

女人30+



## 女人30+ 下载链接1

著者:金韵蓉

出版者:漓江

出版时间:2011-1

装帧:

isbn:9787540749941

狂销10万册的女性心灵经曲！当当网最受读者欢迎图书TOP10！

“不要害怕孤单 不要为了结婚而降低标准”

## “了解抵制的真相”

## “女性个人发展的三个进程”

## “高盛感官之乐”

.....

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、职业生涯规划和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。

作者介绍：

金韵蓉：IFA (International Federation of Aromatherapists) 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；资深心理学家；《时尚Cosmo》杂志专栏作家；北京大学光华管理学院EMBA《女性领导心理学》课程讲师；《美丽俏佳人》时尚生活专家；《精油全书》《香草地图》、《美丽笔记》、《幸福女人的芳香生活》、《先斟满自己的杯子》等畅销书的作者；为多家国际企业举办员工“顾客心理学”、“减压管理”、“潜能开发”以及“表达技巧”的培训课程。

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

附录 祝所有30+和迈向30的女人幸福

· · · · · (收起)

[女人30+ 下载链接1](#)

## 标签

女性

金韵蓉

幸福

心灵

家庭

婚姻

30+

随笔

## 评论

2019.9 金老师的智慧

---

修炼温柔，致力成长。

---

的确浅得很，主要我觉得那些案例都超级知音体是怎么一回事儿？？？

---

金韵蓉

-----  
不是我想要的

哈哈哈，这段太逗了：

我自己已经安然度过了婚姻的27个年头，现在回头看看自己的婚姻生涯，竟然发现在一路颠簸中，最危险也最狂暴的竟是蜜月和新婚的第一年。我还清楚记得，婚礼过后，就在我们前往蜜月的旅途中，我就发生过歇斯底里的准备把结婚戒指丢到他头上的经验！而引起这番盛怒的原因，仅仅只是因为在我们的婚礼上，他和女同事说话时没有亲昵地把手放在我的腰上！

婚姻是忍耐。没辙。但是，妥协的勇气必须来自正向的能量。在婚姻里，它可以来自爱、来自理解、来自温柔、来自承诺。但是在运用这些正向的能量之前，我们自己首先必须是快乐富足的，是心甘情愿这么去做的。因为唯有内在的丰足才能源源不绝地提供能量，也才能在那么细琐乏味的婚姻生活中，找到继续爱下去的力量和理由。

-----  
愿女人三十岁可以淡定、从容、光彩照人。

1.不要跟自己的情绪沟通，有话要直说； 2.不要用情绪裹挟任何人； 3.自己的选择自己负责。

-----  
偶尔看看鸡汤也挺好的

-----  
写得很真实，没有遮遮掩掩或者假大空的口号。

-----  
婚姻的七个阶段：激情，了解，反抗，合作，再结合，爆炸，完成。

-----  
算是有帮助吧，让我对婚姻和事业有了新的认识。

虽然我打了耳洞 下辈子特么可别让姐继续当女的了 不过这辈子都这样了  
也不能破罐子破摔不是 变性倒是可以考虑 不过变成个不到一米七的男生不更悲催 哎  
所以我们还是需要正能量啊！！！！！

这本书十分好读，句句口吻都非常地金韵蓉老师。书中围绕着五大主题：爱情，婚姻，孩子，职业规划和身心灵。收获最大莫过于金老师对于生活的那种豁达和乐观的心态。当今男人的压力比女人的大许多，特别是女人可以拍拍屁股说不工作了，有男人养你，可男人不行。因此如果老公有让你不快的情绪和行为表现，请不要难过，不要认为那是冲着你来的，他其实只是在消化自己的情绪，试图在挫败的心理情绪中为自己疗伤止痛，挣回作为本该负担养家糊口责任的男人的面子。女人们可以记住这句话“只要我对他好一分，他一定会还给我十分”。在婚姻和爱情中学会包容和温柔，毕竟他是你的今生恋人，不是对手！从家庭和个人发展方面来看，两个方面都可兼有，但当个人发展和家庭需求相抵触时，金老师会选择毫不犹豫选出家庭。带着“不忍伤害”的心情对待他，你也变得更温柔。

35~55岁是人生的责任期，45~50岁是人生责任的高峰期。

花了2天读完这本书，在有了孩子后的30+，变得比较困惑，感受到了责任的崩发，对于婚姻，孩子，还有职业规划，这本书确实能帮忙解惑，其中有些段落可以在看看

这几天突然又想起了这本书，找出来重新读。  
答案只能自己去寻找，仍感谢金老师的指引。

过来人的感悟

宛如一双温柔又有力的手牵着我们前行，谢谢金老师

鸡汤…

[女人30+ 下载链接1](#)

## 书评

发表于 2009-10-21 08:43 写如下文字之前，偶先声明，咱是纯爷们，纯的。在1995年的时候买过漓江出版社出版的《钢铁是怎样炼成的》，巧的是这本书也是这个出版社，看来是以柔克刚了。印刷很好，字体交互，插图精美，单眼皮的金女士还挺精神，阳光一族。在可以...

---

不知不觉，不如了30+的行列，虽然百般不情愿，但这就是现实。对于男人，有一个标准，叫做“三十而立”，同样的，我认为对于女人而言，也有一个标准，应该是“三十而丽”。30+，并不意味着年华的老去，用心去经营自己的天空，绽放的或许是更有韵味的美丽。对于女人，爱情...

---

涉及到30女人所面对的生活主题，婚姻，育儿，工作与家庭的协调，职业规划。大概是金老师也涉及芳香治疗，身心灵，所以有些观念还是蛮一致的。最大的感触有三点：

1.在婚礼里不要去激发男人想证明自己的冲动，这种冲动是出轨的种子。所以在平日的相处中，我们就要让他有存在感...

---

一小时时间摘抄式光速看完，每当看完这种知音书都会奇怪这年月怎么水平这么滥的书还有人读，再想想这是不是也从另一角度折射出当今社会主流人群普遍不读书，人人不进步，所以才有这么多水平低下的书一本接一本的出。

当然，这种大妈式的谈心书也许永远都有人读，而且书的内容也...

---

某一天走在路上忽然想到自己将30岁时，这个数字让我打心里有种年龄恐慌。感觉自己还有很多东西不懂，还不够智慧就已经到了这个年龄（没有年龄优势而智慧尚未形成）。在这时读到了金老师的这本书，很温心。真的让我感受到有一双过来人的手温柔地牵着我往前走，轻声说别害怕、并...

---

[女人30+ 下载链接1](#)