

女人30 是“妖精”

20岁必学 30岁必读 40岁必备

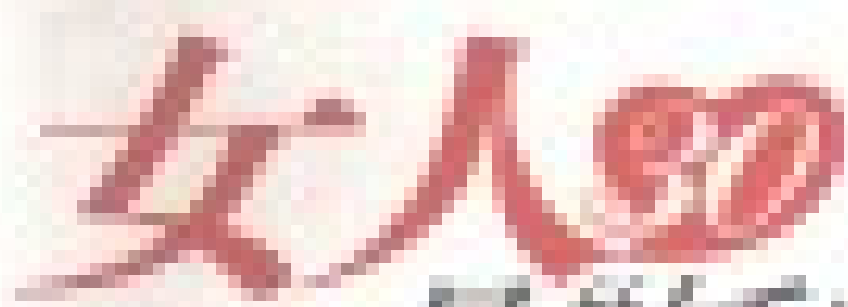
30岁的女人，该经历的都经历了，该醒悟的都醒悟了/30岁的女人，是千雕万琢之后才成型的美玉/30岁的女人，你的美丽人生才刚刚开始……

NVREN30
SHIYAOJING

李少聪 [著]

中国文联出版社





是“成藥”

五洲大藥房出品
五洲大藥房出品

五洲大藥房出品

五洲大藥房出品

五洲大藥房出品

五洲大藥房出品

五洲大藥房出品



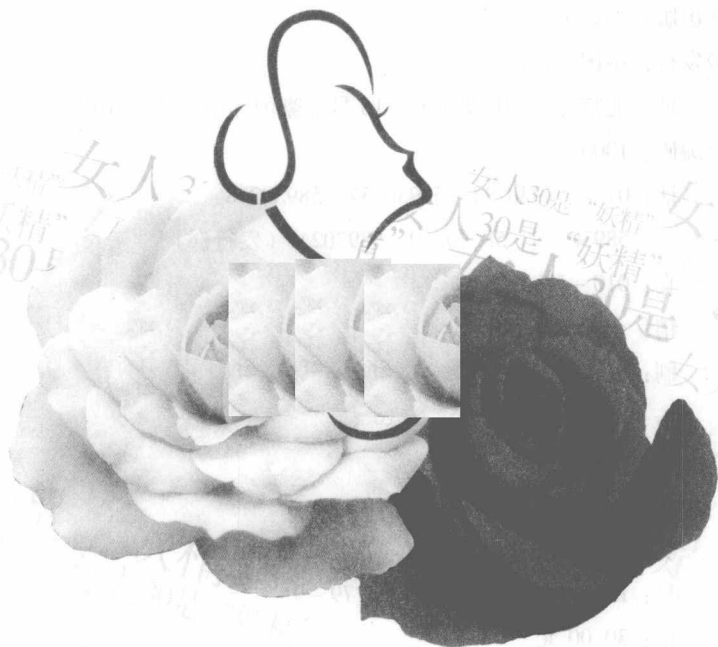
C912.1-49

48

女人30 是“妖精”

20岁必学 30岁必读 40岁必备

李少聪 [著]



中国轻工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

女人30是“妖精”/李少聪著. —北京:中国戏剧出版社,
2008.8

ISBN 978-7-104-02779-9

I. 女… II. 李… III. 女性—人间交往—通俗读物
IV. C912.1-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第110954号

女人30是“妖精”

责任编辑:吴淑苓

责任出版:冯志强

出版发行:中国戏剧出版社

社址:北京市海淀区紫竹院116号嘉豪国际中心A座10层

邮政编码:100097

电话:010-58930221 58930237 58930238

58930239 58930240 58930241(发行部)

传真:010-58930242(发行部)

经销:全国新华书店

印刷:北京耀华印刷有限公司

开本:710mm×1000mm 1/16

印张:16

字数:200千字

版次:2008年9月 北京第1版第1次印刷

书号:ISBN 978-7-104-02779-9

定价:30.00元

版权所有 违者必究



前 言

foreword

女人到了30岁才能修炼成美玉,更恰当确切的词语是“妖精”。

不要认为穿着暴露、性感的,一举一动都在诠释“勾引”这个动词的女人就是“妖精”,她们远远称不上是真正的“妖精”。

真正的“妖精”是一种境界,举手投足间,褪去了20多岁时的生涩和光鲜,却又没有40多岁的世故和老态,给人的感觉不仅仅是心动,更是一种风情、一种味道、一种妖娆,从花丛中绽放的一朵嫣红,变成了最精粹的一滴金黄色的花蜜!

30岁之“妖精”女人,也许不一定非要经历人生的风风雨雨,但一定善于把经历变成骄傲的资本,在岁月的淘洗中日渐绽放出珍珠般的光华,佳人洗净铅华更倾城!

30岁之“妖精”,从来不去追求“沉鱼落雁”的美貌,虽然这个物欲横流的社会,要包装出一个美女实在是件不太困难的事,但她们知道那不能让她们成为迷人的“妖精”。她们致力于经营属于自己的特色,就像一家别具一格的小店一样,总是赚了很多人的牵挂!

30岁之“妖精”,不是不食人间烟火的女子,她们也过柴米油盐的平淡日子,但她们用的是享受的心态。在枯燥的工作间隙,赏自己一杯咖啡,或者一边忙着烦琐的家务,一边听着优美轻柔的音乐。

30岁之“妖精”女人,不再时刻为男人倾情燃烧,而是学会了内敛和含

女人30 是“妖精”

20
岁
必
学
30
岁
必
读
40
岁
必
备

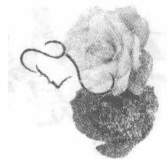
蓄,却又在不经意间露出了美丽的一角,让男人止不住探索的脚步。

30岁之“妖精”女人,不会让自己瘦得只剩下一把骨头,看着就吓人,更不会让体重恣意增长,直到臃肿。不能太瘦,更不能太胖,添一分则多,减一分则少,娴静似娇花照水,行动如弱柳扶风,令多少多情男人午夜梦回时,仍心旌摇荡。

30岁之“妖精”女人,不是深闺只懂幽怨的女子,也不是不谙世事的邻家小妹,她们下得厨房,入得厅堂。在家中,是婉约的妻子,慈祥的母亲,工作中,是智慧的白领,是干练的领导。

30岁之“妖精”女人,不会是一只被男人养在笼子里的金丝雀,让男人的口袋决定着自己的生活质量。她们通常有一份让人羡慕的工作,领着不菲的薪水,却不懂得颐指气使,而是常常做出一副小鸟依人状,让男人总是有呵护她保护她的欲望。

女人到了30,才真正褪去表面的粗糙和幼稚,成为一块价值不菲的美玉,迎来了身为女人的最高境界——“妖精”!



目 录

contents

第一章 女人 30, 知道什么更重要

“妖精女”知道自己想要什么,不要什么,更知道什么对自己更重要。属于自己的东西,她们会牢牢掌握在自己手中,任谁也无法抢走。看到自己想要的幸福,一旦出手,就能抓到,很少有失手的时候……

1. 不做“奉献”到底的女神 / 2
2. “花瓶”也是一种竞争力 / 5
3. 情商高的女人更容易成功 / 8
4. 鼓起勇气选择自己喜欢的生活方式 / 11
5. 有慧眼就可以靠婚姻改变命运 / 15
6. 女人经济独立,才能真正独立 / 17
7. 像珍惜生命一样珍惜时间 / 22

第二章 女人 30, 为了幸福学会“世俗”

“妖精”不是不食人间烟火的神,她们懂得在“世俗”中享受生活,不会以为“世俗”可耻,而是认为“世俗”是人生最稳妥的投资。若干年后,

女人30 是“妖精”

20岁必学
30岁必读
40岁必备

“妖精”将收获一大堆的幸福，而排反“世俗”的女人却会沦为生活的奴隶。

1. 职业规划比努力更重要 / 28
2. 想变得优秀，就选择优秀的朋友 / 31
3. 30岁还没有恋爱，是一件不可饶恕的事情 / 33
4. 不要固执到35岁还不嫁人 / 37
5. 新时代女性择偶也讲“门当户对” / 40
6. 爱你的人比你爱的人更能给你幸福 / 43
7. 婚姻如鞋，选择舒适比漂亮多一点 / 45
8. 不要把自己拖成高龄产妇 / 48
9. 比恋爱时活得更好，就是对他最大的惩罚 / 51

第三章 女人30，开创成功局面的黄金年龄

不要认为博取功名是男人的事，对妖精女来说，爱情、成功一个都不能少。更不要认为争取成功30岁已经晚了，30岁才是女人创业的黄金年龄，因为这时候无论是资金人脉，还是自己的个人能力，都已达到一触即发的成熟阶段。

1. 30岁，找到你的成功天赋 / 54
2. 你有“成功恐惧症”吗 / 57
3. 给你的人生画一张线路图 / 60
4. 你只能按照自己的方式成功 / 64
5. 越是努力的女人，越有运气 / 66
6. 有了坚持，再普通的种子也能长出奇迹 / 69
7. 成功的习惯你有几个 / 71



8. 女人成功的优势以及适合发展的行业 / 76

9. 30岁以后靠人脉 / 79

第四章 女人30,靠智慧行走职场江湖

30岁的女人,不再是深闺只懂幽怨的女子,更不是不谙世事的邻家小妹,她们已经修炼成“精”,下得厨房,更入得厅堂。职场上,她们是常开不败的铿锵玫瑰,自信、聪明、干练、智慧,誓与男人平分秋色!

1. 与故意刁难你的面试官过过招 / 84

2. 女人不能晋升心理障碍是最大的因素 / 86

3. 职场丽人30,升还是生 / 89

4. 干了活儿还受气怎么办 / 91

5. 白领女性该穿什么去上班 / 93

6. 如何与比你逊色的上司交往 / 97

7. 成功说服老板为你加薪 / 99

8. 在好色的男上司面前学会保护自己 / 102

9. 善用“女色”,与男同事和谐相处 / 104

10. “独行女侠”不受重用 / 108

11. “驯服”男下属的十个技巧 / 111

12. 用点“心计”,不动声色解纠纷 / 115

13. 绝对不可忽视的办公室礼仪 / 116

第五章 女人30,投资去赚未来的“粮食”

没有谁能给你一辈子的保障,除了你自己。“妖精”女人不会在父母的庇护下拒绝长大,更不会成为男人笼中的金丝雀。她们会在冬天

女人30 是“妖精”

20岁必学
30岁必读
40岁必备

到来之前,学习理财投资,积极储备丰富的过冬“粮食”。这不是悲观,而是一种未雨绸缪的先见之明。

1. 30岁还“月光”,是对自己的不负责任 / 122
2. 想想30岁以后的出路 / 125
3. 少花一元钱比多挣一元钱要容易得多 / 127
4. 如何成为现代都市的“高钞财女” / 131
5. 树立正确的理财观念 / 133
6. 试着去玩基金,总有一天你会成为高手 / 136
7. 怕风险,就做基金定投 / 139
8. 最适合你的保险才值得买 / 141
9. 巨灾频发,记得为自己或家人买一份意外险 / 143

第六章 女人30,人气指数一路飙升的金科玉律

女人30,在社交场合中游刃有余,人们称她们为“轻熟女”,即稍有成熟味道看上去却很年轻。如果说20岁的女人是羞答答的玫瑰,拨动的是一个男人的心弦,那么30岁的女人,就是自信优雅的香水百合,成了众人喜欢爱慕的“妖精”。

1. 女人最有价值的财富是教养 / 148
2. 精心对待自己在每一个场合的穿着 / 152
3. 调整表情,闪亮登场 / 155
4. 人人都愿意接近幽默的女人 / 157
5. 成为优秀的另类“网管” / 160
6. 聚会聊天需要掌握的技巧 / 162
7. 不会说恭维的话,就倾听 / 163



8. 不要将社会人际交往混同于校园人际交往 / 166
9. 谁也不能取代闺中密友的位置 / 168
10. 想招人喜欢,就在嘴巴上抹点“蜜” / 170

第七章 女人 30,成为他眼里完美的“妖精”

在女人间流传着一句话——“看好自己的老公,别让他遇到 30 岁的女人”,因为女人 30 正风情。她们就如曼舞轻飞的彩蝶,忽而在你的肩膀上停留,忽而又在你的身边萦绕,忽而又隐于花丛……恰似那神话中的“妖精”,一个水袖,一个回眸,一个眼神,就把他牵引得神魂颠倒。

1. 给他糖,但一次只给一颗 / 174
2. 男人更爱“坏”女人 / 177
3. 一句话,不要在他的耳边重复三遍 / 179
4. 嗲一点,男人才会把你当成宝 / 181
5. 不能碰的男人死穴 / 184
6. 时刻培养他爱你的能力 / 185
7. 不要试图以“我这都是为你好”控制他 / 189
8. 尽最大的可能保持美丽 / 191

第八章 女人 30,用好心态保养身体和心灵

当女人 30 岁的时候,阳光近午,前路昭然,梦境如丝,风起云飞依旧,心灵的世界却脱去浮躁,回归宁静祥和。她们把美丽修炼成了自信,把年龄转化为了宽容,把时间凝成了温柔……她们的美丽,不仅仅因为她们出入各种美容院,而是因为她们明澈的心灵、妖娆的心态。

女人30 是“妖精”

20岁必学
30岁必读
40岁必备

1. 为了自己,宽容别人吧 / 196
2. 自信,让女人接近完美 / 199
3. 利用不漂亮,提升其他可以骄傲的能力 / 201
4. 满足是停滞,知足是幸福 / 204
5. 不能残缺的是心灵 / 206
6. 不要把自己天使的翅膀弄丢 / 208
7. 尽情地唱自己的“歌” / 212

第九章 女人 30,让时间老去,把魅力留下

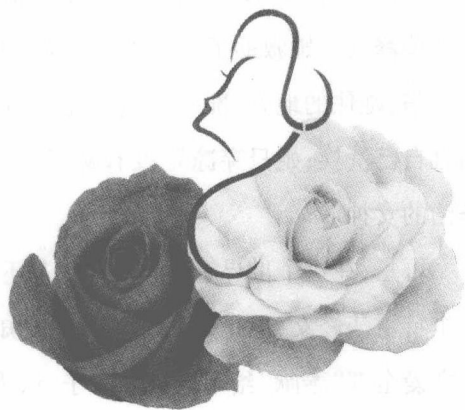
30 岁的女人在修炼外貌的同时,更注重内心的修炼。她们知道,青春、容颜都是上帝借给自己暂时享用的资源,总有一天他要悉数收回。她们的魅力是从内而外,不仅赏心悦目,而且往往醇香如美酒,越饮越醉,连时间也黯然失色,成了不老的“妖精”。

1. 美丽行动对付女人年龄恐慌症 / 216
2. 不能变年轻,就修炼优雅 / 220
3. 女人读书,乃美容之所需 / 223
4. 武装外貌,更要武装头脑 / 226
5. 拥有高级的品味 / 228
6. 利用积极的休闲策略来美化自己 / 231
7. 永远保持漂亮的样子 / 234
8. 好习惯提升现代女性魅力 / 239
9. 才艺,装点女人独有的风韵 / 243

第一章

女人 30, 知道什么更重要

“妖精女”知道自己想要什么,不要什么,更知道什么对自己更重要。属于自己的东西,她们会牢牢掌握在自己手中,任谁也无法抢走。看到自己想要的幸福,一旦出手,就能抓到,很少有失手的时候……



女人30 是“妖精”

20
岁必学
30
岁必读

40
岁必备

1. 不做“奉献”到底的女神

女人不管任何时候,都不要“奉献”到底,不要再说“我爱你胜过爱自己”之类的傻话,更不要认为爱就是全力“奉献”。女人的智慧在于对他永远存在吸引力,这种吸引力不是来自奉献,而是源自对自己的重视和爱。

“奉献”的精神是值得提倡的,因为这个世界上,只要多一点爱,就会多一点美丽。有“奉献”精神的女人是美丽的,就像被誉为贫民窟的“活圣人”特雷莎修女。她救助了一辈子的穷人,其实自己也是一位穷人,她的生活朴实无华,她住的地方,惟一的电器是一部电话;她穿的衣服,一共只有三套,而且自己洗换;她只穿凉鞋没有袜子……在人们的心中,她就是最美丽,最圣洁的女神。

可是,在这个世界上,更多的女人还是平凡而普通的,她们不会成为第二个特雷莎修女,但是她们却偏偏也只知道“奉献”,尤其是30岁的女人,她们把爱全部“奉献”给了老公和孩子,认为爱就是“奉献”,就需要“牺牲”,认为这样才是一个“好女人”。

我们不能否认“好女人”的“好”,但是这个好的“代价”就是失去了自己,迷失了自己。因此,就有许多“好女人”成了被遗弃的可怜的“怨妇”。不要把责任都归结为男人没有良心,忘恩负义,更多的因素是你被“奉献”迷失了眼睛。

并不是任何人都可以作出不求任何回报的奉献。哪怕是无条件爱子女的父母,也希望能够得到子女的一些回报,这才是真正的人生。你爱上一个人也是这样,当你付出的时候,你是想要得到回报的奉献,一旦得不到,就会



抱怨，会心理失衡，觉得自己付出了那么多太不划算了。更重要的是，当你因为“奉献”而且失去了原来的魅力，你就有了失去他的危险了。

文娟在上大学时，认识了比她高两年级的同系男生，他们很快就进入了热恋。大学毕业时，文娟按计划准备考研究生，她的男友却说：“咱们结婚吧，我非常需要你。”是结婚还是考研，她一时也拿不定主意。

其实现在看起来结婚和考研并不一定矛盾，但那时文娟认为，既然结婚就要做个好妻子，如果读研究生一定没有时间照顾丈夫，如果做妻子的因读书而冷落了丈夫，那是非常不对的。人们常说，爱就是奉献，文娟对此深信不疑。于是，她决定放弃自己的理想，和丈夫一起建筑起他们爱情的港湾。

毕业后，文娟当了一名教师，丈夫在工作了一段时间后准备考研。在丈夫准备考试的时候，文娟发现自己怀孕了。妊娠反应挺厉害，经常是东西吃进去不久就又都吐了出来。可是丈夫正在忙着考试，不仅无暇照顾她，还需要她来照顾他。经常是文娟一边吐，一边做饭。但是想想丈夫将要实现自己的梦想，她暗暗地咽下了所有的痛苦，她想等他考上研究生就好了。后来丈夫如愿以偿，孩子也生了下来。

这时的文娟就更忙了，既要工作，又要照顾孩子，还要照顾他丈夫在上大学，非常紧张。接送孩子、买菜、做饭、洗衣、收拾房间，文娟几乎承包了所有的家务，但当她看到漂亮的孩子，看到刻苦读研究生的丈夫，她是欣慰的，她感到幸福无比。

为了照顾好家，文娟几乎放弃了自己的一切爱好。她已经没有时间去商场为自己选购一件称心的服装；没有了和朋友们高歌一曲的兴致；甚至连自己爱看的电视连续剧也不能从头看到尾，但是她从不抱怨，她觉得自己的付出是值得的，因为她的家庭有了她的付出更加和谐幸福。

文娟原本以为丈夫毕业后，他们就会迎来他们的第二个蜜月，他会对自己的奉献给予回报。可是事实是他们的关系却大不如从前了。丈夫毕业后，去了一家合资企业。他的工作很忙，经常是深夜才回到家，一脸的疲惫。

女人30 是“妖精”

20岁必学
30岁必读
40岁必备

让文娟更加生气的是，丈夫竟然懒得与她说话了。有时，文娟忍无可忍地对他说，咱们也该聊聊了。可他说，这么长时间的夫妻了，还有什么好说的。有时，他还会说，说点儿别的行不行，整天不是东家长就是西家短的，真没意思，就知道自己眼皮底下的那点儿小事，层次太低，整个一个家庭妇女，没劲。

终于，丈夫向她摊牌说自己爱上了别人，文娟的心在颤抖，她问：“我有什么对不起你的地方吗？”

他说：“你没有对不起我的地方，可是现在和你在一起，我一点儿感觉都没有。你整天都是那些婆婆妈妈的事，一点儿也不像过去那样有理想、有激情。”

文娟说：“人总得有良心吧，你上学的这些年，孩子、家还有你的吃、穿、用，里里外外哪一点儿不是我在操持？如果我当时也去念书，不管这个家，你能有今天吗？我是为了你才作出牺牲的。”

但是他说：“牺牲和爱情是两码事。”

这就是事实，残酷，但也让人警醒。女人的奉献精神是美德，也许可以让男人感动，但那不是爱。与牺牲相比，他更在乎你能和他一起成长。

一个女人绝不能仅仅是帮助男人去建设他的世界，然后就把他的世界当成自己的世界。在现实生活中，男人和女人是不同的。男人越是发展事业，越会增加爱情上的砝码和吸引力，在家庭中的分量也越重，男性的魅力几乎是与事业的发展成正比的。越是成功的男人，越容易受到女性的青睐。

而女性却恰恰相反，往往看重家庭价值，轻视社会价值，更多的是把自己的希望和精力放在丈夫和孩子身上。结果，你就会因为无私奉献，而丧失自身的魅力。即便他会因此而感动，但那永远不能代替爱。

不要只知“奉献”，让自己没了底气。你爱他，更要爱自己，这样别人就容易看到你的魅力，会称赞你，你会从这些赞扬中得到更多的自信，你也就活得更发光彩，永远保持对生活的热情，这是个良性循环。



所以，放弃成为“奉献”的女神吧，这种“奉献”不会让你成为特雷莎修女一样的女神，却很可能成为一个被抛弃的女神。爱不应该是单方面的“奉献”，而更应该建立在自尊自爱的平等基础上。

对30岁的女人来讲，认识这一点，做到这一点，比什么都重要。

2. “花瓶”也是一种竞争力

如果把女人比作花，妖精女人更宁愿做花瓶，因为花瓶的美比花更顽强，更长久。即使经过了风吹雨打，岁月的洗涤，它的美一样会有历史的价值，而且会更值得人回味。在竞争激烈的今天，谁能否认这是一种竞争力？

亚里士多德曾经说过，漂亮比一封介绍信更具有推荐力，也更容易被人们所接受。事实的确如此，那些只有在电影中才看到过的那些美女的特权，其实，在现实生活中也存在着。

比如，不管是什么类别的面试，一次也不会被刷下来，会有更多的人愿意和你成为朋友，你会得到更多的赞美，你会更加的自信等。现在已经有统计显示，外貌出色的女人在社会上取得成功的概率较高。可以说，出色的美貌也是一种竞争力。

研究表明，人们对外表漂亮的女人总是会自动地、不假思索地产生光环效应（一个人的某一正面特征会主导人们对这个人的整体看法）。比如会下意识地一些好的品质加到外表漂亮的人的头上，像聪明、善良、诚实、机智等。

美国曾有学者做过这样一个实验：让一些男性评价假设都是女子写的论文，有的在论文上还贴有作者的照片。结果发现，贴有漂亮女性照片的论