

心◇灵◇励◇志◇丛◇书

20 几 岁 决 定

# 女人的一生

如果 20 岁的时候仍沉溺在幻想中不可自拔  
那么 30 岁时必将为生存疲于奔命

薛 兰◎编著

把握好 20 几岁的黄金阶段  
女人就能获得一生的幸福

*A Lady's 20's*



*Determines Her Entire Life*



心◇灵◇励◇志◇丛◇书

20几岁决定

女人的一生

如果20岁的时候仍沉溺在幻想中不可自拔  
那么30岁时必将为生存疲于奔命

薛 兰◎编著

把握好20几岁的黄金阶段  
女人就能获得一生的幸福

*A Lady's 20's*



*Determines Her Entire Life*



## 图书在版编目(CIP)数据

20 几岁决定女人的一生 / 薛兰编著. — 呼和浩特: 远方出版社, 2009. 12  
(心灵励志丛书 / 李志敏主编)

ISBN 978 - 7 - 80723 - 473 - 9

I. ①2… II. ①薛… III. ①女性 - 成功心理学 - 通俗读物

IV. ①B848.4 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 224658 号

## 心灵励志丛书——20 几岁决定女人的一生

丛书主编 李志敏

编 著 薛 兰

装帧设计 水木阁

出版发行 远方出版社

社 址 呼和浩特市乌兰察布东路 666 号

电 话 0471 - 4919981(发行部)

邮 编 010010

经 销 新华书店

印 刷 北京嘉业印刷厂

开 本 787 × 1092 1/16

字 数 2000 千字

印 张 130

版 次 2010 年 1 月第 1 版

印 次 2010 年 1 月第 1 次印刷

印 数 1 - 5000 册

标准书号 ISBN 978 - 7 - 80723 - 473 - 9

定 价 298.00 元(全 10 册)

## 前 言

如果说“女人十八一枝花”能够成立的话，那么二十几岁的女人则是盛开的花，相较于“十八”这只花骨朵来说，更加成熟、有魅力。

二十几岁的女人有着年轻的容颜、激情的活力、对生活的渴望；有着新时代女性的追求；也有着不太成熟的性格、初为人妻的羞涩，对生活的迷茫……总之，二十几岁的女人拥有着太多的与众不同，同时，这些与不同时刻决定着自已一生的命运。

其实，女人做人和画家画画一样不容易。画家要画好一幅画，先要练好画画的基本功，继而要深入生活，最后要提炼生活进行艺术加工。二十几岁的女人做人更像画家画画，她们需要先练好做人的基本要领，继而要融进社会，进入家庭，最后还得在社会和家庭中树立自我形象。

二十几岁的女人往往更明白“外表漂亮的女人不一定有味，有味的女人却一定很美”的道理，她们往往注重对女人味的培养，不再追求片面的装束的修饰，因为她们已经懂得“万绿丛中一点红，动人春色不须多”的规则，故而她们舍去了更多单纯的无知，而报以而来的是更多成熟的表现。

本书本着轻松愉悦的态度，寄希望于二十几岁的女人们事业有成、家庭幸福的同时，更多地历练一下自己尚不足的地方，以便让自己拥有更多的幸福与快乐，充分展示自己的魅力与能力，成为一个人见人爱的

新时代女性！

建议二十几岁的美女们不妨购上一本，放在床边，细细品味二十几岁女人的苦与乐——忆苦思甜也罢，找寻自我也罢，总是能够给你些许的启迪与帮助的！

## 第一章

### 干得好,更要嫁得好

靠姿色靠青春不如靠能力 .....	3
愉快而简单地工作 .....	5
认真地对待你的工作 .....	7
女人应克服科技冷漠感 .....	9
会思考的女人才美丽 .....	12
知道自己要什么 .....	13
选男人要选未来不是选现在 .....	15
选一个“优秀”的男人做伴侣 .....	17
别指望老公十全十美 .....	19
深入了解婚姻的秘密 .....	23
不幸福的婚姻会让女人受内伤 .....	25
不爱那么多,只爱一点点 .....	27

## 第二章

### 投资靠眼光,幸福靠能力

“幸福感”养成计划 .....	33
-----------------	----

# 20 几岁 决定 女人 的 一 生

适当收敛你的爱意 .....	35
在朋友面前,给足老公的面子 .....	39
不要在情绪上被男人左右 .....	42
如果想毁掉婚姻,请尽量唠叨 .....	44
让自己喜欢上做爱 .....	46
不要让你的爱成为他的包袱 .....	49
管他就像放风筝,收放要适度 .....	51
做个讨婆婆喜欢的好儿媳 .....	52
纠正老公的错误想法 .....	54
快乐的女人不攀比 .....	57

## 第三章

### 女人就是要有钱

把生活纳入自己的轨道 .....	63
“我想做个有钱人” .....	64
把牢家庭的财政大权 .....	67
女人,千万别忽略你的“钱包” .....	69
谨慎而明智地规划财富 .....	71
投资——理财的最佳方式 .....	75
留出“过冬”的粮食 .....	79
会花钱就等于是赚钱 .....	81
女人要靠钱赚钱 .....	83

## 第四章

### 上得厅堂下得厨房

照顾好家庭比自己事业上打拼更重要 .....	89
------------------------	----

巧手营造温馨舒适的居家环境 .....	90
做一个优雅的少妇 .....	93
“门面功夫”先要练好 .....	96
别做社交中的“霉女” .....	97
换个角度来看女人做饭 .....	100
要想留住男人心,首先留住男人胃 .....	103
你可以同时拥有成就和家庭 .....	106
在外面是“大女人”,回家做个“小女人” .....	109
自爱是对别人最高的尊重 .....	111
将选择的主动权握在手中 .....	113
不计较小事,体现大风度 .....	115
新好妻子的十四条戒律 .....	119
善做贤妻与良母 .....	122

## 第五章

### 弹性做人,智慧做事

绝对不能做“火药桶” .....	129
背后不说他人的是与非 .....	132
苛求完美是一种病态 .....	133
知道何时说是何时说不 .....	136
让虚荣不再得到你的爱慕 .....	137
让忙碌充实你的空虚心理 .....	140
做男人离不开的那种女人 .....	142
坚决不做沉默的羔羊 .....	144
任何场合都要保持应有的涵养 .....	147
宽容别人就是善待自己 .....	149



# 20 几岁 决定 女人 的 一生

别只顾着表现自己 .....	152
女人一定要有热情 .....	154
选择一种最简单的生活 .....	156
最“傻”的女人最聪明 .....	158

## 第六章

### 活学活用女人的资本

20岁以后要为自己的相貌负责 .....	163
每天都让自己是最漂亮的 .....	166
学会赢得男人的注意力 .....	170
弱者的姿态能获得怜惜和呵护 .....	172
与男人吵架要掌握分寸 .....	175
阳光下的“半边天” .....	178
聪明的女人不妨温柔些 .....	181
学会制造让他想您的机会 .....	182
让芳香重新激活自己 .....	184
平和的心态带来高雅的气质 .....	187
拥有十足“女人味” .....	189
幽默的女人更可爱 .....	190
女人不能缺少灵气 .....	194
没有丑女人,只有懒女人 .....	195
参考文献 .....	198



# 第一章



GAN DE HAO, GENG YAO JIA DE HAO

## 干得好，更要嫁得好

现在的女人们经济独立，嫁人早已不再是为寻个“终身饭票”。对生活品质和情感质量有更高追求的她们来说，嫁得对不对更为重要。

不过面对芸芸众男，难免有雾里看花、水中望月的时候，一旦走眼，所嫁非人，纵然回头是岸，也难免浪费青春、空耗感情，落得血本无回。所以在挑选老公时就拿出鉴别珠宝的细心、责任心以及选择服装的耐心、挑剔心，来个沙里淘金！

女人们常常私下里议论选择老公的标准——如果你不帅，那你就要有钱；如果你没有钱，那你就长得高；如果你不高，那你就幽默；如果你不幽默，那你就得温柔；如果你不温柔，那你就得酷……如果你什么都没有，那就只有随缘了。但是真要摊上随缘的，那就要看自己的造化了，不如趁早选个如意郎君。





## 靠姿色靠青春不如靠能力



一个成功的男人背后，总有一个坚强的女人；而一个成功的女人背后，常是一个伤她心的男人。

一直以来，有两种女人很受世人的追捧和男人的追慕，天生丽质、曲线玲珑、婀娜多姿的美女便是其中之一。

在市场经济条件下，知识是有价的，美丽也是有价的，脸蛋、身材、一颦一笑乃至风韵气质都有价，只是这种价值不如知识和能力一样，会随着年龄和阅历的增加而增长会逐渐消失，甚至一文不值。

青春和姿色对女人来说确实是两件法宝，给女人的生活和事业带来了许多方便，但它们是短暂的，终有消逝的时候。女人要想获得成功和尊严，还是要靠自己的能力。

聪明的美女懂得将美丽转化为资本，在市场中升值，美女加智慧才是真正的强强组合。

因出任申奥形象大使而赢得满堂喝彩的香港阳光文化网络电视有限公司主席杨澜，再次让人们睁大了双眼，阳光文化以部分换股、部分现金的方式拥有了新浪16%的股权。杨澜在不动声色中坐上了新浪第一股东的交椅。这位外表柔弱美丽的女人再一次展示了她“全能女人”的风采。而在杨澜的成功神话中，最经典的就是她的“智慧”。

这仅仅是对于单身的美女来说的，相对于热恋或正在感受婚姻幸福的女人来说，独立的能力绝对是美女们增值的最大法宝。

拥有独立能力的美女们好比黑夜里的郁金香，默默地散发着属于自己的一缕芬芳。她们通常是男人们赏心悦目和被男人们所欣赏的那类女





人。在所有的男人心目中，都渴望自己的女友或妻子能成为与自己同进退、心有灵犀的红颜知己，只可惜这样的女人少之又少，这不仅是男人的悲哀，也是女人的悲哀。

就像众多美女们向往成为诸如电影《2046》里的黑珍珠，《甜蜜蜜》里的展翅一样，她们皆希望同主人公一样因为独立而显得充满自信，令自己平添了一种令人赞赏的迷人气质，让美女的价值加倍暴增。

那么，美女们如何才能拥有这种独立的能力呢？两个方面——精神与物质上的独立，它们缺一不可。

精神上的独立对于女人来说是最重要的，因为大多数男人是活在物质中的，而大多数的女人却是活在精神里的。女人的精神世界是在无比神秘和无比丰富的内心里，女人精神方面的独立是对自己的确认，当女人的精神世界被别人支配时，这个女人就十分悲哀。

千万不要担心因为你精神上的独立而遭到男友或者老公的鄙视，你要记住：独立的女人是男人的良师益友，亦是男人心头一颗永远的朱砂痣。他们反而会因为你的独立、不卑不亢、没有轻佻的奴颜媚骨、没有市井泼妇的尖酸泼辣而越发地欣赏你的与众不同，越发地珍惜你。

女人只要学会了在精神上的独立，完全按自己的感觉来操纵自己，学会遇事冷静，临危不乱，就能拥有独立、头脑与能力。

当然，在这个物质世界丰富的社会，物质上的独立能力也是不容忽视的，作为一位美女只是靠姿色或者青春换钱花的话，那么她必定是可悲与不齿的！

任何一个美女也不愿意接受再向男朋友或者老公要钱的时候，他们脸上所流露出的一丝一毫的不屑！所以，拥有独立能力的美女们都会拥有自己的收入，哪怕是仅够自己消费，那也是值得自豪的事情。

放下美貌与身段，投入到一份得心应手与热爱的职业上去，你不但能够收获物质上的独立效果，还能收获众多的人生乐趣，让你享受创造价值的愉悦以及感触社会的进步。当然物质上的独立个性还不止这些，





对于一位要强的美女来说，积极进取才是物质独立与自身价值最完美的结合。

具体做法，相信众多的美女们都尝试了，而且效果显著：

1. 积极承担责任与职务，让众人刮目相看。
2. 敢于踊跃发言，显示大方文雅的一面。
3. 懂得推销自己，展现自己的工作能力，颠覆自己徒有其表的“花瓶”形象。
4. 虚心而接受意见，自傲是自我价值的自贬。

相信吗？你的美丽人生将从你独立能力的提高开始，逐渐地让自己离开靠青春、靠脸蛋被动生活的局面，逐渐地让自己拥有更深刻的内在魅力与能力，让你的价值在青春美丽的基础上无限倍增。

## 愉快而简单地工作



女人因工作而美丽，因自由而快乐，这种感觉即便是用再多的金钱也不能替代的。

在“傍大款”、做“全职太太”这两个概念满天飞的时代，工作仍是女人极具必要性的选项。

为什么呢？相信很多人还没有真正领悟到生活的真谛，尤其是那些姿色甚佳、年轻貌美的未婚女士。她们现阶段的目标可能只是肤浅地追求“金龟婿”，身上充斥着浓厚的拜金主义，不过她们可能还没有真正生活过，真正生活过得女人都知道，这些绝对不是她们最终的生活追求。

许多从年轻走过来的女人们都很明白工作对于生活，对于幸福的意义。他们能深刻领悟到工作不但是维持生活，更是爱情和幸福最基本的保障。





可能许多已嫁入豪门的美女们不屑于这种说法，然而事实却正是如此。当那些飞上枝头的新贵“凤凰”们可能新鲜劲儿还没过，一旦过了有钱的新鲜劲儿，之后带来的可能就是无尽的寂寞与孤独的等待——没有工作的女人常常被人置于深闺，不许她上班，让她天天玩牌、遛狗、做 SPA 等一系列无聊的事情打发空虚的时间。

而无数“包二爷”的案例证明，有钱有闲的无聊女人精神空虚、情感压抑时导致这种结果的根源，也是不幸的开始。

为什么女人即便不缺钱也应去工作呢？因为工作是女人的一种生活方式，除了可以拿一份薪水，满足自己的成就感之外，还能在男友（老公）面前保留更多的自尊，更重要的意义就是还能交到一些可以一块逛街、闲聊八卦的“闺蜜”，而对于一向爱美的女人来说，称心的工作也能保养女人，它较之以为多吃水果，多做保养，多喝水，多做健美操来保养的女人们有过之无不及，这些绝对是最有诱惑力的工作理由。

那么，为什么有的美女在工作中兴趣全无，感觉既乏味又困难，让她们被受工作之苦呢？当然这与心态有很大关系，她们首先对现在所从事的工作或职业感到不满，因为她们不喜欢现在所从事工作的类别或者强度，另外也可能她们就根本是被迫工作的，当然也不能排除那些为工作操劳过度，认真而找不到方法的。

当然我们对于被迫工作的那些美女们为之惋惜，同时也不得不让她们认真领悟前面提到的工作的必要性。只有这样，他们才能将工作变为一件愉快的事情，从而解除心中不满，轻松起来。

而对于那些不喜欢所从事功能工作的类别或者强度的美女们，我们也只能报以同情，因为对于工作而言，它本身就是一种互选的，如果你有能力去选择你所喜欢的工作，那么恭喜你，你肯定不会出现不愉快的工作情绪。而那些现在仍然对工作保有意见的美女们，首先应该接受现实，改变自己，让自己能够尽快地融入到工作之中去，找到正确的方法和心态，相信，你迟早会认为工作是一件再简单不过的事情的。



对于那些操劳过度的美女们，我们只能是欣慰，你的卖力无疑能够证明你的能力，然而工作还是要适度，作为一个女人别太努力过头了，在工作的同时也应该给自己、给家庭一个很好的交代，不能太偏重于事业，否则工作方面的苦恼也会常常伴随你的。

当然，上面所提到的是些具体的处理办法，不过归根结底还是一个心态问题，对于如何能够愉快而简单的工作，我们首先需要弄明白一个问题：为何而做。

据心理学上的研究发现，EQ 高手在回答“为何而做”这一问题时，先冒出来的答案总是“*It's a lot of fun*”，而不论其工作的内容是文书处理，业务交涉，还是创意开发。换句话说，她们深切的懂得“为乐趣而做，而非为钱而做”的道理，并拥有在工作中感受快乐的能力。那么，如何能够在看似单调枯燥的工作中，找到乐趣呢？这才是问题的关键所在。

乐趣不是你费尽心力“找”来的，而是体会出来的。心理学家提醒我们，快乐的动力来自心底，而非建立于外在的收获。

那些懂得“找”乐趣的人会给快乐设下条件：“等我完成工作就会快乐”；“等我赚够了钱就会开心”；或“等我换了上司就会高兴”，所以汲汲地追求目标，一心一意地想往快乐的道路大步迈进，而正是在这种快乐的状态下，工作自然而然地就会简单起来，你也会真正领悟工作中的愉快了。

有一句话最能解决美女们现在所面临的问题：“不要太把工作当回事，也不要太不把工作当回事”。只有真正领悟了这句话，你就自然能快乐而简单地工作了。

## 认真地对待你的工作



就算只是为了口红、为了面子，美女们也要提起精神来认真工作！







“工作也许不如爱情来的让你心跳，但至少能保证你有饭吃，有房子住，而不确定的爱情给不了这些……”这是现在颇为流行的一句话，事实也是如此，尤其是现代女人，很少有人甘愿当个全职太太。但是很多女人并不能正确对待自己的工作，因为她们的心思并没有完全在工作上，也许在想着晚上吃什么，男朋友什么时候来接她下班等等，这样一来自然在工作中就感觉不到丝毫的乐趣，更别提在事业上能有所成绩了，那只不过是打发无聊时间的场所而已。

也许你家庭富裕，也许你认为自己没有这个工作一样活得更好，因为你的老公能养着你，那你就错了。你的依赖只会让男人感到一时的怜惜，时间长了他就会觉得压力很大，而且你的父母也会因为你经济上的不独立而担心你的另一半会对你不好，你很难得到他的尊敬。

在这个社会上女人属于弱势群体，事业心强的女人更容易受到男人的尊敬，而且可以让女人少点对别人的依赖感，加强自己的独立性，拥有自己那片闪亮的天空。而二十几岁的单身美女们还有可能在自己喜欢的岗位上遇到白马王子呢！

小云大学刚毕业，被分到软件公司上班，每天很轻松，但她不像别的女孩那样拿着不菲的薪水购物、泡吧，而是一有时间就给自己充电，每天都要记工作日记。

公司的男主管，一个大家私下里经常议论的帅哥。一次，他的电脑程序出了问题，没有人明白，因为这是他们专业外的问题，小云只点了几个键就解决了这个问题。

从此这位帅哥就注意到她了，发现她对待自己的工作如此认真如此一丝不苟，经常一个人在那里研究，不由觉得她很可爱。久而久之，对她的感情由钦佩转为喜欢，小云不仅事业进步，爱情也获丰收。

理性的工作还可以让你的思维变得灵活，同时扩展你的社交圈，让你的生活不再仅仅是围绕着老公和孩子转了。但不是说你就要没日没夜地加班，完全不顾家里，那老公也会有意见的。因此平衡好家庭和工作

