

聪明女孩的交际手册，闯荡社会的智慧锦囊

女孩的第一本 人生经验书

· 聪明的女孩懂得借鉴别人的经验 ·
愚蠢的女孩一再用自己的痛苦获取教训



胡坤◎编著

女孩在蜕变的痛苦和美丽中需要这样一本书，
告诉你现成的经验和智慧，而不必等到头破血流后才逐渐领会。

这是一本讲授人生经验的智慧书，书中每一条人生经验和法则都有强大的生命力，
了解这些内容，女孩在通往幸福的道路健步如飞！



中国纺织出版社

女孩的第一本 人生经验书



胡坤/编著



 中国纺织出版社

内 容 提 要

青春易逝,容颜易老。那些看似被命运眷顾的女孩,不会让自己沉迷于幻想和痴情,不会仗着年轻貌美挥霍青春,不会糊里糊涂地度过二十几岁的美好时光。

女孩要明白,幸福是一粒种子,为了不让自己的后半生平庸命苦,在二十几岁时就要早早地给它一片睿智的土壤,让它开出智慧之花,让自己做一个内心强大的女孩,尽早地懂得人生的解法,寻找给好命积分的方式,不要等到人老珠黄后才幡然醒悟,泪水涟涟。

图书在版编目(CIP)数据

女孩的第一本人生经验书/胡坤编著. —北京:
中国纺织出版社, 2015. 3

ISBN 978-7-5180-1122-3

I. ①女… II. ①胡… III. ①人生哲学—女性读物
IV. ①B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 237582 号

责任编辑:闫 星

责任印制:储志伟

中国纺织出版社出版发行

地址:北京市朝阳区百子湾东里 A407 号楼 邮政编码:100124

销售电话:010—67004422 传真:010—87155801

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博 <http://weibo.com/2119887771>

北京睿特印刷厂印刷 各地新华书店经销

2015 年 3 月第 1 版第 1 次印刷

开本:710×1000 1/16 印张:15

字数:176 千字 定价:28.00 元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社图书营销中心调换



生活中,每个女孩到了二十几岁后,都将成为社会的一份子,你所接触的人不再只是父母师长,不再是小时的玩伴和同学,你要进入职场,你要接受的是成人间激烈的竞争,你要面临婚恋问题的困扰。

二十几岁,是女孩从懵懂到成熟的转变阶段。这个阶段做得好,一个普通的女孩也会在年龄渐大时,拥有迷人优雅的做法;这个阶段做得不好,即使是最美丽的女孩也会在三十几岁时,呈现出枯萎的味道。为什么有人在四十几岁,甚至五十几岁时,仍然“徐娘半老,风韵犹存”?有的女人则是在三十几岁就有“未老先衰”的征兆?关键就在于二十几岁女孩是否清醒,是否理智,是否懂得捕捉和珍惜幸福。

一个女孩,在二十几岁最重要的是对自己有清醒的认识,只有清楚地认清自己的优势和劣势,善于管理规划自己的人生,才能够活得更加精彩。严格的自我管理是一个女孩变得更优秀,活得更精彩的前提。而一个活得精彩的女孩子,无论是美丽还是平凡,都会让人们敬业。这样的女孩子可能不是一个女强人,但她的经济能力足以在这个世界上立足;她可能不是最美丽的,但肯定有自己独特的的气质,不一定炫目,但一定让人感觉很舒服;她可能不是思想家,但她一定对所有事都有自己独到、精辟的见解;她的智商不一定非常高,但她肯定有很高的情商,足以让她在生活、工作中游刃有余;她的伴侣不一定最优秀,但一定跟她很配;她的生活中也有烦恼,但一定可以凭自己的智慧去化解。这样的一个女人,无论是在事业还是在生活、感情上,

都一定是非常成功的。

二十几岁的年轻女孩们,你一定要明白:到了这个年龄,你已经不再是小女孩了,也不需要浪漫的童话故事,而是童话故事背后的现实;也不是某个男人对你说的甜言蜜语或山盟海誓,而是实实在在的安全感;更不要像电视剧里那些为了所谓的爱情放弃所有,而是要做一个独立、自主、坚强的优秀女性。其实,女孩的一生所追求的不过是一个幸福的家庭,一个爱自己的男人,一份让自己才智可以发挥的工作……这一切,都在本书中进行了详细讲述。

本书立足于现实,全方位地为刚刚离开学校、步入职场的女孩指出如何处理人生中的几个重大问题,如何改变自己的命运,如何实现由青涩到成熟的转变,从而收获幸福的人生。

这本书值得每个年轻女孩用心阅读,翻开本书,你会感到其好似一位女性前辈在那里苦口婆心而又言之有物;书的章法严紧,逻辑顺畅,只要你认真阅读它,细心体会它,那么,你对人生的看法一定会改变,你的现状也会随之而改变。

编著者
2014年7月



第1章 抛弃天真的想法,女孩该活得现实一些 / 1

- 早点褪去青涩气,平添几分世俗心 / 2
- 活得现实一点儿,是女孩好命的开始 / 4
- 脱离不切实际的幻想,提升对抗现实的韧性 / 7
- 女孩立身处世,自命清高耽误自己 / 9
- 现实虽然艰辛,但不要轻易被艰辛吞没 / 11
- 量入为出,享受与现实匹配的生活 / 13

第2章 没什么能伤害你,女孩的内心要足够强大 / 17

- 别总眼热心跳,好运寄于“努力”而非“意外” / 18
- 你的心理暗示,会诱导你的好运气 / 20
- 缺陷不失另一种美丽,学会打造独特的自己 / 22
- 别奢求完美和公平,别踮着脚尖生活 / 24
- 别埋怨自己的出身,关键看你如何努力 / 27
- 别想着谁能拯救你,关键时刻靠自己 / 29

第3章 一步错步步错,女孩要早点思考“怎么活” / 33

- 很多女孩的不幸,在于随波逐流地过日子 / 34

把善良包上智慧的糖衣,让它更具甜蜜的效果 / 36
坚持走好这一步,努力走出下一步 / 38
面对前方的各种可能,做出恰当的决断 / 41
面对残酷的现实,关键是学会自救 / 43
别让生活状况影响品位,要让品位影响生活状况 / 46
女孩内外兼修,大大方方地亮出自己 / 48

第4章 有些事现在不懂,女孩会后悔一辈子 / 51

你不是真正的公主,别苛求事事顺意 / 52
好女孩常遇到坏男人,这并非都是命运的不同 / 54
不要总花男人的钱,女孩也该为自己买单 / 56
女孩总是“很傻很认真”,世上没有多合一的男人 / 58
女孩该有什么样的资本,让心中的他喜欢上你 / 60
女孩感情空白期,最容易一错再错 / 63
女孩大方向要明确,小事上也不能盲目 / 65
女孩年轻也要悠着点,别透支自己的健康 / 67

第5章 女孩不光柔弱,要成为受人关注的角色 / 71

女孩的一技之长,是精彩人生的助推器 / 72
别甘心默默无闻,自己不是人生的配角 / 74
交际是成长的阶梯,女孩勇敢地亮出自己 / 76
女孩展现你的素养,让人肯定你的价值 / 79
女孩不自弃,就没有任何人可以阻拦你 / 81
人善被人欺,女孩别把柔弱当武器 / 84

第6章 发现人生不同的解法,在平凡中做不平凡的自己 / 87

别让自己的人生格局,受限于思维方式 / 88
女孩别因为习惯这样,而总是一味这样 / 90



- 别舍不得先前的付出,让自己很难重新选择 / 93
- 女孩别因不敢尝试,而在人生的死胡同里沾沾自喜 / 95
- 女孩的随波逐流,生活只会是一潭死水 / 97
- 女孩的头脑要灵活,随时调整做事的思路和方法 / 100
- 你一直坚持走的路,未必是正确的方向 / 102

第7章 可以比聪明女孩漂亮,更要比漂亮女孩聪明 / 105

- 女孩也要有女人味,提升自己的吸引力 / 106
- 可以主动去爱,但别太主动地“示爱” / 108
- 保持女孩靓丽的姿态,不让自己错过每个机会 / 110
- 在成功的男士面前,女孩容易失了自己的方寸 / 113
- 女孩单身时,别忽视自己的生活品质 / 115
- 做个有情趣的女孩,成为最吸引人的那一个 / 117
- 女孩需要自立,别成为男人的负担 / 120
- 女孩不要“恋”着他,就去“赖”着他 / 122

第8章 丢掉对社交的恐惧和误解,女孩该多懂点人情世故 / 127

- 克服心理障碍,自如应对社交 / 128
- 女孩情商高,在社交中快速成熟 / 130
- 女孩也要有包容心,别对他人再三挑剔 / 132
- 女孩不把话说满,不把事情做绝 / 134
- 女孩主动远离是非,不给朋友出馊主意 / 135
- 女孩别光想着自己,人情往来主动付出 / 137
- 藏住自己的心里话,留一点儿隐私给自己 / 139

第9章 提高交朋友的水准,20岁建立起自己的朋友圈 / 141

- 女孩发挥性别的魅力,建立自己的朋友圈 / 142
- 女孩别没心没肺,让自己四处树敌 / 144



第一本人☆生☆经☆验☆书

- 增加人际吸引力,拓展自己的人际关系 / 146
- 会说赞美他人的话,让别人快速喜欢上你 / 148
- 别总和闺蜜在一起,女孩学会结交你的贵人 / 150
- 像滚雪球一样,扩大人际交往的圈子 / 151

第10章 不要把前途交给顺其自然,职场女孩快速转变角色 / 155

- 职场之上会做人,关键之时会做事 / 156
- 女孩要有心思,成为职场上的“杜拉拉” / 158
- 游走在上司与同事之间,让人羡慕但不嫉妒 / 160
- 别乱发小姐脾气,从容应对职场人事 / 162
- 女孩说话要走心,学点办公室的语言艺术 / 164
- 女孩别总是乱出风头,懂得顾忌上司的感受 / 166

第11章 不要把恋爱交给缘分,一眼看穿男人的“花花肠子” / 169

- 命运安排你做灰姑娘,但别像灰姑娘那样被动 / 170
- 让他甘心与你长相厮守,而不是变得“三心二意” / 173
- 女孩要保持神秘感,不要让男人一览无余 / 175
- 面对好男人的出轨,女孩该做什么样的选择 / 178
- 聪明的女孩要早明白,男人渴望你给他什么 / 181
- 从细节上观察男人,看到他的内心 / 183
- 在男人的观念里,哪些女孩不敢领教 / 186

第12章 不要把幸福交给命运,婚姻是女孩人生的拐点 / 189

- 选择与父母良性互动的男人,让未来的家更和谐 / 190
- 让男人更具责任,别让爱变成贫穷的牺牲品 / 192
- 女孩擦亮双眼,别被“看起来很美”的爱迷惑 / 194
- 女孩要嫁得好,才找到人生幸福的跑道 / 197
- 别总围着男人转,女孩要有自己的成长空间 / 199



- 当彼此的激情消减时,智慧需要尽快跟进 / 202
- 男人吃软不吃硬,女孩的“示弱”更有威力 / 204
- 婚姻不是爱的坟墓,而是一起实现梦想的契机 / 206
- 守候好你的婚姻,聪明的女孩别去玩火 / 208

第 13 章 女孩被别人疼爱幸福的,被自己疼爱明智的 / 211

- 勇敢地离开“坏”男人,过踏实的小日子 / 212
- 即使失恋总是光顾,女孩也不要迷失自己 / 214
- 走出既定的小格局,承担起人生的责任 / 216
- 做幸福的女孩,别让自己落后男人太远 / 219
- 女孩力争上游,别让琐事埋没了自己的价值 / 222
- 爱是一种能力,麻木和迟钝的女子最可悲 / 224
- 对自己好一点,时常给自己一点奖励 / 227

参考文献 / 230



第 1 章

抛弃天真的想法,女孩该活得现实一些

一些女孩有着让人羡慕的“好命”,不管是容貌、健康、爱情,还是事业,或者一份快乐的心情,她们看似都能轻松拥有。是命运对她们特别的眷顾吗?其实这里面另有奥秘。

那些成功地摆脱了“劳碌命”的女孩,是因为她们拥有世俗的眼光和现实的智慧,早早抛弃了那种天真的毫无根据的幻想,规划好了自己的人生道路。

早点褪去青涩气,平添几分世俗心

一直以来,“掌上明珠”这个词,就是每个家庭里女孩的代称。是的,哪个女孩小时候,不是父母悉心关照的宝贝呢?但是每个“女孩”,总要长大,开始独立地面对这个世界。

女孩的命运可以分为两层,第一层命运不是我们可以掌控的,一个女孩如果家庭环境好,父母关爱,那么她就可以拥有幸福快乐的童年和少女时代。成年以后,命运就要握在自己的手心里了。普通家庭的女孩,固然要脱离亲人的关照,一点一滴地开始自己的生活积累。即使“父母的家”要风得风,要雨得雨,也不可能永远给予一个女孩最完美的庇护。

一个小女孩或者青春少女,尽可以撅着小嘴撒娇,挽着父母的胳膊要这要那。而当她成年后,如果还漂泊不定,找不到合适的工作,遇不到合适的伴侣,有大事小情,依然在父母长辈跟前伸手,别人不嫌弃,自己也会觉得苦涩。

所以每个女孩,对于前途都应该有一些紧迫感。张爱玲有一句话:“你还年轻吗?不要紧,你很快就会老的。”年轻虽好,但是岁月不会为任何人停留。

要认识社会,学会现实,在社会上找到自己的位置是女孩首先要解决的问题。

真正能把人从困窘和痛苦中拯救出来的,是实际的生存技能,而不是对于生活的憧憬和幻想。人生对每个女孩都是一场综合的考验,不会对谁网开一面。在现实生活中,想得远不是错误,前提是你必须做得踏实。女孩子的浮躁是普遍存在的,看不起眼前的小事,只想一步登天地过上自己想要的生活。

而“现实型”的女孩,会懂得把哪些梦想藏在心里。对于通过努力自己



能够得到什么样的工作和生活,她们会算得清清楚楚。自己要选择什么样的异性交往,几年之后可以买房买车,通过怎样的投资计划获得财务自由,都是她们曾经反复考虑过的问题。

一个女孩的命运如何,是要自己把握的。20岁以后,当女孩们面临许多命运的十字路口时,她对人生的认识、她对未来的选择,将决定她的命运。

有很多女孩听从感觉的召唤选择轻松的生活,选择让自己心动的爱人。一些早早地就确立了自己的人生目标,打扮得中规中矩、手巧嘴甜、很会“做人”的乖乖女,在同龄伙伴的心中并没有多高的地位。大家追捧的,是那些会玩会乐、生活丰富多彩的女孩。

但是十年、二十年之后再看呢?那些曾经让女孩们不屑的专业技能、处世智慧,还有性格温和会疼人会赚钱的老公,就日益显示出其优越性来。想象一下,当你四五十岁的时候,额头上已有皱纹,两鬓已生白发,却每日要急匆匆地挤公交车,和年轻的女孩一样为生活奔忙,心里又是什么滋味呢?靠男人吗?当年那个说尽了甜言蜜语的英俊小生,如今正逢中年失业的打击,每天唉声叹气,能自顾就不错了。她们生活在感觉的世界里,不愿意向世俗低头,于是多年之后只能默默地吞咽自己酿造的命运之果。

要做好命的女孩,就必须明白,女孩真正的幸福不在于年轻时是否活得潇洒,而在于中年之后,是否能过上一种从物质到精神都获得满足的优越的生活。

女孩们在年轻的时候,总是过分乐观地逃避现实,不愿意去想倒霉的事,等到问题发生了,即使你已经清醒,时光也不会倒流。

无论对于男性还是女性,“命运”这个词,是成功者的谦虚,也是失败者的借口。女孩一生的命运,取决于她觉醒的早晚,如果她能在年轻时就对现实有一种明确的认识,把生活的技能、爱情的选择看作自己命运的加分因素,一点一点努力积累,那么,起点再低的女子,也会获得“好命女”的终生成就。相反,如果一个女孩一直活过浑浑噩噩,多高的命运分数,也会被她消

耗殆尽。

世俗就是现实一点,拥有世俗的心态,就不会有那么多的困惑。对于年轻的女孩,有许多视而不见的东西往往在三十几岁时才能够发现它的价值,选择让自己不后悔的一条路,这便是世俗的智慧。

活得现实一点儿,是女孩好命的开始

一个女孩要想在社会上生活得很好,首先要认识的应该是社会不那么单纯和美好的一面。在缺乏人生阅历的年轻女孩眼中,世界非黑即白,她们相信,一切事物都应该像有标准答案的考试一样,能客观地评定优劣。

而事实上,她们身边的环境比想象中要复杂得多,有许多不为人注意、不为人重视的潜在规则,如一只看不见的手,在左右着她们的生活。

活得诚实,就要求女孩子要认识到这些规则,适应这些规则。

一个女孩成年以后,就应该慢慢变得成熟而圆通了。社会并不是一个可以任性的地方,曾经的那些大小姐的脾气,要学会收敛。

你要使自己受欢迎,给人以和蔼可亲的印象,就得学会运用一种有效而“得民心”的策略,使周围的人对你的谦逊和热情给予充分肯定,然后他们才可能给你提供更多的便利。这样,我们的人生中所遇到的阻力就会小得多,与好运也会越来越接近。

张欣和罗小梅是公司新来的大学生,两个人被安排在同一部门,做同样的工作,在工作能力和工作业绩上也不相上下,但两个人在为人处世方面却有很大不同。

张欣还保留着在学校时的习惯,对同事不是直呼其名,就是小张老王地乱喊。这惹得公司里一些资格很老又有一定职位的同事很不满,他们觉得这个女孩不懂得尊重前辈,十分没有礼貌。更有甚者,在一次聚会中,部门经理当场唱了一首歌,其中有一句跑了调。大家都低着头,若无其事地打着



拍子,只有张欣“叽”的一声笑出来,弄得经理唱不是,不唱也不是。

当然,一个大男人不能因为这点小事找女孩子的别扭,但是经理考虑到张欣做人不成熟,没分寸,自然不放心让她去见重要客户或者上层领导,倒是一些打杂跑腿的活儿,都派到她的头上。

罗小梅的表现则是另一样,她见谁都恭恭敬敬的,周围的同事有职务的称呼职务,没职务的则喊大哥大姐。她下班以后,看有人没走就会留下来,与人家聊聊天,说说话。谁有什么困难,她也会尽力帮助。当然,她也经常向别人求助。

有一次,她来到经理的办公室,说有一件大事,务必请经理帮忙。原来她的姑姑身体不好,听说经理的太太是本市内科的权威,想请她好好给检查一下。经理一向是以太太为自豪,这个忙当然是要帮的。过后,罗小梅又去经理家里拜访,关系处得非常融洽。

不久后,公司出现了一个经理助理的空缺,上上下下都一致认为罗小梅是最佳人选,她也顺理成章地坐到这个位子上。

5年之后,当年的新人变成了公司的骨干,可是比起罗小梅来,张欣从职位到薪水都差了一大截,而她自己心灰意冷,认为自己运气太差,无论如何也比不过罗小梅了。

现在的年轻女孩,大都受过良好的教育,底子都不差。但是在漫长的人生历程里,“做人”也是一项非常重要的基本功。

如果我们要想在工作生活中顺心如意,单靠勤勤恳恳地埋头苦干是不够的,来自周围人的支持与认可,绝对是一个人最佳的成功助力。

在职场如此,在家庭中也是一样。

当一个女孩决定和一个男人共同生活时,他的家庭也就变成了她的家庭。与丈夫的家人处得好不好,便成了女孩快不快乐的重要因素。很多女孩个性太强,虽然心思不坏,但嘴上不肯吃亏。自己家里,本来就有疼爱自己的父母和早已熟络的阿姨哥嫂,再把这些可爱称呼奉献给老公的家人,心

里就感觉有些别扭。尤其是“爸妈”二字,更是能免则免。这种害羞又强硬的态度,很难让老公家里的长辈们把你当成自己的孩子一般心疼。

一些独立的职业女性,可能对此不以为然,她们认为,自己也辛苦赚钱养家,实在没有讨好任何人的必要。其实这种世故却是我们生活的润滑剂,你可以这样想一下:一个人的力量,再强也是有限,尤其是当我们的生活出现一些意外的变故时——比如生病、失业等,身边的人是帮自己还是打击自己,结果会有多大的不同?

电影圈“唯一的也是永远”的美女林青霞嫁为商人妇之后,在一次访谈中,她非常坦诚地表示:

“结婚初期,真有点适应困难。以前拍电影的时候,所有人的注意力都放在我身上,都在看我的反应,结了婚之后,我变成了配角,要看老公脸色、家人的脸色,还有佣人的脸色。你问我委不委屈?委屈啊!但另一方面看,我又得到了许多,有得有失嘛,身份不同,便要提醒自己,甚至要把自己也忘掉。”

无论对于谁,生活都是现实的,处于什么样的位置,就要演好哪一种角色。好命的女孩,首先是获得了大家关心和支持的,人是感情的动物,在愉快的气氛下,我们的工作生活都会顺利得多。学会圆通的处世方式,给身边的每个人以尊重和热情,你很快就能和大家融为一体,你会发现这实在是比为固执己见而孤军奋战要有趣得多。

女孩子如果不会“做人”,再好的学历和专业水准,都可能会被你浪费掉。暂时委屈自己一点点,学得“谦逊”一些,“热情”一些,你所得到的东西将远远大于你的付出。



脱离不切实际的幻想,提升对抗现实的韧性

如果说男人都是现实主义的,那么女孩都是浪漫主义的,即使已经有了一定社会阅历的女孩,明明知道自己周围不可能永远是一个祥和美丽的玫瑰花园,却很难忍受来自外界的冲撞和打击。

在很多时候,女孩们缺少一种对抗人生困局的弹性和韧性,许多本来可以成就自己的大好机会,被她们过于清高和自傲的处世方式搅得一塌糊涂。

徐宁是一家大型企业的高级职员,无论是业务能力,还是外貌人品,在公司都是出类拔萃的。

不久前,公司总部提拔了一个资历、能力、业绩都不如徐宁的女职员。徐宁对此十分愤怒,因为这个女孩和公司一位副总关系不一般,她总是受到额外的关照,诸如加薪、外派等好机会她都能轻易得到。徐宁看着不如自己的同事,在短时间内被连续提拔数次,而上司对自己的业绩却视而不见,就跑到总经理的办公室去讨说法。

总经理对徐宁所说的问题也有耳闻,但是为大局着想,没有为了某一位员工而去责难自己副手的道理。于是他不痛不痒地安抚了徐宁几句,徐宁却不肯就此罢休,讲起道理来,满走廊的人都能听到,总经理被她追问得狼狈不堪,于是愤怒的上司把她狠狠地教训了一番。

这件事之后,徐宁的情绪很受打击,工作也懒洋洋地提不起精神。反倒是那个刚刚被提拔的女同事,意气风发,干劲十足,和一蹶不振的徐宁形成了鲜明的对比。

徐宁的失败,在于她做人不够“成熟”和“老练”,总是下意识地期望现实世界也是清洁美丽的,没有一点暧昧的。在她的头脑中,“好处”只能和“贡献”挂钩,如果看到有一些不平事,就无法控制自己的情绪。

好命的女孩,首先要有一个正确的处世态度,动不动就摆出一副浑身带

