

女人

30 The Beginning of
Women's Golden Age

的精彩

水凝香 ◎ 著

从30岁开始

每个30岁的女人都是一本书，故事的情节都非常精彩。经历了为人妻为人母的女人，没有了小女孩的娇纵任性，走过青苹果的酸涩，30岁的女人拥有着生命中别样的情怀。

不屈服命运 · 换一种活法



女人³⁰ The Beginning of
Women's Golden Age
的精彩 水凝香◎著
从30岁开始
不屈服命运·换一种活法



图书在版编目(CIP)数据

女人的精彩,从30岁开始/水凝香著.
—长春:东北师范大学出版社,2011.9

ISBN 978-7-5602-7433-1

I. ①女… II. ①水… III. ①女性—成功心理—通俗读物
IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第198638号

☐责任编辑:石 斌 ☐封面设计:张 然
☐责任校对:曲延涛 ☐责任印制:张允豪

东北师范大学出版社出版发行
长春净月经济开发区金宝街118号(邮政编码:130117)

销售热线:0431—84568090

传真:0431—84568095

吉林省九歌图书有限公司制版

北京市业和印务有限公司印装

2012年2月第1版 2012年2月第1次印刷

幅面尺寸:170mm×240mm 印张:18 字数:260千

定价:29.80元

30 岁是个值得骄傲的年龄

如果女人的一生是一条“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。

30 岁是个值得骄傲的年龄。每个 30 岁的女人都是一本书，故事的情节非常精彩。经历了为人妻为人母的女人，没有了小女孩儿的娇纵任性，走过青苹果的酸涩，30 岁的女人拥有着生命中别样的情怀，那不是海市蜃楼的虚幻，而是走过四季，走过风雨的笃定。

30 岁是个魅力四射的年龄。生命里前 29 年的跌撞与刻痕，成就了 30 岁独有的魅力。女人的魅力有三：一是容貌，二是气质，三是智慧。它们在 30 岁女人身上相遇，形成某种高度、某种景观，辉煌，灿烂。就算面对双十女孩令人难以逼视的灼灼光华，也有更胜一筹的朗朗自信。这个时候的女人是从容淡定的，是气定神闲的；对自己满意，同时也能欣赏其他女人和男人；感受生活，对快乐和痛苦都能甘之如饴；享受寂寞，处变不惊，风风雨雨对她都是风景；腹有诗书，胸有见地，过自己的生活，同时对周围的人们也心存关爱；宠辱不惊，收放自如。这时女人的根基更加牢固，她们迎风摇曳，就好像在歌唱一样。30 岁是我们生命的黄金阶段！

30 岁是个最有味道的年龄。女人在不同年龄的美是不同的。我认为，女人最丰满和最有价值的年龄应该是 30 岁。这时的女人就好像是一朵盛开的花，鲜艳、成熟、丰满和大方；这时的女性已经摆脱了年轻时的青涩和酸味，而是香甜和圆润的；这时的女性已经蕴蓄了内在的风韵和果实，就像刚刚熟透的水蜜桃，有着多一分太甜，少一分太酸的绝妙滋味。我们更懂生活，更懂男人，虽然红颜少了，色彩淡了，可积淀多了，韵味足了。让男人欣赏我们的美丽——无论在什么年龄段里，让男人在一种高度上为 30 岁女人的“灵性”击节叹赏！

30 岁是个最富活力的年龄。30 岁的女人，沐浴着上天的眷顾，青春

焕发，精力充沛，身强力健，学习力强，创造力旺盛。我们没有太多陈腐观念的束缚，我们有着奋发图强的斗志、废旧立新的热情，我们享有社会的鼓励、人们的支持。这个时候的我们，成功的阻力最小，我们拥有着天时、地利、人和的天然优势，我们注定要为成功而战。

30岁，一个生命可以重新洗牌的机会。

女人30开始重新审视自己走过的路，感慨着昔日的幼稚和任性付出的代价，同时又开始寻觅自己所重新拥有的位置。

不管30岁的女人是否愿意，我们或是被动，或是主动地卷入了时代的竞争浪潮当中。今天，我们已进入了一个千年难遇的“她”世纪，每个领域都活跃着时代女性靓丽潇洒的英姿，她们发挥着七尺男儿们不能替代的巨大作用，她们比以往任何一个时代都倔强地创造着非凡的成功。

女人要赢在30岁，女人也不得不赢在30岁。这不是危言耸听，套用张爱玲的“女人出名要趁早”，我们在此叮嘱大家：“女人成功要趁早。”

生命并不漫长，仿佛白驹过隙一瞬间，你甚至来不及喟叹，也来不及充分享受生命中的每一个精彩瞬间，生命就会匆匆而逝。我们唯有赶在时间的前面，把该做的、想做的事情做完，我们的内心才会安宁，我们的生命才会更加饱满，我们的人生才会有更多的精彩可以体验，我们的一生才不会留下太多的遗憾。

本书是为30岁左右的女性而写，体察这个年龄段的女性的心态和方式，以女人的视角，形象生动地为女人提出合理的建议。在我所知道的所有给女性的祝福中，只有一个是我难以忘怀的，那是我小时候看的影星英格丽·褒曼的传记。在她刚刚踏上影途时，获得了一个祝福：“愿你足迹所到之处，大地处处鲜花盛开。”从此，褒曼便星光灿烂，因为美好的祝愿照亮了她的前途。

如果你和30岁之间还有一段距离，即刻就全力累积能量吧，等待你的将是一场最丰美丽丽的生命历险；如果现在的你正值30年华，请努力让活力与热情持续在生命的有限长度里，无限燃烧。

目录Contents

Chapter 1 改变，从30岁开始

20岁，一听到名人就激动不已，就欢呼雀跃，就奋不顾身往前冲。

30岁，一听到名人就若有所失，就心烦意乱，就……不知道什么滋味。

“80后”，从青涩到成熟 \ 2

30岁，想明白了一些事情 \ 3

青春就像小鸟一样不复返 \ 6

30岁，该有一个护花使者了 \ 9

努力吧，一切都会有的 \ 11

正在奔三的“80后”们 \ 14

一个生命可以重新洗牌的机会 \ 16

Chapter 2 穿别人鞋，走自己路

20岁，特别关注男人眼中的自己。

30岁，更关注自己眼中的自己。

规矩是用来打破的 \ 20

成熟，浓缩了人生的精华 \ 23

女人，做一根独立的肋骨 \ 25

女人要真心喜欢自己 \ 27

自己去发现自己的太阳 \ 29

爱他，从爱自己开始 \ 33

爱到七八分，刚刚好 \ 36

坦然地与自己的身体和解 \ 39

有个性才能与众不同 \ 42

自己给自己颁奖 \ 44

Chapter 3 绽放一次又何妨

20 岁，穿衣尽挑黑色、灰色的，对艳丽的色彩不屑一顾，越职业，越老成，就越喜欢。

30 岁，买衣服，挑选的都是明黄、粉红、翠绿，娃娃衫，生怕一脸的触目惊心泄露了自己年龄的秘密。

30 岁是女人最美的年纪 \ 48

美貌只会衰老，不会过时 \ 51

美女是被逼出来的 \ 54

永远做一个鲜活的女人 \ 56

没有丑女人，只有懒女人 \ 58

爱是美丽不可缺的底色 \ 60

看起来就要像个成功者 \ 62

30 岁，第一次买了奢侈品 \ 65

时尚与自己的和谐 \ 67

风格是你最骄傲的理由 \ 71

唯有智慧，才能让你区别于众 \ 75

Chapter 4 年轻 10 岁的秘密

20 岁，随时随地向人透露自己的年龄，答得比问得还快。

30 岁，最恨别人问年龄，你要是非问不可，你猜啊。

女人怎能不怕老？\ 78

心年轻，就永远年轻\ 81

让皱纹也是美的\ 84

脸和手也要做运动\ 88

保持美丽纤细的腰身\ 90

随时随地活动身体\ 93

优雅的气质将美丽定格\ 95

美女耐老才是本事\ 97

Chapter 5 三十而立的“三道坎”

20 岁，打赌说我这辈子不可能土到死守在一个地方，生活在四方嘛。

30 岁，我为了在这座城市买个满意又便宜的房子跑断了双腿。

30 岁了，你“立”没“立”？\ 104

第一道坎：蜡烛两头燃\ 107

第二道坎：年龄的困惑\ 109

第三道坎：面对透明的天花板\ 112

工作其实是快乐的\ 116

30 岁如何达到年薪 10 万？\ 118

给自己一个准确的定位\ 120

规划各阶段的职业生涯\ 122

30 岁转行，机会有多大？\ 124

到底“生”还是“升”？\ 126

为了爱也为了钱去工作\ 131

Chapter 6 女人不屈服于命运

20 岁时，我想，出名要趁早，一个人到了 30 岁还籍籍无名，那还活个什么劲儿呀？

30 岁，名是不指望了，只希望在 40 岁的时候能像我老板一样有钱。

30 岁，你的黄金时代\ 134

竞争，让你的身价持续走高\ 136

容易走的都是下坡路\ 138

学习男人的优点\ 140

不要过多地在“人”上纠缠\ 143

做舞者，不做看客\ 147

自己的意见——大胆讲出来\ 150

跟上司拴在一根线上\ 152

把自己的意见兜售给上司\ 154

“不”——当你要求加薪时\ 157

利用一切可能的机会\ 159

Chapter 7 女人不坏，男人不爱

20 岁，流行“男人不坏，女人不爱”。

30 岁，变成了“女人不坏，男人不爱”。

30 岁女人“坏”到刚刚好\ 164

男人为何迷恋“坏女人”？\ 167

充分展示性别美 \ 171
做一个有女人味的女人 \ 173
温柔最是女人本色 \ 175
用撒娇为爱情润色 \ 177
让男人着迷的“小狐仙” \ 180
咱也性感一回 \ 183
别让爱情输给“面子” \ 185
好男人是“捧”出来的 \ 187

Chapter 8 “胜”女在恋爱中胜出

20 岁，看小说专挑和爱情有关的情节看。

30 岁，我在聊天室里的代号叫“不谈爱情”。

为何好男人都是别人的老公？ \ 192
30 岁女人必须破灭的 5 个梦 \ 194
读懂 30 岁的男人 \ 200
恋爱中的“年龄恐惧症” \ 204
像男人一样主动出击 \ 208
你是否适合相亲？ \ 210
有一种缘分叫邂逅 \ 213
爱情不能一览无余 \ 217

Chapter 9 不要为他人做嫁衣

20 岁，和某个人晚上一起去看了场电影，不经意中拉了一次手，就幸福了整整一个夏天。

30 岁，坐在香格里拉酒店的旋转餐厅陪客户吃自助餐，在缓缓的转动之中，莫名其妙的一阵空虚，突然间对一切感到索然无味……

家的感觉来自于家的温暖 \ 222
给感情一个港湾 \ 224
“七年之痒”不要变成“七年之痛” \ 227
三十以后才懂得爱 \ 231
制作爱情保鲜剂的秘笈 \ 233
给男人半斤婚姻五两自由 \ 236
让吵架成为一种“艺术” \ 238
应对丈夫的移情别恋 \ 241
与“叛国者”相处 \ 246

Chapter 10 30岁，没有理由不快乐

20岁，为大学英语四级的考试失利痛哭流涕，痛不欲生。

30岁，在经历了痛失亲人的生死离别后，明白了生活中的任何挫折坎坷在生命面前都是那样的微不足道。

快乐是女人的最高追求 \ 252
做自己情绪的主人 \ 254
能换位思考，就换个心情 \ 256
守住乐观的心境面对生活 \ 259
走出嫉妒的“泥沼” \ 261
笑一笑，十年少 \ 264
让放松成为一种习惯 \ 266
聪明的女人会“哄”自己 \ 268
聪明的女人会“骗”自己 \ 272
你觉得快乐，那就是快乐 \ 275



Chapter **1**

改变，从 30 岁开始

20 岁，一听到名人就激动不已，就欢呼雀跃，就奋不顾身往前冲。

30 岁，一听到名人就若有所失，就心烦意乱，就……不知道什么滋味。

“80后”，从青涩到成熟

如果女人的一生是一条“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，我们伤感青春，缅怀稚嫩，品味最初的因年龄而起的失落；在这个点上，我们张望，看远远近近的风景和悲欢离合，承受成熟的心智上的得失因果。

“80后”是国家依法执行计划生育政策后出生的一代人（1979年至1989年）的代名词。在“80后”这一代人身上具有改革开放带来的彰显个性的鲜明的时代烙印。

如今，首批“80后”已迈进30岁门槛。

记得小时候，他爱谈天我爱笑。风在树梢鸟在叫，不知怎么睡着了，梦里花落知多少……弹指间，“80后”已然长大成人，童年渐渐地淡去，但穿梭于高楼大厦之间的我们却仍然怀念童年，那永远不能重来也永远只属于80年代的童年……

小学时，我们一边在老师面前唱“太阳当空照，花儿对我笑，小鸟说早早早，你为什么背上小书包”，一边在伙伴面前唱“我去炸学校，从来不迟到，一拉线我就跑，学校轰的一声炸没了”。

初中时，我们一边学人体生理卫生，一边看琼瑶的爱情故事、金庸的武侠小说。

高中时，我们一边传着纸条看着漫画，一边练习高考模拟试题。

大学时，我们一边读《哈利·波特》，一边学“三个代表”重要思想。

我们让爸爸妈妈爷爷奶奶姥姥姥爷默默保护着，我们度过了没有电脑和综艺节目的童年。没有电脑游戏陪伴的童年大多是和很多很多的经典动画片、影视剧一起度过的。看了好多遍的《西游记》和《葫芦娃》，《变



形金刚》，《阿拉蕾》，《机器猫》，《圣斗士星矢》，《北斗神拳》，《黑猫警长》，《足球小将》，《灌篮高手》，《小小外星人》，《小龙人》……太多了，太经典了。直到现在，我们还能记得很多动画片的情节和主题曲，也正是这些东西陪伴我们一直成长着，所以现在很多“80后”都在无限怀念着这些美好的东西。

“80后”度过了美好的一段童年时光，学历也较上代人更高些。但因相对较低的收入和物价上涨而成为非自愿的“月光族”。

我们一边被人注目着，一边被人鄙视着。

我们一边任人宠溺着，一边任人声讨着。

由于“80后”所经历的特殊历史背景，之前很长一段时间，我们在人们眼中总体呈现一种负面的印象。早些年网络等媒体上到处是“歧视”“80后”的现象，包含攻击的字眼处处可见，如被称为“垮掉的一代”，“最没责任心的一代”，“愚昧的一代”，“最自私的一代”，“最叛逆的一代”。然而随着时间的推移、年龄的增长，人们对“80后”的一些看法和偏见亦在逐渐改变，各种媒体对“80后”进行的积极报道和正式宣传开始呈现主流趋势。

张诚瑞说过，我们出生于80年代的人，没有前辈的过于吃苦，也没有“90后”甚至更后辈的享受，所以我们更懂得珍惜属于我们自己的。我们要用自己的手创造未来。

“80后”的女人，如果从此告别青春，那么，让我们优雅地、快乐地熟透吧！

30岁，想明白了一些事情

昨天还是花蝴蝶一样的少女，仿佛还在一个个五彩的梦中，一旦清晨的小鸟在门前的椿树上清清嗓子把我们叫醒，就跃过了10年。10年——从20岁到30岁这个黄金时段，经历了结婚、生子后才发现，细细的皱纹



变成了笑容里不能省略的符号，正随着时间的变化渐渐变粗。

再看看身边，又多了一些出众而夺目的少女，她们一个比一个美丽，一个个就像是自己的昨天。可是那样的昨天成了日记里懒懒的抒情了。更多的时候，30岁的女人面对一张张比自己年轻得多的面容，以及比自己更大胆的女孩子，暗自神伤在所难免。

不知从哪年哪月哪日起，当我像往日一样奔向最喜欢的那几个服装品牌，热情无限地东挑西拣试这试那，突然发现，比我小不了几岁的女孩竟管我叫阿姨，那一刻，真是充满了忧伤。最喜欢的那条背带裤，再穿上怎么看怎么像孕妇。带蕾丝的小上衣，穿上总有老黄瓜刷绿漆——装嫩之嫌。眼角出现若隐若现的皱纹，皮肤不再紧绷绷，尖尖的下巴圆得没了棱角。习惯了暴饮暴食，习惯了捧着最大桶的冰淇淋像吃米饭一样狼吞虎咽。知道只要饿上两顿，自然还是一尺八的小蛮腰。可是，不知什么时候，喝凉水都长肉，小肚子不依不饶地日渐茁壮，翘翘的臀失去了完美的曲线；几年前恨不得要撕掉的相片，现在怎么看怎么是美女……

还没来得及风情万种，怎么就没有了一点青春的影子？那感觉不由得让我想起一个笑话：吃包子，一口咬下去，没吃到馅，再一口咬下去，过了。

当女人迈入30岁，看得见的是外貌上的改变，看不到的是女人的内心在不知不觉中发生了微妙的变化。

第30次约会，你想我会记得吗？

第30双鞋，只记得不太合脚，穿一次就送人了。

第30件内衣，是AVON的。你问我为什么记这么清楚，答案很简单，大概从 n 年前我就只穿这个牌子的内衣了。

关于30，有一箩筐或清晰或模糊的记忆可以诉说。唯独30岁，一辈子仅此一次的生命历程，无论如何都难以忘怀。

女人30，心变得更加精致而细腻。

爸爸退休了，妈妈染头发已经好几年了，却总还是改不了口，“爸爸妈妈”——像小时候一样地叫着，怎么从来没想到他们会老？以前，他们把最好的东西留给我，从什么时候开始，是我带他们出去吃饭，把一样一

样好吃的东西堆进他们盘子里；从什么时候开始，我每天像小密探一样侦察他们的生活，关注他们是否快乐，是否寂寞。炒菜少放油，因妈妈有轻度脂肪肝；要放糖的菜，先盛出一些留给爸爸，他有糖尿病。婆婆的腿疼，不能穿高跟鞋了，给钱也是一份孝心——决定还是打电话说：“妈妈，我陪你逛街，去买一双最舒服的鞋。”公公好美食，那就一起去吃回上海菜。

女人30，懂得了别人的悲哀，并时常有意无意和自己的生活联系，是更懂得珍惜还是神经过敏？

朋友来电话，不说话，只是大哭，早知道她和老公出了点问题。那个变得富有的男人也顺便变了心——有了别的女人。待她哭完才知道，这次是因为她老公得了不治之症。我们不约而同地叹气，异口同声地说：“要是他只是有了别的女人，该有多好！”

然后，陪朋友奔进超市，买了很多牛奶、鸡蛋、鱼和肉。从此，老公每天早晨一定要有营养的早餐，半点马虎不得。

女人30，懂得了理解，理解自己，理解别人——男人和女人，并尝试着理解世界。

30岁，该开始独立的生活了。家里大人整天唠叨，觉得快要疯掉，反正工作了赚钱了，独立生活不是难事吧？于是借口公司离家太远，执意在外面租了一间小屋，每天下班后呼朋唤友来小屋大闹天宫。可是没多久，寒潮突然来临，我没有厚厚的棉被，屋里也没有空调。我冻得缩在床角，想明天一定要回家，刚有这个想法，自己又立即否决，真没出息。这时却接到了爸妈的电话：天冷，我们给你送棉被过来。爸妈打车来到我的住所，妈妈说：你从小就怕冷，电热毯也带来了。我在一旁呆呆地看着他们为我铺床，就在那一刻，我才知道，自己其实并没有长大。

到了30岁，自以为掌握了一些生活真谛，也想明白了一些事情。小时候很在意别人的看法，总想让每个人都对自己满意，结果让自己活得很压抑。现在别人怎么看我，我全不介意，只要在午夜梦回的时候问心无愧。女人有梦就去追，带一点真，一点痴，别人爱怎么说就怎么说吧。小时候还希望自己精通十八般武艺，这些愿望后来多半成了黄粱美梦。从此知



道,一生能做好一件事已是不易。小时候对于成年的许多美妙憧憬,大都落了空,而从小对未来不可知的种种恐惧,也都没有出现。生活虽然有时甘甜有时苦涩,可我知道,只要硬着头皮,总能渡过难关。

在这个30岁的年纪,只希望自己可爱一点,快乐一点,成功一点,那已足够。

青春就像小鸟一样不复返

仿佛就在昨天,还对着镜子里那张娃娃脸问自己:什么时候,我才可以变成风情万种的女人?没有任何幼稚,举手投足间充满成熟。

人们对女性的称呼有很多,常见的有“女孩”、“姑娘”、“女郎”、“女子”和“女人”。

我常常想,在这些称呼中,我最适合的是哪个?长长的一生,也许就是这么几个称呼的排列,就这么几个词,就蕴藏了生命里的悲欢离合和幸福哀愁……

记得刚上初中时,新来的英语老师在第一堂课的第一句话就是:“Good morning, boys and girls.”然后向我们解释:这个学期叫大家“男孩和女孩”,下一个学期,大家长大了,就不能这样叫,得叫大家“students”。我当时听了就觉得头皮一凉,好像一个学期的好时光就如流水一般哗哗地从头上流过,过了这一个月,我就不再是女孩了。当时并没有迫切长大的心愿,倒是希望时间能够停留,永远停留在女孩的阶段。

“女孩”这个词给我带来的是稚嫩的感觉,因为稚嫩,所以可以犯错,可以撒娇,可以耍赖,没有人会和一个还没懂事的孩子计较。女孩是春天的身影,扑面而来的是清新的气息。还好,现代社会里这个词的范围扩大了,即使是已近40的女性,偶尔也可以纵容她,叫她“女孩”。

