



拥有人脉钱脉 + 选择对的男人=超给力女人的命脉

娜娜◎编著

20几岁,做一个 「超给力」女孩

早给力 早规划 早行动 早幸福



如果你现在感到迷茫，如果你对目前的生活不知所措，
如果你想给力自己，强烈建议你一定要看这本书！
给力的女人最好命·会给力的女人多贵人

20几岁,做一个 「超给力」女孩

娜娜◎编著



中国长安出版社

图书在版编目(CIP)数据

20 几岁, 做一个超给力女孩 / 娜娜编著. - 北京: 中国长安出版社,
2010. 12

ISBN 978-7-5107-0322-5

I. ①2… II. ①娜… 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(2010)第2567642号

20 几岁, 做一个超给力女孩

娜娜 编著

出版: 中国长安出版社

社址: 北京市东城区北池子大街14号 (100006)

网址: <http://www.ccapress.com>

邮箱: ccapress@yahoo.com.cn

发行: 中国长安出版社 全国新华书店

电话: (010)85099947

印刷: 北京毅峰迅捷印刷有限公司

开本: 787 毫米×1092 毫米 16 开

印张: 17.25

字数: 256 千字

版本: 2011 年2月第1版 2011 年2月第1次印刷

书号: ISBN 978-7-5107-0322-5

定价: 29.80 元



前言

二十几岁女孩，你需要做什么？

大自然有春、夏、秋、冬四季，其实人生也有四季。如果把一个女孩的人生粗略地按每 10 年划分为一个阶段，每个阶段比作一个季节，那么二十几岁就是一个女孩的人生之春，这是女孩人生的播种时期。

农民种地讲究不误农时，女孩的成长发展也不可错过“季节”。作为女孩，你只有抓住二十几岁的人生之春这个黄金季节，才能为自己将来的发展奠定坚实的基础。

二十几岁是女孩一生很关键的一段时期，人生很多重大决定都是在二十几岁时完成的。你在少年时，还可以“为赋新词强说愁”，但当你到二十几岁时，不论是你的心理，还是外围环境，都会慢慢发生量与质的变化。一个女孩在二十几岁的时候，已经逐步完成由青涩少女到成熟人生的过渡，改变自己，把握梦想，主宰自己的前程，是你在这个时期最重要的事。因为机会稍纵即逝，错过了就永远错



过，纵使你千呼万唤它也不再回头，一个转身其实就是一辈子。

女孩到了二十几岁，就要开始给力改变自己，你要学会在现实的环境里活得精彩，这是一种彻底意识到自己应该拥有幸福的生活方式，而“意识到幸福”就意味着你要朝自己的目标有计划地前进，而不是随心所欲地混日子。很多二十几岁女孩受传统思想的影响，认为男人要去打拼、要凭实力竞争取胜，去征服世界，而女人就不用那么辛苦，利用各种优势征服一个男人就可以征服世界。这条被许多女人奉为圣经的“经验之谈”，其实是做女人最大的误区。二十几岁女孩要记住，自己的命运一定要自己来开创。

女孩到了二十几岁，一种莫名的危机感便会悄然袭来。从前那个无忧无虑的疯丫头不见了人影，忧愁与落寞已随风布满脸庞。是什么让年轻的你愁上眉梢？或许是对于未来的迷茫；或许是对于自身的怀疑；或许是对于从前生活的否定；或许只是一种不可言说的情愫。

一位著名的学者认为：女人要想获得一生的幸福，那么应该在二十几岁的时候，从这几方面给力改变自己：摆脱依赖、拒绝平庸、改变心态、正视金钱、刷新思维等。很多女孩会很困惑，不知从何入手，本书会为你指明方向。分别从气质、爱情、人脉、事业等方面，全方位为你解读二十几岁女孩应如何改变自己。

认真品味本书的内容，你将会在二十几岁这个重要的人生过渡期，完成自己人生的美丽蜕变。



Chapter
1

抛开白日梦，二十几岁是奋斗的年纪

二十几岁是女孩走向社会，确立自己的奋斗目标，向理想高峰攀登的大好时光。这个时期的女孩要少些浮躁，少些抱怨，踏踏实实地做事。这样，你才能给力自己在三十岁之前小有作为。

1

先选择，然后再去奋斗… 3

给人生定好位，你就可以“看”到自己的未来… 5

二十几岁要设计好自己的人生地图… 7

结合实际，别把幻想当梦想… 9

带着梦想上路，梦想是美好生活的种子… 11

心动只能让你流口水，行动才会让你尝到果实… 13

把眼光放远，二十几岁不是安于现状的年纪… 15



Chapter 2

告别依赖，撑起自己的一片天

二十几岁是女孩自立意识形成和担负起社会责任的阶段，女孩要敢于告别依赖，像小鹰一样展开翅膀到蓝天翱翔，去独立经历人生的风雨，在磨炼中成长。

不要让依赖成为生命中的束缚… 21

跳出父母的掌心，别再做那颗脆弱的掌上明珠… 23

别让依赖成为你事业的绊脚石… 25

不要成为家庭中的附属品… 28

不能照单全收，你要开始自己的人生… 30

Chapter 3

甩掉学生气，快速适应角色转变

二十几岁女孩刚刚从高高的象牙塔走下来，怀抱的是理想化思维方式和指点江山的做事方法。然而职场中的工作压力、人际关系往往会使你感到理想与现实之间的落差。因此，二十几岁女孩要学会“转型”，只有完成了从“学校人”到“职业人”的角色转变，才能搭起一架走向成功的桥梁。

一份适合自己的工作是女孩的幸福源泉… 35

工作是痛苦还是快乐取决于你的态度… 37

寻找职场中带你高飞的鹰… 38

用业绩和能力“征服”你的上司… 40

少言多悟，不要成为“耳语”的散播者… 42

别为了薪水工作，那会使你成为金钱的奴隶… 44

今天不努力工作，明天就要努力找工作… 46

Chapter
1

要相信爱情，但不是童话里的爱情

爱情不是理想，是真实的存在。二十几岁女孩不要不相信爱情，如果年纪轻轻就怀疑爱情，那活着就会失去很多。但爱情不是梦，二十几岁女孩不要总是沉迷于童话里的爱情，而要让自己清醒一点儿，在现实生活中寻找一份适合自己的真实爱情。

定下规则，为爱情上一份保险… 53

二十几岁女孩不做男友情绪的奴隶 … 55

学会爱自己，别做感情中的“二等公民”… 56

女孩在爱情中偶尔要装“糊涂”… 58

适当依靠男人，但决不依赖男人… 60

不要让爱情在考验中变淡… 62

珍惜爱情，别轻易说分手… 63

已婚男人像炸弹，要学会向他们说“不”… 65

Chapter
5

读懂美丽经，让美丽成为你的“畅销标签”

爱美之心人皆有之，二十几岁女孩不要压抑自己爱美的天性，而要勇敢地去追求它。不要因为怕脏怕洗就永远不穿白色衣服；不要因为觉得自己不漂亮就从不收拾自己那张脸。五官有欠缺我们可以通过装束去修饰，打扮自己



是对自己和别人的尊重，在人群里，至少让别人看到的是
一个精神面貌极好的自己。

享受美丽的权利，让美貌成为资本… 71

“面子”功夫不可缺，你要为美貌吃点儿“苦”… 72

化妆是一门学问，女孩要改变使用化妆品的固有观念… 74

装扮你的指甲，让美丽在指尖舞动… 76

香水让你散发迷人女人味儿… 78

瑜伽帮助女孩保持好身材… 80

穿出你的个人风采… 82

用丝巾营造多变的形象… 84

Chapter 6

修炼气质，“表里”如一的女孩更有魅力

如果每个女孩都是飞入人间的天使，那么，气质和智慧就是让她们飞来飞去的翅膀。即使是姿色平平的女孩也能因渊博的知识、独特的气质而让人惊叹。颜会老、色会衰，而一个有修养有内涵的女孩却能一直保持让人折服的魅力。

优雅是一种恒久的气质… 89

改变仪态，把良好的修养表现在举手投足间… 90

穿名牌不等于有气质… 94

回归现实，二十几岁女孩要远离泡沫偶像剧… 95

不断学习，用知识武装头脑… 97

读书让女孩拥有一种知性美… 98

用才艺装点你的魅力… 101

培养自己广泛的兴趣爱好… 102



Chapter
7

拒绝平庸，二十几岁女孩要有自己的个性

拒绝平庸，突出个性，是这个时代经常被提及的主流词汇之一。二十几岁女孩应该深入发掘自身独特的潜力，摆脱传统的审美观念，走出人云亦云的误区，以塑造属于自己的个性魅力。

舞动个性之美，做个特立独行的女孩… 107

打造属于自己的迷人个性… 109

提高悟性，个性是悟性的结晶… 110

做个“非主流”女孩，不要人云亦云… 112

酒香也怕巷子深，女孩要学会推销自己… 115

幽默让女孩与众不同… 117

你的青春你做主，潇洒的女孩更具吸引力… 119

二十几岁女孩必须摒弃的几种坏性格… 120

Chapter
8

说出水平，“童言无忌”已经不适合你的年纪

语言是人与人之间交流的纽带，纽带质量的好坏，直接决定人际关系是否和谐。二十几岁女孩要改变自己“童言无忌”的说话方式，让卓越的口才、有技巧的说话方式成为你增加自身魅力的砝码。

不必舌绽莲花，但要能说会道… 125

说话先有“礼”，女孩要学会使用谦词雅语… 127

二十几岁女孩要会“见风使舵”，掌握说话的艺术… 130



嘴甜一些，学会赞美别人… 132

话到嘴边留三分，不要想到什么就说什么… 135

把握分寸，开玩笑要适可而止… 137

适当地贬低自己来“捧”高对方… 139

Chapter 9

开始累积财富，做高财商的“物质女”

女人的“战场”不只在厨房、职场，更重要的是在你的私人银行。越早开始理财，胜算的筹码越大。女人有了一定的经济实力，生命才会有活力。理财要趁早，二十几岁女孩要争取早日“脱贫”，让自己成为一个高财商的“物质女”。

更新理财观念，积累财富越早越好… 145

你不理财，财不理你… 147

管好信用卡，别让自己成为“卡奴”… 149

超前等于超“钱”，二十几岁女孩不做“月光女神”… 151

擦亮眼睛，别让自己掉进打折的陷阱… 154

不要“心太软”，学会将“疯狂推销”拒之门外… 156

“生蛋”快乐，学会让“钱生钱”… 158

6

Chapter 10

画好人脉圈，成为善于交际的“万人迷”

美国斯坦福大学研究中心曾经发表一份调查报告，结论指出：一个人赚的钱，12.5%来自知识，87.5%来自人脉。二十几岁女孩要获得理想的人生，就必须掌握正确的方法，打通你的人脉环节，为美好人生打下坚实的基础。

有人脉，成功就像坐电梯；没人脉，成功就像爬楼梯… 165

内方外圆，让你成为交际高手… 167

发挥自身优势，二十几岁女孩要掌握与人交往的主动权… 169

寻找共同点，打开与陌生人交往的窗口… 170

清理朋友中的“杂草”，做好人脉的定期维护… 172

跟有思想的优秀的人交朋友… 174

亲密朋友之间也需要空间… 176

二十几岁女孩要交的两性异性朋友… 178

Chapter
II

收起身上的“刺”，二十几岁的女孩要逐渐融入社会

二十几岁女孩年轻气盛，身上总会有一些有棱有角的“个性”，这些“个性”有时会让你觉得自己与社会格格不入，也会使你的前途受阻。社会是个大环境，你无法改变它，你就要学会改变自己，让自己拥有更强的自我控制能力，逐渐融入社会。

别让愤怒之火“烧毁”生活… 183

做情绪的主人，别让情绪摆布你… 185

克服以自我为中心的毛病… 187

藏巧露拙，适时地隐藏自己的聪明… 188

收起张扬的锋芒，你会飞得更高… 190

小不忍则乱大谋，二十几岁女孩要练习“忍”术… 192

摒弃虚荣心，学会为别人鼓掌… 194



Chapter 12

直面挫折，别学鸵鸟将头埋进沙堆里

有一位著名主持人说过：“二十几岁女孩不要怕输，青春才刚刚开始，你有输的资本，你可以重新开始自己的追求。”二十几岁女孩要学会直面挫折，你要记住：成功的时候不要忘记过去，失败的时候不要忘记还有未来。

逆风飞扬，在困境中让自己强大起来… 199

失败同样有意义… 201

乐观生活，不做多愁善感的“林妹妹”… 203

成长比成功更重要… 205

做生活中的强者… 207

学会微笑，让自己的生活充满阳光… 209

勇往直前，像玫瑰一样铿锵… 211

8

Chapter 13

刷新思维，学会换个角度看问题

人生处世如行路，常有山水阻身前。行不通时，有些女孩就开山架桥，最后蛮力耗尽，也得不到自己想要的结果；而有些女孩只是转了个弯，就成功到达了终点。让思维转弯是一种大智慧，有了这种智慧，四两可以拨动千斤，你可以付出最少的代价收获最大的成功。

换个角度，换份心情… 217

改变思维，宽容地对待身边的人… 219

换位思考会让你常怀感恩之心… 221

用放大镜看幸福，用平常心看不幸… 223

快乐是种“角度”… 225

Chapter
11

改变心态，丑小鸭也能变成白天鹅

人和人之间其实只有很小的差异，这种很小的差异就是你所具备的心态是积极的还是消极的，它能改变一个人的人生轨迹。二十几岁女孩若能摆正自己的心态，丑小鸭也能变成白天鹅，而美丽的女孩则会更有魅力。

摆正心态，选择乐观积极的生活态度… 231

别总拿别人当镜子，女孩要学会“自恋”… 233

自信让你光芒四射… 235

卸下“完美”的黄金枷锁… 236

学会放弃才能有所获… 238

把“不可能”从你的字典中删除… 241

不要輕易低头，学会与命运抗争… 242

境由心生，做个心理健康的女孩… 244

9

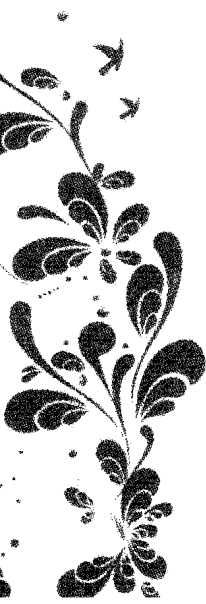
Chapter
15

养成好习惯，这会让你终生受益

习惯伴随每个女孩一生，或好或坏都会影响自己的生活。拥有好习惯，它会帮你轻松获得成功和幸福；养成坏习惯，它可能会抵消你的努力成果。二十几岁女孩要避免和改掉不良习惯，让好习惯成为一生的财富。



- 好习惯是女孩储存的幸福资本… 249
- 经常整理房间，不做“乱室佳人”… 251
- 控制上网时间，不要被网络牵着鼻子走… 253
- 常给家里打电话，做父母的贴心“小棉袄”… 255
- 珍惜时间，从身边的每一分钟开始… 256



Chapter
1

抛开白日梦，
二十几岁是奋斗的年纪



二十几岁是女孩走向社会，确立自己的奋斗目标，向理想高峰攀登的大好时光。

这个时期的女孩要少些浮躁，少些抱怨，踏踏实实地做事。这样，你才能给力自己在30岁之前小有作为。

