

Perfect and Elegant Woman

女人30



优雅地熟透

In Thirties

杨佩薇 主编

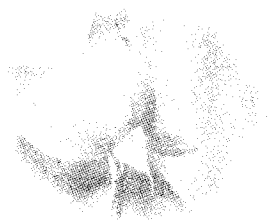


 中国纺织出版社

女人30

优雅地熟透

杨佩薇 主编



中国纺织出版社

内 容 提 要

本书以 30 岁女人的内在品质修养作为开篇,从修养、仪态、职场、情感、家庭、婚姻、性生活、健康美容等八个方面,论述了当代 30 岁女人如何直面人生、自我呵护、勇敢追求、不断地塑造个人魅力,实现人生价值。指导身兼多个社会角色的 30 岁女人,认识自己、解脱自己、开拓自己,用积极乐观的心态和美丽动人的容貌面对瞬息万变的生活。

图书在版编目(CIP)数据

女人 30 优雅地熟透/杨佩薇主编. —北京:中国纺织出版社, 2005. 1

ISBN 7-5064-2976-4/C·0043

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 124874 号

责任编辑:李秀英 向连英 责任印制:刘 强

中国纺织出版社出版发行

地址:北京东直门南大街 6 号 邮政编码:100027

电话:010-64160816 传真:010-64168226

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

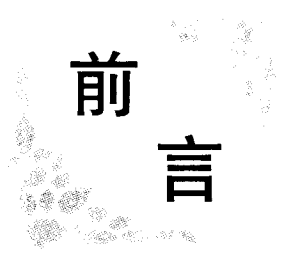
北京云浩印刷有限责任公司印刷 各地新华书店经销

2005 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

开本:880×1230 1/32 印张:11.25

字数:210 千字 定价:22.00 元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社市场营销部调换



前言

“30 岁的女人，才真正称得上是女人。”作家毛竹在一篇散文里如此说道。



30 岁的女人，集母性、妻性、女儿性于一身，百种韵致、千般风情！不动声色地珍藏各种友谊与情爱，迸发着感性的生命活力！她们从少女的烂漫一路走来，褪去了青春之初的朦胧与青涩，感悟了生活深层次的内涵。面对现实生活，同样有着许多困惑与挣扎。本书以 30 岁女人的内在品质修养作为开篇，从修养、仪态、职场、情感、家庭、婚姻、性生活、健康美容等八个方面，论述了当代 30 岁女人如何直面人生、自尊自重、自我呵护、勇敢追求、不断地塑造个人魅力，实现人生价值。

我们处在一个传统婚姻备受挑战的时代，也是单亲母亲、同居生活、开放婚姻不断增多的时代，婚姻、情感问题严重困扰着 30 岁女人的生活。本书的一大特点就是：以开放的婚姻为出发点，论述了当代 30 岁女人的个人修养、职场问题、婚姻状况、大龄与离异、外遇问题、性的困惑、健康与美丽等问题及一系列相应的解决方案，指导身兼女儿、妻子、母亲、职业女性等多个社会角色的 30 岁女人，认识自己、解脱自己、开拓自己、用积极乐观的心态和美丽动人的容貌面对瞬息万变的生活。

30 岁，美丽才刚刚开始。

本书作为了解 30 岁女性的一扇敞开的大门，将带你走进当代 30 岁女人的生活、思想意识与情感世界，帮你解读美丽的 30 岁女人，教你做具有成功魅力的 30 岁女人！



女人 30,

优雅地熟透

第一章 内涵丰富的优雅女人

女人 30, 美丽刚刚开始	002
微笑让你如沐春风	005
温柔, 牵引男人的一根线	009
自信女人最动人	012
女人 30 要充电	017
青春活力从“心”开始	020
快乐女人的感染力	023
聪慧女人, 男人为你倾倒	027
谈吐芬芳的可爱女人	030

目 录



女人 30,

优雅地熟透

034	从容淡定的 30 女人
038	我独立我美丽
042	宽容让你如此美丽
047	沟通, 与心零距离接触
051	感悟 30 人生

0.55 第二章

仪态万方的魅力女人

目 录

056	仪态美不是天生的
060	将“好色”进行到底
064	无法抗拒的女人味
067	让你青春永驻的秘诀
070	让衣橱与你一起跳舞
075	服装与气质要和谐
078	“人造”美女也疯狂
083	让职业女装动起来
086	必不可少的情饰物
091	优雅得体的办公室着装





第三章 潇洒干练的职场丽人



职场升职的秘密	098
女人 30，跳槽是个槛儿吗	101
女人 35 就从职场退休吗	105
不做为了文凭放弃职业的傻瓜	108
先学经验后赚钱	112
自创业，保持积极乐观的心态	116
30 以后，如何设计职业生涯	120
事业与婚姻可以兼顾吗	124

第四章 情感动荡的困惑女人



忠贞是一种过时的美丽吗	130
当你爱上别人的老公	133
不宜发生的办公室情感纠葛	138
好友的老公向我示爱	144
遭遇忘年之恋	147



目 录

女人 30,

优雅地熟透

- 152 “一夜情”能有多少情
- 155 出轨的“火车”
- 160 小心网络成为“第三者”
- 163 多年夫妻，不如偶遇激情吗
- 168 发现他“出轨”了怎么办
- 171 分手后，还做不做朋友

175 第五章 温馨小窝的爱“家”女人

- 176 单身贵族，何去何从
- 180 丁克家庭——该不该要孩子
- 185 女人 30 做妈妈
- 189 30 女人的完美追求
- 191 拴住老公的心
- 194 做好主妇也是一门学问
- 197 爱上一个不回家的男人
- 203 “巢外巢”——时尚女人的第三空间
- 207 唠叨是一种心理平衡方式
- 210 女人 30 要不要夜生活

目 录



第六章 围城内外的迷惘女人

217

女人 30, 嫁与不嫁	218
婚姻, 让女人自己做主	221
把婚姻进行到底	223
已婚女人的外遇危机	227
解脱, 为离婚举杯	231
离婚女人的忠告	234
离婚女人都有“影子前夫”吗	237
离婚后女性的身心调适	240
复婚后, “破镜能重圆”吗	245
别被昨天的婚外情围困	249
男人眼里的 30 岁女人	253
后母营造出幸福的蓝天	256



目 录

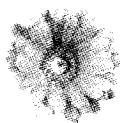
第七章 健康妩媚的美丽女人

261

运动可以保持健美与活力	262
-------------	-----

女人30, 优雅地熟透

- 265 “吃醋”让你如此美丽
- 268 令秀发如瀑的呵护
- 274 女人“水”嫩的秘诀
- 277 丰腴诱惑令他欲罢不能
- 280 要风度，不要“丰肚”
- 283 男人眼中的你，性感吗
- 290 你的胸“挺”好
- 293 睡美人是怎样睡出来的
- 297 用蔬菜、水果美容



304 第八章 追求激情的“性”福女人

目 录

- 302 无性婚姻能持久吗
- 306 烈火遭遇寒冰的性尴尬
- 310 激情的性，让爱有“声”有“色”
- 320 让老公“性”趣十足
- 324 “三十如狼”的性
- 328 有多少“性”可以重来
- 333 女性的“性荒漠”问题



目 录



女人 30, 优雅地熟透

老夫少妻的性话题

336

女人因爱而美丽

339

参考文献

343

目 录



第1章

内涵丰富的优雅女人

优雅，是一种内在的气质，一种由内而外的散发出来的魅力。优雅的女人，不仅拥有出众的容貌，更拥有丰富内涵和独特的气质。她们懂得如何欣赏自己，如何欣赏他人，如何在纷繁复杂的世界中保持内心的宁静与从容。优雅的女人，是时间的宠儿，她们的美丽不会随着岁月的流逝而褪色，反而会随着时间的推移而愈发醇厚。她们懂得如何经营生活，如何在忙碌与压力中找到属于自己的那份诗意与远方。她们是家庭的支柱，是事业的能手，更是那个能让你感到温暖与安心的人。优雅，是一种境界，一种智慧，更是一种对生活的态度。愿每一个女人都能成为内涵丰富的优雅女人，让美丽与智慧相伴，让优雅与幸福相随。

女人30，美丽刚刚开始

白驹过隙，呼吸之间，女人还没时间看清走过的路，就已经步入30岁的门槛，从最初一个满怀希望的少女变成了一个风情万种的女人，不再有任何稚气，举手投足间充满成熟和优雅。细细地品味和感受，女人会惊奇地发现30岁也同样有着别样的精彩！

经历过青春的梦幻、家庭的风波、现实的磨炼，在不经意中，女人悄悄地迈进了30岁的门槛，从此告别青春时代，优雅而韵味十足地熟透着。她们温情依旧，憧憬依旧，忙碌依旧。30岁的女人懂得付出，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日记。神态里少了几分矫情，多了些从容。

她们身后是成长过程中艰难跋涉的脚印，前方是坎坷莫测的征程。幻想一天天褪色，她们开始知道天有多高、地有多厚，明白了要到达铺满鲜花的幸福大道，只有脚踏实地地前进。30岁的女人，不再彷徨和迷茫，因为经历了生活的磨合，而变得从容不

迫。她们遇事沉着冷静，办事果断干脆。

如果说18岁的女孩是一朵含苞待放的清纯玫瑰，那么，30岁的女人就是一朵雍容华贵、带露盛开的牡丹。经过了含苞待放的花季，绽开出丰韵迷人的花朵，举手投足在依稀天真活泼的影子下，尽显端庄成熟；30岁的女人像一壶飘香的茶。只有细细地尝，慢慢地品，才知道是淡还是浓，才明白苦中散发出的醇香，回味无穷。30岁的女人也似一杯浓烈的酒，经历了风风雨雨，尝尽了人间百味，唯有唇齿留香让人心动难忘。

30岁的女人，依然会在每一个情人节等待那朵应时而来的玫瑰花，但不会因为没有得到而发脾气，她们知道玫瑰并不是只在情人节绽放。爱不仅仅是海誓山盟，浪漫激情，更多的是婆婆妈妈的牵挂和琐琐碎碎的叮咛。30岁的女人时常还会有异性的爱慕和追求，为人妇者懂得不留痕迹地拒绝，纵然有心跳的感觉，也能在最短的时间内恢复平静如水。

如果，女人的一生就是一条“逶迤而去，摇曳而来”的曲线，那么30岁，无疑是曲线上一个非常重要的点。在这个点上，曾经因有过伤感青春而产生的失落；在这个点上，看远近的风景和悲欢离合，成熟的心智承受得失；在这个点上，平衡自己，感受岁月带走美丽容颜。

走过青苹果的酸涩，30岁的女人拥有着生命中别样的情怀。

女人 30, 优雅地熟透

30 岁的女人懂得什么才是真正的爱，什么才是爱的真谛，什么样的爱值得自己去珍惜，什么样的爱应该放弃；30 岁的女人不会去追求那种绝对的爱，懂得把爱播洒出去才会得到更博大的爱；30 岁的女人不会再唱“我这样爱你对不对”，也不会纠缠“我是不是你的唯一”。这就是 30 岁女人的魅力所在，精彩所在！

当一个 30 岁的女人穿上一双老公送的暗红色皮鞋，配上暗红格子的薄呢长裤，外披一件黑色的风衣，对镜自照时，刚满 3 周岁的小女儿在身边仰着头对她说：“妈妈，你真漂亮！”这时，女人会一脸都是幸福满足的笑容。谁说 30 岁的女人不再美丽？谁说 30 岁就是女人走下坡路的一个坎？

30 岁正是女人美丽的起点。

30 岁的女人，凭着自己的心性和努力过着自己想要的生活，经济独立，事业进步，感情丰富而理智；宽容而善解人意，这样的女人永远自信、快乐，散发着迷人的芳香和魅力。

为 30 岁喝彩！

张玲（银行职员）：20 岁的时候，我不成熟，不独立，不自信，还留恋着小女孩的时期不肯长大，像那个著名的顶着两条冲天辫子的女性那样。如今，我已经有了自己生活的方向和目标，有了丰富的人生阅历，我感觉自己到 30 岁后才真正开始懂得人生。

王小红（公司主管）：30 岁的我肯定比 20 岁时的我要美，起

码我懂得根据自己的特点打扮，有了些品味，也有经济实力，还有就是我有了一些阅历，有了些女人的优雅，而这些，都不是年轻可以换回来的。

李梅（杂志主编）：大家可能都看过林清玄的《生命的化妆》，他说生命的化妆有三层，最表面的那层是一般意义上的化妆；第二层是体质上的化妆，比如充足的睡眠、正常的作息规律等；第三层是气质上的化妆，善良、乐观、向上可以沉淀成金子般的美。我很认同他的说法，尤其是关于气质的那一说，而气质的形成是要经过岁月的沉淀的，所以请相信30岁时候的我们会更加的美丽。

微笑让你如沐春风

当“再回首”在耳边响起，感叹悠悠岁月的无奈，多想留住青春匆忙的脚步，直到这时才明白弹指一挥间，人生已是百年的沧桑。女人30，青春已成记忆，如花的容颜已开始褪色，但是，如果每个30岁的女人都拥有一份平和的心态和一份恬淡的心情，以微笑和快乐来面对生活，把30的年龄看作是一本书，故事的