

提升魅力 增添智慧 充实人生 改变命运

明天有什么，在于今天做什么，20几岁的女人，你此时的选择和努力，将决定你后世贫穷还是富有，是幸福还是不幸。选对人赢一步，跟对人赢半生，做对事福一世，越早抓住并运用年轻的资本，你就会越早走在同龄人的前面，你的人生就会越靠近幸福。

20几岁

决定女人的一生

大全集

李原编著



**这是男人送给女人最好的礼物
也是女人送给自己最棒的箴言**

20几岁，是女人从青春历练到成熟的阶段，是决定女人整个人生格局的关键时期。本书立足现实，全方位地指出可以通过哪些途径来改变和把握自我的命运，帮助20几岁的你找准人生定位，规划好人生前进的方向，作出明智的选择，收获幸福人生。

中国华侨出版社



20 几岁， 决定女人的一生

大全集

李原 编著



中國華僑出版社

图书在版编目(CIP)数据

20 几岁决定女人的一生大全集/李原编著. —北京:中国华侨出版社,2013.1
ISBN 978-7-5113-3201-1

I.①2… II.①李… III.①女人—人生哲学—通俗读物 IV.①B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 002917 号

20 几岁, 决定女人的一生大全集

编 著: 李 原

出 版 人: 方 鸣

责任编辑: 彬 彬

封面设计: 王明贵

文字编辑: 李 鹏

图文制作: 北京东方视点数据技术有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 1020mm×1200mm 1/10 印张: 44 字数: 704 千字

印 刷: 北京嘉业印刷厂

版 次: 2013 年 3 月第 1 版 2013 年 3 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5113-3201-1

定 价: 29.80 元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里 26 号通成达大厦三层 邮编: 100028

法律顾问: 陈鹰律师事务所

发行部: (010)58815875 传 真: (010)58815857

网 址: www.oveaschin.com

E-mail: oveaschin@sina.com

如果发现印装质量问题,影响阅读,请与印刷厂联系调换。

前言



女人如花，一生绽放，或清新如水莲，或灿烂似桃花，或妩媚如玫瑰，或雍容似牡丹……姿态各异，风情万种。女人是一道美丽的风景线，行走于春、夏、秋、冬四季，不同时期散发着不同的美丽，而20几岁的女人正如三月桃花始盛开，“桃之夭夭，灼灼其华”。

20几岁是女人一生中最灿烂、最美丽、最具激情和创造力的黄金时期，也是架构女人整个人生格局的重要阶段，更是决定女人一生幸福的关键。这个时期的她们，刚刚离开父母的庇护，褪去校园的青涩与单纯，经历着从“女孩”到“成熟女性”的历练与蜕变；这个时期的她们，将逐渐脱离懵懂与无知，在生活的磨砺中变得更加从容和明智，并慢慢通晓生活的真谛。然而，并不是每一位20几岁的女人都能成功完成这一蜕变，成就幸福美满的人生。

20几岁的女人正处于人生的十字路口，由于青春年少，缺乏人生经验和阅历，而对未来充满迷茫，不知如何规划自己的人生蓝图，更不知该从哪些方面积累自己的各项人生资本，找不到通往成功和幸福的人口。幸福是女人一生追求的目标，世上的女人无不梦想着拥有美丽的爱情、成功的事业和幸福的生活。可是，20几岁时正是女人为爱伤神的时候，仍旧浪漫天真的她们向往美好的爱情但又怕受到伤害，不知如何辨识男人的真心和假意，不是误了一生就是不敢轻易牵手；20几岁时也是女人为事业打拼的最佳年龄，初入职场的她们正满心期待着能在事业上有一番作为，但辗转在形形色色的职场人际中，却屡屡遭遇职场陷阱，步步维艰；20几岁时还是女人组建自己的小家庭的重要阶段，但天平的砝码在家庭和工作中总是难以维持平衡，一着不慎就会使家庭生活陷入危机。这时的她们，在爱情上，需要有经验的过来人来引领她们寻找到真正的爱人，收获美丽的爱情，做个聪明女人；在事业上，需要有位人生导师帮助她们丈量前方的航程，指导她们职业的航向，赢取事业的成功，做个睿智女人；在生活上，需要一双有力的手为她们托住失衡的天平，传授她们生活的智慧，使她们的生活美满幸福，做个练达女人。

其实，人生重要的不是所站的位置，而是所朝的方向。女人20几岁时的选择和努力，将决定其一生的成败和幸福运行的轨迹。女人20几岁时，觉得未来很远，其实未来就在眼前。在这期间，爱情、婚姻、家庭、事业、人际、财富等都会接踵而至，20几岁的女人如果不趁这段时间找准自己的人生方向，积累自己的各项人生资本，那么在30岁后就会被别人拉开距离，不能及早踏上成功和幸福人生的彼岸。人生有许多十字路口，但关键处就在那么几步。对于女人来说，这决定整个人生格局的关键几步就是在20几岁时迈出的，对人生的态度、职业的选择、婚姻的解读、理财能力的培养、自我品位的提升等都需要在这个阶段奠定基础。因为这个阶段，是女人一生幸福的源头，也是形成女人命运差异的最关键时期，女人对这一时期把握的好与坏，将影响其未来的人生境遇，直接决定其一生的命运。

美国成功学大师安东尼·洛宾认为：“女人要想获得一生的幸福，那么应该在20几岁的时候做好7件事情：规划人生，找准自己的人生定位；塑造阳光心态，学会快乐和感恩；提高修养，培养自己的优雅品位；进行智慧投资，使自己更聪明；掌握拓展人脉的社交手段，开发自己的人脉金矿；学会理财技能，开始累积财富；找个真正爱自己的好男人。”在20几岁这个女人一生中最重要的转折阶段，如果能有经验丰富的过来人给予她们慧心指点，

告诉她们努力的方向，帮助她们规划人生、塑造阳光心态、提高修养、智慧投资、掌握社交、学会理财以及找到真爱，她们定能把握住机遇，摆脱平庸，最终与别人拉开距离，创造出属于自己的好命人生。为此，我们特编写了这本《20 几岁，决定女人的一生大全集》，旨在为迷惘中的 20 几岁的女人指出一条通往成功和幸福人生的捷径，使她们少走弯路，更高效、快速地获得人生的成功和幸福。

本书立足现实，总结了 20 几岁的女人应该懂得的人生智慧，并针对 20 几岁的女人如何获得幸福、走向成功提出了许多睿智的见解和精辟的分析，全方位地为 20 几岁的女人指出了可以通过哪些途径来改变和把握自己的命运，意在引导 20 几岁的女人吸取前人的经验，绕开人生的壁垒，领悟人生的真谛；帮助 20 几岁的女人破解人生困惑，由青涩走向成熟，在人生的转折点上认清方向，在决定人生幸福的重大问题上作出明智的选择，赢得自己想要的生活。书中从恋爱、婚姻、生活、社交、职场、理财等不同方面，用简洁流畅的语言和丰富翔实的案例，告诉 20 几岁的女人：如何掌握人性，如何经营自己的爱情和友情，如何平衡家庭与事业的关系，如何在职场中左右逢源，如何在人际关系上游刃有余，如何理性理财……其中凝聚着的智慧和经验，对 20 几岁的女人来说是弥足珍贵的睿智提携。

20 几岁，是女人历练美丽、铸就风光、砥砺心性的大好时机。在这期间，女人若掌握了本书中的这些人生智慧，就在人生的起跑线上赢得了胜利，就能比别人更早一步收获成功与幸福。



目 录



第一章 20 几岁的女人，别再犯迷糊	1
世上没有灰姑娘的传说	1
没有积极的目标，幸福也会变不幸	2
找到正确的位置，做好当做的事	3
正确认识自己的长处和不足	4
制定清晰的人生路线图	4
有了想法就要积极行动	5
不要做消耗式的人生规划	6
父母不是你的优势资本	7
以适合自己的方式生活	8
发现你的潜能，你可以做得更好	9
直觉靠天赋，更靠培养	10
进入社会还玩叛逆，只会让人嘲笑	11
改变人生，只能靠自己	12
生活不能等待	12
有钱男人不是女人的产业	13
20 几岁的人了，要为自己而活	14
第二章 只会梦想注定要失败，懂得规划才会成功	15
20 几岁太闲，30 几岁会被嫌	15
醒醒吧，还在做白日梦的女人	16
像经营商品一样经营自己的人生	16
以 10 年之后的自己为目标	17
人生不是漫无目的的散步	18
女人 30，是“升”还是“生”	19
做一只迎风起舞的铿锵玫瑰	20
别把命运压在“塔罗牌”上	21
规划你的学习生涯	21
行动让你妩媚动人	22
忙到点子上，别让自己越忙越穷	23
第三章 命运是自己选的，要跟对人才能办好事	25
有才华却一事无成，只因跟错了人	25
事必躬亲的老板不能跟	25
主动推销自己——让“识货老板”看到你	27
在正确的道路上做正确的事	28
为自己打工，养成认真的做事风格	29
不糊弄工作，合格是最低的要求	30

跳槽时代，请忠于你的老板	31
提升自己，让老板觉得你是“限量商品”	32
永远抢在老板之前思考	33
做上司的得力助手	34
避免在办公室打电话聊私事	34
不要轻易缺勤请假	35
对自己所做的一切负责	36
一盎司的忠诚相当于一磅的智慧	37
用心去做，平凡的岗位会因你而光芒四射	38
把简单的小事做好就是不简单	39
积极主动，乐于做分外的事	39
把你想说的话变成老板想听的话	40
累积卓越：认真做好每一件事	41
比别人做得更多、更彻底	42
第四章 感性的女人要明白：成功在于谁真的去做了	44
决心和行动之间的距离越短越好	44
选择比努力更重要	45
起跑之前，规划好方向	45
专注的力量	46
亲自去做，马上去做	47
用行动启动人生客机	47
专注于小目标	48
第五章 积攒经验，女人年轻就是资本	50
到位而不越位，明了自己的位置	50
学会赞美上司	51
徒弟变领导：调整心态换位思考	52
离上司的私生活远点儿	52
与上司关系再好，也要保持距离	53
作壁上观，轻松远离派系之争	54
机警些，同探人隐私者打太极	54
工作出成绩也不要自吹自擂	55
向领导请教	56
升迁路上，多个心眼不如加份小心	57
“嚼舌一族”嚼死的是自己	58
虚虚实实应对办公室流言	58
尊重单位里的“老前辈”	59
用迂回之策让老板为你升职加薪	60
是非浑水越蹬越浑	61
第六章 从 20 几岁开始积累财富	63
女人该如何存下自己的第一桶金	63
为自己订下严格的储蓄计划	64
储备与投资创造你自己的财富	65

从“无产阶级”到“有产阶级”6步走	66
先做才女再做“财女”	67
决定财富的是支出，而不是收入	68
开始省下生活中不必要的开支	69
新女性，不做理财路上的“小白”	70
4步走，让你从“月光一族”到持家女人	71
跳槽，让钱跳出了自己的口袋	72
新潮流：学网络“账客族”晒账省钱	73
从100元开始，你也可以存到1000万	74
切勿“用今天的卡花明天的钱”	75
激情之火，10天点燃7倍工资	76
以退为进，能够赚到更多钱	77
信息，赚钱的潮流预报站	77
风暴下基金定投，女人得长个心眼	78
谨防理财路上的3大错误	79
利用好降息潮流，做好债券投资	80
不要干坐着等钱，行动才能赚到钱	81
投资外汇，理财投资的新宠	82
告别“本领贫寒”：知识引领创富新潮	83
在生意中找到你的“钱脉”	84
20几岁女人的金钱管理	85
第七章 在生活点滴中处理好自己的人际关系	87
多结交成功的朋友，学会高位蓄水	87
社交对女人大有裨益	88
与朋友共享人脉资源	89
像清理衣柜一样整理你的人际关系	90
多认识一些带“圈”的朋友	90
登门拜访，巩固老朋友，认识新朋友	91
参加高档培训班，扩充你的人脉资源	94
给你的朋友分分类	94
多交“盟友”，补充实力	96
灵活处事，巧织成功交际网	97
定期“过滤”你的朋友	98
拓展人际关系要循序渐进，不可操之过急	99
第八章 人生价值在事业中才能得到升华	100
独立，魅力女人的必备要素	100
记住，你不是廉价的保姆	101
没有安全感，是因为你从不冒险	101
你还一事无成，或许是因为缺少“野心”	102
事业是女人人生中最华丽的背景	103
即便是家庭主妇，也不能放弃理想	104
做最符合自己天性的工作	106
大胆钻出自己的“小盒子”	107



要做就做第一，因为没人记住第二	108
没有意见，不代表没有主见	108
演好自己的双重角色	109
你不需要活在别人的认可里	110
别让他人的眼光束缚了你	111
“狠女”才能自我主宰	112
不做女强人，要做强女人	113
想要什么就大声喊出来	113
“曝光”自己，秀出自己才有机会	114
秉持个性，每个女人都是独一无二的	115
第九章 没有最丑的女人，只有不会打扮的女人	117
你没有理由不投资自己的“形象工程”	117
选择适合你的服饰，不要盲目羡慕别人的行头	118
在适当的场合，化合适的妆	118
注意“小动作”，优雅深藏细节中	120
没有香车宝马，照样可以修炼出高贵的气质	121
美貌也是一种生产力	123
出门前，请先“理”好你的发	124
两分钟就能决定你在他心目中的最终地位	125
保护你的双手就是保护你的第二张脸	126
别以为别人不会注意你的脚	127
性感女，俘获“感官动物”	128
穿出个性流行，不要盲从潮流	129
掌握穿衣要诀，你也可以成为“百变明星”	130
用着装修补身材的不足	131
内衣，你半公开的隐私	133
玩几招“小魔术”，让丑女大翻身	135
吹弹可破，你值得拥有的水嫩肌肤	136
做女人“挺”好，珍藏顶峰的美丽	137
根据自己的体形选择塑身方法	138
亭亭玉立站出来	139
让女人味成为你的品牌	140
别让熬夜成了美丽的负担	142
第十章 做个受男人喜欢的女人	143
不要一味地顺从，留点个性给自己	143
给男人面子，不妨多说“老公，我真的崇拜你”	144
在他面前，展现多个“新鲜版本”	145
不妨留点秘密给自己	146
改变表达方式，温柔地说出你的不满	147
面对男人的“情感隐私”，假装不知道	148
把握“输”的技巧，可以赢得更多的爱	148
做点“小牺牲”，讨得丈夫的欢心	149
警惕“爱情沉默症”，别让婚姻成为爱情的坟墓	150

巧妙落泪，让男人心疼一下	151
可以吵架，但不可较真	152
关键时候，放男人一马	153
将情话进行到底	153
放开他的人，网住他的心	154
过度地迎合男人是不幸的开始	155
用浪漫调和爱情	156
善用“媚商”，做男人触不到的女人	157
拥有幸福婚姻，你需要一颗宽容的心	158
单纯的爱最长久	159
第十一章 找到生命中的另一半	161
恋爱可以找个你爱的，结婚一定要找个爱你的	161
干得好更要嫁得好	161
不能无视父母门当户对的建议	162
正确的择偶心理是幸福的前提	163
共度一生，一定要选对人	164
结婚要找合适的对象	165
爱到尽头，要学会果断地放手	165
不要让“偏见”毁了你的幸福	166
找丈夫如同买鞋子，合适最重要	167
弱水千瓢，选择好属于你的那一瓢	168
别把感情浪费在不适合的人身上	168
选老公，是选“潜力股”还是“绩优股”	169
千万不可饥不择食	170
婚前磨合期不能省	171
适应爱情与婚姻的温差	171
第十二章 什么样的男人才值得嫁	173
单身好男人藏在哪儿	173
如果他身上闪烁着这些优点	174
遇到优质男，千万别错过	175
好老公让女人受用一生	176
幸福在于你的眼光	177
识别他的幸福潜质	178
心中有爱的男人	179
嫁人就嫁灰太狼	180
一成不变的男人好不好	181
火眼金睛识别花心男	183
口头派男人不可靠	184
伪大男人有害幸福	185
别宠男人的占有欲	186
精英男：是否表里不一	188
他是男版林黛玉	189
小心，花样美男将过保质期	190



别里科夫式的男人，离他 100 米以上	191
第十三章 守株待兔不是爱情的真理	192
如果爱情近在咫尺	192
寻求你那 30 万分之一的机会	193
守株待兔不是爱情的真理	193
大胆启用追爱计划	194
巧妙表露你的心	195
制造邂逅，不是男人的专属	196
温柔的陷阱	197
绝不反追，但会“勾引”	198
爱情中的先动优势	199
用苦肉计把他抢到手	199
俘获那些成功男人	200
女追男，不只隔层纱	202
撒一张情网等他上钩	203
萌生爱意的约会地点	203
写一首情诗	204
赢得爱情第一步——约会	206
第十四章 奔着结婚去恋爱	207
你已经过了“只有今朝不图长久”的年龄	207
性格差异要在结婚初期调整好	207
婚姻玩不起机会主义	208
互为“奴仆”，爱情岂能单向索取	209
恋爱时，不要忽视他的恶习	210
最好的不一定在更远处	211
把握好相亲的机会	213
不要太相信男人的眼泪	213
男人谈恋爱不一定为了结婚	214
理性互补，让“不合”变“和谐”	215
恋爱时，计算一下你的爱情成本	215
拿出面包，爱情才不至于饥肠辘辘	216
异地恋：拿什么爱你到底	217
丑媳妇总要见公婆	218
第十五章 嫁得好，还要守得住	220
婚姻，只有通过不断的努力才会成功	220
做他人人生旅途的伴侣，而不是他的行李	221
女人追问男人的“实话”，是一种自断后路的做法	222
丈夫出轨的应对策略	223
把对方的优点数一数，再放大	223
选对了人，还得玩得转	224
一个善解人意的女人，抵得过 100 个国色天香的女人	225
性格差异要在结婚初期调整好	226

“七年之痒”是可以跨越的	227
哪怕认识长达 10 年，也应保留神秘感	228
望夫成龙不如旺夫成龙	228
与另一半共同打造言语的后花园	229
让男人感到舒适，是留住他最好的办法	229
女强人“吞并”了丈夫的世界	230
聪明女人善做男人的隐性谋士	231
第十六章 优秀的女人胜在平均分高	233
只会白水煮白菜的女人很难成为婚姻中的抢手货	233
美丽，不是女人的全部身家	234
精品女人的三个“本”——姿本、知本、资本	235
清白的名声是最体面的嫁妆	236
品位是时间打不败的美丽	237
瘦，不是女人全部的畅销元素	238
才女请打扮，美女请充电	239
书中自有颜如玉	240
女人的知性美源于书香	242
不太漂亮的女人更有福	243
比漂亮女人聪明，比聪明女人漂亮	244
让自己“畅销”要靠气质“商标”	245
不必会满汉全席，但至少会几道拿手好菜	245
第十七章 女人要性感	247
“贝蒂”变身“梦露”，一点点性感就足够	247
宁可略输文采，不可稍逊风骚	247
温柔是女人百试不爽的终极武器	248
女人一撒娇，男人就哈腰	249
保持女性魅力，是你一辈子的功课	249
性感，是一个妻子的责任	250
练就余音绕梁的迷人嗓音	251
培养女人隐形的品位	252
一脸娇羞胜过无数情话	253
第十八章 漂亮耀天下，智慧赢天下	254
美丽女人闪耀天下	254
栽培外貌就是栽培人生	255
容颜保质，爱情保鲜	256
美女也是打扮出来的	257
红唇朱点	258
穿出自己的风格和品位	260
不同的场合，不同的妆容	260
选对适合自己的色彩	261
丑女的春天	262
长得漂亮不如活得漂亮	263

可以不美丽，但必须独具魅力	264
女人，靠知识立足	265
只有 reader 才能成为 leader	265
女人读书的死穴在于选书的偏好	266
爱书是优雅的底线	267
女人，腹有诗书气自华	268
女人的品位和她的博学成正比	269
第十九章 一等女人心态定胜负	270
可怕的不是人生失意，而是心灵失控	270
正视痛苦，别让它伤你一辈子	270
你怎样对待生活，生活就会怎样对待你	271
跟自己的心灵赛跑，不和别人比较	272
情绪不稳定时，学会“绕着房子跑 3 圈”	273
完全接受已发生的事，是克服不幸的第一步	274
20 几岁了，别把喜怒哀乐挂在脸上	275
生气是用别人的过错来惩罚自己	276
冲动是生活中的隐形地雷	277
坦然面对，缺陷也有可能成就你	277
自制没有时间表，理智地控制自己的行为	278
冷静才能想出好办法	280
人生要耐得住寂寞	280
沉得住气，涉世之初不妨先当“蘑菇”	282
把挫折当成前进的必修课	283
为梦想穿上“钝感”的战衣	284
一万分的苦难就怕多一秒的坚持	285
面对寒潮，要勇敢地“冬泳”	286
生气不如争气，翻脸不如翻身	287
不要被小事牵着鼻子走	288
小心，别点爆了自己	289
抱怨只会制造麻烦	289
第二十章 好命女人都有好性格	291
原谅别人就是放过自己	291
好命女孩都有好心肠	292
善良似水，常有清风拂过	293
在宁静的天空下安然自得	293
做女人，完美不如真实	294
跟卡耐基夫人学自信	294
用热情燃烧女人的美丽	295
激情四射的女人	296
感恩让内心充盈	297
记性不好的女人更幸福	298
懒女人注定不受欢迎	299
幽默给女人带来的魅力	300

第二十一章 拓宽内心的深度，做本色真女人	301
读万卷书，行万里路——丰富才情，修炼性情	301
女人，让爱心和善良与你同行	302
善解人意，女人为自己佩戴的魅力光环	302
把梦想变成现实	303
你不用样样都行，但至少要有了一点谋生技能	304
培养进取心，让智慧不断升级	305
做内涵女人，才是真女人	306
不让时间溜走，高效能充电	307
迷人个性最具吸引力	308
品位，时间打不败的美丽	309
你可以不漂亮，但不能没有才情	310
宽容的女人更有人格魅力	311
完善自己的个性，让自己更加迷人	312
别让岁月的痕迹刻印在你的心上	313
第二十二章 不一定要成功，但一定要成熟	315
贪小便宜的女人容易被别人占便宜	315
失去什么也不能失去自尊	316
摆脱依赖的性格	316
不要总学黛玉的泪，试着学学黛玉的美	317
把握了你的性格，就把握了所谓的“天命”	318
原谅生活，是为了更好地生活	318
稳重才是你应具有的品质	319
与其羡慕别人，不如珍视自我	320
品格是最高学位	321
特立独行不等于为所欲为	322
吸引力容不得“火药桶”	322
为利欲膨胀的心减减“肥”	323
孤僻让你与幸福擦肩而过	324
性格缺陷使人生充满不平	324
不可自命不凡，也不能妄自菲薄	325
感谢刁难你的人	326
低调是人性中的美德	327
拿出勇气，不要躲在阴暗的角落里	328
狭隘使人“后事难料”	329
坚忍的女人，是风中的奇葩	331
在别人面前标榜自己是幼稚	331
第二十三章 接受残缺，获取完整	333
为什么女人总遇不上好男人	333
爱情不需要“完美情结”	334
世界上有完美这个词，而无完美这件事	334
完美只是海市蜃楼	335
甘瓜苦蒂，物不全美	336

缺陷是人生的出口	336
接受残缺才能获得完整	337
不必迎合每个人的意见	338
不完美的人更受欢迎	339
第二十四章 耐得住寂寞，守得住繁华	341
寂寞是都市人群无可逃避的症候群	341
每个人都有自己的寂寞天堂	342
真正的寂寞只存在于你的心里	344
把寂寞当作人生预约的美丽	346
如果没有观众，就为自己鼓掌	347
倾听寂静，优雅吟唱	349
信念是驱除寂寞的良药	350
耐得住寂寞的人，才能成就人生	352
提一盏感恩之灯，照亮寂寞的每一处角落	353
“鸡肋”无味，一个人的世界也精彩	355
放开手，才能在寂寞中获得幸福	356
第二十五章 20 几岁懂得了，30 以后才会不劳碌	358
时间不能解决所有问题，要有意识地缝合受伤的心	358
过于在乎结果往往使自己错过更多	358
错误属于以前，快乐始于现在	360
凡事往好的方面去想，往好的方向去做	360
如果为了没有鞋而哭泣，看看那些没有脚的人	361
生活在一个完全独立的今天里	362
厄运总有夭折的时候	364
以大悲大喜做水，清洗心灵的脆弱	365
关注自己，欣赏自己的生活田园	365
相信一些美好的存在	366
把生活当情人，允许他发个小脾气	367
合理放纵，给理性一个出口	368
做个快乐的女人	368
腾空心灵，没有什么事是值得忧虑的	369
学会承受生命的压力与重量	370
别把整个生活都泡在苦水里	371
删繁就简，让心灵回归简单	372
为自己的心灵“留白”	373
迎着阳光，阴影就被抛在背后	374
慢下来，别让幸福擦肩而过	375
生活不需要“构思过度”	375
复杂是被我们自己吸引来的	376
假装快乐，你就会真的快乐	377
时常“拥抱”安静	378
第二十六章 在家庭与事业之间找准自己的定位	379
工作与生活的平衡艺术	379

家庭与事业，并不是非黑即白的二元论	380
做个双面夏娃	381
人生新阶段，需要新定位	381
不让家庭消磨了女人的魅力	383
能干也要讲场合	384
别把工作中的权力带回家	384
选择适合自己的职业	385
能力是分工的结果，而非原因	386
职场定位，兴趣为先	387
别让“女强人”的定位压抑自己	388
第二十七章 人生路上，别带太多东西	390
物质的争取不如心灵的升华	390
人活着，不是活给别人看的	391
减法人生——卸下心中的包袱	393
不受物役，不为名所累	394
学会乐生，寄明月于心	395
一无所求故一无所惧	397
成之泰然，失之淡然	398
不要用别人的错误来惩罚自己	400
似水流年，活出生命的质感	402
永远保持心灵的透明和纯洁	403
与浮华说再见，还原自己的本性	405
永远在路上	406
第二十八章 活在当下的幸福秘密	408
普通人只要有快乐，也是一种成功	408
人生不必太匆匆	409
修剪自己的欲望	410
写意人生	411
NONO 族的幸福生活	411
乐活族的乐活宣言	412
休耕，为了更好地收获	413
慵懒的女人活得更轻松	414
健康是金	414
与灵魂对话	415
不要攒下所有的苦难再来享受	416
年龄是长度单位而非密度单位	417
牵自己的手出去散步	418
独一无二是最大的赞美	419
爱好是生活的亮点	420
不给人生留遗憾	420
人生是选择的延续	421



第一章

20 几岁的女人，别再犯迷糊

世上没有灰姑娘的传说

南瓜马车、仆人、华服、宫殿、舞会、王子，还有公主，这些美丽的童话曾诱惑了多少女人的内心。从童年时代开始，她们就在心里种下了一颗灰姑娘的种子，盼望着长大之后会变成世界上最美丽的女人，以为长大之后就能穿上水晶鞋嫁给王子。

成年之后，原本应该明白童话与现实是有差距的。但是各种电视剧、电影、小说依然在杜撰着现代版灰姑娘的故事，让我们沉迷于美丽的梦幻之中迟迟不肯醒来。童话世界里的睡美人沉睡 100 年依然会有勇敢的王子来拯救她，但是现实生活中的女人们沉睡的唯一结果就是在云里雾里、虚无缥缈的白日梦里变成嫁不出去的剩女。

童话都是虚构的，它只会引导那些爱做梦的女人继续进行不切实际的幻想。王子也许是有的，但是灰姑娘是不可能变成公主的。现实是残酷的，王子不会注意到茫茫人海中平凡的人，他的身边会有很多名媛淑女。想想，在集美貌、学历和良好家世于一身的公主之中，为何王子却连眼睛都不抬一下，唯独看到家贫如洗、毫无社会背景、毫无学历的灰姑娘时却眼睛一亮？这样的故事情节只是电视剧中的表演而已。即使王子看上了你，你也未必能成为他的新娘，因为门当户对的观念始终存在，你很难突破那个堡垒。

在现实生活中，没有华丽的舞池，没有水晶鞋，也没有拯救灰姑娘的王子。但好笑的是，整个社会都在有意无意地帮女人们编织着注定要破碎的梦。网上、书上都在教女人们如何嫁入豪门，如何“麻雀变凤凰”攀上高枝“做少奶奶”。但是，写这些内容的作者和编辑们都不是嫁入豪门的人，嫁入豪门的也不会这么辛苦地依靠文字来维持生活了。

可惜的是，很多女人依然还痴心妄想地做着那样的美梦，幻想着自己从灰姑娘的台阶一下子就跳跃到了公主的行列。不管这种事情来得有多唐突，她们依然觉得在这世界上总会有王子牵着她的手走到尽头。她们有企图心，却不明白这个社会的复杂、人心的难测。一个女人如果只有做梦的能力，那么她就会在现实中毫无所长。人人都知道天上不会掉馅饼，女人们却个个幻想着天上就掉下王子来。

更何况，王子和灰姑娘原本就是两个世界的人，嫁给王子就一定会幸福吗？王子真的是完美无缺的吗？20 世纪，年仅 19 岁的黛安娜嫁给了查尔斯王子。在全世界的羡慕眼光里，从没有恋爱过的单纯的小女人晕了，飘忽了，她看不到自己与王子 11 岁的年龄差距，看不到他们不同的成长经历和社会背景。她试图用自己的双手抚平王子额上的忧伤，用自己的温柔安慰王子心上的寂寞。可她不知道，忧郁的另一面是冷漠，孤单的另一面是以自我为中心。她不知道该如何面对这个冷漠的世界，不知道如何去应付同样冷淡对待她的宫廷人员。黛安娜唯一的依赖是王子，可在王子的眼里她是如此的幼稚与可笑。查尔斯王子需要的不是倾听和体贴。在他眼里妻子只需要服从，乖乖做个摆设。

人类最大的害怕就是被遗弃与遗忘，黛安娜王妃被伤得遍体鳞伤，以至于全世界的人在谈到她的时候都有一些心疼的叹息。现实毕竟不是童话，事实一次又一次无情地说明，童话爱情故事早在开始之前就已经结束了。随便打开网页浏览一下，有多少灰姑娘能嫁入