

懂得活出真我

30岁的女人应该努力让自己的
思想充实起来。30岁的女人不一定要事业有成，
但一定要有事做；做的事不一定要很赚钱，
但**一定要有意义**。

一不小心三十岁 · 女人版

学会做一个快乐的「精品」女人

洪子◎编著

做一个气质美女
让魅力成为你的“品牌”
知性成就女人的优雅
努力充电，阅读成就书卷女人
低调是一种教养，更是成功的助力
善良，女人最该坚持的“本性”
宽容之心，成就女人的大气之美
女人的“秘密花园”

女人
幸福生活
经典读物



女人
幸福生活
经典读物

洪子◎编著

一不小心三十岁 · 女人版

学会做一个快乐的“精品”女人

 中国纺织出版社

图书在版编目(CIP)数据

—不小心 30 岁·女人版/洪子编著.

—北京:中国纺织出版社,2011.5

ISBN 978 - 7 - 5064 - 7253 - 1

I. ①—… II. ①洪… 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 019852 号

策划编辑:苏广贵 责任编辑:张冬霞

责任印制:刘 强

中国纺织出版社出版发行

地址:北京东直门南大街 6 号 邮政编码:100027

邮购电话:010—64168110 传真:010—64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail:faxing@c-textilep.com

北京振兴源印务有限公司印刷 各地新华书店经销

2011 年 5 月第 1 版第 1 次印刷

开本:710 × 1000 1/16 印张:15

字数:200 千字 定价:29.00 元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社图书营销中心调换



前言

还记得十七八岁时的你吗？天真烂漫，无忧无虑，可以肆无忌惮地放声大笑，也曾为文学作品或影视作品中的人物而黯然泪下。在青春绿得流油的季节里，你渴望快点长大，但时间过得那么地慢。终于，你跨过了20岁的门槛……

20几岁的你，是春天里的第一朵玫瑰！你有着大把的青春可以放肆绽放，你骨子里有着一种内在的优越感，你谈着风花雪月的恋爱，读着形形色色的书籍，或朝九晚五地上着懒懒散散的班……但最美好的日子，总是过得很快！在享受众人赞叹与羡慕时，一不小心，你就30岁了。

都说男人30而立，而女人30而“栗”。“30”这个普通的数字，用在年龄上总是让女人多少有些惶恐与战栗。30岁的女人，站在青春之河的岸边，望着河里亮丽光鲜的小女孩，心头突然涌上一些莫名的忧伤、孤独以及茫然。

30岁，对一个人来说，是生命的一个阶段性的总结。对于女人来说，30岁是一种结束也是一种开始。结束的是少女时代那些蓬勃的稚气与梦想，开始的是成熟女人那些清楚的理想和追求。30岁的女人，经历岁月的洗礼，抛却了小女孩的娇纵任性，举手投足间给人的感觉不仅仅是心动，更多的是一种味道，一种风情，一种气质，一种修养，一种妖娆。

一位优秀的女士曾经说过：女人如果在30岁时还学不会把握自己，那么，她的一生有可能就会稀里糊涂地过去了。换言之，女人应该在30岁时就





为自己的成功打好基础。30 岁的女人不需要过于纠结身体的丰满与否,而应该努力让自己的思想丰满起来。30 岁的女人不一定要事业有成,但一定要有事做;做的事不一定要很赚钱,但一定要有意义。

本书专为 30 岁左右的女性而编写。所谓的“一不小心”,既含有对时间如斯的惊叹,更含有对青春岁月的不舍、不甘,以及对未来的些许迷惘……当然,还含有对虚掷大好青春的 20 多岁的人的警告。20 多岁的女孩是片蔚蓝色的天空,可以是悲伤的,也可以是欢畅的。但请记住,她一定是有追求的。人终会长大,重要的是,要让心灵的成长和年龄的增长尽量同步。生命最耗不起的是时间,不要等到 30 岁才知道时间宝贵,在叹息岁月虚耗的同时后悔没有珍惜 20 多岁时的一切。

编 者

2011 年 2 月





目录

CONTENTS

第一章 | 30 岁前你要懂得活出真我

- 1 / 30 岁前要学会客观地认识自己
- 6 / 掌控命运,比命运本身更重要
- 11 / 保持自己的本色,才能走上坡路
- 13 / 有主见的女人生活才会精彩
- 16 / 30 岁前要拥有一颗“自信心”
- 20 / 30 岁前要敢于做梦想的主人

第二章 | 30 岁前女人要学会把握自己的爱情

- 23 / 何必期待“白马王子”
- 26 / 男人如沙,学会合理收放
- 30 / 对旧情人,千万别心软
- 32 / 浪漫不可高于现实生活
- 35 / 如何成为男人眼中的极品女人
- 37 / 有完美主义情结的男人不可“爱”
- 41 / 话说“寂寞”这杯冷酒
- 46 / 不必对初恋耿耿于怀
- 50 / 相爱不等于就此依赖





第三章 | 欲望都市中的那一朵娇羞睡莲花

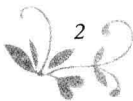
- 55 / 做一个气质美女
- 60 / 让魅力成为你的“品牌”
- 63 / 知性成就女人的优雅
- 66 / 努力充电,阅读成就书卷女人
- 68 / 低调是一种教养,更是成功的助力
- 70 / 善良,女人最该坚持的“本性”
- 73 / 宽容之心,成就女人的大气之美
- 76 / 女人的“秘密花园”——衣橱的秘密

第四章 | 会说话的女人最出色

- 79 / 会说话,更要会说“不!”
- 83 / 会说不等于能说,要说出“涵养”
- 86 / 优雅的谈吐,为你开辟人生路
- 89 / 用你的“幽默感”,为自己提升人气
- 92 / 说好“赞美”之言
- 95 / 说话把握分寸很重要
- 97 / 心直口快伤人心——批评他人要委婉
- 100 / 说好话,找准话题很重要
- 103 / 与其废话一堆,不如精炼几句

第五章 | 女人善用“宫心计”

- 107 / 要懂得适时“捧”人
- 110 / 女人要学会让“贵人”为自己铺路





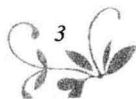
- 113 / 由对方的肢体语言洞悉一切
- 115 / 有“心计”的女人,会诱导对方多说“是”
- 118 / 以情相待,不要给对方拒绝的机会
- 122 / 女人最懂得以“礼”服人
- 125 / 温柔是女人最不能忽略的“武器”
- 127 / “心计女”善用“女色”与男人相处

第六章 | 巧绘职场“人脉图”,编织走向成功的“交通网”

- 131 / 职场暧昧,你最不能沾的“毒药”
- 135 / 给自己的工作镶上品牌,秀出自己的亮点
- 139 / 学会为自己的社交圈“织”一张好“网”
- 142 / 职场交情,有“交”才有“情”
- 145 / 想在职场中聚集人气,就要学会“投桃报李”
- 147 / 职场“万人迷”,从提升自身人格魅力开始
- 150 / 磁极效应——男女搭配,事半功倍
- 153 / 尊重是你赢得人心的强有力武器

第七章 | 你拿什么养活自己

- 155 / 理财第一步,告别月光族
- 160 / 奔三前后,你该如何“对待”你的钱
- 163 / 学会控制你的“购买欲”
- 166 / 想成“财女”要趁早
- 169 / 幸福与理财的关系
- 172 / 留足“过冬”的粮食比什么都重要





- 175 / 会赚钱更要会理财
- 179 / 摆脱“卡奴”其实很容易

第八章 | 上得厅堂,下得厨房的优雅女人

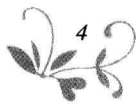
- 183 / 美满家庭离不开“甜言蜜语”
- 187 / 把“强大”留给丈夫,做依偎他的小鸟
- 190 / 美满的婚姻也需要“呼吸”
- 193 / 善意的“谎言”为感情添点料
- 196 / 和老公沟通有技巧
- 199 / 在家要做会撒娇的“小女人”

第九章 | 回归自我,做自己心灵的主人

- 201 / 别为了追求“完美”所累
- 205 / 解脱烦恼,坦然面对不幸
- 208 / 要懂得从知足中获得幸福
- 212 / 奔三的女人要懂得做自己
- 214 / 为自己制订一个“充电计划”

第十章 | 达天知命:人到30岁,心如明镜

- 217 / 30岁学会做一个快乐的“精品”女人
- 221 / 不要让年龄限制你的美
- 224 / 将时间用在对的地方
- 227 / 30岁女人,幸福是一种心态
- 231 / 30岁,做一个智慧女人



第一章

30岁前你要
懂得活出真我YIBUXIAOXIN SANSHISUI
NURENBAN

这个世界上不了解我们的人,有时往往不是别人,正是我们自己。

女人大都太感性了,容易把自我的生活寄托在别人身上,或是按照别人的想法过自己的人生。然而生活是自己的,只有懂得活出真我,才能真正收获快乐。若总是活在他人的生活轨迹中,最多只能算个“复制品”。

聪明的女人,若想在30岁不知不觉到来之前拥有幸福的人生,那么,请先做一个懂得活出自我的女人!



30岁前要学会客观地认识自己

女人都会有一个这样的习惯,那就是在空闲的时候做做心理测试来打发时间,然而,心理测试总有不遂人愿的时候,每当那个时候,女人们又会耿耿于怀,这到底是为什么呢?事实上,和男人相比,女人对自己的认知感相对较弱,简言之,就是客观认识自己的能力比较弱,因此女人常常寄望于他人甚至是某些星座测试、心理测试来对自己做出相对准确的认知。

生活中,60%以上的女人都曾迷信过命理之说,然而当她们发现最近时



运不佳时,就会为此耿耿于怀,甚至忧心忡忡;而当她们发现最近的恋情不稳定时,又会加重她们的敏感多疑,甚至在许多情况下,她们的另一半并没有做出什么出格的事情,也会被她们这种无端的怀疑而整出点事儿来,这样一来,女人能拥有幸福的生活才怪呢!结果显而易见,她们常常因为过于患得患失,最后真的失去了那个人,在此之后,女人们在缅怀痛苦的同时,也更坚信所谓的命理之说了。

事实上,任何一个女人在生活中、感情中都会或多或少遭遇点不快或不顺。但假如她们因此而轻易相信命理之说,按照他人的认知生活,最后,她们就会把那些本不该发生的事情在认知的改变下全部让其发生,在心理学上,这种反应被称之为“反认知”效应。

经常做心理测试的女人不难发现这样一个问题,一般情况下每个心理测试最终会有四个结果,试想一下,假如全世界的女人都来做这个测试,每个人都找到一个对应项,那么,一个对应项大概要对应几亿女人,而你能认为这种可以适用几亿女人的答案,就是对于你本人的客观认知吗?当然除非你认定自己真的那么“从众”。

女人习惯了接受外界对自己的认知,如果这些认知是积极的,她们会因此而喜悦不已;反之,如果认知是消极的,她们便会因此而烦躁惆怅,甚至就此失去生活的信心及乐趣。当一个女人穿着同样一套衣服,在她出门前分别对她作出正反两种不同的评价后,我们不难发现,正面的评价会让这个女人信心倍增,并认同自己搭配很漂亮、很得体;而当对她作出反面的评价时,她便开始怀疑自己的判断,甚至开始觉得自己的着装很糟糕,接下来一整天心情都不会很好。

生活中,大部分女性朋友都表现得非常感性,总是渴望在一些特定时候,比如迷茫或者不知所措的时候,可以从身边人的身上寻找到一些适合自己人





生的经验。长此以往，女人生命中的大部分时间便都是活在他人的眼光中的，几乎没有正确的自我认知，极易成为人云亦云的“牺牲品”。

陈美美出生在台北，3岁了她还不会说话，村子里的人都以为她是个哑巴，甚至就连她妈妈也开始这么以为了，直到陈美美5岁的时候，她才能叫爸爸，但她的语速非常慢，听上去就像是口吃，但她对熟悉的单词却说得还算快。这种状况一直没有好转，直到陈美美上高一，那个时候，电视台到她们学校招培训生，每个人交1800元钱报名费，学成之后就可以留在电视台工作，陈美美非常向往，她从小就迷恋电视台的主持人，并且很想成为一名优秀的主持人，于是，她把自己的想法告诉了爸爸，说自己要报考电视台，但她这个决定刚出口就被全家人否决了，大家认为她常常连话都说不清楚，怎么能去电视台做主持人，这完全等于白花钱。

陈美美看着几个要好的姐妹都领取了报名表，自己很难受，这个时候，她阿妈（奶奶）把她叫进了房间，阿妈问陈美美：“美美，告诉我你为什么要报考电视台？”陈美美看了看阿妈说：“因为那是我从小的梦想。”“可是别人都说你说话不行，语速很慢，很像口吃，口吃怎么能进电视台呢？”“我知道，但我不是口吃啊，我只是说得比别人慢一点，如果我把一篇文章多读几遍，我就能读得很好啦。”“真的吗？”阿妈故作半信半疑地问陈美美。“是真的，阿妈，不信我读给你听。”说完，陈美美就把一篇自己很熟悉的文章读给阿妈，是的，的确很流畅，阿妈点点头说：“没错，你没有口吃，别人那么说是因为不了解你，美美，你要给阿妈争光。”说完，阿妈把1800元钱递给了陈美美。

陈美美领取了报名表，面试在三个月以后的暑假举行，就是说她有三个月的时间为这次面试做准备，她每天都告诉自己，她说得不比任何人差，天生文笔很好的她为自己写了一篇非常棒的演讲稿，她每天都读一遍，并在读完之后，告诉自己，“这就是我，我没有口吃，他们只是不了解我！”





三个月的时间很快就到了,陈美美拿着自己的报名表走进了面试中心,通过了笔试之后,她成功进入到复试,在面对评委和台下的两百多名选手时,她非常流利地完成了自己的演讲,反而很多一直被人认为没有语言障碍的人却因为紧张变得结结巴巴。

两天后,陈美美收到录取通知书,她非常高兴,而更让人们惊讶的是,陈美美从此之后,话说得越来越流畅了。这一消息也让她的邻居们惊讶不已,他们纷纷都说:“陈美美不是口吃吗?怎么可能进电视台呢?”而每当这个时候,陈美美的阿妈都会这样说:“那是因为你们不了解她,她说得很好!”

一个从小被认为有语言障碍的女孩,没有人会认为她能考入电视台,然而,她却凭着自己的努力,挣脱了别人的“舆论”,成了一个有着幸福预期的未来的女主播。从这个故事中我们不难看出,来自外界的认知对一个女人的影响有多大,如果陈美美不相信自己能够做到,而是顺从别人的态度,久而久之,她没准真的会成为一个口吃的人,更不可能拥有今日的生活,实现自己的梦想!

女人的生活是千姿百态的,然而生活的方式却常常没有太大的偏差,不可避免要经历生老病死、结婚生子,大部分女人所遇到的问题也都类似,所以,便不可避免会将生活中一些概括性的描述强加于自己的身上。这也是大部分女人总能通过电视或者小说中的情节找到自己影子的原因之一。事实上,生活就是这样的,万变不离其宗,而女人生性敏感多疑,更容易受到外界评论的影响,并自然地将她人的“人生经验”作为自己人生的参考,以至于长久之后完全迷失自我,失去了自我。

那么,身为女人,应该如何规避生活中的这些认知,避免成为他人认知的奴隶,找对对自我的客观认知呢?其实,答案很简单,那就是从正确的认识自我做起。人们总是不停地说“认识你自己”,但真正做到的女人却寥寥无几。





如果一个女人不能在生活中正确、客观地认知自己,只有盲目地依靠别人的认知来界定自己,这样就很容易被他人的看法主宰。只有保持一颗淡然、平静的心,正确认识自己,做真实的自己,你才能离幸福生活更进一步,离成功更进一步!

综上所述,30岁前,女人首要的一件事情,就是客观地认识自我,摆脱他人的认知!



贴心提醒

女人的生活是千姿百态的,然而生活的方式却常常没有太大的偏差,不可避免要经历生老病死、结婚生子,大部分女人所遇到问题也都类似,所以,便不可避免会将生活中一些概括性的描述强加于自己的身上。这也是大部分女生总能通过电视或者小说中的情节找到自己影子的原因之一。事实上,生活就是这样的,万变不离其宗,而女人生性敏感多疑,更容易受到外界评论的影响,并自然地将她人的“人生经验”作为自己人生的参考,以至于长久之后完全迷失自我,失去了自我。



掌控命运,比命运本身更重要

命运不该是上天注定的,而是取决于一个人对人生的态度,俗话说得好,“种瓜得瓜,种豆得豆。”你对自己的人生做出何种选择,便会收获怎样的生活。而做出何种选择,则取决于你对待自己人生的态度及心理倾向,换言之,女人的心态决定其对人生的选择,对命运的选择。从某种角度而言,人们口中所说的命运,不过是一种心理倾向罢了。

即将奔三的女人,能否对自己的人生做出正确的选择,选择用正确的心态面对人生,关系着一个女人能否拥有“好命”!

的确,生活中,女人们都在寻找“好命”的方法,那么,究竟该如何做呢?或者说,女人要多关注生活中的哪些方面而让自己更趋向于“好命”呢?

对于绝大多数女人而言,感情都是生活中的重头戏,每个人都希望自己的感情能够有一个好的结果,和爱人结婚,然而,也有些女人为爱昏了头,选错了婚姻,从而开始了不幸的生活,因此,女人若想“好命”,一定要慎重对待婚姻。

人们常说,婚姻是女人的第二次生命,男人因婚姻而起步,女人则把婚姻当做是生活的“终点”,有了婚姻,她们便安稳了。

婚姻生活中,女人的生活往往会较之前发生巨大的变化,有的女人单纯为了能够生活得好而嫁给有钱人,虽然名誉、地位都有了,却不幸福;有的人为了爱嫁给了穷小子,但因为有着要将生活过好的决心,最终会很幸福。所以女人在选择什么样的婚姻的时候,也就决定了她要过的是什么样的生活。

即将奔三的年轻女人,一定要做好充分的准备,因为一旦轻易地做出选





择,你一生的命运也许就随之而定了。

生活中,绝大多数时候,我们的命运并非由天注定、不可更改,只是很多女人在为改变命运之前就先选择了放弃!除了影响女人一生的婚姻抉择之外,父母对其命运也有着至关重要的影响。

澳大利亚著名专业临床心理医生史蒂夫·毕德甫在其著作中有这样的观点:“不幸的父母会在子女的头脑里,不断地记录自己的不幸。”在中国,许多农村女孩会重复她母亲的人生轨迹,在农村找个媒人介绍一下,要点彩礼,结婚了,又要像她母亲一样在农村生活一辈子。像某故事中的放羊娃一样,放羊、挣钱、娶媳妇、生娃、放羊,周而复始……所以,建议广大年轻的女孩子在奔三之前一定要先学会独立,走出父母生活的圈子,感受一下世界的精彩与不同,也许在不经意间,你就有可能跳出原有的人生轨迹,收获别样的精彩人生,没有人的一生是一成不变的,你自己决定着今后该走什么样的路!

当代社会中,有两个很热点的词儿,富二代和穷二代,不少人觉得富二代因为家长有钱,所以孩子也有钱,而穷二代因为父辈没钱,自然也就没钱,这样的说法的确不无道理,但实际上,除此之外,决定他们命运的还有他们自己对自我的认知,如果自己不努力,就算家里有再多的钱也会被耗尽,反之,就算出身再不好的人,若后天努力,也能创造出惊人的财富,这就是对自我命运的把握。

出身不是决定一个人命运的全部因素,后天家庭的影响对一个人也是至关重要的,若在家庭生活中,总是受到家庭成员潜移默化的不良影响,那么,这个人的命运也会发生改变。

程英丽来自一个贫困的家庭,从小目睹父母怎样省吃俭用,怎样为钱发愁。父母经常告诫程英丽要节俭,不要乱花钱。程英丽也很为父母着想,从不乱花一分钱。长大以后的程英丽依然朴素,过着勤俭节约的日子。她从来





也没有想过自己可以过上富裕的生活。

大学期间,她开始恋爱,找了个同样贫困的山区男友,家庭条件也很不好,但是她一点也不介意这一点,还为自己纯洁的精神恋爱而自豪。虽然她上了一个不错的大学,但是毕业之后,她和她的男友从未想过赚什么大钱,认为自己的人生就该是那样的,就像父母说的,平平淡淡就好,没有什么别的奢望,也毫无奋斗的动力,找了一份简单的工作,两个人就觉得满足了。现在,快30岁的她依然生活拮据,只知道怎么省钱,不知道怎么挣钱。

毫无疑问,程英丽受父母影响很大,贫困的观念已经内化为一种潜意识,成为她追求幸福的羁绊。不知不觉中,在人生路口上每一个决定命运的重要关口上,她都做出了不算很明智的选择,而她自己却浑然不觉。

而那些同样出身贫穷却很成功的人,他们摒弃了贫穷和不幸的观念,选择了与父母截然不同的生活方式,这是她们成功的关键。

奔三的女人,想要改变自己的命运,过与父辈不同的生活,那么,在尊重、热爱父母的同时,也必须要认真反思上一辈人贫穷的根源所在,多问问自己,鼓励自己去寻找原因,在人生每一个关键的岔路口,他们是怎样选择的?你在做人生的选择时,是不是受到了父母的影响?而那些影响又是不是正确的呢?

对于女人来说,改变命运的最佳时期就是奔三前的那几年。如果你错过了20几岁这个关键时期,以后就很难再找到更好的机会了。因为,实践表明,一个人想要在短时间内改变自己的心态及心理认知是很难的一件事儿,尤其是对于天性较敏感且感性的女人而言,这一点会随着年龄的增长而愈发显著。所以,身为女人,在你奔三之前,想要活出“好命”,就从现在着手改变自己命运认知和态度吧!

下面就为大家简单说一下,应当如何改变自己的认知。

