

一个成功的女人，要用卓越的计划经营自己的一生。卓越的计划可以令你一生充满幸福。美国著名女性问题专家玛丽·鲍比说：“一个不能够经营自己幸福的女人，问题不在于别人，而在于她自己。”



女人应当 有计划

女人的命运要靠自己来规划和把握

女人有计划，幸福人生不是梦
女人不计划人生，就要被人生计划

罗芬芬◎编著

中国物资出版社

罗芬芬◎编著



女人应当 有计划

女人的命运要靠自己去规划和把握

中国物资出版社

图书在版编目(CIP)数据

女人应当有计划 / 罗芬芬编著. —北京: 中国物资出版社, 2010. 2

ISBN 978-7-5047-3295-8

I. 女… II. 罗… 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(2009)第 221316 号

策划编辑 钱 瑛

责任编辑 董 涛

责任印制 何崇杭

责任校对 孙会香 梁 凡

中国物资出版社出版发行

网址: <http://www.clph.cn>

社址: 北京市西城区月坛北街 25 号

电话: (010) 68589540 邮编: 100834

全国新华书店经销

北京京都六环印刷厂印刷

开本: 710mm×1000mm 1/16 印张: 20.25 字数: 311 千字

2010 年 2 月第 1 版 2010 年 2 月第 1 次印刷

书号: ISBN 978-7-5047-3295-8/B·0201

印数: 00001-11000 册

定价: 33.00 元

(图书出现印装质量问题, 本社负责调换)

前言

有人说，女人的一生应这样度过：十岁而乖，十五而聪，二十而甜，二十五而美，三十而媚，三十五而庄，四十而强，四十五而贤，五十而润，五十五而淳，六十而慈……女人的命运，要靠自己来规划和把握。做一个成功女人，最重要的就是做自己想做的，通过努力达到自己对生命的追求，体现自己的生命价值，而不是平平庸庸度过自己的一生。

每一个国家都有其发展规划，比如，政府常常要制定“十年规划”、“五年计划”等不同阶段的工作目标。同样，一个人的成长也需要有自己的人生规划。对于一个人来说，不断制定、调整有利于个人发展的人生规划是十分必要的，因为“你不去规划人生，反过来就要被人生规划”。等到客观规律来规划你的时候，往往会违背你的初衷，使你难以接受现实。

美国著名女性问题专家玛丽·鲍比说：“一个不能够经营自己幸福的女人，问题不在于别人，而在于她自己。”在现实生活中，很多人对自己的人生缺乏规划，只是盲目行动，结果影响了个人在更大范围、更高层次上的发展。

仔细想想，你是不是该给自己的人生做个规划了，不能总是走一步看一步吧。一个人不仅要有长远目标，还要有近期目标。工作，如果不是跟目标背道而驰，就不应因为倦怠而止步。宁可因梦想而忙碌，不应因忙碌而失去梦想。

不管是男人还是女人，20~30岁是人生至关重要的阶段。如何更好地把握这个阶段，决定了你中年以及晚年的生活。



30岁是女人一生最重要的转折点。当女人到了30岁，她们变得成熟、独立、宽容、风情，而她们最擅长也最有资本的就是在轻描淡写间应对一切。

40岁的女人，无论你从事什么职业，无论你地位高低，无论你有钱没钱，无论你有权没权，应该是人生经历最丰富最富有的阶段，也是责任最重大的阶段。

当人们谈起退休的时候，总觉得退休好像就是结束，但对于生活充满计划的女人来讲，退休却是美好生活的新开始。

有些女人，天天对着镜子细数脸上慢慢爬上来的细小皱纹，为什么不能忘记自己的年龄呢？忘记自己的真实年龄，就会有滋有味地活着，快活优雅地活着。忘记自己年龄的女人，你会从她的身上看到20岁的活力，30岁的优雅，40岁的从容。她灵巧地穿梭于人群中，于是你看不出她的真实年龄，你能感受到的是她的年轻与可爱。

从今天起，做个名副其实的“有计划的女人”吧！

编者

2009.11

目 录

第一章 生涯规划：绘制你的人生地图

女人的命运，要靠自己来把握。做一个成功女人，最重要的就是做自己想做的，通过努力达到自己对生命的追求，体现自己的生命价值，而不是平平庸庸地过一生。在现实生活中，很多人对自己的人生缺乏规划，只是盲目行动，结果影响了个人的发展。一个人应该有一生的规划，一年的规划，一日的规划。每件事有每件事的规划，然后按照规划行事，自然有所成就。仔细想想，是不是该给自己的人生做个规划了，不能总是走一步看一步。从今天起，做个名副其实的“有计划的女人”吧！

1. 美好人生贵在计划 / 3
2. 女人就要靠自己 / 5
3. 全面认识自己 / 7
4. 明确自己的梦想 / 9
5. 为自己而活 / 11
6. 忘记自己的年龄 / 13
7. 勇于坚持，才会成功 / 15
8. 高效搞定你的职业规划 / 17
9. 20 几岁决定女人的一生 / 19



目 录

Nü ren
Yingdangyoujia

- 10. 30岁是女人一生最重要的转折点 / 22
- 11. 40岁女人要做的事 / 24
- 12. 55岁，看门前花开花落 / 27

第二章 学业——给梦想插上腾飞的翅膀

在一个比较长的时间内，你应当有个大致的学习计划。因为实际学习生活中变化很多，又往往无法预测，所以这个长远的计划不需要很具体。但是你应该对必须要做的事情心中有数，比如下一个星期的学习计划应该尽量具体些，把较大的任务分配到每周、每天去完成，使长远计划中的任务逐步得到解决。有长远计划，却没有短期安排，目标是很难达到的。学习计划不是除了学习，还是学习，而是要兼顾多个方面，学习时不能太废寝忘食，这对身体不好，这样的计划也是不科学的。

- 1. 终身学习是21世纪的生存概念 / 31
- 2. 知性女人，风采由内到外 / 33
- 3. 考研，你想好了吗 / 35
- 4. 不要在E时代止步 / 37
- 5. 时时要充电 / 39
- 6. 大学，究竟应该学什么 / 41
- 7. 工作还是深造，你计划好了吗 / 43
- 8. 没有知识的女人最可怜 / 46
- 9. 博学多才，提升品位 / 48
- 10. 选择适合自己的专业 / 50
- 11. 把握好学习的目标 / 52
- 12. 增一分学识，添一分魅力 / 54
- 13. 好女人是一所学校 / 56



第三章 事业——女人独立的资本

作为一个女人，不管属于哪一种类型，清新淡雅也好，聪明美丽也好，真诚善良也罢，一定要有自己的事业，要有一定的经济基础。女人有了自己的事业，才能够经济独立，有了经济独立的资本，才能够谈到人格独立。如果经济上依赖男人，就只能感叹、悲哀。人格独立是个性的体现，一个女人要活出人格，活出气概，活出自我，活出内在的修养，活出非凡的气质。没有绝对成功的女人，只能说在某一个方面或几个方面比较成功，人无完人，但重要的是必须经常保持自己的独立性及经济跟精神上的独立。

1. 就业还是创业 / 61
2. 做好眼前的工作 / 63
3. 快乐工作 / 65
4. 职场礼仪，一个少不了 / 68
5. 打造自己的升迁品牌 / 71
6. 给自己打工 / 73
7. 热爱自己的工作 / 75
8. 做职场铿锵玫瑰 / 77
9. 适合自己的职业才是最好的 / 79
10. 放低姿态，驾驭职场 / 81
11. 在男人主宰的世界里游刃有余 / 83
12. 事业独立的女人会更神采飞扬 / 86
13. 找到生命中的红舞鞋 / 89



第四章 美丽——千“化”万“妆”靓起来

罗曼·罗兰说：“女人，不是天生为女人，而是后天成为女人的。”很多女人总是以为容貌是天给的、无法改变的，但每个女人都渴望粉若三月桃花、白若带雨梨花，渴望拥有夏风里出水芙蓉的洒脱和自信，渴望宛若黄昏里紫罗兰散发淡淡幽香似的优雅……其实，这些都是可以“妆”出来的。虽然我们不是天生丽质，但是通过后天的发现和呵护，同样可以让自己靓起来。

1. 皮肤需要充足睡眠 / 93
2. “妆”出女人味 / 96
3. 打扮的精要在于细节 / 98
4. 闻香识女人 / 100
5. “发”现你的魅力 / 102
6. 塑造身体曲线，让对面的人看起来 / 105
7. 美丽不在于年龄 / 108
8. 化妆使美丽升级 / 110
9. 女人的贵气从鞋开始 / 113
10. 聪明女人会打扮 / 115
11. 微笑是美丽的法宝 / 120
12. 饰品衬托女人优雅气质 / 122

第五章 慧眼——寻找可靠伴侣

俗话说：“男怕入错行，女怕嫁错郎。”虽然现今的许多女人都有了自己的梦想和追求，也越来越独立了，可对于女人而言，找个理想的伴侣仍是不舍的追求。但是，世界上的男人千千万，要从中挑选一个好丈夫，实属不易。所以，女人要练就一双慧眼，寻找今生的可靠伴侣，让自己沐浴在真爱的甘露中，绽放如花。

1. 把感情托付给值得爱的男人 / 127

2. 一见钟情的苦酒不要尝 / 130
3. 爱情不要过把瘾 / 132
4. “暗恋”的毒药吃不得 / 134
5. “抢”个好老公带回家 / 136
6. 卑微地爱着不如潇洒地放手 / 138
7. 会撒娇的女人有人疼 / 140
8. 女人唠叨，男人逃跑 / 142
9. 这些男人不能嫁 / 144
10. 未婚同居吃亏的总是你 / 147
11. 聪明的女人不做情人 / 149
12. 沦陷的伊甸园，是留守还是突围 / 151

第六章 生子——养育和自我奉献

孕育生命在每个女人的一生中是必不可少的责任。虽然孕育的过程要女人们付出艰辛，而且在孕育的过程中女人们的身体也会出现臃肿，皮肤变黑、长斑，孕育早期的强烈反应，孕育后期的身体不适等症状，但是当—个生命在体内日渐长大时，女性的生理会更加趋于成熟，心理会更加健康。因此，作为女人，非常有必要对这一神圣又美丽的生命历程做一番认真理解。

1. 恰当的时间生出聪明的宝宝 / 155
2. 怀孕分娩，生命的孕育与诞生 / 158
3. 女性怀孕期间的锻炼与保健 / 162
4. 女性怀孕的饮食与营养 / 164
5. 远离不利于生育的食物 / 167
6. 大龄妈妈需要注意哪些 / 172
7. 孩子应有健全的人格 / 176
8. 未婚先孕害处多 / 178
9. 有意识地怀孕和避孕 / 181
10. 丁克家庭，你真不后悔吗 / 184



第七章 健康——女人要懂得爱自己

女人总是先想着如何照顾好家人的健康，却很少为自己做一个健康计划。当女人的生日一个个地从生命的年轮上滚过，在不知不觉中变老，疾病一步步地向她们逼进、损害她们的健康时，她们才会意识到健康的重要性。所有人都渴望甜蜜的爱情、幸福的家庭等，但只有健康的身体才能让这些变得永恒。一旦失去了健康，无论你拥有了什么，你所拥有的将变得没有意义。自身的生命是美丽的，但又是脆弱的，女人只有不断地关爱、珍惜健康，才能持久地焕发出迷人的光彩。

1. 不生病并不等于健康 / 191
2. 扫除厨房油烟，保持女性肺部健康 / 193
3. 克服更年期女性的心理障碍 / 195
4. 定期做检查，疾病早治疗 / 198
5. 做缓解精神压力的高手 / 200
6. 20 几岁就应该懂得养生 / 202
7. 保持心理健康 / 205
8. 讲究科学饮食 / 209
9. 运动使你充满活力 / 211
10. 女性肌肤的护理与保养 / 213
11. 关注女性经期的保健问题 / 215
12. 常见妇科疾病的自诊 / 217
13. 最愚蠢的美丽是为了保持身材让自己饿着 / 220



第八章 理财——做个“财精女人”

有一个比喻说：“钱就像你的员工，你是老板，只有想办法让你的员工不停地忙碌，才会给老板带来更多收益。”的确，懂得运用金钱，让钱生钱，才能建立自己的财富王国。中国有句俗话：“吃不穷，穿不穷，算计不到一世穷。”因此，现代女性要懂得如何花钱，如何赚钱，如何让钱生钱，做一名精干的“财精女人”。

1. 女人一定要有钱 / 225
2. “购物狂”的类型 / 227
3. 会花钱比赚钱更为重要 / 229
4. 理性投资于下一代 / 232
5. 养老规划早动手 / 234
6. 女人不花钱照样办成事 / 236
7. 女性的“钱”途之路 / 238
8. 计划用钱，小家财务经 / 240
9. 女人，不做金钱的奴隶 / 242
10. 别让信用卡“卡”住钱包 / 244
11. “存”出一个未来 / 246
12. 提高你的财商 / 248

第九章 人脉——女人一定要有好人缘

人脉是一笔无形的资产，是一笔潜在的财富，女人要懂得用自己的智慧打造和维系人脉，要懂得感情投资的妙用，不断结识比自己优秀的人，用自己出色的交际本领在社交场合中左右逢源。女人在与他人的交际中起着协调有序的重要作用。可以说女人的交际影响着整个社会的交际，所以女人一定要有好人缘。

1. 人际关系，女性的天然优势 / 253
2. 交友要慎重 / 255
3. 与男同事相处的法则 / 257





4. 人脉，女人的巨大财富 / 259
5. 寻找失去联系的往昔朋友 / 261
6. 幽默，女人打理人际关系的润滑剂 / 263
7. 一开口，就让别人喜欢你 / 267
8. 女人要有自己的闺中密友 / 269
9. 女人至少要有三个异性朋友 / 271
10. 设法把对手变成朋友 / 273
11. 走进人群，展示自己 / 276
12. 女人要“秀”出自己 / 280

第十章 自修——女人更有味道

靳羽西女士曾经说过：“气质与修养不是名人的专利，它是属于每一个人的。气质和修养也不是和金钱、权势联系在一起的，无论你从事何种职业、任何年龄，哪怕你是这个社会中最普通的一员，你也可以拥有独特的气质和修养。”因此，作为现代女性，应该懂得自修，把女人独有的、外在的、内在的东西展露出来，把自己修炼成更有味道的女人，让这种无形的力量传递出女人的气息。

1. 有内涵的女人更有吸引力 / 285
2. 女人爱慕虚荣要不得 / 287
3. 美女养眼，才女养心 / 289
4. 嫉妒是摧毁女人的毒药 / 291
5. 细节中透露女人风情 / 294
6. 读书，让女人静心 / 296
7. 修炼女人味 / 298
8. 气质是女人征服一切的魅力 / 300
9. 打造完美淑女 / 302
10. 女人要“柔”一点 / 304
11. 修养，挡不住的诱惑 / 306
12. 会赞美的女人惹人爱 / 308



第一章

生涯规划：绘制你的人生地图

女人的命运，要靠自己来把握。做一个成功女人，最重要的就是做自己想做的，通过努力达到自己对生命的追求，体现自己的生命价值，而不是平平庸庸地过一生。在现实生活中，很多人对自己的人生缺乏规划，只是盲目行动，结果影响了个人的发展。一个人应该有一生的规划，一年的规划，一日的规划。每件事有每件事的规划，然后按照规划行事，自然有所成就。仔细想想，是不是该给自己的人生做个规划了，不能总是走一步看一步。从今天起，做个名副其实的“有计划的女人”吧！



1. 美好人生贵在计划

每一个国家都有其发展规划，比如，政府常常要制定“十年规划”、“五年计划”等不同阶段的工作目标。同样，一个人的成长也需要有自己的人生规划。对于一个人来说，不断制定、调整有利于个人发展的人生规划是十分必要的，因为“你不去规划人生，反过来就要被人生规划”。等到客观规律来规划你的时候，往往会违背你的初衷，使你难以接受现实。

有人说，女人的一生应这样度过：十岁而乖，十五而聪，二十而甜，二十五而美，三十而媚，三十五而庄，四十而强，四十五而贤，五十而润，五十五而淳，六十而慈……

一个女人，若是做了一辈子的乖乖女，在家听父母安排，出嫁后诸事都随了老公的心思，中年以后又是孩子的榜样，那么就近乎“三从”了，想必她晚年回忆起来一定是寡淡无味的。一个详细的人生规划，可以是一个五年的计划，也可以是一个十年、二十年的计划。

不管是何种时间范围的计划，至少能够回答如下几个问题：

①我要在未来5年、10年或20年内完成什么样的一些职业或个人的具体目标？

②我要在未来5年、10年或20年内挣到多少钱或达到何种挣钱的能力？

③我要在未来5年、10年或20年内拥有什么样的一种生活方式？

对于这些问题的回答将给你提供一份有关自己的短期目标的清单。在

形成这些目标的过程中，不要纯粹地依靠逻辑思维。问问自己最适合做什么和最想做什么，那是否是自己未来想走的路，不要盲从。

一个人一生的黄金时间大致可以看成 30 年，也就是说，可以制订六个五年计划。

第一个五年计划，一般要解决定位问题。你到底是怎样的性格？有什么特长？你想成为什么样的人？哪个行业适合你？你应该在什么位置上发展？这个阶段主要是走向社会，通过实践活动认识自己和社会，尽快地给自己一个准确合理的定位时期。

第二个五年计划，要在行业中站住脚，获得一个初始位置，解决基本的生活问题，有一个安稳的心态，积累各种资源，包括知识、技能、经验和人脉关系等。

第三个五年计划，要成为单位的骨干、行业的专家，获得较高的地位，有一定实力，可以调动很多资源。并且淘到第一桶金，房子、车子问题应该全部解决，有成功人士的感觉，并获得社会认可。

到了 40 岁，进入第四个五年计划。这时候，要上的台阶是从小康到富裕，必须进入社会的精英阶层，在单位中要进入决策层，在行业中要有影响力，此时正是纵横驰骋、呼风唤雨之时。

第五个五年计划中，发展与守成并重，因人而异，有的人高歌猛进，有的人求稳持重。这个阶段基本是把持大政方针，放手让年轻人打拼。

五十而知天命。此时是第六个五年计划到来之际，一般说来，个人的创造力和精力都在走下坡路，以现代社会的节奏，多半到了退位让贤的时候。当然，也有老当益壮之士不在此列。