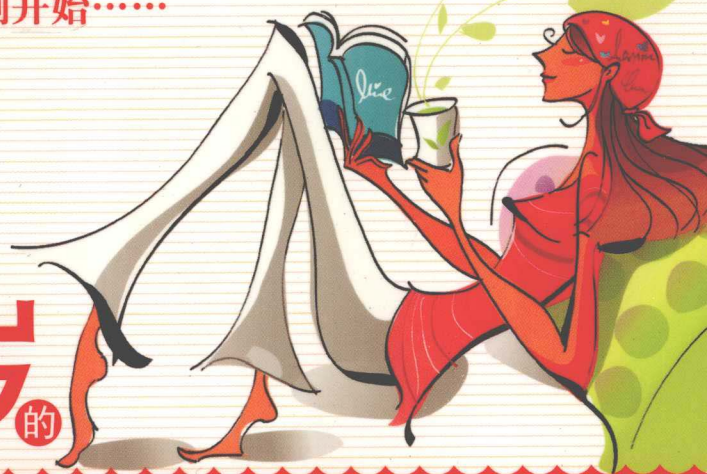


- 30岁不是女人的顿号，从现在开始爱上自己不算晚
- 优雅一定是30岁女人的专利，情调比美丽更蛊惑，气质永远不会长皱纹

30几岁，才开始女人的二度成长

30几岁，女人的美丽才刚刚开始……



30几岁的 女人美丽箴言

迈过30岁的人生，女人开始步出热烈、灿烂的青春季节

散发出年轻时期所欠缺的成熟韵致……

赵丽蓉◎编著

Zhaolirong Bianzhu

当代世界出版社

- ◆ 30岁以后，你该怎样面对生活？你该怎样面对自己？你该怎样面对未来？
 - ◆ 30岁以后，你该怎样面对爱情？你该怎样面对婚姻？你该怎样面对事业？
- 30岁以后，你该怎样面对生活？你该怎样面对自己？你该怎样面对未来？
- 30岁以后，你该怎样面对爱情？你该怎样面对婚姻？你该怎样面对事业？

30几岁 女人美丽箴言

30岁以后，你该怎样面对生活？你该怎样面对自己？你该怎样面对未来？

30岁以后，你该怎样面对爱情？你该怎样面对婚姻？你该怎样面对事业？



30岁以后，你该怎样面对生活？

30岁以后，你该怎样面对自己？

- 30岁不是女人的顿号，从现在开始爱上自己不算晚
 - 优雅一定是30岁女人的专利，情调比美丽更蛊惑，气质永远不会长皱纹
- 30几岁，才开始女人的二度成长
30几岁，女人的美丽才刚刚开始……



30几岁的 女人美丽箴言

迈过30岁的人生，女人开始步出热烈、灿烂的青春季节
散发出年轻时期所欠缺的成熟韵致……



赵丽蓉◎编著
ZhaolirongBianzhu

当代世界出版社

图书在版编目(CIP)数据

30 几岁的女人美丽箴言 / 赵丽蓉编著. —北京:

当代世界出版社, 2010. 1

ISBN 978-7-5090-0587-3

I. ①3… II. ①赵… III. ①女性—修养—通俗读物
IV. ①B825-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 210578 号

30 几岁的女人美丽箴言

出版发行: 当代世界出版社

地 址: 北京市复兴路 4 号 (100860)

网 址: <http://www.worldpress.com.cn>

编务电话: (010)83908403

发行电话: (010)83908410(传真)

(010)83908408

(010)83908409

经 销: 全国新华书店

印 刷: 北京金秋豪印刷有限责任公司

开 本: 880×1010 毫米 1/16

印 张: 18.75

字 数: 300 千字

版 次: 2010 年 1 月第 1 版

印 次: 2010 年 1 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5090-0587-3

定 价: 30.00 元

如发现图书质量问题, 请与承印厂联系调换。

版权所有, 翻印必究。未经许可, 不得转载。



序 30岁开始的二度成长

有人说,30岁的女人是一道独特的风景,既风情万种,又有点自卑、困惑。这话没错。30岁的女人散发出少女时期所欠缺的成熟韵味,眼角已爬上了些许细碎的皱纹和岁月的沧桑。曾看过陈染的一部名为《女人没有岸》的书,字里行间透出一种深深的孤独和沉沉的疲惫。是啊,在生活的海洋里,女人的岸在哪里?

其实,无需找、也不必找,只要我们生命的每一个阶段都不要空白就好。这样,再度起程时,脚下的路将越走越扎实、越自然。与其坐而忧怨,不如调试好心态,完善自我,提高自己。岁月易逝并不可怕,可怕的是心态的老化,如果心态“未老先衰”,女人就更加难以抵挡如水流逝的岁月。

每个女人都曾经在不经意间走过了烂漫的年少,走过了张杨的青春,曾经的记忆里,生日是一个令人心仪的日子,漂亮的礼物、香甜的蛋糕、朋友的祝福、长辈的期许、对未来的美好憧憬……而当30岁的生日真的走近时,第一次有了想要逃离的企图与冲动。一霎那,所有那些关于爱情、友情,关于容颜、精神,关于真实、虚伪,关于快乐、痛苦的往事,都化作了感慨与惆怅。回一回

首，终于明白这一路走来已在不知不觉中告别了懵懂和幼稚、摒弃了浮躁与张扬，在对家人日复一日的牵挂与责任中、在“家中有儿初长成”的欢欣和喜悦中，终于明白再浪漫的爱情终将归于平淡，爱情其实早已融入对家庭的亲情、对父母和孩子的牵挂与责任中。真爱其实就融化在平淡的生活中，想到此我心坦然、笃定。

迈过 30 岁的人生，终于能够坦然面对邻家小妹不是叫你姐姐而不是叫你阿姨的尴尬；迈过 30 岁的人生，终于知道你不再只是父母兄长宠爱的中心，你更要担负为人妻、为人母的责任；迈过 30 岁的人生，看着镜中自己不再年轻的容颜，明白青春的脚步已渐行渐远，懂得绚烂的花期在转眼间已悄然枯萎，终于知道女人更应好好善待自己。迈过 30 岁的人生，才知道走到了人生的分水岭，才产生了一种心静如水的感觉和前途未卜的惆怅，才会平平淡淡地面对接下来一个个人生命题。

女人 30，已走了很远很远，肩上的分量很重很重，学会了默默地认可现实和梦想的差距。该有的似乎已经拥有，不该有的不再强求，对飘忽灿烂的海市蜃楼，已失去了瞩目的兴趣。

女人 30，习惯于化淡妆，着素雅的衣服，步履稳健而从容。更喜欢置身于静静的居室，恬静地看着孩子渐渐拉长的身影和夫君略有变形的体态，把所有的精力、诗情、爱意，都转化为有关柴米油盐的现实的操劳，任窗外的马路上车来车往，任室内的丁香花舒展凋落，一心构筑家庭的“三角架”……

30 岁的女人，喜欢在如水的夜里等待一切归于沉寂，捧一杯清茶或咖啡静立于窗前，细数不为人知的心事；抑或在舒缓的音

乐里,在键盘上敲击几行感动自己内心的文字。

30 岁的女人,偶与三四女友相聚,孩子和夫君是主要话题,琐碎至一把盐,一双袜子和首饰的成色。兴来结伴逛街,偶而也会述及少女时放浪青春的鲁莽,却没有了那种一吐为快的酣畅淋漓,往往把最隐秘的部分留在深夜里独自回味或感伤。

30 岁的女人,因为太熟悉自己、家庭和按部就班的生活,有时候感到生活乏味,会莫名其妙地发火却很少在人前流泪。

30 岁的女人,在不知不觉中学会把握自己、把握孩子、把握夫君、喜欢在恒定、规范、秘而不宣的情况下默默地爱;希望了解别人,更愿意别人理解自己,同时也尽量包严自己,善于暗暗地与外面的世界沟通信息。

30 岁的女人,已习惯谨小慎微的举止,已习惯在交错纷呈的斑马线前犹豫,已习惯坦然面对大街上各种内容的目光,已习惯与男人对视讲话,已习惯在各种现代和古典的潮汐中稳如磐石,已习惯孩子的惹祸、丈夫的猜忌,已不再刻意追求百分百的“回头率”。女人 30 岁才成熟、才明白,女人不是因为美丽而自信,而是因为自信才分外美丽。

迈过了 30 岁的人生,女人开始慢慢步出热烈、灿烂的青春季节。这时的女人,身心从一种淡然、从容、柔和的氛围中真正领悟了“去留无意、闲看庭前花开花落;宠辱不惊、漫随天际云卷云舒”的意境,不再有年少时的“为赋新词强说愁”。这时的女人更像一杯清茶,“落花无言,人淡如菊”,煎茶闻香,养心颐性。30 岁的女人学会了简单地活着,善良、率直、坦荡,她们有时间和心情去品

评人生的百味,享受人生的乐趣。少而又少的出头露面换来的是心灵的清静,对人生、对社会的宽容和豁达,得到的是自己内心的宁静和有条不紊。知道只有好好爱自己、善待自己,才会赢得别人的尊重与认可,在爱别人时才不会迷失自己,知道有时候放手,恰恰是对爱最好的成全。淡然的女人对工作和事业努力着,兢兢业业着,但不忘乎所以,拒绝练就那种江湖油滑的性格和八面玲珑的世故。女强人不是她们所刻意追求的,因为她们知道,人生需要执著与坚持,但更重要的还是随缘。淡然的女人就是这样在世事的牵累、终日的忙碌中,偷出空闲,修饰自己、滋养自己,用自己淡然的心境去呵护那可长可短的秀发,呈现出来的是清晨阳光般的笑容、端庄的气度、深厚的内涵。

迈过 30 岁的人生,青春的脚步渐行渐远,新年的钟声隐约传来,走在冬日暖暖的阳光里,30 岁的女人如菊花般悄然绽放。



目录

序 30岁开始的二度成长 / 001

第一章 女人30一枝花

30岁,美丽刚刚开始 / 002

美丽的女人一定是勤快的 / 007

尽量让容颜年轻、再年轻 / 011

瘦,绝对不是全部的畅销元素 / 015

衣着暴露是玩性感的最好方式吗 / 019

忘记自己的年龄 / 023



第二章 气质永远不会长皱纹

自信是女人最性感的装饰品 / 030

高贵不是“贵族病” / 034

盛世,熟女吃香 / 038

30岁的女人更要独立 / 042

有内涵的女人美得更恒久 / 046



你是“有品”的高级女人吗 / 050

你不是别人,你就是你自己 / 054

第三章 30 岁不是女人的顿号

书中自有黄金屋 / 060

艺术是一块遮羞布 / 064

放开脚步去旅行 / 067

美美地做个梦吧 / 071

为一生寻找蓝颜知己 / 075

工作并美丽着 / 079



第四章 优雅一定是 30 岁女人的专利

亮出你的“温柔一刀” / 085

蒙娜丽莎的微笑 / 089

真正的完美是当下的存在 / 092

放下你的控制欲 / 096

理性是幸福与成功的密码 / 100

有一种洒脱叫放手 / 103



第五章 情调比美丽更蛊惑

情趣女人才有生活情趣 / 108

风情是强做不来的 / 113

释放最高明的性感 / 117

幽默,一件让女人鲜亮的外衣 / 120

女人的童心最具杀伤力 / 124

浪漫也可以如此平凡 / 128

路边的野花真美 / 132



第六章 在婚姻与家庭之间亦可游刃有余

“装傻”的女人真聪明 / 130

偶尔在婚姻里撒个娇 / 143

平凡婚姻里的点滴感动 / 148

调教老公,做“闲妻晾母” / 152

驶出柴米油盐的海洋 / 156

唠叨是最高明的杀人招式 / 159

不做任何人的情人 / 164

女人三十如狼 / 168

你我之间最好的距离是多少 / 171



第七章 30岁女人的爱情不一般

掌握好爱的投资经营术 / 177

金三顺式的庸俗爱情 / 181

未雨绸缪下一个男人 / 184

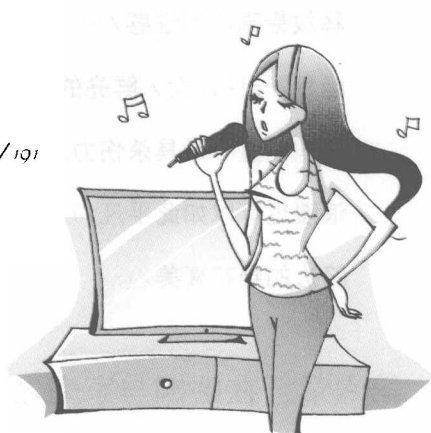
分手后我们不做朋友 / 188

同居，一件总是对男人有利的事 / 191

不做爱情的完美主义者 / 195

谁嫁给了“比尔·盖茨” / 199

爱情不是生活的全部 / 202



第八章 从现在开始爱上你自己，不算晚

过自己想要的生活 / 209

摆脱压力，饶恕自己 / 213

让“奉献”见鬼去吧 / 217

宁可做妖精，也不要做黄脸婆 / 221

没事偷着乐 / 225

为了自己的快乐，大声说“不” / 228

第九章 现在的你必须要「理财有道」了

经济独立才能活得美丽 / 234

理财从攒钱开始 / 238

最聪明的消费观念 / 243

巧用手中的“理财卡” / 247



有车有房有奔头 / 251

靠什么都不如靠保单 / 255

第十章 心态归于平和,才能快乐生活

平和者常乐 / 261

处事从容日月长 / 265

女人 30 淡如菊 / 269

因为宽容,所以慈悲 / 273

别穷得只剩下虚荣 / 277

嫉妒是一把“双刃剑” / 281



第一章 女人30一枝花



30 几岁是个充满困惑的年纪，追忆已经逝去的年轻岁月似乎成了一种习惯，感觉青春和美丽离自己越来越远，感叹岁月催人老。其实，年轻和美丽的感觉都是自己给的，只要你想，随时能够实现。你只要做到两点就可以：赏心悦目。悦目，就是要保持自己的外形之美；赏心，就需要散发出一种内在的来自于心灵的光芒。心态好能给美以力量，没有力量的美是短暂的。只有用心诠释出的美，才是永恒的！

每个女人的梳妆台前都有一面魔镜，只要你自信地看待自己，并且每天告诉自己，你是一个美丽的女人，你会发现，别人也同样会用这样的眼光来看你！

·30 岁，美丽刚刚开始·

 30 岁女人的当务之急就是抓紧时间完善自己，并且爱上自己

当女人迈进 30 岁之后，开始对自己的年龄耿耿于怀，总觉得自己老啦！不知从什么时候起，不再说自己是女孩而说自己是女人；不再羡慕身边女孩子的漂亮而是羡慕她们的年轻。总是感慨日子为什么就这样不知不觉间过去，连青春的痕迹都不肯遗留。

其实羡慕别人就是在浪费时间。与其羡慕别人，不如完善自己。20 岁

固然美丽,因为青春是美丽最合身的衣饰和最好的化妆品,但是,30有30的美丽之处。其实,每个阶段的快乐是不一样的。20岁时,你拥有青春和健康,但30岁时,你可以拥有智慧和风情。关键是要懂得好好把握自己。女人,无论在什么阶段,都要学会喜欢现在的自己。

不要再羡慕别人,不要再感叹青春易逝,要敢于大声地告诉自己:我30多了,但是我的美丽才刚刚开始!

只要你告诉自己你很美,你就真的很美!当你坚信自己很美的时候,你会因为自信而抬头挺胸;你会活得更加意气风发,这时候,你就会变得很迷人,大家见到你时,会说:她虽然不是标准的美女,但是她看上去真的很美。美丽是自己给的,这句话一点不假。

33岁的遥遥是个普普通通的女孩子,相貌一般,身材也一般,她不是大家眼里的美女。28岁的青青应该是个标准的美女,走到哪里都特别受欢迎。当很多女孩都将羡慕的眼光投向青青的时候,遥遥没有去羡慕青青,因为她觉得那是在浪费时间,33岁的时光已经不能再随意挥洒了;而且遥遥觉得在羡慕别人的时候难免会生出嫉妒之情,而嫉妒会让一个女人变得像女巫一样丑陋。

于是,遥遥开始一有时间就为自己充电,她经常去书店买一些图书,开始学习如何做一个特别的女孩子。她一直觉得美丽的女孩子太多了,但没什么特点很快就会被大家看腻,就像是再好吃的糖果,吃多了谁不腻啊。她认为有自己的个性、有自己的思想才是个可以长久美丽的女孩。她也会经常上网,经营博客,与博友们谈诗论画,她觉得这样会让自己看上去更像个大家闺秀。

当然,她也会适时地为自己的皮肤做做保养,让自己看上去清爽而简洁;她也会为自己买一些实用而大方的衣服,让自己的装束随意而自然,

这样才更加随和而充满亲和力。

渐渐地,很多人开始把目光转向遥遥,大家都说她是个很耐看、很经得住品味的女孩,看上去总是那么特别。

更加让人没有想到的是,青青的男朋友后来居然成了遥遥的老公,听起来也许有些不可思议,但是,这是真的,因为遥遥的老公说过:比起漂亮的女孩,我更喜欢美丽而特别的女孩子。

看来,33岁的遥遥是个成功的女人。美丽不是一种遥不可及的东西,它一直就在那里等着你,只要你别浪费时间,别盲目地用眼光追随别人,你也可以和遥遥一样,拥有自己独特的美丽。

美丽是一种优雅的魅力,和年龄无关

我曾经见过一位老太太,她很美丽,68岁了,开着一家丝巾店,店名叫“万紫千红”,一个很美丽很动听的名字。

老太太穿着时尚。夏天休闲短裤,白的黑的T恤或针织衫;春秋时节,无领羊毛衫一定要配上不同色系的丝巾,既文雅又大方;冬天,墨绿色的羽绒服配带一顶乳白色的贝蕾帽,是那么阳光又健康。你一点也不觉得这个老太太矫情或做作,你会感叹她充满了青春的力量,她是那么有魅力。在68岁的年龄,却让20多岁的年轻人羡慕不已。

还有她的谈吐、思想、精神,无论从哪方面看,她都不像一个68岁的老人。每次在街上见到她,我都会心动和感慨。

她开店10年了,在我们这里小有名气。

她不仅开店,还当业余演员。她还练瑜伽,还是老年模特队的队员。

很多在她店里买东西的女人,后来慢慢地都成了她的朋友。她的店开在哪里,那些女人就跟到哪里。