

<<女人的精彩从30岁开始>>

图书基本信息

书名：<<女人的精彩从30岁开始>>

13位ISBN编号：9787560274331

10位ISBN编号：7560274331

出版时间：2012-2

出版时间：东北师范大学出版社

作者：水凝香

页数：277

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>

<<女人的精彩从30岁开始>>

前言

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，无疑是曲线上一个非常重要的点。

30岁是个值得骄傲的年龄。

每个30岁的女人都是一本书，故事的情节非常精彩。

经历了为人妻为人母的女人，没有了小女孩儿的娇纵任性，走过青苹果的酸涩，30岁的女人拥有着生命中别样的情怀，那不是海市蜃楼的虚幻，而是走过四季，走过风雨的笃定。

30岁是个魅力四射的年龄。

生命里前29年的跌撞与刻痕，成就了30岁独有的魅力。

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，灿烂。

就算面对双十女孩令人难以逼视的灼灼光华，也有更胜一筹的朗朗自信。

这个时候的女人是从容淡定的，是气定神闲的；对自己满意，同时也能欣赏其他女人和男人；享受生活，对快乐和痛苦都能甘之如饴；享受寂寞，处变不惊，风风雨雨对她都是风景；腹有诗书，胸有见地，过自己的生活，同时对周围的人们也心存关爱；宠辱不惊，收放自如。

这时女人的根基更加牢固，她们迎风摇曳，就好像在歌唱一样。

30岁是我们生命的黄金阶段！

30岁是个最有味道的年龄。

女人在不同年龄的美是不同的。

我认为，女人最丰满和最有价值的年龄应该是30岁。

这时的女人就好像是一朵盛开的花，鲜艳、成熟、丰满和大气；这时的女性已经摆脱了年轻时的青涩和酸味，而是香甜和圆润的；这时的女性已经蕴蓄了内在的风韵和果实，就像刚刚熟透的水蜜桃，有着多一分太甜，少一分太酸的绝妙滋味。

我们更懂生活，更懂男人，虽然红颜少了，色彩淡了，可积淀多了，韵味足了。

让男人欣赏我们的美丽——无论在什么年龄段里，让男人在一种高度上为30岁女人的“灵性”击节赞赏！

30岁是个最富活力的年龄。

30岁的女人，沐浴着上天的眷顾，青春焕发，精力充沛，身强力健，学习力强，创造力旺盛。

我们没有太多陈腐观念的束缚，我们有着奋发图强的斗志、废旧立新的热情，我们享有社会的鼓励、人们的支持。

这个时候的我们，成功的阻力最小，我们拥有着天时、地利、人和的天然优势，我们注定要为成功而战。

30岁，一个生命可以重新洗牌的机会。

女人30开始重新审视自己走过的路，感慨着昔日的幼稚和任性付出的代价，同时又开始寻觅自己所重新拥有的位置。

不管30岁的女人是否愿意，我们或是被动，或是主动地卷入了时代的竞争浪潮当中。

今天，我们已进入了一个千年难遇的“她”世纪，每个领域都活跃着时代女性靓丽潇洒的英姿，她们发挥着七尺男儿们不能替代的巨大作用，她们比以往任何一个时代都倔强地创造着非凡的成功。

女人要赢在30岁，女人也不得不赢在30岁。

这不是危言耸听，套用张爱玲的“女人出名要趁早”，我们在此叮嘱大家：“女人成功要趁早。”

生命并不漫长，仿佛白驹过隙一瞬间，你甚至来不及喟叹，也来不及充分享受生命中的每一个精彩瞬间，生命就会匆匆而逝。

我们唯有赶在时间的前面，把该做的、想做的事情做完，我们的内心才会安宁，我们的生命才会更加饱满，我们的人生才会有更多的精彩可以体验，我们的一生才不会留下太多的遗憾。

本书是为30岁左右的女性而写，体察这个年龄段的女性的心态和行为方式，以女人的视角，形象生动地为女人提出合理的建议。

<<女人的精彩从30岁开始>>

在我所知道的所有给女性的祝福中，只有一个是我难以忘怀的，那是我小时候看的影星英格丽·褒曼的传记。

在她刚刚踏上影途时，获得了一个祝福：“愿你足迹所到之处，大地处处鲜花盛开。

”从此，褒曼便星光灿烂，因为美好的祝愿照亮了她的前途。

如果你和30岁之间还有一段距离，即刻就全力累积能量吧，等待你的将是一场最丰美华丽的生命历险；如果现在的你正值30年华，请努力让活力与热情持续在生命的有限长度里，无限燃烧。

<<女人的精彩从30岁开始>>

内容概要

30岁，一个生命可以重新洗牌的机会。

女人30岁开始重新审视自己走过的路，感慨着昔日的幼稚和任性而付出的代价，同时又开始寻觅自己所重新拥有的位置。

不管30岁的女人是否愿意，我们或是被动，或是主动地被卷入了时代的竞争浪潮当中。今天，我们已进入了一个千年难遇的“她”世纪，每个领域都活跃着时代靓丽潇洒的英姿，她们发挥着七尺男儿们不能替代的巨大作用，她们比以往任何一个时代都倔强地创造着非凡的成功。

<<女人的精彩从30岁开始>>

书籍目录

Chapter 1 改变，30岁开始

“80后”，从青涩到成熟
30岁，想明白了一些事情
青春就像小鸟一样不复返
30岁，该有一个护花使者了
努力吧，一切都会有的
正在奔三的“80后”们
一个生命可以重新洗牌的机会

Chapter 2 穿别人鞋，走自己路

规矩是用来打破的
成熟，浓缩了人生的精华
女人，做一根独立的肋骨
女人要真心喜欢自己
自己去发现自己的太阳
爱他，从爱自己开始
爱到七八分，刚刚好
坦然地与自己的身体和解
有个性才能与众不同
自己给自己颁奖

Chapter 3 绽放一次又何妨

30岁是女人最美的年纪
美貌只会衰老，不会过时
美女是被逼出来的
永远做一个鲜活的女人
没有丑女人，只有懒女人
爱是美丽不可缺的底色
看起来就要像个成功者
30岁，第一次买了奢侈品
时尚与自己的和谐
风格是你最骄傲的理由
唯有智慧，才能让你区别于众

Chapter 4 年轻10岁的秘密

女人怎能不怕老？
心年轻，就永远年轻
让皱纹也是美的
脸和手也要做运动
保持美丽纤细的腰身
随时随地活动身体
优雅的气质将美丽定格
美女耐老才是本事

Chapter 5 三十而立的“三道坎”

30岁了，你“立”没“立”
第一道坎：蜡烛两头燃
第二道坎：年龄的困惑
第三道坎：面对透明的天花板

<<女人的精彩从30岁开始>>

工作其实是快乐的
30岁如何达到年薪1万?
给自己一个准确的定位
规划各阶段的职业生涯

.....

- Chapter 6 女人不屈服于命运
- Chapter 7 女人不爱，男人不爱
- Chapter 8 “胜”女在恋爱中胜出
- Chapter 9 不要为他人做嫁衣
- Chapter 10 30岁，没有理由不快乐

<<女人的精彩从30岁开始>>

章节摘录

版权页：爱自己的理由简直太多，我想找出一个不爱自己的理由，但是找不到。

不爱自己的人只有一个原因，那就是这个人已经丧失了爱的能力，但这对于我们来说是永远不可能的事。

在爱自己之前，首先要了解自己，让自己自由，时时倾听自己和内在的自我对话，诚实地面对内心深处的各种欲念，这样，当我们置身各种人和事物中，才不受约束，才能完全保持平衡。

当我们能用这样的态度爱自己，才能真正了解爱的意义，并且有能力去爱其他人。

爱自己，不管别人怎么看你，都要相信自己，你是唯一的，你是一个有价值、值得爱的人。

我们这一生总有许多时候没有人督促我们、告诫我们、叮咛我们，即使是最亲爱的父母和最真诚的朋友，也不会永远伴随我们。

我们拥有的关怀和爱抚都有随时失去的可能。

这时候，我们必须学会为自己修枝、打杈、浇水、施肥，使自己不会沉沦为一棵枯荣随风的草，而要成长为一棵笔直茂盛的树。

有人常常会将宠爱自己解释为“自我放纵”，但那不叫爱自己，而是恨自己。

错误的自纵，实际上等于自恨、自我窒息。

例如暴饮暴食、烟酒过度、生活习惯不规律、完全不运动、不吸收新知识、懒惰……这些行为都是在虐待自己的身体，伤害自己，这样的放纵，绝不是宠爱自己，而是害自己，跟自己过不去，更是对自己的不尊重。

<<女人的精彩从30岁开始>>

编辑推荐

《女人的精彩,从30岁始》中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,无疑是曲线上一个非常重要的点。

30岁是个值得骄傲的年龄。

经历了为人妻为人母的女人,没有了小女孩儿的娇纵任性,走过青苹果的酸涩,30岁的女人拥有着生命中别样的情怀。

<<女人的精彩从30岁开始>>

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>