

<<女人30+>>

图书基本信息

书名：<<女人30+>>

13位ISBN编号：9787540746445

10位ISBN编号：7540746440

出版时间：2009-9

出版时间：漓江出版社

作者：金韵蓉

页数：189

字数：100000

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>

## <<女人30+>>

### 前言

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。

## <<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，她精研婚姻家庭问题和儿童心理教育，她还深入涉猎与心理治疗有关的治疗领域，她是台湾省卫生机构心理卫生中心的心理治疗师，可谓最权威的心理学专家；她更是一个多领域的“跨界高手”——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；并兼任众多时尚女性杂志专栏作家。

## <<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

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”(Labelling 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。

## <<女人30+>>

### 编辑推荐

《女人30+》由漓江出版社出版发行。  
女人一生中最困惑的十年，面临抉择最多的十年。  
我们人生的许多第一次都可能在这看似成熟、却仍然稚嫩的年岁间发生。  
如果有一双过来人的手温柔地牵着我们往前走，是不是就能在这些心领神会的提点中。  
学会释然，更有勇气面对挑战，也更乐观地期待未来？

## <<女人30+>>

### 名人推荐

我的30+岁月的确是人生中最大变化，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。

从三十岁开始吧，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

#### 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>