



橡树女性时尚书架

不要以为自己会是上天最眷顾的那个女孩子，
繁华过后只会剩下寂寞。春夏秋冬四季交替，但年龄的春天只有一次。

青春物语私房书

女孩20几岁

100 Things Girls Need to Know in Their Twenties

一定要懂得的100个人生经验

罗祿生尘/著



青春易逝，容颜易老！

别再做懵懵懂懂的女孩，命运由自己来主宰！

20几岁是人生的关键期，

女孩子需要好好把握，在各个层面完善自己的心智与情感。

人生路上难免有风波与坎坷，最重要的是要做真实的自己！



北京理工大学出版社

BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

图书在版编目(CIP)数据

女孩 20 几岁一定要懂得的 100 个人生经验 / 罗袜生尘著. —北京:
北京理工大学出版社, 2009. 4

ISBN 978-7-5640-2134-4

I. 女… II. 罗… III. 女性-人生哲学-青年读物 IV. B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 032169 号

出版发行 / 北京理工大学出版社

社 址 / 北京市海淀区中关村南大街 5 号

邮 编 / 100081

电 话 / (010)68914775(办公室) 68944990(批销中心) 68911084(读者服务部)

网 址 / <http://www.bitpress.com.cn>

经 销 / 全国各地新华书店

印 刷 / 北京嘉业印刷厂

开 本 / 720 毫米 × 1000 毫米 1/16

印 张 / 16

字 数 / 210 千字

版 次 / 2009 年 4 月第 1 版 2009 年 4 月第 1 次印刷

责任校对 / 陈玉梅

定 价 / 24.80 元

责任印制 / 母长新

图书出现印装质量问题,本社负责调换

不要以为自己会是上天最眷顾的那个女孩子，
繁华过后只会剩下寂寞。春夏秋冬四季交替，但年龄的春天只有一次。

青春物语私房书

女孩20几岁

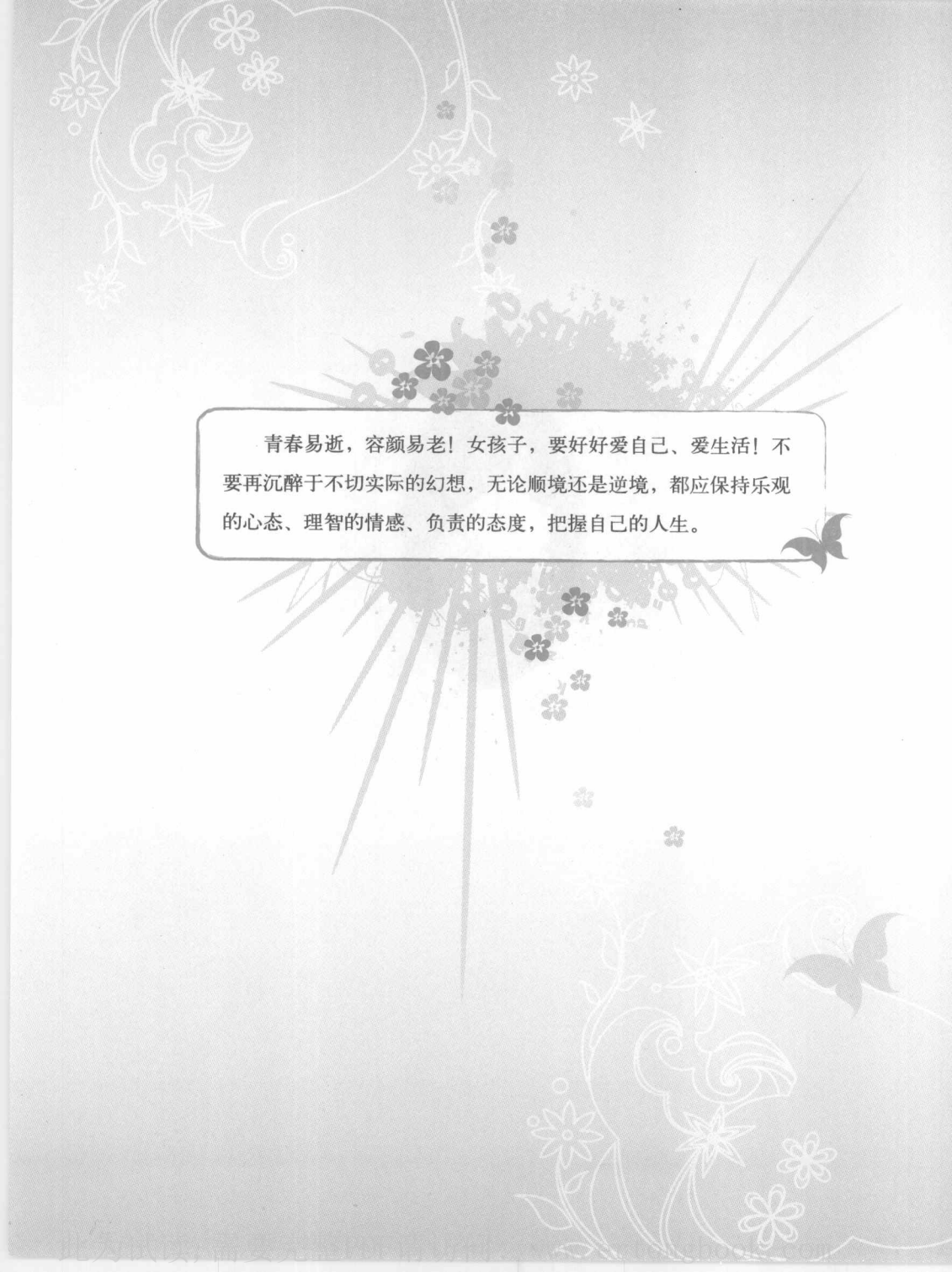
100 Things Girls Need to Know in Their Twenties

一定要懂得的100个人生经验

罗袜生尘/著

 北京理工大学出版社
BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS



The background is a light gray with a subtle floral pattern. In the top left, there are white line-art flowers and vines. In the center, there is a dark, stylized sunburst or flower-like shape with several small black flowers scattered around it. In the bottom right, there are more white line-art flowers and vines. A black butterfly is positioned to the right of the text box, and another is in the bottom right corner.

青春易逝，容颜易老！女孩子，要好好爱自己、爱生活！不要再沉醉于不切实际的幻想，无论顺境还是逆境，都应保持乐观的心态、理智的情感、负责的态度，把握自己的人生。

CONTENTS

目录

序

女孩，好好去爱，去生活 / 9

Chapter 1

自我提升篇



聪明的头脑比漂亮的脸蛋更重要 / 12

华丽和漂浮都不易长久 / 15

魅力源自内在 / 17

优雅的女人更迷人 / 20

自信的女人更美丽 / 23

坚持原则的女性令人尊重 / 26

修养是女人最好的名片 / 28

做人不要太虚荣，处世不要太功利 / 30

女人不一定要漂亮，但一定要有女人味 / 32

给自己尊严，对自己负责 / 34

必须要有自己的事业 / 36

青春如此短暂，不容堕落和放纵 / 38

幸福在自己手中，不在别人身上 / 40

千万不要显摆自己有多么“高贵” / 42

一进入职场，就要迅速转变心态 / 44

Chapter 2

理性生存篇

女人，自立是金 / 48

女人必须有钱 / 50

幸福与钱财多少无关 / 53

一定要有自己的谋生的方式 / 55

认真地对待你的工作 / 57

不要相信自然就是美 / 60

不要成为名牌的“俘虏” / 62

不用为自己的相貌伤神 / 65

社交不是唱京戏，不需浓妆艳抹 / 67

不要落入攀比的窠臼 / 69

没有事业的男人是可耻的 / 71

总是谈钱的女人很庸俗 / 73

切勿穿着过于暴露 / 75

告别刁蛮，学会宽容 / 77

Chapter 3

男人必杀篇

男人都爱看美女 / 80

男人喜欢漂亮女人是天性 / 83

男人多喜欢吹牛，别戳破他的小把戏 / 86

男人对自己的面子很在意 / 89

别拿爱人与前任男友或别人比较 / 93

柔可克刚，温柔最有杀伤力 / 96

不要整天追问他爱不爱你 / 99

千万不要“嗲声嗲气” / 102
尖酸刻薄，动不动就发飙的女人很可怕 / 105
系住男人的身，不如系住他的心 / 107
距离产生美，但不要令他不可触及 / 109
“好男人”也会出轨 / 111

Chapter 4

情感慰藉篇

爱自己的身体，爱不完美的自己 / 114
摘掉面具，表达真实的自己 / 117
爱生气的女人会变丑 / 119
要有自己的交际圈 / 122
学会存储友情 / 124
伤心和委屈的时候，不妨嚎啕大哭 / 127
不要做长不大的女孩 / 129
善待生命中的每一天 / 131

Chapter 5

自我保护篇

保护好个人信息 / 134
勇敢地对性骚扰说“不” / 137
要勇敢地表达拒绝 / 140
聪明女人，绝不做第三者 / 143
别与异性玩暧昧 / 146
别给同一个男人两次伤害自己的机会 / 148
不要轻易被男人解开自己的衣扣 / 150
别看重处女，但要保持纯洁 / 152

离家出走是愚蠢的行为 / 154
切勿对外夸耀父母是多么富有 / 157
可以 N 次恋爱，但不可一次滥爱 / 159
别把人生寄托在男人身上 / 162
忽视预示着距离 / 164
不要把儿女私情告诉闺中密友 / 166

Chapter 6

睿智情爱篇

相亲时的期望值一定不要太 high / 170
不要过于看重他的身高 / 173
恋爱的时间能长尽量长 / 176
多谈恋爱，谨慎结婚 / 178
嫁给爱自己的，还是嫁给自己爱的 / 181
把甜言蜜语当成耳旁风 / 183
女人太“正经”，男人会逃跑 / 186
永远不要用“分手”来考验爱情 / 189
爱不应是无条件的付出 / 191
不要为了结婚而结婚 / 193
发现自己喜欢的人，一定要告诉他 / 195
不必过于坦白自己的情感经历 / 197
别轻易说出“爱” / 199
失去他，一样可以活下去 / 201
不要企图用身体留住爱情 / 203
不要试图挽留他离去的脚步 / 205
不要轻易对爱情绝望 / 208

失恋只有两种可能：他不爱你或你不爱他 / 211

为不爱自己的男人伤心是傻女人 / 213

异地恋情要慎重 / 216

吸取教训，但不要后悔 / 218

有钱没爱的日子过不长 / 220

没有缘分就不要勉强 / 222

失恋时要学会坚强 / 224

爱你的真实表现 / 226

分手后要注意的 15 件事 / 228

离不孝的男人远一点 / 230



Chapter 7



幸福生活篇



爱情是长途旅行 / 234

持久的爱情源于彼此的真爱 / 236

对爱人的过失特别是初恋要宽容 / 238

做女人不要太好强 / 240

会说话的女人讨人爱 / 242

生活的幸福来自细节 / 244

唠叨和抱怨会把爱情推向坟墓 / 247

对于不快，学会忘记 / 249

一定要善待老人 / 251

家庭永远是第一 / 254

序

女孩， 好好去爱，去生活

20 几岁是女孩最精彩的时候，也是女孩最该珍惜的年龄段，因为在这个年龄段里，你将经历最精彩的生活。

女孩一到 20 几岁，往往都会说自己是“奔三”的人了，假设你的寿命是 90 岁，此时你也已经快走到 $1/3$ 了。如果你是个懂得经营自己的女孩，那么，你就不会有这种哀叹。懂得经营爱和生活，将使亲情、友情、爱情、事业等对你将来有影响的一切东西都在此时达到高峰或者为以后的幸福打下坚实的基础。而这种经营，无非是在最合理的时间，最合理的地点做些最合理的事情。20 几岁就懂得爱、懂得生活的女孩将会让人生的花朵开得更美丽，并将让其常开不败。

人生就像海洋，而你则像海洋里的船只，你应该知道自己的终点在哪里，自己要做什么，只有这样才不会使自己迷失方向。女孩好好生活的前提和硬道理就是让自己活明白。

也许你现在每天都在忙碌不堪中度过，但当别人问起你在忙什么的时候，你的回答大多是“！”仔细想想，你也许确实在为了生活“瞎忙”，忙到最后往往一无所获，甚至伤痕累累。聪明的女孩绝对

不该让自己的生活变得浑浑噩噩，要知道，人的生命是有限的，青春更是有限的，假如你没有好好珍惜，让自己的青春在不知不觉中消失，当红颜已老时，你就会发现自己错过了很多珍贵的东西。

不要只是盲目地追逐幸福，要知道，你只有两只脚，如果每个地方都想去，往往哪都去不了，与其“瞎忙”，不如停下来想想自己要过什么样的生活，怎样让自己爱得精彩，活得精彩。《女孩 20 几岁一定要懂得的 100 个人生经验》正是一本教你如何面对爱 and 生活的趣味性图书，从生活的各个侧面探讨了女孩经常遇到的问题，该书没有刻板的说教，而是通过故事的形式让女孩去体味其中的深意和生活的真谛。

书中做人做事的道理会帮助你抛弃一些不切实际的想法，让你的青春更完整。如果你正为生活的琐事而烦恼，不妨看看这本书，也许有些道理正好适用于现在的你。



自我提升篇



●女孩要想过得幸福快乐，自我提升是必不可少的。千万不要以为自己年轻漂亮，就可以天下无敌，要知道美貌只是暂时的，即使保养得再好，一旦美人迟暮，当初靠美貌得到的东西也会随之消失，换句话说，美貌再怎么无敌，也没法与时间抗衡。

●聪明的女孩不会只执着于美貌，而是更擅长自我提升。这样的女孩才会掌握好自己的人生，把握好属于自己的幸福。所以，选择自我提升是女孩最明智的做法。

1



聪明的头脑 比漂亮的脸蛋更重要

女人脸蛋的保质期是很短的，这是自然规律。许多女孩认为，有了漂亮的外表便有了一切，于是为了美貌不惜一切代价，甚至想以此来赌明天，然而青春的折旧率那么高，她们往往也是得不偿失的。

如果上天让女孩在“聪明”和“漂亮”之间重新选择一次的话，相信不少女孩会在第一时间选择漂亮，但如果能给她们一些考虑的时间，也许她们会做出不同的决定。男人的保质期比女人长得多，甚至年龄也可以是男人的资本；女人的年龄和容貌是成反比的，许多女人都不喜欢别人问起年龄，喜欢拼命保住自己的美丽，可是她们没想过，再怎么保养也终有红颜老去的一天，而聪明不仅不会贬值，而且还会升值。

有些女孩总以自己的漂亮为荣，所以只顾着让自己的脸蛋更漂亮，却没有让自己的头脑时刻保持清醒。女孩拥有漂亮的脸蛋固然会招人喜欢，但这种喜欢只是最初的吸引，看过几次之后，便没有太大感觉了，而人们在长期交往过程中，往往更看重内在的东西。

小霖是个漂亮的女孩，追求她的男孩足够组建两支球队，这大大满足了她的虚荣心，她知道是因为自己的美貌吸引了这么多男孩，

于是更加看重自己的外表，不打扮得漂漂亮亮的绝不会出门。但是她看不上这些男孩，因为他们没有足够的财力或能力匹配她的美貌。小霖在工作中结识的都是一些大客户，其中也有几个是她看着不错的，挑来选去，她终于选了一个很有钱的老板做男友。

自从成为老板女友后，小霖辞去了工作，偶尔找朋友出来，也是聊聊自己怎么“败家”。整天不是去商场，就是去美容院，一卡在手，想刷多少就刷多少，她自己也调侃地说：“只买贵的，不买对的。”对她来说，天天开着车到处兜风就是工作，日常起居都有保姆照顾。朋友觉得站在她面前，自己简直就像刚从贫民区走出来的人。这种奢华的生活让朋友很羡慕。

可是她刚和男友交往一年，男友就另结新欢了。她对此不解，开始质问男友为何变心时，男友回答得很直接：“我找的是女友，不是花瓶。”“但是你当初喜欢我不就是因为我是漂亮吗？如果我不漂亮，你不可能喜欢我，而且你的新欢同样是花瓶！”男友听后回答说：“的确，我当初是因为你的漂亮选择了你，可是你只是个普通的花瓶。如果你坚持说她也是‘花瓶’的话，那么她就是一个有内涵、有文化底蕴的景德镇花瓶！”

一个艳丽的花瓶是很容易失去本来的保护色的，到那时花瓶的利用价值便不在了，即使不被遗弃，也不会被摆到台面上来。而内在的涵养却会随着时间的增长而备受关注，就像美酒一样让人欲罢不能。即使聪明的女人嫁入豪门，也不会做一个只会“败家”或“守家”的太太，她仍然会提升自己各方面的能力，培养自己的气质，为自己寻找一片天空。

更何况，当今社会如此发达，想成为美女并不是件难事，女人经过精心打扮后都是美人，不然，“美女”也不会成为对女孩的统



称。放眼望去，10 个女孩中有 9 个是漂亮的，剩下一个是绝顶漂亮的，这时你的漂亮就没什么价值了，只有有头脑，你才有价值。

如果一个女孩每天只知道打扮、闲聊和逛街的话，她永远不可能变成一个有魅力的女人，自然也不会变得聪明。高尔基说：“学识可以改变气质。”女孩应该清楚，自己的一生不应该淹没在没有意义的事情中，要经常培养自己的气质和能力，加强自身修养，让

自己成为一个仪态万方的“万人迷”。

所有的女孩都应该明白这样一个道理：聪明的头脑远比漂亮的脸蛋更重要。



华丽和漂浮都不易长久

一位漂亮的女孩曾经在网上发过一则征婚的帖子：

我长得很漂亮，是非常让人惊艳的漂亮，而且我很年轻，今年25岁，有文化，有品位，谈吐高雅。择偶要求不高，想找一位年薪50万美元的老公。

不知道上这个论坛的人有没有符合我标准的人，如果有年薪在50万左右的人，不管结婚与否，都要向你们请教一个问题：如何才能嫁给像你们一样的人。我以前谈过不少次恋爱，但前男友的年薪都不符合我的要求，没有足够高的薪水，连高级住宅区的房子都买不起。而我这么漂亮，难道不应该过好生活吗？我想问一下，你们所要求的适当年龄在哪个阶段？平时你们都去哪里娱乐？希望能写出详细的地址，比如某酒吧或健身房之类的。还有就是你们怎么看谁适合做你的爱人？为什么我看到的许多其貌不扬的女孩反而嫁入豪门，而和我差不多漂亮的女孩的运气却不是很好？

X小姐

以下是一位有钱人的回帖：

X小姐，我对你发的帖子很感兴趣，其实也有不少女孩有与你相同的疑问。先容我自我介绍一下，我是一位投资专家，年薪超过了50万，很符合你所说的标准，所以请相信我是诚恳地在和你对