

<<女人30+的修养与智慧>>

图书基本信息

书名：<<女人30+的修养与智慧>>

13位ISBN编号：9787506471862

10位ISBN编号：7506471868

出版时间：2011-3

出版时间：中国纺织

作者：凹凸

页数：260

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+的修养与智慧>>

前言

三十多岁，对女人来说，在心理、生理、性格、审美乃至信仰上告别了稚气与梦想，正逐步趋向成熟。

如成熟的石榴般丰富而饱满是对三十多岁女人最好的形容。

你不需浓妆艳抹、潮流服饰、新新发型，只需把岁月沉淀的智慧、日月赋予的修养展现出来，就能在无声中慢慢散发出淡淡的清香。

三十多岁的女人如同一本日记，有没有可读性取决于其内容而非封面。

所以你不需绽放太亮的光芒，以免射痛他人的眼睛。

你只需要展现出一些生活的智慧便足以扣响动人心弦的音符，荡漾出醉人的气质。

处于这个年龄段的你要更懂得适应社会，了解世态发展的大气候，能坦然面对现实，把握如何更好生活的生存技巧，准确地定位自己的人生、事业。

智慧和修养能让你变得更加成熟干练、果断勇敢，将生活、工作上的难题处理得恰到好处，让你无论遭遇了什么挫折，都能沉稳乐观地应对。

你将成为生活中坚强的榜样和值得称道的“巾帼不让须眉”的典型，在优雅与从容中演绎自己的精彩。

要成为风华绝代的女人，你要懂得在人们面前展示自己多样的风情：在朋友面前侃侃而谈，在工作伙伴面前稳重端庄，在爱人面前妩媚多情，在孩子面前亲切和蔼……因为在不同场合你所扮演的社会角色不同，也就需要你具有不同的风情、不同的智慧和修养。

学会保养并掌握保养的智慧也是你这个阶段的必修课，唯有如此你才会愈加美丽，如同肆意绽放的玫瑰，既有令人折服的美感，又有馥郁芬芳的气息，还有蕴涵深刻的丰韵，婀娜多姿、顾盼神飞，释放着摄人心魄的魅力，让人欲罢不能、割舍不了。

无论处于什么年龄段，你都应该重视自己的身体，检视自己是否有一些不良的工作习惯、生活习惯。

你在体验着为人妻、为人母的快乐时，一定要注意保养身体，因为只有身体健康才能将幸福最大化、最久化，才能充分享受工作、生活中的幸福情愫。

三十多岁的女人应掌握的智慧 and 修养或许不止这些，但愿这本书能成为启迪您感悟生活智慧的钥匙，帮助您开启更美好的生活之门，欣赏到人生中最亮丽的风景！

编著者 2010年9月

<<女人30+的修养与智慧>>

内容概要

三十多岁，对女人来说，在心理、生理、性格、审美乃至信仰上告别了稚气与梦想，正逐步趋向成熟。

30几岁的女人应该具有优雅的气质、成熟的魅力、非凡的品位、不失烂漫的情怀和独特的女人味，举手投足尽显良好的修养。

面对人生角色的改变和复杂的人情世事，30几岁的女人要能够以过人的智慧妥善处理，左右逢源。

《女人30+的修养与智慧》为30几岁的女性提供了一个简单易行的提升修养和智慧的本，让她们以优雅、高贵、礼貌的姿态尽显魅力；书中分析30几岁女性的现实处境，提供有价值的做人智慧、处世心机和生活谋略作参考，让她们寻找到一份事业成功的喜悦和尽随心愿的生活。

但愿这本书能成为启迪您感悟生活智慧的钥匙，帮助您开启更美好的生活之门，欣赏到人生中最亮丽的风景！

<<女人30+的修养与智慧>>

书籍目录

第1章 女人30+会保养，任时间流逝把美丽留下内养+护理，让女人拥有好皮肤按摩+饮食，让女人远离“熊猫眼”柳叶弯眉，让女人柔情似水保湿有方，水润女人有朝气有魅力去皱+养颜，展现女人的美肌智慧沐浴有道，不要忽略身体皮肤的保养天然排毒，三十岁女人不显老的智慧完美上妆，三十岁女人战胜年龄死敌良好习惯，细节成就典范睡前护理，皱纹减少美貌加分轮廓抗老，三十几岁女人的美容必修课提前抗老，不老神话不是梦

第2章 女人30+悟人生，学会处世找到人生的解法亮好第一印象有人缘，让工作顺利进行女人合理搭配衣着，彰显高品位女人懂得这些法则，更受大家欢迎女人建立良好人际互动，大有裨益做到人人有份，让女人更亲切与上司建立良好关系，为自己争取好机会女人为人处世左右逢源有智慧肯“吃亏”是一种生活投资智慧女人学会赚明天心思细腻，三十岁女人的如意生活“让”在明处，换取长远利益懂得舍得，女人快乐生活的圣经减少贪念，豁达睿智是最富有的女人摒弃欲望，心灵安宁过高品质的生活肯于付出，才会有收获取舍有道，是智慧的选择放弃执念，为自己留一片清静

第3章 女人30+好心态，善待自己把苦日子过甜挫折促人奋进，铺就成功的康庄大道用勇气武装自己，奏出美妙的人生乐章勇往直前战胜困难，做生活的强者适当放弃轻装上阵，让生活变简洁忘记烦恼，心态积极，学会苦中作乐转移注意力，化苦日子为甜蜜时刻直面逆境不恐惧，苦日子是难得的历练意外不可避免，好心态乐观应对敢于尝试，不断努力，看清人生的意义面对困难积蓄力量，走出自我风采

第4章 女人30+不生病，注重健康享受生活享受生活，需要放慢脚步做个睡美人，睡眠质量决定生活质量女人要注意，别让电话伤害你的耳朵掌握健康智慧，女人永远年轻不良姿势，三十岁女人的美胸杀手民以食为天，吃得好才能生活好告别陋习，女人保持身材不用愁减肥有度，健康比身材更重要有效防辐射，女人工作顺畅无忧调整好生物钟，保养身体事半功倍懂点护腰、颈小常识，拥有健康惬意的生活三十岁女人了解点儿饮食补钙小诀窍

第5章 女人30+谋幸福，完美婚姻需要自己成全用幸福心态做幸福女人用快乐心态享受如意婚姻智慧女人懂得美满婚姻靠自己争取摆脱依赖，我的生活我做主志同道合，明智女人让感情稳定持久调整心态，聪明女人让婚姻幸福常在包容担待，智慧女人让婚姻历久弥新相互适应，婚姻不是爱情的坟墓欣赏对方，让婚姻保持别致韵味为自己打造一片天，让婚姻更幸福

第6章 女人30+爱自己，在心中种一棵忘忧草量力而行，学会减轻心灵上的负荷给心情放个假，让思想去旅行智慧女人，别让自己活得太累往事如烟，不要一直停留在记忆里珍惜现在，遗憾就可以少一点三十岁女人让快乐做生活的主旋律善待自己，把握自己，获得快乐往好处想是女人向上的生活态度莫为小事烦恼，用笑脸迎接一切

第7章 女人30+增魅力，修养是此时最娇艳的花善良，女人至尊宝贵的修养诚实，女人芳香人生的根本宽容，女人度量修养的指标勇敢，女人别样生命的奇葩坚定，女人所向披靡的力量谦虚，女人良好修养的养料感恩，女人诗情人生的来源柔情，女人绽放魅力的法宝

第8章 女人30+会表达，舌绽莲花不说青涩的话女人会说话，包罗万象的智慧说话要斟酌，适时沉默显内涵说话看时机，女人恰当做人是智慧说话重诚信，女人言而有信是品质说话留余地，女人退一步说话是才智说话有分寸，女人谨慎有度是重点说话有礼貌，女人仪态万方是要义说话有条理，女人逻辑思维是才能说话要真诚，女人用心说话更动人

第9章 女人30+不烦躁，调控情绪给心灵松绑过度的贪欲是坏情绪的来源知足常乐的女人内心安定释放心情放下牵绊，真正为自己活一次把握情绪泰然处事，找准生活的意义用好情绪气定神闲地生活用淡泊的心境享受百态人生用平和的情绪描绘多彩人生

第10章 女人30+求发展，职场智慧呈现完美自我女人做好职业规划的十条黄金法则女人做好职业规划，把握定位是关键制订长期目标，工作计划五步走制订职业规划，职业生涯分段划分及时“充电”不断深造，紧跟时代步伐五大信号提醒你职业生涯该“充电”了女人职场“充电”，节省成本有妙招兼职对于三十多岁女人的意义女人练就适应职场的十五种能力打造职场胜任力，让老板需要你

第11章 女人30+更积极，每一步都走出人生的精彩坚持不懈，步步为营通往成功助人为乐，赠人玫瑰手有余香做感兴趣的事，增添信心激发动机脚踏实地，要明白行动比语言更有效以退为进，适时忍让也是一种成功策略学会控制，最大的敌人是自己的情绪失控推销自己，提高身价取得成功直面现实，接受变化适者生存借力而为，事半功倍，善借者赢凡事有度，稳中求进走向成功参考文献

<<女人30+的修养与智慧>>

章节摘录

版权页：三十多岁的女人熬夜后，容易形成“熊猫眼”，这也会造成肌肤无法顺利代谢，老、废角质堆积在皮肤的表面，肌肤自然没有光泽。

长期熬夜之后，三十多岁的女人会发现自己颧骨、眼下的斑点出现了，这是由于皮肤代谢减慢，白天积累的色素沉淀不能及时排出造成的。

而且电脑辐射、过强灯光也会造成色素生成。

这时，你可以在早上洗脸后接着去角质，让皮肤变得干净。

之后再搭配使用脸部按摩霜，透过按摩手法及有效成分帮助肌肤苏醒，让灰暗肤色重新变得明亮起来。

如果经常晚上加班，并在电脑前呆很久，或所处环境的灯光较强，那么，你一定要加用隔离或物理防晒来保护自己的皮肤。

如何消除“熊猫眼”呢？

三十几岁的女人要坚持每天按摩，促进眼部血液循环：涂好眼霜后，用无名指的指尖沿着眼睛四周轻轻按压；还可以用无名指指腹轻轻按住球后穴(下眼尾往内约1/4处凹陷是球后穴)并向上施力，此时会有些微痛感，但按摩后会很舒服；或者将大拇指指腹垂直放在鱼腰穴(眉毛中央凹陷处是鱼腰穴)处轻轻按摩；也可用大拇指按压太阳穴和涌泉穴3~4分钟，每天两到三次。

但要注意力度一定要柔和，因为眼部皮肤比较脆弱，力度大了反而会造成皮肤松弛。

另外，对于熬夜形成的黑眼圈还可以采取应急处理，如把新鲜的土豆切成厚片，盖住整个眼睛，每次敷5~10分钟。

土豆中的淀粉等成分可以对黑眼圈起到营养作用。

或者把鸡蛋煮熟后剥皮，用热鸡蛋在眼部滚动，通过促进血液循环也可以迅速消除黑眼圈。

学会适当热敷也可以缓解黑眼圈。

在没有热毛巾的情况下，用自己的手也可以完成热敷：把双手搓热后用手掌心捂在双眼上，如此反复十多次。

三十几岁的女人千万不要养成揉眼睛的习惯，因为这样可能导致眼部毛细血管淤青，形成黑眼圈。

正确使用眼膜和做简单的眼部按摩操非常有用。

凝胶、精华类眼膜一般用于上眼霜后，还可以在睡前加多一些涂抹量敷之过夜。

质地丰厚、营养充足的眼膜往往用在上眼霜前。

下面教大家一套简单有效的眼部按摩操：四指搓热，按压整个眼睑，从内眼角按向太阳穴，再用中指按压太阳穴。

每次按压都要重重地按下，再轻轻地提起。

三十几岁的女人，在平常的生活中积极防范黑眼圈也很重要。

要预防黑眼圈的出现，首先要注意防晒，因为日晒会加快皮肤的衰老和色素沉着，因此平常即使只是短暂地暴露在阳光下，也最好使用专门的眼部防晒产品。

此外，经常化妆使用眼影、睫毛膏的三十几岁女性，如果卸妆不干净，时间长了，化妆品的成分沉着在眼睛周围也会形成黑眼圈，因此平时卸妆时一定要彻底清洁，最好使用眼部卸妆液。

饮食调理当然对告别黑眼圈很重要。

对于淤血形成的血管型黑眼圈，可以多吃些山楂，对于因肝脏不好而影响眼部形成的黑眼圈就要补肝血，可以多吃红枣，对于色素堆积形成的黑眼圈除了要注意防晒外，还要少吃光感性食物，如芹菜、芒果、柠檬等。

另外，三十多岁的女人平常还要多吃鸡蛋、瘦肉、鱼虾、蔬菜、糙米、薏仁茶、芝麻、花生、黄豆等食品，增加蛋白质、维生素A及维生素E的摄入。

而多吃西洋参则可以气血双补，对于预防和减少黑眼圈也很有效。

下面有几种消除黑眼圈的方法，是三十几岁的女人一定要知道的：热敷术：将适量红砂糖放入锅内，以小火加热。

冒烟时，再将红砂糖包在手帕或纱布里，等到眼皮可以适应时，依顺时针方向慢慢热敷眼睛四周。

<<女人30+的修养与智慧>>

此外，黑眼圈成因多数是休息不够，以致血液循环不足造成的，所以最好醒后立即用跟体温相同度数(37 ~ 38)的温热毛巾敷眼，冷却后再更换，如此反复敷10分钟左右，黑眼圈即可减轻，恢复明目光泽。

冰敷术：将冰水及冷的全脂牛奶依1:1比例混合，将棉花球浸在混合液中，然后将浸过的棉花球敷在眼睛上约15分钟即可。

如果没有棉花球，用化妆棉或纱布的效果是一样的。

巧用茶包：睡前将用过的茶包，直接敷在眼睛周围一会，隔天黑眼圈就会慢慢消失了。

果蔬妙方：准备含有很多汁的苹果放在紧闭的眼睛上，躺下来休息15分钟。

反复多做几次，黑眼圈就和你说拜拜了。

把新鲜的马铃薯去皮切片敷眼约10分钟。

，也能迅速消除“熊猫眼”。

按摩术：把化妆棉渗满冰水，敷在眼圈位置15分钟，化妆棉变暖后可换上新的一对；起床洗个脸，用双手帮双眼作顺时针方向打圈按摩，约5分钟就可以促进眼下的血液循环，黑眼圈现象瞬间可以改善。

神奇化妆术：使用比粉底液颜色浅一度的遮瑕膏遮盖眼圈，可暂时“掩人耳目”。

但谨记要和肤色协调配合，不然起不到理想的作用。

<<女人30+的修养与智慧>>

编辑推荐

《女人30+的修养与智慧》：给女人温暖的指引和鼓励，支撑心灵无论遭遇诱惑、迷茫，还是挫折，都能让自己更坚强，让生命更激扬，让人生更嘹亮。

每个女人都渴望有一双温暖的手牵着自己往前走……走在20多岁的后半程，面对即将到来的最困惑、最累心的十年，不感到迷茫和畏惧；走在30多岁的前半程，为人妻为人母能少点青涩、任性和幼稚，依然魅力十足；抑或是走入30多岁的后半程，面对复杂的事，获得智慧的提携，找到幸福的答案。30多岁的女人如夜晚的昙花静静绽放，人们期待它最美的一刻，更沉醉在它持久弥漫的芬芳中。

女人的修养与智慧如同黑夜中的那抹清香，让人越品越有味道。

30多岁是女人最有味道的年纪，是女人充满修养和智慧的年纪。

让青春的气息围绕身边，让耀眼的光环笼罩生活，让自己成为绚烂舞台的主角。

30多岁的女人有了岁月的积累，有了生活的沉淀，多了份坚强，多了份成熟，她们不再横冲直撞，淡然的态度令她们能从容面对一切考验。

30多岁的女人懂得用心生活，能够客观地审视自己的过往，同时理性地规划着自己的未来。

她们不会让美好的年华在抱怨连连、唉声叹气中逝去。

30多岁的女人不应再为生计而拼命奔走，而应懂得享受人生，用现有的资本换取更好的生活，一颦一笑间都透露出对现有生活的知足和对未来生活的期待。

<<女人30+的修养与智慧>>

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>