

<<女人30+活出最出色的自己>>

图书基本信息

书名：<<女人30+活出最出色的自己>>

13位ISBN编号：9787501983988

10位ISBN编号：7501983984

出版时间：2012-1

出版时间：中国轻工业出版社

作者：亦清

页数：291

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<女人30+活出最出色的自己>>

前言

跨入30岁的门槛，一夕之间，女人的生活发生了很大的改变。

30+女人，不老但也不嫩了，一边要小心翼翼地呵护青春的尾巴，一边要战战兢兢地应对岁月的剪刀；30+女人，混迹职场都有些年头了，机会多了，选择多了，同时阻力也多了，冲劲也小了；30+女人，生活渐渐复杂起来了，有亲疏远近的人际关系需要协调，有各种各样的生活困扰需要解决。

“三十而立”，男人过了30，必须一路冲刺着去问鼎人生所谓的巅峰，对于生活在这样一个时代的女人来说，又何尝不是呢？

有人说，30岁到40岁，是女人一生中最关键的十年，是面临抉择最多的十年。

在这段时间，女人面临着一个又一个考验。

第一道考题是爱情保鲜。

三十多岁，该婚早就婚了，婚了的面临着“短则三年之痒，长则七年之痛”，反正都到了需要保鲜的关头。

还没有结婚的，早已不急了，是是非非，也当免疫了。

无论结婚与否，对30+女人来说，都必须拥有一个相对稳走的情感归宿。

第二道考题是养儿育女。

与男人相比，女人除了挣票子，还要照顾孩子。

左手薪水，右手奶水，哪个都不能丢。

什么是最佳的喂养方案？

什么是最好的成长环境？

“三岁看大，七岁看老”，“好妈妈胜过好老师”，这些咄咄逼人的口号，让30+女人近乎抓狂。

女人过了30岁，开启的是自己人生的最关键时期，也是孩子成长的最关键时期，一旦错过都将难以挽回。

第三道考题是当家做主。

30+女人，无论主动还是被动使然，都走上家庭CEO的岗位。

一个家庭的正常运转，需要一个舒适的环境，需要一桌可口的饭菜，需要一个合理的规划，而这些担子都压在了女人的肩上。

男人决定一个家庭的生活水准，女人则决定这个家庭的生活品质。

第四道考题是冲刺事业。

30+女人，最容易遭遇到传说中的“玻璃天花板”，不向上，就摔惨。

一个闪失，女人很可能就遗失了自信、自尊和自我，全盘崩溃。

第五道考题是驻颜有术。

皮肤会衰老，容颜会逝去，思想会落伍，知识会过期，30+女人，最可怕的敌人是自己。

外在滑坡的美丽，内在上升的气质，这些都要求女人对自己狠一点。

考题一道接一道，考验一个接一个，30+女人要调整好自己的心态，勇敢面对这一切。

30+女人告别了二十几岁的狂放不羁和无所畏惧，迎接的将是四十几岁的沧桑凝重和尘埃落定。

站到了人生历程的重要拐点上，未来是磕磕绊绊，还是无限精彩？

关键是，当下的你，是否正展现出最出色的自己。

<<女人30+活出最出色的自己>>

内容概要

本书针对30+女性的特点，从美丽、健康、提升自我、淡泊爱情、正视婚姻、持家有道、立足职场、做自己心灵的主人、拥有自己的个人空间这9个方面提出合理的建议和指导，优美的语言、至深的情感，犹如冰心老人笔下的小橘灯，为30+女人带来温柔的指引和鼓励：倾听内心的声音，活出自己的意义，活出自己的精彩，让生命拥有一切可能，成为世界上最幸福的女人。

<<女人30+活出最出色的自己>>

作者简介

亦清，高级婚姻家庭咨询师。
常年致力于恋爱、婚姻、家庭生活问题的咨询与辅导工作。
曾任“山东人民广播电台生活频道”“山东卫视”等多家广播电台、电视台节目嘉宾。
作品发表于《齐鲁晚报》《婚姻与家庭》等多家报纸杂志。

<<女人30+活出最出色的自己>>

书籍目录

第1章 30+女人是极品女人

- 1.30+女人是内涵丰富的优雅女人
- 2.30+女人是仪态万方的魅力女人
- 3.30+女人是潇洒干练的职场丽人
- 4.30+女人是情感动荡的困惑女人
- 5.30+女人是温馨小窝的爱家女人
- 6.30+女人是围城内外的迷惘女人
- 7.30+女人是健康妩媚的美丽女人
- 8.30+女人是追求激情的性福女人
- 9.30+女人是追求完美的上进女人

第2章 30+女人眼中的世界

- 1.30+女人眼中的女人
- 2.30+女人眼中的男人
- 3.30+女人眼中的爱情
- 4.30+女人眼中的婚姻
- 5.30+女人眼中的家庭
- 6.30+女人眼中的职场
- 7.30+女人眼中的理财
- 8.30+女人眼中的健康
- 9.30+女人眼中的生活
- 10.30+女人眼中的情怀
- 11.30+女人眼中的梦想

第3章 女人30+，要经营美丽，成为一道独特的风景

- 1.美丽是女人一辈子的事
- 2.知道自己的风格
- 3.个性才是女人最好的通行证
- 4.年龄不是女人的敌人
- 5.有爱心的女人最美丽
- 6.好好打扮自己
- 7.保持好身材
- 8.不要苛求过于苗条的身材
- 9.注意祛斑
- 10.认真护理皮肤
- 11.女人要学会保养自己
- 12.在发型、化妆上多做新尝试，你会收获意外的惊喜
- 13.在穿着上切忌张扬与暴露
- 14.千万别再去做什么整容、隆胸
- 15.性感内衣是女人的一种柔情
- 16.拥有自己的一套写真集

第4章 女人30+，要善待自己，让健康常伴左右

- 1.定期体检，活出一生健康
- 2.做个睡美人
- 3.吃出健康，吃出美丽
- 4.让运动唤醒青春
- 5.为自己的娇乳保驾护航

<<女人30+活出最出色的自己>>

6. “私密花园”需要精心呵护
7. 学会守护你的美丽荷尔蒙
8. 注意保养卵巢
9. 懂得防癌知识

第5章 女人30+，要提升自我，不做时代淘汰儿

1. 女人，请把自己修炼成精
2. 学会提升自我价值，做幸福的缔造者
3. 女人可以不美丽，但不能不智慧
4. 幽默是人生的大智慧
5. 不断用新知识充实自己，做知识的富有者
6. 定下人生目标，为之而奋斗
7. 随时随地学习有用的知识
8. 计划好自己每天的时间
9. 与高水平的人交往
10. 做一个真正为自己活的“三不女人”
11. 修炼气质美女
12. 学会绽放妖娆
13. 活出自己的魅力

第6章 女人30+，要淡泊爱情，不再为情伤心欲绝

1. 时刻谨记“男人是花心的，没有不花心的男人”
2. 爱情也需要一种淡泊的心境
3. 千万不要放纵自己的身体
4. 不要再去幻想童话里的邂逅
5. 当爱情已经结束，就让它优雅地走吧
6. 永远不要对比自己小很多的男孩子动真情
7. 学会放弃混乱的感情
8. 爱情遭遇背叛，要学会优雅地转身
9. 要有独行的勇气
10. 爱，其实也需要等待

第7章 女人30+，要正视婚姻，做一个人人羡慕的“婚姻幸福女王”

1. 接受并正视婚姻的现实
2. 如果你是“剩女”，那就不妨再多等两年
3. 如果你已经结婚，不妨尽快养育
4. 经营婚姻，让老公疼爱一辈子
5. 知足常乐，品味幸福
6. 爱，需要用心聆听
7. 优秀的男人是女人欣赏出来的
8. 伤什么也不能伤男人的面子
9. 做男人的贤内助，而不是绊脚石
10. 柔软女人有人爱
11. 厨艺也是保卫爱情的法宝
12. 会撒娇的女人最幸福
13. 女人要学会“花心一点”
14. “三十如狼”，女人要学会释放自己的狼性

第8章 女人30+，要持家有道，让家中充满温馨和幸福

1. 好女人懂得理好一个家是自己的责任
2. 找到工作与家庭的完美契合点，实现“鱼和熊掌”兼得

<<女人30+活出最出色的自己>>

- 3.给老公和孩子提供一个温馨的港湾
- 4.别让洁癖毁了你的婚姻
- 5.做一个称职的好妈妈
- 6.教子有方，好妈妈胜过好老师
- 7.永远不要说他父母的不好
- 8.爱自己的父母
- 9.懂得向家人表达自己的爱
- 10.珍惜身边你爱的人和爱你的人
- 11.温柔对待你爱的人和爱你的人
- 12.不要独揽财政大权
- 13.学会投资理财，尽早规划自己的财富人生
- 14.为自己存一笔可观的钱
- 15.创造属于自己的房子

第9章 女人30+，要立足职场，让自己绽放光彩

- 1.成为光芒四射的Party女王
- 2.为了自己，女人要立足职场
- 3.工作中的女人才是最美丽的女人
- 4.不能只打一份工
- 5.声音是女人的第一张名片
- 6.做个有“心计”的女人，不花力气让自己获得利益
- 7.口吐莲花，赢得别人的喜爱
- 8.做一个人见人爱的“微笑姐”
- 9.管住自己的嘴
- 10.用理智控制自己的情绪
- 11.优雅的举止远比姣好的容貌更重要
- 12.学会处世，将从淡写在脸上

第10章 女人30+，要回归自我，做自己心灵的主人

- 1.重新认识你自己
- 2.活在好心态里
- 3.懂得控制情绪
- 4.为自己保留一份童心
- 5.完美害死人
- 6.珍惜你现有的一切
- 7.坦然面对一切
- 8.简单就是知道知足
- 9.告别天真，成为一个知性熟女
- 10.解脱烦恼，卸掉沉重的枷锁
- 11.真诚地对待过程，豁达地看待结果
- 12.直面挫折，学会在逆境中突围
- 13.不要为打翻的牛奶哭泣
- 14.与其心碎，不如放弃
- 15.每天要送给自己一个微笑
- 16.享受每一个灿烂的今天
- 17.淡定一点，从容一些
- 18.达天知命，心如明镜
- 19.如果去KTV，请不要唱那首《不想长大》
- 20.请不要在别人面前轻易流泪

<<女人30+活出最出色的自己>>

21.把情绪垃圾放进回收站

第11章 女人30+，要有自己的个人空间，活出最真实的自我

- 1.每天留出十分钟安静独处
- 2.尝试独居的滋味
- 3.没有爱好是件可怕的事
- 4.“乐，是自找的！”

5.追求一种与爱情、婚姻、男人、事业无关的信仰

6.与同性朋友保持友好的关系

7.选择朋友就是选择命运

8.世界永远属于精彩者

<<女人30+活出最出色的自己>>

章节摘录

优雅是年龄的特权。

——法国谚语 1. 30+女人是内涵丰富的优雅女人 坊间流传着已婚小女人们的一句话——“看好自己的老公，别让他遇到30+女人”！

这是因为，30+女人身上有一股让男人沉迷的风情——优雅。

经历过风霜雨雪、悲欢离合，经历过懵懵懂懂、浪漫情怀，30+女人不会再像小丫头片子那样叽叽喳喳肆意地挥洒和张扬青春，而是学会了在烟雨茫茫中、滚滚红尘中守望、积淀。

30+女人有过青春的挫折、有过家庭的风波、有过年轻的梦幻、有过现实的冷落，少女的任性已被现实磨砺得消失了色彩，调皮的嬉闹已悄悄不见，取而代之的是闲适和从容。

阅历、情感、生活的丰富在30+女人身上衍生出一种前所未有的成熟女人味，这是一种基于内在气质所呈现出来的优雅。

这种优雅从骨子里渗透出来，是一种随意自然的表露，是一种美不胜收的风情。

一身曼妙的旗袍，薄施粉黛，蛾眉轻画，轻挽云鬓，迈着轻盈的步伐，在巷口留一串修长的背影，昏黄街灯下满载着略带伤感的迷离眼神……张曼玉在《花样年华》中举手投足的美丽让人窒息，她将30+女人的优雅演绎得淋漓尽致：一点妖娆，一点含蓄，安静得如同处子，温柔得让人沉迷。

“如果你想红唇诱人，请说善意的话；如果你想明眸善睐，请看别人的优点；如果你想身材苗条，请与人分享食物……”奥黛丽·赫本可谓是优雅的代名词，她用一生诠释了优雅女人的心境：保持着一颗平静的心，少几分矫情，多些许深沉和宽容，看淡现实中的无奈，逐渐学会理解，理解自己、理解别人并尝试着理解世界。

岁月是把双刃剑，它在女人的脸上刻下了一道道皱纹，也在女人的身上印下了优雅的芳香，且日臻醇香。

如果说20+女人艳丽如玫瑰，40+女人恬淡如菊茶，30+女人则如盛开的牡丹，丽质雍容，是一种红颜于外、香韵于内的美丽，美得宠辱不惊，美得不动声色。

她们举手投足、低头浅笑的清香，会不经意地弥漫到人们身边，萦绕鼻端，让人难忘。

30+女人有了自己的眼光和品位，对时尚和潮流有着很高的悟性，知道怎样让自己更美丽，她会聪明地做到让你清楚地感觉到她默然的存在。

30+女人不会轻易让自己的心跳有太快的频率，笑的时候只会浅浅的，哭的时候也不会大声，往往抑冲动于贤淑之中，她们给人的感觉永远是朦胧而柔和的。

30+女人变得成熟、独立，她们最擅长也最有资本的就是在轻描淡写间应对一切，轻松而圆滑地周旋于各种人际关系之间。

容貌、气质、智慧，从发散到收敛，从外放到沉潜，逐渐在30+女人身上集合，使得她们愈发精致和细腻，最终呈现给世人一道道优雅的丽景。

在岁月的打磨中，30+女人把美丽炼成了自信，把年龄化为了宽容，把时间凝结为温柔，把经历炼成了从容。

30+女人，日渐绽放出珍珠般的光华，用自己的行动证明了那句法国谚语：优雅是年龄的特权。

魅力仿佛是盛开在女人身上的花朵。

有了它，别的都可以不要；没有它，别的都管不了事。

——英国作家巴里 2. 30+女人是仪态万方的魅力女人 有这样一个观点：体态是女人灵魂和内在精神的物化，女人的体态是与品质、性情和谐统一的。

的确，正如30+女人举手投足的气度在一点一滴地诠释着成熟的魅力一样。

30+女人，人生已懵懂了二十年，对世间事理也已明白了七八分，可谓是小“不惑”，身心达到了和谐，体态也随之柔和舒展。

30+女人，感情尘埃落定，事业蒸蒸日上，过去的她们有过失落，有过彷徨，未来的她们精彩无限，现在的她们积极进取，体态也随之挺直而端庄。

30+女人，虽不能说完全“知人知己，知天知命”，但是对人对己对世界已经能“看尽看穿看透”，她们的心胸豁达起来，体态也随之雍容而饱满。

<<女人30+活出最出色的自己>>

你一定在电影或者电视剧里见过这样一个镜头：一个身穿旗袍、头发高高挽起的女子，缓缓地 from 楼梯上走下来，脸上带着微微的笑容，身材的曲线随着她每往前跨一步就自然地张扬一下，那种美让你久久都不能忘怀……这就是30+女人仪态万方的魅力，它冲击着我们的视线，震撼着我们的心灵。

“心生则种种法生，心灭则种种法灭”，30+女人，从身体内部和心的深处自然而然涌动、喷发、流露出一种气韵，一种经后天的努力与修炼达成的魅力。

或许是一个眼神，或许是嘴角的一个弧度，或许是一个轻抚秀发的小动作，都可以蛊惑无数的心扉。

P2-4

<<女人30+活出最出色的自己>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>