

女人三十

写给即将或已经
步入三十岁的你

woman

世上有一种斗争，虽然最终会以失败告终，却因其精神的美丽而致败犹荣。女人与时间的斗争，便是其中一种。

依楠 编著

女人三十，
我们如同一朵好玫瑰，
虽然没有华丽的包装，
但有着更加丰富的内涵。
我们就像一枝盛开的玫瑰，
风情万种，优雅动人。
我们是一杯陈年的葡萄酒，
初看平淡，
品起来却回味无穷。
我们是一杯清香四溢的绿茶，
需要用心去细细地品味，
才能品出味道……

写给即将或已经步入三十岁的你

- 以女性的角色去感悟
- 以女性的立场去发现
- 以女性的品味去时尚
- 以女性的风格去表达

WOMAN



九州出版社
JIUZHOU PRESS

依楠 编著

woman

女人三十

写给即将或已经步入三十岁的你



WOMAN



九州出版社
JIUZHOU PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

女人三十——写给即将或已经步入三十岁的你 / 依楠编著. —北京:
九州出版社, 2005.2

ISBN 7-80195-273-1

I. 女… II. 依… III. 女性-修养-通俗读物
IV. B825-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 005626 号

女人三十——写给即将或已经步入三十岁的你

作 者 依 楠 编著
责任编辑 梁小玲
责任校对 王 雄
出版发行 九州出版社
出 版 人 徐尚定
地 址 北京市西城区阜外大街甲 35 号
邮政编码 100037
发行电话 (010)68992192/3/5/6
邮购热线 (010)68992190
电子信箱 jiuzhoupress@vip.sina.com
印 刷 九州财鑫印刷有限公司
开 本 787×1092 毫米 1/16 开
印 张 14.75
字 数 172 千字
版 次 2005 年 3 月第 1 版
印 次 2005 年 3 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 7-80195-273-1/B·131
定 价 26.00 元

★ 版权所有 侵权必究 ★



写在前面

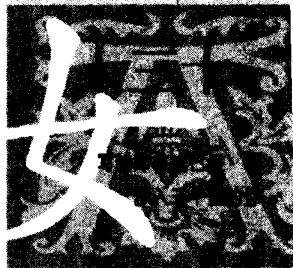
二十出头的时候，眺望三十岁，觉得那是一个遥不可及、老之将至的年龄。可如今只是一转眼的时间，三十岁就已经不知不觉摆在眼前了。

三十岁，生命仿佛即将面临一场考验，结婚与否、成家还是立业，这些都是必须考虑的问题。面对这样一个人生的重要转折点，你将如何选择与面对？

大部分女人到了三十岁，心境上都会开始有所转变，从女孩逐渐向女人过渡。这时的你，也许会感到一种莫名的茫然、失意与恐惧，却又不得不开始面对很多严肃的人生课题。忽然间，觉得自己已经年轻不再，也没有多少青春可以挥霍，但是想想未来，又不知道自己到底在追求些什么？自己该何去何从？

如今的女性可能比同龄的男性更能体会“三十而立”这个词的含义。虽然职业的压力，感情的需求，家庭的责任在当今这个社会大都已经男女平等了，但大部分女性却不得不在三十岁这个标志性的年龄到来的时候，或主动或被动的想起一句话：“天哪~我已经三十了！”

当我有这个认知的时候，是在即将年满三十一岁的某一天。至于为什么这个时候才会认真思考这个问题呢？一切都是因为我一直不想承认这个事实的缘故。三十岁的时候，我可以对着自己或别人说，严格说起来，现在的我





还没到三十呢，因为中国的算法是要按照生日算的，我还没过三十岁生日！可是真正进入了三十岁，我们就已经逐步成为真正的女人了。

不过我并没有预想中的呼天唤地、大惊小怪，因为我发现三十岁其实也并没有想像中的那么可怕。因为我发现还是有很多人看不出我的实际年龄（我也一直相信他们说的是真的）；我还是一样活蹦乱跳的（并没有得什么所谓的“骨质疏松症”）；我赚的钱也变多了（我可不想再变回刚毕业时的“小可怜”）；人也变得聪明了（再不会像从前那样被男人轻易哄骗了）……总之，因为上述种种原因，使我依旧能够健康快乐地生活到现在。

女人三十，岁月虽然无情得有些叫人难堪，但是人活着不完全是变老的过程，也是变好的过程。

女人三十，我们的神态里少了几分矫情，多了些许优雅从容，我们伤感青春，缅怀稚嫩，品味最初的因年龄而起的失落；我们张望，看远远近近的风景和悲欢离合，承受着成熟的心智上的得失因果；我们平衡自己，感受岁月带走美貌鲜颜的同时增益给我们的宽容和平易。

女人三十，我们更懂得自己最在意的是什么？懂得付出，懂得拒绝，懂得经营，懂得感受，懂得在心底默默封存一些不肯轻易翻阅的东西。

女人三十，我们的心会变得更加细腻而精致；我们学会理解，理解自己，理解别人，并尝试着理解世界。

女人三十，如果从此告别青春，那么，就让我们优雅而快乐地生活吧！

目 录

CONTENTS



开始做女人： 我们听见了岁月的声音

二十几岁的时候，我们惧怕三十岁的到来，不管怕不怕，三十岁还是如期而至了。女人三十，当我们看见时光巨轮越来越逼近，可以听见它隆隆做响的时候，我们听见了岁月的声音……

心灵解码——新城市伤痛

005

对于某些人来说，三十岁只不过是一个年龄的数字，她的心态与生活，和过去十年比起来并没有什么太大的改变。可是对于另外大多数的女性而言，这十年是生命中一个剧烈变化的时期，她们可能历经了几次的工作变动、碰到了一些生离死别、进入到婚姻的状态、或是已经拥有了自己的下一代……



2 岁月无情——容颜变“皱”曲

015

只要是眼角、额头或颈部有了第一道细纹，所有老化的迹象仿佛都以从未有过的速度大踏步出现，让我们不知道如何招架……让我们牢记香奈儿女士的忠告吧：二十岁时，你的容颜是自然的礼物；三十岁时，你的容颜由生命所写成；五十岁时，你的容颜却是自己赢得的！

2 女人三十——在梦想与现实间徘徊

024

说我们过得很充实吧，每天不是上班就是下班，似乎一点长进也没有。说我们过得很悠闲吧，光是应付公事、家事、私事就会占据掉我们大部分的时间，往往连睡眠时间都很少能超过八小时。这就是我们的生活状态，总是说不上来忙了些什么，可是却连喘息的时间都没有。

2 心灵魔法测试：你的人生在追逐什么？

033

每个人对自己的人生都有不同的期许，因此追求的方式也不尽相同。在你的人生中，你是属于何种类型的追逐者呢？



走出青春与心灵的困境： 我们是和自己赛跑的人

三十岁，我们想尽一切办法想留住青春的脚步，时间却依旧无情。岁月带走了我们青春的容颜，却给我们留下了更多坚强与自信；时间可以消磨青春美貌，却也会赋予我们更具分量的气质和美丽。

谁说岁月无敌？教你如何对付年龄恐慌症 040

谁说三十岁时还一事无成就意味着人生的失败？谁说三十岁之后的女人就只该安分守己做个家庭主妇？虽然我们会因为青春的逝去而失落心痛，但是现在的我们却要比以前更加努力。

肌肤呵护的重要 042

三十岁之前，你的护肤方法也许只不过是清水洗脸，简单涂抹一些润肤霜而已。从现在开始，请你牢记，一定要用正确的方法小心呵护你的肌肤，千万不要因为嫌麻烦而放弃。因为哪怕只是偷懒十天，你以后付出的后悔，会是整整二十年。

3 和自己的身体“恋爱”

044

很多时候，我们顾及更多的只是暴露在人前的那部分肌肤，而对自己的身体部分疏于关心。如果一个有着美丽面容的女人，她的双腿和手臂却显得干燥而粗糙，那么她的美丽一定会大打折扣。

4 女人最神秘的化妆品

047

三十岁的女人已经懂得怎样宠爱自己了。乐观自信的你，本身就充满了魅力，如果再拥有这件女人最神秘的化妆品，你将是一个魅力无穷的女人……

5 如何使你更健康

048

对于三十岁的女性而言，健康是一切的根基。于是我们深刻体会到，唯有健康的身体，才能建设美丽的大业。为了心中健康美丽及青春永驻的美好愿望，我们怎能不注重身体的健康呢？

6 美丽女人的七重法宝

050

三十岁，“衰老”这个不可抗拒的自然规律也开始光顾我们的身体了，怎样才能真正延缓身体的衰老，每天都神采奕奕呢？美丽女人的七重法宝~你不妨试一试，你甚至只需坚持一半，就会与从前大不一样。

7 健康心理必备的“营养素”

054

每个人都试图选择一种轻松的生活方式，其实，我们内心的平静和欢乐，并不在于我们身处何方，也不在于我们拥有什么，更不在于我们是怎样的一人，而在于我们的心灵所达到的境界，只有心灵的轻松和自由，才能使我们不虚此生，才能使整个世界变得和谐。

8 朋友多多 健康多多

057

友谊，对于每个人来说，都不陌生；对于三十岁的女人来说，也许意味着更多。好朋友就是我们的另一个自己，一面镜子、一个靠山、一个源头、一个安全气囊。当我们遇到困难时，朋友永远是站在我们这里支持我们的。



三十岁的单身女人： 自己的心情自己感受

三十岁的女人还是孤单一人，本身就是一個敏感而曖昧的話題。這麼多年來，她們有過什麼樣的情感經歷？體會過什麼樣的愛恨離別？她們得到過什麼又失去了什麼？她們有過幾個男人？她們在性生活上有什麼樣的需求？她們是來者不拒，還是寧缺勿濫？她們是否還相信浪漫激情、天長地久？

单身隐情大揭秘

064

女人的心里有两双鞋，一双是水晶鞋，晶莹剔透，用来赶赴爱情的浪漫约会；另一双是藏于内心深处的球鞋，当面对婚姻举棋不定、犹豫不决时，随时准备逃跑。于是，有人宁愿穿着球鞋在婚姻的门外跑，也不愿穿着水晶鞋踏入城门。

单身风险指数大预测

069

单身的原因有很多种，但是单身的女人们也许并非真的心甘情愿地成为如此族群中的一员。所以还是趁早预测出你的单身风险指数，做到进与退游刃有余！

为什么而结婚？八个伤心的理由

074

面对越来越高的离婚率，婚姻的门槛让许多人望而却步，也许你也是其中之一。其实，人们结婚的理由各种各样，很多时候我们并不是因为真正寻找到了生命的另一半才走入婚姻的围城的。

结束单身全攻略

078

爱情来了，婚姻也许会紧跟着就来了，人生的另一种生活就要开始了。怎样才能完美地结束你的单身生活，走入婚姻的神圣殿堂呢？你确实需要安静仔细地想一想。

5 打死不能嫁的十八种男人

083

风流自赏、频繁地向你暗示他本人各方面条件极佳的男人，他看上你就好象你遇到天上掉馅饼，呼吁你一定要诚惶诚恐好生张嘴接着；告诉你，他喜欢你，但他可能离不了婚，所以一生都想和你做最好、最好、最好的朋友……

6 找个弟弟做爱人

085

二十几岁的时候，多数女孩是绝对不会考虑与比自己小或和自己同岁的男孩子交往的，因为她们都希望有个成熟男人的肩膀可以依靠。对于三十岁的独立女性来言，年龄已经不是最重要了，于是，找个弟弟做爱人的爱情故事屡见不鲜。



为婚姻注射激情： 让爱情永葆新鲜

在这个欲望无遮拦的年代，人们对爱情的期盼都凝聚在对激情的守望之中，渴望有人唤起我们内心最深处的波澜。婚姻中的激情是一种坚守，以历久弥坚之力战胜物质诱惑和精神放纵，使我们的生命变得充实、平静、祥和。



“七年之痒”的十大症候

091

你对你自己以及你们之间的关系越来越不自信，你总是感觉和他之间的情感已经淡得如白开水，有时还夹杂着一些淡淡的忧伤和失落。没有激情的婚姻与外遇非常接近，外遇多数跟自己的爱情没有了新鲜感有关系，有时，女人甚于男人。

心灵魔法测试：你的婚姻在褪色吗？

093

许多人在恋爱时大搞浪漫，但是真正走入婚姻后则生活得平平淡淡，他们认为婚后的生活本来就应该是平平淡淡，不再需要恋爱时的激情和浪漫，因此婚姻就会随着时间的流逝而逐渐褪色。问一问自己：“我的婚姻在褪色吗？”

八招保鲜 婚姻不褪色

094

如何才能给进入平淡的婚姻增添乐趣，让平常不过的婚姻生活有起伏有激情呢？这是每一个走入婚姻围城中的人们的渴望。我们都渴望给婚姻注射一些激情，让我们的生活充满快乐，让我们的爱情永葆新鲜。

把握幸福婚姻的秘诀

096

婚姻是一个不断呵护、建设、更新的过程，好的婚姻是有一定规则的，如果能够遵守婚姻规则办事，就能够使婚姻保持生机和爱意；如果不能遵守婚姻规则，即

使基础再好的婚姻，也有可能被摧毁。

5 妻子要悄悄知道的十件事

098

男人为何都喜欢温柔的女人？因为他们内心很脆弱，不像外表看起来那般坚强，他们需要妻子的柔情似水，柔声细语。只要你有温雅如兰的外表和气质，有吐气如兰的声音，有含情脉脉的眼波，他们很容易化百炼钢为绕指柔的。温柔对于男人，是致命的诱惑。

6 给女人的建议

101

一个女人最大的幸福是什么？那就是找到了自己所爱的人。假如你已经获得了这份幸福的话，就一定要加倍珍惜它。在婚姻中，作为一个女人，你要让爱自己的男人感到幸福，你应该这样给婚姻带来激情。

7 男人要三份礼物

103

送礼物给男人是一件很头疼的事，那些什么都没有的男人，你根本就不会爱上他；什么都有的男人，你又该送什么给他呢？其实，男人最喜欢的礼物只有三份……

8 婚姻中的冷暴力，你遭遇了吗？

105

一种以冷落、漠视等精神虐待为重要特征的隐性家庭暴力，已成为世界上新型的家庭暴力，被称为“冷暴

力”，与身体暴力、性暴力相比，冷暴力的发生率已位居三种暴力之首。婚姻中的冷暴力，你遭遇了吗？

9 在他面前保持魅力的六大招数

109

魅力是美的重要组成部分，是一种无形的力量。大凡做丈夫的，总希望妻子永远具有魅力，妻子更期望通过自己的魅力吸引丈夫。如何才能在他面前永保魅力呢？希望你从此真的成为他眼中的魅力女人。



在距离中暧昧着： 蓝颜知己—女人的第四类情感

也许每个女人的一生中都会经历这样一个男人，他不是你的普通朋友，因为你们几乎已经无话不谈、相知无间，但他又不是你的丈夫或男友，你们不属于亲密爱人的范畴之内。你们对彼此间的感觉如同是朋友、兄妹或者亲人，但绝对不是爱人。你知道有一些事情注定不可能发生，你们之间的关系是如此微妙，前进一步容易为情所困，后退一步则可能行同陌路。

你们若不彼此吸引，怎么可能成为蓝颜知己？他若是不吸引你，你怎么会如此享受他宠着你的那种感觉？你若不吸引他，他怎么会不求回报地投入那么多的时间和精力在你身上？蓝颜知己这种关系，因为美丽，所以请不要轻易破坏这份美丽的宁静。

蓝颜是一种暧昧，知己是其间的距离，在这样的距离中暧昧着，比谈一场恋爱、经营一次婚姻一点都不简单。与蓝颜知己之间的相处虽然并不简单，作为女人，你只要多一些忍耐和淡然，他将始终陪伴在你身边。



浪漫是女人熬制的浓汤： 性福是女人幸福的源泉

三十岁的女人，彻底摆脱了少女时的青涩，有着丰富的性经验，可以在性的海洋中自由遨游；三十岁的女人，不仅需要男人和自己做爱，还渴望他能倾听她的话语；三十岁的女人，不会因性而性，她们的性需求中还包含着大量的感情需要……

三十岁女人的尴尬

124

美国某网站曾做过这样一项调查：如果上帝给你的时间是每天二十五个小时，那么你将会利用这多出的一个小时做什么？百分之九十的男人和百分之六十五的女人给出了同样的回答：做爱。

性爱是女人最好的化妆师

128

性爱是两性结合的必然产物，女性达到性高潮时，外表容光焕发，神采奕奕，经过性爱的雨露滋润过的女人，有如芬芳的玫瑰娇艳欲滴，别有一番风情。

爱要做 也要说

129

曾经有一位作家尖刻地说：“中国的男女上了床，仿佛只会在黑灯瞎火中默默行动，语言的调情功能已经被省略掉了。”事实是否真的如此呢？做爱时，难道就真的不能说点什么吗？或者说，什么时候该说，什么时候又不该说呢？

做个懂得享受性爱的女人

135

和谐甜蜜的性爱生活并不一定要依靠什么奇特的方式和新鲜的刺激，只需要一点点了解和一点点体贴，你要做的是必须懂得一些能够使性爱变得妙不可言的知识，好好地领悟，你们将体验美妙绝伦的性生活。