

女人要懂得营造美丽的资本

20几岁的女人，为自己找准了定位，积累了资本，你的一生，将成就最好的你自己！

20 JI SUI JUEDING NVREN YISHENG 葛红明◎编著

# 20几岁 决定女人一生

## 大全集



20几岁的女人面临着工作、爱情、婚姻等一系列问题，人生很多重要决定都将在20几岁完成；因此，20几岁是女人一生中最重要的季节，是决定女人人生格局的关键时期。女人要成就一生，需要积累很多资本，女人在20几岁就应该为自己确立目标和实现的路径，并且充满自信地走下去。

中国商业出版社



2014年1月1日出版 定价：29.80元 300页 32开 ISBN 978-7-111-44000-0

# 20几岁

# 决定女人一生

人生规划



中国铁道出版社

女人要懂得营造美丽的资本

# 20几岁 决定女人一生 大全集

葛红明◎编著



中国商业出版社

图书在版编目(CIP)数据

20 几岁决定女人一生大全集 / 葛红明编著. —北京:  
中国商业出版社, 2008.4

ISBN 978-7-5044-6112-4

I. 2… II. 葛… III. 女性—成功心理学—通俗读物  
IV. B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 035292 号

责任编辑 孙启泰

中国商业出版社出版发行  
(100053 北京广安门内报国寺1号)  
新华书店总店北京发行所经销  
北京市业和印务有限公司印刷

\*

787 毫米×1092 毫米 16 开 21.875 印张 254 千字

2008 年 6 月第 1 版 2008 年 6 月第 1 次印刷

定价:39.80 元

\*\*\*\*\*

(如有印装质量问题可更换)

## 前 言

20 几岁的女人面临着工作、爱情、婚姻等一系列问题,人生很多重要决定都将在 20 几岁完成;因此,20 几岁是女人一生最重要的季节,是决定女人人生格局的关键时期。女人要成就一生,需要积累很多资本,女人在 20 几岁就应该为自己确立目标和实现的路径,并且充满自信地走下去。

20 几岁开始做成功女人。女人的命运要自己来规划和把握,做成功女人,最重要的就是做自己想做人。所谓成功,就是想去获得它的努力——无论是心理或身体方面——的结晶,而努力是优质产品随着欲望而来,欲望则是开创命运的原动力,只有你想做成功女人,你才会有可能成为成功女人。

20 几岁开始做财商女人。经济基础是一个人成功与稳定的重要保障,女人也要拥有财富,靠自己的双手撑起自己的人生。执着你的理想、筹划确定好路线去开发财富,动用坚韧不拔的精神去支援自己、永不言败、不胜无归——你也能创造出惊人的财富。

20 几岁开始做聪明女人。聪明女人可以自己掌握命运之门。在事业上,聪明女人懂得根据自己的气质特点选择适合的工作,并在工作中做出成绩。聪明女人在事业上的成功靠的是能力与学识,而不是卖弄服饰和性感。

20 几岁开始做个性女人。女人要活出自己的感觉,做真正的完

1



美的自己。你的个性是你的特点与外表的总和,也就是你和其他人所不同的地方。你所穿的衣服、你脸上的线条、你的声调、你的思想,你由这些思想所发展出来的品德,所有这一切都构成你的个性。

20几岁开始做心理女人。做女人累,但主要累在自己的心态。做一个心态积极的女人,克服心理阻碍与压力,从自己造的牢房里看出去,你可以看到满天繁星。做女人也很容易。

20几岁开始做社交女人。没有女人的社交更是可悲的,而没有社交的女人是可怜的。女人需要学会赢得人心的方略,不做可怜女人。女人要学会在社交中沟通感情、发展个性、获得友谊,让自己成为最受欢迎的人。

20几岁开始做格调女人。少女是诗,少妇像散文,中年女人如小说,老年妇人似哲理文章。你要做的是,让自己的格调充分地展现出来。格调女人的特点在于:纯洁整齐的外表,悦耳动听的谈吐,大方的态度,高尚的爱好等等。

20几岁开始做开心女人。女人需要懂得给生活注入快乐激素,让自己的生活丰富多彩,充满阳光。开心女人自信而宽容,柔情而坚韧,活力四射。

20几岁开始做性情女人。女人通常不会因为“理”字而吃亏,却容易因为“情”字而上当。女人就是天生的情感动物,但这也是女人最重要的武器。做一个性情女人,将女性的优势发挥得淋漓尽致。

20几岁开始做漂亮女人。女人要懂得营造美丽的资本。美丽无罪,相反,美丽利人利己。将自己从头到脚,从里到外打扮得很漂亮,既愉悦自己也愉悦别人。同时,美丽也让女人更多一份自信,更多一份机会。

20几岁的女人,为自己找准了定位,积累了资本,你的一生,将成就最好的你自己!

## 目 录

### 第 1 章 二十几岁成功女人：按照自己的所愿走下去

- |                   |     |
|-------------------|-----|
| 1. 自己的命运要自己来规划    | 003 |
| 2. 女人不能缺少信心       | 006 |
| 3. 女人培养自信心的 6 大方式 | 011 |
| 4. 确定生活的成功目标      | 017 |
| 5. 一个小女孩的坚忍震惊世界   | 022 |
| 6. 铲除惰性           | 026 |
| 7. 能拼才会赢          | 030 |
| 8. 成功女人的素质宝典      | 033 |
| 9. 成功女人必须克服的弱点    | 037 |

### 第 2 章 二十几岁财商女人：靠自己的双手撑起人生

- |                   |     |
|-------------------|-----|
| 1. 化期望为黄金         | 043 |
| 2. 充满魄力的个人理财      | 046 |
| 3. 寻求十全十美的工作      | 048 |
| 4. 欧洲最成功的女商人——布拉沃 | 051 |

### 第3章 二十几岁聪明女人：自己掌握命运之门

- |                   |     |
|-------------------|-----|
| 1. 女人气质与择业        | 059 |
| 2. 女性适宜的行业        | 061 |
| 3. 选中你的职业         | 065 |
| 4. 女性求职招法         | 067 |
| 5. 女人工作的期许        | 072 |
| 6. 必须克服的工作误区      | 079 |
| 7. 不做 11 种女人的形象大使 | 083 |
| 8. 不要打性感的招牌       | 086 |
| 9. 让自己成为“减压高手”    | 088 |
| 10. 妨碍能力的 9 大要点   | 092 |
| 11. 瞧！这就是目标专一的靳羽西 | 095 |

2

### 第4章 二十几岁个性女人：活出自己的感觉

- |              |     |
|--------------|-----|
| 1. 舞动个性之美    | 101 |
| 2. 做个迷人美人    | 104 |
| 3. 向四周投射完美自我 | 106 |
| 4. 潇洒人生      | 109 |
| 5. 最受欢迎的女性   | 111 |
| 6. 新女性手记     | 116 |

女



**第5章 二十几岁心理女人：保证不被伤害**

- |                |     |
|----------------|-----|
| 1. 冲刷心中的压力     | 121 |
| 2. 女性需要克服的心理阻碍 | 123 |
| 3. 做一个心态积极的女人  | 125 |
| 4. 女人最喜欢得到赞美   | 129 |
| 5. 幸福女人的处方     | 135 |

**第6章 二十几岁社交女人：赢得人心的方略**

- |                      |     |
|----------------------|-----|
| 1. 女性交际的四大需要         | 141 |
| 2. 女性社交优势            | 145 |
| 3. 留下美好印象            | 148 |
| 4. 学会战胜自己            | 150 |
| 5. 幽默的力量             | 153 |
| 6. 与十大男性交往之忌         | 156 |
| 7. 办公室新人学问           | 160 |
| 8. 怎样才能晋升            | 164 |
| 9. 赢得高薪的八大秘诀         | 165 |
| 10. 如何选购上班服          | 168 |
| 11. 职业女性办公化妆         | 174 |
| 12. 赖斯——布什政府最耀眼的政治明星 | 177 |

### 第7章 二十几岁格调女人：品位最动人

- |                |     |
|----------------|-----|
| 1. 女人的媚与态      | 189 |
| 2. 成熟之韵        | 193 |
| 3. 魅力女人        | 197 |
| 4. 女性培养品位 30 法 | 201 |

### 第8章 二十几岁开心女人：给生活注入快乐激素

- |              |     |
|--------------|-----|
| 1. 新女性观 10 条 | 211 |
| 2. 现代女性惹人爱   | 214 |
| 3. 品位女人的家居   | 216 |
| 4. 喝酒的女人     | 218 |
| 5. 吸烟的女人     | 220 |
| 6. 靓伴时尚女人    | 221 |
| 7. 新女性消费六大热点 | 229 |
| 8. 开心至上——梁芷珊 | 231 |

### 第9章 二十几岁性情女人：滋养温馨的花朵

- |             |     |
|-------------|-----|
| 1. 女人是柔情的猫  | 237 |
| 2. 好好对待爱情原则 | 239 |
| 3. 别贪“速食恋情” | 242 |
| 4. 求爱的冲动与技巧 | 245 |
| 5. “艳遇”5 种  | 252 |

6. 三S政策	254
7. 学会与已婚男人交往	255
8. 战胜婚姻危机	258
9. 不为外遇所惑	261
10. 凤凰之美——孟广美的孤单情性	265

## 第10章 二十几岁漂亮女人：营造美丽的资本

1. 美女是最抢眼的蛋糕	271
2. 走进美容教室	274
3. 成为护肤大师	278
4. 美发飘飘	285
5. 浓妆淡抹总相宜	294
6. 霓裳云衣舞风姿	302
7. 点缀饰物会说话	309
8. 做一个十足的“身体秀”	318
9. 减肥志在窈窕佳人	325
10. “漂亮宝贝”——“亚洲美皇后”李冰	335



## 第 1 章

### 20 几岁成功女人：按照自己的所愿走下去

成功女性往往都具有独特的个性，无论是她们的着装打扮、言谈举止，还是思维方式、处世风格，都有些与众不同。也许，正是因为有了这许许多多的“不同”，才孕育出了她们不同凡响的成功。



1

## 自己的命运要自己来规划

所谓成功,就是想去获得它的努力——无论是心理或身体方面——的结晶,而努力是优质产品随着欲望而来,欲望则是开创命运的原动力。

3

艾琳在谈到他们的经营历程时,曾如是说:

“自己的命运要自己来开创,当你真正梦想要一件东西时,就一定能弄到手。蹲在家里等待机会的来临是最傻的事情,要想获得什么东西。就必须马上开始付诸行动,哪容得你东想西等。反正,只要你想到要做什么事,就一定要有无论怎样都必须去完成的精神。”

如何将模糊微弱的“愿望”转变成清晰强烈的“欲望”是相当深奥的一种学问。若当真能转变成功,心中便会萌生一种力量驱使自己向前推进。想获得成功,最忌讳的就是没有目标、终日无所事事。要知道思想能控制行动,只要懂得控制自己的思想,你便可以创造出促使自己成就某事,获得某事的欲望。

以下便是将“愿望”转变成“欲望”,使梦想成真的方法。

(1)将以后六个月内想做的事情或想要的事物全部列出。

如果你觉得不可能全部列出,可以把太笼统或自忖能力不可及的事项删去。但基本上仍尽量保留每一项事物全数记在白纸之



上。写完之后,你再仔细地从头看过一遍,若发现有即使花上半年时间也不见得能完成的事项,便加以删除。原则上,留在表里的事项皆须具备三个月到半年之间可以完成的条件。需注意的是,列这张表时,心中必须先有明确的概念,深知自己所追求的究竟为何。想清楚之后,列表时才能依照欲望强度大小决定各事项的顺序。而在这种决定顺序的过程中,你便不难发现最适合自己的方向及所谓的“第一欲望”。

这种列表的方法,对于做决定来说,可以说是最实在的,也是最有效的方法。

(2)第一欲望找出之后,应清楚地写在一张明信片大小的纸上,然后把它贴在自己容易看见的地方,譬如:洗脸台旁、床头或桌子前方等。

每天在睡觉前或起床后,便面对它大声念一遍。脑中有空闲的时间,也可用来思考这件事情,并想象自己成功时的情景。

如此继续一段时间之后,相信你会愈来愈感觉到自己正在走向目标的途中。但必须注意,这种方法一定需要一段时间才会显出它的成绩。如果只做个一两天,你不可能收到什么效果的。此外,这种强化欲望强度的方法必须以积极的态度从事,否则就没有意义,而且任何一丝消极的意念,皆有可能使你前功尽弃。

(3)若想经常维持强烈的欲望,信心是不可或缺的灵丹。但话又说回来了,灵丹服下之后,也是需要一段时间才能产生效果。经过四五个星期之后,透过你的眼睛,卡片上的文字逐渐产生变化——原本单纯的梦想已经转变成强烈的欲望,这便奠定了你迈向成功的第一步。

这种变化是什么造成的呢?答案是,随着时间梦想已经深入潜意识之中,而潜意识也采取了积极的反应,并与意识连接,使之

制造出炽烈的欲望,进而策动自己下决心展开积极的行动。

所谓成功,就是想去获得它的努力——无论是心理或身体方面——的结晶,而努力是优质产品随着欲望而来,欲望则是开创命运的原动力。强烈的欲望能带来令人瞠目结舌的结果。

就拿艾琳太太的例子来说,由于有欲望支持着她,故住进医院之后,她仍然不断地工作,充满着执着与无比的狂热。

介绍模特儿的行业是她在一年前才开始进入的。这一年间,通过经验,她认识到拼命努力地工作方为获致成功的不二法门,要使成功终归于自己,就必须以鞠躬尽瘁的精神连续不断地工作。

24岁时的艾琳便已胸怀大志,并以无比的冒险精神展开自己的第一桩事业——秘书服务业。

她的服务中心,从老板到员工总共只有一个人,就是她自己。后来,她替几位从事模特儿工作的朋友负责联络事项,才做不久,她便发觉将这种工作转变为成立一家模特儿中介公司颇有可为,加上她认为自己有足够能力,时装业界激烈的竞争又能激发她的斗志。于是,她便全力朝这方面发展。

踏上这条路之后,她经常一天工作 13~14 小时,这完全是由于有某种潜意识支撑着她,所以她让人感觉有用不完的精力。她的努力获得成功。如今,她的模特儿中介公司已相当具有规模,旗下顶尖的模特儿便有 75 人,每天接到的电话估计约有 300 个。

你也许会想,像她这种工作狂,平常不就没有空闲时间从事娱乐了吗?事实上,刚开始的时候,她的确很少有休闲的时间与机会,直到公司业绩日趋稳定,她才有了喘气的时间。她利用这多余的时间去上夜校,学习如何做好生意的一些必备知识。

也许你又要问了,这岂不等于根本没有休闲时间吗?若换做





是旁人,这样的生活的确令人吃不消。但他们夫妇却乐此不疲,不但如此,艾琳还要业余照顾小孩与应付上门的顾客,简直就像一位女超人。

对于一对年纪不到40岁的年轻夫妇来说,这种成就应该可以让他们满足了,但他们却不如此,艾琳与盖瑞二人觉得现在只不过是蓄势待发的阶段,只要准备妥当,他们会随时展开下一个计划。

“我想做些别的事,像是制造一些东西——化妆品一类的东西,我有信心可以做得很好!”在她的办公室里这样说道。

由于化妆美容业界的经营十分艰辛,有人劝告她现在想搞这一行并不是那么容易,而且其间竞争极为激烈,一个新兴的公司恐怕很难生存。

她以毫无畏惧、闪烁着光芒的大眼睛对朋友说:“没办法!从前就是这样,一旦当我们准备就绪,就一定会去完成。”

确实如此,如果是他们夫妇,这绝对不是没有可能。

因为他们俩都是能巧妙控制自己的欲望、提早达到自己目标的人,在他们的热忱与决心面前,一切障碍尽被扫除。

## 2

### 女人不能缺少信心

美国作家马克·吐温评价说:19世纪中,最值得一提的人物是拿破仑和海伦·凯勒。身受盲聋哑三重痛苦,却能克服它并向全世

第1章 20几岁成功女人:按照自己的所愿走下去

女