

女人三十 取舍之道

平淡人生中的感悟 琐碎生活中的禅机

三十岁的女人已经开始了一个成熟美丽女人的从容时代，开始清清楚楚地追求理想，
开始理智地处理感情和工作，开始淡然若定地快乐生活。

释 颢◎编著

*Nuren Sanshi
Zushezhidao*

如果女人的一生就是一条曲线，

那么三十岁，无疑是曲线。
学会舍弃那些阻碍

十岁的女人已经懂得了取舍，
那些无用的负担。

中国华侨出版社

女人三十 取舍之道

平淡人生中的感悟 琐碎生活中的禅机

释 颢◎编著

Wren

hidoo

中國華僑出版社

前言



三十岁，对于女人来说意味着什么呢？

从什么时候开始，我们改口称自己为“女人”而不再称“女孩”？什么时候开始，我们不再独自站在漂亮的橱窗前看里面精致的娃娃？什么时候开始，我们不再为了另一个人哭得伤心欲绝，不可收拾？什么时候开始，我们学会了作息规律，有计划地锻炼？

有人说，三十岁啊，是一个让人心中多少有些忐忑的年龄。但更多的人会说，“女人三十一朵花”呢！

三十岁的我们，是一种结束也是一种开始。我们结束了懵懵懂懂的少女时代，结束了那些蓬蓬勃勃的稚气与梦想，结束了哭哭闹闹的任性和张狂，开始了一个成熟美丽女人的从容时代，开始清清楚楚地追求理想、开始理智地处理感情和工作，开始淡然若定地快乐生活。三十的我们已在不知不觉中蜕变成一个成熟而有韵味的女子。不管你承认与否，镜中的那个你，已经变得更平和、更自然，更有风情。应该说，三十岁，是一个开始让那些漂亮女孩羡慕的年龄。

尽管三十岁的女人已经被无情的岁月留下了一些淡淡的皱纹，但随之赋予的是令人赞叹的内在气质。尽管很多曾经的美好都已经消失不见，但是随之而来的是一份面对人世的坚毅和自在。虽然我



们不再有充分的理由原谅自己的失误，但是我们更懂得如何在纷繁复杂的社会中找到自己的位置，在匆忙而过的人群中找到那个能与自己简单到老的他。

三十岁的女人啊，依然青春，却更加聪慧！我们已经可以在同一时间扮演好几个角色，并把每一个角色都扮演得惟妙惟肖、异彩纷呈。我们越来越懂得简简单单就是福、平平淡淡才是真的道理。我们越来越明白褪下平日里的光环后，宁静地回归简单平凡的生活也是一种风情。我们越来越懂得善待自己，在每周末的晚上，关掉手机，倒一杯红酒，窝在沙发里看着喜爱的电影，享受着属于自己的那份简单快乐。

这就是三十岁的女人，平日里干练果断，闲暇时简单平凡，清清楚楚地知道什么才是适合自己的，不会再为了一时的虚荣而为难自己，不会再为了一时的迷恋而放弃自我。虽然路还很长，也许途中还会有空虚寂寞，还会有不可预计的挫折与磨难，但是我们已经懂得了取舍，懂得如何让自己的人生之路越走越宽阔，懂得如何让自己的心灵越来越自由，懂得舍弃那些生命中的无可奈何，舍弃心灵中那些无用的负担。

三十岁女人的取舍之道，就是这样，舍弃那些原本不属于我们的东西，舍弃那些阻碍我们脚步的障碍，舍弃那些拖累我们的重担，舍弃那些让我们感觉疲惫的思考方式。取一份理智、一份聪慧、一份从容、一份魅力、一份纯真、一份潇洒！让我们的每一步都走得更踏实，让每一句话都更温和，让每一个眼神都更友善，让每一个行动都更理智，让每一份爱都更浓郁纯真，让每一天的工作都更轻松顺利，让生活更幸福快乐！

目录



❖第一章 取熟舍幼——三十岁后，从女孩变女人

女人，既可以高贵大方，又可以简单清新，既可以沉静如水，又可以热情如火。岁月如斯，女人三十，温情不减。虽然告别了青春，却优雅快乐地成熟起来。如果女人的一生就是那么一条曲线，那么三十岁，无疑是曲线上非常特别的一个分界点。在这点上，你缅怀青春，品味时间的流逝给你带来的淡淡失落；在这个点上，你不经意间稍稍张望，就看见了曾经历过的种种悲欢场景以及那些或许不再熟悉的面孔；在这个点上，你努力地学会承受，在感受得失之时也添了一份对人事的宽容与理解。

意识认知是女人转变的第一步 / 2

女人，低调的香醇红酒 / 6

风雨洗礼，蜕变别样魅力 / 11

学会接受现实，并且好好享用 / 15

三十岁的女人抛掉梦幻时代 / 19

汲取岁月精华，不断自我完善 / 23



清纯到成熟，时刻保持最好的自己 / 28

有自己的兴趣爱好，一切可以更美好 / 32

※第二章 取长补短——气质女人打造内涵韵味

当你看着杂志封面、电视荧幕上那些风姿绰约的女人感叹时，应该想到在这个世上，没有一个天生就美貌聪慧的女人，所谓“天生丽质”，也需要后天的努力才能维持长久。每一个人都在不断地完善自己，发扬自己的长处，规避自己的短处。作为女人，更需要准备打一场长久的气质修炼战。“相由心生”，讲的就是气质的重要性。一个三十岁的女人，应该具备的是自然而然散发的优雅气质。

高贵的品位造就优雅的气质 / 38

知识开启内在财富敲门砖 / 42

宽恕是最大的美德 / 47

智慧帮你提升由内而外的风度 / 52

不断挖掘优点，展现自信风采 / 56

坚持爱自己多一点 / 60

打造实力，挥霍魅力 / 64

※第三章 取稳舍浮——步步为营做好人生的选择

三十岁的女人，不再能轻易地找到一个借口为自己的错误埋单。女人三十，浮躁的小女人脾气应该褪去，取而代之的是稳重的处世方式。与那种肤浅、矫情的女人相比，三十岁女人有了更多内

涵、温和、知性、包容、智慧和稳健。这样的女人，开始呈现“海纳百川”的气度，也学会在人生选择中忠实于自己内心的真实感受。

冲动是魔鬼，学会深思熟虑 / 70

人生走向一切看自己 / 74

预先为将来规划长远目标 / 78

切记勿树敌，友多路才阔 / 82

家庭事业双兼顾 / 86

糊涂一点，你会更轻松 / 90

为了将来不后悔，梦想现在就起航 / 94

为了梦想而执著 / 97

❖第四章 取优舍缺——抛弃缺点，获取优的释放

人都有缺点和优点，能正视自己的缺点是一种洒脱的心境，能放大自己的优点更是一种处世的智慧。三十岁的女人，经历了岁月的洗礼，应该已经懂得自己的性情，也应该积极探索充分享受生活的方式，不让自己再被生活的琐事困扰，不让自己被平庸的生活所掩盖，更不要让自己的心在计较中变得疲惫。三十岁的女人，应该是平衡的、优雅的，也是令人羡慕的。

三十岁的女人要学会说“不”，丢掉胆小与懦弱 / 102

平常心为女人增彩添色 / 107

杜绝傲慢己见 / 110



不要再吝啬你的赞美 / 114

过度依赖容易缺乏自我 / 118

可以羡慕，但不能攀比 / 123

太计较得失，只会让自己更累 / 127

善良的女人永远受人欢迎 / 132

❖第五章 取信舍疑——三十岁的女人破译爱情 必胜秘诀

人们常说：“婚姻是爱情的坟墓。”于是恋爱中的人们常常对婚姻有着恐惧感，生怕自己一不小心就踏入坟墓里。对于这个观点，著名的励志大师戴尔·卡耐基说：“许多做妻子的，实际上是连续不断地一次又一次地在泥地挖掘，完成了一座婚姻的坟墓。”自掘坟墓这种事每个女人都不会愿意做，可事实上却有太多女人在进行着这件令人不可思议的事情。喜欢叨唠、不信任、不恰当的对话方式、违背初衷的处世方式，这都是女人自掘坟墓的表现。怎样让自己的爱情长久、婚姻幸福呢？少一分怀疑，多一分信任。减一分陈旧，添一分新鲜。少一分计较，多一分宽容。三十岁女人应该学会的爱情必胜秘籍就在此。

相信爱人，充实自己，爱情会更长久 / 138

学会宽容，爱情才能长久 / 142

女人，打好自家的小算盘 / 147

女人三十用温柔来征服男人 / 150

情爱如沙，把握有度 / 154

关心多一点，婚姻才会长久 / 159

婚姻要时常保持新鲜感 / 164

女人，和男人肩并肩 / 168

❖ 第六章 取悦舍困——幸福好心态的必取之道

人们说女人是一道风景。或是一幅朦胧温婉的江南水墨画，或是一幅色彩明快的海岸画，或是一幅大气宽广的草原风光，也可能是一幅阴郁哀伤的烟雨图。当你成为别人眼里的风景时，带给别人的是愉悦、是温馨、是哀愁、是伤感就完全由你把握了。人生的路上难免有挫折、有困境，但是作为三十岁的女人要学会放松自己，从阴霾心情的困局中跳出来，让自己心情愉悦，那么生活的一切也自然会向着更好的方向发展！

把乐观存心里，让快乐常伴左右 / 174

放松心情，跟压力挥手告别 / 178

一个人的快乐，贵在知足 / 182

打开心扉，你会发现世界很美好 / 185

女人只需做自己 / 189

放下对另一半的高要求 / 193

聪明地付出，把握好尺度 / 198

拿得起放得下，让女人越变越优秀 / 202



※第七章 取智舍愚——职场拼搏成就一番碧海蓝天

职场如战场，每天都会有战争发生，虽然不似古代战场那样硝烟肆意，生死相搏，但是女人身在职场，学会用智慧为自己的职业生涯出谋划策，用坚毅刚强去面对职场的挑战，用从容大度去面对职场的输赢，用灵活变通的心去应对职场的关系，舍掉那些小女人的计较、柔弱、忌妒与任性，你一定能在职场成就自己的一番碧海蓝天！

女人身男人心，方能成就大事业 / 208

抓住机遇，适时突破 / 212

敢于挑战不可能的极端 / 215

每个上司都喜欢忠诚的下属 / 219

坚持不懈，胜利属于你 / 222

竞争来临，能就上，不能就让 / 226

护好关系网，办事才通畅 / 229

合作愉快，钱才赚得快乐 / 233

※第八章 取实舍虚——付出加回报，获得好人缘

人的一生中会遇到很多人，会得到一些人的帮助，自己也会帮助很多人，有些人还会成为你的朋友、你的同事。在人生的旅途上，三十岁的你要学会不吝惜自己的付出，同时，别人帮了你，你就要感恩回报。不一定大声地告诉别人你在帮他，或者正在回报

她，只需要用心默默地去，对方就会感受得到。那些只会耍嘴皮子的虚伪之人终将被众人冷落；而那些真心实意、真诚相待的人会不断地获得好人缘，获得持久的温暖。

真诚能为你赢得好人缘 / 238

三十岁女人，更需要正确看待金钱 / 242

不要在别人面前刻意地表现自己 / 247

受到别人的帮助，一定要心怀感恩 / 252

维护闺房密友的锦囊妙计 / 257

帮别人一把也是在帮助自己 / 262

学会与同事交往 / 266

好好珍惜这些纯粹友谊 / 270

第一章 取熟舍幼

——三十岁后,从女孩变女人

女人,既可以高贵大方,又可以简单清新,既可以沉静如水,又可以热情如火。岁月如斯,女人三十,温情不减。虽然告别了青春,却优雅快乐地成熟起来。如果女人的一生就是那么一条曲线,那么三十岁,无疑是曲线上非常特别的一个分界点。在这点上,你缅怀青春,品味时间的流逝给你带来的淡淡失落;在这个点上,你不经意间稍稍张望,就看见了曾经历过的种种悲欢场景以及那些或许不再熟悉的面孔;在这个点上,你努力地学会承受,在感受得失之时也添了一份对人事的宽容与理解。





意识认知是女人转变的第一步



三十岁的女人，一路走来，经历了多少故事，历经了多少坎坷。曾经的你，会为了他而心碎，为了他而号啕大哭；曾经的你，会因为贪玩而彻夜不归；曾经的你，会为了一些琐事而大发雷霆。如今三十岁的你，回头看那些往事时，你会很诧异，会去怀疑，不用怀疑，那就是曾经的你。三十岁的你，舍的是年少无知、轻狂肆意，取的是成熟思考、从容强大。

三十岁的你在面对他时，会变得成熟大方；三十岁的你想玩时，会记得晚上要回家；三十岁的你在想发脾气时，会去想这事真的值得发脾气吗？这时候的你，从意识上已经逐渐变成女人，不再像小女孩儿那样的任性，反而学会换位去思考，用心去感受，学会置身事外地去客观评论每件事情、每个细节，进而做出更为理智的判断。

人的一生不会是事事都顺利的，如果有一天你真的可以心想事成，那么也是由于你曾经经历了无数次的挫折积累而成的。二十几岁的你一遇到难办的事情，作为女孩儿的时候难免会掉几滴眼泪，或是将内心的不满转化成暴躁的脾气发泄出来，可是哭过了，脾气发泄了，又能解决什么问题呢？生活还是要继续的，我们还是要硬

着头皮去面对这样那样的不顺利。

兰兰是一家公司的行政经理,快要三十岁了,有着经济和法律双学位的她却只能进一家研发公司做行政秘书。她当时闹情绪,加之对工作内容不熟悉,总是难免遇到委屈。因此,躲到复印室去暗暗抽泣也就成了常事。有一天,当一位跟她同时进公司的研发部同事兴致勃勃地炫耀她被评为先进,还要加薪时,兰兰心里一直压抑的情绪在一瞬间爆发,泪水马上就要流下来。怎么办?怎么办?她推开椅子向外冲去,想用手上的文件来掩饰脸上的泪痕。此时,主管出现在她面前,拍拍她的肩,轻声说:“兰兰,你应当去洗手间,整理完自己的情绪之后就会好得多。”

她捂着脸,飞快地冲了出去。站在卫生间的大镜子前,兰兰让哭泣毫无顾忌地响在空洞的洗手间里……过了好久,有一只温柔的手递过来一张面巾纸,是主管。泪水模糊中只听到主管柔声说:“哭吧,有什么事别老忍着。我平常看你总绷得紧紧的,还不如哭出来释放一下自己的情绪……”

当抽泣声慢慢停止后,出人意料的,兰兰觉得自己数个月以来的郁闷心情居然一扫而空了。她开始郑重地思考这个问题:想哭的时候,到底应当强忍着还是哭出来?最后,她下定了决心,绝不再当众哭泣,而且她学会了给自己一个空间,让自己的情绪能得到适当的发泄和整理。

流眼泪和发脾气是女性的天性,与生俱来的,这无可非议。但这对于职业女性来说不再是令人心生疼惜的武器。眼泪只能让别人在私底下对你产生同情,在工作上对你失去信心。试想如果一个人遇到一点小小的挫折,就只会发脾气、掉眼泪,不能够想办法去面



对、去解决，那么谁还会相信她有能力去承担和解决问题呢？所以，当挫折侵袭时，作为三十岁的女人，收起眼泪吧，微笑着告诉自己：“我已经长大了，我要坚强，我不能乱。如果在这里被困难打倒，那未来之于我还有什么……”

当然，生活不会是风平浪静的，人生更不会一帆风顺。你的情绪出现一些波动是很正常的事情，可是如果遇到一点点不顺心、不如意的事情时便火冒三丈，大发雷霆，乱发脾气。结果不但是解决不了问题，反而会伤了彼此间的感情，弄僵了关系，使本来就不如意的事更加雪上加霜。所以，与其让生气产生的不良情绪严重损害身心健康，不如学会控制自己的情绪，时刻提醒自己用脑袋去思考事情，考虑每个细节，不再为了一个小小的不顺心而大发雷霆。因为这时候的你已经从一个任性的女孩蜕变成为一个会思考、会控制情绪的成熟三十岁女人。

从前有个很爱发脾气的女孩，大家都不愿理她，因为她的脾气实在是太大了。有一天，她的爸爸给了她一袋小钉子，告诉她：“以后，当你每次要发脾气或者要跟人发生争执的时候，就在院子的篱笆上钉一根小钉子。”第一天，这个女孩一共在篱笆上钉了23根小钉子，她自己看了后，都觉得很诧异，有点难以接受。接下来的几天，女孩学会控制自己的脾气，不会动不动就发脾气，自然而然，每天钉的钉子也就慢慢地减少了。再后来她渐渐发现，要控制自己的脾气比钉钉子要容易得多了。

直到有一天，她一根钉子都没有再钉过，她第一时间把这件事告诉了她的爸爸。女孩的爸爸说：“孩子，从今以后，如果你一天都没有发一次脾气，那么你就可以在这篱笆上拔掉一根钉子。”日

子一天一天的过去了,最后,钉子全被女孩从篱笆上拔光了。爸爸带着女孩来到篱笆边上,对她说:“女儿,你做得很好,可是你再看看这篱笆上的钉子洞,这些被钉子钉过的洞永远也不会恢复了,这就好像你和一个人吵架,说了些很难听、伤害对方的话,这时的你就在对方的心里留下了一个伤口,就像这个钉子洞一样。如果插一把刀子在一个人的身体里,再拔出来,伤口就难以愈合了。无论你怎么道歉,伤口总是在那儿,不会愈合。”

其实这些不能再复原的伤口又何尝不是钉在我们自己心里呢?只为一时的气愤,图一时的口快,一时的任性与发泄,却不知在伤害了别人的同时也深深伤害了自己。事情过后,你再回首想的时候,你会问自己:“那时候我怎么就那么做了,我为什么要那么说,怎么会发那么大的脾气呢?”可是伤害却难以平复。因此,不如在生气的时候,先给自己几十秒的时间反问自己,真的要这么说、这么做吗?怎么做才是最好的,怎么做才能化解问题,而不是制造问题。只有经过了思考和斟酌后,你的意识才会不断地提高。而在这个过程中的你,从意识上已经变成一个成熟的女人了。

如今,我们已经成熟,历经了30年的岁月,作为女人,我们的步调越来越稳健了。我们开始意识到,当遇到难题的时候,第一件事情就是要去思考解决方案,而不是坐在那里说一连串埋怨的话。三十岁以后,我们开始学着收起自己的眼泪和脾气,因为我们在今后的奋斗之路上选择坚强,不管是为了梦想也好,还是为了更好地活着也罢,随着身上的担子越来越重,我们必须让自己迅速地成长、强大,拥有独当一面的能力。



女人三十取舍经



成熟是一种气质，成熟的女人首先要懂得控制自己的泪腺和脾气，尽管不至于打落牙齿和血吞，做一个女强人，但是也要渐渐学会以一种成熟的姿态面对别人。想由内而外地散发出成熟的气质，那么就舍弃你的情绪化吧！三十岁的女人，从意识上蜕变成一个女人，要能觉察自我的不良情绪，同时也要能灵敏地觉察他人的情绪，进而更好地获得沟通的方式，并且要懂得以鲜活的心情面对人生。

女人，低调的香醇红酒



三十岁的女人在经历岁月的洗礼之后，变得更加有味道，就像一杯红酒一样，浓郁而香醇。红酒时间越长，它的味道就越纯，越让人想去品尝。三十岁的女人遇上红酒，会更加的妩媚，让人忍不住去探索、去思考，去靠近散发浓郁香气的你。

如果说三十岁的女人是一杯低调而香醇的红酒，那么二十几岁的你就是一杯很烈的白酒。在酒桌上，能喝得了白酒的是真英雄，但是有多少人在品尝了浓烈的白酒之后，不省人事，又有多少人第