

<<女人三十不可不看的私房书>>

图书基本信息

书名：<<女人三十不可不看的私房书>>

13位ISBN编号：9787563923823

10位ISBN编号：7563923829

出版时间：1970-1

出版时间：北京工业大学

作者：赵海霞

页数：270

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>

## <<女人三十不可不看的私房书>>

### 前言

亲爱的朋友，当你拿到这本书的时候，或许会有些许激动、些许惆怅。我们可能一样，是在懵懵懂懂中度过三十岁生日的。这标志着三十个春秋已悄然逝去，标志着我们从此不再天真烂漫，而要带着几分成熟，开始踏上人生的下一个征程。

如果说三十而立是指男人，那女人呢？

三十岁，无疑也是女人的关键年龄段，因此颇值得品味和总结。

为完成此书，笔者走访了不同阶层的近百名同龄女性朋友，系统地梳理总结出较具代表性的生活经验。

虽说经验不多，但我相信能够为你获取人生智慧提供有价值的参考。

当然，人生是极其丰富的，三十岁的这些经验和智慧还远远不能涵盖整个人生。

三十岁，对于女人来说，也是一个不尴不尬的年龄，二十岁的那种青涩与单纯早已荡然无存，取而代之的是成熟、女人味儿等字眼。

因此，二十岁时被称为“女孩”、“女生”的话，到了三十岁，则被称为“女人”了！

三十岁的女人，所有的青春都成了记忆；三十岁的女人，靓丽的容颜开始悄然褪色；三十岁的女人，一人吃饱了全家不饿的时代已经过去；三十岁的女人，承担的责任更重了；三十岁的女人，每天面对的是柴米油盐，而不是一束束玫瑰花。

但三十岁，也是女人一生中黄金岁月的开始，是女人漫漫人生的一个分水岭，更是女人发挥自身优势、展现自我魅力、享有幸福生活的关键年龄段。

那么，三十岁女人的魅力在哪里？

什么是三十岁女人最具吸引力的美？

对于一个三十岁的女人来说，什么最重要？

翻开本书也许能帮你找到答案。

本书最大的特点就是注重文字感染力和事例的实用性。

书中分九个章节，从不同的方面，以励志的方式激励女性朋友们，在三十岁的黄金岁月，扬起风帆，勇往直前，达到智慧的彼岸。

书中展现的是女人的睿智、坚强和女人纯粹的能够克刚的温柔。

这是一种精神、一种现代的“软力量”，更是三十岁女人智慧的再现。

三十岁的女人经历了爱情的洗礼、家庭的熏陶、事业的挑战，变得更加智慧、更加淡定、更加从容！

做个有智慧、有魅力的三十岁女人吧！

只要把三十岁女人的人生智慧融入生活之中，你我的幸福之花必定绽放得无比精彩！

## <<女人三十不可不看的私房书>>

### 内容概要

三十岁，是女人一生中黄金岁月的开始，是女人漫漫人生的一个分水岭，更是女人发挥自身优势、展现自我魅力、享有幸福生活的关键年龄段。

那么，三十岁女人的魅力在哪里？

什么是三十岁女人最具吸引力的美？

对于一个三十岁的女人来说，什么最重要？

翻开《女人三十不可不看的私房书》也许能帮你找到答案。

《女人三十不可不看的私房书》最大的特点就是注重文字感染力和事例的实用性。

书中分九个章节，从不同的方面，以励志的方式激励女性朋友们，在三十岁的黄金岁月，扬起风帆，勇往直前，达到智慧的彼岸。

书中展现的是女人的睿智、坚强和女人纯粹的能够克刚的温柔。

这是一种精神、一种现代的“软力量”，更是三十岁女人智慧的再现。

三十岁的女人经历了爱情的洗礼、家庭的熏陶、事业的挑战，变得更加智慧、更加淡定、更加从容！

## &lt;&lt;女人三十不可不看的私房书&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 女人三十，做个不再犯迷糊的聪慧女实力就是吸引力做个欣然接受男性帮助的小女人美丽可贵，但不等于吃饭的资本一定要有钱，有钱才有“尊严”把握好与蓝颜知己交往的分寸不碰一夜情这杯毒药做主宰自己生活的独立女神买自己会穿出去的衣服幸福并不因你的放弃而留守于你开始把成功付诸实际行动时间是最要命的东西天真与世故仅仅一步之遥一味忍受别人的戏谑实际上是一种病态实现梦想不可缺少的四种男人第二章 女人三十，随着年龄的增长更有魅力三十这道门槛说难过也不难过女人读书乃美容之所需藏起你的“真年龄”，造一张二十岁的脸不要比年轻，要比就比智慧性感魅力非天生，要靠后天打造有修养的女人总是给人一种震撼力你有拿得出手的特长吗女人要懂得不断地提升自己成为魅力女人最少要做19件事一个过来人给三十女人的忠告第三章 女人三十，一些世俗道理必须知道了世俗点，选择爱你的人吧打理自己的小金库百分百的付出等于毁灭了你的尊“颜”和对你有帮助的人做朋友你是公主，不是机器不为你花钱的男人不是真的爱你爱情不能代替面包婚姻这只鞋舒适比漂亮更合算做男人附属物的女人最命苦不要勉强自己去做不情愿做的事珍惜眼前要比不切实际的欲念更能获取幸福第四章 女人三十，该开始全方位地规划和投资了行动起来，想想三十岁以后的出路没有方向感，是最要命的二十几岁靠努力，三十岁以后靠人脉规划人生越早越好为自己制订一个消费计划三十岁还做“月光”女神，上帝也不会原谅你花着钱来赚钱的聪明理财方式给自己做一份理财计划书投资保险，为你的将来保驾护航投资基金，让你口袋里的钱再增值别让钱从指缝中溜走从现在开始用心攒朋友第五章 女人三十，更不能拿个人幸福做赌注女人的本钱：自尊与自爱“毕婚族”与三十岁女人的彷徨仓促的选择会让你后悔一生即使谈过10个男朋友，也绝不离一次婚“现货”、“期货”，慎重选择单身三十女的种种爱情无能症不要因为寂寞随手抓一个男人缘何成为无“嫁”之宝幸福需要谋划和算计无论什么时候过性生活都要避孕第六章 女人三十，成功婚姻成就一生幸福善解像蜘蛛网一样错综复杂的关系孝顺要及时，常回家看看婆媳过招六大回公婆都爱嘴甜的儿媳不要试图去改造男人做个聪明的“傻”女人别试图披着爱的外衣来控制男人男人，该“放养”还是“圈养”全职太太的生活可以很精彩“烹饪”出女人的“品味”打造温馨的家庭是女人的天职已婚女人要悄悄知道的六件事幸福生活总是青睐于懂得争取的女人平时赞十句，不如床上赞一句你的“性福”你做主第七章 女人三十，事业追求让生活更舒心29岁现象，面对职业瓶颈何去何从职场女人不得不知的潜规则上下逢缘的“夹心饼”与男上司交往应把握好分寸利用性别优势与男同事和谐相处“白骨精”怎样得宠为工作透支自己的身体无异于自虐三十几岁，为了目标而跳不可忽视的办公室礼仪第八章 女人三十，健康保养身心两不误防衰要从三十岁前就开始为了健康，时刻关注自己的身体要美丽也要健康时时关注自己的线条美丽的背和脖颈永远是一道迷人的风景线生活中的好习惯练就优雅女人瑜伽是最适合女人修身养性的锻炼方式三十岁的女人小心更年期提前到来自以为是会令你更难堪自卑是毒药，自卑者就如喝了毒药攀比是一口陷阱，越跳越深像躲瘟疫一样避开抑郁症多一些积极的口头禅把害人的歇斯底里甩到一边去第九章 女人三十，做他眼里的极致“妖精”三十岁女人不妨多发发嗲让性感睡衣装扮出最娇艳的美做男人眼里的神秘女人像情人那样做老婆将男人“泡”在温柔里用香水征服男人的嗅觉“露”出来的迷人风情幽默的女人令人着迷激情永远是女人的磁场会爱的女人在男人眼里最珍贵女人滔滔不绝，男人逃之夭夭

## <<女人三十不可不看的私房书>>

### 章节摘录

女人应该改变自己爱发脾气、性情暴躁这个坏毛病，使自己不再是男人眼中的“火药桶”。一旦发现体内的火山有爆发的倾向，就应立即制止或者把它发泄掉，但必须在不伤害自己和他人的前提下进行。

当然，生活里不乏这一类型的女人，她们性格急躁，希望在最短的时间里，得到最好的结果，这是急功近利的思想在作怪。

任何人在愿望没有如期实现时，都会产生焦躁情绪。

由于自控能力不同，造成的结果也不同。

我们看到那些最终实现目标的人，都是善于控制情绪的人。

但歇斯底里也与人的性格有关，不是说改就能改的，遇到让自己懊恼的事情的时候，只能一点点地克服和说服自己。

美国芝加哥的一家大百货公司在前台设立了咨询处，其中的一项主要任务就是受理顾客提出的问题和抱怨。

每天，都有许多女士排着长长的队伍，争着向柜台后的那位小姐诉说她们所遭遇的困难以及这家公司不对的地方。

在这些投诉的妇女中，有的十分愤怒且蛮不讲理，有的甚至讲很难听的话。

柜台后的这位年轻小姐，每次接待这些愤怒的妇女，均未表现出任何憎恶。

她脸上总是带着微笑，指导这些妇女们前往相应的部门，她的态度优雅而镇静。

站在她身后的是另一位年轻女郎，她在一些纸条上写下一些字，然后把纸条交给站在她前面的那位年轻小姐。

这些纸条很简要地记下妇女们抱怨的内容，但省略了这些妇女原有的尖酸刻薄的话语。

原来，站在柜台后面微笑聆听顾客抱怨的这位年轻小姐是位聋子，她的助手通过纸条把所有必要的事实告诉她。

这家百货公司的经理之所以挑选一名耳聋的女郎担任公司中最艰难而又最重要的一项工作，主要是因为再也找不到能够面对别人的抱怨甚至是咆哮仍能镇定自若、面带微笑的人了。

柜台后面那位年轻小姐脸上亲切的微笑，对这些愤怒的妇女们产生了良好的影响。

她们来到她面前时，个个像是咆哮的野狼，但当她们离开时，个个却又像是温顺的绵羊。

事实上，她们之中的某些人离开时，脸上甚至露出了羞愧的神情，因为这位年轻小姐的好脾气已使她们对自己的行为感到惭愧。

在别人的咆哮面前做一个聋子，使你不至于失去对情绪的控制力，像一个没有罗盘的水手，每次遇到激情澎湃的风暴，都会改变心情的方向，让你疲惫不堪。

如何摆脱害人的歇斯底里？

如何收敛一下自己的情绪？

除了平时自己多调整自己的情绪之外，不妨试试以下几条建议： 自己和自己搭话 多和自己沟通，多问问自己为什么要发脾气，为什么要生气，为什么喜怒无常。

这一点非常重要，自问自答式让你自己把真实的想法统统倒出来，再平静地默念一下这些话，你会发现实际上并不是什么大事，为这些鸡毛蒜皮的小事生气简直有伤大雅。

把“为别人的错误而惩罚自己的女人是大傻瓜”作为自己的座右铭 可以把这句话写在纸条上贴在显眼的地方，也可以把这句话作为手机屏保，时刻警戒自己。

遇到让人怒发冲冠的事情的时候，这时候你需要做的是让自己心平气和，并反复告诉自己：不要生气，不要生气，我不能用别人的错误来伤害自己。

指责别人前先冷静思考一分钟 如果碰上自己很生气的东西，不妨先冷静思考一分钟，不只是为了对方，也是为自己冷静地思考一下。

比如说你在开车，前面的车开得很慢，这时你可能冒出无名火，不断地按喇叭。

实际上，这时你如果能忍耐一分钟，静下来想想：也许那个人是因为家里人出事而受到了打击，也许或是那人身体不舒服……想想这些，你心中那股无名火可能早就消失了。

<<女人三十不可不看的私房书>>

经常站在对方的立场上考虑问题，你就不会那么急躁和生气了。

## <<女人三十不可不看的私房书>>

### 编辑推荐

三十岁，女人的青春开始渐渐成为回忆；三十岁，女人的靓丽容颜开始悄然退色；三十岁，女人要承担的责任更重了……但正如老话所言，“三十而立”，三十岁，也是女人一生生活的分水岭，更是女人黄金岁月的开始——从这一时期起，女人开始发挥自身优势，展现自我魅力，享受幸福生活。

那么，三十岁的女人该如何展现自身的魅力，又如何发挥自身的优势，尽享幸福美满的人生呢？一切答案尽在《女人三十不可不看的私房书》中。

三十岁的女人是一道亮丽的风景：睿智坚强而不生硬、风韵雅致而不华丽、魅力四射而不妖艳、高贵自信而不孤傲、个性独立而不招摇、从容淡定而不轻浮。

这是一本20岁女人必学、30岁女人必读、40岁女人必备的人！

年龄只是一个生理数字，智慧女人从未因年龄而茫然。

三十岁，让智慧绽放，成为一个魅力四射的聪慧女吧！

<<女人三十不可不看的私房书>>

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>