

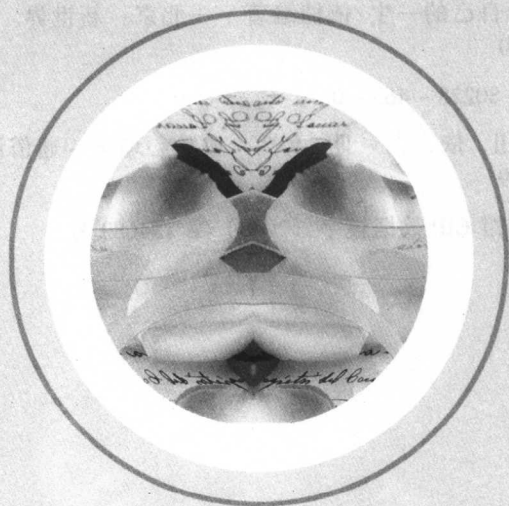
NV Ren 30 Gai
Bian ziji DE
YI Sheng

女人30改变的 自己一生

依楠◎编著

女人三十，是一本美丽的篇章，是一本充满奥妙的书。作为三十岁的女人，只有用心去写好这本书，才更能博得她心爱的男人用心来读这本书。

依楠◎编著



女人30改变 自己的一生

 新世界出版社
NEW WORLD PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

女人三十改变自己的一生/依楠编著. —北京: 新世界出版社, 2007.10

ISBN 978 - 7 - 80228 - 463 - 0

I. 女... II. 依... III. 女性 - 成功心理学 - 通俗读物
IV. B848.4 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 154682 号

女人三十改变自己的一生

策划: 梁小玲

作者: 依楠

责任编辑: 梁小玲

封面设计: 创品牌工作室

出版发行: 新世界出版社

社址: 北京市西城区百万庄大街 24 号 (100037)

总编室: +86 10 6899 5424 6832 6679 (传真)

发行部: +86 10 6899 5968 6899 8733 (传真)

网址: <http://www.nwp.cn> (中文)

<http://www.newworld-press.com> (英文)

电子信箱: nwpcn@public.bta.net.cn

版权部电话: +86 10 6899 6306 frank@nwp.com.cn

印刷: 九州财鑫印刷有限公司

经销: 新华书店

开本: 700 × 1000 1/16

字数: 157 千字 印张: 13

版次: 2007 年 11 月第 1 版 2007 年 11 月第 1 次印刷

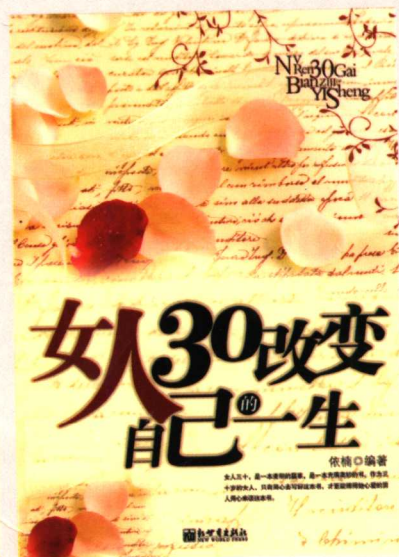
书号: ISBN 978 - 7 - 80228 - 463 - 0

定价: 28.00 元

版权所有 侵权必究

印装错误可随时退换

女人三十，人情练达，品味上升，
性情多样，身材袅娜，面容自信美丽，
依然年轻的面孔内藏成熟的心。除了拥
有亲密爱人，同时懂得依靠自己，心态
独立自由，三十岁的女人才真正知道独
立的价值。既有小鸟依人的娇态，也有
承担责任的勇气。成熟如诗铸成了女人
的黄金阶段。



责任编辑：梁小玲

封面设计： Mb:13381106363
袁剑锋(北京)品牌设计机构



写给正值三十的女人

三十岁，对一个人来说，是人生的一个阶段性的总结。所谓的“三十而立”，大概也是这个寓意吧。总之，人到了三十岁是不可以无动于衷的。对于女人来说，更是如此。三十岁的女人就像是一本日记，有没有可读性取决于她的内容而绝不是封面。三十岁对于女人来说，既是一个时期的结束也是一个时期的开始。结束的是少女时代那些蓬勃的稚气与梦想，开始的是成熟女人那些清清楚楚的理想和追求。年过三十的女人，常常会感叹自己最美好时光的远去和容颜的逐渐老去。其实，女人三十正是最具女人味的时候。十几岁时的天真，二十出头时的傲气，此时已经在生活的锤炼中变成了一份荣贵的成熟。生活中经历的过程也已经沉淀为一份质朴的真实。

如果你已年过三十，那么正是你女人花香弥漫的时刻……

青春，对于任何人都是公平的，不会因为你腰缠万贯就始终停留；同样也不会因为你贫穷就加快衰老的步伐。人的一生是一个永不停止的新陈代谢的过程，我们无法永久地保留青春的容颜，却可以培养良好的、充满青春活力的心态，使生活依然丰富多彩。

有人说，女人的魅力有三：一是容貌，二是气质，三是智慧。它们在三十岁女人身上相遇，形成某种高度、某种景观、辉煌、灿烂，有可能会是一瞬间，但更多的是定格到永远。因为她们明白，不想湮没就及时修炼，她们懂得珍爱自己，善待自己，善待自己的皮肤、自己的身体、自己的心情、自己的家庭、自己的事业、自己的朋友。

女人三十，我们对生活乃至生命有了全新的体悟。因为成熟，我们不再为人生的失落和挫折大喜大悲，我们理解那是生活的必然；因为成





熟，我们不再为爱情的跌宕起伏而沉沦，我们知道有些时候自己必须停下来歇口气，并且耐心等待；因为成熟，我们不再随波逐流，我们相信适合自己的才是最好的；因为成熟，我们不再担忧未来，我们相信，积累和阅历让我们更加从容而有选择权。

女人三十，内心深如海洋，不会再轻易地流露内心的情感，不会再轻狂地说爱，而会把爱浓缩，存储在内心最深处，精心地呵护，一心一意地守候；三十岁的女人，生活需要的不是激情，而是平淡无奇的生活宁静的感受；三十岁的女人，需要努力去完成自己的追求。

女人三十，恰似珍藏恰到好处的美酒，只有三十的女人，汲取岁月的精髓，日月思念的沉淀，如茅台的芬芳，不饮闻之即醉；人生的感悟都精粹成了透明的清冽，醇香无比如五粮液，听到名字就让人心有向往；三十岁的女人更是气质深邃雍容华贵，国色天香的美，只有在三十的而立中蕴藏，举止优雅间，仪态风韵，都在举止启唇中流泻无疑；从聪明伶俐的日子，走过聪慧的敏锐，到三十的女人，才有圆融的智慧，而能拥着自己的心中那美好的一切，都酿做人见人极品般的韵味，随智慧浮动那久久不绝的暗香。

女人三十，心跳不会有太快的频率，她们有了几许情趣，她们有着源头的活水不断的冲淡着黏稠的血液，日子如秀女般媚研，肌肤般细腻，心绪如高山下的花环那样淡泊明志，笑的时候只会浅浅的，哭的时候也不会大声，往往是抑冲动于贤淑，将诱惑托浮云，挥哲人之远去，笑艺术似癫狂。仿佛已无挽留之念，无罢手之憾，在人生的边缘地带，任凄楚、婉约和温馨的长笛竖箫，空然自横，心灵的纯净，利刃无伤。

最后，三十的女人，还应该注重自己的外表和形象，在忙碌中不可忽略收拾自己的容颜。你不一定追赶时髦和潮流，但是你一定要朴实、得体，干净、整洁。试想一个不修边幅，肮脏拖沓的女人，哪个男人会喜欢呢？精心的打扮自己，穿上适合自己的漂亮衣裳，当衣袂和裙摆在春风中飘摇的时候，你就会觉得——做一个女人真好！



第一篇

成为真正意义上的女人时：我们听见了岁月的声音

二十几岁的时候，我们惧怕三十岁的到来，不管怕不怕，三十岁还是如期而至了。女人三十，当我们看见时光巨轮越来越逼近，可以听见它隆隆作响的时候，我们听见了岁月的声音……

第一节 女人三十——年龄成为新的城市伤痛 / 3

对于某些人来说，三十岁只不过是一个年龄的数字，她的心态与生活，和过去十年比起来并没有什么太大的改变。可是对于另外大多数的女性而言，这十年是生命中一个剧烈变化的时期，她们可能历经了几次的工作变动、碰到了一些生离死别、进入到婚姻的状态、或是已经拥有了自己的下一代……

第二节 女人三十——容颜由生命所写成 / 12

只要是眼角、额头或颈部有了第一道细纹，所有老化的迹象仿佛都从未有过的速度大踏步出现，让我们不知道如何招架……让我们牢记香奈儿女士的忠告吧：二十岁时，你的容颜是自然的礼物；三十岁时，你的容颜由生命所写成；五十岁时，你的容颜却是自己赢得的！



第三节 女人三十——生活在梦想与现实间 / 20

说我们过得很充实吧，每天不是上班就是下班，似乎一点长进也没有。说我们过得很悠闲吧，光是应付公事、家事、私事就会占据掉我们大部分的时间，往往连睡眠时间都很少能超过八小时。这就是我们的生活状态，总是说不上来忙了些什么，可是却连喘息的时间都没有。

第四节 心灵魔法测试：你是什么样的人生追求者？ / 28

每个人对自己的人生都有不同的期许，因此追求的方式也不尽相同。在你的人生中，你是属于何种类型的追逐者呢？



第二篇



留不住的青春：我们开始和时间赛跑

三十岁，我们想尽一切办法想留住青春的脚步，时间却依旧无情。岁月带走了我们青春的容颜，却给我们留下了更多坚强与自信；时间可以消磨青春美貌，却也会赋予我们更具分量的气质和美丽。

第一节 让自己的行动来应对岁月的匆匆 / 35

谁说三十岁时还一事无成就意味着人生的失败？谁说三十岁之后的女人就只该安分守己做个家庭主妇？虽然我们会因为青春的逝去而失落心痛，但是现在的我们却要比以前更加努力。

第二节 像对待恋人一样对待自己的身体 / 37

很多时候，我们顾及更多的只是暴露在人前的那部分肌肤，而对自己的身体部分疏于关心。如果一个有着美丽面容的女人，她的双腿和手臂却显得干燥而粗糙，那么她的美丽一定会大打折扣。

第三节 健康的身体由自身来调节 / 40

对于三十岁的女性而言，健康是一切的根基。于是我们深刻体会到，唯有健康的身体，才能建设美丽的大业。为了心中健康美丽及青春永驻的



美好愿望，我们怎能不注重身体的健康呢？

第四节 对肌肤进行专业细心的呵护 / 42

三十岁之前，你的护肤方法也许只不过是清水洗脸，简单涂抹一些润肤霜而已。从现在开始，请你牢记，一定要用正确的方法小心呵护你的肌肤，千万不要因为嫌麻烦而放弃。因为哪怕只是偷懒十天，你以后付出的后悔，会是整整二十年。

第五节 增强活力、带来好运的化妆品 / 44

三十岁的女人已经懂得怎样宠爱自己了。乐观自信的你，本身就充满了魅力，如果再拥有这件女人最神秘的化妆品，你将是一个魅力无穷的女人……

第六节 女人黄金时期抵抗衰老的法宝 / 45

三十岁，“衰老”这个不可抗拒的自然规律也开始光顾我们的身体了，怎样才能真正延缓身体的衰老，每天都神采奕奕呢？美丽女人的七重法宝~你不妨试一试，你甚至只需坚持一半，就会与从前大不一样。

第七节 为自己心理注入健康的“营养素” / 49

每个人都试图选择一种轻松的生活方式，其实，我们内心的平静和欢乐，并不在于我们身处何方，也不在于我们拥有什么，更不在于我们是怎样的一个人，而只在于我们的心灵所达到的境界，只有心灵的轻松和自由，才能使我们不虚此生，才能使整个世界变得和谐。

第八节 友情多多，情趣多多 / 52

友谊，对于每个人来说，都不陌生；对于三十岁的女人来说，也许意味着更多。好朋友就是我们的另一个自己，一面镜子、一个靠山、一个源头、一个安全气囊。当我们遇到困难时，朋友永远是站在我们这里支持我们的。





第三篇

睿智的优雅是青春美丽的蜕变：优雅是女人一生的事业

女人的漂亮是上天所赐，但优雅是一种境界。当你穿越美丽的缤纷外表后，呈现出来的必然是精彩人生。随着年龄的增长，我们都希望当岁月已经爬上额头眼角时，逝去的是青春的容颜，留下的是永恒的优雅。

第一节 如何去做才能让我们更优雅？ / 57

优雅在某种程度上代表了一种生活理想。那么，我们的生活究竟离优雅有多远？优雅只能是可望而不可即的海市蜃楼吗？优雅的生活是简单而丰富的，个人的品位和素养或许才是其中的关键。

第二节 优雅女人的魅力课堂之一：性感魅力 / 60

性感并非是单纯拥有“前凸后翘”的身材或是穿着暴露的服装，只有当一种饱含激情的知性感性升华为性感，一份深厚的源源不断的内涵延伸成了魅力，女人才会随着岁月越来越彰显出她的魅力。

第三节 优雅女人的魅力课堂之二：独立自信 / 62

一个女人的价值也许可以交给男人来评断，但却从来不需靠男人来体现。拥有独立和自信，才能让女人焕发出独特的气质，拥有属于自己的一片天空。

第四节 优雅女人的魅力课堂之三：品位格调 / 65

如果说性感魅力是女人的外在美丽，那么品位格调则是女人价值的最终体现。一个女人拥有了格调，等于享受了增值的自我；一个女人表现出格调，则意味着成功的一半。



第五节 做一个释放自己的真我女人 / 67

内外兼修的女人才能成为一个充满魅力的女人，在生活的细微之处展示自己的力量与智慧，坚定与婉约；在运动中让自己的体形更加完美，让心灵得到彻底地放松；在开始做女人的岁月里，做一个释放自己的真我女人。

第六节 你是男人眼中的魅力女人吗？ / 70

每一个女人，无论漂亮与否，都希望自己是有魅力的，也都或多或少在营造着自己的魅力。但是，试想一下，如果没有男人的喝彩，隆重登场的意义是不是就少了一大半呢？所以，不妨听听男人们怎么说……

第七节 教你更优雅的八大绝招 / 73

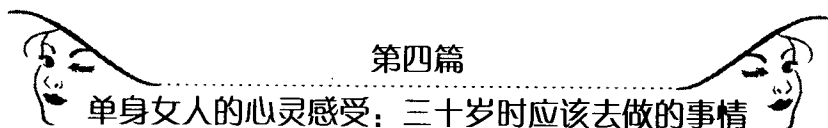
要想成为一个优雅的女人，除了要不断充实自己的头脑和提高自身的内在修养外，还要从日常生活中身边一些小的细节着手。想成为优雅的女人吗？八招教你如何更优雅。

第八节 做女人，穿衣服的三层境界 / 74

女人做事情往往凭直觉，购衣、穿衣更是如此，只是之后总是免不了后悔。在漂亮衣服面前，冷静的判断、理智的分析可是很重要的。

第九节 心灵魔法测试：你的穿着打扮适合自己吗？ / 76

穿着打扮能改变一个人的外表，但不当的穿着也能破坏一个人的气质。你的穿着打扮适合自己吗？赶快来寻找答案吧！



第四篇

单身女人的心灵感受：三十岁时应该去做的事情

三十岁的女人还是孤单一入，本身就是一个敏感而暧昧的话题。这么多年来，她们有过什么样的情感经历？体会过什么样的爱恨离别？她们得到过什么又失去了什么？她们有过几个男人？她们在性生活上有什么样的需求？她们是来者不拒，还是宁缺毋滥？她们是





否还相信浪漫激情、天长地久？

第一节 究竟为了什么而结婚？八个心痛的理由 /83

面对越来越高的离婚率，婚姻的门槛让许多人望而却步，也许你也是其中之一。其实，人们结婚的理由各种各样，很多时候我们并不是因为真正寻找到了生命的另一半才走入婚姻的围城的。

第二节 三十岁单身女人隐情大揭秘 /87

女人的心里有两双鞋，一双是水晶鞋，晶莹剔透，用来赶赴爱情的浪漫约会；另一双是藏于内心深处的球鞋，当面对婚姻举棋不定、犹豫不决时，随时准备逃跑。于是，有人宁愿穿着球鞋在婚姻的门外跑，也不愿穿着水晶鞋踏入城门。

第三节 完美生活的全攻略 /91

爱情来了，婚姻也许会紧跟着就来了，人生的另一种生活就要开始了。怎样才能完美地结束你的单身生活，走入婚姻的神圣殿堂呢？你确实需要安静仔细地想一想。

第四节 打破传统的婚姻模式，找个弟弟最爱人 /96

二十几岁的时候，多数女孩是绝对不会考虑与比自己小或和自己同岁的男孩子交往的，因为她们都希望有个成熟男人的肩膀可以依靠。对于三十岁的独立女性来言，年龄已经不是最重要了，于是，找个弟弟做爱人的爱情故事屡见不鲜。

第五节 宁可单身也不能嫁给的十八种男人 /98

风流自赏、频繁地向你暗示他本人各方面条件极佳的男人，他看上你就好像你遇到天上掉馅饼，呼吁你一定要诚惶诚恐好生张嘴接着；告诉你，他喜欢你，但他可能离不了婚，所以一生都想和你做最好、最好、最好的朋友……



第六节 单身指数大预测 / 100

单身的原因有很多种，但是单身的女人们也许并非真的心甘情愿地成为如此族群中的一员。所以还是趁早预测出你的单身风险指数，做到进与退游刃有余！

第五篇

蓝颜知己——女人的微妙情感：在距离中暧昧着

也许每个女人的一生中都会经历这样一个男人，他不是你的普通朋友，因为你们几乎已经无话不谈、相知无间，但他又不是你的丈夫或男友，你们不属于亲密爱人的范畴之内。你们对彼此间的感觉如同是朋友、兄妹或者亲人，但绝对不是爱人。你知道有一些事情注定不可能发生，你们之间的关系是如此微妙，前进一步容易为情所困，后退一步则可能形同陌路。

第一节 不要轻易破坏这份感情的美感 / 107

你们若不彼此吸引，怎么可能成为蓝颜知己？他若是不吸引你，你怎么会如此享受他宠着你的那种感觉？你若不吸引他，他怎么会不求回报地投入那么多的时间和精力在你身上？蓝颜知己这种关系，因为美丽，所以请不要轻易破坏这份美丽的宁静。

第二节 与“蓝颜知己”顺利相处的要诀 / 110

蓝颜是一种暧昧，知己是其间的距离，在这样的距离中暧昧着，比谈一场恋爱、经营一次婚姻一点都不简单。与蓝颜知己之间的相处虽然并不简单，作为女人，你只要多一些忍耐和淡然，他将始终陪伴在你身边。

第六篇

爱情需要保鲜：为自己的婚姻注入新的激情

在这个欲望无遮拦的年代，人们对爱情的期盼都凝聚在对激情



的守望之中，渴望有人唤起我们内心最深处的波澜。婚姻中的激情是一种坚守，以历久弥坚之力战胜物质诱惑和精神放纵，使我们的生命变得充实、平静、祥和。

第一节 婚姻“七年之痒”的十大症候 /115

你对你自己以及你们之间的关系越来越不自信，你总是感觉和他之间的情感已经淡得如白开水，有时还夹杂着一些淡淡的忧伤和失落。没有激情的婚姻与外遇非常接近，外遇多数跟自己的爱情没有了新鲜感有关系，有时，女人甚于男人。

第二节 做一个好妻子应该知道的十件事 /117

男人为何都喜欢温柔的女人？因为他们内心很脆弱，不像外表看起来那般坚强，他们需要妻子的柔情似水，柔声细语。只要有温雅如兰的外表和气质，有吐气如兰的声音，有含情脉脉的眼波，他们很容易化百炼钢为绕指柔的。温柔对于男人，是致命的诱惑。

第三节 为自己的婚姻带来激情 /119

一个女人最大的幸福是什么？那就是找到了自己所爱的人。假如你已经获得了这份幸福的话，就一定要加倍珍惜它。在婚姻中，作为一个女人，你要让爱自己的男人感到幸福，你应该这样给婚姻带来激情。

第四节 成就幸福婚姻的秘诀 /121

婚姻是一个不断呵护、建设、更新的过程，好的婚姻是有一定规则的，如果能够遵守婚姻规则办事，就能够使婚姻保持生机和爱意；如果不能遵守婚姻规则，即使基础再好的婚姻，也有可能被摧毁。

第五节 八招婚姻保鲜——让你的爱情更加浪漫持久 /123

如何才能给进入平淡的婚姻增添乐趣，让平常不过的婚姻生活有起伏有激情呢？这是每一个走入婚姻围城中的人们的渴望。我们都渴望给婚姻注射一些激情，让我们的生活充满快乐，让我们的爱情永葆新鲜。



第六节 避免婚姻中的冷暴力 / 125

一种以冷落、漠视等精神虐待为重要特征的隐性家庭暴力，已成为世界上新型的家庭暴力，被称为“冷暴力”，与身体暴力、性暴力相比，冷暴力的发生率已位居三种暴力之首。婚姻中的冷暴力，你遭遇了吗？

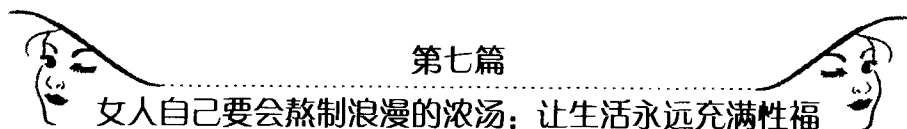
第七节 男人最想要的三件礼物 / 128

送礼物给男人是一件很头疼的事，那些什么都没有的男人，你根本就不会爱上他；什么都有男人，你又该送什么给他呢？其实，男人最喜欢的礼物只有三份……

第八节 在丈夫面前保持吸引力的六大招数 / 129

魅力是美的重要组成部分，是一种无形的力量。大凡做丈夫的，总希望妻子永远具有魅力，妻子更期望通过自己的魅力吸引丈夫。如何才能在他面前永保魅力呢？希望你从此真的成为他眼中的魅力女人。

第九节 心灵魔法测试：你的婚姻是否在退色？ / 132



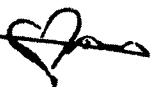
第七篇

女人自己要会熬制浪漫的浓汤：让生活永远充满性福

三十岁的女人，彻底摆脱了少女时的青涩，有着丰富的性经验，可以在性的海洋中自由遨游；三十岁的女人，不仅需要男人和自己做爱，还渴望他能倾听她的话语；三十岁的女人，不会因性而性，她们的性需求中还包含着大量的感情需要……

第一节 三十岁女人面临的那些尴尬 / 135

美国某网站曾做过这样一项调查：如果上帝给你的时间是每天二十五个小时，那么你将会利用这多出的一个小时做什么？百分之九十的男人和百分之六十五的女人给出了同样的回答：做爱。





第二节 性爱是女人最好的化妆师 / 138

性爱是两性结合的必然产物，女性达到性高潮时，外表容光焕发，神采奕奕，经过性爱的雨露滋润过的女人，有如芬芳的玫瑰娇艳欲滴，别有一番风情。

第三节 做一个懂得享受性爱的女人 / 139

和谐甜蜜的性爱生活并不一定要依靠什么奇特的方式和新鲜的刺激，只需要一点点了解和一点点体贴，你要做的是必须懂得一些能够使性爱变得妙不可言的知识，好好地领悟，你们将体验美妙绝伦的性生活。

第四节 女人应该知道的十大性爱事项 / 144

由于性经验不足，许多女性在床上时不知道如何取悦对方，为了解决许多女性对性爱了解不足的问题，专家提出了性爱十大原则，帮助你在性爱过程中更早更好地进入状态。

第五节 性福生活的十大原则 / 148

性，不是一方对另一方的给予或一方简单的接受，在性生活中，你和他都有可能成为性爱中的主角。如何才能达到性生活的美满与和谐呢？性学专家提出了如下中肯的建议——

第六节 让话语为爱添加乐趣 / 150

曾经有一位作家尖刻地说：“中国的男女上了床，仿佛只会在黑灯瞎火中默默行动，语言的调情功能已经被省略掉了。”事实是否真的如此呢？做爱时，难道就真的不能说点什么吗？或者说，什么时候该说，什么时候又不该说呢？

第七节 要知道男人在床上做在乎的八件事 / 156

与女人相比，男人对性爱并不过份挑剔，但有一些往往会被女人忽略的细节，却恰恰是足以令男人为你疯狂的核心重点。究竟在床上男人最在乎什么呢？八个原因是你不容忽视的要点。