



决定女人命运的 “30岁定律”

ing Nüren Mingyun de
hiSui Dinglǔ

又静◎编著

**30岁对于女人来说，
是一种结束也是一种开始。**

女人到了30岁，才真正开始逐渐
被岁月打磨成一块温润光滑的美玉。
30岁的女人正逐渐远离青春，
却在岁月的打磨中储备了更为珍贵的智慧。

结束的是少女时代那些蓬勃的稚气与梦想，
开始的是成熟女人那些清楚的理想和追求。

沈阳出版社

决定女人命运的 “30岁定律”

文静◎编著

Jueding Nvren Mingyun de
Sanshi Sui Dinglu

沈阳出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

决定女人命运的“30岁定律” / 文静编著. —沈阳:
沈阳出版社, 2015. 8

ISBN 978-7-5441-6670-6

I. ①决… II. ①文… III. ①女性—成功心理—通俗读物
IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 127125 号

出 版 者 : 沈阳出版社

(地址: 沈阳市沈河区南翰林路10号 邮编: 110011)

网 址 : <http://www.sycbs.com>

印 刷 者 : 北京溢漾印刷有限公司

发 行 者 : 沈阳出版社

幅面尺寸 : 170mm × 240mm

印 张 : 16 印张

字 数 : 170 千字

出版时间 : 2015 年 10 月第 1 版

印刷时间 : 2015 年 10 月第 1 次印刷

责任编辑 : 高玉君 海丽丽

封面设计 : 天之赋设计室

版式设计 : 点石坊工作室

责任校对 : 李 飞

责任监印 : 杨 旭

书 号 : ISBN978-7-5441-6670-6

定 价 : 32.80 元

联系电话 : 024-24112447 024-62564911

E-mail : sy24112447@163.com

本书若有印装质量问题, 影响阅读, 请与出版社联系调换。



| 前言 |

30岁，对于一些女人来说是迷茫的，萌发了青春易逝的感慨、萌生了美丽不再的惆怅。这时候有些人却绽放成幽兰，清新脱俗、清香四溢；有些人则绽放成牡丹，雍容华贵、端庄典雅……30岁，即便我们不再那般年轻，可是只要你愿意，谁又能阻挡我们魅力绽放？

30岁的女人正逐渐远离青春，却在岁月的打磨中储备了更为珍贵的智慧。此时，那浑身洋溢的成熟风韵、那一言一行间的知识修养、那举手投足间的品位气质，更让我们显得与众不同。这份美不会如容颜一般在岁月的流逝中逐渐褪色，它经得起发掘、经得起打磨，如醇酒一般愈陈愈香。

30岁的女人或许不再惊艳，可相较于二十几岁的女孩，她们的确少了些许天然资本，但却有了更多品读美丽的经验。她无需再去追逐满衣柜的花花绿绿，只要能装扮出自己的品位与风格，便是别人无法复制的气质。

30岁的女人有了独立的资本，有了稳定的生活，有了属于自己的事业以及生活圈子，她们在寻求经济独立的同时也得到了精神独立，无需将所有依托都放在男人身上，便可以活得很自在、很洒脱，这对



于二十几岁的小女孩而言，或许只有羡慕的份。

可以说，女人到了 30 岁，开始逐渐被岁月打磨成一块温润光滑的美玉。此时的女人，那举手投足、那一颦一笑间，带给人的不仅仅是心动，更多的则是一种风韵、一种气质、一种味道！此时的女人不再飞蛾扑火般为男人倾情燃烧，更多的则是含蓄与内敛，只是那“犹抱琵琶半遮面”的风情，更让男人向往无限。

所以说，30 岁的女人是最美丽的女人，因为她们集中了少女的灵动与熟女的风韵；她们活力正旺、激情四溢、善解人意又大方得体；她们有精力、有能力、也有魄力将自己的成熟之美充分渲染并完美展现出来。因此，30 岁的女人，只要活出自己的活法，就是最耐人寻味、最值得欣赏的。



| 目 录 |

一、女人三十，性格决定命运

30 岁的女人有着一种不一样的气质美感，这种气质美感源于她们对自己性格的修为。经过时光的磨砺，她们已经成为了精明的女人，明白如何将自己的性格修炼得更加完美。当她们带着自己迷人的微笑，出现在她们应该出现的各个场合，那种由性格散发出来的独特气质，总是能够征服在场的每一个男人和女人。

1. 好性格决定女人一生的幸福 / 2
2. 好性格的女人容易收获好姻缘 / 6
3. 做个性格完善的女子 / 8
4. 通过自省了解自我，把握性格优缺点 / 11
5. 换掉性格中的短板 / 13
6. 对偏执型性格的纠治 / 15
7. 女人，柔中亦要有刚 / 17
8. 让自己散发出香味来 / 20
9. 内外向性格优化策略 / 23



二、奔三岁月，修养决定品位

不美丽是女人绝对不可以容忍的事情，但没修养绝对是男人不可以容忍的事情。一个女人纵然风华绝代，但若是毫无修养可言，那么高雅的男士是无论如何也不会欣赏她的。有修养的女人是不老的女人，岁月虽然可以扫去她们的红颜，却扫不去她们经过积淀而焕发出的色彩，这就是修养。

1. 品位与修养才是女人不老的资本 / 28
2. 改变心境，做青春不败的女子 / 30
3. 用你的爱心征服世界 / 32
4. 远离虚荣，你才能更具品位 / 34
5. 既要秀外，更要慧中 / 36
6. 知性女子，不蔓不枝，香远益清 / 39
7. 高雅的爱好，高雅的你 / 41
8. 任何场合，保持应有的涵养 / 43
9. 打造一份独特恒久的美 / 45
10. 可恃宠而娇，但不要恃宠而骄 / 48

三、而立之年，自爱决定尊严

女人，不要自己一遇到不幸，就感觉全世界的苦难都降临在你身上。任何人都和你一样，都在人生路上经受着这样或那样的磨难。也许你所遇到的痛心事，凑巧集中在你身上，那是上天对你的考验，不要认为这是命运的不公。所以，女人要想自己活得有尊严，就要懂得保护自己，要自尊自爱，别成为别人砧板上的“鱼肉”，任人“宰割”。

1. 爱别人之前，先要学会爱自己 / 52
2. 与异性交往有个度 / 54
3. 大声说“不”，为了自己 / 56
4. 女人不哭，离开你是他的损失 / 57
5. 行走职场，务必自重 / 60



6. 女人不再沉默 / 62
7. 失了爱情，我们也要留下风度 / 65
8. 把老公抢回来 / 67
9. 无论何时，矜持一定不能丢 / 69

四、青春易逝，气质决定魅力

在男人的眼中，女人的气质很重要。30 岁的女人就是一杯清香四溢的茶，品得越细越有味道。由于人生阅历的增加，社会知识的增长，30 岁的女人也变得越来越有内涵了。她们在自我品味中，不断地完善着自己，力求把自己的人生酿成蜜饯。

1. 最是那一低头的温柔 / 74
2. 沉静是一种独特的美 / 76
3. 做独一无二的自己 / 79
4. 气质女人恰似一首意犹未尽的诗 / 82
5. 风情万种最销魂 / 84
6. 女人三十，千万别做“黄脸婆” / 86
7. 做个气质与美貌并重的女人 / 89
8. 适当撒娇，让自己娇气起来 / 92

五、口齿生香，谈吐决定风度

说话的本领与人的天性有着一定关系，但它并非完全取决于天性。事实上，只要我们用心去观察、去感悟，在生活的每一个片段中不断地搜寻、提炼，我们就能使自己的语言与生活融会贯通，变成一个真正会说话的成熟女人。

1. 做个言谈有礼的女人 / 96
2. 数数那些令人反感的说话习惯 / 99
3. 初次交谈的原则把握 / 101
4. 淑女式的谈吐技巧 / 104



5. 口下留情，不要尖酸刻薄 / 106
6. 替人搭台阶，给人留面子 / 109
7. 巧妙夸赞，口齿生香 / 112
8. 学会有技巧地说“不” / 114
8. 自我介绍详解礼仪 / 118
9. 问候中的礼仪规范 / 120
10. 巧解尴尬的语言艺术 / 122

六、落落大方，举止决定雅致

20岁时，你可以任性而为、可以随心所欲，到了30岁你要明白，人生不如意事十之八九，没有谁有义务做你情绪发泄的对象，没有谁会对你的“暴躁”无动于衷，所以不要把负面情绪带给自己和身边的人，这样只会使身边的人渐渐远离，伤了别人，也毁了自己。

1. 让习惯成就你，而不是毁掉你 / 128
2. 别用任性挑战男人的韧性 / 131
3. 女人不要太霸道 / 133
4. 表现一定要有个度 / 136
5. 远离是非，不要长舌 / 139
6. 你哭，全世界看你哭 / 142
7. 奢侈的女人不美丽 / 146
8. 别让酒精浸泡你的美丽 / 148
9. 粲然一笑，你便会让人甜到心里 / 150
10. 抱怨的女人不美丽 / 152

七、神清气朗，心态决定状态

30岁的女人总是散发着一一种独特的芬芳，她们对未来同样抱有期待，但精明的女人已经学会了如何利用这种期待，在这个年纪里她们的心态发生了质的改变，更加成熟和淡定。30岁的女人仍然是一朵娇



艳的花朵，良好的心态就是保持这朵花永不衰败的保鲜剂，聪明的女人永远不会忽略心态的重要，因为她们知道那决定着自己一生的幸福和快乐。

1. 阳光女人如是说 / 156
2. 与心灵对话，列出你的生命清单 / 158
3. 不要苛求完美，这样你会很累 / 162
4. 女人因自信而美丽 / 165
5. 你永远要乐观，你才能得快乐 / 167
6. 坚持你的信念，你就不会被击倒 / 170
7. 消极的心态是无形的杀手 / 173
8. 嫉妒是为自己准备的屠刀 / 176

八、豁开心地，心情决定苦乐

人生这条路有时曲折，有时顺达，每个人都会有自己的欢喜和忧愁，为了烦恼而烦恼，只会让自己深陷到痛苦的无底深渊中无法自拔。30 岁的女人应该懂得释怀，应该去从容地面对生活中的苦与难，要知道，生存在这个世界上最明智的行为，就是不再为了烦恼而烦恼。

1. 走出封闭的世界 / 180
2. 聪明女人，有舍有得 / 183
3. 拿得起就要放得下 / 186
4. 知足一点，你的快乐就多一点 / 189
5. 压力都是自己给的，其实你没必要活得那么累 / 192
7. 30 岁，你可以像以前一样快乐 / 194
8. 柔弱不是女人的标签 / 196
9. 感谢伤口 / 200
10. 不要活在过去的心结中 / 202



九、相敬如宾，包容决定幸福

30 岁的女人，无论何等的自立，家庭都应是我们首要关心的问题。女人需要自立，也有权利追求平等，可这并不意味着完全抛弃家庭观念。其实无论何时、无论对怎样的女人而言，能够成为一个好妻子、好母亲，都是一种莫大的幸福。

1. 给男人一点空间 / 206
2. 唠叨是爱情的坟墓 / 208
3. 留点耐心给老公 / 211
4. 何必非要分清孰对孰错 / 214
5. 永远让你的温柔在家中弥漫 / 216
6. 不要逼他太狠 / 219
7. 不相疑才能长相知 / 222
8. 拴在腰带上的丈夫 / 224
9. 不要把爱情全部寄托给浪漫 / 226

十、拒绝依赖，智慧决定职位

对于 30 岁的女人而言，工作不应该只是一种单纯的谋生手段，而是一种实现更高自我价值的表现。尽管职场风云变幻，尽管其中的暗箭难防，但是她们的精明能够最快速地为自己作出正确的判断，她们的果敢使她们在处理各种问题显得游刃有余。

1. 嫁得好不如自己好 / 230
2. 让职场淡飘女人香 / 232
3. 选一条属于自己的发展之路 / 234
4. 共同的成功才是未来 / 237
5. 摆正你的竞争心态 / 239
6. 你要有能力，也要把人情做到位 / 241
7. 用你的忠诚赢得认同 / 243



一、女人三十，性格决定命运

30 岁的女人有着一种不一样的气质美感，这种气质美感源于她们对自己性格的修为。经过时光的磨砺，她们已经成为了精明的女人，明白如何将自己的性格修炼得更加完美。当她们带着自己迷人的微笑，出现在她们应该出现的各个场合，那种由性格散发出来的独特气质，总是能够征服在场的每一个男人和女人。



1. 好性格决定女人一生的幸福

性格是潜藏在女人身上的一种无形力量，好的性格为女人的一生注入了幸福的基因，使女人度过平静祥和的一生。女人只有认清自己的性格，找到自己性格的优势，才能真正把握属于自己的幸福；才能在坎坷的生命历程中更加从容地应对人生风雨，感受生活的温暖与可贵。

①让自信成为你身上最美的性格特征。

2003年，吴薇在中国举办的“环球小姐”大赛上赢得了“环球中国小姐”的称号。“环球小姐”大赛被誉为全球现代时尚文化象征，是当今规模最大的世界级选美赛事，已成为与奥斯卡奖具有同等知名度的全球性文化活动，能得到这份殊荣实在是许多女孩子们梦寐以求的事。年仅23岁的福建女孩吴薇就是带着这一光环以首位官方认可的身份代表中国参加了在巴拿马举行的第52届世界环球小姐比赛，与来自71个国家的佳丽同台展示美，传播爱，令多少人羡慕不已。

当问到她夺冠最大的优势是什么，她笑着回答：“自信是对美丽最好的表现。”她在赛前接受采访时就说：“不管怎样，我想我都会坦然地面对，我都会很高兴，我会笑到最后。”

“其实我始终都认为自己是个平常人。环球小姐就是为我这样



的普通女孩准备的，每个自信的女孩子，都能站到这个舞台上，我得了奖，是我刚好得到了一次机遇。”

吴薇本是福建兴业银行的一名普通信贷员，根本谈不上什么舞台经验、模特经验。然而就是发自她内心深处最自然、最朴实的自信，让她的微笑与魅力最终打动了评委。

阻碍女性在社会上成功的，往往是存在于女性心理上的障碍，最重要的一点就是她们缺乏自信。那些浑身上下充满自信的女人，总能游刃有余地掌控自己的命运；相反，缺乏自信的女人却总是被命运捉弄。

自信的女人是最美丽的女人，她所散发出来的美丽是不会因外表的平凡而有丝毫的减少。这是由内心深处散发出的“强者”的光辉，拥有自信和坚强的女人，是人间另一道更吸引目光的美丽风景。

②性格柔韧的女人方能心想事成。

比尔先生的伯父是一个大型农场主，有很多佃农是黑人。一天下午，他在旧磨坊里帮伯父磨麦子的时候，一个黑人小女孩不声不响地推门走了进来，并站在门边。

他伯父抬头看见了，便粗声粗气地喊：“你想干吗？”

小女孩细声细气地回答：“妈咪说，请你给她五毛钱。”

“我不会给的，”伯父驳斥道，“你现在就给我出去。”

“好的，先生。”小女孩答道，但是她却纹丝不动地站在那里。

伯父继续忙着工作，他非常投入，未曾留意到那个小女孩根本就不曾离去。突然一抬起头来，看到她还站在那里，他就对着她咆哮：“我叫你出去！现在就走，再不走我就拿根棍子来揍你。”



小女孩说：“好的，先生。”但是她一动不动。

伯父放下了正待倒入磨料斗的谷袋，拿起做木桶用的板条，一脸怒容地向小女孩走去。

比尔屏息静观。她相信小女孩肯定会挨揍，因为他知道伯父生性暴烈。

他伯父走近门边的时候，小女孩飞快地往前一跨，抬头直视伯父的眼睛，用最高亢的声音尖叫：“妈咪一定要拿到那五毛钱。”

他伯父停下了脚步，端详了小女孩一下，然后慢慢放下了木桶板条，伸手到口袋里掏出五毛钱，递给了小女孩。

小女孩拿了钱，慢步退向门外，两眼直盯着方才被她所征服的主人。她走了以后，比尔的伯父坐在箱子上，两眼茫然地望向窗外，足足有十分钟之久，仿佛仍震慑在刚才被征服的力量之中。

当你带着坚定的目标和不屈不挠的决心做某件事时，其力量之大往往无可比拟。尤其你怀有一股深切的渴望，并且不达目的不罢休时。要知道，坚定目标，方能心想事成！

③宽容，让女人收获婚姻的幸福。

冬冬自认是个非常幸福的女人，有一个非常爱她的先生，有一个温暖的家。然而在婚后的第十个年头里，她却不得不面对一个让她痛心的情况。

一天，冬冬下班后匆匆回家已经是晚上 11 点多了，门从里面扣住了。用力敲，没声音，再大声叫，丈夫好久才伸出了脑袋，一副刚睡醒的样子。

冬冬一声不吭地在屋子里转了一圈，突然，她猛地拉开了大衣柜，只见一个衣着凌乱的姑娘，惊慌失措地蜷缩在那里。



“穿好衣服，到客厅来。”冬冬很平静地说。

丈夫跟着冬冬来到客厅，刚想开口，冬冬就截住他：“你不用解释，有你说话的时候，请你先回避一下。”冬冬用犀利的目光看着站在面前的姑娘，“你把纽扣系错了。”

姑娘低头看看自己的衣服，果然把第二只纽扣系到第三个扣眼儿里去了。她的脸更红了。

“你知道你这样的行为是错的吗？当然了，这不能全怪你；但在你这样的年纪，要经得起诱惑啊！你要学会找到属于自己的爱，一个全心全意爱你的男人……”

半个小时的谈话都是在细声细语中进行的，这是一场心灵与心灵的交战，没有白热化的场面，然而却有令人为之撼动的力量。

“大姐，我错了，我以后一定听你的。”此时姑娘已热泪盈眶了。

冬冬把姑娘送出了门，还为她理了理凌乱的头发。

事后，冬冬原谅了丈夫：她不是妥协，而是经过一番理智的衡量后的决定，冬冬认为，自己还爱丈夫，丈夫也还爱她，他们的婚姻还没有到非分手不可的地步。

女人学会宽容是需要时间和代价的。一般说来，年轻时多任性计较，但在婚姻中一路走下来，慢慢地就会对人性多出一分思索与感悟，对世事的无常也拥有了达观的心态，此时婚姻中的不幸经历反而使她们能够力挽狂澜，使婚姻的小船不至于因为一时的风雨而迷失方向。

懂得宽容的女人是有智慧的女人，她们渐渐能够原谅人性的不完美，知道咄咄逼人只会两败俱伤，婚姻中的挫折也使她们重



新地打量自己的婚姻，并及时调整自我，使生活走入正轨，收获平静与幸福。

综上所述，性格影响着女人的幸福水平，性格外向和情绪稳定提高了女人的幸福机会。外向的女人，往往从心理上对愉快的事情敏感，在相同的境遇下，比他人更容易感受幸福，也能带着本能的对幸福的驱动力而在生活中给自己创造享受幸福的机会，同时有意识地降低影响整体水平的消极情绪。每个人的境遇各有不同，但每一种性格对相同的境遇反应却不同，所以说拥有一个好的性格决定着女人一生的幸福。

2. 好性格的女人容易收获好姻缘

一个性格良好的女人，无形中就给自己增加了魅力指数，好的姻缘也就自然而然至。事实上，女人们只有深谙美的内涵和底蕴，才能真正得到美的真谛，拥有美的气韵。

所以说我们应该这样：

①我们要做真实的自己，这样才能收获真正的爱情。

简单地生活是一种生存境界，而女人们如若能简单地展现自我，顺其自然，一样会让你的生活更加清爽雅致。我们虽然未必有“天然去雕饰，清水出芙蓉”那种与生俱来的美丽容颜，但平凡与真实一样是上帝送给我们的最好的礼物。倘若我们能够将