

# LA BELLE

PAR EXCELLENCE

Your Wonderful Life

生活更精彩

01 / 2011

定价: 60元

# 卓锦

20岁是30岁的敌人吗?  
Inner Beauty Women 30+

构成观念的思维组合  
The New Installation Art

意大利 文艺风如昔  
Affection For Italy



时尚新世界

## 一分耕耘一分收获

她是中国的芳香疗法大师，她是美丽俏佳人的坐上宾，她是畅销书《女人30+》、《爱在左，管教在右》的作者，她是时尚 Cosmo《美丽笔记》专栏的特约专栏作家，她就是金韵蓉，一个具有事业和家庭双赢的知性女人。

女人步入30岁的行列，意味着进入了一分耕耘一分收获的状态，皮肤、身材各项指标确实已逐渐走下坡路，是要对维持自己的容貌和外表做功课的时候了。所谓“一分耕耘，一分收获”，尤其是对这个年龄段的女人来说，是精准而到位的写照。

20岁到30岁是女人一生中最困惑的10年，面临抉择最多的10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。对于事业与家庭，她的砝码摆放哲学是：我两端都放，只是我决不贪心，我让两边都循序渐进，可是当个人发展与家庭需求相抵触时，我会毫不犹豫地捐出个人发展的砝码数量。

“30岁的女性是优雅的，是知性的，是有气场相伴的年纪。而不是为皱纹渐起，皮肤松弛懊悔的年纪。”30岁的你回首20岁时的青涩，得到的是一种魅力与实力的提升。30岁的你有了事业上自救的能力，有了需要你认真经营的事业以及和睦温暖的家庭，而这些都属于20岁的你实力以外的范围。所以踏实面对30岁的自己。

面对自我增值的话题，金韵蓉侃侃而谈：熟女=淑女，熟女吸引人的磁场是她本身优雅而有教养的气质，只有心灵上丰富的女性才会表现出这种特质。因此丰富自己的心灵，是30岁女性必做的功课之一。

### Q&A

Q：你怎么看待20岁与30岁的区别？

A：我认为每个年龄段都有自己的气质，20岁时可能自己的很多东西是不确定的，所以偶尔会焦躁，会不安，但是20岁时的那种冲劲，那种有浑身使不完的力气的感觉是30岁的我所不具备的，首先体力上就会差很多。

Q：至今为止，你认为最有挫败感的事情是什么？

A：这个是我最早在国外留学的时候，当时走进一家奢侈品店试衣服，却被店员轻视，那时候自己确实是没有钱的，店员肯定一下就看出了自己的心虚。那时只是一时的心动，出门后我就发誓一定要让自己的心灵变得强大，至今我还记得特别清楚店员的那张脸。

Q：你认为女人应该怎样强大自己的心灵？

A：首先要自信，要不断的充实自己，不论是从专业上还是家庭上都不要停止学习的脚步。读书是件很棒的事，每天我都会保持这种习惯，但我不烂读，我会选择适合自己的好书，现在正在读《雪莱的诗集》，读过很多遍了，每次都有新的收获，这就是一本好书。

Q：30岁的女性应该具备怎样的气质？

A：我认为优雅而有教养非常重要，是这个年龄段女性该具有的气质。

