

20几岁女人的成功进阶必备手册



20几岁 决定女人的一生

大全集

博瀚◎主编

迷茫年华，绝不能试错！把握关键，奔向幸福彼岸。

善用青春资本，
“套牢”一生幸福！



江西人民出版社

20几岁 决定女人的一生

大全集



博瀚 主编



20几岁女人的成功进阶必备手册
迷茫年华，绝不能试错！把握关键，奔向幸福彼岸
善用青春资本，“套牢”一生幸福

图书在版编目 (CIP) 数据

20 几岁决定女人的一生大全集 / 博瀚主编. —南昌: 江西人民出版社, 2012.6

ISBN 978-7-210-05462-7

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 122704 号

20几岁决定女人的一生大全集

博瀚 / 编著

责任编辑 / 王华 陈子欣

出版发行 / 江西人民出版社

印刷 / 北京同文印刷有限责任公司

版次 / 2012 年 7 月第 1 版

2012 年 7 月第 1 次印刷

开本 / 797 × 1092 毫米 1/16 27 印张

字数: 300 千字

书号 / ISBN 978-7-210-05462-7

定价 / 29.80 元

赣版权登字—01—2012—290

版权所有 侵权必究

如有印装质量问题, 请寄回印厂调换

前言

20 几岁的时候，你是否想过未来会成为一个怎样的女人？

20 几岁，处在人生的黄金时代，对于未来，有更多的希望和期待。然而，也同样充满迷惑，只是因为，在没有太多人生经历的时间里，未来该如何把握，尚且需要时间来回答。

《20 几岁决定女人的一生》可以告诉你，未来要做怎样的女人。

20 几岁的时候，成功的定义并不明显，不过是在最合适的时间做最适合的事情。无论生存、成功还是情感，20 几岁都是一个打基础的时间段。所以女人若想拥有一生的幸福，就请在 20 几岁的时候，让自己明白一些道理。

首先，20 几岁的女人要学会经济独立，做自己的救世主。

20 几岁的女人面对生存总有诸多不安，有时以为找到一张长期饭票能够更幸福，其实不然，女人的救世主只有自己。20 几岁的时候，不要妄想找一个钻石王老五，那并不实际，也不能解决生存问题。女人只有自己经济独立，才能找到自我。

金钱在握，女人更自信。

20 几岁，女人要懂得钱比男人更可靠这个道理。有钱的女人能够更自信，是因为钱能够为女人提供生存的保障。所以，20 几岁的女人要学会理财，学会为自己攒钱，不要等到“钱到用时方恨少”的时候去委曲求全，世上最可靠的人，其实就是你自己。

不安天命，才能好命。

20 几岁的时候，以为天上掉个“馅饼”或者“金龟婿”就能成就人生。其实不然，女人的命运掌握在自己手里，不安现状，不甘平庸，有点野心，耍点聪明，也能成就一番人生。无需大富大贵，只要紧握自己的命运，比什么都重要。

不靠男人，做自己的主角。

“钻石王老五”是靠不住的，女人只有靠自己，才能找到自我。20几岁的女人不是弱者，也要明白生活不是童话，认清现实，靠自己的力量去打拼，同样不会逊色。20几岁，是人生的金色年华，女人无需自怨自艾，去找自己的舞台，做自己的主角。

其次，20几岁的女人要学会交际，找寻自己的事业舞台。

20几岁的女人要明白事业的重要性。学着去经营自己的人脉，学会去跟人打交道，学会去利用关系网。只要女人尝试去做，这并非是遥不可及的事情。找寻展示自我的舞台，拥有自己的事业目标，这是20几岁的女人需要学习的人生必修课。其实成功并非只属于某些人，每个女人都可以成功，只在于你是否愿意去经营。

理顺人脉，搞好关系。

拥有好的人际关系，女人会发现在事业中更加如鱼得水。找到你的贵人，你会省下很多力气。

拥有事业，展示成功。

事业让女人更加自信。20几岁的女人要有自己的事业目标，这样生存更实际。不要妄想着一步登天，脚踏实地地行走，20几岁也能发现成功的秘诀。

调整心态，迎接挑战。

20几岁的女人，请整装待发，勇敢地面对每一次挑战，找寻自己的天空。

再次，20几岁的女人要正视围城，找到适合自己的男人。

20几岁，找到一个好男人是很重要的事情。不要想着从灰姑娘变成公主，找到适合自己的骑士反而比王子要可靠得多。走入婚姻生活，请忘记之前的风花雪月，用心经营，这样才能拥有自己的幸福。

相信爱情，勇敢去爱。

20几岁的女人，即便受过伤，也请相信爱情。勇敢去爱，因为你同样值得被爱。

正视婚姻，找到好男人。

20几岁的女人，请擦亮慧眼，找到你的“潜力股”男人。婚姻并不可怕，可怕的是没有找到好男人。其实并不需要他有多么优秀，只要肯真心待你，这就是你的真命天子。

孝顺父母，尊重朋友。

20 几岁，再忙也不要忘了父母，常回家看看，不要冷落了父母。再亲密的朋友也要互相尊重，多给对方一些理解和体谅，友情会来得更加长久。

20 几岁是决定女人一生的黄金时代，女人请把握好时间，认真地走好每一步。20 几岁，有困惑也有希望，有理想更要有行动，做一个脚踏实地的行动者，做一个独立坚强的女人，找到属于自己的天空，用心去打造幸福！



一个女人的生活状态是处于高层、中层还是下层，往往不是造物主一开始就设定好的，而是靠女人用自己的资本后天去争取的。

资本篇

越多的资本，可以让女人的岁月越发姣好，人生的道路越发通畅。资本，它可以是特权，可以是附加分，可以是助力器，可以是润滑剂，可以是通行证，可以是魔法棒……女人的资本无外乎外貌、个性、年轻、知识等本身以及衍生效应。

对于女人来说，越早了解这些资本，逐步发掘自身资本，趁着年轻，塑造更多优良资本，必将受用一生。越早懂得，便可以越早享受资本带来的阳光与明媚人生。

C^{第1章} chapter

青春资本，绽放 20 几岁的花样年华

美丽的外表能让人更自信 < 002

职场中，美丽大方也是种能力 < 004

美丽的外表也可以带来经济效益 < 006

做创造美丽的“时尚画皮女” < 008

脸蛋是重点保护对象 < 011

皮肤是女人的第二张脸 < 013

塑造美好身材，让女人更美丽 < 015

- 外貌保养是女人的必修课 < 018
- 美丽健康可以“睡”出来 < 020
- 科学喝水，“水嫩女人”喝出来 < 023
- 内衣巧修饰，衬出迷人曲线 < 025
- 爱笑的女人最阳光 < 028
- 饰品不在贵不在多，在于精 < 030

C第2章 **chapter** 无形资本，凌驾于外貌之上的魅力资本

- 优雅是女人“隐形的香水” < 033
- 知性女人最耐人寻味 < 035
- 温柔的女人最美丽 < 037
- 粗俗的习惯毁掉女人一生 < 040
- 修炼自身魅力是女人的必修课 < 042
- 适当示弱是女人独有的优势 < 044
- 提高自己的品位，让自己耐人品味 < 046
- 发挥自己最迷人的优势 < 048
- 做有修养的气质女人 < 050
- “大女人”亦是一种个性之美 < 053
- 塑造自己的独特魅力 < 055

C第3章 **chapter** 积攒经验，20几岁的年轻就是资本

- 女人要学会靠年轻这个资本，赢得更多的资本 < 058
- 年轻，所以无需因失恋而绝望 < 060
- 年轻，所以无需因失业而沮丧 < 062
- 因为年轻，所以输得起 < 064
- 年轻时明白一些道理，便是资本 < 066
- 意识到时间给自己的成长空间 < 068

C第4章 chapter 不断学习，知识是改变命运的重要资本

- 知识的确可以改变一个女人的命运 < 071
- 知识造就有思想的女人 < 073
- 脑袋里的知识决定思维创造力 < 075
- 博览群书、关注新闻，丰富社交谈话内容 < 077
- 有选择性地提升专业性知识，做实力女人 < 079
- 让知识唤醒更多的理性 < 081
- 学历不能否定智慧与能力 < 083

生存篇

对于每个人来说，首先是“生存”，其次才是“生活”、“梦想”、“享受”。很多人认为女人生存很容易，靠男人就可以；也有一些女人相信命运天注定，能否生存，生存状况，都是命，就像有些女人天生富贵，奢华的“富二代”，有些则食不果腹……

这是种错误的观念，20岁起最好就认清这个错误。不靠男人，不靠命，知晓金钱对于生存的重要，知晓自主、自立、自强才是女人生存以及生存得更好的真谛所在。

C第5章 chapter 金钱在握，“生”与“活”的基本保障

- 一分钱难倒英雄汉，更何况女人？ < 088
- 经济独立的女人更有魅力 < 090
- 经济收入影响女人的家庭地位 < 092
- 金钱可以让女人变得自信 < 094
- 有时候，钱比男人更可靠 < 096
- 尽早告别“月光族”，步入小资生活 < 098
- 为自己攒些嫁妆钱 < 100
- 拒绝冲动消费 < 102
- 越是“月光”，越是要理财 < 105

认真对待“小钱” < 107

“借钱”与“被借钱”都需谨慎对待 < 109

最好不要太早背上那看似幸福的“房贷” < 111

留意一些理财投资产品，让小钱像雪球一样滚起来 < 113

慎用信用卡，花未来的钱终究要付出代价的 < 115

买些保险，买个保障 < 117

C第6章 chapter

不安天命，靠自己做一个“好命女人”

要做好命女人，就别信命 < 121

野心让命运发生改变 < 123

不靠运气靠智慧 < 125

无休止的抱怨，是在浪费时间和口舌 < 127

不放过任何一个好机会 < 129

女人的命运把握在自己手中 < 131

遵从心向往的方向 < 133

冒险赋予“梦想”希望 < 135

站在高处，回望，前瞻 < 137

短暂的青春，由自己做主 < 139

C第7章 chapter

不靠男人，20几岁起学做自己的救世主

人生靠谁都不如靠自己 < 142

事业是女人背后坚强的后盾 < 144

将自己修炼成独立的大山 < 146

摆脱“弱者”的头衔 < 148

不要让单纯成为一种负担 < 150

认清现实，生活不是童话 < 153

每个女人，只是自己的主角 < 155

成功篇

女人同男人一样，也可以有梦想，也可以渴望奋斗一番事业，也可以想要在职场、商场中叱咤风云，追求属于自己的成功的光环。

女人要成功，就不能不懂交际，“社交圣女”往往可以左右逢源，早得良机；女人要成功，就要找对事业，站对舞台，才能秀出自己灿烂的光彩；女人要成功，更要打好心态这个基石。

C第8章 chapter

社会交际，尽早认清人脉对于成功的重要性

- 会交际的女人往往活得不平凡 < 160
- 踏着“人脉”找“财富” < 162
- 贵人多助，生活多顺利 < 164
- 朋友，要交适合自己的 < 166
- 多与优秀的男人交往 < 168
- 女人就要交阅历广且年长的男性朋友 < 169
- 不要期望别人总让着你 < 171
- 掌握与人沟通的要领 < 173
- 把赞美当作人际投资行为 < 175
- 即便不喜欢，也试着去交往 < 177
- 见不同的人，说不同的话 < 179
- 学着做一个圆滑的女人 < 181
- 再好的同事也要“亲密有间” < 183
- 应对自己被排挤的几种方法 < 185
- 知书达理，让你迅速获得好人缘 < 187
- 微笑，既显大方又不失礼 < 188
- 人际交往禁忌多，要懂得避讳 < 190
- 不做“爱打听”，“听筒”更受人爱戴 < 193

C^{第9章} chapter 拥有事业，在属于自己的舞台上热舞

- 事业是让女人像烟花一样绽放的舞台 < 196
- 结合女性优势选行业 < 198
- 大目标由N个小目标组成 < 200
- 不要怕羞，勇敢地把自己“推销”出去 < 202
- 不甘于做唯唯诺诺的“低薪小羔羊” < 204
- 增强自己的核心竞争力 < 206
- 责任感彰显女性魄力 < 207
- 带着优势与热情去创业 < 209
- 善待自己的员工 < 211
- 经营事业就像滚雪球，不可太过急功近利 < 213

C^{第10章} chapter 调整心态，好心态为成功插上翅膀

- 心态决定人生的高度 < 216
- 相信勤能补拙，懂付出总会有回报 < 218
- 自己定义成功，无需与人攀比 < 220
- 己所不欲，勿施于人 < 222
- 不过于执拗，强扭的瓜不甜 < 224
- 不给自己过高的压力 < 226
- 换个角度看问题 < 228
- 做过了，即使失败也总比错过好 < 230
- 吃亏不一定是坏事 < 232
- 用谦虚亲和赢得尊重 < 234
- 想想成功后的甘甜，现在再苦也是值得的 < 235
- 成功没有尽头，知足便心安乐 < 237

情感篇

女人的情感腺往往更盛于男人，甚至可以说，很多女人一生都被各番情感所牵系，爱情、亲情、友情。情感对于女人来说不可或缺，亦具有重大意义，情感的顺畅可以大大地提升女人心中的幸福感与愉悦感。

然而，对于维系情感的良方女人从来都是在岁月的摸爬滚打中才慢慢得到经验、教训、真谛，如果可以早早地参透这其中的道理，那么，幸福感也将早早地降临。

C第11章 chapter 舔食恋爱，尝尝爱情的味道

只有尝过了，才知道爱情的酸甜苦辣 < 242

女人在恋爱中要保持清醒 < 244

在恋爱中也要彼此尊重 < 245

把恋爱当游戏，小心伤了自己 < 247

读懂男人的潜台词 < 250

要小心经历过多的男人 < 252

名草有主的男人不要碰 < 254

嫌贫爱富等于在爱情里放低了自己 < 256

相信爱情，在心里存一份美好 < 258

没感觉早早说清楚最好 < 260

凑合的爱情是在浪费青春 < 262

C第12章 chapter 正视围城，为身体和心灵找一个好归宿

婚姻成功的女人一生成功 < 265

老公，不选最优秀的，只选最适合的 < 267

有钱男人的太太并不好当 < 269

要嫁就嫁“潜力股”男人 < 272

婚姻幸福，要自己去经营 < 274

在外人面前一定要给足男人面子 < 276

拴住男人的胃 < 279

善意的谎言也是一种爱的表现 < 280

既要柴米油盐，也要浪漫与激情 < 282

C第13章 chapter

血亲挚友，有些道理年轻时就要懂得

及时行孝，不要让父母一直等你 < 284

有时候，孝顺就是“不冷落”这么简单 < 287

理解父母，坦然接受他们的“黄昏恋” < 289

多关注父母的身体健康状况 < 291

女人至少有一个闺蜜 < 293

蓝颜知己是友情中的危险分子 < 296

金钱来往让友情很受伤 < 298

再亲密的朋友也要充分尊重 < 300

自爱篇

女人是最奢望爱，最享受爱的人，但当心中的爱越发旺盛时，理智已经变得只剩残存，渐渐地若有若无，于是，女人想要爱一些，却忽略了爱自己。

爱情盛时，女人无保留地付出情感、身体与清白；爱情逝时，女人又伤心、伤身甚至伤命；岁月匆匆，女人疲于奔命的事情太多，而伤了健康……

虽不能要求女人20几岁便达到全然“不惑”，但早早地懂得爱惜自己的身体、心灵、健康，也将使一生受益。

C第14章 chapter

呵护心灵，那悄悄划过的伤

执着于丢失，伤的是心绪 < 306

被爱伤了心，眼泪只是告别式 < 308

- 用新事物遗忘旧伤痕 < 310
- 悲伤是为了逝去的年华，终究化为一种怀念 < 312
- 很多事情，不值得去生气 < 314
- 报复换来的并不是快乐 < 316
- 沦陷在怨恨中的女人，只会伤了自己 < 318
- 做情绪的女主人 < 320
- 学会发泄，不要因为压抑而抑郁 < 322
- 看开一点，伤就少一点 < 324

C第15章 chapter 洁身自爱，性爱是天使也是魔鬼

- 性爱是女人幸福的一部分 < 327
- 不是所有的性都是爱情的结果 < 329
- 恋爱时一定要保留最后一道防线 < 331
- 以最不伤感情的方式应对男友性的要求 < 333
- “爱”永远要大于“性” < 335
- 如果已食禁果，那就请在婚前保护好自己 < 337
- 如何应对职场性骚扰 < 339
- 向一夜情说“不” < 341
- 暧昧的“微性骚扰”不能放纵 < 343
- 女人不可不知的防狼知识 < 345

C第16章 chapter 关爱健康，身体是人生最大的本钱

- 没有健康，一切都只是“0” < 348
- 不论用健康换什么都吃亏 < 350
- 女人的身体很娇贵，需要多加呵护 < 352
- 女人吸烟喝酒，虽有个性却伤身 < 354
- 迷恋咖啡，步入优雅的亚健康 < 356

- 办公室里的健康杀手有哪些? < 358
- 女人的“那几天”对自己好一点 < 361
- 减肥, 勿减了健康 < 363
- 养成良好且规律的生活习惯 < 365
- 定期进行妇检 < 367
- 心理健康问题也要重视 < 369
- 运动和健康是好朋友 < 372

幸福篇

幸福是什么呢? 在网络上有这样一个调侃式的答案: “幸福就是猫吃鱼, 狗吃肉, 奥特曼打小怪兽。”所说是一种调侃, 但仔细分析, 不无道理。首先, 猫吃鱼、狗吃肉、奥特曼打小怪兽他们在做这些事情的时候是快乐的, 这就是一种幸福。因此, 可以说无论你做什么事情, 只要你快乐, 那就是幸福。

快乐是幸福的真谛, 不管你有多少金钱、不管你有多大的房子, 如果不快乐, 幸福就无从谈起。20 几岁的女人是一个冲动的年龄, 加之环境的影响, 会使你本来更加幸福的生活而趋于普通甚至寂寞。但是, 淡定可以让你变得幸福, 不再寂寞, 从容地享受幸福的生活。

C第17章 chapter

学会感恩, 感恩让一切问题都不成问题

- 活着本身也值得感恩 < 376
- 感恩工作, 心将更加平和 < 378
- 感恩健全的体魄, 幸福人生靠创造 < 380
- 感谢那些帮助过自己的人 < 382
- 感谢那些折磨过自己的人 < 384
- 感恩拥有, 是一种知足常乐的坦荡 < 385
- 施予也是一种得到 < 387