

你的今天，决定了你的明天。



女人30岁前

要给幸福多加点

本钱

如何让自己在30岁时如上帝精心打造的尤物——而不是前人种过蛊、下过咒的“豆腐渣”，是年轻女孩应该从现在开始思考的问题，也是其努力的方向。

若 兰◎编著

Nuren Sanshi Yaogei Xingfu
Duojiadian Benqian

如何在享受生活生活乐趣的同时，
为30岁以及30岁后的你，**预留更多的幸福。**



女人30岁前 要给幸福多加点 本钱

panshi Yaoqi Xingfu
jiadian Benqian

若兰◎编著

中国纺织出版社

图书在版编目(CIP)数据

女人 30 岁前要给幸福多加点本钱/若兰编著.

—北京:中国纺织出版社,2009.3

ISBN 978-7-5064-5447-6

I. 女… II. 若… III. 女性-幸福-通俗读物

IV. B82-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 210660 号

策划编辑:苏广贵 责任编辑:王军锋

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

邮购电话:010-64168110 传真:010-64168231

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

E-mail:faxing@c-textilep.com

北京时事印刷厂印刷 各地新华书店经销

2009 年 3 月第 1 版第 1 次印刷

开本:710×1000 1/16 印张:16

字数:160 千字 定价:29.00 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

前言

QIAN YAN

(一)

有没有想过:30岁时,你是谁?

是那个为了买一件品牌手袋而向男人撒娇承欢的女人?还是那个病急乱投医见了男人就双目放光的“结婚狂”?是那个早出晚归满脸疲倦的憔悴女人?还是那个在千篇一律的家庭琐事中消磨人生的家庭主妇……

——你一定不愿意,不甘心过这样的生活。

男人30而立,女人30而“栗”。“30”这个普通的数字,用在年龄上总是让女人多少有些惶恐与战栗。30岁的女人,站在青春之河的岸边,望着河里亮丽光鲜的小女孩,心绪难平。渴望快点长大的少女时代,总是过得很慢;走向社会后潇洒的日子,偏偏过得很快。一眨眼,就30岁了。

对于20多岁、已经走向社会的女孩来说,30岁并不遥远。如何让自己在30岁时如上帝精心打造的尤物——而不是前人种过蛊、下过咒的“豆腐渣”,是年轻女孩应该从现在开始思考的问题,也是其努力的方向。

(二)

如果将女人比作一本书,那么在她20岁时,靠的是无敌靓丽的封面;30岁时,比的却是书中的内容。而在20~30岁之间,女人要在自己的书中写下独立、雍容、高贵、优雅、细腻、精致、智慧、风情等文字。

这些与幸福有关的内容,不是等你吹灭30支蜡烛后,天使就会在梦里给你送来的。所有的一切,都要靠你自己花心思去争取。你现在正在用一砖一



瓦构建将来的“幸福”大厦。每一个选择、努力、放弃、珍惜、放纵，都会对你30岁后的幸福产生直接的影响。

20多岁的你，现在是个什么样的人呢？是理想的还是务实的？是浪漫的还是平淡的？工作有没有热情？生活有没有趣味？闲时除了蹦迪和K歌外还会做什么？和男友（老公）相处得如何？

你的今天决定了你的明天。在本书中，编者将告诉你如何在享受生活乐趣的同时，为30岁以及30岁后的你预留更多的幸福。

（三）

传统的观点认为：男人是树女人是藤。女人需要依附于男人才不至于匍匐在地，才可以享受到清风扑面的幸福。这些观点现已成为过去，现在人认为，你必须找到除了爱情之外，能够使你用双脚坚强地站在大地上的东西。

是的，女人要在精神与物质上做到独立。当然，女人的独立并非指向男人宣战，和男人一较高低。女人独立首先在于心灵上的独立，相信自己，珍惜自己，如舒婷的《致橡树》中所说的，做一株有自己红硕花朵的木棉。只有这样，女人才能有底气追求自己的幸福。

作为女人，也要给自己树一个远大的理想和目标。记得常常仰望天空，记住仰望天空的时候也看看脚下。好好去爱，去生活。青春如此短暂，不要叹老。偶尔可以停下来休息，但是别蹲下来张望。

人生就是这样，在天真中充满梦想，在现实中寻找自我，在苦难中磨砺品性，在失去后学会珍惜。我们必须长大。成长的过程就是破茧成蝶，挣扎着褪掉身上所有的青涩与丑陋，在阳光下抖动轻盈美丽的翅膀，闪闪地、微微地、幸福地颤抖，然后才能拥有美丽的蓝天。

编者

2008年10月



第一章 男人不是永恒的提款机

独立,是新女性身上最耀眼的华服。她们不依赖楚楚可怜的模样去赢得男人的玫瑰。她们在意的是:自己去拥有与享受,而不是向男人索取。

- 1 / 灰姑娘的童话
- 3 / 女人到底靠什么
- 7 / 从爱情神话中走出来
- 9 / 女人应该活出自己的精彩
- 12 / 女性创业的优势何在
- 15 / 要独立,但一定不要孤立
- 16 / 做老婆,但绝不做黄脸婆
- 18 / 一场风花雪月的陈年旧事

目 录

CONTENTS



第二章 “她时代”的“白骨精”

从炙手可热的政坛,到风云变幻的商界,到过去只有男人支撑门面的各行各业,如今都活跃着女人的身影。她们是时代的幸运儿,是美丽的“白骨精”——白领、骨干、精英。

目 CONTENTS 录

- 23 / 学会职业化生存
- 28 / 当然也别太古板
- 30 / 这样做也许正好
- 32 / 乖女孩赚不到大钱
- 35 / 新官上任如何服众
- 38 / 最不受欢迎的 OFFICE 小姐
- 41 / 处理好办公室罗曼史
- 45 / 向性骚扰大声说“NO”
- 49 / 再忙也要记得给家人点时间



第三章 风情万种的魅力女人

风情女人不张扬,不浮躁,却有着挡不住的内在气质。走起路来,摇曳生姿,风情顿起,如一幅移动的画。一个眼神,一抹情态,甚至眉尖上、发梢上都是风韵无限,情调十足。

目 CONTENTS 录

- 51 / 女人怎能没有女人味
- 54 / 百分百美人修炼计划
- 56 / 女人要为自己打扮
- 57 / 风情女人的时装魅力
- 58 / 化妆是热爱生活的表现
- 59 / 微笑是最美丽的饰品
- 61 / 举手投足透出美感
- 64 / 最是那一低头的娇羞
- 66 / 善解人意如沐春风
- 68 / 温柔是一种美德
- 71 / 性感妩媚万人迷
- 74 / 露,还是不露



第四章 吹气如兰的芬芳女人

得体的谈吐,散发出兰草的馨香。吹气如兰的女人,朱唇轻启,如林中清脆的百灵鸟叫声,悦耳动听;言似色溢香飘的美酒,沁人心脾。

目 CONTENTS 录

- 77 / 声音婉转甜美动人
- 79 / 不要吝啬你的赞美
- 82 / 多说 YES 少说 NO
- 83 / 最重要的两个短语
- 85 / 幽默的灵气与生动
- 88 / 倾听是一种教养与礼仪
- 90 / 心直口快伤人心
- 93 / 掏心掏肺太幼稚
- 95 / 最易犯的小毛病
- 97 / 巧女人如何说“不”
- 99 / 口气清新人人爱



第五章 左右逢源的关系达人



出生时没有投胎豪门,长大后也没有嫁入豪门。这些没有外力协助的女人,难道就只能靠自己羸弱的肩膀来承担人生的风风雨雨了吗?

- 101 / 怎样赢得好人缘
- 104 / 一见如故的高招
- 107 / 交友要有点弹性
- 109 / 把握好友谊的“度”
- 111 / 巧手编织关系网
- 112 / 与朋友交换资源
- 113 / 朋友间保持互动
- 116 / 关系网的新陈代谢
- 117 / 异性朋友可以互补

目 CONTENTS 录





第六章 爱情滋润的幸福之花

我能想到最幸福的事,就是和你一起慢慢变老,一路上收藏点点滴滴的欢笑,留到以后坐着摇椅慢慢聊;我能想到最幸福的事,就是和你慢慢变老,直到老得哪儿也去不了,你还依然把我当成手心里的宝……

目

CONTENTS

录

- 121 / 恋爱有点像练体操
- 123 / 有关爱情的7个忠告
- 125 / 一个女人要的是什么
- 129 / 如何将白马王子捉拿归案
- 131 / 不爱那么多,只爱一点点
- 134 / 这些男人再帅也不能要
- 137 / 了解对方品行的艺术
- 139 / 莫以为自己能改变对方
- 141 / 如何拒绝异性的求爱
- 142 / “一夜情”里有多少情
- 144 / 情人向左,朋友向右
- 145 / 当爱已成为往事
- 149 / 失恋万岁的九个理由
- 151 / 写给“奔三”女人的话

~ 0 ~





第七章 一门长相厮守的学问

爱的港湾不一定是宽敞明亮的豪宅,却一定是一个充满温情的小巢;爱的港湾不一定有高档家具,却一定要有两颗相互怜爱的心。



目 CONTENTS 录

- 153 / 婚姻有三重境界
- 157 / 耳塞目盲中的幸福
- 160 / 每天给爱 10 分钟
- 162 / 聪明女人的“驭夫术”
- 164 / 幸福生活需要“性福”
- 168 / 同居、试婚还是骑墙派
- 170 / 婚姻与单身只是一种选择
- 172 / 从“七年之痒”到“三年之痛”
- 175 / 给白开水式的生活加点调料
- 178 / 五句不能对老公说的话
- 180 / 假如遇到更好的男人
- 182 / 忠诚是一种过时的美丽吗
- 185 / 破解女强人的幸福难局
- 188 / 毕淑敏:家庭幸福预报





第八章 善于当家的巧手女人

托尔斯泰说:幸福的家庭是相似的,不幸的家庭各有各的不幸。那么,幸福的家庭究竟有哪些相似之处呢?托尔斯泰没有说。不过,作为中国人,也许,有一个巧手女人来当家是幸福家庭的相似之处。

目

CONTENTS

录

193 / 美满家庭离不开好的当家人

195 / 谁来担任家庭最高行政长官

196 / 当家的人,有啥不一样

198 / 合理运用好家里的闲钱

201 / 家务事到底由谁来做

203 / 理财宜从单身时做起



第九章 答应自己，一定要幸福

生命之舟载不动许多愁。我们所有的努力，归根到底是为了人生的幸福与快乐。那么，幸福与快乐又在哪里呢？

208 / 快乐就在我们身边

210 / 拥有一颗平常之心

212 / 只要你觉得好就行

214 / 今天是个好日子

216 / 卸下完美的累赘

219 / 坦然面对得与失

222 / 生活是一面镜子

目 录 CONTENTS



第十章 女人三十,优雅熟透

青春的盛气逐渐淬火,雍容、华贵、优雅、温馨、精致、智慧、性感在30岁的女人身上集合,衍生出一种前所未有的成熟女人味。她们如一枚枚熟透的水蜜桃站在枝头,红颜于外,香韵于内。

目

CONTENTS

录



- 225 / 人生的黄金时代
- 227 / 她们美得一塌糊涂
- 228 / 那份成熟让人心醉
- 231 / 拥有智慧的黄金甲
- 232 / 香远益清的知性女人
- 235 / 淡雅宜人的书香女人
- 237 / 让男人难以抗拒的诱惑
- 239 / 众名媛论女人三十



第一章

男人不是永恒的提款机

传统的观点认为：男人是树女人是藤，女人需要依附于男人才不至于匍匐在地，才可以享受到清风扑面的幸福。现在这已成为老皇历没有多少人看了，你必须找到除了爱情之外，能够使你用双脚坚强地站在大地上的东西。是的，你要在精神与物质上做到独立。当然，女人的独立并非指向男人宣战，和男人一较高低。女人独立首先在于心灵上的独立，相信自己，珍惜自己，正如舒婷的《致橡树》中所说的，女人要做一株有自己红硕花朵的木棉。只有这样，女人才能有底气追求自己的幸福。

灰姑娘的童话

过去的童话与当今的爱情肥皂剧中，总是少不了灰姑娘式的女孩。总有一天，白马王子会走进灰姑娘的生命中，将灰姑娘拯救。“从此，王子与灰姑娘过上了幸福快乐的生活”——这是童话的标准结束语。

二十几岁的女孩，正是一个适宜做梦的年龄。不少喝着爱情童话、神话、胡话奶水长大的女孩，也难免在下意识中想：会有一个白马王子……

王子在哪里呢？一直等待也不是办法呀。于是，一位比灰姑娘还要漂亮的美国女孩决定变被动守候为主动出击。她在一家大型论坛的金融版上发了一个求助帖。帖子的主题为：《我怎样才能嫁有钱人》。以下是她的帖子的中文翻译——



我下面要说的都是心里话。本人25岁,非常漂亮,是那种让人惊艳的漂亮,谈吐文雅,有品位,想嫁给年薪50万美元的人。你也许会说我心,但在纽约年薪100万才算是中产,本人的要求其实不高。这个版上有没有年薪超过50万的人?你们都结婚了吗?

我想请教各位一个问题——怎样才能嫁给你们这样的有钱人?我约会过的人中,最有钱的年薪25万,这似乎是我的上限。要住进纽约中心公园以西的高尚住宅区,年薪25万远远不够。我是来诚心诚意请教的。

有几个具体的问题:一、有钱的单身汉一般都在哪里消磨时光?(请列出酒吧、饭店、健身房的名字和详细地址)二、我应该把目标定在哪个年龄段?三、为什么有些富豪的妻子看起来相貌平平?我见过有些女孩,长相如同白开水,毫无吸引人的地方,但她们却能嫁入豪门。而单身酒吧里那些迷死人的美女却运气不佳。四、你们怎么决定谁能做妻子,谁只能做女朋友?(我现在的目标是结婚)

署名是波尔斯女士。下面是一个华尔街金融家的回帖。

亲爱的波尔斯:

我怀着极大的兴趣看完了贵帖,相信不少女士也有跟你类似的疑问。让我以一个投资专家的身份,对你的处境作一分析。我年薪超过50万,符合你的择偶标准,所以请相信我并不是在浪费大家的时间。

从生意人的角度来看,跟你结婚是个糟糕的经营决策,道理再明白不过,请听我解释。抛开细枝末节,我所说的其实是一笔简单的“财”、“貌”交易:甲方提供迷人的外表,乙方出钱,公平交易,童叟无欺。

但是,这里有个致命的问题,你的美貌会消逝,但我的钱却不会无缘无故减少。事实上,我的收入很可能会逐年递增而你不可能一年比一年漂亮。

因此,从经济学的角度讲,我是增值资产,你是贬值资产,不但贬值,而且是加速贬值!你现在25岁,在未来的5年里,你仍可以保持窈窕的身段,俏丽