

30岁女人 的 取舍之道

SANSHISUINVRENDE
QUSHEZHIDAO

高晓彦 编著



取舍是放下执著之后的潇洒自如
取舍是平淡超脱之后的欲望修剪



金城出版社
GOLD WALL PRESS



30岁女人 的 取舍之道

高晓彦 编著



金城出版社
GOLD WALL PRESS

图书在版编目 (C I P) 数据

30 岁女人的取舍之道 / 高晓彦编著. —北京: 金城出版社, 2011. 10

ISBN 978-7-5155-0174-1

I. ①3… II. ①高… III. ①女性—人生哲学—青年读物 IV. ①B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 187087 号

本作品一切权利归**金城出版社**所有, 未经合法授权, 严禁任何方式使用。

30 岁女人的取舍之道

作 者 高晓彦
责任编辑 苏 雷 白京兰
开 本 710 毫米×1000 毫米 1/16
印 张 17
字 数 211 千字
版 次 2011 年 11 月第 1 版 2011 年 11 月第 1 次印刷
印 刷 大厂回族自治县正兴印务有限公司
书 号 ISBN 978-7-5155-0174-1
定 价 29.80 元

出版发行 **金城出版社** 北京市朝阳区和平街 11 区 37 号楼 邮编 100013
发 行 部 (010) 84254364
编 辑 部 (010) 64210080
总 编 室 (010) 64228516
网 址 <http://www.jccb.com.cn>
电子邮箱 jinchengchuban@163.com
法律顾问 陈鹰律师事务所 (010) 64970501



前言

30岁是女人生命中一个重要的分水岭。有人说30岁的女人如花，而且是最有韵味的花。她们经历了风霜雪雨，了解了人世沧桑，读懂了生活百态，学会了人情世故，那份独有的温柔与从容是30岁以前的女孩永远也学不来的。也有人把30岁的女人比作“豆腐渣”，认为“人老珠黄”就是从这个年龄段开始的。其实，30岁的女人到底是一朵花，还是如“豆腐渣”，这完全取决于女人有没有智慧和魄力。

30岁的女人如果还是单身，她们在情感的路上也会无故的伤感，莫名的惶恐、矛盾、困惑和无奈，也会有着一份“剪不断，理还乱”的幽幽情丝，但绝不会盲目地付出。她们对情感有着独特的悟性，知道什么是收，什么是放，该舍的时候毫不吝啬，该得的时候也绝不仁慈，遵守情场的游戏规则，不困惑对方，也不为难自己。

她们不会再像20岁时不顾一切地去爱了，这时的女人知道自己需要的是现实与稳定的爱情方式，天涯之爱对她来说太远也太累。她们不再相信一见钟情，不会因为寂寞而再随手抓住一个男人去爱，她们要谈的是一场以结婚为目的的恋爱。那个男人不一定是年轻时梦中的“白马王子”，他很有可能就是一个普通的不能再普通的男人，甚至是一个“二手男”。因为30岁的女人都明白：只有适合自己的才是最好的，所以她们懂得舍弃曾经的“公主梦”。

30岁的女人如果已为人妻，她们不会再像20几岁时那样冲动和单纯，她们不需要太多甜言蜜语、海誓山盟的慰藉，有时候一句关切的问候，一

个温暖的拥抱，便能感动入心，滋润出甜蜜的幸福！也许一切努力都无法抗拒现实的残酷，她们知道婚姻的现实，了解男人的本质，所以她们常常舍弃精明，选择糊涂，她们从不轻易拆穿男人的谎言；她们懂得在什么时候睁大眼睛，也懂得享受闭上眼睛才能看到的幸福。这是女人在20几岁时认为比登天还难的事，30岁的女人却可以淡定从容地做到。

30岁的女人如果拼杀职场，她们再也不会像刚入职时那样拿命换钱般拼搏了，即使再忙，她们也会给自己留一点闲情逸致，因为30岁的女人明白健康的重要性。她们即使事业再成功，也会为家庭做考虑，甚至在关键时刻毅然决然地选择放弃前者，因为女人是为爱而生的，她们懂得没有幸福的家庭即使女人再强大也无济于事。

30岁的女人对待充满挑战的工作，总是那么的得心应手，忙而不乱、杂不无章，一切都井井有条，关键时刻的那份智慧与果断，能将一个女人的全部魅力尽显出来。当然，她们的小成就不完全取决于智商，情商也占了很大一部分。因为她们知道想要成为什么样的人，就要和什么样的人在一起。即使再好的朋友，她没有思想、慵懒堕落，30岁的女人也会将其舍弃，这不是无情，而是聪明绝顶，否则你终将会被这样的朋友拖累。

30岁的女人，也许没有了天使般的容颜，也许没有了魔鬼般的身材，但永远干净幽香的头发、大方得体的衣服，比浓妆艳抹、光洁如玉更加沁人。她们不去嫉妒20岁的青春羞涩，更不羡慕40岁的稳重老练；不会为了一片早落的叶而惋惜，不会为了一段不该有的感情而紧裹自己，30岁的女人，不再是一只安于捆绑的小鸟，除了天空和大地，岁月也是尽情遨游的风景。

如果30岁的你也想成为这样一个如花般的女人，而不是人人厌之的“豆腐渣”，也想做个取舍有道的聪明女人，那么不妨翻一翻这本《30岁女人的取舍之道》，相信它将帮助你开启30岁的精彩人生！



目录

CONTENTS



第一章

爱情还未到来，请慎重使用你手中的选择权

有人说，要找个自己爱的人谈恋爱，找个爱自己的人结婚，两者其实都不圆满。前者大概是为了一份纯净的刻骨铭心的痛，后者则是为了温暖自己的心。但是女人到了30岁，要明白谈一场什么样的恋爱，拥有一个什么样的婚姻，不是靠缘分，选择的权利在你手中。

- ❖ 1. 如果不打算单身，那么你真的到了选择老公的时候了 / 2
- ❖ 2. 不要因为寂寞而随手抓住一个男人 / 5
- ❖ 3. 请放弃那些和爱情无关的条件 / 7
- ❖ 4. 要谈就谈以结婚为目的恋爱 / 10
- ❖ 5. 女人30，要舍弃找“白马王子”的梦想 / 12
- ❖ 6. 别再迷信一见钟情，至少先接触再要感觉 / 14
- ❖ 7. 小心！剩女“熟透”也绝不能嫁的那些男人 / 17
- ❖ 8. 当剩女遇到“二手男” / 20
- ❖ 9. 学会用巴菲特的眼光去投资男人 / 23
- ❖ 10. 视爱情为奢侈品，有最好，没有也能活得很好 / 25



第二章

职业生涯转折点，如何取舍才能兼顾



30岁，对于男性来说，正值事业的起步期；对女性而言，则成为职业生涯的转折点，处境甚至有点尴尬。左手事业，右手家庭，如何取舍，能否兼顾，成为女性在结婚生子后面临的艰难抉择。



- ❖ 1. 隐婚，自我保护还是危险游戏 / 28
- ❖ 2. 选好时机，“生”和“升”可以相得益彰 / 30
- ❖ 3. 回家相夫教子，只要你喜欢就好 / 34
- ❖ 4. 前面有槽，30岁的你还敢跳吗 / 37
- ❖ 5. 遭遇职业瓶颈期，该何去何从 / 39
- ❖ 6. 青春饭好景不长，如何成功转型 / 41
- ❖ 7. 重新定位，跨越30岁的危机 / 44
- ❖ 8. 30岁，开始寻找为自己打工的机会 / 46



第三章

每天疲于奔命，你总要学会舍弃点什么



每天忙忙碌碌，要工作，要照顾孩子，要做家务，30岁的女人就像陀螺一样旋转着。日子虽然充实，但有时候也难免会感觉疲惫不堪。如果你感觉自己每天都疲于奔命，那不妨停下来审视一下，哪些东西可以舍弃，让自己轻松一点。



- ❖ 1. 女人不怕身累，就怕心累 / 50
- ❖ 2. 让完美见鬼去吧 / 52



- ❖ 3. 可不可以不加班 / 54
- ❖ 4. 跟“穷忙”说再见 / 56
- ❖ 5. 走进“零家务”时代，工作之余享受高品质生活 / 58
- ❖ 6. 放弃升职并非“不思进取” / 61
- ❖ 7. 工作和家庭都要的女人，要学会积极面对压力 / 63
- ❖ 8. 无论多忙，都要给自己留一点闲情逸致 / 65
- ❖ 9. 培养业余爱好，并乐此不疲 / 67



第四章

那些让你痛苦的人和事，还不赶紧挖个坑儿埋了

有人伤害了你，或者自己做错了事，女人总是容易纠缠于过往的那些人和事，把自己推入痛苦的深渊。如果木已成舟，再也没有更改的余地，不妨学会放下，把那些让自己痛苦的人和事埋葬在内心深处，鼓起勇气开始新的生活。

- ❖ 1. 难道要一辈子活在错误的阴影中吗 / 72
- ❖ 2. 接受现实，是每个女人的必修课 / 74
- ❖ 3. 错过的他，不一定是最好的 / 77
- ❖ 4. 与其自责，不如自省 / 79
- ❖ 5. 亲爱的，别难过，你并没有失去所有 / 81
- ❖ 6. 爱情走了，不纠缠的女人最美 / 84
- ❖ 7. 即便离婚了，也永不放弃选择的权利 / 86
- ❖ 8. 30岁失业，是危机也是转机 / 88
- ❖ 9. 每个女人都拥有一种幸福，这个幸福就是现在 / 91



第五章

想成为什么样的人，就选择和什么样的人在一起

如果30岁的女人仍然像20岁那样单纯，只和自己喜欢的几个人交朋友，恐怕很难进步。30岁，要主动接近对自己有益的朋友，比如乐观上进的人，富有的人；远离那些对自己无益的朋友，比如只知道索取的人，嫉妒心太强的人……你的未来就取决于你选择什么样的朋友。

1. 和乐观的人在一起，你也会变得阳光 / 94
2. 交际面窄的女人，多结交有“圈子”的朋友 / 96
3. 聪明的女人不忽视“小人物” / 99
4. 如何找到你的职场“贵人” / 101
5. 如果你想变得富有，就去结交一些热衷于赚钱的朋友 / 103
6. 尽早远离那些对生活充满抱怨的人 / 106
7. 别与嫉妒心太强的人为伍 / 108
8. 总向你伸手的朋友会拖累你 / 110
9. 小心对你老公别有企图的“闺蜜” / 112
10. 30岁的女人，你不再需要蓝颜知己 / 115



第六章

与男人相处，舍弃精明、选择糊涂是最明智之举

一个过于精明的女人非但得不到男人的爱，还会让男人失去心理上的安全感，对你敬而远之。女人到了30岁，就算已经聪明到家，也不要再在男人面前显摆炫耀，有时舍弃精明、装装糊涂会换得男人的感激和爱。



- ❧ 1. 别忙着拆穿他的谎言 / 118
- ❧ 2. 想让他爱你，就经常选择赞美他吧 / 120
- ❧ 3. 把强悍的“怨妇”变成温柔的小鸟 / 123
- ❧ 4. 越是爱他，越不要和他斤斤计较 / 126
- ❧ 5. 有了分歧，求同存异最明智 / 128
- ❧ 6. 女人“笨”一点，方能获得更多宠爱 / 129
- ❧ 7. 不要只爱他对你的好 / 132
- ❧ 8. 偶尔，不妨把男人当孩子一样哄一哄 / 134
- ❧ 9. 有些事，不如睁一只眼闭一只眼 / 137



第七章

时尚向你敲响了警钟，别让自己看起来就像孩儿他妈

“瞧她那一身装扮，要形没形，要搭配没搭配，一看就是孩儿他妈。”如果你给别人这样的感觉，是该提高警惕的时候了。千万不要因为孩子而忽略了穿衣打扮，也别认为自己走的是才女路线，而不屑描眉画眼。才在你的肚子里，你至少要先给别人一点愿意了解你的兴趣。

- ❧ 1. 30岁，更应该重视形象设计了 / 142
- ❧ 2. 当小“腰”精变身小“腹”婆，你该怎么办 / 144
- ❧ 3. 潮妈的扮靓功课，即便在家穿着也不太随意 / 147
- ❧ 4. 定位自己的穿衣风格，时尚但不随波逐流 / 149
- ❧ 5. 30岁女人的减龄法则 / 151
- ❧ 6. 给职业装一个时尚的表达 / 153
- ❧ 7. 让着装跟随场合的变化而彰显品位 / 155
- ❧ 8. 露与不露，是个问题 / 158



第八章

学大S的强势争取，也学小S的知足常乐



小时候，想要什么不用说，爸爸妈妈就买了送来了。当你30岁的时候，要像大S一样，自己想要什么自己去争取，别等天上掉馅饼，也别等有人主动送上门。当然，也别什么都想要，也学学小S的知足常乐，你会更加幸福和快乐。



- 1. 如果你是事业型女人，就不怕做女强人 / 162
- 2. 学习杜拉拉：努力工作还要敢于争取 / 164
- 3. 想晋升，就勇敢去敲老板“虚掩的门” / 166
- 4. 敢于冒险的女人最有“钱”途 / 168
- 5. 面对抉择，女人要有当机立断的勇气 / 170
- 6. 世间最珍贵的，莫过于你拥有的 / 172
- 7. 得不到的不强求，抓不牢的学放手 / 176
- 8. 不必羡慕别家的美丽花园 / 178



第九章

摒弃斤斤计较，小女人才有大气场



女人普遍心眼小，爱斤斤计较，但别把这当做你小气的借口。在人际交往中，如果你过于看重自己的利益，凡事锱铢必较，必定会破坏你的人际关系。为了赢得更多人的喜爱和青睐，小女人也要学得大气一点，大方一点，这样才有发展。



- 1. “我不同意你的观点，但我誓死捍卫我说话的权利” / 182





- ❖ 2. 你还在一个人吃午餐吗 / 184
- ❖ 3. 如果有人与你争辩，让他赢 / 187
- ❖ 4. 与爱挑剔的人也可和平共处 / 189
- ❖ 5. 即使你不喜欢一个人，也要笑脸相迎 / 191
- ❖ 6. 每个你遇到的人，都有值得你学习的一面 / 194
- ❖ 7. 与其抱怨别人，不如改变自己 / 195
- ❖ 8. 用别人的过错惩罚自己是桩赔钱的买卖 / 197
- ❖ 9. 如果错了，就坦诚道歉 / 200
- ❖ 10. 有人践踏你时，把香味留在他的脚上 / 202



第十章

“月光族”早就淘汰了，30 岁要做高财商女人

如果你到了 30 岁还在为“月光”感到自豪，那不是潇洒，而是对自己未来的不负责任。30 岁，如果你尚未嫁到好老公，你至少要考虑到拿什么去应付生活中的意外。如果你已为人妇，那么你至少要做好家庭理财规划，这是家庭幸福的根基和保障。

- ❖ 1. 聊聊 80 后养老那点事儿，你还敢“月光”吗 / 206
- ❖ 2. “月光女神”要开一个只存不取的户头 / 209
- ❖ 3. 正确理财，你也能成为百万小富婆 / 212
- ❖ 4. 30 岁的女白领可建立应急资金 / 215
- ❖ 5. “女人需要一间自己的屋” / 217
- ❖ 6. 期待完美婚礼，理财让结婚不差钱 / 219
- ❖ 7. 30 岁准新娘，为购房而理财 / 222
- ❖ 8. 结婚了，走出“女管家”的理财误区 / 225
- ❖ 9. “孩奴”理财要趁早 / 228
- ❖ 10. 收入中等，三口之家的保险如何买 / 230

11. “负婆”理财：不断优化负债组合 / 232



第十一章

身体也是需要爱的家伙，还没开始在乎它吗



20岁的时候，我们熬夜，可以不在乎；和朋友拼酒，可以不在乎。但到了30岁，如果你依然延续20岁的习惯，你的身体就要起来反抗了。你怎样对待它，它就会怎样对待你。早一点醒悟，别再做伤害身体的事，要知道它也是需要爱的家伙。



- 1. 你需要重新选择护肤品了 / 236
- 2. 30岁，开始为你的身体排毒 / 238
- 3. 减肥别减掉健康 / 241
- 4. 补钙，切莫错过30岁 / 243
- 5. 女人不老，肾脏要养好 / 245
- 6. 女人常做腰部保健功，健康一辈子 / 247
- 7. 如果工作和健康成了对头，歇一歇 / 249
- 8. 无论多忙，都不要欠睡眠的债 / 251
- 9. 放弃“前半生拿命换钱，后半生拿钱换命”的生活模式 / 254

第一章

爱情还未到来， 请慎重使用你手中的选择权

有人说，要找个自己爱的人谈恋爱，找个爱自己的人结婚，两者其实都不圆满。前者大概是为了一份纯净的刻骨铭心的痛，后者则是为了温暖自己的心。但是女人到了 30 岁，要明白谈一场什么样的恋爱，拥有一个什么样的婚姻，不是靠缘分，选择的权利在你手中。





1. 如果不打算单身，



那么你真的到了选择老公的时候了

也许你因为忙碌事业而忽略了 30 岁之前的爱情，也许你因为追求完美正在期待 30 岁之后的邂逅。但是，现在的你应该明白，如果不打算一辈子单身，那么是时候选择一个结婚的对象了，千万不要总觉得青春还在，不着急，要知道女人没有多少大好光阴是可以去葬送的。到了什么年龄就该去考虑做什么样的事，30 岁的你，选一个好老公就是头等大事了，否则越到后来你会越没有结婚的欲望，希望也就越渺茫。

陈萌是一名成功白领，每天穿梭在高档写字楼间，但就是这样一个女人，婚姻大事却至今无果。陈萌大学时代，曾有一个非常好的男朋友。毕业后，男生出国，她留在了国内，这段感情无疾而终。此后，陈萌把所有精力都放在了工作上。外企工作压力非常大，每天上班下班，三点一线的生活让陈萌无暇顾及个人的感情。开始的时候她也想过，谈一场办公室恋情，但看到的很多都是两败俱伤，也就放弃了。

工作几年后，已经 30 岁出头的陈萌事业也算得上是小有成就了，但看看身边的同事一个个的都结了婚，难免也会有落寞的时候。当时，她还是挺想结婚的。也去相过亲，虽然要求不高，只想找个能安稳过日子的就好。但各种原因，始终没找到合适的。拖来拖去，就拖到现在。如今她已过了那个急于想把自己嫁出去的年纪，“死猪不怕开水烫啦。我现在觉得一个人过也挺好，反正我车也有房也有，什么都不缺，还清净。况且我那些大学同学，离婚都离得差不多了，你说我还结个什么婚？”陈萌偶尔自我解嘲道。

但在朋友们看来，陈萌要模样有模样，要事业有事业，30岁了还不考虑结婚实在有点说不过去，真准备一辈子单身了？对此陈萌只好无奈地说道：“顺其自然吧。碰到合适的也可以考虑。说实话，如果让我年轻10岁，也许会换一种活法。女人嘛，还是得有个家庭和孩子才比较完整。”

都说30而立，对于女人来说应该是30成家。女人如花，而花总有花期，一旦错过花期，即使招展，也终归寂寞。虽然有张曼玉一样越老越有吸引力的女人偶尔闪耀在花丛中，但毕竟并不多见。别忘了那句“女人30豆腐渣”，虽然很多过了30岁的女人并不接受“豆腐渣”的调侃，但要与30岁之前的女人争芳斗艳，却是难以占据上方的。

而且，即使你现在还不着急，但是等到过些年身边的朋友都结了婚，生了孩子，看到她们一家人其乐融融的景象，你能不羡慕？所以，30岁的女人别再耽误自己了，如果不打算一辈子单身的话，那么真的到了该选择老公的时候了。有人愿意为你牵线搭桥时，切不可连忙做出矜持状，摆手说介绍的一定不如偶遇的，我还不急呢，面对别人的热心介绍，你应该打消顾虑，去掉包袱，自然坦率地接受。而且在爱情迟迟不来的情况下，你应该放下身段，主动发动亲朋好友，请他们为你物色对象。

30岁的你，自然坦率地去相亲吧。不要觉得这是个老土的行为，看看当下最受大家欢迎的节目《非诚勿扰》不就是个变相的相亲节目吗？如果让30岁的女人再谈一场时间长久的恋爱，想必没有几个人会愿意了吧？所以相亲是这个年龄段女人的最佳选择，因为双方都很清楚自己的最终目的，也就省去了很多不必要的麻烦，节省了不少时间。当然，倘若相亲的结果每每不尽如人意，你也要做好屡败屡战的准备。

30岁的你，大胆地对着未曾谋面的他说出“我爱你”吧。“我还不至于沦落到征婚的大军中去吧！”我们经常听到不少单身女人迫不及待

地与征婚划清界限以示自己身价还在。她们似乎一直对此很忌海，视征婚为丢人，甚至有些女人宁愿终身不嫁，也不会鼓起勇气跨出这一步。其实，征婚对于交际面太窄的女人们来说，真的是一个不错的择偶渠道。当你把自身的情况和对对方的要求罗列清楚了之后，说不定你就会遇见一个对你一见钟情的他呢。

30 岁的女人不迷恋也不拒绝网恋。一定有人对你说别相信网恋里的爱情童话，也有人对你提出见光就死的忠告，但还是有许多多的年轻人前赴后继地在网络里寻找爱情，QQ 相亲、同城约会不放过一线机会。如果必须通过介绍解决婚姻问题，网络相亲则是最简捷的方式，不少年轻人工作紧张，没有时间通过见面、交谈，再见面、再交谈这种方式磨时间谈恋爱，网络相亲不用见面，可以通过先在网上神聊。确定有没有见面必要，效率大大提高。避免了与陌生人见面的尴尬，网上的交流也让人放松，另外这种方式更经济。对于网恋，我们的态度是不迷恋，也不拒绝，这只不过是多了一种认识联络的渠道而已，有缘的话，千里姻缘一线牵。

另外，很多 30 岁女人沦为爱情贫困户，主要原因在于她们生活圈子窄，难以接触到合适的婚恋对象。那么我们不妨主动的多参加一些社交活动，扩大交际面，放下顾虑，展现最优秀的一面，给自己创造机会，也给别人机会。比如有不少单位都会不定期地组织针对白领的联谊会，为年轻朋友搭建一个自由交友的良好平台；或是类似商家开展的单身俱乐部、单身派对也可适当参加，关键在于活动的方式是否有新意、吸引人。

总之，不管通过什么渠道，女人最好在花样年华的 30 岁之前把自己嫁掉，否则，人生总有遗憾。