

30岁 改变女人 的一生

彬 彬◎编著

30岁，一个生命可以重新洗牌的机会！

30SUI GAIBIAN
NÜREN DE YISHENG

如果女人的一生是一条——
“逶迤而去，摇曳而来”的曲线，
那么30岁，无疑是最美的那一点。
既有春的浪漫，又有秋的成熟，
不乏夏的火热，也蕴藏着冬的冷峻。

中国华侨出版社



30

岁

改变女人

的一生

彬彬◎编著

30SUI GAIBIAN NÜREN DE YISHENG



中国华侨出版社

图书在版编目(CIP)数据

30岁改变女人的一生 / 彬彬编著. —北京: 中国华侨出版社, 2008. 9

ISBN 978-7-80222-698-2

I. 3… II. 彬… III. 女性—人生哲学—通俗读物 IV. B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 119887 号

● **30 岁改变女人的一生**

编 著 / 彬 彬

责任编辑 / 李宏燕

封面设计 / 兆 天

责任校对 / 志 刚

经 销 / 新华书店

印 刷 / 北京铁建印刷厂

开 本 / 787 × 1092 毫米 1/16 印张 / 15 字数 / 210 千字

版 次 / 2008 年 11 月第 1 版 2008 年 11 月第 1 次印刷

书 号 / ISBN 978-7-80222-698-2

定 价 / 26.80 元

中国华侨出版社 北京安定路 20 号院 3 号楼 100029

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

魅力 30 岁

(代序)

如果女人的一生是一条“逶迤而去，摇曳而来”的曲线，那么 30 岁，无疑是最美的那一段。

是的，岁月在不经意间悄悄从指尖滑落，眼角有了细细的皱纹……生命已进入而立之年。

然而，生命里前 29 年的跌撞，成就了 30 岁独有的风韵，就算面对“双十女孩”令人难以逼视的灼灼光华，也有更胜一筹的朗朗自信；那就像是刚刚熟透的水蜜桃，有着多一分太甜，少一分太酸的绝妙滋味。

30 岁是最具风采的年龄，30 岁是容貌、学识、经验综合分最高的人生阶段，这时的女人应该自信优雅。年龄只是一个数字，人的青春更重要来自心理的调试。魅力女人从不曾因年龄而不知所措。

经历了为人妻为人母的 30 岁女人，更懂生活、更懂男人，积淀多了、韵味足了……自己的每一条波纹，都能拨动“他”灵魂深处的那根弦，让他心醉，让他为 30 岁的灵性“尤物”叹赏！

30 岁女人眼中的世界并不泾渭分明，通达和睿智使她们更能理解生活、创造生活。走过青苹果的酸涩；30 岁女人不空想海市蜃楼的虚幻，她们拥有别样的情怀，那就是走过四季、走过风雨的笃定。

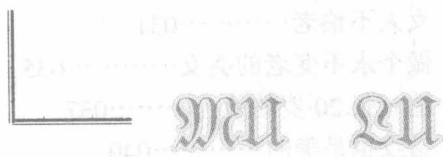
30 岁的美好，如果只能以一句话来形容，那就是——30 岁，一个生命可以重新洗牌的机会！30 岁女人开始重新审视自己走过的路，同时开始寻觅自己崭新的位置。30 岁的女人还有梦：既有春的浪漫，又有秋的成熟，不乏夏的火热，也蕴藏着冬的冷峻。

可是 30 岁的魅力，不会从天而降。本书以女性视角，为 30 岁左右的女人提出打造自身魅力的知心建议。



30岁是个值得女人深思的年龄。即便一个淡泊名利、与世无争的女子，也需要客观地审视自己，夯实成功与幸福的地基。这样才能在今后的日子里，拥有一颗丰富的心灵，享受从容的生活；也能永远拥有一份让人欣赏的美丽——无论在何年龄！

目 录



一、不能改变过去,但可以改变未来

30 岁,从青涩到成熟·····	003
而立之年——人生曲线的峰点·····	006
抛下 30 岁前的包袱·····	007
30 岁,把时间凝为温柔·····	009
30 岁,把天真炼成自信·····	011
30 岁,把经历写成一本书·····	013
30 岁,从“女孩”变成“女士”·····	015
“三十而立”与“三十而栗”·····	017
何必羡慕 20 岁的女孩·····	019
30 岁,你不必太在乎·····	021
30 岁前要做的 30 件事·····	024



二、改变的是年龄，不变的是心理

女人不怕老·····	031
做个永不变老的美女·····	035
造一张20岁的脸·····	037
皱纹也是美的·····	040
30岁女人皮肤保养方案·····	044
30岁女人毛孔粗大原因·····	046
皮肤细胞活动时刻表·····	048
30岁女人的护手秘诀·····	049
脸部也要做运动·····	050
永葆形体美·····	053
养生须重养心·····	055
“压”出的毛病·····	056
“坐”出的毛病·····	061
“看”出的毛病·····	064
想问而不敢问的问题·····	065
用习惯为美丽加分·····	068
藏起你的“真”年龄·····	070



◎ 三、改变的是风格,不变的是魅力

- 超越年龄,修炼成“精”075
- 女人 30, 玫瑰怒放时077
- 高贵气质是后天造就的079
- 每天智慧一点点080
- 个人的风格082
- 现代女性的“OBS 消费”084
- 从春天走来的刘若英086

◎ 四、改变的是可爱,不变的是美丽

- 美丽在 30 岁绽放093
- 下辈子我还做漂亮女人094
- 充分展示性别美096
- 让女人味伴随一生098
- 寻找自己的时尚形象101

五、改变的是心态，不变的是快乐

- 别做“30岁的老太太”111
- 三十未立还有戏吗113
- 细品剩下的半杯水116
- 职业、孩子难两全118
- 为人妻为人母119
- 爱，需要理由吗121
- 30岁单身，心愿是什么123
- 有“问题”的30岁女人127
- 单身需要理由吗129
- 嫁个可靠的人132
- 做一个快乐女人134
- 笑一笑，十年少135
- 30岁，没有理由不快乐136
- 何不简单生活138

六、改变的是工作，不变的是责任

- 困惑一：蜡烛两头燃143
- 困惑二：年龄是一道坎146
- 困惑三：面对透明的天花板149
- 工作是快乐的151
- 给自己一个准确的定位152
- 30岁前如何达到年薪10万154
- 不在乎年龄，而要在乎机会156
- 兼顾事业与家庭158

七、改变的是方向,不变的是精彩

- 人生:灿烂总在 30 后.....163
- 活力四射才是年轻的心.....166
- 为自己的个性而自豪.....168
- 一个生命可以重新洗牌的机会.....169
- 恐慌的不是年龄,而是能力.....172
- 如何寻找新的激情点.....174
- 容易走的都是下坡路.....177
- 如何提升你的附加值.....178
- 做一个有准备的人.....180

八、改变的是经营,不变的是男人

- 七年之痒的困惑.....185
- 30 以后才懂爱.....187
- 成为有魅力的女人.....190
- 给感情一个港湾.....192
- 给男人 3 斤婚姻 3 两自由.....194
- 聪明妻子不说的 7 句话.....196
- 读懂 30 岁男人.....200
- 假如遇到更好的男人.....202
- “围城”内外.....204
- 感情“走私”的诱因.....206
- 让他“马”无“夜草”.....208
- 当心,伴侣移情别恋.....211
- 与“叛国者”相处.....214



九、改变的是方式，不变的是“性”福

- ∴ 奔向成熟的性爱时代·····221
- ∴ 正常性生活有益于健康·····223
- ∴ 30岁女人：没有时间做爱·····224
- ∴ 性生活中的美学·····227

30Sui

Gaibian Nüren de Yisheng

(一)

不能改变过去，但可以改变未来



(一)不能改变过去,但可以改变未来

30岁,从青涩到成熟

如果,女人的一生是一条摇曳的曲线,那么30岁,无疑是曲线上一个非常重要的点。

有人问,“三十而立”是女人的一道坎?

有人说,30岁既有春的浪漫,又有秋的成熟,还不乏夏的火热。

有人问,岁月无情,红颜易老,美人迟暮?

有人说,30岁的女人拥有着生命中别样的情怀。

有人问,人过30还有戏吗?

有人说,一个生命可以重新洗牌的机会。

无论怎样,在这个点上,我们伤感青春,缅怀稚嫩,品味因年龄而起的失落;在这个点上,我们张望,看远远近近的风景和悲欢离合,承受成熟的得失因果;在这个点上,我们平衡自己,感受岁月带走美貌鲜颜的同时带来的宽容和平淡。

仿佛就在昨天,还对着镜子里那张娃娃脸问自己:什么时候才可以变成风情万种的女人?没有任何幼稚与青涩,举手投足间充满成熟的韵味。

不知从哪年哪月哪日起,突然发现当自己像往日一样奔向最喜欢的服装品牌,热情无限地东挑西拣试这试那时,岁数不差上下女孩竟叫道:大姐。那一刻,真是充满了忧伤。再穿上最喜欢的那条背带裤,怎么看怎么像孕妇。眼角出现若隐若现的鱼尾纹,皮肤不再紧绷绷,尖尖的下巴圆得没了棱角。喝凉水都长肉,小肚子日渐凸出,几年前恨不得要撕掉的相片,现在怎么看怎么是美女……

还没来得及风情万种,就熟得没有了一点青春的影子,不由让人想起一句笑话:吃包子,一口咬下去,没吃到馅,再一口咬下去,过了。



当女人迈入 30 岁，看得见的是外貌上的改变，看不到的是内心，在不知不觉中发生了微妙的变化。

因为“三十而立”，在中国的观念里，我们终于可以被视为一个真正的个体，可以理所当然地做自己，理直气壮地关心自己的爱情、工作、友谊和理想，而不必活在父母的保护和庇荫里。

因为到了 30 岁，如果还是单身未婚，那么就有一半以上在 29 岁时仍为你的终身大事积极奔走的人宣告“阵亡”，愿意让一切随缘。爱情的主导权终于又回到自己的手上。

因为 30 岁的美丽，不能再仅以眼睛的圆细、鼻子的塌挺、嘴唇的厚薄来论断。丑小鸭也可以凭着内在的修养，来扳回长期以来所处的劣势，而丽质天生的美女，如果老想靠外表而不修炼内涵，美丽就可能变得俗不可耐……

不管承不承认、愿不愿意、接不接受，当初镜子中单纯青涩的面庞被取而代之的是一张成熟长大的脸，一路走来，每一个女人都在用自己的方式学着慢慢长大。

第 30 次约会，你想我会记得吗？

第 30 双鞋，只记得不太合脚，穿一次就送人了。

第 30 件内衣，是 Aimer 的，你问我为什么记得这么清楚？答案很简单，大概从 N 年前我就只穿这个牌子的内衣了。

关于 30，有一箩筐或清晰或模糊的记忆可以诉说。惟独 30 岁，一辈子仅此一次的生命历程，无论如何都难以忘怀。

老实说，我很喜欢 30 岁时的自己，倒不是因为在工作上交出了何等亮眼的成绩单，或赚入了人生第一个 100 万，甚至钓到足以让下半辈子衣食无忧的金龟婿。相反，如果用以上几项标准来为我的 30 岁人生打分数，结果可能是令人脸红的不及格。

这种喜欢，不是简单的数据可以佐证的，这是一种对 30 岁自我内在及外在的满足感觉。

因为生命里前 29 年的跌撞与刻痕，成就了 30 岁独有的美丽风韵，就算面对“双十”女孩令人难以逼视的灼灼光华，也有更胜一筹的朗朗自信，那就像是刚刚熟透的水蜜桃，有着多一分太甜，少一分太酸的绝妙滋味。

(一)不能改变过去,但可以改变未来

因为 30 岁的自己,终于不再是老是想着一夕之间长大的青涩少女,也不是一心向往年轻的风韵少妇,只想成为不多不少 30 岁的自己。

从前:就因为当期的所有时尚杂志上都介绍今年流行马靴,你便不顾一切地疯狂采购。而事实上,你的衣服和那些粗犷的靴子一点也不搭调。一味地从众与模仿是年轻人常常会干的傻事。

现在:你不再让自己被这些流行杂志牵着鼻子走,你已经从模仿的框框中跳脱出来,开始形成自己的风格。那些当季流行元素只不过是造型时的参考。在自己的一贯风格中融入这些流行,便拼凑成了现在这个品位独特又优雅出众的你。

以后呢?你的服装品位受到越来越多人的认可,甚至还出现了追随你的模仿者。不过率性的你对于担任时尚领头人这件事并不那么“care”,冷不丁地穿一身松松垮垮的T恤牛仔,在别人咋舌的表情中你却有如恶作剧成功般暗自窃喜。

从前:当你在餐厅里点菜时,总是斟酌来又斟酌去:甜点吃什么好呢?巧克力冰淇淋还是芝士蛋糕?最后每样都要了一份。另一方面,你在那些或西装笔挺或英俊阳光的追求者中转了一圈之后,还是犹豫着到底该把绣球抛给谁?

现在:你非常确定自己想要什么。一走进餐厅,就点上一份海陆套餐,补充蛋白质,也增强体力。至于丈夫嘛,最后还是选择了身边这位其貌不扬又老实憨厚的小伙子。

以后呢?你一针见血地知道本质所在,不论是在美食或是任何其他领域,最重要的是要让自己开心。我们只活这么一次,对自己好一点绝对没错。用这样的标准和原则来面对一切问题,不管你身处何时何地,最终都能获得最完美的结局。

30 岁的如花岁月,我们从容、优雅地漫步在人生的黄金时代,体验着这独特的年纪以及由这个年龄所带来的自信、自立、积极进取,快乐与活力、爱和被爱等诸多幸福感受。在内心深处,我们由衷地感叹:30 岁,真好!



而立之年——人生曲线的峰点

如果人生是一段波线，那么30岁就是人生一个无可置疑的重要波峰。30岁，女人对这个特殊的年龄坎，有一种莫名的恐慌。

30岁就像是人生的一道分水岭，30岁前青春耀人，意气风发；30岁后难免红颜渐逝，沧桑骤增。女人30岁前，天赋娇容，如花似玉，无需过多修饰；30岁后却任凭怎样涂脂抹粉，也不得不顾影自怜，叹息“明日黄花”、“今非昔比”。女人30岁前，初生牛犊，干什么都无所顾忌，精力旺盛，风风火火；30岁后，自身与外界种种因素，分散了女人的大半精力，未免瞻前顾后，束手束脚……

但是，不管30岁前的女人是否愿意，她们或是被动，或是主动地卷入了时代的竞争浪潮当中。今天，我们已进入了一个千年难遇的“她”世纪，每个领域都活跃着时代女性靓丽潇洒的英姿，她们发挥着七尺男儿们不能替代的巨大作用，她们比以往任何一个时代的女性都倔强地创造着非凡的成功，她们用自己的血汗与风采向世人证明着：女人绝不是男人的附庸，不是任人摆布的花瓶，更不是弱智低能的“生产工具”。

女人必须要赢，女人需要向世人证实自身的价值，时代需要女人参与竞争。30岁，这个人生波线上的峰点决定着输赢。

无论如何，30岁是个值得女人深思的年龄。即便淡泊名利、与世无争的女子，也需要客观地审视30岁这个特殊的年龄段。你要重新审视自己，扎稳成功与幸福的地基。这样，你才能在今后的日子里，为自己赚足一生的资本，为自己赢得相对从容的生活。