

<<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

出版时间：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，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.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

浪漫绊不住岁月，容颜敌不过流年，女人在品尝过浪漫的20岁、知性的30岁后，一不留神就跨入40岁的门槛。

《一不小心四十岁：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。

本书力求将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>>

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，对她们说：“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>>

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>