

20多岁女孩应懂得的100条人生哲理

作为20多岁的女人，应该在纯洁的土壤里、赞美的祝福中，获得“积极的思考方式”，使自己更幸福、更优秀

女人20多岁 很关键



NVREN

20DUOSUI HEN GUANJIAN

张家林◎编著

100条人生哲理让20多岁的女人与众不同
每个20多岁追求幸福的时尚女人都应该读的一本书

上海科学技术文献出版社

20多岁女孩应懂得的100条人生哲理

作为20多岁的女人，应该在纯洁的土壤里、赞美的祝福中，获得“积极的思考方式”，使自己更幸福、更优秀

女人20多岁 很关键

NVREN
20DUOSUI HEN GUANJIAN

张家林◎编著



100条人生哲理让20多岁的女人与众不同
每个20多岁追求幸福的时尚女人都应该读的一本书

上海科学技术文献出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

女人20多岁很关键/张家林编著—上海：上海科学技术文献出版社，2010.2

ISBN 978-7-5439-4141-0

I. 女… II. 张… III. 女性—修养—通俗读物
IV. B825-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第001393号

责任编辑：于学松

女人20多岁很关键

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 978-7-5439-4141-0

定 价：26.80元

<http://www.sstlp.com>

前言



年轻变得更单纯，也比过去的人更会让自己幸福。作为20多岁的女人，你应该在单纯的土壤上，在祝福声中，获得“积极的思考方式”。因为，积极的思考方式正是来自于这种单纯。也许有人会认为，我干涉别人的人生哲学是不合适的。但是，不管怎样认为，积极的人生态度绝对是“这个世界是个可以生活的地方，我也是个生活幸福的人”才对。

20多岁的女人要制定新目标，每天仔细地研究和坚定这种信念。10年后、3年后、1年后分别要实现什么样的目标，心里有明确的规划。3年内存够钱去欧洲旅行，一年内读200本书，等等，任何目标都可以。但有一点要求，那就是时限和内容必须明确。先制定一个只要努力就可能实现的目标，一旦尝到了成功的滋味，你就会深深地沉浸在成就感之中。尝到过成功滋味的女人，没有时间考虑人生究竟有没有意义之类的话题。只要早上一睁开眼睛，就会期待今天将是精彩的一天。人的一生都要不断地树立新目标，再实现目标，何况现在的你还年轻。在看似平凡的外表下，隐藏着不平凡梦想的人，就会是这个预言的主角。有梦想的人，就算不能实现这个梦想，也会因为奋斗的过程而实现特别的价值。有梦想的人，言行举止都与相同处境的人不一样。

· 1 ·

前

言





女人20多岁很关键

20多岁的你，可能还没有体验到，对于人生来讲，人脉是多么巨大的财富。当一个人解决一个巨大的困难，或者抓到一次绝好的机会时，总是会提到有“贵人相助”，也是因为这个原因，身边有很多这样贵人的人，人们总是会说她人缘好，或者有福气。在无数次新的相识后，大多数的人会随着时间的流失而被淡忘，但是有少数人会留在身边，能牢牢抓住他们的人，就是有福气的人。不要试图用诀窍来寻找真正的朋友。即使是再迟钝的人，也有感受真心的能力，不会有人会因为你的雕虫小技而留在你的身边。

这本书就是专门为这样的你而准备的。书中分析了为内心矛盾、人际关系以及爱情感到困惑的20多岁女性心理，还分享了在实际的过程中获得的解决经验。为了避免单调乏味，尽可能提出具体的解决方法。

目录

心理篇

- 1. 优雅让女人美丽 3
- 2. 嫉妒会让你活得很不轻松 6

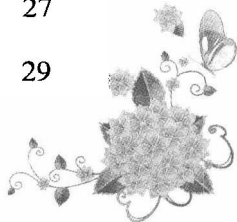
智慧篇

- 3. 气质来自内在心灵的闪烁 11
- 4. 健康心态 点亮人生 13
- 5. 内涵是女人最好的化妆品 16
- 6. 自尊自重才美丽 20
- 7. 阳光心态创造健康人生 22
- 8. 智慧使女人魅力永存 24
- 9. 健康的女人最美丽 27
- 10. 魅力女人注重“三养” 29

· 1 ·

目

录



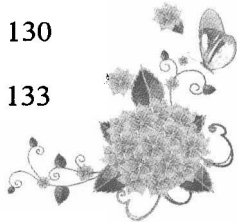


女人20多岁很关键

- 11. 会撒娇的女人好处多多..... 31
- 12. 做好分内之事就能活得放松..... 34
- 13. 自信富可敌国..... 36
- 14. 理想是未来的启明星..... 38
- 15. 做自己情绪的主人..... 40
- 16. 乐观使你走向成功..... 44
- 17. 女人越单纯越幸福..... 47
- 18. 安静创造智慧..... 49
- 19. 雅致的韵味..... 51
- 20. 让自己高雅起来..... 53
- 21. 不要忘了自己是女人..... 55
- 22. 温柔不是软弱..... 57
- 23. 女人要有女人味..... 60
- 24. 让自己忙碌起来..... 63
- 25. 获得智慧的最佳方法..... 66
- 26. 培养自己创造性思维..... 68
- 27. 理智地选择属于自己的东西..... 71
- 28. 磨炼自己的意志力..... 74
- 29. 学会说话的艺术..... 76
- 30. 微笑面对挫折..... 79
- 31. 保持纯真快乐生活..... 82

处世篇

●●● 32. 女人独立 从容美丽·····	87
●●● 33. 微笑是女人最好的名片·····	89
●●● 34. 细节使你走向成功·····	92
●●● 35. 管好你的时间·····	97
●●● 36. 浪费时间是女人的自我销毁·····	100
●●● 37. 20多岁不该太在乎的事·····	102
●●● 38. 选择适合自己的路·····	106
●●● 39. 20多岁要资金积累·····	108
●●● 40. 合理投资拥有品格人生·····	110
●●● 41. 不做月光族·····	112
●●● 42. 学会合理购物·····	113
●●● 43. 理财从今天开始·····	115
●●● 44. 不可抗拒的魅力——善解人意·····	117
●●● 45. 理财使你掌控人生·····	119
●●● 46. 宽容给你带来欣慰·····	121
●●● 47. 学会谦恭文雅·····	123
●●● 48. 肯定自己的魅力所在·····	125
●●● 49. 激起你的感激之情·····	127
●●● 50. 治愈你过去的创伤·····	130
●●● 51. 悠闲不是浪费生命·····	133





女人20多岁很关键

- 52. 塑造迷人的个性…………… 135
- 53. 事业和家庭都是幸福…………… 138
- 54. 关心朋友 充满快乐…………… 141
- 55. 学习当女皇武则天…………… 144
- 56. 记住玛蒂尔德的教训…………… 148
- 57. 真诚待人 赢得世界…………… 150
- 58. 树立目标 积极人生…………… 152
- 59. 拥有一颗感恩的心…………… 154
- 60. 做个不卑不亢的女人…………… 156
- 61. 特长使你绽放出光彩…………… 160

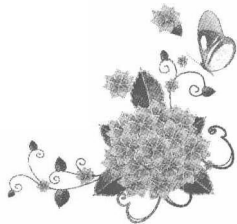
· 4 ·

美容篇

- 62. 女人自然最美…………… 165
- 63. 举手投足尽显女人本色…………… 168
- 64. 心地善良让你越来越美…………… 170
- 65. 知道自己的笑容特征…………… 172
- 66. 让你的玉手出手不凡…………… 174
- 67. 不要故意遮掩笑…………… 176
- 68. 懒人不易漂亮…………… 178
- 69. 创造自己的美丽…………… 180

事业篇

●●● 70. 挑战自己 胜利在望·····	185
●●● 71. 进取心燃烧女人生命之火·····	188
●●● 72. 信仰是女人成功的导航·····	190
●●● 73. 学习是女人步入天堂的云梯·····	192
●●● 74. 点燃你的热忱·····	195
●●● 75. 香水增长职业女性的信心·····	198
●●● 76. 努力主张自己的需求·····	200
●●● 77. 大胆地拒绝·····	202
●●● 78. 做聪明的女冒险家·····	204
●●● 79. 女人天生有优势·····	206
●●● 80. 现代女性“自强术”·····	208
●●● 81. 事业有成的女性成功秘诀·····	210
●●● 82. 让步是成功的捷径·····	213
●●● 83. 工作使你快乐·····	215
●●● 84. 多一个心眼多10倍机会·····	218
●●● 85. 职场上要注意小细节·····	220





女人20多岁很关键

爱情篇

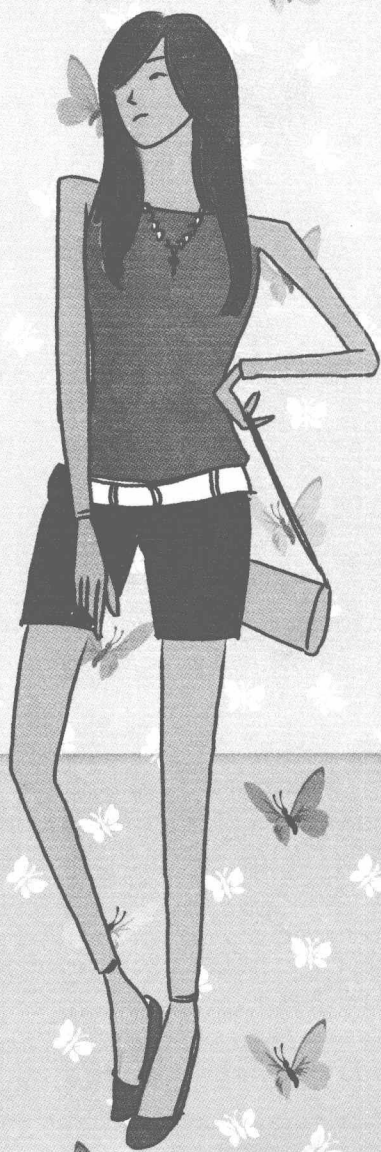
- 86. 情调造就女人的可爱…………… 225
- 87. 柔情似水的魅力…………… 227
- 88. 七分现实 三分超脱…………… 229
- 89. 给爱一个呼吸的空间…………… 231
- 90. 危险的游戏——外遇…………… 233
- 91. 小心甜言蜜语下的陷阱…………… 236
- 92. 摸透男人心…………… 238
- 93. 懂得珍惜彼此的差异…………… 240
- 94. 积极地迎接另一半…………… 244
- 95. 香水——赠送情人的礼物…………… 246
- 96. 真爱使你幸福…………… 249
- 97. 学会运用爱情小招术…………… 251
- 98. 学做聪明太太…………… 253
- 99. 生活好习惯巩固夫妻感情…………… 255
- 100. 温柔是相对的 …………… 261



女人20多岁
很关键

20多岁女孩要懂得的
100条人生经验

心理篇



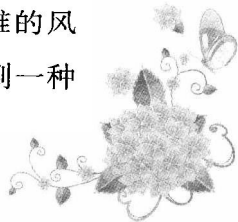




1. 优雅让女人美丽

优雅是表现风度举止的一种方法，它是自然的、个性的、简洁的、调和的、知性的、宽裕的，它绝对不单指外在的美丽，它是顺应生活各种不同状况而反映出来的一种内心的智慧。内心没有智慧的话，不能说外在有真正的优雅。

一个女人，不仅要有自己的性格、气质、修养，而且还必须有自己的优雅。优雅的女人透着智慧。优雅女人的气质像竹，是不需要如花似玉的美貌的，也不需要昂贵的时装和精致的化妆；女人优雅的气质，犹如一杯清茶，时刻放出自己的色和香。即使只是抿着嘴静静地站着，眼底的温柔和恬静依然动人。优雅的女人总是具有不凡的气质，自信的眼神，得体的举止，高雅的风韵。即使是一袭布衣，你也能从她简单朴质的外表下捕捉到一种





女人20多岁很关键

不凡的感觉。优雅的女人要有充实的内涵和丰富的文化底蕴。岁月无情，会消蚀年轻的容颜，但优雅却可以使女人一生都无限美丽。20岁的纯洁无邪，30岁的丰韵睿智，40岁的成熟内敛，50岁的阅尽沧桑，60岁的淡泊悠然，70岁的气闲笃定。那是岁月沉淀的优雅。

优雅的女人能把平凡的日子过得活色生香，能把简朴的生活装点得丰富多彩，只因她们有一颗热爱生活的感恩之心。

优雅的女人一定有平和的心态，处变不惊。那是猝然临之而不惊、无故加之而不怒的大度，是在风吹雨打中胜似闲庭信步的自信和悠闲，洒脱飘逸，潇洒自在。她们遇到再棘手的问题、再大的挫折都能直面，内敛代替了张扬。

优雅的女人是懂得爱的女人，她爱自己、爱老人、爱孩子、爱朋友、爱同事、爱工作，更知道如何去爱生活。她明白男人需要爱，那爱千变万化，有时是理解，有时是关怀，有时是温柔，有时是刁蛮，有时是平淡，有时是火的热烈，有时是水的柔情。优雅的女人，情感细腻丰富且理智。当然，优雅的女人还应当有情趣，她会偶尔地恶作剧；会采来山野的小花装饰生活；会在情人节给爱她、她爱的人一份惊喜；会独自读书打发一个书香与茶香的下午。

优雅的女人有一颗善良而又善解人意的心。宽容，有爱心。她一定会礼貌待人、谦逊为人，给人一种亲切、怡人的愉悦和韵味。不但自己对生活充满信心，还能唤起别人的生活热情，使生命变得光彩照人。

优雅的女人顺其自然，而不是粗鄙低俗、气焰嚣张、矫揉造作、自我张扬。

优雅的女人懂得如何打扮自己，她不会盲目地去追求时髦，

她会细心地去找那些适合自己风格的服饰和装扮。绝不会浓妆艳抹，淡妆是她最爱的选择。

优雅的女人像一本书，给予了你一段距离，显示出一种空间感、神秘感、无限感。

如果说女人如水，那么优雅的女人就可以水滴石穿，用自己的智慧获得爱与尊严；如果说女人如茶，那么优雅的女人就是那令人回味无穷的茉莉，喝后芳香无尽；如果说女人如花，那么优雅的女人就是那淡淡的兰花，散发着的是清香，虽不浓郁，却很持久。要做一个优雅的女人，其实也不难，我们从身边的小事做起，依靠后天的修炼达到优雅的境界。而读书则是最佳的途径，通过读书，获取知识，丰富自己的精神世界，提升自己的文化气质和修养，真正达到腹有诗书气自华，卓尔不群的气质自然会掩盖自身的缺陷和弱点。但是这种影响和渗透是厚积薄发的积淀，是潜移默化的熏陶和滋养，贵在要坚持，持之以恒。



女人20多岁很关键



2. 嫉妒会让你活得很不轻松

嫉妒，是男人、女人都有的心理特征，也可以说是人的一种本性。但女人往往更甚。

女人爱嫉妒，为世人所公认。看到别人比自己长得漂亮，嫉妒；看到别人事业比自己成功，嫉妒；看到别人比自己人缘好，嫉妒；看到别人比自己有钱，嫉妒……总之，只要看到别人比自己强，心里就不舒服。殊不知，长期为这种心理所困扰，会让你活得很不轻松。如果失去理智的话，嫉妒就像一把双刃剑，既伤了别人，也伤了自己。

有一对好朋友，其中一人嫉妒另一人比自己事业有成，便在背后百般诬陷，写匿名信，散布流言蜚语，给另一人造成了极大的伤害，那人的精神几乎到了崩溃的边缘。几年后水落石出，诬陷者受到了应有的惩处。