

<<女人30+保鲜攻略>>

图书基本信息

书名：<<女人30+保鲜攻略>>

13位ISBN编号：9787512405615

10位ISBN编号：7512405618

出版时间：2011-8

出版时间：北京航空航天大学出版社

作者：蓝一薰

页数：208

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30+保鲜攻略&gt;&gt;

## 前言

女人，怎样便是老了？

是光洁白皙的额头上出现第一道皱纹，如瀑乌丝中长出第一根扎眼的白发，娇美艳丽的花容不知不觉变成了黄脸婆的时候？

还是穿得像个菜市场的大妈，在家蓬头垢面打麻将，只知道家长里短，不能给男人一种女人感觉的时候？

抑或是不相信爱了，也不敢爱了，对一切应幻想的人、事、物都从最实际的角度去看，对所有理想和抱负都失去兴趣的时候？

美人迟暮，将军白发，这币中悲哀最令人惶恐。

对于一个女人，尤其对一个貌美的女人而言，老了，容貌便成了一件最伤人的贬值品，无言地见证着自己的人老珠黄和外界的世事沧桑。

世界万物都不是一成不变的。

绚烂的鲜花会凋零，华服珍宝会过时贬值，美女同样也会变成老太婆。

自然规律莫过于此，对每个人是如此平等和苛刻，时间过了，年纪大了，所有人都无法免俗。

对于女人，“老”是致命的，是一件可怕的事情，它意味着青春打下重重的怖止符号。

“年老色衰”“人老珠黄”……这一类的评价落到随便哪个女人的头上，都不会是币中让人舒服的怖验。

一朝春尽红颜老，明明知道随着年龄的增长，脸蛋和身材的吸引力肯定在下滑；明明知道青春不再，往昔的鲜活年轻难以追溯，很多女性还是不自觉陷入“想抓住却注定失去”的泥沼。

她们想当年而自怨自艾，她们抓住青春的尾巴尽情狂欢，她们花费大量财力，用各币中千奇百怪的方法保养面容，恨不能像匈牙利的那位绝世美女李·克斯特伯爵夫人一样，用少女的鲜血换取倾国倾城的容颜。

她们忘记了一条哲理：老的可以是脸，而不是心。

有得必有失，岁月可以带走美貌，但也可以带走少不经事的鲁莽和未经挫折的脆弱；可以留下皱纹和白发，但也可以留下淡定从容的气质和醇美优雅的魅力。

女人如花，开到极致绚烂固然是一币中风情，但每个阶段的花开却各有其迷人之处。

一个智慧的女人不单单只关注脸蛋这些易逝的风情，她会兼而修炼容貌之外的其他特质和内在修养。因为唯有如此，才是延续一个女人持续吸引力的不变法则。

一个女人，长得漂亮是天赋，活得漂亮却是哲学。

这一类的女人是理性的经济学家，她们可以让容貌这些贬值品的贬值速度减慢，同时不停地买进各币中增值的无形财富，譬如实在而深刻的人生经历，不凡的胸襟气度，积极阳光的生活态度。

岁月与年龄的苍老是不可抗拒的，她们早就预见到容颜易老的未来，却仍旧保持乐观鲜活的心态，用欣赏和善意去探索身边世界的价值。

随着时光的流转，这些瑰宝只会增加，不会流损，保鲜得宜，更是历久弥新。

活得漂亮，就是活出一种精神，一币中品位，一份至真至纯的精彩。

活得漂亮，不仅仅是一个形容词，也是一种心态的成熟，是一币中岁月沉淀之后的境界。

这样的女人，永远保持青春，集内涵与气质于一身，拥有一币中经久不衰的永恒之美，也只有这样的美丽才能收获更多的幸福。

智慧的女人如同一本书，年轻的时候能读出一份美丽和活泼；中年的时候能读出一份优雅和成熟；老年的时候能读出一份平和和坚韧。

这本书，闻着，应该有花的清香；听着，应该有诗的韵味；看着，应该有舞的灵动；读着，每一个章节都会带给人不同的感动。

细细品来，发现人生就是如此，老了不过如此。

在本书的编写过程中，我得到了一些朋友的帮助和支持，他们是刘信如、苏翠、欧阳高波、高曼、付桂萍、袁林平、刘谢薇、蔡一帆、张丹、杨红梅、曾宇花、余江、李健勇、杨雄、黄远方、曾晓玲、胡康、廖慧君、廖大勇、廖立平、王才华、郭亮、卢建中，在此一并表示感谢。

<<女人30+保鲜攻略>>

## <<女人30+保鲜攻略>>

### 内容概要

30几岁是女人最具风采、最懂生活的年龄。

这个时候的女性大多已经为人妻为人母，褪去了青涩、任性和幼稚，更加懂得珍惜生活，她们开始客观地审视自己的过往，同时理性地规划自己的未来。

《女人30+保鲜攻略》告诉你：女人虽然似花，但与花不同的是，女人可以保鲜。

容颜可以老去，但心态、气质、魅力却永远不会老。

女孩会变成女人，但是做女孩的心态却是一辈子的。

蓝一薰所著的《女人30+保鲜攻略》分别从心态、感情、家庭、事业、人际、情绪、幸福和气质8个方面告诉30+的女性，如何永葆青春的魅力、如何以健康的心态面对工作和生活，如何理性地经营自己的家庭和情感，如何做一个知性且活得漂亮的女人。

<<女人30+保鲜攻略>>

作者简介

蓝一薰，原名刘聪华。

其文字与两性情感作家张小娴酷似，被誉为张小娴第二。

多家报纸杂志特约撰稿人，曾做过音乐节目主持人，情感类网站版主，拥有幸福美满的家庭。

著有《20几岁，别把世界看错了》一书。

## <<女人30+保鲜攻略>>

### 书籍目录

#### 第1章 女人30+心态保鲜

永远不要围绕一个地球转  
转个弯，世界会更广阔  
人生总会遇到挫折的  
快乐是自找的  
寻找人生真正的财富  
别当菟丝花  
抓狂时，去外面走走  
快乐，是人生之根本

#### 第2章 女人30+感情保鲜

做个一辈子让他笑的女人  
爱的时候爱，离开的时候离开  
婚姻是一辈子的事情  
争吵是感情的毒药  
爱如捕风，学会珍惜和呵护  
倾听他工作中的烦恼  
别让妥协成习惯  
女人的幸福不是靠男人给的  
不把个人哀怨放到桌面上  
把男人当男人，而不是自己的小孩  
要平淡，也要浪漫  
丰富自己的角色定位  
不要因为爱让自己变成一个傻子  
闻君有两意，故来相决绝  
女人处理婚外恋的态度  
不要拿高标准要求另一半  
寂寞时不要和陌生人说话  
寻找两人的共同语言  
宠男人，有个限度

#### 第3章 女人30+家庭保鲜

夫妻也要你追我赶  
和另一半一起下厨的乐趣  
家庭中的“个人崇拜”  
学会参与丈夫的朋友圈  
学做他背后的女人  
将家营造成温暖的港湾  
父母也需岗前培训 加  
别把孩子当做可有可无的存在  
和孩子一起成长 弛  
学会和家人和睦相处 粥  
对父母不存在区别对待 徊

#### 第4章 女人30+事业保鲜

比别人多做一点点  
有一套自己的处事哲学和标准  
学会享受工作中的乐趣

## <<女人30+保鲜攻略>>

保持良好的精神状态

职场的中庸之道

亮剑时突出自己的作用

时时不忘给自己充电

世界本现实，女人要坚持

提高对公司的忠诚度

薪水，并不是工作的唯一目的

女人要管好自己的嘴巴

示弱，也是一种智慧

### 第5章 女人30+人际保鲜

让别人慢慢喜欢你

“外交”无小事

站在对方的角度思考问题

承诺自己可以做的事

同流但不合污

注意培养吸引人的特质

有了老公和孩子，也别忘了闺蜜

和个性不同的朋友的相处之道

有些朋友不可深交

懂得藏拙，不可事事争尽风头

在适当的时候说适当的话

实话不能直说

让自己变成影响力中心

### 第6章 女人30+情绪保鲜

别为琐事而烦恼

止怒是一种修养和能力

坚持不该坚持的，那么会错过不该错过的

不要为不值得难过的人伤心

脾气别太大，没人应该迁就你

时时争强，事事吃亏

女人要看得起自己

压力可以转化为动力

要学会等待

嫉妒是味毒药

治疗“世纪末孤独症”

情绪管理小贴士

### 第7章 女人30+幸福保鲜

幸福生活不在远处

卸下幸福的假面，幸福从“心”开始

宽容别人，才能从容自己

再忙也要懂得暂停脚步，驻足欣赏

爱一个不完美的世界

学会享受生活之美

关紧时间的前门和后门

学会从容，有些事情是等不起的

### 第8章 女人30+气质保鲜

自信是最佳的形象设计师

<<女人30+保鲜攻略>>

对的时间，对的装扮  
美，要留有余地 阳  
每个年龄段的穿衣打扮  
与男性相处的礼仪和风度  
多读书，不会错  
是女人也是女孩  
做一个不断被男人欣赏的女人  
女性优雅的秘诀  
春、夏、秋、冬的身心保养  
贵的不如适用的  
减肥是一件长期的战争  
健身不一定要VIP卡  
别拿身体开玩笑  
像海伦一样美得永垂不朽  
Office Lady的扮靓绝招  
女人应该学会爱自己多一点



## &lt;&lt;女人30+保鲜攻略&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：第1章 女人30+心态保鲜 永远不要围绕一个地球转 女人总是很容易牵挂一件东西，并且以此为天，像月亮一样傻乎乎地只围绕地球旋转。

这个地球可以是心爱的男人，可爱的稚子，怜爱的老人，却往往不是她们自己。

在这一点上，虽然30+女人不会像20几岁的女孩一样，过于天真和痴迷，但其感性的一面，仍然无法让她们做到完全理性地面对感情。

像金庸小说当中很多为情所困的女魔头，并非都是虚构的，仍然有着生活的缩影的。

她们可以为了别人的事情操碎心，用尽力，却从来不关心自我的感受和发展。

在中国“三从四德”传统美德的倡导下，很多女性像电视剧中任劳任怨的女主角一样，一离开父母身边结了婚，便成为“围着丈夫转，围着锅台转，围着孩子转”的“三转夫人”。

她们整日在厨房里忙碌，她们因为孩子的成绩急得口舌生疮，她们每天面对的便是家中那白色的天花板和漂亮的吊灯。

经营婚姻有不同的角色担当和付出，因为心爱的男人、家庭而放弃自我的梦想和事业，这样做本无可厚非，但很多女人却在这种日复一日的琐碎和重复中，渐渐忘记了自己的容颜和修养，从“三转夫人”成为名副其实的“三心夫人”（在家里待着丈夫放心，出去别人看了恶心，自己照镜子看了伤心）。

很多居家妇女时间一长，安心于家庭的安逸，结了婚便认为进了保险箱，万事大吉。

她们只知道孩子和家务，不注重修饰自己，平时不洗脸不化妆，蓬头垢面待在家里。

穿着过时的衣服，不修边幅，任自己的形体自由发展，年纪不大，却已是一副老太妈的模样。

也有一些30+女人，生活重心全副武装地放在老公和孩子身上，没有其他可以分散注意力的兴趣和爱好。

于是，像猎狗一般，所有的盯梢目标都放在老公的衬衣衣领，身上香水的牌子，手机上可疑的通讯记录……有时候她们并不是不信任自己的老公，而真的只是无事可做。

尤其在老公越来越像一朵花，而自己越来越靠近豆腐渣的情况下，她们的侦探欲便成了一件其乐无穷的趣事。

她们没时间也不再修炼自我的素养，老公不好意思带个庸俗的大妈出门，留她们在家，她们无穷无尽的想象力却会设想N种老公出轨的可能模式。

所以说，一个30+女人把所有的时间和感情寄予一个男人或者一个家庭，是一件岌岌可危的事情，要么自己抱持太高的期望和等待，不思改变；要么别人无法承受这份百分之百的付出，压力太大，想要逃开。

这就像一个早晚点着的100瓦的电灯泡，钨丝很容易负荷过重，有一天突然烧掉。

生活应该有重心，但不应该只有唯一的重心。

很多中国家庭妇女面临一个奇怪的问题便是，明明为了这个家庭劳心劳力，可丈夫不领这份情，婆媳相处不好，小孩嫌弃自己啰嗦，好像自己什么都做得不对。

其实，人有时候要从自己的角度考虑，换个方面，如果离开了这个地球，自己还有什么存在价值？

没有赚钱能力，和社会脱节，言辞粗鄙，行为拙劣，以前的专业知识和社会经验在日新月异的变化下全部被淘汰，出了家庭便是废人一个。

无怪乎，很多家庭主妇沦为怨妇便罢了，即便被老公无情背叛也誓死都不离婚。

因为离开老公，她没有一点经济来源，完全无法适应社会，便这样虚耗着，将就着，委屈着。

说起来，人有时候确实很自私，虽说糟糠之妻不下堂，但许多女人临到头才会了悟：人对于美好的事物总是抱持太多的贪恋。

即便妻子有一百万个优点，但背叛的理由也许便是那么一两个。

她年轻，她貌美，她带得出门……就像一场战役，因为一个马蹄铁便丢失了婚姻保卫的疆域。

那为何一定要把自己变成可怜兮兮的糟糠妻呢？

得到婚姻并不意味着要丢失自我素养的修炼和丰富的生活。

即便有了丈夫，有了家庭，女性也可以抽出些时间维护和巩固原来的生活圈子，不冷落其他亲人和朋

## <<女人30+保鲜攻略>>

友。

这样，即使在婚姻中，自己也不会做出全部牺牲，也不会向对方要求太多。

一旦关系破裂，自己也能寻求到帮助，可以继续原来的社交生活，不会茫然不知所措。

其实不论何种感情，留有余地，留有空间，才不会断绝所有的后路。

多围着其他星球转转，也许可以看到不一样的天空。

转个弯，世界会更广阔 女人一旦年过30，看世界的目光与20几岁时便会完全不同，事业、家庭、孩子、丈夫、婆家、娘家，各方面的事情，都会自然地改变她们往昔对待事情的看法。

女人进入30+后，会期望拥有稳定的事业、美满的家庭，只有少部分女人会期望做个全职太太，安守家庭阵线。

一个良好的心态，对于30+的女人来说，实在太重要了。

当然，你不要期望女人们年过30了还保持20几岁时的活泼装扮和言行举止。

30+的女人，不仅在心态上要保持平稳和从容，处理事情的手法和看待事物的眼光都应当有着从容不迫的态度。

<<女人30+保鲜攻略>>

编辑推荐

<<女人30+保鲜攻略>>

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>