

女人30+， 活出最出色的自己

Nüren 30+，
Huochu Zuichuse de Ziji

亦清◎著



30+女人的 心灵能量书

高级婚姻家庭咨询师**亦清**最新力作。
改变**百万**30+女性人生的经典励志读物。

倾听内心的声音，活出自己的意义，活出自己的精彩，让生命拥有一切可能，是30+女性**活得幸福**的根本。

 中国轻工业出版社

女人30+， 活出最出色的自己

亦清◎著



 中国轻工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

女人30+, 活出最出色的自己 /亦清著. —北京:

中国轻工业出版社, 2012.1

ISBN 978-7-5019-8398-8

I. ①女… II. ①亦… III. ①女性-人生哲学-通俗

读物 IV. ①B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第165555号

责任编辑: 王 庆 责任终审: 张乃柬 封面设计: 奇文云海
策划编辑: 王 庆 责任校对: 吴大鹏 责任监印: 马金路
版式设计: 逸水翔天

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印 刷: 航远印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2012年1月第1版第1次印刷

开 本: 787×1092 1/16 印张: 19

字 数: 300千字

书 号: ISBN 978-7-5019-8398-8 定价: 29.80元

邮购电话: 010-65241695 传真: 65128352

发行电话: 010-85119835 85119793 传真: 85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

110879S8X101ZBW



跨入30岁的门槛，一夕之间，女人的生活发生了很大的改变。30+女人，不老但也不嫩了，一边要小心翼翼地呵护青春的尾巴，一边要战战兢兢地应对岁月的剪刀；30+女人，混迹职场都有些年头了，机会多了，选择多了，同时阻力也多了，冲劲也小了；30+女人，生活渐渐复杂起来了，有亲疏远近的人际关系需要协调，有各种各样的生活困扰需要解决。

“三十而立”，男人过了30，必须一路冲刺着去问鼎人生所谓的巅峰，对于生活在这样一个时代的女人来说，又何尝不是呢？

有人说，30岁到40岁，是女人一生中最关键的十年，是面临抉择最多的十年。在这段时间，女人面临着一个又一个考验。

第一道考题是爱情保鲜。三十多岁，该婚早就婚了，婚了的面临着“短则三年之痒，长则七年之痛”，反正都到了需要保鲜的关头。还没有结婚的，早已不急了，是是非非，也当免疫了。无论结婚与否，对30+女人来说，都必须拥有一个相对稳定的情感归宿。

第二道考题是养儿育女。与男人相比，女人除了挣票子，还要照顾孩子。左手薪水，右手奶水，哪个都不能丢。什么是最佳的喂养方案？什么是最好的成长环境？“三岁看大，七岁看老”，“好妈妈胜过好老师”，这些咄咄逼人的口号，让30+女人近乎抓狂。女人过了30岁，开启的是自己人生的最关键时期，也是孩子成长的最关键时期，一旦错过都将难以挽回。

第三道考题是当家做主。30+女人，无论主动还是被动使然，都走上家庭CEO的岗位。一个家庭的正常运转，需要一个舒适的环境，需要一桌可口的



饭菜，需要一个合理的规划，而这些担子都压在了女人的肩上。男人决定一个家庭的生活水准，女人则决定这个家庭的生活品质。

第四道考题是冲刺事业。30+女人，最容易遭遇到传说中的“玻璃天花板”，不向上，就摔惨。一个闪失，女人很可能就遗失了自信、自尊和自我，全盘崩溃。

第五道考题是驻颜有术。皮肤会衰老，容颜会逝去，思想会落伍，知识会过期，30+女人，最可怕的敌人是自己。外在滑坡的美丽，内在上升的气质，这些都要求女人对自己狠一点。

考题一道接一道，考验一个接一个，30+女人要调整好自己的心态，勇敢面对这一切。

30+女人告别了二十几岁的狂放不羁和无所畏惧，迎接的将是四十几岁的沧桑凝重和尘埃落定。站到了人生历程的重要拐点上，未来是磕磕绊绊，还是无限精彩？关键是，当下的你，是否正展现出最出色的自己。

CONTENTS 目录



第1章 30+女人是极品女人 1

1. 30+女人是内涵丰富的优雅女人 2
2. 30+女人是仪态万方的魅力女人 4
3. 30+女人是潇洒干练的职场丽人 6
4. 30+女人是情感动荡的困惑女人 8
5. 30+女人是温馨小窝的爱家女人 10
6. 30+女人是围城内外的迷惘女人 12
7. 30+女人是健康妩媚的美丽女人 14
8. 30+女人是追求激情的性福女人 16
9. 30+女人是追求完美的上进女人 18

第2章 30+女人眼中的世界 21

1. 30+女人眼中的女人 22
2. 30+女人眼中的男人 24
3. 30+女人眼中的爱情 26
4. 30+女人眼中的婚姻 28
5. 30+女人眼中的家庭 30
6. 30+女人眼中的职场 32
7. 30+女人眼中的理财 34



8. 30+女人眼中的健康	36
9. 30+女人眼中的生活	38
10. 30+女人眼中的情怀	40
11. 30+女人眼中的梦想	42

第3章 经营美丽，成为一道独特的风景 45

1. 美丽是女人一辈子的事	46
2. 知道自己的风格	48
3. 个性才是女人最好的通行证	50
4. 年龄不是女人的敌人	52
5. 有爱心的女人最美丽	54
6. 好好打扮自己	56
7. 保持好身材	58
8. 不要苛求过于苗条的身材	60
9. 注意祛斑	62
10. 认真护理皮肤	64
11. 女人要学会保养自己	66
12. 在发型、化妆上多做新尝试，你会收获意外的惊喜	68
13. 在穿着上切忌张扬与暴露	70
14. 千万别再去做什么整容、隆胸	72
15. 性感内衣是女人的一种柔情	74
16. 拥有自己的一套写真集	76



第4章 善待自己，让健康常伴左右 79

1. 定期体检，活出一生健康 80
2. 做个睡美人 82
3. 吃出健康，吃出美丽 84
4. 让运动唤醒青春 86
5. 为自己的娇乳保驾护航 88
6. “私密花园”需要精心呵护 90
7. 学会守护你的美丽激素 92
8. 注意保养卵巢 94
9. 懂得防癌知识 96

第5章 提升自我，不做时代淘汰儿 99

1. 女人，请把自己修炼成精 100
2. 学会提升自我价值，做幸福的缔造者 102
3. 女人可以不美丽，但不能不智慧 104
4. 幽默是人生的大智慧 106
5. 不断用新知识充实自己，做知识的富有者 108
6. 定下人生目标，为之而奋斗 110
7. 随时随地学习有用的知识 112
8. 计划好自己每天的时间 114
9. 与高水平的人交往 116



- 10. 做一个真正为自己活的“三不女人” 118
- 11. 修炼气质美女 120
- 12. 学会绽放妖娆 122
- 13. 活出自己的魅力 124

第6章 淡泊爱情，不再为情伤心欲绝 127

- 1. 时刻谨记“男人是花心的，没有不花心的男人” 128
- 2. 爱情也需要一种淡泊的心境 130
- 3. 千万不要放纵自己的身体 132
- 4. 不要再去幻想童话里的邂逅 134
- 5. 当爱情已经结束，就让它优雅地走吧 136
- 6. 永远不要对比自己小很多的男孩子动真情 138
- 7. 学会放弃混乱的感情 140
- 8. 婚姻遭遇背叛，要学会优雅地转身 142
- 9. 要有独行的勇气 144
- 10. 爱，其实也需要等待 146

第7章 正视婚姻，做一个人人羡慕的“婚姻幸福女王” 149

- 1. 接受并正视婚姻的现实 150
- 2. 如果你已经结婚，不妨尽快养育 152
- 3. 经营婚姻，让老公疼爱一辈子 154
- 4. 知足常乐，品味幸福 156



5. 爱，需要用心聆听	158
6. 优秀的男人是女人欣赏出来的	160
7. 伤什么也不能伤男人的面子	162
8. 做男人的贤内助，而不是绊脚石	164
9. 柔软女人有人爱	166
10. 厨艺也是保卫爱情的法宝	168
11. 会撒娇的女人最幸福	170
12. 女人要学会“花心一点儿”	172
13. “三十如狼”，女人要学会释放自己的狼性	174

第8章 持家有道，让家中充满温馨和幸福

177

1. 好女人懂得理好一个家是自己的责任	178
2. 找到工作与家庭的完美契合点，实现“鱼和熊掌”兼得	180
3. 给老公和孩子提供一个温馨的港湾	182
4. 别让洁癖毁了你的婚姻	184
5. 做一个称职的好妈妈	186
6. 永远不要说他父母的不好	188
7. 爱自己的父母	190
8. 懂得向家人表达自己的爱	192
9. 珍惜身边你爱的人和爱你的人	194
10. 温柔对待你爱的人和爱你的人	196
11. 不要独揽财政大权	198



- 12. 学会投资理财, 尽早规划自己的财富人生 200
- 13. 为自己存一笔可观的钱 202
- 14. 创造属于自己的房子 204

第9章 立足职场, 让自己绽放光彩 207

- 1. 成为光芒四射的Party女王 208
- 2. 为了自己, 女人要立足职场 210
- 3. 工作中的女人才是最美丽的女人 212
- 4. 不能只打一份工 214
- 5. 声音是女人的第一张名片 216
- 6. 做个有“心计”的女人, 不花力气让自己获得利益 218
- 7. 口吐莲花, 赢得别人的喜爱 220
- 8. 做一个人见人爱的“微笑姐” 222
- 9. 管住自己的嘴 224
- 10. 用理智控制自己的情绪 226
- 11. 优雅的举止远比较好的容貌更重要 228
- 12. 学会处世, 将从容淡定写在脸上 230

第10章 回归自我, 做自己心灵的主人 233

- 1. 重新认识你自己 234
- 2. 活在好心态里 236
- 3. 懂得控制情绪 238



4. 为自己保留一份童心	240
5. 完美害死人	242
6. 珍惜你现有的一切	244
7. 坦然面对一切	246
8. 简单就是知道知足	248
9. 告别天真, 成为一个知性熟女	250
10. 摆脱烦恼, 卸掉沉重的枷锁	252
11. 真诚地对待过程, 豁达地看待结局	254
12. 直面挫折, 学会在逆境中突围	256
13. 不要为打翻的牛奶哭泣	258
14. 与其心碎, 不如放弃	260
15. 每天要送给自己一个微笑	262
16. 淡定一点, 从容一些	264
17. 达天知命, 心如明镜	266
18. 如果去KTV, 请不要唱那首《不想长大》	268
19. 请不要在别人面前轻易流泪	270
20. 把情绪垃圾放进回收站	272

第11章 拥有自己的个人空间, 活出最真实的自我 275

1. 每天留出十分钟安静独处	276
2. 尝试独居的滋味	278
3. 没有爱好是件可怕的事	280



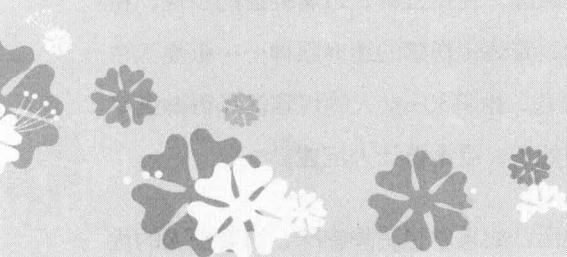
4. “乐，是自找的！” 282
5. 追求一种与爱情、婚姻、男人、事业无关的信仰 284
6. 与同性朋友保持友好的关系 286
7. 选择朋友就是选择命运 288
8. 世界永远属于精彩者 290



第1章



30+
女人是极品女人





优雅是年龄的特权。

——法国谚语

1. 30+女人是内涵丰富的优雅女人

坊间流传着已婚小女人们的一句话——“看好自己的老公，别让他遇到30+女人”！这是因为，30+女人身上有一股让男人沉迷的风情——优雅。

经历过风霜雨雪、悲欢离合，经历过懵懵懂懂、浪漫情怀，30+女人不会再像小丫头片子那样叽叽喳喳肆意地挥洒和张扬青春，而是学会了在烟雨茫茫中、滚滚红尘中守望、积淀。

30+女人有过青春的挫折、有过家庭的风波、有过年轻的梦幻、有过现实的冷落，少女的任性已被现实磨砺得消失了色彩，调皮的嬉闹已悄悄不见，取而代之的是闲适和从容。



阅历、情感、生活的丰富在30+女人身上衍生出一种前所未有的成熟女人味，这是一种基于内在气质所呈现出来的优雅。这种优雅从骨子里渗透出来，是一种随意自然的表露，是一种美不胜收的风情。

一身曼妙的旗袍，薄施粉黛，蛾眉轻画，轻挽云鬓，迈着轻盈的步伐，在巷口留一串修长的背影，昏黄街灯下满载着略带伤感的迷离眼神……张曼玉在《花样年华》中举手投足的美丽让人窒息，她将30+女人的优雅演绎得淋漓尽致：一点妖娆，一点含蓄，安静得如同处子，温柔得让人沉迷。

“如果你想红唇诱人，请说善意的话；如果你想明眸善睐，请看别人的优



点；如果你想身材苗条，请与人分享食物……”奥黛丽·赫本可谓是优雅的代名词，她用一生诠释了优雅女人的心境：保持着一颗平静的心，少几分矫情，多些许深沉和宽容，看淡现实中的无奈，逐渐学会理解，理解自己、理解别人并尝试着理解世界。

岁月是把双刃剑，它在女人的脸上刻下了一道道皱纹，也在女人的身上印下了优雅的芳香，且日臻醇香。

如果说20+女人艳丽如玫瑰，40+女人恬淡如菊茶，30+女人则如盛开的牡丹，丽质雍容，是一种红颜于外、香韵于内的美丽，美得宠辱不惊，美得不动声色。她们举手投足、低头浅笑的清香，会不经意地弥漫到人们身边，萦绕鼻端，让人难忘。

30+女人有了自己的眼光和品位，对时尚和潮流有着很高的悟性，知道怎样让自己更美丽，她会聪明地做到让你清楚地感觉到她默然的存在。

30+女人不会轻易让自己的心跳有太快的频率，笑的时候只会浅浅的，哭的时候也不会大声，往往抑冲动于贤淑之中，她们给人的感觉永远是朦胧而柔和的。

30+女人变得成熟、独立，她们最擅长也最有资本的就是在轻描淡写间应对一切，轻松而圆滑地周旋于各种人际关系之间。

容貌、气质、智慧，从发散到收敛，从外放到沉潜，逐渐在30+女人身上集合，使得她们愈发精致和细腻，最终呈现给世人一道道优雅的美景。

在岁月的打磨中，30+女人把美丽炼成了自信，把年龄化为了宽容，把时间凝结为温柔，把经历炼成了从容。30+女人，日渐绽放出珍珠般的光华，用自己的行动证明了那句法国谚语：优雅是年龄的特权。



魅力仿佛是盛开在女人身上的花朵。有了它，别的都可以不要；没有它，别的都管不了事。

——英国作家巴里

2. 30+女人是仪态万方的魅力女人

有这样一个观点：体态是女人灵魂和内在精神的物化，女人的体态是与品质、性情和谐统一的。的确，正如30+女人举手投足的气度在一点一滴地诠释着成熟的魅力一样。

30+女人，人生已懵懂了二十年，对世间事理也已明白了七八分，可谓是小“不惑”，身心达到了和谐，体态也随之柔和舒展。

30+女人，感情尘埃落定，事业蒸蒸日上，过去的她们有过失落，有过彷徨，未来的她们精彩无限，现在的她们积极进取，体态也随之挺直而端庄。

30+女人，虽不能说完全“知人知己，知天知命”，但是对人对己对世界已经能“看尽看穿看透”，她们的心胸豁达起来，体态也随之雍容而饱满。

你一定在电影或者电视剧里见过这样一个镜头：一个身穿旗袍、头发高高挽起的女子，缓缓地 from 楼梯上走下来，脸上带着微微的笑容，身材的曲线随着她每往前跨一步就自然地张扬一下，那种美让你久久都不能忘怀……这就是30+女人仪态万方的魅力，它冲击着我们的视线，震撼着我们的心灵。

“心生则种种法生，心灭则种种法灭”，30+女人，从身体内部和心的深处自然而然涌动、喷发、流露出一种气韵，一种经后天的努力与修炼达成的魅力。或许是一个眼神，或许是嘴角的一个弧度，或许是一个轻抚秀发的小动作，都可以蛊惑无数的心扉。