

一分耕耘一分收获，
天下没有免费的盛宴，幸福要靠自己努力去经营，付出才能有收获！



20岁经营自己 30岁经营孩子 40岁经营丈夫

Nvren Yisheng Bubaide
Xingfujing



女人一生不败的“幸福经”

幸福女人不同的阶段有不同的生活状态与生活重点：20岁含苞待放惹人怜爱，30岁初为人母柔情万丈，40岁家业两全轻松惬意。经营好自己，经营好生活，经营好家庭，你的一生就能立于不败之地。

万剑声/编著



20岁做漂亮女人，30岁做温柔妈妈，40岁做魅力妻子。
这既是一种客观现实的要求，也是聪明女人对生活本质的一种理解和认识，
同时，还是女人保持一生不败的明智之选。

中国华侨出版社



20^岁经营自己 30^岁经营孩子 40^岁经营丈夫

Nvren Yisheng Bubaide
Xingfujing



女人一生不败的“幸福经”

幸福女人不同的阶段有不同的生活状态与生活重点：20岁含苞待放惹人怜爱，30岁初为人母柔情万丈，40岁家业两全轻松惬意。经营好自己，经营好生活，经营好家庭，你的一生就能立于不败之地。

万剑声/编著



中国华侨出版社

图书在版编目(CIP)数据

20岁经营自己 30岁经营孩子 40岁经营丈夫 / 万剑声编著.
—北京: 中国华侨出版社, 2011.6

ISBN 978-7-5113-1461-1

I. ①2… II. ①万… 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 096533 号

● 20 岁经营自己 30 岁经营孩子 40 岁经营丈夫

编 著 / 万剑声

责任编辑 / 思 源

版式设计 / 丽泰图文设计工作室 / 桃子

经 销 / 全国新华书店

开 本 / 710×1000 毫米 1/16 开 印张/17 字数/265 千字

印 刷 / 三河市华润印刷有限公司

版 次 / 2011 年 8 月第 1 版 2011 年 8 月第 1 次印刷

书 号 / ISBN 978-7-5113-1461-1

定 价 / 29.80 元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里 26 号通成大厦 3 层 邮编: 100028

法律顾问: 陈鹰律师事务所

编辑部: (010) 64443056 64443979

发行部: (010) 64443051 传真: (010) 64439708

网 址: www.oveaschin.com

E-mail: oveaschin@sina.com

前言

理性认识生活的本质

20岁、30岁、40岁是女人一生最重要的三个阶段，编写本书的用意在于告诉读者：女人的三个阶段各有不同的生活重点和要求，每个阶段如何度过最有效率？期间应该注意些什么问题？同时又应该采取怎样不同的策略加以应对？这既是一种客观现实的要求，又是聪明女人对生活本质的一种理解和认识，同时，还是女人保持一生不败的明智之选。

一直以来，很多人都存有一种疑虑，那就是究竟怎样才能算是一个幸福的女人，幸福的标准应该如何界定，作为一个女人，想要拥有和守护的东西太多了，如智慧、美丽、爱情、事业、金钱、家庭。大部分女人更是把爱情甜蜜、事业进步、家庭和美作为衡量自身幸福的标准。

然而，事实上很多女人要么是情场得意、职场失意，一旦进入婚姻之境，便从此不闻世事，只知相夫教子；要么是职场得意，情场失意，结了婚跟没结婚一样，照样该干吗干吗，处处以自我为中心，结果把婚姻搞得一团糟甚至难以收拾。有人好奇：难道就没有办法让女人同时拥有吗？

当然可以！除了悦人悦己的美貌，女人更应该拥有的是经得起岁月考验的智慧。

毕淑敏说过：“智慧是优秀女人贴身的黄金软甲，是女人纤纤素手中的利斧，可斩征途上的荆棘，可斩身边的烦恼。智慧是阅历、经验、胆量三者的统一，智慧的女人是无往不胜的。”

由此可见，现代社会，美貌和贤惠已经不足以概括女人的特质，聪慧、时尚、精干使越来越多的女人脱颖而出。

20岁、30岁、40岁是一个女人美好年华的分界点。20岁的女人青春有活力，应该考虑的是如何经营自我、成就自我；30岁的女人丰润雅致，且大都已步入婚姻，这时候的女人当务之急应该关注的是孩子的教育成长问题；40岁的女人锋芒尽敛，蕙心纨质，这时候的她们衣食无忧、前途井然，最应该放在心上的反倒是自己的另一半。而贯穿这三个阶段的人生主题曲就是爱情、事业和婚姻。

本书语言通俗、内容直白、分类清晰明了，分别从女人的20岁、30岁、40岁入手，讲解智慧女人博得幸福的秘笈。阅读本书，能让女人在面对生活时更加自信坦荡，是一本谋得幸福婚姻和家庭的佳作。

Part1 20 岁的女人，经营自己

跨入 20 岁门槛的女人都希望拥有一份属于自己的完美爱情。她们的优势在于不缺追求者，选择的机会很多。她们的劣势在于没有足够的生活经验，缺乏成熟的选择标准与眼光。于是，很多人只能寄希望于“缘分”和“机遇”。如何在 20 多岁让自己变得有主见、有策略，早早地就懂得该如何经营自己，为将来的一生打下良好的基础，是一道严肃的人生课题。

一、20 岁，幸福爱情由你掌控

20 多岁的女人，犹如热烈的鸢尾花，她们青春勃勃，像彩虹般绚烂。有梦想、爱自由、敢尝试是 20 多岁女人最大的特点。爱情、事业、婚姻在人生的旅途上招手，而疑惑、迷惘也随之袭来。怎样才能让年轻、美貌和智慧发挥应有的作用，找到一个值得爱、值得嫁的男人呢？

女人幸福缘于好人缘	002
做个恋爱高手	004
选什么样的老公最合适	006
他喜欢你了吗	008
玩转爱情，驯服另一半	010
让他沉迷在你的爱情陷阱里	012
男人避之不及的十种女人	015
神秘感的杀伤力	019
有距离才有吸引力	020
自强才能赢得男人尊重	023



二、打理自己的外在形象

虽然说青春就是最好的化妆品、保养品，但是，适当的修饰和装扮却是 20 多岁女人必须要掌握的内容。爱美之心人皆有之，一个人如果形象出众了，就更容易受到他人的青睐与关注，施展才华的机会自然就会更多。

微笑是最好用的化妆品	025
完美的身材从饮食开始	029
美丽发型让你光彩夺目	031
化妆让你的气质更加鲜明	034
锦上添花，饰品使用要恰到好处	036
香水，无形的魅力外衣	038
不要忽略装扮上的小细节	041
要有自己的穿衣风格	043
优雅的装扮和妆容	046

三、修炼自身优雅的气质

气质不是与生俱来的，是由个人的文化、修养、内涵和社会阅历等后天因素造就的。在男人眼中，有气质的女人远看雍容华贵，雅致如兰；近看又温婉可人，文雅妩媚。有气质的女人更像是一本耐读的书，但她不会任人翻阅，当然也不是每个人都能读得懂她。

让自己变得优雅动人	048
可以不漂亮，但一定要有气质	051
举手投足间的万种风情	054
魅力手势，让你与众不同	055
眼神交流，无声胜有声	057
不懂幽默就不会生活	059
真诚的女人最可爱	062



性感女人魅力无穷	065
好听的声音是与人交往的钥匙	069

四、做交际场上的顶级高手

要成为交际场上的顶级高手，不仅需要修炼自身的魅力和心态，还要有聪明的头脑和过人的智慧。要懂得方圆之道，不要锋芒毕露，适时还要学会装装傻。那样不仅可以打造出你不同于他人的形象，更有助于你从全局上把握时机，在人生的关键处寻找到突破口。

圆熟的女人魅力持久	071
与男性交往必须讲究策略	073
以柔克刚，“柔道”有术	075
把赞美别人当成一种习惯	077
每个女人都应该有“闺蜜”	078
把说话的机会多留些给别人	080
打断别人的话题很不礼貌	081
不要随随便便说“随便”	083
做一个聪明的“傻女人”	085

五、纵横职场的巾帼英雄

生活离不开工作，因为工作被赋予了一种高尚的意义，事业对于女人而言，意味着生命的一种升华，它让女人离开家后，还有另外一个心灵的家可以去。在那里，女人更能找到自己的价值。但是，女人要有所成就，首先就需要玩转职场。

认清优势，找准起飞的跑道	088
初涉职场，该如何行动	091
自信热情让一切迎刃而解	093
敬业是一种人生态度	096
随时为自己“充电”	099



怎样才能让上司看重你	102
六点“黄金定律”，让你玩转职场	104
可以依靠，但不能依赖别人	106

Part2 30 岁的女人，经营孩子

30 多岁的女人最具成熟女性的魅力，她们已经迈入了人生的第二道坎，工作、生活、家庭稳定，这时，她们的生活重点应该是：生育并教育好孩子，这既是女人的责任，也是对自己未来生活的一种投入和谋划。孩子将来有出息，女人及家庭才会有保障、有幸福。

一、30 岁，把生活重心放在孩子身上

30 多岁的女人比起 20 多岁的女人来说，更成熟、更精彩、更淡定。她们的人生相比起来变得更加丰富。30 多岁，是女人成长的又一道门槛，她们要考虑如何打理自己的家庭，如何经营自己的孩子，如何能让自己和家庭以及下一代活得更轻松幸福。

让孩子的身心均衡发展	110
“养不教，父之过”的全新理解	112
没有什么比妈妈的职责更有价值	115
优秀母亲才能培养优良后代	117
妈妈是产生希望的希望	120
妈妈更善于和孩子沟通	122
妈妈具有与生俱来的亲和力	124
孩子的价值观多受母亲影响	126



二、好妈妈为孩子创造好环境

俗话说，男主外女主内。30岁以后的女人，大都开始着力培养教育自己的孩子。孩子的成长主要源于妈妈的教育，而环境在此时就显得尤为重要。家庭是孩子的第一成长环境，家庭环境对孩子有着耳濡目染的影响。只有温馨、愉快的家庭才是孩子健康成长的最佳环境。

好妈妈要有正确的教子理念	128
“妈妈”是一种终身职业	131
创造一个温馨和谐的家庭环境	133
言传身教，做孩子的榜样	135
给孩子一个温暖的家	137
重视孩子的是非观教育	140
好的成长环境关系孩子的一生	142

三、注重培养孩子的好习惯

“望子成龙”是每一位母亲都有的殷切希望。然而在教育孩子的过程中，智力开发固然重要，好习惯的培养却也必不可少。妈妈的形象在孩子心目中是伟大的。母亲是孩子的第一位导师，而且是终生的导师。妈妈不但给予了孩子生命，还抚育孩子成长，这是任何人都替代不了的。

孩子的第一位导师——妈妈	145
认识你自己，做一个合格的妈妈	148
追求完美要适可而止	151
孩子内在修养气质的培养	153
教孩子学会爱是母亲的责任	156
要让孩子全面发展	158



四、妈妈好性格，孩子好品性

孩子生活环境中的人与事，都会影响其人格发展。而家庭环境是孩子成长最主要的环境，妈妈则是这个环境中起关键作用的人物。做妈妈的要学会抓住特点培养孩子，让其健康成长，为其日后的人生道路奠定良好的基础，这是教育孩子的重中之重。

教孩子做一个负责的人	161
潜移默化传递诚信性格	163
节俭的美德永不过时	165
宽容与理解让孩子的世界更广阔	167
能吃亏的母亲最睿智	170
好母亲要懂得什么才是真的爱	172
控制自己的暴躁情绪	175
教育他，做一个勇敢的孩子	177
远离虚荣，让孩子自然成长	180

五、学会跟孩子无障碍交流

很多妈妈在教育孩子的时候总是喜欢不分青红皂白地乱发脾气。这样是不对的，妈妈教育孩子是理所应当的事情，但要注意教育的方式。学会沟通式教育是妈妈与孩子相处的必要手段。学会沟通，首要的就是学会交流。会倾听的妈妈才是一位好妈妈，才能和自己的孩子相处愉快，交流无障碍。

掌握母子沟通技巧	183
尊重孩子是有效沟通的前提	186
用心做个孩子的听众	189
主动分享孩子的喜怒哀乐	191
放下“大人”的架子	194

鼓励孩子发表意见	197
做一个敢于承认错误的妈妈	200
用道理去教育、说服孩子	203

Part3 40 岁的女人，经营丈夫

40 岁女人面临的现实状况是：孩子渐渐长大，容颜慢慢消退，工作上拼搏的激情锐减，而丈夫的事业正蒸蒸日上。婚姻的矛盾开始显山露水。如何让自己的婚姻一路绿灯顺畅而行，成了这一阶段女人必须深思的问题。

对 40 多岁女人来说，许多东西都不重要了，唯有家庭、婚姻是输不起的。

一、40 岁，筑好婚姻的防火墙

40 岁的女人，犹如开到极致花朵，虽然依旧灿烂，却难免有衰颓之感。而此时男人的身边却鲜花盛开正当时，这让他们眼花缭乱、心猿意马，常常令婚姻的红色信号灯警报大作。外面的世界太精彩。40 岁的女人，如何经营自己的老公，保护好自己的家庭，是每个女人都应该思考的问题。

给婚姻上一把坚固的锁	208
及时发现他的“异常”情况	211
警惕幸福婚姻的危险期	213
做出类拔萃的好妻子	215



二、用浪漫打响婚姻保卫战

爱情是一刹那的付出，而婚姻则需要长时间地经营。40 岁的女人犹如花开的晚期，婚姻已进入疲劳期。一个不懂浪漫的女人常常会让婚姻变得举步维艰，最终卡壳抛锚，甚至搞得不可收拾。不光是女人喜欢浪漫，男人也喜欢浪漫，更喜欢浪漫的女人，因为浪漫能让婚姻愈久弥新，永久保鲜。

浪漫体现在各种小细节里	218
甜言蜜语是生活的调味品	220
用浪漫调适夫妻生活	223
浪漫没有你想象的那么难	227
制造浪漫的 10 种技巧	229

三、女人，别丢了你的温柔

温柔有一种绵绵的诗意，它能缓缓地、轻轻地放射出来，飘到你的身旁，扩展、弥散，最后将你围拢，包裹、熏醉，让你感受到一种宽松，一种归属，一种美。聪明的女人都懂得用温柔去营造爱的氛围，尤其当她为人妻之后，更要懂得温柔对于一个女人及婚姻的重要意义。

男人需要温柔的女人	231
用温柔的武器击倒男人	232
男人喜欢你的善解人意	234
给男人留够面子	236
如何成为他眼中的温柔女人	240

四、婚姻需要用心经营

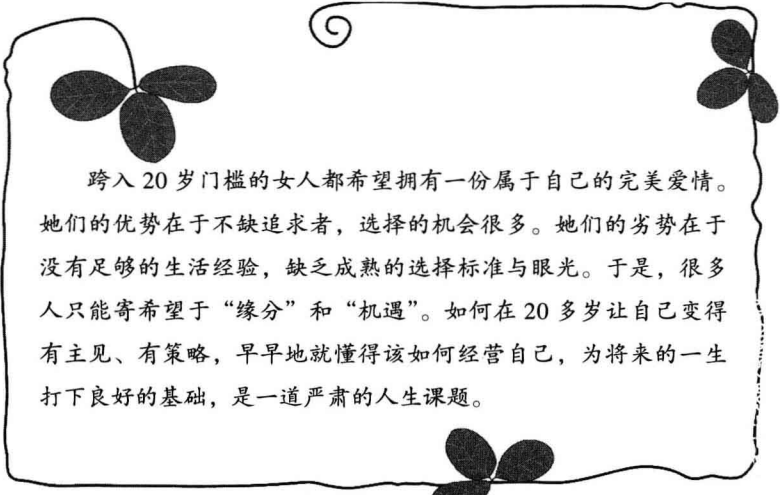
维持婚姻幸福是一门女人必知的艺术。有的人让婚姻变成了是爱情的坟墓；有的人却让婚后的爱情更加成熟，更具韵味。不幸的婚姻，各有各的不幸，虽然造成婚姻幸或不幸的因素很多，但很多时候，只要夫妻双方能够共同努力，找出症结，并积极改进，就一定能找到婚姻幸福的源泉。

记得给爱情洗个澡	243
婚姻生活，不“通”则“痛”	245
做一块磁石，而不要成为一块铁	248
经营好细节，让婚姻温度只升不降	250
不要把老公拴得太紧	253



Part1

20 岁的女人，经营自己

A decorative rectangular frame with rounded corners, featuring stylized leaf motifs at the corners and a scroll-like element at the top center.

跨入 20 岁门槛的女人都希望拥有一份属于自己的完美爱情。她们的优势在于不缺追求者，选择的机会很多。她们的劣势在于没有足够的生活经验，缺乏成熟的选择标准与眼光。于是，很多人只能寄希望于“缘分”和“机遇”。如何在 20 多岁让自己变得有主见、有策略，早早地就懂得该如何经营自己，为将来的一生打下良好的基础，是一道严肃的人生课题。



一、20岁，幸福爱情由你掌控

20岁的女人，犹如热烈的鸢尾花，她们青春勃勃，像彩虹般绚烂。有梦想、爱自由、敢尝试是20多岁女人最大的特点。爱情、事业、婚姻在人生的旅途上招手，而疑惑、迷惘也随之袭来。怎样才能让年轻、美貌和智慧发挥应有的作用，找到一个值得爱、值得嫁的男人呢？

女人幸福缘于好人缘

幸福是每个人都积极追求的，它对于不同的女人，有着不同的答案。

有的女人觉得一生中真正爱过一次，就幸福了；有的女人会觉得嫁了好男人，就幸福了；有的女人觉得自己有个懂事的孩子，就幸福了。

其实，一个女人的幸福并不取决于别人，包括她爱的男人、孩子、父母，以及其他关心她的人，而在于她自己。

为什么有的女人身边总是不乏“蜜蜂蝴蝶”围绕献殷勤，上下班总是有人温馨接送，寂寞可以有人依靠，不必孤单自舔伤口，永远都像万千宠爱集一身？而你为什么总是孤家寡人一个呢？所谓没有男人缘，很

多时候问题就出在自己身上。从现在开始，快做一些改变，放胆追求自己的幸福吧。

20岁以后的女人，都想知道如何让自己更有“男人缘”。女人有男人缘，大致上可分两大类来说，一种是指当朋友的异性缘，一种则是指有男人追的桃花缘，你希望拥有哪一种男人缘呢？不要以为有没有男人缘是天生注定的，有时候也要靠自己后天的努力。

男人缘好的女人大多必须具备以下几个条件，那就是：有一头直的长发，个性随和，常会甜甜地笑，看人的眼神让人感到很温柔，脸蛋长得不错，属于甜美型者，通常这样的女人男人缘会比较好。因为现在的男人普遍来说都很怕受伤害，通常都是先做朋友而开始追求，如果这个女人比较不会拒绝的话，那当然是较为理想，所以不难发现冰山美人型的女人，是愈来愈吃不开。

而根据更多的观察和经验，不乏众多异性追求者、男人缘好的女人，都是非常女性化的一群，比如说是在穿着打扮上讲究，或是外型较为亮眼、说话比较轻声细语，让人感觉起来较为柔软婉约，对男人来说，这样的女人不会有压力，让人觉得很舒服。

要开创男人缘，首先就是不要设限，不要认为跟这个男人没有机会，因为即使做男女朋友不可能，还是能够做朋友。我一直觉得增加彼此相处的机会，也是一种学习，建议你不妨在相处的过程中，多释放一些自己的女性特质。

女人随时随地都是需要有追求者的，不管是到了什么样的年纪，因为那不但可以让女人增加自信心，对女人来说更是一种肯定。正如同男人喜欢受到女人口头上的肯定和夸赞，是一样的道理。

要增加异性缘，其实就是让人际关系适度改善，太过或不及都不好，建议你不妨可以先观察身边人际关系好的朋友，从中学习，像是在说话语气、态度上的拿捏，最重要的还有对人的一种尊重。

关于开创男人缘的方法，肢体语言比较轻松自然的女人，也比较容易受到男人的青睐，因为肢体语言是有感染力的，也就是说你若不太会讲话，或是显得紧张、感到拘束的话，也会把这样的感觉传达给对方，所以当你的肢体语言自然，就会吸引人想跟你说话。