

马银春 李德华◎编著

No Ren 20 30 40

女人 203040

品位女人的处世圣经
改变千万女性的励志经典

女人20，蓓蕾初绽；女人30，玫瑰怒放；女人40，绿叶婆娑。

20岁的女人，像是日本漫画，剧情单纯，过程夸张而浪漫，是可以用来珍藏的回忆。

30岁的女人，像是美国漫画，超级英雄，只要她想，没有达不到的目标。

40岁的女人，像是欧洲漫画，精装隽永，遥远的故事，陌生的时空，
淡然一笑却让人心旷神怡。

经典
畅销书

中国物资出版社

女人 203040

品位女人的处世圣经
改变千万女性的励志经典

马银春 李德华◎编著

中国物资出版社

图书在版编目(CIP)数据

女人 20 30 40/ 马银春, 李德华 编著. —北京: 中国物资出版社, 2010. 1

ISBN 978-7-5047-3240-8

I. 女… II. ①马…②李… 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(2009)第 190561 号

策划编辑 钱 瑛

责任编辑 董 涛

责任印制 何崇杭

责任校对 孙会香 杨小静

中国物资出版社出版发行

网址:<http://www.clph.cn>

社址:北京市西城区月坛北街 25 号

电话:(010)68589540 邮编:100834

全国新华书店经销

北京京都六环印刷厂印刷

开本:710mm×1000mm 1/16 印张:16 字数:238 千字

2010 年 1 月第 1 版 2010 年 1 月第 1 次印刷

书号:ISBN 978-7-5047-3240-8/B·0188

印数:00001-11000 册

定价:29.80 元

(图书出现印装质量问题,本社负责调换)



前 言

女人要有“女人味”

现实生活中，当精明干练的“男人婆”充斥在我们周围的时候，男人们却开始振臂高呼：我们要十足的“女人味”！

什么是“女人味”？

其实，“女人味”就是女人从骨子里散发出来的一种极具魅力的味道，这种味道十分神秘，充满诱惑，没有定式，没有形状，它会在空气中缓缓地、慢慢地萦绕绽放，就像一股挡不住的春风向男人扑面而来……如果一个男人说一个女人有“女人味”，这三个字实际上暗含了一种赞美。

做女人贵在有“女人味”。有“女人味”的女人，性情婉约，如沐春风，与这类女人相伴，你无须到风景名胜旅游观光，因为眼前便是春色满园的良辰美景。“女人味”就像上天专门为女人量身定做的铠甲，它既能让芳华已逝的女人将自己的美丽延续下去，又能让充满斗志的女性永远洋溢着柔情。

聪明的女人，在任何时候都不会丢弃这身铠甲的，她知道只要有“女人味”在，自己就可以永久保持女人特有的魅力。

然而，在当今激烈的社会竞争中，个人能力和职位不再与性别有关，许多女人便把自己包裹在职业装里，收藏起了本应该属于自己的“女人味”，反而用干练和硬朗去与男人打拼。他们不满男人的世界，错误地一心要做女强人，而她们那种风风火火、慷慨激昂、好争好斗的“女强人”形象也最终使男人失去了兴趣。于是，女人开始暗自伤心：“男人为什么





不爱我了？”

其实，在这个世界上，男人就是男人，女人就是女人，男人与女人向各自的两极发展才是真正的男人和女人，才是上帝造人的原意。如果整个世界男人不像男人，女人不像女人，还有什么情趣可言。

女人美丽的核心就是“女人味”。这种“女人味”既可以“妆”出来，也可以“穿”出来，更可以“品”出来，甚至还可以“食”出来。不同年龄阶段的女人会有不同的“女人味”，20岁的“女人味”更多是来自于她无忧无虑一副不食人间烟火的可爱表情；30岁的“女人味”则是她那种万种风情的妖娆；40岁的“女人味”更多的是她那份精致的高贵与优雅。

一个女人最有力的武器就是“女人味”，只要一个女人拥有十足的“女人味”，男人纵然是钢筋铁骨，也可能会因为她一声轻轻地低唤或呢喃而心甘情愿地陷落她的城池之中，他会醉倒在女人温柔的声音里不愿醒来。

“女人味”是专属于女人的，也是女人的魅力所在。“女人味”之于女人就像鲜花之于香味，明月之于清辉，所以做女人一定要有“女人味”。

作者

2009年9月

女
人

20

30

40

目 录

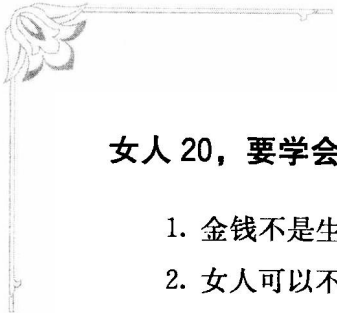
上篇 女人20，让自己过得更快乐

女人 20，青春加进些许失意

1. 每个女人都渴望爱情 / 4
2. 女人，成也爱情，败也爱情 / 7
3. 珍惜你的青涩男友 / 10
4. 每个女人都想嫁个好男人 / 13
5. 学会区分好男人与坏男人 / 15
6. 为了幸福而选择 / 17

女人 20，一定要听的忠告

1. 网恋是一场镜花水月 / 22
2. 不要相信在恋爱上用手段的人 / 26
3. 体验生活不意味着堕落和放纵 / 30
4. 千万不要认同那些伪装的酷和另类 / 33
5. 有些玫瑰并不代表爱情 / 36
6. 嫁入豪门不一定是福 / 38



女人 20，要学会提高自己的品位

1. 金钱不是生活的全部 / 42
2. 女人可以不漂亮，但不可以不美丽 / 45
3. 矜持是自身品格的表现 / 47
4. 华丽和漂浮都不易长久 / 50
5. 廉价的东西要用高级的品位去挑选 / 53
6. “免费的午餐”吃不得 / 56

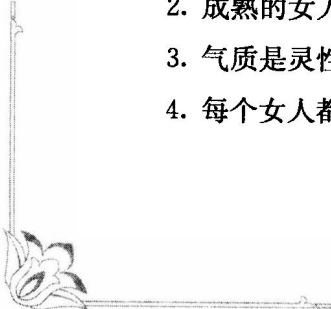


女人 20，要学会成熟

1. 乐观是一种后天技巧 / 62
2. 伤心，最终伤的是自己的心 / 65
3. 哭完挤出一个微笑给自己 / 68
4. 站在对方的立场上考虑问题 / 71
5. 不要站在“剩女”的一边 / 74
6. 做一个独立而自信的自己 / 77

中篇 女人30，做男人心中的“精品女人”

女人 30，万种风情的年龄

1. 风情是女人的一种韵味 / 84
 2. 成熟的女人如一杯芳香四溢的咖啡 / 87
 3. 气质是灵性与弹性的统一 / 90
 4. 每个女人都有动人的一面 / 93
- 

女人 30, “年龄” 最敏感的字眼

1. 心态健康才年轻 / 98
2. 年龄是自己的, 不喜欢就不说 / 101
3. 保养是女人每天的美容课 / 103
4. 食物是长久的养颜佳品 / 107
5. 性爱也是一流的美容师 / 110
6. 化妆化出的花样年华 / 112

女人 30, 有情调更要有理性

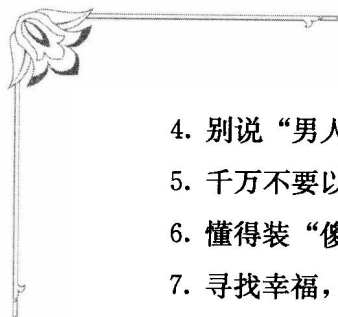
1. 温柔不等于没主见 / 118
2. 暧昧不等于“爱情” / 121
3. 聪明的女人不做第三者 / 123
4. 婚外情是一种玩不起的游戏 / 126
5. 用伤害自己去惩罚爱人是愚蠢的 / 129

女人 30, 内在美最重要

1. 保持善良纯真的本性 / 134
2. 女人可以不漂亮, 但不能没味道 / 138
3. 做一个有修养有内涵的美丽女人 / 141
4. 女人要学会撒娇而不是撒野 / 145
5. 微笑是内涵和尊严的象征 / 149
6. 快乐是最好的“化妆品” / 152

女人 30, 做一个婚姻里的聪明女人

1. 爱情是一门经济学 / 156
2. 男人都爱“旺夫女” / 158
3. 做一个站在丈夫“背后”的女人 / 161



4. 别说“男人没一个好东西” / 164
5. 千万不要以你的“聪明”吓跑男人 / 167
6. 懂得装“傻”的女人最幸福 / 170
7. 寻找幸福，不如经营幸福 / 172

下篇 女人40，做一个高雅的知性女人



女人 20 30 40

女人 40，书里书外看世界

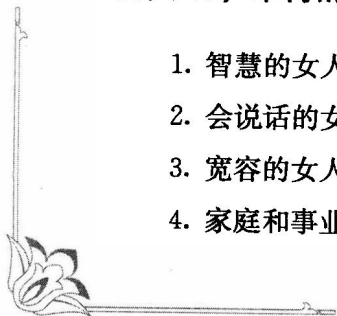
1. 女性最好的化妆品——书 / 180
2. 可以没有高学历，但不能没知识 / 183
3. 读书可以让你摆脱俗气 / 186
4. 读书的女人有品位 / 189
5. 远离书籍就是远离幸福 / 192

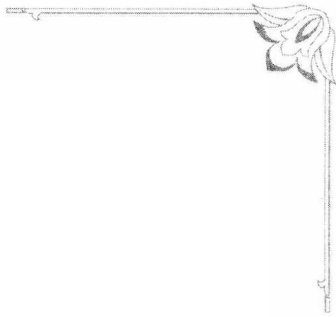
女人 40，做个充满贵气的优雅女人

1. 做个高贵的女人 / 196
2. 女人吸引男人的是赏心悦目 / 199
3. 精致的女人像一件高档的珠宝 / 202
4. 优雅，是外在美和内在美的统一 / 205
5. 精致生活需要注重细节 / 208

女人 40，难得的是智慧

1. 智慧的女人永远是赢家 / 212
2. 会说话的女人最出色 / 215
3. 宽容的女人不是可欺的女人 / 218
4. 家庭和事业都需要不断平衡 / 222

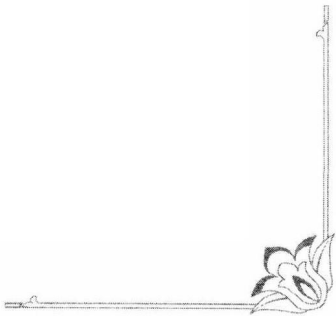


- 
5. 安稳平淡才是婚姻的最终归宿 / 225

女人 40，丰姿绰约拒绝衰老

1. “更年期”可以“更年轻” / 230
2. 保留一份好奇的童心 / 233
3. 音乐是天然的养颜良药 / 236
4. 女人 40 应注意以内养外 / 239
5. 抚平皱纹，焕发青春光彩 / 242

参考文献



上篇

女人 20，让自己过得更快乐

20 岁的女人，犹如怒放的鲜花，美丽的不只是鲜亮的容颜，更重要的是飞扬的激情。

20 岁的女人，是一个自由的年龄，但由于有了太多的选择，所以也就会错过良机。

20 岁的女人，对生活总有着太多美好的憧憬，然而当美好的憧憬被残酷的现实击垮时，也就有了太多的伤感。

20 岁的女人，一定要学会爱自己、做自己、调整自己，让自己快乐起来。给自己一个最美的装扮，给自己的生活添加一抹阳光，少一点烟雨凄迷，少一点人生的枉然。

20 岁的女人，当你拥有了快乐，你还会怕没有什么吗？

青春加进些许失意 →

20岁，是人生的岔路口，心灵、情感、梦想从此开始萌发。

20岁，是人生最重要的时期，也是人生最危险的阶段！稍不留神，就有可能像漏水的船，永沉海底；像山路上疾驶的汽车，坠入深谷。

20岁，转瞬即逝，烦恼也会像秋霜一样在一夜之间降临。

1. 每个女人都渴望爱情

女
人

20

30

40

每个女人都渴望爱情，爱情就像魔法师手上的魔法棒，轻轻挥舞一下，就能让人彻头彻尾地改变，即使是灰姑娘也能变成光彩夺目的公主。

爱情的力量是神奇的，它能让聪明的女孩变得糊涂，也能让平庸的女孩变得漂亮。从第一次见面时脸上红得发烫的眩晕，到离别后思恋时的心跳；从相知时羞涩的温柔，到相处时感受如蜜般的幸福，每个女孩的心灵在恋爱的同时也都会得到升华。

有女人的地方，就会有情爱之梦。爱在人类的精神世界里就像一口深不可测的井，越是挖得深越觉得回味无穷。因此，爱情无时无刻不在创造着奇迹。

在一所大学里有一个穿着朴素，性格内向的女孩，她的成绩非常好。也许是因为家境贫困，或许是因为个性柔弱，她一直都沉默寡言，很少与同学甚至女同学主动交流。她就像个独行侠，每天在图书馆、宿舍、食堂三点一线间来去穿梭。因此，同学们都戏称她为“学痴”。

突然有一天她却发生了惊人的变化。她开始跟女同学逛街并为自己准备了一件白裙子；从不关注宿舍“卧谈会”的她开始在女同学嘈杂的争论中不失时机地发言；周末天天泡在图书馆的她，占座位也不再那么积极了……她变了，越来越与其他人亲近了，也越来越自信了。

同学们都诧异她的变化。

直到有一天，一个室友接到了一个找她的电话——电话那头是个男生。就在刚开口叫她的名字时，她一把夺过电话，把电话线扯进蚊帐中，红晕满脸地窃窃私语起来。

原来，她恋爱了。

这就是恋爱的神奇功效，让她变得不再那么孤僻，她的生活不再那么单调，就连她的女性魅力都得到了全新的释放，她的美丽也变得更加生动了。

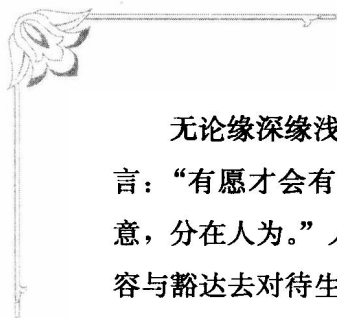
一时间，与她同住一屋的室友们都发出了“一日不见，当刮目相看”的感叹。

这就是爱情的力量，一个人可以为了另外一个人而改变，可以为了另一个人什么都去做，可以因为另一个人仅仅只是几天的到来而开心几个月。

“爱别人”和“接受别人的爱”的心情是所有女人的共同点，不管是年轻的女孩子还是年纪大的女人都会一心想着拥有浪漫的爱情——18岁的青春少女幻想英俊潇洒的白马王子，80岁的垂老寡妇幻想打发寂寞的枕边老伴，结了婚的女人幻想婚外恋遇上多情绅士，没结婚的女人幻想两个钻石王老五为自己争风吃醋……

没有一个女人不渴望爱情的滋养，每时每刻都祈祷着自己能被爱的光环所笼罩。爱情就是那么深奥又那么神奇，它总能控制人于无形中。在这个时候，女人就像一朵玫瑰，不论它是花蕾、半开未开时，或是昂首怒放时，甚至花瓣飘落的时候，男人都无法忽视玫瑰的美丽，就像不能错过生命里的每一个精彩瞬间一样被女人深深地吸引。

但是，爱情之路并不是一帆风顺的，也会是充满崎岖和坎坷，多少女人在满是荆棘的道路上探寻真爱，却被刮得遍体伤痕。爱情就是这样一种奇妙的东西，她会不择时空地袭击你的灵魂，让你快乐，让你忧伤，让你疯狂，也让你幸福，甚至是生生死死！然而，身在其中的人却甘心情愿地被其蛊惑，为之沉迷！因此，也便有了那句经典的爱情宣言：“痛，并快乐着！”



无论缘深缘浅，缘长缘短，得到即是造化。正如台湾作家林清玄所言：“有愿才会有缘，如果无愿，即使有缘的人也会擦身错过。缘是天意，分在人为。”人生苦短，缘来不易，我们都应该好好珍惜，并应用宽容与豁达去对待生命中的每一个人，每一件事。不为别的，只为了我们心中的那份爱，因为我们都渴望得到爱。

每个女人都渴望爱情，无瑕真挚的爱情，浪漫幸福的爱情，只要恋爱着，就是一种幸福。

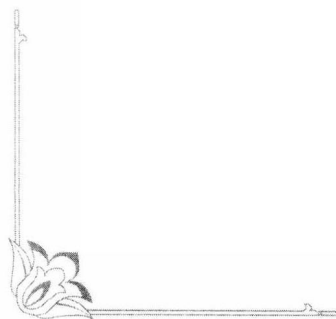


女人

20

30

40



2. 女人，成也爱情，败也爱情

在《重庆森林》中有这样一句话：

“不知道从什么时候开始，什么东西都有个保质期，秋刀鱼会过期，肉罐头会过期，连保鲜纸都会过期。我开始怀疑，在这个世界上，还有什么东西是不会过期的。”

爱情恰恰就像这句话中的秋刀鱼、肉罐头甚至保鲜纸，因为爱情也会过期。20岁的女孩子对待爱情往往带有盲目性，所以这种情感一旦走进现实，不仅会失去动人的魅力，而且会注定踏进痛苦的巢窠。

更让人感到可怕的是，据美国康乃尔大学教授辛蒂·哈赞在对37种不同文化层次的5000对夫妻进行医学测试后得出一个结论：爱情是大脑中一种“化学鸡尾酒”激发出来的，时间久了，即使是最容易对异性产生冲动情绪的人也会对其产生抗体，两年以后，它们的作用便失效了。超过这个时间，男女双方或者分手，或者心平气和地一起过日子。也就是说，对大多数人而言，爱情的保鲜期也只有18~30个月。

对于每个人而言，爱情就像人生必逢的一次情感劫难，在带给人眩晕的情感体验的同时也带给人无尽的失意和伤感。每一个20岁的女孩都应做好这样一种准备——不管成功与否，都要让它在我们的情感世界烙下深刻的印记，然后作为一生的情感财富保存起来，等结了婚再慢慢品味当初的滋味。

爱情是种说不清楚的东西，甚至常常意味着伤害，所以恋爱带给人