

女人长得漂亮是天赋
活得漂亮是哲学

女人30+ 保鲜攻略

蓝一薰◎著

让你魅力永驻
活得漂亮的8个保鲜法则

NÜREN30+
BAOXIAN
GONGLÜE

30+

的女人宛如洗尽铅华的蕾，从泥土中袅娜地开出花来
她身上沉淀了岁月，聚敛了星光，便这样满树银华、艳溢香融

年龄在变·优雅永远·魅力人生·历久弥新



岁月带走少不经事的鲁莽和未经挫折的脆弱
留下淡定从容的气质和醇美优雅的魅力



北京航空航天大学出版社
BEIHANG UNIVERSITY PRESS

女30+ 保鲜攻略

蓝一薰◎著

NÜREN30+
BAOXIAN
GONGLÜE



北京航空航天大学出版社
BEIHANG UNIVERSITY PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

女人 30⁺ 保鲜攻略 / 蓝一薰著. — 北京 : 北京航空
航天大学出版社, 2011.8

ISBN 978-7-5124-0561-5

I . ①女… II . ①蓝… III . ①女性 - 美容 - 基本知识
②女性 - 保健 - 基本知识 IV . ① TS974. ② R173

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 160402 号

版权所有, 侵权必究。

女人 30⁺ 保鲜攻略

蓝一薰 著

责任编辑 崔昕昕

*

北京航空航天大学出版社出版发行

北京市海淀区学院路 37 号 (邮编 100191) <http://www.buaapress.com.cn>

发行部电话: (010) 82317024 传真: (010) 82328026

读者信箱: bhpress@263.net 邮购电话: (010) 82316936

三河市汇鑫印务有限公司印装 各地书店经销

*

开本: 700 × 960 1/16 印张: 14 字数: 215 千字

2011 年 8 月第 1 版 2011 年 8 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5124-0561-5 定价: 29.80 元

若本书有倒页、脱页、缺页等印装质量问题, 请与本社发行部联系调换。联系电话: 010-82317024



前言

女人，怎样便是老了？

是光洁白皙的额头上出现第一道皱纹，如瀑乌丝中长出第一根扎眼的白发，娇美艳丽的花容不知不觉变成了黄脸婆的时候？

还是穿得像个菜市场的大妈，在家蓬头垢面打麻将，只知道家长里短，不能给男人一种女人感觉的时候？

抑或是不相信爱了，也不敢爱了，对一切应幻想的人、事、物都从最实际的角度去看，对所有理想和抱负都失去兴趣的时候？

美人迟暮，将军白发，这种悲哀最令人惶恐。对于一个女人，尤其对一个貌美的女人而言，老了，容貌便成了一件最伤人的贬值品，无言地见证着自己的人老珠黄和外界的世事沧桑。

世界万物都不是一成不变的。绚烂的鲜花会凋零，华服珍宝会过时贬值，美女同样也会变成老太婆。自然规律莫过于此，对每个人是如此平等和苛刻，时间过了，年纪大了，所有人都无法免俗。

对于女人，“老”是致命的，是一件可怕的事情，它意味着青春打下重重的休止符号。“年老色衰”“人老珠黄”……这一类的评价落到随便哪个女人的头上，都不会是种让人舒服的体验。

一朝春尽红颜老，明明知道随着年龄的增长，脸蛋和身材的吸引力肯定在下滑；明明知道青春不再，往昔的鲜活年轻难以追溯，很多女性还是不自觉陷入“想抓住却注定失去”的泥沼。她们想当年而自怨自艾，她们抓住青春的尾巴尽情狂欢，她们花费大量财力，用各种千奇百怪的方法保养面容，恨不能像匈牙利的那位绝世美女李·克斯特伯爵夫人一样，用少女的鲜血换取倾国倾城的容颜。

她们忘记了一条哲理：老的可以是脸，而不是心。

有得必有失，岁月可以带走美貌，但也可以带走少不经事的鲁莽和



女人 30+ 保鲜攻略

未经挫折的脆弱；可以留下皱纹和白发，但也可以留下淡定从容的气质和醇美优雅的魅力。

女人如花，开到极致绚烂固然是一种风情，但每个阶段的花开却各有其迷人之处。一个智慧的女人不单单只关注脸蛋这些易逝的风情，她会兼而修炼容貌之外的其他特质和内在修养。因为唯有如此，才是延续一个女人持续吸引力的不变法则。

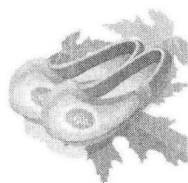
一个女人，长得漂亮是天赋，活得漂亮却是哲学。这一类的女人是理性的经济学家，她们可以让容貌这些贬值品的贬值速度减慢，同时不停地买进各种增值的无形财富，譬如实在而深刻的人生经历，不凡的胸襟气度，积极阳光的生活态度。岁月与年龄的苍老是不可抗拒的，她们早就预见到容颜易老的未来，却仍旧保持乐观鲜活的心态，用欣赏和善意去探索身边世界的价值。随着时光的流转，这些瑰宝只会增加，不会流损，保鲜得宜，更是历久弥新。

活得漂亮，就是活出一种精神，一种品位，一份至真至纯的精彩。活得漂亮，不仅仅是一个形容词，也是一种心态的成熟，是一种岁月沉淀之后的境界。这样的女人，永远保持青春，集内涵与气质于一身，拥有一种经久不衰的永恒之美，也只有这样的美丽才能收获更多的幸福。

智慧的女人如同一本书，年轻的时候能读出一份美丽和活泼；中年的时候能读出一份优雅和成熟；老年的时候能读出一份平和和坚韧。

这本书，闻着，应该有花的清香；听着，应该有诗的韵味；看着，应该有舞的灵动；读着，每一个章节都会带给人不同的感动。细细品来，发现人生就是如此，老了不过如此。

在本书的编写过程中，我得到了一些朋友的帮助和支持，他们是刘信如、苏翠、欧阳高波、高曼、付桂萍、袁赫平、刘谢薇、蔡一帆、张丹、杨红梅、曾宇花、余江、李健勇、杨雄、黄远方、曾晓玲、胡康、廖慧君、廖大勇、廖立平、王才华、郭亮、卢建中，在此一并表示感谢。



目 录

第1章 女人30⁺心态保鲜

人不能违背自然的规律，生老病死，人之常情。有的人未老先衰，精神颓废。有的人皓首白发，童心未泯。一个30⁺女人的青春不仅仅决定于容颜，自信乐观的心态和蓬勃向上的心境也很重要。当她笑着，人淡如菊的模样，你会发现，不管什么年岁，女人都是美的。

永远不要围绕一个地球转 / 1

转个弯，世界会更广阔 / 3

人生总会遇到挫折的 / 5

快乐是自找的 / 7

寻找人生真正的财富 / 9

别当菟丝花 / 11

抓狂时，去外面走走 / 13

快乐，是人生之根本 / 15

第2章 女人30⁺感情保鲜

今生牵了手的手，来生还要一起走。可是这么长的未来，两个一起走过风风雨雨的有情人，却开始有了倦怠。太多的习以为常，融进了骨子里，就像左手牵右手一般已没有了感觉。30⁺的女人，有时候只需要一点点的改变，一点点的迁就，就会不同。毕竟，感情是最动人的盟誓。



女人 30+ 保鲜攻略

- 做个一辈子让他笑的女人 / 18
- 爱的时候爱，离开的时候离开 / 20
- 婚姻是一辈子的事情 / 22
- 争吵是感情的毒药 / 24
- 爱如捕风，学会珍惜和呵护 / 26
- 倾听他工作中的烦恼 / 28
- 别让妥协成习惯 / 30
- 女人的幸福不是靠男人给的 / 32
- 不把个人哀怨放到桌面上 / 34
- 把男人当男人，而不是自己的小孩 / 36
- 要平淡，也要浪漫 / 38
- 丰富自己的角色定位 / 40
- 不要因为爱让自己变成一个傻子 / 42
- 闻君有两意，故来相决绝 / 44
- 女人处理婚外恋的态度 / 46
- 不要拿高标准要求另一半 / 49
- 寂寞时不要和陌生人说话 / 51
- 寻找两人的共同语言 / 53
- 宠男人，有个限度 / 55

第3章 女人 30+ 家庭保鲜

不管婚姻是爱情的升华还是坟墓，家庭都应是最坚固的港湾。以爱为名，用情维系。家庭的鸡毛蒜皮最能消耗一个人的激情和感动，曾经的风花雪月、山盟海誓不再，生活归于平淡平静。相爱不只是需要爱，也需要心，30+ 的智慧女人从一花也能寻到一世界的旖旎。

- 夫妻也要你追我赶 / 58
- 和另一半一起下厨的乐趣 / 60
- 家庭中的“个人崇拜” / 62



- 学会参与丈夫的朋友圈 / 64
- 学做他背后的女人 / 66
- 将家营造成温暖的港湾 / 68
- 父母也需岗前培训 / 70
- 别把孩子当做可有可无的存在 / 72
- 和孩子一起成长 / 74
- 学会和家人和睦相处 / 76
- 对父母不存在区别对待 / 79

第4章 女人30⁺事业保鲜

外面的世界很精彩也很无奈，坚守在温暖的小家庭中固然是一种选择，但也有越来越多的30⁺女人开始走进事业的角斗场中。她们有能力，有魄力，也有女性独有的坚持和魅力。像一棵站成永恒的树，非常沉默非常骄傲，从不依靠从不寻找。

- 比别人多做一点点 / 82
- 有一套自己的处事哲学和标准 / 84
- 学会享受工作中的乐趣 / 86
- 保持良好的精神状态 / 88
- 职场的中庸之道 / 90
- 亮剑时突出自己的作用 / 93
- 时时不忘给自己充电 / 95
- 世界本现实，女人要坚持 / 97
- 提高对公司的忠诚度 / 99
- 薪水，并不是工作的唯一目的 / 101
- 女人要管好自己的嘴巴 / 103
- 示弱，也是一种智慧 / 105



第 5 章 女人 30+ 人际保鲜

时间是经，空间是纬，密密麻麻地交错出庞杂的人际关系。每个人都是如此的独特，我们会相互靠近又彼此疏离，在这张网上游离。在芸芸众生中，一个人遇见另一个人需要多少的佛下缘分。无关爱情，却关乎一份相知相识的邂逅，这便是上苍的恩情。

- 让别人慢慢喜欢你 / 107
- “外交”无小事 / 109
- 站在对方的角度思考问题 / 111
- 承诺自己可以做到的事 / 113
- 同流但不合污 / 115
- 注意培养吸引人的特质 / 117
- 有了老公和孩子，也别忘了闺蜜 / 119
- 和个性不同的朋友的相处之道 / 121
- 有些朋友不可深交 / 124
- 懂得藏拙，不可事事争尽风头 / 126
- 在适当的时候说适当的话 / 128
- 实话不能直说 / 130
- 让自己变成影响力中心 / 132

第 6 章 女人 30+ 情绪保鲜

女人是很感性的动物，30+ 女人虽然成熟，但仍不失感性，尤其在自己心爱的人面前，更是表露无遗。情绪是会传染的，好情绪自是可以让别人跟着一起开心，而不好的情绪却像瘟疫一样，见人杀人，见鬼杀鬼。控制好自己情绪，才能自我激励，从而激励他人。放下，也是一种人生姿态。

- 别为琐事而烦恼 / 134

- 止怒是一种修养和能力 / 136
- 坚持不该坚持的，那么会错过不该错过的 / 138
- 不要为不值得难过的人伤心 / 140
- 脾气别太大，没人应该迁就你 / 142
- 时时争强，事事吃亏 / 144
- 女人要看得起自己 / 146
- 压力可以转化为动力 / 148
- 要学会等待 / 150
- 嫉妒是味毒药 / 152
- 治疗“世纪末孤独症” / 154
- 情绪管理小贴士 / 156

第7章 女人30⁺幸福保鲜

不论是细水长流还是轰轰烈烈，活着便是躺在河底，静静地看着时光的流水从身旁流过。有红的花，有绿的草，有蓝的天，你愿意的话，你甚至可以看到细小的浪花。只要你愿意，幸福的生活便像打开一个神奇的匣子，向你展示一个光怪离奇的奇异世界。

- 幸福生活不在远处 / 159
- 卸下幸福的假面，幸福从“心”开始 / 161
- 宽容别人，才能从容自己 / 163
- 再忙也要懂得暂停脚步，驻足欣赏 / 165
- 爱一个不完美的世界 / 167
- 学会享受生活之美 / 169
- 关紧时间的前门和后门 / 171
- 学会从容，有些事情是等不起的 / 173

第 8 章 女人 30+ 气质保鲜

相由心生，一个 30+ 女人从内到外的气质是她最佳的名片。她可以气定神闲，可以娴雅得体，可以楚楚动人。不论何种姿态，都宛如洗尽铅华的蕾，从泥土中袅娜地开出花来。她身上沉淀了岁月，聚敛了星光，便这样满树银华，艳溢香融。

- 自信是最佳的形象设计师 / 175
- 对的时间，对的装扮 / 177
- 美，要留有余地 / 179
- 每个年龄段的穿衣打扮 / 181
- 与男性相处的礼仪和风度 / 183
- 多读书，不会错 / 185
- 是女人也是女孩 / 187
- 做一个不断被男人欣赏的女人 / 189
- 女性优雅的秘诀 / 191
- 春、夏、秋、冬的身心保养 / 193
- 贵的不如适用的 / 195
- 减肥是一件长期的战争 / 197
- 健身不一定要 VIP 卡 / 199
- 别拿身体开玩笑 / 201
- 像海伦一样美得永垂不朽 / 203
- Office Lady 的扮靓绝招 / 204
- 女人应该学会爱自己多一点 / 206

第1章 女人30⁺心态保鲜

人不能违背自然的规律，生老病死，人之常情。有的人未老先衰，精神颓废。有的人皓首白发，童心未泯。一个30⁺女人的青春不仅仅决定于容颜，自信乐观的心态和蓬勃向上的心境也很重要。当她笑着，人淡如菊的模样，你会发现，不管什么年岁，女人都是美的。



永远不要围绕一个地球转

女人总是很容易牵挂一件东西，并且以此为天，像月亮一样傻乎乎地只围绕地球旋转。这个地球可以是心爱的男人，可爱的稚子，怜爱的老人，却往往不是她们自己。

在这一点上，虽然30⁺女人不会像20几岁的女孩一样，过于天真和痴迷，但其感性的一面，仍然无法让她们做到完全理性地面对感情。像金庸小说当中很多为情所困的女魔头，并非都是虚构的，仍然有着生活的缩影的。

她们可以为了别人的事情操碎心，用尽力，却从来不关心自我的感受和发展。在中国“三从四德”传统美德的倡导下，很多女性像电视剧中任劳任怨的女主角一样，一离开父母身边结了婚，便成为“围着丈夫转，围着锅台转，围着孩子转”的“三转夫人”。她们整日在厨房里忙碌，她们因为孩子的成绩急得口舌生疮，她们每天面对的便是家中那白色的天花板和漂亮的吊灯。

经营婚姻有不同的角色担当和付出，因为心爱的男人、家庭而放弃自我的梦想和事业，这样做本无可厚非，但很多女人却在这种日复一日的琐碎和重复中，渐渐忘记了自己的容颜和修养，从“三转夫人”成为名副其实的“三心夫人”（在家里待着丈夫放心，出去别人看了恶心，自己照镜子看了伤心）。

很多居家妇女时间一长，安心于家庭的安逸，结了婚便认为进了保险箱，万事大吉。她们只知道孩子和家务，不注重修饰自己，平时不洗脸不化妆，蓬头垢面待在家里。穿着过时的衣服，不修边幅，任自己的形体自由发展，年纪不大，却已是一副老大妈的模样。

也有一些 30+ 女人，生活重心全副武装地放在老公和孩子身上，没有其他可以分散注意力的兴趣和爱好。于是，像猎狗一般，所有的盯梢目标都放在老公的衬衣衣领，身上香水的牌子，手机上可疑的通讯记录……有时候她们并不是不信任自己的老公，而真的只是无事可做。尤其在老公越来越像一朵花，而自己越来越靠近豆腐渣的情况下，她们的侦探欲便成了一件其乐无穷的趣事。她们没时间也不再修炼自我的素养，老公不好意思带个庸俗的大妈出门，留她们在家，她们无穷无尽的想象力却会设想 N 种老公出轨的可能模式。

所以说，一个 30+ 女人把所有的时间和感情寄予一个男人或者一个家庭，是一件岌岌可危的事情，要么自己抱持太高的期望和等待，不思改变；要么别人无法承受这份百分之百的付出，压力太大，想要逃开。这就像一个早晚点着的 100 瓦的电灯泡，钨丝很容易负荷过重，有一天突然烧掉。

生活应该有重心，但不应该只有唯一的重心。很多中国家庭妇女面临一个奇怪的问题便是，明明为了这个家庭劳心劳力，可丈夫不领这份情，婆媳相处不好，小孩嫌弃自己啰唆，好像自己什么都做得不对。

其实，人有时候要从自己的角度考虑，换个方面，如果离开了这个地球，自己还有什么存在价值？没有赚钱能力，和社会脱节，言辞粗鄙，行为拙劣，以前的专业知识和社会经验在日新月异的变化下全部被淘汰，出了家庭便是废人一个。无怪乎，很多家庭主妇沦为怨妇便罢了，即便被老公无情背叛也誓死都不离婚。因为离开老公，她没有一点

经济来源，完全无法适应社会，便这样虚耗着，将就着，委屈着。

说起来，人有时候确实很自私，虽说糟糠之妻不下堂，但许多女人事到临头才会了悟：人对于美好的事物总是抱持太多的贪恋。即便妻子有一百万个优点，但背叛的理由也许便是那么一两个。她年轻，她貌美，她带得出门……就像一场战役，因为一个马蹄铁便丢失了婚姻保卫的疆域。

那为何一定要把自己变成可怜兮兮的糟糠妻呢？得到婚姻并不意味着要丢失自我素养的修炼和丰富的生活。即便有了丈夫，有了家庭，女性也可以抽出些时间维护和巩固原来的生活圈子，不冷落其他亲人和朋友。这样，即使在婚姻中，自己也不会做出全部牺牲，也不会向对方要求太多。一旦关系破裂，自己也能寻求到帮助，可以继续原来的社交生活，不会茫然不知所措。

其实不论何种感情，留有余地，留有空间，才不会断绝所有的后路。多围着其他星球转转，也许可以看到不一样的天空。



转个弯，世界会更广阔

女人一旦年过 30，看世界的目光与 20 几岁时便会完全不同，事业、家庭、孩子、丈夫、婆家、娘家，各方面的事情，都会自然地改变她们往昔对待事情的看法。

女人进入 30+ 后，会期望拥有稳定的事业、美满的家庭，只有少部分女人会期望做个全职太太，安守家庭阵线。一个良好的心态，对于 30+ 的女人来说，实在太重要了。

当然，你不要期望女人们年过 30 了还保持 20 几岁时的活泼装扮和言行举止。30+ 的女人，不仅在心态上要保持平稳和从容，处理事情的手法和看待事物的眼光都应当有着从容不迫的态度。

这个年岁的女人，碰到的问题常常如出一辙，婚姻上的七年之痒，生活中的暴雨来袭，事业上的不紧不慢，都是决定 30+ 女人生活质量和心理质量的一些主要因素。

这个时候，就该让自己转个弯。

也许你仍未寻找到自己的真爱，仍旧彷徨在爱情和婚姻之外，但是外人的目光和议论让你有些难过。这时候，为自己在心里转个弯：既然就是遇不到自己的梦中人，何必为了他人的目光和议论而仓促地选择一份爱情或者婚姻呢？你的生活又不是他们在过，何必去在乎。做好你自己，才能得到自己内心的安宁。

也许你正处在无望的婚姻生活中，你受了委屈无处诉，你想摆脱却因为责任而无法启齿。这时候，为自己在生活上转个弯：认真思考一番，到底是什么原因导致婚姻出现了问题？是你自己，还是对方？你还能接受吗？如果努力就可以挽回，能够比从前过得更好，何不放下自己内心的枷锁，给自己一个轻松的答案？与其苦苦纠结在越来越糟糕的关系里，还不如试着去整理一番。就像杂乱的屋子，你不整理，只会越来越杂乱。

也许你的事业正处在进退两难的时候，晋升，不知道能力是否已经足够，但也不希望被后来的年轻人赶超。这时候，为自己在态度上转个弯：无论你做不做，别人都会去做；无论你学习不学习，别人都会前进；不妨放下自己过往的成绩，认真做好你的事，努力去学习他人的新观念，接纳因为自己的付出而获得成功或者失败。因为 30+ 的时候，你还有机会让自己大大地改变一番，虽然改变很难，但改变不就是为了让自己过得更好么？

很多女人常常就吃亏在自己不愿意转弯的心态上，因为这个年纪已经积累了许多自己的观念和经验，面对他人的质疑会产生不自觉的抵制态度，特别是对于比自己更年轻的人，会抱有一种看不惯的态度：他们的衣着、言谈、思想都足够新潮和火爆，而自己，已经逐渐进入保守和淡定的年岁。如果能想一想，自己也曾年轻过，他们的今天就是自己的昨天，那么在心态的调整上，就会好很多。

其实，无论在什么时候，都要学会转弯。当你站在某处，看不到优美的风景时，不必仰天长叹，而要想办法站到可以看到风景的那个地方去。智慧和从容，从来都是女人不可或缺的秘密武器，20 几岁的时候，还没法仔细地去琢磨这两个词语，但是如果你已经 30+ 了，还不懂得这



两个词语对你有多么重要，那么，你需要好好地反思自己的言行举止。

一直很喜欢刘若英，她太讨人喜欢了，文章写得美，歌唱得好，戏也演得棒。每一次看她的改变，都会觉得她活得很认真、很仔细。

然后，细细地看她与陈升的那一段眷恋，又会觉得她爱得太苦、太浓情。30+的女子，仍旧不肯放手自己的那一份眷恋，已经足够令人心疼与怜爱。然而我知道，她一定会为自己在最好的那个拐角转弯，去寻找自己最美的那一段风景，去看那辽阔世间的无限美景。她真心地付出过、等待过、了解过，在挥手的一刹那，爱她恨她的人，都会为她鼓掌。

30+了，无论你已经历过多少繁华落寞，无论生活给了你多少爱恨情仇，始终，也是要放以长歌去面对这生活的，无论这生活给你的戏码是多还是少，是好是坏，你都得一一应承下来。接纳，是为了认识自己；改变，是为了成就自己；转弯，是为了看更明朗的天空。



人生总会遇到挫折的

30+的女人，最渴望周全的生活轨迹。已经不复天真无邪的年纪，经历过种种人间冷暖，这时候，无论心态还是阅历，比上不足，比下有余。说她从容，仿佛还有点不够火候；说她稚嫩，又似乎过于矫情。

但这样的年纪，最是刚刚好。她已经显露出为人妻母的贤良淑德，已经逐渐拥有淡若如水的温柔情怀，不温不火，任何情绪都可以与他人无关，只要一切都平顺安稳，便是足够，便是求之不得的幸福与淡然。

然而，这把年纪，似乎更容易伤怀对于挫折的感受。

看中了一件颜色靓丽的衣裳，如此紧致地牵动着自己的触觉神经，身边经过的年轻女子，一袭同样的衣裳，打破了她的梦境。原来，和岁月争风光，也已是昨日的事。放下，轻抚一段旧时的绚丽记忆，挫折感油生。

你不要做那街头叉着腰与对手痛骂的女子，泼妇的名词，要离你很远才是。可是，隔壁的那些阿姐阿妹，居然言辞之间无不戏弄你，你的



女人 30+ 保鲜攻略

过去，你的现在，都是她们唇齿之间秋波荡漾的痛痒词语，不紧不慢，每一句都敲动你的心房。即便如此，你也忍住吧！

无论身边的这一个，是不是英俊潇洒，大约都会担心他心猿意马吧。对面那些走过来的妙龄女郎，个个国色天香，浓妆艳抹，他斜望出去的眼神里，有那么多爱慕，你抱着小孩，闷闷地站在他身边，或是坐在他旁边，心里的醋坛子打翻了好几罐，却仍旧保持着脸上淡淡的笑。做得多么好。你也曾经年少过，也曾被无数的男人目视过，爱慕过，此刻，沉默或者幽默，都是对于年轻岁月的一种情绪抵消。

无论在外面多么强悍的女人，回到家，都得是温柔的妻子，孝顺的儿媳，慈祥的妈妈。做女人有多难，男人们不一定知道，他们只会欢喜地说，如果无论多晚回去，家里都会为他留一盏灯，会有人帮他下碗面条，那便是他最幸福的事。可是他们不知道，女人也是在竭力地养家的，每天一早的工作，接送孩子上下学，替丈夫操心一切琐碎，都是她的分内事。男人们跷着脚看足球的时候，女人们却在下班之后，还在厨房里、厅堂中，不停地忙碌，忙完了小的忙老的，忙完了丈夫忙自己。多少年岁和青春啊，就在这样的忙碌中，悄无声息地消磨掉了。

然而这些，还仍旧不是 30+ 女人最害怕的事，因为这些可以说是构成她们幸福生活的一些片段，她们最惧怕的，是老去，是丈夫变心，是婆媳不合，是孩子叛逆。

曾听得无数的女子对我言说她们的不快乐。付出了，不一定得到认可；无论她对这个家倾注了多少心血，也仍旧被婆家排斥在外，得不到尊重。她赚的钱比丈夫多，那个家的有些人会拿她当银行；如果她赚得比丈夫少，则又会被认为沾了丈夫的光。更恐怖的，她一年到头未有一天休息日，为了事业和家庭不断奔波，心爱的人却在外边偷腥当馋猫，直到人家打上门来了才知道真相。多么凄凉。

女人的挫折感和小心眼，都是生活培养出来的。

但是 30+ 的女人，无论你觉得多么幸福或者痛苦，都应摊平了手掌，把自己的美丽和智慧牢牢地抓在手上。因为这个年纪，无论情感和生活，都已经经不起太大的动荡了。幸福的女人，要让自己更幸福。不幸的女人，这个时候要学会为自己的人生转运。