

66 Things That Women Need to Know in Their Twenties

博文 著

20几岁， 女人要懂得的 66件事

很多事情，年轻时以为懂得，其实并不懂得。

很多事情，年轻时不做，再做就来不及。

这66件事，早一天懂得，早一天收获；早一天领悟，早一天成功。

华文出版社

66 Things That Women Need to
Know in Their Twenties

博文 著

20几岁，
.....
女人要懂得的
.....
66 件事

华文出版社

图书在版编目(CIP)数据

20 几岁, 女人要懂得的 66 件事 / 博文著; —北京: 华文出版社,
2009.1

ISBN 978-7-5075-2570-0

I. 20… II. 博… III. 女性—成功心理学—通俗读物 IV. B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 008532 号

书 名: 20 几岁, 女人要懂得的 66 件事

标准书号: ISBN 978-7-5075-2570-0

作 者: 博 文 著

责任编辑: 杜海泓

封面设计: 王明贵

文字编辑: 于海娣

美术编辑: 潘 松

出版发行: 华文出版社

地 址: 北京市宣武区广外大街 305 号 8 区 2 号楼

邮政编码: 100055

网 址: <http://www.hwcbs.com.cn>

电子信箱: hwcbs@263.net

电 话: 总编室 010-58336255 发行部 010-58815874

经 销: 新华书店

开本印刷: 北京中印联印务有限公司

720mm × 980mm 1/16 开本 13.75 印张 167 千字

2009 年 4 月第 1 版 2009 年 4 月第 1 次印刷

定 价: 18.00 元

未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容

版权所有, 侵权必究

本书若有质量问题, 请与发行部联系调换

前言

P R E F A C E

人生有许多十字路口，但关键处就在那么几步。20几岁是女人一生最灿烂、最美丽、最具激情和创造力的时期，也是决定女人整个人生格局的关键时期。或许你现在并不在意如何度过自己的20几岁，但是对这一时期把握的好与坏，直接决定着你一生的命运。女人20几岁怎么做，决定了30岁以后怎么活。一旦错过了这一关键时期，很多机遇就会丧失，成功、财富、幸福等也将会与之无缘。越早确定自己的目标和梦想，就能越早地接近自己的幸福。

中国有句古话：授人以鱼，莫如教人捕鱼。在这样一个人人想捕鱼、人人想成功的时代，谁能正确地掌握成功的方法，谁就会在成功的道路上捷足先登。

本书以发展的眼光立足于当前社会，充分结合了女人20几岁时的特质，总结出在这一阶段要懂得的66件事，旨在帮助女人在20几岁这一黄金时期能更好、更快地获得成功。编者以细致、深入的笔触探讨了女人在求职创业、心

灵修养、爱情婚姻、生活艺术、形象塑造、社会交往等方面必须要懂得的 66 件事，以启迪年轻女性更好地认清自我、认识人性、领悟社会、读懂生活，从而合理规划自己的人生道路。这 66 件事，每一件事都有其现实意义，都能为 20 几岁的女人如何运用女性特有的智慧，恰到好处地处理生活和工作中的点点滴滴、迈向成功提供指导。

20 几岁，懂得书中的 66 件事，可以让渴望成功的你少走很多弯路；20 几岁，做好了书中的 66 件事，你将活得更轻松，更美丽，拥有更加完美的人生。

目 录

CONTENTS

◎ 第1件事 女人爱时尚，求之需有道 1

女性应该回归力量和清醒，停止试图吸引每一个人，要走出这个界。

——普拉达

◎ 第2件事 修炼优雅得体的仪表 5

整理外表的目的在于让对方看出你是哪一种类型的人。

——原一平

◎ 第3件事 好形象从“头”开始 8

不经意的修饰如果点到为止常常有出奇制胜的收获；刻意的追求一旦过度则难免弄巧成拙。

——沈嘉禄

◎ 第4件事 打好面部保卫战 11

当一切都在打扮，全没有了真面目示人的时候，最美丽的打扮是不打扮。

——贾平凹

◎ 第 5 件事 做个长臂美人

14

身体的经久比美丽更好。

——伊索

◎ 第 6 件事 成为“平腹公主”

17

大多数人想要改造这个世界，但却罕有人想改造自己。

——佚名

◎ 第 7 件事 全面呵护你的身体

20

身体的美，若不是与聪明才智相结合，是某种动物性的东西。

——德谟克利特

◎ 第 8 件事 关爱特殊时期的健康

23

良好的健康状况和由之而来的愉快的情绪，是幸福的最好资金。

——斯宾塞

◎ 第 9 件事 让化妆品为你增色

26

美只愉悦眼睛，而气质的优雅使心灵入迷。

——伏尔泰

◎ 第 10 件事 合适的内衣帮你提升女性魅力

29

美丽使你引起别人的注意，睿智使你得到别人的赏识，而魅力，却使你难以被人忘怀。

——索菲娅·罗兰

◎ 第 11 件事 高跟鞋是女人的武器 32

世界上最颠倒众生的，不是美丽的女人，而是最有吸引力的女人。

——柏杨

◎ 第 12 件事 男人第一眼看到的是你的身材 35

切记“身体”为主，“服装”为辅，如果让“服装”反客为主，你本身就变得无足轻重了。

——原一平

◎ 第 13 件事 一眼看透“没品男” 38

世上的人从外表上看来是各色各样的，但是如果把内心稍稍揭开，那种无所依归和心灵不安的情况，则是彼此都相同的。

——高尔基

◎ 第 14 件事 揭穿男人的谎言 41

给自己辩护的人，告发了他自己。

——托尔斯泰

◎ 第 15 件事 主动和心仪的男人搭讪 44

沟通、沟通、再沟通。

——韦尔奇

◎ 第 16 件事 和男人聊天有话题 47

谈话，和作文一样，有主题，有腹稿，有层次，有头尾，不可语无伦次。

——梁实秋

◎ 第 17 件事 让男人崇拜你

50

人好刚，我以柔胜之；人用术，我以诚感之；人使气，我以理屈之。

——金缨

◎ 第 18 件事 寻找心目中的白马王子

53

患难识人，泥泞识马。

——无名氏

◎ 第 19 件事 分手快乐

56

男人想飞的时候，可怜的就是女人了。谁知道他想飞的理由，可是当他想飞的时候，你是挽留不了他想飞的翅膀的。

——张爱玲

◎ 第 20 件事 不要为打翻的牛奶哭泣

59

不要为打翻的牛奶哭泣。

——英国谚语

◎ 第 21 件事 拔除怨恨报复的情感毒苗

62

报复不是勇敢，忍受才是勇敢。

——莎士比亚

◎ 第 22 件事 我单身我快乐

65

一个人的特色就是他存在的价值，不要勉强自己去学别人，而要发挥自己的特长。这样不但自己觉得快乐，对社会人群也更容易有真正的贡献。

——罗曼·罗兰

◎ 第 23 件事 我的生活我做主 68

有勇气做真正的自己，单独屹立，不要想做别人。

——林语堂

◎ 第 24 件事 最好地利用你的性格特征 71

一个人的性格决定他的机遇。如果你喜欢保持你的性格，那么，你就无权拒绝你的机遇。

——罗曼·罗兰

◎ 第 25 件事 不要让害羞影响了你的生活 74

害羞是畏惧或害怕羞辱的情绪，这种情绪可以阻止人不去犯某些卑鄙的行为。

——斯宾诺莎

◎ 第 26 件事 顺其自然，远离忧患 77

忧虑每天都会产生，不在于如何去预防，而是当忧虑来时如何去面对。

——卡内基

◎ 第 27 件事 不做林黛玉 80

我们曾经为欢乐而斗争，我们将要为欢乐而死。因此，悲哀永远不要同我们的名字连在一起。

——伏契克

◎ 第 28 件事 别让人叫你“怨妇” 83

跳舞不好的人，总是抱怨自己的鞋子。

——比利时谚语

◎ 第 29 件事 和悲伤说 ByeBye 86

忧伤会减少或者妨害一个人行动的力量。

——斯宾诺莎

◎ 第 30 件事 远离懒散 89

懒惰像生锈一样，比操劳更能消耗身体；经常用的钥匙，总是亮闪闪的。

——富兰克林

◎ 第 31 件事 拒绝宿醉 92

醉酒不过是有意识的疯癫。

——塞内加

◎ 第 32 件事 让房间像你的外表一样干净整洁 95

闲逸的生活不可能是整洁的。

——契诃夫

◎ 第 33 件事 小心妒火烧着你 98

有嫉妒心的人自己不能完成伟大事业，乃尽量去低估他人的伟大，贬低他人的伟大使之与他本人相齐。

——黑格尔

◎ 第 34 件事 红颜少做冲冠怒 101

我们从愤怒中带来的每一个打击，最终必然落到我们自己身上。

——本恩

◎ 第 35 件事 坚强是女人生命的脊梁 104

如果你足够坚强，你就是史无前例的。

——司科特·菲茨杰拉德

◎ 第 36 件事 勇敢的女人更可爱 107

你若失去了财产，你只失去了一点；你若失去了荣誉，你就会丢掉了许多；你若失掉了勇敢，你就会把一切失掉。

——歌德

◎ 第 37 件事 维护自尊 110

产生自尊心的是理性，而加强自尊心的则是思考。

——卢梭

◎ 第 38 件事 相信自己 113

你若说服自己，告诉自己可以办到某件事，假使这事是可能的，你便办得到，不论它有多艰难。相反，你若认为连最简单的事也无能为力，你就不可能办得到，而鼯鼠丘对你而言，也变成不可攀的高山。

——艾蜜莉·顾埃

◎ 第 39 件事 约会不迟到 116

守时就是最大的礼貌。

——康德

◎ 第 40 件事 闲谈少议他人是非 119

静坐常思己过，闲谈莫论人非。

——金缨《格言联璧》

◎ 第 41 件事 聊天讲求技巧 122

如果我们想要改变自己的人生，就必须谨慎选用字眼，务期这些字眼能使你振奋、进取和乐观。

——安东尼·罗宾斯

◎ 第 42 件事 巧妙应付粗鲁无礼之人 125

一个最高尚的人也可以因习惯而变得愚昧无知和粗野无礼，甚至粗野到惨无人道的程度。

——陀思妥耶夫斯基

◎ 第 43 件事 成为优秀的辩手 128

伦理学使人有修养，逻辑修辞使人善辩。

——培根

◎ 第 44 件事 赞美的语言最动听 131

称赞不但对人的感情，而且对人的理智也起着巨大的作用。

——列夫·托尔斯泰

◎ 第 45 件事 善言更要善听 134

对别人述说自己，这是一种天性；因此，认真对待别人向你述说他

自己的事，这是一种教养。

——歌德

◎ 第 46 件事 友谊是女人一生的财富 137

谈到名声、荣誉、快乐、财富这些东西，如果同友情相比，它们都是尘土。

——达尔文

◎ 第 47 件事 朋友之间，做好“第三者” 140

既然我们都是凡人，就不如将友谊保持在适度的水平，不要对彼此的精神生活介入得太深。

——欧里庇得斯

◎ 第 48 件事 精心营造自己的社交圈 143

友谊真是一样最神圣的东西，不光是值得特别推崇，而是值得永远赞扬。它是慷慨和荣誉的最贤慧的母亲，是感激和仁慈的姊妹，是憎恨和贪婪的死敌；它时时刻刻都准备舍己为人，而且完全出于自愿，不用他人恳求。

——薄伽丘

◎ 第 49 件事 女人也怕入错行 146

要么努力获得你所喜欢的，要么努力去喜欢你所做的。

——乔治·伯纳德·肖

◎ 第 50 件事 做一个面试达人 149

端庄的仪表与整洁的服饰就是最好的推荐信。

——原一平

◎ 第 51 件事 读懂你的上司 153

无论领导把你放到哪里你都要让他少操心。

——霍玉荣

◎ 第 52 件事 让公司同仁看到优秀的你 156

生活中 80% 的成功是自我表现。

——伍迪·艾伦

◎ 第 53 件事 要求加薪不是噩梦 159

伟大的成绩和辛勤是成正比例的，有一分劳动就有一分收获，日积月累，从少到多，奇迹就可以创造出来。

——鲁迅

◎ 第 54 件事 要消费不要浪费 162

谁在平日节衣缩食，在穷困时就容易渡过难关；谁在富足时豪华奢侈，在穷困时就会死于饥寒。

——萨迪

◎ 第 55 件事 为爱情注入新鲜的血液 165

爱情不是数着日子过去，它让每个日子都变得有意义。

——无名氏

◎ 第 56 件事 婚姻生活“和”为贵 168

婚姻的基础是爱情，是依恋，是尊重。

——列昂尼多娃

◎ 第 57 件事 坦然自若地与你的男人谈性说爱 172

饮食男女，人之大欲存焉。

——孔子

◎ 第 58 件事 轻松面对自己的裸体 175

其实，性和美是一回事，就像火焰和火是一回事一样。如果你憎恨性，你就是憎恨美。

——劳伦斯

◎ 第 59 件事 让不听话的男人俯首帖耳 178

任何一种快乐都不如肉体的爱来得更巨大、更强烈，但再没有什么比这更缺乏理性了。

——柏拉图

◎ 第 60 件事 让他变成前戏高手 181

他的非性欲的爱情范围愈广，他的性爱也就愈为高尚。

——马卡连柯

◎ 第 61 件事 让你的男人兴奋起来 184

当我们毫无阻碍地便可获得性满足时，例如在古文明的衰落时期，爱便变得毫无价值，生命也呈现一片空虚。

——弗洛伊德

◎ 第 62 件事 让你的男人得到满足 187

婚姻的持久靠的是两颗心，而不是双方的肉体。

——绪儒斯

◎ 第 63 件事 让自己达到高潮 190

爱情使我们整个的生命更新，正如大旱之后的甘霖对于植物一样。没有爱的性行为，却全无这等力量。一刹欢娱过后，剩下的是疲倦、厌恶以及生命空虚之感。

——罗素

◎ 第 64 件事 与你的男人同时达到高潮 193

两种爱——交流的甜美之爱和疯狂骄傲的肉欲满足之爱，合二为一，这是最理想的。

——劳伦斯

◎ 第 65 件事 处理性爱善后事宜 196

爱的出发点不一定是身体，但爱到了身体就到了顶点。

——徐志摩

◎ 第 66 件事 提高性生活质量 199

你对你的配偶愈开放、愈接受，你们之间的关系就愈开放，你们的性关系就愈美好。

——尼娜·欧尼尔