

<<女人30知天命>>

图书基本信息

书名：<<女人30知天命>>

13位ISBN编号：9787802208025

10位ISBN编号：7802208025

出版时间：2010-6

出版时间：中国画报出版社

作者：李奕

页数：275

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知天命>>

### 前言

30岁对于女人来说是一个丰盈的年纪，经历过爱情的洗礼，家庭的熏陶，事业的挑战，换一种处世哲学，换一种思考习惯，换一种人生感悟，在人们称之为“成熟”的过程中，30岁的女人开始有了一种“知天命”的自在与从容。

30岁的女人如花儿一样绽放，成熟中带着一丝天真，优雅中带着一丝可爱，如刚刚成熟的蜜桃；惹人喜爱。

30岁的女人，学会了把浪漫、体贴、温柔、宽容、细腻酿成一杯甘冽的鸡尾酒。

对于情感，开始懂得缘分和感情是不能强求的，重要的是怀着一颗平常心，静静地等待。

30岁的女人，对生活乃至生命有了全新的感悟。

因为成熟，她们不再为人生的失落和挫折大喜大悲，她们理解那是生活的必然；因为成熟，她们不再为爱情的跌宕起伏而沉沦，她们知道有些时候自己必须停下来歇口气，并且耐心等待；因为成熟，她们不再随波逐流，她们相信适合自己的才是最好的；因为成熟，她们不再担忧未来，而是相信积累和阅历会让她们更加从容地拥有选择权。

30岁的女人神态里少了几分矫情，多了些许优雅从容，看远远近近的风景和悲欢离合，承受着成熟的心智上的得失因果；30岁的女人更懂得自己最在意的是什么，懂得付出，懂得拒绝，懂得经营，懂得感受，懂得在心底默默封存一些不肯轻易翻阅的东西。

30岁的女人心会变得更加细腻而精致；学会理解。

理解自己，理解别人。

并尝试着理解世界。

## <<女人30知天命>>

### 内容概要

大部分女人到了30岁，心境上都会开始有所转变，从女孩逐渐向女人过渡。这时的你，也许会感到一种莫名的茫然、失意与恐惧，却又不得不开始面对很多严肃的人生课题。处于30岁的女人，将要面临很多人生的抉择，3岁的你可能还徘徊在爱情的大门外，面临感情的抉择，3岁的你可能刚刚迈入婚姻的大门，不懂得如何维系和经营感情，3岁的你或许有时候感到力不从心，身体健康慢慢滑坡，3岁的你可能刚生完宝宝，却不知道如何养育如此等等。

可以说30岁对于女人来说是人生的重要分水岭，幸福或者不幸或许就在这一念之间。那么，作为一个30岁的女人，该如何面对自己的感情、婚姻、工作、以及家庭关系呢，如何能让自己保持良好的心态，让自己从容面对生活呢？

如何处理和化解生活中遇到的各种问题和矛盾呢

<<女人30知天命>>

作者简介

李奕  
自由撰稿人，热衷于探索女性文化和女性情感问题，自始至终以宏大的视角关注女性的发展，关注女性成长过程中所遇到的各种问题，致力于为广大女性著书立说，帮助广大女性能够更好地认识自我、发展自我、完善自我。

## <<女人30知天命>>

### 书籍目录

- 第一章 告别天真：成为一个知性的熟女
- 第二章 回归自我：做自己心灵的主人
- 第三章 解脱烦恼：卸掉沉重的枷锁
- 第四章 直面挫折：学会在逆境中突围
- 第五章 拥有智慧：智慧让女人绽放光彩
- 第六章 把握幸福：让老公疼爱一辈子
- 第七章 学会处世：将从容淡定写在脸上
- 第八章 立足职场：白领丽人的完美诠释
- 第九章 持家有道：让家里充满温馨的幸福
- 第十章 经营美丽：成为一道独特的风景
- 第十一章 善待自己：让健康常伴左右
- 第十二章 达天知命：人到三十，心如明镜

## &lt;&lt;女人30知天命&gt;&gt;

## 章节摘录

年过30的刘若英也怕老，但她并不是害怕外表的老去，更多的恐惧自己随着年龄的增长而失去热情和对生命的热爱，恐惧等死的感觉，她和张艾嘉、李心洁、任贤齐等人曾主演过《二十、三十、四十》的电影，也和前二者唱过《女人二十、三十、四十》的歌，其实这也是她对人生的另一种感悟。在电影《生日快乐》中，刘若英的演技已臻挥洒自如、出神入化之境。无论唱歌还是演戏，她给人的感觉都是从容、淡定、坚强、自如，她有着敏感的内心、细腻的情感，也有着相当高的素养，这样的女人即便不漂亮也是美丽的、可爱的。

在好友兼前辈张艾嘉眼里，刘若英是一个知性女人，有着与别的女艺人不一样的特质，所以在其出道之初张艾嘉就极力予以提携，回忆起初识刘若英的情景，张艾嘉依然记忆深刻，“她是一个腼腆的人，见了生人还会脸红，现在脸红的女孩不多见了，就这一点就让我注意上了她。”有了陈升和张艾嘉两位前辈的提携和帮助，资质过人的刘若英很快就跃身为知名台湾艺人，此后经过多年的打拼，已逐渐成了两岸三地的当红演艺明星。

一个真正“知性”的女人，不仅能征服男人，也能征服女人。因为她身上既有人格的魅力，又有女性的吸引力。

如何修炼成一个知性女人呢？

其一，要头脑明晰，心智成熟。

知性女人，会审视度势，跟着时代的脉搏亦步亦趋，她对新生事物会持一种见怪不怪的洒脱态度，面对喧嚣的尘埃，她知性得待其落定，永远不囿于陈规陋习，永远不固执己见。历经岁月的磨砺，知性女人已褪去年少轻狂，淡然个性张扬，戒骄戒躁，物我两忘。

她的悟性，明理性，综合性都揉捏得恰到好处，她会冷静地审视自己走过的路，在理智前行的同时，不断回首来时路的一次次蜕变，她会在一次次的蜕变中挣扎着破茧而出，在一次次的磨砺中成熟起来，并积淀着经验，以一种让人折服的成熟，展现知性女人的魅力。

<<女人30知天命>>

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>