

金韵蓉
著

女人⁺ 30

3 0 ⁺ 女 人 的 心 灵 能 量

在这充满变数、充满挑战、充满困惑的十年

有一双过来人的手

温柔地牵着我们往前走

走向更坚强、更智慧、更美丽的自我

女人⁺ 30

金韵蓉
著

30⁺ 女人的心灵能量

在这充满变数、充满挑战、充满困惑的十年
有一双过来人的手
温柔地牵着我们往前走
走向更坚强、更智慧、更美丽的自我

图书在版编目(CIP)数据

女人30+: 30+女人的心灵能量 / 金韵蓉著. —桂林: 漓江出版社, 2018.6
(阅美悦读)

ISBN 978-7-5407-8446-1

I. 女… II. 金… III. 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 (2018) 第096756号

女人30+: 30+女人的心灵能量

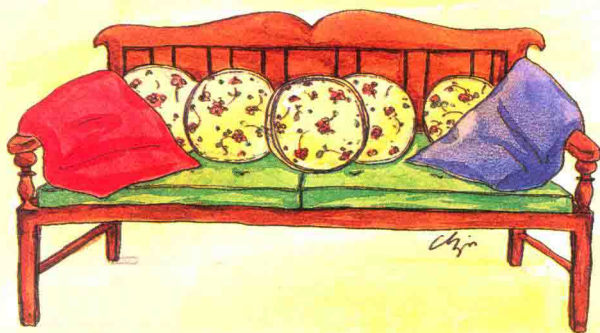
作 者: 金韵蓉
统筹策划: 符红霞
责任编辑: 符红霞 王成成
责任校对: 章勤璐
责任监印: 周 萍

出 版 人: 刘迪才
出版发行: 漓江出版社
社 址: 广西桂林市南环路22号
邮 编: 541002
发行电话: 0773-2583322 010-85893190
传 真: 0773-2582200 010-85893190-814
邮购热线: 0773-2583322
电子信箱: ljcb@163.com
网 址: <http://www.Lijiangbook.com>
印 制: 三河西华印务有限公司
开 本: 880 × 1230 1/32
印 张: 6.5
字 数: 126千字
版 次: 2018年7月第1版
印 次: 2018年7月第1次印刷
书 号: ISBN 978-7-5407-8446-1
定 价: 52.00元

漓江版图书: 版权所有·侵权必究

漓江版图书: 如有印装质量问题, 可随时与工厂调换

感谢



《女人30+》的成书，必须感谢很多人。这不是奥斯卡颁奖典礼舞台上应景的客套话，而是真的要感谢很多人。

在一开始构思这本书时，我就坚决地相信，只有真实的生活故事才能打动人心，也唯有回应真实的生活故事，文字中的关切才能直抵核心。

于是，我在我的博客“茉莉花环”上征集朋友们的真实生活故事。并在短短的一个月之内，收到了大量的来信。

由于担心过于“逼真”的故事情节会给当事人带来不必要的困扰，也担心这么多感动人心的故事无法一一使用而有遗珠之憾，所以漓江出版社的编辑，花了很多时间，仔细地读完它们，并将故事进行分类、融合，最后用很生动流畅的文字改写成书中的五个引题故事，再让我根据这五个故事的启发，写成这本书。

愿意和我分享自己生活故事的朋友们，谢谢你们乐于分享并如此信任我，谢谢你们为了写出故事而花费的时间和精力。我不打算在这里煽情地再说些什么感谢的语言，我只想诚恳地让你们知道，如果《女人30+》这本书能帮助到任何一个彷徨中的女人，那么，你们的故事，绝对是其中最美好的功劳之一。

另外，我还要感谢帮我拍摄出“如此真我”封面照片的摄影师于鹏和我的好友、造型师刘炜。在酷热的夏天，他们折腾了整整一天，力求完美地为每一个可能的精彩付出专业和努力，让《女人30+》的封面能如此精准而贴切地传递出真我的浓浓关怀。

因此，再次诚挚地感谢我所有亲爱的朋友们！

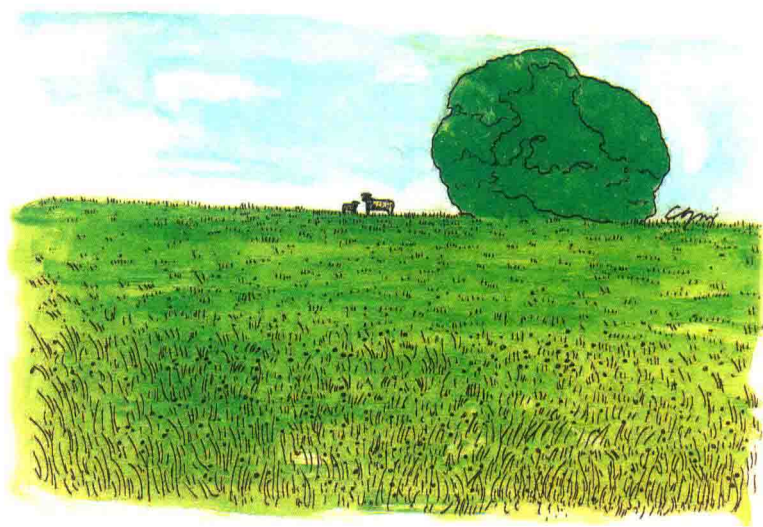
爱情，
很多时候可能只是个符号，
你不一定真正需要它，
只是认为自己“应该”拥有它。





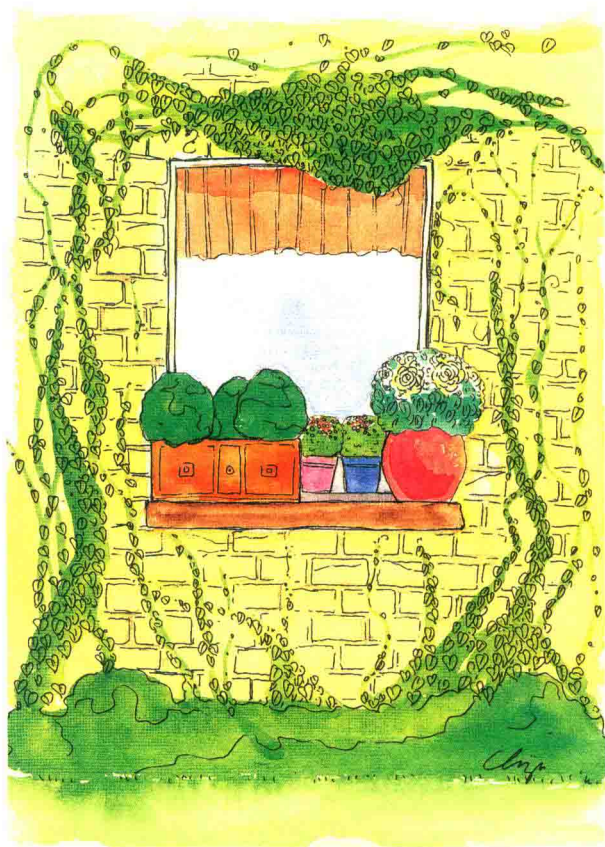
天下没有所谓完美的婚姻，
更没有所谓完美的配偶，
我只看见经过夫妻双方共同努力而达到的美好婚姻，
或经过多年相濡以沫而臻至和谐的幸福生活。

宝宝绝对不是婚姻的第三者，
他是爱情的催化剂，
是让婚姻能更平顺进行的润滑油。





对于追求卓越、争取成功的
双生涯（家庭生涯以及职业生涯）女性来说，
如何能既照顾自我的发展需求，
又能兼顾家庭的发展需求，
确实是考验女人智慧的一门功课。



所谓“一分耕耘、一分收获”，
对于生理年龄已经迈入三十的大关，
皮肤、身体各项状态已经逐渐走下坡路的我们，
需要对维持自己的容貌和外表做些必要的努力。

可以灿烂，也可以安静

12年前，即将迈入我的50岁之前，我写了第一本和女人有关的书，当时，我想用文字表达的心情是，女人可以勇敢，也可以温柔。今天，我在已然迈入人生第6个10年之际，我想用文字表达的心情则是：女人可以灿烂，也可以安静。是的，今天的我们，已无需向世界证明什么，我们必须关心的是：“我愿意成为什么样的女人？！”

近几年，人们在各种网络平台上购买视频音频课程已蔚为风尚。前阵子，我和好几位经营网络平台课程的朋友们茶叙，席间大家都同意“女性”——尤其是从30岁到60岁之间的女性，是各种网络课程的主力受众。她们勤于学习，努力让自己跟得上时代的潮流；她们关注成长，对任何能帮助自己成为好妻子、好母亲、优秀职场人士的教育培训，都投注了可观的时间和精力。

一次接受媒体采访时，编辑问我是否能用一个形容词来描绘现代女性，我说：进步，但是焦虑。

是的，这是我对现代女性的观察，当然也包含了对我自己的观察在内。我们拥有三头六臂，是女儿，是妻子，是母亲，是闺蜜，是职场精英。好强的我们希望面面俱到，把每一个身份都扮演好。我们都想拥有

朋友圈里让人羡慕的“别人的生活”，想成为各式专家口中那个“幸福的人”。所以，没有人在后面追赶我们；追赶我们的，其实是想象中那个几乎不可能存在的完美的自己。

这种心情在我 35 岁之后达到高峰。我的想象中有儿子应该进入的完美学校；有我们一家三口应该幸福居停的完美住房，有我个人应该拥有的受人尊敬的完美职场角色……，这些完美的白日梦想象，不瞒您说，现在依然会在我的脑子里出现，虽然时空场景已与时俱进，但仍然扮演着把我努力向前推进的重要动力。

但奇妙的是，35 岁时的我，和如今已迈入 60 而耳顺的我，白日梦的内容却有了质的变化。我开始想象一些越来越具有可实现性的场景，也开始想象一些因妥协于现实情况而修正为不尽完美的场景。近 30 年的生命岁月，让我变得不再那么逼迫自己，因为我逐渐明白，即使努力逼迫了也没有用的生命道理。这个道理，老祖宗在几千几百年前就告诉过我们，“顺势而为”。

也许年轻女孩从顺势而为中读到了束手就擒的意思，但我理解的顺势而为，却是一种远比放弃更积极的处世智慧，它是在审时度势之后的豁达，是知道穷寇莫追的运筹帷幄。于我，这个处世智慧让我能歇歇脚，悦纳并享受自己已经取得的生命成果，并且因为豁达的心胸，让我不再纠结于命运的不公平。（我曾经是个多么自负，多么心高气傲，多么怨叹壮志未酬的人啊！）

因此，当出版社编辑好友通知我《女人 30+》和《女人 40+》准备再

版出书，让我写一篇新版作者序时，我不想再絮絮叨叨地说些什么，跳入我脑子里的就只有简单的一句话：女人可以灿烂，也可以安静。

已经向世界、向自己证明了可以如此灿烂绽放的我们，是时候学会在喧闹的生活之中，放慢心跳和呼吸的速率，安静下来，体会生命，品味生活，感受爱，成为不尽完美但真心快乐的自己。

自序

我自己的30岁到40岁这十年之间，过得十分辛苦和动荡。

30岁那年，我只身在巴黎和伦敦学习艺术疗法。离开先生和刚刚学步的儿子，在清冷的异乡生活，只为了成就更美好更专业的未来。

33岁。这个铭记我此生巨大转折的重要年岁。我跟从先生的决定，放下收入丰厚的医院工作，离开安稳而熟悉的舒适圈，投身进入我并不全然了解和适应的商场。

36岁。我第一次踏上祖国大陆的土地，回到父亲母亲魂牵梦系的故乡，在不亲、土却亲的城市里，试图找到足以安身立命的理由。

37岁。我们将儿子独自一人送往英国念书。此后，在每个寒冷或炎热的日子，我的心仿佛被掏空了一般，依然行走，却若有所失。

39岁。在这个已悄然迈入中年、不敢输、也输不起的年岁，我们挥别生于斯、长于斯的台湾，挥别依恋的家人和朋友，回到祖国大陆，在陌生而让人惶惑的空气中，胼手胝足、勤勤恳恳地建立事业。

如今回首，我的30岁至40岁，纵然几经颠蹶，也曾因财务困窘而屡屡灰心丧志，但这动荡不安的十年，却勾勒了我人生蓝图中最重要的线条结构，也是我人生蓝图中最绚丽斑斓的填充色彩。因为有这充满变数、充满挑战、充满困惑和不确定的十年，才能让我在一路跌撞、一路摸索、一路成长中，成为今天的我，并且得以享受今天丰美成熟的果实。

《女人30+》的成书，就是我自己这动荡不安十年的纪实，也是我对

这绚烂华丽十年的礼赞和敬意。

《女人30+》

决定写这本书、并且决定了它的年龄范畴之后，很多人问我：为什么是女人30+？

如果按照我的年龄，我应该从50岁的女人开始写起；如果从生活能力的养成，我应该从更年轻的20岁女孩开始教导。我为什么会放弃这两个看似顺理成章的年龄段，而着墨于30岁的女人呢？

原因很简单，只因为这是女人一生中最困惑的十年，也是面临抉择最多的十年。我们人生的许多第一次极可能在这十年之间发生：我们的第一次婚姻，第一个孩子，第一栋房子，第一部车子，第一份按揭，第一个人生转折，第一次婚外恋情，甚至第一次黯然离婚……都可能在这看似成熟、其实却仍然稚嫩的年岁间发生。

我常想，如果在这些惶惑失措中，有一双过来人的手，温柔地牵着我们往前走，轻声地在耳边告诉我们，“别害怕，事情会好转的”“别担心，这是正常的现象”“别难过，我们熬得过去的”“别怀疑，你绝对值得拥有”……我们是不是就能在这些心领神会的提点中，学会释然，并且更有勇气地面对挑战，也更乐观地期待未来？

我诚挚地希望，《女人30+》这本书，能荣幸地扮演除了亲爱的父母和师长之外，另一双温柔的过来人的双手，轻轻地扶持步履震颤的你，也欢喜地为聪慧美丽的你，鼓掌喝彩！

目录

CONTENTS

再版序 可以灿烂，也可以安静 / 011

自序 / 014

PART 01 关于爱情 / 001

拒绝做“剩女” / 006

别坠入“挑剔爱情”的陷阱里 / 017

PART 02 关于婚姻 / 025

婚姻的真相 / 031

婚外情 / 048

当爱已成往事 / 064

婚变之后，我该怎么办？ / 070

PART 03 关于孩子 / 077

宝宝不是第三者 / 083

请走严厉的判官 / 085

做孩子健康积极情绪的启蒙老师 / 088

对事不对人的管教原则 / 090

孩子上学了 / 101

PART 04 关于职业生涯规划 / 109

女性个人发展的三个进程 / 118

生涯规划 / 135

PART 05 关于身心灵 / 145

睡得更好 / 152

吃得更健康 / 158

让身体更清洁 / 162

享受感官之乐 / 166

附录 祝所有 30+ 和迈向 30 的女人幸福 / 178