

Er Shi Ji Sui

Qai Bian Nu Ren Yi Sheng



# 二十几岁 改变女人一生

文柯 / 编著

**开启心智的人生态念 召唤生命别样的美丽**

左右人生幸福的是你自己的心理倾向。本书告诉你一个通达的方向，找到更好而又更早地锻造出创造自己幸福生活的路径。

它带给你一种开启心智的人生态念，摆脱稀里糊涂自我陶醉的幸福表象，提前告诉你三十几岁、四十几岁才能获取的经验，找到属于自己真正的幸福方向，更加省时省力地获取自己的幸福未来。

人民日报出版社



Er Shi Ji Sui  
Gai Bian Nu Ren Yi Sheng

# 二十几岁 改变女人一生

文柯 / 编著

开启心智的人生理念 召唤生命别样的美丽

左右人生幸福的是你自己的心理倾向。本书告诉你一个通达的方向，找到更好而又更早地锻造出创造自己幸福生活的路径。

它带给你一种开启心智的人生理念，摆脱稀里糊涂自我陶醉的幸福表象，提前告诉你三十几岁、四十几岁才能获取的经验，找到属于自己真正的幸福方向，更加省时省力地获取自己的幸福未来。

人民日报出版社

**图书在版编目(CIP)数据**

二十几岁改变女人一生 / 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 192319 号

**书 名:** 二十几岁改变女人一生

---

**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 女人20几岁,亮出自己的心志

- 追求你想要的/2
- 对自己要用心/3
- 有志气的女人更受人尊敬/5
- 为自己的青春设定里程碑/8
- 让你的理想指导你的行动/9

## 第二章 女人20几岁,活力心态向前冲

- 看到自己身上蕴藏的力量/14
- 告诉自己你一定行/15
- 心态决定成败/17
- 向前冲,不怕失败/18
- 奉献就是回报/21
- 自卑是一种可怕的消极心态/22
- 懒惰是成功的大敌/24

## 第三章 女人20几岁,学习的黄金时间

- 学校的时光不要虚度/28
- 每天抽出15分钟读书/29
- 拓展你的视野/31
- 永远不要停止学习/33

在工作上学无止境/34  
让理想指导学习行动/36

#### 第四章 女人20几岁,修炼你的才智资本

内涵是女人最好的装饰品/40  
智慧是一件永不过时的衣裳/41  
不要被知识淘汰/43  
字里行间寻美丽/44  
用你的智慧策划你的幸福/46  
让自己舌绽莲花/48

#### 第五章 女人20几岁,扔掉自己的坏毛病

看到并战胜自己的恶习/52  
从改变自己开始/53  
一次做到最好/55  
行动是金/56  
要善于与人合作/58  
年轻更不能浪费时间/60

#### 第六章 女人20几岁,发现机会,抓住机遇

听到机会的敲门声/64  
机会不会为任何人停留/66  
有准备才有机遇/67  
机遇就在得失之间/68  
注意观察,发现机遇/70  
超越自己,抓住机遇/72



## 第七章 女人20几岁,处处受欢迎的秘诀

把“羞怯”藏起来/76

将放大的“我”复原/77

“自己的看法”很重要/79

和各式的人交朋友/80

自信自强,积极主动/82

把倾听作为一种习惯/83

把位置放到最低/85

## 第八章 女人20几岁,气质是一种独到的美丽

做回本色女人/88

新鲜女人味/89

有一种魅力叫做风格/92

置衣有法,轻松扮靓/93

配出来的味道/97

品位决定生活状况/100

## 第九章 女人20几岁,健康是一辈子的工作

健康是拥有一切的基础/104

拥抱健康生活观/105

自己的健康自己管/107

合理的膳食从年轻开始/109

不可忽视的亚健康问题/111



## 第十章 女人20几岁,放松心灵紧绷的弦

亲近自然,随心旅行/114

为自己空出一天的假期/116

在家中享受松弛的氛围/118

找到属于自己的调节器/120

运动上瘾也是一种快乐/123

## 第十一章 女人20几岁,性格魅力由内而外

诚实着,谦虚着/126

不要漂亮,要优雅/128

将快乐作为本能天性/130

成功女性懂得自尊自重/132

乐观是最好的保养品/134

追求自我——女人一生最重要的个性/136

## 第十二章 女人20几岁,拥抱滋养一生的品性

把赞美当礼物送人/142

欲要取之,必先予之/144

于成熟中完美/145

诚信是为人之本/147

放弃,生活也为之轻松/149

专心,一切都将迎刃而解/151

宽容,令你人见人爱/153

善良,而不期待回报/156



### 第十三章 女人20几岁,用好习惯铺筑锦绣人生

- 坚持你认为正确的事/160
- 与时间友好相处/161
- 少说、多听、勤做/163
- 勤奋是成功唯一的捷径/165
- 细节决定成败/166
- 反省自己,超越自己/169

### 第十四章 女人20几岁,职场上想赢就能赢

- 工作中绝不找任何借口/174
- 与同事互动,一道成长/175
- 与上司相处是一门艺术/180
- 工作不单单是为了薪水/183
- 成功职业女性应具备的基本素质/185
- 女人在职场最容易犯的过错/188
- 工作是一种能力的表现/192
- 职场压力调节法/193

### 第十五章 女人20几岁,爱情让女人如此美丽

- 给爱情一点智慧/198
- 读懂男人,成就男人/199
- 女人眼中的性格男人/201
- 女人,让自己的爱情如鱼得水/206
- 做他的神秘女友/208





- 做想得开的女人/211
- 失去才能领略更多美丽/213
- 在爱情中做纯正的你/214
- 女人要有一份独立的爱/216

## 第十六章 女人 20 几岁, 围城内的婚姻依旧甜蜜

- 婚姻并不可怕/222
- 爱老公, 用老婆的身份、情人的心/223
- 上好婚姻日常功课/226
- 在磨合中享受甜蜜/227
- 给老公一个温暖的怀抱/232
- 惹不起的是男人的面子/234
- 让他在家里像个国王/238

## 第十七章 女人 20 几岁, 财商给予你财富

- 你了解财商吗/242
- 做个理财精女/244
- 睁开眼睛看到财富/246
- 你不理财, 财不理你/248
- 精明女人的投资策略/251
- 活得诚实, 活得庸俗/254

## 第十八章 女人 29 岁, 稍作休息, 下一旅程更精彩

- 带着幸福感生活/258
- 没有结束, 只是更好的开始/261
- 沿着自己的足迹走下去/264

## 第一章

# 女人20几岁，亮出自己的心志

你可以没有财富，但可以很富有，只要你有  
心志。

一个有心志的女人更能使自己柔中有刚，  
风雅怡然，能使自己世界里的风景更为别致。





## 追求你想要的

20 几岁是女人对成功充满幻想的年纪,她们希望自己成为成功人物,希望自己能够成为心中梦想的人物,她们的追求也是多种多样、五彩缤纷的,所有的这一切也是一个自我实现者的心理需求。

即使是一个平凡的女人,也都希望自己能做出不平凡的事,希望有一个美满的家庭和一份有出息的事业,有出色且聪明的孩子,有良好的人际关系,希望得到晋升、有富足的收入和宽敞的住房,有一定的社会地位,甚至成为一个有一定影响力的名人……所有这些追求成功的愿望,都是美丽的、激动人心的、令人神往的,也是不难理解的,而且也都不同程度地闪烁着一个女人的尊严和智慧之光,让女人应淋漓尽致地发挥自己的智慧,去选择追求自己心目中想要的,满足自己心底那永恒的希冀。

女人内心追求的就是自己最想要得到的,20 几岁的女人更要明确自己的心志,让自己的心志沐浴在阳光之下,那样才能让它健康茁壮地成长。

有一个 12 岁的女孩,翻过十几里山路到城里去上学。有人问她:“你这么小跑那么远读书,长大想干啥?”这个女孩回答:“长大要当科学家。”

果然,这个女孩长大后真的实现了自己的大志,她就是我国最年轻的女科学家邓亚军,现年 34 岁。2004 年 12 月,震惊世界的东南亚大海啸期间,她作为国家科学考察研究员被派往海啸灾区,成功帮助无数海啸受难者回到了自己的家,创造了令联合国赞扬的感人事迹。

女儿心,天地间。新时代让女人心比天高,志比地阔,男人能做到的事,女人同样能做到,而且会做得更好。

有一位张女士，她经营着自己的一家美容店。她曾经是一家大型建材公司的销售经理，就在事业顺利发展的同时，与她相守多年的爱人却离她而去。婚姻的突变令她当时有些茫然，并伴有一种伤感。但她很快振作起来，意识到这是一种自卑心理：“我应该给自己打气。”她说，“天涯何处无芳草？”这位张女士很快开起了这家美容店。她说：“人在江湖，身不由己，事业与家庭不能兼顾，但是只要你有心志，什么事情都可以做好。”张女士的这家美容店，经过自己的精心创意和运筹，成为了市场上少有的女性音乐香熏美容室。每天，她就坐在静谧的美容室，为顾客提供美容咨询，有时还充当顾客的知心大姐。她说这一直是自己的理想，现在她要把自己失去的东西再找回来。由于张女士经营有方，日日顾客盈门，很多女性顾客把张女士唤做大姐，成了她的好朋友，有许多人还向她讨教经营诀窍。张女士微笑着说：“我没有什么经营诀窍，有的只是女人的一颗心志，这是今天做女人所万万不能缺少的。”

20 几岁是女人步入社会人生的开始，每走一步都要看清自己需要的是什麼，自己追求的是什麼。怀着一种明确的心志去学习，去工作，去生活，你想要拥有的一定来到你的身边。

## 对自己要用心

女人 20 几岁，也许你还没有成熟到拥有一颗博爱的心，但是先拥有一颗懂爱、会爱的心却很重要。所有的爱都从爱自己开始，只有懂得如何爱自己的女人才会爱别人，才会爱这个世界。

一个对自己用心的女人，会把命运牢牢地捏紧在自己手中。

姜月兰是一位从小就很要强的女子，18 岁进城打工。她认为，自己打工是为以后立业积蓄经验。她说：“今天我给别人打工，日后我要开办工厂，让别人为我打工。”但是，天有不测风云，任何事情都不是一帆风顺的。她在打工的几年里，由于生活条件极差，患了一场大病。至今她还记得 20



多年前自己从死神手中挣扎回来的情景。更令她不能忘记的是,在她生病期间,她的丈夫嗜赌,家中债台高筑,债主频频上门。除了上班,她还要带孩子,生活的重担已让她无力承受,24岁的她选择了自杀来结束自己的一生。经过医院全力抢救,她活了下来。当她睁开眼,首先看见的是女儿那无助的眼神,她号啕大哭,后悔万分。“为了女儿,我一定要坚强地活着。”姜月兰暗下决心。

她报名参加了职大财会专业的学习。三年后,凭着一纸文凭,她由车间调到财务科。1991年,她当上财务科长。1998年,由于经营不善,企业面临破产。

姜月兰经过深思熟虑,借了30万元,买下了这家濒临倒闭的工厂。只懂财务,而没有技术、销售经验的她一切都要从零开始。工厂重新调整了产品结构,改为汽车、纺织行业等领域生产配套产品。可是,一家没有名气的民营企业,要打开市场谈何容易?由于销售不景气,当年,经营就出现了亏损,企业到了生死存亡关头。姜月兰决定亲自去跑市场,并暗自发誓:“拿不到订单,坚决不回家。”

她来到一家在全国颇具规模的汽车生产厂家。一大早,她就守候在公司门口。一看见公司老总来了,连忙迎上去说道:“你好!我们是江苏的一家民营企业,我们……”没等她把话说完,那位老总就已经走远了。那年冬天特别冷,凛冽的寒风刮着她的脸,也割着她的心。她并没有因此就打退堂鼓,仍然在公司门口等着那位老总。

也许是她的精神感动了那位老总,她被请进了老总的办公室。姜月兰详细地汇报了她们厂产品的开发、性能等一系列有关产品的材料。那位老总静静听着,一语不发。最后,他给姜月兰提供了一份样品图纸。

几天后,姜月兰将生产样品拿到了老总办公室,那位老总非常满意,当场跟她签下一笔款项很大的订单。这是姜月兰接下的第一笔业务,也是这笔订单扭转了企业的命运。

自己的命运完全掌握在自己的手中,选择放弃还是选择继续,最终的决定权完全在自己的掌握之中。拥有一份坚韧的心志,以决不放弃的精

神，用心地对待自己的决定，困难总是会在坚韧面前倒下。

假若你得不到你想要的一样东西，那说明，你并非真正想要得到它。内心的渴望是一个人行动的最大动力，只有真正发自内心的渴望才有可能成为你行动中无形的最大潜力。

有这样一位篮球教练，他特别注意交流，保持教练和球员之间的互动、沟通。一位球员告诉他说，训练当中最简单的跑步部分完成反而最困难。他便告诉球员：“你必须想完成才行，脑子里要真心地想从场子的这头儿跑到那头。”每一次练习，他都会提醒球员：“记住，想要才可能得到，想要才可能得到，想要才可能得到。”就这样，这句话成为了球员们上场前的战斗口号：“想要才可能得到！”最后，这个球员成为了冠军球星。

“想要才可能得到！”归根结底，这句话讲述的就是激情。很小的努力也是努力，何不豁出去拼一把呢？拥有一颗渴望得到成功的心，一颗对自己负责任的心，生活就会给予你成功。

20几岁的女人们，每每自己觉得疲惫的时候，体味一下这句话，疲惫的心灵便会得到放松，决心也会更加坚定。不管困难有多大，情况有多么复杂难缠，提醒自己，问自己想不想要得到。答案肯定之后，在你的肯定与坚强面前，一个个障碍就显得渺小微弱了。

20几岁的女人们，当你们发现自己内心深处久藏的激情时，当你们带着满心的欢喜去完成每一件工作，去充实每一天的生活时，都要在心中对自己说“想要才可能得到！”用心来对待自己的愿望，那么还能有什么实现不了呢？

## 有志气的女人更受人尊敬

对于女人来说，你有无心志，能够决定你一生的地位和前途。20几岁，是女人事业的开端，良好的心志是女人成功的必备条件。

人不能没有志气地活着，不能因为受到一点点挫折就畏惧不前。20几



岁的女人更应该如此,年轻是我们最大的资本,我们的志气应该比天高。

在2000年世界超级模特大赛上夺得亚军的吕燕,似乎总给人一种“一夜成名”的感觉。尤其是她的容貌(小眼睛、塌鼻梁、扁平脸、厚嘴唇,外加不少雀斑)与国人心目中的美女标准相差甚远,一时间“这么丑的女孩也能当世界名模”的疑问声四起。对此,吕燕自信而平静地说:“从小我没觉得自己漂亮,但也不觉得自己丑。”

几年前,吕燕还只是江西德安一名普通矿工的女儿。从小个子就特别高的她由于身高的关系,老是刻意弯着腰,日子久了就有点驼背。但到了18岁,女孩子爱美的天性还是占了上风。为了矫正体形,她报名参加了一个模特培训班。

“当时我真没想过以后自己要做模特,因为我以前的生活里根本就没有这档子事。”吕燕说得很认真,平静的语气不容你不相信。

有一年,培训班挑选了5名学生到北京参加一个模特选拔赛,个子高挑的吕燕也在其中。一个偶然的的机会,她邂逅了两名来自法国的模特经纪人,她被带到了法国。4个多月后,她从世界超级模特大赛中脱颖而出,一举夺得亚军。在一次节目录制现场,幽默诙谐的主持人拿出一块石头让吕燕鉴定一下是不是银矿石,吕燕大笑着接过来瞧了瞧,肯定地说:“这就是银矿石。”那位主持人得意地说:“你上当了!这是做节目我顺手从马路边捡的一块普通石头。不过,你成名之后,有不少人认为你就像这块石头一样被人随手捡了起来,只是你运气特别好,而那些大师都非说你是银矿石……”。

成名之后,围绕在吕燕身边最多的疑问都是与她的容貌有关。但是当你面对面跟她聊天时,她从容、率真大方的个性会让你不自觉地接受她、喜欢她,那张长着小眼睛、塌鼻梁、厚嘴唇和不少雀斑的扁平脸也越看越顺眼了。然而,当初她以这样的面容亮相国内模特界时,引起的争议和质疑却大得惊人:“什么?这么丑也能当模特?”与之形成鲜明对照的是,一位国内著名的造型设计师第一次见到吕燕时,却激动得跑过去紧紧抓住她的手,嘴里说道:“你长得特别美丽!”回忆起这一幕时,吕燕忍俊不禁地

说：“他大概是第一个说我漂亮的中国人。我当时心里想，这人这么说到什么意思？该不是在讥讽我吧？”但这位设计师却坦言：“当我第一眼看到吕燕时就有种震撼的感觉，她的面孔特别国际化，尤其是她表露出的那种同龄女孩子身上少有的坚韧和从容，让人一看就知道这是个 Supermodel（超级模特）。”

国际时装界的评价证实了那位设计师没有看走眼。到世界时装之都巴黎发展后，长着一张汇聚东方元素面孔的吕燕大受欢迎，国人眼中的“丑女”让众多国际顶尖设计师频频惊艳不已。游走在“绝色”与“奇丑”这两种极端对立的评价之间，吕燕似乎从来都不曾为之困扰：“我从没觉得自己漂亮，但也从不觉得自己丑、难看，所以有人问我想过去整容没有，那是我根本没有考虑过的事，我觉得自己这样很好。再说，你要是觉得我好看，那就多看几眼，觉得不好看那就别看呗，又有什么关系呢？”

其实，刚刚到北京时，吕燕是典型的“北漂族”，兜里只有几百块钱，跟一个朋友一起住在一间很简陋的地下室里，也是饥一顿饱一顿的，出去面试就坐最便宜的公交车。去巴黎时就更不用说了，语言不通，完全是一个聋子加哑巴，没有人可以交谈，特别寂寞，住在一间 9 平方米的斗室里。吕燕在异乡的第一个月，食谱上只有一样东西——鸡蛋。据说，她当时一共吃了 100 多个鸡蛋，因为不认识其他食品包装上的说明，自己也不会表达要买什么。成名之后，这些常人难以忍受甚至想象的艰辛总是被大家所忽视，而天性开朗的吕燕说起往事时，竟是出人意料的轻快，“也没觉得有多苦，因为觉得生活中的希望很多，所以总是很快乐，反而现在压力越来越大。”当问到她一个女孩子独自到异国他乡闯荡时，有没有担心上当受骗，她摇摇头，“我觉得自己没什么可失去的，反而摆在眼前的是一个机会，不去试试怪可惜的。”

吕燕说：“有人以为我靠的是运气，我是抓住了一个难得的机会，但是机会到手的前前后后，我凭的是自己的志气，如果没有这点志气，我肯定到不了这一步。”

2000 年超模大赛期间，不少国际著名时尚杂志的摄影师提出希望给参赛选手们多拍一些照片，当时是在北京天坛出外景，11 月了，凌晨 4 点





多钟要穿着单薄的夏装出镜,许多人都拒绝了,只有她去了。她的这种可贵的心志和勤奋的工作态度为吕燕在业内赢得了良好的口碑、广泛的尊重以及更多更好的机会,单纯说她运气好,公平吗?

心志让女人生存得如此精彩,心志也让女人的人生故事如此动人。

对一个有心志的女人来说,一切做女人的难题都会迎刃而解。所以,有心志的女人是能够驾驭人生之难的。

## 为自己的青春设定里程碑

一个人走在看不到地平线的人群中,那么他就会觉得分外地孤单。这种在人群中的孤单不是因为别的,就是因为看不到自己前面的目标,看不到自己生命旅程的下一个驿站。没有设立任何里程碑的青春是没有任何追求的。

20 几岁的女人,要想成功,对女人的一生历程了如指掌是相当必要的,也只有这样才能有针对性地对人生每一阶段的历程作一清楚明白的把握。

20 几岁是女人人生的分水岭。女人到了 20 几岁,学习、工作和事业应该比青年期更上一层楼。如果一个女人想要开创自己的事业,那么,这个时期便应是最佳机会。

20 几岁是女人人生的转折点。20 几岁女人有了稳定的收入,便应该建立好稳固的经济基础,做好储蓄保险,要尽己所能地为家人和自己提供最大的经济保障。

20 几岁是女人人生的关键。这个时期的女人对于理想有着高度的追求,对于自己将来的生活方式有着独到的见解,目标的实现是她们人生的最高追求,也是她们人生旅程美好的风景。

目标对于人来说,就是自己生活的高度。为自己设定目标,为自己的青春设定好里程碑,那么这些目标的实现将不再遥远。

在《心灵鸡汤》上看到这样一个故事: