

女人30

枕边书 NÜREN SANSHI ZHENBIANSHU

- 走出青涩 迈进成熟 留住美丽
 - 工作处于摇摆期，家庭处于磨合期，心理处于整理期。
 - 30岁的女人本身就是一台戏，一台必须演好的戏。
- 华业 / 编著 ● 中国商业出版社



女人30

枕边书 NÜREN SANSHI ZHENBIANSHU

- 走出青涩 迈进成熟 留住美丽
 - 工作处于摇摆期，家庭处于磨合期，心理处于整理期。
- 30岁的女人本身就是一台戏，一台必须演好的戏。

华业／编著 ● 中国商业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

女人30枕边书/华业编著. —北京: 中国商业出版社, 2007. 11
ISBN 978-7-5044-6047-9

I. 女... II. 华... III. 女性—保健—基本知识 IV. R173

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 170050 号

责任编辑: 刘毕林

中国商业出版社出版发行
(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
北京晨旭印刷厂

*

700 × 1010mm 1/16 15 印张 200 千字
2008 年 1 月第 1 版 2008 年 1 月第 1 次印刷
定价: 25.00 元

* * * *

(如有印装质量问题可更换)

30 前言

NÜREN ZHENBIANSHU

生活如同一条大河，时而风平浪静，时而激起朵朵浪花，偶尔也会波涛汹涌。三十岁的女人是历经风吹雨打，经验丰富的舵手，不管生活的河平静与否，总会找到航行的方向。

蓦然回首，禁不住感叹岁月悠悠，不知不觉间从身边溜走，女人生命的年轮滑入三十。感叹之余，回头细想，其实岁月在带走女人外表的娇艳、留下时间痕迹的同时，也为女人打开了另一扇窗子，让女人用自己的智慧与灵巧的双手延缓岁月的脚步，让时间沉淀成三十岁女人独有的风韵与魅力，让成熟与气质同存，让知性与品位同生，让女人在娇媚上更增添了几分自信、宽容与平和，多了几分亲切、和善与知性。这是时间让三十岁女人谱写的魅力之歌。

只是生活如天气，有晴就有阴，有阳光就有风雨，心灵在紧张、忙碌的生活中总会有阴郁、低沉的时候，总会在压力下有疲惫的时刻。其实，有时候我们对己对物都不必太苛求，给自己一个借口。让脚步在时间辗转、自然更



迭中作瞬间停留，让心灵亦驻足片刻，于紧张的空隙呼吸一口新鲜的空气，让心灵重新蓄满前进的力量，让前进的双翼能张得更大。这是生活让三十岁女人谱写的前进之歌。

女人三十，已是职业女性，亦是家庭生活的女主角，不论职场还是婚姻与爱情，都需要克服审美疲倦，保持适度的新鲜感，也就是要让心灵时时充满激情，时时保持一种高昂的精神状态，有时也需要细心地拔除一点杂草，更多的是要把握好这段机缘。这难道不是三十岁女人的战斗之歌吗？

我们惶恐于时间的荏苒，时间却偏偏我行我素。当我们在日历翻新的刹那，提笔给生命过程记录下一个音符，最终谱写成生命之歌时，就是没有辜负生活。

让我们打开这本《女人三十枕边书》，在生命的歌声里找到前进的方向，让生命的歌声里充满力量！

目录

第一章 魅力：三十岁女人的意外收获

不经意之间，岁月的年轮已经转了三十圈。回头，却无可奈何地发现：我们已经站在青春之河的岸边，河里那么多光鲜的女孩子在骄傲地展示着自己的青春与时尚。而我们的青春呢，犹如一只小鸟，一去不回来了。站在岸边，我们品味着青春，缅怀着童真，伤感着青春即逝的情怀；但也正是站在岸边，我们褪去青涩的外衣，脱掉青春的面孔，穿上成熟的盛装，换上风情的裙裾。这又难道不是我们年少时的梦吗？曾经此时可待，现在我们需要等待吗？我们需要的是尽情展示，毫无保留。

少女的任性已被岁月磨砺得消蚀了色彩，调皮的嘻闹已悄悄地沉淀为举手投足的优雅。青春的盛气逐渐淬火，雍容、高贵、优雅、细腻、温馨、精致、智慧、性感在30岁女人的身上集合，展现出一种前所未有的成熟女人味。

所以，30岁的你不用遗憾，不要叹息，因为你已得到意想不到的收获，比如魅力。

一	成熟——魅力的内涵	2
二	气质与风情——魅力的源泉	8
三	知性与品位——魅力的提升	15

第二章 快乐：三十岁女人不能舍弃的追求

生活，永远是自己的。生活中的酸甜苦辣咸各种滋味只能靠自己品尝，别人无法替代，更无法感同身受。既是如此，我们为什么不好好经营我们的生活呢？快乐与痛苦，高兴与悲伤，愉悦与难过，开心与伤心，如此等等，这都是生活带给我们的种种情绪，我们无法躲避，更不能逃避，那我们就应该快乐地接受，积极地面对。快乐与痛苦都是有魔力的，它们会在人的心中膨胀、长大，生活有一份的快乐，人的心中就会有十份的快乐与开心，生活有一份的痛苦，人的心中就会有十份的痛苦与悲伤。如果我们一味地把痛苦放在心中，时时把心灵角落里的悲伤拿出来咀嚼、回味，那我们头上的天空肯定一直阴云不散。那样的生活又有什么意义呢？但换一个角度想，如果我们有选择地记忆，把曾经的和现实的一份快乐放大到十份，整个身心散发出来的都是快乐，浑身都是阳光的味道。那样的快乐生活是身上的每一个毛孔都透着快乐，身与心都舒服得要唱歌，思绪可以随着轻风与白云飘向遥远而美丽的银河。所以，快乐，乃是三十岁女人不能舍弃的追求。

一	学会享受生活	22
二	知足常乐	27
三	重拾往日爱好	31
四	过好今天	35
五	记住，做一个凡人	39

第三章 放松：三十岁女人应该拥有的状态

心灵，有的时候也需要浮出水面透口气。

社会节奏的加快也带来了压力的增大。压力是我们对外界刺激的一种反应，它使人感到烦恼。当压力很大时，就会产生心理或生理的疾病，这时候就需要减压了，需要让心灵透口气。

女人三十岁，工作正处于上升期，每天大事小事一大堆，忙得像个高速运转的陀螺，恨不得一天48小时，正常休息时间都无法保障，更别说休闲与放松了；生活上繁杂琐碎的小事更是让人头疼，此时真希望能长着三头六臂，亦或分身有术。如此类似的压力很多很多，让女人们对生活毫无激情，每天像个准时的钟表一样按点做事。

这个时候，你最需要做的事情就是放下手边的工作，想一想你最想去放松的地方，最想去做的事情。给自己一个完全自由的空间，暂且不去理会已经让自己疲惫不堪的工作与生活方式。

试着给自己疲惫的心灵放个假，让心灵也呼吸一下新鲜的空气，为心灵加点营养，为走上新的征程积蓄力量和活力。女人三十岁，保持好放松的心情，以后的路还会有什么让我们紧张的呢？

一 给心灵放个假	46
二 不要被完美主义所累	53
三 驱除自卑，保持自信	57
四 拔掉嫉妒的“毒刺”	63
五 保持心态平和	67
六 赶走抑郁	71
七 保持积极的心态	76
八 让心灵回家	79

需要把握的爱情与婚姻的秘诀

婚姻是一门艺术也是一门技术，不仅需要永久“保鲜”才能充满激情、活力与乐趣，还要我们女人用我们灵活的头脑和智慧的双眸去消灭那些可能发芽的杂草，从而经营好我们的婚姻。三十岁女人的爱情更是需要用心，用真情去经营，一分耕耘一分收获。只要我们小心避开爱情的“沼泽地”，我们一定会收获沉甸甸的爱情。

一	爱情需要反思	86
二	三十岁女人的恋爱宝典	92
三	让逝去的爱随风	98
四	谨防陷入爱情的沼泽	101
五	婚姻需要保鲜	114
六	谨防“N年之痒”	122
七	把婚姻的红灯消灭在萌芽	128

第五章 自强：三十岁女人 职场生存的必然出路

一个女人有了一份自己事业，就不再依赖于谁，就能真正地独立。女人三十岁，拥有一份属于自己的事业，并能做职场盛开的玫瑰，开开心心地畅游在职场，这对三十岁的女人来说是非常重要的。

其实，人有创业型、守成型、大将型、参谋型、才气焕发型、大器晚成型、老大型、独行侠型……总之，人是不能简单划一的。女人也一样，也有独特的个性和风格。

因此，三十岁的女人更要思考，要了解自己到底适合做什么，进而发挥自己独特的风格。女人做事并不一定处处都比别人强，只要顺其自然，尽自己所能就可以了。三十岁的女人在工作的舞台上，应该争取扮演职业技能更全面的角色。不要只是局限在舞台的一角，当个花枝招展的花瓶美人。

每个女人都有自己的特长，但在你年轻时，必须开始有意识地培养锻炼自己，加强自己各方面的能力。这样在30岁时，你就会具备相当的公关交际能力，也才可能具有相当的专业造诣。你可能是位不错的厨师，或者会设计，有组织能力，也许你会擅长与宠物或儿童打交道等等。总之，你自己的特长只能在你有了一份工作，或经历了几份工作之后显露出来，但在这个阶段，这种特长仍有可塑性。

对于女人的事业来说，三十岁是一个重要门槛，三十岁之前是一个厚积阶段，三十岁之后则是一薄发阶段。所以，三十岁的女人们，在畅游职场的同时，不要忘记经常为自己充电，让自己在事业的道路上电力十足。

一 编织完美关系网	136
二 让职场有女人味	140
三 学会职场加减乘除法	142
四 消除职场的“年龄隔阂”	145
五 突破职业“瓶颈”	148
六 定时为自己“充电”	153
七 抓住升职机遇	164

第六章 自由与梦想：做个精彩的三十岁女人

没有梦想的女人，生命如同绿叶变黄的大树，毫无生气可言，心灵会变成一潭死水，掀不起一点波澜，激不起一朵浪花，生活毫无情趣。三十岁的女人们，还记得年少时的梦吧，如果还记得，那就让它成为你心里盛开的花，尽管经历风吹雨打，但盛开的花会越来越娇艳美丽。不要放弃年轻时的梦想，应该义无反顾地朝着它走去，让自己的心灵永远健康而年轻，如同百合一样静吐露幽雅的芳香，让自己的生活充满情趣，如同春天百花争艳，五彩缤纷。

可能曾经我们有闲无钱，没有条件去圆自己的梦想。但现在我们是否有钱无闲，仍没有时间去做自己想做的事呢？鲁迅曾经说过：时间就像海绵里的水，只要挤就会有。是呀，事情永远没有做完的时候，只要合理的安排，实现“做自己想做的事”这相梦想还远吗？可能自己想做的事是一件大事，那就需要做好的计划，也可能是一件小事，比如早上多睡十分钟，比如想买一件价格较高的睡衣，这些能实现能做到的，我们为什么还要压抑自己呢？

一 买下向往已久的睡衣	168
二 到喜欢的地方旅行	171
三 买一辆属于自己的车	174
四 女人三十亦创业	178
五 网上冲浪乐趣多	182

第七章 自爱：三十岁女人的自我养护

小的时候总是盼望自己快快长大，长大后可以像邻家姐姐那样穿无比漂亮的衣服，化淡淡雅致的妆容，挎一款精巧别致的小包，于是每当别人问及年龄，总会说的比实际的大一些。但是年少不知愁滋味的年纪，却不懂得时间飞快。30岁对于我们曾经是一个多么遥远的数字，现在犹如一道尘世间女人无法躲避的魔咒，忽然降临到了我们身上。该来的还是来了。

三十岁，尽管时间依旧无情，我们仍要想尽一切办法留住青春的脚步，让青春在我们的肉体上作最大程度的保留。三十岁，当我们身体的每一个细胞随着年华的逝去而渐渐凋零，我们不禁想向上苍乞求：请让时间过得慢一些，别让我太早听见岁月的车轮声。但时间不会为谁而停留，尽管我们无法与时间抗衡，但我们可以和自己赛跑。我们是人，是有血有肉，有思想有灵魂的人，我们可以凭借自己的聪明智慧获得除了美丽的容颜之外更多的东西，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，宽容与爱心，智慧与柔情。世间万物也许都如此，有失必有得。岁月可以拿走我们的青春美貌，却也会赋予我们更厚重，更具分量的气质与魅力，这就看我们以何种心态去面对这一切。

801		亦鍾隨人與井向不笑	—
一	肌肤呵护很重要		188
二	排出毒素一身轻松		199
三	充足睡眠不可少		203
四	吃出来的健康		206
五	关注特殊部位的健康		211
六	全面应对妇科病		215
七	适合的运动就是最好的		219
八	生活中的运动		224

女人 30 枕边书

No. 30 WOMEN 30 ZHENBIAN SHU

第一章 魅力 三十岁女人的意外收获

不经意之间，岁月的年轮已经转了三十圈。回头，却无可奈何地发现：我们已经站在青春之河的岸边，河里那么多光鲜的女孩在骄傲地展示着自己的青春与时尚。而我们的青春呢，犹如一只小鸟，一去不回来了。站在岸边，我们品味着青春，缅怀着童真，伤感着青春即逝的情怀；但也正是站在岸边，我们褪去青涩的外衣，脱掉青春的面孔，穿上成熟的盛装，换上风情的裙裾。这又难道不是我们年少时的梦吗？曾经此时可待，现在我们还需要等待吗？我们需要的是尽情展示，毫无保留。

少女的任性已被岁月磨砺得消蚀了色彩，调皮的嘻闹已悄悄地沉淀为举手投足的优雅。青春的盛气逐渐淬火，雍容、高贵、优雅、细腻、温馨、精致、智慧、性感在 30 岁女人的身上集合，展现出一种前所未有的成熟女人味。

所以，30 岁的你不用遗憾，不要叹息，因为你已得到意想不到的收获，比如魅力。

一 成熟——魅力的内涵

30岁，是女人生命曲线的一个非常重要节点。

有人问，“三十而立”难道真是女人的一道坎？

有人说，30岁既有春的浪漫，又有秋的成熟，还不乏夏的火热。

有人问，岁月无情，红颜易老，难道真是女人的悲哀？

有人说，30岁的女人拥有着生命中别样的情怀。

有人问，人过三十还有戏吗？

有人说，这是一个生命可以重新洗牌的机会。

无论怎样，在这个点上，我们感伤青春，缅怀稚嫩，品味最初的因年龄而起的失落；在这个点上，我们张望，看远远近近的风景和悲欢离合，承受成熟的心智上的得失因果；在这个点上，我们平衡自己，感受岁月带走美貌青春的同时增益给我们的宽容和平易。

仿佛就在昨天，还对着镜子里那张娃娃脸问自己：什么时候才可以变成风情万种的女人？没有任何幼稚，举手投足间充满成熟。

三十岁的女人，因为成熟而更有魅力。

成熟女人是一杯陈年佳酿，是一本百看不厌的哲理书，是一幅色彩斑斓的油画，是一段让人荡气回肠的交响曲。

当女人三十岁时，就过了如花的季节，芳龄不再，青春就像是握在手里的沙，攥得越紧从指缝中流失得就越快。但是，有了一定的阅历也有了底蕴和魅力，从内而外散发出来的成熟气息，是小女孩儿那种鲜花似的漂

第一章 魅力：三十岁女人的意外收获

亮所不及的。

难怪有男人会如此评价说：年轻的女人像一本色彩绚丽的时尚画册，虽养眼但只看一遍足矣；成熟的女人像一本内涵丰富的精装书，让人看过了还想看。年轻的女人像一坛酿制着的酒，底子好的，只是离味道醇厚还有十万八千里；成熟女人则像一坛陈年佳酿，口味清冽甘醇，让人喝了还想喝。

那么，什么样的女人才可称为成熟的女人？当然，不是随便一个到了婚育年龄的女人就能够被称做“成熟女人”的，家庭主妇也不是“成熟女人”的代名词。因为成熟与否，不在一个人的生理年龄，而在心智，从容、智慧、独立、理性的心智。

三十岁的成熟女人既不会凡事依赖，也懂得怎样用钱来更好地安排自己的生活。即使婚后锦衣玉食，也绝不会放弃自己的工作。因为她们知道，女人只有真正独立起来，才不会成为温室里弱不禁风的小花，才能宛如一株山间临风摇曳的野菊花，在风雨霜露之中，总是披着它墨绿色的外衣，拥有美丽的心情，迎着凉爽的秋风唱着属于自己的情歌。

三十岁的成熟女人已抛却爱情幻想。少女时代的你，是个完美主义者，自己俨然是仙女下凡，一定要找个王子。对即将开场的爱情故事中的男主角，坚持着高大全的形象标准。后来你遇到了男人甲乙丙丁，相处下来都不怎么满意，于是开始觉得生活在远方、爱情在别处。再后来，你又通过朋友介绍认识了男人 ABCD，你以为自己阅人无数，够成熟的了，于是你由衷地感慨“早把男人看透了”以及“男人没一个好东西”云云。

其实，你还没弄明白自己压根就是个爱情幻想主义者。大家可以理解你在年少无知的时候所做过的那些爱情美梦，可是在现实生活中磨砺了这么久，你依然不肯脚踏实地地生活，一方面约会不断却总是不肯真情投入，另一方面又眼巴巴地盼望着极度浪漫的事情发生在自己身上。你如果总抱着这样的感情态度来生活，而不愿抛却爱情幻想，那么除了身体越来越成熟之外，你将一无所获。

三十岁的成熟女人会杜绝冲动消费。那副墨镜，你是不是买了之后就



第一章 魅力：三十岁女人的意外收获

扔进抽屉从此再也没有理睬它？街边新开精品店里那个进口的布娃娃贵得离奇，你是否一时兴起买回家后再也没打开过盒封？

没错，你有着普天之下所有女人同样的爱好，痴迷于花钱收购一些根本用不上的玩艺，你会在拥有它的瞬间，感受到占有的快乐，至于实用性、使用价值、性价比之类的术语，你很少在乎。难怪在别人眼里，你总是一个爱乱花钱的小姑娘，而不是一个相夫教子、持家有方的成熟女人。

所以，从现在起，就开始杜绝冲动消费吧，凡事量力而行，买东西再实际些，会让你更有成熟女人味。

三十岁的成熟女人不会过度任性。偶尔耍耍小性子、发发小脾气没关系，及时打住就行，男人就烦那种过度任性的、那种在任何场合之下都不替对方着想的女人。蛮横无理自以为是的女人，不换位思考顾及他人的女人，甚至专横跋扈极度自我的女人，在大家心目中不可能会是个成熟的女人。

成熟的意思里，包含了懂得尊重他人，懂得善解人意，懂得体察对方的情绪和苦恼。过度任性显然是性情不成熟的表现。

同事之间鸡毛蒜皮的小事，来回两句言者无意的调侃，让你感到十分的不爽！你开始行动了，虽然没有绝对的恶意，但你控制不住要在背后说对方坏话，嘲笑一下她的糗事，讽刺一下她的着装……而成熟的女人不会这么做，她们懂得求同存异。

在遭遇困难、挫折时，你可能会扔东西，会哭闹，会仓皇失措，甚至还会寻死觅活，仿佛整个世界都毁灭了。

但是，令男人佩服得五体投地的三十岁成熟女人，在面对困难、挫折时，却不会被自己的情绪所左右，也不会在大庭广众之下失态，而会用另一种心情驱散心头阴霾，哼一首轻歌，读一本好书，品一杯淡茶，或只是推开窗，眺望远山疾飞的归鸟。即使她们在遭遇失恋这样最令人心碎的烦恼时，也会坦然地对自己的“陈世美”说：“慢走，请把门带上。”

如果你想要成为一个真正的成熟女人，就应该保持一种“喜不狂、忧不绝、胜不骄、败不馁”的平和心态。心态平和，你就可以坦然面对逝去