



女人20岁跟对人， 30岁做对事

罗元  著

一本指导女人在正确的时间、地点做正确事情的使用手册

20岁，女人的选择比努力更重要，正确的选择，
让你从凡夫俗子蜕变为后天贵族。

30岁，女人已经错过了选择的驿站，做对事情，
让自己从后天贵族变成永恒的贵族。



全面提升女人的**幸运指数** 成就幸福女人的**魅力人生**



20~30岁，女人最年轻、最美丽；
20~30岁，女人最洒脱、最迷人；
20~30岁，女人最精彩、最幸福。

中国华侨出版社



工作之于你，是乐趣，
生活之于你，是享受！

女人20岁跟对人， 30岁做对事

罗元◎著

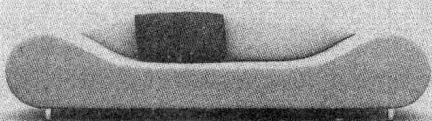
一本指导女人在正确的时间、地点做正确事情的使用手册

20岁，女人的选择比努力更重要，正确的选择，
让你从凡夫俗子蜕变为后天贵族。

30岁，女人已经错过了选择的驿站，做对事情，
让自己从后天贵族变成永恒的贵族。



全面提升女人的**幸运指数** 成就幸福女人的**魅力人生**



20~30岁，女人最年轻、最美丽；
20~30岁，女人最洒脱、最迷人；
20~30岁，女人最精彩、最幸福。

中国华侨出版社

图书在版编目(CIP)数据

女人20岁跟对人, 30岁做对事 / 罗元著. — 北京: 中国华侨出版社, 2010.7

ISBN 978-7-5113-0565-7

I. ①女… II. ①罗… III. ①女性—生活—通俗读物 IV. ①Z228.4

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第142451号

• 女人20岁跟对人, 30岁做对事

著 者 / 罗 元

责任编辑 / 宋 玉

经 销 / 新华书店

开 本 / 787×1092毫米 16开 印张 / 17 字数 / 220千

印 刷 / 北京毅峰迅捷印刷有限公司

版 次 / 2010年10月第1版 2010年10月第1次印刷

书 号 / ISBN 978-7-5113-0565-7

定 价 / 29.80元

中国华侨出版社 北京市安定路20号院3号楼305室 邮 编: 100029

法律顾问: 陈鹰律师事务所

编辑部: (010) 64443056 传真: (010) 64439708

发行部: (010) 64443051

网 址: www.oveaschin.com

E-mail: oveaschin@sina.com



前言

20~30岁，是女人的黄金期，也是改变女人一生命运的最好时机！20~30岁是告别继续做梦，明确人生方向的年纪。所以这个时期，也是女人最容易获得幸福的时候。我想女人最大的幸福就是要让自己快乐一辈子，好命一辈子。而这些愿望只要通过努力，都会慢慢地实现。

女人20几岁，是进行自我认知和角色定位的关键时期。在步入社会之后，她们不仅仅要洞悉世事，看懂他人内心，学会与他人和谐相处，还要不断地丰富自己、完善自己，同时也会面临很多从未经历过的事情，承受着更多的压力和挑战，在遇到困难的时候，常常表现得无所适从。在本书中，20几岁的你可以学会如何有效地平衡自身成长、事业经营、情感生活三个方面出现的问题，继而成为精神和物质上的双重贵族。

女人到了30岁时，渐渐褪去了青涩和莽撞的衣裳，换上了优雅和品位的旗袍，成为一位耐人寻味的美女，举手投足间散发着迷人的魅力。女人30岁，在爱情上，她们收起了锋芒，不再热情如火，横冲直撞，而是学会了温婉和含蓄，却又在不经意间流露出浓浓的爱意，让男人流连忘返。在事业上，她们以女性独立的姿态，在职场上一展巾帼风采，成为不可忽略的佼佼者。但为什么同样是女人，她们可以拥有动人的美貌，也可以在职场上平步青云，还拥有优秀的伴侣、幸福的家庭，而你却还是寻常女？本书将会告诉你答案。

《女人20岁跟对人，30岁做对事》是一本随时随地都可以拿出来阅读的女性成长宝典，书中每一个简单的建议都能让你有恍然大悟般的感觉；



书中提出的中肯建议可以帮助你全面提高自身的“好命指数”，拥有魅力女人的幸福人生。它亦是一本适合所有年轻女人阅读的女子生活圣经。本书一共分为七个部分：20岁用美貌赢天下，做爱情国度的女王；20~30岁找到你的Mr.Right，透析婚姻博弈的真相，创造生命中的“贵人”；30岁跳好女人的职场芭蕾舞，做会理财的幸福女人。本书包含化妆、美容、恋爱、婚姻、人脉、事业、理财等各个方面。这是一堂价值100万的课程，通过本书你可以学会如何从容应对女性在生活中经常出现的棘手问题，尽快地走出相貌、恋爱、婚姻、事业、理财的误区，从而获得精彩的人生。

在这本书中，你可以看到与你年纪相仿的女子，她们对美貌的渴望，对恋爱、性、婚姻、事业、金钱有着怎样的理解。也许你会在其中看到自己的影子，又或许这些故事说的正是你此时面临的苦恼或者经历过的事情。通过阅读她们的故事，我们来学习如何去平衡爱情与事业的关系，如何在职场中平步青云，又如何去看对人，做对事，赢得人气，改变人心！

《女人20岁跟对人，30岁做对事》是一本能让女性获得幸福，并有“重生”般感觉的励志书。我们希望阅读本书的女性朋友，可以成功优雅地生活在20~30岁，更聪明、更洒脱地去做人和做事。愿这个世界因你们的存在而变得更加美丽和精彩！



目 录

CONTENTS

第一章 20岁用美貌赢天下

爱美是一种需求，审美是一种享受，生活时时处处离不开美。美就在我们身边，就像空气一样，成为我们生活中不可或缺的一部分。“爱美之心人皆有之”，美能够让女人更充实更自信。只要用心体会，用心去做，你也可以成为一个精致美丽的女人。

- ◎ 美丽是女人的资本 / 003
- ◎ “花瓶”也是一种竞争力 / 004
- ◎ 阅读时尚“美丽圣经” / 007
- ◎ 巧用迷人“化妆术” / 013
- ◎ 打造人间“胸器” / 025
- ◎ 优雅女人迷人装 / 029
- ◎ 20岁健康美女的私房秘笈 / 047
- ◎ 小测试：你拥有一张迷人的桃花脸吗？ / 055

第二章 做爱情国度的女王

爱情是一笔财富，它可以影响一个人的思想、性格、前途甚至世界观。爱情是女人生命中最重要内容，对女人来说，爱是一生的温暖，是永久的守候。女人为情而生，为爱而死。情与爱，是女人最不可或缺的精神粮食，是一个女人生命的支柱。聪明的女人，知道如何掌控自己的爱情，在爱情的国度里面游刃有余，从而获得真正的幸福。



- ◎ 我的爱情我做主 / 061
- ◎ 精灵国的爱情小妖精 / 067
- ◎ 从上瘾到开悟的爱情 / 076
- ◎ 失恋不过是一场重感冒 / 079
- ◎ 苏格拉底的爱情 / 083
- ◎ 魅力赢得永久的爱情 / 088
- ◎ 小测试：10道题看穿你的爱情 / 092

第三章 20~30岁找到你的Mr.Right

“知己知彼，百战不殆。”恋爱是一场没有硝烟的战争。女人如果想在恋爱中占据主动权，就要充分了解男人的特性。男人的某些观点和心理是女人很难理解的，实质上男人的一切心理和行为都是有着深层根源的。“结婚是女人的第二次投胎”，所以作为女人你在选择时一定要擦亮眼睛，找到属于你的Mr. Right。

- ◎ 男人为“爱”而找借口 / 097
- ◎ 男人不想让女人知道的秘密 / 099
- ◎ 谁配做你的Mr. Right? / 109
- ◎ 做让男人着迷的女人 / 112
- ◎ 尽你所能地去了解他 / 114
- ◎ 小测试：你和什么人最相配呢? / 120

第四章 透析婚姻博弈的真相

婚姻是娇贵的花朵，需要精心的呵护，否则就会枯萎。当婚姻进入稳定阶段之后，你需要考虑如何去经营婚姻，增进感情，如何赢得男人的心。你需要去维护婚姻，懂得男女相处之道，合理制定家庭规则，让你们的感情之花永驻不败。



- ◎ 婚姻GPS导航让你跟对人 / 125
- ◎ 我就是我自己的归宿 / 129
- ◎ 男人婚姻使用手册 / 132
- ◎ 恰当的礼仪拉近婆媳情感 / 142
- ◎ 当婚姻与爱情触礁 / 145
- ◎ 小测试：你适合结婚吗？ / 149

第五章 创造生命中的“贵人”

在好莱坞，流行一句话：“一个人能否成功，不在于你知道什么（what you know），而在于你认识谁（whom you know）。”由此，可以说，人脉是一个人通往财富、成功的门票也是有一定道理的。而二十几岁正是你积累人脉的最佳时期。如果你想早日成功，就从二十几岁开始，充满激情地积累你的人脉资源，创造你生命中的贵人吧！

- ◎ 想做上帝的宠儿吗？ / 153
- ◎ 编织好一张关系网 / 160
- ◎ 选对方法做对事 / 163
- ◎ 贵人其实就在你身边 / 174
- ◎ 清理你的交际资源库 / 181
- ◎ 小测试：谁是你生命中的贵人？ / 188

第六章 30岁跳好女人的职场芭蕾舞

对于女人而言，工作使她成为职场交际的“明星人物”，工作让她走出狭小的家庭生活空间，工作让她的视野更加开阔，工作让她找到自己的尊严，工作让她不再是一株藤而是以树的形象站在男人面前，如此自信、自立、自尊、自强。能够在职场上做到游刃有余，那么幸福也就不再遥远了！



- ◎ 做事业城堡的“魔女” / 191
- ◎ 职场上那些不能说的秘密 / 197
- ◎ 野心VS成功 / 209
- ◎ 习惯谎言交往的世界 / 212
- ◎ 女人要会用点“心计” / 216
- ◎ 小测试：你是职场“恐龙”吗？ / 230

第七章 幸福的女人要做好理财这件事

无论你是潇洒的新新潮人，时尚的白领丽人，还是成熟的已婚一族，作为女人，你不仅应该知道如何赚钱，还应该学会如何理财，这是女人智慧的体现。精明的女人要学会理财，善于理财，要掌握女性理财的方法，这是女人拥有优裕生活、亮丽人生所必须的生活技能！

- ◎ 想当有钱女，先从学会花钱开始 / 235
- ◎ 理财的女人有钱花 / 238
- ◎ 女人会挣钱不如会理财 / 241
- ◎ 女人工作再忙也要记得理财 / 244
- ◎ 都市“高钞财女”的理财规划 / 247
- ◎ 有钱女都在用的理财方法 / 251
- ◎ 做一个精明的消费潮人 / 254
- ◎ 理财不能等，现在就行动 / 257
- ◎ 小测试：你会成为小富婆吗？ / 260

第一章 Chapter 1

20岁用美貌赢天下

爱美是一种需求，审美是一种享受，生活时时处处离不开美。美就在我们身边，就像空气一样，成为我们生活中不可或缺的一部分。『爱美之心人皆有之』，美能够让女人更充实更自信。只要用心体会，用心去做，你也可以成为一个精致美丽的女人。



 PART 1

美丽是女人的资本

女人其实应该明白：变得美丽，不是为了讨好男人，而是为了取悦自己。只有学会爱自己，男人才会更加重视你。

那些爱得失败的女孩应该醒醒了，男人在女人这里是“裙下臣”，不要颠倒了主次，每次都为了讨好他而去打扮自己。要知道，美丽是为了征服，赶快摆正自己的位置吧！

生活中，我们经常听到：女为悦己者容。这句话可以理解为：一个女人为了喜欢的男人，而去修饰打扮自己的容颜。我却认为女人的美丽不是为了去讨好某个男人，而是让男人来讨好自己的砝码。一个女孩说，我花了半天的时间化妆，穿上新买的漂亮裙子，可是见到他时，他却自顾自地低头吃饭，竟然都没有称赞我一句！

太过分了！为了他花掉了近半天的时间，还特意新买了裙子，为了得到他的赞美而精心打造出来的美丽他都视而不见！每个女孩都应知道，美是上帝赋予女人的一种资本，有了它你便可以所向披靡，让男人臣服于自己。

于是，当打扮得花枝招展的出现在男人们面前的时候，正是考验一个男人“情商”的最佳时刻：懂得爱的男人一定会不吝啬地赞美，而木讷的男人则表现得非常平静！

我恰恰觉得作为男人，一定要学会去配合女人的美丽登场，适当地表现出你的乍惊乍喜，才能体现出一个男人的魅力。其实，每个女人都有演戏的心理需求，都希望能够用美丽去征服她爱的那个人，如果你不能明了，那便不配做她的男人……



PART 2

“花瓶”也是一种竞争力

现在有很多人会说，漂亮的女人都是些花瓶，言语之间吐露出对“花瓶”的无限鄙视。可是漂亮有如范冰冰一样的美女却骄傲地说做花瓶也没什么不好，做个古典花瓶更好。社会上，越来越多的“花瓶”却用实力证明，她们的聪明才干远远超过那些瞧不起她们的人。

生活中也是如此。事实上，漂亮远比一封介绍信更具有推荐力，也更容易被人们所接受。比如，参加不同的面试，漂亮的女生获得的机会往往多于其他人，会有很多人愿意和她交朋友，会在不同的场合得到更多的赞美，会获得更多的自信等等。另有研究表明，人们对外表漂亮的女人总是产生光环效应。比如，会情不自禁地、下意识地把一些美好的品质加到外表漂亮的女人头上，像聪明、温柔、善良、诚实、机智等等。目前已经有统计显示出：漂亮的女人在社会上取得成功的机率较高。可以大胆地说，现在“花瓶”也是一种竞争力。

美国学者已经做过相关实验：让一些男性去评价一些女人写的论文。结果发现，论文上贴有漂亮照片的得分要高于不贴照片的。这说明，在人际交往中，女人的外貌对她的人生具有着很大的影响力。

当然很多女人会抱怨自己的父母没能给自己一副漂亮的外表。其实，天生丽质的美女并不多，大多数女人生下来都是普通平凡的，甚至还存在着一些缺陷，但是这些因素并不能阻挡你成为一个漂亮的女人。我们只要坚信：这个世界上，没有丑女人，只有懒女人。只要你肯花一点时间学会装扮自己，你也可以成为漂亮的女人。从现在开始你完全可以通过外在的修饰打扮来改变自己，做一个漂亮的女人。比如，你可以尝试去美发店做适合自



己脸形的发型，也可以通过精致的化妆方法使自己的五官更加迷人，还可以穿高跟鞋来弥补身高缺陷，通过得体的衣着使自己更迷人……

实践证明，那些有了美貌的女人会越来越自信，尝到甜头的女人，从此工作会更加出色，得到别人认可的程度也就越高，这一切的花环又会促使你更加注重自己的形象。

无可否认，“形象”是一个女人外表与内在结合而留下的印象，无声而准确地向外人传递着你的信息——文化修养、性格、实力、气质、谈吐、社会地位……

英国女王曾在给威尔士王子的信中写道：“穿着显示人的外表，人们在判定人的心态，以及对这个人的观感时，通常都凭他的外表，而且常常这样判定，因为外表是看得见的，而其他则看不见，基于这一点，穿着特别重要……”

有句名言也曾这样说道：“你可以先装扮成那个样子，直到你成为那个样子。”女人要想成功，首先就要让自己像个成功者，特别是在外形上要努力接近你想成为的那种人，这是走向成功的最关键的一步，其次才是思想、能力。当你学会怎样打扮自己时，它就会给你带来优势。美是一种技能，而且是你能够学会的技能。无论你生来如何，无论你年龄大小，都要记得像美女一样装扮自己，这可以让别人觉得你就是一个美女。

别人可以第一眼通过你的外貌对你做出评价，这就像欣赏美丽的东西一样。女人拥有美丽的外貌，不仅可以让自己变得更加自信，也可以赢得别人更多的肯定。而这并不是美女的特权，平凡的你也可以通过化妆、穿着等把自己修饰成发光的“花瓶”。

如今，越来越多的女人愿意被别人称作“花瓶”。花瓶会比花更长久、更顽强。经过了雪雨风霜、岁月的洗涤，它的美会随着时间的推移更有味道，更值得人们回味。在竞争激烈的今天，你还会否认花瓶也是一种竞争力吗？

美貌的确是个永恒的话题，它的魅力不以人的意志为转移。因此，20多岁的女孩子一定要及早利用好自己这一得天独厚的资本。



这里，女人唯一要弄清楚的问题是，女性的魅力是什么？甜美的笑容、得体的装扮、娇柔的嗓音、温柔的气质……你可以不是美女或性感女神，但上述这些你完全可以通过后天修炼达成。只要你用心发挥它，就能让异性被你吸引，也能让同性对你表示友善。事实上，每一个女人都具有这种天生的女性魅力。

 PART 3

阅读时尚“美丽圣经”

美的东西总能令人心旷神怡，对于一个女人来讲，只有自身拥有了美丽的体态、丰富的色彩、高雅迷人的气质等一系列的外在视觉美感，才能给人一种有品位的印象。没有丑女人只有懒女人，正如古话所说的“一分耕耘，一分收获”同样适用于美丽你的容颜。

水润女人的保养秘诀

女人要使肌肤水润其实并不难，只要稍加调理，你就可以拥有理想的水润肌肤。

1. 娇嫩的面部

面部日常护理在洗脸时可用温水，使用适合肌肤类型无刺激的保湿护肤产品。日常生活规律化，避免精神压力过大，保证充足的睡眠。在饮食上，调理的重点在于补气补血。推荐食补菜单如下：

芪枣合汤：取黄芪15~30克、大枣10克、百合30克一起下锅炖，时间为30~40分钟，之后连汤带料一起食用。这三味原料中黄芪性温热、有补气的功能，大枣是补血补气、健脾胃的佳品，百合能够滋阴养肺。三者结合，对气血两虚的病人大有好处，能够缓解乏力、怕冷症状，也能够滋润皮肤。

2. 丰润朱唇

中医认为“脾开窍于口，其华在唇”，意思是说唇的色泽与脾有关，所以健脾是防止嘴唇干裂的关键。日常护理可勤涂润唇膏，并可戴口罩，以保持嘴唇的温度和湿度。推荐食补菜单如下：



(1) 动物肝脏

中医讲究以脏补脏，如吃“鸡内金”。

(2) 山药

营养丰富，含有游离氨基酸、多酚氧化酶等物质，具有滋补作用，是补虚佳品，而且有多种吃法。

(3) 新鲜蔬菜

多吃黄豆芽、油菜、小白菜、白萝卜等富含维生素的新鲜蔬菜。

3. 爽滑身体

正常的皮肤下有皮脂腺，皮脂腺分泌皮脂对皮肤有保护作用。在日常护理中洗澡不宜过于频繁，洗澡水不能过烫，不要用香皂过分揉搓肌肤。并且在洗澡后要趁着毛孔张开时，在5分钟内将护肤乳液涂于全身。推荐食补菜单如下：

(1) 蜂蜜

含有的锌、镁等微量元素是皮肤健美的重要成分。

(2) 海参

含软骨素、硫等成分，是抵抗肌肉衰老的组成物质。

(3) 干果

内含亚油酸，有“美肌酸”的美称，可以治疗皮肤干燥。

(4) 水果

维生素含量丰富，是滋润皮肤、调节代谢的重要物质。

4. 润泽乌发

中医观点认为，肾藏精，精又能生血，精血充足，头发才能润泽。保养头发应该补血补肾。在维生素E摄入不足时，皮脂易形成过氧化脂质而损伤发根，造成脱发，头部的肌肤也会变得粗糙。在日常护理过程中要经常更换使用不同牌子的洗发水，并注意多补水，可喷一些润发喷雾。推荐食补菜单如下：

(1) 补血、健脾的药补

如枸杞子、山药、百合、阿胶。