

30岁以前

女人要上的

人生课


赵宁◎编著



- 熟读唐诗三百首不足以在现实世界立足，智慧女人才能在真实世界中占有地位。
- 无人向女孩讲解该怎样对待金钱，怎样把握幸福，而这些，比“酸碱如何反应”更重要。
- 人生这本大书太难读懂。年轻的你，需要别人的经验和一些点拨。
- 优雅迷人离你并不远，若你能身体力行日趋完善，定会充满魅力、收获幸福。

Woman's 
life lesson

女人的幸福是要靠自己用心经营的，你需要尽早明白某些道理和技巧。

 新世界出版社
NEW WORLD PRESS


30岁以前

女人要上的

人生课



赵宁◎编著

 新世界出版社
NEW WORLD PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

30岁以前女人要上的人生课/赵宁编著. —北京:新世界出版社, 2008.7
ISBN 978-7-80228-774-7

I. 3... II. 赵... III. 女性-修养-通俗读物 IV. B825-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 105210 号

30岁以前女人要上的人生课

策划: 梁小玲

作者: 赵宁

责任编辑: 梁小玲

封面设计: 创品牌

出版发行: 新世界出版社

社址: 北京市西城区百万庄大街 24 号 (100037)

总编室: +86 10 6899 5424 6832 6679 (传真)

发行部: +86 10 6899 5968 6899 8733 (传真)

网址: <http://www.nwp.cn> (中文)

<http://www.newworld-press.com> (英文)

电子信箱: nwpcn@public.bta.net.cn

版权部电话: +86 10 6899 6306 frank@nwp.com.cn

印刷: 九洲财鑫印刷有限公司

经销: 新华书店

开本: 787 × 1092 1/16

字数: 320 千字 印张: 18.75

版次: 2008 年 8 月第 1 版 2008 年 8 月第 1 次印刷

书号: ISBN 978-7-80228-774-7

定价: 39.00 元



前言

QIAN YAN

有句话是这么说的：女人，你 20 岁的选择，会写在你 40 岁的脸上和你脱口而出的每一句话上。也就是说，20 多岁时你选择了怎样的人生态度和人生历程，会决定你以后的气质容貌，会决定你这一生是个怎样的人。所以，有人说二十几岁决定女人一生。

在当今这个时代中，一些男人仍然乐意把女人作为他们的私有，同时他们对自己女人的要求亦是越来越高。有人要求他们的女人时而像包容呵护的母亲，时而像娇滴滴的不懂世事的纯情少女；有人要求他们的女人时而像女佣一样温柔贤淑照顾他们，时而像职业妇女一样精明能干撑起一片天空。所以，有人说做人难，做女人更难。

正因为年轻时的选择如此重要，正因为做女人这么难，所以 30 岁之前的女人需要学习怎么做女人。为父母做人，为家庭做人，为丈夫做人，为孩子做人，更为自己做人。看起来柔弱的女人，要承担得非常多，怎能不学习如何让生活过得更好？这就是我们这本书的目的。如果你不知道该怎么做，让我们告诉你。

本书共分为 12 课，告诉你成为一个姿态完美的女人，你应该学习哪些能力和知识。第一课是独立，一个独立的女人才能自尊和拥有独立的人格，才可以掌控自己的人生，才能活得更美丽；第二课是自信，告别羞涩的你，可以散发出璀璨的光芒；第三课告诉你别好强，太强的女人不可爱，也让你活得太辛苦；第四课教你偶尔任性，可以将平时理智的你点缀得更加炫目；第五课更是每个女人都该明白的，没有丑女人，你或许没有天生丽质的容貌，但同样可以美丽绝伦；第六课是所有女人都该知道的——气质和品位可以打造出淑女，而这是任何脂粉都无可比拟的内在美；第七课告诉你，如水的女人应该用你的





柔和之美感染人打动人，享受自己恬淡快乐的生活；第八课告诉你，女孩子不需要像睡美人一样等待幸福，你也可以主动寻找自己的幸福，莫等红颜逝去空余恨；第九课告诉你，当女孩转换角色变为某个人的妻子时该怎么做才能拥有一个幸福温馨的家庭；第十课告诉你在家庭中该怎么处理经济生活，你要做个好管家，学会理财；第十一课教你怎么守住幸福，别做一些不该做的事情；第十二课告诉你，一个从容平和的心态可以让你生活得更快乐。

如何在恰当的时间做恰当的事，是一门学问。我们会告诉你为什么要学习这些课程，怎么做才可以成为一个智慧优雅的女人。里面有许多幸福或者不幸的女人故事，你可以从中学习或者引以为鉴，让你自己的人生更美好。

日子不是随心所欲过的，这些可以让你更幸福的人生领悟，一定会让你的生活发生变化。

30岁之前的女人，这本书可以做你的领路人，告诉你以后的人生路怎样才能走得更好；若是30岁以后的女人，这本书同样适合你，回顾过去，找出那些你做得不够尽善尽美的地方，补上这些人生课程。





目录

MU LU



第一课



独立，女人的必修课

太多太多的女人，本身是一个聪明独立的个体。可是有了男朋友或老公之后，就没了自己，依赖性越来越强。这在年轻女性身上极为常见。可是，就算一个男人再大男子主义，他也不会喜欢一个没有个性的影子老婆。长此以往，女人只会失去了他也失去了自己。

对女人来说，首先要获得经济独立，这样才有人格上的独立，活得有尊严，也更有安全感。然后要追求精神独立，因为女人是活在精神里的。一个没有自己精神生活的女人，太可悲了。

是谁决定女人的独立？女人自主的独立意识，最终决定了女人的独立。

第一节	吃青春饭不长久	(3)
第二节	30年后谁为你埋单	(6)
第三节	别让男人看不起	(9)
第四节	工作，是你的前提	(12)
第五节	我独立，我美丽	(15)
第六节	不做别人的插曲	(18)
第七节	职场“精装”女人	(21)





自信，做自己的英雄

只有拥有好品性，才能带来好运气，才能超越自己，成就非凡。只有自己相信自己，才能让别人相信你，才能让上天也相信你。

每个女性都有自己的魅力，只是因为你太过自卑，以至于你的优点得不到挖掘。在崇尚个性化的今天，你要自信地拥有自己的风格。不管你的外表怎样，才智怎样，你都应该凭着自己的心性去过自己想要的生活。自信的女人有一种不一样的吸引力，可以让女人更加光彩照人，更加坚强勇敢，不断完善自己。

- 第一节 搬开生命的顽石 (27)
- 第二节 命运出错，你不能错 (31)
- 第三节 告别青涩的你 (35)
- 第四节 自信是最宝贵的资本 (38)
- 第五节 独走天涯的气概 (41)
- 第六节 可以天真，但不愚蠢 (44)
- 第七节 女儿有泪也别轻弹 (47)



第三课



好强，成功女人大忌

不要忘记你是女人，没有必要非要跟男人争个你死我活。真正的男女平等绝对不是指让所有的女人都像男人一样强悍，而是指让女人更加女人，让男人更加男人。保持各自性别的特点，才是真正意义上的平等。

抛弃自己的柔弱恬淡之美，非要好强地跟男人争个高下，非要证明自己很强，事实上那正是自卑的表现。逞强的人从来都不是真正的强者。

太好强，只会适得其反，让人对你敬而远之，成功也变得很遥远。

- 第一节 将欲望关在门外 (53)
- 第二节 别给身边人带来压力 (56)
- 第三节 成熟的麦穗会弯腰 (59)
- 第四节 优秀，但别强势 (62)
- 第五节 坦然面对敌意与嫉妒 (65)
- 第六节 做回弱者，更有优势 (68)





偶尔任性，看家本事

据说，太懂事太听话的女孩子，会让男人觉得更像哥们儿，少了那份温馨和乐趣。可能是平静如水的日子容易让人厌烦，偶尔有一个无伤大雅的小小波澜，才会更有意思吧。

温柔可人的小猫偶尔也会使使小性子，发发脾气，这丝毫不会减轻我们对它的疼爱，我们反而因此更喜欢它。女人同样如此。偶尔任性一下，撒撒娇甚至小小地撒下野，可以让生活更有情趣，让你更可爱。但是千万不要忘记分寸，不要变成一个不可理喻的女人。

- 第一节 过你想要的生活 (73)
- 第二节 疯狂一次减减压 (76)
- 第三节 高贵得像个公主 (79)
- 第四节 为人生做一次梦 (82)
- 第五节 适当透支一下青春 (85)
- 第六节 撒娇也要看对象 (88)





第五课

漂亮靠天生，美丽靠塑造

美丽并不仅仅是依靠天生的，即便你的父母给你一张漂亮的脸蛋，也不能让你一生永远漂亮，不能保证你会美丽。女人的美丽必须用心琢磨、努力塑造。

对于那些既有外表，又有内涵的女人，我们往往用“美丽”来赞美她们。因为美丽比漂亮更升华，更有内涵。它强调的是由内而外的感觉，不仅仅是五官身材，而是一个整体的形象，是一个人由内而外散发的气质与魅力。

也许你没有办法决定自己漂不漂亮，但只要你愿意，你一定可以美丽。

- 第一节 没有丑女，只有懒女 (93)
- 第二节 打理好自己学问大 (96)
- 第三节 别拿自己开刀 (99)
- 第四节 穿衣得体，营造美丽 (103)
- 第五节 忘记自己的年龄 (106)
- 第六节 30，美丽刚刚开始 (109)
- 第七节 熟女韵味，更胜一筹 (112)





第六课



做淑女，气质胜过脂粉

淑女的气质和风范弥足珍贵。温和善良、优雅美好的淑女，体现出了一种文化品位、道德情操、人文修养，是高雅女性自然流露出的一种独有的韵味，远远胜过表面的脂粉涂抹。

化妆品只能造就女人的皮肤，不能培养女人的气质。淑女不一定花瓣妖娆，姹紫嫣红，却能暗香浮动，疏影横斜。美丽的外表在岁月中会失去光泽，但气质在任何时候都光彩照人、灿烂依然，历久弥新。

淑女的娴静之味、淑然之气，让她静若清池，动如涟漪，任何时候都美得无与伦比。

- 第一节 女人味胜过任何香水 (117)
- 第二节 品位比地位更重要 (120)
- 第三节 一生充电的好习惯 (123)
- 第四节 仪态美，让人舒服 (126)
- 第五节 做他人眼中的阳光 (129)
- 第六节 不开口，也让人喜欢你 (132)
- 第七节 你也可以风度翩翩 (135)





第七课



女人，再柔和一点

女人是水做的，所以你就该顺着自己的天性，让自己柔情似水。温柔是女人独有的武器，哪个男人不愿意被这个武器击倒呢？温柔是一种绵绵的诗意，它缓缓地、轻轻地释放出来，飘在你的身边，让人放松让人沉醉，绕指柔总能融化百炼钢。

最是那一低头的温柔，恰似水莲花不胜凉风的娇羞。你温柔的眼神，恬静的笑容永远都是这个世界上最美的风景。温柔比美丽可爱。在时间的轮回中，温柔将永驻。

女人，再温柔一些吧，让你自己内心深处保留一份唯美的柔情。

- 第一节 女人是水做的 (141)
- 第二节 微笑是金字招牌 (144)
- 第三节 用快乐感染别人 (147)
- 第四节 有爱心的你最耀眼 (150)
- 第五节 不为小事生气 (153)
- 第六节 门前，先脱下烦恼 (156)
- 第七节 细数花瓣上的阳光 (159)





第八课

寻找幸福，别等到花谢了

“林花谢了春红，太匆匆。无奈朝来寒雨晚来风。胭脂泪，相留醉，几时重？人生自是长恨水长东。”女人如花不常开，如果不想给人生留下遗憾，就要自己去寻找幸福。

女人一定要记得，幸福不是别人给予的，女人千万别等待男人们给你幸福。幸福是需要自己去发现的，千万别等待，要自己去寻找，因为“过了这个村就没有这个店”。


别说等待，爱情是个奇迹，奇迹是要去寻找而不能等待的。年轻的女孩子，在你还相信它时，记得去寻找不要等待。你是别人生命中的那些花儿，等花谢了就太晚了。

- 第一节 不怕爱错，就怕没爱过 (165)
- 第二节 自己骑马，寻找王子 (168)
- 第三节 直钩钓不到金龟婿 (171)
- 第四节 如果他只是过客 (174)
- 第五节 爱，彼此都要空间 (177)
- 第六节 下一站，是缘分 (181)
- 第七节 浪漫的是心，不是钱 (184)
- 第八节 为一生寻找蓝颜知己 (187)





第九课


 贤妻良母，帮他撑起一片天

一个女人，如果想要全身心奉献事业而不顾及家庭，就应该及早在事业与家庭间作出抉择。比如林巧稚，割舍爱情献身医学，也是一个不朽的典范。但是，如果你希望鱼与熊掌兼而得之的话，就应自愿担负起婚姻所要求的义务。

你是一个女人，贤良淑德是女人的美德，你应该给丈夫和孩子一个温暖的家。你应该让丈夫没有后顾之忧，一展宏图。做一个贤妻良母，并不会失去你的价值也不会失去自我。婚姻中的分工不同，你对丈夫的帮助非常重要。那是自愿的高尚的相助，不是被迫的牺牲，是夫妇双方为了实现共同的志趣与愿望的共同努力。

- 第一节 你为什么来自金星 (193)
- 第二节 婚姻不是“围城” (196)
- 第三节 “圈内”还是爱你 (199)
- 第四节 是老婆，不是老婆子 (202)
- 第五节 只睁一只眼的幸福 (205)
- 第六节 甘做家庭的配角 (208)
- 第七节 磨炼他的军功章 (211)





第十课



理财有道，做个富婆

如果你还是坚信银行是最保险的投资生财的工具，最好改变一下这个顽固不化的念头。如果坚持保守、狭隘的观念，即使再好的机会摆在你的面前，你也会投鼠忌器畏首畏尾，错失良机。所有精明的投资者都把存款称为“死钱”。

不要认为理财是有钱人的事情，有钱人毕竟是少数。投资理财是与生活休戚与共的事，每个人都不应逃避。面对着风起云涌的中国经济，面对着这个价格高涨的时代，你发现理财就像空气一样无所不在。

有投资才有回报。不管财富多少，一定要理财。只要你热爱财富，认真去打理它，它也会给你同等的关注。

第一节	正视财富比爱财更重要	(217)
第二节	会当“装钱的匣子”	(220)
第三节	经济生活不盲从	(223)
第四节	没钱也别斤斤计较	(226)
第五节	别躺在钱上晒太阳	(229)
第六节	给全家买保险	(232)
第七节	你是投资理财好手吗	(235)





第十一课

守住幸福，管住自己

有句话说“完美女人的一生，是走过很多地方，始终睡在一个人身边”。一个活得成功的女人，不是她做了多伟大的事业，拥有了多少的金钱，而是她在迎接衰老的同时，相伴的还有一生挚爱的另一半。

这样的女人必定拥有深刻的智慧，在悠长的岁月中，她终于能对所谓的爱情不再急急惶惶、迫不及待，而是从容沉静地笑看花开花落、云卷云舒。

佛说，修为的大境界是懂得舍弃才会获得。这境界颇适合男女之爱。拥有了某个人的真爱之后，就要舍弃别的爱，好好守住自己现在的幸福。

- 第一节 可怜的碎嘴婆 (241)
- 第二节 闲话少说，不惹麻烦 (244)
- 第三节 女人对自己别太“狠” (247)
- 第四节 无病呻吟没人疼 (250)
- 第五节 别让感情的潮水泛滥 (253)
- 第六节 戒指，是戒住自己 (256)





心态平和，生活快乐

现实生活中，我们总认为我们所处的现状不尽人意，总会生出这样那样的抱怨，于是心灵开始变得浮躁，急于求成。因为心浮气躁，也会作出许多错误的判断和决定。把心态放平和一点，相信我们此刻所面临的环境是上天对我们最好的安排，相信你所拥有的就是最好的。

阳光很温暖，风中藏花香。你也可以在心底绽放花朵，所有的灵魂都需要美丽的绽放，即便花朵不绚丽，但灵魂是温暖而明亮的。拥有一颗平淡从容的心，即便只是平凡的满天星，也能绽放无尽的绚烂。

第一节	爱上你的现在	(261)
第二节	从容面对生活	(264)
第三节	友善待人，融化冰雪	(267)
第四节	后退两步的哲学	(270)
第五节	你有的就是最好的	(273)
第六节	在平淡中酿造幸福	(277)
第七节	让生活爱好中充实	(280)