

修炼三十几岁女人的独特魅力

三十几岁

No. Ren Ying Gai Pu Bei De
7 Zhang Wang Pai

女人应该具备的

若水... 编著

三十几岁的女人如花香浓、似茶弥醇；
三十几岁的女人青春犹在、风韵依然。

张

七张王牌

三十几岁的女人如兰花气质温馨，有着女性的成熟魅力，又不失烂漫的情怀，有着独特的女人味。只要把握好属于自己的七张“王牌”，你必将在人生的牌局里成为王者，做一朵耀眼而美丽的白兰花，你也必将拥有属于自己的真正的快乐和幸福生活。

京华出版社

三十几岁
女人应该具备的
7张王牌

SanShiJiSui
NvRenYingGaiJuBeiDe
QiZhangWangPai

京华出版社

图书在版编目(CIP)数据

三十几岁女人应该具备的 7 张王牌 / 若水 编著. - 北京:
京华出版社, 2010. 5

ISBN 978-7-80724-912-2

I. ①三… II. ①若… III. ①女性—成功心理学—通俗
读物 IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 074052 号

编 著 若水

策 划 贾兰

出版发行 京华出版社

(北京市朝阳区安华西里一区 13 楼 2 层 100011)

(010)64258473 64255036 84241642 (发行部)

(010)64259577 (邮购、零售)

(010)64251790 64258472 64255606 (编辑部)

E-mail: jinghuafaxing@sina.com

印 刷 香河县宏润印刷有限公司

开 本 787mm × 1092mm 1/16

字 数 248 千字

印 张 16

版 次 2010 年 6 月第 1 版

印 次 2010 年 6 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-80724-912-2

定 价 29.80 元

京华版图书, 若有质量问题, 请与本社联系。



前 言

有人说女人如水，清澈透明；有人说女人如茶，芬芳四溢；有人说女人如花，娇艳多姿；还有人说女人如书，是一本最经典最令人耐以回味的书。从她落地的那刻起，就开始着她那美丽哀婉而不可朽的传奇。

三十几岁的女人气质如兰花，有着女性的成熟魅力，又不失浪漫的情怀，有着独特的女人味。然而这个时候的女人往往受到传统思想的影响，面临着相夫教子与发展事业的矛盾，有时还要经历男人婚变的挑战，经历着人生的抉择和磨难。作为三十几岁的女人，要想追求属于自己的幸福，拥有自尊和智慧的兰花气质，享受快乐美丽的生活，就要紧握手中的几张王牌。

三十几岁的女人要媚一点。妩媚是女人特有的一种魅力，是从女人的身体内部和心的深处自然流露出来的一种气韵。三十几岁的女人懂得“媚”一点，不仅可以让自己的美丽不会随年岁的改变而消失，反而会倍增自己日臻香醇的女人味，散发出与众不同的青春气息。

三十几岁的女人要甜一点。三十几岁的女人，如果不漂亮就要温



柔，如果不温柔就要有气质，如果什么都没有，就一定要学会说“甜”话。女人说话“甜”一点，不是让你具有伶牙俐齿、滔滔不绝的好口才，而是要有优美的谈吐和说话技巧。会说话的女人不仅讨别人喜欢，更彰显女人的可爱与智慧。

三十几岁的女人要“爽”一点。女人要有好心态，要拥有一颗平常的心、一颗宽容的心、一颗善良的心、一颗坚强的心，好心态让女人绽放出由内而外的美丽。三十几岁的女人做事要“爽”一点，从容面对生活，少一点抱怨和指责，只有保持积极乐观的心态，才会拥有真正幸福的天空。

三十几岁的女人要灵一点。女人娇艳的容颜终会老去，而做人处世的智慧是女人要保有的真正魅力。深谙做人处世之道的女性是诗意的凝聚，是精神的贯注。她蕴含了一种纯粹的生命体验，她设定了生命气息充盈的坐标，引导人达到一种让人向往的境界。智慧让女人犹如一朵戴钻的玫瑰，显得愈发美丽而珍贵。

三十几岁的女人要贵一点。女人不能没有钱，如果你没有个有钱的父亲，就要嫁给个有钱的老公。如果上述两样条件都不具备，就一定要开创自己的事业。没有钱的女人，就好像沙漠里的小草，随时都可能枯萎。三十几岁的女人一定要懂财务、会理财，做一个幸福的“贵”夫人。

三十几岁的女人要“活”一点。人们常说：“三十岁以前靠专业赚钱，三十岁以后靠人脉赚钱。”可见人脉在一个人成功道路上的重要性。对于一个女人来说，拥有良好的人际关系、人脉优势，就是拥有了最宝贵的人生财富。女人在社交中只有“活”一点，懂得交际的艺术和智慧，这样才能织好自己的关系网。

三十几岁的女人要稳一点。三十几岁的女人正处于婚姻的倦怠期，正是最容易被婚外情困扰的时期。作为女人，要懂得制造婚姻的浪漫和甜蜜，营造幸福温馨的港湾，要学会保鲜自己的婚姻，不被感情问题所困扰。“稳”一点就是要女人学会用心经营好自己的婚姻，过着美满甜蜜的幸福生活。



总之，三十几岁的女人如花香浓、似茶弥醇；三十几岁的女人青春犹在、风韵依然。

只要把握好属于自己的七张“王牌”，你必将在人生的牌局里成为王者，做一朵耀眼而美丽的白兰花，你也必将拥有属于自己的真正的快乐和幸福生活。

作 者



第一张王牌：“媚”一点 ——女人可以不漂亮但不可没女人味

妩媚是女人特有的一种魅力，是从女人的身体内部和心的深处自然流露出来的一种气韵。三十几岁的女人懂得“媚”一点，不仅可以让自己的美丽长久延续，反而会倍增自己日臻香醇的女人味，散发出与众不同的魅力。

女人味，让女人美丽永恒	002
温文尔雅的姿态为女人倍添风采	004
风情女人是不谢的花	006
性感魅力折射出女人味	008
女人，最动人的就是那一份温柔	009
女人的魅力让人驻足难忘	012
优雅的女人永远怡人	014
眼泪是一种女人特有的情调	016
优雅气质凸显女性魅力	018
成熟的女人是一道风景线	021
会撒娇的女人最有女人味	023
知性品味是女人最永恒的魅力	026

第二张王牌：“甜”一点 ——会说话的女人最讨人喜欢

三十几岁的女人，如果不漂亮就要温柔，如果不温柔就要有气质，如果什么都没有，就一定要会说话。女人说话“甜”一点，不是让你具有伶牙俐齿、滔滔不绝的好口才，而是一种优美谈吐和说话技巧。会说话的女人不仅讨别人喜欢，而且能彰显女人的可爱与智慧。

培养优雅而令人愉悦的谈吐	030
学会使用友善的方式说话	032
聪明女人总是少说多听	033
让你的声音更富有魅力	036
发挥甜言蜜语的功效	038
不要以言语伤人	041
用恭维话博人欢心	043
女人夸赞男士的学问	045
把赞美当成一种习惯	048
不要随便说“随便”	049
女人应该学会的谎言	052



第三张王牌：“爽”一点 ——摆脱世俗气，不做小肚鸡肠的女人

女人要有好心态，就要拥有一颗平常的心、一颗宽容的心、一颗善良的心、一颗坚强的心，好心态让女人绽放出由内而外的美丽。三十几岁的女人做事要“爽快”一点，从容面对生活，少一点抱怨和指责，少一点斤斤计较和婆婆妈妈，只有保持积极乐观的心态，才会拥有真正幸福的天空。

女人要学会宽容	056
做个清醒的糊涂女人	059
快乐的女人最可爱	061
平常心让女人在平淡中拥有幸福	063
保持一份淡淡的从容	065
知足的女人最能体验到幸福	067
善良书写永恒的美丽	072
恢弘气度让女人坐拥成功	075
爱心是美丽女人的灵魂	077
帮助别人就是帮助你自己	080
诚实让你成为女王	082
乐观的心态让女人如此美丽	084
坚强为女人撑起幸福的天空	087



第四张王牌：“灵”一点

——做个懂世事、有分寸的智慧女人

女人娇艳的容颜终会老去，而做人处世的智慧是女人要保有的真正的魅力。深谙做人处世之道的女性是诗意的凝聚，是精神的贯注。她蕴含了一种纯粹的生命体验，她设定了生命气息充盈的坐标，引导人达到一种让人向往的境界。智慧让女人犹如一朵戴钻的玫瑰，显得愈发美丽而珍贵。

女人不能缺少灵气	092
幽默让女人更睿智	093
独立的女人让人尊重钦佩	096
女人的眼神是交际的王牌	097
聪明女人懂得低调做人	100
圆熟是女人持之以恒的魅力	102
女人要学会刚柔并济	104
弱者姿态让女人获得怜惜与呵护	106
女人要把握好与人相处的距离	109
害羞也是女人的一大资源	111
女人要学会给男人留面子	114
女人讨人喜欢的“锦囊妙计”	117



第五张王牌：“贵”一点 ——不能让人觉得你是个缺钱的女人

女人不能没有钱，如果你没有个有钱的父亲，就要嫁给个有钱的老公。如果上述两样条件都不具备，就一定要开创自己的事业。没有钱的女人，就好像沙漠里的小草，不仅难有尊严，而且随时都可能枯萎，默默无闻。三十几岁的女人一定要懂财务、会理财，做一个幸福的“贵”夫人。

我要做个有钱人	122
女人一定要掌握着财权	124
女人应该学会理财	126
女人也要学会用钱赚钱	129
女人的“钱包”千万要管好	130
女人要当家庭首席财务官	132
女人独立首先必须财务自由	135
会花钱就等于是赚钱	138
聪明的女人必知的理财妙招	142
将男人变成自己的贵人	147
自己的钱花得才舒服	149
女人要为自己买单	150
女人幸福的关键是会赚钱	152
学会管理家庭开支	155
在你们的收入范围内生活	156



第六张王牌：“活”一点

——女人一定要有自己的社交圈、关系网

人们常说：“三十岁以前靠专业赚钱，三十岁以后靠人脉赚钱。”可见人脉在一个人成功道路上的重要性。对于一个女人来说，拥有良好的人际关系、人脉优势，就是拥有了最宝贵的人生财富。女人在社交中只有“活”一点，懂得交际的艺术和智慧，这样才能织好自己的关系网。

女人不能没有朋友	160
学会与不同性格的人相处	162
女人一定要有自己的朋友圈子	164
与志同道合的朋友在一起	165
真诚是维系友情的“安全带”	167
朋友之间也需保持距离	169
对待自己的朋友要宽容	171
闲谈让你融洽与周围人的关系	173
给人留下完美的“第一印象”	175
与同事相处要有分寸	177
聪明的“傻”女人是社交高手	179
与上司相处是一门艺术	182
选择适合你的朋友	185
蓝颜知己，女人的财富	188



第七张王牌：“稳”一点 ——不要让感情问题困扰你的心

三十几岁的女人正处于婚姻的倦怠期，正是最容易被婚外情困扰的时期。作为女人，要懂得制造婚姻的浪漫和甜蜜，营造幸福温馨的港湾，要学会保鲜自己的婚姻，不被感情问题所困扰。“稳”一点就是要女人学会用心经营好自己的婚姻，不要被一些浮华的、暂时的东西蒙蔽了自己的心，从而影响自己的正常工作与生活。

把经营婚姻当成你一生的事业	192
时刻保持婚姻的浪漫	194
像情人那样做老婆	196
别忘了庆祝纪念日	198
试着给老公再写几封情书	199
女人要会用温柔来体贴丈夫	201
“哭”是女人防身的利器	204
好老公是夸出来的	206
多给丈夫一些信心与鼓励	208
女人要学会营造一个爱的港湾	210
爱在左，情调在右	211
假装酸溜溜地吃他一回醋	213
在他吹嘘自己的时候假装很崇拜他	214



满足老公无伤大雅的虚荣感	216
要讨好老公不如讨好他的亲人	217
理智处理老公的“小金库”	219
让爱照亮家庭的幸福明灯	221
收藏点点滴滴的欢笑	225
当家女人必懂的“驭夫术”	227
维持婚姻幸福的细节	229
不要把老公拴得太紧	233
让“家花”比“野花”更优秀	235
女人应该营造和谐性爱	237

SanShiJiSuiNvRenYingGaiJuBeiDe
QiZhangWeiPai

第一张王牌：“媚”一点

——女人可以不漂亮但不可没女人味

妩媚是女人特有的一种魅力，是从女人的身体内部和心的深处自然流露出来的一种气韵。三十几岁的女人懂得“媚”一点，不仅可以让自己的美丽长久延续，反而会倍增自己日臻香醇的女人味，散发出与众不同的魅力。

女人味，让女人美丽永恒

在这个世界上，没有哪个女人天生就貌美如花，即便上天赐予她最尊贵的娇容、一流的身段，但这一切都会随着时间而渐远逝去。女人们几乎都在用毕生的精力来留住短暂美丽，但谁也无法阻挡自己慢慢变老的现实。唯独只有女人味，能够让你美丽永恒。

女人味，通常指的是一种人格、一种文化修养、一种品位、一种美好情趣的外在表现，当然更是一种内在的品质。它是女人美丽的核心，女人味不是一种特质，也不是一个单词，它更像一种无形的力量，不时地传达出女人的气息。它所代表的不仅仅是成熟、温柔、善良、爱心、美丽、智慧，还有娇媚和性感等等。简而言之，女人的味道就是女人的神韵和风采。没味道的女人，即使她有着漂亮的脸蛋、傲人的身材，但只要她一开口便足以暴露出她贫瘠的内心和空荡荡的精神。因此说，漂亮并不代表女人味。

有女人味的女性，应该是青春健康、面色红润、活力充沛，时刻让身心保持最佳状态，任何时候都光彩照人、开朗向上的，而不是病恹恹、意慵慵的林妹妹。

有女人味的女人常常视高傲和唯我为大敌，它们会掩盖了自己的女人味。因为这种盲目而主观的高傲，便目空一切，纵然人胜于己，仍不以为然。或妒意横生，或寻人短处、揭人隐私、恣意诽谤，甚至不择手段。这类女人就是具有再多的女人味，也等于没有。

要想拥有女人味，不是单靠较高的化妆技术就能有所改变的，三



流的化妆是脸上的化妆，二流的化妆是精神的化妆，一流的化妆是生命的化妆。

做女人一定要具有女人味，那样才能吸引众人的目光，尤其是来自异性赞赏的目光。最有资格评价女人的是男人，那么，在男人眼中，到底什么才是女人味呢？

第一，女人要矜持。作为女人，永远不要大大咧咧、风风火火。凡事有度，矜持永远是女人的最高品位。

第二，女人要有智慧。有女人味的女人永远与愚昧无缘，她总是充满智慧，眼光独到；懂得凭借一举一动、一言一语、一颦一笑的优势，尽现自己的至善至美。

第三，女人凡事要有度。妆要淡妆，话要少说，笑要微笑，爱要执著。无论在什么样的场合，都要好好地“烹饪”自己，使自己秀色可餐。

第四，女人要有品位。品位是女人味的核心，没有品位，任你如何修炼都只是表面功夫，浅显脆弱。

第五，女人要懂得情调。在生活繁忙中喜欢来一杯咖啡，慢慢啜饮品味的女人一定是个懂得生活情调的女人。情调不是几件怪异的衣服，不是几样另类的饰品；情调是一种营造氛围的手段。

外表漂亮的女人不一定有味道，男人最欣赏的女人是他永远吃不透的那种矜持的长媚，那种潇洒的举止，会心的默契，另类的浪漫……

其实说到底，女人味就是男人眼里的女人形象，代表着男人对女人的评价和希冀。因此，拥有女人味，可以使女人的魅力永存。

那女人如何才能恰到好处地表现自己独特的女人味呢？女人可以略显羞态，羞态并不是弱的表现，恰恰是美的昭示。表现“弱”是制造女人味的一个方法，能激起男人怜香惜玉的心态。女人要懂得，脉脉含情的目光，嫣然一笑的神情，仪态万方的举止，楚楚动人的面容，有时胜过千言万语。女人可以在忙碌的生活中，抽出一点时间去健身、美容，懂得善待自己的女人才有女人味。女人可以穿上高跟