

30岁女人系列 Things About Women of Thirties

30岁女人 的生活之道

打理好自己的幸福捷径

颜丽 编著

30岁，是一个女人体能、智商、情商都日趋成熟的阶段，也是职业和家庭完全重叠的时期。30岁的女人，正处于人生成败的分水岭，如何正确度过你的30岁？这决定了你未来的生活。只有越早确定自己的目标与梦想，才能越早接近你的幸福。



30岁女人 的生活之道

颜丽 编著

图书在版编目 (CIP) 数据

30 岁女人的生活之道/董颜丽编著. —北京: 朝华出版社, 2009. 11

ISBN 978-7-5054-2260-5

I. 3… II. 董… III. 女性—生活—通俗读物
IV. Z228. 4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 194240 号

30 岁女人的生活之道

作 者 董颜丽

选题策划 杨 彬 张 冉

责任编辑 赵 明

责任印制 张文东

出版发行 朝华出版社

社 址 北京市车公庄西路 35 号 邮政编码 100048

订购电话 (010)68413840 68433213

联系版权 j-yn@163.com

传 真 (010)88415258(发行部)

网 址 www.mgpublishers.com

印 刷 北京忠信诚胶印厂

经 销 全国新华书店

开 本 710mm×1000mm 1/16 字 数 160 千字

印 张 16.5

版 次 2009 年 11 月第 1 版 2009 年 11 月第 1 次印刷

装 别 平

书 号 ISBN 978-7-5054-2260-5

定 价 29.80 元

版权所有 翻印必究·印装有误 负责调换

前 言

30岁后，几乎每个女人都问过自己一个相同的问题：如何度过自己的30岁？

可备选的答案有很多——舒适的生活，成功的事业，幸福的家庭，或是不老的青春、永远的智慧、优雅的气度……但这些答案都不能使我们满意。人生如此就足够了吗？我们是不是遗漏了最重要的东西？

没错，对于30岁的女人来说，最重要的是身心富足，最重要的是快乐的心情，最重要的是感到幸福。所以，我们说，30岁的女人，正处于人生成败的分水岭，如何度过你的30岁这个问题，或许你现在并不在意，但是，它却能决定你一生的命运。越早确定自己的目标与梦想，就能越早能接近幸福。

“一个人的青春时期一过，就会出现像秋天一样优美的成熟时期。这时候，生命的果实便像熟稻子一样，在美丽平静的气氛中等待收获。”泰戈尔这样说。如果女人的一生是一条“逶迤而去，摇曳而来”的曲线，那么30岁，无疑是曲线上最美的那一点。因为生命前29年的跌撞与刻痕，成就了30岁独有的风韵。

本书专为30岁左右的女性而写，从心态、职场、服饰、社交、形体、生活、婚姻和健康8个角度，对这个年龄段的女性的心态和行为方式的所感、所悟，以女人的视角，进行全面分析，形象生动地为女人提出合理的建议，帮助30岁的女性打造一个完美的自己。



女人的魅力有三：一是容貌，二是气质，三是智慧。它们在30岁女人身上相遇，形成某种高度、某种景观，辉煌且灿烂。在这本书里，你会看到许多与你相仿的女子，以及在她们身上发生的故事。她们的心态与婚姻，她们对时尚和美丽的定义，她们如何做到保持家人和朋友之间的平衡，如何在职场左右逢源。希望你同她们中的那些佼佼者一样，优雅成功地跨过30岁的分水岭。

目 录

第一篇 30岁女人不能舍弃的快乐之门

30岁是女人的分水岭。30岁的女人，更是青春、成熟、美丽的代名词。正因为30岁的美好，才使得处于这个时期的女人的内心受到了太多的外在影响，她们会对太多的事情过分在意，刻意追求。其实，30岁以前的女人只要坚持本我，做最真的自己就是很好的选择。

- 30岁的女人更需要快乐 / 3
- 知足常乐，享受生活 / 6
- 保持心态平和，赶走你的怒气 / 9
- 爱生活不等于爱富贵 / 12
- 自信，你便拥有一切 / 16
- 性格决定命运 / 19
- 学会删除 / 22
- 白领女人，请远离抑郁的“怪圈” / 25

第二篇 30岁女人走进智慧之城

女人三十，这时的你，多已成家有子，生活上承受新的压力，工作上也出现瓶颈现象，面对着自己的事业，女人开始犹豫，是平庸到底，还是重新做起，又或是承担新任？其实，女人30岁时，成熟韵味刚刚展现，这时正是女人最好和最美的时候，何必要让年龄上的苦恼压迫着自己？很喜欢一句话，在职场上的女性要永远像30岁，不再幼稚，也永不变老。



- 居安思危，要有充电意识 / 31
- 果断地打碎那只盘子 / 34
- 移景换步，人生随时可以重新开始 / 38
- 职业女性，请远离职场暧昧 / 41
- 巧绘职场“人脉图”，编织走向成功的“交通网” / 45
- 融入团队，让自己更有力量 / 49
- 女人的事业需要温柔的智慧 / 53
- 三个女人一台戏，办公室里有些事说不得 / 57

第三篇 30岁女人的“潮”人之路

希望自己永远20岁是每个女人的梦想。世界上没有长生不老的仙丹，但是有无数美丽的衣服。懂得用这些衣服让自己保持年轻美丽的女人就是神奇的炼丹师。所以，30岁的女人首先要穿着得体、别致和动人，才能把自己变得稳重又不失优雅，才能在时间的长河里愈来愈美丽。

- 做一个经得起时光雕刻的铂金女人 / 63
- 30岁女人的穿衣宝典 / 66
- 懂得穿衣，女人才有职场未来 / 70
- 每个女人衣橱里都要有件小礼服 / 74
- 高跟鞋——女人的无敌暗器 / 78
- 香水是女人最美的内衣 / 81
- 经济危机下，教你做个精明时尚家 / 84
- 内衣“出卖”你的生活品味 / 88

第四篇 30岁女人掌控自我

著名学者马斯洛说：心若改变，你的态度跟着改变；态度改变，你的习惯跟着改变；习惯改变，你的性格跟着改变；性格改变，你的命运跟着改变。的确，心态决定行为，行为决定习惯，习惯决定性格，性格决定命运！心累是心智未开，好的心态决定好的命运，希望你调节心态，从容面对每一天。

- 做别人头上的一缕阳光 / 93
- 冲动是魔鬼，冷静是天使 / 97
- 走出内向，让你由内向外美丽起来 / 101
- 恰到好处运用虚荣心让你闪闪发光 / 105
- 幽默为你的魅力锦上添花 / 109
- 赞美，让女人更受欢迎的秘密武器 / 113
- 嫉妒——女人的致命天敌 / 117
- 读书让你更美丽 / 120

第五篇 30岁女人的形体符号

有人说，20岁的女人看容貌，30岁的女人看身材。对于30岁的女性而言，赘肉渐渐堆积，稍不注意，身材就会慢慢走形。唯一的做法是，对待每一寸将要冒出的赘肉，都要像秋风扫落叶一般无情！让30岁的你美丽蜕变，回到20岁时的身材！

- 完美体形不是明星的专利 / 125
- 把健身融入你的生活 / 129
- 处处留心皆运动 / 133
- 美丽女人睡出来 / 137
- 做个都市芭蕾女人 / 141
- 美丽女人，享“瘦”幸福 / 144
- 魅力女人从练习瑜伽开始 / 148



第六篇 30岁女人凡事DIY

谁说做菜的就一定是黄脸婆？一个会做饭的女人也应该是很美丽的。现在时代改变了，女性在社会生活中扮演的角色越来越多，表现也越来越出色。一个好太太的标准就是既能出得厅堂，也能入得厨房。

- 30岁的女人要上得厅堂下得厨房 / 159
- 女红，打造你的女人味 / 164
- 牛奶——爱美女人必备的秘密武器 / 168
- 祛斑美白DIY，让你的美丽不打折 / 172
- 头发自护理，装扮好你的第二张脸 / 177
- 学会做汤，做个“水样美女” / 182
- 旧衣改造，自己动手丰衣足食 / 187
- DIY，美丽个性的家自己装 / 191

第七篇 30岁女人的婚姻

一直以来，婚姻是一支以女人为主的交谊舞，舞跳得好不好，很大程度上取决于女人怎么带。稳定而幸福的婚姻是女人生活成功的标志，女性的温情与刚毅结合能创造婚姻生活中的奇迹。爱需要宽容和包容：忘记对方的不是，记得对方的好，这才是婚姻永远幸福的秘诀。

- 婚后，不做“宅女” / 197
- 30岁的女人，千万别轻言离婚 / 201
- 削足适履，学会经营婚姻 / 205
- “装傻”的女人最幸福 / 209
- 聪明女人用智慧让“小三”血本无归 / 213

- 30 岁的女人，不做“剩女” / 217
婆媳对对碰，家和万事兴 / 221
女人，请不要在孩子身上枯萎 / 224

第八篇 30 岁女人的健康警钟

如果把健康比做是数字 1，幸福、成就、房子、爱情、事业、金钱、快乐等都是后面的“0”，少几个“0”可以，但是没有“1”，一切就都等于“0”。在追求人生幸福的旅途中，健康是家庭幸福的基础，是事业成功的本钱，是生活幸福的基石。对于一个女人来说，身体健康才是最大的快乐。所以，将手中的宝贝工作暂缓一下，赶快让健康、青春回到你身边！

- 30 岁女人，有健康才有未来 / 229
心理决定健康 / 232
优质人生，从健康体检开始 / 235
关爱自己，对乳腺癌说“不” / 238
补血，让你做一个粉嫩女人 / 241
子宫，女人健康一生的密码 / 245
摆脱“好朋友”烦恼，做快乐女人 / 249
女人，别让细节毁了你的健康 / 252



第一篇

30岁女人不能舍弃的快乐之门

30岁是女人的分水岭。30岁的女人，更是青春、成熟、美丽的代名词。正因为30岁的美好，才使得处于这个时期的女人的内心受到了太多的外在影响，她们会对太多的事情过分在意，刻意追求。其实，30岁以前的女人只要坚持本我，做最真的自己就是很好的选择。



30 岁的女人更需要快乐

30岁，不同于18岁的成人、不同于25岁的成人，而是真真正正立了业，成了家，成为了小孩的爹妈，为了生活忙碌，对诸事不再敏感，不再浪漫，甚至和衰老是同义词的年龄。但我觉得30岁的女人是美丽的，知道自己想要什么也知道可以给予别人什么，外表自信，内心也很安宁，由内而外给人的感觉都很舒服。

——香港影视演员陈慧珊

过去经常听到这样的话，女人三十豆腐渣，男人四十一枝花，但现在这样的说法越来越少了，因为现在很多的男人更喜欢30岁的女人，他们说30岁的女人成熟，妩媚，性感……

的确，30岁是女人最具风采的年龄。30岁的女人是成熟的女人。30岁是容貌、学识、经验综合分最高的人生阶段。所以，30岁的女人更应该快乐、自信与优雅。

那么，30岁的女人到底具有什么优势呢？

第一，每个30岁的女人都是一本书。经历了为人妻为人母的女人，没有了小女孩的娇纵任性，她们把美丽炼成自信，把年龄化为宽容，把时间凝为温柔，把经历写成厚书。尽管这书版本不同，但无一例外的是书中的故事情节都非常精彩。

第二，30岁的女人最有风情。“风情”两字，女人不到一定年龄，是强做不来的。30岁的女人有别于花红柳绿，有别于风韵犹存，她们如轻飞曼舞的彩蝶，举手投足间流露出万种风情。

第三，男人更喜欢30岁的女人。女人间流传一句话——“看好自己的老公，别让他遇到30岁的女人”，30年的生活历练，造就了女人成熟的风韵。韵味足了，就能拨动男人灵魂深处的那根弦，让他心醉。

第四，30岁的女人是成熟、独立、宽容、风情的代名词。30岁的女人因为阅历增长，而使她们擅长、也有资本在轻描淡写间应对一切，能将最流行

的东西不动声色地拿来为己所用。她们知道什么是收，什么是放，懂得该舍的舍，该得的也不能含糊。

……

其实，生活中的很多女人对30岁充满了偏见，以为人生越过30岁就是另一番面貌——不再青春，不再美好，不再浪漫。特别是在全球金融危机的大背景下，很多30岁的女人会认为自己的职位摇摇欲坠，于是诚惶诚恐，不再与快乐相伴。这时，她会因为突然发现自己眼角生出了第一条鱼尾纹而大惊失色；她会因为皮肤再没有以前的饱满柔滑有弹性而感叹岁月之无情，青春易逝；她会为一不小心在工作中出现失误而大为恼火。

但是，也有女人对30岁有着与众不同的看法，让我们先来看看香港著名演员陈慧珊：

众所周知，细眼、长脸的陈慧珊不是十分漂亮的女人，甚至可以用“貌不出众”来形容，但她因主演《一号法庭》、《妙手仁心》而备受白领一族青睐，获封为“香港优雅人士”。香港媒体爱用“鬼马”（古怪顽皮的意思）来形容这位出道6年，也红火了6年的无线当家花旦。

在《维纳斯之恋》中，陈慧珊饰演年过30和女儿相依为命的单身母亲王小鸥。剧组最初给陈慧珊度身定做了不少保守、传统的家庭装，却被她一一否决。有人说她对服装的要求近乎吹毛求疵，陈慧珊争辩：“你们为什么这么想呢？王小鸥是现代女性，她有一个女儿，她知道自己是什么人，她很平和，对自己30岁的人生阶段很满意，也因此特别美丽。她不应该是从前人们想象中的单身妈妈，不出门，不打扮，不爱说话。你有没有朋友是30岁的妈妈？她们很活泼，每天都知道自己为了什么而生活，她们的笑容比一般女人更丰富。”

年过三十，陈慧珊深信自己正处于最美好的人生阶段，她笃定地说：“我觉得生活是有趣的，工作也是有趣的，我知道我自己是谁，我还想有更多的经历去体验我的灵魂，要做的就是只要你开心享受每一刻的不同与乐趣。”

尽管对30岁的女人来说，漂亮就像是握在手里的沙，攥得越紧，从指缝中流失得就越快。其实，每一个30岁的女人，与年轻的、年纪大的相比，都



具有明显优势，只要稍加努力，几乎个个都能修炼成“精”，像30岁后靠“嗲”发迹的林志玲、36岁仍大玩性感的莫文蔚……这些年过三十的资深美女与那些青涩的小美女比起来，更具杀伤力。

那我们怎样才能让自己快乐起来，从而使自己成为30岁的魅力女人呢？

一、要认识到快乐不等同于权力、财富、地位、名望，它只是一种人生体验，一个人的心灵感觉。当我们一无所有的时候，我们也能够说：我很快乐，因为我还有健康的身体。当我们不再健康的时候，勇敢的人还是可以说：我很快乐，因为我还有一颗健康的心。甚至，当我们的心也不复存在的时候，我们仍旧可以对宇宙大声说，我很快乐，因为我曾经生活过。

二、要认识到真正的快乐是不显山露水的。就像鞋与脚：鞋的快乐是因为有一双温暖的脚，脚的快乐也只有鞋知道。

三、不再抱怨经济危机让你的薪水缩水，让你不能更换车子，因为，快乐连接着幸福，而幸福总在苦难中降临。“十月怀胎，一朝分娩”是这样，“电闪雷鸣，雨后彩虹”是这样，“山重水复，柳暗花明”更是这样。

对30岁的女人来说，让自己快乐很容易。当我们拥有一颗感恩的心时，当我们和周围的人和事共鸣时，我们就不知不觉沉浸在幸福中，就会变得快乐。



生活小窍门：

女人三十，多数时候要平衡工作和家庭的关系。忙碌和操劳之余，要学会张弛结合，适当放松。如果想轻松愉快地过日子，做个快乐的女人，修心，就显得尤为重要。

首先，不忘有空多看点书，多学习点知识。30岁女人要学习的东西太多了，譬如与职业相关的知识、育儿的知识、持家的知识等。

其次，要懂得善待别人，同时珍爱自己。30岁女人大多身兼数职，扮演多个角色。许多30岁女人都已经步入婚姻的殿堂，为人妻为人媳为人母，除了善待家人朋友之外，也应该加倍爱护自己。恰如其分地爱自己，也是一种责任的体现。

第三，要心胸豁达一点，切勿轻易动怒。动辄发怒，不仅令自己伤肝劳神，更容易和人发生口角导致不睦、感情疏淡。

知足常乐，享受生活

其实，一个人的视力有两种功能：一个是向外去，无限广泛地拓展世界；另一个是向内来，无限深刻地去发现内心。我们的眼睛，总是看外界太多，看心灵太少。我们的快乐秘诀，就是如何去找到你内心的安宁。

——北京师范大学教授于丹

正如于丹所说，“我们的困惑是选择太多了，但我们似乎一点儿都不嫌多，因为曾经选择少，所以我们现在才贪多。但在选择多了后，我们就眼花缭乱了，就患得患失了”。所以，我们有了不快乐的理由。

我们来看看如今的30岁女人不快乐的理由：

- 一、我的老公只是一个很平凡的男人，只是按部就班的上下班，不会挣大钱；或者我的老公有自己的事业，钱也多得花不完，只是我的生活太空虚。
- 二、孩子刚上幼儿园，不知道怎样为他（她）规划以后的学习生活。
- 三、公司快要裁员了，下步会不会裁到我？
- 四、我的眼角有皱纹了，皮肤没有以前有弹性了。
- 五、我的体重又增加了，以前的衣服不能穿了。

……

每个女人无论是有钱的、没钱的，走进围城的、单身的，为了生活或是容貌，都找出很多让自己不快乐的理由。所以，女人，要学会知足。

其实足与不足只是相对而言。常言道：比上不足，比下有余。比上是和我们自己的理想比，比下是和我们自己的生活比。理想通常都有一些难以实现的地方，因而我们尝到的自然也就会有失望的苦涩。放下不切实际的想法，这便是我们常常所说的知足。

任何事情都有双面性，问题就在于我们是从哪个角度去看。就比如：当茶杯里只剩下半杯水的时候，不要总是抱怨，“只剩下半杯了”，而应该这样想，“还有半杯”。这样，我们就不会去抱怨，不会去无端地猜疑，才能使自

己心境平和，快乐地享受每一天。

现在，几乎每个人都在嚷嚷压力很大。每天，报纸上，电视上处处都是关于金融危机的新闻：股票跌了多少点，全世界又有多少人陷入贫困……生存在当前金融危机的阴影下，工作压力加大，许多应酬接连不断，人情关系错综复杂，使得处于这个时期的女人的心受到了太多的外在影响，会对太多的事情过分在意，就像诗人纪伯伦所说，我们走得太远了，已经忘记我们为何出发。

富兰克林曾说：“对于不知足的人，没有一把椅子坐着是舒服的。”我们看看莉莉在金融危机下和老公两人的家庭生活。

平时，莉莉和老公的生活就很简单。他俩不喜欢做饭，常去饭馆，喜欢时不时去喝杯咖啡，时常去旅游度假，两人的小日子过得浪漫又温馨。

可好景不长，随着金融危机的到来，莉莉和老公的收入减少了三分之二。经过短暂的迷茫与痛苦后，莉莉及时调整了家庭支出，以前喜欢去做的SPA、桑拿、按摩和足浴，现在都不去了，只是与老公相约每周去看场电影；喜欢逛街的莉莉从来不制订购物计划，看到喜欢的就买，而现在买东西前她会列一份详细的购物清单，不需要的坚决不买；以前看到在菜市场讨价还价的阿姨，莉莉会极为不屑，而现在的她也会比较菜的价格，看看今天的特价菜是什么；夫妻俩一周五天在外吃饭的日子现在也变成了偶尔奢侈的待遇……

但不管经济怎么紧张，莉莉和老公的心态都很平和，两人依然恩爱如初。他们常常自嘲道：天塌下来有比我们高的人顶着，永远期待下次旅行，永远做一个旅游回来啃一个月面包也舒坦的精神食粮者。

那我们怎样才能让自己学会享受生活，做到知足常乐呢？你可以试试以下的方法：

第一，学会计算幸福。有人的本子上记的全是困难和问题，从来没有记过幸福，为自己徒增了许多烦恼。所以，我们应该专门准备一个小本子，记下自己的幸福感觉，这样，幸福会越来越多，烦恼也会越来越少。

第二，学会接受。钱包被偷了，算了；电视机烧坏了，算了……对于既成事实，最好的办法就是接受。

