

<<女人四十一份淡然，一份感悟>>

图书基本信息

书名：<<女人四十一份淡然，一份感悟>>

13位ISBN编号：9787505422315

10位ISBN编号：7505422316

出版时间：2009-10

出版时间：高华 朝华出版社 (2009-10出版)

作者：高华

页数：305

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>

<<女人四十一份淡然，一份感悟>>

前言

春天的花开花落使女人疲惫，世事的流程磨炼着女人们柔软的心，走过了青春岁月的人生，慢慢步出热烈、灿烂的青春季节，此时的心更像是一杯清茶，落花无言说，心淡如菊言，煎茶闻香过，养心自在性，简单的生活换来的是灵性的清静，对红尘凡事的宽容和不苛求，得到是自己内心的安静和有条不紊。

简简单单地活着，更能有时间和心情去品评人生味道，偷出空间修饰自己滋养自己的心。

40岁的女人经历了人生的太多，每一份经历都是一次真实写意，每一次挫折都是一段人生感悟，她们懂得了随遇而安地去欣赏社会人生的形形色色，也知道生命的短暂和无奈，正是这些铸就了40岁女人独有的那份成熟。

成熟是40岁女人的人生亮点，成熟是绚烂之后的平静，是盛开之后的内敛。

她们抛开年龄的羁绊学会欣赏自己，用心去体会女人的精彩和美丽。

当不自主的沉思唤醒40岁女人记忆的时候，她们不会天真地在色彩斑斓的世界中找寻自己已逝的影子，而会去欣赏自己那份厚重和深沉。

40岁女人没有了青春年少时的生涩和拘谨，能够游刃有余地处理各种复杂的人和事，能够正确把握自己，而不再像年轻女人那样浮躁和锋芒毕露，她能用默默无语来表达恰当的感受。

成长犹如一棵树，增长的年轮是时光的记载，也是岁月留下的印痕。

当人生走进生命中不惑之期的门坎，岁月便如一面镜子。

在某一天，40岁的女人不经意间发现自己有白头发了，皱纹也悄悄爬上了眼角，不再天真的脸上多了几道因成熟而形成的细纹。

其实岁月锁不住她们的妩媚，40岁女人不需浓妆艳抹，也不需要奇装异服或新潮的发型，只需把岁月沉淀的阅历和日月赋予的灵性展现，就会给人一种美的感觉。

那是一种踏实的质感，是举手投足间令你经久不忘的一种风情。

40岁女人的脸上写尽生活梦醒后的大悟，在默然无声中慢慢散发出淡淡的幽香。

女人四十，不再需要为事业逼迫自己，不再有寄人篱下看人眼色的苦楚，不必再为职称为晋升而去学那些枯燥乏味的东西。

她们具有丰富的工作经验，良好的职业素质，摆脱了对职位上升的追求和由此带来的困扰，她们心如静水，从容淡定，安然于发挥自己的能力和做好本职工作，工作中的游刃有余，带给她们许多的乐趣。

她们不会再继续于人际关系的旋涡中挣扎，忙着用放大镜寻找别人的缺点，忙着用耳朵收集别人的隐私。

善解人意和热情助人，使她们与同事间有了一种类似朋友的感觉，和谐互助的氛围，带来的是事半功倍有目共睹的成绩。

女人四十，经过十几年婚姻的打磨，她们珠圆玉润，光彩照人。

轻轻的话语，可以温暖一颗风雨中飘摇的心；体贴的关怀，让亲人如沐春风。

她们懂得，与幸福婚姻相比，金钱不可或缺，但并非是最重要的因素。

她们不斤斤计较、絮絮叨叨，在亲人需要帮助时，她们绝不会避而不见坐视不理。

她们明白，爱人如爱己，帮人是帮己，特别是为夫家所做的每一点一滴，都能稳定她们的婚姻之舟，使之更为坚挺更为牢固。

女人四十，有了白发，有了皱纹，可也有了一颗博爱宽宏的心，她们协调着生活的每一个琴键每一串音符，使之不致串音走调，游离于外。

她们于不知不觉中成长为家庭的核心，她们的处世态度，决定了一个家庭是否值得留恋，也决定了她们身边的男人停留在家中的时间或长或短。

女人四十，是生命的一个崭新开始。

年龄，并不能摧毁她们的自信和自尊；岁月，成熟了理性而不是苍老了心灵。

<<女人四十一份淡然，一份感悟>>

内容概要

走过了人生的青春岁月，慢慢步出热烈、灿烂的青春季节，此时的心境更像是一杯清茶。落花无言，心淡如菊，烹茶闻香，自在养心，简单的生活换来的是灵性的清静，对红尘凡事的宽容和不苛求，得到是自己内心的安静和平和。

简简单单地活着，才有时间和心情去品评人生味道，滋养自己的心灵。

四十岁的女人经历了太多，每一份经历都是一次真实写意，每一次挫折都是一段人生感悟。她们懂得了随遇而安地去欣赏社会和生活中的形形色色，也知道生命的短暂和无奈，正是这些注定了四十岁女人独有的那份成熟。

<<女人四十一份淡然，一份感悟>>

书籍目录

第一章 人生有四季，哭有时，笑有时——女人四十，感悟生活40岁让我淡然知足是幸福的起点从挑剔自己到欣赏自己你为什么快乐给生活留白放慢脚步，让心灵跟上享受生命的过程，精彩每一天学会减法比加法重要有些事情淡忘了，会比记得快乐人生一路，边走边收藏放弃固执，解脱自己远离灰色心情，守住乐观的心境用心于现在，不管明天和意外哪一个先到珍惜眼前的幸福感恩生活，生活将赐予你灿烂的阳光大女人的胸怀，小女人的情趣——40岁的浪漫情怀宽容是一片晴天制怒于将起，忘怒于瞬间心灵鲜活剂——保持优质的心灵状态心理平衡十法好命说给生活加点禅味淡泊为大，宁静致远坚强——用心的力量来为自己打气有一种美叫沧桑快乐度过每一天

第二章 执子之手，与子偕老——女人四十，感悟情感与婚姻成熟与青涩，40岁看婚姻他不是最好的，但是最适合我的我能想到最浪漫的事，是和你一起慢慢变老爱是一种能力，学会如何去爱疼他就等于疼你自己爱，有时需要一点技巧当爱情变成亲情“老夫老妻”找回热恋的感觉女性经营婚姻十招夫妻越吵越相爱秘籍聪明的女人懂得怎样帮助丈夫成功唠叨——婚姻不能承受之重婚姻危机：是是非非谁对谁错外遇的夫妻如何渡过婚姻危机锁住丈夫的心婚姻危机中孩子的心理保护走出离婚阴影：忘掉过去和他的生活再婚：迟到的美满用心去牵孩子的手——再婚家庭，别给孩子破碎的爱我四十，我单身与婆婆相处的秘诀只要精心调养你也可以做个幸福妈妈

第三章 美丽只是一种心灵的状态——女人四十。感悟年华女人四十，风韵正浓我们自己就像是一面镜子，好好保养才不会变得模糊相由心生美丽人生来自年轻心态抓住青春的尾巴普通女人也能发现自己的美不露痕迹的变身，女人变美十大秘籍女人，别让自己老得太快岁月无界定美容年龄控制力刹那芳华：穿衣的境界化妆，打扮心情行动起来，做个皱纹终结者不管多大，也要保持身材美丽宠儿，精致女人只有运动才能真正留住青春我从不担心岁月的流逝——优雅女人

第四章 不生病的智慧——女人四十，感悟身体与心灵女人要懂得爱自己累了，就给自己松松绑身体的梳理：学学自我松弛法开始为自己而活女人的情绪去他的，坏心情心理养生延年益寿心理健康十要素聪明女人“不担心”压力，来自女性脆弱的心灵七招让你远离抑郁症让你拥有好睡眠积极生活的十个方法轻松拥有健康的19条建议影响健康的20个生活习惯警惕颈椎病乳房全年呵护档案五大妇科疾病健康攻略从容面对更年期综合征职业女性常见疾病全攻略四季的愉悦：美食与乐趣越弯曲，越活力

第五章 赢在人生下半场——女人四十，感悟职场我工作我快乐职场女性心理健康10要素把握好家庭与事业的平衡艺做一个成功的职场丽人优秀职业女性必备9要素情感智慧左右着你的成功40岁女性还能成功跳槽年过四十：从创业中找到自我如何提高你的升职机会做一个时刻充电的女人找回你的女人味你是个受欢迎的OFFICE丽人职场人际十大智慧七种细节对职场人际关系有影响白领丽人与压力快乐相处

<<女人四十一份淡然，一份感悟>>

章节摘录

第一章人生有四季，哭有时，笑有时——女人四十，感悟生活40岁让我淡然从容淡然的女人像秋叶般的静美，淡淡地来，淡淡地去，淡淡地相处，给人以安静，给人以淡淡的欲望，活得简单而有味道。青春的花开花落使女人疲惫，四季的风花雪月让女人憔悴不堪，世事的纷乱，滚滚的红尘，磨砺着女人细腻柔软的心。

迈过了40岁的人生，开始慢慢步出热烈、灿烂的青春季节，岁月不只是刻在女人的脸上，更沉淀在女人的心里。

这时的女人被一种淡然、从容、柔和的氛围所包围。

淡淡的风、淡淡的云伴随的是淡淡的梦、淡淡的情，不再有年少时的无病呻吟，这时的女人更像一杯清茶，“落花无言，人淡如菊”，煎茶闻香，养心颐性。

从容淡然的女人崇尚简单的生活，对人生、对社会的宽容和不苛求，得到的是自己内心的宁静和有条不紊。

从容淡然的女人为工作和事业努力着，兢兢业业，但不忘乎所以，女强人不是她们的目标，因为她们知道，人生需要执著，但更重要的还是随缘。

简单地活着，善良、率直、坦荡，就使女人有时间问和心情去品评人生的况味，享受人生的乐趣。

从容淡定的女人总是笑看人生。

虽然她们已不再年轻，也许颜面已刻上岁月的印痕，但美丽而坚强的女人不会惧怕岁月在她们脸上的刻痕，也许病痛可能已经在折磨着她们的健康，或许世态炎凉已把她们年轻时的梦打碎，但她们永远不会灰心。

人生路上，她们仍会以矫健的步伐勇往直前，把欢乐和笑声传递给他人。

她们是生活中的强者，也最具人格魅力，是最美丽的女人。

从容淡定的女人总是微笑着面对困难、面对环境。

她不为日常琐事而计较，不为生活的压力而焦虑，不为现代人儿女情长的善变而烦恼忧郁。

失意时，她用笔记录潮起潮落的心绪，寄给远方的亲友一同勉励；挫折在前，她告诫自己重新振作，适应新的处境；苦难面前，她命令自己跨过颓唐，去拥抱新一轮的太阳。

从容淡定的女人总是善待人们、善待生命。

当白日的尘埃落定，灯下淡然的女人会读一点书，看一段散文，修复日渐粗粝的灵魂，使自己依然温婉和悦。

当淡然的女人爱上一个人，会将千丝万缕的心事托付于他，温柔宽容地待他，岁月离合，执子之手，死生契阔。

她们会修炼从容的情态，健康的心智。

淡然的女人知道，爱恨情仇，恩怨得失，虽无法忘记，但可以宽宥，把沧桑隐藏在心底，让一切慢慢沉淀在记忆里，因为自己清楚，有些记忆的唯一归宿是从心灵到坟墓。

远离刻薄和庸俗，明白什么是爱，什么不是爱；什么是属于自己的，什么是不属于自己的。

从容淡定的女人是水，随着时代的进步，不断调整生活的节奏。

在山涧小溪她是单纯清澈的水滴，在飞天瀑布她是奋不顾身的飞花碎玉，在浩瀚的大海，她又如汹涌的波涛一次次朝礁石撞击。

从容淡定的女人又是画，一幅清新隽永的山水画。

无论外界风卷云涌、世事变迁，内心总是一派处事不惊、安详宁静的意境。

任光阴荏苒，任青丝染成白发，从容淡定的女人总能追寻生活的乐趣，总能发现美丽的风景。

哪怕身心一次次受伤、哪怕生活一次次受挫，随意的女人更加宽容、更加感恩，更加呈现出历尽沧桑却依然随遇而安的美丽。

知足是幸福的起点人的欲望是无止境的，面对如今眼花缭乱、物欲横流的世界，你若是一个“不知足”者，那令你心动、想入非非的诱惑实在是太多太多了，有时“知足”真的要比“不知足”难。

俄罗斯著名作家托尔斯泰写过这样一个短篇故事：有一个农夫，每天早出晚归地耕种一小片贫瘠的土地，累死累活，收获甚微。

<<女人四十一份淡然，一份感悟>>

一位天使可怜农夫的境遇，就对农夫说，只要他能不停地往前跑一圈，他跑过的地方就全部归其所有。

于是，农夫兴奋地朝前跑去。

他跑累了，想停下来休息一会儿，然而一想到家里的妻子儿女们都需要更多的土地来生活，又拼命地往前跑……有人告诉他，你到该往回跑的时候了。

不然，你就完了。

农夫根本听不进去，他只想得到更多的土地，更多的金钱，更多的享受。

可他终因心衰力竭，倒地而亡。

生命没有了，土地没有了，一切都没有了，欲望使他失去了一切。

这个故事确实发人深省，它启示我们：有些人为什么这样不知足呢？

这实则是欲望的驱使，是幻想的冲动，是不切合实际的索取心使然。

如果把不知足归结为人们后天的变异，又有失公允。

其实，不知足是一种最原始的心理需求，知足则是一种经过理性思考后的达观与豁达。

知足使人平静、安详、达观、超脱；不知足使人骚动、搏击、奋斗、进取。

知足智在知不可行而不行，不知足慧在可行而必行之。

若知不行而勉为其难，势必劳而无功；若知可行而不行，则是对人生的懈怠。

这两者之间实际上有一个“度”的问题，故事中的那个农夫欲壑难填，不愿往回跑，可最终还是一无所获，因累而亡；就是没有把握好知足这个“度”。

这个故事虽然很古老，但现在还在演绎。

生活中有好多走不回来的人，他们认为要做一件事，就必须得到全部的好处，全然不顾自己的能力和现实的处境。

他们逆流而上，回归到零，直至把原本可以得到的也丢掉。

这种人总是忙忙碌碌，从早到晚一副辛苦的样子，其实他们不知道自己在忙什么。

在人生的旅途上，每过一个时期或走完每一段路程，我们不妨回过头来，看看自己的身后，看看在太阳落山之前是否还能走回去；或者干脆停下来，沉思片刻，问一问：我们为什么要走这么远？

我们去干什么？

在中国人的处世哲学中，“知足常乐”是颇为流行的，它是人们用来平衡心态的一种方法。

如果一个人的欲望无度，而在现实中又无法达到，那就必然会陷入非常苦恼的境地。

“布衣桑饭，可乐终身”是古人知足常乐生活的写照；“淡泊明志，宁静致远”中蕴含着诸葛亮知足常乐的清雅高洁。

知足的人，当看到自己的欲望难以达到时，懂得理智地抑制不切实际的欲望，因而“只知耕耘，不问收获”，这样的人一般不会欲壑难填，不会犯人心不足蛇吞象的错误。

一个人如果总是把目标定得太高，心存一些不合实际的想法，最终只会带给我们一个结果，那就是失望，而失望可以淹没一个人的激情和士气，或者一时或者一世。

因此，立足实际是十分重要的，只有认识到这样一点，我们才不至于好高骛远，迷失方向，才能保持一种虚静平和的心境，不会将自己弄得心力交瘁。

知足常乐是一种看待事物发展的心情，而不是安于现状的骄傲自满的消极态度。

《大学》曰：“止于至善。”

就是说人应该懂得如何努力达到理想的境地和懂得自己该处于什么位置是最好的。

这才是“知足常乐”的真正内涵。

人生犹如一次旅行，不同的线路都在走着自己的路程，不管是背着行囊走在贫乏的土地上，还是出入五星酒店在都市中挥霍潇洒。

其实这两者间没有好坏之分，各有特色，只要人能抱有愉快的心态，无论身处何种境遇，就都能欣赏到美的所在。

女人，学会知足，就是说要以正确的心态对待宠辱得失，它强调的是一种心态。

长途跋涉时，痛苦的往往不是漫漫长路，而是鞋子里的那一粒细沙。

人生也是这样，打败你的或许不是外部恶劣的条件，而是你的内心。

<<女人四十一份淡然，一份感悟>>

女人，学会知足，无疑会帮助我们在纷繁芜杂的生活中形成一个良好的心态，无论风云怎样变幻莫测，也能泰然处之。

以一颗平常心去对待现在的处境，而用一颗进取心去开创美好的未来。

因为知足，便没有了患得患失，没有了负担，轻装上阵自然如鱼得水。

所以，今天已有知足不是放弃努力和追求，相反，是对自己过去努力的肯定，是为下一次的付出提供一个良好的心态。

女人，学会知足，其实足与不足只是相对而言。

常言道：比上不足，比下有余。

比上是和我们自己的理想比，比下是和我们自己的现实生活比。

理想的境界里通常都是一些难以实现的愿望，因而我们尝到的自然也就是一种苦涩的滋味。

而比下那是当然有余了，这便是我们常常所说的知足。

在生活中运用起来却几乎是百试百灵。

就比如：当茶杯里只剩下半杯水的时候，不要总是抱怨，“只剩下半杯了”，而应该这样想，“还有半杯”。

任何事情都可以从它本身发现知足快乐的源泉，关键就在于我们是从什么角度去看。

女人，学会知足，因为知足的女人总是会笑口常开，并怀有感恩与赞美之心。

知足的女人，胸怀宽广，不会追求海市蜃楼的生活。

不强求自己成为完美之人……女人，学会知足，美丽就会常在！

<<女人四十一份淡然，一份感悟>>

编辑推荐

《女人四十:一份淡然,一份感悟》：四十年华，柔美的中年人生。
正视自己，珍惜人生年华，四十岁的妇人，将真正地做一回自己！
四十岁的女人，第二青春已然开始.....岁月无痕，远水如烟，低眉回首间，岁月正从身边渐渐去远。
成熟，优雅，自然，从容。

<<女人四十一份淡然，一份感悟>>

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>