



于丹 李静 徐巍 作序
杨澜 张晓梅 陈力 推荐

女人30+

30岁女人的
心灵能量书
金韵蓉 / 著

女人一生中最困惑的十年，面临抉择最多的十年
我们人生的许多第一次都可能在这看似成熟、却仍然稚嫩的年岁间发生
如果有一双过来人的手温柔地牵着我们往前走
是不是就能在这些心领神会的提点中
学会释然，更有勇气面对挑战，也更乐观地期待未来？

图书在版编目(CIP)数据

女人30+ / 金韵蓉著. —桂林: 漓江出版社, 2009.9

ISBN 978-7-5407-4644-5

I. 女… II. 金… III. 女性—修养—通俗读物 IV. B825.49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第147742号

女人30+

作 者: 金韵蓉

责任编辑: 符红霞 王欣宇

责任校对: 徐 明 章勤璐

责任监印: 唐慧群

出 版 人: 杜 森

出版发行: 漓江出版社

社 址: 广西桂林市安新南区356号

邮 编: 541002

发行电话: 0773-3896171 010-85893190

传 真: 0773-3896172 010-85800274

邮购热线: 0773-3896171

电子信箱: ljchs@163.com

<http://www.Lijiang-pub.com>

印 制: 北京尚唐印刷包装有限公司

开 本: 965 × 1270 1/32

印 张: 6

字 数: 100千字

版 次: 2009年9月第1版

印 次: 2009年10月第2次印刷

书 号: ISBN 978-7-5407-4644-5

定 价: 30.00元

漓江版图书: 版权所有·侵权必究

漓江版图书: 如有印装质量问题, 可随时与工厂调换

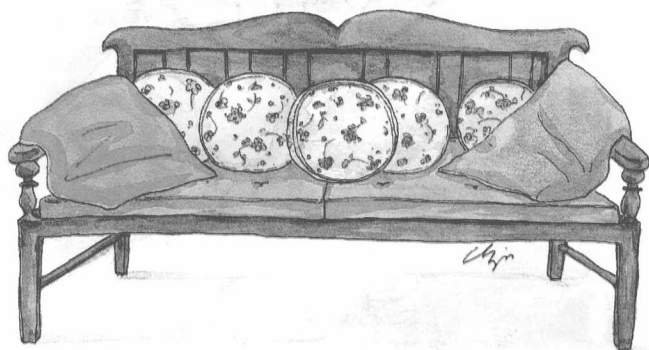


女人30+

金韵蓉 / 著

◆ 滿江出版社

感 谢



《女人30+》的成书，必须感谢很多人。这不是奥斯卡颁奖典礼舞台上应景的客套话，而是真的要感谢很多人。

在一开始构思这本书时，我就坚决地相信，只有真实的生活故事才能打动人心，也唯有回应真实的生活故事，文字中的关切才能直抵核心。

于是，我在我的《茉莉花环》博客上征集了朋友们的真实生活故事。并在短短的一个月之内，收到了大量的来信。

由于担心过于“逼真”的故事情节会给当事人带来不必要的困扰，也担心这么多感动人心的故事无法一一使用而有遗珠之憾。所以漓江出版社的编辑王欣宇，花了很多时间，仔细地读完它们，并将故事进行分类、融合，最后用很生动流畅的文字改写成书中的五个引题故事，再让我根据这五个故事的启发，写成这本书。

愿意和我分享自己生活故事的朋友们，谢谢你们乐于分享和如此信任我的勇敢，以及为了写出故事而花费的时间和精力。我不打算在这里煽情地再说些什么感谢的语言，我只想诚恳地让你们知道，如果《女人30+》这本书能帮助到任何一个彷徨中的女人，那么，你们的故事，绝对是其中最美好的功劳之一。

另外，我还要感谢帮我拍摄出“如此真我”封面照片的摄影师于鹏和我的好友、造型师刘炜。在酷热的夏天，他们折腾了整整一天，力求完美地为每一个可能的精彩付出专业和努力，让《女人30+》的封面能如此精准而贴切地传递出真我的浓浓关怀。

因此，再次诚挚地感谢我所有亲爱的朋友们！

目录 Contents

推荐序一 美丽是一种修行 于 丹 / 006

推荐序二 更美丽 更精彩 更淡定 李 静 / 008

推荐序三 一种温暖的力量 徐 巍 / 009

自序 / 012

关于爱情 / 015

爱情，很多时候可能只是个符号，你不一定真正需要它，只是认为自己“应该”拥有它。

拒绝做“剩女” 021

别坠入“挑剔爱情”的陷阱里 032

关于婚姻 / 041

天下没有所谓完美的婚姻，更没有所谓完美的配偶，我只看见经过夫妻双方共同努力而达到的美好婚姻，或经过多年相濡以沫而臻至和谐的幸福生活。

婚姻的真相 046

婚外情 063

当爱已成往事 079

婚变之后，我该怎么办？ 084

关于孩子 / 091

宝宝绝对不是婚姻的第三者，他是爱情的催化剂，是让婚姻能更平顺进行的润滑油。

宝宝不是第三者 096

请走严厉的判官 098

做孩子健康积极的情绪启蒙老师 101

对事不对人的管教原则 103

孩子上学了 114

关于职业生涯规划 / 123

对于追求卓越、争取成功的双生涯（家庭生涯以及职业生涯）女性来说，如何能既照顾自我的发展需求，又能兼顾家庭的发展需求，确实是考验女人智慧的一门功课。

女性个人发展的三个进程 131

生涯规划 148

关于身心灵 / 157

所谓“一分耕耘、一分收获”，对于生理年龄已经迈入三十的大关，皮肤、身体各项状态已经逐渐走下坡路的我们，需要对维持自己的容貌和外表做些必要的努力。

睡得更好 163

吃得更健康 169

让身体更清洁 174

享受感官之乐 179

美丽是一种修行

北京师范大学教授、知名学者 于 丹

我曾经接受过一个采访，一家著名的时尚媒体记者问我：“你会怎样定义中国式的美丽？”

我透过眼前茶杯上氤氲的香气望着她：“你认识金韵蓉吗？”

“啊，金老师！”年轻的女记者欢呼，时尚圈子的女孩儿没人敢不认识金老师。

我说：“没有更多的标准，也不会更少。金老师，就是这个问题的答案。”

所有人都叫她金老师，我叫她韵蓉姐。就像所有人叫我于老师，而她叫我于丹妹妹。

我认识她很早，通过很多媒体的专栏。我见到她很晚，两年前一个时尚圈的岁末盛典上。

这种盛典通常让我有温度上的错觉，恍然置身仲夏，衣香鬓影，裙裾翩飞，满眼绝代佳人，眼神和红唇都灼热闪耀。金老师进来了，我的第一感觉：这个女人真清凉。

她的那种美，让人舒服，不晃眼，不艳乍，没有礼服和高跟鞋绷出来的咄咄逼人，她笑得浅浅的，细眉细眼里有种软软的光泽，从她的发丝到她的香味儿，都那么服帖。

一周以后，收到她寄给我的两本书：《幸福女人的芳香生活》和《先斟满自己的杯子》。

我从来不知道在文字里是可以做SPA的，也不知道文字里隐匿着那么多千差万别的芬芳。打开这些文字之前，觉得自己的神经就像北方冬天的植物，支支棱棱突兀在寒风里，不屈不挠伸展向天空，北方冬季的天空，灰白得没有表情，太阳常常像一张圆纸片，很单薄地贴在旦暮晨昏。后来，我遇见了金韵蓉的文字。

她是风里的一段香气，不是夜来香的那种妖娆，也不是化学香水的那种馥郁。她

的文字像中国昆曲里的水袖，不经意一挥，飘出一片薰衣草的幽静，再往回一带，已经换了檀香的雍容；水袖褪到皓腕，兰花指一拈，变了玫瑰甜丝丝的味道袭人欲醉，终于一个定格，翩然化成茉莉香……她说自己的文字是茉莉花缀成的环，有一点点寂寞，含一点点傲气。

在那个深冬的周末早晨，我的神经浸泡在她的文字里，终于柔软招摇得如同春水里的嫩草，带着水汪汪的疼痛和感动。我给她发了信息，叫她韵蓉姐，我觉得这个称呼里飘着香味儿，我有点儿不忍用“金老师”称呼这个能用香气给人致幻的美丽女人。

每次看她和别人说话，我总是远远近近地端详她细细的眉眼白白的牙，她的美永远不会让人惊艳，她对人的好也不会烫手，所有一惊一乍的词儿都跟她沾不上边儿，她不是芍药牡丹，就是一朵又白又香的茉莉花。

想起来一个故事：一群大学同班的女孩子，毕业二十年后再相聚，流光刻琢了红颜，最美的校花也眉染沧桑。反而是当年姿色平平的一个女孩子，面容清新干净，举止间的柔美让所有同学艳羡不已。大家追问她去的哪家美容院，她轻声细语告诉同学：“是一间上帝开的美容院。”

那是一间神奇的美容院，让心里宁静透彻，信任爱和善良，做一个纯净女子，用笑容和细致的呵护对待人和世界……常常去那间美容院，容貌就能保鲜。

见到韵蓉姐，我相信了这个故事不是寓言。

我相信二十岁以前的漂亮是父母给的，而在以后长长的岁月里，美丽是自己修的。有芬芳心情，笑容就能改变空气中的浊秽，风过不留痕，被涤荡过的人会感恩。

我从此中了韵蓉姐的魔法，想她的笑容，想她的文字，想她那间上帝的美容院。

好在新的茉莉花环编织出来了，叫做《女人30+》。三十岁的轻熟女，美丽的修行正上路不久，遇见一个魔法师，也许就拿到了上帝那家美容院的VISA卡。

你信吗？试试看。

推荐序二

更美丽 更精彩 更淡定

知名电视节目主持人 李 静

金老师写这本书时是我见到她写书最兴奋的一次。我有过如此体会，创作一个作品，如果预感到会令人喜欢时，心中会涌动一股莫名的兴奋。

她神秘兮兮地跟我说：我这本书会让很多女孩子喜欢！

看了金老师的自序，我有种想流泪的冲动，也许是勾起了自己过往的一些感触。每个女人到了30岁都会有如此感受。我记得晚熟的我29岁时才决定干一件正经事，成立自己的工作室，开着一辆车，背着双肩包，迷茫地寻找着自己的价值。

那时的我不再奢望爱情，甚至开始怀疑30岁的女人是否开始走下坡路。直到最沮丧的时候，最惶恐的时候，最寂寞的时候，我的事业有了转机，有了爱人，有了孩子。一切发生得那么快。两年间，我拥有了想也不敢想的幸福。我知道30岁的女人更美丽、更精彩、更淡定。

金老师的序，让我看到了她的选择，也看到了她的挣扎。但是在她柔弱的外表下裹着一个勇于挑战的灵魂。这么多年，从台湾到英国，再回到大陆。也许，我不会有这样的勇气！

金老师是我的良师益友，有一次老公对我说，你有金老师这样一个朋友，我觉得特别好。的确，她让我懂得享受自己的现在；她告诉我如何去不停地发现老公的优点；在我无法面对压力的时候，她让我勇敢地哭出来；她让我爱上了精油，学会从容面对自己的容颜及皱纹。

我不再惧怕，我期待我的40岁、50岁……

我相信，一切都会精彩。

真心希望每个女人幸福、快乐！

推荐序三

一种温暖的力量

《时尚COSMOPOLITAN》执行出版人兼主编 徐 巍

“Vera，永远记住，COSMO不仅仅是一本时装美容杂志，更是一本关于relationship（关系）的杂志，女人在一生的成长中面对如何处理和男人，和朋友，和亲人，和自己的关系，会有很多困惑，COSMO就是要鼓励女人，活出自己的风格，实现自己的梦想，COSMO将帮助你。”

我永远忘不了自己30岁那年当上中国版《时尚COSMOPOLITAN》主编时，美国COSMOPOLITAN终身主编，已经年近80的美国女权运动先驱Helen Gurley Brown握着我的手跟我说的这番话。

曾经，我以为时尚就是传递时装美容流行资讯，让女人时髦、美丽，而在做了《时尚COSMOPOLITAN》主编8年后的今天，我真真切切理解了Helen那番话蕴涵的深意：女人需要美丽的时装、化妆品，它让我们生活锦上添花，但女人终其一生最需要建立的是雪中送炭的系统——一种价值观和生活信念，它支撑我们的心灵无论遭遇诱惑、困顿，还是打击，都能够走向更坚强、更智慧、更美丽的自我。

《女人30+》无疑就是这样一本雪中送炭的书。

雪中送炭很重要吗？你一定会说：“爱情婚姻、生涯规划、身心灵健康……老天，思考这些好沉重，我就想找个好工作，嫁个好男人，让自己永远时尚美丽……”可是，老天就是这么公平，当我们不跟自己的心灵对话，把自己的快乐寄托在男人、

金钱、名牌身上时，我们常常会发现，那些能够被给予的也同样能够被剥夺。

“众里寻他千百度，蓦然回首，那人却在灯火阑珊处”，多美的词啊，我们理想的人生不就应该如此吗？奋斗，寻找，然后……心想事成。当我们从青春迷惘的20多岁一路走来，到30岁时，本以为老天已安排好一切，蓦然回首，却发现，灯火阑珊处一无所有——无论是好工作，好男人，还是好生活。于是我们陷入比20多岁时更大的迷惑：还要不要继续奋斗？路在哪里？有没有捷径？比如嫁个有钱人。好男人又在哪里？应该相信婚姻吗？我到底想要什么样的生活？

“就这些30岁的女人最难搞，”一个男人曾经这样调侃，“男人找女人，要么找20多岁的，什么都不明白，要么找40岁的，什么都明白了，30岁的女人，什么都想要，又不知道到底要什么，最让男人累。”听了他的话，我不禁哑然失笑。

30岁，是女人成长的一道关键门槛，我们确实有很多迷惑，但这些迷惑并不是最重要的（我可以很负责任地告诉你，每一个女人都经历过这道坎——幻灭是成长的开始！迈过这道坎，我们会迎来更美好的人生），最重要的是，面对这道坎，女人会想到：放弃——为什么要独立奋斗？不如嫁个有钱人让自己衣食无忧。寻求什么自我价值？找个清闲的工作舒服就好。相信快乐？幸福？爱情？拜托，太老土了吧，不如相信金钱来得实惠……

“我希望找一个有实力的男人，找一个比我差的男人我图什么呀？一个男人爱女人，就不应该辜负她，应该给她好的生活。”

“有钱的男人没法要，没钱的男人不想要。还是钱最靠谱，做个物质女郎吧。”

这些话是不是常常从30岁的你口中说出？

哈哈，钱和男人谁更不会辜负我们？你要寻找你的答案。我的答案很简单：如果你辜负了你自己，放弃了一生一次活出一个独立、坚强、自信的自我的机会，那么，男人和钱都会辜负你！

所以我最想对30岁女人说的话是：永远不要放弃你自己！

我很幸运，能够在自己一路成长中，在自己做《时尚COSMOPOLITAN》主编的过程中，一直有睿智、美丽、从容的金老师在身边为伴。于公，她是COSMO的好作者，她的心理学观点不逼迫、不矫情，充满了智慧的光芒、生命的欢欣和积极的力量；于私，她是我的人生导师和忘年交，我最开心的事就是和金老师一起喝下午茶，分享着女人那些美丽的秘密。

而我最欣赏金老师的，是她浑身散发出身为女人最柔性的力量：她的笑容、她的语调、她的言辞，真就像她《自序》中写到的：当我们惶惑失措时，有一双过来人的手温柔地牵着我们往前走，轻声地在耳边告诉我们：“别害怕，事情会好转的！别怀疑，你绝对值得拥有！……”

当女人要建立雪中送炭的系统时，我们最需要的就是这种温暖的力量！

自序

我自己的30岁到40岁这十年之间，过得十分辛苦和动荡。

30岁那年，我只身在巴黎和伦敦学习艺术疗法。离开先生和刚刚学步的儿子，在清冷的异乡生活，只为了成就更美好更专业的未来。

33岁。这个铭记我此生巨大转折的重要年岁。我跟从先生的决定，放下收入丰厚的医院工作，离开安稳而熟悉的舒适圈，投身进入我并不全然了解和适应的商场。

36岁。我第一次踏上祖国大陆的土地，回到父亲母亲魂牵梦系的故乡，在人亲、土却亲的城市里，试图找到足以安身立命的理由。

37岁。我们将儿子独自一人送往英国念书。此后，在每个寒冷或炎热的日子，我的心仿佛被掏空了一般，依然行走，却若有所失。

39岁。在这个已悄然迈入中年、不敢输、也输不起的年岁，我们挥别生于斯、长于斯的台湾，挥别依恋的家人和朋友，回到祖国大陆，在陌生而让人惶惑的空气中，胼手胝足、勤勤恳恳地建立事业。

如今回首，我的30岁至40岁，纵然几经颠踬，也曾因财务困窘而屡屡灰心丧志，但这动荡不安的十年，却勾勒了我人生蓝图中最重要的线条结构，也是我人生蓝图中最绚丽斑斓的填充色彩。因为有这充满变数、充满挑战、充满困惑和不确定的十年，

才能让我在一路跌撞、一路摸索、一路成长中，成为今天的我，并且得以享受今天丰美成熟的果实。

《女人30+》的成书，就是我自己这动荡不安十年的纪实，也是我对这绚烂华丽十年的礼赞和敬意。

《女人30+》

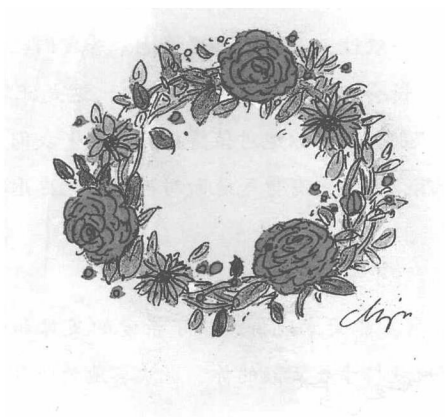
决定写这本书，并且决定了它的年龄范畴之后，很多人问我：为什么是女人30+？

如果按照我的年龄，我应该从50岁的女人开始写起；如果从生活能力的养成，我应该从更年轻的20岁女孩开始教导。我为什么会放弃这两个看似顺理成章的年龄段，而着墨于30岁的女人呢？

原因很简单，只因为这是女人一生中最困惑的十年，也是面临抉择最多的十年。我们人生的许多第一次极可能在这十年之间发生：我们的第一次婚姻，第一个孩子，第一栋房子，第一部车子，第一份按揭，第一个人生转折，第一次婚外恋情，甚至第一次黯然离婚……都可能在这看似成熟、其实却仍然稚嫩的年岁间发生。

我常想，如果在这些惶惑失措中，有一双过来人的手，温柔地牵着我们往前走，轻声地在耳边告诉我们：“别害怕，事情会好转的”、“别担心，这是正常的现象”、“别难过，我们熬得过去的”、“别怀疑，你绝对值得拥有”……我们是不是就能在这些心领神会的提点中，学会释然，并且更有勇气地面对挑战，也更乐观地期待未来？

我诚挚地希望，《女人30+》这本书，能荣幸地扮演除了亲爱的父母和师长之外，另一双温柔的过来人的双手，轻轻地扶持步履震颤的你，也欢喜地为聪慧美丽的你，鼓掌喝彩！



关于爱情

爱情

很多时候可能只是个符号

你不一定真正需要它

只是认为自己“应该”拥有它