

<<女人三十全集>>

图书基本信息

书名：<<女人三十全集>>

13位ISBN编号：9787504469670

10位ISBN编号：750446967X

出版时间：2010-10

出版时间：方舟 中国商业出版社 (2010-10出版)

作者：方舟

页数：396

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;女人三十全集&gt;&gt;

## 前言

继《男人四十全集》畅销全国之后，我又应中国商业出版社之邀，更加用心地写了这本《女人三十全集》。

为什么选择女人的这个年龄进行深入观察、研究写作呢？

那是因为——三十岁的女人，已蜕去了稚嫩天真，备添了风情世故。

她们沐浴了春光也接受了风霜的洗礼。

三十岁的女人，已经或正在走向另一个家庭，但对于永远的母亲却仍旧日牵夜挂。

三十岁的女人，经历了为人妻母的历程，没有了小女孩的娇纵任性，更懂生活，更懂男人。

三十岁的女人，是美丽的女人，也许应该是更有风韵的女人，她们集合了少女没有的沉稳，中年妇女所没有的活力，甚至凝结了男人们都少有的精明和干练。

三十岁的女人，虽然红颜少了，色彩淡了，可积累多了，韵味足了，只要仔细欣赏，都能拨动他灵魂深处的那根弦，让他心醉。

三十岁的女人，是忙碌的女人。

每天奔波于孩子、丈夫、公婆、同事之间，还要抽出空余时间为了自己的事业而奋斗。

三十岁的女人，又是困惑的女人，看到别人的孩子聪明就要怨自己的孩子愚笨，看到别人老公的奔驰、宝马，就叹息自己的命苦。

三十岁的女人，开始重新审视自己走过的路，感慨因昔日的幼稚和任性而付出的代价，同时又开始寻觅自己新的位置。

三十岁，是女人最具风采的年龄，三十岁，是女人容貌、学识、经验综合分最高的人生阶段，这时的女人应该具有自信与优雅。

每个三十岁的女人都是一本书，也许没有华丽的封面，但有着更加丰富的内涵；虽然没有华丽的辞藻，但有着非常精彩故事情节。

她们就像一枝盛开的玫瑰，风情万种，优雅迷人；她们是一杯陈年的美酒，初看平淡，品起来却回味无穷悠长；她们是一杯清香四溢的好茶，需要用心去细细地品，才能品出味道……女人在三十岁时很容易重新审视自己的人生，经过那么多年的摸索，她们开始懂得自己真正需要什么、适合什么，为了实现理想，她们也会尝试调整自己的人生坐标。

一位事业很成功的女士曾经说过：女人如果在三十岁时还学不会把握自己，那么，她的一生有可能就稀里糊涂地过去了。

换言之，女人应该在三十岁时就为自己的成功打好基础。

三十岁的女人还有梦，所以人生是如此的多姿多彩：既有春的浪漫，又有秋的成熟，还有夏的火热，同时也蕴藏着冬的冷峻。

本书为三十岁左右的女人而写，通过年龄、形象、知识、职业、感情、社交和健康等方面，对这个年龄段女性的心态和行为方式的所感、所悟，以女人的视角，形象生动地为女人提出合理的建议。

“流光容易把人抛，红了樱桃，绿了芭蕉。

”一个“抛”字，很恰当地写出了三十岁左右的女人与时间擦肩而过的叹息。

希望每一个人都能欣赏三十岁女人的风韵，而作为三十岁的女人也能拥有一份让别人艳羡的美丽和幸福。

<<女人三十全集>>

内容概要

对一个女人而言，三十岁至四十岁之间是其人生的转折点。这个弯儿转得如何，会影响今后的幸福与否。过了三十岁的女人，大多已为人妻为人母，会面对许多从来没有过的人生困惑。这时就更需要读书学习，以获得追求幸福人生的智慧与方法——改变自己才能改变生活，30几岁女人应该考虑的一些事 关系网是成功的助推器，30几岁女人应善于广结人缘 女人也要入对行，30几岁女人应确定自我职业方向 能说会道才能惹人爱，30几岁女人应掌握的说话技巧 知识是永远的财富，30几岁女人不应该放弃学习的机会 有事业才有真正的幸福，30几岁女人应学会正确面对工作 不要抱怨要激励，30几岁女人不做怀才不遇的小怨妇 感情也是一种资本，30几岁女人应知如何获得男人的爱和支持 健康的女人更美丽，30几岁女人的保健应当从现在开始 外在形象仍是资本，30几岁女人应知道的扮靓小常识。

## <<女人三十全集>>

### 作者简介

方舟，笔名方州、方圆，华夏成功学研究中心创始人之一，毕业于中国人民大学，改革开放之初便进入成功学研究领域，作为交流学者先后赴美国拿破仑·希尔成功学研究中心和日本早稻田成功学研究所进行深入学习和研究，著有《四十岁男人的取舍之道》、《日本著名企业家成功的共性》、《他为什么比你成功》、《成功男人八条定律》、《男人四十全集》等。

骆长华，大家都叫她“小鱼”，大号很男人，但却是典型的四川小美女设计师，涉足图书界不久便小有名气，其装帧风格古灵精怪，尤其是她的手绘插图，想象奇诡，童趣未脱，常有出人意料之笔，让人看后会心一笑，深悟其意，此书与成功学专家方舟的合作便是一例。

## &lt;&lt;女人三十全集&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 改变自己才能改变生活，三十岁女人应该考虑的一些事三十岁，不只是个年龄数字 / 3 想想三十岁以后的出路 / 7 三十岁女人，切莫安于现状 / 10 女人成功，关键在于坚守自己的个性 / 13 不要固执到三十五岁还不嫁人 / 17 女人三十，是“升”还是“生” / 22 用积极的心态面对自己的人生和事业 / 25 选择自己喜欢的生活方式 / 28 用行动来应对岁月的匆匆 / 32 婚姻如鞋，选择漂亮还是舒适 / 35

第二章 关系网是成功的助推器，三十岁女人应善于广结人缘关系网是女人处世的资源 / 41 女人笼络人心的要点 / 46 结交名流使女人成为一流人物 / 49 女人编织关系网的步骤 / 54 幽默使女人的缺点变得美丽 / 56 学会与陌生人打交道 / 59 会倾听的女人更受欢迎 / 63 打造成功人际关系的11条经典策略 / 66 在交际中凸显属于你的魅力 / 69 交际有讲究，女人要克服社交中的一些小毛病 / 74

第三章 女人也要入对行，三十岁女人应确定自我职业方向女性适合的职业 / 79 办公室的生存智慧 / 83 职场中的礼仪修养 / 87 女人要认识你的职业优势 / 90 怎样做个白领俏佳人， / 93 职业规划比努力更重要 / 98 女性要读懂五种类型的上司 / 102 以选老公的心态来选择职业 / 105 决定女性成功的八个细节 / 108 育后女人速入职场的八大绝招 / 111

第四章 能说会道才能惹人爱，三十岁女人应掌握的说话技巧舌灿莲花，女人成功要有好的口才 / 117 办公室内，不可不知的谈话技巧 / 121 说话要讲艺术，不要口不择言 / 125 聪明的女人说话，不仅仅用嘴 / 130 如何成功说服老板为你加薪 / 134 真心赞美别人，三十岁女人的事业会更顺利 / 138 批评劝谏时要尽量委婉含蓄 / 143 三十岁女人委婉说话的技巧 / 148

第五章 知识是永远的财富，三十岁女人不应该放弃学习的机会一本书也许会改变你的一生 / 155 “馅饼”是从天上掉下来的吗 / 159 越读书的女人越有前途 / 163 用知识充实你的大脑 / 166 一定要认真地学一门技能 / 169 努力多一些，机会就多一些 / 171 把学习当做一种人生阅历 / 173 三十岁女人，要不断为自己充电 / 177 学无止境，切勿自满 / 181

第六章 有事业才有真正的幸福，三十岁女人应学会正确面对工作三十岁女人得有一份自己的工作 / 185 学会享受工作和生活 / 189 “辞职”别轻易说出 / 192 三十岁要学会工作并快乐着 / 197 三十岁要有为自己工作的意识 / 200 今天不努力工作，明天就要努力找工作 / 202 办公室里切莫谈论是非 / 207 扫除阻碍晋升的荆棘 / 210 千万不要迷失目标 / 214

第七章 不要抱怨要进取，三十岁女人不做怀才不遇的小怨妇女人三十亦创业 / 221 靠运气不如靠头脑 / 225 不抱怨，做个快乐的女人 / 229 喜欢你的工作，找到你的热情 / 233 机不可失，抓住升职的机遇 / 236 机遇不因挫折而失色 / 241 机遇可遇不可待，要“show”自己 / 244 没有人能随随便便成功 / 247 要勇于突破职业“瓶颈” / 251

第八章 感情也是一种资本，三十岁女人应知如何获得男人的爱和支持如何诱使男士关注 / 257 任何时候都给足男人面子 / 262 新时代女性的择偶标准， / 266 女人被爱的11个必备条件 / 270 宁可单身也不能嫁的男人 / 274 挑战成功男人的爱情 / 279 女人让男人着迷的“坏” / 282 怨声载道只会吓跑男人 / 286 用浪漫牵住男人的心 / 291 三十岁女人的恋爱宝典 / 295

第九章 健康的女人更美丽，三十岁女人的保健应当从现在开始女性抵抗衰老的六个生活习惯 / 301 皮肤衰老的原因及抗衰老的食物 / 304 拥有动人身材的秘诀 / 311 女人维持迷人身段的理想食物 / 315 怡情养性走出压力的围城 / 318 瑜伽：美丽的秘密武器 / 322 女人排毒饮食表 / 326 上堂孕期健康课 / 329 时刻注意健康测验 / 333 丰满的健康乳房 / 337 女人与癌症 / 341 轻松拥有健康的几条建议 / 346

第十章 外在形象仍是资本，三十岁女人应知的扮靓小常识“花瓶”也是一种竞争力 / 351 女性个性与服饰 / 355 四季女性服饰的妆扮 / 359 各种体型：穿出最佳风采 / 363 风情万种的配饰 / 366 最完美的女人妆容 / 371 美肌白嫩护肤 / 375 飘飘秀发的健康密码 / 379 神采飞扬的明亮美眼 / 385 情感动人的红唇 / 390 玉手的健康呵护 / 394

## &lt;&lt;女人三十全集&gt;&gt;

## 章节摘录

插图：狂吃减肥药、两天不吃饭、三天不大便都没关系，重要的是脸蛋漂亮、身材苗条。

但是对三十岁的女人来说，那样的想法太肤浅了，没有健康就没有所谓的美丽。

而且经验也告诉我们，减肥药吃多了，身体会变差；两天不吃饭并不会少掉几两肉，倒是连续不断的饿肚子，反而让自身的免疫力逐渐恶化，新陈代谢率越来越差。

最后皮肤松弛、皱纹提早出现。

头发零乱、肌肤失去光泽。

三十岁的我们会开始研究养生食谱，注重生活规律，每天早睡早起，连过去觉得很酷的抽烟、喝酒也尽量戒掉。

5.追求气质随着岁月的流逝，过去天生丽质的女孩，到了三十岁也差不多开始失去耀眼的光芒，于是开始致力于充实内在、努力改善气质；致力于以学问才艺来一比高低，脱颖而出。

三十岁的女人，她们的谈吐会让人如沐春风、她们的举止总是落落大方、她们的打扮总是得体适当、她们的工作能力更是不输男性，所以即使她们貌不惊人，可是却会越看越顺眼、越看越有气质、越看越让人觉得漂亮。

到了此刻我们会发现，追求气质的增进，是我们维持目光焦点的不二法门。

6.觉得安定很重要不同的年纪会追求不同的东西，年轻女孩子追求的是刺激、希望的是趁年轻不要留下任何遗憾。

三十岁的女人，看多了世事无常，开始相信平安才是福、稳定最重要。

三十岁的我们，会在各方面寻求一个“安定”的状态，无论是在感情上、生活上、还是在工作上。

如果这个时候我们的感情还无法稳定的话，我们会感到心慌，怀疑对方的诚意、自己的魅力，于是我们会下最后通牒，绝不允许再多浪费一分一秒。

因此，常会看到一些女性会在三十岁挥别旧爱，然后以迅雷不及掩耳之势投入新欢的怀抱中。

不是因为我们绝情，而是因为我们知道，自己的耐心已经到达一个临界点，“喜新弃旧”只不过是不得已的选择。

<<女人三十全集>>

编辑推荐

《女人三十全集(小鱼插图版)》：三十岁，是女人最具风韵的年龄，是女人容貌、学识、经济等综合分最高的人生阶段，这时的女人应该具有自信与优雅。

女人三十应考虑的一些事、女人三十应正确面对工作、女人三十应善于广结人缘·女人三十应不抱怨生活、女人三十应确定职业方向、女人三十应把感情当资本、女人三十应变得能说会做、女人三十应开始学会保健、女人三十应继续求索新知、女人三十应注意保养打扮。

<<女人三十全集>>

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>