



与 *WOMEN* 女人谈魅力30

三十岁的女人该是如镜平湖，
还是骇流惊涛？

三十岁的女人是醇酒一壶，
还是清茶一盞？

走过这条不短的人生路后，
究竟得失有几何？

梁荔玲(香港) 著



WOMEN



四川科学技术出版社
[香港] 零至壹出版有限公司

靚女人書系

与女人谈魅力三十

[香港]梁荔玲 编著

四川科学技术出版社

靓女人书系

与女人谈魅力三十

著 者 [香港] 梁荔玲
责任编辑 宋小蓉
封面设计 谢顺富
版面设计 杨璐璐
责任校对 戴林李红
责任出版 周红君
出版发行 四川科学技术出版社
成都盐道街3号 邮编 610012
开 本 787×1092 1/32
印 张 5.5 字数 110 千
印 刷 成都宏明印刷厂
版 次 1997年1月成都第一版
1999年7月第二版
印 次 1999年7月第三次印刷
印 数 18 001—24 000 册
定 价 10.00 元
ISBN 7-5364-3448-0/Z·135

■本书如有缺破损、缺页、
装订错误，请寄回印
刷厂调换。

■如需购本书，请与本社
邮购组联系。
地址/成都市盐道街3号
邮编/610012

■ 版权所有·翻印必究 ■

编者话

虽然专家告诉我们,过了 25 岁人体的各种机能就会步向衰退、衰老。而事实上,从日常生活的琐屑事情上,我们亦感受到此种威力。当年纪渐长,我们开始担心青春不再,性感的外表如大江东去,事业未成,积蓄尚少,感情生活也不安稳。与此同时,时不与我的威吓感却越来越浓重,特别是已届或将届 30 岁的女性,对此就特别敏感。

其实,这如许的问题都不应是我们烦恼的根源,我们觉得惧怕,只是因为我们只看到事情消极的一面,其实 30 岁才是人生另一个旺盛阶段的开始,我们将更有力量,更有经验去面对生活上的凡百事项。

为了帮助这个年龄层的读者消除对 30 岁的迷惘、迷思,我们特别邀请了在美容及写作事业上均干得相当出色的著名作家梁荔玲小姐,替我们详细剖析 30 岁女性在仪容、感情、事业、金钱、交际及健康上所碰到的诸问题,助众姊妹齐齐活出魅力 30。

序 言

作为一个半生以写作为主业的我，写稿已经算不上什么回事了，以前，最少的“日产量”是每天7千字。

但，这本书在下笔之前，有很长的一段时间在“蕴酿”中而无法开始。不可能说没有创作激情，也不是素材不够，可能是情绪比较平衡，有可能……

最有可能的是，这本书里的素材全是第一次稿（过去出版的却大部分是报纸、杂志上我所写的“专栏”经过整理的稿件），当中的文字大都未曾在报纸、杂志中亮相。说实话，下笔之时，心情的确两样。怎么的“两样”？我说不出来。

谈起了“30”，这的确是个话题，就拿中国内地的一个民间小习惯来说吧，对三十岁以下的人皆称呼为小张、小陈、小李……一旦过了30岁，就改称老张、老陈、老李……人们为什么认“30”作为人生的一个界限？大概是来自过去一些“专家”的言论，认为人类的一般寿命是60岁之故。所以，“30”就算是一个“小标题”了。

宇宙万物自始至终一至于在千变万化，不管是地球的

哪一个角落，皆日新月异，由于不断的发明和发现，科学、医学的倡明，人类从食物和生活环境的种种演变，力求延年益寿，现在七八十岁的人已不再是“古来稀”而是“平常事”，甚至不少人竟活到 90 岁、100 岁、105 岁……这么说来，人类的中年界限应该是“50”而不是“30”。

另一方面，现代人的生存价值观已经改变，年轻一代，亦因为思想开放，营养充足，客观环境趋熟，“年少无知”的情形已很少见，少年人很多都很早熟，但与此同时，近年 30、40 甚至 50 岁的人都不愿意老化，不让自己老化，于是年轻的路就长了！

30 岁是一个崭新的阶段，它是成熟、完美的，它没有年轻人的稚嫩，没有老者的力不从心，它尤如旭日，光芒四射，对一切都有能力全情投入，全力以赴。在此书里，我将女人 30 的前后思潮以及实际情况加以分析、判断，有关的“答案”是否中听，就由读者朋友自己下定论了。”

梁嘉玲

目 录

第一辑	女人三十的迷思	(1)
第二辑	扮出仪态万千	(13)
第三辑	跨越感情迷雾	(67)
第四辑	勇闯事业高峰	(89)
第五辑	学懂经济人际	(107)
第六辑	提升内在涵养	(123)
第七辑	保持身体健康	(135)
第八辑	做个独立女人	(155)

第一辑 女人三十的迷思



跨越年龄的障碍——

一般女孩子的发育期大都在十一二岁之间，就是生活在北方的女孩子，也只是个别曾延长两三年时间，就会长得亭亭玉立了——这是我们走过的路。会记得十四五岁的时候，仿佛是一朵初绽开的玫瑰，跟女孩子凑在一起，常爱娇爱闹，喜欢小朋友们对自己迁就，如果是异性偶然飘来一个关注或者表示好感的眼神，就开始做豆芽梦。在同性和异性的面前都喜欢表现自己，喜欢打扮，目的是吸引别人注意。

这样的日子过得很快，很快！

当接近 17 岁的时候，眼前梦里都仿佛有一道七色桥，老是想跨过去。生理的成熟渴望着与异性接触与亲近，这也是女孩最容易偷尝禁果的时候但，17 岁不是小女孩的“目标”，她们向往 18 岁、19 岁、20 岁……因为，只有年纪渐长，才会得到成人社会的认同，才可以过成年人的生活，包括结婚、养孩子……

25岁之前的女人，无论哪一个阶层，都活得十分潇洒，无忧无虑。

这个年龄的未婚女性是黄金年代——恋爱中的女性是情甜如蜜，已婚女性大都在丈夫的深爱中；已为人母的女性正享受当母亲的满足与快慰，失婚女性仍然认为自己前途一片光明，一切都可以从新开始。

26岁了，仍然不觉得怎样。

一旦到了27岁，不管你是属于哪一类女性，都会开始有少许担心、忧虑，毕竟快30了！如果你到此仍是一事无成，那便会更失落，甚至无助。

事实上，年龄对很多女性来说都是一个很大的心理关卡，特别是那些与“10”及“20”字头年龄说了，“拜拜”的女性，因为在传统定义中，女性30已是“烂茶渣”，所以不喜欢透露自己年龄的女性，大都是30以外的。可能在很多人心中，青春是无价之宝，正如很多言情小说中常常提到的，年芳18的女主角，即使不施脂粉，面庞还是红润光泽，眼眸即使不加修饰，也是明亮清澈，又是一句“青春无敌”。但青春果真是所向披靡？随着年纪增加而日渐成熟稳重，难道就不应该受欣赏？当然不是！因为各有所长，各有所美，两者并不互相排斥。

生长在香港的女性，已经较东南亚一些保守国家的女性幸福。例如日本女性，因为在日本，年轻似乎是女性唯一的本钱。在工作岗位上她们的花瓶作用多于其实质的工作能力，是否很悲哀？如果女性的存在理由是

“年轻”，那么其后半生岂不是成了“残生”。

萍萍在她 30 岁生日时，特意买了一大束玫瑰给自己；张太太在她 40 岁生日时，搞了一个热闹而温馨的生日派对，这都是她们积极迎接人生新一页的良好态度。如果连自己也不敢面对自己的年龄，又怎能要求别人接纳你的成长？

在 20 岁时还看不到的景象，到 25 岁时可能已看见，到 30 岁时更会豁然明白其中底蕴。年龄的增长虽然会令我们的视力衰退，但却令我们的心灵视野更加广阔。由此可见，年龄增长对一个人而言，绝非只带负面作用，也有着相当大的正面影响。

人生经验是要靠年月去累积，并没有速成法，能够洞察人生世情，从内心发出一股深邃的智慧，这是一种从黄毛丫头身上找不到的美态。难道在你 40 多岁时，仍然要一脸惘然地问：“下一步我应该怎样走？”

一个明星对已逝的青春有如下看法：“我曾经青春过，那已经足够了，老有甚么可怕？老代表经验、智慧的累积，一个不肯长大的人才可怕。”这种豁达的态度是成熟女性应有的智慧。无可否认，当青春不再时，你会失却少女的光采，但更珍贵的是你增添了少女无法比拟的成熟魅力，懂得关怀体谅别人，处事通情达理，举止闲适大方。假若你的智慧并没有随着年月而增长，那才是值得忧虑的事情。

已故好莱坞巨星柯德莉夏萍至今仍然被人怀念，除了年轻时的玉女形象外，最重要的是在她晚年，虽罹患

绝症，但仍然四处奔走致力儿童工作，她的精神与情操，才是我们念念不忘的主因。虽然柯德莉夏萍晚年时不再貌美如昔，但她有的光芒——70多岁人的光芒。环视好莱坞今昔影星，能像柯德莉夏萍般受人尊崇的并不多。

不同的年龄有不同的魅力，20岁有20岁的魅力，30岁有30岁的魅力。目前在政府机构里担任高职的女司级官员，大部分年龄在50岁以外，难道她们已到了风烛残年？当然不是，她们才开始人生的另一页，展露其工作才华。

因此，日后若有人询问你的年岁时，请不要故作神秘，因为你越守口如瓶，越显得你介怀岁数。何不大大方方，满怀自信地说：“我今年30岁”。或者是：“我今年35岁”。唯独你自己不介意，才可要求别人接纳。

可能大家都有类似的经验，如果你不肯透露年岁，益发有人问你：“何年毕业？”以前在什么公司打工？做了多久？”等等旁敲侧击的问题，你虽不说，他们也可猜个大概。

当然，有时你说了岁数后，或会引来别人，特别是那群青春少女的啧啧称奇或窃窃私语，请不要放在心上，这并非什么尴尬事，谁不会老？应以轻松的心情处之泰然。或者以白光的一首旧歌来娱人娱己：“你不会老，因为你是短命鬼？”何必硬要将年龄的枷锁套在自己身上？

在摆脱年龄羁绊的当中，必须要有与日俱增的成熟

心智，这才“老”得有价值。在现今社会普遍的观念均认为30岁是女性的转折点。可能有人会将此解释为迈入中年的讯号，或是容颜姿色开始减退的分界线，这是大错特错。30岁对女性来说是寻回自我、进行反思的重要阶段。因为在20岁至30岁之间的十年中，女性都忙于恋爱、结婚、生育、就业等等人生大事，没有一刻钟停下来。在“画地自限”的心态下，她们会认为二十四五岁就应结婚，30岁前应该生孩子等，为了符合社会普遍的标准，她们赶在30岁前完成这些人生大事。当这些心愿已了，才蓦然警觉已步入30，要检讨过去，预备将来。

一般而言，女性大都比男性早熟，同时对各种事物的体会，女性的阅历也比男性丰富。无论你是已婚或仍是单身，30岁已累积了一定的人生经验与体验，人生才开始启航，迎接40岁、50岁……的来临。

30岁并非终站，而是人生的起点！

快乐人生——

认识两位 30 出头的朋友，都是事业有成的都市女孩，两三年前当她们快要告别“二”字的时候，甲显得很焦虑，开始不主动告诉别人年龄，开始讨厌填表，怕到诊所看病时医生大声问她的年龄，加上婚嫁无期以及工作上的种种压力，这位朋友失去了往日的光采，对工作减少了热诚，不爱应酬。乙面对的忠跟差不多，但她努力工作，努力去玩，尽量舒缓对年龄的恐惧，她说：“说完全不介意踏进 30 大关是骗人的，但总要去面对的呀！”

30 岁的确是女性年龄的分水岭，过了 30 岁，你不能再说是小女孩而要别人原谅你的过失，你开始要考虑将来的生活，是结婚？保持单身？你要考虑你的职业前景，再转工还是守下去？你开始需要安全感，因为你不再输得起。

现代社会赋予女性前所未有的自由，也由此衍生了

不安与恐惧，我们怕做决定，因为害怕负担错误决定的后果，但我们亦不甘于被别人牵着鼻子走，于是出现了两难的局面，如何走出这个困局是现代妇女需要的明灯。

一、接纳自己

一位朋友说过：“假若连你自己也不接受自己，那你怎能期望别人接受你。”当你老是羡慕别人年轻漂亮，当你要以迷倒多少个异性来证明自己的吸引力，当你经常刻意穿得年轻活泼时，那表示你對自己缺乏信心，需要外界的肯定来证明自己的存在。一个成熟的女性应该学会接纳自己，包括自己的外貌、身材以及过去。哪些是组成现在的你的元素，你可以改造自己，但你无法变成另一个人，所以与其花精力去改变一些不能改变的事实，倒不如学习欣赏自己。记着，一个人的价值并不取决于他在社会上扮演的角色，而是来自他对自己的评估。

二、争取独立

这包括精神与物质上的独立，现代女性大都有独立的经济能力，可以照顾自己的起居生活，但心灵的空虚软弱却避无可避，于是她们用照顾别人来排遣寂寞，处处为人设想，为朋友，为家庭，她们会因為自己照顾得别人不够好而内疚，她们会因為照顾别人而忘记自己，当没有了身边的人后，她们也就不存在了。

一个独立的现代女性应该懂得怎样去处理孤独，怎样享受自我的空间，更应懂得为自己创造自我的空间，这对已婚女性尤其重要，不要让丈夫和子女霸占你所有的时间，每天留下一点时间给自己去静思或检讨。

三、不计较年岁

无论你已婚与否，或因早婚，身旁的儿女已不小了，引起你在心理上有一种“我已经不小了”的感觉，都不打紧，因为年岁只是一种符号而已，千万别受影响，最重要的是确定生活目标。为什么有人会生无可恋？为什么有人会生活颓废，甚至想到要自杀呢？就是因为这些人没有生活目标，只是个酒囊饭袋般的活着，那么，年龄对她们就真的成了敌人。

如果你不想与时代脱节，可多与年轻的朋友接触，体会时代节奏，知道潮流讯息，这也是一种“青春秘诀。”

三、保留知交好友

不论已婚与否，女性都应有自己的朋友，很多女性结婚后便融进了丈夫的社交圈子，疏远了往日的朋友，这种做法绝对是大错特错，一班知交好友对你很重要，是你的倾诉对象，甚至是心灵的避难所，很多不能对丈夫说的话都可以毫无禁忌地告诉你的好友。至于未婚的女性，朋友的重要性就更不言而喻了，当一群女人吱吱喳喳地说个不休的时候，可能也是她们压力最少的时候。