

破解

20几岁女人 幸福密码

——幸福女人必懂的85个心理策略



*Crack 20's woman
happiness password* 

九尾狐 编著

首部为20几岁女人打造的“幸福书”
用心理策略解码最现实的“幸福感”

经济生活，让你的幸福唾手可得，你还在等什么？



吉林出版集团有限责任公司

破解
20几岁女人
幸福密码

——幸福女人必懂的85个心理策略

九尾狐 编著

*Crack 20's woman
happiness password*



吉林出版集团有限责任公司

图书在版编目 (CIP) 数据

破解 20 几岁女人幸福密码: 幸福女人必懂的 85 个心理策略/九尾狐编著. —长春: 吉林出版集团有限责任公司, 2011. 1

ISBN 978 - 7 - 5463 - 4416 - 4

I. ①破… II. ①九… III. ①女性 - 成功心理学 - 通俗读物 IV. ①B848. 4 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 235547 号


破解 20 几岁女人幸福密码: 幸福女人必懂的 85 个心理策略

编 著 九尾狐
责任编辑 周海莉
开 本 710mm × 1000mm 1/16
字 数 220 千字
印 张 15.5
版 次 2011 年 1 月第 1 版
印 次 2011 年 1 月第 1 次印刷

出 版 吉林出版集团有限责任公司
地 址 长春市人民大街 4646 号 (130021)
电 话 总编办: 010 - 63103398
 发行科: 010 - 88893125
印 刷 北京市联华宏凯印刷有限公司

ISBN 978 - 7 - 5463 - 4416 - 4 定价: 29.80 元

版权所有 侵权必究 举报电话: 010 - 63103398





相比于早些年女性的含蓄，如今的年轻女孩个性张扬，更加崇尚自我，思想观念也越来越新潮，活得越来越洒脱。但是，无论外表装扮如何变化，是倾向于中性的帅气还是女人味十足的甜美，内心都从未停止过对幸福的仰望和追求。

幸福是什么呢？幸福就是一种心理状态。它和什么有关？美国著名心理学家赛利格曼提出一道幸福公式——“总幸福指数=先天的遗传素质+后天的环境+你能主动控制的心理力量”。如果说幸福是一把锁，那么钥匙就在每个女人的心里，只是很多女人不自知罢了。

20几岁，已经过了不谙世事的小女孩年龄，从大学校门跨入社会这个大舞台，从此开始真正为自己的幸福日子奔波忙碌。而现实的冰冷和残酷，让很多的年轻女孩开始退却，开始嘲弄内心那个曾经浪漫无比的粉红色的梦，心也由此变得消极。其实，幸福就是认清并接受现实，有些世俗的做法和想法，这并非背离心中曾经纯洁的梦想，相反，只会让你距离幸福更近一点。

20几岁，需要重新主动去认识人脉的力量。读书的时候，你可以只将宿舍里的姐妹作为自己的社交圈子，享受那种单纯的友谊。步入社会，除了学生时代的友谊来滋补你的内心，你还需要一些“关系”，来为自己拓展未来的道路。这些“关系”，对你职业的发展起着至关重要的作用，也决定了你未来将拥有什么样的生活，这和你幸福同样息息相关。





20几岁，物质的诱惑无人能敌，谁不想背着高贵的LV昂首大街，招来一片羡慕嫉妒的眼神？谁不迷恋随心所欲地逛街，享受随心所欲刷卡的爽快感觉？结果，越来越多的女人为此献身为“月光”，甚至是月底“负债”一族。如果你觉得银行卡上几年来一直在三位数和两位数之间徘徊是一种骄傲，那真是有点悲哀。尽管你把头偏向一边，不屑地说，到时候嫁个有钱男人一切不都解决了吗？可万一，你嫁不了有钱男人，难不成就这样过着今天不愁明天粮、连自己都觉得没底气的日子吗？在这个世界上，男人不一定靠得住，但关键时刻，能保证你幸福的绝对是自己口袋里的“银子”，这条真理，值得每个20几岁的女孩牢牢记在心头。

20几岁，不只是恋爱的季节，也是结婚的关口。谈一场高质量的恋爱，决定的也许是你数年的幸福，而选择一个正确的男人，拥有一段美好的婚姻，却关乎女人一辈子的幸福。恋爱，用爱来谈，而婚姻，则要用心来经营，且是一辈子。所以，当女人高喊着独立的口号，每天为实现自己的价值而努力的时候，也别忘记经营婚姻，这更是女人一辈子的事业。女人幸福的根，在家里，不管她在事业上取得了多大的成绩。

本书告诉年轻的女孩们：20几岁的幸福和很多因素有关，比如遇到的男人、比如职场上的认可、比如讨人喜欢的指数等，但这些都都不是最关键的，起决定性作用的是女人的心理因素。心理状态决定生活状态，它具有指向性和法则性，可以说，每个女人的幸福都是一把独一无二的锁，需要女人用自己内心的钥匙来解开。你找到属于自己的那一把锁和钥匙了吗？当你把钥匙插入锁孔，轻轻地旋转，咔，幸福大门从此为你而开……



前言 / 1

目
录


<< Chapter 1

20几岁的女人越看清现实就越幸福

- 1 不要以为30岁离你还很遥远 / 3
- 2 存钱还是存男人？答案是存钱 / 6
- 3 知道自己要什么，包括哪种男人 / 9
- 4 如果你不打算“丁克”，生个baby是必要的 / 12
- 5 理财规划要趁早 / 15
- 6 抽空读书，真正改变你命运的是知识而不是老公 / 18
- 7 步入社会，要给自己戴上一副华丽的面具 / 21
- 8 不要认为爱是轰轰烈烈的过程，结果并不重要 / 24

<< Chapter 2

20几岁女人要善用的人际交往心理博弈

- 1 好好利用“首因”效应 / 29
 - 2 配合别人的聪明而装傻 / 32
 - 3 打电话的时候记得微笑，对方听得见 / 35
 - 4 巧妙示弱让对方产生松弛感 / 37
 - 5 “会听”的耳朵比“会说”的嘴更受人欢迎 / 40
 - 6 赞美别人希望被赞美的地方 / 44
 - 7 坚持在背后说别人的好话 / 47
 - 8 宽容伤害过你的人 / 49
- 



<< Chapter 3

20几岁该懂的悦己之道

- 1 取悦男人，更要取悦自己 / 53
- 2 如果没有人陪，学着一个人听音乐、看书、写作 / 56
- 3 再郁闷也不要泡酒吧，放纵只会让你失去美感 / 58
- 4 痛惜“舍掉”的不如享受“得到”的 / 60
- 5 不做情场上的二等公民，每个女孩都是自己的公主 / 62
- 6 视爱情为生活奢侈品：有最好，没有也能活 / 65
- 7 不要等男人给你买礼物，自己买的用起来会更舒心 / 68
- 8 天生丽质也不要天天素面朝夭 / 70

<< Chapter 4

别让自己活得太累，也别让男人活得太累

- 1 每天抱怨、唠叨的时间不要超过10分钟 / 75
- 2 舍得放弃，幸福才会来得容易 / 78
- 3 别把男人当做赚钱的机器 / 80
- 4 别爱得太苦，两个错的人分手也许能创造四个人的幸福 / 83
- 5 不企图拿“都是为你好”控制他 / 87
- 6 即便他真的不够出色，也不要当面数落他 / 91
- 7 不要像审问犯人一样审丈夫 / 94
- 8 你给的也许不是他想要的 / 96





<< Chapter 3

20几岁该懂的悦己之道

- 1 取悦男人，更要取悦自己 / 53
- 2 如果没有人陪，学着一个人听音乐、看书、写作 / 56
- 3 再郁闷也不要泡酒吧，放纵只会让你失去美感 / 58
- 4 痛惜“舍掉”的不如享受“得到”的 / 60
- 5 不做情场上的二等公民，每个女孩都是自己的公主 / 62
- 6 视爱情为生活奢侈品：有最好，没有也能活 / 65
- 7 不要等男人给你买礼物，自己买的用起来会更舒心 / 68
- 8 天生丽质也不要天天素面朝夭 / 70

<< Chapter 4

别让自己活得太累，也别让男人活得太累

- 1 每天抱怨、唠叨的时间不要超过10分钟 / 75
- 2 舍得放弃，幸福才会来得容易 / 78
- 3 别把男人当做赚钱的机器 / 80
- 4 别爱得太苦，两个错的人分手也许能创造四个人的幸福 / 83
- 5 不企图拿“都是为你好”控制他 / 87
- 6 即便他真的不够出色，也不要当面数落他 / 91
- 7 不要像审问犯人一样审丈夫 / 94
- 8 你给的也许不是他想要的 / 96






<< Chapter 5

男人也许会辜负你，但工作不会

- 1 女人一定要有一份工作 / 101
- 2 即使他足够强大，也不要轻易攀附 / 104
- 3 职业规划比努力更重要 / 107
- 4 你有“成功恐惧症”吗 / 111
- 5 女人不能晋升，心理障碍是最大因素 / 115
- 6 爱上你的工作，但最好不要爱上你的老板 / 118
- 7 过了28岁以后，要对自己的事业全力以赴 / 121
- 8 勇敢地去敲领导的门 / 124
- 9 研究领导心理，适时投其所好 / 127
- 10 职业角色：学会服从也要学会拒绝 / 130
- 11 当心变成职场“木乃伊” / 132

<< Chapter 6

除了你自己，没有人可以让你永远依靠

- 1 女人总有依赖心理，即便是女强人也不例外 / 137
 - 2 成功不是靠运气，女孩的命运自己掌控 / 140
 - 3 男人是用来依靠的，不是用来依赖的 / 142
 - 4 不要让男人牵引你的喜怒哀乐 / 144
 - 5 30岁还“月光”，是对自己不负责任 / 146
 - 6 没有人能够拯救你，关键时刻只能靠自己 / 149
 - 7 总围着他转，自己就会失去成长的可能 / 151
- 



<< Chapter 7

让女人少花冤枉钱的心理密码

- 1 女人不是天生就有购买欲 / 155
- 2 为何女人经常买回来一堆廉价却无用的东西 / 157
- 3 钟爱名牌的女人是何心理 / 159
- 4 攀比：你有，我为什么不能有 / 161
- 5 为何女人刷信用卡买东西感觉不心疼 / 163
- 6 为什么精美的杯子能使杯中的咖啡更值钱 / 166
- 7 买适合自己的衣服和饰物 / 169

<< Chapter 8

20几岁女人一定要知道的婚恋心理

- 1 嫁人就嫁灰太狼——“灰太狼”为何成了女人的抢手货 / 173
- 2 男人为何独爱红颜知己 / 175
- 3 保持你的神秘感，不要让男人一览无余 / 177
- 4 不漂亮的女人也能吸引男人 / 180
- 5 女人为什么喜欢男人不停地说“我爱你” / 183
- 6 让他把爱你的习惯深入骨髓 / 186
- 7 怀疑丈夫不轨，他真的有外遇了 / 189
- 8 为什么小美女会爱上“老男人” / 191
- 9 为什么现在剩女越来越多 / 193
- 10 热恋中为什么许多女人会变成“野蛮女友” / 195





<< Chapter 9

完美的婚姻只是一个传说

- 1 女人要学会在无关紧要的小事上妥协 / 199
- 2 恋爱可以浪漫，婚姻要现实 / 201
- 3 婚前睁大眼，婚后闭只眼 / 203
- 4 学会接纳他而不是改变他 / 205
- 5 注重内心的满足，放弃表面风光 / 207
- 6 婆媳关系：婚姻有时是两女争一男的战争 / 209
- 7 婚姻幸福定律：懂得换位思考 / 211
- 8 预防丈夫的婚外情 / 213
- 9 再美满的婚姻也需要“休假” / 215



<< Chapter 10

好心态是女人最好的保养品

- 1 不嫉妒的女人是天使 / 219
- 2 有了公主的自信，就能像公主一样幸福 / 222
- 3 如果不漂亮，就提升其他可以骄傲的能力 / 224
- 4 为了自己，宽容别人吧 / 227
- 5 告别贪婪，控制自己的虚荣心 / 229
- 6 世上只有不肯快乐的心 / 231
- 7 要懂得知足，但要永不满足 / 233
- 8 让感恩成为一种习惯 / 235
- 9 幸福指数不能用财富的多少来衡量 / 238



Chapter 1

20几岁的女人
越看清现实就越幸福

1 不要以为 30 岁离你还很遥远

如果你正处于 20 多岁的花样年华，一定会觉得 30 岁是很遥远的事情，但很快你就会发现，10 年时间如一瞬间，嗖一下就飞逝而去。所以，年轻的你必须考虑一下自己 30 岁以后的出路。

有人说“没有计划，就是计划失败”，工作是这样，人生也是这样。如果你一天到晚混沌地过日子，今天可以饱腹，就不为明天准备粮食，只能随容颜逐渐老去而一无所成。

黄静茹从来都认为自己有很多时间，她大学毕业后不急着找工作，而是准备在家好好休息一年。“我不喜欢活得那么累，读书、工作，简直就没有闲下来的机会。再说我还年轻，有的是时间。”每当父母因为她的工作而着急的时候，黄静茹就会这么说。

一年后，在父母的“逼迫”下，黄静茹不得已走上了工作岗位。这时她才真正后悔了，她没想到一年的时间居然会造成这么大的差距。因为没有工作经验，黄静茹什么都得从头积累。比起那些已经工作一年多的同学来说，黄静茹的工资少得可怜。有些能力突出的同学还进入了管理层。

可如今后悔又有什么用呢？黄静茹只好用加倍努力地工作来弥补这一年的差距。

一年一年过得相当快，而短短一年的时间造成的变化通常是难以想象的。过了 20 岁你就开始奔三了，当你意识到这样一个危机，你会自觉珍惜时间。别让玩乐吞噬了你的青春，别把时间浪费在那些无关紧要的事情上。

葛依依是个做事毫无计划的女孩，她觉得自己还年轻，所以做什么都完全由着自己的性子来。大专毕业后她就进入了电信公司工作，刚开始她

还有些热情，但一年后她觉得厌倦了。于是也没和父母商量就自己辞职不干了，还抱怨父母给自己找了这么一个枯燥的工作。但当她父母问她想做什么工作时，她想了半天也没答上来。

后来有朋友让她去做销售，说干得好一个月能挣四五千，她稀里糊涂地就去了。3个月后她觉得自己不是这块料，又辞掉了工作。对于失业，她一点儿也不着急，甚至还想多玩儿几年再找工作。几年过去后，当有的同学已经升职为经理，有的已经创业成功成为了老板，她却因虚度几年青春，最后落得一无是处，还得看家人脸色吃饭。

同是大专毕业的刘晴却不一样，她觉得时间一不留神就过了，趁年轻得多多积累经验。她是学会计出身的，一毕业就进入一家公司做出纳。一开始工资并不高，但她稳扎稳打，从出纳逐渐升为会计，再到主管会计，最后到财务经理，如今的她已是这家公司的财务总监。在10多年的财务生涯中，她踏实肯干，许多学历比她高的人都没有取得这样的成绩。

不要以为30岁离你还很遥远，就可以对自己说“现在什么都没有，时间可有的是”。只有珍惜这段黄金年华的女孩，才能把自己历练成如钻石般出色的女孩。当年龄的优势一点点隐去，当青春的光彩逐渐淡去，而你却可以让魅力从内而外散发。

在如今这个经济竞争激烈的年代，没有一点忧患意识根本就是不行。尤其是女孩子，青春短暂，如白驹过隙般悄然而逝。20到30岁，其实是一个女孩子择业、创业的大好时机，这个时候的我们有着充沛的时间与精力来为未来规划。就算中途经历摔跤与失败，也没关系，因为我们中途有再次振作的机会和时间。所以，千万别等到30岁以后，还在为自己的出路以及再次振作而懊恼，为已经消逝的青春岁月而后悔不已。因为这个时候，你已经没有过多的精力与时间全身心地投入，此刻你身边已经有了家庭的牵绊，有了孩子和琐碎的事情要处理，你的双手必须腾出一只来放在生活上。所以，20几岁的时候，千万不要让青春留下一片空白。

尤其是随着物价的上涨，消费的提高，每个月要供房，要养车，支付各种应酬开销，还有孩子大笔的择校费、赞助费、学费，不是所有男人都会让家人过上金钱有余的生活的，养活家庭的重任，女人也要分担一

部分。

可是，女人拿什么分担呢？25岁以后，要考虑生孩子，如果有人给带还好。如果不得已要自己带，至少需要3年的时间，假如是28岁生的孩子，31岁才能重新回到职场，那时，还有多少优势可以与刚刚毕业的精力旺盛的年轻女孩竞争呢？很多女人并没有为自己的人生做规划，年轻的时候，都是潇洒的“月光女神”——挣多少花多少，懒得去想储蓄、保险、理财。到30多岁时再想，如果时光能倒流10年，一定给自己的人生做一个合理的规划，可是时间会倒流吗？

与其后悔，不如在年轻的时候就着手为自己的未来做准备吧。坚持做一个时间记录，看看自己每天的时间都花在什么上。有哪些是不值得做的事，你又花了多少时间在抱怨上，当你不是以小时以分钟来计算时间，而是以秒来计算时间，你生命的容量就增加了。

20岁的时候，不要梦想自己买彩票中了头奖。25岁的时候，不要认为有爱就有一切。30岁的时候，不要认为自己挣钱够自己花就行了。时光就在眨眼之间溜走，不管你是20岁，25岁，还是30岁，都要好好地规划一下自己的未来，比如学什么东西，做什么工作，爱什么人，这些可都与你后半生的幸福息息相关呢！

2 存钱还是存男人？答案是存钱

女人要想过幸福的生活，首先要有安全感。对于安全感女人通常采用两种方式来获得，一是存钱，一是存男人。而在现实生活中，存男人愈来愈没有存钱来得可靠。存钱的好处是，当你有急用时，不必看别人的脸色，当银行卡丢失时，还可以挂失。而存男人，当你有急用时，未必会得到满意的支付，他们自己长着腿，若要走的时候，你拦也拦不住。

碧倩在念大学时，是学校的传奇人物，她不仅长得漂亮，而且多才多艺，无论是歌唱、舞蹈还是美术、运动，她都有着超凡的天赋。所有人都觉得她的前途一片光明。可是，几年后，同学们却意外地听到了关于她的负面消息。原来，她把人生的希望都放在了寻找多金男友上，指望因此过上天天可以用鱼翅漱口，自己奶油桂花手一指，统统都可以包起来，由老公埋单的生活，所以她坚持“不进修主妇课程，不做家事，不煮饭”。

碧倩对白马王子的要求很高，但幸运之神却一直没有眷顾她。一般的男性在认识不久后，总是打了退堂鼓。寻寻觅觅直到而立之年，她才交到一位在证券交易所任要职的男友。神仙眷侣般的生活过了不到半年，男友便开始质疑她为何整天在家不工作，也不做家事，两人开始时有争执。

碧倩因为把全部的希望都寄托在男友身上，因此一点儿钱都没有存下来，同时，因为两人的感情基础并不稳固，男友又开始和年轻的女性交往。眼角处已有细小皱纹、脸上肌肤的弹性也大不如前的她，还不愿意接受这样的现实，依旧希望能寻找到她的“救世主”。