

《女人30魅力攻心术》

图书基本信息

书名：《女人30魅力攻心术》

13位ISBN编号：9787510420269

10位ISBN编号：7510420261

出版时间：2011-8

出版社：胡洁萍 新世界出版社 (2011-08出版)

作者：胡洁萍

页数：226

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com

《女人30魅力攻心术》

前言

时光在秒针的滴答声中悄无声息地溜走了，不管女人愿意还是不愿意，30岁的生日总是会到来。悠悠三十载，弹指一挥间。30岁其实并不可怕，岁月已经洗去了青涩，时间也将女人的浮华褪去。如果说20岁的女人明媚如花，那30岁的女人则是妖娆芬芳。女人在30岁的时候虽然少了几许艳丽，但是却多了几分妩媚，几分内敛。女人的生命如同一把尺子，这把尺子常常用于丈量生活的长度与现实的宽度。造物者宠爱女人，他设计的这把尺子中竟然蕴含着女人对本性的预料。岁月在这样一把尺子上均匀地分布，每一个格子都是女人的必经之路，每一个标识则是女人跨过的距离。当女人跨过第30个格子的时候，时光和人生同时印下了标记，唯一不同的是，时光渐行渐远，而人生则逐渐清晰。每一位30岁的女人都是一段传奇，一段神话，而谱写这段传奇与神话的正是时光之手。当女人看过了三十载春秋的风景，走过三十年高高低低的道路后，她们会很释然，很淡定——青春虽然已经走远，但沉淀下来的人生精华正在熠熠发光。30岁的女人依然可以拥有很多，她们可以拥有美丽的容颜，俏嫩的面庞；强大的内心，美丽的心情；用心地做事，大好的前程；忠贞的爱情，贴心的伴侣；真诚的生活，完美的家庭；飞翔的梦想，璀璨的人生。精彩的女人、睿智的女人、自信的女人、美丽的女人、幸福的女人都是女人在30岁时的偶像。美丽、战栗、励志、伶俐、力量和伉俪都是女人迈过30岁的门槛后心理和生理上发生的变化，如果想拥有人生中的精华，就要在时间和生命的历练中将自己百炼成钢，提纯加精。只要女人懂得用心，就将收获人生旅途上的累累果实。30岁的女人就像一壶酒，多年陈酿之后才能散发出历久弥新之香；30岁的女人就像一杯香茗，只有等待茶叶尽情舒展腰肢后，才能留下清香、甘甜的味道。30岁不是女人容颜的一道坎，也不是女人心灵中的一道沟，它是巅峰盛开的美丽奇葩，在30岁的舞台尽情散发自己的光芒。

《女人30魅力攻心术》

内容概要

《女人30魅力攻心术》告诉你有了时光的陈酿，才能散发出愈久弥新之香；有了时间的滋润，才能品出清香、甘甜的味道。30岁不是女人容颜的一道坎，也不是女人心灵中的一道沟，它是巅峰盛开的美丽奇葩，在30岁的舞台尽情散发自己的光芒。

《女人30魅力攻心术》

作者简介

胡洁萍，中文专业本科毕业，图书策划及撰稿人，主要从事社科、励志、女性、心理类图书的策划和编写工作，代表作《轻熟女幸福一生的72条军规》、《快乐小财女的理财必修课》等。

《女人30魅力攻心术》

书籍目录

第1篇 女人，30而丽——宠爱你的脸，拥有美丽容颜女人30，美丽开始青涩到成熟，告别公主做皇后女人味：皱纹都那么美美得不动声色，美得宠辱不惊运动运动，做活力四射的美人不要臃肿，保持曼妙身姿要开始养生了生命不息，美容不止穿出来的风情睡出来的魅力吃出来的美丽30岁的时尚=优雅给自己一个新年龄做一个美丽达人成为亮丽耀眼的女皇女孩到女人的蜕变法则30岁女人的美丽经第2篇 女人，30而栗——强大你的心，拥有美丽心情30岁，你开始害怕了吗？你盯着深渊，深渊就盯着你三十女人=“三无”女人？学会享受孤独悦纳自己，善待自己这个世上没有人会帮你发掘自我年龄减法与魅力加法幸运之神青睐微小艾人全方位把握幸福人生挖掘潜藏深处的幸福源泉做个内心强大的女人30岁女人的心灵保鲜法什么会触动心底的柔软成为谁也伤害不了的女人腹有诗书气自华30岁的女人需要阳光女人世界中最重要的人第3篇 女人，30而励——做好你的事，拥有美好前程女人30要自励拯救快要死掉梦想坚持工作是女人成熟的表现依赖别人，不如依靠自己掌握自己，赢得命运存钱不如投资自己人生中的精彩竞争对手一朋友影响女人前程的关键远见卓识是成功的试金石职业规划，你做到了多少“白骨精”and“霹雳娇娃”找到家庭与事业的平衡点30岁，换个造型重新登场用六成力量完成事业的目标30岁女人，成功是一种享受第4篇 女人，30而俐——释放你的爱，拥有美丽爱情30岁做智慧的伶俐女人“剩女”变“胜女”坦荡是爱情的基础婚姻的死穴在哪里？艾人为何爱树假想敌？用智慧留住男人单身女人必修的爱情课程女人三十就恨嫁？女人的幸福不需要与慕个男人捆绑什么样的感觉才是爱情关于爱情，挑剔是陷阱给爱情做道减法当爱已成往事找个蓝颜做知己，因为他比你了解男人与男人相处是门艺术嫁给房子还是嫁给爱情追求心灵上的“门当户对”打开心门才能迎接幸福第5篇 女人，30而伢——付出你的诚，拥有美丽家庭三十艾人，伢伢婚姻女人的幸福和性福怀胎十月，孕味无穷奇妙的1+1=3做孩子的启蒙老师婆婆、妯娌、小姑让婆媳关系似闺蜜家庭中的仰视与俯视爱人的父母同样重要管家婆—财务总监“小三儿”来袭，女人的“护夫”运动如何在狼狈的婚姻中突围？徘徊在职场和家庭中的贤妻良母优雅过生活相似的幸福家庭，不同的幸福感悟七年之痒，痒了谁？第6篇 女人，30而力——坚持你的梦，拥有美丽人生拥有超越自我的力量不是生为女人，而是要做女人用美好的期盼加大女人心灵的内存身边的天使伴随梦想远航人生因梦想而美丽幸福的女人会做梦五颜六色的人生，姹紫嫣红的梦想越看不到幸福，越要相信幸福幸福女人用心而不是用力风情，岁月磨洗出的光芒独立+享乐—精彩生活反季女人“龄”界限青鸟就在你肩上幸福不是获得的多，而是计较的少如何把握你的人生脚步放轻松，才能欣赏到美丽的风景女人30岁，幸福在排队

版权页：当女人站在30岁的关口，左顾是90后青春洋溢的脸庞，右盼是自己成熟的容颜，是感叹“廉颇老矣”开始害怕人老珠黄，还是想要青春永驻“绣幕芙蓉一笑开，斜偎宝鸭衬香腮，眼波才动被人猜”？这一切都由你自己说了算。曾几何时，年轻的女孩骄傲地宣告“年轻就是我的资本”，那吹弹可破的粉嫩肌肤则是叫嚣于众的绝佳理由。可是女人迈过30岁的分水岭就会呈现两种不同的姿态，一种是怨天尤人的黄脸婆，另一种就是魅力自信的漂亮女人。相信所有的女人都希望自己成为后者。20岁的女孩为了追求夺目出众的效果会用彩妆描绘惊艳的面孔，而30岁的女人则会精心勾勒，力争打造纯净无瑕的容颜；20岁的女孩因为有年轻作为后盾，可以肆无忌惮地挥霍时间，而30岁的女人懂得细心保养，珍惜每一分每一秒。谁说“女人三十豆腐渣”？我们偏要将这荒谬的言论戳破，成为30岁美丽、娇嫩的“一枝花”，而且这枝花不但要开得芳香诱人，还要开得长久保鲜。自古男人就将“三十而立”奉为金科玉律，而今女性也要把“三十而丽”的口号叫亮喊响。当三十年的时光在女人身上悠悠流走的时候，不要妄想抓住时间的尾巴，徒劳地努力都是无用功，就如同俗语所讲的“好钢用在刀刃上”一样，三十的女人要把心思和精力放在自己身上。三十而丽的女人如同一瓶芳香四溢的美酒，有一份时间的积淀在里面，为女人平添了一种别样的风情和温度，正可谓“陈酒佳酿，熟稻忍青芒”，只有在开启瓶盖的时候，那散发着熟韵的甘甜味道才会袅袅悠悠升起，氤氲至四周，让所有人为之微醺。想必不论是硬汉子还是美娇娘都要忍不住多嗅几下，多喝几口。三十而丽的女人就像一本内容深奥的书，时光之手早早就翻过了肤浅、青涩的文章，只留下充满人生哲理和无限含蕴的篇章。“罗帏舒卷，似有人开，明月直入，无心可猜”的意境并不是黄毛丫头所能理解的。这些含而不露、意蕴深长的文章值得世人一字一句地推敲、品读，只有在反复诵读后才能了解到30岁女人的内涵、感情嬗变的历程及对人生的感悟。那么怎样才能让自己在迎来三十的年头时“临危不惧”、勇敢“应战”，成就美丽出色的女人呢？三十而丽的女人要从内在气质上散发自己的美丽。尽管当今时代对女人有着特有的审美标准，但优雅得体却是成熟女人追求美丽的最高境界。这种优雅不是一蹴而就的，而是需要经过岁月的累积、升华的。这种成熟的优雅韵味是女人用气质来提升的美，它是一种心境，是用时间做底蕴修炼出来的美丽。所以，女人想要三十而丽就要做一个有知识、博爱、善良、有修养的女人，如果说时间是优雅的催化剂，那么知识、博爱、善良、修养则是必需的条件因素。当女人从表面至内心都能拥有优雅的内涵时，便会让自己呈现出一种极致的美丽，无与伦比的美丽，让人久久难忘的美丽。除此以外，令容颜焕发光彩，永葆青春也是30岁女人的必修课。女人在30岁的时候，荷尔蒙的分泌会渐渐下降，工作、家庭的双重压力也会让女性有时力不从心，肌肤变得松弛没有弹性就是在压力这块贫瘠的土地上结出的苦果。30岁的你是否为脸上苹果般的粉红色逐渐退去而唉声叹气？是否因为身体的发福，皮肤粗糙而怒不可遏？歇斯底里地抱怨不但起不到任何作用，反而更会加快老化的进程，“世上没有丑女人，只有懒女人”，这句话对30岁的女人很适用。坚持合理膳食、保证充足睡眠、加强体育锻炼、保持平和心态，这四种良药会击退所有困扰你的机体衰老“大敌”，保持和焕发青春的活力，成为光彩四射的美丽女性。30岁女人是美丽的，此时的她已经蜕去了青涩变得成熟丰满，只有懂得爱自己的女人才能真正激活体内无限的能量，成为三十而丽的完美女皇。偏爱粉红颜色，喜欢穿着蓬松的蕾丝裙，怀抱Hello Kitty，口含着棒棒糖……这一切都是年轻女孩独特的权利。可是当公主情结被无情的时间吞噬后，女人就要自然而然地转换心态，静悄悄地挥别昔日，高调地变身为优雅、端庄、贤淑的“皇后”。这类女性无疑是睿智的，她们深深地懂得，从青涩到成熟是每一个怀揣公主情结的女性必须面对的问题，只有成功地变身为皇后，才会成功升华自己的人生旅程。告别公主梦想并不代表没有权利享受青春，也不等同将自己主动划入中年行列，这一切只不过是女人经过时间的沉淀后萃取出来的人生精华。试想，你是喜欢看一个拥有成熟面孔却要叼着奶嘴扮嫩的女性，还是愿意欣赏有着优雅气质的女士？成熟的皇后女人就如同满树红红的果实，经历了花开的芬芳，夏雨的洗礼，青涩的嫩果变得甘甜而又丰硕。这个时候的女人既有春日的暖人，夏日的火热，还有秋天的宁静。她的眼睛能够洞悉人间冷暖，领悟人生真谛，睿智地知晓如何在顺境和逆境中收敛和坚持，这些渗透着生命重量与厚度的内涵是不谙世事怀揣公主梦的少女无法比拟的。少女时代的女孩多半会被亦舒小说中的成熟女性形象所吸引迷恋，她笔下的时尚女郎精明能干、伶牙俐齿，穿梭在高级写字楼里，游弋在爱恨情仇之中；她们的美丽风情，如同盛开的秋花一样缤纷灿烂。也许有的女孩会东施效颦将自己装扮一番，但是对着镜子左看右看，总觉得与自己妩媚魅力之间差了点什么。随着年龄的增长，曾经的少女霎时顿悟，年少的自己没有犀利的目光去审视世界的繁华，因为这些都需经过生活的历

《女人30魅力攻心术》

练。

《女人30魅力攻心术》

编辑推荐

《女人30魅力攻心术》是一本女性修养读物。30岁的女人开始与各种角色共群。不同的角色，对30岁的女人就有不同的期待和要求。不管角色如何变换，女人要想活出精彩，就一定要记住这样一个金科玉律：女性必须要有个性，要有自己独特的魅力。学会做小女人和维护男人的面子是每个聪明女人应该做的！丈量说话的分寸；踩住抱怨的油门；小事不去计较，大事不能糊涂！三十岁的女人如酒，有了时光的陈酿，才能散发出愈久弥新之香；三叶岁的女人如茶，有了时间的滋润，才能品出清香、甘甜的味道。30岁的女人，华丽转身的开始。

1、“30岁的女人如酒，有了时光的陈酿，才能散发出愈久弥新之香；30岁的女人如茶，有了时间的滋润，才能品出清香、甘甜的味道。”书的封页上如是写着这样的字句。非常赞同书中提到的“不是生为女人，而是要做女人”，正如人们经常说的“没有丑女人，只有懒女人”一样，如酒、如茶的女人都不是天然生成的，必须对自身进行规划、塑造、提升，加之岁月的历练方可养成。所以我想，30岁的女人要想华丽的转身，首先要做的是转变，完成女孩到女人的蜕变，减少黄毛丫头的稚嫩气，成为一名个体独立的女人，树立正确的人生观和世界观。简单的说就是转变生活方式、思维方式、人生态度和处事方式。此书正是围绕着为什么要转变，要转变成什么样，如何去转变这三个问题提出了实用的建议，是一本充满正能量的书，为30岁的女人们提供了很好的参考。看完书后我给自己制定一份30岁转变计划，争取做一个让别人看着舒心、自己看着顺心、交往起来暖心的女人。

一、改变生活方式。上要注意保养，多做运动，饮食尽量合理健康，多吃蔬菜水果，保证充足的睡眠。30岁的女人正值事业巅峰，又是为人妻、为人母的关键时刻，必须注重对身体的保养才能保住健康的身体和靓丽的容颜。穿着上主要追求气质，不再一味的贪图青春靓丽，尝试知性风格。

二、改变思维方式。跳出“30岁的女人开始下坡路”的消极情绪。通过读书看报、参加书画展、看话剧、旅行等多种途径来增强文艺素养，扩展知识面、开阔眼界。所谓“腹有诗书气自华”，从内而外散发的优雅气质才是最让人为之倾倒的美。鼓励自己参加各种各样的活动，让自己在保持生活激情的同时获取灵感，从而提升创新能力。

三、改变人生态度。理性面对现状，不把年龄当成是否该结婚的唯一标准，在想结婚的时候结婚。勇于面对未来，不管前面的旅途有多么坎坷，面带微笑，姿态优雅的对生活，这样才能将气质、内涵和休养淋漓尽致地表达出来。平凡是福、平安是福、平淡是福，优雅的生活其实就是这样简单。

四、改变处事方式。做睿智的女人，学习宽容大度、善解人意、温柔体贴。女人如水，女人的温柔能化解一切矛盾，要多给别人一些微笑和耐心。同时，学习与不同类型人的相处之道，与家人、同事、朋友和谐、完美的相处。最重要的是，身为女人，无论何时都要对自己好一点，离幸福近一点，让心灵纯净地感受生活的幸福和温暖，让身躯尽情地舒展在惬意的人生中。这一切，已经足够。

2、30岁，你想怎么样？似乎人们总是觉得，女人一旦到了30岁，就好像要面对一道人生的大坎，或者关键性岔路的选择。所以才有了类似《女人30魅力攻心术》这样的书，点醒一些为了奔三而苦恼，以为人生开始灰暗的女性心灵。其实时间和岁月对每个女人都是平等的，它可以予你风华，也可以予你沧桑。30岁只是一个数字，并不是人生的一种限制。聪明的女人懂得岁月之后的美丽，也懂得把握时间洗礼后的人生。30岁的女人已经经历过太多的人间冷暖，也许年龄上不再占有优势，但是却多了岁月赋予的一分成熟，一分从容，是十几岁的小少女无法比拟的。30岁的女人可以不美丽，也可以没有年龄的优势，却不能不让自己变得优雅。优雅是心灵宁静和简单生活的化合物，她和年龄无关，和身份无关，和地位无关，一个优雅的女人，哪怕她老得就剩一把骨头了，优雅还是能从骨子里冒出来。30岁的女人已经有足够的能力和智慧周旋在一个又一个领域之间，友情、亲情和爱情，工作、生活和自我。当这些人生中最重要最真实的组成部分呈现在眼前时，明智的女人从来不会对孰轻孰重、如何选择而绞尽脑汁，而是用智慧和灵巧使它们平行前进，焕发不一样的光彩，就好像天边的彩虹，七色皆美，却不互相串夺。要相信岁月虽然夺去了青春，却在人生的一路奔波中给了我们掌握自己命运的力量，30岁后的人生应该怎么样，应该女人自己说了算。时间的力量为女人插上了飞翔的翅膀，想要拥有美丽人生的女人，首先要懂得做好自己的事情。工作也好，家庭也罢，当女人游刃有余地转换各种角色的时候，则可以轻而易举地登上前程的巅峰，成为那朵美丽、迷人、散发着幽香的奇葩。而经过人生淬炼的30岁女人，轻易就懂得，只有自己才能掌握人生的幸福，依靠别人而得到的终究是空中楼阁。想要拥有幸福的女人一定要信奉一条做人原则：永远别把自己的幸福寄托在别人身上！女人要想活得精彩，不受到伤害，就要去扎自己的根，开自己的花，无论这个过程有多么辛苦都不要放弃。内心强大的女人不会抱怨，也不会后悔。人生旅途中每一个或深或浅的脚印都是他们经过深思熟虑之后做出的心灵印记。她们不会在乎别人的眼神，也不会在意他人的议论，她们强大而有力的心灵将是人生中最坚实、最牢固、最可靠的铠甲，让自己时刻处于不败之地，站在人生巅峰笑看世间跌宕沉浮、人情冷暖。内心坚强、宁静、简单、充实的女人，必定会收获自己辛苦种下的硕硕果实，成为世间最亮丽的传奇女子。

3、“三十而立”传统意义上通常指男士，作为新世纪的女性，三十是知性美、华丽美、人性美的时代，但仍从如花似玉的女孩学生转变为职场女性、为人妻、人母、人媳。身份也生多重变化，该怎么

《女人30魅力攻心术》

处理多重简单又发杂的身份呢？之前30岁的女人称之为“黄脸婆”，她们围着家庭孩子锅台转，话里话外家长里短的都是孩子家庭，无自己的生活空间。现在的女性有自己主见，自己工作、生活朋友圈，工作压力大，对30岁的你，会怎么应对工作家庭爱情梦想呢？不要怕，本书会对你有帮助的，也许你还未到30，也许已过而立，书中内容都值得你学习借鉴。岁月匆匆，时间如白驹，眨眼飞快，刚过20岁生日时就被姐妹笑称奔三的人了，呵呵，现在真真的是快了。从各方面看，身份、心态、工作等与之前不一样，成熟了，美丽了，强大了，与之前相比，进步是肯定的，还是会被许多事情因处理不当搞的焦头烂额，心神疲惫。

《女人30魅力攻心术》从多个方面解决棘手问题，30岁的女人，而丽、而栗、而励、而俐、而伢、而力。多么巧妙的心思，构思。6“立”字眼看得出出去所指方向，解决这些问题当务之急，女人30，魅力不挡从这6面入手，在30岁的人生舞台上散发自己光芒。

丽-容颜也，岁月无情催人老，但30岁女人的美丽是无与伦比的，皱纹再多也要保留女人味，常运动做活力四色的美人，保持曼妙身姿，同时也要注意保养，养生。

栗-内心强大，经历蜕变，拥有一颗强大的内心，对喜悦淡然处之，波澜不惊，心灵宁静、坚强充实了才能拥有属于自己的幸福，拥有美丽心情。

励-自励，保留自己的梦想付诸行动，坚持工作，依靠自己，投资自己，如此可以在人生的大路上越走越宽阔，越走越平坦。

俐-伶俐，爱情；做个大智若愚的人，情感中全心投入，释放爱的能量，拥有美丽爱情，打开心房迎接幸福。

伢-婚姻，伉俪也。成家生子处理家庭关系。美丽家庭需要用心经营，全力付出自己的真诚热情，才会使家庭和谐美丽。

力-超越自我的力量；坚持自己的梦想，不为虚度光阴而后悔。

女人30，如水，如茶，如酒，自行衡量；做大女人，小女人自量；无论身份如何变换，都要活出自己的精彩，保持个性，拥有独特魅力。

《女人30魅力攻心术》

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:www.tushu111.com