

<<30以後，妳要當怨婦還是女王？>>

图书基本信息

书名：<<30以後，妳要當怨婦還是女王？>>

13位ISBN编号：9789576598999

10位ISBN编号：9576598990

出版时间：宇河文化

作者：江靜姝 著

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>

## <<30以後，妳要當怨婦還是女王？>>

### 前言

編輯序 一本讓女性活得自信又光采的進化書 《三十以後，做怨婦還是女王？》

》，這書名裡雖然有兩個選項，卻不是一道選擇題。

試問：有哪個女人會選擇做怨婦？

別說選擇做怨婦，即使已經成為了怨婦，也斷然沒有人肯承認的。在古詩詞裡，閨中怨婦被賦予了憂愁哀婉的意境，令人閱之憐惜；在推崇女性獨立的現代社會裡，怨婦一詞的貶損程度不亞於醜女，讓人爭相走避。

而女王一詞的待遇就完全不一樣了。那是現代女性的夢想，也是一些缺乏自知之明的女人的幻想。它就像頂級名牌，人人都想擁有，可是大部分人買不起；用假貨充場面的，早晚會被拆穿，獲贈雙倍白眼。

怨婦、女王，只是做為兩個名詞，待遇就有如雲泥；若是真人出現，也必然是女王身邊粉絲無數，怨婦周遭人跡罕至。

所以說，沒有哪個人會選擇做怨婦，也沒有哪個女人會不想當女王。

可是在現實生活中，偏偏是怨婦滿街走，女王不常有。尤其是年過三十的女性，失去了青春的資本，又經歷了一些生活的傷痛後，很難不困惑、怨懟：怎麼生活是這樣的糟糕？怎麼這麼多的困難？怎麼我的問題這麼難解開？

.....在自憐自傷自怨自艾中，就不知不覺地有了怨婦的眼神、說出怨婦的語言、滿懷怨婦的心理，最終水到渠成地被冠名為怨婦，自己還渾然不覺。

好好的一個女人，只是因為不夠堅強、不懂反省、不知感恩，最後就成為了不知好歹、心胸狹隘的怨婦，從珍珠變成了魚眼，走到哪裡都自備一朵烏雲，渾身上下愁雲慘霧圍繞、一開口便淒風苦雨襲來.....活到這般境地，怎一個可悲了得！

那麼女王呢？她們是怎樣練成的呢？

如果說，淪為怨婦就像不小心滑進了泥塘，那麼成為女王則必然要經歷荊棘密佈的旅程。她們大方得體，不是因為天生高貴，而是在遇過難堪後學會了從容；她們事業有成，不是因為含著金湯匙出生，而是透過盡職敬業的努力；她們婚姻幸福，不是因為運氣好碰到了好男人，而是善解人意經營有方；她們走到哪裡都受歡迎，不是人們特別偏心，而是她們懂得付出與體諒.....她們也曾說錯話、做錯事，也曾被挫折絆倒、被厄運一拳擊中，也和怨婦一樣平等的站在痛苦與考驗面前.....但她們選擇了努力、選擇了隱忍、選擇了反省、選擇了堅毅，慢慢地，她們的眼神變得明亮、說話恰到好處、做事令人信服，內心強大無比。最終，她們有資格坐在女王的寶座上，接受人生的加冕。

這就是怨婦和女王各自的道路。起初，她們都想走女王那條路，但在行進的過程中，怨婦迷失了方向；而女王，堅定地走了下去。作者序 沒有不美麗的女王，只有沒自信的怨婦 幾年前在電台擔任談心節目策劃工作時，每期節目都會有很多女性朋友打電話進來，傾訴她們遇到的問題，基本上都與感情、婚姻有關。她們之中的大部分人講著講著就變成了控訴，繼而哽咽，之後便聲淚俱下了起來.....一檔節目做完，我覺得整個直播錄音間烏雲密佈、淒風苦雨，可見哀怨、怨恨產生的氣場有多麼強大。

直到有一次，就在節目接進的最後一個熱線電話裡，卻傳來了不一樣的聲音。那是一位剛剛遭遇婚變的太太，帶著孩子不說，最慘的是，離婚使她不得不離開與丈夫一起創立的公司。她講，她也曾恐懼過，也曾哭鬧著不肯離婚，離婚後也怨憤了好些天。但她最終還是決定振作起來，為了孩子，為了尊嚴。她用贍養費開了一家早餐店，做得很辛苦，但是很踏實，而且內心越來越堅定了。

## <<30以後，妳要當怨婦還是女王？>>

她講：人生在世，不經歷風雨是不可能的。

但在風雨過後，是零落成泥還是笑看彩虹，就看你自己的本事了。

我到今天都還記得那位太太的聲音——偶爾哽咽，始終堅定。

那份堅定裡有著高貴的尊嚴。

她讓我知道瞭什麼叫人生的女王。

我知道，沒有哪個女人願意做怨婦。

可是我發現，在三十歲之後，很多的女人變成了怨婦。

誠然，三十歲是女人人生的一道分水嶺：之前，如花似玉，風華正茂；之後，容貌逐漸枯萎，心情不再振奮。

所謂「女人三十豆腐渣」，由此自然也會產生一些情感、生活問題。

可是，在這個關口，妳是肆意地放任自己，嘮叨抱怨，不肯動腦費力，慢慢淪為黃臉婆，從此走上怨婦之路；還是審時度勢，即時調整自己，重塑自我，把自己打造成氣場女王，走上獨立自信的女王之路呢？

有句話說「沒有醜女人，只有懶女人」，同樣，沒有不美麗的女王，只有沒自信的怨婦。

一個五官平平的女人，照樣可以光彩照人，只要她具備女王氣質；而即使是天生麗質的美女，如果滿腹怨氣，也會顯得庸俗不堪、毫無神采。

所以我才寫下這本書，主要是針對三十歲以上的女性，在人生岔路口時面臨的選擇難題，從容顏、愛情、婚姻、家庭、工作、錢財、友情、心態等等方面入手，以很多身邊人的故事為例，也列舉瞭一些知名女性的真實經歷，告訴女性朋友們：同樣年過三十青春不再，有的女人會黯然失色，有的女人卻能風情萬種；同樣遭遇職場挫敗，有的女人惶惶不可終日，有的女人卻能披荊斬棘，不斷開闢新天地；同樣婚姻觸礁情路受阻，有的女人一蹶不振淪為怨婦，有的女人則享受一個人的精彩，隨時準備從頭再來……無論妳是職場女性還是全職太太，單身女子還是已婚女性，希望在閱讀過本書後，都能獲得一些幫助和啟迪。

## <<30以後，妳要當怨婦還是女王？>>

### 內容概要

女性同胞進化書沒有不美麗的女王，只有沒自信的怨婦女王和怨婦一樣，都曾平等地的站在痛苦與考驗面前，但結果卻截然不同。

同樣年過三十——怨婦黯然失色，女王風情萬種；同樣職場受挫——怨婦一蹶不振，女王披荊斬棘；同樣感情失敗——怨婦以淚洗面，女王從頭再來；同樣面對矛盾——怨婦加劇不滿，女王贏得人心！

【怨婦速描】頭懸愁雲，身圍慘霧，眉頭深鎖，眼神空洞，嘴角下垂，滿臉怨懟，開口時常伴淒風苦雨，行動處必有晴天霹靂。

——接觸結果：外焦內嫩、落荒而逃。

【女王速描】頭頂晴空，身若和風，雙眉舒展，眼神堅定，嘴角微揚，一臉親和，談笑時能令冰雪消融，行動處永遠陽光普照。

——接觸結果：會當凌絕頂，一覽眾山小。

## 作者簡介

江靜姝 B型摩羯座。  
傳播學系畢業，曾任廣播電臺節目策劃、出版公司主編。  
本書為其「成熟女性」系列第一本。

書籍目錄

第一章 只有沒自信的怨婦，沒有不美麗的女王 0 0 9 三十以後，哪種女人註定做怨婦？

女王是如何練成的？

三十歲以後的美麗靠什麼？

一定要愛自己一百分怕「老」的良藥「美病」種種面子重要，裡子更重要運動，女王少不了的必修課

第二章 怨婦灑向人間都是淚，女王懂得對自己好一點 0 3 7 怨婦的愛情是一根繩子工夫深，鐵杵不一定磨成針怨天怨地，中間還怨空氣灑向人間都是淚女王選擇的愛情，會自己負責失戀是女王的一劑有效疫苗女人要對自己好一點

第三章 怨婦在痛苦中折磨，女王揮揮衣袖解放自我 0 6 3 怨婦猛於虎怨婦管理男人，女王吸引男人女王不是「熬」出來的結婚考驗妳的膽量，離婚考驗妳的智慧婚姻不是鐵飯碗離婚是「愛的能力」的一種從不愛的婚姻裡走出來，就是解放

第四章 怨婦加劇不滿，女王化解矛盾 0 8 9 嘮叨和抱怨是家庭的第一殺手怨婦讓家人活在不滿中怨婦媽媽與自卑寶寶回憶越多的女人幸福越少女王永遠是一個快樂妻子女王未必有愛情，但莫忘親情怨婦輸給自己，女王贏得人心

第五章 怨婦為工作奔波，工作為女王服務 1 1 7 四等女人誰精彩怨婦為自己領一張保險卡女王不做女強人，但要做強女人公司不只是老闆的，更是自己的有野心的女人總有一天會成功懂得取捨，展現女王風采要江山，更要做美人

第六章 怨婦是金錢的奴隸，女王是金錢的主人 1 4 5 不會賺錢，活不精彩愛錢，但不要把錢的味道寫在臉上千金散去還復來女王的帳本依賴他人的錢財，等於慢性自殺理財就像基礎保養，越早開始越好瞭解名牌，並非消費名牌

第七章 怨婦眼裡揉不進一粒沙子，女王駕馭友情進退自如 1 7 1 怨婦的友誼是一件易碎品女王有愛情，也要友情手帕交抵萬兩金，讓姐妹淘做應援團同性之間的偽裝友情是一場雙贏的遊戲借個肩膀靠一靠

第八章 怨婦安於現狀，女王活到老學到老 1 9 7 怨婦排斥新事物，女王宣導新觀念悅納自己的不完美讀書滋養女性美活到老學到老在心裡點一盞長明燈培養一種高雅興趣安於年齡，但不要安於現狀

第九章 怨婦活得很累，女王活得漂亮 2 2 3 一個善解人意的女人，抵得過一百個多愁善感的女人怨婦總是學不會不在乎怨婦從來不會即時地「內在清掃」把微笑獻給曾經刁難自己的人不為活給別人看培養一份美麗的神秘感

後記：尋找女王的後花園 2 4 5

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>