

高岭◎编著

花意正浓，

精彩绽放

女人三十

三十岁的女人，
是在生命的夏日里怒放的花，
散发着迷人的香气。

女人三十，一个从青涩到刚刚成熟的苹果，散发着迷人的果香。一切恰到好处，不算太早，也不算太迟。经历过一些疼痛，对生活有了一些认识，但还未世故。

女人三十，仍然延续着二十几岁的靓丽，却又在其中添加了醉人的芳香，她从你的身边走过，你会感觉到她的美丽从内而外渗透出来，在空气中久久氤氲不散。

花意正浓，
精彩绽放



高岭◎编著

朝華出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

女人三十：花意正浓，精彩绽放 / 高岭编著. —北京：朝
华出版社，2012.12

ISBN 978-7-5054-3340-3

I. ①女… II. ①高… III. ①成功心理—女性读物

IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 277912 号

女人三十：花意正浓，精彩绽放

作 者 高 岭

选题策划 杨 彬

责任编辑 马 艳

责任印刷 张文东

封面设计 天之赋设计室

出版发行 朝华出版社

社 址 北京市西城区百万庄大街 24 号 邮政编码 100037

订购电话 (010)68413840 68996050

传 真 (010)88415258(发行部)

联系版权 j-yn@163.com

网 址 www.blossompress.com.cn

印 刷 三河市祥达印装厂

经 销 全国新华书店

开 本 710mm×1000mm 1/16 字 数 200 千字

印 张 15.75

版 次 2013年1月第1版 2013年1月第1次印刷

装 别 平

书 号 ISBN 978-7-5054-3340-3

定 价 29.80 元



[前言]

20岁的女人，青春、亮丽、水灵，这种美丽是张扬的、燃烧的。远远观之，赏心悦目，近了观看，却经不起推敲和细品。就像一块璞玉，尚未经过打磨，其美丽天然却粗糙，惟有经过岁月的敲打和沉淀，才能变身为一块晶莹剔透的美玉，让男人眼前一亮，不禁为之怦然心动！对女人来说，30岁不是一朵花余香殆尽时的拼死挣扎，而是一朵花精彩绽放的骄傲和自信！

30岁的女人，她们经历了由青涩到成熟的演变，因此不再致力于修饰自己的“花瓶”，她们致力于经营属于自己的特色，打造品位和优雅的气质，就像一家别具一格的小店一样，总是赚了很多人的牵挂！

30岁的女人，不会是一只被男人养在笼子里的金丝雀，让男人的口袋决定着自己的生活质量。她们通常有一份让人羡慕的工作，领着不菲的薪水，她们像杜拉拉一样，懂得审时度势，敢于争取。

30岁的女人，懂得平衡自己的心态，分辨爱情的真伪，她们懂得要谈就谈高质量的恋爱，不会因为自己被剩下了，就甘愿自贬为“败犬女”，她们知道，即使剩下了，她们还是骄傲的公主。

30岁的女人，不是不食人间烟火的女子，她们也过柴米油盐的平淡日子，但她们用的是享受的心态。在枯燥的工作间隙，赏自己一杯咖啡，或者一边忙着繁琐的家务，一边听着优美轻柔的音乐。

30岁的女人，她们虽然已经嫁人生子，却依然能享受着时尚辣妈的快乐与

满足。她们爱家庭，爱孩子，却并不以牺牲自己的生活为代价。30岁的辣妈们不是孩子眼中高大完美的传统妈妈，有着鲜明的个性和独特的育儿方式。她们给了孩子很多，同时也从孩子那里得到了更多。

30岁的女人，不再时刻为男人倾情燃烧，而是学会了内敛和含蓄，却又在不经意间露出了美丽的一角，让男人止不住探索的脚步。

30岁的女人，她们不再是为了美丽出卖自己健康的小女生，也不再是拿命换钱的工作狂。她们更懂得爱惜自己，享受生活。她们会在周末的时候约三五好友共进晚餐，也会捧一本自己喜欢的书在夏日的午后随意翻阅。她们会在酒吧的灯光下迷醉自己，也会在不经意时送自己一份丰厚的礼物。

30岁的女人，她们不会那么在乎过去的得失，她们更懂得什么该坚持，什么该放下，面对生活的挫折，她们能够镇定自若，面对别人的伤害，她们能够一笑而过。

30岁的女人，她们有了一定的智慧和心机。她们不再相信单纯的爱情，她们更现实更物质，她们开始懂得自己想要什么与什么是自己想要，也开始明白自己适合什么与什么适合自己，她们开始让自己变得有品位、更优雅。

30岁的女人，她们下得厨房，入得厅堂。在家中，是婉约的妻子，慈祥的母亲，工作中，是智慧的白领，是干练的领导。

女人30，仍然延续着20岁的靓丽，却又在其中添加了醉人的芳香，她从你的身边走过，你会感觉到她的美丽从内而外渗透出来，在空气中久久氤氲不散……

30岁的女人，她们举手投足间，褪去了20多岁时的生涩和光鲜，却又没有40多岁的世故和老态，给人的感觉不仅仅是心动，更是一种风情、一种味道、一种妖娆，她们就像正在盛开的一朵玫瑰，依然持久弥香、精彩绽放。





[目录]

第一章

从青涩到熟女，岁月、阅历淬炼出的美

1. 女人三十，才有味道..... / 002
2. 30岁的女人，才配得上知性这个词..... / 004
3. 原来，最美的表情是气定神闲..... / 007
4. 可以没有太多钱，但要去读足够的书..... / 009
5. 别担心年龄，岁月，其实能帮到你..... / 012
6. 优雅才是永远的资本..... / 014
7. 修炼高贵气质，30几岁正是时候..... / 017
8. 拥有高级的品位..... / 019

第二章

30岁女人的“世俗”，让幸福像阳光一样灿烂

1. 单身不是时尚，不想独身就在合适的时候去爱..... / 024
2. 知道什么样的男人不能嫁..... / 027
3. 爱上有钱的男人，而不是男人的钱..... / 030
4. 跟有思想的优秀人交朋友..... / 033
5. 经济独立，女人才能真正独立..... / 035
6. 尽早规划你的职业生涯..... / 038
7. 远离虚假的泡沫偶像剧，它们是毒..... / 041

第三章

20岁清纯30岁变“坏”，男人无以抵抗的诱惑

1. 即便已经结婚，也拒绝披露你的全部..... / 046
2. 别让他轻易尝到甜头，一块糖的分期付款..... / 049
3. 家庭生活就像包饺子，一个擀皮儿一个包最美满..... / 051
4. 内心丰富、有定力，单纯不值得炫耀..... / 053
5. 有自己的“空间”，男人不喜欢女人缠着他..... / 056
6. 过日子理性点，穿衣服性感点..... / 059
7. “我爱你”有时不妨隔着神秘的栅栏对他说..... / 061

- 002 -

女人三十
花意正浓，
精彩绽放





第四章

晋升：比20岁成熟，比40岁有活力

1. 学习杜拉拉：绝不偷懒，但也绝不蛮干..... / 066
2. 干活不受气，拿着成绩找上司谈谈..... / 068
3. 永远和上司保持一致..... / 070
4. 成就恐慌：混迹多年，却还在原地踏步..... / 073
5. 被取代的危机：职场新人兵临城下..... / 075
6. 女人30，是不是已经“美人迟暮” / 077
7. 事业与家庭的夹缝如此狭窄，如何才能游刃有余..... / 080
8. 处理好“生”和“升”的关系..... / 082
9. 开始思考哪个行业越老越吃香，实现华丽转身..... / 084
10. 积累工作经验，赶在青春“过期”前创业..... / 087

- 003 -

第五章

圆融而不世故，天真女孩到人气女王的华丽转身

1. 心无城府才是最大的城府..... / 092
2. 即使你不喜欢一个人，也要笑脸相迎..... / 094
3. 温暖明朗，不要模仿“冷美人”的酷..... / 096
4. 要么聊别人感兴趣的事，要么就让对方说个痛快..... / 099
5. 淡定，你已经过了心里藏不住事的年龄..... / 102
6. 有个性但不张扬，收起你的优越感..... / 105
7. 自己的意见不强加给别人，别人的观点不同意也要尊重..... / 107
8. 别人的请求，即使有把握的事也不轻易打包票..... / 110

第六章

嫁人生子，潮妈、辣妈让你超具人气

1. 生了孩子，如何尽快恢复热辣身材..... / 114
2. 全职辣妈，和孩子一起开心最好..... / 116
3. 职场辣妈，更注重和孩子在一起的时间质量..... / 119
4. 潮妈的扮靓功课，即便在家穿着也不太随意..... / 121
5. 有了孩子一样享受工作带来的乐趣..... / 124
6. “忙碌”也是你的魅力..... / 127
7. 80后辣妈，和孩子做最好的朋友..... / 129
8. 保持一颗童心，让自己更富有活力和年轻..... / 132
9. 潮妈带潮孩，打造时尚宝贝..... / 134

- 004 -

第七章

“剩”下了仍然是公主，要谈就谈高质量恋爱

1. 谁说单身就是“败犬女” / 138
2. 不要因为寂寞爱上谁..... / 140
3. 爱上有妇之夫，最完美的结局是早一点离开..... / 142
4. 姐弟恋，谁说不可以..... / 144
5. 莫把依赖当爱情..... / 147
6. 绝不因为年龄而把自己草率嫁掉..... / 150
7. 心态决定你是“剩”女还是“胜”女..... / 153
8. 不要给一个男人伤害你两次的机会..... / 155

女人三十

花意正浓，精彩绽放



第八章

饮食男女，先饮食而后男女

1. 性感但不媚俗，让男人无以抵挡的诱惑..... / 160
2. 有时候，男人渴望女人主动一点..... / 162
3. 甜蜜的情话，男人也爱听..... / 164
4. 你常带着坏情绪上床吗..... / 167
5. 幽默感比搔首弄姿更能吸引男人..... / 169
6. 偶尔制造浪漫气氛，让爱保鲜..... / 171

第九章

了解30岁的身体，正确保养为美锦上添花

1. 30岁，你的身体在发生什么变化..... / 176
2. 30岁，你了解排毒吗..... / 179
3. 你需要重新选择护肤品了..... / 182
4. 补钙，切莫错过30岁..... / 184
5. 电脑前女白领的“焕肤”宝典..... / 186
6. 30岁女人，不再做无准备的熬夜..... / 189
7. 好的睡眠让女人变得更漂亮..... / 191
8. 不做宅女，因为不爱动所以要运动..... / 193

第十章

有些事不再那么在乎，女人30坚强而洒脱

1. 赶紧把你的过去刨个坑儿埋了..... / 198
2. 你伤害了我，我一笑而过..... / 200
3. 没有他，你一样能过得很好..... / 203
4. 抱怨就是负债，有些事不能忘记就学着放下..... / 206
5. 把生活当情人，允许他发个小脾气..... / 209
6. 生气不如争气，翻脸不如翻身..... / 211
7. 别让自己成为年龄的奴隶..... / 214
8. 抗挫折能力，在今天是一项多么宝贵的资本..... / 216

- 006 -

第十一章

你将愈加有魅力，因为你开始学会爱自己

1. 喜欢上你自己，幸福与容貌无关..... / 222
2. 没有男人能爱你若子，最爱你的男人是你老爸..... / 224
3. 取悦自己，如果没人给你买礼物就自己买..... / 227
4. 经营两个人的共同世界，而不是彻底转入他的“国籍”..... / 229
5. 男人不欠女人幸福，幸福始终掌握在女人自己手里..... / 231
6. “八分熟女”：爱他八分，留下两分爱自己..... / 234
7. 投资自己的“形象工程”，不再干拿健康换美丽的蠢事..... / 237
8. 远离“前半生拿命换钱，后半生拿钱换命”的生活模式..... / 239

女人三十
花意正浓，
精彩绽放





第一章

从青涩到熟女， 岁月、阅历淬炼出的美

1. 女人三十，才有味道←
2. 30岁的女人，才配得上知性这个词←
3. 原来，最美的表情是气定神闲←
4. 可以没有太多钱，但要去读足够的书←
5. 别担心年龄，岁月，其实能帮到你←
6. 优雅才是永远的资本←
7. 修炼高贵气质，30几岁正是时候←
8. 拥有高级的品位←

1. 女人三十，才有味道

女人在十七八岁的时候，是单纯、天真的小女生，透着满眼、满脸的青涩味道。而到了30岁，经历的多了，有了故事，眼神里自然就有了内容。因此也逐渐体现出一种成熟自然的味道——女人味。

时装界天后张天爱说：“20岁的时候，我的美是一种很表面的，单方面的美，青春美就是青春美，很短暂，也没有更多的内容。”她说相比20岁的时候，她更喜欢现在的样子，容貌虽然变老了，多了皱纹，可是内在的东西出来了。

“20岁的时候，我的脑子和身体没有连接起来，身体漂亮，就只有身体漂亮了，脑子在做别的。就像我的10个指头，可我只会动其中几个，而不会完全使用10个指头。”

所以她说她以前不太敢展示女人味，因为基础还不够，她有这个天赋，但发挥不出来。“现在”，她笑了笑，带着自信说：“我现在像个真正的女人了，内在、外在的魅力只要有机会，我就使劲全释放出来。我觉得现在的我很有味道，有一种自然的性感。”

女人味，到底是什么味道？





女人味，首先来自于她的身体之美。一个有着柔和线条，如绸般乌黑长发以及似雪肌肤的女人，她的女人味会扑面而来。若是你并没有这些天生的美丽，那你如湖水一样宁静的眼波和玫瑰一样娇美的笑容也同样可以为你的女人味加分。正如朱自清先生的一段话：“女人的微笑是半开的花朵，里面流溢着诗与画，还有无声的音乐。”想想看，这样的女人怎能不让男人动心。

其次，女人味，少不得女人应有的温柔、温顺、贤惠、细致和体贴。在传统和现代之间寻找一个平衡点；在追求性感火热的时尚之美时不摒弃传统古典的雅致婉约；在事业上与男人比翼齐飞，也不失一个小女人的小情调、小手段和小幸福。

然而，女人味更多的来自于她们的内心深处。一个有着水晶一样干净的心得女人，可以让你可爱到骨子里；一个温柔似水、善解人意的女人，可以温婉得让人难以忘怀；一个懂得爱人的女人，她的风情万种有着独特的魅力；一个优雅的聪明女人，她的从容自信更是俘获心灵的杀伤性武器。这样的女人味由内而外，深入人心。

女人味没有唯一的标准。

你可以是带上智慧拼命快乐的阿司匹林型的女人。一个有智慧的女人让人习惯性依靠她。这样的女人，有着女人少有的冷静与魄力。你甚至因为外界对你产生的信任感和依赖度而开始怀疑自己的女人味。其实，只要你冷静而不冷漠，强大而不强势，那么，你的自信的一面也同样是你的迷人之处。

你可以是温存体贴、顾家的维生素型。温柔的女人总会给人很女人的感觉。她们温存体贴得恰到好处，让人感觉很舒服。可能会觉得自己缺少那几分姿态，就少了几分女人味。其实，做一顿可口的饭菜、洗干净几件衬衫、布置一下温馨的卧室……这些稀松平常的举动，也盈盈满满地盛着女人的温暖，像一粒维生素，顺手捏来，却是最打动人心的体贴。

你可以是追求时尚、崇尚女人风向标的咖啡因型。你向往精致、时尚的生

活。你更乐于享受做女人的快乐。总是不停地购置新衣、修饰妆容，总是走在时尚的前沿，用时尚武装出自己的风格。这感觉像是留在身体里的咖啡因有点兴奋、有点上瘾。但是不必在乎自己中了时尚的毒。因为装扮自己，也是你作为女人的美德。

你可以是会撒娇的甜美温柔的葡萄糖型。这是最不具争议的女人味典范，她们的千娇百媚，她们的风情万种，都是俘获人心的绝妙武器。也许你不好意思承认自己是撒娇高手，但是你一定暗自得意自己的沟通能力，所谓的举手投足间的风情也不过如此吧。你没有辜负女人这些天生的“甜”，所以，不必含蓄，尽管用你最温柔的女人味和这个世界打招呼。

不管怎样定义，无论你具备哪种类型的女人味，都会让你成为最令人神迷的女人。而想要提升完美女人味，更是一个长期“艰苦”的工程，所以，亲爱的30岁女人，加油吧，让我们都得到那声赞美——你很有女人味……

2. 30岁的女人，才配得上知性这个词

知性，是成熟女人的专利，是那种理性、睿智、大气的女子特有的气质。只有30岁的女人才配得上知性这个词。经历的多了，女人的心便少了许多茫然和焦躁，无意中流露出一种岁月历练后的美丽与智慧。

知性女人，给人一种很强大的震慑力，有着强悍的气场，却又不会让人觉得她强势，盛气凌人，不可侵犯。她柔和而独具魅力，感情丰富，清楚自己需要什么。她们不同于小女孩似的单纯，也不同于小女人式的狭隘。

30岁女人的美是在各种看似不利的经历中一层层蛻茧而出的。因为痛过，所以懂得，因为有故事，所以才更加地成熟、理智。“历练成精”是精灵的





精，精气的精，是比美丽更高的评价。

30岁的女人，眼神中会流露出沉着、智慧和刺人的锐利；穿着得体、饰物精致，有一种不张扬的优美；说起话来，嗓门不高，条理清晰、用词精准，同时又充满感性和热情。更重要的是30岁的女人是个很好的倾听者，她们会用她们的智慧与温柔抚慰你的伤痛，安慰你的心灵。

杨澜是中国知性女性的代表。她有自已的公司，有自已的事业，但也同样是作为一个公益形象代言人出现在广大观众面前。她的美丽就在于她犹如兰花一样端庄，清新高雅，微笑如阳光，举手投足处处让人赏心悦目。

杨澜这种如兰花之美源于她智慧的芳香。她的智慧仅用“聪明”二字形容则显得太肤浅。她的灵性、悟性、理性将她塑造成为知性女性的代表。

杨澜这样解读自己：“女人具体做什么才是次要的，她要能让周围的人感到一种温暖、温情和力量。”

知性的女人，工作上独立、中性、一丝不苟，但感情上又极具女人味。30岁的女人，能从她的经历中，剔除糟粕，选其精华，用精华来装饰自己人生的风景，体会人生的真谛。她们身上披着母性的光辉，会温柔地对待身边的人，用她们用生命体会来的人生，给别人以力量和温暖。

长期以来，我们都把知性思维跟理性思维混为一谈。其实，知性思维就具体而言是超越感性的，但同时也凌驾于理性之上。知性的女人可以保持理性办事，感性待人。德国古典哲学创始人康德认为：“知性是介于感性和理性之间的一种认知能力。”

杨澜还这样建议30岁的女人：“从20岁到30岁，也许你试过了很多不同的选择，究竟哪个最适合自己？通过过去10年的回顾，开始真正地了解自己、

知道自己的风格，不要再去模仿别人，有信心依照自己的风格处事。”

知性女人的智慧与美丽，不单表现于外表，关键是内在的美。具体说也就是气质、韵味。这种美丽更多是后天的修养和文化的积累得到的。没有良好的文化素养的熏陶就很难成为知性女人。

30岁的女人，在人生阅历上较20多岁时丰富了。现在，她们不会过于关注流于庸俗和肤浅的东西，穿着打扮方面不太会简单地选择肤浅的黄金和钻石，传统的保值概念不再是知性女人的追求。而且，她们也不大会毫无目的地追求时尚与牌子，她们会选择一种适合自己的风格。庸俗的攀比与拜金，早就不会是她们的选择了。

刘若英是标准的知性美女。她就像杯温暖的奶茶，虽然没有红酒的高贵典雅，没有咖啡的精致摩登，却自有一种温润香浓的芬芳。喜欢刘若英的人，欣赏刘若英的人，都是被其宛若奶茶的丰富内涵所吸引，愈品便愈迷恋这种久远的芬芳。

就像刘若英一样，独特的知性女人往往更耐人寻味。

有人说，30岁的女人才是最美的：20岁女孩的美丽，是天生丽质，是父母给的，和自己并没有什么关系。而30岁女人的美丽，才是自己的。那是知识积累下的文雅潇洒，是岁月磨砺后的浑然天成，是小历风霜后的宠辱不惊。这种女人不矫揉造作，不浓艳火辣，不是单纯不谙世事。这就是知性女人，只有30岁女人才配得上称之为知性女人。

“知性”是理性与感性的结合，是自信与美丽的结合，绝无虚饰与矫情，是自然流露的清澈与深沉的内在气质。知性女子的美丽，可能并非天生丽质、美艳照人，而是由内而外散发出的一种独特韵味。

