

<<女人30魅力攻心术>>

图书基本信息

书名：<<女人30魅力攻心术>>

13位ISBN编号：9787510420269

10位ISBN编号：7510420261

出版时间：2011-8

出版时间：胡洁萍 新世界出版社 (2011-08出版)

作者：胡洁萍

页数：226

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魅力攻心术>>

前言

时光在秒针的滴答声中悄无声息地溜走了，不管女人愿意还是不愿意，30岁的生日总是会到来。悠悠三十载，弹指一挥间。

30岁其实并不可怕，岁月已经洗去了青涩，时间也将女人的浮华褪去。

如果说20岁的女人明媚如花，那30岁的女人则是妖娆芬芳。

女人在30岁的时候虽然少了几许艳丽，但是却多了几分妩媚，几分内敛。

女人的生命如同一把尺子，这把尺子常常用于丈量生活的长度与现实的宽度。

造物者宠爱女人，他设计的这把尺子中竟然蕴含着女人对本性的预料。

岁月在这样一把尺子上均匀地分布，每一个格子都是女人的必经之路，每一个标识则是女人跨过的距离。

当女人跨过第30个格子的时候，时光和人生同时印下了标记，唯一不同的是，时光渐行渐远，而人生则逐渐清晰。

每一位30岁的女人都是一段传奇，一段神话，而谱写这段传奇与神话的正是时光之手。

当女人看过了三十载春秋的风景，走过三十年高高低低的道路后，她们会很释然，很淡定——青春虽然已经走远，但沉淀下来的人生精华正在熠熠发光。

30岁的女人依然可以拥有很多，她们可以拥有美丽的容颜，俏嫩的面庞；强大的内心，美丽的心情；用心地做事，大好的前程；忠贞的爱情，贴心的伴侣；真诚的生活，完美的家庭；飞翔的梦想，璀璨的人生。

精彩的女人、睿智的女人、自信的女人、美丽的女人、幸福的女人都是女人在30岁时的偶像。

美丽、战栗、励志、伶俐、力量和伉俪都是女人迈过30岁的门槛后心理和生理上发生的变化，如果想拥有人生中的精华，就要在时间和生命的历练中将自己百炼成钢，提纯加精。

只要女人懂得用心，就将收获人生旅途上的累累果实。

30岁的女人就像一壶酒，多年陈酿之后才能散发出历久弥新之香；30岁的女人就像一杯香茗，只有等待茶叶尽情舒展腰肢后，才能留下清香、甘甜的味道。

30岁不是女人容颜的一道坎，也不是女人心灵中的一道沟，它是巅峰盛开的美丽奇葩，在30岁的舞台尽情散发自己的光芒。

<<女人30魅力攻心术>>

内容概要

《女人30魅力攻心术》告诉你有了时光的陈酿，才能散发出愈久弥新之香；有了时间的滋润，才能品出清香、甘甜的味道。

30岁不是女人容颜的一道坎，也不是女人心灵中的一道沟，它是巅峰盛开的美丽奇葩，在30岁的舞台尽情散发自己的光芒。

<<女人30魅力攻心术>>

作者简介

胡洁萍，中文专业本科毕业，图书策划及撰稿人，主要从事社科、励志、女性、心理类图书的策划和编写工作，代表作《轻熟女幸福一生的72条军规》、《快乐小财女的理财必修课》等。

<<女人30魅力攻心术>>

书籍目录

第1篇 女人，30而丽——宠爱你的脸，拥有美丽容颜女人30，美丽开始青涩到成熟，告别公主做皇后女人味：皱纹都那么美美得不动声色，美得宠辱不惊运动运动，做活力四射的美人不要臃肿，保持曼妙身姿要开始养生了生命不息，美容不止穿出来的风情睡出来的魅力吃出来的美丽30岁的时尚=优雅给自己一个新年龄做一个美丽达人成为亮丽耀眼的女皇女孩到女人的蜕变法则30岁女人的美丽经第2篇 女人，30而栗——强大你的心，拥有美丽心情30岁，你开始害怕了吗？

你盯着深渊，深渊就盯着你三十女人=“三无”女人？

学会享受孤独悦纳自己，善待自己这个世上没有人会帮你发掘自我年龄减法与魅力加法幸运之神青睐微小女人全方位把握幸福人生挖掘潜藏深处的幸福源泉做个内心强大的女人30岁女人的心灵保鲜法什么会触动心底的柔软成为谁也伤害不了的女人腹有诗书气自华30岁的女人需要阳光女人世界中最重要的人第3篇 女人，30而励——做好你的事，拥有美好前程女人30要自励拯救快要死掉的梦想坚持工作是女人成熟的表现依赖别人，不如依靠自己掌握自己，赢得命运存钱不如投资自己人生中的精彩竞争对手一朋友影响女人前程的关键远见卓识是成功的试金石职业规划，你做到了多少“白骨精”and“霹雳娇娃”找到家庭与事业的平衡点30岁，换个造型重新登场用六成力量完成事业的目标30岁女人，成功是一种享受第4篇 女人，30而俐——释放你的爱，拥有美丽爱情30岁做智慧的伶俐女人“剩女”变“胜女”坦荡是爱情的基础婚姻的死穴在哪里？

艾人为何爱树假想敌？
用智慧留住男人单身女人必修的爱情课程女人三十就恨嫁？
女人的幸福不需要与幕个男人捆绑什么样的感觉才是爱情关于爱情，挑剔是陷阱给爱情做道减法当爱已成往事找个蓝颜做知己，因为他比你了解男人与男人相处是门艺术嫁给房子还是嫁给爱情追求心灵上的“门当户对”打开心门才能迎接幸福第5篇 女人，30而伢——付出你的诚，拥有美丽家庭三十女人，伢伢婚姻女人的幸福和性福怀胎十月，孕味无穷奇妙的1+1=3做孩子的启蒙老师婆婆、妯娌、小姑让婆媳关系似闺蜜家庭中的仰视与俯视爱人的父母同样重要管家婆—财务总监“小三儿”来袭，女人的“护夫”运动如何在狼狽的婚姻中突围？

徘徊在职场和家庭中的贤妻良母优雅过生活相似的幸福家庭，不同的幸福感悟七年之痒，痒了谁？
第6篇 女人，30而力——坚持你的梦，拥有美丽人生拥有超越自我的力量不是生为女人，而是要做女人用美好的期盼加大女人心灵的内存身边的天使伴随梦想远航人生因梦想而美丽幸福的女人会做梦五颜六色的人生，姹紫嫣红的梦想越看不到幸福，越要相信幸福幸福女人用心而不是用力风情，岁月磨洗出的光芒独立+享乐—精彩生活反季女人“龄”界限青鸟就在你肩上幸福不是获得的多，而是计较的少如何把握你的人生脚步放轻松，才能欣赏到美丽的风景女人30岁，幸福在排队

<<女人30魅力攻心术>>

章节摘录

版权页：当女人站在30岁的关口，左顾是90后青春洋溢的脸庞，右盼是自己成熟的容颜，是感叹“廉颇老矣”开始害怕人老珠黄，还是想要青春永驻“绣幕芙蓉一笑开，斜偎宝鸭衬香腮，眼波才动被人猜”？

这一切都由你自己说了算。

曾几何时，年轻的女孩骄傲地宣告“年轻就是我的资本”，那吹弹可破的粉嫩肌肤则是叫嚣于众的绝佳理由。

可是女人迈过30岁的分水岭就会呈现两种不同的姿态，一种是怨天尤人的黄脸婆，另一种就是魅力自信的漂亮女人。

相信所有的女人都希望自己成为后者。

20岁的女孩为了追求夺目出众的效果会用彩妆描绘惊艳的面孔，而30岁的女人则会精心勾勒，力争打造纯净无瑕的容颜；20岁的女孩因为有年轻作为后盾，可以肆无忌惮地挥霍时间，而30岁的女人懂得细心保养，珍惜每一分每一秒。

谁说“女人三十豆腐渣”？

我们偏要将这荒谬的言论戳破，成为30岁美丽、娇嫩的“一枝花”，而且这枝花不但要开得芳香诱人，还要开得长久保鲜。

自古男人就将“三十而立”奉为金科玉律，而今女性也要把“三十而丽”的口号叫亮喊响。

当三十年的时光在女人身上悠悠流走的时候，不要妄想抓住时间的尾巴，徒劳地努力都是无用功，就如同俗语所讲的“好钢用在刀刃上”一样，三十的女人要把心思和精力放在自己身上。

三十而丽的女人如同一瓶芳香四溢的美酒，有一份时间的积淀在里面，为女人平添了一种别样的风情和温度，正可谓“陈酒佳酿，熟稻忍青芒”，只有在开启瓶盖的时候，那散发着熟韵的甘甜味道才会袅袅悠悠升起，氤氲至四周，让所有人为之微醺。

想必不论是硬汉子还是美娇娘都要忍不住多嗅几下，多喝几口。

三十而丽的女人就像一本内容深奥的书，时光之手早早就翻过了肤浅、青涩的文章，只留下充满人生哲理和无限含蕴的篇章。

“罗帏舒卷，似有人开，明月直入，无心可猜”的意境并不是黄毛丫头所能理解的。

这些含而不露、意蕴深长的文章值得世人一字一句地推敲、品读，只有在反复诵读后才能了解到30岁女人的内涵、感情嬗变的历程及对人生的感悟。

那么怎样才能让自己在迎来三十的年头时“临危不惧”、勇敢“应战”，成就美丽出色的女人呢？

三十而丽的女人要从内在气质上散发自己的美丽。

尽管当今时代对女人有着特有的审美标准，但优雅得体却是成熟女人追求美丽的最高境界。

这种优雅不是一蹴而就的，而是需要经过岁月的累积、升华的。

这种成熟的优雅韵味是女人用气质来提升的美，它是一种心境，是用时间做底蕴修炼出来的美丽。

所以，女人想要三十而丽就要做一个有知识、博爱、善良、有修养的女人，如果说时间是优雅的催化剂，那么知识、博爱、善良、修养则是必需的条件因素。

当女人从表面至内心都能拥有优雅的内涵时，便会让自己呈现出一种极致的美丽，无与伦比的美丽，让人久久难忘的美丽。

除此以外，令容颜焕发光彩，永葆青春也是30岁女人的必修课。

女人在30岁的时候，荷尔蒙的分泌会渐渐下降，工作、家庭的双重压力也会让女性有时力不从心，肌肤变得松弛没有弹性就是在压力这块贫瘠的土地上结出的苦果。

30岁的你是否为脸上苹果般的粉红色逐渐退去而唉声叹气？

是否因为身体的发福，皮肤粗糙而怒不可遏？

歇斯底里地抱怨不但起不到任何作用，反而更会加快老化的进程，“世上没有丑女人，只有懒女人”，这句话对30岁的女人很适用。

坚持合理膳食、保证充足睡眠、加强体育锻炼、保持平和心态，这四种良药会击退所有困扰你的机体衰老“大敌”，保持和焕发青春的活力，成为光彩四射的美丽女性。

<<女人30魅力攻心术>>

30岁女人是美丽的，此时的她已经蜕去了青涩变得成熟丰满，只有懂得爱自己的女人才能真正激活体内无限的能量，成为三十而丽的完美女皇。

偏爱粉红颜色，喜欢穿着蓬松的蕾丝裙，怀抱Hello Kitty，口含着棒棒糖……这一切都是年轻女孩独特的权利。

可是当公主情结被无情的时间吞噬后，女人就要自然而然地转换心态，静悄悄地挥别昔日，高调地变身为优雅、端庄、贤淑的“皇后”。

这类女性无疑是睿智的，她们深深地懂得，从青涩到成熟是每一个怀揣公主情结的女性必须面对的问题，只有成功地变身为皇后，才会成功升华自己的人生旅程。

告别公主梦想并不代表没有权利享受青春，也不等同将自己主动划入中年行列，这一切只不过是女人经过时间的沉淀后萃取出来的人生精华。

试想，你是喜欢看一个拥有成熟面孔却要叼着奶嘴扮嫩的女性，还是愿意欣赏有着优雅气质的女士？成熟的皇后女人就如同满树红红的果实，经历了花开的芬芳，夏雨的洗礼，青涩的嫩果变得甘甜而又丰硕。

这个时候的女人既有春日的暖人，夏日的火热，还有秋天的宁静。

她的眼睛能够洞悉人间冷暖，领悟人生真谛，睿智地知晓如何在顺境和逆境中收敛和坚持，这些渗透着生命重量与厚度的内涵是不谙世事怀揣公主梦的少女无法比拟的。

少女时代的女孩多半会被亦舒小说中的成熟女性形象所吸引迷恋，她笔下的时尚女郎精明能干、伶牙俐齿，穿梭在高级写字楼里，游弋在爱恨情仇之中；她们的美丽风情，如同盛开的秋花一样缤纷灿烂。

也许有的女孩会东施效颦将自己装扮一番，但是对着镜子左看右看，总觉得自己与妩媚魅力之间差了点什么。

随着年龄的增长，曾经的少女霎时顿悟，年少的自己没有犀利的目光去审视世界的繁华，因为这些都需要经过生活的历练。

<<女人30魅力攻心术>>

编辑推荐

《女人30魅力攻心术》是一本女性修养读物。

30岁的女人开始与各种角色共群。

不同的角色，对30岁的女人就有不同的期待和要求。

不管角色如何变换，女人要想活出精彩，就一定要记住这样一个金科玉律：女性必须要有个性，要有自己独特的魅力。

学会做小女人和维护男人的面子是每个聪明女人应该做的！

丈量说话的分寸；踩住抱怨的油门；小事不去计较，大事不能糊涂！

三十岁的女人如酒，有了时光的陈酿，才能散发出愈久弥新之香；三叶岁的女人如茶，有了时间的滋润，才能品出清香、甘甜的味道。

30岁的女人，华丽转身的开始。

<<女人30魅力攻心术>>

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>