

35岁前做不到，35岁后要后悔

成功女人 35岁前 必须做的 101件事

羽飞 编著

女人把握青春资本、规划一生幸福的必读书

明天有什么，在于今天做什么。35岁前你的选择和努力，将决定你35岁后是贫穷或富有、幸福或不幸。
越早把握住35岁前的青春，你就会越早走在同龄人的前面，你的人生就会越靠近幸福。

中国华侨出版社

35岁前做不到，35岁后要后悔

成功女人 35 岁前 必须做的 101 件事

羽飞 编著

中国华侨出版社

图书在版编目(CIP)数据

成功女人 35 岁前必须做的 101 件事 / 羽飞编著. —北京:
中国华侨出版社, 2012.5

ISBN 978-7-5113-2325-5

I. ①成… II. ①羽… III. ①女性-成功心理-青年读物
IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 075675 号

成功女人 35 岁前必须做的 101 件事

编 著: 羽 飞

出 版 人: 方 鸣

责任编辑: 文 琦

封面设计: 李艾红

文字编辑: 郝秀花

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: 720mm×980mm 1/16 印张: 18 字数: 285 千字

印 刷: 北京中创彩色印刷有限公司

版 次: 2012 年 7 月第 1 版 2012 年 7 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5113-2325-5

定 价: 18.00 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

35岁，对女人来说是一个比较敏感的年龄，也可以说是女人一生中十分重要的一个分水岭。女人到了35岁如果还不懂得美丽的真正含义，会被视为与美丽无缘；女人到了35岁还没结婚，会被认为错过了成家的黄金季节；女人到了35岁还没有一份属于自己的事业，不免让人心生遗憾……如果在35岁之前能够做好生命中的这些事情，那么女人就是幸福和成功的，而且她的后半生也将延续这种幸福和成功，反之，她的人生就将面临多方“出局”的危险。

既然35岁对于女人来说是一个决定着前半生是否成功和后半生幸福与否的关键点，那么在35岁之前女人究竟该如何做，才能收获幸福与成功的人生呢？

在35岁之前，女人应该活出原有的各种美丽，无论是外表的国色天香，还是内在的气质如兰，都应该充分地表达出来。美丽的女人不一定天生丽质，但应该知道如何装扮自己，懂得讲究品位，让衣和人成为一体。她们美丽着，不为取悦男人，不是虚荣的表现，而是热爱生活与维护自尊的表达。女人还应该学会欣赏自己、爱惜自己、保护自己，无论是身体还是心理。因为，一个懂得如何宠爱自己的女人，才能学会如何爱周围的人，才会获得别人的爱。端正的五官，丰富的内涵，恰当的装扮，再加上自信、健康的心态，这才是女人真正的美。

在35岁之前，女人应该学会细心经营自己的情感和婚姻，这样才会打破“七年之痒”的预言和“十年之痛”的噩梦，才会让自己成为情感和婚姻世界中的绝对主角。在35岁之前，女人应该学会做家里的“女王”，学会怎样获得老公的疼爱、孩子的信赖和老人的理解与支持，而做到这些，最重要的就是要学会付出，只要付出真心，必能得到真心的回报。

在35岁之前，女人应该拥有属于自己的事业。这不仅仅是为了体验成功





的喜悦，更重要的是为了实现自己的人生价值。拥有事业的女人会更独立、更自信，从而散发出别样的魅力和光彩。在这个被称为“她世纪”的时代，作为撑起半边天的“巾帼英雄”，理应在这个广阔的人生舞台上演绎出精彩的节目。

在 35 岁之前，女人应该成为一个会说话、有人缘的人。这种本领有时候不仅靠天赋，更多的是靠女人对生活的深刻领悟。用心地领悟这其中的奥妙，会让自己成为一个时时处处都受人欢迎的人！会处世，能让你变得更加成熟干练、果断勇敢，将生活、工作上的难题处理得恰到好处，让你无论遭遇了什么挫折，都能沉稳乐观地应对，在优雅与从容中演绎自己的精彩。

所以，要想在 35 岁之后拥有一个健康、幸福的人生，就应该在 35 岁之前及时完成人生的许多课题，比如 35 岁之前“一定要学会保养”、“知道如何成为好命的女人”、“要轰轰烈烈地爱一场”、“要找到最适合自己的男人”、“要成为一个称职的妈妈”、“要懂得如何保鲜自己的婚姻”、“要拥有自己的事业”、“要掌握一些说话办事的技巧”等，这些都将是你的后半生享用不尽的财富，而这些也正是本书将要呈现给你的精华所在。

本书共分为 7 章，分别从美丽、情感婚姻、事业、生活、人际交往等众多层面入手，帮助 35 岁之前的女人开列了一份人生清单。当看到这些清单上应该要完成的 101 件事的时候，你会发现，无论大小，每一件事都是那么重要，每一件事都值得你用心去做，也都值得你永久地珍藏和细细地回味。

这本书绝对是赠予 35 岁之前的现代女性的一份美好的人生礼物，只要认真研读，认真去做，你就会深刻领悟其中的道理。到时候，生活将以崭新的面貌出现在你的面前，成功和幸福会不请自来，你的人生也将因此而绚丽多彩。

目 录

第一章 聪明女人的资本：

气质和风韵才是女人最美的容颜

青春是最不等人的东西，稍纵即逝。当跨过 30 岁的门槛，女人精致的容颜便会随着岁月渐渐远去，这时候，优雅的气质和迷人的风韵就会渐渐显现出独特的魅力，让女人再次成为上帝的宠儿。所以，女人可以不美丽，但绝不能没有气质，可以不漂亮，但绝不能没有韵味。

1. 35 岁前，一定要学会保养	3
2. 明了自己的气质类型	6
3. 像成功者一样保持良好的形象	9
4. 用微笑来装扮自己的容颜	12
5. 留一次长发，体会风姿绰约的感觉	15
6. 确定你最美丽的妆容	17
7. 让时尚与你无距离	19
8. 确定属于自己的着装风格	21
9. 修炼女性仪态之美，展现女人动人姿态	24
10. 让自己成为一个有修养的女人	27
11. 学会高贵，尽显优雅	30
12. 爱惜自己的身体，保证健康	33





13. 至少拥有3种“心灵复原术” 37
14. 修炼成从容自信的女人 40

第二章 学会宠爱你自己：

女人，先做自己的掌上明珠

一个懂得爱惜自己的女人，才能学会爱她周围的人，也才有机会赢得他人更多的爱。梁晓声曾说，他来世想做一个平常的女人，一个没有花容月貌但却活得非常理智而且绝不用全部的心思去爱任何一个男人的女人。他的这番话可以让女人们懂得应该把自己的爱最少分成三份，一份用来爱男人，一份用来爱世界和生活，剩下的那份要用来爱自己。这样，当遭到男人或生活的抛弃时，女人至少还有三分之一的爱得以保存，而这份爱会在女人自己的努力下，重新变成一份完整的爱。

15. 成为好命女人 45
16. 读几本权威的女性心理学书籍 47
17. 以最适合自己的姿态生活 50
18. 体会一把“作女”的疯狂生活 52
19. 坚持做自己最喜欢的那件事 55
20. 永远保持激情 57
21. 每天找个理由赞美自己 60
22. 在读书中得到升华 62
23. 拥有一两个蓝颜知己 64
24. 看一次日出，激励自己永远积极向上 67
25. 掌握一些自我保护的技巧 69
26. 准备好做一次到两次旅行 72
27. 把浮躁心态彻底摒弃 74

第三章 婚姻影响女人一生：

掌握恋爱和婚姻幸福的方法

人们常用“婚姻是爱情的坟墓”来形容婚前婚后男女关系的变化，显然这种说法是有失偏颇的。婚姻应该是爱情的升华和延续，把不可琢磨、变化莫测的爱情转化成为一种稳定而持久的感情——亲情。如果说爱情需要的是激情，那么婚姻则更需要“经营”：“经营”无道，很可能会“清仓破产”；“经营”有道，便会“名利双收”。

28. 写一封刻骨铭心的情书	79
29. 依顺感觉轰轰烈烈地爱一场	81
30. 放弃不属于你的爱	83
31. 找到那个最适合你的白马王子	85
32. 不要等到 35 岁之后再结婚	88
33. 做一本日翻日新的书，让他永不厌倦	90
34. 让丈夫第一时间明白你的心事	93
35. 营造浪漫，让自己更罗曼蒂克	95
36. 精心守护好女人的尊严	97
37. 掌握夫妻吵架的艺术	101
38. 学习对付情敌的招数	103
39. 防止老公花心的方法	106
40. 学会撒娇，做女人中的精品	109
41. 认真地总结婚姻幸福的秘诀	111

第四章 不妨做做家里的女王：

主妇为纲，让家庭氛围鲜味十足

老公的疼爱、孩子的信赖、老人的理解和支持，这是每个婚姻





中的女人都想得到的家人的爱。但是，要想得到这些爱，女人先要学会怎样付出爱，因为只有付出，才有机会得到回报。所以，想要得到老公的疼爱，就要尽力做一个好妻子，在生活中关心他，事业上支持他；如果想得到孩子的信赖，就要极力做一个合格的好妈妈，关心孩子成长的各个方面；想要得到老人的理解和支持，则要付出更多努力，对自己的父母要一如既往地孝顺，对公婆更应该照顾有加。做到了这些，你必定会成为这个家庭里最重要的一员，因为有你，这个家的氛围将会更和谐、更幸福。

42. 努力成为孩子的好榜样..... 117
43. 记录孩子的成长历程..... 121
44. 了解和善待孩子的兴趣..... 123
45. 一定要学会责备孩子的艺术..... 126
46. 学会倾听，让儿女愿意向自己倾诉..... 128
47. 不要成为老公不能忍受的妻子..... 130
48. 让家庭成为一个温馨的港湾..... 133
49. 做老公最中意的“红颜知己”..... 136
50. 一定要学会做几道拿手菜..... 139
51. 懂得与婆婆的相处之道..... 142
52. 做一个能把快乐带给家人的人..... 145
53. 感恩母亲，回报母爱..... 147
54. 细细品味父爱的宽厚..... 149
55. 确定自己在家庭中的地位..... 152
56. 孩子的养育问题要与老人多沟通..... 156
57. 任何时候都别忽略对家人的爱..... 159
58. 为家人建立一份健康档案..... 162
59. 制订一份家庭财政规划..... 164

第五章 能自主的女人最幸福：

独立和事业是女人幸福的基石

35岁是青春的延续，是收获的季节。35岁之前，女人应拥有独立自主的事业。每个女人都独特的生存优势，发现、发挥和利用自己的生存优势，独立自信地行走于世，这样的女人才能把握住幸福而精彩的人生。

60. 做一个拥有成功事业的女人·····	169
61. 提前做好你的职业规划·····	171
62. 做一个优秀的职业女性·····	174
63. 认清自己的职业优势·····	177
64. 创业时学会运用创造性思维·····	179
65. 精心打造一张人脉关系网络·····	181
66. 制订一个策略保持长期成长·····	184
67. 合理规划自己的时间·····	187
68. 拯救结婚后死去的梦想·····	189
69. 让自己的财富增值·····	191
70. 在公众场合展现最棒的自己·····	193
71. 关注工作中的细节·····	195
72. 在第一次跌倒后开始总结教训·····	197
73. 拥有赢得高薪的策略·····	199
74. 立志成为出色女人·····	201

第六章 准备享受品质生活：

品质女人能把每天过成唯一

品质女人，是生活中的舞者，是播撒美好的精灵。她们美丽并坚强，秉优雅为帆，以智慧为船，与成功、幸福并肩而行。她们将





生活给她们的各种滋味全都珍藏，将苦难消化为从容的智慧与风度。在平淡或非凡的日子里，她用心品味生活，用智慧的双手，为自己播种一个美好的人生。每一天，都是品质女人的品质生活。

- 75. 购物要常有理性偶有疯狂..... 205
- 76. 参加一次公益活动，体会帮助他人的快乐..... 207
- 77. 修炼慧眼看透“忽悠”的伎俩..... 209
- 78. 聪明的女人懂得糊涂的要义..... 211
- 79. 试着原谅曾经伤害过你的人..... 213
- 80. 每天给自己5分钟的自省时间..... 216
- 81. 把“嫉妒”赶出自己的生活圈..... 218
- 82. 根据心情作是否独处的选择..... 220
- 83. 永远不要丢失童心..... 223
- 84. 学会把复杂生活化繁为简..... 225
- 85. 从平淡的生活中找到乐趣..... 227
- 86. 交几个闺中密友..... 229
- 87. 培养高情商，应对生活的难题..... 232
- 88. 每天给自己编织一个生活的希望..... 234
- 89. 知道如何为自己解压..... 236

第七章 人见人爱有秘诀：

学会做一个会说话有人缘的女人

说话办事的本领并非只能来自天赋，女人独特的敏感和悟性以及生活的总结、思考，也能锻造出同样出色的智慧。用心学习女人必备的说话办事技巧，并且将之与自己的生活融会贯通，把每句话说到人的心坎里，让人由衷信服你、喜爱你，你就是一个人见人爱的幸福女人。

90. 了解女性世界到底有哪些交往规则·····	241
91. 培养幽默细胞·····	244
92. 把握开玩笑的尺度·····	246
93. 提前放贷人情债·····	248
94. 悄悄为别人做点好事·····	252
95. 认准能成就自己的人·····	254
96. 用语言软化一切矛盾·····	256
97. 远离那些飞短流长·····	262
98. 掌握一些办事技巧·····	264
99. 把抱怨改成鼓励·····	267
100. 答应请求时微笑,说“不”时清晰肯定·····	268
101. 不要幻想能讨每个人喜欢·····	270



第一章

聪明女人的资本： 气质和风韵才是女人最美的容颜

青春是最不等人的东西，稍纵即逝。当跨过 30 岁的门槛，女人精致的容颜便会随着岁月渐渐远去，这时候，优雅的气质和迷人的风韵就会渐渐显现出独特的魅力，让女人再次成为上帝的宠儿。所以，女人可以不美丽，但绝不能没有气质，可以不漂亮，但绝不能没有韵味。





35 岁前，一定要学会保养



女人过了 30 岁，生理机能就要走下坡路了，所以这时候，一定要学会保养自己，让美丽在自己身上多停留一刻。

对于女人来说，美丽不是幸福的根本，却是女人的底气，是女人寻找自信、建立良好人际关系的条件之一。人皆有爱美之心，这一点不容置疑，但是偏有这样一句谚语：女人三十豆腐渣。估计所有的女性，特别是 30 岁以后的女人，都对这句话既气愤又无奈。无论多么不情愿，那逝去的青春总是如流水一般，从我们的指尖匆匆滑过，任我们如何挽留也不肯停下脚步。因此，如果女人不想在 35 岁之后对镜叹息的话，就要在 35 岁前学会保养自己。

现在社会对女性的要求不但是要相夫教子，还要有自己的事业，为了让自己能够在强手如林的社会中有一块立足之地，很多女性都是全力以赴，拼时间、拼努力。小研就是这样一个女孩子。

工作后小研发现自己在学校学习的那些知识根本就没有多大用处，不过由于努力，她很快就做了主管，可是压力也随之而来。由于经验不足，工作上出现很多问题，让她捉襟见肘、狼狈不堪，为了能够迅速在工作中脱颖而出，28 岁的小研选择了充电。她白天要工作 7~9 个小时，晚上还要利用工余时间进行网上课堂的学习，一段时间下来，她显得疲惫不堪。

那天，她在车站碰到了自己的大学同学小瑞，当时，小研正在看书。小瑞盯着她看了老半天，才试探着问道：“你是小研吗？”小研抬头一看，一下子就认出了小瑞，她高兴极了，可是小瑞却说：

“你怎么变化这么大啊？”





“怎么了？”小研不解地问道。

“你原本肤质那么好，白白嫩嫩的，还有淡淡的红晕。那时候，我们女生多羡慕你啊。可是为什么现在你的脸上有这么多斑点？你看这眼睛下面、鼻尖上，还有两腮；而且皮肤特别干燥，颜色也偏黄。怎么了？遇到什么不顺心的事了吗？”

小研一惊，她连忙拿出小镜子一照，果然发现自己好像一下子苍老了许多。这几年由于一直在为事业拼搏，她根本就没有时间护理皮肤，以至于在30岁之前就有了苍老之气。

而自这件事以后，小研每天再忙也不忘进行保养。

哪个女人希望自己未老先衰呢？一个显得年轻的女人，不光是容颜不老，心态也会跟着年轻，这等于增加了自己青春的寿命。为了达到这样的效果，女人在35岁之前必须要学会保养自己。

其实，女人保养自己在25岁之后就要开始了。那时候，女人皮肤的新陈代谢已经出现了明显的“怠慢”。美容专家们都认为：25岁，是肌肤重要的年龄里程碑，此时，女人的肌肤已经达到了璀璨的巅峰。而由于外出时间多，学业、工作的压力比以往大得多，再加上一些不良习惯，比如有些人喜欢熬夜、跳舞、抽烟、喝酒，这个年龄开始，女人肌肤的老化会非常迅速。因此，在25岁时女人就要学会保养皮肤。

具体来说，保养皮肤应该做到以下几点：

第一项任务就是洁肤。

用温水加上洁面液彻底清洗面庞，将静电吸附的尘垢通通洗掉，然后涂上温和的护肤品，久之可减少伤害、润肤养颜。每天晚上临睡前要做一个简单的面膜，其作用是将沉积在面部的脏东西清除出去并且使皮肤做一次紧绷运动。做完面膜涂上护肤品，晚间的皮肤才能得到最科学的修复。

第二项任务就是养护明眸。

如果你不希望第二天双目红肿、面容憔悴、一副黑眼圈，那么切勿长时间用眼，尤其不要熬夜。随身携带一瓶滴眼液，以备不时之需。晚上休息前可以在眼睛上敷一片黄瓜片、土豆片、冻奶或凉茶，可缓解眼部疲劳，营养眼周皮肤。具体方法是：将黄瓜或土豆切片，敷在双眼皮上，闭眼养神几分钟；或用冻奶、凉茶浸湿纱布敷眼。

第三项任务是颈部护理。

颈部肌肤比脸部的还要薄，而且皮脂腺少，很难阻挡水分的流失，再加上肥皂、清洁液及香水的刺激，极易皱纹丛生。因此颈部的护理不能随意，需要花一番心思来专门呵护，应选择一些适合自己皮肤的颈霜，要每天使用。要注意，水质的护颈霜比油质的好，如水质精华素。一些人喜欢涂抹儿童营养霜于颈部，这样并无益处，建议选用胎盘膏等适合成人使用的护肤品。因为18岁以后皮肤需要一定的营养滋润，而护肤品中30%的营养成分是可以被皮肤吸收的。

第四项任务是手的保养。

对于女人来说，手是第二张脸，因此一定要重视对手的保养。可以在化妆台上放一瓶醋，若有闲暇则在洗手之后敷一层醋，保留20分钟再洗掉，能使手部的皮肤柔白细嫩。

第五项任务是要在饮食上注意保养。

(1) 早晚各喝一杯白开水。早上空腹喝一杯可以清洁肠道，补充夜间失去的水分；晚上喝一杯则能保证夜间血液不至于过分黏稠。血液黏稠会导致大脑缺氧，使衰老提前来临。因此，每晚饮水的作用不能低估。

(2) 一杯酸奶。女人是最容易缺钙的一个群体，而奶制品的补钙效果优于任何一种食物，特别是酸奶，更容易被人体吸收。所以，女人应保证每天1~2杯酸奶。

(3) 一杯醋。女人还是有点“醋意”的好，每日三餐吃一点醋可以延缓血管硬化。

(4) 一个西红柿或一片维生素C泡腾片。在水果和蔬菜中，西红柿是维生素C含量最高的一种。每天至少吃一个西红柿，可以满足一天所需的维生素C。如果工作紧张顾不上，则至少要喝一杯用维生素C泡腾片沏的水。要注意，维生素C极易氧化，因此泡腾片溶解后就要马上喝掉，否则久置后水中的维生素C也就失效了。

(5) 多吃一些对女性有益的食品。多吃红肉、生姜、红枣、动物血、糯米酒、樱桃，会促进血液循环，这比化妆品更能保养人。

第六项任务是多锻炼身体。

很多白领女性天天上班坐着看电脑、下班卧着看电视，出去约会开车来接，买一张健身卡一年用不了两次。因为坐得太多，血都淤在小腹部位。流

