

男人越大越增值，女人越大越贬值？
日本热印11次，
单身熟龄女性的魅力提升书

自信和优雅，如果之前的29年你没有努力修炼，
那么过了30岁也不会有奇迹出现

30代にしておきたい大切なこと

翻译 吴倩 插画 刘洋

30岁
小美女的
幸福说明书

[日] 松原惇子 著

《31岁小美女养颜经》作者

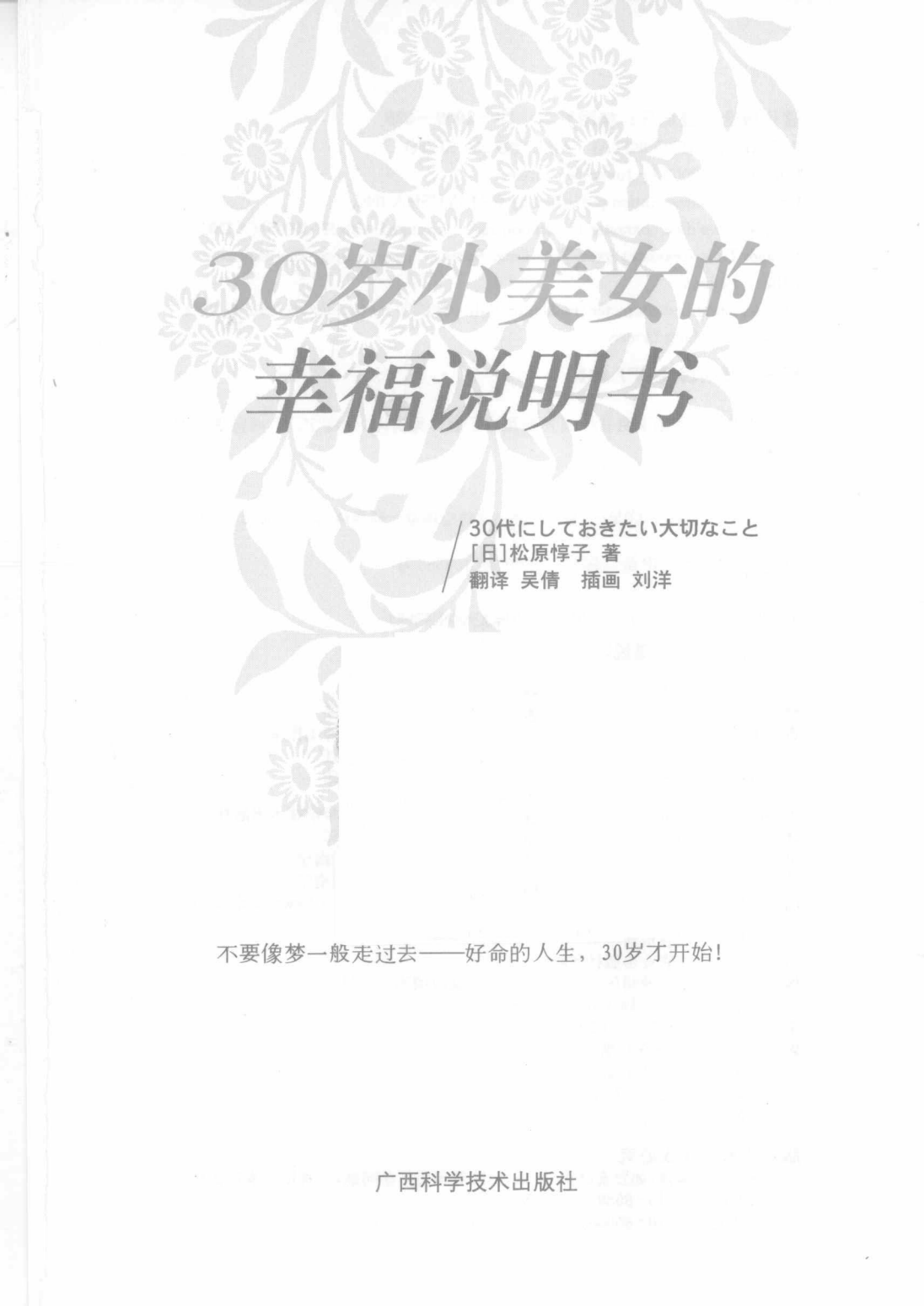
一猫一菩提

《马文的战争》编剧、情感作家

陈彤

联袂推荐 史上最幸福强音

广西科学技术出版社



30岁小美女的 幸福说明书

30代にしておきたい大切なこと

[日]松原惇子 著

翻译 吴倩 插画 刘洋

不要像梦一般走过去——好命的人生，30岁才开始！

广西科学技术出版社

著作权合同登记号：桂图登字：20—2009—029

30 DAI NI SHITEOKITAI TAISETSU NA KOTO

Copyright © 2003 by Junko Matsubara

Original Japanese edition published by KAIRYUSHA INC.

Chinese simplified character translation rights arranged with KAIRYSHA INC.
through Timo Associates Inc., Tokyo and Shinwon Agency Beijing Representative
Office, Beijing.

Chinese simplified character translation rights © 2009 by Guangxi Science & Tech-
nology Publishing House.

图书在版编目 (CIP) 数据

30 岁小美女的幸福说明书 / (日) 松原惇子著；吴倩译. — 南宁：广西科学技术出版社，2009. 9

ISBN 978 - 7 - 80763 - 313 - 6

I. 3... II. ①松... ②吴... III. 女性—成功心理学—通俗读物 IV. B848. 4 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 104363 号

30 SUI XIAO MEINÜ DE XINGFU SHUOMINGSHU

30 岁小美女的幸福说明书

作 者：[日] 松原惇子

翻 译：吴 倩

责任编辑：蒋 伟

责任校对：曾高兴 田 芳

责任审读：梁式明

插 画：刘 洋

封面设计：门乃婷工作室

版式设计：卜翠红

责任印制：韦文印

出 版 人：何 醒

社 址：广西南宁市东葛路 66 号

电 话：010—85893724 (北京)

传 真：010—85894367 (北京)

网 址：<http://www.gxkjs.com>

出版发行：广西科学技术出版社

邮政编码：530022

0771—5845660 (南宁)

0771—5878485 (南宁)

在线阅读：<http://www.gxkjs.com>

经 销：全国各地新华书店

印 制：中国农业出版社印刷厂

地 址：北京市通州区北苑南路 16 号 邮政编码：101149

开 本：880mm×1240mm 1/32

字 数：150 千字 印张：7.25

版 次：2009 年 9 月第 1 版

印 次：2009 年 9 月第 1 次印刷

书 号：ISBN 978 - 7 - 80763 - 313 - 6 / B · 0

定 价：25.00 元

版权所有 侵权必究

质量服务承诺：如发现缺页、错页、倒装等印装质量问题，可直接向本社调换。

服务电话：010 - 85893724 85893722

团购电话：010 - 85808860 - 801 85808860 - 802



为了一辈子的幸福，
你的 30 岁——很重要！

即将和已经进入 30 岁的女人，
不用感到揪心和沮丧。

快翻开这本让 5000 万女性为之感动，
日本重印 11 次的心灵励志书！

不要像梦一般走过去 ——好命的人生,30岁才开始

从“年轻度”上来说,20岁跟30岁并没有什么太大的不同;可我要说的是,在人生必须做的事情上,这两个年龄段的人有着决定性的不同。

如果说20岁还是人生的彩排的话,那30岁就到了正式演出的时候了。

20岁的时候浑浑噩噩地瞎混还没太大关系,可到了30岁还那样就无法再被原谅了。没错,不是无法被社会原谅,而是无法被自己原谅。这,就正是30岁。

30岁是个非常微妙的时期,可以说,你今后的人生就是由你如何度过如此微妙的30岁来决定的。

简单地把30岁当成是20岁的延长，想也不想地就荒废过去了可不行哦。你得要仔仔细细地考虑，稳扎稳打地行动，为实现充实的人生做好万全的准备了。

你的人生从现在开始，拿马拉松来打个比方的话，你现在正站在起跑线上。30岁之后的10年，在整个人生来说只是马拉松最开始的5公里而已。好好地考虑清楚，开始作战，笑着迎向终点的彩带吧。

我当初并没有发觉30岁到底应该做些什么事情，因此白白地痛苦操劳。如今我把这些经验偷偷地告诉你哦。为了能够度过一个美好的人生，在30岁的现在，你，应该做些什么呢？

30岁的生日，就是“预备，开始”的发令枪响起的时刻。

那么，咱们跑起来吧！

目 录

CHAPTER 1 用幸福的哲学来思考人生.....10

- 1.公主变皇后，开始华丽的人生下半场11
- 2.真想结婚吗？关紧门是绝对没法遇到真命天子的15
- 3.理想过高不是缺点，是个性20
- 4.光看人家的菜园子，永远嗅不到自家花香24
- 5.人生如戏，好导演一定要懂得喊卡的艺术28
- 6.认可没用的自己，人生之门就此洞开35

CHAPTER 2 别让“唏嘘”成为自己的人生评语...39

- 1.不管有多困难都坚持工作，这才是成熟的女性40
- 2.绝代大美女也只能消沉一天而已45
- 3.你盯着深渊，深渊也会盯着你49
- 4.做自己喜欢的事，不一定能改变境遇，但可以改变心情53
- 5.没有什么比忍耐更接近成功了56
- 6.懂得认错的女人，会出其不意地讨人喜欢60

CHAPTER 3 一切只是甜蜜的私人生活64

- 1.拥有能照见自己心灵的时间65
- 2.人生最大的孤独是，自己不了解自己71
- 3.眼睛看不见的才是真理75
- 4.跳舞，慰藉自己吧！79
- 5.聪明的人只要能掌握自己，便可以赢得全世界83
- 6.石灰跟奶酪，根本不是“一路人”87

CHAPTER 4 幸福公主，不是睡美人，而是灰姑娘92

- 1.正因为看不见幸福，你才需要“相信”93
- 2.命运母亲只眷顾自食其力的孩子97
- 3.买房子是打造女人幸福的城堡103
- 4.依赖别人的人生，内心永远得不到安定109
- 5.少一件衣服，多一点幸福筹码113
- 6.与其存钱，不如为自己投资116

CHAPTER 5 拥有童话的信仰，可以收获 童话般的人生.....120

- 1. 做一只等爱的狐狸121
- 2. “喜欢”这种直觉，是爱情的最大根据125
- 3. 磨炼你天生的感性131
- 4. 让自己热泪盈眶起来吧134
- 5. 把兴趣的原石，打磨出钻石的光芒140
- 6. 救出快要死去的梦想144

CHAPTER 6 把幸福的哲学刻在心里147

- 1. 这个世界无人帮你发掘自我148
- 2. 成长是目的，爱是过程152
- 3. 微笑可以招来幸运女神的青睐157
- 4. 把过错推在别人头上的人，是提早把自己送进了坟墓161
- 5. 做个不凑合做饭的女人165
- 6. 用心，而不是只会用力地生活171

CHAPTER 7 好命的女人，肯定有特别之处175

- 1.偶尔请客，不用理由176
- 2.无论如何也要有能一生交往的男性朋友179
- 3.不管地球怎么转，每天悦纳自己183
- 4.要求再听一遍他人最得意的话题187
- 5.后天美女，是会调侃自己的人191
- 6.无形的关心最感人195

CHAPTER 8 我们不是生为女人，而是要做女人 ...198

- 1.一日三次，称赞别人199
- 2.把得到的礼物自然地带在身上206
- 3.很自然地送小礼物是最高级的技巧210
- 4.满心欢喜地答应别人的请求吧214
- 5.琐碎的小事能挖掘高贵的性情218
- 6.一声“谢谢”抵得上千言万语222

POSTSCRIPT 后记

如果现在你的人生并非如自己所愿，那么现在就正是机遇呢！227

用幸福的哲学来思考人生



CHAPTER 1



公主变皇后，开始华丽的人生下半场

结婚也好，工作也好，梦想的实现也好，这些虽说以后也有可能实现，但怎么会已经有种全都结束了的感觉呢？

因为在30岁的时候，拿来跟自己对比的对象总是过去的自己，因此怎么说都会有衰老了的感觉。这世上根本就没有那种精神独立到能够拿50岁的自己和30岁的别人来进行比较的女性吧。“唉，我已经没有任何的可能性啦！”常常被这种虚无感所侵袭也是30岁人所具有的特点之一。

我到底在干什么



一进入 30 岁，你就会突然惊觉：“以前那个充满活力的自己到哪儿去了？”会让你发觉一个连自己都吃惊不已的、完全不同的自己。

而且，虽然 30 岁说来还很年轻，但却会觉得自己已经“上年纪”了。怎么会这样呢？这恐怕就是因为情绪低落了的缘故。

结婚也好，工作也好，梦想的实现也好，这些虽说以后也有可能实现，但怎么会已经有种全都结束了的感觉呢。

没错，毫无疑问这就是进入 30 岁的最有力的证据。每当我回首自己的 30 岁，总会懊恼地对自己说“其实一切已经做得不错啦”，可 30 岁时的我自己确实是有一种“全都结束了”的感觉。一进入 30 岁，就会发觉皮肤也开始老化，小腹也堆积了赘肉。而且让人难过的不仅仅是体型上的变化，而是自己觉得连恋爱的可能性也已经没有了。

20 岁的时候明明还对自己的身材非常有自信的，可刚一跨入 30 岁，就会觉得自己已经是个大妈了。

因为在 30 岁的时候，拿来跟自己对比的对象总是过去的自己，因此怎么说都会有衰老了的感觉。

这世上根本就没有那种精神独立到能够拿 50 岁的自己和 30 岁的别人来进行比较的女性吧。

因为我自己也是如此，所以清楚地知道这一点。在比较的时候，永远都是会拿过去的自己——年轻时的自己——来和现在对比。

皮肤也开始老化了，身材的保持也变得越来越难。再看周围，自己的同学们似乎都生活得很满意。

从学生时代起就以职业生涯为人生目标的同学，已经成为企业中独当一面的人物。

也有厌倦了在日本的生活而移居到海外的朋友。明明只是个都给人留不下什么印象的不起眼的人，现在竟然和在海外结识的外国人结了婚，成了两个孩子的母亲了。

这些都让人忍不住去想：我到底在干什么！

觉得自己不行了就全完了



自己现在的工作真是不值一提啊，可从今往后，我该做些什么好呢？就这样由着生活漫无目的地随意发展下去可不行吧？

30岁时——特别是对于单身女性来说——是会让你感觉到周围的人都已经稳定下来，只有自己还在漂泊无依的时期。

“唉，我已经没有任何的可能性啦。”常常被这种虚无感所侵袭也是30岁人所具有的特点之一。

但是就这么甘于忍受可不行。因为这只不过是你单单和20岁相比较才会产生的悲观而已。

就像我在《20岁能做的事·想要做的事》一书中所写的一样，拿还没有站在人生的起跑线上的20岁的自己和现在的自己相比较，这可真是件大傻事。

为什么这么说？因为当你感觉到人生已经全部都被决定了、全部都结束了的时候，恰恰是你真正的人生的开始。

30岁不是结束，而是开始。别再想着“已经不行了”什么的了，因为，人生还仅仅只是刚刚开个头而已呢。

觉得自己不行了一切就真的全完了。这些泄气话还是等你到了80岁的时候再说吧。

你还只有30岁，还可以尽情地描绘今后的人生，你想怎么去描绘都还可以。那就好好地接受30岁的自己，充满自信地生活下去吧！

先试着每天早上起床后朝着太阳喊一句“开始干”吧。

看吧，热血沸腾的，不知不觉就涌出自信来了吧。对，就是这个样！



2. 真想结婚吗？关紧门是 绝对没法遇到真命天子的

虽然自己也并不是很羡慕做了新娘的人，可却常常因为看到别人的春天，心情变得灰暗起来，这恐怕正是因为你已经进入了 30 岁的关口了。

如果你在仔细的思考之后，发现对于自己的人生来说，唯有“结婚”一途可走了，那么从今天开始，你就应该以结婚为目的来生活。做最适合自己的事情就是最正确的，如果觉得自己只能结婚了的话，那么结婚就是最好的选择。

你真的想结婚吗



虽说人到了 30 岁确实是该结婚了，但恐怕其实更多的是不信任孑然一身的自己，我估计出于这种想法才想要结婚的人应该有很多。我也曾经是这些人中的一员，因此深深地明白，在每个孤身一人迎接 30 岁生日的人心中，一定都会有同样的感触。有强烈的结婚愿望的人也好，没有那种强烈愿望的人也罢，30 岁这样一个年纪都会让她去考虑“结婚”这件事。

每当天气转好时，你总要派出一封封的结婚礼包，可却因为别人的春天，让你感觉原本晴朗的天空都变得灰蒙蒙的了。虽然自己也并不是很羡慕做了新娘的人，可心情依旧变得灰暗起来，这恐怕正是因为你已经进入了 30 岁的关口了。

20 岁和 30 岁的人，就算遇到是同样的事也不再有同样的理解方式。

在这里，再一次仔细听听自己的心声吧。自己是真的想要结婚吗？而且，你是为什么想要结婚呢？是因为大家都那么做了吗？因为想要结婚稳定下来？因为觉得和独身相比，结了婚更能得到幸福？因为想要小孩了？因为不想再努力工作了？因为不想再继续迄今为止的这种生活方式了？还是为了要改变自己的生活？

如果你在仔细地思考之后，发现对自己的人生来说，唯