

The woman 20+

女人 20+

泓露沛霖 ● 著



NLIC2970825430

青春无敌，靓丽无限的你，在人生的十字路口，是否面临着很多的彷徨？遇到该选择哪一个作为出口？

二十几岁总是在面临着很多的选择，学习、工作、事业、爱情、婚姻……一切都没有定型，一切都是那么新鲜，一切都要从头开始，一切都要从头学起。真正的人生才刚刚开始。



中国商业出版社



泓露沛霖 ● 著



NLIC2970825430

中国商业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

女人 20 + / 泓露沛霖著. —北京 : 中国商业出版社, 2011. 12

ISBN 978 - 7 - 5044 - 7160 - 4

I. ①女… II. ①泓… III. ①女性—修养—青年读物
IV. ①B825 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 017142 号

责任编辑: 张新壮

中国商业出版社出版发行

010 - 63180647 www. c - cbook. com

(100053 北京广安门内报国寺 1 号)

新华书店总店北京发行所经销

北京柯蓝博泰印务有限公司印刷

* * * *

710 × 1000 毫米 16 开 16 印张 230 千字
2012 年 10 月第 1 版 2012 年 10 月第 1 次印刷

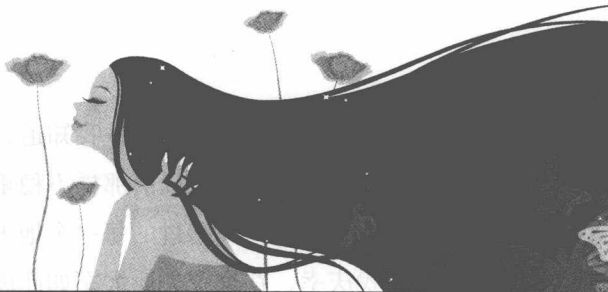
定价: 29.80 元

* * * *

(如有印装质量问题可更换)

版权所有 翻印必究

前言



一个二十+女生的自述：

二十几岁，你会说我充其量也就算是个大女孩吧。

如果你当着我的面这么称呼我的话，我会告诉你两点：

首先，我已经不再是女孩了。女孩似乎是纯真的代名词，但纯真同时也意味着自身没有经历；但事实上，我渴望经历，我幻想自己可以拥有全世界最傲人的精彩，所以，经过我在人生大舞台上的不断历练，我的想法已经不再那样天真幼稚了。

其次，我也不喜欢“大女孩”这个称呼。我知道，我已经长大了，长得足够一个人承担人生路上的风风雨雨，但是，你没有必要如此提醒我，我早就知道了。

清晨，我会带着精致的妆容出门，在路上遇到了好久不见的邻居叔叔阿姨，他们还是会不确定地问我：“闺女啊，上学啊？”我笑笑，不置可否。这样的误会让我高兴，时光荏苒，但我依然青春。我知道，这些都是平日时修炼的结果。

二十几岁，我爱过，那些青葱岁月印证下的美丽青春，着实将我十几岁时的幻想、冲动、活动与朝气都记录了下来。我庆幸，我曾经有过纯纯的爱；我更庆幸，我还可以告诉别人说，我相信这个世界上有真爱。

二十几岁的我奔波于职场，虽然知道了怕，虽然知道了天有多高、地有多厚，但是我依然不知何为疲倦，而且还天天在自己的秀场上演绎着自己的故事。

我不断地为自己充电，我知道，再精致的妆容也无法掩饰岁月的刻痕，再美丽的脸庞也会留下时光的印记。唯有智慧，才可以使我感觉到，除了美丽与青春，我还可以拥有令自己感觉骄傲的东西。

二十几岁，我懂得了人情冷暖，明白了世态炎凉。我看到了职场上的他们戴着不同的面具上演着不同的剧目，我看到了行走在大街上的他们私底下的真实想

法。我学会了透过表相看本质，我知道，事实也许并不如想象中那般美丽。

二十几岁，我不会像以前那样不稳重，看到更好的工作就立即跳槽，感觉累了就辞掉。我懂得，我路过的每一个地方都曾经留下过我的青春，我付出着，并收获着。我庆幸，在这个失业大军如此庞大的今天，我还有一份工作。它让我在想吃美味的食物时，可以单独付账；它让我在想穿漂亮衣服的时候，可以大方出手。我爱我的工作，它让我如此独立，如此幸福。

二十几岁，我还没有出嫁，我没有男朋友，我期待着爱情，我在家人的呵护中等待着那个只属于自己的男人可以如同王子一般，骑着白马来接我。但我非常清楚，我不是公主，所以也并不奢望会有真的王子。我不奢望心目中的他如同德华杰伦般有才华、有相貌，因为他可能并不期盼我美丽如嘉欣、优雅如曼玉。

二十几岁，我做好了准备去迎接未来的一切，我坚持这样的生活理念：女人在结婚以前必须完全属于自己，因为哪怕只是步入了恋爱季，你就必须把一切与对方分享；当你勇敢地迈入了婚姻之后，你会发现，你失去了自我，你的一切都在围绕着别人转，任何一个小小的疏忽，都会造成你不停地埋怨自己。

我知道这种未来很累，但我真的期待这种未来，因为我知道，这是女人最崇高的使命。义无反顾的放弃，毫不犹豫的委屈自己，在失去了自由的同时，我却赢得了那个只属于我一个人的男人。那种满足感会充盈着你，说得再夸张一点，这不就是一个女人最伟大的成功吗？

二十几岁，我已经预见到了自己的未来，爱情、婚姻、事业完美地融合在一起。我知道，不管我在未来遇到了什么，我都有把握做回最成功的自己。自立、自信、自强，我愿意成为这样的女人，并一直为着这样的目标而努力着。

序



也许你是一个不希望自己长大的女孩，因为只要不长大，就可以在爸爸妈妈的羽翼下备受呵护，就可以独享自己亲手精心装扮的小屋，还可以幻想着自己和心中的白马王子一起浪迹天涯，驰骋江湖，相伴一生……在无限的憧憬中，你享受着长不大给自己带来的悠闲、快乐和希冀。

可是，每一个女孩都不可能永远生活在父母的保护伞下，总有一天你要独自飞翔；也不可能永远待在自己美丽的闺房里，总有一天你会遇到某个心仪的男孩，然后无可救药地爱上了他；而那梦境中再英俊潇洒的王子也只是个凡人，现实中的他也必须自食其力，以食果腹。

梦想归梦想，现实还是现实，不想长大的你也要长大。

二十岁之前，你可以不谙世事，你可以天真无知，你可以毫无顾忌的大哭大闹，习惯用撒娇来摆平世界，反正你只是个不懂事的小女孩，没有人会与你一般见识。可是，当岁月的流星划过二十岁的时候，不想长大的你也渐渐有了些许复杂的心情，学业已到终点，刚刚变成上班一族的你，即而又要面对悄然来临的爱情，在恋爱、分手、再恋爱中，你看到了原来爱情的终点就是“执子之手，与子偕老”，于是你穿着那件即让你向往又让你恐惧的雪白婚纱幸福而又迷茫地戴上了他手中的钻戒……一切又是全新的开始，一切又得重新适应和面对。

学业、工作、爱情、婚姻、家庭……自己就像与老天爷在打一场牌局，一张张牌从他手中不断地抛出，你是否有些招架不住，还是应对自如，到底最终你是会赢还是会输？

于是，你不再像十几岁那么悠闲单纯，开始苦练内功，毕竟长大了，凡事都要自己去解决，什么事都要自己对面对，而在人生的这个牌局中，谁都不想输。

但是，已经习惯了一个大女孩心态的你，对于逐渐成熟的年龄却仍略显幼稚的心灵却很难适应和改变，不要紧，虽然一切都是那么突然，那么让你不知所

措，但是只要事先知晓了问题的答案，就没有什么可怕的。当你打开这本书的时候，就像了解一个久违的朋友一样学会了解自己，了解自己的年龄，了解自己将要或正在面临的问题，然后从中找到正确的答案。

有了这本书的相伴，相信幼稚懵懂的你将会逐步变成一个美丽、自信、潇洒、成熟、有品位、有爱心、受人欢迎的上品佳人。

不要再徘徊在十字路口而耽误了美丽的花季，就让这本书成为你最忠实的向导、最真诚的朋友和最有力的帮手，就让它来帮助你修炼自己、苦练内功，相信它就是你最灿烂年华中不可或缺的秘籍和宝典！



目录



第一章 做好职业规划，迈向成功人生

工作的女人最美丽，这句话并不是说说而已，要知道，一个事事时时处处都要靠别人生活的女人是没有什么魅力可言的。有工作是女人自信的前提，做好职业规划则会让你拥有更多的骄傲资本。当你的事业一步步地在自己的努力之下迈向自己所规定的方向时，你会发现，成功与幸福早已经被你牢牢握在手中。

1. 工作让我更美丽 002
2. 兴趣最重要 005
3. 勇于突破自己 008
4. 关键的第一份工作 011
5. 明确生活和工作目标 014
6. 做个有野心的女人 018
7. 给自己创造机遇 022
8. 打造职场气质美女 025

第二章 二十几岁，别再犯迷糊

二十几岁是每个女人非常重要的时刻，充沛的精力、敏捷的思维让你更有朝气，更有前途。但是这个时期毕竟是从幼稚走向成熟的时期，所以犯错的时候可能很多。但随着年龄的不断增长，以“年轻”为借口好像已经不太灵了，所以这个时期就不要让自己再犯迷糊，珍惜这个最宝贵的时间段，为将来的生活打下一个坚实的基础，不要错过了人生中最好的打拼阶段之一。

1. 二十几岁找准人生方向	030
2. 可以开始规划人生了	033
3. 二十几岁了，别让人小瞧	037
4. 能独立生活是你必须具备的能力	040
5. 二十几岁挣经验比挣钱重要	044
6. 不良个性是前进路上的绊脚石	047
7. 不怕失败，勇于承担责任	050

第三章 二十几岁做对事

二十几岁的女人，已经不再是不谙世事的小孩子了。学业有成，步入社会的你，不可避免地要与形形色色的人打交道。如果还是以前那样幼稚冲动，与人相处不讲究技巧，缺乏稳重，一副天真直率的模样，那么周围的人怎能对你予以信任呢？所以，从二十岁起，锻炼自己的办事能力，让自己成熟起来，令自己的人际关系更融洽，职业空间也会得到更大的拓展。

1. 办事成与败态度是关键	054
2. 清楚自己能办多大的事	057
3. 办事要遵循双赢原则	060
4. 肯做小事才能成就大事	063
5. 低头妥协是一种成事智慧	066
6. 办事要勿惧艰难	069
7. 二十几岁，不要做事沉不住气	072
8. 办事过程细节很重要	076

第四章 二十几岁跟对人

歌里唱得真好：“爱是个坏东西，”不错，我沉迷于爱、热衷于爱与被爱，我无法忍受没有爱的生活。但是真爱在哪里呢？我的爱他在多远的未来？眼看着青春一天天地溜走，我要嫁的人在哪个转角处等着我？遇上了他之后，他是想得到我，还是想“得手”我？20几岁跟对人，我跟对人了吗？

1. 爱得太晚并不是件坏事	080
---------------------	-----

2. 那个东西很玄——桃花运	083
3. 青春易逝，我要嫁的人在哪里	087
4. 爱情里容不下三个人	090
5. 女人要学会守住自己的身体	094
6. 骗骗男人无妨	097
7. 错误不需要一生来偿还	101
8. 不要爱得太多，回忆得太多	105



第五章 二十几岁开始念的“美丽经”

二十几岁，从象牙塔出来的你开始步入社会，也许你已经习惯了学生时轻松洒脱的生活。但是，毕竟已经迈过了二十岁的门槛，你已经由女孩变成了女人，这时幼稚粉嫩已经不属于你，你的需要是得体的修饰，优雅的气质和良好的性格，让自己更有内涵一些，这才是你目前最需要的念的“美丽经”。二十几岁的女人，让自己成为世界的一道美丽风景你是必须做的。

1. 做个冰雪般的新鲜女人	110
2. 三分美丽，七分打扮	113
3. 不要让懒惰夺去曼妙身姿	116
4. 穿出优雅女人味	119
5. 我的身体我在乎	122
6. 让自己气质如兰	126
7. 魅力女人的本色就是温柔	130



第六章 处事留心计，成功做交际

我二十岁了，在二十岁生日那天，我告诉自己，我正式步入社会这个大交际圈了！我很清楚，不管我有多么聪明，多么能干，我的家事背景如何优越，如果不懂得如何做人处事的话，那么我不会成功。这个社会就是这么现实，在面对一些人与事时，由于我无法改变他人，我只能去改变自己，努力让自己适应这个社会。我时时刻刻都在叮嘱自己，我必须要学会“来事儿”，灵活地处世，我的人生才会变得更顺利。

1. 万事留有一分余地	134
2. 能屈能伸，忍字当先	137
3. 谦虚有礼好成功	140
4. 化百炼钢为绕指柔	143
5. 微笑面对一切	146
6. 学会说“不”很重要	150
7. 会说不如会听	153
8. 巧用沉默的力量	156
9. 平时多烧香，急时有人帮	159

第七章 端正态度，积累人脉

我已经迈入二十的门槛了，现在的我还能像十几岁的纯情少女一样只迷恋于爱情吗？或者，我还是天天依然抱着游戏人生的态度，将未来与朋友当成了日常生活中可有可无的消遣品？不管我如何对待未来，我都不得不承认：人生不是冰激凌，你喜欢就吃两口，不喜欢就不吃。爱情也许会背叛我，但我要对我的人生负责，因为想要让自己的未来变得美丽，我只有努力去明确自己的人生方向，使自己交到好的朋友才可以。

1. 二十几岁，告别做梦	164
2. 人生成败，只在此时	168
3. 摆脱连续剧吧	172
4. 丢掉理直气壮的想法	176
5. 交朋友要慎重	179
6. 好水才能钓好鱼	182
7. 成为有人脉的女人	186

第八章 舌绽莲花，自圆自说

二十几岁的女人，应该是一个成熟的女人，不但要会说话，而且也要会办事。会说话、会办事不仅是一种为人处世的方法，而且也是一个人成功的关键。

1. 为人且说三分话	192
2. 背地莫论他人是非	195
3. 不要讳疾忌医	199
4. 难得糊涂	203
5. 赞美别人能够产生奇迹	207
6. 克服交谈中的语言禁忌	210
7. 做一个真正的“语言贵族”	213

第九章 幸福的王道与金钱无关

钱、钱、钱……买漂亮的衣服需要钱，吃美味的食物需要钱，办豪华的婚礼更需要钱！你已经是“20+”的女人了，应该已经懂得了生活的残酷，应该已经明白了“没钱是万万不能”的现象了。这种情况下，你会不会将拥有金钱当成幸福的王道呢？你会不会将自己廉价地打折“出售”呢？再者，如果你的爱人是个穷光蛋，你会和他裸婚吗？爱情固然美丽，但是遇到了现实的冰雹之后，你还会认为之后的它依然美丽如初吗？

1. 要裸婚吗	218
2. 可以无价，不可廉价	222
3. 有钱的世界美吗	225
4. 要高贵，也要尊贵	229
5. 你要爱情还是金钱	233
6. 不是公主，遇上王子别开心	236
7. 我的爱被金钱衡量了	240



第一章

做好职业规划，迈向成功人生

工作的女人最美丽，这句话并不是说说而已，要知道，一个事事时时处处都要靠别人生活的女人是没有什么魅力可言的。有工作是女人自信的前提，做好职业规划则会让你拥有更多的骄傲资本。当你的事业一步步地在自己的努力之下迈向自己所规定的方向时，你会发现，成功与幸福早已经被你牢牢握在手中。

1. 工作让我更美丽

步入新的时代后，女性也有了新的生活，她们在这个世界上的角色不再只是“妻子”、“母亲”，更多的女性走出家庭，凭借一己之力在职场或商界撑起了半边天。她们用行动告诉我们，女人的美丽不是凭外表来衡量的，自信、独立才是让女性展现风采的最佳“武器”。

长得漂亮不如做得漂亮

电影《律政俏佳人》就很好地说明了这个问题。主人公艾莉·伍兹是一个来自夏威夷的女孩，女大学生联谊会会长，家庭富裕，无忧无虑，她的生活基本可以称为完美。

天生丽质的艾莉有一头迷人的金发，是学校所有男生迷恋的对象，而她选择了优秀、帅气的男孩华纳，并一心一意想做他的新娘。但是，有一个问题使华纳对艾莉有些犹豫，那就是——艾莉除了金发碧眼的美貌之外，实在没什么特质，跟那些有内涵的女子比起来，她简直就是胸大无脑，徒有其表。

因此，当华纳在哈佛法学院内邂逅了自己的旧情人后，毅然决然地跟艾莉提出了分手。一向自信的艾莉呆住了，但是她很快就明白了自身的不足。因此，确定了所有人都不相信的目标——她也要考进哈佛大学，并且再次赢回华纳的心。

从此之后，艾莉开始了积极刻苦的学习生活，并用正义跟社会中的种种丑恶现象作斗争，最终在一次法庭上的精彩审问不仅使案件水落石出，并且一举成名。当然，故事结局与艾莉所想不谋而合，华纳再次向自己示爱，却被她婉然拒绝；这并不是报复，而是她觉得自己的生活才刚刚开幕而已。

在高楼林立的城市里，最靓丽的风景还要属那些自信漂亮、朝气蓬勃的女人。为了实现自我价值，她们像男性一样穿梭于职场，并且，还要权衡好家庭与工作之间的矛盾；她们穿着时尚而不张扬，她们打扮得体而不娇艳，迈着轻盈的脚步为城市的发展贡献自己的力量。



有事业才能更自信

婷婷和志伟属于一见钟情式的恋人。

那天，志伟来公司应聘，作为面试官的婷婷接待了他。两个人都觉得似曾相识，后来的事情也就顺理成章了，然而，公司有一个不成文的规定，同公司的人不可以有恋爱关系。所以，两个人的恋情只能处于“地下”。

这种状态维持了三个月左右，婷婷就辞职了，她觉得这样太憋屈了。对此，志伟也没做挽留与劝阻。让婷婷没有想到的是，自己“闲”下来还没有一个月，志伟就嫌弃她无所事事，整天只知道“啃”他，并且抱怨这样很辛苦，直到后来提出了分手。无论她怎么争取，也没有让志伟回心转意。

分手后，婷婷彻底被痛苦淹没了，只要一想到曾经的点滴，就不禁悲从中来，原来这一切都不过是南柯一梦。

很长一段时间后，她才从痛苦中走出。婷婷很冷静地反思这段经历。她忽然发现，主要症结其实在于自己，跟志伟在一起后，她就把自己定位成了一个居家小女人，一切都维系在他的身上，对事业不再有新的追求。几个月之前志伟还是个不如自己的小职员，可是现在却有了很大的进展，反观自己却倒退了一大步。

明白了这个道理之后，婷婷又重新整理了自己的心情，把精力都投入到事业中去。没多久，她就恢复了原状，又变成了自信靓丽的职场美女。

当男人深情地对你说：“亲爱的，不要工作了，只要有我就足够了，不是吗？”如果你当真了，那么你就准备着在以后的日子中伤心难过吧。

中国的传统观念就是，女人的最终归属是家庭。然而，这个观念完全正确吗？作为女人，是应该照顾好家庭，但是，也没有必要放弃自己的事业，因为事业与爱情是不矛盾的。而且真正爱你的男人也会鼓励与支持你的事业。所以，女人啊，如果你不想自己经历悲剧，就一定不要放弃自己的事业。

影视明星赵雅芝，前英国首相撒切尔，知名媒体人杨澜……她们都不是传统定义的那种美女，但却是女人中的极品，这是因为她们身上所散发出的那种自信从容的光彩！这种光彩让她们显得落落大方，走到哪里都能吸引人群的目光。

男友、老公、孩子对女人来说固然重要，但不能让它成为生活的全部，要有自己的生活圈子。即使你不必为生存担忧，也不要放弃自己的事业，因为工作让你与外界保持时刻的交流，使生命质量更高；工作是一种人生乐趣和精神追求，人只有工作着才会找到充实的感觉。找到自己喜欢的工作，这样才能让自己身心

平衡，感受到存在的价值感，而且也不会与社会脱节，从而散发出迷人的魅力。

女人，你听我说

女人，不应该放弃工作，同时，也应该注意，工作之余，不要忘记关心一下自己和家庭。我们看过很多的女人因为过于在乎工作，忽略了自己的家庭而造成的悲剧也不在少数，所以，一定要用心权衡。工作适度，在工作的同时也要给自己给家庭一个很好的交代，这样的女性才是最知道生活的女性，这样的女性才是散发女性魅力的聪明的女性，也只有这样才能在家庭和工作之间如鱼得水，游刃有余。





2. 兴趣最重要

美国密歇根大学曾经做过一项心理研究，结果表明，烦闷的工作实际上会加快人体的死亡速度。相反，如果人们能够调整自己对工作的态度，让它变得有意思而不烦闷，那么寿命就可以长一些，工作效率也会高一些。因此，选择工作的时候，不应该只考虑工作待遇，还应该认真想一想自己是否喜欢这个工作。

兴趣是最好的动力

面对外界各种各样的招聘信息，许多人都跃跃欲试，他们试图通过变换工作来改变自己的现状。然而，这是一个严肃的问题，不可以随便就决定，要根据自己的工作兴趣，然后用心经营，才能提高自己职场生活的品质。

查理·华葛林如今是美国医药行业中的翘楚，早年的他经营着一家规模很小的西药店，生意并不好，于是整天抱怨上帝，每天都在羡慕别人的幸运，嫉妒他人的成功。他从来没有想过振奋自己的意志，身体力行地做出一番事业，只是日日涉足歌台舞榭，沉迷于花天酒地。可是这样的日子没有多久，就让他厌倦了。

终于，他下定决心振作起来。他先是以做游戏的轻松心态面对工作，然后又迅速找到了成功的大门。他很得意自己的方法，并且非常乐于对别人说起自己的“丰功伟绩”。

其实这都缘于一件事情。一次工作中，他接到了皮特夫人的电话，一边听一边大声地回答道：“好，皮特夫人，两瓶消毒药水，四分之一磅消毒棉花，还要别的吗？啊！今天天气真好，还有……”他在不住地与顾客交流，同时指挥店里的伙计将货物取齐，马上送去。训练有素的伙计手脚麻利，迅速做出妥善处理。在接到电话十分钟之内，物品已送至皮特夫人的家门口。而这个时候华葛林与皮特夫人两人还在聊天中，直至对方说道：“我有客人到了，华葛林先生，下次再见！”