

<<30岁女人的生活之道>>

图书基本信息

书名：<<30岁女人的生活之道>>

13位ISBN编号：9787505422605

10位ISBN编号：750542260X

出版时间：2009-11

出版时间：朝华

作者：颜丽

页数：254

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>

<<30岁女人的生活之道>>

前言

30岁后，几乎每个女人都问过自己一个相同的问题：如何度过自己的30岁？

可备选的答案有很多——舒适的生活，成功的事业，幸福的家庭，或是不老的青春、永远的智慧、优雅的气度……但这些答案都不能使我们满意。

人生如此就足够了吗？

我们是不是遗漏了最重要的东西？

没错，对于30岁的女人来说，最重要的是身心富足，最重要的是快乐的心情，最重要的是感到幸福。

所以，我们说，30岁的女人，正处于人生成败的分水岭，如何度过你的30岁这个问题，或许你现在并不在意，但是，它却能决定你一生的命运。

越早确定自己的目标与梦想，就能越早能接近幸福。

“一个人的青春时期一过，就会出现像秋天一样优美的成熟时期。

这时候，生命的果实便像熟稻子一样，在美丽平静的气氛中等待收获。

”泰戈尔这样说。

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，无疑是曲线上最美的那一点。

因为生命前29年的跌撞与刻痕，成就了30岁独有的风韵。

本书专为30岁左右的女性而写，从心态、职场、服饰、社交、形体、生活、婚姻和健康8个角度，对这个年龄段的女性的心态和行为方式的所感、所悟，以女人的视角，进行全面分析，形象生动地为女人提出合理的建议，帮助30岁的女性打造一个完美的自己。

女人的魅力有三：一是容貌，二是气质，三是智慧。

它们在30岁女人身上相遇，形成某种高度、某种景观，辉煌且灿烂。

在这本书里，你会看到许多与你相仿的女子，以及在她们身上发生的故事。

她们的心态与婚姻，她们对时尚和美丽的定义，她们如何做到保持家人和朋友之间的平衡，如何在职场左右逢源。

希望你同她们中的那些佼佼者一样，优雅成功地跨过30岁的分水岭。

<<30岁女人的生活之道>>

内容概要

本书专为30岁左右的女性而写。

针对处于该年龄段女性的特点，从心态、职场、服饰、社交、形体、生活、婚姻健康8个方面提出合理的建议和指导，帮助30岁的你塑造一个完美的我。

通过阅读此书，30岁的你将变成一个懂得关爱自己、享受生活的快乐女人，并且将永远拥有一份让人赞叹的美丽。

<<30岁女人的生活之道>>

书籍目录

第一篇 30岁女人不能舍弃的快乐之门 30岁的女人更需要快乐 知足常乐,享受生活 保持心态平和,赶走你的怒气 爱生活不等于爱富贵 自信,你便拥有一切 性格决定命运 学会删除 白领女人,请远离抑郁的“怪圈” 第二篇 30岁女人走进智慧之城 居安思危,要有充电意识 果断地打碎那只盘子 移景换步,人生随时可以重新开始 职业女性,请远离职场暧昧 巧绘职场“人脉图”,编织走向成功的“交通网” 融入团队,让自己更有力量 女人的事业需要温柔的智慧 三个女人一台戏,办公室里有些事说不得 第三篇 30岁女太的“潮”人之路 做一个经得起时光雕刻的铂金女人 30岁女人的穿衣宝典 懂得穿衣,女人才有职场未来 每个女人衣橱里都要有件小礼服 高跟鞋——女人的无敌暗器 香水是女人最美的内衣 经济危机下,教你做个精明时尚家 内衣“出卖”你的生活品味 第四篇 30岁女人掌控自我 做别人头上的一缕阳光 冲动是魔鬼,冷静是天使 走出内向,让你由内向外美丽起来 恰到好处运用虚荣心让你闪闪发光 幽默为你的魅力锦上添花 赞美,让女人更受欢迎的秘密武器 嫉妒——女人的致命天敌 读书让你更美丽 第五篇 30岁女人的形体符号 完美体形不是明星的专利 把健身融入你的生活 处处留心皆运动 美丽女人睡出来 做个都市芭蕾女人 美丽女人,享“瘦”幸福 魅力女人从练习瑜伽开始 30岁的女人,让肌肤重生 第六篇 30岁女人凡事DIY 第七篇 30岁女人的婚姻 第八篇 30岁女人的健康警钟

<<30岁女人的生活之道>>

章节摘录

插图：30岁的女人更需要快乐30岁，不同于18岁的成人、不同于25岁的成人。而是真真正正立了业，成了家，成为了小孩的爹妈。

为了生活忙碌。

对诸事不再敏感，不再浪漫，甚至和衰老是同义词的年龄。

但我觉得30岁的女人是最美丽的。

知道自己想要什么也知道可以给予别人什么，外表自信，内心也很安宁，由内而外给人的感觉都很舒服。

——香港影视演员陈慧珊过去经常听到这样的话，女人三十豆腐渣，男人四十一枝花，但现在这样的说法越来越少了，因为现在很多的男人更喜欢30岁的女人，他们说30岁的女人成熟，妩媚，性感……的确，30岁是女人最具风采的年龄。

30岁的女人是成熟的女人。

30岁是容貌、学识、经验综合分最高的人生阶段。

所以，30岁的女人更应该快乐、自信与优雅。

那么，30岁的女人到底具有什么优势呢？

第一，每个30岁的女人都是一本书。

经历了为人妻为人母的女人，没有了小女孩的娇纵任性，她们把美丽炼成自信，把年龄化为宽容，把时间凝温柔，把经历写成厚书。

尽管这书版本不同，但无一例外的是书中的故事情节都非常精彩。

第二，30岁的女人最有风情。

“风情”两字，女人不到一定年龄，是强做不来的。

30岁的女人有别于花红柳绿，有别于风韵犹存，她们如轻飞曼舞的彩蝶，举手投足间流露出万种风情。

第三，男人更喜欢30岁的女人。

女人间流传一句话——“看好自己的老公，别让他遇到30岁的女人”，30年的生活历练，造就了女人成熟的风韵。

韵味足了，就能拨动男人灵魂深处的那根弦，让他心醉。

第四，30岁的女人是成熟、独立、宽容、风情的代名词。

30岁的女人因为阅历增长，而使她们擅长、也有资本在轻描淡写间应对一切，能将最流行的东西不动声色地拿来为己所用。

她们知道什么是收，什么是放，懂得该舍的舍，该得的也不能含糊。

其实，生活中的很多女人对30岁充满了偏见，以为人生越过30岁就是另一番面貌——不再青春，不再美好，不再浪漫。

特别是在全球金融危机的大背景下，很多30岁的女人会认为自己的职位摇摇欲坠，于是诚惶诚恐，不再与快乐相伴。

这时，她会因为突然发现自己眼角生出了第一条鱼尾纹而大惊失色；她会因为皮肤再没有以前的饱满柔滑有弹性而感叹岁月之无情，青春易逝；她会为一不小心在工作中出现失误而大为恼火。

但是，也有女人对30岁有着与众不同的看法，让我们先来看看香港著名演员陈慧珊：众所周知，细眼、长脸的陈慧珊不是十分漂亮的女人，甚至可以用“貌不出众”来形容，但她因主演《一号法庭》、《妙手仁心》而备受白领一族青睐，获封为“香港优雅人士”。

香港媒体爱用“鬼马”（古怪顽皮的意思）来形容这位出道6年，也红火了6年的无线当家花旦。

在《维纳斯之恋》中，陈慧珊饰演年过30和女儿相依为命的单身母亲王小鸥。

剧组最初给陈慧珊度身定做了不少保守、传统的家庭装，却被她一一否决。

有人说她对服装的要求近乎吹毛求疵，陈慧珊争辩：“你们为什么这么想呢？”

王小鸥是现代女性，她有一个女儿，她知道自己是什么人，她很平和，对自己30岁的人生阶段很满意，也因此特别美丽。

<<30岁女人的生活之道>>

她不应该是从前人们想象中的单身妈妈，不出门，不打扮，不爱说话。

你有没有朋友是30岁的妈妈？

她们很活泼，每天都知道自己为了什么而生活，她们的笑容比一般女人更丰富。

”年过三十，陈慧珊深信自己正处于最美好的人生阶段，她笃定地说：“我觉得生活是有趣的，工作也是有趣的，我知道我自己是谁，我还想有更多的经历去体验我的灵魂，要做的就是只要你开心享受每一刻的不同与乐趣。

”尽管对30岁的女人来说，漂亮就像是握在手里的沙，攥得越紧，从指缝中流失得就越快。

其实，每一个30岁的女人，与年轻的、年纪大的相比，都具有明显优势，只要稍加努力，几乎个个都能修炼成“精”，像30岁后靠“嗲”发迹的林志玲、36岁仍大玩性感的莫文蔚……这些年过三十的资深美女与那些青涩的小美女比起来，更具杀伤力。

那我们怎样才能让自己快乐起来，从而使自己成为30岁的魅力女人呢？

一、要认识到快乐不等同于权力、财富、地位、名望，它只是一种人生体验，一个人的心灵感觉。

当我们一无所有的时候，我们也能够说：我很快乐，因为我还有健康的身体。

当我们不再健康的时候，勇敢的人还是可以说：我很快乐，因为我还有一颗健康的心。

甚至，当我们的的心也不复存在的时候，我们仍旧可以对宇宙大声说，我很快乐，因为我曾经生活过。

二、要认识到真正的快乐是不显山露水的。

就像鞋与脚：鞋的快乐是因为有一双温暖的脚，脚的快乐也只有鞋知道。

三、不再抱怨经济危机让你的薪水缩水，让你不能更换车子，因为，快乐连接着幸福，而幸福总在苦难中降临。

“十月怀胎，一朝分娩”是这样，“电闪雷鸣，雨后彩虹”是这样，“山重水复，柳暗花明”更是这样。

对30岁的女人来说，让自己快乐很容易。

当我们拥有一颗感恩的心时，当我们和周围的人和事共鸣时，我们就不知不觉沉浸在幸福中，就会变得快乐。

生活小窍门：女人三十，多数时候要平衡工作和家庭的关系。

忙碌和操劳之余，要学会张弛结合，适当放松。

如果想轻松愉快地过日子，做个快乐的女人，修心，就显得尤为重要。

首先，不忘有空多看点书，多学习点知识。

30岁女人要学习的东西太多了，譬如与职业相关的知识、育儿的知识、持家的知识等。

其次，要懂得善待别人，同时珍爱自己。

30岁女人大多身兼数职，扮演多个角色。

许多30岁女人都已经步入婚姻的殿堂，为人妻为人媳为人母，除了善待家人朋友之外，也应该加倍爱护自己。

恰如其分地爱自己，也是一种责任的体现。

第三，要心胸豁达一点，切勿轻易动怒。

动辄发怒，不仅令自己伤肝劳神，更容易和人发生口角导致不睦、感情疏淡。

<<30岁女人的生活之道>>

编辑推荐

《30岁女人的生活之道》打理好自己的幸福捷径30岁，是一个女人体能、智商、情商都日趋成熟的阶段，也是职业和家庭完全重叠的时期。

30岁的女人，正处于人生成败的分水岭，如何正确度过你的30岁?这决定了你未来的生活。

只有越早确定自己的目标与梦想，才能越卑接近你的幸福。

知足常乐，享受生活巧绘职场“人脉图”时光雕饰的穿衣圣经上得厅堂，下得厨房削足适履，经营婚姻

<<30岁女人的生活之道>>

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>