

20几岁的选择, 决定了女人一生的命运  20几岁时够精明, 才不会在30几岁时后悔

20几岁, 决定 女人的命运

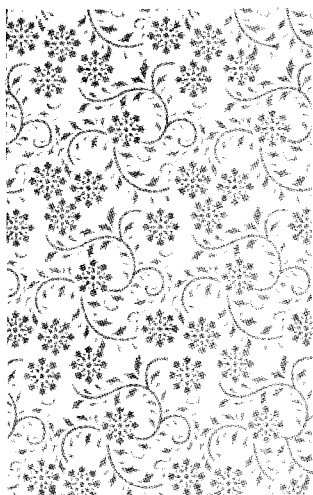
*Everything of women's
destiny can be changed in
their twenties*

吴静雅  编著

女性成功励志经典指南

20几岁的你, 从此刻开始, 运用你的智慧, 改变自己的一生!

 中国电影出版社



20几岁, 决定 女人的命运

*Everything of women's
destiny can be changed in
their twenties*



吴静雅 ❀ 编著

图书在版编目 (CIP) 数据

20 几岁, 决定女人的命运/吴静雅编著. —北京: 中国电影出版社,
2007. 9

ISBN 978 - 7 - 106 - 02836 - 7

I. 二… II. 吴… 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 140530 号

责任编辑 尹 去

封面设计 天下书装

版式设计 刘 栓

责任校对 胡巧艳

责任印制: 王维春

20 几岁, 决定女人的命运

吴静雅 编著

出版发行 中国电影出版社 (北京北三环东路 22 号) 邮编 100013

电话: 64296657 (总编室) 64216278 (发行部)

64296742 (读者服务部)

经 销 新华书店

印 刷 北京汉唐彩色印刷有限公司

版 次 2007 年 10 月第 1 版 2007 年 10 月北京第 1 次印刷

规 格 开本/889 × 1194 毫米 1/32
印张/7 字数/120 千字

印 数 1 - 10000 册

书 号 ISBN 978 - 7 - 106 - 02836 - 7/B · 0069

定 价 22.00 元

序

在二十几岁赢得未来

二十几岁，对于女人来说，意味着什么？

青春、美丽、热情？还是压力、衰老、平淡？

对于大多数女人来说，二十几岁就像是人生的一道分水岭，青春耀人，意气风发；二十几岁后难免红颜渐逝，沧桑骤增。女人，天赋娇容，如花似玉，无需过多修饰；二十几岁后却任凭怎样涂脂抹粉，也不得不顾影自怜，叹息“明日黄花”，“今非昔比”。女人，初生牛犊，干什么都无所顾忌，精力旺盛，风风火火；二十几岁后，自身与外界种种因素，分散了女人的大半精力，女人易瞻前顾后，行动未免束手束脚，这时要想出人头地，实在难上加难……

总之，无论如何，二十几岁是个值得女人深思的年龄。即便你是个淡泊名利、与世无争的女子，你也需要客观地

审视二十几岁这个特殊的年龄段，并把你的人生定位于，你要在为自己赚足一生的资本，扎稳成功与幸福的地基。这样，你才能在今后的日子里，为自己赢得相对从容的生活。

女人在二十几岁要活出岁月的各种美丽。二十几岁的女人要懂得魅力，要修炼魅力；要学会品味，要提升品位。要知道，红颜易逝，唯有才情可以长存。只有一个真正富有魅力和品位的女人，才能成为一个自信迷人的女人。这样的女人不会没有男人爱，这样的女人也不怕没有男人爱。

女人在二十几岁，要把情感当成自己的事业，用心经营。情与爱是人生的主题，是女人幸福生活的源泉。真正意义上的女人，不仅会执著于事业上的追求，更懂得将似水的柔情全部注入情爱当中。二十几岁是女人收获爱情的关键时期，过了二十几岁，适婚的男人已寥寥无几，而且也未必如愿。况且俩人还不一定能“情投意合”，你中意了，他可能不乐意。所以，二十几岁的女人，不妨“十八般武艺”全部上场，总而言之，力争成功垂钓你的爱情。

女人在二十几岁，要学会交际，要打造成功的交际网，为自己储备左右逢源的人脉资源。没有社交的女人是可怜的，没有女人的社交是可悲的。女人有天赋的社交才能，女人的魅力亦是女人社交的资本，女人要善于运用社交为自己创造各种各样的机会。

女人在二十几岁，无论如何要拥有自己的事业，积累

自身的才能。如果说生活中确实有些女人能够仅凭青春貌美就获得荣华富贵，那么，这样的女人，过了二十几岁后，如果还是“花瓶”一个，她的处境就不那么乐观了。因为，再美的花看久了都会生厌，更何况是即将颓败的花？所以，女人无论怎样都不能抛弃“才能”这一法宝，自助者天助之，女人唯有靠自己，才能真正强大起来。

套用张爱玲的“女人出名要趁早”，我们在此叮嘱大家：“女人成功要趁早。”

女人不该晃悠到三十岁后才收拾残局，这其中的艰难险阻，大家可想而知！那样的女人，多半精力不济，要学识没学识，要声望没声望，要钱钱不够，找人人不灵，势单力薄，力不从心，又能成得了多少事呢？恐怕，一辈子就不得不稀里糊涂地荒废过去了。

二十几岁的女人，要在自己的内心种植美好的心愿与梦想，然后付诸行动，全力以赴，终有一天你的梦想一定能够成真！最后，让每一位女人都扬起进取的风帆，搭乘信念的双翅，一路欢歌，去为自己开创成功、幸福的人生吧！

目录 CONTENTS

1 Chapter 1 在二十几岁时，选择自己的命运

选择对自己最有利的 / 3 珍惜自己的价值 / 6 你需要能力 / 11
未来从现在开始 / 16

29 Chapter 2 从物质到精神的贵族

独立的精神 / 25 享受工作，享受生活 / 28 从内心善待自己 / 31
超越美丽的自信 / 33 尊重自己 / 37 做一个会思考的女人 / 40
智慧是不老的美貌 / 46

49 Chapter 3 美丽由内而外地散发

美丽的外表是最好的名片 / 51 符合时宜的穿着 / 52 化妆是种美丽的心情 / 57 永远的时尚 / 60 品位是历久弥醇的美丽 / 65 俘获众心的女人味 / 72

75 Chapter 4 本色真女人

魅力是一种创造，而不是恩赐 / 77 你有你的气质 / 79 你是独一无二的，这是最大的赞美 / 82 保持自我，你才是你自己的中心 / 85
个性是魅力的源泉 / 87 优雅是一种积淀 / 88 温柔是一种武器 / 90
完美女人十一条守则 / 93 由内而外的性感 / 96

99 Chapter 5 二十几岁，碰到一个好男人

另一段弧线 / 101 女怕嫁错郎 / 103 真爱是等不来的 / 107
爱需要聪明的呵护 / 114 成为受人喜爱的女人 / 118

121 **Chapter 6** 心态决定女人的一切

善良带来快乐 / 123 乐观给生活以希望 / 126 寻找生命的阳光 / 129
心态决定一切 / 130 放宽胸怀 / 133 放下欲望的包袱 / 136 知足是
适可而止的满足 / 138 常怀感恩之心 / 141

143 **Chapter 7** 打理好自己的交际圈

不可或缺的社交 / 145 精心营造自己的社交圈 / 148 建立自己的好人
缘 / 151 方与圆的变通交际艺术 / 155 礼仪是沟通人际的桥梁 / 159

165 **Chapter 8** 从二十几岁开始积累财富

掌控手中的财富 / 167 巧妙地减少浪费 / 169 精明地去投资 / 172
健康是最好的储蓄 / 175 好身材只属于勤快的女人 / 182

187 **Chapter 9** 二十几岁的女人，在事业中升华

善于推销自己 / 189 责任感激发潜能 / 193 进取心赢得一切 / 196
在最短的时间内得到认可 / 199 细节决定成败 / 203 要不断充电
来提升自己 / 205 做好职场沟通 / 208 调节职场压力 / 213



Chapter 1

在二十几岁时，选择自己的命运

二十几岁，是女人人生的一个重要转折点。

二十几岁的女人，身心已经成熟，有能力也有足够的判断力，来选择自己的未来，改变自己的命运。

二十几岁的女人，面临着工作、爱情、婚姻等一系列的人生关键问题。女人一生最重要的决定都在二十几岁完成。

二十几岁的女人，一定要沉静下来，精心地考虑好自己的现在，设计好自己的未来，才不会在未来因为现在的抉择而后悔。



选择对自己最有利的

二十几岁的女人，正当青春年华，对人生和未来充满的幻想与期待。二十几岁的女人，行走到了人生最关键的交叉路口，已经完成了学业，面对更现实的工作、恋爱与婚姻。所以，如果你是这样一个正值二十几岁芳华的女人，请一定要珍惜自己的选择，慎而慎之地保护好现在的和未来。

人生有无限多个解，人生是不能被理性穷尽的一个无理数。每个人因为站在不同角度去看它、体验它，所以从中得出有关人生的定义，也各有殊异。但有一点是共同的——人生即是选择。生活中我们经常不知不觉地走到“十字”，甚至“米”字路口上，让你去选择，而正是这一次次的选择决定了我们今天的社会位置和人生状况。人生似一条曲线，起点和终点是无可选择的，而起点和终点之间充满着无数个选择的机会。

你如果什么都想要，最终便什么也得不到。太多的幻想，往往使人不知如何选择。当你还在举棋不定时，别人或许已经到达目的地了。托尔斯泰说：“人生目标是指路明灯。没有人生目标，就没有坚定的方向；而没有方向，就没有生活。”在人生的竞赛场上，无论一个多么优秀、素质多么好的人，如果没有确立一个鲜明的人生目标，也很难取得事业上的成功。许多年轻的女性并不乏信心、能力、

智力，只是没有确立目标或没有选准目标，所以没有走上成功的途径。这道理很简单，正如一位百发百中的神射手，如果他漫无目标地乱射，也不会在比赛中获胜。

女人要学会选择，学会审时度势，学会扬长避短。只有量力而行的睿智选择才会拥有更辉煌的成功。“成名成家”固然充满风光，但绝不是每一个人都可以实现，“心想事成”只不过是美好的愿望。要想获得快乐的人生，你最好不要像过去那样行色匆匆，不妨停下脚步，暂时休息一会儿，想一想自己需要什么，需要多少。

从某种意义上来说，放弃也是一种选择，而且会是更多的选择。

面对机会的来临，有的人会单纯地接受；有的人保持怀疑的态度，站在一旁观望；有的人则顽固得如同骡子一样，固执地不肯接受任何新的改变。而不同的选择，当然导致截然迥异的结果。

张曼玉的成功现在是人尽皆知，而过去，在她成长的道路上，她却曾经为她错误的坚持付出过惨重的代价。

刚进入演艺圈的时候，她还是个少女，那时，青春韶华的她只想在银幕上扮靓，只肯演妩媚动人的少女。演了几部电影之后，却没有得到预期的效果，观众不认可她的妩媚，不认可她演美貌少女时的表演。这个时候，圈里的人就劝她，以她的形象、她的演技，她应该有很大的发挥余地，如果不是总演少女，也许会取得成功。

这个建议本来是很好的，可那时，张曼玉很相信自己的演技，也相信自己的相貌，相信自己的青春。于是，她固执己见，继续演美貌少女。

这样又演了几部戏，结果，还是没有取得她预期的成功。

如此屡遭挫折，她终于痛定思痛，放弃了那些无意义的坚持，决定改变戏路。于是，一个接一个全新的角色就出现了。从《新龙门客栈》里的老板娘到《宋庆龄》里的宋庆龄，从《一门喜事》里的新娘子到《甜蜜蜜》里的打工妹，从《济公》里的放荡妓女到《青蛇》里的可爱青蛇，她角色多变、演技出色，并且得到一致的认可。

这些电影也逐渐给张曼玉带来了巨大的声誉，她连续四次获香港金像奖最佳女演员奖。可以说，她获得了最辉煌的、让别人可望而不可及的成功。

在人生的每一次关键时刻，审慎地运用你的智慧，做最正确的判断，选择属于你的正确方向。同时别忘了随时检查自己选择的方向是否产生偏差，适时地加以调整，千万不能只凭一套哲学，便欲渡过人生所有的阶段。

时刻留意自己所执著的意念，是否与成功的法则相抵触；追求成功，并非意味着你必须全盘放弃自己的执著，而来迁就成功法则。你只需在意念上做合理的修正，使之切合成功者的经验及建议，即可走上轻松的成功之道。

二十几岁的女人，要放掉无谓的固执，冷静地用开放的心胸去做正确的抉择。每次正确无误的选择将指引你永远走在通往成功的坦途上。

珍惜自己的价值

有很多女人埋头苦干，却成就一般。但是，如果她们充分利用了自己的时间和精力，绝对可以做出更有价值的事情来。

节俭的女人不会浪费时间，她们把点点滴滴的时间都看成是浪费不起的珍贵财富，把人的脑力和体力看成是上苍赐予的珍贵礼物，把它们看得如此神圣，绝不胡乱地浪费掉。

女人想要实现生命的最大价值，必须从现在开始完善自我。浪费时间和精力，让机遇白白溜走，往往会导致最大的人生悲剧，也是痛苦和失败的根源。不少女人对钱财极其吝啬，但对自己的体力、脑力和时间却极不珍惜，她们经常熬夜，不在乎必要的睡眠时间，也很不会利用业余时间扩充自己的知识技能，而是把大把的时间挥霍在吃喝玩乐的娱乐休闲上。这样的人终将受到体力不支或职业生涯缩短的惩罚。

浪费时间和精力的人，在生活中比比皆是。许多女性酷爱“煲电话粥”，只是为了跟别人絮絮叨叨讲述人前人后的闲言碎语；或者是接待一个客人，听她诉说冗长乏味的人际矛盾。

有些年轻女孩总喜欢出去串门，天南海北地胡扯闲谈，这些闲暇无聊、毫无目标的女人们一坐下来就聊个没完，

直到聊得精明能干的姐妹根本没有机会做事为止。如果她们认识到了时间的宝贵，就不会那么轻易地让时光白白流走。

一位作家在谈到“浪费生命”时说：“如果一个人不争分夺秒、惜时如金，那么他就没有奉行节俭的生活原则，也不会获得巨大的成功。而任何伟大的人都懂得争分夺秒、惜时如金。浪费时间是生命中最大的错误，也是最具毁灭性的力量。大量的机遇就蕴含在点点滴滴的时间之中，浪费时间是多么能毁灭一个人的希望和雄心啊！它往往是绝望的开始，是幸福生活的扼杀者。年轻的生命最伟大的发现就在于时间的价值……明天的幸福就寄寓在今天的时间之中。”

如果你知道今天一去不复返，就会好好珍惜当下的每一天。想想每一分钟对你的意义，怎样使你的时间过得更有价值吧！要记住，每一秒钟都是弥足珍贵的。

阿尔福德说：“片刻的时间比一年的时间更有价值，这是无法变更的事实。时间的长短与重要性和价值并不成正比。偶然的、意想不到的5分钟就可能影响你的一生。但谁又能预料这个重要时刻在什么时候来临呢？”

时光是造物主赐给你的珍贵礼物，它新奇、亮丽，充满着各种机遇。日月逝矣，岁不我与。不要为了无用的念头虚度年华；不要眼盯着时钟，企盼光阴飞逝；不要浪费时间，因为你的未来就在今天珍贵的时间里！

你可能没有傲人的美貌，没有过人的才华，也没有大

笔的资金，但是有一样东西，你拥有的和别人一样多，那就是时间，每个人每天拥有的 24 个小时。

处在现今知识日新月异的信息时代，人们常因繁重的工作而紧张忙碌。如果想调剂自己的生活，就必须学会有效利用时间。无论是在工作还是学习方面，若能以最短的时间，做更多的事，那么剩下的时间就可以挪为他用了。因此，善于利用时间，不仅可以完成许多事情，还能拥有轻松自在的生活。

你也许会对社会上那些著名的企业家、政治家感到怀疑：他们每天有那么多事情要处理，却还能将自己的时间安排得有条不紊。不但能看看自己喜欢的书籍，以休闲娱乐来调剂身心，并且还有时间带着全家出国旅行好几天，难道他们一天不是 24 小时吗？正确答案是：他们比别人更善于利用时间，并将它有效运用。换句话说，他们不认为时间是“量”，而认为它是“质”。在当今竞争激烈、分秒必争的时代，“质”的充实是非常重要的，这是他们有效利用时间的不二法则。

那么，女性，如何有效地利用时间呢？

在实际生活和工作中，不管你多么有效率，总会遇到意外：你可能错过公车、地铁，或碰上出其不意的中途休息；你可能意外地被困在机场，平白少了 3 个小时可利用。而成功女性在这种情况下所做的是：“我带本书、我写东西、我修改报告。我可以在这样的时间里做任何的工作。”这样，你挖掘出了隐藏的时间，同时你也向成功迈进了一步。

其实，生活中有很多零散的时间是大可利用的，如果你能化零为整，那你的工作和生活将会更加轻松。

所谓零散时间，是指不构成连续的时间或一个事务与另一事务衔接时的空余时间。这样的时间往往被人们毫不在乎地忽略过去。零碎时间虽短，但日复一日地积累起来，其总和将是相当可观的。凡在事业上有所成就的人，几乎都是能有效地利用零碎时间的人。

合理安排时间等于是对你拥有的时间进行一次科学规划，这样你做起事来就会有条不紊，达到事半功倍的效果。

1. 计划时间

女人最好给你的每一天和每一周定个计划，否则，你就只能被迫按照不时放在你桌上的东西去分配你的时间，也就是说，你完全由别人的行动决定你办事的优先与轻重次序。这样你将会发觉你犯了一个严重的错误——每天只是在应付问题。

为你的每一天定出一个大概的工作计划与时间表，尤其要特别重视你当天应该完成的两三项主要工作。其中一项应该是使你更接近你最重要目标之一的行动。在每个周六按照这个办法定出下一周的计划。

2. 分配时间

我们每个人每天都有 24 小时可以支配，粗略的分配方式为：8 小时睡眠、8 小时工作、8 小时休息。

你不应把过多的时间花在睡眠上，因为这样将有损你