

的女人 华丽转身的开始]

女人30 魅力攻心术

胡洁萍◎编著

三十岁的女人如酒，

有了时光的陈酿，才能散发出愈久弥新之香；

三十岁的女人如茶，

有了时间的滋润，才能品出清香、甘甜的味道。



新世界出版社
NEW WORLD PRESS

女人30 魅力攻心术

胡洁萍◎编著



新世界出版社
NEW WORLD PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

女人 30 魅力攻心术/胡洁萍编著. —北京: 新世界出版社, 2011. 8

ISBN 978-7-5104-2026-9

I. ①女… II. ①胡… III. ①女性—修养—青年读物
IV. ①B825-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 154420 号

女人 30 魅力攻心术

作 者: 胡洁萍

责任编辑: 慧 钰

封面设计: 知行兆远

出版发行: 新世界出版社

社 址: 北京市西城区百万庄大街 24 号 (100037)

总 编 室: +86 10 6899 5424 6832 6679 (传真)

发 行 部: +86 10 6899 5968 6899 8733 (传真)

网 址: <http://www.nwp.cn> (中文)

<http://www.newworldpress.com> (英文)

版权部电话: +86 10 6899 6306 frank@nwp.com.cn

印 刷: 三河市鑫金马印装有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 787×1092 1/16

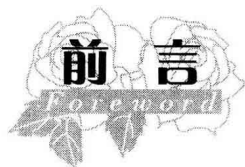
字 数: 238 千字 印张: 15

版 次: 2011 年 8 月第 1 版 2011 年 8 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5104-2026-9

定 价: 29.80 元





时光在秒针的滴答声中悄无声息地溜走了，不管女人愿意还是不愿意，30岁的生日总是会到来。悠悠三十载，弹指一挥间。

30岁其实并不可怕，岁月已经洗去了青涩，时间也将女人的浮华褪去。如果说20岁的女人明媚如花，那30岁的女人则是妖娆芬芳。女人在30岁的时候虽然少了几许艳丽，但是却多了几分妩媚，几分内敛。

女人的生命如同一把尺子，这把尺子常常用于丈量生活的长度与现实的宽度。造物者宠爱女人，他设计的这把尺子中竟然蕴含着女人对本性的预料。岁月在这样一把尺子上均匀地分布，每一个格子都是女人的必经之路，每一个标识则是女人跨过的距离。当女人跨过第30个格子的时候，时光和人生同时印下了标记，唯一不同的是，时光渐行渐远，而人生则逐渐清晰。每一位30岁的女人都是一段传奇，一段神话，而谱写这段传奇与神话的正是时光之手。当女人看过了三十载春秋的风景，走过三十年高高低低的道路后，她们会很释然，很淡定——青春虽然已经走远，但沉淀下来的人生精华正在熠熠发光。

30岁的女人依然可以拥有很多，她们可以拥有美丽的容颜，俏嫩的面庞；强大的内心，美丽的心情；用心地做事，大好的前程；忠贞的爱情，贴心的伴侣；真诚的生活，完美的家庭；飞翔的梦想，璀璨的人生。精彩的女人、睿智的女人、自信的女人、美丽的女人、幸福的女人都是女人在30岁时的偶像。美丽、战栗、励志、伶俐、力量和伉俪都是女人迈过30岁的门槛后心理和生理上发生的变化，如果想拥有人生中的精华，就要在时间和生命的历练中将自己百炼成钢，提纯加精。只要女人懂得用心，就将收获人生



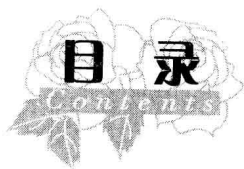


旅途上的累累果实。

30 岁的女人就像一壶酒，多年陈酿之后才能散发出历久弥新之香；30 岁的女人就像一杯香茗，只有等待茶叶尽情舒展腰肢后，才能留下清香、甘甜的味道。

30 岁不是女人容颜的一道坎，也不是女人心灵中的一道沟，它是巅峰盛开的美丽奇葩，在 30 岁的舞台尽情散发自己的光芒。





第 1 篇

女人，30 而丽

——宠爱你的脸，拥有美丽容颜

美丽的容颜是上天赋予女人的财富，即使是岁月也不能轻易将这笔财富抹掉。当时光之手轻轻拂过女性娇媚的脸庞时，30 岁的女人完全有能力让它不留下任何痕迹，反而汲取光阴的力量留下精华。

30 岁女人的美丽是无与伦比的，她们如同登上了人生舞台的最中央，尽情挥洒着迷人的魅力。这种魅力不仅浮于外表，而且源自内心。内心的成熟如清澈的泉水一般汨汨冒出，源源不断流出美丽、优雅、自信、气质与干练。女人如酒，只有经过时间的典藏才可以飘出醇厚的酒香；女人如花，风雨洗礼之后留下的一定是娇嫩欲滴绚丽开放的花朵。

女人 30，美丽开始 / 3

青涩到成熟，告别公主做皇后 / 5

女人味：皱纹都那么美 / 6

美得不动声色，美得宠辱不惊 / 8

运动运动，做活力四射的美人 / 10

不要臃肿，保持曼妙身姿 / 12

要开始养生了 / 14





- 生命不息，美容不止 / 16
- 穿出来的风情 / 19
- 睡出来的魅力 / 22
- 吃出来的美丽 / 24
- 30 岁的时尚=优雅 / 26
- 给自己一个新年龄 / 28
- 做一个美丽达人 / 30
- 成为亮丽耀眼的女皇 / 32
- 女孩到女人的蜕变法则 / 34
- 30 岁女人的美丽经 / 35

第 2 篇

女人，30 而栗

——强大你的心，拥有美丽心情

30 岁女人的内心是强大的，经过生活的锻造后，它早已百炼成钢；30 岁女人的心情是美丽的，明白如何让自己拥有爽朗的心情。

女人通常被男人视为柔美与恋爱的代名词，殊不知女人柔美的外表下包裹着一颗强大的内心，这颗内心足以焕发出坚定、平和与坦然的力量。因为内心的强大，女人对生活中的悲伤毫不畏惧；因为内心的强大，女人可以对喜悦淡然处之、波澜不惊。当心灵宁静、坚强而又充实的时候，30 岁的女人必定可以收获属于自己的幸福，拥有如花般美丽的心情。

- 30 岁，你开始害怕了吗？ / 41
- 你盯着深渊，深渊就盯着你 / 43
- 三十女人=“三无”女人？ / 44
- 学会享受孤独 / 47
- 悦纳自己，善待自己 / 49
- 这个世上没有人会帮你发掘自我 / 51





- 年龄减法与魅力加法 / 53
- 幸运之神青睐微小女人 / 55
- 全方位把握幸福人生 / 57
- 挖掘潜藏深处的幸福源泉 / 59
- 做个内心强大的女人 / 61
- 30岁女人的心灵保鲜法 / 63
- 什么会触动心底的柔软 / 65
- 成为谁也伤害不了的女人 / 66
- 腹有诗书气自华 / 69
- 30岁的女人需要阳光 / 70
- 女人世界中最重要的人 / 72

第3篇

女人，30而励

——做好你的事，拥有美好前程

时间的力量为女人插上了飞翔的翅膀，踏实肯干、立足现实的精神和反应灵敏、洞察力强、理性思考的习惯让女人时刻信心百倍、神采飞扬。想要拥有美丽前程的女人，首先要懂得做好自己的事情。工作也好，家庭也罢，当女人游刃有余地转换各种角色的时候，则可以轻而易举地登上前程的巅峰，成为那朵美丽、迷人、散发着幽香的奇葩。

想做好事情，一定要让自己拥有骆驼般的耐力、狼一样的精神、绵羊般的柔顺和家犬一样的热情。无论你是雷厉风行的女强人还是温文尔雅的知性女人，只有将心中的梦想付诸行动，才可以在人生的大路上越走越宽阔，越走越平坦。

- 女人30要自励 / 77
- 拯救快要死掉的梦想 / 79
- 坚持工作是女人成熟的表现 / 81





- 依赖别人，不如依靠自己 / 83
- 掌握自己，赢得命运 / 86
- 存钱不如投资自己 / 88
- 人生中的精彩 / 90
- 竞争对手=朋友 / 92
- 影响女人前程的关键 / 94
- 远见卓识是成功的试金石 / 96
- 职业规划，你做到了多少 / 98
- “白骨精” and “霹雳娇娃” / 100
- 找到家庭与事业的平衡点 / 102
- 30岁，换个造型重新登场 / 105
- 用六成力量完成事业的目标 / 107
- 30岁女人，成功是一种享受 / 110

第4篇

女人，30而俐

——释放你的爱，拥有美丽爱情

多数女人是把爱情当作生命来经营的。爱情促使女人成熟，促使女人长大。爱情有时候会让女人疯狂，有时候会让女人冷静。当青涩的小女孩挣脱时间之茧后，蜕变出来的定是成熟、渴望爱情的美丽女人。

在女人的情感剧中，她永远是剧中的女主角，只有全心投入，尽情释放爱的能量之后，才能洞悉情感世界，拥有美丽爱情。

- 30岁做智慧的伶俐女人 / 115
- “剩女”变“胜女” / 117
- 坦荡是爱情的基础 / 119
- 婚姻的死穴在哪里？ / 121
- 女人为何爱树假想敌？ / 123





- 用智慧留住男人 / 125
- 单身女人必修的爱情课程 / 127
- 女人三十就恨嫁? / 130
- 女人的幸福不需要与某个男人捆绑 / 132
- 什么样的感觉才是爱情 / 133
- 关于爱情,挑剔是陷阱 / 136
- 给爱情做道减法 / 138
- 当爱已成往事 / 140
- 找个蓝颜做知己,因为他比你了解男人 / 142
- 与男人相处是门艺术 / 144
- 嫁给房子还是嫁给爱情 / 146
- 追求心灵上的“门当户对” / 149
- 打开心门才能迎接幸福 / 151

第 5 篇

女人, 30 而伧

——付出你的诚, 拥有美丽家庭

女人一旦成了家、生了子, 便找到了生活中的位置和自己所要扮演的角色。一个家庭是否温馨、和谐, 女人起着关键作用。美丽的家庭需要用心去经营, 当女人付出自己的真诚与热情之后, 这个家才会如熊熊炉火一样散发出热量与光芒。

- 三十女人, 伧伧婚姻 / 157
- 女人的幸福和性福 / 159
- 怀胎十月, 孕味无穷 / 161
- 奇妙的 $1+1=3$ / 163
- 做孩子的启蒙老师 / 166
- 婆婆、妯娌、小姑 / 168





- 让婆媳关系似闺蜜 / 170
- 家庭中的仰视与俯视 / 172
- 爱人的父母同样重要 / 175
- 管家婆=财务总监 / 177
- “小三儿”来袭，女人的“护夫”运动 / 179
- 如何在狼狈的婚姻中突围？ / 181
- 徘徊在职场和家庭中的贤妻良母 / 182
- 优雅过生活 / 184
- 相似的幸福家庭，不同的幸福感悟 / 186
- 七年之痒，痒了谁？ / 188

第6篇

女人，30 而力

——坚持你的梦，拥有美丽人生

每个女人都有自己的梦想，在梦想中有碧蓝的天空、翱翔的雄鹰，也有翠绿的小草、嬉戏打闹的孩童。

随着年龄的增长，女人越来越清晰地感知人生的真实，只有持之以恒地坚持梦想，才能不在午夜中感叹人生蹉跎、光阴虚度。也只有努力拼搏、顽强进取，才会在登上成功巅峰的时刻高喊：“我的梦想实现了。”

美丽人生如歌，它需要用梦想来谱写；美丽人生似画，它需要用坚持来勾勒。当女人在岁月中积攒了丰富阅历和饱尝人生的甜美之后，可以慢慢回味和咀嚼，来感知自己的一生将是多么的幸福和完美。

- 拥有超越自我的力量 / 193
- 不是生为女人，而是要做女人 / 195
- 用美好的期盼加大女人心灵的内存 / 197
- 身边的天使伴随梦想远航 / 199





人生因梦想而美丽	/ 201
幸福的女人会做梦	/ 203
五颜六色的人生，姹紫嫣红的梦想	/ 205
越看不到幸福，越要相信幸福	/ 207
幸福女人用心而不是用力	/ 209
风情，岁月磨洗出的光芒	/ 211
独立+享乐=精彩生活	/ 212
反季女人“龄”界限	/ 215
青鸟就在你肩上	/ 217
幸福不是获得的多，而是计较的少	/ 218
如何把握你的人生	/ 220
脚步放轻松，才能欣赏到美丽的风景	/ 222
女人 30 岁，幸福在排队	/ 224



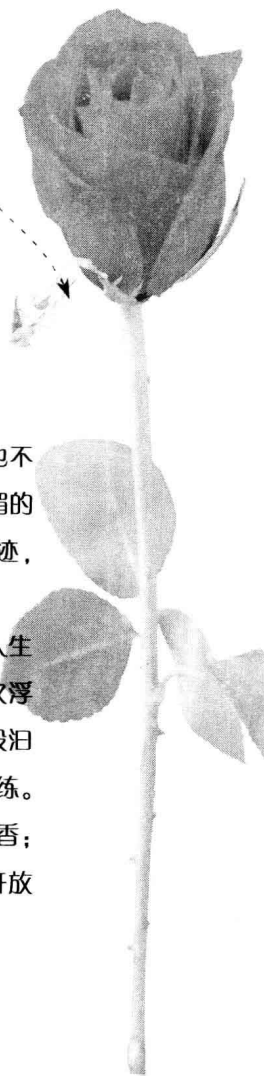
第 1 篇

女人，30 而丽

——宠爱你的脸，拥有美丽容颜

美丽的容颜是上天赐予女人的财富，即使是岁月也不能轻易将这笔财富抹掉。当时光之手轻轻拂过女性娇媚的脸庞时，30 岁的女人完全有能力让它不留下任何痕迹，反而汲取光阴的力量留下精华。

30 岁女人的美丽是无与伦比的，她们如同登上了人生舞台的最中央，尽情挥洒着迷人的魅力。这种魅力不仅浮于外表，而且源自内心。内心的成熟如清澈的泉水一般汨汨冒出，源源不断流出美丽、优雅、自信、气质与干练。女人如酒，只有经过时间的典藏才可以飘出醇厚的酒香；女人如花，风雨洗礼之后留下的一定是娇嫩欲滴绚丽开放的花朵。





女人 30，美丽开始



当女人站在 30 岁的关口，左顾是 90 后青春洋溢的脸庞，右盼是自己成熟的容颜，是感叹“廉颇老矣”开始害怕人老珠黄，还是想要青春永驻“绣幕芙蓉一笑开，斜偎宝鸭衬香腮，眼波才动被人猜”？这一切都由你自己说了算。

曾几何时，年轻的女孩骄傲地宣告“年轻就是我的资本”，那吹弹可破的粉嫩肌肤则是叫嚣于众的绝佳理由。可是女人迈过 30 岁的分水岭就会呈现两种不同的姿态，一种是怨天尤人的黄脸婆，另一种就是魅力自信的漂亮女人。相信所有的女人都希望自己成为后者。20 岁的女孩为了追求夺目出众的效果会用彩妆描绘惊艳的面孔，而 30 岁的女人则会精心勾勒，力争打造纯净无瑕的容颜；20 岁的女孩因为有年轻作为后盾，可以肆无忌惮地挥霍时间，而 30 岁的女人懂得细心保养，珍惜每一分每一秒。

谁说“女人三十豆腐渣”？我们偏要将这荒谬的言论戳破，成为 30 岁美丽、娇嫩的“一枝花”，而且这枝花不但要开得芳香诱人，还要开得长久保鲜。自古男人就将“三十而立”奉为金科玉律，而今女性也要把“三十而丽”的口号叫亮喊响。当三十年的时光在女人身上悠悠流走的时候，不要妄想抓住时间的尾巴，徒劳地努力都是无用功，就如同俗语所讲的“好钢用在刀刃上”一样，三十的女人要把心思和精力放在自己身上。

三十而丽的女人如同一瓶芳香四溢的美酒，有一份时间的积淀在里面，为女人平添了一种别样的风情和温度，正可谓“陈酒佳酿，熟稻忍青芒”，只有在开启瓶盖的时候，那散发着熟韵的甘甜味道才会袅袅悠悠升起，氤氲至四周，让所有人人为之微醺。想必不论是硬汉子还是美娇娘都要忍不住多嗅几下，多喝几口。

三十而丽的女人就像一本内容深奥的书，时光之手早早就翻过了肤浅、





青涩的文章，只留下充满人生哲理和无限含蕴的篇章。“罗帏舒卷，似有人开，明月直入，无心可猜”的意境并不是黄毛丫头所能理解的。这些含而不露、意蕴深长的文章值得世人一字一句地推敲、品读，只有在反复诵读后才能了解到30岁女人的内涵、感情嬗变的历程及对人生的感悟。

那么怎样才能让自己在迎来三十的年头时“临危不惧”、勇敢“应战”，成就美丽出色的女人呢？

三十而丽的女人要从内在气质上散发自己的美丽。尽管当今时代对女人有着特有的审美标准，但优雅得体却是成熟女人追求美丽的最高境界。这种优雅不是一蹴而就的，而是需要经过岁月的累积、升华的。这种成熟的优雅韵味是女人用气质来提升的美，它是一种心境，是用时间做底蕴修炼出来的美丽。所以，女人想要三十而丽就要做一个有知识、博爱、善良、有修养的女人，如果说时间是优雅的催化剂，那么知识、博爱、善良、修养则是必需的条件因素。当女人从表面至内心都能拥有优雅的内涵时，便会让自己呈现出一种极致的美丽，无与伦比的美丽，让人久久难忘的美丽。

除此以外，令容颜焕发光彩，永葆青春也是30岁女人的必修课。女人在30岁的时候，荷尔蒙的分泌会渐渐下降，工作、家庭的双重压力也会让女性有时力不从心，肌肤变得松弛没有弹性就是在压力这块贫瘠的土地上结出的苦果。30岁的你是否为脸上苹果般的粉红色逐渐退去而唉声叹气？是否因为身体的发福，皮肤粗糙而怒不可遏？歇斯底里地抱怨不但起不到任何作用，反而更会加快老化的进程，“世上没有丑女人，只有懒女人”，这句话对30岁的女人很适用。坚持合理膳食、保证充足睡眠、加强体育锻炼、保持平和心态，这四种良药会击退所有困扰你的机体衰老“大敌”，保持和焕发青春的活力，成为光彩四射的美丽女性。

30岁女人是美丽的，此时的她已经蜕去了青涩变得成熟丰满，只有懂得爱自己的女人才能真正激活体内无限的能量，成为三十而丽的完美女皇。





青涩到成熟,告别公主做皇后



偏爱粉红颜色,喜欢穿着蓬松的蕾丝裙,怀抱 Hello Kitty,口含着棒棒糖……这一切都是年轻女孩独特的权利。可是当公主情结被无情的时间吞噬后,女人就要自然而然地转换心态,静悄悄地挥别昔日,高调地变身为优雅、端庄、贤淑的“皇后”。这类女性无疑是睿智的,她们深深地懂得,从青涩到成熟是每一个怀揣公主情结的女性必须面对的问题,只有成功地变身为皇后,才会成功升华自己的人生旅程。

告别公主梦想并不代表没有权利享受青春,也不等同将自己主动划入中年行列,这一切只不过是女人经过时间的沉淀后萃取出来的人生精华。试想,你是喜欢看一个拥有成熟面孔却要叼着奶嘴扮嫩的女性,还是愿意欣赏有着优雅气质的女士?

成熟的皇后女人就如同满树红红的果实,经历了花开的芬芳,夏雨的洗礼,青涩的嫩果变得甘甜而又丰硕。这个时候的女人既有春日的暖人,夏日的火热,还有秋天的宁静。她的眼睛能够洞悉人间冷暖,领悟人生真谛,睿智地知晓如何在顺境和逆境中收敛和坚持,这些渗透着生命重量与厚度的内涵是不谙世事怀揣公主梦的少女无法比拟的。少女时代的女孩多半会被亦舒小说中的成熟女性形象所吸引迷恋,她笔下的时尚女郎精明能干、伶牙俐齿,穿梭在高级写字楼里,游弋在爱恨情仇之中;她们的美丽风情,如同盛开的秋花一样缤纷灿烂。也许有的女孩会东施效颦将自己装扮一番,但是对着镜子左看右看,总觉得自己与妩媚魅力之间差了点什么。随着年龄的增长,曾经的少女霎时顿悟,年少的自己没有犀利的目光去审视世界的繁华,因为这些都是需要经过生活的历练。

成熟的皇后女人不会将自己打扮得花枝招展、粉粉嫩嫩,火辣短裙或者蕾丝花边的公主裙已经不再与自己的年龄相符,自然而然地被压在衣橱最下

