

女人规划 要趁早

写给天下女人的
人生规划课

胡南 著
Hu Nan

新都市女性
精神觉醒
最励志读本

规划要早点，定位要准点，对自己要狠点。

~~~~~  
好的计划会为我们指引人生，好的计划帮我们理顺生活，  
好的人生规划让我们未来10年不后悔。

~~~~~  
你今天站在哪里并不重要，
但是你下一步迈向哪里却至关重要！

中国华侨出版社

女人要趁早

写给天下女人的人生规划课

胡南 著
Hu Nan



中国华侨出版社

图书在版编目(CIP)数据

女人规划要趁早：写给天下女人的人生规划课 / 胡南著. — 北京：中国华侨出版社，2014.3

ISBN 978-7-5113-4487-8

I. ①女… II. ①胡… III. ①女性－成功心理－通俗读物 IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第042117号

•女人规划要趁早：写给天下女人的人生规划课

著 者 / 胡 南

责任编辑 / 月 阳

责任校对 / 王京燕

经 销 / 新华书店

开 本 / 787毫米×1092毫米 1/16 印张 / 14 字数 / 280千

印 刷 / 北京毅峰迅捷印刷有限公司

版 次 / 2014年6月第1版 2014年6月第1次印刷

书 号 / ISBN 978-7-5113-4487-8

定 价 / 32.00元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里26号通成达大厦3层 邮 编：100028

法律顾问：陈鹰律师事务所

编辑部：(010) 64443056 传真：(010) 64439708

发行部：(010) 64443051

网 址：www.oveaschin.com

E-mail: oveaschin@sina.com



幸福是所有女性都追寻的梦想，每个女人都希望自己是全世界最幸福的人，然而，事实并非我们所愿。人生并不是一路平坦的，想要拥有多姿多彩的幸福人生，并不是一件容易的事情。想要从这条充满荆棘和坎坷的道路上过关斩将地一路走好，只有对自己的人生进行正确规划，才能最终实现自己的梦想。

在现实生活中，相信很多女性朋友有过这样的困惑：想通过自己奋斗成就美好的未来，但却不知道从何处着手；努力寻找自己的幸福，但却不知道什么样的男人更适合自己；拿到了某个公司的OFFER，但却不知道自己能否胜任新工作；想成为一个经济独立的财女，但却不知道怎么做才能实现财富的快速积累；想拥有一个健康的身体，却每天在忙碌的工作中身心疲惫，没有时间给自己的心灵放个假……

为什么我们会有这样的迷茫？究其原因，是我们没有对自我进行正确定位，没有给自己的人生做一个合理的规划。有哲人说，成功的人生需要规划，你今天站在哪里并不重要，但是你下一步迈向哪里却很重要。所以，人生重要的不是所站的位置，而是所朝的方向。因此，从现在起，抛弃浑浑噩噩的生活，弄清楚自己想要什么。给自己一个准确定位，才不会茫然地随波逐流。

我们常说：“我的青春我做主。”为自己的青春做主，就得学着规划，不但要制定明确的目标，还要知道实现目标的途径在哪里。

也许“规划”对于女人的重要性，我们在年轻的时候很难有深刻的体会，

因为年轻的我们拥有大把的青春，所以对于选择什么职业、过什么样的生活都没有进行过深刻地思考。而随着年龄的增加，我们就会意识到，怎样打理自己的生活、选择怎样的职业绝对是人生中最最重要的事情。因此，为了不让自己在年纪一大把时还在为生活辛苦奔波，最好的做法就是在年轻时对自己“狠”一点儿。

女人的“幸福人生”，不是由男人或者婚姻来决定的，不是在于发生了什么事情决定你的未来，而是在于你做了什么事情改变了你的未来。女人的命运，要靠自己来把握。女作家张爱玲曾说过，成名要趁早。在此，我们可以引用为，想要做一名成功的女人，规划要趁早！因为我们无法决定自己的父母和自己来自什么样的家庭背景，但是我们却可以决定“自己将成为什么样的人”。

本书从智慧、外表、魅力、职场、恋爱、婚姻、财富、健康等方面入手，对女人如何规划人生、如何提高智慧、如何提升自己的形象、如何提升个人魅力、如何在职场中打拼、如何去谈恋爱、如何收获完美的爱情、获得幸福、如何保持健康进行了深入浅出的剖析，是年轻女性进行人生定位，确立人生目标、获得成功与幸福的智慧宝典。

作为女人必须懂得，只有自己才是唯一的依靠，做好自己的人生规划，让自信、聪慧、勤奋和健康的心态，为自己打造一件美丽的外衣，然后，在人生的各个领域，去创造一份属于自己的天地。

女人做好规划，才能成功驾驭人生！



第一章 永远太远，不如只争朝夕

——女人趁早规划才能活到淋漓尽致

- ※ 规划第一课：不要放纵自己 003
- ※ 去哪里比如何去更重要 005
- ※ 所谓命运，其实是你选择的结果 008
- ※ 做自己热爱并且擅长的事 011
- ※ 迟早要去做，为什么不早点儿做 014
- ※ 丰硕的人生需要一个梦想 017
- ※ 没有一种热爱不能被成就 020

第二章 有“本”万事足

——智慧才是女人享用一生的资本

- ※ 智慧是女人贴身的黄金软甲 025
- ※ 做花丛中勤奋的小蜜蜂 028
- ※ 你可以成为“后天贵族” 030
- ※ 终身学习是智慧女人的资格证书 033
- ※ 谁说女人的学历不重要 035
- ※ 每天“充电”十分钟 037
- ※ 才情，是一件穿不破的衣裳 039
- ※ 用知识武装大脑 042

第三章 “美丽”是女人一生的计划

——迅速增加女人魅力与自信的8条金律

- ※ 大胆展现自己的美丽 047
- ※ 容颜保养越早越好 049
- ※ 想要漂亮学会“妆” 052
- ※ 高跟鞋让女人风情万种 054
- ※ 得体的服饰能提升女人的气质 057
- ※ 香水是你最贴心的“情人” 060
- ※ 秀发，最是那一低头的温柔 062
- ※ 做个“礼仪”俏佳人 064

第四章 修炼你的气质，绽放你的光彩

——即使做花瓶，也要做一个有内容的青花瓷

- ※ 读书是给心灵最好的美容 069
- ※ 爱笑的女人运气都不会太差 072
- ※ 女人无味，就像明月失去清辉 076
- ※ 缺乏温柔的女人，不是好女人 079
- ※ 女人的格调，是让男人激动的美丽天使 082
- ※ 可以不漂亮、不可爱，但一定要有品位 084
- ※ 良好的修养让女人温暖如阳光 086

第五章 事业绝对是女人的必需品

——女人不能没有自己的收入

- ※ 一份好事业胜过十个好男人 091
- ※ 试着和工作谈恋爱 093
- ※ 打造职场技能 096

※ 巧妙拒绝男上司的暧昧行为	098
※ 跳槽不慎，遗憾终生	100
※ 职场中的那些“薪”事	102

第六章 女人二十几岁，恋爱有方不慌不累

——会设计缘分的女人不愁嫁

※ 单身？恭喜你还有那么多权利	107
※ 不念过去，不畏将来	110
※ 爱是从容，不是飞蛾扑火	113
※ “剩女”变“胜女”	116
※ 灰姑娘能嫁王子也是有原因的	120
※ 放下矜持，大胆爱一次	123
※ 卑微的爱情永远不会开花结果	126
※ 理智地面对爱情	129
※ 苏格拉底的爱情	132
※ 已成旧爱，何须贪婪	136

第七章 提前给30岁之后的自己定好位

——选得好，过得好，婚姻才能不动摇

※ 嫁一个能为你倾尽一生的男人	141
※ 做幸福男人背后的女人	144
※ 爱情就像软件，需要定期更新	147
※ 别让岁月把你熬成“黄脸婆”	149
※ 婚外恋，女人玩儿不起的一场游戏	152
※ 给受伤的婚姻一次喘息的机会	154
※ 婚姻是一辈子的修行	157

第八章 管理你的身价，而不只是身材

——有财力的女人才能活出优雅

- ※ 不要忽视自己的财商 163
- ※ 从“主妇”到“主富”的完美蜕变 168
- ※ 懂得理财的女人更容易获得幸福 171
- ※ 有财富梦想，才能找到赚钱方向 174
- ※ 投资自己才是最有价值的投资 177
- ※ 坚持理性消费 179
- ※ 为自己的幸福人生加一道“防护伞” 182

第九章 用健康持续你所拥有的一切

——观念先行，规划女人一生的“财富”

- ※ 没有健康，你一无所有 187
- ※ 你吃对了吗 189
- ※ 最刻不容缓的抗衰老行动 193
- ※ 运动是女人生命力的根基 195
- ※ 放松心情，储备能量 198
- ※ 定期给自己的身体做体检 201
- ※ 美丽与身体的较量 204

后记 时间看得见

- ※ 写给20岁的自己 208
- ※ 写给未来自己的一封信 212

第一章 永远太远，不如只争朝夕

——女人趁早规划才能活到淋漓尽致

Change your life today. Don't gamble on the future, act now, without delay.

今天就开始改变你的生活。不要把赌注下在明天，快行动，别拖沓。

——Simone De Beauvoir（西蒙娜·德·波伏娃）





※规划第一课：不要放纵自己

人生路上，总会遇到各种各样的困难，伴随着成长接踵而来的是更多的挫折和困难，面对这些，我们应该越挫越勇，坚定自己的目标走下去，用自己的努力塑造一个最好的你。

成功不是一朝一夕就能实现的，它需要分阶段才能完成。也许一心想成为作家的你，却因发出去的稿子一次次退回而认为自己没有创作天赋；也许喜欢画画的你，正在为对色彩的感知不够而垂头丧气想要放弃；也许你因长时间看不到自己的明天而失意想要自暴自弃……

如果你有这样的想法，说明你正在经受成功的考验，你面临的问题是能否继续做下去。如果你选择坚持，就会有所突破，就会感受成功带来的喜悦，所以，我们应该为自己的理想坚持到底，即使遇到困难，也只是暂时的，只有坚持下来，才能成功，否则，成功将离你远去。

林晓彤毕业于一所名牌大学的法律系，和许多法律系的学生一样，林晓彤的梦想是做一个在法庭上能够舌辩群雄的律师。

毕业之后，林晓彤找到一家不错的律师事务所做助理，她在工作的同时为考取律师证做准备。因为律师证是成为律师的第一关。只是律考每年的过关率很低，让很多有此梦想的人望而止步。

可是，林晓彤在律师的考试中失败了。当得知自己的考试成绩之后，林晓彤很是后悔自己当初没有好好复习。这种不快乐的心情直接影响到了她的工作。于是，工作错误接连不断。这时，林晓彤的领导提醒她，如果这样下去，

她在律师事务所的前途就会受到影响。

林晓彤听了，心情更为沉闷，她想换一个工作环境，改变一下自己目前的状况。刚好这个时候，林晓彤的同学所在的单位的人力资源部门正好缺少人手，而且薪水也不错。于是，她就跳槽到了同学的单位。这里较为宽松的环境让她渐渐从过去的失败中走了出来。

当律考的季节再次到来之时，林晓彤看到之前的同学正在为考试备战，心里又有点儿小痒，可是过去失败的阴影一直在她心中挥之不散。她害怕再次失败，或许连目前这份安稳的工作也会丢掉。

三年之后，林晓彤的为“律师梦”奋斗的同学，已经持有律师证在自己的战场上开疆破土，个别同学已经在圈内小有名气。

林晓彤还是在原来的单位的人力资源部原地踏步，看到自己的同学有自己的事业，林晓彤不免黯然神伤。有时，她在想，如果自己坚持当年的目标，或许会比现在的自己过得充实快乐。

成功垂青于有准备的人，我们应该听从心灵的召唤，听从未来的召唤，勇敢追求，不断进取，不要再半路就迷失自己，要相信自己，相信自己可以做好，以后还会做得更好，这样你注定会成为一个最好的你。

做一个最好的自己，不一定非要成什么“名”，当什么“家”，关键是看你能否拥有实现自己理想的强烈愿望，看你的潜力能否充分发挥。

“塑造一个最好的你”，这个目标每个人都可以实现。我们只要意识到自己是社会中的一分子，是世界上独一无二的人，坚信自己拥有“无限的能力”与“无限的可能性”，就可以建立起理想中的自我形象，体现自己应该具有的魅力。



※ 去哪里比如何去更重要

在西撒哈拉沙漠中，有一个名为比赛尔的小村庄，它靠在一块不大的绿洲旁。这里从前封闭落后，比赛尔人从来没有离开过这块贫瘠的土地，据说不是他们不想离开，而是尝试过很多次都没有走出去。这里的人们说，在这儿出发，无论向哪个方向走，最后都是原地打转。

1926年，英国皇家学院院士肯·莱文来到这个地方，听说了这一事情，为了证实这种说法，他做了一个试验：从比赛尔村向北走，结果三天半的时间就走了出来。令肯·莱文纳闷的是，比赛尔人为什么走不出来呢？

为了解除自己的疑惑，肯·莱文雇了比赛尔一个名叫阿古特尔的年轻人，让他带路，看看究竟是怎么回事。于是，他们准备了充足的水和干粮，牵上两匹骆驼，而肯·莱文收起指南针等设备，只拿了一根木棍跟在后面。

十天以后，他们大约走了800英里的路程，第11天早晨，一块绿洲出现在眼前，他们果然又回到了比赛尔。这样，肯·莱文终于明白为什么比赛尔人一直都走不出大漠了，因为他们不认识北斗星。

在一望无际的沙漠里，人们如果只凭感觉往前走，会走出许多大大小小的圆圈，最后的足迹是一把卷尺的形状。比赛尔地处沙漠中间，千里范围以内没有任何参照物，所以如果没有指南针又不认识北斗星，想走出沙漠，是不可能实现的事情。

肯·莱文在准备离开比赛尔时，告诉帮他带路的比赛尔青年阿古特尔，白天休息，到晚上之后，朝着北面的那颗最亮的星星走。阿古特尔照着肯·莱文所说的话去做了，三天之后，果然来到了大漠的边缘。

现在的比赛尔已经是西撒哈拉沙漠中的一颗明珠，每年有大量的游客来这里观光，阿古特尔因此成为比赛尔的开拓者，在小城的中央，矗立着他的铜像。铜像的底座上刻着一行字：新生活是从选定方向开始的。

从上面这个故事中，我们不难悟出，在生活中，很多人之所以向往成功但是却没有成功，不是没有能力，而是缺少正确的指导方向，也就是我们常说的目标。一个人只有有了明确的目标，才会有前进的方向和成功的希望。

正如空气对于生命的意义，目标对于成功也是绝对的必要。如果没有空气，就没有人能够生存；如果没有目标，我们就无法走向成功。

这个时代给予了女人很多选择，也恰恰是多样的选择，让很多女性迷茫，不知所措。对于这些迷失方向的女性来说，最痛苦的事情莫过于看到别人朝着已有的目标行进着，并且每天都有收获，而自己整天像一只无头苍蝇，到处乱撞。因此，女人要想有一个完满的人生，就必须有一个清晰明确的人生方向，只有目标清晰、方向感强的人，才能驾驭自己的人生。

“我最美的时刻还没到。”此时，李慧丽是沉迷在文学天地里的书虫，一心一意做着悬疑小说作家的美梦。

李慧丽从小就喜欢读书，她热爱文学，尤其喜欢悬疑类的小说。她的梦想就是能够成为一名悬疑小说作家。她写了大量的悬疑小说故事，也在网络上连载。尽管她的小说在自己朋友眼中看上去十分吸引眼球，可是给终没有出版社来和她签约，所以李慧丽在悬疑小说的圈内，没有什么名气。

面对这些，李慧丽很坦然地说：“我现在所写的这些作品，就当作练文笔。我相信，只要我坚持写下去，总有一天，我会是最成熟的悬疑小说作家。”

果不其然，在她写了五年悬疑小说之后，终于有一部作品出版了，一时间，她的作品成为出版界炙手可热的书稿。李慧丽因此也“火”了起来，好几家出版机构抢着要她的作品。

五年间，她不记得被多少编辑退过稿，但是她不断累积经验，不断提升自己，这五年间她看遍了网上、书上所有能够找到的悬疑作品，吸取别人的优



点，形成了自己独特的风格，终于迎来了“最美的时刻”。

由此可见，明确而坚定的目标是赢得成功的基本前提。因为坚定目标的意义，不仅在于面对种种挫折和困难时能够百折不挠、抓住成功的机遇，更重要的是能够让自己在身处悬崖峭壁之时，依然可以发挥自己的巨大潜能，使自己绝处逢生。

明确的人生目标，不仅仅是界定人生的最终结果，它会把我们的命运之舟驶向我们希望到达的地方。可见，目标对于女人来说是多么重要。

女人规划要趁早，其中，最重要的一项是要明确自己的人生目标，不要像拉磨的驴一样在原地打转，不要被弯路迷惑心智，而是要积极思考。要知道成功是切实的行动、谨慎地规划以及努力不懈的结果。

※ 所谓命运，其实是你选择的结果

很多女性朋友都相信，一个人从呱呱坠地起，上天就已经决定好了他的命运，自己并不能主宰。所以在现实生活中，不少女性朋友对算命情有独钟，只要聊起有关此方面的话题，她们一定兴致盎然、眉飞色舞。

不少女人像赌徒一样相信自己的“运道”，格外地关注和迷信那些深不可测的预兆。她们把自己的幸福和梦想寄托在算命上，尤其在工作、爱情和婚姻的难题面前，在遭遇失意和彷徨时，会更依赖算命。这或许是她们在寻找一种方式，来加强和肯定自己的信念和选择，或许是无计可施之时的一种权宜之计，她们希望从算命中寻找到自己迷茫的问题的答案，比如，自己该从事什么样的工作，嫁什么样的老公，什么时候结婚等。

那么，一切真的是命中注定吗？纵观古今中外，的确曾经有一部分人把主宰自己命运的权力交给了神，交给了上帝。但是，当人们通过自己的努力把命运的主宰权收回之后，惊奇地发现，人类是可以掌握自己命运的。因此，觉悟的人们，一直在不懈地奏响着自立、不屈、抗争的命运交响曲。

现代科学研究成果也表明，人类是目前宇宙中最高级、最具灵性的存在者，正所谓“天地之性，人为贵”，根本不存在什么主宰人类命运的神或其他东西。

在同一个社会环境中，之所以人的命运会表现出很大的不同，主要是由一系列客观条件和主观条件的不同造成的。其中，主观条件即内因，是人的命运变化的根据，具有决定性；客观条件即外因，是通过内因发挥作用的。由此，我们可以得出如下结论：每个人的命运，既不在上帝手中，也不在别人手中，