独特，貌似市场上没有类似的女人书封面，纯属原创，鼓励一下封面设计师。铿锵的语言，丰富的内容，独特的风格，成就女人一生的经典励志读物。女性励志大品牌，心理学精品，女性极品。女性心灵小助手，随时随地帮女人度过心灵困境，成就最完美心灵的成熟女人。值得欣赏与回味。
- 4、言很唯美，内容很精美；版式很绚美，女人的心灵鸡汤，给女人的自信和美丽加营养，呵护着女人的脆弱心灵。好书，我喜欢，这不仅仅是40岁女人的心理呵护书，也是我们所有职场女性的心理呵护书，从今以后，我就靠它呵护了。超美的书，封面很美，版式很美，语言很美，构思很美。一本女性佳作，读一读，你会感到自己很幸福，学一学，你会幸福到老。真是我们人到中年、人老珠黄的成熟女人的救命稻草，看了这本书，我认为自己就是最美的女人，是啊，我有公司有事业有儿子有老公，为什么还要自备，仅仅是脸上慢慢爬起的眼角纹？我的心灵会帮我抚平皱纹的。
- 5、这本书告诉我么，美丽没有终点，鼓励我们四十岁女人站在美丽的起跑线上，永远幸福。这本书内文的篇幅适中，不长不短，读起来不疲惫，也过瘾。女人是花，成熟女人不是落花，所以成熟的女人一定要绽放出强大的气场，就像这本书里说的，要修炼自己，要美丽、要气要健康、要智慧...这是一本精美的书，内文的版式很新颖好看，板块设置的也打破常规，独特新颖。
- 6、这本女性心理学书，也是心理学领域的一大突破，观点新颖、科学、实用，语言优美，哲理性强，是一本很专业的心理学经典读本。写给成熟女人的书，这本书自身也是一本比较成熟的书，成熟的成熟女人书，不管是语言还是结构，都很成熟，找不出缺点。好书，值得珍藏，语言很美，值得欣赏，内容也很积极向上，风格在经典与时尚之间徘徊，值得品味。女人40，仪态雍容华贵，岁月熔铸为经验，知识积聚为智慧，成熟转化为气质，带给周围人温馨、安宁与美丽。这是一本最专业、最权威、最前沿的女学佳作，开创了女学风气之先河，独占了女性读物之鳌头。
- 7、我一直以为清华大学出版社出教材书，没想到也出社科励志书，清华大学出版社很权威，很严谨，出的女性心理励志书，肯定也很权威，不像市场上那些没有含金量的攒书，这本书很内容新颖，语言优美，有重要的指导意义。这是一本让人眼前一亮的书，封面很女人，内文版式很女人，语言内容也很女人，很美很美的女人书，值得渴望幸福的女人珍藏一生。成熟女人的首选励志读物，对不再年轻的女人有着不可估量的巨大作用。豆腐渣和女人花，其实只是一书之隔，好好看看这本书，豆腐渣也会变成女人花。
- 8、这本书很大方，就像个仪态万方个的成熟女人，将道理和案例娓娓道来，还配上温馨小提示。
这本书把四十岁写的这么好，我都开始展望四十岁了，还有22年的漫长等待啊。喜欢“风情万种的年龄”这几个字，女人40，是一个风情万种的年龄，当自己的爱情、亲情、友情都能满足的时候，

《一不小心四十岁》

身上会迸发出超人的毅力，促使她去完成她生命中的另一次飞跃，那就是超越自我的束缚，为社会、为人类去创造属于自己的神奇和幸福。女人40，为了幸福，你一定要关注自己的心灵，只有心灵的平和和丰满才能感受到幸福到来的滋味。

9、字字铿锵，句句经典，段段是温馨感言，篇篇是锦绣文章。我爱清华大学，喜欢那里的一草一木每一本书，一不小心四十岁，清华开始关注成熟女性的幸福了，我喜欢。我的心灵有一段时间很彷徨，如今看到《一不小心四十岁》，这本书紧紧地锁住了我的心灵，让我开始为自己的幸福做主。喜欢做人很成功的作家，支持德才兼备的陶老师的作品，这是心灵之作。通篇警句，每一句话都深入肺腑，感人心脾，让成熟的女人迈向幸福的未来。

10、面面俱到的成熟女人心理学，我关注心理学的书，最关心女人书，大部分女人书语言都很绚烂，但是实质内容并不丰富，思路还很杂乱。不过这本《一不小心四十岁》不一样，思路很清晰，内容很全面，美丽、气质、健康、情感、智慧、事业、幸福……等等等等，真是我们女人读者的福音，感谢陶尚芸老师，又一份令人惊喜的文化献礼。

11、“一不小心”用的好，如果一不小心用在20岁上面，未免有些肆意煽情，用在30岁，未免有些无病呻吟，用在四十岁上，真是恰到好处，那种四十岁的心情，真是一不小心就炼成的吗？不是吧，看看这本书，给你的一不小心到来的四十岁一份心灵的呵护吧。另外，前言很感人，读了两遍，泪流满面，真的，四十岁，是个风情万种的年龄，不可以辜负这个好时光，在这个年纪里，我们有太多太多需要做的事情，我们要有好心态、好心情、好心境、好心灵。一不小心四十岁，是时代的产物，这个年代的女人，四十岁正是事业辉煌、家庭美满，却充满重重危机的年龄，这个年龄的我们需要与自己的心灵约会，需要研读这本可以陪伴我们一生的心灵书。

12、一眨眼的功夫，便四十岁了，我们这些上了年纪的女人，真不知道将来会怎样，心里总是忐忑不安，怕被社会淘汰、被家庭淘汰，看看这本书，信心倍增，我会按照书里做的对我的方方面面进行修炼，修炼出一个风情万种的四十岁。这是一本帮助成熟女人完善自己、修饰自己、提高自己、愉悦自己的佳作。很有魅力的一本书，从封面到内文，到语言到内容，都很别致，颇有一番风情。美好的文字，美好的心灵，美好的内容，美好的心情。这是我看这本书的一点小心得。

13、玫瑰的美丽，不在于花瓣的娇艳，而在于香气的幽绵；女人的美丽，不在于容颜的流光，而在于心灵的芬芳。

40岁的女人，30岁的风韵，20岁的身材，带着美好的心情，不断地修饰自己，从内在到外在，那是一个女人青春永驻的传说。

女人的品味是一种优雅、一种淡雅、一种温文尔雅。

40岁的品味女人，她们时而淑女，时而可爱，从容而坚韧，干练而风情。她们是春天的雨水，润物细无声；她们是秋天的和风，轻拂你的脸庞；她们以女性特有的温柔情怀，放开胸襟去拥抱整个世界。

女人40不容易，岁月似乎是女人的天敌，让很多女人害怕自己的美丽和健康在岁月的流逝中慢慢地失去，最后变成连自己都感到恐怖、颓废的老女人。

但是如果能以积极有效的方法来平安度过这个艰难时期，在经历自我魅力的严峻新考验后，就会跨越这道分水岭，找到养护生命之花的健康之道，成为风情万种、仪态万方的女人花。

14、拜读陶老师的女性励志佳作，陶老师是个多产的作家，在英语翻译、中文心理、女性励志方面都有经典佳作，给我们广大读者一个又一个惊喜，如今的《一不小心四十岁》更是让中年女性找到自己的心灵归宿。这本书是女性的良师益友，可以帮助成年女人安顿心灵，体验美好，接受年轮，最终走向幸福。读了这本书，心中突然萌发年轻时的蹦极冲动，正如作者说的，四十岁，真的是一个风情万种的年龄，真的，风情万种，我也可以风情万种，谢谢谢谢。

15、这本书的角色就是把快乐向往变成真实人生，集感性、理性、悟性于一体。字字珠玑，篇篇温馨，梦想照进女人的现实，幸福温暖女人的人生。不迷茫，不折腾，不彷徨，不纠结，一心朝着幸福的方向和成功的高塔。

16、恐怕是目前为止女性书中的最好的书，也是心理学中最好的书了吧，很全面，很实用，很优美，很温馨。女性心理学专用教材中的大品牌，传世佳作。思路好，很清晰，不像有的书，眼花缭乱的，不知道在说什么，《一不小心四十岁》说什么都说得清清楚楚、明明白白，不跟我玩深沉，很现实，值得表扬。这本书可以精读，可以边读边记笔记，抄下好句子，背一背，社交场上显摆显摆，也

《一不小心四十岁》

可以泛读，走马观花地享受一下魅力女人的感觉。

17、 千年等一回的好书，不说千年，最起码十年没有遇到这么好的书了，写的很美很美，很有实用价值。有指导意义的女人书，文字简单，却有文学含量，内容清晰，却都是经典之谈。读着读着就有一种很美好的感觉，因为一直认为自己是豆腐渣，现在突然感觉自己只要愿意就可以成为女人花，所以感觉很美妙。这本书非常吸引人，不单是吸引成熟女人，还是吸引年轻女孩，不单吸引女人，还吸引男人，因为语言太美妙，内容太美好。女性心理学的一个独特分支，成熟女人心理学，很透彻，很有深度，也很有趣。

18、 多美的语言啊！难得的是，这么美的语言，本书从头到尾都是：玫瑰的美丽，不在于花瓣的娇艳，而在于香气的幽绵；女人的美丽，不在于容颜的流光，而在于心灵的芬芳。40岁的女人，30岁的风韵，20岁的身材，带着美好的心情，不断地修饰自己，从内在到外在，那是一个女人青春永驻的传说。这本书告诉成熟女人很多道理，我想我爱人应该看一看，所以我买下了这本书，和我爱人一起看，结果我发觉，道理真很新颖、很实用：女人40，追求美丽，不是短暂的，而是永恒的。每个女人都拥有追求美丽的权利，但是追求美丽也是有限度的，而且，维持女性长久美丽的方法并不是化妆，也不是整容，而是不断充盈的内涵。

19、 现在图书市场混乱不堪，能在茫茫书海中找到这本很不错的女性心理学教材，真是如大海捞针。这本书的作者绝对不是个凡人，把这么个人老珠黄的四十岁写成了风情万种、仪态万方。比较稳重的写法，没有信口开河，有的知识有科学依据，有的故事有教育意义，因为语言美好，将这些内容串联得很好，很耐人寻味。这本书为40岁女人带来温柔的指引和鼓励：倾听内心的声音，活出自己的意义，活出自己的精彩，让生命拥有一切可能，成为世界上最幸福的女人。很好的一本书，值得细细品味。

《一不小心四十岁》

精彩书评

- 1、看完这本书，想说点神马，首先，这本书可以衡量你的心灵健康度，然后还可以帮你提高心灵品味。一本女性励志枕边书，说是一不小心四十岁，其实里面有很多道理、案例、分析适合各个年龄段的女生，很完美的一本女性心理学经典读本。女人40确实需要心理导师，导师不是医生，要比医生高明一筹才行，这本书可担起重任。这本书的闪光点比较多，相信很快就会成为时尚女性界的心灵宝典必读书。书中有的段落可以背下来，很新颖的漂亮句子，背下来后，跟人交流可以用上，让人不要小瞧我。
- 2、拜读陶老师的力作，喜欢这样美美的语言、淡淡的文字、沉沉的意义。清华大学出版社人文社科书中的精品。配上不一样的内文设计，那是送给女人的标志性礼物。不管是封面，还是内文，不管是语言很是内容，都很经典实用新颖，成熟女性枕边必备。身体健康、心理健康，女人就会美起来。这本书告诉我们的不仅是道理，还有方法。书中有很感性的美妙语言，也有很理性的实用案例。女性大时代的大品牌力作，成熟女人的福音，解救心灵、抚慰心灵，滋润心灵。好书，值得读一读，值得品一品，值得学一学。——网站编辑 布丁
- 3、玫瑰的美丽，不在于花瓣的娇艳，而在于香气的幽绵；女人的美丽，不在于容颜的流光，而在于心灵的芬芳。40岁的女人，30岁的风韵，20岁的身材，带着美好的心情，不断地修饰自己，从内在到外在，那是一个女人青春永驻的传说。女人的品味是一种优雅、一种淡雅、一种温文尔雅。40岁的品味女人，她们时而淑女，时而可爱，从容而坚韧，干练而风情。她们是春天的雨水，润物细无声；她们是秋天的和风，轻拂你的脸庞；她们以女性特有的温柔情怀，放开胸襟去拥抱整个世界。女人40不容易，岁月似乎是女人的天敌，让很多女人害怕自己的美丽和健康在岁月的流逝中慢慢地失去，最后变成连自己都感到恐怖、颓废的老女人。但是如果能以积极有效的方法来平安度过这个艰难时期，在经历自我魅力的严峻新考验后，就会跨越这道分水岭，找到养护生命之花的健康之道，成为风情万种、仪态万方的女人花。
- 4、目前市场上女人书简直太多了，还大同小异，让人头昏脑胀，这本书《一不小心四十岁》却不一样，真是沧海一粟，大的方向没有偏离女人主题，其中的小方面小角度小故事小提示，却是弥足珍贵、新颖新鲜。这是献给四十岁的最美礼物，让四十岁的女人不再害怕青春易逝，因为女人四十也可称为美丽的焦点。封面很独特，貌似市场上没有类似的女人书封面，纯属原创，鼓励一下封面设计师。铿锵的语言，丰富的内容，独特的风格，成就女人一生的经典励志读物。女性励志大品牌，心理学精品，女性极品。女性心灵小助手，随时随地帮女人度过心灵困境，成就最完美心灵的成熟女人。值得欣赏与回味。
- 5、本书正是一本消遣和感悟相结合的时尚读本，语言深入人心，自然是一本不错的女性读物。一本感动女人的书，女人要的是幸福，这本书告诉女人一定要幸福。女人的幸福其实就是女人自己的一种心理，女人过得幸福不幸福是一个心理问题，只要心理健康了，就会过得愉快，就会认为自己幸福。40岁的聪明女人，温婉、宽容、独立，注重在沟通中保鲜自己的爱情；40岁的智慧女人，谈笑风生，从容自若，不被压力击垮，不为自身情绪所左右；40岁的成熟女人，总能坦然地呈现最真实的自己，懂得自爱与爱人。
- 6、“一不小心”用的好，如果一不小心用在20岁上面，未免有些肆意煽情，用在30岁，未免有些无病呻吟，用在四十岁上，真是恰到好处，那种四十岁的心情，真是一不小心就炼成的吗？不是吧，看看这本书，给你的一不小心到来的四十岁一份心灵的呵护吧。另外，前言很感人，读了两遍，泪流满面，真的，四十岁，是个风情万种的年龄，不可以辜负这个好时光，在这个年纪里，我们有太多太多需要做的事情，我们要有好心态、好心情、好心境、好心灵。一不小心四十岁，是时代的产物，这个年代的女人，四十岁正是事业辉煌、家庭美满，却充满重重危机的年龄，这个年龄的我们需要与自己的心灵约会，需要研读这本可以陪伴我们一生的心灵书。
- 7、字字铿锵，句句经典，段段是温馨感言，篇篇是锦绣文章。我爱清华大学，喜欢那里的一草一木每一本书，一不小心四十岁，清华开始关注成熟女性的幸福了，我喜欢。我的心灵有一段时间很彷徨，如今看到《一不小心四十岁》，这本书紧紧地锁住了我的心灵，让我开始为自己的幸福做主。喜欢做人很成功的作家，支持德才兼备的陶老师的作品，这是心灵之作。通篇警句，每一句话都深入肺腑，感人心脾，让成熟的女人迈向幸福的未来。
- 8、面面俱到的成熟女人心理学，我关注心理学的书，最关心女人书，大部分女人书语言都很绚烂，

《一不小心四十岁》

但是实质内容并不丰富，思路还很杂乱。不过这本《一不小心四十岁》不一样，思路很清晰，内容很全面，美丽、气质、健康、情感、智慧、事业、幸福……等等等等，真是我们女人读者的福音，感谢陶尚芸老师，又一份令人惊喜的文化献礼。

9、《一不小心四十岁》时代的精品，这个时代的精品，一百年后的经典，一千年后的名著。这是一本构思十分巧妙的女性哲学书，世界哲学史上的一朵奇葩，开创了女性哲学的里程碑。这是一本值得成熟女性珍藏的好书，由于很强大的文学价值，也有很丰富的趣味性。大师级的女人书，安慰成熟女人的心灵，让女人们学会美丽、大方、快乐。一不小心喜欢上这本书，喜欢她的优美的文笔、温馨的内容、大方的版式、淡雅的封面。

10、《一不小心四十岁》，四十岁女人最理想的幸福导航，慰藉成熟女人心灵的千古佳作。很全面的角度，很体贴的告白，很精美的文采。很炫很炫的一本女人书，绚丽的语言，加上平实的内容。一本有关女人心灵修养与幸福打造的权威巨著，值得信赖。真美，不愧著名美文作家的心灵力作。可谓女人养心馆的当家花旦，超值享受美文的陶冶和心灵的洗礼。把女人说写成这样，这是一次伟大的尝试，空前绝后。方方面面地呵护成熟女人，八面玲珑地慰藉成熟女人的心灵。经典中的时尚之作，时尚中的经典之作，很欣慰，很温馨，很实用。严重完美的一本女人书，我们严重喜欢。

11、这本书告诉我，美丽没有终点，鼓励我们四十岁女人站在美丽的起跑线上，永远幸福。这本书内文的篇幅适中，不长不短，读起来不疲惫，也过瘾。女人是花，成熟女人不是落花，所以成熟的女人一定要绽放出强大的气场，就像这本书里说的，要修炼自己，要美丽、要气要健康、要智慧……这是一本精美的书，内文的版式很新颖好看，板块设置的也打破常规，独特新颖。

12、一不小心四十岁，一本很有格调的女性心灵励志趣味哲学书。这本书就像一弯清水，很纯净、很清甜，很有养分，可以养鱼的清水。内容全面，经典、新颖，思路简单但并不单调，乍看目录很简单，实际上内容相当丰富多彩。女性励志经典，翻开书一看，语言很美好很轻快，内容很科学很实用，清华大品牌，女性大全集。语言美得很低调，很含蓄，很实用。很超值的一本好书，花二三十块钱买一本书，就能换来四十岁以后的幸福女人的一生。

13、《一不小心四十岁》，四十岁女人最理想的幸福导航，慰藉成熟女人心灵的千古佳作。很全面的角度，很体贴的告白，很精美的文采。很炫很炫的一本女人书，绚丽的语言，加上平实的内容。一本有关女人心灵修养与幸福打造的权威巨著，值得信赖。真美，不愧著名美文作家的心灵力作。可谓女人养心馆的当家花旦，超值享受美文的陶冶和心灵的洗礼。把女人说写成这样，这是一次伟大的尝试，空前绝后。方方面面地呵护成熟女人，八面玲珑地慰藉成熟女人的心灵。经典中的时尚之作，时尚中的经典之作，很欣慰，很温馨，很实用。严重完美的一本女人书，我们严重喜欢。

14、女性经典励志好书，里面有很多很经典的语句，新颖又别致，可能会成为以后需女性领域的口头禅、流行语。一本很有情调的女人书，让四十岁女人的心重新活跃起来、动感起来，在安静美好的文字中度过一个幸福的日子。女性书中的品牌书，将引领女性励志读物的权威方向。一本可以陪伴女人终身的温馨读本，心理医师，而且语言美不胜收。买一本放在枕边，闲着的之后翻几页，累了的时候躺在床上翻几页，失落的时候找到那一章那一节翻几页，你会立刻精神抖擞，心情愉悦起来。

15、《一不小心四十岁》，看最完美的女人书，做最完美的幸福女人。这本书教会成熟的女人领悟人世风雨无常，聆听心中花开有声，拨开心灵的迷雾，遇见最明媚的风景。最宁静的关照、最细致的启迪，最美妙的领航，震撼女人心灵，开启幸福人生。这本书的作用就是教会女人保护自己，为如花女人的心理连续拍照，彻底清除烦恼死角，给力！写的真好，读过这本书，成熟女人的每一秒，都是生命中最精彩的悦动。一本超级实用的女性心理健康操作书，已经得到数万女性读者的亲身体验和认可。

16、多美的语言啊！难得的是，这么美的语言，本书从头到尾都是：玫瑰的美丽，不在于花瓣的娇艳，而在于香气的幽绵；女人的美丽，不在于容颜的流光，而在于心灵的芬芳。40岁的女人，30岁的风韵，20岁的身材，带着美好的心情，不断地修饰自己，从内在到外在，那是一个女人青春永驻的传说。这本书告诉成熟女人很多道理，我想我爱人应该看一看，所以我买下了这本书，和我爱人一起看，结果我发觉，道理真很新颖、很实用：女人40，追求美丽，不是短暂的，而是永恒的。每个女人都拥有追求美丽的权利，但是追求美丽也是有限度的，而且，维持女性长久美丽的方法并不是化妆，也不是整容，而是不断充盈的内涵。

17、我一直以为清华大学出版社出教材书，没想到也出社科励志书，清华大学出版社很权威，很严谨，出的女性心理励志书，肯定也很权威，不像市场上那些没有含金量的攒书，这本书很内容新颖，语

《一不小心四十岁》

言优美，有重要的指导意义。这是一本让人眼前一亮的书，封面很女人，内文版式很女人，语言内容也很女人，很美很美的女人书，值得渴望幸福的女人珍藏一生。成熟女人的首选励志读物，对不再年轻的女人有着不可估量的巨大作用。豆腐渣和女人花，其实只是一书之隔，好好看看这本书，豆腐渣也会变成女人花。

18、《一不小心四十岁》，四十岁女人最理想的幸福导航，慰藉成熟女人心灵的千古佳作。很全面的角度，很体贴的告白，很精美的文采。很炫很炫的一本女人书，绚丽的语言，加上平实的内容。一本有关女人心灵修养与幸福打造的权威巨著，值得信赖。真美，不愧著名美文作家的心灵力作。可谓女人养心馆的当家花旦，超值享受美文的陶冶和心灵的洗礼。把女人说写成这样，这是一次伟大的尝试，空前绝后。方方面面地呵护成熟女人，八面玲珑地慰藉成熟女人的心灵。经典中的时尚之作，时尚中的经典之作，很欣慰，很温馨，很实用。严重完美的一本女人书，我们严重喜欢。

19、拜读陶老师的女性励志佳作，陶老师是个多产的作家，在英语翻译、中文心理、女性励志方面都有经典佳作，给我们广大读者一个又一个惊喜，如今的《一不小心四十岁》更是让中年女性找到自己的心灵归宿。这本书是女性的良师益友，可以帮助成年女人安顿心灵，体验美好，接受年轮，最终走向幸福。读了这本书，心中突然萌发年轻时的蹦极冲动，正如作者说的，四十岁，真的是一个风情万种的年龄，真的，风情万种，我也可以风情万种，谢谢谢谢。

20、四十岁对女人来说，是一个很特殊的时期，不年轻了，还没老去，身上的担子又很重，这个年龄的女人需要特别的勇气和心态，一不小心四十岁，这本书的诞生很是时候，一本具有创时代意义的女人书。这本书的作者真是冰雪聪明，凡是成熟女人需要呵护的方面，都一一提炼出来，写到我们读者心里去了。人到中年不免惊慌失措，一不小心四十岁，这本书很小心地呵护着成熟女人的美丽与自信。这本书语言美妙、内容美好，是成熟女人的温馨小贴士。开本很大方，捧在手来很舒服，内容也精彩，品读起来很愉快。

21、如今已过不惑之年，有时自己感叹，年华流逝不再，伤感万千。人生有几个40年，年轻的时候，为了孩子和家人，从不顾及自己，等到镜中面孔皱了，镜中头发有白发，才猛然间感觉自己已不是那个充满活力的人了。当做完家务，手捶腰捶腿的时候，更觉自己的年龄是如此的不堪。要找回自己需要改变，看到了这本书。让我受益匪浅，芸芸众生中我只是一个小小的个体，却是40岁女人中找不到自己的一个。回头40年的时间，20岁的青春，大学生活的优哉游哉，30岁的年华，家庭事业焦头烂额。如今到了40岁，却不知道自己的何去何从，悲哀。把家庭事业和自己，处理的井井有?的有几人，环顾周围我的同事、同学，在忙忙碌碌中生活的比比皆是。不能这样下去了，照顾好自己，才能更好地照顾好家人，这是我看这本书的最大感受。

22、言很唯美，内容很精美；版式很绚美，女人的心灵鸡汤，给女人的自信和美丽加营养，呵护着女人的脆弱心灵。好书，我喜欢，这不仅仅是40岁女人的心理呵护书，也是我们所有职场女性的心理呵护书，从今以后，我就靠它呵护了。超美的书，封面很美，版式很美，语言很美，构思很美。一本女性佳作，读一读，你会感到自己很幸福，学一学，你会幸福到老。真是我们人到中年、人老珠黄的成熟女人的救命稻草，看了这本书，我认为自己就是最美的女人，是啊，我有公司有事业有儿子有老公，为什么还要自备，仅仅是脸上慢慢爬起的眼角纹？我的心灵会帮我抚平皱纹的。

23、《一不小心四十岁》，很女人的一本女人书，从封面花样到内文语言，都是每时每刻在呵护女人的心灵。我们这些中年老姐还美吗？还敢美？《一不小心四十岁》很肯定地告诉我们：我们可以一直美下去：40岁的女人，已经不再拥有超短裙的清纯和荷叶边的可爱。青春要走，谁也留不住，但是你要记住，青春带不走你的美丽，那是专属于40岁的美丽，成熟的美丽、宁静的美丽、优雅的美丽、智慧的美丽。我是一个外企大公司的中层女领导，感觉这本书就是为我而写，写到我心坎上了：女人40，要做就做个漂亮的女领导。爱阅读的女人才幸福，读《一不小心四十岁》的女人最幸福。

24、一不小心四十岁，读过，就能成为幸福女人；背诵过，就能成为幸福女人专家。真不知道怎么做，真是面面俱到，成熟女性的各个方面都涉及到了，还叙述的如此详细科学有趣，很完美很完善很完整。很有条理性，从美丽到健康，到气质到品味，从事业到爱情，有条不紊、不紧不慢，娓娓道来。早上读，给你一天的好心情；晚上读，让你做个好梦；真是一本贴心的女人心灵书。

25、《一不小心四十岁》，献礼成熟女人的温暖之作，像电影一样精彩，像景色一样美妙，像礼物一样温馨。一本书就是一个美好的女性世界，里面有做人的道理，有做事的技巧，有交际的秘诀，有生活的妙招……而且篇篇都是趣味美文。当你工作疲劳的时候，压力过大的时候，她就是你的案头减压的心灵导师。相约美丽恒生、魅力丛生的40岁，其实30岁、50岁都可以看。成熟女人首选的最经典最

《一不小心四十岁》

唯美最实用的心理励志读物。教会我们成熟的女人要拥有一颗玲珑之心，不管对爱情、事业、交际、生活，一颗玲珑之心会换来百般体贴和万般柔情。

26、这本女性心理学书，也是心理学领域的一大突破，观点新颖、科学、实用，语言优美，哲理性强，是一本很专业的心理学经典读本。写给成熟女人的书，这本书自身也是一本比较成熟的书，成熟的成熟女人书，不管是语言还是结构，都很成熟，找不出缺点。好书，值得珍藏，语言很美，值得欣赏，内容也很积极向上，风格在经典与时尚之间徘徊，值得品味。女人40，仪态雍容华贵，岁月熔铸为经验，知识积聚为智慧，成熟转化为气质，带给周围人温馨、安宁与美丽。这是一本最专业、最权威、最前沿的女学佳作，开创了女学风气之先河，独占了女性读物之鳌头。

27、《一不小心四十岁》，这是一本最专业、最权威、最前沿的女学佳作，开创了女学风气之先河，独占了女性读物之鳌头。这本书很大方，就像个仪态万方个的成熟女人，将道理和案例娓娓道来，还配上温馨小提示。40岁的女人更是玲珑剔透，这本书写的真是太美了，很温馨很浪漫。本书告诉我们最经典的道理：只要40岁的女人能够做到驾驭自己的心灵，做自己命运的舵手，那么，幸福的画卷将从此打开，人生将充满快乐的色彩。书中有很动感的美妙语言，也有很低调的实用案例。读起来感觉很温馨、很清凉、很舒适。一本很有情调的女人书，让四十岁女人的心重新活跃起来、动感起来，在安静美好的文字中度过一个幸福的日子。语言很唯美，内容很精美，版式很绚美，女性书中的品牌书，将引领女性励志读物的权威方向。成熟女人的心灵鸡汤，给女人的自信和美丽加营养，呵护着女人的脆弱心灵。一本很有帮助的书，不管是站着看、坐着看、躺着看，都能看下去，很能呵护心灵的一本女人书。魅力女人最新读本，刷新一下自己的心情。

28、《一不小心四十岁》是一本消遣和感悟相结合的时尚读本，语言深入人心，该浪漫时浪漫，该朴实时朴实，很喜欢这样的感觉，文笔让人赏心悦目，自然是一本不错的女性读物。这本书把四十岁写的这么好，我都开始渴望快点进入40岁了，还有18年的漫长岁月要走过去啊！喜欢“风情万种的年龄”这几个字，女人40，是一个风情万种的年龄，当自己的爱情、亲情、友情都能满足的时候，身上会迸发出超人的毅力，促使她去完成她生命中的另一次飞跃，那就是超越自我的束缚，为社会、为人类去创造属于自己的神奇和幸福。真是一本妙不可言的女人心灵励志经典读物。

29、拜读陶尚芸老师的女性励志佳作《一不小心四十岁》，陶老师是个多产的作家，在英语翻译、中文心理、女性励志方面都有经典佳作，给我们广大读者一个又一个惊喜，如今的《一不小心四十岁》更是让中年女性找到自己的心灵归宿。这是一本让人眼前一亮的书，封面很女人，内文版式很女人，语言内容也很女人，很美很美的女人书，值得渴望幸福的女人珍藏一生。这本书是这个年代的时代精品，也是这个时代女性心理问题层出不穷的产物。买一本《一不小心四十岁》放在枕边，闲着的之后翻几页，累了的时候躺在床上翻几页，失落的时候找到那一章那一节翻几页，你会立刻精神抖擞，心情愉悦起来。这本书就像一位心理良医，对处于多事之秋阶段的中年女性对症下药，面面俱到，让女人一天天幸福快乐起来，好书佳作，赞！

30、现在图书市场混乱不堪，能在茫茫书海中找到这本很不错的女性心理学教材，真是如大海捞针。这本书的作者绝对不是个凡人，把这么个人老珠黄的四十岁写成了风情万种、仪态万方。比较稳重的写法，没有信口开河，有的知识有科学依据，有的故事有教育意义，因为语言美好，将这些内容串联得很好，很耐人寻味。这本书为40岁女人带来温柔的指引和鼓励：倾听内心的声音，活出自己的意义，活出自己的精彩，让生命拥有一切可能，成为世界上最幸福的女人。很好的一本书，值得细细品味。

31、这本书很大方，就像个仪态万方个的成熟女人，将道理和案例娓娓道来，还配上温馨小提示。这本书把四十岁写的这么好，我都开始展望四十岁了，还有22年的漫长等待啊。喜欢“风情万种的年龄”这几个字，女人40，是一个风情万种的年龄，当自己的爱情、亲情、友情都能满足的时候，身上会迸发出超人的毅力，促使她去完成她生命中的另一次飞跃，那就是超越自我的束缚，为社会、为人类去创造属于自己的神奇和幸福。女人40，为了幸福，你一定要关注自己的心灵，只有心灵的平和和丰满才能感受到幸福到来的滋味。

32、我们人到中年的老女人们还美吗？还敢美？这本书很肯定地告诉我们：我们可以一直美下去：40岁的女人，已经不再拥有超短裙的清纯和荷叶边的可爱。青春要走，谁也留不住，但是你要记住，青春带不走你的美丽，那是专属于40岁的美丽，成熟的美丽、宁静的美丽、优雅的美丽、智慧的美丽。如果按照书里说的做的话，那我们每个成熟的掉色的女人都会成为新好女人、幸运女人：女人40，请记住你的美丽，那种美丽不是光彩夺目，而是神韵不绝。那无比清澈的眼眸，那洋溢智慧的笑容，那

《一不小心四十岁》

蕴含故事的脸庞，那是对生活热爱和对生命的渴望所绽放出的美丽光环。

33、一眨眼的功夫，便四十岁了，我们这些上了年纪的女人，真不知道将来会怎样，心里总是忐忑不安，怕被社会淘汰、被家庭淘汰，看看这本书，信心倍增，我会按照书里做的对我的方方面面进行修炼，修炼出一个风情万种的四十岁。这是一本帮助成熟女人完善自己、修饰自己、提升自己、愉悦自己的佳作。很有魅力的一本书，从封面到内文，到语言到内容，都很别致，颇有一番风情。美好的文字，美好的心灵，美好的内容，美好的心情。这是我看这本书的一点小心得。

34、千年等一回的好书，不说千年，最起码十年没有遇到这么好的书了，写的很美很美，很有实用价值。有指导意义的女人书，文字简单，却有文学含量，内容清晰，却都是经典之谈。读着读着就有一种很美好的感觉，因为一直认为自己是豆腐渣，现在突然感觉自己只要愿意就可以成为女人花，所以感觉很美妙。这本书非常吸引人，不单是吸引成熟女人，还是吸引年轻女孩，不单吸引女人，还吸引男人，因为语言太美妙，内容太美好。女性心理学的一个独特分支，成熟女人心理学，很透彻，很有深度，也很有趣。

35、《一不小心四十岁》，有关女人40话题的又一巅峰巨作。适合时代女性潮流和压力的经典佳作，让女人自信和美丽起来的一本倾世佳作。字字句句篇篇都可以带给成熟女人惊喜的好书。非常温馨，非常浪漫，非常实用，非常指南，献给女人的非常之作。美丽不仅是外表，还有心灵，健康不仅是容貌，还有心灵，幸福也是这样。这本书写的太好了，不仅是幸福女人的参考书，还是快乐女人的指南书。体贴入微的女子心灵学馆，成熟女人的最爱，都是每时每刻在呵护女人的心灵，教会女人抗压抗老的千年秘方。女人必读的幸福心语，时代的产物，时代的精品，建议购买。

36、恐怕是目前为止女性书中的最好的书，也是心理学中最好的书了吧，很全面，很实用，很优美，很温馨。女性心理学专用教材中的大品牌，传世佳作。思路好，很清晰，不像有的书，眼花缭乱的，不知道在说什么，《一不小心四十岁》说什么都说的清清楚楚、明明白白，不跟我玩深沉，很现实，值得表扬。这本书可以精读，可以边读边记笔记，抄下好句子，背一背，社交场上显摆显摆，也可以泛读，走马观花地享受一下魅力女人的感觉。

37、书中自有黄金屋，这本书就是一所金光闪闪的屋子，每一句话都是真理，她告诉我们：二十岁、三十岁，不是已经逝去的青春，而是四十岁的珍藏和财富。一本很优秀的女人书，文笔很美，案例很新，结构很清晰，语言很温馨。目录好，很吸引女人的眼球，里面的内容更好，更是感性、理性、温馨、清凉的感觉于一体，很到位，很喜欢。慰藉成熟女人心灵的下午茶。闲着时候看一看，读一读，顿感欣慰。

38、清华大学出版社是最有名的高校出版社，多出版物质量要求高，这本书也不例外，是一本不可多得的女性励志佳作。这本女人书很励志，也很经典，不是那种咋咋呼呼的幼稚女人书，而是一种深情并茂的成熟女人书，低调却感性，还有观赏与学习价值。这本书是这个年代的时代精品，也是这个时代女性心理问题层出不穷后的产物。这本书就像一位心理良医，对处于多事之秋阶段的中年女性对症下药，面面俱到，让女人一天天幸福快乐起来，好书佳作，赞！

《一不小心四十岁》

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