

20几岁 的女孩

这样做最聪明

ERSHI JISUI NUHAI
ZHEYANGZUO ZUICONGMING

■ 符文军 白山/编著

改变女孩一生命运的教科书

做一个聪明的女孩，掌握自己的幸福生活。
现实生活中的20几岁女孩应该像一个精明的商人一样，
要与现实讨价还价，
用最小的人生资本换取最大程度的幸福生活。

时事出版社



20几岁 的女孩

这样做最聪明

ERSHI JISUI NUHAI
ZHEYANGZUO ZUICONGMING

■ 符文军 白山/编著



时事出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

20 几岁的女孩这样做最聪明/符文军, 白山编著. —北京:
时事出版社, 2010. 1

ISBN 978-7-80232-323-0

I. 2... II. ①符... ②白... III. 姑娘—修养—通俗读物
IV. B825-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 236790 号

出版发行: 时事出版社

地 址: 北京市海淀区万寿寺甲 2 号

邮 编: 100081

发行热线: (010) 88547590 88547591

读者服务部: (010) 88547595

传 真: (010) 68418647

电子邮箱: shishichubanshe@sina.com

网 址: www.shishishe.com

印 刷: 北京市兴城福利印刷厂

开本: 787×1092 1/16 印张: 16 字数: 253 千字

2010 年 1 月第 1 版 2010 年 1 月第 1 次印刷

定价: 28.00 元



序

言

时间如白驹过隙，转眼你已经长大了，20几岁了，这时的你是不是还贪恋在童时的温柔乡、梦织的象牙塔里乖乖地看漫画、读情诗，像林妹妹一样善感多愁呢？要知道：

20几岁是女人最美丽的年龄，不要让美丽在无意中流失。

20几岁是人生最宝贵的财富，不要让财富在无谓中消散。

20几岁正好是最适合塑造人生架构的时期，不仅有很多的选择，还不必为家庭琐事烦恼。

20几岁是女孩人生的起点，应该起程了——去追求快乐和幸福。

那究竟什么是幸福呢？这个问题看起来简单，却难以回答。有人说，幸福的女人应该像四条腿的桌子，有一定的经济收入和工作能力，有品位不俗的朋友圈子，有美满幸福的婚姻和爱情，有健康的身体。可是月有阴晴圆缺，人有悲欢离合，完美总是相对的。

女人为了追求幸福，付出了不少努力。在学校里，她们用功读书；在社会上，她们努力赚钱；在婚姻中，她们任劳任怨。

万事万物的存在皆有它的道理，幸福也是如此。女孩在社会上生存，追求的不外乎美丽、男人、爱情、友谊、婚姻等，要获得这些，没有智谋是不行的。俗话说“谋事在人，成事在天”，20几岁女孩要想在而立之年以后生活得更幸福，仅有漂亮的外表是不够的，还需要有聪明的头脑。

20几岁的女孩一定要多些聪明、多些智慧，要让自己比以前懂得更多的东西，这样才能应付以后的一些难题，比如婚姻，比如事业，比如家

20

几岁的女孩这样做最聪明

庭，这些都是需要用智慧来应对的。说白了，年轻是女孩最好的资本，也是最易被浪费的资本。年轻时一个看似无所谓的决定，会如蝴蝶效应般影响你的一生。所以，现实生活中的20几岁女孩应该像一个精明的商人一样，要与现实讨价还价，用最小的人生资本换取最大限度的幸福生活。

那么，女孩要怎样才能聪明起来呢？

这正是《20几岁的女孩这样做最聪明》这本书的目的所在。它教20几岁女孩认清现实，调整心态；它教20几岁女孩搭建人脉，积累财富；它教20几岁女孩明白容貌终究会老去，保持永久魅力有良方；它让20几岁女孩知道真正的爱情是什么，如何抓住好男人……

如果你现在有更多的不解、太多的困惑、太多的难题，那么就请翻开这本书吧。它将带你步入一个崭新的潮流时代，使你不被时代所抛弃，展示自己独一无二的魅力，与幸福快乐的生活翩翩起舞。



目 录

第一章 20 几岁女孩要走出梦境，做一个现实聪明的女孩

第一节 20 几岁不是做梦的年龄，而是创造幸福的年龄	1
20 几岁女孩，聪明比漂亮更重要	2
赶快从偶像剧的梦中醒过来吧	3
不要梦想做一个“奉献女神”	5
杨澜告诉 20 几岁女孩	7
第二节 20 几岁女孩面对现实，多一份坦然	12
聪明女孩不一味追求完美	12
失去的就让他失去吧	15
好心情让 20 几岁女孩更美丽	17
聪明女孩甘做“享乐主义者”	18
用积极的眼光看待一切事物	20
第三节 现实中，聪明女孩的做事习惯	22
心中拥有高目标，做事要摆低姿态	22
认真做好每一件小事	23
聪明女孩的 4 个好习惯	25



第二章 聪明女孩 20 几岁开始交朋结友，搭建人脉

第一节 20 几岁女孩，趁着年轻搭建人脉	27
经营好自己的人脉关系	28
结交名流的女孩更容易成为一流人物	30
主动创造接近知名人物的机会	32
善用自己的可爱之处	34
20 几岁女孩缔结良好人脉准则	36
第二节 20 几岁女孩，漂亮不如会说话办事	37
聪明女孩见什么人说什么话	38
巧妙拒绝，聪明不伤感情	43
多用一些文明礼貌语言	45
聪明女孩有话不直说	47
不说过头话，不做出格事	49
第三节 20 几岁女孩不可不知的沟通技巧	50
职场语言沟通技巧	51
赞美是沟通的桥梁	53
倾听提高沟通的效果	55
不要陷进是是非非	57
用幽默处理微妙的事	59

第三章 聪明的女孩，从 20 几岁开始投资幸福

第一节 博览群书，积蓄自我的知识资本	62
知识提升女人味	63
坐拥书城造内秀	65
阅读提升你的品位	69
20 几岁女孩必读的几本书	72



第二节 学会思考,挖掘女人的智慧资本	76
重视自身的智慧修养	77
聪明女孩不受固定思维束缚	78
脑子“开窍”赢得机会	80
创意是一种生存智慧	82
第三节 化妆美容,亮出女人漂亮的资本	85
女孩千万不要对化妆掉以轻心	85
整体搭配为美丽加分	87
塑身增添女人曲线美	91
聪明女孩穿衣“表里如一”	93
做一个性感魅力的小美女	95

第四章 20 几岁女孩无法改变出身,但可以改变命运

第一节 关爱自我,做自己的美丽公主	99
以“自我为中心”的女孩最聪明	100
把爱自己当做女人的第一功课	101
聪明女孩“偷工减料”,放松自己	104
把自己当做公主来宠爱	106
第二节 聪明女孩改变心态,改变命运	108
用自己的方式应对压抑	108
平衡锻造心灵之美	113
放慢脚步,净化心灵	115
逃离沮丧,拥有好心情	117
解决犹豫,与欢快同行	119
摒弃多余,简单生活	122
第三节 不要信命,你才是自己的救星	127
谁说女孩不能导演自己的人生	127

不依赖男人，不迷失自我	129
独立的女孩更容易改变命运	132
20 几岁女孩要不断“充电”	134

第五章 20 几岁学会理财，胜过嫁给一个亿万富翁

第一节 聪明女孩是新时代的“财女”	137
20 几岁女孩不止要做才女	138
女孩要走出理财的误区	139
端正金钱态度，认识理财效应	142
智慧消费的女孩更聪明	144
第二节 如何才能成为一个理财高手	145
聪明女孩不当“高薪女贫族”	145
让你的钱动起来，才能有价值	147
学会投资，增加收入	149
掌握理财方法，你的财富会更多	151

第六章 20 几岁抓住好男人，就抓住了一生的幸福

第一节 让你中意的男人喜欢你	154
不要梦想“王子”会从天而降	155
用心营造一份神秘感	157
聪明女孩施小爱得大爱	160
遇到好男人绝不出让	165
第二节 用女人的柔情构建幸福的婚姻	167
善解人意带来温馨	168
少点自私，多点谦和	169



让女人味给爱情带来温馨	171
聪明女孩的爱情保鲜法则	173
第三节 聪明女孩慧眼识别好男人	175
一眼看透与你相交的男人	175
识破男人的花言巧语	177
聪明女孩不嫁 9 种男人	180
从抽烟习惯识别好男人	182

第七章 20 几岁投资健康，为幸福买“保险”

第一节 聪明女孩知道，因为健康所以幸福	185
健康的女孩更美丽	186
聪明女孩善待自己的身体	188
好习惯让你远离疾病享幸福	190
20 几岁女孩要远离香烟	192
第二节 20 几岁女孩形体健康的 7 个标签	195
肌肤——因健康而“色变”	195
秀发飘飘的健康密码	201
玉手的健康呵护	204
明眸的健康物语	206
红唇的健康语言	208
保护口腔健康	210
足下生辉好健康	213
第三节 护佑好女孩的秘密花园	217
月经期的健康护理	217
阴道健康测验	220
子宫的健康方程式	224
乳房健康须知	227

肾虚让女人不再美丽	229
第四节 年轻女孩怕就怕人未老心先衰	233
走出压力的围城	233
远离情绪的旋涡	236
别让疲劳伤了你的美丽	237
快乐是永葆心灵年轻的法则	241
摆脱抑郁，点亮心灯	243



第一章

20 几岁女孩要走出梦境，做一个现实聪明的女孩

女人天生就爱做梦，特别是 20 几岁的女孩更是如此。至今仍然有很多 20 几岁的女孩相信：只要有爱情，就可以克服一切困难。还有些女孩准备好为自己不着边际的梦想而牺牲一切。要知道，20 几岁正是事业、婚姻、价值观逐步确立的重要时期，若能早些看到现实的价值，就不会在 30 岁之后成为生活的奴隶。

所以，我在这里要提醒女孩们，不要再沉溺于不切实际的梦境。就从 20 几岁开始改变，从梦境中走出来，准备做一个懂得现实快乐的幸福女孩吧！

第一节 20 几岁不是做梦的年龄，而是创造幸福的年龄

20 几岁的女孩爱做梦。灰姑娘的故事固然美丽，但是经不起现实的撞击。现实中没有华丽的舞池，没有玻璃舞鞋，更没有白马王子与美丽公主的完美爱情。现实生活是残酷的，20 几岁的女孩面临着工作、人际、爱情

等一系列难处理问题，只做梦是解决不了难题的。聪明的女孩不做白日梦，而是趁着年轻创造幸福。

20 几岁女孩，聪明比漂亮更重要

我们不否认，漂亮的确是女孩无可匹敌的资本，而且是一项很独特的资本。尤其是 20 几岁，这时候可谓是女孩“绽放”的最佳时刻，也是她最引人瞩目的时候，所有人都为她的美和独特的魅力所倾倒。历史上，为博得褒姒一笑，周幽王心思倾尽，于是有了烽火八百里戏诸侯，这是漂亮的魅力；貂蝉，本是无名小女，只因羞花之容，致使吕布与董卓相残，这也是漂亮的魅力；陈圆圆美貌倾城，因此李闯王和吴三桂为之拼命，数万将士因此埋骨，这更是年轻漂亮的魅力。

但是在现代社会中，20 几岁的女孩千万不要以为自己年轻漂亮，就可以天下无敌，要知道美貌只是暂时的，即使保养得再好，也总有老去的一天，那么靠美貌赢得的东西也会随之失去。

再者，当今社会如此发达，想成为美女并不是件难事，那么，一个女孩的漂亮就没什么价值了，只有有头脑，才有真本事。

然而，许多女孩认为，有了漂亮的外表便有了一切，于是为了美貌不惜一切代价，甚至想以此来赌明天，然而青春的折旧率那么高，她们往往也是得不偿失的。

小霖是个漂亮的女孩，追求她的男孩足够组建两支球队，这大大满足了她的虚荣心。她知道是因为自己的美貌吸引了这么多男孩，于是更加看重自己的外表，不打扮得漂漂亮亮的绝不会出门。但是她看不上这些男孩，因为他们没有足够的财力或能力匹配她的美貌。小霖在工作中结识的都是一些大客户，其中也有几个是她看着不错的，挑来挑去，她终于选了一个很有钱的老板做男友。

自从成为老板女友后，小霖辞去了工作，偶尔找朋友出来，也是聊聊自己怎么“败家”。整天不是去商场，就是去美容院，一卡在手，想刷多少就刷多少，她自己也调侃地说：“只买贵的，不买对的。”对她来说，天



天开着车到处兜风就是工作,日常起居都有保姆照顾。朋友觉得站在她面前,自己简直就像刚从贫民区走出来的人。这种奢华的生活让朋友很羡慕。

可是她刚和男友交往一年,男友就另结新欢了。她对此不解,开始质问男友为何变心时,男友回答得很直接:“我找的是女友,不是花瓶。”“但是你当初喜欢我不就是因为我是漂亮吗?如果我不漂亮,你不可能喜欢我,而且你的新欢同样是花瓶!”男友听后回答说:“的确,我当初是因为你的漂亮选择了你,可是你只是个普通的花瓶。如果你坚持说她也是‘花瓶’的话,那么她就是一个有内涵、有文化底蕴的景德镇花瓶!”

一个只有漂亮外表的女孩犹如一只艳丽的花瓶,很容易失去原本的保护色的,到那时花瓶的利用价值便不存在了。而有内涵的聪明女孩,仿佛美酒,时间越久越迷人。

请记住,20 几岁女孩聪明比漂亮更重要。

赶快从偶像剧的梦中醒过来吧

20 几岁女孩要远离那些虚假的偶像剧了,电视里的白马王子与灰姑娘都是生活里的男孩或女孩向往的,它并不是真的存在的。要知道,无论谁都不能脱离现实而生活,所谓的幸福与快乐都是建立在现实的基础上的,并非臆想。因此,20 几岁的女孩,赶快从偶像剧的梦中醒来吧,做一个现实、“世俗”一些的女孩。

如果将“世俗”一词跟某个女孩联系在一起,我们就宛如自然条件反射般地认为,那是一个“坏”女孩。其实,女孩让自己变得“世俗”一点没什么错!试想一下,现实中,谁能一辈子都做天真少女,不会随着年华的老去成为凡夫俗子,在世俗里终老?试想,如果她们能早点学会世俗,与金钱交好,也许可以在年华逝去的时候优雅地生活。当然这并不是说,只有变得世俗才能拥有好的生活,而是说,如果能抛弃对金钱和现实的洁癖,就不至于在年华老去后,还要为金钱而过疲于奔命的生活。

现实生活中,不少女孩还执迷于只要有爱,有没有钱都不重要。聪明

女孩则认为，追求时尚，找一个有钱的老公，谋一份能赚钱的工作，这些想法并不过分，都是理所当然并且合情合理。因为她们知道人早晚都会学会世俗，事实证明好命的女孩是尽早走出梦境，而优先选择了“世俗”的女孩。

大学时期，雨琪和琳琳是同班同学。在雨琪眼里，琳琳简直是一个无可救药的人。当时的大学生都会读很多书籍，而琳琳居然连尼采是谁都不知道，每天只知道读经济新闻和时尚杂志，也从来不参加多数大学生都热衷的社团活动。对于努力学习、积极参加社团活动的雨琪来说，琳琳是个再市侩不过的女人。

有一天，雨琪终于忍不住当面数落琳琳，说道：“你每天到底在想什么？只关注经济、时尚的，不做点有用的事，你的脑袋就像个空壳。”

面对雨琪刻薄的审问，琳琳一脸不解地反问道：“我怎么了？那你又在想什么呢？你想的那些很有用吗？”

“我虽然没有特别伟大的目标，但至少不像你那样没有想法，身为一个大學生，不是要怀有对社会的责任感吗？”

琳琳对慷慨激昂的雨琪只留下一句话便转身走了，她说：“真不知道你现在能为社会作什么贡献？一个连自己都无法养活的人，到底能为社会负什么责任呢？真是的！”

雨琪心里纵然有千百句话足以反驳琳琳的观点，但是面对逃避争论的琳琳的背影，她只说了一句：“俗人！”

十年后，一个偶然的機會，雨琪遇到了琳琳。

毕业后，雨琪一直找不到合适的工作，暂寄宿在姐姐家。由于生活压力太大，不仅皮肤变得粗糙，身材也开始发福，显得十分落魄。而一直注重自身管理的琳琳，积累了丰富的的工作经验，赢得了一家外企的青睐，刚刚换了工作，还嫁给了一个富有的工程师，日子过得很安逸。

这天，雨琪出门去面包店买面包，正好遇到琳琳。“哦，真巧！毕业后过得怎么样？”

雨琪发现，琳琳看起来和以前没有什么两样，更确切地说，容光焕发、幸福的表情使她看起来更漂亮了。

“怎么买那么多面包？”雨琪问。

“附近有一个孤儿院，这是买给那些孩子吃的，我也没什么可以帮忙



的,只是偶尔会买点吃的去看看他们。”

如今为生活所累的雨琪,在琳琳身上看到了大学时自己的影子。可毕业后自己的温饱问题都还未解决,哪有能力去为社会尽责任,理想与现实越来越远了。而如今的琳琳,仅靠老公赚的钱就可以尽情吃喝,如此大的差距,让雨琪受到了不小的打击。

比较富足的人不仅不用为温饱问题而伤脑筋,还可以拿出余钱来帮助别人。成为现实而世俗的人,并不是意味着放弃自己的梦想,等着天上掉馅饼。如果有了世俗的基础,那么追求梦想就不再遥不可及。

这就是聪明女孩告诉我们的:赶快走出梦境,现实一点没错!

不要梦想做一个“奉献女神”

这个世界上,只要多一点爱,就会多一点美丽。因而,无私奉献的女人是美丽的,即使她没有天使般的脸蛋、魔鬼般的身材、时髦的服饰。

被誉为贫民窟的“活圣人”特蕾莎修女就是这样一个女人。她救助了一辈子的穷人,其实自己也是一位穷人,她的生活朴实无华,她住的地方,唯一的电器是一部电话;她穿的衣服,一共只有三套,而且自己换洗;她只穿凉鞋,没有袜子……但在人们的心中,她就是最美丽、最圣洁的女神。

可是,现代生活中,大部分女孩都是平凡而普通的,不会成为第二个特蕾莎修女,但是她们却有“特蕾莎修女”无私奉献的精神。在生活中,她们把爱全部“奉献”给了男友或老公,以牺牲自己为代价换来家人的幸福。她们任劳任怨,认为爱就是“无私奉献”,就需要“牺牲”。她们认为这样才是一个贤惠的淑女,才会赢得他人的爱。

但是,生活中因“无私奉献”而成了被遗弃的可怜“怨妇”的不在少数。这样的女孩多把责任都归结为男人没有良心、忘恩负义,其实更多的因素在她们自己身上。她们只知道要做个好女人,只追求奉献、不求回报,结果失去了自己,迷失了自我。这样的女孩不能不说是可悲的。

玲梅在上大学时,认识了比她高一届的同系的男生凌风,两个人郎才

女貌，情投意合，很快就进入了热恋。大学毕业时，玲梅按计划准备考研，凌风却说：“别考了，咱们结婚吧，我非常需要你。”是结婚，还是考研？玲梅一时也拿不定主意。

最后，玲梅决定放弃考研，和凌风结婚。因为玲梅认为，既然结婚就要做个好妻子，如果读研究生，一定没有时间照顾丈夫，如果做妻子的因读书而冷落了丈夫，就不是一个好妻子了。人们常说，爱就是奉献，玲梅对此深信不疑。于是，她决定放弃自己的理想，和丈夫一起建筑起他们爱情的港湾。

毕业后，玲梅当了一名教师，丈夫在工作了一段时间后准备考研。在丈夫准备考试的时候，玲梅发现自己怀孕了，妊娠反应挺厉害，经常是东西吃进去不久就又都吐出来。可是丈夫正在忙着考试，不仅无暇照顾她，还需要她来照顾他。玲梅经常是一边吐，一边做饭。但是想想丈夫将要实现自己的梦想，她暗暗咽下了所有的痛苦，她想等他考上研究生就好了。后来丈夫如愿以偿，孩子也生了下来。

这时的玲梅就更忙了，既要工作，又要照顾孩子，还要照顾他丈夫上学，非常紧张。接送孩子、买菜、做饭、洗衣、收拾房间，玲梅几乎承包了所有的家务，但当她看到漂亮的孩子，看到刻苦读研究生的丈夫，她是欣慰的，她感到幸福无比。

为了照顾好家，玲梅几乎放弃了自己的一切爱好。她已经没有时间去商场为自己选购一件称心的服装，没有了和朋友们高歌一曲的兴致；甚至连自己爱看的电视连续剧也不能从头看到尾。但是她从不抱怨，她觉得自己的付出是值得的，她的家庭因为有了她的付出而更加和谐幸福。

玲梅原本以为丈夫毕业后，就能迎来他们的第二个蜜月，他会对自己的奉献给予回报。可事实是，他们的关系却大不如从前了。丈夫毕业后，去了一家合资企业。他的工作很忙，经常是深夜才回到家，一脸的疲惫。让玲梅更加生气的是，丈夫竟然懒得与她说说话了。有时，玲梅忍无可忍地对他说，咱们也该聊聊了。可他说，这么长时间的夫妻了，有什么好说的。有时，他还会说，说点儿别的行不行，整天不是东家长就是西家短的，真没意思。

终于有一天，丈夫向玲梅摊牌说：“我们离婚吧，我爱上了别人。”玲梅怎么也没有想到，自己所做的一切却换来这样的结果，于是不解地质问