

悠悠 \ 主编



女人 30岁的活法

寻找你自己的**幸福王道**

NVREN SANSHI DE HUOFA XUNZHAO NI ZIJI DE XINGFU WANGDAO

30岁不是女人的噩梦！

对于真正懂得生活的女人来讲，
30岁是最好的开启幸福之旅的契机，
而这一切取决于你是否在20多岁的时候就做好了准备！

现在，我们正是要告诉你，
迎接30岁，请带上七种智慧。



吉林出版集团有限责任公司

主编 悠悠



女人 30的活法

寻找你自己的**幸福王道**

图书在版编目 (CIP) 数据

女人三十的活法：寻找你自己的幸福王道 / 悠悠主编.
—长春：吉林出版集团有限责任公司，2011.8
ISBN 978-7-5463-5653-2

I. ①女… II. ①悠… III. ①幸福—女性读物
IV. ①B82-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 168192 号

女人三十的活法——寻找你自己的幸福王道

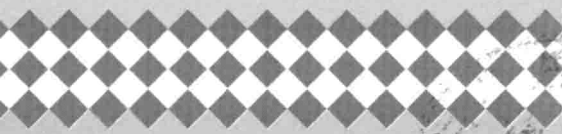
主 编 悠 悠
责任编辑 师晓晖
封面设计 何东琳设计工作室
开 本 710 mm × 1000 mm 1/16
字 数 210 千字
印 张 16
版 次 2011 年 12 月第 1 版
印 次 2011 年 12 月第 1 次印刷

出 版 吉林出版集团有限责任公司
(长春市人民大街 4646 号 邮编：130021)
发 行 吉林出版集团有限责任公司
电 话 总编办：0431-85600386
印 刷 成都齐众宇川印务有限责任公司
(成都市盐道街 5 号)

ISBN 978-7-5463-5653-2 定 价：29.80 元
版权所有 侵权必究

作者简介

悠悠，女，1976年生，文学硕士，自由撰稿人。主要作品有《女性成功的6大资本》、《年轻女性理财圣经》、《与孩子相处》等。



前言

从什么时候开始，我们都对自身百感交集的三十岁有了某种定位。
要拿到什么样的学位，什么样的工作，什么样的房子和婚姻……

三十岁的女人考上了分析师；

三十岁的女人回国带回了怎样怎样的奢侈品；

三十岁的女人进了一等一的大公司；

三十岁想要的貌似越来越多……

可是刚刚吹灭二十五岁蜡烛的你依然在电脑前发现颈椎僵硬；

二十五岁你的还是在时差混乱的夜晚打越洋电话哭诉压力；

二十五岁的你还不懂奢侈为何意的时候，你还是拍下满满的奢侈品照片放在微薄共享；

那么三十岁，到底是什么模样？

三十岁的品种繁多，形态各异。

三十岁是你的人生经典款，记忆犹新且不过气。我们当然不要没有风度的在三十岁的时候来个青春告别专场，而是磨刀霍霍地听着下个年华的发令枪。

不要怕什么本命年，不要怕什么流年不利，不要怕你奔着几十岁去，带着智慧和时间 PK，命运翻起的都是好牌。

嗨，欢迎你来到三十岁俱乐部，哪怕你现在只是刚吹灭二十二岁的蜡烛。三十岁需要什么，你必须清楚。我们不应该在乎自己在二十几岁的时候得到什么，或者失去什么，而是应该在乎自己三十几岁时的生活状态，为了完美此时和彼时的自己，请带走七种智慧。

目 录

Charpter 1: 幸福女人，其实活的就是一种心态	1
保持一颗赤子之心	2
只要你会笑，就不会贫穷	4
幽默是柔软的思考	6
给自己一份积极的心态	10
试着接受不完美的自己	13
永远保持淡然与从容	14
拒绝消极，学会积极面对一切	17
要对得起自己就要懂得释放自己	20
微笑，用微笑武装自己	22
会笑的女人，运气都不会很赖	23
你觉得世界是美的，世界就是美的	25
美梦也可以是女人最好的配饰	27
自信最美，可以让女人骄傲一生	29

Chapter 2: 真正的幸福，就是活出精彩的自己	33
女人三十岁，性感可以有	34
要想气质独特，气场必须给力	38
让自己的魅力不断升级	42
女人，请给自己一个梦想	47
你就是你要成为的那个人	51
总有些时候闭嘴会比说话好	56
迷上一个除了爱情之外的健康喜好	57
每天给自己一个小时只属于自己	61
用知识和音乐来熏陶自己	64
学会发现真正的自我	68
保持自我本色才有独特魅力	70
要自信，但不能盲目自信	74

Charpter 3: 三分做感性女生，七分做理性女人 79

女人三十岁，还是理性点好 80

三十岁女人应该有怎样的理财观 82

做个财富女人 83

一定要退出“月光俱乐部” 85

购物有计划，不做消费狂 89

三分做感性女生，七分做理性女人 92

理性的另外一个名字叫宽容 95

学会理性地对待不同的声音 97

学会忍耐，低就才能高成 100

丈量一下自己和梦想的距离 105

Charpter 4: 什么让你痛苦，什么必然让你强大 109

挫折往往是好事的开端 110

想要被别人接受，就必须努力付出	113
坚强并不代表你不可以哭	115
坚强是改写命运的笔	118
自己的水晶比别人的钻石更闪光	120
丢掉包袱，轻装上阵	121
信念是你心中不灭的火焰	123
生活有苦才味儿全	125
其实，你失去的微不足道	127
成功的道路是由一个又一个目标堆砌而成的 ...	129
用现实的目标代替虚幻的梦想	132

Chapter 5: 活在真正的当下，珍惜暂时的拥有 135

避免盲目攀比，活出真正的自我 136

为所有而喜，不为所无而忧 139

操控自己，掌控自己的喜怒哀乐 140

欲望并不可怕，可怕的是控制不了它 143

不抱怨，永远把抱怨关在门外 145

别为小事打倒，正确处理麻烦事 147

活在眼前，享受当下的一切 149

珍惜每一个、每一次拥有 151

做一个三十岁的“行动派” 153

当做即做，决不拖延 155

别人嘴里的你，并不是真的你 159

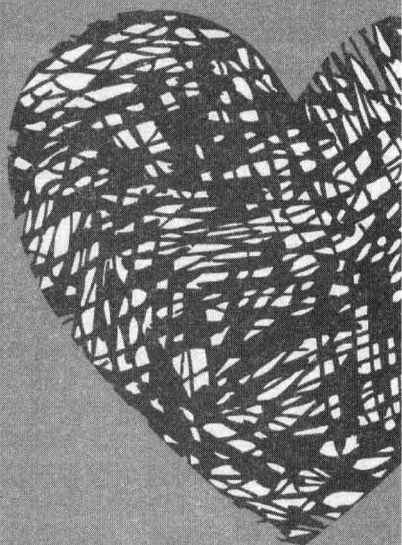
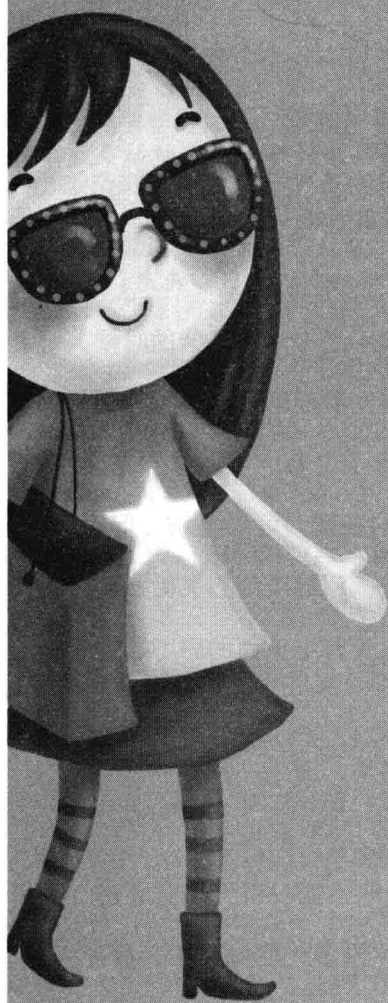
Chapter 6: 要耐得住寂寞，享受一个人的精彩	161
三十岁就要有三十岁的心理	162
享受孤独，孤独也是一种美	164
三十岁的可爱不是叽叽喳喳	165
学会独处，享受一个人的精彩	169
爱自己，就不要和他人比	172
学会做一个真正快乐的自己	174
牢记距离产生美的交际哲学	178
坚持做自己，做最好的自己	181
一定要学会宠爱自己	183
永远记住，有行动才有改变	185
善待自己，不要太苛求自己	189
与人交际，用耳朵一定要多过用嘴	192

Chapter 7: 珍爱自己，用健康和美丽拯救自己	195
带着三十岁的素颜出门	196
养好气血，气血是三十岁的神仙水	199
日常生活及饮食的注意事项	202
秒杀化妆品的美颜食物 top5	202
三十岁美女应该对什么说 NO	206
小心熬夜熬去你的美丽	209
办公室里的三桩美颜“谋杀案”	213
办公室美颜召集令	219
身体小动作——灭“纹”大行动	222
红颜杀手，女性难言私语	226
给身体开一个辞旧迎新的 party	228
三十岁，如何释放电眼魅力	232

三十岁职场女，不要轻视干眼症	235
三十岁如何打好护唇保卫战	238
饮食无规律，自然无美颜	240

Chapter 1:

幸福女人，其实活的就是一种心态





保持一颗赤子之心

女人们都有这样一个疑问，为什么随着年龄的增加，人就越来越不喜欢运动，脾气和秉性也越来越暮气沉沉，就算面容还没有老去，可心灵已经赔本似的拽着年龄往前跑。这就是我们常说的人未老、心先老。

记得有一个访谈节目在采访娱乐圈中的不老神话潘迎紫的时候，记者问她年轻的秘诀是否是每年到澳洲打羊胎素？潘迎紫笑笑说，外部的保养虽然必不可少，但最重要的是人要有一颗赤子之心。生活虽然是凛冽的，但是我们必须要对这个世界充满孩子一样的激情。可以悲伤，但不悲观。可以失落，但不失魂。可以疑惑，但不迷茫。用健康的心灵做成盛放我们心灵的容器，真诚地审视自己和世界，参与到其中正面的思考当中，吸纳其中的智慧。

其实，让我们害怕的并不是衰老这个事实，而是一系列“衰老”的行为：自怜、抱怨、软弱等。英国哲学家伯特兰·罗素是一个身材矮瘦但却性情豪迈的人，他在 90 多岁抱怨的竟然是他不能一口气走完超过 5 英里的路！他说：“据我观察，大多数人在退休没多久后就因无聊而死去了。一个生性非常活跃的人，即便他相信轻松地度过一生是件很快乐的事，但他仍然发现没有可供他发挥特长的生活是非常难挨的。若不是患了老年痴



呆症，我们一定要学会保持 20 岁的活力和纯真。

年龄可以老去，可我们的心灵不能老去。在岁月的沧桑中，女人能保持一种真我和年轻的激情最难得。

我的朋友向我讲了一个这样的故事：

两年不见的老同学，再见时好像变了，又好像没变。不变的是彼此的坦诚，变了的是眉宇间那一点生活的沧桑。记得以前她是活泼的，叽叽喳喳在人群中非常活跃。现在两年不见，老同学却变得沉稳，变得安静，说话慢条斯理，笑时也不再前俯后仰，笑得痛快。“我有一点变化吗？”蕾说，脸上滑过一点淡淡的自嘲，又道：“没办法，随着人生阅历增加，人生挫折的考验，生活的种种压力，我不得不忧郁一点，收敛一点。”

老同学此时已是某外资企业的总经理助理。去年，她还是一位普通的翻译。她热爱文学，但又不把它当成是一项事业去做，仅仅是当作一种业余爱好，一种精神的寄托而已，但许多朋友都认为，她的文章既有高山流水的大气流畅，也有小桥流水的柔婉细腻，她的文章是常在省内外的报刊上发表的。蕾说我没变，没有城府没有心计，善良透明，快快乐乐的样子。并称赞说在这个世道中，能保持这样一种真我和年轻的激情很难得。

我们不得不隐隐自问：不知不觉中，我们是否也会被岁月磨损得失去激情，变得圆熟呢？变得笑容有分寸，做事八面玲珑，一板一眼很符合世人的标准呢？可那还是我们自己吗？

另外有一个故事，一个刚毕业的女大学生初工作时对一切都很羞怯，做事为人很幼稚的样子，但十年过去，她变了，衣着是挺考究的制服，脸上常常是似真似假的微笑，对上司嘴甜口巧，对同事则常常大声说话，开



着不痛不痒的那种玩笑，对外面来访的一般人员则是一副公事公办的冷模样。

十年说长也长，说短也短，我们从那新同事的有些笨拙的神色举止中，仿佛又看了自己当年的影子，同时，内心又感到隐隐的失落。我们不是一个反对成熟的人，成熟意味着富有经验，处事周全，但我们同时也向往着一个人在成熟的同时兼有少年人的纯正和成熟而不世故，善良而不轻信，活泼而不轻浮，文静而不古板，聪慧而不奸诈……这些应该是不矛盾的。

任世事沧桑，岁月变迁，就是女人到了白发苍苍的时候，依然应有一颗少年的心，一种对生活的热爱和激情。

只要你会笑，就不会贫穷

只要我能笑，就永远不会贫穷。这也是天赋，我不再浪费它。只有在笑声和快乐中，我才能享受到劳动的果实。如果不这样，我会失败，因为快乐是提味的美酒佳酿。要想享受成功，必须先有快乐，而笑声便是那姑娘。

拥有快乐心态的女人总是做能使自己快乐，或者做能使他人快乐的事情。有一个女人，她想让自己变得美丽，她确定那样她会更开心，她在每天起床后的第一件事就是——告诉自己：相信自己美丽的人生会变得更美丽。

快乐的、积极的心态会反映在你说话时的语气、姿势和脸部表情上，