

# 三十岁的女人的思想变化 三十岁女人的经典语录(模板5篇)

在日常的学习、工作、生活中，肯定对各类范文都很熟悉吧。范文书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇范文呢？下面是小编为大家整理的优质范文，仅供参考，大家一起来看看吧。

## 三十岁的女人的思想变化篇一

1、三十岁的女人，在穿着上切忌张扬与暴露，因为这个年龄段的女人，已不再是用青春的性感来挥霍美丽的浮躁，更多的则是依靠得体的服饰来衬托出一种超越世俗的内涵与风韵。

2、三十岁的女人，在职场上犹如一束盛极的牡丹，芬芳而不失典雅，委婉而不失大气，她的芳香犹如遍野的鲜花弥漫着你的心田。所以，三十岁的白领丽人在工作交往时，千万要把握好一种平和的心态与理性的宽容，因为它们才是你释放花香所不可或缺的滋养成分。

3、三十岁的女人，如果不幸被卷入金融危机的风暴中，请不要盲目的选择恐慌与自悲，因为，数年的职场经历已为你积累了成熟的心理与丰富的经验；沧桑的人生岁月已为你积淀了足够的挑战困难的信心和勇气，在面对挫折的时候，请相信自己，积极与乐观永远是你最好的朋友。

4、三十岁的女人，假如还没有结婚，不妨再多等上两年，因为，婚姻的选择并不需要商品促销式的打折，它需要的是一种爱情的缘份。其实缘份这个东西也很古怪，当你热血期盼的时候，它却总是消失得无影无踪；而当你心境如水的时候，它却像航行在希望彼岸的小船，悄然间映入到了你的眼帘，这或许就是异性间缘份最具魔幻性的魅力。

5、三十岁的女人，如果遭遇失恋或离婚的痛苦，千万不要放纵自己的，也不要幻想着童话里的邂逅，因为，三十岁已无法再去承受青春期的浪漫，三十岁的阅历已足以让你去洞察那些低级的巧合与天真的幻想。这个时候，你不妨坐在月下认真的思考一下，或许那宁静的夜空会为你打开平凡生活的崭新一页。

6、三十岁的女人，也是众多贪官所涉猎的目标，但切记要把握好一个原则，因为，利欲的贪婪往往会成为美丽女人走向堕落的一种催化剂。

7、三十岁的女人，尽量少去一些摇滚型的酒吧，因为，狂噪的声响会让你迷失方向，灼热的酒精会让你放任自流。如果非想运动一下，不妨到孤儿院或者敬老院等社会慈善机构去奉献上自己的一份爱心，虔诚的信仰不但能洗涤肉体，更能净化灵魂。

8、三十岁的女人，不需要太多的钱，但需要去读懂足够的书，如果说金钱可以改变身体外在的躯壳，那么，读书则可以从心灵深处去打造一个既内敛成熟、又蕴涵芳香的魅力女人。

9、三十岁的女人，如果有幸成为仁母，那就请担负起灵魂工程师的传帮带职责，为祖国的未来培养出超越自我更为绚丽的花朵。对于三十岁的母亲而言，“传播美丽”比“蕴藏美丽”其实更伟大！

10、三十岁的女人，既不像小女生般的娇娇可人，但她却像雨后春笋般的拥抱生活、享受魅力，使生命之花绽放得更有光泽。三十岁的女人如画，陶冶你的情操；三十岁的女人如诗，放飞你的思绪；三十岁的女人如水，缠绵你的心田；三十岁的女人如歌，唱响你的期待，汇聚成一句话来表达：三十岁的女人是美丽的！

## 三十岁的女人的思想变化篇二

喜欢文字，源于那份安静，游离于文字的世界里，如阳光灿烂的三月，温暖幸福。

落尽繁华，寂静成殇。三十岁，一个惊人的数字。

一帘幽梦，缱绻记忆深处的那抹叹息，回眸一笑，岁月深处的留痕无处搁浅。

皱纹如青丝，拉长了眼泪的长度。感念生命的厚薄。

喜欢女人三十岁的样子。亦如此时的我。亦真亦幻里构思着一座温暖的城堡。

不怕老去，其实很虚假。恍然间，我很害怕突然死去和老去。

我怕在生命的最后一刻，抓不住半点存在的痕迹！

清晨被电话吵醒。朋友说到了小区门口，问是否可以一起去郊外游玩。

我说，我还想再睡会。最近也无计划出去游玩，想静下心来好好审视自己。

朋友说，您真的老了？还是突然成熟了？

我说，我什么也不知道。我只记得我三十岁。

朋友噗嗤一笑，挂断了我的电话。

而我，没有多想，继续做梦。做三十岁以后的梦。

其实生活是什么味道，活了三十三岁的我，也懵然不知。

只是在别人眼里，三十岁的女人，应该是老了。

我很喜欢这个年纪，称不上什么花样年华，却依然能够找到自己的位置和理想。

女人三十岁，或许知性，稳重成熟。而在我眼里，就如那含苞待放的花朵，经历了风吹雨打之后，懂得了生活的千般滋味，懂得经营自己，也懂得如何照顾身边的人。更懂得生命的取舍和质地。

女人三十岁，思想的沉淀单一而清雅，内敛而寂寥。奢望能在某个角落里寻到一个温暖的小窝。或者有个爱自己和自己爱的爱人陪伴。

女人三十岁，也如一瓣刚凋零的花瓣，瞬间就有可能化为泥泞。

女人三十岁，总感觉疲惫乏力。

三十岁，是一个阶段，一段旅程，一段难以磨灭的印证。

三十岁，或许与年龄无关，与时间无关，唯独与执念相关。

平静，简单，独立，开阔，豁然，达观，美丽的生活姿态。

喜欢安静，喜欢一个人游走，喜欢一个人独赏风景。

喜欢一个人，就如喜欢一杯咖啡。悠然，幸福，回味无穷。

感悟一段沧桑，品味一梦冗长，点一支清幽的檀香，悠然于天空白云之下，享一抹清闲时光。

生活，总觉得琐碎，裂痕充满整个世界。

头疼，纷扰，无话可说，却又一言难尽。

生命，历程，过往，未来，多余和无关，都无法准确。

就如，人生可以浓缩简单到三十岁。足矣。

女人三十岁。栖息于自己的世界，短暂睡去，即刻醒来。面对凡尘一切，看淡，看透。

对未来充满向往，充满激情，充满对生命意义的承载和原谅。与之一路相伴。

一支烟，一盏茶，一杯茗，一阙心事，一段回忆，一次放任自己的机会。如暴风雨，在幸福的虚名之下盛开，洒满生动的旋律！

## 三十岁的女人的思想变化篇三

### 一、男人和老公

身边离婚的女人越来越多，校友录上有位仁兄又留言让大家喝喜酒了。真不知怎么样祝贺他才算得当。他好像不是第一次结了。但以他的个性，我看也不会是最后一次，所以我不发言。

男人离婚不像女有离婚那么悲剧，通常来说，男人比较喜新，女人比较恋旧。

所以离婚的受伤程度也不一样。女人眼里男人就两种：男人和老公，男人就好比是阵地，老公好比是江山。俗话说打江山容易守江山难，因为男人相对于女人来说，经不起诱惑已是个不争的事实。

### 二、女人三十

女人三十没有经历过这三个男人是失败的。一个是你爱的、

一个是爱你的、一个是和你结婚的。

把你爱的放在心里，天下太平。把爱你的放在梦里，梦不荒凉。和你结婚的你一定要放在眼里，因为这么多男人只有他肯娶你。现代男人大多有恐婚症，有个人说过他最怕女人说：我这一生都是你的人了。他说这句话的潜台词就是：我这辈子讹上你了！和这种男人比，肯和你结婚的男人你是要用一生去报答的。

女人三十要明白，这个年龄的内衣比外衣还重要。不要再只选穿着自我感觉良好的面料和款式了。因为那样虽然一定是舒服的，但不一定会是性感的。不性感也是男人审美疲劳的一个重要原因吧。三十岁的女人要想更年轻些就戴一些木质和皮草类的小挂件，三十岁的女人要想更老些就去戴那些纯金纯银的成套的挂件，最好看上去珠光宝气的。

女人三十要会上网，爱听歌，喜欢运动。三十岁的女人还不知道自己想要什么是可悲的。女人三十终于明白：性福就是幸福。不再会为又一个横空出世的超级帅哥而心动，这个年龄真正明白什么是帅。她们知道怎样享受男人，就像突然明白了怎样享受生命一样。

女人三十身体还不丰满那就让自己的思想丰满。三十岁的女人还没有豪宅、跑车、那就让自己有个幸福的家、一个聪明的孩子。因为前者通过努力可能得到，后者却不一定。所以后者比较珍贵，尤其对女人。

你要问三十岁的女人有多美，答案就是：刚刚好！

### 三、美的印象

偶尔看到这样一段文字：在非洲的戈壁滩上，有一种叫依米的小花，花成四瓣，每瓣自成一色：红、白、黄、蓝。通常，它要花费五年的时间完成根茎的穿插工作，然后，一点点地

积蓄养份，在第六年春，才在地面吐绿绽翠开出一朵小小的四色鲜花，尤其让人惊叹的是：这种极难长成的依米小花，花期并不长，仅仅两天工夫，它便随母株一起香消玉殒。

依米小花虽然只是大自然万千家族中极为弱小的一员，可是它以独特的生命方式向世人昭示：生命一次，美丽一次。

我喜欢这段文字，更钦佩写出这段文字的人。只有真正理解了生命的含义的人，才会注意到这种神奇的依米小花，才会写出这生命的别样之美。这是生命的一种真正意义上的美，是来自天堂的——美的印象。

#### 四、生命如花

人生如梦，好多人都喜欢这么说。是啊，人生就是一个长长的梦。许多的时候我们沉醉不醒，我们梦里花开。人生一世，草木一秋。花开花落在大自然的日历上，也只是一个瞬间的事而已。其实就是这一个个不经意的、不起眼的瞬间构成了我们长长的一生。我们每个人，每一天都拥有无数个不同的瞬间。这些连接在一起就成了人生的点点滴滴。看似平常不值得在意，然而，也许就在这某一个你不在意的瞬间，我们的人生就会改变。

在这个世上，最坚强的东西莫过于生命，最脆弱的东西也莫过于生命。得到与失去，只一秒钟就可以决定。所以说人生最大的幸福莫过于平安二字，平安是人生一切可能的载体。所以我们要珍惜我们眼前所拥有的。不管时光怎么改变，只要自己付出真心去生活，你就会拥有一个可以让自己坦然面对的人生。把握自己生命中的一一点一滴也就是把握住了自己的幸福。日子一天天过去，你会认为昨天、今天、明天是相同的吗？也许你会想这个世界上许多的事明天可以继续去做，许多的人明天可以再去相聚。但事实是：有的事明天你即使是想去做，也不一定有机会了。有些人明天也许就再也可能见到。人生就是这样。不想和来不及都只是一瞬间的事。

所以珍爱生命的每一天，平平安安，从从容容，才是生命的本来面目。

也许有人说，人生漫漫，错过了瞬间，还有长长的岁月可以等待。可是殊不知，造化弄人，人生的许多时刻就是由于你的不在乎，正好与那些本属于你的重要时刻擦肩而过。失去了这本该是你的美好瞬间，也只能在心底里默默地后悔了。

太阳落下去，在它重新升起前，一切都是未知数。我们要做的，惟有好好去珍惜和把握眼前的日子，生命如花，希望我们每一个人都不错过生命中的每一次花开。把握住生命中的每一个美好瞬间。那么，我们的幸福，就会像花儿一样开放。

## 五、感受幸福

现代人总是在说自己不幸福，不快乐，不满意。也许是庸人自乐吧，我却会时时感受幸福。其实并不是我的幸福真的就比别人多，那是因为我比别人对幸福敏感。在幸福一闪而过时，我感受到了，所以我快乐。我快乐所以我幸福。

其实幸福不是什么大喜大悲，它只是一种快乐情绪，浓浓的也好，淡淡的也罢，只要让人开心，放松，满足那就叫幸福了。一个欣赏的眼神，一句温馨的祝福，都会让人感受到幸福，感受到一种源于心底的暖暖情意。

在这日趋忙乱的时代，每个人都有太多的负担，人人都有一箩筐的面具，到最后，哪个是真的，哪个是假的自己也弄不清了。再说戴久了面具的我们，一下子不戴了，会有见光死的顾虑。所以人人自觉不自觉的在人生这个大舞台上做秀。不仅在给别人看，也在给自己看。这是一种时尚，也是一种无奈。

有人说：不成熟的人相信假的，成熟的人却怀疑真的，如此说来，成熟不是件幸福的事。因为有时人的不快乐不幸福就



来源于种种怀疑和误会。人的一生会有很多不期而遇的不快和麻烦，就看你怎样去面对。

我听过一种关于珍珠形成的说法，说是偶然间有一粒沙子进入了河蚌的体内，河蚌感到很难受，于是它不停的分泌出一种液体将沙子层层包围，来减轻自己的痛苦，渐渐地这粒沙子就变成了一颗珍珠。

多好多美的说法啊！谁听了都愉快。那让我们也学学河蚌吧，把我们受到的伤害和不愉快包起来，让它成为一种记忆，一种历练。然后欣然前行。其实人的感性大都多于理性，心情是可以自己来调节的。

我还听过这样一个故事：有一个老妈妈，她有一个女儿是卖扇子的；有一个儿子是卖雨伞的。这个老人整天不快乐，因为下雨天她女儿的扇子会卖不掉，而好天了她儿子的雨伞又会卖不掉。所以她怎么也开心不起来。有一天，有位心理医生对她说：你反过来想想试试。老妈妈听了他的话，她就想：是呀！好天我女儿的扇子卖得好；下雨天我儿子的雨伞卖得好，这钱不是都让我儿女们挣了嘛！于是她的心情真的就好了起来。

这故事听起来有些好笑，但它蕴含着一个道理：心理医生不是比这个老妈妈聪明多少，只是他会换位思考，会调节自己的情绪。这世上没有救世主，我们只能自己救自己。在这个竞争日趋激烈的年代，我们要学会退和忍，常言说得好：忍一忍风平浪静，退一步海阔天空。在这难能可贵的一忍一退之间，你就会找到幸福的感觉。

## 六、夜独行

黑夜中，偶尔一个人到楼下走走。风清云淡，心绪便放飞到天外。随着这夜风，夜莺般歌唱。间或有几个如我一样在夜色中独行的人，心里就有一种暖暖的感觉。

我突然间明白：“飞蛾扑火”，不是飞蛾愚蠢，是它们太过执着。是“无知者无畏”，但这不叫勇敢。就如我对你的感情：期待、无望。

我的夜晚比白天多，我喜欢黑夜，可以一个人静静的想，细细的品味独处的时光。从为人妻、为人母之后，便没有了自己的空间，偏偏我又是一个人自生自灭惯了的，人前人后便觉很累。

知我身世的朋友常说：云你是一只雁，一只离群的孤雁。其实我明白：我哪里是雁，我只是一只偷吃了盐的老鼠，被族人驱逐出境。我是驱逐族最后的子民，在天地间徘徊，不知自己是鸟是兽。

我独行，却没有一般女人特有的恐惧，在我心里，有一种说不出的放松，其实在你忐忑不安的防备别人的同时，别人也在防你。人哪有那么可怕，狼不是饿急了还不会轻易咬人呢。现在人的智商很高，损人不利己的事少有人做，相貌平平、一文不名的我便很是安全。可以独享夜独行的这一份宁静与温馨。

## 七、缘起缘灭

遇上你是上帝对我的眷顾，我又一次相信：上帝对你关上一扇门，就一定会为你打开一扇窗。你以我梦中的名字出现，不用说什么，这已叫人很满足。你善良，宽容，有分寸。君子的模样。话语不多，但却别具深意。不能说是你拯救了我，但你的确唤醒了十多年来一直在沉浮挣着的一颗心。让我明白了：去追求一种想象出来的美，是多么的可笑和不切实际。自诩聪明的我却在不属于自己的定义域里徘徊了十多年！

我让自己不断受伤然后躲在角落里自怜自爱，一幅怨妇的模样，让人让己都爱不起来。你的出现，竟一下子打开了我的心结，我感到了一种从未有过的感觉：不是悸动，不是感激，

是一种源于心底的温暖，一种近乎于手足的浓浓情意。

每个人都有自己的弱点，但很少有人肯示人，都是自己层层包好，放在最隐蔽的角落，让它自生自灭。而我却傻傻地将它示人，也许你会笑我：这个笨女人！是的我是笨女人，我明知不可为而为之，我拿得起却放不下。这许多年我经历了很多，但我终不能释怀的是对往事的那一份牵连与缠绵。我知道在别人那这早已成了过眼云烟，我也知道往事不可重来，我更知道寻找的那一份感觉是多么的盲目和愚蠢，但我不能停止寻找，因为我的那个十年如一的梦还在继续，没有什么能够让它停止，也许是应了十年前那句话：没有栖身的家，心注定要流浪，每迈一步，都成绝响。

我不是个悲观的人，但我对自己真的很无望。心情刚刚好转，你又依稀不见，似乎我就是个容易被人忽略的人。我要的不多，无非是偶尔聊聊，我是个安全女人，除了我自己不会给任何人惹麻烦。我想要一种心灵与心灵的交谈，在这个日渐慌乱的年代，也许这是一种奢求。但我仍心怀希冀。心怀梦想。

朋友都嫌我太过沉闷，从我身边一个个溜走。我却固守着我的一个旧梦，一做就是十几年。现在的社会，太多的诱惑与无奈，我无力把握，只好随波逐流。我是女人，没有坚强的双肩，我不逞强，不能扛的不扛。我就这么平淡而又卑微的活着，品味着生活的种种滋味。

这世界有太多的无能为力，谁也救不了谁，只有自求多福。迷茫了好久，忽然明白：我不是在找谁，我是在承受中享受找的滋味，这让我平淡的生活还有一些盼望，我害怕找到，所以从不深找，我知道现实永远没有梦想来得美丽。找到了，也许就失望了，我是柏拉图的n代传人，喜欢永恒的神话，如同叶公好龙，不得要领，盲目地坚持着。

## 八、感觉

不知你有没有一种感觉，有时会反复去听、去哼一首歌，不是因为那是你最喜欢的歌，只是因为那是他推荐给你的。

不知你有没有一种感觉，有时和人讲话会不自觉的将他对你说过的话翻版，并且觉得这就是自己想要说的，没有比这更合适的语言了。

也许每个人都会有过，但只是一闪而过的感觉，并没有留下什么痕迹。只是在忙忙碌碌中如流星划过夜的黑，留下的只是一秒钟的光鲜。

我相信，每个人都有一根不安份的神经，只是控制的程度不同罢了。不安份不是不本份，许多时候人们并不知自己想要什么，只是等到最后只有那么若有若无的一口气时，才想说些什么，可又说不出来了。人就是这样，来得及的时候永远不会说出自己想说的话。这种欲说不能往往被看作是对尘世的眷恋，其实那是一种来不及的悔。

活着、写着、爱着、烦着、得到着、失落着。人生也就过去了。

人啊

总在得得失失之后才明白一些明白晚了的道理。

## 九、寂寞是鬼

一个人无聊时，很想找个人说说，那不是寂寞，那叫孤独。孤独可以改变，只要你肯让人陪。一个人情绪低落时很想找个人发泄发泄，那也不是寂寞，那叫失意。失意也可以改变，只要你肯听人劝。只要是你还有喜、怒、哀、乐、还有想做和不想做的欲望，就都不是寂寞。也就都还好办。

寂寞是鬼！却往往喜欢沾些人气。所以无论你是谁，都可能沾上它的邪气。有时你躲都躲不开。见过好多关于写寂寞的文字，有人说他喜欢寂寞，说他很享受。我的天！这是什么样的人啊？？？如果他不承认是鬼，那他一定就是圣人。要说耐得了寂寞的人还是有的，而且让人钦佩，要说喜欢寂寞，那就不是我这样的凡人所能理解的了。

不知怎么了，是不是女人过了三十，不管嘴上有多硬。心里都会兵荒马乱的？别人怎么样不得而知，我却是一天不如一天自信了。虽然自己常把“女人三十一枝花”挂在嘴上，也常发表些赞美三十岁女人的文字。可心里的那一份气短是实实在在的。挥之不去。像深山里的那种不散的雾。久久地、久久地、在心头萦绕。

有些人就是这样，总是对当前的状态不满意，无论在外人看来有多好，本人都永远觉得比自己想要的差那么一点点。这大概就是寂寞的病灶所在吧。有时我会莫名的陷到一种情形当中：以前忙的时候想要做又没时间做的好多事，想要写又没精力写的好多字。真要闲下来了，却没有了去做、去写的欲望了。真的很怪，就是那种无欲无求的感觉，整个人空空洞洞地、迷迷糊糊的，闲散的心情掉在地上都捡不起来。不知以前为何而来，以后又将为何而去。我不确定这是不是寂寞，但我知道这也一定不是什么休闲。因为我没有一点轻松的感觉。什么也不做照样累，而且是身心疲惫。

寂寞是鬼，总会有人遇上，只有自己承受。

三十岁女人的心情随笔【第二篇】：三十岁生日

今天是我的生日！本来我是很怕过这个生日的，因为红颜渐老是每个女人所害怕的，虽然我自称“笑看红尘，风淡云轻”可还是不免有些微的感伤。

可是该来的终究会来，就算你有一千个不愿意，一万个不情

愿，它终究还是如期而至。那么我唯有坦然面对。何况我的那么多或熟悉，或陌生的网友们给我送来了那么多的礼物，虽然是虚拟的礼物，可我还是被幸福包围，温暖得无路可退，冰封的心慢慢的，慢慢的融化。

我始终还是一个容易感动的小女人，我在心里不得不承认了。

妈妈，我要谢谢你，给了我生命，同时还给了我太多太多的母爱，这份恩情我怎么报答得了？爸爸已经不在，可是他那如山的父爱教我学会了坚强，学会了乐观的面对生活……谢谢你们，我的亲爱的父母！

来来来，朋友们！让我们一起飞，放飞你的梦想，努力地去实现它，我们的生活充满阳光：来来来，朋友们，让我们一起唱，唱出你的希望，温暖我们的心灵，我们的生活充满阳光。

三十岁女人的心情随笔【第三篇】：你不会在30岁就死去

看纪录片《舌尖上的中国》。片头开始处，乍看上去是筷子夹起一片腊肉，再仔细瞧，才发现这片腊肉可不简单，上面蕴含着整整一幅水墨江山，如此精妙的构思，令人拍案叫绝。于是对海报的设计师张发财产生了兴趣，便关注了他的微博，读他写的民国八卦，看他一张张类似灯谜的平面广告，继而哈哈大笑，为设计者的创意叫好。

罗曼·罗兰也有与之相似的看法，他是这样说的：“大部分人在二三十岁时就死去了，因为过了这个年龄，他们只是自己的影子，此后的余生则是在模仿自己中度过，日复一日，更机械、更装腔作势地重复他们在有生之年的所作所为、所思所想、所爱所恨。”

三十岁女人的心情随笔【第四篇】：女人三十

## 女人30岁

30岁是女人生命中一个重要的分水岭，30岁以前可以娇纵任性，单纯如孩童，30岁以后则要学会做个聪明女人。成熟不一定是聪明，聪明比成熟更睿智。懂得退一步也可以天高任鸟飞。

### 不必再为爱走天涯

30岁时如果还是单身，那你大可以再去好好地谈一场恋爱，你需要的是现实与稳定的爱情方式，天涯之爱对你来说太远也太累。一旦你追到了天涯仍身边空空，我怕你自己回不来。

### 婚姻就是平淡相守

整天把爱情放在嘴上的人，只适合不停换人谈恋爱。婚姻里的爱情是静态的，你如果非要时时搅些动静，那就成了趟浑水。看不见了那花影鱼动，赏不了那波光潋滟，当心最终受伤的还是你。

### 独立不等于孤单

独立，是现代女性不可或缺的精神。但生活里有一些女性在做到了独立之后却成了孤家寡人，这其中固然和某些男人的不自信有关，但独立后就变得强硬挑剔和不愿妥协，依旧是很多优秀女性孤单的病根。

### 不要骂自家老公是笨蛋

### 爱别人丈夫很弱智

年轻的女孩缺少社会阅历，不小心掉进已婚男人设置的陷阱还可以理解，可如果30岁以后还把已婚男人当目标，就有些不可思议了。你所谓的爱情最值得怀疑，也注定会成为情场

上最愚蠢的一类。

学会常常奖赏自己

女人要对自己好一点，爱了痛了都不要忘记自己才是希望的起点，快乐的根本。如果你做对了一件事请奖赏自己，因为你离幸福又近了一些；如果你做错了一件事也请奖赏自己，因为你离深渊又远了一步。

痛苦存在是个常态

生活如此，有时候我们追求得越执著代价也就会越大，有多少幸福就会有曾经多少痛苦，所以谁也不必怕。我们要学会的就是消化，随时把痛苦消化在无声里。痛苦，会一直在，换句话说，希望，也会一直在。

可以少做事，但不能少做人

女人不做那么多的事，赚那么多钱，生活反而更加丰富多彩，宁静恬淡。但你不能不做人，忽略了自身素质与修养的不断提高，荒芜了精神家园的建造与丰盈。这是唯一能够超越年龄的界限，让女人活到老美到老的秘密武器。

可以真性情，但不能太张扬

敢爱敢恨，敢作敢当是女人该有的勇气与担当，但真性情不是自负固执。没人让你扮淑女，可是女人就总要有些女人味，处处都让男人把你当哥们也不是一件好事情。

三十岁女人的心情随笔【第五篇】：致三十岁女人

三十岁的女人，或许不再追求时尚。淡淡的妆容，简简单单的衣着，素雅的打扮，更突显她们的沉着淡定。三十，或许需要的不再是浓妆艳抹，得体的衣着更加衬托出了她们超脱



世俗的风韵与魅力！她们在尝试以知识装饰修身。在这个慢慢老去的年纪，激情四射或许已经有点格格不入，更适合的应该是知识的沉淀与生活的淡定从容。

三十以上的女人不再素面朝天，因为无情的岁月让她们不再一如往年那般的光洁如玉。当然，三十以上女人的魅力在于性情，它不完全取决于智商，也完全不取决于美丽。因此她们最知道，在装饰自己的外表之前，首先得装饰自己的智慧与才情。三十以上的女人，习惯于化淡妆，着素雅的衣服，不屑于和浅薄、浓妆艳抹的少女为伍。当然也有点嫉妒，不过那是一种居高临下的嫉妒、挑剔的嫉妒。

三十岁的女人，如果跟不上时代的步伐，或许可以停下脚步，看看书，给自己的生命堆砌一些知识，让它们实实在在的沉淀。知识，或许是三十岁女人珍贵的财富。书卷气息的熏陶，或许能让三十岁的女人更加知性美丽。

三十岁的女人，低调内敛。三十年岁月的经历，不长也不短。经过了岁月的风霜，经历了时光的洗礼，她们依然顽强的活着，用最坚强的姿态，站立在这个生命的转折点上，披着一袭华丽不老的衣裙，谱写着最本真的自我。

三十岁的女人，就像恰到好处的佳酿，越品越有味。让人举杯忘情，久久回味。她们温柔，妩媚。她们敢爱敢恨，热情浪漫，懂得享受生活。她们自信，独立，但不张扬。她们能用默默无言从容不迫去表达最恰当的感受，她们能用最低调的光芒去折射最高雅的姿态。她们有资本去高傲，但是却不屑于去轻浮。

当女人到了三十，开始学会了成熟，宽容，学会了用轻描淡写去应对一切。或是世事的丑恶，或是人类的分合，她们学会了在许许多多的故事中沉着，隐忍。这个，或许是成长的一个过程。她们笑，会浅浅一笑，哭，会幽幽一哭，不惊不澜。往往把情绪的冲动压抑在贤淑之中，微微一笑。曾看过

这样的一句话：前路昭然，梦境如丝，风起云飞。

## 三十岁的女人的思想变化篇四

赵雷参加《歌手》不仅红了自己，同时也带火了民谣，无论是原创音乐作品《成都》还是《理想》都引发很多人的共鸣。虽然赵雷淘汰了，但是他却让更多人开始关注独立音乐。

在我的印象中，赵雷代表着一些北漂的独立音乐人，是真的在认真做音乐。赵雷的歌朴实无华，都是对生活的体会和领悟，都是自己的真实经历，所以总能引发共鸣。除了这首传唱度很高的民谣《成都》，赵雷的这首歌也非常值得一听，当然这也只是冰山一角，也欢迎分享你爱的那首。

## 三十岁的女人的思想变化篇五

三十岁对于一些女性来说，都已经为人妻、为人母了，工作压力比较大，家庭琐事比较多，导致很多三十岁的女性朋友忘记了打扮自己，使整个人都显得比较苍老。三十岁的女性朋友，皮肤开始衰老，开始干燥，没有年轻时那样有光泽了，因此三十岁女人的保养是必不可少的。保养的不只是皮肤，还要保养自己的身体，心情。

很多三十岁以后的女性，一门心思的孩子、丈夫、工作，不管自己的外表，导致有一些男士就会出现审美疲劳，在外边沾花惹草，其实，男人的出轨，与女性本身有很大关系，要在心理上和外表上共同提高自己的修养，学会保养自己，下边介绍一下三十岁女人的保养：

首先改变生活习惯：每天九点半上床睡觉，天微亮起床。多运动，每两天出一次大汗。（不能偷懒）人类是动物，必须动。本人推荐：游泳。

饮食习惯：少吃主食，多吃生的瓜果蔬菜，肉类、乳制品不能少。饮食没必要节制，只要运动量够，吃多少都可以。（一个京剧演员，六十多岁的女同志。每天吃菜只吃生的，拌沙拉或者凉菜。每天练功出一身汗，早睡早起，身体特别好）

心理健康：不是问题，如果你生活有规律，多运动。抵抗力就能增强。心情也就好了。

以上介绍了三十岁女人的保养要从多方面进行。保养自己也是对自己的眷顾，家庭、孩子、工作固然重要，但是自己的身体也是很重要的，不但要保养皮肤，还要保养身体，使得自己永葆年轻，气质不凡，虽然已不再那么年轻，但是拥有一种独特的少妇美也是很迷人的。