

Er Shi Ji Sui

Nv Ren Yao Zuo De 70 Jian Shi



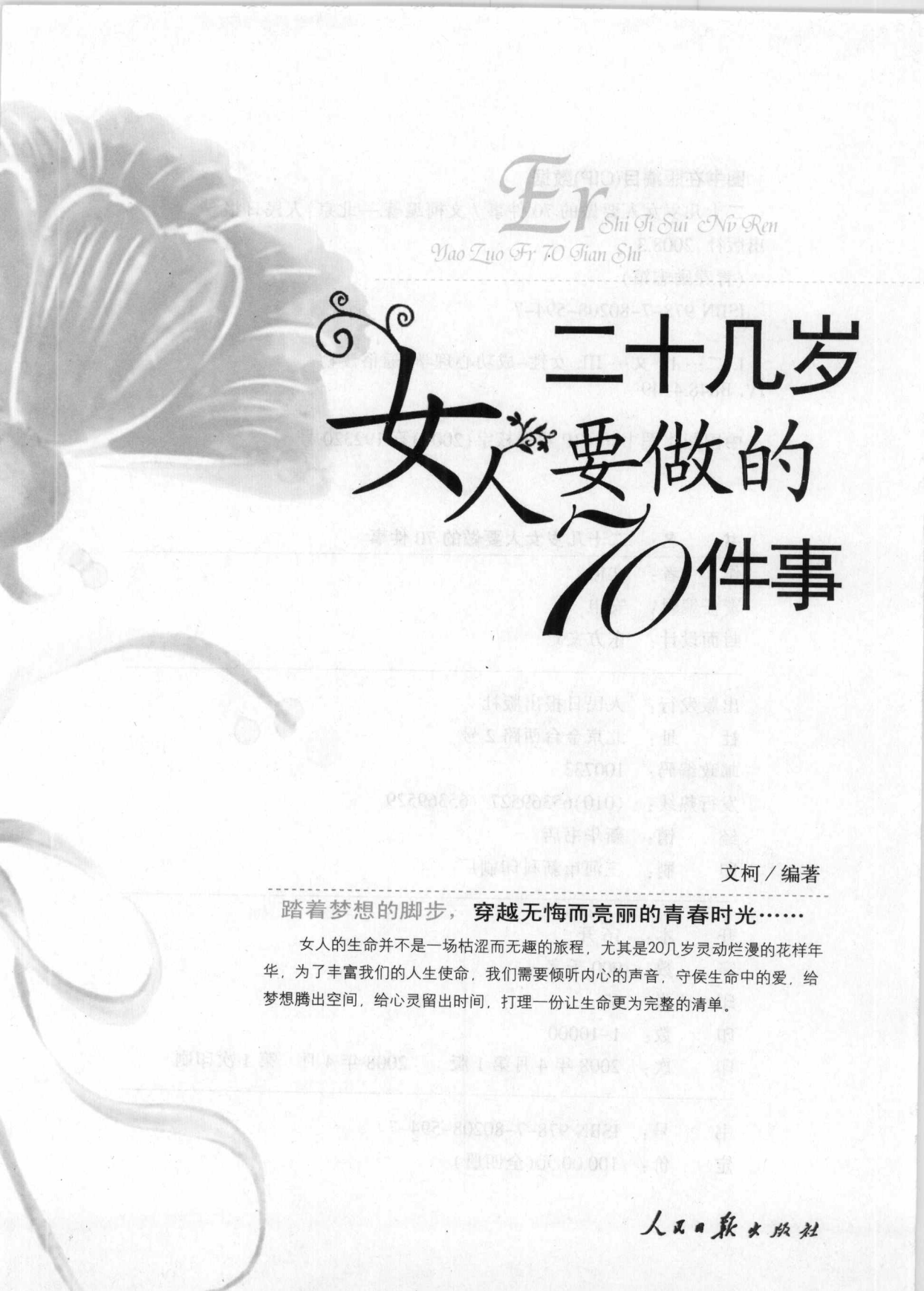
二十几岁 女人要做的 70件事

文柯 / 编著

踏着梦想的脚步，穿越无悔而亮丽的青春时光……

女人的生命并不是一场枯涩而无趣的旅程，尤其是20几岁灵动烂漫的花样年华，为了丰富我们的人生使命，我们需要倾听内心的声音，守候生命中的爱，给梦想腾出空间，给心灵留出时间，打理一份让生命更为完整的清单。

人民日报出版社



Er

Shi Ji Sui Ni Ren

Yao Zuo Er 70 Jian Shi

二十几岁 女人要做的 70件事

文柯 / 编著

踏着梦想的脚步，穿越无悔而亮丽的青春时光……

女人的生命并不是一场枯涩而无趣的旅程，尤其是20几岁灵动烂漫的花样年华，为了丰富我们的人生使命，我们需要倾听内心的声音，守候生命中的爱，给梦想腾出空间，给心灵留出时间，打理一份让生命更为完整的清单。

人民日报出版社

图书在版编目(CIP)数据

二十几岁女人要做的 70 件事 / 文柯编著. —北京:人民日报出版社, 2008.3

(青春励志馆)

ISBN 978-7-80208-594-7

I. 二… II. 文… 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 192320 号

书 名: 二十几岁女人要做的 70 件事

作 者: 文柯

责任编辑: 安申

封面设计: 东方文景

出版发行: 人民日报出版社

社 址: 北京金台西路 2 号

邮政编码: 100733

发行热线: (010)65369527 65369529

经 销: 新华书店

印 刷: 三河市新科印刷厂

开 本: 16 开

字 数: 900 千字

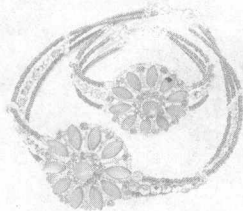
印 张: 67

印 数: 1-10000

印 次: 2008 年 4 月第 1 版 2008 年 4 月 第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-80208-594-7

定 价: 100.00 元(全四册)



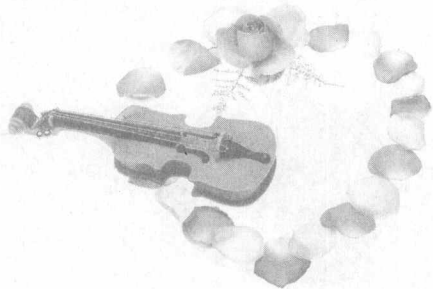
第一章 奉献一颗爱心,留下生命足迹

奉献你的一份爱,世界会为之改变。付出你的真心,世界会充满温暖。在成长的岁月中,女人要懂得奉献。当自己在默默地为他人奉献时,他人也在默默地为你奉献着。

- 第 1 件事:伸出双手,在别人无助的时候 /2
- 第 2 件事:献一次血,挽救一个新的生命 /6
- 第 3 件事:做一次青年志愿者 /10
- 第 4 件事:20 几岁学会独走天涯 /14
- 第 5 件事:学会宽恕,从失意中走出来 /16
- 第 6 件事:坚持写日记,记录成长的足迹 /19
- 第 7 件事:走出挫折,学会承受困难和失败 /22
- 第 8 件事:精心地守护好你的尊严 /25
- 第 9 件事:忘记过去,向绊倒过你的人伸出友好之手 /29
- 第 10 件事:独自体验一次人生的苦难 /32
- 第 11 件事:为自己买份保险 /35
- 第 12 件事:预想一个华丽的生命转机 /39

第二章 装扮美丽自己,尽享愉悦生活

女人活着,就要时刻美丽着。第一个把女人比做花的人,是真正能够欣赏女人的美丽的。虽然美丽不能决定命运,却能够使女人找回自信,从而一点点改变生活。



- 第 13 件事:懂得如何装扮自己 /44
- 第 14 件事:给发型来一次变换 /48
- 第 15 件事:送自己一件性感的睡衣 /52
- 第 16 件事:开怀畅饮,体验一次醉酒的滋味 /55
- 第 17 件事:背上行囊,独自一人去走走 /57
- 第 18 件事:聆听自然 /61
- 第 19 件事:让你的最爱成为你的爱好 /63
- 第 20 件事:保留一份自由空间 /66
- 第 21 件事:享受此刻的生活 /69
- 第 22 件事:观察众生百态,品味生之乐趣 /71

第三章 打造完美个性,激发自身潜能

不管是男人还是女人,拥有自己的个性,才能够做回一个真正的自己。
当你旁若无人地表现自我时,你会发现,原来你还有很多潜能正待挖掘。

- 第 23 件事:做个性的主人,不做时尚的奴隶 /76
- 第 24 件事:明确自己想要的生活 /80
- 第 25 件事:用笔来记录自己的心灵故事 /84
- 第 26 件事:为自己开一个只存不取的存折 /87
- 第 27 件事:适时地给自己一个舒心的奖励 /90
- 第 28 件事:大学期间,参加一次学生干部竞选 /93



第 29 件事:投稿,在自己最喜欢的报刊上发表一篇文章 /97

第 30 件事:抛开自卑,在公众场合演讲一次 /100

第 31 件事:独立思考,不要人云亦云 /103

第 32 件事:课余时间,享受一次打工的经历 /107

第 33 件事:认真改掉一个坏习惯 /111

第 34 件事:积累经验,做自己的财务大臣 /114

第 35 件事:每天安排固定的读书时间 /117

第四章 做时尚主人,做休闲女人

时代在进步,社会在发展。作为女人,当然不能停留在以往的任何时代。新社会要求女人做一个现代女性。只有这样,女人——才能够活出精彩,拥有美好未来。

第 36 件事:学会 DIY,兴趣盎然地生活 /122

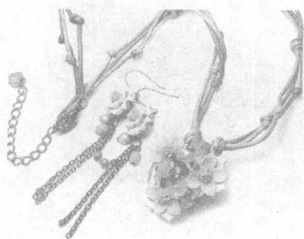
第 37 件事:Music,我要我的音乐 /125

第 38 件事:珍藏青春,拍一套写真集 /127

第 39 件事:在最喜欢的本子上记录梦想的小札 /130

第 40 件事:到你心仪的地方旅行去 /134

第 41 件事:学会做几道看家菜 /138



第五章 抒发真情实感,呵护点滴感动

虽然这个社会的主流还是男人,但不可否认,女性已经成为这个社会不可或缺的一部分。如果没有女人,那么男人的生活将显得多么黯然。当然,这个社会真正需要的不是争个你死我活,而是一种男女之间的和谐。

第 42 件事:珍藏一件有爱的味道的物品 /144

第 43 件事:给爸妈洗一次脚 /148

第 44 件事:生日那天,给妈妈写封信 /153

第 45 件事:拥抱父亲 /156

第 46 件事:有一个自己的孩子 /160

第 47 件事:如果你有女儿,请给她写封人生长信 /163

第 48 件事:拜访生命中的恩师 /167

第 49 件事:寻找失去联系的往昔朋友 /169

第 50 件事:请你的邻居喝一杯下午茶 /173

第 51 件事:说出最难出口的“不” /178

第 52 件事:为心中的兴奋狂欢一次 /182

第六章 与浪漫携手,与爱情相约

除却母爱,相信爱情是这个世界上最美丽的一种情感了。男人在感慨拥有整个江山的同时,也在感叹:赢得了整个世界,却输了你。那么对于女人,如果你在没有拥有江山宝座的同时,却还要失去美丽爱情的话,想必人生对你来讲,实在是有点太残酷了。



第 53 件事:将所想的浪漫事变为现实 /186

第 54 件事:有了爱,就大声说出来 /188

第 55 件事:学会撒娇,做个乖巧女人 /190

第 56 件事:好好爱一个人 /194

第 57 件事:给爱的人写封情书 /198

第 58 件事:和你爱并爱你的人结婚 /202

第七章 做新时代女性,彰显迷人风采

女人要进取,不是因为男人的要求,而是由于时代的需要。在这个竞争激烈、错综复杂的现代社会,女人要懂得提升自己。只有提升自己,才能得到社会的认可,才能换来男人的刮目相看,才能最后实现自己的人生价值。

第 59 件事:懂得放弃,轻装来走生命之旅 /208

第 60 件事:将人生标杆放在可以看见的地方 /212

第 61 件事:在平淡中寻找幸福与快乐 /216

第 62 件事:挑战一次你生命中的极限 /220

第 63 件事:听一次人生导师讲课 /224

第 64 件事:坦然面对他人的敌意与嫉妒 /228

第 65 件事:选择一两种喜欢的运动,并长期坚持下去 /231

第 66 件事:拥有自己喜爱的工作 /235

第 67 件事:与他人合作完成一件事情 /239

第 68 件事:掌握一定的文明礼仪知识 /243

第 69 件事:创一次业,无论成功与否 /248

第 70 件事:珍惜时间,从身边的每一分钟开始 /251

第一章

奉献一颗爱心,留下生命足迹

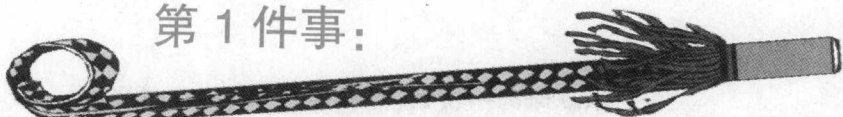
奉献你的一份爱,世界会为之改变。付出你的真心,世界会充满温暖。在成长的岁月中,女人要懂得奉献。当自己在默默地为他人奉献时,他人也在默默地为你奉献着。





不要觉得自己没有帮助别人的能力，不要觉得自己不能给别人带来任何帮助，其实帮助别人很简单。20几岁的女人，应该适时地伸出双手，献出你的爱心。

第1件事：



伸出双手，在别人无助的时候

当你在抱怨自己没有一双好鞋的时候，你会发现还有没有脚的人。世界上的不幸总比你想象的要严重，不要认为自己是最需要帮助的人，其实比你不幸的人还有很多，适时地伸出你的双手，传递你的热情，帮助了别人，也温暖了自己。

20几岁，我们没有太多的金钱，没有太多的能力，但是我们有满腔的热情和抱负。我们要在这个世界上立足，要有自己独立的一片天空。所以，20几岁的我们不要再把自己当成孩子了，不要觉得自己没有帮助别人的能力，觉得自己不能给别人带来任何帮助，其实，帮助别人很简单，帮助别人后的兴奋和喜悦会让你回味、回味……一直到那成为一种习惯。

有这样一则故事：

一天傍晚，他驾车回家。在这个中西部的小社区里，要找一份工作是那样地难，但他一直没有放弃。

冬天逼近，寒冷终于撞击家门了，一路上冷冷清清。除非离开这

里，一般人们不走这条路。他的朋友们大多已经远走他乡，他们要养家糊口，要实现自己的梦想。然而，他留下来了。这儿毕竟是他父母埋葬的地方，他生于斯，长于斯，熟悉这儿的一草一木。

天开始黑下来，还飘起了小雪，他得抓紧赶路。

他知道，他差点错过那个在路边搁浅的老太太。他看得出老太太需要帮助，于是他将车开到老太太的奔驰车前停了下来。虽然他面带微笑，但她还是有些担心。一个多小时了，也没有人停下来帮她。他会伤害她吗？他看上去穷困潦倒，饥肠辘辘，不那么让人放心。他看出老太太有些害怕，站在寒风中一动不动。“我是来帮助你的，老妈妈。你为什么不到车里暖和暖和呢？顺便告诉你，我叫乔。”他说。

她遇到的麻烦不过是车胎瘪了，乔爬到车下面，找了个地方安上千斤顶，又爬下去一两次。结果，他弄得浑身脏兮兮的，还伤了手。当他拧紧最后一个螺母时，她摇下车窗，开始和他聊天。她说，她从圣路易斯来，只是路过这儿，对他的帮助感激不尽。乔只是笑了笑，帮她关上后备箱。

她问该付他多少钱，出多少钱她都愿意。乔却没有想到钱，这对他来说只是帮助需要帮助的人。他说，如果她真想答谢他，就请她下次遇到需要帮助的人时，也给予帮助，并且“想起我”。

他看着老太太发动汽车上路了。天气寒冷且令人抑郁，但他在回家的路上却很高兴，开着车消失在暮色中。

沿着这条路行了几英里，老太太看到一家小咖啡馆。她想进去吃点东西，驱驱寒气，再继续赶路回家。

侍者走过来，递给她一条干净的毛巾以让她擦干她那湿漉漉的头发。她面带甜甜的微笑，是那种虽然站了一天却总也抹不去的微笑。老太太注意到女侍者已有近8个月的身孕，但她的服务态度没有因为过度的劳累和疼痛而有所改变。

老太太吃完饭，拿出100美元付账，女侍者拿着这100美元去找零钱，而老太太却悄悄出了门。当女侍者拿着零钱回来时，正奇怪老太太去哪儿了，这时她注意到餐巾上有字。是老太太写的，女侍者眼含热泪读道：“你不欠我什么，我曾经跟你一样。有人曾经帮助我，就像我现

在帮助你一样。如果你真想回报我，就请不要让爱之链在你这儿中断。”

晚上，下班回到家，躺在床上，她心里还在想着那钱和老太大的留言，老太太怎么知道她和丈夫需要这笔钱呢？孩子下个月就要出生了，生活会很艰难，她知道她的丈夫是多么焦急。当他躺到她旁边时，她给了他一个温柔的吻，轻声说：“一切都会好的。我爱你，乔。”

每个人都有需要帮助的时候，即使你家财万贯，即使你聪明如天才，也难免有疏忽之处，也难免会遇到晴天雨。当你在需要别人帮助的时候，就能体会到帮助别人时，给他人带来的是多大的感激。

有一位中年妇女，丈夫因病去世，自己一个人带着女儿艰难度日。她原本在一家工厂上班，几年前由于经济不景气，她下岗了。好在她平时待人很好，在街坊邻居中极有人缘，不久便在亲戚朋友的帮助下，在小镇开起了一家饭店。

饭店刚开张时，生意较为冷清，全靠朋友和街坊邻居们关照。后来，由于她忠厚老实，又热情公道，小饭店渐渐开始有了回头客，生意也一天一天地好了起来。

也许是她慈悲善良的缘故，几乎每到中午吃饭的时间，小镇上的一个老乞丐都会光顾这里。客人们常对她说：“快把他轰走吧，他年轻时好吃懒做，别可怜他！”这时她总是笑笑说：“算了吧，谁还没个难处，你看他这把年纪还没个地方住，也挺可怜的。”

人们都说她太善良了，从未见过小镇上其他店主能够像她那样宽容平和地对待这个肮脏不堪的老乞丐，换上别的店主，见到乞丐上门，就会厉声呵斥辱骂，毫不留情地赶走他们，而她却每次都会微笑着给老乞丐的饭盆里盛满从厨房里取出来的新鲜饭菜。更让人感动的是，做这些时，她的表情和神态十分亲切自然，就像这一切原本就是她分内的事情似的。

后来，一场大火将老乞丐住的草屋烧为灰烬，幸好老乞丐没在家，但他那些寒碜的被褥、衣服等“无价之宝”却化为了灰烬。老乞丐凄惨

地站在那儿,用肮脏的衣袖擦着浑浊的老眼:“老天报应啊!”他踉跄着向小镇的河边走去。

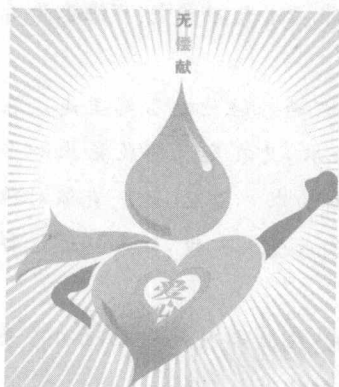
洗菜的女店主看见了老乞丐,不由分说地拉住他就往店里走。在人们惊诧和不理解的目光中,她打来洗脸水,又在杂物间收拾出一个空地,支起一个木板床,从此老乞丐有了新的家。以后,她一直像对待自己的老人一样精心伺候着老乞丐。老乞丐逢人就说:从没享过这样的福。

当地的媒体知道后,要对她进行报道;民政部门也要对她给予表扬。她都拒绝了,一如既往地操持着自己的小店。

其实,帮助别人并非要等到自己有足够的能力后才去为之,要知道力所能及的援助才有着更为深刻的意义。

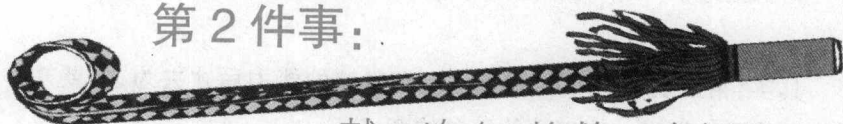
我们给予他人什么?有时是金钱,有时是益人之言,有时是一个微笑,有时是一句鼓励的话,有时是鲜花,有时是我们的才智,有时是全身心地投入把事情做好。20几岁的我们即使什么都没有,至少可以给人一句益人之言,至少可以给人一个鼓励的微笑。

要知道,爱比物质更能创造力量,你在奉献爱的同时,也能收获到无限的欣喜。



献血,是无私奉献、救死扶伤的崇高行为,是爱心奉献的体现,其意义在于体现救死扶伤的人道主义精神。

第 2 件事:



献一次血,挽救一个新的生命

爱就是彼此给予,爱心能把充满沙漠的心灵浇灌成绿洲。在我们 20 几岁的成长过程中,都离不开他人和社会的关爱。作为一种对爱的回报,参加一次有益于他人、有益于社会的公益活动,这是 20 几岁女人最应该去做的。

血液被人们誉为“生命之河”,正常人一刻也离不开它。外伤性出血、产后大出血、严重烧伤、各种血液病以及施行外科手术,伤病员更是需要靠输血来补充、救治。在目前条件下,血液还不能用人工制造或完全替代,而需要又是无止境的。每一个得以救治的病人,都得依靠别人的血液。为了让更多的病人能从输血中获救,医院建立了完备的血库,以备不时之需。

储备的血浆,来自千千万万的志愿献血者。献血,就是以相互帮助的原则为基础,由健康人献出少量血液,去挽救他人生命的一种高尚行为,是一种无私奉献,是一种救死扶伤的崇高行为,是爱心奉献的体现,其价值是无法估量的。献血的意义即在于体现救死扶伤的人道主义精神。

20几岁的你,有没有勇敢地走上无偿献血车?有没有用自己的行动去体会挽救一个垂危生命的欣慰。现在,让我们一起倾听这样一个“赠送生命礼物”的故事:

今年56岁的杨妙兴有一个宝贝盒子,里面珍藏着他参加无偿献血11年以来的23个无偿献血证,鲜红的23个证书见证了老杨为社会奉献10200毫升血的全过程。

杨妙兴说:“11年了,其实第一次献血的时候是1972年。”

1972年,当时杨妙兴还是一名解放军战士,他所在部队在一次施工中发生了事故,两名战友生命垂危,急需大量输血,杨妙兴和战友们排着队去验血,望着殷红的还带着自己体温的热血流进战友的血管里,杨妙兴悬着的一颗心稍稍放了下来。手术结束后,一位战友脱离了危险,而另一位却因为失血过多永远离开了人世。第一次献血的经历对杨妙兴的震撼太大了,32年来每次坐在献血台前时,他的眼前都会浮现出当年那两位战友的面容。他觉得多献一次血,也许就会多挽留一条年轻的生命。

从部队转业回来的杨妙兴很快报名参加到无偿献血的行列中来,一到“五一”和“十一”,他一定会骑上他的旧自行车走上50里路,赶到市中心血站采血点无偿地献出400毫升的热血。从第一次献血到今天,整整32年过去了。32年是一段能使钢铁生锈、能使岩石风化的漫长岁月,但却丝毫没有改变杨妙兴那颗无偿献血的热心,如今56岁的杨妙兴已经累计献血10200毫升。

56岁的健康人依旧能够献血,更何况我们这些20几岁的青年人?不要畏惧那可怕的针眼,那短暂的疼在一个年轻生命的面前算什么?不要畏惧自己内心的恐惧,20几岁的女人们照样拥有一颗火热的心……

也许有人会问你:为什么献血?可是为什么不能献血呢?也许在有些人的眼中,献血的人是疯子。其实,献血能改善自己的造血机能,而且直系亲属能在5年内免费使用自己献血量5倍的血液,永久使用自

己同样献血量的血液,最主要的是能帮助那些需要帮助的人。这样利己利人的好事,我们为什么不能去做呢?很多人把血库称之为血液银行,也就是说,每一个献血者其实都是在储蓄健康。如果有一天你或你的家人真的遭遇了不幸,你会因为以前的决定而拯救自己和家人。

很多大学生都献过好几次血了,曾经听一个女孩子说过:“我已经献血 4 次,共 1400cc。虽然我不知道自己的这些血液是保存在哪个血库,还是说已经流在了某些人身上,但是,我知道自己肯定是快乐的。”是这样的,当你知道,你的血液拯救了一个人的生命时,你会是什么样的感觉呢,相信你也是快乐的!

之前北京血库告急,电视新闻一播出后,献血的人就特别地多,三十几辆流动献血车忙都忙不过来。看来大家都是很有爱心的,希望更多的朋友加入到献血队伍中!当然,20 几岁的我们更应该奋勇直前。

献血,是赠送生命的礼物。虽然我不认识您,但是我要感谢您。当您的血液救活了一位濒于死亡的生命时,您的心里一定是非常愉悦的,“善人者,人亦善之”,而被救治的病人也一定在深深地为你祝福。

一滴鲜血,一份爱心。献血不仅是一项公益事业,而且有益于每一位献血者的生理和心理健康。

作为一项利民利己的公益事业,每一个公民都要踊跃加入献血者的行列。如果能用自己的鲜血,使另一个人获得重生,这是一件多么幸福的事情啊!更何况天有不测风云,谁也不能保证自己有一天不会倒在病床上,接受别人血液的救治。如果真有那么一天,你是否会对为你献血的志愿者怀着一份感恩之情呢?

科学家研究指出,一个成年人参加正规途径的献血,基本上不会影响身体健康,而且会因此排出血液内的毒素,并刺激骨髓的造血功能,使人体的新陈代谢更加旺盛。

其实,参加诸如献血之类的公益活动,也是一种社会公共道德的体现,反映了整个社会以及个人的思想素质。在一个文明进步的社会里,人们总是积极参加到各项公益活动中来。人们以此作为回报社会的方式,并为自己能为社会做出应有的贡献而感到欣慰和快乐。同样地,在一个落后和自私的社会里,每个人都在想着个人的利益,他们对

此类公益事业不屑一顾,只有当他们自己躺在病床上,苦苦等待一个志愿献血者时,才会为此发出一声绝望的叹息。

健康,不仅仅是个人的事,而且关系到整个社会的安宁。只有当每个人抛弃自私的成见,把维护健康看成一种我为人人、人人为我的公益事业时,社会才会真正进步,人们才会生活得幸福。

20 几岁的你,为了一个未知的生命,献出你宝贵的鲜血吧!