

<<女人40>>

图书基本信息

书名：<<女人40>>

13位ISBN编号：9787506479943

10位ISBN编号：750647994X

出版时间：2012-2

出版时间：中国纺织出版社

作者：姚玲

页数：258

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40>>

### 前言

男人说：女人是20而美，30而强，40而贤。

女人说：女人40，独有风韵。

女人40，是一个非常微妙的年龄。

青春不再，却被岁月赐予了更多的智慧，对人、对事独到而看得开。

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，才能有时间 and 心情去品评人生味道，滋养自己的心灵。

40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，正是这些赋予了40岁女人独有的那份成熟。

40岁对女人来说是一个特殊的年龄界限。

如果她们懂得修饰和包装自己，尽管姣丽容颜随着岁月的改变而消失，魅力就可以在岁月的打磨之中香久醇远，真可谓风情万种。

风情不是卖弄，而在于自然的流露，是一种成熟美的象征。

40岁的女人总是善待生活、善待生命。

这样，任光阴荏苒，任青丝变成白发，40岁的女人总能捕捉到生活的乐趣，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，40岁的女人却更加宽容、更加感恩，更加呈现出随遇而安的美丽。

40岁的女人用淡定去品评人生的真实，用淡定享受生活的乐趣。

淡定的女人，常常在世事的牵累和烦琐中偷一点空闲，或在职场的拼杀与忙碌后享受一份心静，给自己一些滋养和爱怜，用超然的心境去呵护如黛的青丝，或是身居温暖的斗室，捧一本泛黄的旧书，滋润日渐干涸的心田，修复日渐粗糙的情感，以期保留那份和悦与温婉。

本书是写给40岁女人的生活解惑书，从生活、婚姻、事业、健康等9个课程给予解读。

看过本书，无法把你从一个40岁的中年女性变成一个20岁的妙龄少女，但是相信它会给你一种全新的心态和生活理念。

40岁的你，视野会更加开阔，更加懂得如何去应对生活中的种种困惑，创造别样精彩的生活！

## <<女人40>>

### 内容概要

蓦然回首，春秋交替已经过了40个年头，此时的女人对于自我和世界都有了更深刻的认识，年轻时的浮躁与冲动、天真与无知都逐渐被睿智所取代。

40岁女人不会抱怨年华的逝去，因为正是如水般流淌的岁月荡涤了张扬的光芒和起落的尘埃，使她们走向女人的极致。

40岁的女人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，正是这些赋予了40岁女人独有的那份淡定与成熟。

本书是写给40岁女人的生活解惑书，从生活、婚姻、事业、健康等9门课程给予解读。

本书无法把你从一个40岁的中年女性变成一个20岁的妙龄少女，但是相信它会带给你一种全新的心态和生活理念。

看过本书，40岁的你，视野会变得更加开阔，更加懂得如何去应对生活中的种种困惑。

书籍目录

第一课 女人40，不惑之年的冲动与自信

自我变化的恐惧

40岁以后的婚姻，你还能自己做主吗

不再青春年少的现实

女人40岁时的感觉

角色的转换

学会欣赏自己

孝敬父母，百善孝为先

平等相处，把孩子当成自己的朋友

第二课 女人40，在爱情与婚姻中自由穿行

爱情向右，婚姻往左

执子之手，与子偕老

事业和家庭的兼顾

赶搭潮流快车，做对另类夫妻

40岁要为婚姻“保鲜”

聪明的女人懂得怎样帮助丈夫成功

用心找回失落的幸福

用沟通帮婚姻释放“恶性能量”

如何渡过婚姻危机

安全度过婚姻倦怠期

有些话千万不要对他说

不要把唠叨带上床

不要总盯着他的钱袋子

再婚：迟到的美满

第三课 女人40，舍与得的人生境界

第四课 女人40，做一个气质优雅的人

第五课 女人40，快乐自己愉悦他人

第六课 女人40，保持有一颗平常心

第七课 女人40，撑起属于自己的一片天

第八课 女人40，做职场中常开的玫瑰

第九课 女人40，为自己的健康买单

## 章节摘录

1.做到不早退 不要认为没有人会注意你的出勤情况，出勤体现出你对工作的态度，没有领导会提拔一个工作态度差的人。

2.服从安排 有时上司给你的工作指派，你可能会认为他的安排不合理或者不可行，这时如果你有异议可以提出，但必须服从安排，因为上级考虑的问题要更加顾全大局，更加全面，出发点有时大不相同，切忌以“这不是我分内的工作”为由来逃避责任。

3.迅速准确地完成上级交给你的工作 接到工作要立刻着手，迅速、准确、及时地完成，反应敏捷给人的印象是金钱买不到的，做完后最好是自我检查一遍，尽量做到不错不漏。

4.谨严，须守口如瓶 孔子在《论语》里曾两次提到“敏于事而慎于言”，可见子乙子对少说多做十分重视。

然而，女人要真正做到“敏于事而慎于言”这一点，就要克服一些自身的缺点。

少说并不是让不说，而是说该说的话，恰如其分地说话，绝不可胡说、乱说。

古语云“君子三缄其口”“不得其而言，谓之失言”。

身在职场，如果你不能够确定自己要说的话是否正确，那还不如不说。

因此，在工作中，我们应该多做少说，踏实做人。

5.荣耀归于上司 要让上司在人前人后永远光鲜。

在领导面前，你的荣耀都属于上司，当然，当你犯错时，他们也会主动承担责任。

6.善于请示，善于汇报 如果你是一名领导，需要一位助手，你会希望你的助手有能力，但又依赖于你。

所以，你要善于请示，切忌我行我素，功高盖主，目中无人，要让你的上级觉得你尊重他、依赖他，但也不要大事、小事都去一一请示，那就显得你太无能了。

你要善于汇报，有效地向你的领导汇报工作，你的领导就可以有效、省时地掌握手下的工作（这也是他的工作）进度，让领导知道哪些工作是你做的，切忌单纯地埋头苦干，这样做也加强了你与上级间的感情交流。

7.保持冷静 面对任何状况都能处之泰然的人，一开始就获得了优势。

老板、客户不仅钦佩那些面对危机声色不变的人，更欣赏能妥善解决问题的人。

8.敢于承认错误.承担责任 人难免会犯错，重要的是敢于承认，敢于负责任，而不是急于推卸责任。

但要注意，同样的错误千万不要重犯第二次。

9.做出果断决定 遇事犹豫不决或过度依赖他人意见的人，是注定一辈子要被打入“冷宫”的。

&hellip;&hellip;

编辑推荐

40岁的女人懂得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。正是这些赋予了40岁女人独有的那份淡定与成熟。

女人40，不惑之年的冲动与自信；女人40，在爱情与婚姻中自由穿行；女人40，舍与得的人生境界；女人40，做一个气质优雅的人；女人40，快乐自己，愉悦他人；女人40，保持一颗平常心；女人40，撑起属于自己的一片天；女人40，做职场中永不凋谢的玫瑰；女人40，为自己的健康买单。

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>