

改变女人一生的智慧枕边书

女人如花，一生绽放，20几岁的女人犹如三月初绽的桃花，灼灼其华。这时的她们，正经历着从“女孩”到“成熟女性”的历练与蜕变，逐渐脱离懵懂与无知，在生活的磨砺中变得更加从容和明智，并慢慢通晓生活的真谛。本书总结了20几岁的女人应该懂得的人生智慧和经验，将帮助她们赢在人生的起跑线上，到30岁后与别人拉开距离，成功完成从青涩到成熟的蜕变，成就幸福美满的人生。

超值白金版

29.80

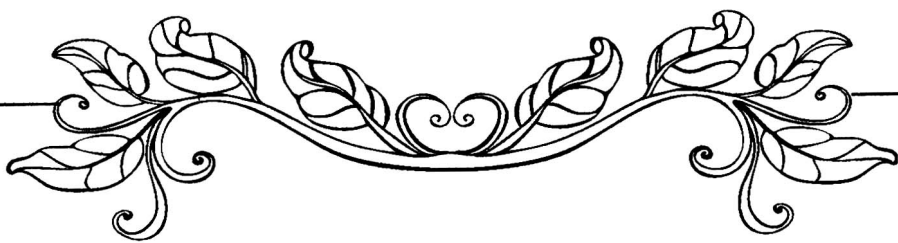
女人20几岁， 开始与别人拉开距离

大全集

田宇 编著

30岁后的幸福，取决于20几岁时的思考
30岁后的成功，取决于20几岁时的战略

中国华侨出版社



女人 20 几岁， 开始与别人拉开距离 大全集

田宇 编著



中国华侨出版社



图书在版编目(CIP)数据

女人 20 几岁,开始与别人拉开距离大全集/田宇编著. —北京:中国
华侨出版社,2012.4

ISBN 978-7-5113-1972-2

I.①女… II.①田… III.①女性-修养-青年读物 IV.①B825-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 036404 号

女人 20 几岁,开始与别人拉开距离大全集

编 著:田 宇

责任编辑:文 琦

封面设计:凌 云

文字编辑:龚雪莲

图文制作:北京东方视点数据技术有限公司

经 销:新华书店

开 本:1020mm×1200mm 1/10 印张:50 字数:877 千字

印 刷:北京中创彩色印刷有限公司

版 次:2012 年 5 月第 1 版 2012 年 5 月第 1 次印刷

书 号:ISBN 978-7-5113-1972-2

定 价:29.80 元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里 26 号通成达大厦三层 邮编:100028

法律顾问:陈鹰律师事务所

发 行 部:(010)58815875 传真:(010)58815857

网 址:www.oveaschin.com

E-mail:oveaschin@sina.com

如果发现印装质量问题,影响阅读,请与印刷厂联系调换。

前言

女人如花，一生绽放，或清新如水莲，或灿烂似桃花，或妩媚如玫瑰，或雍容似牡丹……姿态各异，风情万种。女人是一道美丽的风景线，行走于春、夏、秋、冬四季，不同时期散发着不同的美丽，而20几岁的女人正如三月桃花始盛开，“桃之夭夭，灼灼其华”。

20几岁是女人一生中最灿烂、最美丽、最具激情和创造力的黄金时期，也是架构女人整个人生格局的重要阶段，更是决定女人一生幸福的关键。这个时期的她们，刚刚离开父母的庇护，褪去校园的青涩与单纯，经历着从“女孩”到“成熟女性”的历练与蜕变；这个时期的她们，将逐渐脱离懵懂与无知，在生活的磨砺中变得更加从容和明智，并慢慢通晓生活的真谛。然而，并不是每一位20几岁的女人都能成功完成这一蜕变，成就幸福美满的人生。

20几岁的女人正处于人生的十字路口，由于青春年少，缺乏人生经验和阅历，而对未来充满迷茫，不知如何规划自己的人生蓝图，更不知该从哪些方面积累自己的各项人生资本，找不到通往成功和幸福的人口。幸福是女人一生追求的目标，世上的女人无不梦想着拥有美丽的爱情、成功的事业和幸福的生活。可是，20几岁时正是女人为爱伤神的时候，仍旧浪漫天真的她们向往美好的爱情但又怕受到伤害，不知如何辨识男人的真心和假意，不是误了一生就是不敢轻易牵手；20几岁时也是女人为事业打拼的最佳年龄，初入职场的她们正满心期待着能在事业上有一番作为，但辗转在形形色色的职场人际中，却屡屡遭遇职场陷阱，步步维艰；20几岁时还是女人组建自己的小家庭的重要阶段，但天平的砝码在家庭和工作中总是难以维持平衡，一着不慎就会使家庭生活陷入危机。这时的她们，在爱情上，需要有经验的过来人来引领她们寻找到真正的爱人，收获美丽的爱情，做个聪明女人；在事业上，需要有位人生导师帮助她们丈量前方的航程，指导她们职业的航向，赢取事业的成功，做个睿智女人；在生活上，需要一双有力的手为她们托住失衡的天平，传授她们生活的智慧，使她们的生活美满幸福，做个练达女人。

其实，人生重要的不是所站的位置，而是所朝的方向。女人20几岁时的选择和努力，将决定其一生的成败和幸福运行的轨迹。女人20几岁时，觉得未来很远，其实未来就在眼前。在这期间，爱情、婚姻、家庭、事业、人际、财富等都会接踵而至，20几岁的女人如果不趁这段时间找准自己的人生方向，积累自己的各项人生资本，那么在30岁后就会被别人拉开距离，不能及早踏上成功和幸福人生的彼岸。人生有许多十字路口，但关键处就在那么几步。对于女人来说，这决定整个人生格局的关键几步就是在20几岁时迈出的，对人生的态度、职业的选择、婚姻的解读、理财能力的培养、自我品位的提升等都需要在这个阶段奠定基础。因为这个阶段，是女人一生幸福的源头，也是形成女人命运差异的最关键时期，女人对这一时期把握的好与坏，将影响其未来的人生境遇，直接决定其一生的命运。

美国成功学大师安东尼·洛宾认为：“女人要想获得一生的幸福，那么应该在20几岁的时候做好7件事情：规划人生，找准自己的人生定位；塑造阳光心态，学会快乐和感恩；提高修养，培养自己的优雅品位；进行智慧投资，使自己更聪明；掌握拓展人脉的社交手段，开发自己的人脉金矿；学会理财技能，开始累积财富；找个真正爱自己的

好男人。”在20几岁这个女人一生中最重要的转折阶段，如果能有经验丰富的过来人给予她们慧心指点，告诉她们努力的方向，帮助她们规划人生、塑造阳光心态、提高修养、智慧投资、掌握社交、学会理财以及找到真爱，她们定能把握住机遇，摆脱平庸，最终与别人拉开距离，创造出属于自己的好命人生。为此，我们特编写了这本《女人20几岁，开始与别人拉开距离大全集》，旨在为迷惘中的20几岁的女人指出一条通往成功和幸福人生的捷径，使她们少走弯路，更高效、快速地获得人生的成功和幸福。

本书立足现实，总结了20几岁的女人应该懂得的人生智慧，并针对20几岁的女人如何获得幸福、走向成功提出了许多睿智的见解和精辟的分析，全方位地为20几岁的女人指出了可以通过哪些途径来改变和把握自己的命运，意在引导20几岁的女人吸取前人的经验，绕开人生的壁垒，领悟人生的真谛；帮助20几岁的女人破解人生困惑，由青涩走向成熟，在人生的转折点上认清方向，在决定人生幸福的重大问题上作出明智的选择，赢得自己想要的生活。书中从恋爱、婚姻、生活、社交、职场、理财等不同方面，用简洁流畅的语言和丰富翔实的案例，告诉20几岁的女人：如何掌握人性，如何经营自己的爱情和友情，如何平衡家庭与事业的关系，如何在职场中左右逢源，如何在人际关系上游刃有余，如何理性理财……其中凝聚着的智慧和经验，对20几岁的女人来说是弥足珍贵的睿智提携。

20几岁，是女人历练美丽、铸就风光、砥砺心性的大好时机。在这期间，女人若掌握了本书中的这些人生智慧，就在人生的起跑线上赢得了胜利，到30岁后就会与别人拉开距离，就能比别人更早一步收获成功与幸福。



第一章 揭开人性的秘密

罗密欧的初恋	1
逃不脱的轮回	2
爱吃，是因为心太空	3
话多源于自卑	3
只有自尊才能获取尊重	4
摆脱自恋的纠缠	5
那个很玄的东西——直觉	5
爱情与友情	6
完美爱情的悲剧收尾	7
钻戒越大，关系越空洞	8
从女人身上看到她背后的男人	9
自信的女人最美丽	9

第二章 写给女人的 20 则道理

认命，但不信命	11
青春，不能一再蹉跎	12
标新立异，创造属于你的流行	13
不要以“爱”的名义犯错	14
不该爱的人，得到了也是悲剧	15
错误的代价，不需一生一世	17
女人的年华经不起几次等待	18
永远相信真爱的力量	19
女人是爱做的	20
爱情，决定女人的幸福	21
爱情是女人生命的需要	21
别让无谓的争吵遮住阳光	23
爱情不需要无谓的执著	24
适合的才是最好的	24
寻爱路上的那些坎坷	26
女人的字典里不能少了“矜持”	27
太美丽不见得是好事	28
相貌平平也是福	29
修炼自己的品位	29
自古多情空留恨	30



第三章 男人女人，最亲密的陌生人

时代变了，男女依旧不一样	32
一样的世界，不一样的表达	33
男女恋爱“骗规则”	34
男女交谈不能“零距离”	35
社会男和神经女	36
男女思维大不同	37
女人的全部只是男人的部分	38
男人因性而爱，女人因爱而性	39
男人是茶，会泡才出味	40

第四章 在爱情魔镜中认清自己

女人的 29 岁恐慌症	42
女人的恋父情结	43
潜意识里的宠物心理	43
越恋越不婚	44
女人也有处女情结	45
别让你的聪明吓跑男人	46
女人也爱婚外情	47
为什么受骗的总是女人	48
女人的个性密码	49
莫名其妙的忧郁	51
酸味女人	51
那些“虚”得过火的女人	52
嫉妒，伤害女人的毒品	53
小女人的是与非	54
甜蜜的虐待	54

第五章 读懂男人的多重面目

好男人的坏心思	56
男人的白玫瑰红玫瑰情结	57
恋母情结，不只俄狄浦斯有	58
女人的悲剧之源	60
结婚和恋爱，男人当做两回事	61
面子是男人的“贞操”	62
被男人掩盖了的脆弱	63
男人的英雄梦	64
男人心里都住着一个“彼得·潘”	65
男人也爱撒娇	66
男人是“野生动物”	67
男人的沉默秉性	68
老婆总是别人的好	69



当男人爱上你时	70
当男人不爱你时	71
男人的情爱“潜规则”	72
规避风险，做最好的选择	73
选择男人要考虑的问题	73

第六章 什么样的男人才值得嫁

单身好男人藏在哪儿	75
如果他身上闪烁着这些优点	76
遇到优质男，千万别错过	77
好老公让女人受用一生	78
幸福在于你的眼光	80
识别他的幸福潜质	80
心中有爱的男人	81
嫁人就嫁灰太狼	82
一成不变的男人好不好	83
火眼金睛识别花心男	85
口头派男人不可靠	86
伪大男人有害幸福	87
别宠男人的占有欲	88
精英男：是否表里不一	90
他是男版林黛玉	91
小心，花样美男将过保质期	92
别里科夫式的男人，离他 100 米以上	93

第七章 男人最爱什么样的女人

美女不是成功男人的最爱	94
男人心中理想女人的三要素	95
男人最爱“三不女人”	96
男人都喜欢“狐狸精”	97
男人眼中的好妻子	99
一盎司的舒适更胜过一磅的性感	99
贤妻良母永远不怕没人要	101
装傻，让男人更喜欢你	102
男人也想有人扶一把	103
男人喜欢咖啡女	104
男人需要“主心骨”女人	105
谁是男人的好女人	106
魅惑男人的 10 种女人	106

第八章 “三不”女人带来的爱情忠告

女人的魅力在于神秘	108
-----------------	-----



珍藏版女人会拉长男人的等待期	108
不要把整个糖果店都给他	110
“三不”女人的“十不”恋爱准则	110
让遗憾扎根他心底	111
你有三分神秘，他有万般想象	112
得不到的才是男人最爱的	112
欲擒故纵，激发男人的欲望	113
半糖主义 VS 蜜糖主义	114
“三不”女人的爱情保鲜课	115
睁开双眼谈恋爱	116
从感官上吸引男人	117
放下猜忌才能看到阳光	118

第九章 怎样在男人面前保持永恒吸引力

奇妙的“泪原则”	119
一句话套牢男人心	120
打造你的魅商	122
幽默女，总能让男人会心一笑	123
魅力是女人最大的资本	124
拥有让男人品味一生的气质	124
举手投足间尽显优雅	125
做女人一定要有女人味	126
真正的性感并不只在外表	127
做个“电眼”美女	128
最具杀伤力的眼神	129
羞涩，女人独特的美丽	130
一点矜持，一点诱惑	131
温柔是女人的本色	131
用美妙的声音触动他的灵魂	132
爱情小心计	133
舞姿为爱摇曳	135
信手涂鸦，绘出你的爱情	135
爱情如棋，一招一式皆玲珑	136
音乐是女人永远的朋友	137

第十章 女人不“狠”，地位不稳

女人悦己，男人悦你	138
三分献给爱情，七分留给自己	139
折磨男人的女人	140
趁着年轻，对自己狠一点	141
学会下狠招，时不时说“不”	142
女人的爱也要讲求成本	143



别让“贤淑”埋没你的精彩	144
越迎合越失败	145
关于女人的自由	146
要爱情，更要爱自己	147
男人不是女人的救世主	147

第十一章 守株待兔不是爱情的真理

如果爱情近在咫尺	149
寻求你那 30 万分之一的机会	150
守株待兔不是爱情的真理	150
大胆启用追爱计划	151
巧妙表露你的心	152
制造邂逅，不是男人的专属	153
温柔的陷阱	154
绝不反追，但会“勾引”	155
爱情中的先动优势	156
用苦肉计把他抢到手	157
俘获那些成功男人	158
女追男，不只隔层纱	159
撒一张情网等他上钩	160
萌生爱意的约会地点	161
写一首情诗	162
赢得爱情第一步——约会	163

第十二章 一生的成长心经

关于女人的青春	165
成长中的那些弯路	166
女人的贬值与保值	167
爱是一盏灯	168
爱情的轮回	168
爱情，有时就是一份守候	169
姐妹淘的力量	170
古典爱情 VS 速食爱情	171
失恋是寻找幸福的新机会	172
四重浪漫	173
真爱就在点滴间	175
女人不可不知的择偶周期表	176
女人的蓝颜知己	177
Gucci 和 Prada 哪个更好	178
爱情恐慌年代，女大当嫁	179
不想当剩女的往这看	180

第十三章 写给女人的 23 堂觉醒课

零食主义不得信奉	182
“魔鬼身材”要适度	183
希望你不要太介意	183
漂亮的掘金女往往一无所获	184
选男人，只选对的，不选贵的	185
不必用性抓住一个男人	186
选一个爱你的人结婚	187
因为寂寞去爱，注定受伤	188
全身而进，全身而退	189
失恋与失志	189
爱你，但我可以没有你	191
当爱搁浅时	191
狼来了的悲剧	192
幸福，其实一直都在	194
不靠谱的“骑驴找马”	195
别以为下一个男人会更好	195
过分挑剔只会一无所有	196
停止扩散自己的失意	197
拒绝解你衣扣的手	198
与其杯弓蛇影，不如“用人不疑”	199
闪婚要缓行	200
正确认识相亲这回事	201
绝不以爱的名义不劳而获	201

第十四章 破解爱情密码

公主和青蛙的秘密	203
异地恋，用什么爱你到底	204
有些事看上去很美，比如旧情人	205
“我”去哪儿了	206
女人经受不起男人的猛攻	207
谁是“扫帚星”	207
一成不变会遭遇最大的变故	208
爱情中也有审美疲劳	209
恋爱的成本	211
男人外遇的信号	212
我如果爱你.....	213
做个好女人	214
自由呼吸才能维持生命	215
爱是拥有，更是自由	216



第十五章 决胜情场必备成功学

获一生宠爱的小心思	218
巧妙地给老公“上绑”	219
学会给老公留面子	220
你是主人，她们只不过是纷纷过客	221
撒娇的艺术	221
不是不吵架，而是会吵架	222
小鸟依人，成就男人的英雄情结	223
爱他，就分享他的嗜好	224
给你的他一个亲密昵称	226
可以修复的裂痕	226
真心痴心换回他的心	227
“改造”你的男人	228
“驯夫”有方	229
用正确的语言表示你的不满	229
跨越7年之痒	230
爱的5种语言	231

第十六章 爱得热烈不如活得明白

爱情禁不起现实的残酷	234
条件与爱情的加减乘除	235
适应婚姻与爱情的温差	236
情感，需要你用心经营	237
爱情中的真浪漫	238
不识庐山真面目，只缘身在此山中	239
价值观是看不见的隐患	240
爱情不会让不幸的人幸福	241
你的择偶标准正确吗	242
那些善意的谎言和贴心的礼物	243
有些爱，不值得一生一世	244

第十七章 漂亮耀天下，智慧赢天下

美丽女人闪耀天下	246
栽培外貌就是栽培人生	247
容颜保质，爱情保鲜	248
美女也是打扮出来的	249
红唇朱点	250
穿出自己的风格和品位	252
不同的场合，不同的妆容	253
选对适合自己的色彩	253
丑女的春天	254
长得漂亮不如活得漂亮	256



可以不美丽，但必须独具魅力	256
女人，靠知识立足	257
只有 reader 才能成为 leader	258
女人读书的死穴在于选书的偏好	259
爱书是优雅的底线	260
女人，腹有诗书气自华	261
女人的品位和她的博学成正比	262

第十八章 事业是女人生命的必备品

男人可能会辜负你，事业一定不会	263
没有工作，就是地狱	264
事业是女人独立的资本	265
不做只会撒娇不会工作的宠物	266
带着目标去工作	267
为自己工作	268
把自己打造成限量产品	269
学会推销自己	270
责任感越强，舞台越大	271
职场优秀，可以速成	272
延长职场青春期	273
职场丽人晋升有道	274
跳槽之前请三思	275
跳槽，找准时机是关键	276
职场上的“女色”魅力	277
工作中不分男女	278
聪明女人同流不合污	279
触碰公司规则，后果很严重	279
白领丽人，请管住你的嘴	280
换个角度审视问题	281
职场逆境“忍”字当先	281

第十九章 在家庭与事业之间找准自己的定位

工作与生活的平衡艺术	283
家庭与事业，并不是非黑即白的二元论	284
做个双面夏娃	285
人生新阶段，需要新定位	286
不让家庭消磨了女人的魅力	287
能干也要讲场合	288
别把工作中的权力带回家	288
选择适合自己的职业	289
能力是分工的结果，而非原因	290
职场定位，兴趣为先	291



别让“女强人”的定位压抑自己	292
不同的定位，不同的人生	293

第二十章 女人用一生写一个“梦”字

常做情梦的女人更年轻	295
梦想是支持自己的力量	296
梦想有多大，舞台就有多大	296
坚持梦想才能实现梦想	298
不要遗忘年少的梦想	298
别让梦想停留在 20 层	299
让梦想轻舞飞扬	300
别再做灰姑娘的美梦	301
野心勃勃，成就大女人的梦想	301

第二十一章 成功必备规划和行动

决心和行动之间的距离越短越好	303
树立人生的目标	304
选择比努力更重要	305
别做消耗式的人生规划	305
起跑之前，规划好方向	306
专注的力量	307
亲自去做，马上去做	308
用行动启动人生客机	308
成功在于谁真的去做了	309
想想 10 年后的自己	310
专注于小目标	311
找到北斗星的方向	312

第二十二章 别让“钱”字堵住人生的出口

高贵与贵	313
会花钱，比会挣钱更重要	314
让理财变成习惯	315
新时代女人要有财商	315
卡族，给自己的钱包减减肥	316
女人是天生的购物狂	317
像经营爱情一样经营股票	318
不做金钱的奴隶	319
女人花自己的钱更安心	320
同事之间，避免金钱交往	321
除了钱，生活还有很多财富	321
女人，不做贪婪的蜈蚣	322
贪婪女人得不到快乐	323



AA 制的爱情能走多远	323
给“笨哥哥”上的两堂财富课	324

第二十三章 读懂人情，做对事情

承诺女王不好当	326
成功不能靠模仿	327
是真是假猜不透	328
幸福有时不禁晒	329
恰到好处的批评是甜的	329
给人贴金，收获人情	330
读懂规则，但无须构思过度	331
人情账户需要用心经营	332
储存你的友情	333
得理也要让三分	334
大事精明，小事糊涂	335
深谙那些弦外之音	336
聪明女人懂得给人甜头	337
有“礼”行天下	338
学会察言观色	339

第二十四章 识破人心的障眼法

看破不点破	340
所见并非所想	341
知人知面更要知人心	342
“读心”三部曲	343
识别男人的谎言	344
看清男人的无助	345
书中自有男人心	346
男人和他的打火机	347
男人和他的手表	349
领带中的蛛丝马迹	350
音乐中隐藏着男人的心灵密码	352
那些爱吃的男人	353
举手投足皆心理	353
一件衣服看透人心	354
那些口是心非的人	355
读懂眨眼这个动作	356
话题女王的内心	357
女人的戒备动作	358
十指连心	359
从笑声中洞悉对方	360
读懂那些无声的拒绝	361



第二十五章 一招制胜，攻破人心弱点

7 秒钟定胜负	363
增加外貌吸引力	364
赞美，要出其不意	365
多说“我们”少说“我”	366
第一句话攻破人心	367
神奇的皮革马利翁效应	368
利用异性效应，让男人听话	369
把话说到陌生男人的心窝里	369
制胜心高气傲的男人	370
善用技巧增加与别人的亲密感	371
让不喜欢你的人喜欢你	372
多做感情投资	373
用诚恳的道歉赢得人心	374
想和别人成为朋友，多谈谈他的兴趣	375
人际交往中的互惠效应	377
利用角色转换控制他人情绪	377
用小礼物联络感情	378
微笑是两个人之间最短的距离	380
不同的笑	381

第二十六章 人际交往的最佳准则

永远不要贬低女人的容貌	383
不做孤芳自赏的冷美人	384
巧妙利用好记性	384
用真心交真朋友	385
亲密也要有间	386
见面时间长，不如次数多	388
交往需要适当的自我暴露	388
离群索居的干物女	389
交际要像薛宝钗	391
多结交成功人士	392
不做“害羞女”	392
伶牙俐齿不是社交的全部	393
打造你的 5 个社交圈	394
和“另类人”交往的 6 原则	395
学会与上司交往	397
择善而交，借力成功	397
女人要结交的 10 种高含金量朋友	399
自立自强，成龙成凤	400
给予的同时学会接受	401
好事不要一次做尽	402

巧妙应对社交中的性骚扰	402
小动作里的社交秘密	403
礼仪是最佳的社交名片	404
魔鬼藏于细节	405

第二十七章 女人，就是天生的优势

发掘女人天生的“领导优势”	407
压力总是“绕行”女人	407
能够发挥女性优势的工作	408
用柔弱的外表扮演强者的角色	409
做柔韧的太极拳高手	411
“她”——21 世纪最重要的字	411
直觉——上天赐给女人的礼物	412
女人的名字不是弱者	413

第二十八章 成熟比成功更重要

俗女总有俗女的可爱	415
当俗女千万别聪明过了头	416
稳重是女人应该贴上的标签	416
标榜自己聪明的糊涂女人	417
让感性和理性水乳交融	418
成人式的“虚伪”	419
善意的谎言是必备的“手段”	421
学点城府，做防身的武器	422
防人之心不可无	423
从容地面对现实	424
只有孩子才不会控制自己的情绪	425
抱怨不如改变	426
权威只是参考意见	427
做个高情商女人	427
成熟女人拜金有度	428
鹤立鸡群被鸡啄	429
成熟女人的时尚观	430

第二十九章 接受残缺，获取完整

为什么女人总遇不上好男人	431
爱情不需要“完美情结”	432
世界上有完美这个词，而无完美这件事	432
完美只是海市蜃楼	433
甘瓜苦蒂，物不全美	434
缺陷是人生的出口	435
接受残缺才能获得完整	435