

88条最睿智的人生经验 88条最实用的幸福良方

二十几岁的青春经不起一再蹉跎，真的该醒悟了！

二十几岁女人奠定一生幸福的必备读本。

# 二十几岁女孩 要懂得的 88条人生经验

*Ershijisui Nvhai Yao Dongde de  
bashibatiao Rensheng Jingyan*

于群 编著



88条最睿智的人生经验 88条最实用的幸福良方

二十几岁的青春经不起一再蹉跎，真的该醒悟了！

二十几岁女人奠定一生幸福的必备读本。



# 二十几岁女孩 要懂得的 88条人生经验

于群 ●●

 中国长安出版社

**图书在版编目(CIP)数据**

二十几岁女孩要懂得的 88 条人生经验/于群编著. —北京:中国长安出版社,  
2009.10

ISBN 978-7-5107-0099-6

I. 二 ... II. 于 ... 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 182538 号

**上架建议: 社科类—励志**

**二十几岁女孩要懂得的 88 条人生经验**

---

出版: 中国长安出版社

社址: 北京市东城区北池子大街 14 号 (100006)

网址: <http://www.ccapress.com>

邮箱: [ccapress@yahoo.com.cn](mailto:ccapress@yahoo.com.cn)

发行: 中国长安出版社 全国新华书店

电话: (010) 65281919 65270433

印刷: 北京才智印刷厂

开本: 787mm×1092mm 1/16

印张: 17.25

字数: 210 千字

版本: 2009 年 11 月第 1 版 2009 年 11 月第 1 次印刷

---

书号: ISBN 978-7-5107-0099-6

定价: 32.00 元

## 前言

时光荏苒，转眼间你就长大了。二十几岁的你，是不是还贪恋着在童年的美梦、希望在父母怀里撒娇，在象牙塔里看漫画、读情诗，悲春伤秋、多愁善感呢？如果还是这样，那你该叫醒自己了。二十几岁已经是一个不算小的年龄了，应该知道一些这个年龄该知道的人生经验了。

二十几岁以前，你还是个小女孩，你可以不问世事，可以纵容放肆，可以毫无顾忌地大哭大闹，用撒娇来摆平一切困难，但二十几岁以后，你就要进入社会，你就要去接触很多你以前没见过甚至没想过的事情，去经历很多以前你没有感受过的情感。你要经历美好的、丑陋的、好的、坏的，你躲不开，也逃不掉。这时的你，能把握好自己，不让自己在现实与理想中迷失吗？

二十几岁将是你的一生中最精彩的时光，也是你最该珍惜的时光，因为在这个年龄段里，你将经历人生最精彩的生活——工作、恋爱，甚至于结婚生子。但二十几岁的你，还有些青春年少，还缺乏人生经验。这时候，有的女孩就容易误入歧途，走许多弯路，甚至钻进死胡同，自误一生。当猛然醒悟时，人生格局已定，且韶华已逝，过去的已经无法追回。

因此，二十几岁的你，要开始懂得经营爱和生活了。亲情、友情、爱情、事业等对你将来有影响的一切东西，都将需要你在此时打下基础，也是为你以后的幸福做铺垫。

你要懂得爱，懂得生活，这样才能让你人生的花朵开得更美丽，并将让其常开不败。人生就像海洋，而你则像海洋里的船只，你应该

知道自己的终点在哪里，自己要做什么，只有这样才不会使自己迷失方向。

二十几岁的女孩，心态一定要好。不管外界环境怎么样，不管你是不是在经历困难，一定要保持一个良好的心态。

二十几岁的女孩，一定要对自己好一点，因为，如果你伤害了自己，受伤害的不仅是你，还有那些爱你的人，他们会和你一样难过。

优雅和智慧的女孩，是最有魅力的，永远不要忘记这一点。

这时候的你，必须要学会一些社交手段了，因为你要面对的是复杂的社会，可以不懂圆滑，但一定要有头脑。

最重要的一点是——趁年轻放手去爱吧，青春易逝，别让自己的青春留下遗憾。但一定要记得，时刻保持睿智，爱你的他，更要爱自己。

二十几岁的女孩，一定要快乐，一定要幸福，这是这本书最大的期望。

二十几岁是女孩人生中的最重要的分水岭，可以说，二十几岁决定女孩的一生。如果你正为生活琐事而烦恼，如果你正为前途而迷茫，不妨看看这本书中的人生经验，因为有些道理正适合于现在的你，并能给你很好的启示。

# 目录

## Contents

### Chapter 1

#### 二十几岁的女孩，心态好命就好

二十几岁的你，已经或者刚刚步入社会，可能你会发觉社会并不是你想像得那么简单，其中充满着诸多变数。这时，你最需要的是要保持一种良好的心态。良好的心态会使你心情舒畅、积极进取；使你胜不骄，败不馁，使你从容面对人生中的诸多问题。好心态决定好命运。二十几岁的女孩，心态好命就好。

|                            |    |
|----------------------------|----|
| 1. 二十几岁的女孩要有好心态 .....      | 3  |
| 2. 想要改变命运，先要改变心态 .....     | 5  |
| 3. 运用自我暗示，培养积极的心态 .....    | 8  |
| 4. 做自己的公主 .....            | 11 |
| 5. 美貌使人骄傲一时，自信使人魅力一生 ..... | 14 |
| 6. 控制自己的情绪，做情绪的主人 .....    | 18 |
| 7. 没有人能伤害你，除了你自己 .....     | 20 |
| 8. 学会放下，好心情自然就来了 .....     | 22 |
| 9. 做好足够的准备，微笑着面对挫折 .....   | 25 |
| 10. 不为失败找借口，才能避免再次失败 ..... | 27 |
| 11. 规划自己的人生，朝着目标迈进 .....   | 30 |

## Chapter2

### 让青春浪漫些，但要活得现实些

青春应该是浪漫的。一个女孩若缺少了浪漫情怀，就缺少了很多魅力。然而，现实就是现实，有时现实的生活并不允许浪漫。生活既不能太浪漫也不能太现实，太浪漫则无度，太现实则无态。二十几岁的女孩，要将浪漫与现实相结合，要将感性和理性相结合。浪漫并现实着，这样的人生才是精彩的人生。

- 12. 二十几岁的女孩，要懂得浪漫 ..... 35
- 13. 二十几岁的女孩，一定要有自己的梦想 ..... 38
- 14. 抛弃过于天真的想法，少做些“白日梦” ..... 41
- 15. 别花大把的时间沉溺在肥皂剧里 ..... 44
- 16. 给自己一个目标，然后一点一点地实现它 ..... 46
- 17. 女孩要学会选择，避免错误的决定 ..... 48
- 18. 是步入社会还是继续深造 ..... 51
- 19. 选择最适合自己的职业 ..... 54
- 20. 女孩要有胆识，敢于尝试冒险 ..... 57
- 21. 正视现实，适应新环境 ..... 59

## Chapter3

### 可以不做女强人，但要有把握自己命运的能力

看到那些叱咤风云的成功女性，你会不会羡慕呢？我们可以不必成为这样的女强人，但是，却绝对不可以放弃自己，一定要有把握自己命运的能力。因为，生命属于我们自己，我们的命运由我们自己做主。

- 22. 远离懒惰，做个有进取心的女人 ..... 65
- 23. 摆脱各种束缚，获得属于自己的成功 ..... 67



|                                |    |
|--------------------------------|----|
| 24. 可以不上班，但一定不能不工作 .....       | 69 |
| 25. 别总抱怨，抱怨不如改变 .....          | 72 |
| 26. 年轻的女孩要有事业心 .....           | 75 |
| 27. 在自信中坚持自己的风格 .....          | 78 |
| 28. 要有自己的事业，但不要忘记自己是女人 .....   | 81 |
| 29. 不是自己的不要去抢，是自己的就一定要争取 ..... | 84 |
| 30. 正确看待金钱：别太清高，也别太贪婪 .....    | 87 |
| 31. 把节俭变为一种习惯 .....            | 89 |
| 32. 要有冒险精神，不能患得患失 .....        | 91 |

## Chapter4

### 二十几岁的女孩，要对自己好一点

二十几岁的女孩，要好好去爱，好好去生活。要相信温暖、美好、信任、尊严、坚强这些美好的东西。二十几岁的女孩，要对自己好一点——要懂得创造生活，也要懂得享受生活。

|                              |     |
|------------------------------|-----|
| 33. 每个人的生命只有一次 .....         | 97  |
| 34. 世上没有丑女人，只有懒女人 .....      | 100 |
| 35. 别做一个不受欢迎的邋遢女孩 .....      | 102 |
| 36. 吃也能吃成一个“白雪公主” .....      | 105 |
| 37. 名牌的力量不小，但不要迷信它 .....     | 107 |
| 38. 做个时尚女人 .....             | 109 |
| 39. 懂得欣赏自我，并不断激励自己 .....     | 112 |
| 40. 快乐的女孩最有魅力 .....          | 114 |
| 41. 豁达的心胸让你的生活充满阳光 .....     | 117 |
| 42. 可以没有漂亮容颜，但不能没有个性魅力 ..... | 120 |



|                    |     |
|--------------------|-----|
| 49. 要学会自己宠自己 ..... | 123 |
|--------------------|-----|

## Chapter5

### 与美丽一样重要的，是优雅和智慧

优雅的女人不一定能成大事，但能成大事的女人一定是优雅的女人。女人的风度是靠看不见的内涵做基础的。二十几岁的女孩，一定要注重培养自己优雅的气质。要记住，优雅和智慧是相辅相成的，优雅和智慧，与美丽一样重要。

|                           |     |
|---------------------------|-----|
| 44. 优雅是女人的推荐信 .....       | 127 |
| 45. 女孩温柔些，才会更有女人味 .....   | 129 |
| 46. 女孩可以不漂亮，但一定要有品位 ..... | 133 |
| 47. 女孩要懂得羞涩与矜持 .....      | 137 |
| 48. 做一个有气质的美女 .....       | 140 |
| 49. 越聪慧的女人就越懂得宽容 .....    | 143 |
| 50. 女孩要有博爱的胸怀 .....       | 147 |
| 51. 脑袋的充实和口袋的充实一样重要 ..... | 149 |
| 52. 趁着年轻，广泛猎取知识吧 .....    | 152 |
| 53. 一本好书会影响并改变你的一生 .....  | 155 |
| 54. 读书的女人最美丽 .....        | 157 |

## Chapter6

### 二十几岁的女孩，要经营好人际关系

擅长交际可以帮助你营造良好的人际关系，展现你的无穷魅力，使你成为众人关注的焦点。二十几岁的女孩，一定要注重交际的作用，掌握交际的艺术，这样，你的生活和工作才会顺风顺水。

|                         |     |
|-------------------------|-----|
| 55. 巧绘“人脉图”，赢得好人缘 ..... | 163 |
|-------------------------|-----|

|                               |     |
|-------------------------------|-----|
| 56. 说话要因人而异，要学会运用非语言 .....    | 167 |
| 57. 学会展示自己、推销自己 .....         | 171 |
| 58. 别去嫉妒别人，你也有自己的幸运 .....     | 174 |
| 59. 不要轻易开口借钱，也不要轻易借钱给别人 ..... | 177 |
| 60. 精心地对待每一个场合的着装 .....       | 180 |
| 61. 有教养是最大的财富 .....           | 183 |
| 62. 用你的乐观去感染其他人 .....         | 186 |
| 63. 闺中密友：今生有你真好 .....         | 189 |
| 64. 倾听是最好的安慰手段 .....          | 192 |

## Chapter7

### 趁年轻放手去爱吧，但别忘记保持睿智

二十几岁的女孩，会因为爱情而变得更加美丽。爱情对女人来说，就好像是玫瑰，漂亮，却有刺。然而，如果不去采撷，怎么会得到玫瑰的芬芳？年轻的女孩，趁着年轻放手去爱吧，不去尝试，怎么能知道爱情的美妙？但请别忘记保持睿智。

|                             |     |
|-----------------------------|-----|
| 65. 趁着年轻，轰轰烈烈地爱一场 .....     | 197 |
| 66. 别给同一个男人伤害你两次的机会 .....   | 200 |
| 67. 爱情需要勇敢，真爱不是等来的 .....    | 203 |
| 68. 如果你不喜欢他，就要婉转地告诉他 .....  | 205 |
| 69. 如果他不爱你，那么就分手吧 .....     | 207 |
| 70. 男人不是救世主，女人要做自己的主人 ..... | 210 |
| 71. 女人要内心坚强，外表柔弱 .....      | 213 |
| 72. 学会撒娇，女人才更有女人味 .....     | 215 |
| 73. 女人学会装傻，会有“傻”福 .....     | 218 |

|                            |     |
|----------------------------|-----|
| 74. 爱人就是用来爱的，不是用来比的 .....  | 221 |
| 75. 别梦想从不爱你的人身上获得幸福 .....  | 223 |
| 76. 婚姻如鞋，适合自己的才是最好的 .....  | 226 |
| 77. 猜疑会导演爱情的悲剧 .....       | 229 |
| 78. 用性来获得爱情，是最不牢靠的方式 ..... | 231 |

## Chapter8

### 二十几岁的女孩，要快乐也要幸福

二十几岁的女孩，也许你的工作很繁忙，但无论多忙，都别忘了浇灌自己的爱情之花，呵护自己的身体，用心体会自己的快乐，用行动守护自己的幸福。二十几岁的女孩，要快乐也要幸福。

|                             |     |
|-----------------------------|-----|
| 79. 每天快乐一点点就是大快乐 .....      | 237 |
| 80. 做女人要轻轻松松地活着 .....       | 240 |
| 81. 放慢生活节奏，过简单的生活 .....     | 243 |
| 82. 身体是最大的本钱，健康比美丽更重要 ..... | 246 |
| 83. 多做运动，会让你更健康 .....       | 249 |
| 84. 唠叨的女人令人厌烦 .....         | 252 |
| 85. 真情是来之不易的，要懂得珍惜 .....    | 255 |
| 86. 要想生活得幸福，就要学会持家理财 .....  | 258 |
| 87. 学会做几道拿手好菜 .....         | 261 |
| 88. 把握当前，幸福生活就在现在 .....     | 264 |



## Chapter 1

# 二十几岁的女孩， 心态好命就好



二十几岁的你，已经或者刚刚步入社会，可能你会发觉社会并不是你想像得那么简单，

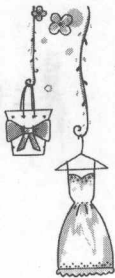
其中充满着诸多变数。这时，

你需要的是要保持一种良好的心态。

良好的心态会使你心情舒畅、积极进取；使你胜不骄，败不馁，使你从容面对人生中的诸多问题。好心态决定好命运。

二十几岁的女孩，心态好命就好。





## 1. 二十几岁的女孩要有好心态

有句话说得好：“成功要趁早。”二十几岁的女孩，应该要考虑关于成功的问题了。女孩不要以为自己成不成功无所谓，将来找个好男人嫁了就是成功。这种想法会消磨自己的斗志，失去自我。二十几岁的女孩要知道，假如你自己成功了，将来会更容易找到自己的白马王子，况且自己会有更大的自主性，而不像有的女人，一旦嫁人了就处在了从属的地位。

每个人都渴望成功，可为什么有的人轻易就成功了，而有的人却不断地遭遇失败呢？成功学大师拿破仑·希尔曾经说过这样一段话：“人与人之间只有很小的差异，但是这种很小的差异却造成了巨大的差异！所谓很小的差异，就是人所具备的心态是积极的还是消极的，巨大的差异就是成功和失败。”

二十多岁的王琳和张倩，大学刚毕业时，两个人都在市场上经营服装生意。当时正好赶上服装行业最不景气的季节，进来的服装卖不出去，每天还要交房租和市场管理费，几乎是天天赔钱。这时王琳动摇了，她倒赔 3000 元钱把服装精品屋兑了出去，并发誓从此不再做服装生意。张倩却不这样想，她认真分析了当时的情况，觉得赔钱是正常的，一是自己刚刚进入市场，没有经营经验，抓不住顾客的心理，所以才导致顾客少，这很正常；二是当时正赶上服装淡季，每年的这个季节，服装生意也都不赚钱，只不过是因为他们会经营，能够维持收支平衡罢了。分析了这些以后，张倩心里有底了，她相信自己适合做服装生意。果然，转过了这个惨淡的季节，张倩的服装店就开始赚钱了。两年以后，她就成了当地相当有名的服装生意人，每年都净赚



10多万元，后来还嫁了个事业有成的好男人。而王琳则正好相反，两年内，她转了几次行，但都以失败告终，一直穷困潦倒。一想到前途，她就一筹莫展，也一直没有找到自己心仪的白马王子。

事物是相同的事物，但审视的角度不同，就会有不同的效果，关键在于当事人是怎样去对待它们的。故事里的王琳只看到了赔钱的一面，而不能客观分析原因，故而看不到好的发展前景。她的失败就在于：她不能以积极的态度去分析事物。张倩则正好与她相反，她的态度是积极的，而且是客观的，她更多地从将来的角度看待当前的不景气。因为看到了美好的前景，她才能顶住压力，一直坚持到最后，并取得成功。

一个人面对问题时所持有的心态往往决定其一生的命运。积极的心态创造人生，消极的心态消耗人生。积极的心态是成功的起点，消极的心态是失败的源泉。作为二十几岁的女孩，选择了积极的心态，就等于选择了成功的希望；选择了消极的心态，就注定要陷入失败的沼泽。如果你想成功，想把梦想变成现实，就必须让自己积极起来，彻底扼杀那种消磨意志、阻碍成功的消极心态。

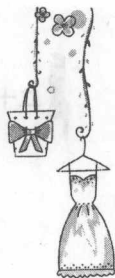
世界上最强大的力量，就是心态的力量。不同的心态，会给人带来迥然不同的人生。作为一个二十几岁的女孩，刚刚步入社会，可能会面对很多挫折，在面对问题时，一定要保持积极的心态。只要相信自己，只要努力，就能够战胜困难，得到自己想要的东西，过上自己想要的生活。

## 经验之谈

积极的心态可使人快乐、进取，有朝气、有精神；消极的心态则使人沮丧、难过，没有主动性。保持积极的心态，无论对生活还是工作，都是很重要的。心态的力量最为强大，它可以决定成败，决定命运。







## 2. 想要改变 命运，先要改变心态

心态对于二十几岁的女孩来说太重要了——有什么样的心态，就会有怎样的命运。假如，二十几岁的女孩想要改变自己的命运，那么，首先就要改变心态。

其实，女人与女人之间的智商并没有多大差别，但为什么有的女人能够拥有美满幸福的家庭，在事业上也能有所成就，而有的女人却相反呢？专家研究后发现，这完全取决于人的心态。作为一个女孩，你的心态就是你真正的主人，要么你去驾驭生命，要么是生命驾驭你。简单来讲，就是心态决定命运。

成功学家指出：播下一种心态，收获一种思想；播下一种思想，收获一种行为；播下一种行为，收获一种习惯；播下一种习惯，收获一种性格；播下一种性格，收获一种命运。这句话的直接结果就是：心态决定命运。女人的命运在自己手里，因为女人掌握着自己的心态。

心态积极的女孩对待事物，不看消极的一面，只取积极的一面。如果摔了一跤，手出血了，她会想：多亏没把胳膊摔断；如果遭遇了车祸，撞断了腿，她或许会想：大难不死，必有后福。对于同样的遭遇，抱消极心态的女孩就会想：这下可完了，一切都没有希望了。

人生并非一帆风顺，但是却可以用主观努力去把握和调控的，心态就是调控人生的控制塔。女孩有什么样的心态，就会有怎样的生活和命运。

生活中总会有各种各样的事情发生，没有人可能预料明天会发生



什么，但女孩可以用良好的心态做人生的指挥官，相信自己才是自己命运的主宰。

有这么一位中年男人，嗜酒如命且毒瘾甚深，有好几次差点都没命了，最后因为在酒吧里杀了人，而被判死刑。

这位中年男人有两个女儿，年龄仅仅相差一岁。其中一个跟父亲一样有很重的毒瘾，靠偷窃和勒索为生，也因犯了罪而坐牢；另外一个女儿却与其截然不同，她在一家大企业的分公司做经理，有着美满的婚姻和三个可爱的孩子，没有吸毒和其他任何不良行为。

为什么同是一个父亲，在完全相同的环境下长大，两个人的命运却这么不相同呢？在一次访问中，记者问起造成她们现状的原因，前一个女儿回答：“有这样的父亲，我还能有什么办法？”后一个女儿回答：“有这样的父亲，我必须得自己想办法。”如此看来，环境并不能决定人生，而我们面对环境时所持有的态度，却可以改变人的一生。

有一个名叫胡达·克鲁斯的老太太，她的邻居迈克夫人与她是同龄人。在共同庆祝 70 岁大寿时，迈克夫人认为自己是该去见上帝的年龄了，因此，她决定坐在家里，足不出户、颐养天年。她为自己做寿衣，选墓地，安排后事。而胡达·克鲁斯则认为：一个人能否做成事，不在于年龄的大小，而在于自己的想法。于是她开始学习爬山，其中有几座还是世界上有名的高山。在 95 岁高龄时，她登上了日本的富士山，打破了攀登此山年龄最高的记录。

聪明的女孩不仅追求美丽，还会培养自己良好的心态，主宰自己的人生。一个女孩拥有良好的心态，就能享受生活赋予的幸福，能够承受生活的种种压力，并有勇气挑战各种困难和挫折。

二十几岁的女孩，不要有凡事依靠他人的心态，对工作如此，对男人也是如此。现代的女孩自己有工作，不需要再靠男人养活了。自己能做的事就自己做，不要让男人觉得你是个负担，要让他觉得和你在一起很轻松很快乐。

二十几岁的女孩，要学会宽容。宽容的女人像海，不会什么都斤

