

## <<女人40岁以后的减法生活>>

### 图书基本信息

书名：<<女人40岁以后的减法生活>>

13位ISBN编号：9787802502543

10位ISBN编号：7802502543

出版时间：2010-5

出版时间：中国言实

作者：舒丹

页数：312

字数：280000

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岁以后的减法生活>>

### 前言

女人，生活，40岁，幸福。

当把这些零散的关键词组合在一起，女人的脑海中马上就会产生一连串的思考：什么是女人生活中最大的幸福？

女人要过怎样的幸福生活？

40岁之后的女人应该如何设计自己的幸福生活……是啊，女人究竟怎样才能使自己的生活在充满幸福、惬意和温馨？

这正是中外无数女人共同关注的话题。

答案终于有了。

女人在拥有了比较富裕的物质生活之后，终于发现，为了获得真正的幸福，应当过着减法生活。

什么是减法生活？

减法生活包含着两层意思：一是生活内容简简单单但生活目标明明确确，二是生活形式简朴简约但生活内容精致丰富。

这种生活应当是当代女性所追求的一种最时尚、最自然、最快乐、最健康的生活方式，也是一种更高的生活品位的生活。

人过中年，会身不由己地顿感时间过得太快，而愿望实现得太少。

尤其是年过40的女人们，生活渐渐沉重，心情并不轻松。

虽然风采依旧，但青春已逝，光华渐褪；虽然衣食无忧，但压力陡升，心思加重。

家里家外地忙碌，让她们每天都来不及给自己一个笑脸；人前人后地操劳，让她们终日都顾不上给心灵一个安慰。

怎样才能改变这样的境况？

智者告诉40岁以后的女人们，唯有减法生活，才能抛弃所有烦恼，找回应有的快乐，在简单中享受着，在自然中幸福着。

有这样的一个故事：美国某小镇上有一位耄耋老人过生日，在记者采访中，他宣称自己是“最富有的人”。

没想到，这句话经过媒体宣传，被人们误认为他有大量的财产。

于是小镇上的税务稽查人员来到了老人的住处，要求他申报财产税。

来者问道：“你是自称最富有的人吗？”

老人回答说：“是的，我是最富有的人。”

”

## <<女人40岁以后的减法生活>>

### 内容概要

当时光伴随女人走过了半生，女人开始真正地为自己活着。生活曾让40多岁的女人损失了太多，她们重新审视生活时也解读透视自己：精心的妆容让她们找回了青春，时尚的穿着让她们恢复了自信，典雅的风度让她们魅力无限，成熟的气质让她们无比美丽。中年才是女人的第二春。

40多岁的女人，虽然生命已进入不惑之年，在风霜岁月刻在脸上的同时，也刻下一份人生阅历，刻下一份锐利与机智，更刻下了一份从容与自信。

纵观女人的一生，你就会发现，40多岁的女人其实是从一种美向另一种美转变的拐点，因为如歌的岁月荡涤了40多岁女人身上的光芒和尘埃，使她们走向女人的极致。

## <<女人40岁以后的减法生活>>

### 书籍目录

- A 心灵篇
- 一、善待自己的心灵
1. 善待心灵就能拥有幸福
  2. 获得快乐是人生最重要的事
  3. 每天给自己的心灵一个笑脸
  4. 让心中永远充满着阳光
  5. 为自己煲一锅心灵鸡汤
  6. 买一份礼物奖励给自己
- 二、守望心灵的宁静
1. 宁静之心最难得
  2. 保持一颗平和宁静的心
  3. 保持一份淡定与从容
  4. 让内心回归平静
  5. 静以修身, 洁以养性
  6. 勤扫心地, 心洁则静
  7. 清除心灵中的垃圾
- 三、欲望愈少, 快乐愈多
1. 人生的欲望最好少一点
  2. 卸掉心灵上多余的包袱
  3. 人生不必为欲望而奔跑
  4. 学会选择, 懂得放弃
  5. 选择快乐离不开适时放弃
  6. 懂得见好就收的放弃艺术
  7. 量力而为地做事情
- 四、摒弃虚荣。
- 别把虚荣当作自尊
1. 虚荣是人生的陷阱
  2. 虚荣是许多女性的天敌
  3. 女性为何大多爱虚荣
  4. 女性虚荣的表现与特点
  5. 活出自我的本色来
  6. 别把面子看得太重
  7. 打破女性心灵的肥皂泡
  8. 在行动中化解虚荣心理
  9. 消除虚荣卖弄的行为习惯
- 五、不要追求人生的完美
1. 女人没有必要追求完美无瑕
  2. 缺憾是上天的另一种恩赐
  3. 追求完美只能使人活在痛苦中
  4. 人生太“理想”, 往往失去真实
  5. 带着缺点做独一无二的自己
- 六、付出爱心。
- 关怀他人
1. 仁爱, 让世界充满人性的阳光
  2. 一颗善心就是一颗心
  3. 敬孝父母, 百善孝为先
  4. 向困境中的人伸出援助之手
  5. 勿以善小而不为
  6. 让感恩成为一种习惯
  7. 帮助别人也要懂得技巧
  8. 自觉参加志愿者活动
- 七、宽容他人, 包括曾经伤害你的人
1. 播种宽容, 收获美丽
  2. 用宽容开启快乐之门
  3. 以开阔的胸襟包容他人
  4. 宽恕别人就是在宽恕自己
  5. 以宽恕的态度对待欺骗
  6. 得理也让人, 心胸豁然大度
  7. 以德报怨, 化怨恨为友爱
  8. 心胸博大, 学会忘记仇恨
  9. 努力试试“爱你的仇人”
- 八、面对各种压力。
- 学会自我减压
1. 给自己的生活松松绑
  2. 学会给自己减轻压力
  3. 积极生活, 不做压力的奴隶
  4. 告别完美, 消除精神压力
  5. 将沉重的压力分解开来
  6. 掌握以退为进的减压之道
  7. 减轻压力要学会诉苦
  8. 减轻工作失败所带来的压力
- 九、别为小事折磨自己
1. 做人不必太较真
  2. 忘记应该忘记的事情
  3. 大事有原则, 小事别计较
  4. 何必杞人忧天, 自寻烦恼
  5. 冷静对待令人不顺心的烦恼事
  6. 做一个不生气的聪明人
- B 情感篇
- 十、喝杯忘情水。
- 一生不流泪
1. 做成熟女人, 摆脱情感依赖
  2. 放下, 不要为情所困
  3. 爱, 千万不要去强求
  4. 理智地把握婚外的情感需求
  5. 远离诱惑, 避免涉足情感禁区
- 十一、做婚姻中的幸福女人
1. 用真爱经营出幸福的婚姻
  2. 好妻子多是聪明的贤内助
  3. 包容的心态能让婚姻更幸福
  4. 不要做唠叨和抱怨不停的妻子
  5. 安全度过夫妻生活中的倦怠期
  6. 掌握化解夫妻矛盾的技巧
  7. 夫妻争吵也要讲究艺术
- 十二、尽情地提高性生活的质量
1. 努力提高自己的“性商”
  2. 合理地掌握性生活的频度
  3. 不要把性爱当做挟制丈夫的筹码
  4. 怎样赶走性心理疲劳
- 十三、不要对孩子期望值太高
1. 决定孩子未来的是母亲
- .....C 职场篇 D 生活篇 E 消费篇

## <<女人40岁以后的减法生活>>

### 章节摘录

所以，现代人有时心情烦躁，情绪失常；有时惊喜狂欢，放荡不羁；有时绞尽脑汁，极度恐慌。在现实生活中，因承受不了紧张工作和生活节奏的重负而精神崩溃，因无法忍受种种流言非议而惶惶不安于现状，因厌世愤俗而心灵瘫痪自绝于世的事例，太多、太多。

一位女大学生毕业后在某著名公司做办公室的文员，为此她曾经自豪了许久。

可是两年下来，她看着自己每天都要重复同样的工作，生活在重复中度过，她觉得越来越没有意思，感觉自己是这个世界上最不幸的人，每月的薪水少得可怜，还要早出晚归。

直到有一天，她碰到一位在工厂工作的高中同学，同学一脸羡慕地说：“像你这样有文凭，而且还有一份好工作多好！

我们的厂子特别不景气，我已经半年没上班了。

”她却说自己感觉上班太累了，想辞职不干。

同学惊讶地说：“到哪儿不受气呢？

喝凉水还嫌塞牙呢！

你一定要好好珍惜现在的一切。

”她一下子怔住了，不知如何回答。

回家后她思考了一个晚上，把这些年她所走过的路都想了一遍，这才发现：自己并非一无所有，生活得也不错。

原来自己的不快乐，皆因自己太过浮躁，总是不满足现状，缺少一份寻找平静的心态。

世事的纷扰、内心的挣扎，使我们的的心灵不再宁静如菊，澄澈若泉。

让我们逐渐失去了本该属于人类的恬淡自如的心境，其实，人生是多么的寂寞无助，有时会不由自主地陷入一种无可名状的忧伤之中，真的摆脱这种消极无为的心态又谈何容易，任凭那种忧“愁”似藤蔓植物般疯长。

世上有很多的“无可奈何花落去”般的苦恼事情，我们很难一一摆脱干净；世上也有太多的忙碌紧张，我们无法完全逃避。

“面包”是因为生存必须去孜孜以求、不可放弃的信念，而欲望却是人性不断膨胀使然。

就这样我们一天到晚像陀螺一般为了某某事情转个不停，因而时时感到疲惫憔悴，此时理想与爱情成为多余，成为梦中美丽的幻境，心灵的安宁被物质、欲望所奴役，心态的失衡使人生走向悲哀无助。

## <<女人40岁以后的减法生活>>

### 编辑推荐

《女人40岁以后的减法生活》编辑推荐：成熟是40多岁女人的人生亮点，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，学会欣赏自己的精彩和美丽。

br 40岁以后的减法生活，会让女人生活得更轻松，更愉悦。

一个人如果没有了太多的期待，失望也就不会太多；没有了太多的欲望，抱怨也就随之消失；不再羡慕太多和攀比他人的财富、功名，自己也就不会活得太累，生活里的笑声就会多多。

减法生活，改变的不只是女人的生活方式，还有女人的心态和对幸福内涵的理解。

它会让40岁后的女人活在当下，脸上充满着阳光，心里充满着幸福。

br 40多岁的女人，人人都有不为人知的秘密，都有不堪回首的情感经历，清除所有的不幸，忘记所有的不快，就会获得前所未有的宁静与平和。

br 生活的质量与满意度，是女人最看重的幸福指数与衡量标准。

女人40岁之后，已对生活有了更深的理解和更新认识。

忙碌而幸福的中年女性，更安于平淡的生活，因为平淡会减少烦恼，更喜欢简单的生活，因为简单才是最真实；更崇尚健康的生活，因为健康才使人快乐。

<<女人40岁以后的减法生活>>

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>