

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

全民阅读
提升版

女人20几岁， 开始和别人拉开距离

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岁后和别人拉开距离，成功完成从青涩到成熟的蜕变，成就幸福美满的人生。

田宇阳 编著



中国华侨出版社

女人20几岁， 开始和别人拉开距离

田宇阳 编著



中國華僑出版社

图书在版编目(CIP)数据

女人20几岁,开始和别人拉开距离 / 田宇阳编著. — 北京:中国华侨出版社,2015.3
ISBN 978-7-5113-5329-0

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(2015)第072212号

女人20几岁,开始和别人拉开距离

编 著:田宇阳

出 版 人:方 鸣

责任编辑:落 羽

封面设计:中英智业

文字编辑:张梦东

美术编辑:北京东方视点数据技术有限公司

经 销:新华书店

开 本:720毫米×1040毫米 1/16 印张:26 字数:588千字

印 刷:北京德富泰印务有限公司

版 次:2015年5月第1版 2015年5月第1次印刷

书 号:ISBN 978-7-5113-5329-0

定 价:59.00 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)88866079 传 真:(010)88877396

网 址:www.oveaschin.com

E-mail:oveaschin@sina.com

如发现印装质量问题,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入口。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，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；扩展人际关系；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，开始和别人拉开距离》，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，如何在职场中立足，如何在人际关系上应对有节，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	5
摆脱自恋的纠缠	5
那个很玄的东西——直觉	6
爱情与友情	7
完美爱情的悲剧收尾	8
钻戒越大，关系越空洞	10
从女人身上看到她背后的男人	11
自信的女人最美丽	12

第二章 写给女人的 20 则道理

认命，但不信命	14
青春，不能一再蹉跎	15
标新立异，创造属于你的流行	17
不要以“爱”的名义犯错	18
不该爱的人，得到了也是悲剧	19
错误的代价，不需一生一世	21
女人的年华经不起几次等待	23
永远相信真爱的力量	24
女人是爱做的	25
爱情，决定女人的幸福	27
爱情是女人生命的需要	27
别让无谓的争吵遮住阳光	29



爱情不需要无谓的执着	30
适合的才是最好的	31
寻爱路上的那些坎坷	33
女人的字典里不能少了“矜持”	34
太美丽不见得是好事	35
相貌平平也是福	37
修炼自己的品位	38
自古多情空留恨	39

第三章 读懂男人的多重面目

好男人的坏心思	41
男人的白玫瑰红玫瑰情结	43
恋母情结，不只俄狄浦斯有	44
女人的悲剧之源	46
被男人掩盖了的脆弱	48
男人的英雄梦	49
男人心里都住着一个“彼得·潘”	51
男人也爱撒娇	52
男人是“野生动物”	54
男人的沉默秉性	55
当男人爱上你时	56
当男人不爱你时	58
男人的情爱“潜规则”	59
规避风险，做最好的选择	61
选择男人要考虑的问题	62

第四章 什么样的男人才值得嫁

单身好男人藏在哪儿	64
如果他身上闪烁着这些优点	65
遇到优质男，千万别错过	67
好老公让女人受用一生	68
幸福在于你的眼光	70
识别他的幸福潜质	71
心中有爱的男人	72

嫁人就嫁灰太狼	73
一成不变的男人好不好	75
火眼金睛识别花心男	77
口头派男人不可靠	79
伪大男人有害幸福	80
别宠男人的占有欲	81
精英男：是否表里不一	83
他是男版林黛玉	84
小心，花样美男将过保质期	86

第五章 “三不”女人带来的爱情忠告

女人的魅力在于神秘	88
珍藏版女人会拉长男人的等待期	88
不要把整个糖果店都给他	90
“三不”女人的“十不”恋爱准则	91
让遗憾扎根他心底	92
你有三分神秘，他有万般想象	93
得不到的才是男人最爱的	94
半糖主义 VS 蜜糖主义	95
“三不”女人的爱情保鲜课	97
睁开双眼谈恋爱	98
学会注重仪表	99
放下猜忌才能看到阳光	100

第六章 女人要学会爱自己

女人悦己，男人悦你	102
三分献给爱情，七分留给自己	102
“折磨”男人的女人	104
趁着年轻，勇敢闯天下	105
时不时说“不”	106
女人的爱也要讲求成本	108
别让“贤淑”埋没你的精彩	109
越迎合越失败	111
关于女人的自由	112



要爱情，更要爱自己	113
男人不是女人的救世主	114

第七章 一生的成长心经

关于女人的青春	116
成长中的那些弯路	117
爱是一盏灯	118
爱情的轮回	119
爱情，有时就是一份守候	121
姐妹淘的力量	121
古典爱情 VS 速食爱情	123
失恋是寻找幸福的新机会	124
四重浪漫	126
真爱就在点滴间	128
女人不可不知的择偶周期表	129
女人的蓝颜知己	131
Gucci 和 Prada 哪个更好	133
爱情恐慌年代，女大当嫁	134
不想当剩女的往这看	135

第八章 写给女人的 23 堂觉醒课

零食主义不得信奉	138
“魔鬼身材”要适度	139
希望你不要太介意	140
漂亮的掘金女往往一无所获	141
选男人，只选对的，不选贵的	141
不必用性抓住一个男人	143
选一个爱你的人结婚	144
因为寂寞去爱，注定受伤	145
全身而进，全身而退	147
失恋与失志	148
爱你，但我可以没有你	150
当爱搁浅时	151
“狼来了”的悲剧	152

幸福，其实一直都在 154

不靠谱的“骑驴找马” 155

别以为下一个男人会更好 156

过分挑剔只会一无所有 157

停止扩散自己的失意 159

拒绝解你衣扣的手 160

与其杯弓蛇影，不如“用人不疑” 161

闪婚要缓行 162

正确认识相亲这回事 163

绝不以爱的名义不劳而获 164

第九章 决胜情场必备成功学

获一生宠爱的小心思 166

巧妙地给老公“上绑” 167

学会给老公留面子 168

你是主人，她们只不过是纷纷过客 169

撒娇的艺术 170

不是不吵架，而是会吵架 172

小鸟依人，成就男人的英雄情结 173

爱他，就分享他的嗜好 174

给你的他一个亲密昵称 176

可以修复的裂痕 177

真心痴心换回他的心 178

“改造”你的男人 179

助男人改掉陋习 180

用正确的语言表示你的不满 181

跨越 7 年之痒 182

爱的 5 种语言 183

第十章 漂亮耀天下，智慧赢天下

美丽女人闪耀天下 186

栽培外貌就是栽培人生 187

容颜保质，爱情保鲜 188

美女也是打扮出来的 190



红唇朱点	191
穿出自己的风格和品位	194
不同的场合，不同的妆容	195
选对适合自己的色彩	195
丑女的春天	196
长得漂亮不如活得漂亮	198
可以不美丽，但必须独具魅力	199
女人，靠知识立足	201
只有 reader 才能成为 leader	201
女人读书的死穴在于选书的偏好	203
爱书是优雅的底线	204
女人，腹有诗书气自华	205
女人的品位和她的博学成正比	206

第十一章 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	208
没有工作，就是地狱	209
事业是女人独立的资本	211
不做只会撒娇不会工作的宠物	212
带着目标去工作	214
为自己工作	215
把自己打造成限量产品	216
学会推销自己	217
责任感越强，舞台越大	218
职场优秀，可以速成	219
延长职场青春期	221
职场丽人晋升有道	222
跳槽之前请三思	224
跳槽，找准时机是关键	225
职场上的女性魅力	226
工作中不分男女	227
聪明女人同流不合污	228
触碰公司规则，后果很严重	229
白领丽人，请管住你的嘴	230
换个角度审视问题	231



职场逆境“忍”字当先	232
------------------	-----

第十二章 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	234
家庭与事业，并不是非黑即白的二元论	235
做个双面夏娃	236
人生新阶段，需要新定位	237
不让家庭消磨了女人的魅力	239
能干也要讲场合	240
别把工作中的权力带回家	241
选择适合自己的职业	242
能力是分工的结果，而非原因	244
职场定位，兴趣为先	245
别让“女强人”的定位压抑自己	246
不同的定位，不同的人生	247

第十三章 女人用一生写一个“梦”字

常做情梦的女人更年轻	249
梦想是支持自己的力量	249
梦想有多大，舞台就有多大	251
坚持梦想才能实现梦想	252
不要遗忘年少的梦想	253
别让梦想停留在 20 层	254
让梦想轻舞飞扬	255
别再做灰姑娘的美梦	256
野心勃勃，成就大女人的梦想	257

第十四章 成功必备规划和行动

决心和行动之间的距离越短越好	259
树立人生的目标	260
选择比努力更重要	261
别做消耗式的人生规划	262
起跑之前，规划好方向	263
专注的力量	264



亲自去做，马上去做	265
用行动启动人生客机	266
成功在于谁真的去做了	267
想想 10 年后的自己	268
专注于小目标	269
找到北斗星的方向	270

第十五章 读懂人情，做对事情

承诺女王不好当	272
成功不能靠模仿	273
是真是假猜不透	274
幸福有时不禁晒	276
恰到好处的批评是甜的	277
给人贴金，收获人情	278
读懂规则，但无须构思过度	279
人情账户需要用心经营	281
储存你的友情	282
得理也要让三分	284
大事精明，小事糊涂	284
深谙那些弦外之音	286
学会察言观色	287

第十六章 从细微处了解性格

有些事不必点破	289
所见并非所想	290
知人知面更要知人心	291
“了解内心活动”三部曲	293
识别男人的谎言	294
看清男人的无助	296
书中自有男人心	298
男人和他的打火机	299
男人和他的手表	301
领带中的蛛丝马迹	303
音乐中隐藏着男人的心灵密码	305



那些爱吃的男人	306
举手投足皆心理	307
一件衣服看透人的性格	308
那些口是心非的人	310
读懂眨眼这个动作	311
话题女王的内心	312
女人的戒备动作	313
十指连心	315
从笑声中了解对方	316
读懂那些无声的拒绝	318

第十七章 人际交往的最佳准则

永远不要贬低女人的容貌	320
不做孤芳自赏的冷美人	321
巧妙利用好记性	322
用真心交真朋友	323
亲密也要有间	324
见面时间长，不如次数多	326
交往需要适当的自我暴露	327
离群索居的干物女	329
交际要像薛宝钗	330
多结交成功人士	332
不做“害羞女”	333
伶牙俐齿不是社交的全部	334
和“另类人”交往的 6 原则	335
学会与上司交往	337
择善而交，借力成功	338
自立自强，成龙成凤	339
给予的同时学会接受	341
好事不要一次做尽	342
巧妙应对社交中的性骚扰	343
小动作里的社交秘密	344
礼仪是最佳的社交名片	346
魔鬼藏于细节	347



第十八章 成熟比成功更重要

俗女总有俗女的可爱	349
当俗女千万别聪明过了头	350
稳重是女人应该贴上的标签	351
标榜自己聪明的糊涂女人	352
让感性和理性水乳交融	353
讲话忌过于直接	355
善意的谎言是必备的“手段”	356
学点城府，做防身的武器	358
防人之心不可无	360
从容地面对现实	361
只有孩子才不会控制自己的情绪	362
抱怨不如改变	364
权威只是参考意见	365
做个高情商女人	366
成熟女人拜金有度	367
鹤立鸡群被鸡啄	368
成熟女人的时尚观	369

第十九章 好命女人都有好性格

原谅别人就是放过自己	371
好命女孩都有好心肠	372
善良似水，常有清风拂过	373
在宁静的天空下安然自得	374
做女人，完美不如真实	375
跟卡耐基夫人学自信	376
用热情燃烧女人的美丽	377
激情四射的女人	378
女人首先是独立的自我	380
感恩让内心充盈	380
记性不好的女人更幸福	382
懒女人注定不受欢迎	383
幽默给女人带来的魅力	384



第二十章 一等女人心态定胜负

改变心态，就能改变生活	386
心情的颜色会影响世界的颜色	387
假装快乐	388
想赢的女人，赢不了世界	389
有服输的心态，才能赢取世界的青睐	390
有一种心态叫作舍得	390
幸福，就是转换一种心态	391
假如生活欺骗了你	392
让阳光一路同行	393
逆境中，用心态自救	394
加重心理补偿的筹码	395
每天问自己 10 个问题	397
用快乐宠爱自己	398
改变心态，释放压力	399



第一章 揭开人性的秘密

罗密欧的初恋

女人常常纵容自己的痴情，殊不知，纵容自己痴情，其实就是对自己犯罪。

莎翁笔下罗密欧与朱丽叶的故事感动了无数男女，罗密欧饮下毒药长眠于他心爱的女孩身边，这一幕不知道赚取了多少眼泪。但又有多少人记得罗密欧的初恋呢，他的初恋其实不是朱丽叶，罗密欧也曾为了那个不是朱丽叶的女孩怀疑过人生，怀疑过爱情，但是后来，他还是爱上了朱丽叶。

既然时间能够推走一切，那些曾经让你难过、让你心碎的情感也终究会成为一串记忆的风铃，那么，何不在面对的时候多一点坚强、多一点洒脱呢？

可是，不管别人的感情给了我们多少启示，不管我们为其他人的恋爱悲剧怎样歔歔感叹，当我们自己走进感情的世界，也可能会变得不够理智，从别人那里学到的经验和技巧，一时间都不能发挥出理想的作用。所以，尽管在爱情的世界里发生的故事有着很大的雷同性，可是每个人都能从中得到不一样的体会，并且对那些体会乐此不疲。

有句话说：“给你一点阳光，你就春光灿烂；给你一个微笑，你就感情泛滥。”这就好比经济学中的“乘法效应”。两个坠入爱河的人，眼睛里看到的都是“爱”。对方给予一个笑脸，是对自己的肯定；给予一种忧伤，也会认为是在为能否给自己幸福而担忧吧。只要一牵手，就能想到一辈子：结婚，生孩子，白头偕老。唱着周惠的《约定》，憧憬着《最浪漫的事》，也许两个人幸福的瞬间，就是在走不动的时候还能彼此相扶吧。

《诗经》有云：

彼采葛兮，一日不见，如三月兮。

彼采萧兮，一日不见，如三秋兮。

彼采艾兮，一日不见，如三岁兮。

这段文字的意思是：那采葛的人啊，一天看不到，就如同三个月看不见；那采萧的人啊，一天看不到，如同隔了三个秋天；那采艾的人啊，一天看不见，如同隔了三年。诗中描述了一个男子对恋人的牵挂，以至于一天见不到，自己就好像丢了魂魄一样，时时刻刻都受着等待的煎熬。这种写作手法虽然夸张，但是形象生动地表现了情人之间那种一刻也不愿分离的心态。直到今天，很多恋人仍然拿“一日不见，如隔三秋”来表现自己对对方的思念。这种“乘法效应”，充满了甜蜜，也充满了幸福的感情。