

30-YEAR-OLD WOMAN'S LIFE PASSWORD

女/性/必/备/书

一部将改写万千30岁女性命运的人生宝典

女人30知天命

30岁女人必知的人生密码

30岁不是女人衰老的代名词，30岁的女人只会更美丽，拒绝做一个灰头土脸、身心疲惫的黄脸婆，做一个自信、优雅、达天知命的女人。

李奕○编著

[钻石版]



一部将改写万千30岁女性命运的人生宝典

女/性/必/备/书

女人30知天命

30岁女人必知的人生密码

李奕○编著



[钻石版]

中国书局 出版社
CHINA PICTORIAL PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

女人30知天命:30岁女人必知的人生密码 / 李奔编著. —北京: 中国画报出版社, 2010.6

ISBN 978-7-80220-802-5

I. ①女… II. ①李… III. ①女性 - 人生哲学 - 通俗读物 IV. ①B821-49
中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 081086 号

女人30知天命:30岁女人必知的人生密码

出版人:田 辉

责任编辑:史文良

出版发行:中国画报出版社

(中国北京市海淀区车公庄西路33号,邮编:100044)

电 话:88417359(总编室),68469781(发行部)

网 址:<http://www.zghbcbs.com>

电子邮箱:cpbh1985@126.com

印 刷:三河市腾飞印务有限公司

监 印:敖 晔

经 销:新华书店

开 本:787mm × 1092mm 1/16

印 张:18

版 次:2010年6月第1版

印 次:2010年6月第1次印刷

书 号:ISBN 978-7-80220-802-5

定 价:28.00元

版权所有 违者必究

前 言

30岁对于女人来说是一个丰盈的年纪，经历过爱情的洗礼，家庭的熏陶，事业的挑战，换一种处世哲学，换一种思考习惯，换一种人生感悟，在人们称之为“成熟”的过程中，30岁的女人开始有了一种“知天命”的自在与从容。

30岁的女人如花儿一样绽放，成熟中带着一丝天真，优雅中带着一丝可爱，如刚刚成熟的蜜桃，惹人喜爱。30岁的女人，学会了把浪漫、体贴、温柔、宽容、细腻酿成一杯甘冽的鸡尾酒。对于情感，开始懂得缘分和感情是不能强求的，重要的是怀着一颗平常心，静静地等待。

30岁的女人，对生活乃至生命有了全新的感悟。因为成熟，她们不再为人生的失落和挫折大喜大悲，她们理解那是生活的必然；因为成熟，她们不再为爱情的跌宕起伏而沉沦，她们知道有些时候自己必须停下来歇口气，并且耐心等待；因为成熟，她们不再随波逐流，她们相信适合自己的才是最好的；因为成熟，她们不再担忧未来，而是相信积累和阅历会让她们更加从容地拥有选择权。

30岁的女人神态里少了几分矫情，多了些许优雅从容，看远远近近的风景和悲欢离合，承受着成熟的心智上的得失因果；30岁的女人更懂得自己最在意的是什么，懂得付出，懂得拒绝，懂得经营，懂得感受，懂得在心底默默封存一些不肯轻易翻阅的东西。30岁的女人心会变得更加细腻而精致；学会理解，理解自己，理解别人，并尝试着理解世界。

30岁的女人自信干练、优雅美丽，懂得讲究品位，让衣和人成为一

体，美得天衣无缝；30岁的女人就像一枝盛开着的玫瑰，有着成熟丰满的身体，风情万种，优雅迷人；30岁的女人懂得对男人的爱不纠缠，该放手就会放手，知道进退有度，知道爱的距离；30岁的女人更加坚强，尽管生活中有很多不如意，但已不再任性，不会轻易哭泣，看似柔弱的双臂已经能经受得住风雨；30岁的女人平添了更多的宽容和耐心，在男人烦恼时，耐心地聆听，为迷茫苦闷的他化解难题。

30岁，在这个女人年龄的分水岭，应该懂得生活不是给别人看的，而是给自己过的。什么样的女人最幸福？答案是那种能按照自己的生活方式生活的女人。岁月的洗礼与生活的阅历，让30岁的女人更加从容自信，能够坦然面对未来的岁月。

大部分女人到了30岁，心境上都会开始有所转变，在从女孩逐渐向女人过渡过程中的你，也许会感到一种莫名的茫然、失意与恐惧，却又不得不开始面对很多严肃的人生课题。处于30岁的女人，将要面临很多人生的抉择：30岁的你可能还徘徊在爱情的大门外，面临感情的抉择；30岁的你可能刚刚迈入婚姻的大门，不懂得如何维系和经营感情，30岁的你或许有时候感到力不从心，身体健康慢慢滑坡，30岁的你可能刚生完宝宝，却不知道如何养育。可以说30岁对于女人来说是人生的重要分水岭，幸福或者不幸或许就在这一念之间。

那么，作为一个30岁的女人，该如何面对自己的感情、婚姻、工作以及家庭关系呢？如何能让自己保持良好的心态，让自己从容面对生活呢？如何处理和化解生活中遇到的各种问题和矛盾呢？

本书将给所有迈入或者即将迈入30岁的女人一个全面的指引和解答，帮助所有渴望幸福的女人顺利度过30岁这个人生关键时刻，让你正确选择属于自己的人生道路，让你在家庭、生活、工作、人际等各方面都能够协调自如。30岁不是女人衰老的代名词，应该拒绝做灰头土脸、身心疲惫的黄脸婆，30岁的女人应该更美丽，做一个自信、优雅、达天知命的女人。

目 录

第一章 告别天真：成为一个知性的熟女

知性女人举止优雅、让人一见赏心悦目，待人处事落落大方，她会用身体语言告诉你，她是一个时尚的、得体的、尊重别人、爱惜自己、懂得生活的女人，她的女性魅力和她的处事能力一样令人刮目相看。

做一个美丽的知性女人 /2

女人味，30 女人必备的武器 /5

做一个秀外慧中的魅力女人 /8

身体不丰满，就让思想丰满起来 /10

制定好自己的人生目标 /13

“奉献”但不要“奉献到底” /17

第二章 回归自我：做自己心灵的主人

一个女人能够不受世俗的束缚，勇敢去冒险，不向生命妥协，不向命运低头，在任性和认真之间，在飘泊和安定的生命中，去体悟人生、了解人生、分享人生、探索人生，本身就已经是一种精彩，而且是一种非常美丽的精彩。

女人要学会忘记 /22

不做习惯说“YES”的女人 /24

做自己心灵的主人 /26

老去的是年龄，不老的是心态 /29

女人，应该活出自己的价值 /32

喜欢读书的女人不盲从 /35

女人先自爱才会有人爱 /37

第三章 解脱烦恼：卸掉沉重的枷锁

你为什么不能快乐的生活呢，是因为你的心还是在感官欲望中沉浮，不能自拔。快乐的女人是懂生活的女人，既积极进取，又达观知命。在苦难时坚强，欢乐时谨慎。知足知不足，有为有不为。而幸福也就在这种不偏不倚中水到渠成了。

接受“残缺”如接受完美 /42

能够忍让的女人受欢迎 /45

做一个快乐的女人 /47

30岁女人，崇尚理性的宽容 /50

放下本不属于你的包袱 /52

幽默可以让女人更美丽 /54

别吝啬你对别人的赞美 /57

30岁的字典里没有嫉妒 /60

脱掉虚荣的华丽外衣 /63

第四章 直面挫折：学会在逆境中突围

一个乐观的女人，不管在什么样的生活状态下，都保持着一张如沐春风的脸，她的心灵是丰厚的，充满着阳光般的温情。在她心里，根本就不存在“绝望”、“无奈”、“痛苦”、“忧愤”等等这样带有消极思想的字眼。她深信着“面包会有的”、“一切都会好起来的”、“明天将是崭新的一天”。

直面挫折，笑对逆境 /68

执着的女人让人敬佩 /71

乐观是女人必备的王牌 /74

学会从压力中轻松突围 /77

自信成就魅力女人 /80

没有人可以让你卑微 /83

该放弃的就果断放弃 /86

爱他不等于失去自己 /88

学会解脱是对自己负责 /90

第五章 拥有智慧：智慧让女人绽放光彩

智慧的女人会因欣赏而宽容，会在欣赏人的时候，会多去看自己喜欢的那一部分，会把美的东西放大，把丑的东西忽略，绝不会因为不可改变的不足而影响自己欣赏的心情。所以，智慧的女人是快乐的。智慧的女人懂得把握尺度让自己幸福，让周围的人舒服。

30岁，不要再拿美丽当筹码 /94

生活乏味是因为苛求太多 /96

心里装的不仅仅是自己 /99

拥有一双向内看的眼睛 /101

会装傻的女人最聪明 /104

将善良作为人生的行囊 /107

女人的智慧脱胎于豁达 /110

经历是你宝贵的财富 /112

温柔是女人无坚不摧的利剑 /116

人生不需要走的太急躁 /120

第六章 把握幸福：让老公疼爱一辈子

善于经营婚姻的女人人都知道，婚姻不会让你失去浪漫，也不会让你变得更有情调。婚姻不会让你变得丰富，也不会让你变得浅薄。你仍是你，只有你自己才能改变自己。说到底，婚姻只是一种慧心施爱的经营。

不让婚姻变成“围城” /124

谁说婚姻里没有爱情 /127
婚姻的大敌：猜疑 /129
不要试图改变彼此 /132
别把老公当成“犯人” /134
任何时候都不亏待自己 /136
男人最怕女人的唠叨 /139
学会睁一只眼闭一只眼 /141
婆媳并非不共戴天 /144
柔情是女人婚姻的筹码 /148

第七章 学会处世：将从容淡定写在脸上

男人的成功一般是通过实际的竞争取得的，而女人的成功则往往是利用社交联络取得的。女人一般比较平和，也擅长于交往，积累一定的人缘对于事业以及生活都能起到良好的作用，良好的人缘可以说是女人一生最为宝贵的财富。所以，女人，要将从容淡定写在脸上，做一个不露声色的处世高手。

世俗让你离幸福更近 /152
没有朋友的女人是可悲的 /154
做一个懂得倾听的女人 /157
不让坏毛病为自己减分 /161
别忽略了一些重要的细节 /163
人缘好的女人命才会好 /167
刻薄的女人讨人厌 /171
不要吝啬对别人的赞美 /173
绝不做争强好胜的女人 /177
将微笑经常挂在脸上 /180

第八章 立足职场：白领丽人的完美诠释

许多女人在追求成功的道路上，总是患得患失。她们既担心被别人

视为弱者，又担心“成功”后没了女人味。其实，这种担心是多余的，身为女人，可以不做“强”人，但一定要做强者。

办公室恋情是“险情” /186

职场交流是一门大学问 /188

在某个领域一定要擅长 /191

活着就要有自己的目标 /194

女人，你的名字不叫“弱者” /197

做一份自己喜欢的工作 /200

没事不要乱说闲话 /203

第九章 持家有道：让家里充满温馨的幸福

家对于男人来说是避风港和加油站，是让他身心最为放松的地方，没有一个幸福的家庭，再有激情的男人也会被折磨得焦头烂额，再能干的男人也会感到生活无聊。一个聪明的妻子要首先懂得如何为丈夫创造出一个充满温馨、安全和舒适的爱的小巢，让家成为一个爱的港湾。

让家变成一个温馨的港湾 /206

女人要有钱，经济要独立 /209

女人是家中的“内当家” /211

别妄想背靠大树好乘凉 /215

掌握主动，绝不吃免费午餐 /217

上得厅堂，下得厨房 /220

会做家务的女人惹人爱 /223

做一个称职的母亲 /225

打造一个温馨的“港湾” /227

花钱也有很多学问 /230

第十章 经营美丽：成为一道独特的风景

有品位的女人是精神的独行侠，她既不媚雅，也不媚俗，总是有一套独行其是的生活准则。她从不为体面而窘迫，即使在物质条件有些贫乏的情况下。她也会精心地把自己包装得恰到好处，不失品位。她的言谈举止总在分寸之内，守望着体面的最后防线。她时不时地流露智慧，在驾驭气氛和控制场面方面，挥洒自如，从不会让人感到智慧匮乏。

女人 30，美丽才刚开始 /234

做一个精神的独行侠 /236

依然爱美，依然追崇时尚 /238

有个性的女人才有魅力 /241

不够漂亮，但要美丽 /243

依据自己的风格扮靓自己 /245

三分长相，七分打扮 /248

第十一章 善待自己：让健康常伴左右

女人只有善待自己，才会活的有滋有味。女人只有善待自己，才不会有更多的烦恼。女人只有善待自己，才不会活得那么累。女人只有善待自己，你才会拥有一个幸福的家。女人只有善待自己，你的生活才会更加五彩缤纷。

更加善待自己、珍爱生命 /252

打造一个魔鬼般的身材 /254

肌肤呵护很重要 /257

30岁女人不要忽略小毛病 /260

第十二章 达天知命：人到三十，心如明镜

女人做到极致的时候，应该具备以下特点：善良、机智、成熟、自尊，而且知识渊博丰富、思想深刻充实、谈吐文雅大方、衣着雅致得

体。一个极致的女人应该是乐观向上、待人真诚、举止从容、性情平和、自尊自信、温柔体贴。30岁的女人更接近极致。

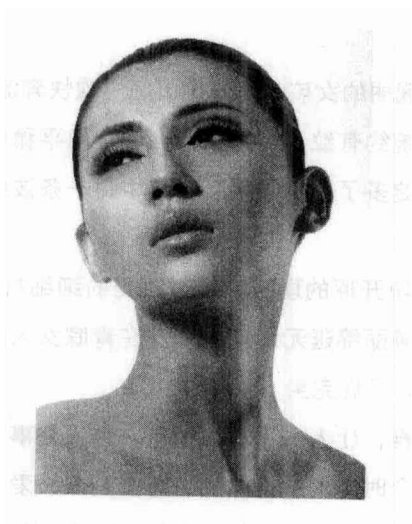
学会承受生命中的一切 /264

30 女人淡然到骨子里 /266

女人 30 知天命，心如明镜 /268

做个清静如水的女人 /270

极致女人是这样炼成的 /273



第一章

告别天真：成为一个知性的熟女

知性女人举止优雅、让人一见赏心悦目，待人处事落落大方，她会用身体语言告诉你，她是一个时尚的、得体的、尊重别人、爱惜自己、懂得生活的女人，她的女性魅力和她的处事能力一样令人刮目相看。

做一个美丽的知性女人

女人似水，年轻靓丽的女孩儿，好比山涧里欢快奔流的小溪，活力四射；而成熟知性的女人，婉约有致，内涵丰富，像宽阔平稳的江河，虽然浪花少了，色彩淡了，可积淀多了，韵味足了，其中每一条波纹，每一滴水声，都让人心醉。

知性女人就像一块开琢的璞玉，经过时光的细细打磨，越发显得晶莹、圆熟，让你时时感到美丽绵延无绝期。知性在青睐女人的同时，也被女人吸纳，令女人独具内蕴，呈现完美。

知性女人举止优雅，让人一见赏心悦目，待人处事落落大方。她用身体语言告诉你，她是一个时尚的、得体的、尊重别人、爱惜自己、懂得生活的女人，她的女性魅力和她的处事能力一样令人刮目相看。

知性的女人自信、大度、聪明、睿智。知性女人感性却不张狂，典雅却不孤傲，内敛却不失风趣。如娱乐圈中的刘若英、蔡琴、张艾嘉——她们虽算不上天姿国色，但都很有才情，而且温和、清爽、真实。一如她们的歌声，飘散着温润的芬芳，愈品愈香浓，其中不仅有藏不住的妩媚动人的女人味，还沁出了淡淡诗情。

刘若英是娱乐圈难得一见的才女，不仅演、唱俱佳，还写过歌词、出过书。在陈升的帮助下，刘若英凭借一首《为爱痴狂》而唱红歌坛，而后，她推出了《后来》、《很爱很爱你》等几张专辑。除了唱歌，她还参拍了一系列影视作品，让大陆观众久久不忘的是她在《粉红女郎》里“结婚狂”的形象，不惜自毁形象的刘若英饰演了一个长着一对大板儿牙的丑女，对此她有自己的看法，“观众是通过角色而喜欢演员的，而不是相反；当然也有些艺人是凭借自己的外形吸引观众，但那并不能长久。”

年过30的刘若英也怕老，但她并不是害怕外表的老去，更多的恐惧自己随着年龄的增长而失去热情和对生命的热爱，恐惧等死的感觉，她和张艾嘉、李心洁、任贤齐等人曾主演过《二十、三十、四十》的电影，也和前二者唱过《女人二十、三十、四十》的歌，其实这也是她对人生的另一种感悟。在电影《生日快乐》中，刘若英的演技已臻挥洒自如、出神入化之境。无论唱歌还是演戏，她给人的感觉都是从容、淡定、坚强、自如，她有着敏感的内心、细腻的情感，也有着相当高的素养，这样的女人即便不漂亮也是美丽的、可爱的。

在好友兼前辈张艾嘉眼里，刘若英是一个知性女人，有着与别的女艺人不一样的特质，所以在其出道之初张艾嘉就极力予以提携，回忆起初识刘若英的情景，张艾嘉依然记忆深刻，“她是一个腼腆的人，见了生人还会脸红，现在脸红的女孩不多见了，就这一点就让我注意上了她。”有了陈升和张艾嘉两位前辈的提携和帮助，资质过人的刘若英很快就跃身为知名台湾艺人，此后经多年的打拼，已逐渐成了两岸三地的当红演艺明星。

一个真正“知性”的女人，不仅能征服男人，也能征服女人。因为她身上既有人格的魅力，又有女性的吸引力。

如何修炼成一个知性女人呢？

其一，要头脑明晰，心智成熟。

知性女人，会审视度势，跟着时代的脉搏亦步亦趋，她对新生事物会持一种见怪不怪的洒脱态度，面对喧嚣的尘埃，她知性得待其落定，永远不囿于陈规陋习，永远不固执己见。历经岁月的磨砺，知性女人已褪去年少轻狂，淡然个性张扬，戒骄戒躁，物我两忘。

她的悟性，明理性，综合性都揉捏得恰到好处，她会冷静地审视自己走过的路，在理智前行的同时，不断回首来时路的一次次蜕变，她会在一次次的蜕变中挣扎着破茧而出，在一次次的磨砺中成熟起来，并积淀着经验，以一种让人折服的成熟，展现知性女人的魅力。

其二，要有一个健康的心态，一个不老的情怀。

知性女人，有一个健康的心态，才会正确处理事情，正确面对感情。健康的心态，让她不以物喜，不以己悲，少了浮躁，不争强好胜；多了娴静，

淡定恬然。寒来暑往，斗转星移，世事轮回，她能于冥冥中感悟那一个规律，她能够勘破人伦世态的玄机，把握开启生命运转的钥匙。

知性女人会健康向上地热爱生活，遵循自然的规律，她会将生命中一切可圈可点的灿烂，融进生命如歌的旋律中，无论是激扬的，还是舒缓的，都将视平淡为主旋律，在悠悠岁月的长河中，只做一缕清风般偶然回首，惬意地任它荡起丝丝涟漪。

有了健康的心态，就会多了健康的情怀，健康而年轻的情怀，才会令女人年轻而美丽。杨澜的知性，就很令人称道，她不但聪明睿智，她还有一个年轻的心态。

其三，有一份特长，驾驭自我。

女人能够善待人人，感恩一切；能够从容恬淡，与世无争；还可以展示健康的心态，可以睿智而豁达地展现自我人格魅力。但仅限于此，还不能算是个“知性”的女性。女人的知性，还应该体现在自己设定的价值观上，并实现自我，彰显自我。

如果每个人展现出自己那份智能，就已经体现了自我价值。女人也一样，你会一门手艺，会一种特长，譬如理财，掌握美容诀窍，协调家庭关系，这些都可以一展你的才能，并且在自我挖掘、自我实施智能体验过程中，感受一份快乐。

其四，以平常心应对万物，以慈悲心宽宥他人。

有良好的品德修为，良好的文化素养熏陶的知性女人，更易于感知生命的无常。所以以平常心应对万物，以慈悲心宽宥他人，衣食住行有自己的调子，可以简约而不失品位，可以分五谷而调停饮食，可以自创一份温馨的家居而不崇尚浮华，可以于行色匆匆的众人中走出一派天然的风光。

知性女人的心中都有一把尺子，丈量着别人，也同时丈量着自己，并与外部环境始终保持着一种恰到好处的平衡。知性女人具有一种面对自己灵魂的坦然，爱或恨，均拿得起放得下。知性是成熟女人的专利，经历多了，坎坷多了，便积累成了财富。有了财富，女人的心便少了许多茫然和焦躁，无意中流露出一种岁月历练后的美丽与智慧。

女人味，30 女人必备的武器

女人味究竟是什么？有人说，智慧的女人最有味；有人说，温柔是女人味的核心；也有人说女人味就是三性：感性、母性、韧性，如果再加上知性就更完美。

所谓女人味，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。简而言之，女人味就是女人的神韵和风采。有味道的女人，三分漂亮可增加到七分；没味道的女人，七分漂亮可降低到三分。没味道的女人，即使她有着如花的脸蛋、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。

有的女人把“弱”作为“美”的化身，把林妹妹式的病态、愁态、苦态理解为女人味。这种女人总是多愁善感，好像人生是一场灾难，尽管上帝普度众生，却无法把她引出苦海。这类女人似乎与生俱来的就只有悲愁和哀怨，没有欢乐和喜悦。男人若是迷上这样的女人，难免会步入一个郁郁寡欢、凄惻悲哀的痛苦世界。

林清玄说过：“这个世界一切的表象都不是独立自存的，一定有它深刻的内在意义。那么，改变表象最好的方法，不是仅在表象下功夫，一定要从内在改革……化妆只是最末的一个枝节，它能改变的事实很少。”

有一句话说得好：“征服男人的，不是女人的美丽，而是她的女人味。”看来，做女人一定要有女人味，女人味是女人的根本属性，是女人的魅力之所在。

拥有女人味并非易事，没有一定文化底蕴、修养层次、人生阅历，无法烹调出醉人的味道。

小惠比老公小几岁，由于老公总是把她当小孩子来看，所以她自己也不