

有些道理，你20几岁的时候
就应该懂得，醒醒吧！

★★★
超值金版
29.00
★★★

Ershiji Sui Jueding
Nüren De Yisheng

20几岁决定 女人的一生

大 全 集

静涛 陈妙◎编著



20几岁的女人最性感 20几岁的女人要妩媚
20几岁的女人等不起 20几岁的女人做自己

20几岁的女人，经过岁月的洗礼，抛却了小女孩的骄纵任性，
举手投足间给人的感觉不仅仅是心动，
更多的是一种味道、一种风情、一种气质、一种修养、一种惊艳！



立信会计出版社
LIXIN ACCOUNTING PUBLISHING HOUSE

Ershiji Sui Jueding
Nüren De Yisheng

20几岁决定 女人的一生

大 全 集

静涛 陈妙◎编著



立信会计出版社

LIXIN ACCOUNTING PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

20几岁决定女人的一生大全集 / 静涛, 陈妙编著.

—上海: 立信会计出版社, 2012.7

(超值金版)

ISBN 978-7-5429-3487-1

I. ①2… II. ①静… ②陈… III. ①女性-成功心理
—青年读物 IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第081822号

策划编辑 蔡伟莉

责任编辑 蔡伟莉 张 寻

封面设计 久品轩

20几岁决定女人的一生大全集

出版发行 立信会计出版社

地 址 上海市中山西路2230号

邮政编码 200235

电 话 (021) 64411389

传 真 (021) 64411325

网 址 www.lixinaph.com

电子邮箱 lxaph@sh163.net

网上书店 www.shlx.net

电 话 (021) 64411071

经 销 各地新华书店

印 刷 廊坊市华北石油华星印务有限公司

开 本 787毫米×1092毫米 1/16

印 张 23.5

字 数 396千字

版 次 2012年7月第1版

印 次 2012年7月第1次

书 号 ISBN 978-7-5429-3487-1/B

定 价 29.00元



如有印订差错, 请与本社联系调换



20几岁的女人是怒放的鲜花，20几岁的女人更是飘逸的云彩。
把握住20几岁的青春，淡定、从容、独立，你就能获得一生的幸福。

前言

20几岁是女人最美丽的年龄，20几岁的女人有着无穷的魅力与活力，她们像盛开的花朵，像飘逸的云彩，又像绚烂的彩霞。可是，20几岁也是人生的一个重要转折点。20几岁的女人，面临着工作、爱情、婚姻等一系列问题。即便你是个淡泊名利、与世无争的女子，你也需要客观地审视20几岁这个特殊的年龄段，因为在这个年龄段里，你必须找好自己一生的定位，并为自己赚足一生的资本，扎稳成功与幸福的地基。只有这样，你才能在今后的日子里，为自己赢得相对从容的生活。

20几岁，是女人从青春历练到成熟的阶段，是一个女人成长最重要的时期。

20几岁的女人要懂得打扮修饰自己，更要懂得为自己的将来积累各种资本。在20几岁的时候，女人要多长一些见识，养成自己的思维方式；要有明确的人生目标，开始用自己的双手争取成功；要懂得宠爱自己，学会为人处世的准则和手腕；要掌握爱情的规则，建立温馨和谐的家庭……所以，20几岁，对女人来说很关键，它可以决定女人一生的幸福和命运。

20几岁开始，女人应该活出自己的感觉，做真正完美的自己。女人的个性应该是气质与外表的总和，你脸部的轮廓、你柔和的声调、你前卫的思想、你时尚的装束……所有这一切都构成你的个性。20几岁的女人，你知道你的个性是什么吗？你知道怎样才能做到与众不同吗？

20几岁开始，女人应该拥有良好的心态，不被性格中的阴暗面所累。20几岁的女人开始面对来自事业和家庭中的各种压力，不但经常会感觉身体劳累，而且还常常心累。心累主要就是累在自己的心态上，20几岁的女人应该做一个心态积极的女人，克服自己的心理阻碍与压力。可是，你知道如何才能克服自卑、怯懦等一系列阴暗面吗？你知道怎样才能拥有积极乐观的心态吗？

20几岁开始，女人应该懂得社交的规则，在为人处事方面游刃有余。20几岁的女人如果没有社交，是可怜的。20几岁的女人需要学会赢得人心的方略，需要懂得说话办事的技巧和窍门。女人要学会在社交中沟通感情、发展个性、获得友谊，让

自己成为最受欢迎的人，为自己将来的发展打造良好的人脉关系。而20几岁的你，知道如何把握办事中的进退之道吗？知道做人应该有哪些心计和手腕吗？

.....

一切答案就在这里，就在这本书里。本书共分为10个部分，从规划、心态、职业、婚姻、健康、财富等10个方面为你讲解如何奠定一生幸福的基础。它让你举手投足之间，尽显女性魅力：20几岁的你，可以从容干练地处理工作、机智优雅地进行社交、甜蜜浪漫地享受爱情……

每个20几岁的女人活出属于自己的精彩。真诚地希望所有20几岁的女人们都能找准自己的优势，给自己做出全新的定位，为自己的一生积累丰富的资本。

| 目 录 |

序 篇

打碎白日梦，女人好命在今天

第 1 章 女人一生什么命，20 几岁就注定

20 几岁建立梦想，为明天做一个规划 002

女人的新生活是从选定方向开始的 004

女人 20 几岁要找准自己的位置 006

20 几岁时的选择决定女人一生的命运 008

第 2 章 女人明白要趁早，20 几岁别再做梦了

20 几岁的女人不能再沉溺在梦幻中了 011

理想变成现实，20 几岁的女人要做到 3 点 014

20 几岁的女人要启动职业生涯规划 015

规划篇

梦想领航人生，选择决定女人一生的命运

第 3 章 女人，不同于男人的命运轨迹

20 几岁的女人首先要明白自己与男人有哪些不同 020



20几岁的女人要学会与命运抗争	026
第4章 20 几岁选对自己的舞台，30 岁后绘制成功图景	
20几岁的女人要认清自己是个什么样的人	028
20几岁选对舞台，30岁后绘制成功的蓝图	029
第5章 行动！加油！年轻女孩很快就有好运气	
迈出第一步，用行动去争取好运气	033
20几岁的女人要做创造机会的强者	036

心态篇

酸柠檬甜葡萄，好心态决定女人花样好年华

第6章 积极的想法撬起地球，20 几岁拥有积极心态	
女人们该如何走出抑郁的阴影	040
女人有什么样的心态，就会有什么样的命运	043
女人怎样才能保持良好的心态	047
第7章 女人 20 几岁，自信让美丽人生尽情绽放	
走出自卑，从容自信地面对人生	049
女人如何克服自卑心理	051
自信赋予女人长久的魅力	053
第8章 激情点燃生活，激情让女人一生活力四射	
让女人生活充满激情的锦囊妙计	058
在工作中焕发女人的热情	061
常怀感恩心，对生活保持恒久的热情	063

第9章 睿智取舍，女人20几岁要拿得起放得下

人生充满得失，女人要从缺憾中体味圆满	065
放弃是面对人生的一种清醒选择	067
调色生活，品出平凡中的清甜	069

人性篇

性格决定命运，女人一生成熟比成功更重要

第10章 发掘人性光辉，20几岁要具备女性的一切美德

20几岁的女人要具备宽容的美德	074
20几岁的女人要具备谦逊的美德	079
20几岁的女人要具备自律的美德	080

第11章 轻装上阵，女人要成功先清除性格的阴暗点

摆脱怯懦和畏惧，向困难和逆境宣战	083
控制愤怒，不让情绪影响自己的前途	084
消除贪婪，超越尘世的名利	086
战胜自私自利，友善对待他人	087
抛弃骄傲自满，向周围的人看齐	089

第12章 20几岁你不是小女孩，要用自己双手撑起人生

用自己的双手开创女人的一片蓝天	091
女人的独立不是挂在嘴边，而要付出行动	093
20几岁的女人要将独立进行到底	095

第 13 章 逆风飞扬，20 几岁就做个高情商的女人

看看你是否是个高情商的女人	097
高情商的女人更容易获得幸福和成功	100
20 几岁，女人要培养自己的高情商	102

红颜篇

生命如花绽放，美丽是女人一生的追求

第 14 章 风情万种，20 几岁打造红颜天后资本

女人是块璞玉，要放异彩必须对自己细加琢磨	106
20 几岁打造内外兼修的漂亮女人资本	112

第 15 章 衣锦媚行，20 几岁用服饰装扮你的第二张脸

服饰的搭配让女人更漂亮更灿烂	116
服饰的四季搭配	117
服饰的色彩搭配	120
应景穿衣，不同场合的正确着装	123
小件搭配衬托整体形象	126

第 16 章 美丽可以创造，女人 20 几岁熟谙美容化妆术

化妆让女人更像女人	132
20 几岁学点化妆术，30 岁后美丽常驻	134
化妆不能走入禁区	138
没有丑女人，只有懒女人	139

第 17 章 岁月无痕，20 几岁学会让青春永驻的护肤攻略

掌握女人护肤的常用技巧	143
-------------------	-----



白领丽人，打响你的护肤保卫战	147
----------------------	-----

才情篇

腹有诗书自才华，女人优雅地熟透一生

第 18 章 智慧能重赋女人美丽，才情能使女人美丽常驻	
女人的智慧之美甚过女人的容颜之美	152
20几岁开始掌握智慧女人的原则	155
20几岁开始不断地去丰富你的智慧底蕴	157
第 19 章 书香四溢，20 几岁让书籍滋养你一生的心灵	
书籍是女人永不过时的生命保鲜剂	162
20几岁女人必读的30本女性书籍	165
第 20 章 才艺芬芳，20 几岁在艺术的天地尽情熏陶吧	
才艺为女人增光添彩	170
从20几岁开始，努力使自己成为才艺女人	172
不做小草，20几岁拥有令人羡慕的专长	173

社交篇

海阔凭鱼跃，赢得人心女人赢得一生的机遇

第 21 章 好人缘好机缘，20 几岁打造自己的人际圈	
好人缘决定女人好机缘	176



在生活的点滴中积累女人的人情	178
20几岁的女人要学会与人相处的艺术	181
第 22 章 好口才好前程，20 几岁做个能说会道的聪明女人	
口才是女人成功最重要的因素之一	188
幽默是女人人际关系和事业的润滑剂	191
不同场合不同的人如何说话	194
第 23 章 做人要有心计，20 几岁学一点人生进退之道	
20几岁的女人要学会进退自如的本领	198
20几岁的女人要学会吃眼前亏	199
第 24 章 办事要有手腕，20 几岁学一点办事的窍门	
充分运用女人“软硬兼施”的天分	202
把女人特有的柔弱作为社交的手腕	203
学会凡事留有余地，不把事做绝	204
第 25 章 礼仪价值百万，20 几岁学一点礼仪的规则	
掌握一点基本的社交礼仪规则	207
通晓一点涉外礼仪规范	210
了解一点做客和舞会的礼仪技巧	212

职业篇

小鸟不依人，职业天地决定女人生存空间

第 26 章 女人当自强，女人有事业才能活得洒脱	
女人的幸福要靠事业来保障	218



当全职太太，20几岁的女人请三思	219
第 27 章 职场不同情弱者，靠姿色靠青春不如靠能力	
女人的升职从升值开始	223
靠能力女人才能在职场长久地生存	228
第 28 章 保护自己，20 几岁掌握职业丽人护身法则	
要把“敌人”当朋友对待	230
保持中立，坚决不进“小圈子”	232
营造轻松愉悦的职场人际环境	236
第 29 章 格子间女人，你要明白办公室恋情开幕容易收场难	
公事私事要分明，职场男女交往要拿捏分寸	238
办公室恋情有几多危害	241
与你的多情上司巧妙周旋	242

婚姻篇

好女人婚姻第一，婚姻成功才是真正的成功

第 30 章 女人干得好更要嫁得好，20 几岁要选对你的老公	
20几岁选准你一生的老公	246
欲觅心上人，先做有心人	250
第 31 章 好女孩上天堂坏女孩走四方，20 几岁做个“刁蛮公主”	
好女孩上天堂坏女孩走四方	254
做个“刁蛮”公主，抓住生命中的白马王子	257

第 32 章 婚姻要懂艺术，幸福是一辈子牵着爱人的手

给你的丈夫传达积极的心理暗示	259
与丈夫共同渡过事业的难关	261
把甜言蜜语的功效发挥到最大值	263
爱情就是一组男女声二重唱	265

第 33 章 雅致生活，化平凡为美丽，用心营造温馨的家

打扮家庭，为丈夫营造温馨的休憩港湾	267
会几道拿手菜，爱情的感觉在厨房	269
雅致的生活少不了多多少少的浪漫	272
在兴趣中共享快乐	273

健康篇

珍爱自己，身体是女人一生最大的本钱

第 34 章 拥有身体拥有一切，女人首先宠爱的是自己

把健康当作生活中的一件大事	276
不健康的生活方式正吞噬着女人的健康	280
呵护身体4步骤：吃好、锻炼、休息、保养	281
呵护自己的生理健康	283
女人每天要做的健康10件事	286

第 35 章 小习惯大健康，20 几岁开始养成一生的健康习惯

20几岁开始养成健康的生活小习惯	289
每天睡一个好觉	291
谨记病从口入，拒绝垃圾食品	293
养成定期体检的好习惯	295

第 36 章 女人健康吃出来，科学饮食为女人生命保鲜

避免吃催人早衰的食物	297
多吃能使自己看上去更年轻更漂亮的食物	298
科学饮食：吃出健康的体魄，吃出美丽的容颜	300
掌握健康饮食攻略，为女人生命保鲜	303

第 37 章 运动有益健康，运动的女人青春永驻

运动是女人的活力之源，更是女人的美丽之源	308
减肥是20岁女人的必修课	311
随时随地锻炼身体	314
运动时要注意的问题	315

第 38 章 欲望都市小资情调，在喧嚣与宁静之间保持平衡

保持小资情调，追求优质生活	318
关注心理问题，走出心理误区，化解心理危机	320

财富篇

财商决定幸福指数，有面包的女人会更幸福

第 39 章 20 几岁学会理财，女人理财就是理家理幸福

20几岁的女人怎样才能做到经济独立	326
经济上的独立才能拥有精神上的自由	328
尽早开始投资和储蓄	329
养成记账的好习惯	334
日子不是混的而是过的，从今天开始女人的理财之旅	336

第 40 章 精明购物聪明花钱，在时尚和现实之间平衡消费

女人想买东西，最好先等3天再说	339
树立正确的消费动机	341

第 41 章 创业不是男人的专利，女人 20 几岁也可以白手创富

女人要想白手创富先要考虑几个问题	346
值得尝试的几种创业方式	348
创业初期一定要选择好投资领域	354