



只有在二十几岁的时候懂得哪些事情不能去做，
才能把省下的宝贵时间和精力花在这些重要的事情上，
才不会浪费掉一生只有一次的青春。

78 Don'ts For Women In Their Twenties

二十几岁 女人不要做 的78件事

姚娟 著

懂得什么事情不能做比做什么事情更重要

二十几岁才是人生选择的最佳时期，而到了三十岁，事业、婚姻、生活、态度等，
这一切都已经定型了，不再那么容易改变了。
也就是说，到了三十岁再来改变就已经为时已晚了。

78 Don'ts For Women In Their Twenties

78 Don'ts
For Women In
Their
Twenties

二十几岁 女人不要做 的78件事

姚娟 著

懂得什么事情不能做比做什么事情更重要

中国文联出版社

图书在版编目(CIP)数据

二十几岁女人不要做的 78 件事 / 姚娟著. —北京: 中国画报出版社, 2007. 11

ISBN 978-7-80220-211-5

I. 二… II. 姚… 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 156519 号

书 名: 二十几岁女人不要做的 78 件事

出 版 人: 田 辉

作 者: 姚 娟

责任编辑: 齐丽华

出版发行: 中国画报出版社

(中国北京市海淀区车公庄西路 33 号, 邮编: 100044)

电 话: 88417359(总编室兼传真)、88417482(发行部)

88417417(发行部传真)

网 址: <http://www.zghbcbs.com>

电子信箱: cpqh1985@126.com

印 刷: 北京威灵彩色印刷有限公司

监 印: 敖 晔

经 销: 新华书店

开 本: 1/16

印 张: 16

字 数: 300 千字

版 次: 2007 年 11 月第 1 版第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-80220-211-5

定 价: 25.00 元

二十几岁 女人不要做 的78件事

二十几岁的你，一方面不能懒惰地浪费人生；另一方面也要培养工作、生活游刃有余的视野。二十几岁不是实现什么梦想的时期，而是为了三十岁以后的成功累积养分的时期。哪怕是能力再出众的人，如果不虚心接受经验教训，终究难以获得成功。

责任编辑：齐丽华

装帧设计：米 大象设计·杜静静
Daxiang Design Tel:010-84804305



二十几岁才是人生选择的最佳时期，而到了三十岁，**事业、婚姻、生活、态度等**，
这一切都已经定型了，不再那么容易**改变**了。

也就是说，到了**三十岁**再来改变就已经为时已晚了。



序

度过生命中的美好年华

哪一时段是生命当中最美好的年龄呢？电视节目拿这个问题问了很多的人。一个小女孩说：“两个月，因为你会被抱着走，你会得到很多的爱与照顾”。

另一个小孩回答：“3岁，因为不用去上学，你可以做几乎所有想做的事，也可以不停地玩耍”。

一个少年说：“18岁，因为你高中毕业了，你可以开车去任何想去的地方”。

一个女孩说：“16岁，你可以穿耳洞”。

一个年近半百的老妇人说：“二十几岁，因为你有足够的资本去做一切有意义的事，可以拥有很多美丽的梦想，你知道自己什么可以做而什么不可以做，总之，你能主宰自己的命运。”

凡走过必留下痕迹。只有经历过的人才最有正确的见解和发言权。

是啊，二十几岁是个可以做任何事情也可以不用动脑筋的美好时光。所以，懂得在这段时间里不应该做哪些事情就比应该、可以做哪些事情显得尤为重要了。因为，没有一个人可以留住时光的脚步，更无法留住我们的青春和容貌。也许现在我们才不过二十、三十几岁，但是，终有那么一天我们会六十、七十甚至八十几岁，于是，每个人都觉得有必要将我们二十几岁的时光变成万能的年华。因而在这段时光里任意而为地挥洒青春的资本，心比天高地徜徉在这片湛蓝的天空下。后来我们才猛然发现，自己曾经做了那么多不该做的事，犯下那么多荒谬的过错，甚至违背了一些人生准则。可是这一切还来得及去后悔吗？我们还可以重新踏过一次二十几岁的桥梁吗？还能再过一次二十几岁的生日，许一个浪漫天真的愿望吗？既然不能，那么我们就非常有必要清楚地知道，只有在二十几

岁的时候懂得哪些事情不能去做,才能把省下的宝贵时间和精力花在这些重要的事情上,才不会浪费掉一生只有一次的青春。

二十几岁,就像是童年与成年之间的梦幻岛,虽然我们可以欣赏美仑美奂的沿途风景,却那么快被时间碾碎。

二十几岁的时候,用乐观的心态去面对未来,才能在充满阳光的晴空下生活。

二十几岁的时候,抓住每一次与自己擦肩而过的机会,才能让自己的梦想赶快实现。

二十几岁的时候,把藏在心中的爱大声表白出来,才能与自己心仪的真命天子长相厮守。

二十几岁的时候,珍惜口袋里的每一分钱,才能使自己以后的日子过得无忧。

.....

如果你还不到二十几岁,请千万记得在踏入二十几岁的时候告诫自己那些会破坏我们人生计划和结局的事情不能去做;如果你已经二十几岁了,请扪心自问,你正在做这些不能做的事情吗;如果你已过了二十几岁,请以你自己的生活阅历提醒身边那些尚未到或正处在二十几岁年龄阶段的朋友或亲人们,有些事情最好不要去做。

希望这本普普通通的书,这些琐琐碎碎的话能让你不再糊里糊涂的度过二十几岁这段人生中最美好的年华,更衷心祝愿天下所有的女人们得以构造二十几岁时的精彩生活,创造二十几岁以后的辉煌人生!

作者

2007年10月25日

目录

Contents



1

第一章 你不该被生活所奴役

- | | |
|-------------------|----|
| 1. 把自己当作强者,而不是弱者 | 2 |
| 2. 世上本无事,庸人自扰之 | 5 |
| 3. 迷信只是生活中的游戏 | 8 |
| 4. 知足,让生命之舟轻灵 | 11 |
| 5. 成为金钱的主人 | 14 |
| 6. 不要做工作狂 | 17 |
| 7. 不要活在烦恼里无法自拔 | 21 |
| 8. 留恋过去多感伤 | 25 |
| 9. 嫉妒会让你疯狂 | 28 |
| 10. 人比人,气死人 | 31 |
| 11. 享受平淡的生活 | 33 |
| 12. 不做购物狂 | 36 |
| 13. 不要被欲望牵着鼻子走 | 39 |
| 14. 并不过于苛求苗条的身材 | 42 |
| 15. 女强人不能当 | 44 |
| 16. 适当的距离才是美 | 46 |
| 17. 尽量避免与人争辩不休 | 48 |
| 18. 容易忽视的小事有时也很重要 | 50 |
| 19. 不要疯狂追随时尚热潮 | 53 |



2

第二章 青春无悔,开始规划生命的历程吧

- | | |
|---------------------|----|
| 20. 走过,路过,千万不要错过 | 56 |
| 21. 做独立的女人 | 60 |
| 22. 目标一定要明确 | 63 |
| 23. 不可轻视目前的工作 | 66 |
| 24. 工作并非只是为薪水 | 69 |
| 25. 保持自我本色 | 72 |
| 26. 失败只是生活中的一部分 | 75 |
| 27. 其实,你可以在压力面前保持干练 | 78 |
| 28. 做事要有始有终 | 81 |
| 29. 挥霍浪费是人生大敌 | 83 |
| 30. 脆弱无法扭转不幸 | 85 |
| 31. 不要做“泪美人儿” | 88 |
| 32. 你理财,财才会理你 | 91 |



3

第三章 不要自寻烦恼,让快乐从“心”出发

- | | |
|-------------------|-----|
| 33. 世界并不完美,人生当有不足 | 96 |
| 34. 不懂的事,不要去做 | 100 |
| 35. 钻牛角尖的女人很傻 | 103 |
| 36. 不要做都市“郁女” | 106 |
| 37. 不要为打翻的牛奶哭泣 | 109 |
| 38. 怨天尤人,怨妇一个 | 112 |
| 39. 快乐不需要制造条件 | 114 |
| 40. 不要做不安生的女人 | 116 |
| 41. 不要让自己身心俱疲 | 118 |
| 42. 把自卑抛向天空 | 122 |
| 43. 不要在小事上斤斤计较 | 125 |
| 44. 有些事与其逞能,不如示弱 | 127 |
| 45. 自以为是会令你更难堪 | 132 |





4

第四章 记住,爱情不是生命的全部

- | | |
|----------------------|-----|
| 46. 不要做男人害怕的女人 | 136 |
| 47. 既然爱,那就大声表白吧! | 139 |
| 48. 茫茫情路上,别迷失了自我 | 143 |
| 49. 爱情不是生命的全部 | 147 |
| 50. 已远去的爱情不值得你哭泣 | 150 |
| 51. 婚前绝对不能付出你的所有 | 154 |
| 52. 婚姻不是机会的产物 | 157 |
| 53. 决不涉足婚外恋 | 161 |
| 54. 不要对男人太挑剔 | 164 |
| 55. 不要成为蛮不讲理的妻子 | 167 |
| 56. 不要做爱唠叨的话匣子 | 170 |
| 57. 少“抠门儿” | 173 |
| 58. 出得厅堂也要入得了厨房 | 176 |
| 59. 婆婆也是妈 | 179 |
| 60. 不要在不适合自己的人身上浪费时间 | 183 |



5

第五章 别忘了享受优雅从容的人生

- | | |
|--------------------|-----|
| 61. 坦然面对正在慢慢变老的事实 | 188 |
| 62. 不要与失望结缘 | 192 |
| 63. 友谊是人生中不可或缺的 | 195 |
| 64. 内涵是女人的魅力之本 | 198 |
| 65. 争取做个勤快的女人 | 201 |
| 66. 心事是自己的秘密 | 204 |
| 67. 珍惜身边所拥有的幸福 | 207 |
| 68. 轻浮的女人无可救药 | 210 |
| 69. 不要忽略了年迈的父母 | 214 |
| 70. 善良才是女人心 | 218 |
| 71. 像天使一样博爱 | 221 |
| 72. 你的形象其实价值百万 | 224 |
| 73. 女人味不可少 | 228 |
| 74. 不做男人的红颜知己 | 231 |
| 75. 欣赏“小资”但不能做“小资” | 234 |
| 76. 情人难当,所以不当 | 238 |
| 77. 好女人从不抽烟喝酒 | 241 |
| 78. 可别被化妆品“淹没”了 | 244 |



第一章

二十几岁女人不要做的78件事

你不应该被生活所奴役

每个人都有自己的生活权利，
没有人能剥夺，
可是，为何有那么多人反被生活所奴役了呢？
那是因为，芸芸众生，能坦然、坚强地面对生活
的人少之又少。

二十几岁的时候，请你做生活的主人，
过好生命中的每一天。





女人,请你勇敢,你的幸福是要靠自己去创造的,这个世界上谁都有资格也有可能放弃你,除了你自己。对勇敢的女人来说,命运始终掌握在自己手里,而软弱的女人则将命运搁置在别人手中。

1

把自己当作强者,而不是弱者

在人们的心目中,女人是柔弱的。“女人啊,你的名字是弱者”,舞台上哈姆雷特的一句台词成了定义女人的经典名言,但经典就是用来被颠覆的,“活出自己!”已经成了新时代最响亮的女性宣言。

在现在这竞争激烈、你死我活的社会中,女人面临太多的压力,太多的艰难,甚至太多的不幸。如果不能勇敢起来,又拿什么为自己挡风避雨?女人们不得不奔跑,逃避被生活淹没的厄运。女人太需要一种力量,一种来自内心的力量来拯救自己。美丽的外表不过是一时动人,勇敢的灵魂才能被人一世传颂。

女人,你勇敢吗?勇敢是灵魂最杰出的力量,当你勇敢起来的那一刻你就会坦然!请记住人生的岔路千万条,脚下的仅是其中一条,即使没能成为那个人,却依然可以幸福地成为这个人。

那些勇敢地去干她们想干的事的人是值得赞赏的,即使有时在众人面前出了丑,她们还是洒脱地说:“哦,这没什么!”就是这么一类人,她们还没学会反手球和正手球,就勇敢地走上网球场;她们还没学会基本舞步,就走上舞池寻找舞伴;她们甚至没有学会曲膝或控制滑板,就站上了滑道。

不管是女人还是男人,若要改变一下自己的生活位置,总要勇敢地冒一些风险。除非你决心在一个地方、一个水平上“钉死”了。记住:永远不要因为害怕而闭



塞自己的机会,限制自己的乐趣,禁锢自己的生活。勇敢的女人才是最美丽的。

安娜读书时网球打得不好,所以老是害怕打输,不敢与人对垒,至今她的网球技术仍然很蹩脚。安娜有一个同班同学,她的网球比安娜还打得差,但她勇敢,她不怕被人打下场,越是输越打,后来成了令人羡慕的网球手,成了大学网球代表队员。

伊米莉只会说一点点可怜的法语,她却毅然飞往法国去做一次生意旅行。虽然人们曾告诫她:巴黎人对不会讲法语的人是很看不起的。但她坚持在展览馆、在咖啡店、在爱丽舍宫用法语与每个人交谈。不怕结结巴巴、不怕语塞傻笑。出丑吗?一点也不。因为伊米莉发现,当法国人对她使用的虚拟语气大为震惊之状过去后,许多人都热情地向她伸出手来,被她的“生活之乐”所感染,从她对生活的努力态度中得到极大的乐趣。他们为伊米莉喝彩,为所有有勇气干一切事情而不怕出丑的人欢呼,这类人还包括那些学习新学问对他们来说并不容易的人。

一位双亲连遭不测的女孩强忍泪水,选择了笑面人生。“不是不想崩溃,不是不想痛哭。只是崩溃之后,痛苦之后,还得自己从头收拾旧河山,现实生活中去哪里找一个让你鼻涕眼泪挂满他胸膛的男人呢?也许此刻他正烦着呢……”这位顽强的女孩把痛苦压在心底,依然满面春风、精力充沛地出现在上班族里,以致有的亲朋好友都不知道她家曾发生过惊天动地之事。女孩的内心是痛苦的,她就像一棵每天都要挨一刀,每天都要缝合伤口的橡胶树,但她用微笑不停地释放着内心的痛苦。

王如在病倒之前是幼儿园老师,因为乳腺癌手术不成功,左乳房被切除后癌细胞还是扩散。双腿血管栓塞,肿得跟象腿一样。因为生病多年,家里经济不宽裕,女儿还在念初中。但是你很难在她的脸上看到病痛的阴影。她风趣健谈,还爱笑,尤其喜欢孩子和动物。附近的小孩都跟王如很好,因为她讲故事是一绝,还会教儿歌。谁家有点事,都喜欢把孩子放在王如那里,大家并没有把她当作病人。王如每天都会变着花样给丈夫做好吃的,给女儿准备早餐,喂好她养的两只猫,像一个标准家庭主妇。但实际上王如的病已经恶化,现在下楼都费劲。她说:“不能把病太当回事儿,否则躺在床上不是更难受?我要倒下了,丈夫、孩子怎么办?”

一位被丈夫抛弃而割腕的女人,她最终选择了勇敢面对自己“淋漓”的伤口。“从绝望中醒来,看见洒在床前的阳光,我的心豁然就亮了,他值得我这样吗?太不值了。那一时刻,我如同凤凰再生,觉得自己重活了一次……”这位坚强的母亲,化泪水为力量,用全身心的母爱去爱着女儿,将日子过得有滋有味。她的内心是痛苦

的,但她用勇敢、自信找到了让痛苦流淌的出口。

在2004年8月的雅典,金牌获得者罗雪娟在游泳池边重复了一遍自己的勇敢宣言。在她湿淋淋地爬出游泳池后以惊人的勇气对记者宣布:“我身后的泳池不干净,但我是清白地爬出来的。”这个女子的锋芒如同锥处囊中,锐利的触角刺痛众人的内心。当她获得金牌之后,她要感谢的是“所有关心我、喜欢我和憎恨我的人”。

敢于打破一种运行多年的潜规则,敢于坦然感谢别人对自己的憎恨,这不仅是罗雪娟,更是新时代的勇敢女人所表现出来的特质:以勇敢者的名义确立一种新规则。

全国首例名人名誉侵权案是杨澜发起的,她状告重庆某报所谓《杨澜注定破产》的报道,这个下海拼搏了4年的传媒女人仅低调索赔1元人民币的精神损失费,但这1元钱却大声对传媒的声音说了句:NO!毫无疑问,在杨澜的故事中,商业上的起落操纵仅仅是技巧,令人惊叹的是这个成熟女人身上体现出来的勇气,那才是成功与失败的操纵杆。扬起“我勇故我在”的大旗,在世界坐标上刻下自己的名字,一个人要想成功的话,最重要的就是先要明白自己到底要干什么。

小S是一个大大咧咧,口无遮拦,敢爱敢恨的女人。她从来不在乎别人怎么说她,是夸她还是骂她,是喜欢她还是讨厌她,她通通都无所谓,她就是要做她自己。她可以勇敢地说:“从我有记忆以来,我就认为自己很漂亮,即使有那么多人说我姐比较漂亮,我也完全不把她当一回事,我很诚心地投入在自己是美女的世界里。”有多少女人能够在自己还是丑小鸭,在自己最不美丽,最自卑时,说出这样的话,在姐姐光彩的衬托下依旧能如此自信。她的勇气还表现在爱情上,这些年来,她在感情上受过很多伤害,可她偏偏是那种无论多痛都不会留下阴影的女人,失去一段再找一段,直到现在浪漫王子的出现,他儒雅,体贴,是个能给她安全感的男人,一段倒追开始的爱情竟然开花结果了,她爱他,她不在乎谁先主动。在爱里太考虑自己的面子的人是最难得到幸福的。她成功了,又一次因为她的勇敢。当他捧着大束的玫瑰和钻戒跪地求婚时,她哭了,像个在爱里迷路的孩子找到了回家的路。

对勇敢的女人来说,她们的命运始终掌握在自己手里。女人是伟大的、勇敢的、宽厚的,当你漫步在那条纵贯古今、源远流长的中国母亲河,你就会聆听到那一曲千古吟哦、响遏行云的母爱绝唱,你会感到作为女人的无比骄傲与自豪。正是女人的孕育之痛,才换来了几千年骄人的中国文明;正是女人的无私负重,才换来了泱泱华夏的盛世繁荣。女人因勇敢而自信,也因勇敢而更美丽!





二十几岁时,勇敢地用你的聪明才智去寻找甜蜜的爱情和美好的生活吧,但决不要去寻找无所谓的烦恼。

• 2 •

世上本无事,庸人自扰之

人们在生活中,总免不了有一些苦恼烦闷的事情,有些烦恼来自外界,必须正视;有些困扰则源于内心,这就是所谓的“自寻烦恼”。

“我为什么这么倒霉呀,这日子可怎么过啊!”“为什么别人活得轻松,我却这么累?”“我们家的孩子怎么这么不争气?”诸如此类的抱怨每天都在响起。本来有这样的想法也很正常,人们往往对美好的事物和幸福的生活有着本能的追求和向往,这也正是生活的动力和源泉,人类因此而不断努力,不断进取,获得更多的财富、更大的幸福。

同时,人类的感情也是极其脆弱的,每个人的心理空间都是有限的,超出了心理承受能力,烦恼自然会产生。很多的烦恼其实来源于人类本身,贪求人生的快乐与完美,自然也会承受更多的压力,也就是说,人们一边深恶痛绝地讨厌烦恼,一边又在情不自禁地自寻烦恼。

工作可能会不如意,但是有更多的人可能还在为没有工作而烦恼,既然必须要工作,为什么不带着一颗快乐的心去面对?

手里的钱也许还太少,但是有房子居住、有衣服避寒、有食物填饱肚子,还有什么不满足的?腰缠万贯的富翁们并非就完全没有烦恼,在衣食住行之外,他们还得每天提心吊胆如何保住手里的财富。幸福其实与财富并没有多大的关系。

