

最后一次机会，这10年怎么过以后就怎么过

女人30到40

你拿什么过10年

筱漾◎著



廣東旅游出版社

GUANGDONG TRAVEL & TOURISM PRESS
悦读书·悦旅行·悦享人生

女人30到40
你拿什么过10年

筱漾◎著



廣東旅游出版社

GUANGDONG TRAVEL & TOURISM PRESS

悦读书·悦旅行·悦享人生

中国·广州

图书在版编目(CIP)数据

女人30到40,你拿什么过10年 / 筱漾著. — 广州: 广东旅游出版社, 2014. 11
ISBN 978-7-80766-965-4

I. ①女… II. ①筱… III. ①女性—成功心理—通俗读物 IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第222598号

出版人: 刘志松
策划编辑: 雷 腾
责任编辑: 雷 腾
责任校对: 李瑞苑
技术编辑: 刘振华
内文设计: 王 云
封面插图: 王 云
内文插图: 刘 灏
封面设计: 李尘工作室

出版发行: 广东旅游出版社

(广州市天河区五山路483号华南农业大学14号楼公共管理学院3楼)

邮 编: 510642

邮购电话: 020-87348243

深圳市希望印务有限公司印刷

(深圳市坂田吉华路505号大丹工业园二楼)

广东旅游出版社图书网: www.tourpress.cn

开 本: 889毫米×1270毫米 1/32

印 张: 8

字 数: 100千字

版 次: 2014年11月第 1 版

印 次: 2014年11月第 1 次印刷

印 数: 1-5000册

定 价: 28.00元

版权所有 侵权必究

本书如有错页倒装等质量问题,请直接与印刷厂联系换书。

Part 01 用强大的内心呼唤幸福

14 第一章 蜕去虚荣与浮躁，回归本真

15 炫耀的不是资本而是自卑

18 摆脱虚荣，做自己生活的主角

20 第二章 幸福快乐要靠自己获取

21 爱自己，爱别人，才能让别人爱自己

25 让自己幸福是一种能力

29 不是生活不幸福，而是原本你不快乐

32 第三章 驾驭情绪，主宰自我

33 被动的人生等于一场冒险之旅

36 掌控好自己的情绪开关

39 控制情绪的智慧与延伸

42 第四章 找回遗失的自己

43 生命的意义在于自我价值的实现

44 情商啊，情商，你能不能高点儿

46 留点时间给自己，让自己存在

48 第五章 优雅的言谈举止是魅力女人的主打名片

49 最好不要倾诉，如果非要倾诉请选择好对象

51 少说话，不抱怨，不要放大自己的缺点

53 “行动三字经”：“静”、“轻”、“缓”

56 第六章 生活品质取决于生活态度

57 敢于消费不是浪费，而是一种生活态度

60 对人对己懂得提出要求，也是一种态度

Part 02

健康稳定的婚姻源于女人的睿智

第一章 婚姻与经济的博弈	64
30岁经济独立的女性需要婚姻吗	65
婚姻价值观：一定要嫁个有钱人吗	69
经济独立，合理消费，学会理财	73
第二章 理性沟通是化解矛盾的良药	78
冷漠等于婚姻的慢性自杀	79
我选择仍然接纳他，继续好好地爱他	81
第三章 选择正确的人即选择幸福的下半生	83
浅谈感情	84
谁是你的白马王子	86
聪明的女人懂得止损	94
第四章 提前打好预防针，婚姻没有后悔药	99
浅谈婚姻	100
为什么婚姻中无论谁做错了吃亏的都是女人	102
生孩子后一年之内不要做任何重大决定	105
第五章 学会经营，轻松驾驭婚姻	107
有思想远比勤劳更吸引人	108
想要紧紧套牢他吗？那就让他多付出	110
迎合他，抱住他，征服他	113
第六章 走出婚姻误区，唤醒全新的自我	115
女人，你只是女人，不是超人	116
任劳就要任怨，千万不要任劳不任怨	118

Part 03

追逐事业是女人的重要价值体现

122 第一章 有些职场技巧你必须懂

123 适当地推销表现自己，让自己更自信

125 管住嘴巴，保护好自己

128 第二章 好的职场人际会带来好的运气

129 如何与强势的女同事相处

132 如何与极品同事相处

134 如何与上司相处

137 良好的人际关系是做个优秀领导的必备条件

142 第三章 提升自己，让自己发光

143 行动力来源于目标细化和计划分解

146 沟通也是门技术活儿

150 如何在短时期内提高自己的英语水平

154 第四章 追求适合自己的事业是对自己最大的忠诚

155 追求事业的成功，要懂得牺牲和放弃

159 感性地离职就是选择逃避

162 有事业的女人特别美

Part 04

和谐的人际让生活和工作如鱼得水

第一章 女人必懂的人脉经营术	166
改变你的人际关系之“健全的界限”	167
不要把事实与主观意见混为一谈	173
虚伪与聪明仅一线之隔	176
第二章 努力经营自己的圈子可以成就一个女人	178
可怕的自尊心——人际交往的杀手	179
你的圈子决定了你的品质	182
第三章 婆婆哪怕成不了妈妈也不该成为敌人	186
与婆婆相处也需要道道	187
与婆婆针锋相对还是磨合	193
第四章 维系一生都为之动容的亲情、友情	198
提早尽孝道，父母等不了我们太久	199
亲情与利益	204
寻找遗失的感动	208

Part 05

做个好妈妈，成为更加美好的自己

214 第一章 做个轻松而又称职的好妈妈是场修行

215 孩儿他妈，你要坚强

219 做个思想勤劳、心态轻松的妈妈

223 称职的妈妈不等于只会付出的妈妈

226 宽待孩子的本能

228 第二章 早教赋予女人重生

229 小宝宝早教实施（早教模块及操作）

236 孩子，让我们一起快乐成长

Part 06

保持美丽时尚，永远能为女人加分

240 留住美丽这块让女人自信一生的法宝

241 辣妈是这样炼成的：简单、速成

244 当了妈妈一样可以更加有魅力

248 做个更加精致、美好的自己

250 后记：平衡，做个360°无死角的女人

女人30到40
你拿什么过10年

筱漾◎著



广东旅游出版社

GUANGDONG TRAVEL & TOURISM PRESS

悦读书·悦旅行·悦享人生

中国·广州

图书在版编目(CIP)数据

女人30到40,你拿什么过10年 / 筱漾著. — 广州: 广东旅游出版社, 2014. 11
ISBN 978-7-80766-965-4

I. ①女… II. ①筱… III. ①女性—成功心理—通俗读物 IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第222598号

出版人: 刘志松
策划编辑: 雷 腾
责任编辑: 雷 腾
责任校对: 李瑞苑
技术编辑: 刘振华
内文设计: 王 云
封面插图: 王 云
内文插图: 刘 灏
封面设计: 李尘工作室

出版发行: 广东旅游出版社

(广州市天河区五山路483号华南农业大学14号楼公共管理学院3楼)

邮 编: 510642

邮购电话: 020-87348243

深圳市希望印务有限公司印刷

(深圳市坂田吉华路505号大丹工业园二楼)

广东旅游出版社图书网: www.tourpress.cn

开 本: 889毫米×1270毫米 1/32

印 张: 8

字 数: 100千字

版 次: 2014年11月第 1 版

印 次: 2014年11月第 1 次印刷

印 数: 1-5000册

定 价: 28.00元

版权所有 侵权必究

本书如有错页倒装等质量问题,请直接与印刷厂联系换书。

女人30到40， 我们该如何面对人生的黄金十年

30岁以前，父母眼中被视为宝贝的我们，在他们坚强臂膀的保护下被爱与关怀萦绕着，无忧无虑地生活在一个自由自在、可以自己轻松驾驭掌控的世界里。然而，不经意间我们却发现自己已经踏入了30岁的门槛。到了30岁这个分水岭的年纪，我们猛然间发觉，自己已变成了妻子、母亲、职场的中坚力量。

这种巨大的转变让我们一时之间有些惶恐不安、惊慌失措、方寸大乱、压抑甚至窒息。

充满了迷惘和失落的30余岁的女性，开始渐渐地遗失了自己，看不到方向，看不到未来。然而，面临挑战的我们，终究还是要完成诸多角色的转变，终究该面对的，我们还是要面对。在一个没有自我、失去方向的世界里，我们无时无刻不经受着职场发展、婚姻情感、子女养育、外在改变、人际关系、内心修炼这些千头万绪的困扰，于是，我们为了工作苟且地活着，为了家庭委屈地活着，为了孩子劳累地活着，为了人际关系虚伪地活着，要想做一个淡定、优雅、富于魅力的理想女性谈何容易？

如果不满意当下，想要改变目前的生活状态，所需要付出的成本、代价远远超过20余岁的单身女性。当我们无力面对、无力改变的时候，是否觉得不幸福、不快乐？继而后悔、憎恨、抱怨是否纷至沓来？当我们没有办法走回头路的时候，我们只能选择妥协。渐渐变得麻木、心灰意冷、身心俱疲的我们随着时光的飞逝，稍不留神就沦为了邋遢、暴躁、愤世、徐娘半老、人老珠黄的中年妇女。我们失去了寻找阳光与希望的勇气，变得安于现状、愤世嫉俗、怨天尤人、亚健康状态、不爱思考、不爱行动，失去了爱的能力，一步步走向自我毁灭的深渊，虽内心恐惧但无法控制，无奈至极。

这种连自己都会讨厌的人，如何让丈夫、孩子、亲人、朋友喜欢自己？这是我们想要的状态吗？就这样随波逐流，一天一天老去吗？在错综复杂的人生课题面前，我们开始了新一轮的思考：对于女人来说，30岁究竟意味着什么？我们该如何兼顾，如何平衡？应该以怎样的心态去面对30岁的生活，以怎样的姿态去迎接40岁，过好今后这10年？

作为30岁出头的女性的我，也正经历着大部分这个阶段女性面临的许多问题。于是从2013年开始，我产生了上论坛发帖子的想法，目的是希望能够找到“组织”，找到和我一样怀有

共同困惑的群体，更希望在找到共鸣的同时能够找到更多追求幸福快乐的力量。从发帖至今，由刚开始的苦闷的文字基调，到后面开始充满正能量的改变过程中，我看到了一个进步的自己，一个内心正在逐渐强大的自己，一个正在走向成熟的自己。

其实，我们30余岁的女性所经历的痛苦、困惑、挫折、失意、纠结、矛盾、不平衡，从某种程度来讲是一种强大的动力，也是一笔巨大的财富，因为，这些让我们学会了思考，促使我们改变和提升。

出乎意料的是，关于30余岁女性的话题曾一度成了论坛聚焦的主题，曾多次入选为“热点话题”，成为论坛中的精华帖。半年多时间里帖子的点击量持续激增，女性交流俱乐部成员也已达几千人，直到现在仍有许多女性陆陆续续地加入。众多女性们对于来自各方面的困扰，都通过论坛、俱乐部得到了解决，让我深感欣慰；大家对各方面的思考每天也都会随着交流进行碰撞，给这个群体带来持续不断的鼓励与力量。很多女性表示在经历过一段时间的交流之后自己各方面都有所改变，有所提升。

我想了下，其实并非是论坛帖子的文字多么激昂和精彩，也不是女性俱乐部有多么的成熟、完善，之所以参与的人多，

形形色色的声音也很多，说明有这样一个群体的存在，而这个群体存在着很多共性的困扰和问题亟待解决。我很高兴，更多的是由于我个人偶然写下的一些文字影响到了这个阶段的许多女性，至少带动了大家去思考。

近半年的时间里，来源于天涯论坛、女性俱乐部姐妹们的留言、信件中提到的问题，以及各种共勉鼓励的话语都给了我莫大的感动和动力。而更加让我感动的是，作为30余岁女性的她们真诚地追求幸福、成长的思考和态度，也督促我必须总结点什么。我也时常思考，如果时光可以重来，如果当时我在那些事情上特别注意，如果我早一点知道那些观点，应该会比现在更好一点。为此，我非常急切地想把自己乃至周围这个阶段女性的体验和经历告诉所有30岁或者30岁以上，以及即将进入30岁的女性，希望通过这个群体的经验和感悟沉淀来影响和激励更多这个阶段的女性，走好今后的路，以一种全新的姿态去迎接自己的未来。这些想法在我的心里酝酿已久，现在终于可以把它呈现出来，非常庆幸。

通过这本专为30余岁的女性而写的书，我想告诉大家的是：30岁到40岁是我们最需要把握好的阶段，是蜕去由来已久的懵懂、锋芒、虚荣、浮躁，回归内心、还原本真自我的阶段。

随着这些年的积累沉淀，我们完全可以凭借我们的智慧与努力来换取我们的未来。我们可以强大，可以有坚不可摧的内心；我们可以有健康的身体，可以拥有不老的容颜；可以有理性，有智慧；可以懂得爱自己，爱身边的人；我们可以变得更加沉稳、内敛、睿智、生动；我们可以主宰自己的命运，倾听自己内心的声音，尊崇自己内心的感受，用真我去面对外在复杂的生活；我们完全可以努力地按照自己的意愿去选择自己想要的生活。

这本书也告诉我们：作为现代30余岁的女性的我们，在这样一个让人困惑的年纪，该如何从内心、婚姻、情感、职场、人际、个人外在等方面改变、提升自我，该怎样做才能持久拥有竞争力，成为自己理想中的那个人，该以一种怎样的心态、姿态来面对现在，以一种怎样的观念、思考来迎接40岁。

我们永远要记住：

今天不是追求美好到达的终点，而是修行完善更加美好的自己的一个新的起点，即便到了40岁，我们依旧可以光彩照人，优雅迷人！

目录

CONTENTS

Part 01 用强大的内心呼唤幸福

14 第一章 蜕去虚荣与浮躁，回归本真

15 炫耀的不是资本而是自卑

18 摆脱虚荣，做自己生活的主角

20 第二章 幸福快乐要靠自己获取

21 爱自己，爱别人，才能让别人爱自己

25 让自己幸福是一种能力

29 不是生活不幸福，而是原本你不快乐

32 第三章 驾驭情绪，主宰自我

33 被动的人生等于一场冒险之旅

36 掌控好自己的情绪开关

39 控制情绪的智慧与延伸

42 第四章 找回遗失的自己

43 生命的意义在于自我价值的实现

44 情商啊，情商，你能不能高点儿

46 留点时间给自己，让自己存在

48 第五章 优雅的言谈举止是魅力女人的主打名片

49 最好不要倾诉，如果非要倾诉请选择好对象

51 少说话，不抱怨，不要放大自己的缺点

53 “行动三字经”：“静”、“轻”、“缓”

56 第六章 生活品质取决于生活态度

57 敢于消费不是浪费，而是一种生活态度

60 对人对己懂得提出要求，也是一种态度

Part 02

健康稳定的婚姻源于女人的睿智

第一章 婚姻与经济的博弈	64
30岁经济独立的女性需要婚姻吗	65
婚姻价值观：一定要嫁个有钱人吗	69
经济独立，合理消费，学会理财	73
第二章 理性沟通是化解矛盾的良药	78
冷漠等于婚姻的慢性自杀	79
我选择仍然接纳他，继续好好地爱他	81
第三章 选择正确的人即选择幸福的下半生	83
浅谈感情	84
谁是你的白马王子	86
聪明的女人懂得止损	94
第四章 提前打好预防针，婚姻没有后悔药	99
浅谈婚姻	100
为什么婚姻中无论谁做错了吃亏的都是女人	102
生孩子后一年之内不要做任何重大决定	105
第五章 学会经营，轻松驾驭婚姻	107
有思想远比勤劳更吸引人	108
想要紧紧套牢他吗？那就让他多付出	110
迎合他，抱住他，征服他	113
第六章 走出婚姻误区，唤醒全新的自我	115
女人，你只是女人，不是超人	116
任劳就要任怨，千万不要任劳不任怨	118