

<<女人30+>>

图书基本信息

书名：<<女人30+>>

13位ISBN编号：9787540749941

10位ISBN编号：7540749946

出版时间：2011-1

出版时间：漓江

作者：金韵蓉

页数：197

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>

## 前言

更美丽更精彩更淡定 知名电视节目主持人李静 金老师写这本书时是我见到她写书最兴奋的一次。我有过如此体会，创作一个作品，如果预感到会令人喜欢时，心中会涌动一股莫名的兴奋。

她神秘兮兮地跟我说：我这本书会让很多女孩子喜欢！

看了金老师的自序，我有种想流泪的冲动，也许是勾起了自己过往的一些感触。

每个女人到了30岁都会有如此感受。

我记得晚熟的我29岁时才决定干一件正经事，成立自己的工作室，开着一辆车，背着双肩包，迷茫地寻找着自己的价值。

那时的我不再奢望爱情，甚至开始怀疑30岁的女人是否开始走下坡路。

直到最沮丧的时候，最惶恐的时候，最寂寞的时候，我的事业有了转机，有了爱人，有了孩子。

一切发生得那么快。

两年间，我拥有了想也不敢想的幸福。

我知道30岁的女人更美丽、更精彩、更淡定。

金老师的序，让我看到了她的选择，也看到了她的挣扎。

但是在她柔弱的外表下裹着一个勇于挑战的灵魂。

这么多年，从台湾到英国，再回到大陆。

也许，我不会有这样的勇气！

金老师是我的良师益友，有一次老公对我说，你有金老师这样一个朋友，我觉得特别好。

的确，她让我懂得享受自己的现在；她告诉我如何去不停地发现老公的优点；在我无法面对压力的时候，她让我勇敢地哭出来；她让我爱上了精油，学会从容面对自己的容颜及皱纹。

我不再惧怕，我期待我的40岁、50岁…… 我相信，一切都会精彩。

真心希望每个女人幸福、快乐！

## <<女人30+>>

### 内容概要

“ 不要害怕孤单，不要为了结婚而降低标准 ”

“ 了解婚姻的真相 ”

“ 女性个人发展的三个进程 ”

“ 享受感官之乐 ”

由资深心理学家金韵蓉为步入30岁的女人量身撰写的《女人30+》，是作者以众多网友在其BLOG上提供的亲身故事为基础，对30+女性在爱情、婚姻、孩子、职业生涯规划 and 身心灵修养五个方面给出的建议与关怀。

清醒又不失乐观的文字，读来温暖、睿智，犹如一盆暖人的炭火，为面临结婚、生子、工作变动、生理变化的种种人生问题时常处于迷茫冰川的30+女人，带来温柔的指引和鼓励，更告诉我们，正向的价值观和积极的生活信念，会支撑我们的心灵无论遭遇诱惑、困顿，还是打击，都能够走向更坚强、更智慧、更美丽的自我。

## 作者简介

金韵蓉：IFA（International Federation of Aromatherapists）国际芳香疗法治疗师学会大中华区首席代表，主任讲师，终身成就会员；资深心理学家；《时尚Cosmo》杂志专栏作家；北京大学光华管理学院EMBA《女性领导人心理学》课程讲师；《美丽俏佳人》时尚生活专家；《精油全书

<<女人30+>>

书籍目录

推荐序一 美丽是一种修行  
推荐序二 更美丽更精彩更淡定  
推荐序三 一种温暖的力量  
自序  
关于爱情  
拒绝做“剩女”  
别坠入“挑剔爱情”的陷阱里  
关于婚姻  
婚姻的真相  
婚外情  
当爱已成往事  
婚变之后,我该怎么办?  
关于孩子  
宝宝不是第三者  
请走严厉的判官  
做孩子健康积极的情绪启蒙老师  
对事不对人的管教原则  
孩子上学了  
关于职业生涯规划  
女性个人发展的三个进程  
生涯规划  
关于身心灵  
睡得更好  
吃得更健康  
让身体更清洁  
享受感官之乐

## 章节摘录

版权页：拒绝做“剩女”我是个和媒体走得比较近的人，对媒体制造舆论的能力也深有体会。

事实上，如果更诚实一点地说，我对于媒体制造“不实”舆论的能耐也了然于胸。

好了，稍微敏感一点的读者此刻也许已经从我的字里行间嗅出了些许的火药味。

是的，有时我真的不满舆论所创造出来的民意压力，而其中“剩女”这个恶毒的称号则是我高度不满意的词汇之一。

我不满意“剩女”这个标签是有原因的。

其一它充满了性别的歧视。

为什么没有“剩男”而偏偏只是“剩女”？

当然，我必须承认这个现象是有其社会价值依据的。

但我常常怀疑，当初想到这个形容词的人，是不是一个生活成就很低、充满了愤懑怨怼情绪的大男子主义者？

其二它充满了否定性的污蔑。

既然剩下了，就表示不会再被选择了。

而且即便再被选择了，也不是第一优先的考虑，而是不得不然的将就。

其三它渲染着悲观的氛围。

好吧！

这一波我被剩下了，那已见年龄劣势的我，还拼得过下一波更为惨烈的竞争吗？

其四它含有不怀好意或自甘下风的贬抑。

“剩下”，意味着在挑选的过程中被淘汰的东西或商品。

因此，它代表了爱情的发生不是两性对等的选择，而是女性在待价而沽中，被动地被挑选和被青睐。

因此，我坚决拒绝用“剩女”来形容年过30、仍然在等待美好爱情的女子。

那么，如果我真的已年过30，也真的还没遇到值得我付出真情、值得固定下来的爱情伴侣，那我该怎么办呢？

我的建议是：首先，你一定要把“剩女”的标签，狠狠地从脑门上和心版上撕掉。社会心理学上有一个常被引用的概念：“标签理论”（Labeling theory）。

这个理论指的是一个人的行为表现常常和所贴上的标签有关。

“标签”，就是人们对自我形象的界定和产生，而这些标签常常是被那些有意义的他人——例如父母、老师、同辈团体所贴上的。

社会心理学家们认为，一个人如果一旦被贴上了有意义的标签，他的思想、行为就会开始去“符合”这个标签上的描述。

在我这么多年从事和女性心理有关的工作中，就发现女人的心理和行为尤其把这个理论发挥得淋漓尽致。

而且可怕的是，我们脑门上所贴的这些标签，还绝大部分是自己给硬贴上去的。

所以，如果你真的在自己的脑门上（其实更多的是在心理上）贴上了“剩女”这个标签，很有可能就会在潜意识里去做出符合这个标签所代表的思想和行为。

例如：心理和情绪上觉得自己没有希望了，是个不值得人疼爱的女人，没有女人味，没有男人缘，没有竞争力，会日渐枯萎，会孤苦终老，会郁郁以终等等。

并且还会在这些不正确心理的主导下，表现出先发制人的孤傲、尖锐、不合群、不享受生活等等刺猬一般的行为模式，或者是另一种极端的自我放弃，过着过度喧嚣而繁华的生活。

因此，从现在开始，我请你立刻把脑门上贴着的“剩女”标签狠狠地撕掉，重新换上“我单身，但是很自在”的标签，然后再开始下一个步骤。

不要为自己的高学历、高收入、高成就而道歉如前所述，我常怀疑设计出所谓三高女人或N高女人这些荒唐语汇的幕后主使人，是那些志不得、意不满的大男子主义者。

他们为了消化自己在生活上或工作成就上的挫败，所以创造了这些含有恶意成分的形容词，好为自己的不安全感寻求合理化的心理慰藉。

因此，你千万不要坠入这个陷阱，不要为自己辛苦学习、努力工作而获得的成就道歉，也不用为自己天资聪颖、能力过人而感到羞愧。

事实上，这些成就，都会为我们终将拥有更美好生活的愿景而“加分”，绝不是阻止我们拥有幸福快乐生活的“减分点”或“缺点”。

再说，如果我们所爱的男人，不能欣赏、赞叹我们的成就，也不能理解这些成就背后所代表的智慧，那他就远远配不上我们，也不是值得我们尊敬和以身相许的对象。

我之所以这么说，是因为看见周遭总有聪明美丽的女孩，为了尚未寻得爱情而刻意降低自己已经获得的成就，或放弃追求更高的理想。

我一直很担心，这样的牺牲，不仅不会带来爱情，反而会让你不开心、不快乐而更难寻得爱情。

<<女人30+>>

媒体关注与评论

我的30+岁月的确是人生最大变化，最多彷徨的十年。

多希望当年能有像金韵蓉这样睿智而体贴的朋友相伴。

现在有了这本书，读者比我更幸运。

——全国政协委员、阳光媒体集团主席、资深媒体人 杨澜 如果说，你的一生最想要什么？

年轻？

美貌？

财富？

地位？

健康？

你可能会说通通都想要，其实，女人一生最重要的是要培养获得幸福和快乐的能力。

从30岁开始吧，这是你获取这种能力最好的时刻。

当然，这种能力如何培养？

它的密码在哪里？

我推荐你用心去读金老师的《女人30+》，她会给你最贴心和最有益的帮助和解答。

——全国政协委员、中国美容时尚报社社长兼总编辑 张晓梅 我相信人生的快乐和意义在于平衡：爱情、亲情、友情、事业、健康，五门功课都应该有个及格分，或许某一科或几科还能得优秀，这样的人生才快乐和充实。

但现实生活中这样的平衡却寥若晨星。

我们在拥有越来越多选择和色彩的同时也越来越容易迷失，尤其是在30+这样肩负种种期待、面对种种诱惑却已经不再一味意气风发、笑傲江湖的年龄。

金老师以她洞彻人生的睿智，悲天悯人的仁爱，将她精粹的人生感悟娓娓道来，帮我们在一个越来越物质化的社会中找到快乐的人生平衡。

——宝洁(中国)公司大中华区对外事务部高级总监 陈力

编辑推荐

《女人30+:女人的心灵能量经典》中作者金韵蓉细数自己生活中的点滴，记录生活中的智慧，告诉30岁的女人：美丽是一种修行，是生活的提炼，是真正地爱自己。这本书不仅适合30岁以上的女人阅读，也同样适合即将步入30的女性阅读那些即将遇到的生活。

<<女人30+>>

名人推荐

我的30+岁月的确是人生最大变化，最多彷徨的十年。

多希望当年能有像金韵蓉这样睿智而体贴的朋友相伴。

现在有了这本书，读者比我更幸运。

——邱安国政协委员、阳光媒体集团主席、资深媒体人 杨澜 如果说，你的一生最想要什么？

年轻？

美貌？

财富？

地位？

健康？

你可能会说通通都想要，其实，女人一生最重要的是要培养获得幸福和快乐的能力。

从30岁开始吧，这是你获取这种能力最好的时刻。

当然，这种能力如何培养？

它的密码在哪里？

我推荐你用心去读金老师的《女人30+》，她会给你最贴心和最有益的帮助和解答。

——全国政协委员、中国美容时尚报社长兼总编辑 张晓梅 我相信人生的快乐和意义在于平衡：爱情、亲情、友情、事业、健康，五门功课都应该有个及格分，或许某一科或几科还能得优秀，这样的人生才快乐和充实。

但现实生活中这样的平衡却寥若晨星。

我们在拥有越来越多选择和色彩的同时也越来越容易迷失，尤其是在30+这样肩负种种期待、面对种种诱惑却已经不再一味意气风发、笑傲江湖的年龄。

金老师以她洞彻人生的睿智，悲天悯人的仁爱，将她精粹的人生感悟娓娓道来，帮我们在一个越来越物质化的社会中找到快乐的人生平衡。

——宝洁（中国）公司大中华区对外事务部高级总监 陈力

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>