

幸福女人必读丛书

20几岁决定 女人一生的幸福



20JiSuiJueDing 任楠◎编著
NvRenYiShengDeXingFu

团结出版社

此书是专为20多岁青春女孩打造的实用宝典，全书共分为6个部分，包括女人成功职场的特点、如何在这个社会生存、20多岁如何在处世中一展聪慧的风采、20几岁如何提升自己的魅力、如何完善自己的品质修养以及如何获得感情的幸福。

有人说，20多岁的女人如怒放的花朵，如飘扬的旗帜，充满着无穷的魅和活力。20多岁的女人潜力是无穷的，她们有着更多的机会去获得成功，而且可以永葆青春和美丽，这恰恰是女人生命非常关键的时期，决定了女人一生的命运。20多岁是女人生命中最绚烂的时候，是黄金的季节，别人多了更多的机遇。20多岁的女人也许并不懂得如何去谈吐和充实的生活。就如一盅醇香的酒，或像一首回味无穷的诗。在这个世界上有太多的女人，即使她们拥有20岁的青春，却不懂得如何面对这种状况，她们也有着生存的压力、职场的压力和做人的压力等，在20多岁的女人的周围。在这个日新月异的社会，女人不应该毫无意义的活着，也不应该陷入苦苦的等待，成为男人身上的藤蔓，女人要独立，要活得多姿多彩，要做真正意义上把握住生命的黄金季节，不要白白浪费掉自己的生命！那么，20多岁的女人怎样一展自己的风采，怎样在社会上赢一块立地，怎样实现自己人生的价值，怎样寻找一份可寄托心灵的真情？如果你不知道如何让你的花期永开不败，如果你不知道如何让你的生活更加色彩丰富，那么，让这本《20多岁决定女人的一生》

幸福女人必读丛书

任楠◎编著



20岁决定 女人一生的幸福

团结出版社

图书在版编目(CIP)数据

幸福女人必读丛书/任楠编著.—北京：团结出版社，
2007.10

(二十几岁决定女人一生的幸福)

ISBN 978-7-80214-344-9

I. 幸… II. 任… III. 女性—幸福—通俗读物
IV. B82-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 153223 号

出 版：团结出版社

(北京市东城区东皇城根南街 84 号 邮编：100006)

电 话：(010) 65228880 65244790

网 址：<http://www.tjpress.com>

E-mail：65244790@tjpress.com

经 销：全国新华书店

印 刷：中国电影出版社印刷厂

装 订：中国电影出版社印刷厂

开 本：787×1092 毫米

印 张：34.38

字 数：620 千字

印 数：1-8000 册

版 次：2007 年 11 月 第 1 版

印 次：2007 年 11 月 第 1 次印刷

书 号：ISBN 978-7-80214-344-9/B·45

定 价：59.60 元(全二册)

(如果有印装差错，请与本社联系)

前言

PREFACE



前言

有人说，20几岁的女人如怒放的花朵，如飘逸的云彩，如绚烂的彩霞，有着无穷的魅力和活力。20几岁的女人潜力是无穷的，她们有着更多的资本，这些潜力和资本不仅能够帮助她们在事业上取得成功，而且可以永葆青春和美丽，这恰恰也是所有女性一生所追求的目标。因此，20几岁可以说是女人生命非常关键的时期，决定了女人一生的命运。

20几岁是女人生命中最绚烂的时候，是黄金的季节，青春和活力是她们独有的特性，因此，她们也比别人多了更多的机遇。20几岁的女人也许并不漂亮，但是可以具有优雅的气质、迷人的仪态、高雅的谈吐和充实的生活。就如一盅醇香的酒，或像一盏清香的茶，品尝过后是回味无穷的芳香。

但是，在这个世界上有太多的女人，即使她们拥有20几岁的青春，却整日无所事事，四处闲晃，活得没有目标。面对这种状况，她们也有着生存的压力、职场的压力和做人的压力等，各种各样的压力充斥在20几岁的女人的周围。

在这个日新月异的社会，女人不应该毫无意义的活

20
几岁
决定
女人
一
生
的
幸
福



前言 PREFACE

着，也不应该陷入苦苦挣扎的生活状态，更不应该成为男人身上的藤蔓，女人要独立，要活得多姿多彩，要做真正意义上的完美女人！为此，女人应该把握住生命的黄金季节，不要白白浪费掉自己的生命！

那么，20几岁的女人怎样一展自己的风采，怎样在社会上赢一块立足之地，怎样为自己寻一片晴空，怎样实现自己人生的价值，怎样寻找一份可寄托心灵的真情？

如果你不知道如何让你的花期永开不败，如果你不知道如何让你的姿态更趋完美，如果你不知道让你的生活更加色彩丰富，那么，让这本《20几岁决定女人一生的幸福》告诉你！

此书是专为20几岁青春女孩打造的实用宝典，全书共分为6个部分，包括女人成功职场的亮点、如何在这个社会生存、20几岁如何在处世中一展聪慧的风采、20几岁如何提升自己的魅力、如何完善自己的品质修养以及如何获得感情的幸福。

通过阅读此书，相信你无论年华几何，都一样活得精彩：工作之于你，是乐趣；生活之于你，是享受。

这本书会让女性读者叱咤职场，睿智干练；闪现社交场合，优雅迷人；现身人前，温文尔雅，举手投足间，女性魅力尽显。会让你从容地在职场与生活中游走自如，拥有成功的事业，也有着幸福的生活。

前言

PREFACE



此书为处在 20 几岁年龄的女人指明了人生的方向。如果你即将跨进 20 岁的门槛，这本书将成为你走向成熟的领路人，将成为你破解困惑的航标灯。

我真诚地希望所有 20 几岁的女人们都能利用自己的优势，展露女人的风采，发挥女人的魅力，给自己全新的定位，然后闪亮登场。

请记住：20 几岁，世界会因你而更加美丽！

在此，我们对参与编著此书的陆小羽、刘琴、郑晓燕、田文、王冰、陈文姗、孟欣深表谢意。

20
几岁
决定
女人
一
生
的
幸
福

目录

CONTENTS



20
几岁
决定
女人
一生
的幸
福

第一章 20几岁，女人一展聪慧的风采

- | | |
|----------------|-----|
| 注意细节是赢得友谊的法宝 | 003 |
| 珍惜友情，不要因小失大 | 006 |
| 避免陷入交朋友的误区 | 008 |
| 宽恕是做人的美德 | 013 |
| 善于应对麻烦的女性离成功很近 | 016 |
| 拒绝烦恼，选择快乐 | 019 |
| 坚强自信是美丽的资本 | 023 |
| 处理好工作与家庭的关系 | 025 |
| 与丈夫在磨合中变得成熟 | 027 |
| 成功女人的品质标注 | 030 |
| 做一个坚强不息的女人 | 033 |
| 婚姻家庭和工作一样重要 | 037 |
| 做孩子心中的好妈妈 | 039 |

第二章 20几岁，完美女人的品质修养

- | | |
|----------------|-----|
| 为自己的第一印象加分 | 047 |
| 上班族要遵守礼仪规则 | 051 |
| 气质女人应杜绝的不良体态 | 057 |
| 女人要学会发挥好问的神奇魔力 | 059 |
| 注重电话礼节，避免误会产生 | 061 |



目 录

CONTENTS

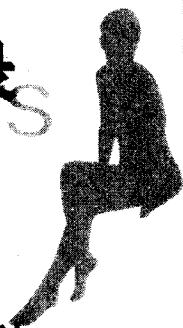
看似简单的称呼，其实大有学问	068
拜访与迎送中的礼仪规则	072
饮咖啡讲究礼仪	078
出行路上，魅力只因你而生	079
注意握手的细节	084
保证人际关系网的完好	086

第三章 20 几岁，走近魅力女人

微笑是女性最有力的武器	095
在聆听中展现你的魅力	097
用独特的魅力修补你的缺陷	100
利用吸引原则，改善人际关系	103
性感新主张——走出性感的误区	107
缤纷季节穿出女性魅力无穷	114
做晚会上的璀璨之星	118
恰到好处的配饰是女性的灵魂	122
快乐是一种花香，醉人心脾	127
让男人为自己而喝彩	130
丰富的内涵是女人永远的追求	132
美丽的女人会化妆	135
打造新世纪女性的魅力	137

CONTENTS

目录



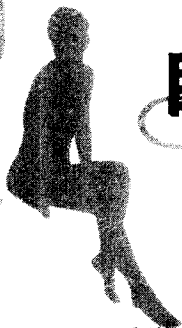
20
几
岁
决
定
女
人
一
生
的
幸
福

第四章 20 几岁，好女人感情幸福的秘诀

恋爱滋养女人的心灵	143
透视女性对男人的种种误解和幻想	147
不要让你的白马王子溜走	150
把握好写情书的时机	155
热恋中的女人要保持冷静的头脑	158
不要在失恋中迷失自我	160
少女时代应避免早恋误区	163
做一个稳重自爱的女人	166
不要幻想用性来获取爱情	167
不要忘记给他一个惊喜	170
热恋中的女人要正视自己的弱点	173
热恋中的女人不要被男人左右	175
巧妙破译男人的绵绵情话	177
围城中的女人如何把握男人的心	180

第五章 20 几岁，女人成功职场的亮点

应聘时要发挥女人心细的特长	187
做一份精美有特色的简历	189



目 录

CONTENTS

毛遂自荐，最好能一鸣惊人	195
不要怕脸红，成功推销自己才有出路	199
不让好色的老板有可乘之机	205
向老板提意见要胸有成竹	211
工作中能力是晋升的资本	213
积极主动与价值的展现	215
对待同事要友好，但不要失去自尊	218

第六章 20 几岁，女人可以平定世界

了解自己的个性是生存的根本	225
健康的人际关系是生存之必备	232
学会保持一颗平常心	238
家庭不幸的女人是完美的	245
女人要把握好花钱的尺度	246
女人要善用自己天生的魅力	250
如何面对“同性相斥”的生存危机	253
生存处世别忘了给别人留面子	258
20 几岁是明确自己方向的年纪	261
让孤独远离的美丽女性	262

20

几岁决定女人一生的幸福



第一章
20几岁，
女人一展聪慧的风采

20 ji sui jue ding
nu ren yi sheng de xing fu



第一章 20 几岁，女人一展聪慧的风采

20 ji sui jue ding nu ren yi sheng de xing fu



几岁决定女人一生的幸福……

注意细节是赢得友谊的法宝

埃琳在学校与两个女同学非常要好。某星期天，这两个女同学没叫埃琳就一块逛街去了。这件事使埃琳十分伤心。当她俩回校后，埃琳想装出满不在乎的样子，但还是不由自主地说：“我真痛苦啊！”她们知道实情后才突然意识到，友谊对埃琳来说意味着什么。她俩十分诚恳地向她表示了歉意。于是，她们之间没有产生误会，相处仍然很融洽。只有敞开心扉与朋友沟通交流，你才能拥有真挚纯洁的友谊。

女性在友谊方面不像男人那样大大咧咧，她们总是会注意到男人注意不到的一些细节。并且让这些细节影响彼此的友谊。

做别人的好朋友以及拥有一位好朋友都能使人的生活充满生机和活力，并能使人终生感到满足和享受。那么，女性怎样才能获得挚友呢？

1. 挤时间交朋友

有些女性常说：“我当然愿意交好朋友啦，只是时间不允许。”实践证明：我们要是想真心做一件事情，时间是会充裕的。

为朋友挤出时间可能意味着不能及时收拾房间，或错过你所喜欢的电视系列剧。但友谊的乐趣能弥补这些微不足道



第一章 20 几岁，女人一展聪慧的风采

20 ji sui jue ding nu ren yi sheng de xing fu

20 几岁决定女人一生的幸福……

的损失。

2. 重视小事情

朋友遇到困难时助一臂之力无疑是至关重要的。但是，给朋友打生日电话等表面看起来是不足挂齿的小事，却是保持友谊必不可少的行为。

3. 敞开心扉

有些性格内向的女性不愿把自己心灵深处的恐惧、失望以及消极的情绪暴露出来。可是，在建立友谊的过程中有时必须要敞开心扉。

4. 原谅朋友的“缺点”

每个女性由于性格、脾气和修养的不同，为人处世的方式方法也有各异。对朋友不必吹毛求疵，更不要把自己的观点强加于人。朋友的某个“缺点”在某方面来说也许是优点呢。

艺术家安妮曾给我讲过这样一段往事：“我 70 岁时，感到心情十分沮丧，因为我已是个老态龙钟的人了。然而我的一位 81 岁的朋友却独出心裁，举行了一次‘70 岁年轻人’聚会。在聚会上，她坚持让我们玩跳绳游戏，跳方格，扔飞碟等。这可把我们的大儿大女们吓坏了，他们个个捏着一把汗，生怕有人会摔断胳膊或扭伤脚。然而，这是我进入老年人行列后惟一的乐趣，我痛快极了。”

马萨诸塞大学社会心理学家罗伯特·韦斯说，建立友谊的诀窍之一就是要把共性的东西有机地融为一体，从中了解到许多共性的东西，就能达到相互沟通。

5. 尽力帮助朋友

有的女性既要朋友，又不想承担一定的责任和义务，这些自私的女性是不可能成功的。

第一章 20 几岁，女人一展聪慧的风采

20 ji sui jue ding nu ren yi sheng de xing fu



纽约市旅游代理人斯特拉·沃尔夫在外国旅游期间，结识了许多的朋友，诀窍何在？因为她实践了法国小说家亚历山大·杜马的交友艺术：“忘记所付出的，牢记所得到的。”

斯特拉无论何时发现朋友遇到了困难，她都会全力以赴去帮助。一位朋友被解雇了，她就在自己的代理处给安排了一份工作。当未婚夫的朋友抱怨生活孤寂时，她就为其当红娘。她为了朋友放弃了许多自己所喜欢的事情，然而得到的只不过是——一束鲜花或一封感谢信。她却感到十分快乐和幸福。

6. 接受朋友的帮助

有人曾说过：“如果你想让人成为你的朋友，就请他帮助你。”付出固然比获得重要，但重要的是要让朋友明白你也需要得到他们的帮助。正如你帮助朋友而感到幸福一样，也要为朋友能帮助自己创造机会。

有一次，莱丝的汽车出了毛病，可当时她急需到另一城镇去采访。玛丽知道后，主动提出要开车 60 英里专程去送她。为了不给她添麻烦，莱丝婉言谢绝了。

挂上电话后莱丝才意识到，她肯定很失望。果然不出所料，她们的关系就随之冷淡了。另一次，莱丝给她打电话说，她准备外出度假，正愁不知如何安排她家的小猫。“让我来照料吧！”她很高兴地承担了这件事。这一次，她怀着十分感激的心情接受了她的帮助。事后，他们的友谊又恢复如初了。

7. 主动与朋友联系

与朋友相处最基本的原则就是：不要与朋友失去联络。不要等到有麻烦时才想到别人，朋友之间的关系就像一把刀，常常磨才不会生锈。若是半年以上不联系，你就可能已经失去这位朋友了。

几岁决定女人一生的幸福……





第一章 20 几岁，女人一展聪慧的风采

20 ji sui jue ding nu ren yi sheng de xing fu

几岁决定女人一生的幸福……

因此，主动联系就显得十分重要。试着每天打 5 到 10 个电话，不但能扩大自己的交际范围，还能维系旧情谊。如果一天打通 10 个电话，一个星期就有 50 个，一个月下来，便可到达 200 个。平均一下，你的人际网络每个月大概都可多十几个“有利人士”为你打通环节。

8. 经常进行感情投资，加强联络

你有没有这样的经验：当你遇到了困难，你认为某个朋友可以帮你解决，你本想马上找她，但你后来一想，过去有许多时候，本来应该去看她的，结果你都没有去，现在有求于人就去找她；会不会太唐突了？甚至因为太唐突而遭到她的拒绝？

在这种情形之下，你不免有些后悔“平时不烧香”了。

现代人生活忙忙碌碌，没有时间进行过多的应酬，还有些女性婚前有很多朋友，婚后便疏于交往，日子一长，许多原本牢靠的关系就会变得松懈，朋友之间逐渐互相淡漠，这是很可惜的。所以，一定要珍惜人与人之间宝贵的缘分，即使再忙，也别忘了沟通感情。

珍惜友情，不要因小失大

凯伦和丈夫被邀请去参加一次非同寻常的婚礼。她的一位朋友曾在几十年前参加过集体婚礼。这次她想通过在教堂举行仪式再次表明夫妻恩爱的责任和义务。

婚礼前的早晨，凯伦打电话告诉朋友，想借口推辞。

“凯西，我是凯伦。”凯伦犹豫不决地拿起了话筒。

“您一定会光临的，不是么？”凯西打断了她的话，急切地说。

凯伦迟疑了一会儿，就在这时，她突然改变了主意。“是

第一章 20 几岁，女人一展聪慧的风采

20 ji sui jue ding nu ren yi sheng de xing fu



几岁决定女人一生的幸福

的，我们当然会去。”她果断地说。

凯伦和丈夫如期赴约。她为自己所做的感到欣慰。还未坐定，凯西就来到他们身旁，她十分激动，眼中闪着感激的泪花。凯伦和丈夫的到来对她来说何其重要。她告诉他们，她的亲戚都没有来，尤其糟糕的是，她的两个儿子和她一向很尊重的姐姐也没露面。凯伦从她的神色中窥探到了她心灵的损伤。后来凯伦对丈夫说：“想到当初我实际上不愿意去，那是多么可怕的想法啊。”

现在凯伦终于明白了，为了友爱，“亲自去”无疑是一种责任，是一种无论付出什么代价都值得的美德。

亲自参加亲人或朋友组织的活动，不管这种场合是欢乐的还是严肃的，对于邀请者或接受者都具有重要意义。因为把“自己”当成礼物，亲自到场，“自己”的价值得到体现，友谊得到报偿。

当我们出现在他人面前的时候，生活中意义深远的事悠然而至。我们不断交换友爱，在感情和精神上获得一种令人难以忘怀的安慰。看来，亲自去是社交礼节中最有价值的精髓。那么，什么场合最为重要呢？一般地说，婚礼和葬礼处于首要位置，非去不可。生日、纪念日、节日或胜利庆祝日也很重要。

如何把“亲自去”这份礼物送给朋友呢？现提供几条参考意见：

作为女性，要想得到朋友的喜欢，就要学会在与朋友交往中“亲自去”。

1. 积极对待邀请

当你接到邀请后，是否立刻想到推托呢？如果真是这样，