

<<女人三十>>

图书基本信息

书名：<<女人三十>>

13位ISBN编号：9787505433403

10位ISBN编号：7505433407

出版时间：2013-1

出版时间：朝华出版社

作者：高岭

页数：241

字数：200000

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>

## &lt;&lt;女人三十&gt;&gt;

## 前言

20岁的女人，青春、亮丽、水灵，这种美丽是张扬的、燃烧的。

远远观之，赏心悦目，近了观看，却经不起推敲和细品。

就像一块璞玉，尚未经过打磨，其美丽天然却粗糙，惟有经过岁月的敲打和沉淀，才能变身为一块晶莹剔透的美玉，让男人眼前一亮，不禁为之怦然心动！对女人来说，30岁不是一朵花余香殆尽时的拼死挣扎，而是一朵花精彩绽放的骄傲和自信！30岁的女人，她们经历了由青涩到成熟的演变，因此不再致力于修饰自己的“花瓶”，她们致力于经营属于自己的特色，打造品位和优雅的气质，就像一家别具一格的小店一样，总是赚了很多人的牵挂！30岁的女人，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工作，领着不菲的薪水，她们像杜拉拉一样，懂得审时度势，敢于争取。30岁的女人，懂得平衡自己的心态，分辨爱情的真伪，她们懂得要谈就谈高质量的恋爱，不会因为自己被剩下了，就甘愿自贬为“败犬女”，她们知道，即使剩下了，她们还是骄傲的公主。

30岁的女人，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，或者一边忙着繁琐的家务，一边听着优美轻柔的音乐。

30岁的女人，她们虽然已经嫁人生子，却依然能享受着时尚辣妈的快乐与满足。

她们爱家庭，爱孩子，却并不以牺牲自己的生活为代价。

30岁的辣妈们不是孩子眼中高大完美的传统妈妈，有着鲜明的个性和独特的育儿方式。

她们给了孩子很多，同时也从孩子那里得到了更多。

30岁的女人，不再时刻为男人倾情燃烧，而是学会了内敛和含蓄，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岁的女人，她们不再是为了美丽出卖自己健康的小女生，也不再是拿命换钱的工作狂。

她们更懂得爱惜自己，享受生活。

她们会在周末的时候约三五好友共进晚餐，也会捧一本自己喜欢的书在夏日的午后随意翻阅。

她们会在酒吧的灯光下迷醉自己，也会在不经意时送自己一份丰厚的礼物。

30岁的女人，她们不会那么在乎过去的得失，她们更懂得什么该坚持，什么该放下，面对生活的挫折，她们能够镇定自若，面对别人的伤害，她们能够一笑而过。

30岁的女人，她们有了一定的智慧和心机。

她们不再相信单纯的爱情，她们更现实更物质，她们开始懂得自己想要什么与什么是自己想要，也开始明白自己适合什么与什么适合自己，她们开始让自己变得有品位、更优雅。

30岁的女人，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。

女人30，仍然延续着20岁的靓丽，却又在其中添加了醉人的芳香，她从你的身边走过，你会感觉到她的美丽从内而外渗透出来，在空气中久久氤氲不散……30岁的女人，她们举手投足间，褪去了20多岁时的生涩和光鲜，却没有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，她们就像正在盛开的一朵玫瑰，依然持久弥香、精彩绽放。

## <<女人三十>>

### 内容概要

《女人三十(花意正浓精彩绽放)》的作者是高岭。

《女人三十(花意正浓精彩绽放)》：

30岁的女人，她们经历了由青涩到成熟的演变，因此不再致力于修饰自己的“花瓶”，她们致力于经营属于自己的特色，打造品位和优雅的气质，就像一家别具一格的小店一样，总是赚了很多人的牵挂!

30岁的女人，她们虽然已经嫁人生子，却依然能享受着时尚辣妈的快乐与满足。

她们爱家庭，爱孩子，却并不以牺牲自己的生活为代价。

30岁的辣妈们不是孩子眼中高大完美的传统妈妈，有着鲜明的个性和独特的育儿方式。

她们给了孩子很多，同时也从孩子那里得到了更多。

30岁的女人……那么30岁的女人的蜕变有哪些呢?30岁的女人是怎么做人处事的呢?

《》将为你解答!

## &lt;&lt;女人三十&gt;&gt;

## 书籍目录

## 第一章 从青涩到熟女，岁月、阅历淬炼出的美

1. 女人三十，才有味道，
2. 30岁的女人，才配得上知性这个词
3. 原来，最美的表情是气定神闲
4. 可以没有太多钱，但要去读足够的书
5. 别担心年龄，岁月，其实能帮到你
6. 优雅才是永远的资本
7. 修炼高贵气质，30几岁正是时候
8. 拥有高级的品位

## 第二章 30岁女人的“世俗”，让幸福像阳光一样灿烂

1. 单身不是时尚，不想独身就在合适的时候去爱
2. 知道什么样的男人不能嫁。
3. 爱上有钱的男人，而不是男人的钱
4. 跟有思想的优秀人交朋友
5. 经济独立，女人才能真正独立
6. 尽早规划你的职业生涯
7. 远离虚假的泡沫偶像剧，它们是毒

## 第四章 晋升：比20岁成熟，比40岁有活力

1. 学习杜拉拉：绝不偷懒，但也绝不蛮干
2. 干活不受气，拿着成绩找上司谈谈
3. 永远和上司保持一致
4. 成就恐慌：混迹多年，却还在原地踏步
5. 被取代的危机：职场新人兵临城下
6. 女人30，是不是已经“美人迟暮”
7. 事业与家庭的夹缝如此狭窄，如何才能游刃有余
8. 处理好“生”和“升”的关系
9. 开始思考哪个行业越老越吃香，实现华丽转身
10. 积累工作经验，赶在青春“过期”前创业

## 第六章 嫁人生子，潮妈、辣妈让你超具人气

1. 生了孩子，如何尽快恢复热辣身材
2. 全职辣妈，和孩子一起开心最好
3. 职场辣妈，更注重和孩子在一起的时间质量
4. 潮妈的扮靓功课，即便在家穿着也不太随意
5. 有了孩子一样享受工作带来的乐趣
6. “忙碌”也是你的魅力
7. 80后辣妈，和孩子做最好的朋友
8. 保持一颗童心，让自己更富有活力和年轻
9. 潮妈带潮孩，打造时尚宝贝

## 第八章、饮食男女。

## 先饮食而后男女

1. 性感但不媚俗，让男人无以抵挡的诱惑
2. 有时候，男人渴望女人主动一点
3. 甜蜜的情话，男人也爱听
4. 你常带着坏情绪上床吗
5. 幽默感比搔首弄姿更能吸引男人

## <<女人三十>>

6. 偶尔制造浪漫气氛, 让爱保鲜

第九章 了解30岁的身体, 正确保养为美锦上添花

1. 30岁, 你的身体在发生什么变化

2. 30岁, 你了解排毒吗

3. 你需要重新选择护肤品了

4. 补钙, 切莫错过30岁

5. 电脑前女白领的“焕肤”宝典

6. 30岁女人, 不再做无准备的熬夜

7. 好的睡眠让女人变得更漂亮

8. 不做宅女, 因为不爱动所以要运动

第十章、有些事不再那么在乎, 女人30坚强而洒脱

1. 赶紧把你的过去刨个坑儿埋了

2. 你伤害了我, 我一笑而过

3. 没有他, 你一样能过得很好

4. 抱怨就是负债, 有些事不能忘记就学着放下

5. 把生活当情人, 允许他发个小脾气

6. 生气不如争气, 翻脸不如翻身

7. 别让自己成为年龄的奴隶

8. 抗挫折能力, 在今天是一项多么宝贵的资本

第十一章 你将愈加有魅力, 因为你开始学会爱自己

1. 喜欢上你自己, 幸福与容貌无关

2. 没有男人能爱你若子, 最爱你的男人是你老爸

3. 取悦自己, 如果没人给你买礼物就自己买

4. 经营两个人的共同世界, 而不是彻底转入他的“国籍”

5. 男人不欠女人幸福, 幸福始终掌握在女人自己手里

6. “八分熟女”: 爱他八分, 留下两分爱自己

7. 投资自己的“形象工程”, 不再干拿健康换美丽的蠢事

8. 远离“前半生拿命换钱, 后半生拿钱换命”的生活模式

## &lt;&lt;女人三十&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插花虽然现在还将女人形容成花有些过时，但女人与花总有不解之缘。

插花是一门既古老又时尚、充满浓郁生活气息的高雅艺术。

现今女人们更是要把大自然的绿色和鲜花带回家，通过自己动手和布置，调剂生活，陶冶情操。

在安静的房间里，让自己平静，看着摊开一桌的香艳花草，赏心，悦目，为平凡的都市生活增加典雅的意味。

音乐 这里不仅仅指音乐，是说众多的艺术素养，你需要具备其中的一种。

摄影、抚琴或陶艺等等。

女人作为最有灵性的那朵玫瑰，应该拥有艺术化的、充满惊喜的生活，音乐、摄影或陶艺都能使你在喧嚣中将一切都归于淡然。

在假日悠闲的午后，沏一壶绿茶，闭上眼睛，走入音乐的世界。

想象自己正漫步在斜阳下的山坡上，沐浴着清香的微风；或是静坐在斜阳西照的花园里，回想往事...

...经典音乐，使你如醍醐灌顶，一切污躁都变得云淡风轻。

在经典音乐里沉醉的女人，在别人眼里，拥有更慑人心魄的气质。

读书：腹有诗书气自华 文字之于女人，不是浮华的云裳羽衣。

腹有诗书的女人，好比一坛尘封已久的女儿红，启开来，香气扑面而来，令人迷醉。

有些事情人是无能为力的，比如外貌。

如果你缺乏姣好的面容，你可以让自己在文字中美丽。

经典的书籍能让你洞察世事的通透。

你的文字使你与众不同，在你的身上呈现出一种高雅，一种“可远观而不可亵玩”的清冽。

悦目的假花虽然艳丽，却是没有深刻体会的，是肤浅的。

真正芳香的花，即便花朵不是美丽的，却韵味无穷。

腹有诗书的女人，历久弥新，回味悠长，是最美的女人。

下厨 曾经叫嚷着男女平等而纷纷走出厨房的女人们，该回去了。

出得厅堂，入得厨房。

女人在骨子里就是贤良淑德的，为人妻为人母的温柔从来都没有离开过女人。

安守家室，相夫教子，本是女人最美丽的样子。

何况，系上漂亮围裙，挽起缕缕长发，走进清淡雅致的厨房，切丝削片，快炒慢炖之间打点出曼妙美味，或是煲一个好汤，与爱的人一起分享，又何尝不是女人的另一种韵味呢。

当然，下厨，还有别的原因。

为了爱，倾尽手艺，烧一桌好菜，他一句“你做的饭，我爱吃”，敌得过再多蜜语甜言。

旅行对于女人来说，旅行是漫无目的的行走，直到遇到好风景、好人情，再也迈不开步伐。

女人的旅行没有计划，没有日程。

走到哪里都是欣喜。

在日复一日的办公室里，快要发霉，放下手头不管多重要的文件，走出去，享受艳阳天，晾晒自己发霉的潮湿的心情。

旅行中的女人是无比美丽的，暂时告别格子式的办公室、格子式的家。

你的世界广袤无垠。

“出发”代表的是一种状态，一种过程，一种获得。

是女人对生活常态的“放下”，所以旅行中的你，应该抛下一切，在山野的风里自在地呼吸。

## <<女人三十>>

### 编辑推荐

《女人三十:花意正浓,精彩绽放》讲述了30岁的女人,她们举手投足间,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。她们就像正在盛开的一朵玫瑰,历久弥香、精彩绽放。

<<女人三十>>

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>