

一本让你清醒认识人生，积极把握未来的实用之书

女人篇

20几岁的人生必修课

20几岁不规划，
30几岁不等人！

文清
/ 著 /

NO.1

驾驭人生最有效的说明书

20几岁这个阶段如何能快意人生？
用理想来鼓舞自己，
用时间来检验自己，
用些许的成功来安慰自己。

——冯仑



20 几岁的 人生必修课

////////////////// 女人篇 //////////////////

文清◎著

华夏出版社

图书在版编目(CIP)数据

20几岁的人生必修课. 女人篇 / 文清著. — 北京:
华夏出版社, 2012.8

ISBN 978-7-5080-6934-0

I. ①2… II. ①文… 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098051号

出品策划:  华夏文轩
网 址: <http://www.huaxiabooks.com>

20几岁的人生必修课——女人篇

作 者 文 清

责任编辑 武新华

封面设计 思想工社

内文插图 刘 晨

排版制作 思想工社

出版发行 华夏出版社

(北京东直门外香河园北里4号 邮编: 100028)

经 销 新华文轩出版传媒股份有限公司

印 刷 三河市三佳印刷装订有限公司

开 本 720mm×1020mm 1/16

印 张 17

字 数 257千字

版 次 2012年8月第1版 2012年10月第1次印刷

定 价 29.80元

书 号 ISBN 978-7-5080-6934-0

本版图书凡印刷、装订错误, 可及时向我社发行部调换

让梦想照进现实

20几岁，对一个女人来说，是最好的年纪，也是最坏的年纪。

20几岁的女人，刚褪去了少不更事的青涩，又还没沾上世俗的尘垢，娇艳地仰着一张浓妆淡抹总相宜的甜美脸庞。20几岁是这样明媚艳丽的年纪，未来在女人面前是披上七彩霞光的琉璃，每一个角度都是灿烂绚丽的。

而另一方面，20几岁的女人，刚刚告别学生时代踏上社会，惶然转身发现世界远不是她们在童话里知道的非黑即白。有太多事物是她们难以掌控的，有太多规则是她们从未学习的。面对着未知的茫茫人海，她们会受伤，会失望，会找不到该去的方向。

20几岁的女人，要开始明白，你不再是12岁的小女孩。父母不能永远为你提供呵护的羽翼，撑起你所有的天空；你所有的得失成败不再是试卷上的分数和学校里的排名；爱情不再是躲躲闪闪的禁忌话题，而是你需要面对的人生抉择；你再也不能衣来伸手、饭来张口了。你再也回不到那个单纯、无知、没心没肺、无法无天的童年，你已经长大，你必须知道如何成长为一个真正的女人。

20几岁的女人究竟是怎样的模样，该过着怎样的生活？

20几岁的女人，可能在为路边的小朋友开始喊你“阿姨”而不是“姐姐”而纠结；可能一边想要在工作上大展拳脚，一边为遇到的难搞同事和繁琐任务焦头烂额；可能会跟好久不见的朋友抱怨好男人都到哪里去了，却提不起

勇气去认识身边还不错的男生；可能因为生活中那些不知道从何说起的无奈和彷徨而一个人在角落哭泣……

20几岁不是一个结束，也不是一个开始，它只是你生命注定存在的过程。每个女孩都是公主，但那是小时候。长大后，公主要学会自己披荆斩棘，打败野兽，获得幸福。别再期待会有王子来拯救你，他们或许还沉浸在“魔兽世界”里不可自拔，或许还在等待你去拯救他们呢。在这个都市丛林中行走，父母不再是你的依傍。只有努力修炼，华丽转身成为魅力女王主宰自己的人生才是出路。

20几岁的女人，你要开始明晰自己的方向：要学会内外兼修地保养自己；要懂得用积极的心态去迎接每一个挑战；要开始学习理财，把握好自己的经济命脉；要明白爱一个人很重要，但爱自己更重要；要知道婚姻是需要一辈子去耐心经营和滋润的东西。

20几岁的女人开始懂了，从这一刻这一秒开始，生命是不断学习、不断成长的过程。只有这样，当你30几岁、40几岁……乃至80几岁时，再回首看看那个20几岁的自己，才会面带微笑，没有悔恨和遗憾。因为那个20几岁的自己，一直很努力，很努力。

都说一本好书就是一个朋友，那么这本书就是作者为所有女性准备的一个智慧而又温柔的朋友。本书从当代年轻女性 in 自我实现、事业发展、婚恋和谐等生活中的各个关键部分出发，旨在为女性朋友提供一个能够倾听、讲述、共鸣的角落，能够让你提前发现生活中的陷阱，绕过弯路，为你指引幸福存在的方向。

20几岁的女人们，在你彷徨无奈时，请翻开这个朋友，让它为你将心中的那些困惑、迷茫都吹散，让它带领你走进幸福平和的未来吧。

在这里，谨以此书献给所有为了幸福生活不懈努力的女人，祝愿你们都能让梦想照进现实，让生活绽放出最美的花朵。



CONTENTS 目录

谢不期我，谢不期你

第一章

20几岁，是明晰方向的年纪

- ◆ 目标是一种持久的渴望 \ \ \ 002
- ◆ 准确定位才能发挥你的特长 \ \ \ 006
- ◆ 唤醒沉睡中的潜能 \ \ \ 008
- ◆ 做自己的救世主 \ \ \ 011
- ◆ 有了想法就去做 \ \ \ 013
- ◆ 把前方不远处当作路标 \ \ \ 016

第二章

积极心态塑造女人迷人个性

- ◆ 悲观的人没有未来 \ \ \ 020
- ◆ 瓦罐破了就不要再回头 \ \ \ 023
- ◆ 在绝望中期待柳暗花明 \ \ \ 027
- ◆ 没有人是完美无缺的 \ \ \ 029
- ◆ 临危不乱才是真英雄 \ \ \ 032
- ◆ 温室女经不起风吹雨打 \ \ \ 035
- ◆ 掌控自身的情绪 \ \ \ 038
- ◆ 成功在下一个拐角处 \ \ \ 040



第三章

充电不断，进取不断

- ◆ 内涵赋予女人美丽之魂 \ \ \ 044
- ◆ 将自己的优势最大化 \ \ \ 047
- ◆ 腹有诗书气自华 \ \ \ 051
- ◆ 一分野心，两分努力 \ \ \ 054
- ◆ 毕业即是学习的开始 \ \ \ 057
- ◆ 不要丢了好奇心 \ \ \ 060

第四章

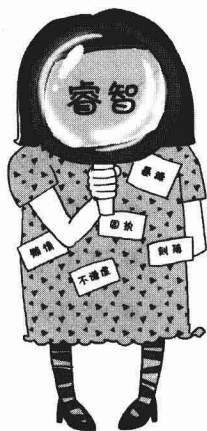
美丽是生产力，要舍得为它投资

- ◆ 只有懒女人，没有丑女人 \ \ \ 064
- ◆ 良好形象是美丽生活的代言人 \ \ \ 066
- ◆ 天然去雕饰，才是好妆容 \ \ \ 070
- ◆ 从今天开始呵护你的肌肤 \ \ \ 073

第五章

唯有优雅，才能超越时光

- ◆ 真正的优雅由内而外 \ \ \ 078
- ◆ 将眼光投射在美好事物上 \ \ \ 081



- ◆ 给对手一个台阶下 \ \ \ 083
- ◆ 持久心赋予你完全的信任 \ \ \ 085
- ◆ 喜怒不形于色，优雅自在眼前 \ \ \ 087

第六章

爱自己，在心中种一棵忘忧草



- ◆ 女人也有选择的权利 \ \ \ 090
- ◆ 挥别旧的才能和新的相逢 \ \ \ 093
- ◆ 别用过去的错误惩罚自己 \ \ \ 095
- ◆ 珍惜生命中所遇到的美好 \ \ \ 098
- ◆ 快乐活在当下，尽心即是完美 \ \ \ 102
- ◆ 站起来迎接快乐 \ \ \ 104
- ◆ 选择快乐，就会快乐 \ \ \ 106

第七章

关爱健康，女人就是要对自己好一点

- ◆ 过上自己想要的生活 \ \ \ 110
- ◆ 明天又是新的一天 \ \ \ 113
- ◆ 放弃也许能收获更多 \ \ \ 115
- ◆ 爱上自己的“不完美” \ \ \ 118
- ◆ 只要光明不要暗 \ \ \ 121

第八章

挣脱金钱的枷锁，做个理财高手

- ◆ 扫清理财路上的盲点 \ \ \ 126
- ◆ 没有财富的女人不完整 \ \ \ 129
- ◆ 别成为入不敷出的购物狂 \ \ \ 132
- ◆ 掘金之路从储蓄开始 \ \ \ 136
- ◆ 小心理财路上的绊脚石 \ \ \ 139
- ◆ 持家好女人要步步为营 \ \ \ 142
- ◆ 自主创业，成为新女性 \ \ \ 145
- ◆ 跳槽有风险，投资须谨慎 \ \ \ 147
- ◆ 理财是女人一生的战场 \ \ \ 150



第九章

在爱情的沃土里幸福成长

- ◆ 幸福要靠自己争取 \ \ \ 154
- ◆ 昵称是情人间的心灵密码 \ \ \ 157
- ◆ 知己才是最好的情人 \ \ \ 159
- ◆ 柴米油盐也是一种爱情 \ \ \ 162
- ◆ 把争吵变成一种交流 \ \ \ 164
- ◆ 琐碎生活成就永恒爱情 \ \ \ 167

第十章

用心修得好性情，让婚姻浪漫一如初见

- ◆ 爱是种能力，要不断练习 \ \ \ 172
- ◆ 夫妻之间的沟通很重要 \ \ \ 175
- ◆ 绕指柔塑造更好的另一半 \ \ \ 179
- ◆ 尊重他的情感隐私 \ \ \ 182
- ◆ 喂饱他的胃，抓住他的心 \ \ \ 185
- ◆ 快乐是相互的 \ \ \ 188
- ◆ 千万不要让你的爱泛滥成灾 \ \ \ 191

第十一章

造一个完美自我

- ◆ 只有独立才能成为魅力女人 \ \ \ 196
- ◆ 完美不是最美而是更美 \ \ \ 200
- ◆ 给情绪一个自制的阀门 \ \ \ 203
- ◆ 退后一步即是海阔天空 \ \ \ 206
- ◆ 张扬个性不是纵容的借口 \ \ \ 209
- ◆ 守住你的自尊心 \ \ \ 212
- ◆ 开出幽默的人性之花 \ \ \ 215
- ◆ 用心去完成自己的使命 \ \ \ 218



第十二章

不抱怨的女人最有智慧

- ◆ 努力追寻属于自己的公平 \ \ \ 222
- ◆ 抱怨生活，生活会抱怨你 \ \ \ 224
- ◆ 人生没有回头路 \ \ \ 227
- ◆ 将心比心指出他人的错误 \ \ \ 230
- ◆ 别让报复心刺伤自己 \ \ \ 233
- ◆ 感谢那些受过的伤 \ \ \ 236
- ◆ 糊涂些，幸福多一些 \ \ \ 238

第十三章

舍弃琐碎与忙碌，得享幸福生活

- ◆ 忙碌会忘却生活的意义 \ \ \ 242
- ◆ 别让欲望蒙住了眼睛 \ \ \ 244
- ◆ 占小便宜，吃大亏 \ \ \ 246
- ◆ 将琐碎的负面情绪抛在一边 \ \ \ 248
- ◆ 举得起放不下的是负重 \ \ \ 251
- ◆ 别为小事抓狂 \ \ \ 254
- ◆ 自信让女人恒久美丽 \ \ \ 258





第一章

20几岁， 是明晰方向的年纪

20几岁的时候，你总以为自己还有大把青春可以挥霍，未来是无限可能的，你可以拥有不同的选择。但你从不知晓，青春其实是如此的短暂。所以，如何在年华正好的时候，认清这个世界，明白自己想要的方向，找到真正属于自己的路，是女人在20几岁应该明白的事情。



目标是一种持久的渴望

20几岁的女人，拥有一个明确的目标，是摆脱平庸、幼稚，学会成长、独立的第一步。只有明白你心中渴望的生活是怎样的，你才能在未来的旅途中坚定地调动起自己的智慧和精力面对一切，不会因为小事而动摇。

1953年，美国哈佛大学曾对当时的应届毕业生做过一次调查，询问他们是否对自己的未来有清晰明确的目标，结果只有不到3%的学生给出了肯定的答复以及明确的计划。20年后，研究者再次访问了当年接受调查的毕业生，发现那些有明确目标及计划的不到3%的学生，20年后不论在事业成就、快乐及幸福程度上都高于其他人。并且让人惊讶的是，这3%的人的财富总和，居然大于另外97%的人的财富总和。

这就是目标的力量。

作为一个平凡的人，我们也许不可能轰轰烈烈，但是能使平凡的人生稍许较常人不平凡一些，只要多点努力是肯定能办到的。如何让平凡变得不平凡，这是一个积极处世的人应该思考的问题。我们要提升生存的智慧，思考成功，追求卓越，不甘平庸，崇尚奋斗，这正是人生之歌的主旋律。

没有明确的目标，没有目标的努力，显然如竹篮打水，终将一无所有。目标是构成成功的基石，是成功路上的里程碑。目标能给你一个看得见的靶子，让你一步一个脚印去争取，你才会有成就感，才会信心百倍地向高峰挺进。

成功是每一个追求者所热烈企盼和向往的，是每一个奋斗者为之倾心的夙愿。在目标的推动下，人就能够被激励、鞭策，处于一种昂扬、激奋的状态下，去积极进取、创造，向着美好的未来挺进。

目标是一种持久的渴望，是一种深藏于心底的潜意识。它能长时间调动你的创造激情，调动你的心力。你一旦想到这种强烈的愿望，就会产生不绝的动力，就会有不倒的精神支柱。一想到它，你就会为之奋力拼搏，就会尽力完善自我。在艰难险阻面前，你也绝不会轻易说“不”字。为了目标的实现，你会勇敢地超越自我，跨越障碍。

目标是信念、志向的具体化，奋斗者一定要有梦想，梦想正是步入成功殿堂的动力。许多精英俊杰都是出色的梦想家，他们梦想的目标一旦确立，就会万难不屈、坚毅果敢，充分发掘自己的潜能，将自己的才华、优势发挥到极致，以百倍的努力冲刺、攀登。

正如美国成功学家拿破仑·希尔所言：“你过去或现在的情况并不重要，你将来想获得什么成就才最重要。除非你对未来有理想，否则做不出什么大事来。有了目标，内心的力量才会找到方向。”

可以说，一个人之所以伟大，首先在于他有一个伟大的目标。规划你的人生，确定目标是首要的战略问题。目标能够指导人生，规范人生，是成功的第一要务。目标之于事业，具有举足轻重的作用。忽视目标定位的人，或是始终确定不了目标的人，他们的努力就会事倍功半，难以达到理想的彼岸。

从开始的调查中我们明白，在一百人当中，也许只有两三个人

女人成长法则

目标能给你一个看得见的靶子，让你一步一个脚印去实现这些目标。这样你才会有成就感，才会更加信心百倍地向高峰挺进。



明白自己将来的目标是什么。这些人懂得如何为自己的人生选择明确的方向。因此，当其他人浑浑噩噩，毫无打算时，他们早已经为自己的人生奠定了第一块成功的基石。

20几岁的你，已经有了明确的目标么？如果还没有，或许你应该静下心来，好好想想：你这一生要追求什么，为了实现目标你又需要有几分坚持？



目标是一种持久的渴望，是一种深藏于心底的潜意识。它能长时间调动你的创造激情，调动你的心力。你一旦想到这种强烈的愿望，就会产生不绝的动力，就会有不倒的精神支柱。



准确定位才能 发挥你的特长

尼采曾经说过：“聪明的人只要能认识自己，便什么也不会失去。”正确认识自我，最重要的就是要认清自己的能力，清楚自己的优点、缺点，在自我的觉醒中或是社会的历练中积累出自知之明，从而找到适合自己的安身立命之所。

胡适先生在北大任教时，希望学生在选择科系时注意两个标准：“我”和“社会”。既要实现自身的人生价值，也要明白自己在社会中所处的位置，看看国家需要什么，中国现代需要什么。我们的社会处在一个巨大的转型时期，需要各种类型的人才，因而认清自己就变得格外重要。知道自己适合做什么，不适合做什么，长处是什么，短处是什么，找到正确的位置，方能最大限度地实现自己的人生价值。

1929年，乔·吉拉德出生在美国一个贫民窟，他从懂事起就开始擦皮鞋，做报童，然后又做过洗碗工、送货员、电炉装配工和住宅建筑承包商，等等。35岁以前，他只能算是一个全盘的失败者。朋友都弃他而去，他还欠了一身的外债，连妻子、孩子的吃喝都成了问题，同时他还患有严重的语言缺陷——口吃，换了四十多个工作仍然一事无成。为了养家糊口，他开始卖汽车，步入推销生涯。

刚刚接触推销时，他反复对自己说：“你认为自己行就一定行。”他相信自己一定能做得到，他以极大的专注和热情投入推销工作中。只要一碰到人，他就把名片递过去，不管是在街上还是在商店里。他抓住一切机会推销他的产品，同时也推销他自己。三年以后，他成为