

三十岁的女人是一道亮丽的风景：睿智坚强而不生硬、风韵雅致而不华丽、魅力四射而不妖艳、高贵自信而不孤傲、个性独立而不招摇、从容淡定而不轻浮。

赵海霞◎编著



三十岁,女
的智慧人生
才刚刚开始!



女人三十

不可不看

私房书

这是一本20岁女人必学、30岁女人必读、40岁女人必备的书!

年龄只是一个生理数字,智慧女人从未因年龄而茫然。
三十岁,让智慧绽放,成为一个魅力四射的聪慧女吧!

北京工业大学出版社

三十岁的女人是一道亮丽的风景：睿智坚强而不生硬、风韵雅致而不华丽、魅力四射而不妖艳、高贵自信而不孤傲、个性独立而不招摇、从容淡定而不轻浮。

赵海霞◎编著



三十岁,女人
的智慧人生
才刚刚开始!

女人三十

不可不看

的私书

这是一本20岁女人必学、30岁女人必读、40岁女人必备的书!

年龄只是一个生理数字，智慧女人从未因年龄而茫然。
三十岁，让智慧绽放，成为一个魅力四射的聪慧女吧!

北京工业大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

女人三十不可不看的私房书/赵海霞编著.—北京:北京工业大学出版社, 2010.6

ISBN 978-7-5639-2382-3

I. ①女… II. ①赵… III. ①女性-成功心理学

IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 077052 号

女人三十不可不看的私房书

编 著: 赵海霞

责任编辑: 姜 山

封面设计: 创品牌工作室

出版发行: 北京工业大学出版社

地 址: 北京市朝阳区平乐园 100 号

邮政编码: 100124

电 话: 010-67391106 010-67392308 (传真)

电子信箱: bgdcbsfxb@163.net

承印单位: 九洲财鑫印刷有限公司

经销单位: 全国各地新华书店

开 本: 787mm×1092mm 1/16

印 张: 17.5

字 数: 220 千字

版 次: 2010 年 6 月第 1 版

印 次: 2010 年 6 月第 1 次印刷

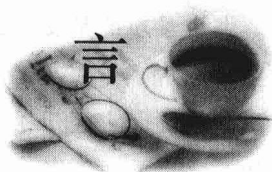
标准书号: ISBN 978-7-5639-2382-3

定 价: 28.00 元

版权所有 翻印必究

图书如有印装错误, 请寄回本社调换

前言



亲爱的朋友，当你拿到这本书的时候，或许会有些许激动、些许惆怅。我们可能一样，是在懵懵懂懂中度过三十岁生日的。这标志着三十个春秋已悄然逝去，标志着我们从此不再天真烂漫，而要带着几分成熟，开始踏上人生的下一个征程。如果说三十而立是指男人，那女人呢？三十岁，无疑也是女人的关键年龄段，因此颇值得品味和总结。为完成此书，笔者走访了不同阶层的近百名同龄女性朋友，系统地梳理总结出较具代表性的生活经验。虽说经验不多，但我相信能够为你获取人生智慧提供有价值的参考。当然，人生是极其丰富的，三十岁的这些经验和智慧还远远不能涵盖整个人生。

三十岁，对于女人来说，也是一个不尴不尬的年龄，二十岁的那种青涩与单纯早已荡然无存，取而代之的是成熟、女人味儿等字眼。因此，二十岁时被称为“女孩”、“女生”的话，到了三十岁，则被称为“女人”了！三十岁的女人，所有的青春都成了记忆；三十岁的女人，靓丽的容颜开始悄然褪色；三十岁的女人，一人吃饱了全家不饿的时代已经过去；三十岁的女人，承担的责任更重了；三十岁的女人，每天面对的是柴米油盐，而不是一束束玫瑰花。

但三十岁，也是女人一生中黄金岁月的开始，是女人漫漫人生的一个分水岭，更是女人发挥自身优势、展现自我魅力、享有幸福生活





女人 三十 不可不看 的私房书

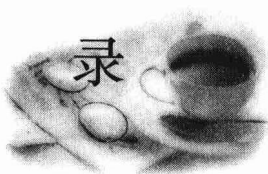
的关键年龄段。那么，三十岁女人的魅力在哪里？什么是三十岁女人最具吸引力的美？对于一个三十岁的女人来说，什么最重要？

翻开本书也许能帮你找到答案。本书最大的特点就是注重文字的感染力和事例的实用性。书中分九个章节，从不同的方面，以励志的方式激励女性朋友们，在三十岁的黄金岁月，扬起风帆，勇往直前，达到智慧的彼岸。书中展现的是女人的睿智、坚强和女人纯粹的能够克刚的温柔。这是一种精神、一种现代的“软力量”，更是三十岁女人智慧的再现。三十岁的女人经历了爱情的洗礼、家庭的熏陶、事业的挑战，变得更加智慧、更加淡定、更加从容！

做个有智慧、有魅力的三十岁女人吧！只要把三十岁女人的人生智慧融入生活之中，你我的幸福之花必定绽放得无比精彩！



目 录



第一章 女人三十，做个不再犯迷糊的聪慧女

实力就是吸引力	3
做个欣然接受男性帮助的小女人	5
美丽可贵，但不等于吃饭的资本	7
一定要有钱，有钱才有“尊严”	9
把握好与蓝颜知己交往的分寸	11
不碰一夜情这杯毒药	13
做主宰自己生活的独立女神	15
买自己会穿出去的衣服	17
幸福并不因你的放弃而留守于你	19
开始把成功付诸实际行动	21
时间是最要命的东西	23
天真与世故仅仅一步之遥	25
一味忍受别人的戏谑实际上是一种病态	27
实现梦想不可缺少的四种男人	29





女人
三十
不可
不看
的
私房
书

第二章 女人三十，随着年龄的增长更有魅力

- 三十这道门槛说难过也不难过 35
- 女人读书乃美容之所需 36
- 藏起你的“真年龄”，造一张二十岁的脸 39
- 不要比年轻，要比就比智慧 42
- 性感魅力非天生，要靠后天打造 44
- 有修养的女人总是给人一种震撼力 46
- 你有拿得出手的特长吗 48
- 女人要懂得不断地提升自己 50
- 成为魅力女人最少要做19件事 52
- 一个过来人给三十女人的忠告 55

第三章 女人三十，一些世俗道理必须知道了

- 世俗点，选择爱你的人吧 61
- 打理自己的小金库 63
- 百分百的付出等于毁灭了你的尊“颜” 65
- 和对你有帮助的人做朋友 67
- 你是公主，不是机器 69
- 不为你花钱的男人不是真的爱你 70
- 爱情不能代替面包 72
- 婚姻这只鞋舒适比漂亮更合算 75
- 做男人附属物的女人最命苦 78



- 不要勉强自己去做不情愿做的事 81
- 珍惜眼前要比不切实际的欲念更能获取幸福 83

第四章 女人三十，该开始全方位地规划和投资了

- 行动起来，想想三十岁以后的出路 89
- 没有方向感，是最要命的 91
- 二十几岁靠努力，三十岁以后靠人脉 94
- 规划人生越早越好 97
- 为自己制订一个消费计划 99
- 三十岁还做“月光”女神，上帝也不会原谅你 101
- 花着钱来赚钱的聪明理财方式 104
- 给自己做一份理财计划书 106
- 投资保险，为你的将来保驾护航 109
- 投资基金，让你口袋里的钱再增值 111
- 别让钱从指缝中溜走 113
- 从现在开始用心攒朋友 116

第五章 女人三十，更不能拿个人幸福做赌注

- 女人的本钱：自尊与自爱 121
- “毕婚族”与三十岁女人的彷徨 123
- 仓促的选择会让你后悔一生 125
- 即使谈过10个男朋友，也绝不离一次婚 127
- “现货”、“期货”，慎重选择 129





女人
三十
不可
不看
的
私房
书

- 单身三十女的种种爱情无能症 130
不要因为寂寞随手抓一个男人 133
缘何成为无“嫁”之宝 135
幸福需要谋划和算计 137
无论什么时候过性生活都要避孕 139

第六章 女人三十，成功婚姻成就一生幸福

- 善解像蜘蛛网一样错综复杂的关系 145
孝顺要及时，常回家看看 147
婆媳过招六大回 149
公婆都爱嘴甜的儿媳 152
不要试图去改造男人 154
做个聪明的“傻”女人 158
别试图披着爱的外衣来控制男人 160
男人，该“放养”还是“圈养” 162
全职太太的生活可以很精彩 164
“烹饪”出女人的“品味” 166
打造温馨的家庭是女人的天职 168
已婚女人要悄悄知道的六件事 170
幸福生活总是青睐于懂得争取的女人 172
平时赞十句，不如床上赞一句 175
你的“性福”你做主 177



第七章 女人三十，事业追求让生活更舒心

- 29岁现象，面对职业瓶颈何去何从 181
- 职场女人不得不知的潜规则 182
- 上下逢缘的“夹心饼” 185
- 与男上司交往应把握好分寸 189
- 利用性别优势与男同事和谐相处 192
- “白骨精”怎样得宠 194
- 为工作透支自己的身体无异于自虐 197
- 三十几岁，为了目标而跳 199
- 不可忽视的办公室礼仪 201

第八章 女人三十，健康保养身心两不误

- 防衰要从三十岁前就开始 207
- 为了健康，时刻关注自己的身体 209
- 要美丽也要健康 211
- 时时关注自己的线条 213
- 美丽的背和脖颈永远是一道迷人的风景线 215
- 生活中的好习惯练就优雅女人 217
- 瑜伽是最适合女人修身养性的锻炼方式 219
- 三十岁的女人小心更年期提前到来 221
- 自以为是会令你更难堪 223
- 自卑是毒药，自卑者就如喝了毒药 225





女人

三十

不可不看

私房书

- 攀比是一口陷阱，越跳越深 228
- 像躲瘟疫一样避开抑郁症 231
- 多一些积极的口头禅 234
- 把害人的歇斯底里甩到一边去 236

第九章 女人三十，做他眼里的极致“妖精”

- 三十岁女人不妨多发发嗲 243
- 让性感睡衣装扮出最娇艳的美 245
- 做男人眼里的神秘女人 246
- 像情人那样做老婆 250
- 将男人“泡”在温柔里 252
- 用香水征服男人的嗅觉 256
- “露”出来的迷人风情 258
- 幽默的女人令人着迷 260
- 激情永远是女人的磁场 262
- 会爱的女人在男人眼里最珍贵 264
- 女人滔滔不绝，男人逃之夭夭 268



第一章

女人三十， 做个不再犯迷糊的聪慧女



三十岁了，还不清醒，还在犯迷糊，还不知道自己真正需要的是什么，如果走到这一步的话，对女人来说，实为可悲，等于三十年算白活了。不过现在能清醒的话还为时不晚，为了让你的后半生更加幸福、更加具有魅力，从现在开始学习做个聪慧女吧！

实力就是吸引力

在大多数人的观念里，往往男人的资本就是实力，而女人的资本无非是父母赐予的美色，这种观念在某些女人的脑海里更是根深蒂固，于是就产生了一个又一个的悲剧。如果一个女人仅靠美貌笼络男人的心，获得男人的宠爱，一旦岁月流逝，女人就会失去这一得天独厚的资源，失去了这一资源，就意味着失去了一切。男人因女人的美丽而喜欢女人，也会因女人的容颜老去而抛弃女人。实际上，在女人的心里，时刻都会有这种思想作祟，她深谙自己某一天会被男人像丢垃圾一样丢掉。尽管在别人眼里生活是快乐富裕的，可是女人难道真的快乐吗？她的思想每天被恐惧所侵蚀，带着这种精神负担生活，实在是很难有快乐可言。

传说古代有位失宠于皇帝的妃子写过这么一首诗：新裂齐纨素，皎洁如霜雪。裁为合欢扇，团团似明月。出入君怀袖，动摇微风发。常恐秋节至，凉飙夺炎热。弃捐篋笥中，恩情中道绝。

在这首诗中，妃子把自己比喻为一把扇子，夏天炎热的时候，皇帝会把自己捧在手中，可是到了秋天凉意袭来的时候，皇帝就把自己扔在一边了。

如果一个女人把自己比喻为一把扇子，又有几把扇子能让男人一辈子拿在手中呢？除非这把扇子上有吸引男人的东西，男人才会备感珍惜。如果这样的话，那女人还怕什么呢？因为你已不再是把只能给





女人

三十

不可不看

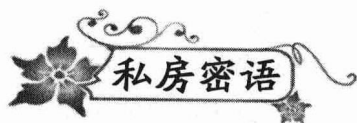
的私房书

私房书

男人带来凉风的普通扇子，而是一把有实力和魅力的扇子，是别人无法代替的，你在男人心中的价值只会有增无减。

真正聪明的女人在乎的不是自己的容颜和年龄，也不是男人的爱与承诺，而是自己对自己的经营。在千万人中如何让自己脱颖而出，即使几经转手，自己的价值仍然一路飙升，这才是她们最为在乎的，因为她们明白女人是因为可爱而美丽。在今天，美丽的代名词已不是炯炯有神的大眼睛和挺翘的鼻子，也不是性感的嘴唇和妩媚娇小的脸庞，而是真正的实力。一个真正有实力的女人，即便是 80 岁又何妨？虽然财富并不能真正改变一个人，但它却可以百分之百地改变人们对一个人的态度，包括对一个女人的态度。一个有实力的 80 岁的老太太，在别人眼里，她是集美丽、优雅、智慧、高贵、时尚等各种特质于一身，这就是一个有实力女人的魅力所在，和年龄无关，更与长相无关，有关的只是自己的实力。

很多女人把时间和精力都浪费在无所谓的事情上，她们也总是抱怨，男人为什么这么花心？她们从不想想，如果自己是一位实力派的女人，结果又会怎样？所以说，真正聪明的女人，从来不会把大把的时间浪费在无谓的事情和男人身上，她们会充分利用一切时间来不断地经营自己，不断地提高自己，从而让自己变成一个名副其实的实力派女人。



三十岁的女人，已经没有年龄上的优势了，但要时刻记住：一个女人的真正实力才是吸引力，容貌和年龄已不再是评判女人是否有魅力、是否有吸引力的唯一标准，唯有实力才是吸引力，对男人如此，对女人亦如是。



做个欣然接受男性帮助的小女人

女人要独立，没错。但是人生并非总是平坦，不知何时就会出现一些变故，让人猝不及防。所以，聪明的女人在独立坚强的同时，还要牢牢抓住一切可以依靠的力量。但不乏一种女人，她们以为越是危难，自己越要坚强，在男人伸手帮她的时候，总是犹豫，怕拖累男人，怕男人看不起自己，但她们的内心还是很希望男人能拉她一把，只不过是自己太要强，尤其是在自己的男人面前。

因为在生意上与丈夫有太多的不同意见与争执，一气之下，年轻漂亮的雯和丈夫离婚了。离婚后，雯独自经营着丈夫分给她的一部分生意，但没想到的是，一个大的疏漏让她的生意一夜之间全垮了，她不仅要支付客户高昂的赔偿款，还得支付生产线上的生产费用。为了还清这笔高昂的费用，雯变卖了公司，甚至卖房卖车，但还是没凑够这笔费用。

在关键时候，前夫听说了雯的事，这次离婚本来他也是出于一时之气，并非本愿，于是很快从银行的账户上转给雯一笔钱，让她先应付危机。但一来是赌气，二来也是不甘心，三来也是想试探一下前夫的心，雯断然拒绝了他的帮助，甚至还故意装出一副镇定自若的样子对他说：“我没事，能应付得来，你的好意我心领了！”

前夫并没有识破雯假装的“坚强”与拒绝，因为知道雯倔犟的脾气，前夫也就没再勉强！

后来，当雯终于破产后，前夫虽然心疼，却也只能无奈地对她说：“你太好逞强了，接受一下男人的帮助会死吗？”





女人 三十 不可不看 的私房书

女人往往喜欢口是心非，虽然在内心深处非常渴望男人能帮助自己，但是表面上却不愿意坦然接受，而是喜欢耍些小聪明，去做那些所谓的“聪明的试探”。她忘了，男人有些时候头脑是最“简单”的，并不懂得女人那些深奥的试探。

聪明的女人即使在最危难的时候也不会去试探男人。有很多优秀的女人，她们美丽、坚强，像珍珠一样熠熠生辉。但是天有不测风云，在遇到不济的时候，她们也会像陨石一样没落。究其原因，就是她们不知道在遇到危难的时候如何抓住一个男人的手。这种女人坚强，遇到事情喜欢自己扛，不希望让别人看到自己的软弱。在男人面前，她们永远都是那半边天，甚至还多。即使在最危难的时候，她们也会把自己光环的一面展示在男人面前，却在没有人看见的角落里独自舔舐自己的伤口，独自承受着伤心、哭泣、恐惧、害怕，她们把自己全都藏起来。其实，何苦这么和自己过不去？

女人确实需要坚强、独立，但在自己束手无策的时候，还要学会依靠深爱着自己的男人。在最亲密的男人面前，不要掩饰自己，要把最真实的自己展示出来，因为男人不喜欢猜，而且男人也经不起试探，这时，女人不妨直接一点，把自己的需求说出来，实际上男人并不都像女人想象的那么庸俗势利，他们中总有些侠骨柔情的，总有愿意为你遮风挡雨的。



在危难面前，聪明的女人总是能找到肯拉自己一把的男人，并且会毫不犹豫地一把抓住男人的手让自己以最快的速度摆脱困境。而愚蠢的女人则是相反，她们总喜欢去试探男人，在男人伸手帮她的时候，总是犹豫，还试图说服男人远离自己。这两种女人，你要做哪种？相信在你心中已经有答案了吧！

