

# 《30岁小女人的幸福心计》

## 图书基本信息

书名：《30岁小女人的幸福心计》

13位ISBN编号：9787504474728

10位ISBN编号：750447472X

出版时间：2013-4

出版社：中国商业出版社

作者：罗爱聪

页数：258

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](http://www.tushu111.com)

# 《30岁小女人的幸福心计》

## 前言

蓦然回首，青春，这个曾让女人骄傲和激动的字眼，绽放在更年轻的脸庞上，旋转在更轻快的步履中。留给你一个意味深长的背影，这时候，突然发现自己已经30岁了。30岁女人有一种无法释怀的情结：再没有青春可供挥霍了！蓦然回首，岁月在不经意间悄悄从指尖滑落，不知从何时起，眼角已有了细细的皱纹，却这般悄无声息。当《再回首》在耳边响起，感叹悠悠岁月的无奈，多想留住青春匆忙的脚步，直到这时才明白，弹指一挥间，青春已不再。女人30岁，少女已成记忆，如花的容颜已开始褪色，可又拥有了一份心情。30岁的女人妖娆美丽，笃定从容，走过青苹果的酸涩，30岁的女人拥有着生命中别样的情怀。青春的单纯懵懂是一个必要的经历和不可逃避的过程，而岁月的积淀逐渐让30岁的女人变得充实、丰盈，散发出独特的韵味。有过青春的挫折，有过家庭的风波，有过年轻的梦幻，有过现实的冷落，看远远近近的风景和悲欢离合，30岁女人更能巧妙地斡旋各种人际关系。她们的眼睛里多了一种柔和，不再嚣张，她们相信适合自己的才是最好的，过程才最美丽最现实。于是，悄悄将自己的形象定格在家庭、职业和自我的模板中，任世界物换星移，淡定地守着温馨的家守着一生的梦想。30岁，这是女人的顶峰。有人说：女人的魅力有三：一是容貌，二是气质，三是智慧。它们在30岁女人身上相遇，形成某种高度，某种景观，某种辉煌，某种灿烂……当然，这个顶峰是要你去保持，去修炼，要学会善待自己，善待自己的皮肤、自己的身体，自己的心情。如果你不知道该如何才能让自己更有魅力，更加成熟美丽，获得更多的幸福。别担心，本书正是从女性视角出发，为30岁左右的女人量身打造的幸福清单。告诉你如何留住美丽，怎样拥有健康，如何做永远的红玫瑰，怎样拥有让人羡慕的爱情及婚姻，在这些的基础上还不能忽视更重要的一点：保持积极乐观的心态，这才是女人获得幸福的关键！30岁是个值得女人深思的年龄。即便你是一个淡泊名利、与世无争的女人，也需要客观地审视自己，夯实成功与幸福的地基。这样才能在今后的日子里，拥有一颗丰富的心灵，享受从容的生活，感受幸福的喜悦，才能永远拥有一份让人欣赏的美丽！

# 《30岁小女人的幸福心计》

## 内容概要

《30岁小女人的幸福心计》是从女性视角出发，为30岁左右的女人量身打造的幸福清单。告诉你如何留住美丽，怎样拥有健康，如何做永远的红玫瑰，怎样拥有让人羡慕的爱情及婚姻，在这些的基础上还不能忽视更重要的一点：保持积极乐观的心态，这才是女人获得幸福的关键！一起来翻阅《30岁小女人的幸福心计》吧！

# 《30岁小女人的幸福心计》

## 书籍目录

第一章 30岁，把天真炼成自信 1.女人独立才能自主 2.给自己一个准确的定位 3.做自己喜欢的工作— 4.薪水+生活，才是“薪”生活 5.让自信为你的美丽加分 6.成熟女人犹如美酒佳酿 第二章 30岁，不忘为美丽买单 1.没有丑女人，只有懒女人 2.学会为自己的美丽买单 3.悉心“经营”不老的容颜 4.美丽让女人忘记年龄 5.升华你的女人“香” 6.30前靠外貌，30后靠味道 第三章 30岁，健康才能留住幸福 1.把好身体的脉 2.定期做检察，时刻关注自己 3.做个营养美人 4.正确减肥，健康美丽两不误 5.排毒，让女人一身轻松 6.健身房的悄悄话 第四章 30岁，做永远的红玫瑰 1.30岁，恐慌的不是年龄而是能力 2.做一个智慧的女人 3.读书的女人，永远有一份不过时的美丽 4.女人要常给自己充电 5.女人要靠实力赢得世界 6.如果你没有翅膀，就不要阻止翅膀的生长 7.提升自身价值，避免他升值你贬值 第五章 30岁，过着今天想明天 1.会赚钱，更要会理财 2.“剩女一族”，更要有自己的规划 3.账本，告诉你钱去了哪里 4.开源节流，精明消费 5.30岁以后要靠“钱”赚钱 6.给未来买个保险 7.做一个“有钱”的幸福女人 第六章 30岁，就算“剩”下也要相信爱情就在不远处 1.“单身贵族”的无奈 2.要相信有一份缘分在等着你 3.宁缺毋滥，别忙着把自己嫁出去 4.要嫁就嫁个“潜力股” 5.不完美的他，才是你的真英雄 6.找个真正适合你的Mr.Right 第七章 30岁，让婚姻成全你的幸福 1.不做让他讨厌的“唠叨怨妇” 2.不给男人面子的女人，是爱情的绝缘体 3.爱情就像放风筝，有距离才能显出美 4.不做沉默的“羔羊”，心里有话一定要说出来 5.吵架也有艺术 6.性+爱，才是完美的婚姻 7.做婚姻中最好的你 第八章 30岁，学会给自己的心情开处方 1.学会改变，学会控制自己的情绪 2.坦然面对生活中的不顺 3.知足常乐，会为你带来幸福生活 4.学会从容面对压力 5.拥有幸福，积极的心态是关键 6.摆正心态，学会做自己的心理医生 第九章 30岁，获得幸福需要跨越这些“坎” 1.放下你的攀比之心，告别虚荣 2.不要太强势，请放下冰冷的面孔 3.不信任他，你将失去全部 4.不善包容，将与幸福无缘 5.去适应对方，不要试图去改变对方 6.镜子没破，千万别摔 7.不信宿命，坚持把命运掌握在自己手里 8.永远不为爱他而践踏自己的尊严 第十章 30岁，学会享受生活 1.享受优质睡眠 2.享受独处的空间 3.享受工作 4.享受哭泣 5.享受做家务的快乐 6.享受诗意人生 7.享受拥有的幸福 后记 送给即将30岁的自己

## 《30岁小女人的幸福心计》

### 章节摘录

版权页：自古以来，在女人的生命中，她们的核心始终是婚姻家庭，大多数女人结婚后往往把更多的精力放在家庭上，“男主外，女主内”的传统思想仍然存在，很多家庭在经济上主要是依靠丈夫。从某种角度来讲：家庭就是女人的全部。然而，对女人来说，没有独立的经济来源，则永远是男人的衣服；没有一个让自己安身立命的本事，任何一个女人都可能成为怨妇中的一员。不能自立的女人，注定不能很好地把握自己的命运。这样的女人是可怜的，更是可悲的。王丹婚后一年有了儿子，但是婆婆和妈妈身体都不好，无法帮她带孩子，她只好放弃工作在家做了专职太太。没有了工作，带孩子的工作却一点不轻松，最要命的是丈夫的态度变化很大，看到家里有一点做的不好，就说：“真不知道你天天在家做什么了，地板那么脏也不知道拖。”他不知道带孩子有多累，一晚上起来数次，如果王丹说一句带孩子辛苦，他就会说：“那你白天不会等孩子睡了，你再睡，再说谁家的孩子不是这么带大的。就你觉得辛苦？”好不容易熬到孩子四岁上了幼儿园，王丹想重返工作岗位，却因儿子总生病而放弃了。一次儿子病了，在家休息了几天，刚见好转，王丹也好几天没有休息好，早上就多睡了一会儿。她老公就拉长脸说：“都几点了，还不起床做早饭，难道还得让我给你做了早饭再去上班吗？”王丹心里真是有苦说不出。虽然我们不能说：所有没有收入的女人在家中都是没有地位的，但是我们能确定很多没有收入的女人在家中确是没有地位。家务和养孩子不能成为女人不注重自身成长的借口。社会在进步，男人在成长，女人如果停滞不前，就有被社会、被男人边缘化的可能。所以，女人自立是最基本的，自立能力是增强自信的基础。勒羽西被《纽约时报》评选为美国最受欢迎的50个“钻石王老五”之一。勒羽西认为：女人最重要的是经济的独立。她说：“我现在最大的自由是我可以从自己的口袋里掏钱买书、买我喜欢的衣服，这是女人最大的自由。现在许多年轻的女孩子需要什么东西的时候，就对她的男朋友或者爱人说我喜欢这个我喜欢那个，她们是不自由的。”在一次接受记者采访的时候，鞠萍说：“女人一定要有自己的事业，千万别失去独立性！”是的，一个善于运用知识，发挥自身特长，并孜孜不倦地去实现梦想与事业的女人，比那些依赖丈夫生活的女人更让男人着迷。因为女人不应仅仅属于家庭，她首先要属于自己，然后才是家庭，这样的女人才是真正智慧的。聪明的女人不仅为别人而活，更为自己而活，她们绝不会把一切的一切全部地投注到一个男人或孩子的身上，她们知道怎样活出自己的价值。法国著名的服装设计师夏奈尔就是一个崇尚经济独立、个性开放的时尚女人。以她名字命名的香水和服装至今仍然是世界上最顶尖的品牌，而她的名字更是被誉为女性解放与自然魅力的代名词。

# 《30岁小女人的幸福心计》

## 后记

小时候，看30岁的女人，觉得她们是阿姨，不知不觉，自己也走到了这一天。当2011年的钟声敲响时，我也即将30岁了。此时，不知该用怎样的词语去表达，既有不舍，又有无奈。30岁，我们伤感青春，缅怀稚嫩，品味因年龄而起的失落；30岁，我们张望，看远远近近的风景和悲欢离合，承受成熟的得失因果；30岁，我们平衡自己，感受岁月带走美貌、身材的同时，带来了幸福与平淡。20岁的青春就这样一去不复返了，但20岁的故事似乎永远也抹不去。20岁时，只身一人闯荡北京，没有恐惧，没有顾虑，没有压力，有的只是满腔的热血、澎湃的激情。然而，当激情碰撞现实的那一刻，曾感觉是那样的无助，没有亲人，没有朋友，不知道若大的城市哪里才是自己的落脚之处。一个人走在繁华的大街上感受着离家在外的艰辛；一个人顶着大大的太阳找着人才市场报上招聘公司的地址；一个人坐在网吧里听着“流浪的人在外想念你，亲爱的妈妈”。曾经，刚刚感受上班的喜悦，却被无情的sARs阻隔，失业在家里；曾经，5个月之内搬过4次家，才知道什么叫颠沛流离；曾经，住在离公司很远的郊区，每天披星戴月，一年多在路上没见过阳光；曾经，为了省一元钱而换乘3次月票车；曾经，像男人一样挤公交车，贴在门口如同照片；曾经，为了不请假扣钱，发着39度的高烧也坚持上班。曾经，为了帮家里度过难关而身兼几职；曾经，一年多没有买过一件新衣服。曾经，孤独地走在大街上，看着夜晚的城市灯火通明，看着一家家的灯温暖地亮着，曾经无数次的想过：若大的城市，什么时候有一套房子是属于自己的（有个可以哭，可以笑的藏身之处），什么时候有一盏灯是为自己亮起来的。曾经的曾经，历历在目，说起来心酸，但经历过，才知道那是财富。努力，坚持，为梦想，为生活。如今，梦想一个个在实现。藏身的房子有了，开灯的人也有了，我想：幸福离我不远了。我喜欢20岁时的自己，敢闯，敢拼；我更期待30岁的自己，成熟，睿智。仅以此书，献给所有即将或已经迈入30岁的女人们，愿每个人在经历了20岁的艰辛与努力后，都能有一个幸福的未来！最后感谢一些人：为了把本书更好地呈现给读者朋友们，本书在编写过程中参考和借鉴了一些优秀的文献和作品，从中受到了不少的启发，也汲取了其中的智慧精华。谨向各位专家、学者表示崇高的敬意和感谢！付娜 2012年10月

## 《30岁小女人的幸福心计》

### 编辑推荐

《30岁小女人的幸福心计》内容介绍：30岁是个值得女人深思的年龄。即便你是一个淡泊名利、与世无争的女人，也需要客观地审视自己，夯实成功与幸福的地基。这样才能在今后的日子里，拥有一颗丰富的心灵，享受从容的生活，感受幸福的喜悦，才能永远拥有一份让人欣赏的美丽！

# 《30岁小女人的幸福心计》

## 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](http://www.tushu111.com)