第一图书网, tushu007.com

<<四十几岁决定女人的后半生>>

图书基本信息

书名：<<四十几岁决定女人的后半生>>

13位ISBN编号：9787501792146

10位ISBN编号：7501792143

出版时间：2009-8

出版时间：中国经济出版社

作者：梁萍

页数：302

字数：230000

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

前言

四十几岁是女人生命的一个坎。
一位七十几岁的老人写了一篇文章，说是回顾她自己的一生，感到最老的时候，竟然是四十几岁。
如果我们尚还年轻，我们对这话一定会不甚理解。
但等我们过了四十几岁，等我们心智趋于成熟的时候，仔细回味自己走过的路，我们一定也会深切地感受到，自己活得最累和感觉到自己老了并恐惧衰老的时候，也是在四十几岁的时候，而五十岁六十岁的时候反而宁静自然多了。
联合国教科文组织在一份报告中指出：从世界各国统计的资料看，43～45之间的女性在生理上将发生巨大的变化。
而这些变化会使女人在身体和精神上发生很多变化，会使她们失去耐心、紧张、易冲动，身体出现各种不良症状，有的甚至出现歇斯底里、社会关系紧张，家庭矛盾升级。
而女人跨入四十几岁的时候，也正是她们各种压力最大的时候，上有老人需要照顾，下有孩子需要关心，工作与事业也正是担子最重的时候，在单位要么正起着承上启下的中坚角式，要么有可能面临下岗再创业的尴尬……　　两种特殊状况的自然交合让四十几岁女人的生命面临着一个坎。

内容概要

四十几岁是女人生命的一个坎。
　四十几岁的女人，站在“后青春期”与“前衰老期”的分水岭上，生理上将发生巨大变化，正面临着自我魅力的严峻新考验。
这个年龄段的你也许会感到身心的诸多不适．甚至倍感痛苦．但是，如果能以积极有效的方法来平安度过这个艰难时期，让四十几岁成为女人一生中最美丽、最辉煌的黄金阶段。
那么迎接你的将会是一个不是春光胜似春光的后半生！
　本书正是从这里出发，从反思生命、快乐为怀、情感、婚姻、亲子教育、事业与友谊到面对衰老与疾病等九个方面或分析道理或提供方法．给四十几女人送去最贴心的关怀与呵护。
　希望本书的智慧能够帮助四十几岁的女人。
登上真正女人的宝座。
在爱，笑，和一举一动间，展示着真女人不可比拟的，绵绵不绝的韵味和温润的光芒。
　是的，四十岁，我们才刚刚开始！

<<四十几岁决定女人的后半生>>

书籍目录

第一章 反思生命 1.从生的那天起我们就已走在了去死亡的路上 2.佛说人有三世 3.上帝说人死后可以复活 4.任何一个生命都只是一个过程 5.所以生命无上的珍贵 6.珍惜生命中的每一天 7.四十几岁的生命更是无价之宝第二章 快乐为岸 8.重新为快乐定义 9.找回丢失的快乐 10.快乐是每一个人的权利 11.你想快乐你就能快乐 12.让自己拥有快乐的方法 13.盘点四十几岁女人快乐的额外资本第三章 生命中最弥足珍贵的一样东西——爱情 14.爱情是宇宙万物间的珍宝 15.你拥有了爱情你就是天下最幸福的人 16.真正拥有爱情的人很少很少 17.女人四十几岁依然要去追寻爱情 18.皱纹不是瑕疵是生命的诗 19.四十几岁女人的爱情是一杯清纯的矿泉水第四章 婚姻家庭巧经营 20.你的婚姻美满吗 21.美满的婚姻可以给你强大的支撑 22.经营美满婚姻家庭的5种绝技 23.平淡的婚姻怎样维持它 24.处理丈夫外遇的几个技巧 25.死亡婚姻的诊断法则 26.四十几岁女人必须敢于斩断死亡了的婚姻 27.善待自己的后半生是四十几岁女人义不容辞的责任第五章 孩子是我们快乐取之不竭的源泉 28.孩子大了，我们老了 29.不妨把孩子看成我们生命的延续体 30.有策有略地把孩子培养好 31.孩子的成绩就是我们的骄傲 32.子不嫌母老 33.多和孩子说说话 34.和孩子一块上街去 35.处理好与孩子的矛盾 36.最“坏”的孩子也是我们的心肝宝贝第六章 让事业和工作为你带来快乐 37.我们真的老了吗 38.事业可以为我们撑起一片灿烂的天空 39.用尽我们所有的智慧和经验把最后的辉煌推向极至 40.热爱我们的工作 41.把工作做到最好 42.工作中的快乐法则 43.迅速适应由年龄引起的角色转换 44.成为单位里热心的老大姐第七章 面对衰老 45.青春确实已离我们远去 46.学会接受 47.试着熟悉和喜欢镜子里新的自我 48.最贵平常心 49.挖掘美的内在价值 50.重新为自己的形象风格定位 51.让中年女人的韦腴和端庄之美灼人眼目第八章 疾病就在不远处等着我们吗 52.生命已越过了抛物线的顶端在向下走 53.凡事量力而行 54.不要被“更年期”这三个字击倒 55.给子宫肌瘤讲个故事 56.病由心生，那我们的心就不让它生 57.学会中年期的饮食养生 58.为自己制订运动计划并付诸实施 59.四十几岁一定要定期去作身体健康检查第九章 与朋友互慰 60.给人温暖的友谊 61.大家都是“豆腐渣” 62.学会向朋友倾诉 63.和朋友一起去逛街 64.给朋友帮忙也快乐 65.试着扩大你的朋友圈 66.用心经营好我们的友谊

章节摘录

第一章 反思生命　　1.从生的那天起我们就已走在了去死亡的路上　　从前有一个故事，说一家人生了个大胖小子，全家人都非常高兴。
这时来了一个和尚，却哭丧着脸对主人说：又多了一个会死的人。
确实，我们每个人从生的那天起就已注定走在了去死亡的路上，任谁也不能逃避！
无论你是达官贵人还是平民百姓，无论你是百万富翁还是一贫如洗的穷光蛋。
其实，对于生命从生到死的过程，我们并不是不知道，只是我们以前的“ 知道 ”只是知道罢了，并没有领会其中更多的含义。
那时我们年轻青春，有许多许多的事要去忙碌，我们没有更多的时间去考虑这些。
总认为那是很遥远很遥远的事情，现在不必考虑，可以忽略不计。
何况那并不是件让人想起来高兴的事，何必拿来庸人自扰呢！
只有当有一天我们突然跌人中年之门，亮丽与青春离我们远去，皱纹与白发肆无忌惮地来侵袭我们，而我们最亲爱的习惯于长久一起生活的年迈父母又突然离我们远去，我们才会突然感到仿佛重新认识了生命一般：原来生命是这么凄惨！
于是我们可能就会一下子陷入了痛苦的无底深渊。
站在短短的生命的历程线上，溯源回望，想重新看一看我们生命的起点，然后又张大恐惧的眼睛嘹望离我们不远的死亡站点。
我们开始经历重新正视生死的生命一课。
那么死就真的是那么可怕吗？
揭开死亡的神秘面纱　　人会死真的是一件非常可怕的事情吗？
因为有死亡，生命就了无意趣了吗？
让我们来揭开生命的潘多拉之盒看一看。
国外有一篇小说，题目是《人都是要死的》，书中的主人公——雷蒙·福斯卡因为偶然得到了一种不死药，获得了一个不灭之躯。
之后，他就随心所欲地做他自己想做的事，反正他知道自己是不会死的。
但到最后，他虽然不死，但他的亲人、爱人、朋友都死了。
他变得非常的孤单。
久而久之，他厌倦了这种生活。
于是，他又想去死，可又死不了。
最后的结局相当凄惨：他孤零零的一个人走在荒漠上，去寻找死路……　　大家觉得这个故事荒诞吗？
不，其实人不死也是一件很痛苦的事。
不过这时你一定想说，一个人不死会孤单，大家都不死，不就不会孤独了吗？
其实大家都不死会更麻烦。
因为如果没有了死亡，一切都将不再重要，理想与追求，爱情与婚姻，幸福与痛苦，快乐与悲哀，荣耀与耻辱，等等，因为在无限的生命中，它们都可以重复，可以重来。
一个什么都不重要的生命是怎么样一种状况？
大家一定都知道百无聊赖的滋味吧，一天，或一段时间百无聊赖也许可以承受，但如果一开始就知道一生都是这样，这样的生活你敢过吗？
而且如果人知道自己会不死，就可以不思进取，可以浑浑噩噩，可以不珍惜，可以颓废，可以什么都做，杀人、放火、奸淫……　　其实正是因为有死，才会让我们在如此漫长的岁月里始终感觉到生命终点的压迫，才会因逝者如斯而格外珍视生之每一瞬每一刻每一事每一物。
因为知道死亡就站在路的尽头用复杂的目光望着我们，才会逼迫我们去做更多的追求，付出更多的努力，让这如白驹过隙的光阴过得更有意义，更有价值。
因为生命有涯，才会加倍珍惜所拥有的一切，善待一切，使人的一生充满了希望与梦想，有爱，也有恨，有微笑，也有眼泪。

而更重要的是，路有终点，才会有走完的决心与勇气；永远没有终点的路，再坚强再果敢的人也不敢去尝试。
难道我们真的愿意缚在生命的车轮上不停地旋转下去吗？
既没有休息和长眠的机会，又不知什么时候能够停止？
难道我们真的愿意永远清醒、不停地工作？
难道我们真想活一千年、一万年，去品尝战乱、冲突、伤痛、争斗等苦果的滋味吗？
更何况，没有了终点，那么行走也就失去了意义。
所以，正是因为有了死亡才让我们的一切变得有意义，变得很宝贵。
所以，死是珍贵的！
最后，上面小说中的主人翁福斯卡也终于明白：不死，是上天对他最大的惩罚，而且这种惩罚再也没有尽头。
学会坦然面对死亡　　有时，即使我们明白了死亡的意义，而当我们骤然面对陌生的死亡时，仍然会措手不及。
在坦然面对生死上，庄子做得最好。
庄子自己的结发妻子先他而走了，他的好朋友惠子去吊唁。
到了他家一看，庄子正坐在地上“鼓盆而歌”，敲着盆在那儿唱歌呢。
惠子质问庄子：你妻子为你生儿育女，现在老而亡故了，你不哭也就算了，却敲着盆在那儿唱歌，你也太过分啦！
庄子就淡淡地对惠子说：不是这样的啊！
她刚走的时候，我心里怎么能不难受呢？
但是我追本溯源，去观察最初的开始，人不都没有生命吗？
没有生命就没有形体，没有形体就没有气息。
生命又是怎么形成的呢？
天地之间，若有若无之际，聚起来一股气息，气息逐渐变成形体，形体又孕育出了生命，人就是这样来的，现在生命又走向了死亡。
这生老病死不就是跟春夏秋冬四季变化一样吗？
现在我妻子又循着这条路回去了，此时此刻她在天地之间安安静静、踏踏实实地睡了，我却要在这里哭哭啼啼，不是太不懂生命的真谛了吗？
这种坦然的欣慰，在我们中国民间也能够看到。
比如，民间讲究办喜事有两种，叫做红白喜事。
嫁娶和生子，是红喜事，这是生命繁衍的开始，自然是一桩喜；寿终天年，为老人送行，是白喜事，也是一桩喜。
为什么后者也是喜事？
这时我们应该有所顿悟才是了。
所谓红白只是生命的两端，红是生命来临之前的迎接，白是生命寂灭之后的相送。
生与死之间，不过是一种生命形态的转化。
草会枯，花会谢，每个生命都有其尽头。
面对死亡，假若我们明白人之老去亦如日升日落潮涨潮落那么自然，假若明白生死本是自然规律，是不可抗拒的天运，也许我们就会豁达很多，就会以一种积极乐观的态度来对待死亡。
国外有个哲学家海德格尔说：人要向死而生。
因为，每一个人注定的结局就是无可逃避的死亡，所以人必须面对死亡的终结来生活。
理解了死，才能理解了生；理解了人生的有限，才能正确地对待死。
这种“向死而生”的哲学不失为以一种大彻大悟的客观求实的心态来生活。
这是西方人的生死观。
古时候有这么一个笑话。
说的是古时有一个叫王元美的人。
有一次他去参加宴会，来客中有一个人大吹大擂说他最会算卦，于是其他人都争着请这个人给自己算

卦。
王元美听得不胜其烦，冷冷地说：“要说算卦吗，我也会，而且一算必应，还不用像他算起来那么费事。
”大家又争着请他算卦。
王元美指了指所有人说：“我算定了，在座的每个人将来都是要死的。
”所以，人都是要死的，这是上帝最初的安排，也是最合理的安排。
2.佛说人有三世　佛说的三世是指前世、今世和来世。
佛学认为人是活在三世的轮回之中的，你今生积了德做了善事，你来世就会得到回报；而今生你如果苦难不断，那就是你前世作孽太多。
有这么一个故事，清顺治年间，顺义县有一富户姓贡，家中财产颇丰，中年时有了儿子起名贡庆有，贡家一佣人也生了个儿子叫李福。
在佣人的请求下，贡家允许李福陪同贡庆有跟随同一位老先生读书。
两个孩子十四岁时，李福在一天夜里梦中看见天门大开，有两位神人降临院落中，一神人指着贡庆有说：“他怎么样？
”另一神人说：“他是全福之人，十七岁中秀才，十九岁中举人，官位二品，一世荣华富贵。
”又指着问李福一生将怎样，神人说：“他是苦命人，一生功名无份。
”说完两位神人就升天而去，天门关闭。
李福醒来后很纳闷，将此梦告诉了父母朋友。
李福始终留心着贡庆有的境遇，在十七岁那年，贡庆有果真中了秀才，而李福这时已经不读书了，开始在家种地。
贡庆有为人既刻薄又暴戾，可谓作恶多端，可他自中秀才后，仕途顺畅，后来真的官至二品，做官后更是贪赃枉法，残害百姓。
李福认为贡庆有这样一个恶人必得恶报，但贡庆有一直活到七十多岁，财势俱全，人丁兴旺，而且还预知了自己的死期。
很多人以为作恶后没立时遭报应，从而对因果报应之理产生疑惑。
李福就是这样，他心中也颇为不平，想到阴间看个究竟。
就在贡庆有去世的当天，李福也死了来到地府。
李福发现贡庆有在阴间居然还受到了礼遇，于是更加愤愤不平，随即将自己的疑惑诉于冥王，冥王命判官打开一簿子看，只见上面记录着贡庆有的生死善恶。
冥王说：“他前世做了很多大善事，这世作恶将以前积的德损耗了不少，但还有很多，下一世还将享福，不过没这一世大了。
至于他作恶的事，那是还没到要报应的时候。
”并告诉李福，说李福前世因为没行善积德，所以这世本应该受苦，但因为李福这世一心行善积德了，所以衣食无缺，已经不错了，等到再转生就享福了。
冥王特意允许李福跟随贡庆有转生，只见贡庆有转生到了一富贵之家中，李福自己则转生到了一中等人家。
贡庆有长大后当了县令，仍旧残害百姓，贪赃枉法，陷害良善，他曾酷刑迫供挖去了人的双眼，在另一案子中还剁去了人的双脚。
七十岁时暴病而亡。
李福这一世依旧行善积德，而且开始努力修行。
在贡庆有死后，李福已经可以元神出窍去阴间一看究竟了。
只见贡庆有在阴间受到了审判，簿子记录着贡庆有的福德已经全部享受殆尽，他在当官时挖人双目、剁人双脚这些事已经没有什么福德可以抵偿，必须以身还债，于是被罚转生到一贫苦人家，双目失明，双脚残废，整日在大街上乞讨，苦不堪言。
……

媒体关注与评论

四十岁，吓唬谁呀！
我们才刚刚开始。
——杨澜　　以前我们总说“女人四十豆腐渣”，后来我认识了一位女士，她把她20岁、30岁、40岁、50岁的照片都摊给我，我就惊讶地发现，最后一张居然是最漂亮的！
——“中国修炼魅力第一人”张晓梅　　你很难预知，将在十八岁还是四十岁甚至更沧桑的时分，才真正触摸到倾心的爱好。
当我们太年轻的时候，因为尚无法真正独立，受种种条件的制约，那附着在事业外壳上的金钱地位，或是其他显赫的光环，也许会灼晃了我们的眼睛。
当我们有了足够的定力，将事业之外的赘生物一一剥除，露出它单纯可爱的本质时，可能已耗费半生。
——摘自毕淑敏《精神的三间小屋》

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