

<<30岁小美女的幸福说明书>>

图书基本信息

书名：<<30岁小美女的幸福说明书>>

13位ISBN编号：9787807633136

10位ISBN编号：7807633131

出版时间：2009-9

出版时间：广西科学技术出版社

作者：[日] 松原惇子

页数：230

译者：吴倩

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岁小美女的幸福说明书>>

### 前言

序 不要像梦一般走过去——好命的人生，30岁才开始 从“年轻度”上来说，20岁跟30岁并没有什么太大的不同；可我要说的是，在人生必须要做的事情上，这两个年纪的人有着决定性的不同。

如果说20岁还是人生的彩排的话，那30岁就到了正式演出的时候了。

20岁的时候浑浑噩噩地瞎混还没太大关系，可到了30岁还那样就无法再被原谅了。没错，不是无法被社会原谅，而是无法被自己原谅。这，就正是30岁。

30岁是个非常微妙的时期，可以说，你今后的人生就是由你如何度过如此微妙的30岁来决定的。

简单地把30岁当成是20多岁的延长、想也不想地就荒废过去了可不行哦。你得要仔仔细细地考虑、稳扎稳打地行动，为实现充实的人生做好万全的准备呢。

你的人生现在开始。

拿马拉松来打个比方的话，你现在正站在起跑线上。

30岁起的十年，在整个人生来说只是马拉松最开始的5公里而已。

好好地考虑清楚、开始作战、笑着迎向终点的彩带吧。

我当初并没有发觉30岁到底应该做哪些事情，因此白白地痛苦操劳。如今我把这些经验偷偷地告诉你哦。

为了能够度过一个美好的人生，在30岁的现在，你，应该做些什么呢？

30岁的生日，就是“预备，开始！

”的发令枪响起的时刻。

那么，咱们跑起来吧！

## <<30岁小美女的幸福说明书>>

### 内容概要

不要像梦一般走过去——好命的人生，30岁才开始！

热印10次、改变5000万女性人生的经典励志读本。

为了一辈子的幸福，你的30岁——很重要！

即将和已经进入30岁的女人，不用感到纠结和沮丧。

这是一本让5000万女性为之感动，日本千万“败犬女王”最爱的幸福说明书！

日本女性心灵导师松原淳子，教给20-30岁女人，如何成为“拥有自我”“能享受独处时光”“能够给别人带来幸福感”的智慧女人，彻底实践梦想中的“熟龄女性理想生活蓝图”！

## <<30岁小美女的幸福说明书>>

### 作者简介

松原惇子，日本知名女性心灵励志导师，40本女性畅销书作家。

1947年出生，日本埼玉县人，纽约市立Queen s College心理咨询系硕士。  
38岁时以自身的经验结合单身女性的复杂心情执笔写下《女性购屋置产时》一书，并以《可颂面包症候群》一书跻身畅销书作家之列，之后又出版

## <<30岁小美女的幸福说明书>>

### 书籍目录

CHAPTER 1 用幸福的哲学来思考人生 1.公主变皇后，开始华丽的人生下半场 2.真想结婚吗？  
关紧门是绝对没法遇到真命天子的 3.理想过高不是缺点，是个性 4.光看人家的菜园子，永远嗅不到自家花香 5.人生如戏，好导演一定要懂得喊卡的艺术 6.认可没用的自己，人生之门就此洞开CHAPTER  
2 别让“唏嘘”成为自己的人生评语 1.不管有多困难都坚持工作，这才是成熟的女性 2.绝代大美女也只能消沉一天而已 3.你盯着深渊，深渊也会盯着你 4.做自己喜欢的事，不一定能改变境遇，但可以改变心情 5.没有什么比忍耐更接近成功了 6.懂得认错的女人，会出其不意地讨人喜欢CHAPTER 3 一切只是幸福的私人生活 1.拥有能照见自己心灵的时间 2.人生最大的孤独是，自己不了解自己 3.眼睛看不见的才是真理 4.跳舞，可以慰藉心灵 5.聪明的人只要能掌握自己，便可以赢得全世界 6.石灰跟奶酪，根本不是“一路人” CHAPTER 4 记住，你是一只美丽的天鹅 1.正因为你看不见幸福，你才需要“相信” 2.命运母亲只眷顾自食其力的孩子 3.买房子是女人幸福的城堡 4.依赖别人，不如依赖自己 5.少一件衣服，多一点幸福筹码 6.与其存钱，不如为自己投资CHAPTER 5 拥有童话的信仰，可以收获童话般的人生 1.做一只等爱的狐狸 2.“喜欢”这种直觉，是爱情的最大根据 3.磨炼你天生的感性 4.让自己热泪盈眶起来吧 5.把兴趣的原石，打磨出钻石的光芒 6.救出快要死去的梦想CHAPTER 6 把幸福的哲学刻在心里 1.这个世界无人帮你发掘自我 2.成长是目的，爱是过程 3.微笑可以招来幸运女神的青睐 4.把过错推在别人头上的人，是提早把自己送进了坟墓 5.做个不凑合做饭的女人 6.用心，而不是只会用力地生活CHAPTER 7 好命的女人，肯定有特别之处 1.偶尔请客，不用理由 2.无论如何也要有，能一生交往的男性朋友 3.不管地球怎么转，每天悦纳自己 4.再要求听一遍，他最得意的话题 5.后天美女，是会调侃自己的人 6.关心的关心最感人CHAPTER 8 我们不是生为女人，而是要做女人 1.一日三次，称赞别人 2.把得到的礼物自然地带在身上 3.很自然地送小礼物是最高档的技巧 4.满心欢喜地答应别人的请求吧 5.琐碎的小事能挖掘高贵的性情 6.“谢谢”可以取代所有的千言万语

## <<30岁小美女的幸福说明书>>

### 章节摘录

真想结婚吗？

关紧门是绝对没法遇到真命天子的。虽然自己也并不是很羡慕做了新娘的人,可却常常因为看到别人的春天,心情变得灰暗起来,这恐怕正是因为你已经进入了30岁的关口了。

如果你在仔细的思考之后,发现对于自己的人生来说,唯有“结婚一途可走了,那么从今天开始,你就应该以结婚为目的来生活。

做最适合自己的事情就是最正确的,如果觉得自己只能结婚了的话,那么结婚就是最好的选择。

你真的想结婚吗?虽说人到了30岁确实是该结婚了,但恐怕其实更多的是不信任孑然一身的自己,我估计出于这种想法才想要结婚的人应该有很多。

我也曾经是这些人中的一员,因此深深地明白,在每个孤身一人迎接30岁生日的人心中,一定都会有同样的感触。

有强烈的结婚愿望的人也好,没有那种强烈愿望的人也罢,30岁这样一个年纪都会让她去考虑“结婚”这件事。

每当天气转好时,你总要派出一封封的结婚礼包,可却因为别人的春天,让你感觉原本晴朗的天空都变得灰蒙蒙的了。

虽然自己也并不是很羡慕做了新娘的人,可心情依旧变得灰暗起来,这恐怕正是因为你已经进入了30岁的关口了。

20岁和30岁的人,就算遇到是同样的事也不会有同样的理解方式。

在这里,再一次仔细听听自己的心声吧。

自己是真的想要结婚吗?而且,你是为什么想要结婚呢?是因为大家都那么做了吗?因为想要结婚稳定下来?因为觉得和独身相比,结了婚更能得到幸福?因为想要小孩了?因为不想再努力工作了?因为不想再继续迄今为止的这种生活方式了?还是为了要改变自己的生活?如果你在仔细地思考之后,发现对自己的人生来说,唯有“结婚一途可走了,那么从今天开始,你就应该以结婚为目的来生活。

做最适合自己的事情就是最正确的,如果觉得自己只能结婚的话,那么结婚就是最好的选择。

“用不着着急嘛,我的条件又不是那么差,总有一天会遇见合适的人的。

35岁之前肯定能找得到的嘛。

虽然我很理解大家想要抱着这种随遇而安的想法的心情,但是把机遇寄托于时间从根本上就错了。

没有什么能比时间更不可靠的了,因为时间是不会按照你的安排来行动的。

要依靠的不是时间,而是你自己。

把你的想法改变一下吧,不是想着“总有一天能找到的嘛,而是从现在开始就行动起来,去寻觅。

只要不放弃就绝对能够遇见。我想不管是谁都希望不用努力就能得到幸福。

然而遗憾的是,就算经历再多的时间,如果自己不努力的话,也是绝对抓不住幸福的。

你问我为什么能够如此坚决地认定这一点,那是因为我的经验如此告诉我的。

在我30岁起的这10年间,我一直认定在什么时候我绝对可以碰到适合自己的人的,就这样,10年的时光白白流逝掉了。

虽然这些想法一直埋在我的内心深处,跟谁也没说过,但我那时真的是一直抱有这种无根无据的自信的。

然而事实证明,这种自信确实是毫无根据的。

到了37岁时,我才惊愕地发现了自己的想象与现实之间的巨大差距。

我这话你可能听着就像是认识的大妈们讲的似的,但说真的,你要是真的想要结婚的话,就必须从现在开始努力地寻找结婚的对象。

抱怨着“我身边没有哇”,把责任推到工作环境上去的人,实际上这只能证明她们的懒惰。

虽说由也没结婚的我来说有点儿别扭,但你懒惰下去可是结不成婚的哟。

上了年纪之后,我曾经被别人数落过:“松原女士啊,嘴上说着结婚结婚的,其实她根本就没有结婚的打算吧。

一针见血,让我的心头一震。

## <<30岁小美女的幸福说明书>>

我并不是真的想要结婚。

我只想要成为光彩夺目的我自己。

然而在30岁的时候我并没能发现这一点,因此在“结婚这个问题上颠来倒去地折腾得很辛苦。假如当时能够暂停脚步,和真正的自己好好地对话一番,就不会无端地浪费掉那么多时间了,这一点让我很是懊悔。

所以你一定要诚实地对待自己的心情哦。

如果是想要辞掉工作结婚的话,就好好地向着那个目标努力吧。

联谊、各种小圈子聚会、学习小组等等,凡是有可能集中了和自己兴趣相投的人的各种场合,你都要精神饱满地去参加。

要是你每个星期都有这样的劲头的话,绝对能遇见真命天子的。

这就像抽奖一样,如果你老想着“绝对抽不到的话大奖就肯定不会出现,要是一直想着“肯定遇不见”的话,邂逅也绝不会出现的。

你肯定能和理想的对象相遇。

只要你不放弃的话就绝对能够相遇。

不过如果你是做着“在漫长的时间里一定能遇见某个人”的这种打算,没有迫在眉睫的危机感的话,那你肯定是遇不见理想的对象的。

这可是我的心得哦。

我对自己过去毫无根据的自信感到抱歉,但现在所说的,是因为从我自己的经验而来,所以我对此十分确信。

## <<30岁小美女的幸福说明书>>

### 媒体关注与评论

最受女性喜欢畅销书《31岁小美女养颜经》作者 一猫一菩提： 只有心神闪亮的女人，才是永远的小美女。

都市情感作家，《马文的战争》等热门电视剧金牌编剧 陈彤 不要像梦一般走过去，请记住，30岁是女人一生最好的开始。

## <<30岁小美女的幸福说明书>>

### 编辑推荐

男人越大越增值，女人越大越贬值？

日本热印11次，单身熟龄女性的魅力提升书。

自信和优雅，如果之前的29年你没有努力修炼，那么过了30岁也不会有奇迹出现。

最受女性喜欢畅销书《31岁小美女养颜经》作者 一猫一菩提： 只有心神闪亮的女人，才是永远的小美女。

都市情感作家，《马文的战争》等热门电视剧金牌编剧 陈彤 不要像梦一般走过去，请记住，30岁是女人一生最好的开始。

30岁往后，是个年龄向下，魅力向上的时代，这是正是一本现实版《欲望都市》，单身版《绝望主妇》！

2年热印10次，单身熟龄女性的魅力提升书，日本千万“败犬女王”最爱的幸福说明书！

最受女性喜欢畅销书《31岁小美女养颜经》作者一猫一菩提；都市情感作家，《马文的战争》等热门电视剧金牌编剧陈彤联袂推荐！

4大权威媒体《读卖新闻》、NHK广播、《产经新闻》、东京电视台一致热议好评！

<<30岁小美女的幸福说明书>>

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>