

有人说：女人魅力有三：一是容貌，二是气质，三是智慧。它们在30岁女人身上相遇，形成一定的高度、辉煌、灿烂，一种美丽的景观……

30SUI XIAO NVREN
DE XINGFU XINJI

30岁小女人的 幸福心计

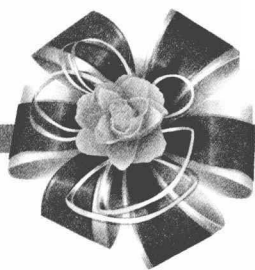


罗爱聪◎编著

中国商业出版社

30SUI XIAO NVREN
DE XINGFU XINJI

30岁小女人的 幸福心计



中国商业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

30岁小女人的幸福心计 / 罗爱聪编著. —北京:
中国商业出版社, 2011.12
ISBN 978-7-5044-7472-8

I. ①3… II. ①罗… III. ①女性—修养—青年读物
IV. ①B825-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第218634号

责任编辑: 武文胜

中国商业出版社出版发行
010-63180647 www.c-cbook.com
(100053 北京广安门内报国寺1号)
新华书店总店北京发行所经销
三河市灵山装订厂印刷

* * * * *

787×1092 毫米 16 开 16.6 印张 220 千字
2013 年 4 月第 1 版 2013 年 4 月第 1 次印刷
定价: 29.80 元

* * * *

(如有印装质量问题可更换)

前言

美丽在 30 岁绽放

蓦然回首，青春，这个曾让女人骄傲和激动的字眼，绽放在更年轻的脸庞上，旋转在更轻快的步履中。留给你一个意味深长的背影，这时候，突然发现自己已经 30 岁了。

30 岁女人有一种无法释怀的情结：再没有青春可供挥霍了！

蓦然回首，岁月在不经意间悄悄从指尖滑落，不知从何时起，眼角已有了细细的皱纹，却这般悄无声息。

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，青春已不再。女人 30 岁，少女已成记忆，如花的容颜已开始褪色，可又拥有了一份心情。

30 岁的女人妖娆美丽，笃定从容，走过青苹果的酸涩，30 岁的女人拥有着生命中别样的情怀。

青春的单纯懵懂是一个必要的经历和不可逃避的过程，而岁月的积淀逐渐让 30 岁的女人变得充实、丰盈，散发出独特的韵味。

有过青春的挫折，有过家庭的风波，有过年轻的梦幻，有过现实的冷落，看远远近近的风景和悲欢离合，30 岁女人更能巧妙地斡旋各种人际关

系。她们的眼睛里多了一种柔和，不再嚣张，她们相信适合自己的才是最好的，过程才最美丽最现实。于是，悄悄将自己的形象定格在家庭、职业和我的模板中，任世界物换星移，淡定地守着温馨的家守着一生的梦想。

30岁，这是女人的顶峰。

有人说：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，某种辉煌，某种灿烂……

当然，这个顶峰是要你去保持，去修炼，要学会善待自己，善待自己的皮肤、自己的身体，自己的心情。

如果你不知道该如何才能让自己更有魅力，更加成熟美丽，获得更多的幸福。别担心，本书正是从女性视角出发，为30岁左右的女人量身打造的幸福清单。告诉你如何留住美丽，怎样拥有健康，如何做永远的红玫瑰，怎样拥有让人羡慕的爱情及婚姻，在这些的基础上还不能忽视更重要的一点：保持积极乐观的心态，这才是女人获得幸福的关键！

30岁是个值得女人深思的年龄。即便你是一个淡泊名利、与世无争的女人，也需要客观地审视自己，夯实成功与幸福的地基。这样才能在今后的日子里，拥有一颗丰富的心灵，享受从容的生活，感受幸福的喜悦，才能永远拥有一份让人欣赏的美丽！

目 录

第一章 30 岁，把天真炼成自信

昨天，我们还是蝴蝶一样的少女，仿佛还在一个个五彩的梦中。今天，我们正从容、优雅地漫步在人生的黄金时代。30 岁，我们正体验着这独特的年纪以及由这个年龄所带来的自信、自立、积极进取，快乐与活力等诸多幸福感受……

1. 女人独立才能自主 ····· 003
2. 给自己一个准确的定位 ····· 006
3. 做自己喜欢的工作 ····· 009
4. 薪水 + 生活，才是“薪”生活 ····· 013
5. 让自信为你的美丽加分 ····· 016
6. 成熟女人犹如美酒佳酿 ····· 019

第二章 30 岁，不忘为美丽买单

岁月无情，红颜易老，人们常用英雄末路相比美人迟暮，女人惧怕衰老或甚于惧怕死亡，30 岁是女人生命中一个无论在身体上，还是在心理上的分水岭。怕老是女人无奈的选择，但是你可以选择积极对抗衰

老，学会为自己的美丽买单。那么，还等什么？让我们积极加入女人“美丽”的大军中，做个由内至外的美丽女人吧！

- 1. 没有丑女人，只有懒女人 027
- 2. 学会为自己的美丽买单 030
- 3. 悉心“经营”不老的容颜 034
- 4. 美丽让女人忘记年龄 039
- 5. 升华你的女人“香” 042
- 6. 30 前靠外貌，30 后靠味道 045

第三章 30 岁，健康才能留住幸福

所有人都在为自己的幸福而努力，可是如果没有健康的身体，那努力的基础又是什么呢？如果失去了健康的身体，那么努力的结果又将有何用处呢？幸福是所有人都在追寻的梦想。对于幸福，每个人都有着不同的看法，但是有一点是所有人都认同的：健康是幸福的根本，只有健康才能留住幸福。

- 1. 把好身体的脉 051
- 2. 定期做检察，时刻关注自己 057
- 3. 做个营养美人 062
- 4. 正确减肥，健康美丽两不误 065
- 5. 排毒，让女人一身轻松 068
- 6. 健身房的悄悄话 071

第四章 30 岁，做永远的红玫瑰

30 岁是女人生命历程中最具魅力的阶段，岁月对她犹如流水，荡

涤去的是起落的尘埃，留下洞察世情后不动声色的冰雪聪明，不经意间幽幽散发成熟女人特有的性感和芬芳，如陈年佳酿。

1. 30岁，恐慌的不是年龄而是能力	079
2. 做一个智慧的女人	081
3. 读书的女人，永远有一份不过时的美丽	084
4. 女人要常给自己充电	090
5. 女人要靠实力赢得世界	092
6. 如果你没有翅膀，就不要阻止翅膀的生长	094
7. 提升自身价值，避免他升值你贬值	097

第五章 30岁，过着今天想明天

女性理财是为了得到幸福，如果没有好的理财习惯，即使有万贯家财也终有一天会花得精光。理财是30岁女人的必修课，女人养成一个好的理财习惯，是一辈子受益无穷的事情。

1. 会赚钱，更要会理财	103
2. “剩女一族”，更要有自己的规划	105
3. 账本，告诉你钱去了哪里	109
4. 开源节流，精明消费	115
5. 30岁以后要靠“钱”赚钱	119
6. 给未来买个保险	122
7. 做一个“有钱”的幸福女人	126

第六章 30岁，就算“剩”下也要相信爱情就在不远处

单身，被婚姻所困。比她们聪明的没她们漂亮，比她们漂亮的没她

们聪明——可偏偏被剩下的就是她们。她们被称为“剩女”。孤单一人只是一种状态，意味着处于等待中。实际上，有等待才有希望，才有了
一切未成定局的期待。你要相信：路上定有一份缘，在等着你！

1. “单身贵族”的无奈 133
2. 要相信有一份缘分在等着你 137
3. 宁缺毋滥，别忙着把自己嫁出去 139
4. 要嫁就嫁个“潜力股” 142
5. 不完美的他，才是你的真英雄 145
6. 找个真正适合你的 Mr. Right 148

第七章 30岁，让婚姻成全你的幸福

“执子之手，与子偕老”，每个人都向往着白头偕老地过上一辈子，可事实上，随着双方的逐渐了解及时间的推移，许多婚姻会出现这样那样的问题。为此，每一对夫妻都应掌握夫妻恩爱的艺术及美满婚姻的准则，这样的婚姻才会让彼此感到幸福。

1. 不做让他讨厌的“唠叨怨妇” 155
2. 不给男人面子的女人，是爱情的绝缘体 158
3. 爱情就像放风筝，有距离才能显出美 163
4. 不做沉默的“羔羊”，心里有话一定要说出来 166
5. 吵架也有艺术 170
6. 性+爱，才是完美的婚姻 173
7. 做婚姻中最好的你 177

第八章 30 岁，学会给自己的心情开处方

生活本身并不完美，世事没有绝对公平，手指伸出都不一样齐。谁都会遇到成功的喜悦和失败的沮丧。但不论碰到什么，我们都要以平常心看待自己的付出和收获，不必喜形于形，不必悲观失望。要知道，决定一个人成功的不是命运的垂青，而在于他是否能够始终保持不懈的精神追求，始终保持轻松、洒脱的良好心态。

1. 学会改变，学会控制自己的情绪 183
2. 坦然面对生活中的不顺 188
3. 知足常乐，会给你带来幸福生活 191
4. 学会从容面对压力 193
5. 拥有幸福，积极的心态是关键 198
6. 摆正心态，学会做自己的心理医生 202

第九章 30 岁，获得幸福需要跨越这些“坎”

你想获得幸福吗？这当然是无疑的。幸福的气质，是一种源自充满希望和感知的心灵，实现于勤劳、灵巧的双手、展现于温暖脸庞、和谐四肢的由内而外的气质和美感。然而，获得幸福也不是件容易的事，有些必须要跨越的“坎”，你一定要知道。

1. 放下你的攀比之心，告别虚荣 207
2. 不要太强势，请放下冰冷的面孔 210
3. 不信任他，你将失去全部 214
4. 不善包容，将与幸福无缘 218
5. 去适应对方，不要试图去改变对方 221

- 6. 镜子没破，千万别摔 ····· 223
- 7. 不信宿命，坚持把命运掌握在自己手里 ····· 229
- 8. 永远不为爱他而践踏自己的尊严 ····· 231

第十章 30岁，学会享受生活

人生自是有情痴，此恨不关风与月。每个女人都应该懂得享受生活，享受工作，享受美食和睡眠，享受期盼的那个微笑和关切眼神，享受对远方的人的思念的同时，还要学会享受哭泣。这样的享受才最淋漓尽致。这样的人生才是属于你的最完美的人生。

- 1. 享受优质睡眠 ····· 237
- 2. 享受独处的空间 ····· 241
- 3. 享受工作 ····· 244
- 4. 享受哭泣 ····· 247
- 5. 享受做家务的快乐 ····· 249
- 6. 享受诗意人生 ····· 251
- 7. 享受拥有的幸福 ····· 254

后 记

- 送给即将30岁的自己 ····· 257



第一章

30 岁，把天真炼成自信

昨天，我们还是蝴蝶一样的少女，仿佛还在一个个五彩的梦中。
今天，我们正从容、优雅地漫步在人生的黄金时代。30 岁，我们正体验着这独特的年纪以及由这个年龄所带来的自信、自立、积极进取，快乐与活力等诸多幸福感受……

1. 女人独立才能自主

独立，对于女人不仅仅是一种美德，也是一种成熟的魅力。女人的独立，并不在于与男人的对抗，而在于找准自己的位置。

自古以来，在女人的生命中，她们的核心始终是婚姻家庭，大多数女人结婚后往往把更多的精力放在家庭上，“男主外，女主内”的传统思想仍然存在，很多家庭在经济上主要是依靠丈夫。从某种角度来讲：家庭就是女人的全部。然而，对女人来说，没有独立的经济来源，则永远是男人的衣服；没有一个让自己安身立命的本事，任何一个女人都可能成为怨妇中的一员。不能自立的女人，注定不能很好地把握自己的命运。这样的女人是可怜的，更是可悲的。

王丹婚后一年有了儿子，但是婆婆和妈妈身体都不好，无法帮她带孩子，她只好放弃工作在家做了专职太太。没有了工作，带孩子的工作却一点也不轻松，最要命的是丈夫的态度变化很大，看到家里有一点做的不好，就说：“真不知道你天天在家做什么了，地板那么脏也不知道拖。”他不知道带孩子有多累，一晚上起来数次，如果王丹说一句带孩子辛苦，他就会说：“那你白天不会等孩子睡了，你再睡，再说谁家的孩子不是这么带大的。就你觉得辛苦？”

好不容易熬到孩子四岁上了幼儿园，王丹想重返工作岗位，却因儿子总生病而放弃了。一次儿子病了，在家休息了几天，刚见好转，王丹也好几天

没有休息好，早上就多睡了一会儿。她老公就拉长脸说：“都几点了，还不起床做早饭，难道还得让我给你做了早饭再去上班吗？”

王丹心里真是有苦说不出。

虽然我们不能说：所有没有收入的女人在家中都是没有地位的，但是我们能确定很多没有收入的女人在家中的确是没有地位。

家务和养孩子不能成为女人不注重自身成长的借口。社会在进步，男人在成长，女人如果停滞不前，就有被社会、被男人边缘化的可能。所以，女人自立是最基本的，自立能力是增强自信的基础。

勒羽西被《纽约时报》评选为美国最受欢迎的50个“钻石王老五”之一。

勒羽西认为：女人最重要的是经济的独立。她说：“我现在最大的自由是我可以从自己的口袋里掏钱买书、买我喜欢的衣服，这是女人最大的自由。现在许多年轻的女孩子需要什么东西的时候，就对她的男朋友或者爱人说我喜欢这个我喜欢那个，她们是不自由的。”

在一次接受记者采访的时候，鞠萍说：“女人一定要有自己的事业，千万别失去独立性！”是的，一个善于运用知识，发挥自身特长，并孜孜不倦地去实现梦想与事业的女人，比那些依赖丈夫生活的女人更让男人着迷。因为女人不应仅仅属于家庭，她首先要属于自己，然后才是家庭，这样的女人才是真正智慧的。

聪明的女人不仅为别人而活，更为自己而活，她们绝不会把一切的一切全部地投注到一个男人或孩子的身上，她们知道怎样活出自己的价值。

法国著名的服装设计师夏奈尔就是一个崇尚经济独立、个性开放的时尚女人。以她名字命名的香水和服装至今仍然是世界上最顶尖的品牌，而她的名字更是被誉为女性解放与自然魅力的代名词。

夏奈尔的个性极强，30岁的时候当还清了所有的债务之后，她独立了。从1930年一直到去世，她都独自住在巴黎利兹饭店的顶楼上。她是全世界时尚界的骄子，但她却不是哪个人的妻子，也不是哪个人的情妇，更不是哪个孩子的母亲。

后来，在夏奈尔回忆自己漫长的一生的时候，她给女人们留下了这样的忠告：“也许我会令你感到惊讶，但归根结底，我认为一个女人若想要快乐，最好不要遵从陈腐的道德。做出这种选择的女人具有英雄的勇气，虽然最后很可能付出孤独的代价。但孤独能帮助女人们找到自我，而且忙碌起来也能使你的分量加重，所以我很快乐，但几乎没人知道这一点。”

虽然夏奈尔也和绝大多数女人一样渴望爱情，但她痛恨依赖男人。只要不对她的人生构成羁绊，她很乐意有男人为伴，但如果有人硬要她在事业与男人之间做出抉择，她肯定选择事业。

夏奈尔的人生虽然用世俗的眼光来看并算不上完美，而且可以说有很多遗憾，甚至还曾犯过许多错误，但这并不影响她成为很多男人心目中的完美女人。这都是因为她的独立。

独立，对于女人不仅仅是一种美德，也是一种成熟的魅力。独立对于女人来说至关重要，也只有独立的女人才是最快乐的。

女人悄悄话：

每个人都是独立的，30岁女人一定要懂得为自己而活，以自己的本色活着就是对生命最大的尊重。女人只有自尊自强自爱，生活才会更有价值，这样的女人身上会散发出迷人的芬芳，也才能赢得男人深厚的爱。

2. 给自己一个准确的定位

有人说：“三十而立”是女人的一道坎。有人问：“人过 30 还有戏吗？”我们要说：“30 岁的女人一定要给自己一个准确的定位。”了解自己的长处，使之得到很好的发挥，这是“而立”之年成功的关键。

爱迪生说过：“天才就是百分之九十九的汗水加上百分之一的灵感，而决定成功的往往是后百分之一。”然而，在我国的教育中长期将这句话断章取义，几乎所有学校的墙壁上我们所能看到的都只有前半句。可别小看了这后边的半句，毫不夸张地讲：少了这半句话，我们几代人的成功路上不知道要多走多少不必要的弯路！前半句强调的是勤奋，是汗水。是的，勤奋对一个人的成功必不可少，然而现实生活中我们看到多少一生勤奋的人最终还是穷困潦倒。为什么？他们没有找到自我，一生的努力也就没有准确的方向，也就是没有给自己的人生一个准确定位。

那么究竟应该怎样定位呢？爱迪生已经说得很明白了，决定成功的往往是灵感。灵感从何而来？灵感不是从天上掉下来的，也不是从土里钻出来的，它产生于我们艰辛工作苦苦琢磨用心研究的过程。而一个人只有做着自己喜欢的擅长的事情时，才容易达到那种专注的忘我的境界。也就是说，定位是以天赋、爱好、兴趣为基准的。当一个人将自己的工作仅仅当作谋生的手段甚至视为一种苦差时，灵感还会产生吗？你让篮球巨星乔丹去游泳，让拳王泰森去参加长跑比赛，让歌王刘欢去做建筑，让文学巨匠鲁迅去弹钢