

20几岁， 女孩要做好 自己的人生规划



沐沐✕编著



女孩要好命，人生规划是第一步！

不用羡慕她人的运气，规划好人生，
你也可以聪明幸福过一生。

10大方面100余种方法，女孩人生规划第一指导书！
改变女孩命运的励志金典



化学工业出版社



“靠山山倒，靠人人跑，还是靠自己最好。”

女孩只有做好了自己的人生规划，才能在社会上树起自己的身份，
才能在这个世界上找到人生的立足之地、幸福之所。
女孩们，千万不要糊里糊涂过一生，赶快让自己告别懵懂无知的状态吧！

不要再浪费光阴了，翻开本书吧，
早点学会规划人生，早点得到幸福人生。

销售分类建议：心理励志

ISBN 978-7-122-09269-4



9 787122 092694 >

定价：29.80元

20几岁 女孩要做好 自己的人生规划



沐沐 编著



化学工业出版社

·北京·

20几岁做好规划，才能聪明幸福过一生！

对于女孩来讲，20几岁不再是躲在“象牙塔”里做梦的年龄，20几岁是一个女孩人生的关键期。如果这个时候不能好好规划一下人生，到了30几岁就已经晚了。因为那时，你会发现自己无力回天了，再也没有后悔药了！人生的规划要20几岁就行动起来，把所有阻挡你幸福的障碍清除掉，早一点积累人生的资本和实力，抛弃浑浑噩噩的生活，聪明智慧过一生。

本书从个人魅力、阳光心态、爱情婚姻、职场、人脉、健康、理财等十个方面讲述了女孩20岁以后应该做好的人生规划，并总结了100余种有效实用方法，内容生动，方法实用，可以为女孩的人生幸福提供充分的指导和借鉴。

图书在版编目(CIP)数据

20几岁，女孩要做好自己的人生规划 / 沐沐编著. —北京：
化学工业出版社，2010.10
ISBN 978-7-122-09269-4

I. 2… II. 沐…… III. ①女性—人生哲学—通俗读物
②女性—职业选择—通俗读物 IV. B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第148073号

责任编辑：李娜 马骅
责任校对：王素芹

装帧设计：北京水长流文化发展有限公司

出版发行：化学工业出版社（北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011）
印 装：化学工业出版社印刷厂
710mm×1000mm 1/16 印张17¼ 字数296千字 2010年10月北京第1版第1次印刷

购书咨询：010-64518888（传真：010-64519686） 售后服务：010-64518899
网 址：<http://www.cip.com.cn>
凡购买本书，如有缺损质量问题，本社销售中心负责调换。

定 价：29.80元

版权所有 违者必究

在人生的拐弯处， 做好规划

20几岁，正是人生的拐弯处。

20几岁，女孩们需要为自己的未来做好准备。及早准备，及早规划，未来的路才会越来越顺畅。对于年轻的女孩来说，只有清楚脚下的路通往何处，才能清晰而理智地规划未来，掌握人生。

根据二八定律，80%的女孩之所以会没有获得成功，最重要的原因就在于她们从来都没有设定明确的目标，或者设定了却也从来没有踏出通向人生目标之路的第一步，或者每天都换新的目标，结果处处挖井，处处无水。

许多女孩，在职业取向或是选择人生发展的道路时，常常不假思索，匆忙上路。她们总是单纯地想，不管什么路，先上路再说，实在不行再换。然而等到发现“此路不通”的时候，自己已经碰得头破血流了，说不定到最后还输掉了年轻的资本。

也许你会说，年轻就是资本，选错了方向，走错了路，还可以重头再来。的确，年轻就有许多筹码，但是你能保证改变方向以后，就能一条大道直通罗马吗？如果你还是草率地尝试，那么当你人老珠黄的时候可能还没有找到适合自己的康庄大道。

要知道，每一次改变人生方向，就像身体大换血一样，不伤筋骨也能褪你一层皮。从头来过是有代价的，如果不认真考虑自己的人生，那么短暂的青春，根本经不起折腾。

如果你不知道自己要到哪儿去，那么通常你哪儿也去不了。人生也是这样的，如果你稀里糊涂、懵懵懂懂地为生活而生活，那么你的未来将在困顿和窘迫中度过，你的生活将平淡无奇、毫无生气。即使你

想嫁给“钻石王老五”，至少也要为自己嫁入豪门做一份详细的规划，要知道天上从来不会掉馅饼，机会永远只属于有准备的人。

“凡事预则立，不预则废”。只要有可能，女孩们都应该对未来的路进行详细的规划，分清阶段、划分步骤，认真计划每一步应该怎样走，每一步用多少时间，每一步达到什么目标。目标越清晰，距离幸福生活就越近。

年轻的女孩们，希望明天有什么，在于今天自己做了什么。如果想拥有一个广阔的发展空间、一份幸福的生活、一个美好的未来，那么现在就要规划好自己的未来。越早规划自己的人生，未来的路就越好走。

一 人生规划——女孩自我独立才能救自己

1. 女孩，人生越早规划路越好走 2
2. 20几岁，是明晰方向的年纪 4
3. 你不可能做一辈子的天真少女 6
4. 远离虚假的泡沫偶像剧 8
5. 年轻女孩必须破灭的5个梦 10
6. 你可以比男人做得更好 13
7. 20几岁学会人情世故，才不会在以后忙碌 15
8. 学会经营自己的长处 17
9. 在家里也许你是公主，出了家门你什么都不是 19
10. 女孩们的独立宣言：做我自己 21
11. 女孩的本钱——自尊与自爱 23
12. 20几岁，要学会懂得欣赏自己的生活 25
13. 坚实地站在大地上眺望远方 27

二 魅力规划——女孩可以不漂亮，但必须独具魅力

1. 有品位的女孩总令人沉迷 30
2. 女孩要有优雅的气质 32
3. 衣橱的秘密：着装是一门艺术 34
4. 温柔是女孩最独特的美丽 36

5. 懂幽默的女孩是睿智的	38
6. 聪明的女孩不过头，过头的女孩不聪明	40
7. 自信是女孩真正独立的资本	42
8. 修炼从容自信的品质	44
9. 保持独特的自我风格	46
10. 迷人的声音让你更迷人	48
11. 用眼神帮你说话	50
12. 4种不同味道的女人	52
13. 八大妙方让你充满女人味	54

三 心态规划——修炼好心态，聪明女孩快乐

1. 即使不完美，女孩也要学会爱自己	57
2. 快乐是女孩的本事	59
3. 用积极的自我暗示调整心态	61
4. 别为爱情放弃友情	63
5. 赢得友谊和爱的秘密	65
6. 赠人玫瑰，手留余香	67
7. 秀出自己的美丽与才华	70
8. 有一颗感恩的心	72
9. 嫉妒会让你疯狂	74
10. 放下那些不尽如人意的烦恼事	76
11. 快乐的女孩不攀比	78
12. 虚荣的女孩做不得	80
13. 给自己一颗宽容的心	82
14. 过最简单的生活	84

15. 不做时尚的奴隶	86
16. 十大妙方让害羞远离你	88

四 爱情规划——婚姻是女孩一生最大的“风险投资”

1. 选择什么样的男人就选择了什么样的人生	92
2. 不要相信世上有什么“一见钟情”	93
3. 不要以为年轻貌美是你最大的资本	95
4. 打死都不能嫁的“垃圾股”男人	97
5. 聪明的女孩，一定不做“红颜知己”	100
6. 动情前先动脑	102
7. 做爱情的主人	104
8. 要警惕3种温柔的陷阱	106
9. 破译男人是否忠诚的缠绵情话	108
10. 加固爱情的“基础工程”	110
11. 大胆说“我爱你”，别让爱情擦肩而过	112
12. 钱不能代替爱情，爱情也不能代替钱	114
13. 若不能为你穿上嫁衣，请拒绝那双解你衣扣的手	116
14. 聪明女孩以守为攻，让他主动说“我娶你”	118

五 处世规划——女孩要掌握处世的智慧

1. 心高气不傲，做有气度的女孩	121
2. 学会知高知低，保全别人的面子	123
3. 刚柔相济的交际更具魅力	125
4. 拒绝是女孩必须学会的一门处世艺术	127

5. 温柔让你的处世更具魅力	129
6. 处世的关键在于体贴	131
7. 举止得体，做一个懂礼仪的女孩	133
8. 尽可能远离是非之地	135
9. 摆脱男性纠缠的十大秘诀	137
10. 化解矛盾的五大策略	140

六 人脉规划——女孩不依赖人，但要懂得“利用”人

1. 人际关系是成功的天然实力	143
2. 积累你的“人脉存折”，改写自己的命运	145
3. 心态是成功交际的关键	147
4. 让别人欣赏你	149
5. 借助贵人的力量往上走	151
6. 懂得赞美别人	153
7. 吝啬的女孩是可悲的	155
8. 先成为能被别人“利用”的人	158
9. 将大人物变成“自己人”	160
10. 滚雪球一样扩大你的人脉圈	162
11. 结交一些优势互补的朋友	164
12. 攻破陌生朋友的秘密	166

七 职场规划——女孩也可以玩转职场

1. 找一份适合自己的工作	170
2. 快速融入新公司	172

3. 识破你的“小人上司”	174
4. 最受欢迎的办公礼仪	176
5. 找到“职场教练”，加薪升职有窍门	178
6. 温顺的女人不适合做领导	180
7. 千万不能忽略自己的嘴上功夫	182
8. 在职场上也要学会三缄其口	184
9. 不可不知的职场箴言	187
10. 别被职场雷区“雷”着	189
11. 让你在职场脱颖而出的黄金定律	191
12. 有规划地做事情	193
13. 六大法宝让你的事业如鱼得水	195

八 学习规划——爱学习，做一个知性女孩

1. 知识女性的快乐攻略	199
2. 才女的魅力	201
3. 拥有知识，才能拥有智慧	203
4. 有内涵，才能青春长驻	205
5. 最知性的魅力来自内在的底蕴	207
6. 与时俱进，掌握最新、最流行的知识	209
7. 当代女性的学习理念	211
8. 让你成功的八大行业	213
9. 创新思维让你走向成功	216
10. 博览群书铸人生	218

九 理财规划——聪明理财，有钱才是真本事

1. 嫁个有钱人，不如把自己变成有钱人 222
2. 财务独立才是真正的独立 224
3. 走出理财误区，迈向成功之道 226
4. 不做拜金女，拜金女只会为金钱所败 228
5. “月光族”——女孩理财的忌讳 230
6. 合理消费是成功理财的保证 232
7. 将期望转化为黄金 234
8. 合理开支，科学理财 237
9. 使你的理财充满魄力 239
10. 为关键时刻准备“保险柜” 241

十 健康规划——女孩要学会疼爱自己的身体

1. 健康是成功的保障 244
2. 休息也需要艺术 246
3. 正确对待工作压力 248
4. 战胜各种焦虑情绪 250
5. 良好的习惯是健康的前提 253
6. 美体贵在锻炼 255
7. 常见的健康误区 257
8. 常规健身项目 260
9. 培养合理、健康的饮食习惯 262
10. 评价心理健康的7条标准 264

一 人生规划

——女孩自我独立才能救自己

20几岁，女孩就应该开始自己的人生规划了。因为人生规划得越早，以后的路越好走。越早规划，越早独立，人生才能更好地掌握在自己手里。不要在“象牙塔”里做梦了，不要在泡沫偶像剧里抹眼泪，人生的幸福需要自己的努力才能争取到。



女孩， 人生越早规划路越好走

哈佛大学曾对毕业生进行了一次关于人生的调查，结果发现：27%的人没有目标；60%的人目标模糊；10%的人有清晰但比较短期的目标；3%有清晰而长远的目标。

25年后，哈佛大学再次对这群学生进行调查，结果表明：3%有清晰而长远目标的人，25年间朝着自己的目标不懈努力，几乎都成为社会各界的成功人士，其中不乏行业领袖、社会精英；10%有较短清晰目标的人，在短期目标不断实现的同时，成为各个领域的专业人才；60%目标模糊的人，安稳地生活与工作，但都没有什么特别的成就，几乎都生活在社会的中下层；剩下27%没有目标的人，过得很不如意，并且常常报怨他人、抱怨社会。

现实生活中，许多年轻人都不清楚或不是很清楚自己的人生目标是什么，不知道如何选择适合自己的行业和工作，不知道如何规划自己的人生，尤其是女孩。许多20多岁女孩至今仍糊里糊涂地生活着，宁愿沉迷于美好的幻想当中，也不愿意立足现实，放眼未来。

女孩们大多喜欢“做梦”和“幻想”，而她们对未来的设想也大多存在于梦境和遐想当中：梦想着有一份自己喜欢而又随心所欲的工作；梦想着有一个爱她的“钻石王老五”；梦想着有一个甜美而温馨的家。女孩很容易沉迷于这种幻想状态，然后稀里糊涂地过一辈子，等到年华垂暮的时候，方才感叹自己无所作为的一生。

所以，女孩更需要一份详细而客观的人生规划，在对自己未来进行展望和策划的同时，更加理性地思考自己的未来，并不断尝试，从而选择适合自己的事业和生活。这样的人生才会更加多姿多彩。

人生规划决定未来

20几岁是为人生做规划和准备的时期，这一时期做得好与不好将直接影响你未来的人生。同样是30几岁的女人，无论是从经济地位还是社会地位，欧美国家的女

孩都比东方国家高很多。出现这种差异的主要原因之一就是东西方国家的年轻女孩开始独立生活并对自己的人生进行规划的时间点不同。

在欧美国家，年轻女孩高中一毕业，就要脱离家庭，独立生活，所以到了30多岁，她们往往就能独当一面。但是，在东方国家，年轻女孩大多大学毕业以后才试着独立生活，而且多半到了即将结婚生子的时候才开始规划人生，或为以后的人生做准备。

其结果就是，东方女孩不仅没有较好的、独立的经济基础，而且也没有令人尊重的社会地位。可见，从社会学的角度来看，同为30多岁的东西方女性，她们虽然生物年龄是一样的，但是社会年龄却相差了10多岁。

人生规划能让你少走弯路

20几岁的时候，女孩的面前常常有好几条路，它们通向不同的终点，每一个终点都十分吸引人，于是许多女孩都会随便选择其中一条路，总想着如果走不下去了再重新来过。然而，随着时间的推移，就会发现，这条路并不适合自己，或者这条路与自己当初的初衷千差万别。

尝试过后，你可能打算选择其他的道路。但是，重新来过的代价是放弃以往积累下来的一切，而且你不得不为新的道路付出大量的时间和金钱。更糟糕的是，此时你已经快30岁了。可见，起点不同，人生也会截然不同。20几岁才刚开始选择人生道路的女孩，你们一定要特别慎重。

在不断的学习中规划人生

“我很后悔年轻时没有好好规划时间，服装设计只学了一段时间，却把大量的时间用在和朋友一起玩乐上。现在想想，那时候的我整天和朋友混在一起，什么正经事都不做，只盼着有天能遇见‘命中注定的那个人’。现在看来，那是多么愚蠢的行为，我居然白白浪费了一生中最宝贵的时光。”

“我真后悔当初没有努力学好英语，后悔没有坚持学珠宝设计，后悔没有下定决心学音律……现在想想，20几岁居然就被我糊里糊涂地过完了，真的很后悔……”

女孩们，要想将来不后悔，那么从现在开始，好好规划自己的人生。如果你现在还不知道你将来要做什么，那就需要多方面学习，因为在学习的过程中，你一定能发现令自己特别感兴趣的领域。趁年轻，珍惜时间努力学习吧！20几岁的女孩，

无论是从学习悟性、记忆能力，还是客观条件方面，都很适合学习。如果等到30岁，有了家庭和孩子，那么你绝对不会也不可能花大量的时间在学习上。

许多上了年纪的人常常感叹：“如果年轻的时候，有人告诉我学习的重要性，我的人生可能就不是现在这样了。”所以，如果你还没有自己的目标，那么就努力学习吧。

20几岁
是**为人生规划**的最好时机

如果你目前正处于20几岁的美好年华，如果你希望将来拥有美满的婚姻、和睦的家庭、幸福的生活和成功的事业，那么从现在开始，好好规划自己的人生。

女人一生命运的差异，大部分就在于20几岁的时候作出了怎样的选择。如果在20几岁的时候没有很好的人生规划，那么到了30多岁的时候，生活就会日复一日地平淡乏味下去，甚至会**更糟**；如果在20几岁的时候，没有做好职业规划，那么30多岁的时候，就很难拥有一份稳定而体面的工作；如果20几岁的时候，不懂理财投资，那么30几岁的时候就无法拥有一份可观的收入，年老以后更不会获得一份丰厚的保证。

生活中，那些获得成功的女人，大多在她们20几岁的时候，就已经对自己的生活、职业、婚姻等各方面做好了规划，所以，在人生道路上的每一个转折点，她们都能作出重要的选择，每一个选择都能使她们朝着自己的目标前进一大步。

但是，遗憾的是。许多20几岁的女孩并不以为意，直到30多岁，她们才真正明白这些道理，但是那个时候对于女人来说已经晚了。你的婚姻、家庭、事业甚至价值观都已经定型，无力改变，也无法改变了。所以，每一个女孩都要明白，20几岁不应该整天幻想着白马王子，而应该尽早明晰自己的方向，确定人生的目标。

规划自己的未来

20几岁的女孩应当从内心规划、婚姻规划、事业规划、理财规划、健康规划以及晚景规划等方面来规划自己的未来，为自己美好幸福的生活设计一张详细的蓝

图。不要认为自己的梦不切实际，事实上只要你很好地规划了自己的未来，并努力付诸行动，你的梦就能实现。

如果你希望拥有一个爱你的白马王子，那么，从现在开始就塑造自己的气质，让自己拥有高贵的品位和优雅的气质；提高自己的内涵，使自己的外表和内涵具有同等的价值。如果想未来生活得富裕一些，那么，从现在开始学会理财和投资，掌握自己的经济命脉。如果想要拥有健康良好的身体，那么，从现在就进行健康投资。如果想拥有一份稳定而自由的事业，那么，从现在开始就规划好自己的职业道路。

世界侦探小说第一人阿加莎·克里斯蒂是一个非常智慧的女人，在很早以前，她就为自己的未来做了规划。10多岁时，阿加莎便确立了自己的人生目标——将来要成为著名的侦探小说家。为实现心中的这个目标，阿加莎为自己规划出了一条清晰的奋斗路线图，并对自己实施最严格的写作训练。

在以后的日子里，阿加莎几十年如一日地坚持向前走，无论是被出版商欺骗，与贫困的生活抗争，还是遭遇情感的打击，她始终没有停下手中的笔。在与丈夫离婚的日子里，阿加莎所有的寄托都倾注于自己的创作当中；当母亲不幸去世，她也没有被残酷的现实击败，反而激起了她义无反顾的创作激情。

她全情投入到了自己的创作中，不断坚定自己的人生目标，终于创作出了一部部令人惊叹的侦探小说。她先后创作了几百部作品，总销量达到1亿册以上。

为未来进行投资

20几岁是女孩积累人生经验、奠定人生基础、改变未来命运的关键时期。一旦荒废了这一黄金时期，让机遇、幸福、财富、健康擦肩而过，你将追悔莫及。然而，想要改变自己的命运、获得幸福，需要不断积累改变命运的资本，包括学识资本、人品资本、形象资本、品位资本、爱情资本、财富资本、健康资本等。

20几岁正是风华正茂、活力四射的年纪，不要认为年轻是你的本钱，就虚度光阴。聪明的女孩总是能高瞻远瞩，为自己的未来打算，为自己的未来投资。所以，从现在开始，就应该为自己的人生规划添砖加瓦，为未来做好投资。

明晰方向，制定目标

许多年轻女孩，之所以会对生活感到乏味、厌世、缺少激情、不如意等，就是