

◆ 每一个女孩并非完美无缺，每一个幸福也并非浑然天成。 ◆

快乐生活的
绝妙心灵处方



20JISUI
NVHAI BIXIUDE
24TANG ZHIHUIKE

智慧人生的
最佳哲学宝典

20几岁 女孩必修的 24堂智慧课

倪梓涵◎编著

Ni Zihan Bianzhu

{ 一针见血，刺中问题要害。 }
{ 当头棒喝，惊醒梦中痴人。 }

翻开魅力的宝典，品味智慧的人生。告诉你如何演绎自己，怎样优雅地去迷倒众生，又用怎样的勇气去面对人生的起伏。感悟智慧，可以让你收获到女人一生的幸福秘籍。

中国华侨出版社

——◆ 每一个女孩并非完美无缺，每一个幸福也并非浑然



20JISUI
NVHAI BIXIUDE
24TANG ZHIHUIKE

20几岁 女孩必修的 24^堂智慧课

倪梓涵◎编著
Nizihan Bianzhu



{ 一针见血，刺中问题要害。 }
{ 当头棒喝，惊醒梦中痴人。 }

中国华侨出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

20 几岁女孩必修的 24 堂智慧课/倪梓涵编著. —北京:
中国华侨出版社, 2012. 4

ISBN 978-7-5113-2215-9

I. ①2… II. ①倪… III. ①女性—幸福—青年读物

IV. ①B82-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 033308 号

●20 几岁女孩必修的 24 堂智慧课

编 者 / 倪梓涵

责任编辑 / 文 箏

责任校对 / 李向荣

装帧设计 / 天下书装

经 销 / 新华书店

开 本 / 710×1000 毫米 1/16 印张/17 字数/228 千字

印 刷 / 北京联兴华印刷厂

版 次 / 2012 年 5 月第 1 版 2012 年 5 月第 1 次印刷

书 号 / ISBN 978-7-5113-2215-9

定 价 / 32.00 元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里 26 号通成达大厦 3 层
邮编: 100028

法律顾问: 陈鹰律师事务所

编辑部: (010) 64443056 64443979

发行部: (010) 64443051 传真: (010) 64439708

网 址: www.oveaschin.com

E-mail: oveaschin@sina.com

前言

PREFACE

20 几岁，如花一样的年龄，却不是不识愁滋味的年龄。很多女人都感慨，时间就是从 20 岁的时候开始向前一路飞奔的，真的是岁月如梭，一转身 30 岁的站台已经近在咫尺。

20 几岁，早已不是不谙世事的小女孩了，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。而现实的无奈和残酷，让很多年轻的女孩开始退却，开始嘲弄内心那个曾经浪漫无比的粉红色的梦，心也由此变得消极了。你要认清并接受现实，但并不背离自己心中纯洁的梦想。不是所有梦想都那么容易实现，何必早早就向现实投降？勇敢一点，倔犟一点，坚持一点，即便抵达不了你想到的终点，你的人生也将因此而精彩。

20 几岁，物质的诱惑，使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，大不了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少不了口袋里的“银子”，这条真理，值得每个 20 几岁的女孩牢牢记在心头。因此，理财之课必不可少。

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，你还需要一些人脉，来为你拓展未来的道路。这些人脉，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，这和你幸福息息相关。

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，决定的也许是你当前的幸福；而选择一个正确的男人，拥有一个美好的婚姻，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，经营婚姻更是女人一辈子的事业。因为，女人幸福的根在家里，不管她在事业上取得了多大的成绩。

总之，20 几岁的女孩要知道，你未来的命运不是由父母决定的，也不是男人掌控的，而是完全取决于你自己的智慧。智慧让你变得更加美丽，智慧让你更加讨人喜欢，智慧让你更有魅力，智慧让你更受男人宠爱，智慧让你事业腾飞。

20 几岁的女孩要记住，也许你出身不如别人好，但通过努力，往往可以改变 70% 的命运。也许父母没有赋予你花容月貌，但你可以借助后天的修炼，让自己更智慧，更睿智，更有内涵，从而更有吸引力，更受他人喜欢。当你越来越优秀，好运也会接踵而至。



目 录

CONTENTS

第 1 课 谁说女子不如男 / 1



可能女性在身体素质上不如男人强壮，但在事业成就上并非一定输给男人。如果你想做个有魅力的女人，那么就要学会自己独立撑起一片天。

1. 有能力的女孩男人更欣赏 / 2
2. 努力去拼搏的女孩们，都是美丽的 / 4
3. 相信自己能飞翔，才能拥有翅膀 / 6
4. 如果你不比别人聪明，就比别人努力 / 8

第 2 课 有明确的梦想，并为之去奋斗 / 11



20 几岁是追梦的最佳年龄，如果你能够为自己确定明确的梦想，并且努力地去奋斗，那么到了 30 岁你反过来看回头的路，心中满满的都是成就感。

1. 人生不是漫无目的的散步，梦想让你与众不同 / 12
2. 青春不留白，做你认为值得的事 / 14
3. 为理想而奋斗是值得自豪的事 / 17
4. 抓住机遇的翅膀，成功不是等来的 / 19

第3课 成长比成功更重要 / 21



一个人是在不断的成长中走向成熟的。成功只是阶段性的胜利，而成长却是每个阶段知识、经验的累积。所谓聚沙成塔，最终成长爆发的威力将要比你阶段性的成功更巨大。

1. 给彷徨的人生寻找一个方向 / 22
2. 找到自己的比较优势，总有一样你最拿手 / 24
3. 你可以不成功，但是不能不成长 / 25
4. 别为了目的地，而忽略沿途的风景 / 28

第4课 先有健康然后有美丽 / 31



如果没有一个健康的身体，那么无论怎样修饰打扮自己，也无法打扮出最自然、最健康的美。所以，女孩们不要透支后天的健康来换取今天的美，否则随着年龄的增长，你必将为健康埋单。

1. 从关爱自己开始 / 32
2. 不要今天用健康换钱，以后用金钱换健康 / 35
3. 与亚健康说再见 / 37
4. 开始注意饮食，多看一些关于养生方面的书 / 39
5. 选择适合自己的运动并坚持下去 / 41

第5课 内外兼修，让美丽经得起时间考验 / 45



女孩的青春美貌只有短短的数年，不能因为有了美貌就陷入自满中。如果你想做一个优秀的女人，那么还要有内在的智慧，只有内外兼修，才经得住时间考验。

1. 花瓶如果摆在合适的位置，它就是艺术品 / 46
2. 穿出来的亮丽风采 / 48

3. 让智慧彰显外在的美 / 50
4. 美来自内心，美源于生活 / 53
5. 让经历变成美丽 / 55

第6课 美就是找到自己 / 59



有句广告语这样说道：“爱你就等于爱自己。”如果你能首先肯定自己的优点，那么必然就会自信洋溢。每个女孩都有属于自己的独特韵味，都是上帝最爱的天使。

1. 不再模仿别人，开始学习定义自己 / 60
2. 不必追求完美，每个女孩都是天使 / 62
3. 每个女孩都应该拥有自己独特的品位 / 65
4. 寻找和自己相配的衣饰 / 67
5. 化妆品不必是名牌，适合自己的就是最好的 / 70

第7课 女人的魅力来自哪里 / 73



女人漂亮不漂亮另当别论，但是作为女人却一定要有女人味，因为这是女人的魅力来源之一。一个有女人味的女人，举手投足间都会有一种别致风韵，吸引人的眼球。

1. 女人最大的魅力在于意识到自己是个女人 / 74
2. 穿得漂亮，也不要忽略你的举手投足 / 75
3. 充满好奇的勇气也是一种魅力 / 78

第8课 气质，每个女孩都想要的“抢手货” / 81



一个有气质的女人，就是一个有气场的女人。不管走到哪里，她们都会备受瞩目。这样的女人是大多数男性心中的倾慕对象。

1. 常到书店逛逛，挑几本可以提升自己的书籍 / 82

2. 让好的口才为你的气质加分 / 84

3. 不断丰富自己，加强修养 / 86

第 9 课 性格沉稳显大气洒脱 / 89



一个性格沉稳、处世成熟的女子，一定会是男人所钦佩的对象，她们的大气常常让男人心动不已。

1. 不要随便显露你的情绪 / 90

2. 不要逢人就诉说你的困难和遭遇 / 92

3. 不要一有机会就唠叨你的不满 / 95

4. 重要的决定尽量和他人商量，最好隔一天再发布 / 97

第 10 课 好的婚姻依赖于智慧选择 / 101



选择一个对的男人就像大浪淘沙，我们不仅需要慧眼识人的本事，还需要有精于选择的智慧。因为很多时候，改变婚姻命运的王牌就紧捏在我们自己手里。

1. 选择什么样的男人，将决定你后半生的命运走势 / 102

2. 一个优秀的女孩，不会花大把的时间沉溺在偶像剧里 / 104

3. 女孩不要为了结婚而结婚，更不要为了某些目的而结婚 / 106

4. 女孩是一杯清茶，一定要留给会品的人 / 107

第 11 课 爱情跟婚姻是可以共同拥有的 / 111



当女孩遇到自己深爱的那个人时就会发现，如果真想跟他在一起，那么一切的不对等都是可以放开的。很多时候，爱情和婚姻完全可以共同拥有，只要你善于经营。

1. 所谓婚姻是爱情的坟墓，只能说双方不懂得如何去经营爱情 / 112
2. 婚姻的强韧纽带不是孩子和金钱，而是精神的共同成长 / 114
3. 一个女孩事事好强未必是爱情的福音 / 115
4. 感恩之心，是幸福婚姻的基石 / 118
5. “糊涂”——保鲜爱情的最高境界 / 120
6. 婚后尽量多留点时间在家里，必要时学会选择 / 122

第 12 课 离开任何一个男人你都会活得很好 / 125



女孩们千万不要看轻了自己，不要以为委曲求全就能换来一个男人的爱情。离开那个不懂欣赏你的男人，这就是最华丽的转身，虽然心有不甘，但是你会发现自己会活得更好。

1. 爱一个人超过 8 分，会让你丧失自我和自尊 / 126
2. 懂得自重自爱才会得到别人的欣赏和尊重 / 129
3. 离开他，你会活得更好 / 131
4. 不要以为委曲求全就能换来一个男人的爱情 / 133
5. 与其让自己陷入无望的爱情，不如潇洒地转身 / 135

第 13 课 跟优秀有思想的人交朋友 / 139



20 几岁，要开始有目的性地去选择朋友，因为社会中的人脉非常重要，尤其是那些优秀的人，与他们交往，你自身也能受其影响而让自己迅速成长起来。

1. 20 几岁开始有目的性地去选择朋友 / 140
2. 与乐观的人做朋友，你也会变得乐观 / 142
3. 如果你的朋友是悲观主义者，你也会被感染 / 144

第 14 课 吸引别人与你相处 / 147



真正的朋友是以诚换诚的。如果你想要交朋友，那么就要对他们付出真诚。因为你对别人好与不好，别人也都清楚地看到。所以，用你的真诚去吸引他人吧！

1. 想交朋友，你就要对他们付出真诚 / 148
2. 学习成为很好的倾听者 / 150
3. 不要有权力的傲慢和知识的偏见 / 152
4. 任何成果和成就都应和别人分享 / 154

第 15 课 学会看开与宽容 / 157



有句话说的好：“生气是拿别人的错误来惩罚自己。”如果我们每个人都能学会用豁达的心境来看待周围的人与事，用宽容来谅解一切，那么你的世界每天都将阳光明媚。

1. 宽容是一份互惠的礼物 / 158
2. 不要把有可能是伙伴的人变成对手 / 160
3. 对别人的小过失、小错误不要斤斤计较 / 162

第 16 课 坚持和放弃是孪生姐妹 / 165



在人生的旅途中，只有学会舍去该舍的东西，你才能更好地轻装上路去追寻那些应该坚持的东西。人生本就是一个舍与得的过程，学会“舍得”很重要。

1. 舍得放下已经拥有的，坚持追求自己想要的东西 / 166
2. 学会鼓励自己，这很重要 / 169
3. 一定要学会放弃 / 172
4. 坚持做自己相信和热爱的事情 / 174

第 17 课 做有时代责任感的“大”女人 / 177



新时代的好女人，应该是对自己、对别人都有责任心的，尤其是在金钱面前，有相当的自控能力。她们懂慈悲，怀善心，用关爱去感动身边的每一人、每一事。

1. 怀慈善心，热衷于公益事业 / 178
2. 慈善人首先要过“慈善知识关” / 180
3. 把慈善当做愉快的事 / 182
4. 爱是一种需要学习和培养的能力 / 184

第 18 课 做一个有韧性的女孩 / 187



我们不可能要求世界上所有的事情都能顺应自己的心意，当我们在人生的旅程中不被认可或者遇到挫折时，那么请一定要保持韧性，这样我们才能遇强更强。

1. 不怕犯错，要有初生牛犊不怕虎的闯劲 / 188
2. 不是所有的故事都有美丽的结局 / 190
3. 希望，让我们在不断地失望后继续前行 / 191
4. 最糟，也不过重新再来 / 194

第 19 课 事业和家庭并无矛盾 / 197



事实上，事业与家庭并无矛盾。关键在于彼此之间能否相互支持、相互了解。我们完全可以在事业和家庭中找到一个平衡的支点，以维持事业与家庭的和谐。

1. 快乐工作等于快乐生活 / 198
2. 事业与家庭并无矛盾 / 200
3. 既要事业，又要生活，在双重角色中做个好女人 / 202

第 20 课 总有一天你要学着做一个“智慧”妈妈 / 205



每个女孩都会有步入家庭一天，尤其是有了孩子以后，几乎所有的精力都要放在如何去保护、照顾孩子上，直到他们长大成人。而如何学做智慧妈妈，更是女孩以后必修的课程。

1. 关于孩子，赶早不赶晚 / 206
2. 无论多忙，都不要错过陪伴孩子成长的时间 / 208
3. 不紧张、不苛求，让孩子在现实中成长 / 210
4. 培养孩子好品性，完整人格很重要 / 212
5. 做孩子心中快乐的天使，千万不要做一个抱怨妈妈 / 214
6. 经济攀比对孩子最有毒害性 / 216

第 21 课 知性才女也要做财女 / 219



在如今这个理财时代，我们不但要做自信才女，也要争做“财女”。因为只有当你学会理财，你才能真正经济独立，经济独立的女人才能够更好地掌控自己的生活。

1. 女孩到了 20 几岁，就要开始学理财了 / 220
2. 女孩要经济独立，这关系到一个人的尊严 / 221
3. 不管现在你的收入有多少，都要开始积累财富 / 224
4. 会花钱的女孩才更会赚钱 / 226

第 22 课 乐观——永不枯竭的生命动力 / 229



每个女人都希望年轻和美丽能够停留更久一些，其实乐观便是最好的良药。它不仅美化了心灵，提升了气韵，而且还能使你青春常驻，是我们永不枯竭的生命动力。

1. 幸福和成功都属于乐观的女孩 / 230

2. 你对生活微笑，生活就会对你微笑 / 232
3. 知足即能常乐 / 234

第 23 课 淡定从容，看庭前花开花落 / 237



从容是人生的一种修炼。用闲适的心去看路过的风景，去体味生活百态，你会发现原来生活也可以如此美丽，生命也能如此绚丽。

1. 人生得意也淡然 / 238
2. 从容，以一种花开的姿态 / 240
3. 试着发现生活里的美 / 242

第 24 课 给幸福系个铃铛，经常摇一摇 / 245



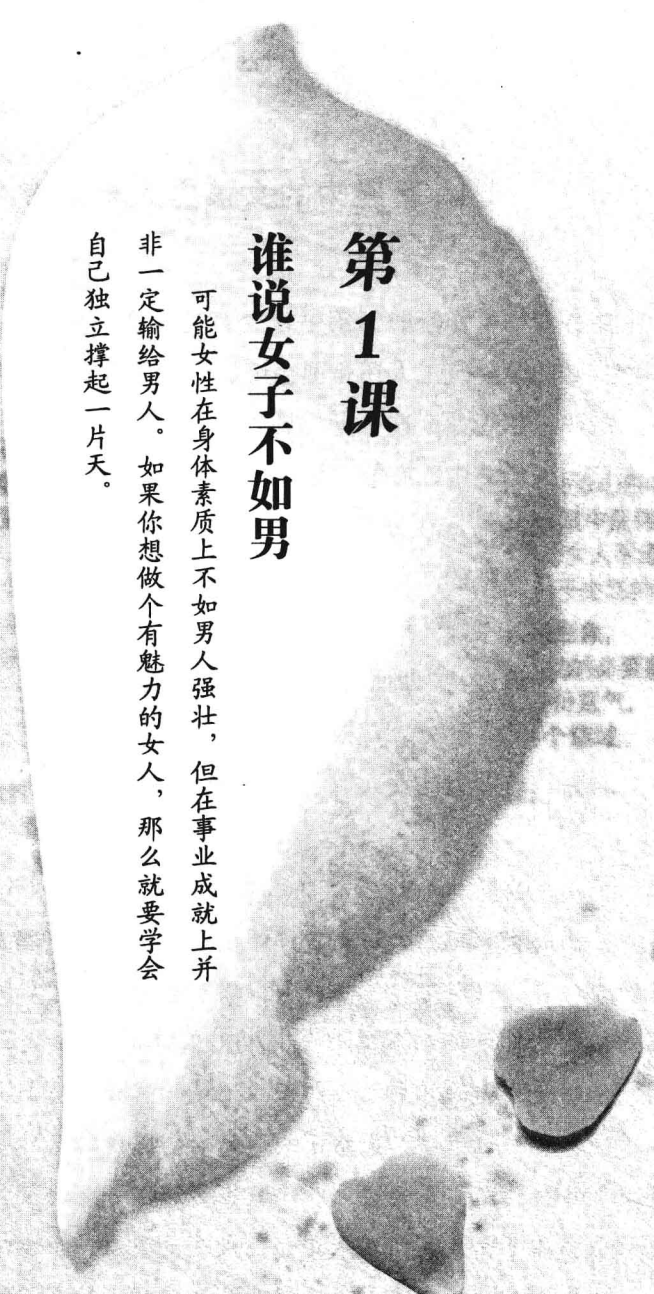
在现实生活中，很多人毫无抵抗地随波逐流。事实上，在你满心疲惫的时候，不妨放慢脚步，去摇一摇曾经系挂的幸福铃铛，你会发现每天都是晴天。

1. 从大自然中找回自己 / 246
2. 音乐是对心灵最好的滋养 / 248
3. 幸福，来自对生活细节的关注 / 250
4. 保持一点童心，去感受幸福 / 251
5. 慢下来，别让幸福擦肩而过 / 253

第1课

谁说女子不如男

可能女性在身体素质上不如男人强壮，但在事业成就上并非一定输给男人。如果你想做个有魅力的女人，那么就要学会自己独立撑起一片天。



1. 有能力的女孩男人更欣赏

美国专栏女作家的畅销书曾经有过这样一句话：“有一种女人，不管她嫁的是建筑工人还是国会议员，她都有能力让自己过得幸福。”

的确，尽管如今这个世界到处都在宣扬着“以貌取人”，可是在大部分男人的眼中，有能力的女人还是备具魅力的。因为这种女人，就像是一株腊梅，在万花尽谢的寒冬，偏能以最傲人的姿态独立枝头，用独立坚强的本色吸引人眼球。

曾经在一次媒体所做的“女士魅力，男士欣赏”的抽样调查中，有一位男士说过：“即便将全中国最好的化妆品都送我，我也不做女人。因为她们大部分人，根本就没有能力去做男人能够做的事。”

看来，有能力的女人似乎更具魅力，更能获得男人欣赏。

陈曼大学毕业后，凭着自己高超的交际手腕以及灵活的头脑思维，很快便稳坐在了公司销售部的第一把交椅上。因为聪明能干，而且能力超强，所以平时她很得周围同事和领导的赏识和尊重。后来她就是凭着这种干脆利落的行事风格，在工作中认识了现在的老公张明。张明是陈曼的客户之一，而且还是一家出口贸易公司的老板。

两人在一起半年，便结了婚。婚后，陈曼的生活基本上没变，只是将工作换到了丈夫的公司。平日在经历了一天的繁忙工作之后，陈曼偶尔会在下班后和朋友聚聚会，或是自己找一个咖啡屋安静地待会儿，这样一天的压力顷刻便纾解开来。当然，她也不用跟丈夫做很多解释，只需要说“今天我晚点回来”就行了。而丈夫也从来不会多加干涉她的生活，因为丈夫正喜欢她这种独立自主的性格。

有时候，陈曼还会帮助丈夫处理一些公司上余下来的杂事，替丈夫分忧。因为陈曼的能力很强，所以丈夫也很是相信她。例如有好几个大型的项目企划工作，丈夫都是和陈曼一起共同探讨完成的。平常在一些宴会中，丈夫总是会当着他人的面称赞陈曼，说自己何德何能竟娶了这样一个又能干又顾家的老婆，而陈曼这时候内心也总是会涌起一股甜蜜。

是不是男性都不大喜欢太坚强、太接触的女孩？不！答案绝对是肯定的。试想一下，如果一个女人万事都要依靠身边的这个男人，生活中的大小问题全都无法独自定夺，那么也许一次两次，男人会觉得身边的这个女人有小鸟依人的感觉，可是时间一久，他们终究还是会因为觉得你没有属于自己的本色魅力和独立能力而离你而去。

世界上一切都得讲求“合宜”，相信不会有人讨厌一个娇弱无助的小女孩，可是，选择合适女人的要求却是不同的。在这里主要有两点原因：第一，无助的背后就是一连串无止无尽的要求；第二，男人很可能会心生不平，因为女人可以利用这项武器任意要求男人，不过，男人不能享受这种待遇。

曾经有一位男士就这样说过：“我并不需要一个只会撒娇、等待报偿的女人，我真正需要的是一位助手、一位伙伴，而不是成天要我照顾的小女孩。遇到困难的时候，又有谁来安慰我呢？”

实际上，多数男人都不会去找一个只懂得依靠自己的小女孩型的女人做自己的终生伴侣，因为那样他会觉得很累。尤其是随着生活压力的加大，更多在外闯荡事业的男性，越来越需求一位可以与自己分享事业的“伙伴”，一位能够在自己迷茫时能为自己拨开云雾的“帮手”。因为，男人也有脆弱的一面，他们同样也需要别人来照顾。

20几岁的女孩，一定要懂得，虽然女性在生理发育上可能不如男人强壮，但在思想和工作上并不只有男人才能有建树的。如果你还认为带点稚气，并且时刻围着男人转的女人才最容易打动男人的心，