

20多岁女孩要懂得的人生密码

20多岁的女人要制订新目标，1年后、3年后、10年后分别要实现什么样的目标，心里要有明确的规划，并坚定信念为之奋斗

20多岁决定 女人的一生



20DUOSUI
JUEDING NVREN DE YISHENG

张家林◎编著

这是一本行之有效的方法书、一本事半功倍的训练书、
一本受益终生的成长书；送给每一位渴望优秀的20多岁女孩

上海科学技术文献出版社

20多岁女孩要懂得的人生密码

20多岁的女人要制订新目标，1年后、3年后、10年后分别要实现什么样的目标，心里要有明确的规划，并坚定信念为之奋斗

20多岁决定 女人的一生

20DUOSUI
JUEDING NVREN DE YISHENG

张家林◎编著



这是一本行之有效的方法书、一本事半功倍的训练书、
一本受益终生的成长书；送给每一位渴望优秀的20多岁女孩

上海科学技术文献出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

20多岁决定女人的一生/张家林编著—上海：上海科学技术文献出版社，2010.2

ISBN 978-7-5439-4139-7

I. 2… II. 张… III. 女性—人生哲学—通俗读物
IV. B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第001392号

责任编辑：于学松

20多岁决定女人的一生

张家林 编著

出版发行：上海科学技术文献出版社

地 址：上海市长乐路746号

邮政编码：200040

经 销：全国新华书店

印 刷：北京佳明伟业印务有限公司印刷

开 本：710×1000 1/16

印 张：17

字 数：250 000

版 次：2010年2月第1版 2010年2月第1次印刷

书 号：ISBN 978-7-5439-4139-7

定 价：26.80元

<http://www.sstlp.com>

前言



女孩到了二十几岁后，就是正值青春年华，有着大把的青春可以放肆的绽放。女孩子可以适当的时候倔强一些，可以适当的时候骄傲一些，可以让那些美丽的嘴角微微的牵动着。二十几岁的女孩是最美的，可以肆意的笑，可以倔强的哭。二十几岁的女孩不要怕输，青春才刚刚开始，我们有着输的资本，我们可以重新开始自己的追求。二十几岁的女孩要做最真的自己，最美的年华留给灿烂的微笑，让爱情都鲜明的呈现，要敢爱敢恨，敢于追求。

女孩到了二十几岁，就要面临着婚姻的压力了，有人会说爱情跟婚姻是两码事，男人娶的女人是能一起过日子的，并不一定就是自己真正深爱的，女人嫁的男人是能给自己提供一个温暖且安逸的家，但并不一定就是自己真正爱的。面对这些言论，好像很多人是为了结婚而结婚的，在家庭与社会的压力下，为了结婚而结婚了。有些人结婚也是有目的性的，可能是为了让自己有个地方停留，也可能是为了以后的事业有所帮助，也有可能是自己能从对方身上得到什么。

问一下那些甜蜜中的新婚，就会知道有时候爱情与婚姻是可以共同拥有的，所谓的婚姻是爱情的坟墓，只能说双方不懂得如何去经营爱情，相信当两个人决定结婚前，双方一定是对方有感觉的，只是婚后的日子让爱情变平淡了。这仅仅只是因为婚姻以后，男人与女人都放下了爱情中的浪漫，投入到了工作中去。那些没结婚的女孩，千万不要为





20多岁决定女人的一生

了某些目的而去结婚，结婚是非常单纯的事情，别搞的那么复杂，相信每个女孩都是渴望着爱情的。当女孩遇到自己深爱的那个人时，就会发现，想跟他在一起，可能无所谓贫富，无所谓生死。女孩不要为了结婚而结婚，也不要为了想得到某种生活而结婚。

女孩到了二十几岁后，就要慢慢的学会忍耐与宽容了，社会并不是一个任性的地方，那些大小姐的脾气要慢慢的收敛了，因为可能有些时候就因为你的计较会让你失去自尊，成为被人指责的没有教养的女人。给那些不友好的人善意的微笑，即能够让对方无地自容，也能够给别人留下大度且善解人意的好印象。忍耐并不是懦弱，也不是伤自尊，而是宽容美。请放下理直气壮的坏脾气，在适当的时候让一步，不仅可以体现出你的涵养，而且还会让你成为受人欢迎的女孩。

生活里会遇到很多不公平的事情，也会遇到很多让你无法接受的人，我们不能试着去改变别人，与其非常愤怒的大声指责别人的行为，不如怀着理解的心态给对方一个微笑，任何一个人都不会去伤害一个善良的人。声嘶力竭的与别人争论并不能赢得所谓的自尊，反而让你丢掉自尊。

本书揭示了二十几岁的女孩奥秘，向你说明她们是如何从恋爱、婚姻、生活、事业等诸多方面获胜的成功经验。通过大量的事例和细致的分析，你可以学到一个二十几岁女人应该怎样减轻生活中的压力，如何应付日常生活中出现的问题，找到解决困难的途径。



目录

心态篇 1

-
- 1. 女人20，譬如朝露 3
 - 2. 20多岁起跑线 5
 - 3. 吸引人的女性 11
 - 4. 做“三立”女人 14
 - 5. 健康心态幸福人生 19
 - 6. 女性心态素养 23
 - 7. 聆听自己内心深处的声音 25
 - 8. 改变命运从改变观念开始 27
 - 9. 巾帼不能让须眉 30
 - 10. 女人也要有鸿鹄之志 32

· 1 ·

目

录





20多岁决定女人的一生

魅力篇 35

- 11. 何为魅力 37
- 12. 女人20, 魅力的起点 40
- 13. 女性身体的美 43
- 14. 气质美能改变一个人 46
- 15. 仪态: 女人永远的魅力 50
- 16. 智慧女人魅力无穷 52
- 17. 智慧女人十步走 55
- 18. 迷人的声音 65
- 19. 让你的目光也充满魅力 69
- 20. 增添魅力的积极因素 71
- 21. 风情万种 78

健康篇

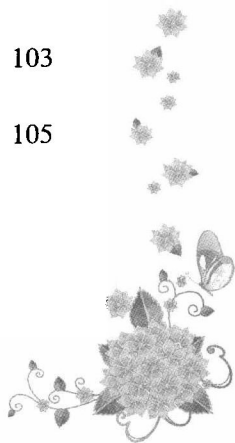
..... 83

- 22. 好的生活习惯使你健康美 85
- 23. 关注自己的心理健康 88
- 24. 营养成就女人的美 90
- 25. 做健美女郎 93
- 26. 女人不可忽视的特殊期 96
- 27. 莫以健康换成绩 99
- 28. 妇科检查，女人必不可少的内容 101
- 29. 适当的性爱，为女人的健康加分 103
- 30. 清晨测定女人健康 105

· 3 ·

目

录





20多岁决定女人的一生

事业篇

..... 113

-
- 31. 20多岁，事业的春天 115
 - 32. 工作是你生命中的必需 118
 - 33. 将工作看成赏心乐事 121
 - 34. 不放弃自己的事业 124
 - 35. 敢于竞争且善于竞争 126
 - 36. 展现自我的才华 131
 - 37. 书中自有黄金屋 134
 - 38. 知识改变女人的命运 137
 - 39. 女人也怕入错行 139
 - 40. 随时为自己充电 141

人际篇

..... 145

-
- 41. 塑造交际中魅力女性形象 147
 - 42. 展示自己的交际魅力 151
 - 43. 20多岁女性成功交际六步走 156
 - 44. 女人不可缺少的礼仪 159
 - 45. 微笑是打开心门的金钥匙 166
 - 45. 善于倾听、好过善于演讲 168
 - 46. 赞美别人也是为自己的人际铺路 172
 - 47. 做聪明的说话人 174

· 5 ·

目

录





20多岁决定女人的一生

生活篇 177

-
- 48. 不要让怨恨和内疚使自己变丑 179
 - 49. 宽容让你更美丽 182
 - 50. 感恩的心，幸福的源泉 184
 - 51. 若要人敬己，先要己敬人 187
 - 52. 生活像一面镜子，你对它微笑，也就会收获微笑 189
 - 53. 换位思考 191
 - 54. 换个角度看生活 193
 - 55. 让心房洒满阳光 195
 - 56. 苦难是一种人生财富 198
 - 57. 在助人中寻找快乐 200

理财篇

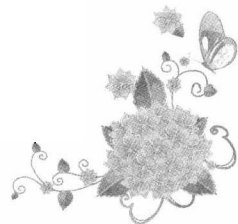
..... 203

-
- 58. 做一个经济独立的女人 205
 - 59. 从年轻时开始理财 208
 - 60. 做好理财计划，不做月光族 210
 - 61. 花钱要有方法 213
 - 62. 保险，今天的付出，明天的从容 216

· 7 ·

目

录





20多岁决定女人的一生

婚姻篇 219

-
- 63. 左手事业，右手婚姻 221
 - 64. 不要嫁错郎 223
 - 65. 好男人的标准 225
 - 66. 如何做个好妻子 229
 - 67. 读懂男人，读懂幸福 232
 - 68. 婚姻不是爱情的坟墓 235
 - 69. 营造一个爱的港湾——家 238
 - 70. 做个好儿媳，别让老公夹在中间为难 240

悦己篇

..... 243

-
- 71. 爱心使你常活常新 245
- 72. 走进现实的积极方式 248
- 73. 摆脱无聊的心情 250
- 74. 放松你所有的神经 252
- 75. 释放自己 254
- 76. 学会轻松地解决问题 257

· 9 ·

目

录





心态篇







1. 女人20，譬如朝露

一个女人最好的年华就20多岁这么几年，它虽然像朝露一样美丽，但也会像朝露一样转眼即逝。

· 3 ·

20多岁的女人高雅而不自负，温顺而不乏个性，活泼而不轻浮，开朗而不粗野，热情而不放荡，成熟而不世故，富于同情心而不懦弱。20多岁的女人像清晨的露珠晶莹剔透，美在近距离的观望，那些无需过分修饰的笑容和光洁而富有弹性的肌肤，是最自然的健康。这种美丽正显示着20多岁里的清新。

20多岁的少女最美的不只是鲜亮的容颜，更重要的是飞扬的激情，激情使你产生向上的力量，使你充满喜悦，生气勃勃，沉着冷静，心想事成。有激情的女孩富有朝气，活力四射，轻松活泼，是一道美丽的风景，焕发出一种由里及外的魅力。拥有阳光，就掌握了快乐和幸福的钥匙，你的人生就会处处阳光明媚、莺歌燕舞，从而你也拥有了一个幸福

心
态
篇

