

风姿绰约，是造物主馈赠给30岁女人的一份厚礼。智慧的女人从来不怕人生走过30。



改变30多岁女人一生的
人生智慧书

改变30多岁女人一生的 人生智慧书

一个充满智慧的30多岁女人，应该是成熟自信、美丽大方的。她能轻松自如应对多变的世界，能在时尚潮流中恰到好处地彰显自己的魅力。她不会有二十岁时的生涩，也不会有四十岁时的倦怠。她可以尽情享受这一年赋予自己的健康与优雅。

掌握80个生存智慧，女人30一朵花。


孙 朦◎编著





改变30多岁女人一生的
人生智慧书

经过三十年修炼的女人，只要稍加努力，几乎个个都能成精。与不知天高地厚、张牙舞爪的小美女相比，资深美女称得上是红颜于外，香韵于内。很多时候，年龄并不是女人美丽的杀手，反之，智慧的女人像酒，弥久醇香。



ISBN 978-7-5107-0112-2



9 787510 701122 >

定价：35.00元



改变30多岁女人一生的
人生智慧书

孙 朦◎编著

改变30多岁女人一生的 人生智慧书

掌握80个生存智慧，女人30一朵花。

图书在版编目(CIP)数据

改变 30 多岁女人一生的人生智慧书 / 孙滕编著. —北京: 中国长安出版社, 2009.10

ISBN 978-7-5107-0112-2

I. 改… II. 孙… III. 女性—人生哲学—通俗读物 IV. B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 192025 号

(上架建议: 社科类—励志)

改变 30 多岁女人一生的人生智慧书

孙滕 编著

出版: 中国长安出版社

社址: 北京市东城区北池子大街 14 号 (100006)

网址: <http://www.ccapress.com>

邮箱: ccapress@yahoo.com.cn

发行: 中国长安出版社 全国新华书店

电话: (010) 65281919 65270433

印刷: 北京毅峰迅捷印刷有限公司

开本: 787 毫米×1092 毫米 16 开

印张: 20.75

字数: 280 千字

版本: 2010 年 1 月第 1 版 2010 年 1 月第 1 次印刷

书号: ISBN 978-7-5107-0112-2

定价: 35.00 元

前言

女人间流传着这样一句话——“看好自己的老公，别让他遇到30岁的女人。”说的正是30岁的女人身上那挡不住的风情。30岁的女人有别于姹紫嫣红，有别于风韵犹存，她们如曼舞轻飞的蝶，举手投足间流露成熟、自信，恰风情万种。

摆脱了青涩的小女人味道，30岁左右的女人一路朝成熟蜕变。30岁的女人一定有经历、有故事，30岁的女人有些容颜憔悴，但30岁的女人更爱美，更懂得生活。她们在工作之余将自己放这样恬淡的环境，品尝着许多20岁女子无法拥有的静谧，满身透着的精巧与情致，迷了这个世界的一隅。

这世间的女人无法都拥有漂亮，但若用心去体会，用心去做，想你一定会做个精致美丽的女人；漂亮会随岁月逝去，但美丽却终将伴你左右。

青春不再的30岁女人修成了正果：她们把美丽炼成自信，把年龄化为宽容，把时间凝为温柔，把经历写成箴言；她们在岁月的淘洗中日渐绽放出珍珠般的光华，时间和经历甚至可以成为30岁女人骄傲的资本——在轻描淡写中微微一笑，那份温柔与从容，年轻女孩永远学不会。

30岁的女人是一群主动的女人。知道什么是收，什么是放，该舍的舍，该得的也不会含糊。她们深谙职场、情场的游戏规则，不会为难对手，更不会为难自己，甚至她们会转换自己的性别，像男人那样玩，却像女人那样赢。跟这样的女人在一起刺激，充满挑战，又让你在无意识里期待渴望她们的挑战，因为通过她们足足可以证明我们男人的品质和力量。但是她们不专女权，更不咄咄逼人。如果她们好，可以好到善良贤



淑、宽容隐忍；她们也可以“坏”，“坏”到自由自在，无拘无束，我行我素。

一个完满的女人应该是在这几个方面丰富而富足的人：健康，富有，力量，文雅，毅力，仁慈，爱心，信仰，希望。而女人这个词汇，与年龄无关，80岁也是女人，要看的是你如何在这匆匆几十年里让自己更好的生存以及证明自己。30岁，有的人看到成熟雅韵，有的人看到衰败没落。你会因为青春不再被淘汰，还是因年龄而愈加充满魅力？更好与更坏，全在于你自己的一念之间。30岁的女人应该以怎样的心态面对家庭，融入社会？

女人的魅力有三：一是容貌，二是气质，三是智慧。它们在三十几岁女人身上相遇，形成某种高度、某种景观，辉煌、灿烂，然后顺时而过。这是一本教你学会如何善待自己，如何善待自己的皮肤、自己的身体、自己的心情，用自己的修养与才识在众人之中出众的“美丽圣经”。



目 录
Contents

第一章 女人三十，在岁月中积淀智慧

其实，岁月并没有从女人手中掠夺走什么，相反，给女人带来的更多的是一种淡定，一种充实，一种智慧，一种高贵。30岁女人懂得爱懂得生活，懂得谈笑斟酌下文，懂得男人心。30岁女人不能邋遢形象示众，要有审美情操，知道服饰搭配把自己弄得清爽宜人，淡淡地装扮，淡淡的微笑，淡淡地穿梭于人海当中点缀人间一道道美丽风景。

岁月带给我们什么 / 2

年纪再大也是女人 / 6

30岁，是丧失还是获得 / 9

令人满意的生活在哪里 / 12

为自己，做女人 / 19

30岁开始规划人生 / 27

第二章 女人三十，在快乐中分享智慧

人到三十如日中天，不管是心理上还是身体都达到人生顶峰，所负荷的重担也是历史最重。30岁女人要学会及时调整自己的心态，经营自己的一生事业和婚姻。30岁的女人性情一定要平和，因为你已经过了暴躁如雷的年龄，如果这时你还娇滴滴动辄发火动怒一定令人反感。看淡一切放宽心胸，对己对人但求无愧于心。



- 30岁的女人要给心灵保鲜 / 34
- 30岁更有女人味 / 36
- 女人三十切勿暴躁 / 38
- 微笑是最神奇的化妆术 / 44
- 快乐的女人永远年轻 / 46
- 女人三十撒撒娇 / 50
- 30岁的女人谁来呵护 / 52
- 30岁,要懂得给自己减压 / 55
- 美丽,从30岁开始 / 61
- 从30岁起换个心态做女人 / 67
- 我的心情我做主 / 69

第三章 女人三十,在工作中运用智慧

事业之于30岁女人有着非比寻常的意义,它支撑你生存与这个世界以及融入这个社会。30岁女人不能再耽于幻想,懂得真实生活就是遍布坎坷,荆棘丛生。需要是勇气、努力拼搏和付出汗水。没有经济能力的女人基本上也就没有人格上真正意义上独立。所以女人一定要参加工作,开拓自己的事业,成就自己美丽人生。

- 工作的女人最快乐 / 74
- 面对提升的瓶颈 / 76
- 生活与工作之间的平衡 / 79
- 别让情绪毁了事业 / 81
- 用你的优势打败年轻的她 / 84
- 30岁,“跳”还是“不跳” / 87
- 从梦境看你的压力有多大 / 90
- 远离工作倦怠症 / 99



用你的热情提升你的价值 / 96

30岁了,你的经济独立么 / 99

30岁女人如何成功转型 / 102

第四章 女人三十,在婚姻中挥洒智慧

30岁的女人常常身兼多职,是妻子,是母亲,常常失去了作为女人的特权,所以人到中年常听人说:做女人难!其实,女人到了30岁更应该懂得如何转变角色,把各个角色拿捏得恰到好处,不但可以获得一个温馨的家庭,更能够把自己从家庭琐事中解放出来找回自己。

不做“奉献”到底的女神 / 106

30岁还能找到白马王子吗 / 109

30岁,不要把婚姻当做人生的全部 / 118

学会放弃 / 115

时刻培养他爱你的能力 / 120

女人三十,戒掉控制欲 / 123

尽可能地保持美丽 / 125

35岁前把自己嫁掉 / 128

第五章 女人三十,在交际中展示智慧

三十几岁的女人是这个世界上的一道亮丽的风景,她们能营造一个温馨而又充满活力,与人为善的和乐融融的世界。那么交际更是她们向这个世界展示自己的一个法宝。怎样优雅地穿行于各色人群,这是三十几岁女人必须拥有的一种技能。



三十几岁女人要有自己的人脉网 / 134

情商高的女人更容易成功 / 140

要让自己成为有人脉的女人 / 143

拥有婚姻也别失去朋友 / 145

别错过你的贵人 / 147

第六章 女人三十，在为人中彰显智慧

30岁女人要时时擦拭自己的心灵，读几本好书装备自己。谈吐幽雅字字珠玑做个知性美女，一个可塑之材。不要天天流于满足做家庭主妇和贤妻良母形象。远离满嘴粗俗和平庸，结交几个高雅女友，在自己的精神世界里找到属于自己舒适的心灵后花园。

不要让自己成为年龄的奴隶 / 152

优雅地老去 / 154

化好淡妆再出门 / 156

艺术让你与美好更近 / 158

旅行也是一笔人生投资 / 160

别让坏情绪破坏了你的生活 / 163

做个有趣的女人 / 165

挫折是人生的一门必修课 / 168

放慢生活的脚步 / 170

到什么山上唱什么歌 / 172

善于为周围的人打圆场 / 173

畅游于男人世界的技巧 / 176

一流的女人要有一流的品格 / 178

打开自己独立生活的局面 / 180



第七章 女人三十，在言谈中玩转智慧

会说话的女人能适时送出赞美，让人听了如沐春风；会说话的女人，能让批评也变得悦耳；会说话的女人懂得什么时候该温柔婉转，什么时候该仗义执言；会说话的女人面对不同的人，会采取不同的语言策略；会说话的女人能适时转变话题，以免气氛冷场；会说话的女人，不仅会说，更会倾听……

- 女人三十说话有方法 / 186
- 把言谈礼貌带进婚姻 / 188
- 男人的面子驳不得 / 191
- 巧借修辞玩转幽默感 / 193
- 从30岁开始学会拒绝 / 196
- 朋友面前，有些话说不得 / 199
- 女人要把安慰的话说到朋友心里 / 202
- 迎合对方的兴趣说话 / 206
- 30岁女人的诙谐话术 / 211
- 30岁，不唠叨 / 213

第八章 女人三十，在处事中赢得智慧

女人三十，是时常碰壁还是左右逢源？关键在于你能否具备出色的处事能力，能够从容地应付各种棘手的事务，能够巧妙地为自己构建起成功所必需的人际关系网。“书中自有黄金屋”，只要用心研读本章，你也能掌握高超的处事方法和交际技巧。你也将发现，自己已经成为左右逢源的幸运儿、熙攘人群中的佼佼者，从此走上了一条通向成功的捷径。



- 30岁的你会交友么 / 220
- 咄咄逼人必受挫折 / 222
- 做个左右逢源的女人 / 225
- 假糊涂结下真人缘 / 228
- 不妨摆摆低姿态 / 230
- 做一个井井有条的女人 / 231
- 女人三十要提高情商 / 234
- 女人三十笑对风雨 / 239
- 30岁,善于倾听 / 242
- 女人三十受欢迎的7种武器 / 246
- 乐观处事 幸福生活 / 250

第九章 女人三十,在事业中提升智慧

30岁的女人,不再是深闺只懂幽怨的女子,更不是不谙世事的邻家小妹,她们已经修炼成“精”,下得厨房,更入得厅堂。职场上,她们是常开不败的铿锵玫瑰,自信、聪明、干练、智慧,誓与男人平分秋色!一个追求事业成功的女人,可以把握住事业陪伴自己一辈子,成功的事业将永远证明自己价值的存在。

- 女人三十,是“升”还是“生” / 254
- 摆平苛刻的面试官 / 256
- 打败心理因素,晋升理想位置 / 258
- 干了活还受气怎么办 / 261
- 30岁别再做“月光女神” / 263
- 创新的女人更容易成功 / 266
- 让关系带来财富 / 268
- 女人三十怎样赢得高薪 / 270



- 30岁女人的创业人生 / 272
女性成功个性 10 要素 / 274
人脉影响财脉 / 275
友谊是让你年轻的法宝 / 278
做宠辱不惊的好女人 / 282
将自己推销给自己 / 284
做个漂亮的女领导 / 287
女人三十不轻易流泪 / 288

第十章 女人三十,让智慧为魅力保值

一个有气质的女人无论走了多远,走得多累,眼神中、仪态里、言语中,永远都抹不掉那种优雅、那份灵秀,仿若一场婉转、一泓深情。气质好的女人无论那时多辛劳,别人觉得有多苦,她都能安之若素,最终重返自在安逸。一种途径获得一种幸福,一种幸福洋溢一种气质。30岁的女人需要在气质上更胜一筹。

- 女人三十,美在智慧 / 294
女人三十,在学习中跟紧时代 / 297
女人三十,美在风情 / 300
爱读书,做成功女人 / 306
像珍惜青春一样珍惜时间 / 309
放下包袱,快乐前行 / 313
从 30 岁开始真正享受自由 / 315
丽人三十,梦才刚开始 / 318



第一章 女人三十，

在岁月中积淀智慧

其实，岁月并没有从女人手中掠夺走什么，相反，给女人带来的更多的是一种淡定，一种充实，一种智慧，一种高贵。30岁女人懂得爱懂得生活，懂得谈笑斟酌下文，懂得男人心。30岁女人不能邋遢形象示众，要有审美情操，知道服饰搭配把自己弄得清爽宜人，淡淡地妆扮，淡淡的微笑，淡淡地穿梭于人海当中点缀人间一道道美丽风景。

岁月带给我们什么

一个刚刚走过30岁的女人对我发着这样的牢骚：

我现在的的生活真的很难说是什么滋味！每天朝九晚五地上班，回到家后还没喘口气又投入到无穷无尽的家务劳动中。要打理丈夫孩子的日常起居，还要监督孩子的学习。好不容易熬到周末了，又要去尽做儿女的义务。

我现在一点私人时间都没有，感觉自己就像一个机器人，马不停蹄地奔生活。有的时候空闲下来，想想为丈夫和孩子苦拼苦熬了十几年，到头来丈夫说我是小市民、黄脸婆，宁愿看电视也不愿听我说话。孩子把我说的话当作耳旁风，只有在有需要的时候才跟我亲近。

想想这十几年真是糟蹋了自己的青春，到头来连丈夫对妻子的理解都没有换来，连孩子对母亲的尊重都没有换来。想下狠心，说：别人对自己不好，自己对自己要好。于是，潇洒一把，把丈夫和孩子置于脑后，自己去逛逛街、购购物。可是到了时装店、化妆品店，看到那惊人的价签，原本想潇洒的心一下子就凉了。如果省下这笔钱给老公孩子买点什么不是更好？

就这样，我一如既往地对自己节省着，对老公和孩子大方着，放弃了自己的潇洒，赢得他们的体面。慢慢地形成了一种习惯，最好的东西一定留给他们，而自己尽量穿得朴素，吃得普通。最大的奢侈是能一个人出去度假，但在一个人的假期中，我仍然无法潇洒，无法踏踏实实地放松。

但我不是家庭中的无私奉献者，我也有自己的想往，我也有自己的需求。

我的心中装满了家人和工作，唯独没有自己。有的时候想想自己挺亏的，这十几年都是在为别人而活，我将仍然这样习惯着，这样忍受着。



看一看镜子里的自己，我对镜子中的人说，我还是我吗？……

她深深地叹气，陷入极端的痛苦和矛盾之中。

是呀，不知不觉我们已经在人生的征途上走过了漫漫的三十年。告别了天真的童年，花样的少年，激情的青年，原本以为非常遥远的30岁，已经真实地站在面前，让你无处躲藏。你必须面对它，并且充实而幸福地走过它。

站在镜子前面，你好像已经不再是原来的自己。身体再没有年轻时的轻盈，面容缺少了少女时的灵秀，眼角隐隐出现了鱼尾纹，眼睛里写满了三十年的沧桑，脸上的神情再也不见青春的光彩。

你好像是一朵枯萎的花，再多的阿司匹林也无法挽救你的艳丽。你站在镜子前审视着自己经过岁月磨砺的身体和灵魂，黯然神伤。你会不自觉地，取出往年的相册，阅看自己当年的神采，越觉今日自己的黯淡。

从30岁的那一天起，你开始对年龄敏感起来。危机其实在接近三十时就萌发了，你会假装轻松，用调侃的口吻对他人介绍自己的年龄：“我都奔三十的人了。”然后，抱着紧张忐忑的心情观看对方的反应。一句“真不像！”就能让你快乐。但若反应是“人总是要老的”，你的心就像是挨了一记重锤。

你开始不断地问，自己现在的生活为什么这么苍白无奈，这么疲惫暗淡。你好像再也找不到自己的优点，你开始颓唐，开始抱怨，开始沮丧，开始心不在焉。你扪心自问，是什么把当年花样的你变成了如今枯草一般。

你百思不得其解，最终把矛头指向了你为之奉献了青春的丈夫和孩子。你觉得他们辜负了你的付出，他们对不起你的牺牲，是他们把你娇嫩的容颜日复一日地毁成今天这般模样。你颓然地坐在那里，丧失了面对镜子的勇气，甚至把昔日的相册藏在柜子的底部。你轻轻地叹气，默默地叨念，心中只萦绕着一个挥之不去的问题：这三十年的岁月到底给我带来了什么？

当你的心态进入这种境地，烦心的问题开始了可怕的连锁反应，成为你无法摆脱的困惑。问题的核心是衰老，它的第一环是衰老的原因，你把它归结为：是照顾家人让你牺牲了自己。第二环便是你身体衰老的



表征日益明显。

岁月让衰老成为了你不得不开始面对的问题,因为忙于照顾家人,你忽略了自己,身体素质明显下降,更年期提早来敲你的门。原本不太在意的小疼小痒渐渐成了你生活中的一片阴影。

但是你无法停止对家庭做出牺牲,因为那样的后果意味着你付出的一切心血都付之东流。于是你强忍着,继续照顾丈夫、孩子,继续着你所认为的牺牲,但这种牺牲的继续使你生理的衰老加速度进行着。而衰老的加速,更让你觉得是由于对家庭付出造成的。你在不知不觉间,进入了一个恶性循环:

衰老的原因是对家庭的付出→对家庭的付出不能终止→不能终止地对家庭的付出使衰老进一步加速。

你害怕丈夫孩子没有了你的付出,他们的生活会一塌糊涂。而其实你自己的生活却已经一塌糊涂了。

你的婚姻失去了原本的色彩——曾经的浪漫和激情早已被岁月吞没,你和丈夫不知不觉成为了生活在同一屋檐下的陌生人。你们的距离越来越远,你们交流越来越少。他整天为着事业奔忙,而你在自己的事业之外,还要照顾他的饮食起居。

你太忙了,太累了,以至于忘记了什么叫温柔,或者你觉得根本没有理由再对他温柔。

丈夫让你看不顺眼的举动越来越多,丈夫让你听不顺耳的言语越来越多。但你想不到丈夫在你眼中越来越失去风采的同时,你在他眼中也从一个温柔可爱的心上人变成了唠叨不断的黄脸婆。

你们之间最多的语言交流不是相互的嘘寒问暖,不是相互的温柔体贴,而变成了持续不断的争吵,最后你们索性放弃了语言交流,感情的冷战使你们的婚姻进入了霜冻期,你们的婚姻已经名不副实,唯一维系它的纽带便是你们曾经的爱情结晶——孩子。

你对自己说:婚姻是个双重错误。它给你带来的是不断的争吵和伤心,还有一个让你无时无刻不在牵挂的孩子。

孩子也开始让你烦恼了——孩子长大了,有了强烈的自我意识。不再像小时候那样听话了,他出现了青春期的叛逆。他不再依偎在你身

