

20^岁 做女孩

20sui Luoniihai 30sui Luoniiren

每个女人都可以变得丰富多彩

30^岁 做女人

暮年时期的果戈里曾说过：“不说别的，光是拥有未来，青年们就够幸福的了。”
青春的本能沉浸在华丽的梦中，而不想或根本不知道如何去为这些梦奋斗，乃至很多本有可能实现的梦想，犹如肥皂泡一般，随着青春的流逝而破灭。

20^岁 做女孩

20sui Luoniuhai 30sui Luoniiren

30^岁 做女人



图书在版编目 (CIP) 数据

20 岁做女孩 30 岁做女人/姜欣编著. —北京:地震出版社, 2011. 4

ISBN 978-7-5028-3848-5

I. ①2… II. ①姜… III. ①女性—成功心理学

IV. ①B848—4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 027640 号

地震版 XM2168

20 岁做女孩 30 岁做女人

姜欣 编著

责任编辑: 范静泊

责任校对: 庞娅萍 凌 樱

出版发行: 地震出版社

北京民族学院南路 9 号

邮编: 100081

发行部: 68423031 68467993

传真: 88421706

门市部: 68467991

传真: 68467991

总编室: 68462709 68721982

传真: 68455221

E-mail: seis@mailbox.rol.cn.net

经销: 全国各地新华书店

印刷: 九洲财鑫印刷有限公司

版 (印) 次: 2011 年 4 月第一版 2011 年 4 月第一次印刷

开本: 787×1092 1/16

字数: 268 千字

印张: 20

书号: ISBN 978-7-5028-3848-5/B (4489)

定价: 32.00 元

版权所有 翻印必究

(图书出现印装问题, 本社负责调换)



前言

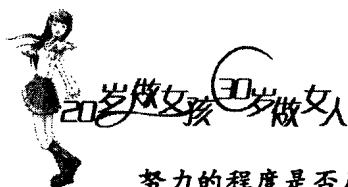
暮年时期的果戈里曾说过：不说别的，光是拥有未来，年轻人就够幸福的了。然而，很多 20 岁的年轻女孩却没有感觉到丝毫的幸福。许多女孩只是把青春的资本沉浸在华丽的梦中，而不想或根本不知道如何去为这些梦奋斗，乃至很多本有可能实现的梦想，犹如肥皂泡一般，随着青春的流逝而消失得无影无踪。

到 30 岁时，本以为老天会为自己安排好一切，蓦然回首，却发现，灯火阑珊处，孤独的自己竟然一无所有——无论是理想的工作，幸福的婚姻，还是美好的生活，于是，她们陷入了迷惑，陷入了悔恨……

世界上有数不尽的自我感觉不幸的女人，每当她们谈起自己的生活，经常梦想着时光倒流，回到她们 20 岁或者 30 岁的时候——因为她们觉得自己完全可以做好更多更重要的事，更加轻松愉快地享受生活。可惜，这种情况是不可能出现的，正所谓：盛年不重来，一日难再晨。人生短暂，韶华易逝，所以应当及早学习人生的智慧，提高生活的品质，而绝不能得过且过、随波逐流，空等幸运女神的眷顾。

爱默生说：只有肤浅的人相信运气。坚强的人相信凡事有果必有因，一切事物皆有规则。相信运气远不如相信你自己。一个女人能否获得理想的人生，关键在于采取的行动是否正确，





努力的程度是否足够！有一首诗这样写道：别等太阳已经高挂，才进入今天；别等花已凋谢，才来珍惜；别等机会远去，才来痛心……

被誉为“西方女性励志第一书”的《平凡的女人，非凡的成功》的作者简·弗雷泽说：也许对成功的一个最好定义，就是过好我们自己的生活，并热爱它们。聪明的女性懂得，20岁如何做女孩，30岁如何做女人。

20岁是女人人生的黄金时期，正像一朵刚刚绽放的鲜花，热情奔放，浑身上下显露出青春的活力和风采，是不断走向成熟和发生质变的飞跃阶段。我们应该充分地利用和把握每一分钟，积极地为自己的梦想打拼，为三十而立打下一个坚实的基础；只有这样，在30岁时，你才能真正地“立”起来；在将来回首往事的时候，你才不会因虚度年华而悔恨。

而30岁，应该是一个女人一生中最成熟和最辉煌的时期；30岁的女人多半已步入婚姻，家庭的责任，使她们渐渐摆脱掉少女时期的天真和羞涩，变得更加稳重和大方；30岁应该是女人最具风采的年龄；30岁应该是女人容貌、学识、经验综合分最高的人生阶段；也是一个女人提升自我、发展事业、营造幸福家庭生活的关键时期。

只要掌握一些简单的原则，每个女人的人生都可以变得丰富多彩、轻松愉快。

有助于获得幸福和成功的女人的资本不是与生俱来的，而是后天修炼的。只要用少许的时间学习，积极借鉴成功的经验，了解某些简单的人生法则，你便会受益一生，轻松地达成各种目标，使人生沿着理想、幸福的轨迹不断前进。



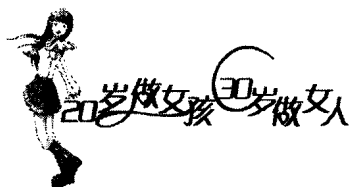
目 录

一、20 岁的女孩要确定好自己的目标与梦想

20 岁的人生，不应该是一张没有色彩的黑白画卷；20 岁的女孩不应该陷入茫然无措的生活状态。如何度过你的 20 岁，或许你现在并不在意，但是，却能决定你一生的命运和幸福。20 岁是女孩人生的黄金季节，是成熟和发生质变的飞跃阶段。我们应该充分地利用和把握每一分钟，积极地为自己的理想人生打拼。

聪明的女孩懂得成功是一种选择而不是机遇	(3)
20 岁的女孩要做出适合自己的生涯设计	(6)
把握适当的原则为自己安排好就业计划	(8)
根据实际情况及时地调整自己的求职意向	(11)
选择那些容易成功的事去做	(14)
学会专注，把全部精力集中在一件事上	(17)
注重读书学习，努力增强才干	(20)
成为知识面宽、有见识的女孩	(22)
注重培养自己的特长，争取更多的机会	(25)
对于女孩来说，能力比美丽更重要	(27)
不断追求进步才能获得精彩的人生	(30)





二、20 岁女孩需要学习和提高恋爱的技巧

俗话说：“男怕入错行，女怕嫁错郎。”有人慨叹：“好男人”比“好工作”更难找！这种说法虽有些夸张，却也强调了恋爱对女人一生幸福的重要性。很多过来人都同意这样一种观点：恋爱，是需要学习的。理念越正确，技巧越熟练，就越能从容地应对爱情中的困惑和疑问，避免情感误区；越有可能找到更适合的男人。恋爱的技巧，决定婚姻的成败。聪明的女孩不是通过连续剧去认识人生，而是在自己的人生中创造出精彩的剧情。

对恋爱的对象不要要求太高	(35)
不管选择哪一种男人都有得有失	(37)
真正适合自己的恋爱对象才是最好的	(39)
爱情不是无私的牺牲，也不是单纯的占有	(42)
要注重感觉，也要考虑“门当户对”	(44)
一见倾心未必能获得真挚持久的爱情	(46)
即使遭到拒绝，也没有什么大不了的	(48)
爱情像是马拉松长跑，不能急于求成	(52)
热恋中的女孩要注意主动降低爱的热度	(54)
学会拒绝，不受感情的羁绊	(57)
要果断地放弃不适合自己的男人	(60)
要给男友充分与异性的交往自由	(62)
会得体撒娇的女孩更显得可爱	(64)
减轻失恋的伤痛感	(67)



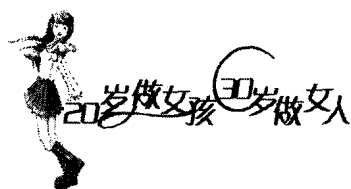


三、20 岁的女人在举手投足中要尽显良好的修养

一位著名的作家说：一个女人可以不漂亮，可以不迷人，但是绝对不能没有教养。人们心目中理想的女人，往往是温顺的、友好的、善解人意的、谦逊的、大方的。作为 20 岁的女孩，千万不要错误地认为自己从外形到内在都变得像男人一样，就容易做事。霸气十足、粗暴张扬的女人最惹人厌。女孩还是自然纯真一些好，要在学识、修养、人品等方面下些功夫。

20 岁的女孩要培养受人欢迎的个性魅力	(73)
要积极调整和优化，改善自我个性	(75)
克服羞怯心理，提高自尊心和自信心	(78)
在社交场合要展示出优雅的仪态	(80)
注意禁忌，使自己的言行更得体	(82)
女孩不应该说脏话	(85)
善解人意的女孩最受欢迎	(87)
尽量采取受人欢迎的说话态度	(89)
一定要学会得体地展示笑容	(91)
注重生活细节，别忘了沟通感情	(95)
做女孩要会温柔，但不能软弱	(97)
勇于追求成功，对竞争抱积极的态度	(100)
不怕出丑，勇于尝试新事物	(102)
不要嫉妒，让别人的成功成为自己的动力	(104)
采取积极的行动，保持青春的活力	(107)





四、20~30 岁，智慧要日趋成熟

20 岁的女人有着青春朝气的同时，往往也带着这个年龄段特有的稚嫩的缺陷。她们虽然清纯可人，但往往涉世经验不足，缺乏成熟的智慧。撒切尔夫人在一次公众演说中说过：“智慧是优雅女性必备的素养。”的确，一个女人要想美丽优雅、富有魅力，就必须在年龄增长的同时，不断提高智慧，使自己更加成熟，更为坦然与从容地去面对生活。

- 摆脱青涩，做一个成熟的女人 (113)
- 战胜依赖，别把希望寄托在别人身上 (115)
- 为自己而活，追求自我价值的实现 (118)
- 努力消除需要得到别人赞许的心理 (120)
- 放弃抱怨，承担起自己的责任 (122)
- 多关注光明面，少说负面话 (124)
- 不要以为别人都在处处针对你 (126)
- 做一个豁达开朗、宽怀大度的女人 (129)
- 尽量减少误会可能带给彼此的伤害 (131)
- 在交往中不要过分热情和急于求成 (134)
- 不要靠一味地忍让去换得别人的好感 (137)
- 在异性上司面前端庄大方，举止得体 (140)
- 在生活中不要刻意去追求完美 (144)
- 不要沉迷于幻想，务实些 (147)
- 保持冷静，不要被自己的情绪所摆布 (149)
- 相信自己的判断 (151)
- 自己作决定，不轻易被他人的观点所左右 (153)
- 培养决断魄力，克服犹豫不决的弱点 (156)





五、30 岁的女人不是天生丽质也迷人

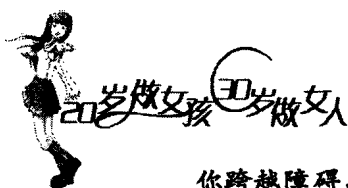
有人说：30 岁前，女人的美丽是天生的；30 岁后，女人的美丽是自己打造出来的。真正的美应该是“蕴于中而秀于外”的，是一种特有的魅力。魅力是一种修养与气质，是女人的内涵及独特个体的张扬；美不仅表现在得体的装扮，更是表现活力的底蕴，是一种对生活理解的态度和方式。它不像女人的容颜会随岁月的流逝而消失，它常驻在女人的内心深处，在不同的场合展现出它的独有风姿。

追求魅力的女人一定要重视修炼自己	(161)
花一些时间，呵护自己的容貌	(163)
不顾一切去整容的女人是不明智的	(166)
迷人的女人味存在于自信中	(169)
用好心灵的力量，帮助自己喜欢自己	(173)
彰显高雅女人的生活品位和格调	(177)
任何时候都不要让年龄成为你外貌的绊脚石	(180)
修炼气质比用服装和打扮来美化自己更有效	(183)
得体的服装能为女人增添美感	(185)
尽量让外在形象为自己增添光彩	(188)

六、30 岁的女人在职场要焕发出活力和激情

很多人错误地以为，女人到了 30 岁，虽然有了不错的工作经验，但容易拖沓，容易犹豫、退缩。然而，聪明的女人却懂得，要想在现代职场生存和发展，最不可缺少的，就是热情活力和青春朝气，它们将帮助





你跨越障碍，实现你的追求。正如著名脱口秀女王奥普拉·温弗丽所说的：你的热情会引导你迈向灵魂深处最渴望到达的方向。

30 岁的女人要追求属于自己的事业	(193)
要能坦然地接受工作中的一切	(195)
要努力改变“怀才不遇”的感觉	(197)
30 岁的女人要勇于表现自己的胆识与才华	(199)
掌握一些简单的法则，便可拥有更多的晋升机会 ...	(202)
拿出热情去实现自己的理想	(206)
要始终带着热忱和信心去工作	(209)
在工作中充分发挥女性的思维特长	(212)
在遭受挫折的时候不要放弃成功的信念	(215)
更好地适应工作，战胜职业倦怠症	(217)
30 岁的女人不被淘汰的最大资本是能力	(220)
30 岁的女人要学会随时随地给自己“充电”	(223)
尽量不要让工作侵占生活的时间和空间	(226)

七、30 岁女人有见识、有谋略才能呵护好婚姻

据有关媒体披露，目前中国平均每天有 4000 多对夫妻宣告婚姻破裂，离婚率高达 30% 左右。这常常会让诸多婚姻“围城”内外的现代人感到沮丧和无奈。正如一首歌中所唱道的：相爱总是简单，相处太难。天下没有所谓完美的婚姻，更没有所谓完美的男人，任何一桩婚姻都难免有遭逢险阻和颠簸的时刻。但是，对于智慧女人来说，一切的问题都不会成为真正的障碍。30 岁的女人要善于学习，在婚姻生活中，要巧妙地添加一些智慧、温柔、忍耐与妥协的元素进去。





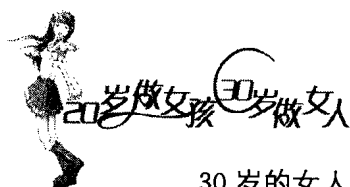
要想获得美好的爱情就必须付出努力	(235)
与其对老公唠叨，不如去赞美他	(238)
女人的宽容是家庭幸福的关键	(240)
要相信自己，更要相信老公	(243)
作妻子和母亲的女人一定不可缺少温柔	(245)
在平凡的生活中去追寻和享受浪漫	(248)
为彼此保留一定的属于自我的感情空间	(251)
冷静地面对发脾气老公	(253)
感情上要平衡，家庭生活不追求完全的平等	(255)
消除可能引发第三者插足的种种因素	(257)
及时化解矛盾，避免积攒成大问题	(260)
婚姻危机降临时不能束手无策	(263)
呵护激情，将婚姻进行到底	(265)

八、寻找幸福犹如发现蓝天一样简单

人人都希望幸福和快乐。然而，很多人女人最常说的话也许就是：“真累！”但是，你有没有想过：有多少累是自找的？有多少焦虑是不必要的？为了获得幸福的人生，我们只须调整好自己的心态，摆正目光的焦点。寻找幸福，犹如发现蓝天一样简单。所谓的真正的幸福，并非一定要发生惊天动地的改变，而是将朴实、平凡、幸福的每一天像串珍珠一样串联起来。

保持阳光的心态，积极地面对生活	(269)
幸福取决于保持精神愉快、保持自我价值的能力	(273)
与其为损失而悲伤，不如想办法来弥补创伤	(276)
幸福是自己的选择，而不是上天的恩赐	(279)





30 岁的女人要学会摆脱情绪的低潮	(281)
聪明的女人满足于过简单而快乐的生活	(284)
要注重维护 and 保持心理的平衡和健康	(286)
培养开朗的性格，保持心态的平和	(290)
积极创造和保持积极的心境	(293)
今天就可以尽情地享受快乐与幸福	(296)
看淡物质利益，学会在平淡中得到享受	(298)
控制欲望，懂得适可而止	(301)
决定幸福的关键因素是享受乐趣的能力	(303)



The background of the page is decorated with various elements. On the left, there are stylized swirls and floral patterns. A butterfly is depicted in flight near the top left. On the right, a small illustration of a girl with pigtails is shown. The central text is enclosed in a decorative frame.

一、20 岁的女孩要确定好自己的目标与梦想

20岁的人生，不应该是一张没有色彩的黑白画卷；20岁的女孩不应该陷入茫然无措的生活状态。如何度过你的20岁，或许你现在并不在意，但是，却能决定你一生的命运和幸福。20岁是女孩人生的黄金季节，是成熟和发生质变的飞跃阶段。我们应该充分地利用和把握每一分钟，积极地为自己的理想人生打拼。



聪明的女孩懂得成功是一种选择而不是机遇

20 岁的蓉蓉第一次去打保龄球时，同行的爸爸不免指点她该怎么站、怎么掷球，怎么瞄准方向。每一局，她都按照爸爸的话，认认真真地做了，结果却很不一样。

有时，明明是把球笔直地掷出去，它却滚着滚着就偏了方向，眼睁睁看着它滚进了沟里；有时，球出手的时候就已经偏了，到了尽头，只刚刚能擦到最边上的球棒，却不知怎么搞的，那个球棒横向一倒，戏剧性地——所有的球棒全倒了。

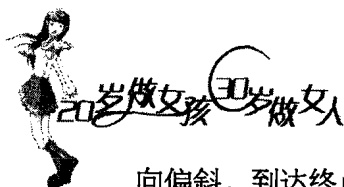
蓉蓉渐渐有些感慨：也许，人生就像是一局保龄球；而成功，也就是那些静静等待的球棒；我们一生中所有的选择和努力，都是站在一定距离以外，尽量投出最完美的一掷。然而，球脱手的刹那，也就是将它交给命运；到底能不能击中，能击中多少，只能听天由命了！

想到这里，蓉蓉不禁有些沮丧。

就在这时，她的爸爸上场了。只见他一手执球，在硬木地板上助跑几步，止步，身子略略下蹲，右手顺势一扬，球稳稳出手，直扑终点，轻轻巧巧地就打了个大满贯。整套动作流畅优美，轻捷如猿。

爸爸连打几局，身手是一样的利落，而分数也总是很高。有一局他一击过后，只剩了一个球棒，孤零零地站在最偏远的角落里，位置很不好，蓉蓉想这次完了，肯定打不中。没想到第二击，他也只是看似很随便地一掷，球便很自然地那个方





向偏斜，到达终点时，刚好把那个球棒打了个正着。

蓉蓉在刹时间豁然开朗：其实，即使在球脱手之后，也从来没有离开过人的控制，它的方向、速度、轻重，早在出手以前，便被精确计算；每一个大满贯，都不是一件偶然的事。即使是一场游戏，能玩得如许精彩，背后都包含了玩家许多的经验、智慧和力量；输和赢都在自己的掌握，与天意无关。

聪明的女孩要懂得：不会打保龄球的人，每一球都是碰运气；不能泅海的人，便只能随波逐流；不曾为成功制订计划的人，幸福的人生就没有保障。

为了一生的成功和幸福，没个女孩都应该尽其所能地规划自己的一生，为自己确定一个前进方向。狂风巨浪，是会有有的，它会迫使你暂时离开你的航道；但是有一个前进方向，总比随波逐流、无目的地漂泊要好得多。

生命是神奇莫测、难于预料的，正因为这样，才使人生多彩多姿、充满魅力。对于20岁的女孩来说，任何对人生目标的精密的规划和设计，都可能随着时间的推移而变得不合时宜。但是航行在人生的大海上，有一张通向远方的、粗略的航海图和一个简易的罗盘，应该比毫无准备地驶入人生的茫茫大海好些。对未来的深入探讨与规划，会使你更有信心和能力去面对充满挑战的未来。

很多年轻的女孩对于成功有非常大的误解。她们认为，成功是一种偶然发生的事情，一个人在生活中是否成功，全看运气如何。其实，成功不是偶然的，而是因为我们做出了一个决定，并且按照这个决定采取了一系列正确的行动，才获得成功的。我们必须做出决定，然后采取行动！有一句老话说：生活是件很有趣的事，如果除了最好的东西，其余的你全都拒绝接受，那么你经常都会得到最好的！

在生活中，有不少人缺乏明确的目标。他们就像地球仪上的蚂蚁，看起来很努力，总是不断地在爬，然而却永远找不到终点，找不到目的地。同样，在生活中没有目标，活动没有焦

