

女人的一生在于 20几岁

Women's Life Is Decided
by Their Twenties

翟文明 著



女人一生命运的差异，是幸福还是苦涩，很大部分是自己在20几岁时作出选择的结果。

黑龙江科学技术出版社

女人的一生在于 20几岁

Women's Life Is Decided
by Their Twenties



女人的一生在于20几岁
Women's Life Is Decided by Their Twenties

中国文联出版社

女人的一生在于 20几岁

Women's Life Is Decided
by Their Twenties

翟文明 著

黑龙江科学技术出版社
中国·哈尔滨

图书在版编目(CIP)数据

女人的一生在于20几岁 / 翟文明著. — 哈尔滨: 黑龙江
科学技术出版社, 2007.9
ISBN 978-7-5388-5542-5

I. 女… II. 翟… 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 (2007) 第 136630 号

女人的一生在于20几岁

NÜREN DE YISHENG ZAIYU 20 JI SUI

作 者 翟文明

责任编辑 赵春雁

装帧设计 李艾红

美术编辑 杨玉萍 苗巧玲

文字编辑 李华锋 胡宝林

出 版 黑龙江科学技术出版社 

地址: 哈尔滨市南岗区建设街41号 邮编: 150001

电话: 0451-53642106 传真: 0451-53642143(发行部)

发 行 全国新华书店

印 刷 北京中印联印务有限公司

开 本 720 × 980 1/16

印 张 15

版 次 2007年11月第1版 · 2007年11月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5388-5542-5/B · 5

定 价 23.00 元

前言

PREFACE

女人如果在20几岁的时候没有遇到一个好男人，到30几岁就很难嫁给好男人；如果在20几岁的时候没有做好职业规划，到30几岁的时候就很难有一份稳定、体面的工作；如果在20几岁的时候没有攒下一笔钱，到30几岁生活最困难的时候就会非常被动；如果在20几岁的时候总是用消极的眼光来看世界，30岁以后生活也会很悲惨……

这本书就是要告诉女人们：赶快觉醒吧！

女人的一生在于20几岁。20几岁的女人应该学会世俗，金钱、名誉、地位，都应该去积极争取。女人20几岁的时候就要下决心找一个好男人，利用婚姻改变自己的命运；20几岁的时候就要开始理财创造优裕的生活；20几岁的时候就要塑造自己的气质，让自己拥有高贵的品位，使自己的外表和内涵具有同等的价值；20几岁的时候就要为自己的健康投资，在赢得事业的同时，享受人生……

女人和男人不同，20岁到30岁这10年，把握好了，你就能成为一个好命女人；把握不好，就会被命运的绳索牢牢套住，任你怎么挣扎也难逃脱。

不相信吗？看看身边那些好命女人和不幸女人，你就会发现这一点：她们的命运，往往在20几岁的时候就已经注定了。

仔细观察那些好命女人，虽然她们的生活各不相同，但有一点是相同的——她们都具有“创造幸福生活”的心理倾向。她们知道如何追求幸福，拒绝不幸。

事实上，任何一位成功的女人之所以能够获得成功，与众不同，关键在于她们在20几岁这一女人一生中的黄金阶段，已经为自己的生活、事业、婚姻等做好了规划，作出了重要的人生选择，注重从内到外塑造自己，以阳光的心态积极投入人生，创造机遇，摆脱平庸。虽然她们没有天生丽质，但是她们擅长穿着打扮，举止谈吐都有一种让普通男人望而却步的气质；虽然她们知识储量不足，但是她们更注重实际能力的培养，并努力学习不断充电，拿到别人从没想过要考的资格证书，找到一份让人羡慕的工作。当你在为一段不适合你的恋情耗费掉20几岁最美好的时光时，她们却主动放弃了一段青涩恋情，开始接近成熟、成功的男子，历尽辛苦并终于跻身于上层人士的交际圈子。

遗憾的是，很多女人都是到30几岁以后才会明白这些道理。可是那时候，事业、婚姻、价值观，一切已成定局。她们也想过要改变这一切，却无奈于力不从心。她们后悔的是当初没有把握好机会。

对于女人来说，20几岁是奠定人生基础、改变未来命运的最佳时期。一旦错过了20几岁这个关键时期，很多机遇就会丧失，人生就会走向一个灰色的境地，成功、财富、幸福等将会与她们无缘。从现在开始，着手改变自己的命运，做一个好命女人吧！

著者

2007年8月

目 录

CONTENTS



第一章 命运是可以改变的 1

女人，迥异于男人的命运轨迹	1
命运不是上天注定的	5
父母命苦不代表你也命苦	8
什么样的女人才算好命	11
有天赋不一定有好命	14
聪明女人有好日子过	17
20 几岁，女人一生的关键	20
20 几岁的选择决定一生幸福	23



第二章 女人 20 几岁最重要的几个选择 27

步入社会，还是继续深造	27
吃青春饭，还是……	30
工作，还是创业	33
该和谁谈恋爱	37
嫁个什么样的老公	40
做个职业女性 or 全职太太	44
该不该要个孩子	47



第三章 准备做个好命女人 51

渴望幸福才能幸福	51
20 几岁学会世俗, 30 以后不劳碌	54
把自己当做贵族	58
承认内心的庸俗	62
别把自己定义成做粗活的	65
拥有高级品位	68
做一个有心计的“狐狸”	71
做人可以讲讲策略	74



第四章 调整人生态度 79

你想过什么样的日子	79
狠狠心, 人生成败只在此时	83
对自己用心, 回报更大	86
摆脱电视剧的影响	89
丢掉对事业的幻想	91
丢掉理直气壮的想法	95
别用“问心无愧”安慰自己	97
最后再考虑你的自尊心	100
为目标而努力, 就能达成梦想	103



第五章 为自己投资 107

Reader 和 Leader	107
品牌也是实力	110
美貌是人生的万能钥匙	113
别以为年轻就可以不打扮	116

邋遢女孩没人看得上	120
漂亮, 还得有气质	123
谁都可以成为美女	126
20 几岁也要做健康投资	129



第六章 找到生命中的贵人 133

好水才能钓好鱼	133
该把谁纳入自己的关系网	135
和蔼女人可以平定世界	139
成为有人脉的女人	142
别轻易得罪人	145
向你的老板请教	149
交一些年长的朋友	153



第七章 利用婚姻改变命运 157

别让青春变成爱情的沉没成本	157
走出自欺欺人的陷阱	160
婚姻不是命运的玩笑	164
婚姻是改变命运的良机	168
钓个金龟婿和嫁入豪门	171
不要让白马王子溜走	175
懂得性爱的价值	178



第八章 热爱金钱, 美丽无限 183

金钱面前不能真清高、太贪婪	183
别不把钱当回事	186

钱能让你更快乐	189
爱情代替不了金钱	192
经济独立的女人才有尊严	195
会花钱比会赚钱重要	199
越早学会理财人生越顺利	202



第九章 珍视健康，珍爱幸福 205

不应该做工作狂人	205
性爱，有快乐也有伤害	209
用积极的想法塑造健康心灵	212
学会应对压力、恐惧与忧郁	216
找到自己的兴趣，不做寂寞女人	219
管住自己那张嘴	222
让生活规律起来	226



第一章

命运是可以改变的

女人，迥异于男人的命运轨迹

男女有别，我们不得不承认这一点。

女人的命运轨迹迥异于男人。女人的一生关键在于20几岁——无论是对于事业还是家庭。如果在20几岁的时候女人便找到一个很不错的职业，因为起点高，这一生再怎么发生波折她也不会差到哪儿去，而如果刚开始就没有一个好的职业，虽说她也能通过奋斗改变，但职业基本上就定型了。30岁以后的女人要想使工作有个大的变化，很难很难。

女人比较顾家，30岁以后，有了丈夫、孩子，自然就要分出不少精力。既要顾家庭又要顾事业，哪个用人单位喜欢用这个年龄的女人？

而男人就不同了，他可以在20几岁的时候一塌糊涂，而在30、40



或者50、60岁的时候创业成功、春风得意。男人的事业发展可以是大起大落的。对男人来说，年龄不是问题，他随时都可以开始。

再就是婚姻。婚姻是女人的第二次生命，女人的命运往往从此发生转折。婚姻中的女人成为什么样的人，往往取决于对方是个什么样的人。一个普普通通的女人，嫁给一个有钱又有能力的成功男人，命运马上发生变化：身份、地位、财富……借助婚姻，一切都有了。即使离婚，再嫁的老公也不会差到哪儿去。而嫁给一个身份低微的贫困男人，女人此后的命运也就基本定型，贫困、劳累伴随一生。即使离婚了，要改变自己的命运，机会也微乎其微。因为这是她的生活圈子所致。

之所以都说“干得好不如嫁得好”，就是因为婚姻对改变女人命运的力量太大了。因为婚姻，两个条件差不多的女人可以在婚后过着差别很大的生活；同样是因为婚姻，一些条件差的女人因为嫁了好老公，就比那些自身条件无可挑剔却嫁了个普通人的女人，生活要好得多。而且，婚姻的关键也在20几岁。女人如果到30岁以后还是单身，不但遇到好老公的几率要小得多，而且还会有被人视为心理不正常的危险。再有，30岁以后才结婚，如果要孩子的话，很容易发生生命危险，得各种后发病症，生出来的宝宝还可能有问题。对于女人来说，这都是很现实的问题，逃不掉。

男人就不同了。一个男人在30几岁、四五十岁的时候还没有结婚，却可以因为事业的成功而更具成熟的魅力。大丈夫何患无妻？确实如此。而且，改变男人命运的是事业，男人很少会因为婚姻而改变命运。当然，也有借助老婆的金钱和力量而改变命运的，但这样的事例毕竟只占少数。再说了，如果男人娶个比自己强的老婆，别人看他的眼光不对不说，他自己心里也会有压力。

男人通常会在婚后继续自己的事业，而女人结婚以后，通常会把家庭、丈夫、孩子当成主题，将工作放在次要位置。甚至有很多女人



为了家庭而义无反顾地辞去工作，作出巨大的牺牲。

还有一个值得注意的现象：女人在有了男朋友或结婚以后，生活圈子往往变得狭窄，生活的中心似乎只有爱情或家庭，对以往的朋友渐渐疏远。她们要么沉浸在一个小家庭的生活中，要么把男人的朋友圈子作为自己的生活圈子。一旦失恋或离婚了，她们才发现，连一个能安慰自己的人都找不到。



红鸿就是这样。她本来是个性格活泼、爱笑爱闹的女孩，但结婚后马上变了。以前她总喜欢参加一些朋友聚会，是其中的活跃分子；可是现在，对于以前朋友的聚会，她要么推掉说没时间，要么心不在焉坐一会儿就走。过去能说会道、爱好广泛的她，现在张口闭口就是她的老公和一些家庭琐事，下了班就急急忙忙往家里赶。对于她来说，丈夫就是她的一切。她不再有什么交际活动，平时也很少主动和以前的朋友联系，手机里的短信几乎都是给老公发的。以后即使有什么聚会，大家知道她的兴趣已经转移到了家庭上，自然也不再打扰她。她就这样渐渐和朋友们疏远了。

红鸿的丈夫却总是很忙，似乎每天都有忙不完的交际。每次看到丈夫匆匆出门或者深夜回来，红鸿都忍不住抱怨，这让爱她的丈夫也渐渐心生厌烦。

红鸿这样的女人可以说不在少数。而男人就不同了，不管什么时候，他们都会保持自己的朋友圈子，而且随着事业的发展和年龄的增长，朋友圈子会越来越大。他们不依靠女人，不会因为结婚丢掉自己的朋友圈子，丢掉自己的兴趣和爱好。即使没有身边这个女人，他们也照样会活得很好。因此，男人掌握起自己的命运来，往往更加主动。



也许你会举出很多女强人的例子来反驳男女命运有别，女人在30、40、50岁创业成功、命运发生转折的不乏其例，但毕竟不占多数。并且，如果你仔细观察这些成功的女人就会发现，她们往往在早年就有一种成功者的素质或者是有人生的规划。从来没有白白得来的成功，这些成功的背后，是她们多年来的心血和智慧。而绝大多数女人，如果在20几岁的时候没有一个积极的人生态度或者很好的人生规划，到30几岁生活压力比较大的时期，很难想象她们会有什么大的发展。

也许你还会说，有的女人在三四十岁甚至年龄更大时，照样能找到生命中的男人，成就幸福婚姻。但这样的女人也毕竟只占少数，非有超过一般人的毅力和魅力，不能如此。对于女人的一生而言，更多的遇到好男人的机遇是在20几岁。你应该在20几岁的时候就注重自身管理，培养出你与众不同的气质。要知道，优秀是一种习惯。试想，如果你在20几岁随随便便对待自己，很可能就会找个不适合自己的条件差的老公从此步入婚姻，把自己一辈子的命运随随便便交付了。

女人和男人的命运轨迹迥然不同。认识到这一点可以帮助女人尽早丢掉不切实际的想法和做法，靠近幸福，抓住幸福。如果无视男女命运的差别，女人就很容易在20几岁的大好年龄，错过了决定自己一生的机会。

事实上，仍有很多20几岁的女孩不能看到这一点，不能实事求是地寻找自己的幸福，而把精力放在一些对将来幸福的幻想，以及与成功无关的事情上。她们在20几岁的时候不顾自身情况，一味追求学业上的成绩，结果直到30岁还在读书，错过了恋爱的大好年龄；或者把20几岁的青春年华浪费在一段失败的感情上，结果尝尽失恋苦果，也延误了自己的终身大事；或者在20几岁的时候不注重自身形象和能力等各方面的提高，结果在最好的年龄没有很好地体现青春的价值……正是20几岁时的失败生活，注定了一生的不幸。

因为女人的命运轨迹与男人的不同，在20几岁的关键几年，女



人应该比男人更有紧迫感。事业、婚姻，都要及早打算。如果能把握好 20 几岁，女人一生的好运便来了。虽说 30 岁后也有改变命运的时机，但早觉醒，早行动，才能早幸福。先不说 30 岁以后的机会很少，就算有了好命，也没有 20 几岁就成为好命女人的幸福感来得强烈。

命运不是上天注定的

很多 20 几岁的女孩相信命运，认为命运是上天注定的，人生就如无根的浮萍，自己的命运是无法把握的。她们热衷于研究自己的血型，查看自己的生肖、星座运势。她们相信，冥冥中一定有一种力量在左右着自己的命运，再怎么努力，终究也逃不过命运之神的手掌心。

命运真的是上天注定的吗？非也！命运依赖于自己的努力，只要努力，一个人的命运完全可以改变。问题不在于能不能改变，而在于你想不想改变。

命运不是上天注定的，而是由一个人一生中一连串的选择所构成的。你作出怎样的选择，便会有怎样的生活。而作出怎样的选择，取决于受到何种心理倾向的左右，也就是说，人的心理倾向决定人的选择。我们所说的命运，只是心理倾向的另一种说法。

对于女人来说，改变命运的最佳时期就是 20 几岁。如果你错过了 20 几岁这个关键时期，以后就不会有更好的机会。因为，在短时间内改变自己的心理倾向是比较困难的，特别是人到 30 岁以后，心理倾向和价值观都已经固定下来，更难以改变。所以，20 几岁的女孩子，从现在起，就开始着手改变自己的命运，准备做一个好命女人吧！

那么，20 几岁的女孩怎样才能掌握自己的命运呢？

首先，要相信自己一定会幸福。

相信自己一定会幸福，不管在任何情况下都不要怀疑这一点。积



极的心理暗示非常重要，它会潜移默化地渗入你的内心，进而体现在你的行动上。

不要认为自己生来就是受苦的命。如果你自己偏偏这样想，谁也救不了你。

话说回来，谁不希望自己幸福呢？谁会希望不幸降临到自己头上呢？但很多时候你会发现，那些命苦的女人，正是她们自己为自己选择了不幸。因为在潜意识里，她们并没有一定要改变自己命运的意识。

第二，找出命苦的根源。

恋爱结婚时遇人不淑，找工作时没有找到合适的工作，这些事情谁都可能遇到，但并非这样你就会遭遇痛苦。如果你能果断离开你爱着但却不断伤害你的对象，能放弃眼前的工作选择跳槽或继续学习深造，或者踏踏实实干好现在的工作以积累经验，那么你的境遇就会大大不同，你的人生也会发生大的改观。

有意思的是，命苦的女人往往不从自己身上找不幸的根源，却总是把不幸的原因归咎于他人或命运。她们不知道，不幸的根源正在自己身上，只要你一个念头，就可以拒绝不幸的命运。命运掌握在自己手中，就看你有没有魄力割舍难以割舍的东西。有所失才能有所得，追求幸福，必须懂得放弃。

聪明的女人知道，命运不是上天注定的，而是自己选择的结果。她们看起来总是很安静，但内心却有一股强有力的力量。她们会找出自己不幸的原因，然后果断地让自己从不幸的泥淖中走出来，毫不犹豫，坚定无比。

没有什么是命里注定的，任何事情都是可以解决的，关键在于你有没有改变自己命运的勇气和意志。当你越来越多地解决了那些困扰自己的问题，你也就越来越相信自己，越来越能把握命运。

第三，冲出惯性，行动起来。

当你劝那些对你诉苦的不幸女人有所改变时，通常得到的答案是



“不”。她们虽然对现状充满怨恨，却总是找出各种各样的理由为自己错误的选择进行辩护。她们得过且过，并且幻想一切都会好起来。比如，无数次被男友伤害的女孩子在别人劝她分手时，可能会说：“他其实对我挺好的，他说过他爱我，再说我们相处也这么长时间了……”总之，这时她能找出一大堆男友的优点，沉浸在对过去的回忆和未来的美梦中不能自拔，不肯直面现实。而她等来的最终结果是：男友背叛了她。

害怕改变，害怕改变引起的波动，不敢想象因为改变所要经历的痛苦从而安于现状，这正是导致不幸女人命苦的主要原因——惯性。这种惯性的力量是如此之大，以至于她们根本听不进去别人为她们着想的忠告。她们没有意识到，正是自己无法冲出懦弱的惯性导致了自己的不幸。即使意识到了这一点，她们也很少有勇气去改变。凡是选择了不幸命运的女人，她们通常都是在坚持一种错误的观念而固执己见。

20几岁的女孩，你不妨冷静下来想一想：如果别人都认为你的生活不幸福，这种生活还“幸福”吗？你不妨认真考虑一下别人的忠告，这对你选择幸福非常重要。要知道，只要你能冲出惯性，行动起来，你人生的轨迹就会从此改变。

大家都知道凤凰涅槃的故事。在大限到来之时，凤凰集梧桐枝而自焚，在烈火的煎熬和痛苦的考验中得以脱胎换骨，羽毛更加丰美，声音更加清亮。

我们的人生又何尝不是如此？只有破坏、丢弃旧的生活，突破自己，才能得到新的美好的生活。命不好的女人只要能够领悟到不幸的根源在于自身，她们的生活品质就会得到提升。醒悟本身就是一种突破。

天上不会掉馅饼，幸福也不是静止不动的，它需要你自己去追寻，去争取。痛苦是暂时的，与自己一生的幸福相比，眼前的这点痛苦又算得了什么！