

<<女人40活出精彩>>

图书基本信息

书名：<<女人40活出精彩>>

13位ISBN编号：9787811244694

10位ISBN编号：7811244691

出版时间：2009-5

出版时间：北京航空航天大学出版社

作者：王雪

页数：212

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活出精彩>>

### 前言

前几天，跟两位女性朋友聊天，一个对另一个说：“你也活动活动吧！

孩子都长大了，父母身体还行，出去多玩玩，再过几年人老珠黄就没机会了。

”另一位平静地回答：“我是属于只能进厨房，出不了厅堂的女人，在家呆着习惯了。

”这个女人已经习惯了守住家，守住家人。

这样的一生是多么的枯燥，甚至让人疲惫啊！

40多岁的女人，一提到自己，首先想到的是两位老人的女儿，一个男人的妻子，一个孩子的母亲，却单单忘了什么时候是自己！

很多女人在结婚的那一刻，就把一半的自己交给了丈夫；等到生了孩子，又把剩下的一半交给了孩子

。等到丈夫事业稳定了，孩子长大了，她有时间抽身出来为自己生活的时候，遗憾的是，她却习惯了这种为家守候的生活方式。

于是，很多40多岁的女人开始抱怨，生活是如此的乏味，人生是如此的单调。

其实，女人们只要换一币中生活方式，人生之路随时都是精彩的！

精彩？

精彩究竟在哪里？

你可能要问。

精彩不是一个简单的词汇，它代表着一种生活方式：一币中渴望精彩生活的愿望，一种追求精彩生活的能力和积极心态。

## <<女人40活出精彩>>

### 内容概要

这本书，实际上是写给40岁女人的生活解惑书。

身体上的困惑、工作中的困惑、家庭中的困惑、孩子教育上的困惑等各个方面都有详尽地阐述和解析，并提出了行之有效的解决方法。

看过本书，无法把你从一个40岁的中年妇女变成一个20多岁的妙龄少女，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。

<<女人40活出精彩>>

作者简介

王雪，剧本创作者、自由撰稿人，迄今已在《花溪》、《女友》、《家庭》等杂志上发表小说、散文30万余字，已创作40集电视剧《江州情事录》剧本，图书作品有《感恩》一书。

## <<女人40活出精彩>>

### 书籍目录

第一章 活出40岁的精彩 岁月带给我们什么？

“80岁也是女人” 40岁，是丧失还是获得？

令人满意的生活在哪里？

活出40岁的精彩第二章 从家庭中找回自己 爱家庭，更要爱自己 永远都要做最好的自己 为自己，做女人第三章 40岁，也可以在职场上最耀眼 工作的女人最快乐 面对提升的瓶颈 生活与工作之间的平衡 别让情绪毁了事业 用你的优势打败年轻的她 40岁，“跳”还是“不跳”第四章 守护好中年的婚姻 当婚姻进入疲乏期 不要把自己扮演成受害者 恰当地和老公沟通 不要对老公要求过多 不要逃避婚姻中的问题 中年的婚姻需要经营第五章 感悟婚姻，会爱的女人幸福到老 温情是婚姻的保温剂 信任是攻不破的堡垒 宽容与谅解扭转婚姻的方向 让“性福”停留在现在时 爱不是让丈夫践踏你 跨过再婚的那道坎 该放手时就放手第六章 知心朋友比心理医生更有效 女人需要朋友吗？

朋友是你最好的心理医生 把朋友当成姐妹，把姐妹当成朋友 联络你的朋友第七章 用智慧来爱孩子 好孩子不是要求出来的 溺爱只会让你的孩子无爱 给孩子多一点空间 在恰当的时候，给予恰当的肯定与否定 放开手，孩子自己能走好第八章 不要忽视这个世界上最爱你的人 用爱去滋养亲情 把对孩子的爱分给父母1/3 按父母需要的方式去爱他 换个角度看婆婆，换个方式爱婆婆 时光不可倒流，能爱时好好去爱第九章 健康身体，幸福生活 让更年期无声无息地来，无声无息地走

健康检查防患于未然 小习惯打造出大健康 跟心理疾病say goodbye第十章 40岁，做个漂亮的妻子和母亲 可以随意，但不能邋遢 臃肿的秘密 让减肥不再是一场空谈 拒绝斑点 放缓皮肤衰老的速度 把化妆当成一种创作 穿出40岁的魅力第十一章 修炼魅力，做个有活力的中年女人 自信的女人最美 紧跟时尚，做个有活力的中年女人 拥有自己的兴趣和爱好 当读书成为一种习惯 让音乐成为伴你左右的精灵 爱笑的女人是天使’第十二章 不和别人比幸福 其实你不必十全十美 体味平淡中的小幸福 释放自己，尽情享受生活 40岁，我们拥有无限幸福的可能

## &lt;&lt;女人40活出精彩&gt;&gt;

## 章节摘录

第一章 活出40岁的精彩岁月带给我们什么？

一个刚刚走过40岁的女人对我发着这样的牢骚：我现在的的生活真的很难说是什么滋味！

每天朝九晚五的上班，回到家后还没喘口气又投入到无穷无尽的家务劳动中。

要打理丈夫孩子的日常起居，还要监督孩子的学习。

好不容易熬到周末了，又要去尽做儿女的义务。

我现在一点私人时间都没有，感觉自己就像一个机器人，马不停蹄地奔生活。

有的时候空闲下来，想想为丈夫和孩子苦拼苦熬了十几年，到头来丈夫说我是小市民、黄脸婆，宁愿看电视也不愿听我说话。

孩子把我说的话当作耳旁风，只在有生活需要的时候才跟我亲近。

想想这十几年真是糟蹋了自己的青春，到头来连丈夫对妻子的理解都没有换来，连孩子对母亲的尊重都没有换来。

想下狠心，说：别人对自己不好，自己对自己要好。

于是，潇洒一把，把丈夫和孩子置于脑后，自己去逛逛街、购购物。

可是到了时装店、化妆品店，看到那惊人价签，原本想潇洒的心一下子就凉了。

如果省下这笔钱给老公孩子买点什么不是更好？

就这样，我一如既往地对自己节省着，对老公和孩子大方着，放弃了自己的潇洒，赢得他们的体面。

慢慢地形成了一种习惯。

最好的东西一定留给他们，而自己尽量穿得朴素，吃得普通。

最大的奢侈是能一个人出去度假。

但在一个人的假期中，我仍然无法潇洒，无法踏踏实实地放松。

但我不是家庭中的无私奉献者，我也有自己的想往，我也有自己的需求。

我的心中装满了家人和工作，唯独没有自己。

有的时候想想自己挺亏的，这十几年都是在为别人而活，我将仍然这样习惯着，这样忍受着。

看一看镜子里的自己，我对镜子中的人说，我还是我吗？

……她深深地叹气，陷入极端的痛苦和矛盾之中。

是呀，不知不觉我们已经在人生的征途上走过了漫漫的40年。

告别了天真的童年，花样的少年，激情的青年，原本以为非常遥远的40岁，已经真实地站在面前，让你无处躲藏。

你必须面对它，并且充实而幸福地走过它。

40岁的疑问站在镜子前面，你好像已经不再是原来的自己。

身体再没有年轻时的轻盈，面容缺少了少女时的伶俐，眼角隐隐出现了鱼尾纹，眼睛里写满了40年的沧桑，脸上的神情再也不见青春的光彩。

你好像是一朵枯萎的花，再多的阿司匹林也无法挽救你的鲜丽。

你站在镜子前审视着自己经过岁月磨砺的身体和灵魂，黯然神伤。

你会不自觉地，取出往年的相册，阅看自己当年的神采，越觉今日自己的黯淡。

从40岁的那一天起，你开始对年龄敏感起来。

危机其实在接近40时就萌发了，你会假装轻松，用调侃的口吻对他人介绍自己的年龄：“我都奔40的人了。”

然后，抱着紧张忐忑的心情观看对方的反应。

一句“真不像！”

就能让你快乐。

但若反应是“人总是要老的”。

你的心就像是挨了一记重锤。

你开始不断地问，自己现在的生活为什么这么苍白无奈，这么疲惫暗淡。

你好像再也找不到自己的优点，你开始颓唐，开始抱怨，开始沮丧，开始心不在焉。

## &lt;&lt;女人40活出精彩&gt;&gt;

你扪心自问，是什么把当年花样的你变成了如今如枯草一般。

你百思不得其解，最终把矛头指向了你为之奉献了青春的丈夫和孩子。

你觉得他们辜负了你的付出，他们对不起你的牺牲，是他们把你娇嫩的容颜日复一日地毁成今天这般模样。

你颓然地坐在那里，丧失了面对镜子的勇气，甚至把昔日的相册藏在柜子的底部。

你轻轻地叹气，默默地叨念，心中只萦绕着一个挥之不去的问题：这40年的岁月到底给我带来了什么？

无法摆脱的困惑当你的心态进入这种境地，烦心的问题开始了可怕的连锁反应。

问题的核心是衰老，它的下一环是衰老的原因，你把它归结为：是照顾家人让你牺牲了自己。

第二环便是你身体衰老的表征日益明显。

岁月让衰老成为你不得不开始面对的问题，因为忙于照顾家人，你忽略了自己，身体素质明显下降，更年期提早来敲你的门。

原本不太在意的小疼小痒渐渐成了你生活中的一片阴影。

但是你无法停止对家庭做出牺牲，因为那样的后果意味着你付出的一切心血都付之东流。

于是你强忍着，继续照顾丈夫、孩子，继续着你所认为的牺牲，但这种牺牲的继续使你生理的衰老加速进行着。

而衰老的加速，更让你觉得是由于对家庭付出造成的。

你在不知不觉间，进入了一个恶性循环：衰老的原因是对家庭的付出-对家庭的付出不能终止-不能终止的对家庭的付出使衰老进一步加速。

你害怕丈夫孩子没有了你的付出，他们的生活会一塌糊涂。

而其实你自己的生活却已经一塌糊涂了。

你的婚姻失去了原本的色彩——曾经的浪漫和激情早已被岁月吞没，你和丈夫不知不觉成为生活在同一屋檐下的陌生人。

你们的距离越来越远，你们交流越来越少。

他整天为着事业奔忙，而你在自己的事业之外，还要照顾他的饮食起居。

你太忙了，太累了，以至于忘记了什么叫温柔，或者你觉得根本没有理由再对他温柔。

丈夫让你看不顺眼的举动越来越多，丈夫让你听不顺耳的言语越来越多。

但你想不到丈夫在你眼中越来越失去风采的同时，你在他眼中也从一个温柔可爱的心上人变成了唠叨不断的黄脸婆。

你们之间最多的语言交流不是相互的嘘寒问暖，不是相互的温柔体贴。

而变成了持续不断的争吵，最后你们索性放弃了语言交流，感情的冷战使你们的婚姻进入了霜冻期，你们的婚姻已经名不符实。

唯一维系它的纽带便是你们曾经的爱情结晶——孩子。

你对自己说：婚姻是个双重错误。

它给你带来的是不断的争吵和伤心，还有一个让你无时无刻不在牵挂的孩子。

孩子也开始让你烦恼了——孩子长大了，有了强烈的自我意识。

不再像小时候那样听话了，他出现了青春期的叛逆。

他不再依偎在你身边，你不再是他倾诉心里话的对象。

你试图接近他，了解他，可是他的脸上却露出了一副不耐烦的表情。

他跟你保持着距离，不想让你深入他的心灵和生活。

你觉得他再也不属于你了。

虽然他现在每天都生活在你的眼皮底下，可是你强烈地意识到他在离开你。

职场上，年龄带给你危机感——年龄已经不再是你的优势，甚至成为你致命的弱点。

你的精力已经分散在生活的各个角落上，无法全力集中在工作上。

工作的发展也出现了瓶颈，上升空间变得狭小。

你不知道你的下一步会是怎样。

不断加入公司的年轻人那朝气蓬勃的状态以及全新的知识和技能，无形地给你增加了压力。

## <<女人40活出精彩>>

曾经你还笑话过公司老员工的顽固保守，不知不觉间却也成为顽固保守的一员，你开始感慨今不如昔，你开始把革新看成是冒险。

你开始变成鲁迅笔下的九斤老太，这一切你心中深深明白，于是你自问：自己是不是真的老了？40岁是不是走向下坡路的拐点？

父母成为你的隐忧——当你不断被衰老这个词语困扰的时候，你和他的父母已经是真真正正的老人。他们的身体时刻受着疾病的折磨，缠绕他们的问题甚至已经不是衰老而是死亡。

精疲力竭的你每天都在对自己说，父母把你抚养成人，你一定要报答他们，照顾好他们。

可是你已经力不从心了，当他们躺在病床上时，你甚至已经心力交瘁。

你无法阻止父母的衰老，你无法去除父母的病痛，你甚至在他们最需要你的时候还要离开他们回到职场上，回到丈夫和孩子的身边。

你眼睁睁地看着父母渐渐离开你，你心疼不已，你不断地提醒自己。

要对他们好些，再好些。

要为他们做些，再多做些，但你还有力量做到吗？

当所有这些压力困扰着你的时候，你无法面对又无法逃避。

压力在你的心中，积成了无数的话语。

你觉得若不让它们发泄出来，你简直就要爆炸了。

丈夫已不再是倾诉的对象，孩子已没有耐心再听你说上三言两语，你拿起电话拨通一个又一个曾经和你有说不尽话语的朋友，但一个又一个的电话给你一个又一个的失望。

曾经的友情已经被你们忙碌的生活搁置了许久。

友谊的船已经无法扬帆远航了。

你突然发现自己仿佛生活在无人的荒漠上，你除了叹气，除了哀怨，似乎什么都不能做了。



## <<女人40活出精彩>>

### 编辑推荐

《女人40活出精彩:让你中年的生活更精彩》由北京航空航天大学出版社出版。

40岁决不是青春的终点，而是新生活的起点。

40岁有40岁的美丽，40岁有40岁的精彩。

只要你懂得得改变，懂得发现。

精彩不是一个简单的词汇，它代表着一种生活方式，一种渴望精彩生活的愿望，一种追求精彩生活的能力和积极心态。

精彩，也是一种生活选择，它从来不会远离我们，关键是你是否会主动选择它。

40多岁的女人，一提列自己，首先想到的是两位老人的女儿，一个男人的妻子，一个孩子的母亲，却单单忘了什么时候是自己！

很多女人在结婚的那一划，就把一半的自己交给了丈夫；等到生了孩子，又把剩下的一半交给了孩子。

等到丈夫事业稳定了，孩子长大了，她有时间抽身出来为自己生活的时候，遗憾的是，她却习惯了这种为家守候的生活方式。

于是，很多40多岁的女人开始抱怨，生活是如此的乏味，人生是如此的单调。

其实，女人们只要换一种生活方式，人生之路随时都是精彩的！

短暂的人生总会有终结，生命的旅行总会到达终点，我们慢慢地都会老去，都会退出生命的舞台。

而生命是属于你自己的活着就要活得精彩！

<<女人40活出精彩>>

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>