

幸福女人心心灵修养的能量书

NÜREN SANSHI
Yiding Yao Xingfu

女人30 一定要幸福

师素英 / 编著

30岁女人是幸福生活和精彩人生的创造者和演绎者，她们把美丽炼成自信，把年龄化为宽容，把时间凝聚成温柔，把经历书写成畅销书……她们美在心灵，美在容颜，美在气质，她们是世界上最幸福的女人！



中国三峡出版社

幸福女人身心灵修养的能量书

女人30 一定要幸福



中国三峡出版社

图书在版编目(CIP)数据

女人30一定要幸福 / 师素英编著. -- 北京: 中国三峡出版社, 2010.1

ISBN 978-7-80223-604-2

I. ①女… II. ①师… III. ①女性—幸福—通俗读物
IV. ①B82-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第229844号

中国三峡出版社出版发行

(北京市西城区西廊下胡同51号 100034)

电话: (010) 66112758 66118308

<http://www.zgsxcbs.cn>

E-mail: sanxiaz@sina.com

北京旺银永泰印刷有限公司 新华书店经销

2010年2月第1版 2010年2月第1次印刷

开本: 170×240毫米 1/16 印张: 11

字数: 130千字

ISBN 978-7-80223-604-2 定价: 25.00元

品味幸福，绽放精彩

——女人 30，比花季更灿烂的年龄

有人说，女人的魅力有三：一是容貌，二是气质，三是智慧。当这些“美丽”的因子在 30 岁女人身上相遇时，就会把女人的魅力提升到至善至美的高度，形成一道美轮美奂、精彩绝伦的迷人景观。

30 岁女人的美，美在心灵，美在容颜，美在气质。这种美有别于“花红柳绿”，也有别于“风韵犹存”，犹如一瓶珍藏到极品的美酒，经历了光阴的沉淀，汲取了岁月的精髓，通透清澈、芳香四溢，闻之即醉。她们雍容华贵，举手投足间所流露出的成熟、自信、美艳让她们显得风情万种，格外迷人。她们善于在轻描淡写中应对一切，善于将最流行的东西不动声色地信手拈来，为己所用。她们自信、独立，因而敢于挑剔；她们内敛含蓄，却又不失时机地张扬。她们的身上完全褪去了 20 岁女人的生涩，全无 40 岁女人的“富态”。她们或健康，或优雅，或奔放，也善于把万般风情在不同的时空予以淋漓尽致的展示，并将所有的美酿制成极品的韵味，伴随着智慧绽放出久久不绝的暗香，于是她们绕过了年龄，或者说年龄饶过了她们，与精彩同在，与幸福同行！

相对于二十几岁女人的敏锐，30 岁的女人更为圆润，方与圆的智慧在她们身上完美结合。因为成熟，她们不会再为人生的失落和挫折大喜大悲；因为成熟，她们不再随波逐流、心忧未来；因为成熟，她们相信知识和阅历的积累会让她们变得更加从容、善于取舍、懂得权衡、精于选择。所以，她们不会再轻易地流露自己内心的情感，不会再为爱情的跌宕起伏而忧心忡忡。她们不会再轻狂地说爱，因为她们已经把爱浓缩并存储在内心最深处，精心呵护，用心守候，一旦那个真正适合她的人出现，她依然会轰轰烈烈去诠释、去演绎属于自己的幸福生活，做一个完整意义上的女人，让婚姻、家庭、孩子、丈夫、事业……成为自己生命中不可或缺的部分。所以她们会用心、细心、精心地经营自己的生活，懂得什么是责任和担当，学会了包容和理解，善于把大事化小、小事化了，用智慧去解决生活中的琐碎与纷争，然后在平静惬意中尽情享



女人三十一岁一定要幸福

受幸福的生活，体味生命的精彩。

成熟、独立、坚强是30岁女人的性格标志，她们是幸福生活和精彩人生的创造者和演绎者，她们知道什么时候该“收”，什么时候该“放”。该舍的时候，她们会毫不犹豫地舍；该得的时候，她们会毫不含糊地得。她们深谙职场、情场的游戏规则，所以她们不会为难对手，更不会为难自己。如果她们好，可以好到善良贤淑、宽容隐忍；如果她们“坏”，也可以“坏”到自由自在、无拘无束、我行我素。因此，30岁对于女人来说是对一个人生阶段的总结，既是一个时期的结束，也是一个时期的开始。

因此，30岁的女人拥有一颗怎样的心都不为过。脆弱的时候她们可以像一个孩子般扑到爱人的怀里放声大哭；坚强的时候她们不让须眉，甚至会忘记自己是个女人，不顾一切地撑起看似无法撑起的一切。30岁，对于她们来说不仅仅是一个年龄符号，还意味着她们已经或即将为人妻、为人母、为人媳……意味着她们必须扛起家庭和社会的责任，必须坚强和洒脱。同时，她们也很任情、任梦，对未来仍抱有美好的向往和期盼。她们在梦幻般的憧憬和现实的责任之间学会了牺牲，学会了克制，学会了忍耐，学会了放弃和珍惜，却没有放弃那颗执著追求的心。

告别了花季，30岁的女人俨然已经修成正果：她们把美丽炼成自信，把年龄化为宽容，把时间凝聚成温柔，把经历书写成各种版本的畅销书，而且还会一直书写下去。她们在岁月的洗涤和生活的历练中褪去了青春的浮躁，绽放出比花季更灿烂的光华，时间和经历已成为她们绽放光芒的资本。她们挥洒着手中的画笔，或浓墨重彩，或轻描淡写，一会儿风起云涌，一会儿云淡风轻。她们在尽情地演绎着生命的精彩，享受着幸福的生活。那种从容与淡定及洗尽铅华后的光芒与自信让人驻足而观，由衷感叹：30岁的女人！

目 录

第一章 爱情——有爱才有幸福的人生

一、爱是女人生命的需要	3
1. 爱是女人一生幸福的需要	3
2. 美好的爱情需要天使的转身	5
3. 找一个你可以托付终身的人	6
二、有爱才有幸福的人生	8
1. 30 岁，仍然可以相信爱情	8
2. 30 岁，请终结爱情无能症	9
3. 30 岁的爱情 VS 现实	11
三、懂得放弃也是一种幸福	13
1. 放轻松，让逝去的爱随风	13
2. 宠爱自己，不做他的情人	16
3. 保护自己，远离一夜情	18

第二章 家庭——用心营造一个温馨的家

一、幸福的婚姻要用智慧去经营	23
1. 幸福是一辈子牵着爱人的手	23
2. 婚姻的滋养在于细节处的爱	25
3. 幸福婚姻的秘密是睁一只眼	27
4. 读懂并理解老公的孤独脆弱	29



女人一定要幸福

5. 珍视婚姻就珍惜老公的健康	31
二、用柔情结网，让老公宠爱一生	33
1. “娇妻”是美满婚姻的甜蜜剂	33
2. “女人泪”是家庭和谐的润滑剂	36
3. “糊涂”是和谐婚姻的一种心境	39
4. “唠叨”是爱情和婚姻的致命伤	41
5. “吵架”也是婚姻中的一门艺术	43
6. “性福”是婚姻幸福的“通行证”	45
三、女人天生就是生活的艺术家	48
1. 快乐持家，做称职的家庭女主人	48
2. 教育子女，孩子就是家庭的未来	51
3. 婆家娘家，婚姻是两个家庭的事	53
4. 爱与被爱，婆媳关系是一门学问	55
5. 珍视亲情，常回家看看年迈双亲	58

第三章 理财——女人理财、理家就是理幸福

一、女人想要生活幸福就要学会理财	63
1. 女性理财常见的几大误区	63
2. 要自信，女人比男人更有理财优势	66
3. 会安排，女人一生的六个理财阶段	68
4. 善理财，性格决定女人的理财方式	70
5. 理财要了解自己所属的理财类型	72
6. 新思路，学会省的同时还要想法挣	75
二、单身女性，理财就是储备幸福基金	76
1. 冲动购物，是单身女人理财的恶魔	76
2. 刷信用卡，单身女性时尚消费的必修课	78
3. 化妆美容，漂亮也可以与打折同行	79
4. 健康减肥，不用花大钱也能自然美	81
5. 单身购房，眼光长远也要精打细算	83
6. 宠爱自己，投资健康享受精彩生活	85
三、家庭理财，理财、理家就是理幸福	87

1. 结婚大事，幸福理财需提早做准备	87
2. 夫妻财产，亲夫妻最好也要明算账	89
3. 家庭财产，收入支出帐要认真的算	91
4. 宝贝计划，温馨理财需从怀孕开始	93
5. 投资孩子，理财智慧是给孩子最大财富	95
6. 人情往来，合理安排让生活更轻松	97
7. 旅游消费，算盘打精少花也能尽兴	99

第四章 职场——自由与梦想，为自己而工作

一、自由，女人有事业才能活得洒脱	103
1. 女人 30，也能事业、家庭双丰收	103
2. 女人 30，要学会为了自己而工作	105
3. 女人 30，可以做个有“魅力”的领导者	107
4. 女人 30，可以做个有“智慧”的创业者	109
二、梦想，让 30 岁的喜悦冲淡困惑	112
1. 独立、自信，摆脱束缚勇于挑战自己	112
2. 积极应对，加减乘除化解职场危机	114
3. 调整心态，让职场不再有年龄隔阂	116
4. 抓住机遇，让 30 岁的风采尽情展现	118
三、加油，智慧的女人永远不会老	120
1. 30 岁，开始做一个智慧的女人	120
2. 学习，为自己量身打造充电计划	122
3. 读书，是女人走向成功的加油站	123
4. 加油，爱学习的女人永远不会老	125

第五章 健康——三十而丽，享受精彩新生活

一、30 岁，健康是享受精彩生活的资本	129
1. 保护自己，职场白领丽人的护身法则	129
2. 全职太太，别让家务谋杀了你的健康	131

3. 呵护娇乳，美丽健康一生的护乳法则	133
4. 私处健康，30岁女人的私房保健密语	135
二、30岁，容颜不老，美丽生活如花绽放	138
1. 不老容颜，岁月无痕的护肤攻略	138
2. 美丽生活，从细微处的美开始	140
3. 动人曲线，完美生活如花绽放	143
三、30岁，吃出你一生的健康和美丽	144
1. 职场女性的营养全攻略	144
2. 产后昔日美丽重现的保养法	145
3. 让衰老迟到十年的饮食计划	148

第六章 情怀——优雅成熟，不为逝去流年感伤

一、美丽，是永不褪色的心灵内在美	153
1. 学会放下，美丽心情自然会来	153
2. 释放压力，美丽生活轻松打造	155
3. 从容自信，美丽人生尽情绽放	157
二、幸福，是先斟满自己面前的杯子	160
1. 宠爱自己，幸福才会向你靠近	160
2. 宠爱自己，学会享受幸福	162
3. 为自己而活，幸福生活才精彩	165

第一章

爱情——有爱才有幸福的人生

30岁了，没有钱我们还能爱多久？

30岁的女人已走过了把爱情当面包来咀嚼的初恋年代，10年前她们面对自己心爱的人，会自豪地说：“金钱诚可贵，爱情价更高。”但现在不同了，因为经历过、真爱过，受过伤、流过泪，对爱情、男人和自己，她们已经有了新的感悟：没有物质支撑的爱情是虚无缥缈的。她们不希望爱情里再有苦涩的味道。面对爱情，她们并不缺少20岁女人的激情，只是多了几分理智，浪漫的气息里多了几分人间烟火味。





一、爱是女人生命的需要

1. 爱是女人一生幸福的需要

爱情给女人一生带来的不仅仅是心灵的荡漾，更是一种情感的历练。从懵懵懂懂地知道这份感情开始，几乎所有的女人都会在心里憧憬：憧憬爱情的神圣、美好。受到爱情滋润的女人往往更容易感受到生活的美好、生命的快乐。

女人一生都需要爱，爱是她们一生幸福的源泉，是生命中不可或缺的必需品。在异国他乡，流传着这样一个优美的爱情故事：

她5岁，那天她在贫民区的路上被几个孩子抢走了冰激淋与漂亮的手链。她吓哭了。他跑来赶走了那些孩子，然后拉着她的手送她回家。她只忙着哭，没问他的名字，只记得一双温暖的手。

她12岁，上了一所豪华的私立中学，却发现自己还是喜欢有他牵手的日子。她放学后跑了好远去找他，可他正跟一个漂亮的女孩聊天。她伤心极了。

她16岁那天，他来找她并向她表达了爱意，但却怕自己贫困的家庭配不上她。他不让他继续说，搂住他的脖子吻了他。

她19岁，在别的城市上了大学。那天很冷，她去车站等他。他攒了许久的钱，终于能够来看她了。火车门刚打开，他就跳了下来。看着她冻得瑟瑟发抖的身子，他心疼地把她抱在怀里。



爱是女人一生的需要。



女人一定要幸福

她24岁，她父亲让他考虑她一生的幸福和安康，希望他离开。那天早晨，她推开窗子发现满地的玫瑰花瓣组成了一颗滴血的心。

她25岁，结婚，然后随丈夫定居国外，一生都很安定且生活富裕。

她70岁，那年丈夫先她而去，亲友接她回国生活。不想，几个月后她突然发现自己看不见东西了。亲友请来医生。医生已白发苍苍，温和和蔼的他在走进房间的瞬间呆住了。他快步走向她，颤抖着手抓住她已经枯瘦、不复光滑白嫩的手。她身子顿时紧绷，随后放松。摸索着，她接过他递过来的同样枯瘦的手，放在自己的脸颊边：“对，就是这个温度！”

她的眼睛没有办法治好了，但他还是很高兴地向她求婚，娶了她。那天，他牵着她走在红地毯上。她闻着玫瑰花清新的香味，听着欢快的婚礼进行曲，不禁泪盈于眶，想起了多年前的牵手，仿佛又回到了那个青春四溢的年代……

问世间情为何物？一千个人或许会有一千种不同的回答。它可能轰轰烈烈，也可能波澜不惊。也许它只是一种感觉，一种触碰到心底最柔软角落的感觉，只可意悟不可言说；也许它就是一种怀念，是一日不见如隔三秋的珍贵体验，源于最深刻的本能和绵绵不断的眷恋……不管每个人的体验是什么，也不管每个人如何回答，都不能回避这个“情”字，无法拒绝那份爱意。因为爱是一种力量，在我们身处逆境时能给我们以鼓舞，使我们不会对未来感到绝望，并在逆境中抗争；爱是一种寄托，即使我们的情绪低落到了极点，当想到自己心有所属时会油然而生出一种责任，而不会自暴自弃，因为有爱的人不仅要为自己活着，还要为爱自己和自己所爱的人活着；爱是一种幸福的感觉，脸朝黄土背朝天的农夫在田里挥汗如雨时，他的妻子为他送来了粗茶淡饭，这时写在他脸上的不是劳累或疲惫而是一种幸福的满足感，这种满足感不亚于那些住在豪华别墅、吹着空调、品着咖啡的绅士们的满足感，因为他从心底里感受到了妻子的那份爱。

对于女人来说，爱更是她们生命的维生素，一日不可或缺。一个女人一旦失去了爱，她纵然是国色天香，也会在瞬间黯然失色了无生气。而一个沐浴在爱河里的女人，怎么看她都是幸福的、自信的、美丽的，同时她认为世界也是美好的、值得留恋的。所以，爱是女人一生幸福的需要。尤其是30岁的女人，绝对不能没有爱！





精彩生活备忘录

爱情孕育在朴实的生活里，它无关金钱、豪宅、地位、相貌，它是一种感觉、一种体验、一种感悟。它是爱人每一个饱含深情的动作、每一次不动声色的关心，是和爱人一起吃苦受罪也感到甜蜜的相依相偎的幸福。真爱需要双方的相互尊重、相互包容。遇到生命中的真爱，就应该努力把握。

2. 美好的爱情需要天使的转身

在现实生活中，大多数女人都是被动接受爱情。很多女人不懂得主动去追求、去经营属于自己的美好爱情。她们总是认为女人永远应该是被男人追求和宠爱的。她们宁愿永远站在那里等待爱情，却从来不懂得如何转身。其实，爱是两情相悦，需要双方主动，彼此互动。如果一方视另一方的付出为理所当然，而自己却无动于衷，不想为对方付出半点，关键时刻不愿转身，长此以往会让对方疲惫不堪、厌倦这份感情，到头来吞食苦果的还是自己。

她和他相爱。他比她大，总是照顾她。虽然不能天天见面，但每天的电话是不会少的，天冷天热时的加衣减衣，生活中很多小事他都会提醒她。

大家都知道她有一个爱他、宠她的男友。她也暗自开心：男友这样优秀，却独独对自己这样用情，还有什么不满足的呢？和所有相爱的人一样，他们也经常吵嘴，但每次他都会转过身来哄她。他会说：“折磨人的小丫头，我投降了。”

后来，他们同居了。她还是像以前那样不耐烦生活中的繁琐家事，而他依然宠她，自己干大部分的活儿。他们还是经常争吵，每次仍然是他转身与她和好。她隐约觉得他转身的间隔增长了，但她没有将这件事放在心上，因为她习惯了。

那一天，因为一件小事他们又吵架了。他转身走了出去。

一天，两天……她等他说：“对不起！”但是，一个星期过去了他还是没有转身回来。等待是痛苦的，她决定先去外面散心。她觉得等她回



女人一定要幸福

来后事情就会好的。

可是，等她回来后她呆住了。屋子里已经没有他的任何东西，仿佛他从来没有在这里待过。他走了。辞职去了外地。

无论如何她都想不到他会这么决绝，因为她还是深爱着他的。她知道大多数时候都是因为自己的任性导致两个人争吵，而他一直包容她，她却没有珍惜。

后来，她向朋友诉说这段伤心的往事。朋友静静地听着，突然问她：“为什么你不转身呢？”

那一刻她呆住了，泪流满面。是啊，很简单，自己转身就可以，可是自己为何没有这样做呢？

爱情不是从天而降的，更不是别人对你的赐予，需要你运用智慧去创造，去经营。美好的爱情大抵如此，需要有无数的转身。那个最先转身的就是爱情的天使，但如果每一次转身的都是同一个人，天使也会疲倦的。所以，如果你要想得到真爱，你就要学会转身，善于转身，在爱人最需要你转身的时候转身。30 岁的女人，如果你还在恋爱，请你千万不要忘记了这一点。



精彩生活备忘录

爱情，不是一场被动等待的悲喜剧，而是相互吸引、相互追逐的追求真爱的美丽过程。当男人无法沉稳地操控局势时，狩猎爱情的主动权就应掌握在聪明的女人手中。聪明的女人一定要学会主动追求、漂亮转身，成为爱情的掌控者和幸福的收获者。

3. 找一个你可以托付终身的人

一位婚姻情感专家曾指出：“许多女性感情和婚姻的失败，是真正被‘感性’给害惨了！”她们总是感性多于理性，在恋爱的时候普遍会变得孩子气，喜欢无数次地问“你爱我吗”，更喜欢听对方说“是，我很爱你！”她们热衷于听这种美丽的谎言。不过，美丽的谎言听到最后往往会失去理性判断，从而错失为自己选择最佳配偶的机会。

她和他相爱三年，她是一个追求浪漫的女人，他的木讷、不解风情

渐渐让她感觉疲倦了。她不知道他是不是真的爱她，值得她托付终身。

那天，她想了很久，终于鼓足勇气对他说：“我们分手吧。”

他愣住了，艰涩地问道：“为什么？不是好好的吗？”

她苦笑：“我累了，疲倦了。”

他沉默，然后问：“我要怎么做，你才能改变注意？”

她说：“我问你一个问题，如果你的答案我能接受，那我就选择留下。假如我非常喜欢一朵花，但它长在悬崖上，如果你去摘，一定会摔下去摔得粉身碎骨。你还会去吗？”

他沉默，然后说：“我明天早上给你答案，可以吗？”她的心一下子沉了下去。

第二天早上，她醒来时他已经出去了，桌上一碗热腾腾的粥下压着一张纸条，上面写得满满的。看了第一行后，她心凉了，但……

亲爱的傻丫头：

我确定我不会去摘那朵花，理由是：

你喜欢玩电脑游戏，却不懂得电脑程序的应用，每次都把程序搞得一塌糊涂，然后就开始哭，因此我要留着手给你修理电脑。

你出门总是忘记带钱包，买好了东西才发现没带钱，而我要留着脚跑去给你送钱，让你把喜欢的东西买回家。

在这里住了这么久，你出去还是经常找不到方向，所以我要留着眼睛帮你看路。

你每月那几天都会疼痛难忍，而我要留着掌心给你暖肚子。

别人惹你生气时，你总是不说话，喜欢一个人生闷气，而我怕你气坏了身子，所以我要留着嘴巴逗你开心。

……

因此，在确定你身边没有更爱你的人之前，我不想去摘那朵花……

亲爱的傻丫头，如果你接受我的答案，就把房门打开吧！我正拿着你最喜欢吃的豆沙包在门外等着呢……她看完，泪流满面，这个男人就是她要托付终身的人，她不再需要那朵花了。

平凡的爱意总是容易被渴望激情浪漫的心灵所忽略，从而忘记它的真实和可贵。鲜花是美丽的，巧克力是甜蜜的，但生活却是实实在在的，一个愿意放弃自己的享受而尽最大努力让你获取幸福的人，也许才是你真正可以托付终身的人。





精彩生活备忘录

很多值得你托付终身的好男人，也许看起来并不起眼，也许你当年最看不上的他，但多年以后他事业有成，也学会修饰，加上自信，摇身一变会成为充满魅力的男人；从前看他瘦瘦小小，中年发福后那副板型却恰到好处，添上皱纹，俨然就是智慧的象征。女人在选择另一半时，真的需要一双慧眼！



二、有爱才有幸福的人生

1. 30岁，仍然可以相信爱情

30岁的女人早已走过初恋，其中也有不少人曾经历过失恋，所以，面对爱情，她们不像20几岁时那样懵懂和盲目，而是变得小心翼翼，少了自信和张扬。有爱情的担心感情会突变，没有爱情的对感情是既爱又怕，不爱怕寂寞，爱了怕辜负。只有少数自信的女人在30岁时依然热烈地爱着，甚至惊天动地演绎着自己的爱情。虽然有些“出格”，她

们却因此心想事成，得到了真正属于自己的爱情。



30岁，仍然可以相信爱情。

徐若瑄出道15年，已过30岁的她，经过娱乐圈的洗涤反倒出落得更加清新自然。30岁的女人有30岁女人的心态，在徐若瑄眼中，30岁可以被解释成“勇敢、诚恳、简单、大方”。对于爱情，她是一个很有弹性的女人。

在经历过被背叛和欺骗