



女人20几岁的 励志圣经

吴平◆编著



新世界出版社
NEW WORLD PRESS



女人20几岁的 励志圣经

吴平◆编著



新世界出版社
NEW WORLD PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

女人 20 几岁的励志圣经/吴平编著. —北京:
新世界出版社, 2011. 4

ISBN 978-7-5104-1725-2

I. ①女... II. ①吴... III. ①成功心理—女性读物
IV. ①B848. 4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 041172 号

女人 20 几岁的励志圣经

策划: 梁小玲

作者: 吴 平

责任编辑: 梁小玲

封面设计: 兰旗设计

出版发行: 新世界出版社

社址: 北京市西城区百万庄大街 24 号 (100037)

总编室: +86 10 6899 5424 6832 6679 (传真)

发行部: +86 10 6899 5968 6899 8733 (传真)

网址: <http://www.nwp.cn> (中文)

<http://www.newworld—press.com> (英文)

版权部电话: +86 10 6899 6306 frank@nwp.com.cn

印刷: 九州财鑫印刷有限公司

经销: 新华书店

开本: 787×1092 1/16

字数: 298 千字 印张: 19

版次: 2011 年 4 月第 1 版 2011 年 4 月第 1 次印刷

书号: ISBN 978-7-5104-1725-2

定价: 36.00 元

版权所有 侵权必究

印装错误可随时退换



前言

女人 20 几岁的时候，拥有她一生中最美好的时光，这时的女人青春靓丽而充满梦想；这时的女人善良天真而充满热情；这时的女人聪明灵秀而充满机遇。

她们有最美丽的心灵，即使外表质朴自然、不事雕琢，内心却很浪漫，强调个性却不十分张扬。只有能够进入她们内心的人才能真正了解她们，欣赏她们。她们的气质和教养是她们丰富内心的流露，一旦与她们拉近距离，就能感受到她们心灵的魅力。

她们有最美丽的外表，精心修饰的妆容，用心搭配的衣着，她们个性张扬，色彩鲜明，成为街头最美丽的风景。她们年轻而肆无忌惮的绽放，一眼看到她们就会被深深地吸引，她们用自己的存在有力的提醒着世人美丽的鲜艳夺目。

她们温柔善良，沉着内向、善解人意，安静细腻，注重生活细节，喜欢孩子，渴望有一个美满的家庭，并为此而努力，待人接物中流露出天生的安定，让人如沐春风。

她们也会狂野不羁，像一匹难以驾驭的野马，奔放、潇洒、热烈，她们一向简洁、痛快的作风容不得半点纠缠。她们的心太高也太大，于是凡俗琐事便一概被她们忽略掉了，然而，骨子里的性感和精神上的细腻却挥抹不去。

她们是感性的动物，情感占据了她们的大半个生命，她们眷恋亲情，重视友情，又时刻憧憬着爱情。她们用感性的眼光看待世界上的一切事物，

无论是美好还是丑恶，都被她们赋予了别样的意义，她们的人生似乎永远离不开童话，永远充满着感性的魅力。

她们也有理性智慧的一面，有时，她们意志坚强、说一不二，喜欢把握局面，聪明而善用头脑，很少感情用事，更加不会因冲动而铸错。她们生活独立而事业有成，像成功的男人一样活着，却懂得适度施展女性的魅力。

她们想要的非常简单，有时她们对生活没有过高的要求，只是想要喜欢轻松、愉快地生活，不喜欢压力和波澜。安于现状和乐观的天性使她们能够青春永驻。

她们想要的又非常困难，有时她们对生活的要求那么高，以至于她们总是在追求中拼搏，她们喜欢刺激和大波大浪。不愿安于现状的跳动心灵让她们创造出一个又一个奇迹。

20 几岁的女人充满了各种各样的魅力，她们是上帝最美的创造，担当着这世界上最美丽的角色。然而，她们的人生并不是一帆风顺的，女人 20 几岁时也存在着众多的困难，需要不断地提升自己，去面对、去解决。

女人在 20 几岁时常常容易过于简单，而显得胸无城府；也容易因为过于单纯，而被人欺骗；更可能因为过于天真，而遭受看似难以承受的打击。

20 几岁的女人拥有梦想，也拥有实现梦想的权利。她们有大把的青春，有未被设定的整个未知的未来。她们还可以去做各种形形色色的美梦，憧憬自己成为各种充满魅力的狠角色。这一切都需要 20 几岁的女人不断地激励自己，完善自己。学着读书思考，让自己变得更有智慧；学着与人交往，让自己变得更受欢迎；学着坚强勇敢，让自己成功的应对灾难。

在复杂多变的社会中，初出茅庐的 20 几岁的岁女人也许需要一点指引来清晰自己模糊的前路；也许需要一点提醒来为可能掉入的陷阱敲响警钟；也许还需要一点鼓励来让自己对未来更有自信，而 20 几岁的女人所需要的这一切精神支持，就是这本书存在的理由。



目 录

第一章 20 几岁女人是上帝最美的创造

1. 20 几岁女人拥有最美丽的资本……………3
2. 20 几岁女人具备最迷人的魅力……………6
3. 20 几岁女人的性格塑造了世界……………9
4. 20 几岁女人的前方有无数诱惑……………12
5. 20 几岁女人的未来有无限可能……………16

第二章 20 几岁是女人的伊甸园

1. 20 几岁女人最自信……………21
2. 20 几岁女人最乐观……………24
3. 20 几岁女人最受欢迎……………28
4. 20 几岁女人最有创造力……………32
5. 20 几岁的女人充满梦想……………35



3. 20 几岁女人应能调整自己等待时机……………101

4. 20 几岁女人应总结成败重新开始……………104

5. 20 几岁女人应提升自己抓住机遇……………108

第六章 20 几岁女人应勇敢地践行自己的出埃及记

1. 20 几岁女人培养独立的人格……………115

2. 20 几岁女人塑造优雅的气质……………119

3. 20 几岁女人拥有高级的品味……………122

4. 20 几岁女人保持独特的个性……………126

5. 20 几岁女人学会宽容的处世……………130

6. 20 几岁女人寻找擅长的领域……………134

7. 20 几岁女人实现自己的梦想……………138

第七章 20 几岁女人享受智慧的果实

1. 20 几岁女人要多读书……………145

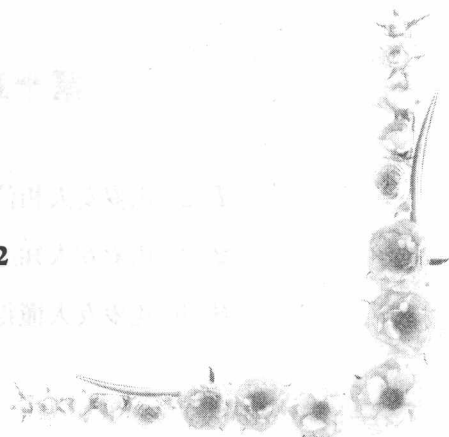
2. 20 几岁女人要多思考……………149

3. 20 几岁女人要善于说话……………152

4. 20 几岁女人应注重礼仪……………155

5. 20 几岁女人要学会自我欣赏……………158

6. 20 几岁女人要用智慧引导行为……………162



第八章 20 几岁女人，你或许认识上帝

1. 20 几岁女人，贵人拥有上帝之手……………169
2. 20 几岁女人，任何人都可能帮助你……………174
3. 20 几岁女人开始营造关系网……………177
4. 20 几岁女人成为善于结交的人……………182
5. 20 几岁女人会赢得更多人的信赖……………188
6. 20 几岁女人要用心呵护你的人脉……………192

第九章 20 几岁女人懂得感恩

1. 20 几岁女人莫忘父母恩……………199
2. 20 几岁女人与朋友相互帮助……………203
3. 20 几岁女人与爱人相互依赖……………207
4. 20 几岁女人尊敬自己的老师……………211
5. 20 几岁女人给陌生人一个微笑……………214
6. 20 几岁女人懂得感谢生活……………219

第十章 20 几岁女人还输得起

1. 20 几岁女人相信失败是无价之宝……………227
2. 20 几岁女人知道弯路是良师益友……………231
3. 20 几岁女人懂得苦难是把双刃剑……………234



- 4. 20 几岁女人懂得困难亦是良机……………238
- 5. 20 几岁女人意志坚韧就可以再度启程……………242

第十一章 20 几岁女人开始关爱自己的身体

- 1. 20 几岁女人明白人生最珍贵的是生命……………249
- 2. 20 几岁女人必须养成良好的睡眠习惯……………253
- 3. 20 几岁女人给自己一个安全的港湾……………258
- 4. 20 几岁女人吃出健康和美丽……………262
- 5. 20 几岁女人破解食物密码，永葆青春……………265

第十二章 20 几岁女人相信自己内心的上帝

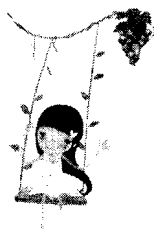
- 1. 20 几岁女人相信爱……………271
- 2. 20 几岁女人相信善良……………274
- 3. 20 几岁女人相信诚信……………278
- 4. 20 几岁女人相信自由……………281
- 5. 20 几岁女人相信自己是自己的上帝……………287



女人 20 几岁的
励志圣经
NU REN 20 JI SUI DE LI ZHI SHENG JING

第一章 20 几岁 女人是上帝最美的创造

上帝创造了万物，而万物中最美丽的堪称 20 几岁的女人，她们如一朵娇嫩的花朵，鲜艳欲滴。她们充满了各种各样的魅力，浑身散发出逼人的青春气息，她们的美丽或许让她们遭遇了太多的诱惑，然而，坚定地梦想终将带领她们冲破迷雾，成为最美的自己。



1. 20 几岁女人拥有最美丽的资本

张爱玲曾说过：你不要指望男人会因为你的心灵美而爱上你，一个好男人的底线，也不过是既要求外在美又要求心灵美而已。奥黛丽·赫本天使般的面容使她被誉为百年难得一见的瑰宝、当之无愧的淑女派掌门人，而在气质、演技和人品方面的优异，则使她最终被全世界的媒体一致评选为 20 世纪最完美的女星。内外兼修成为美丽女人的重要标准，而 20 几岁女人则具有得天独厚的美丽资本。

初次交往时，女人给人的视觉印象美不美，会直接影响到别人对她的评价与取舍。人与人交往，第一印象非常重要，心理学上称之为“首因效应”，人与人第一次见面形成的第一印象对日后的交往起着至关重要的作用，“首因效应”在整个交往中的作用力达到 75% 以上。之所以形成这种效应，是因为人们在潜意识中，通常容易受到自少儿时期逐渐形成的观念的影响，童话故事天使和美女等同于美好和善良，巫婆和丑女等同于丑恶和邪恶的观念影响着人们对女人善恶和好坏的评价，这是由最初的审美记忆产生的“触媒效应”。

20 几岁女人拥有上帝赐予的美丽外表，也许她还未认真保养过她的皮肤、也许她还不懂得展现她美好的心灵、也许她还不能有效控制自己的任性……无论如何，这一切都不能掩盖上帝赐予她的，散发出强烈青春气息的美丽。她的皮肤充满弹性、她的身材成长为一生中最完美的姿态、她的微笑透露出天真、她的不修边幅被解读为自然、她的幼稚也许

让人体会到单纯；她的任性则被视为一种孩子气而得到宽容，20 几岁女人恰如一颗刚刚成熟的樱桃，清新脱俗，鲜艳欲滴。在初次见面时，更容易因为美丽的外表而获得好的印象。

20 几岁女人青春美丽的外表不仅给许多艺术家带去鲜活的灵感，更为我们每一天的生活增加了无数绚丽的景观。因为她们的出现，每一天都变得更加灿烂。瞧瞧她们和一群陌生人相处的情形你就可以明白。无论是在餐厅里，在公交车上，还是在电梯里，只要她们心情不错，她们周围所有人的心情也会不错，她们的快乐具有感染力。她们顾盼之间的一个眼神，能够让男人站得更加笔挺；她们温暖的微笑，也能让其他女人如沐春风。

20 几岁的女人同时拥有最热情的心灵，常言道：做女人的艺术，就是鼓舞别人心灵的艺术。从古至今，无论中外的女人们都给这个世界，给人们的心灵带来了无限活力。女人不仅孕育新的生命，而且还呵护所有需要呵护的人。女人肩负着一个重任，那就是让每个人都感到生活是一种幸运。显而易见，做到这一点并不容易。让孩子们乐不可支；让朋友们开怀大笑；让伙伴们感到快活，这些都是可以做到，却很难做到的。然而，美丽的女人能够轻松自如地做到这些，她并不刻意追求，而是以此为乐。这是生为女人的喜悦，是领会了爱的意义的喜悦，也是能够给予别人快乐的喜悦。

作为一个女人，你应该为自己感到幸运，因为你拥有最美丽的资本。你具有特别的，能给别人带去欢乐的幽默感；你具有神奇的预感，能一眼看到未来的时尚潮流；你具有如此灵活的头脑，能应付生活中碰到的没品男人；你无比怜悯衰老的狗，将同情心化作温暖照向生活中的每一个角落。

大多数女人都没有好好欣赏自己与生俱来的美丽资本，她们总是不恰当的与别人比较，然后贬低自己，似乎把贬低自己当成了美德。纳尔逊·曼德拉曾经说过：“保持低调并不会有益于世道。如果你担心别人



感到不安全而刻意抑制自己，那不会有任何好处。”他说得很对，你应该尽情展现自己的超凡出众之处，乐于做一名女人，展现自己的美丽。这是一门艺术，要掌握这门艺术，必须主动摆脱对自己的怀疑，认识到自己内在的天赋。

俗语说：人生不如意十之八九。生活中似乎总是充满这样那样的不幸，但世界还是充满了绝妙的惊喜。尤其让我们感到惊喜的是 20 几岁的女人，她们拥有这么多美丽的资本。

有这样一个解读女人的故事：从前有一个小男孩儿见他的妈妈在流眼泪，便问她：“妈妈，你为什么要哭呢？”年轻的妈妈回答说：“因为我是女人啊。”小男孩儿难以理解地说：“我不懂。”他妈妈抱起他说：“你永远都不会懂的。”后来小男孩就问他爸爸：“妈妈为什么会毫无理由地哭泣呢？”他爸爸回答说：“所有的女人都是这样的。”终于有一天，小男孩长成了一个大男人，但是他仍旧不懂女人为什么哭泣。最后，他打电话给上帝，当上帝拿起电话时，他问道：“上帝，女人为什么那么容易哭泣呢？”上帝回答说：“当我创造女人时，让她很特别。我使她的肩膀能挑起整个世界的重担，却又同时柔情似水；我让她的内心很坚强，能够承受分娩的痛苦和自己孩子多次的拒绝；我赋予她耐心使她在别人放弃的时候继续坚持，并且无怨无悔地照顾自己的家人渡过疾病和疲劳；我赋予她在任何情况下都会深爱孩子的感情，即使她的孩子伤害了她；我赋予她包容她丈夫过错的坚强和用丈夫的肋骨塑成她来保护丈夫的心；我赋予她智慧让她知道一个好丈夫是绝不会伤害他的妻子的。但有时我也会考验她支持自己丈夫的决心和坚强。最后，我让她可以流泪，只要她愿意，这是她所独有的。”

所以说，女人天生有着上帝最美好的给予，她们的外表自然如花香般芬芳，然而她们的美丽却不仅仅来自于外在，还在于她们美丽的心灵和能够鼓舞人心的温暖力量，她们拥有最美丽的资本，是上帝最美丽的创造。



2. 20 几岁女人具备最迷人的魅力

魅力是女人生命的灵魂，它是一种味道，由内而外散发着迷人的芳香，言语中尽是闪亮的思绪，举手投足间流露出一种难以捉摸的曼妙气息。持久的魅力需要终其一生来修为，然而，20 几岁女人却自然地具备着各种各样的迷人魅力。

20 几岁的女人同样年轻靓丽，却有着截然不同的魅力。

有一种魅力叫做胸无城府，因为简单，更容易快乐，她自然、纯真的天性影响着周围的每一个人，她热爱生活、无拘无束，随心所欲又有些漫不经心。她讨厌艰涩和故作深刻，要让她执著、沉迷于某一件事大概是件很难的事情。

有一种魅力叫做游刃有余，她是天生的交际高手，能够在任何交际场所施展她社交明星的魅力，她无需去做深沉的思考，也从不理会过多生活以外的东西，她为她自己而沉醉，这种沉醉给了她自信与动力，不是自恋而是一种自我的肯定，她的年轻使她的张扬更容易得到宽容。

有一种魅力叫做美丽心灵，她外表质朴自然、不事雕琢，内心却很浪漫，强调个性却不十分张扬。只有能够进入她内心的人才能真正了解她，也才能为她所欣赏。她的气质和教养是她丰富内心的流露，一旦与她拉近距离，就能感受到她心灵的魅力。

有一种魅力叫做温柔善良，她沉着内敛、善解人意、安静细腻，注重生活细节，喜欢孩子，渴望有一个美满的家庭，并为此而努力，待人



接物中流露出天生的安定，让人如沐春风。

有一种魅力叫做狂野不羁，她像一匹难以驾驭的野马，奔放、潇洒、热烈。这种女人让你联想起一切浓烈和快节奏的感受，她一向简洁、痛快的作风容不得半点纠缠。她的心太高也太大，于是凡俗琐事便一概被她忽略掉了，然而，骨子里的性感和精神上的细腻却挥抹不去。

有一种魅力叫做理性智慧，她意志坚强、说一不二，喜欢把握局面，聪明而善用头脑，很少感情用事，更加不会因冲动而铸错。她生活独立而事业有成，像成功的男人一样活着，却懂得适度施展女性魅力。

有一种魅力叫做简简单单，她对生活没有过高的要求，喜欢轻松、愉快、富足地活着，不喜欢压力和波澜。安于现状和乐观的天性使她能够青春永驻。她单纯而敏感，一般来说会有很好的人缘。

有一种魅力叫做……

这些多到难以罗列的迷人魅力就存在于我们周围的女人身上。魅力更多的体现女人的心灵，它是一种内在气质，是一种风度，也是一个人独特的风格，最重要的，它是女人心中爱的体现。

女人是爱的化身，女人与爱是分不开的。女人散发出迷人的魅力，是因为女人心中有爱。如果将爱比作水中游动不息的鱼儿，那么女人就是流在红尘中的水。心中有爱的女人散发出的魅力，就像盛夏中的一弯清泉，燥热时饮一口清凉；喧闹中享一刻恬静；浮华中存一层质朴；繁忙中多一份感动，世界也因为她们爱的魅力而变得更加美好。

曾经被授予诺贝尔和平奖的特蕾莎修女，便让我们感受到了心中有爱的无穷魅力。特蕾莎修女出生于马其顿斯科普里一个富裕的阿尔巴尼亚族家庭，她受过高等教育，习惯了修道院中宁静优雅的生活，像所有女人一样爱漂亮也爱干净，却有心为穷人服务，经常去做义工，给穷人施粥，为病人治病，给弥留者做临终祈祷，这些已属难能可贵。然而，特蕾莎修女却认为这些还远远不够，她认为关心最穷苦最悲惨者，才是上帝的意愿，毕竟有一些地方，诸如残肢呻吟的角落、横尸遍野的垃圾

堆和阴暗凄惨的贫民窟，那些适可而止的人间天使不会去光顾。为此，她决意放弃清静舒适的学院生活，将自己变成身无分文，一贫如洗的穷人，搬到加尔各答这座被印度总理尼赫鲁称之为“噩梦之域”的贫民区提亚那，去照顾那些乞丐、孤儿、病人和流浪者。她深知，只有与他们平等相处，而不是采取居高临下的施舍态度，才不致伤害他们的自尊，才能真正地去爱他们，真正地去帮助他们。曾有一位印度教徒对她说：“我知道你们在这里干什么，你们从街头捡来快死的人，然后背着他们到天堂去！”

患了麻风病的人在印度是最不被尊重的，就算他们曾受过高等教育或者非常有钱，也只能以乞求食物维持生命，像动物一样生活，直至死亡。甚至连饥饿的秃鹰都不敢碰触麻风病人的尸体，然而，特蕾莎修女却毫无惧色地走近那些被社会遗弃的悲惨群落。从麻风病人溃烂的伤口中，她小心翼翼地捡出蛆虫，还亲切地抚摸他们受损的残肢。上世纪80年代初，全世界都陷入艾滋病的震惊之中。特蕾莎修女，却毅然在全世界范围内开设了多家收留艾滋病感染者的地方，使他们在那里得到最人性化的护理服务。她开办露天小学，为被遗弃的孩子们提供教育机会；到战火纷飞的巴格达，开办儿童收容所，收留战争孤儿。

特蕾莎修女最终于1979年获得诺贝尔和平奖，1977年，特蕾莎修女去世之时，印度政府为她举行国葬，全国哀悼两天。成千上万的人冒着倾盆大雨走上街头，为她的离去流下了哀伤的眼泪。虽然从她献身教会以来没有过一天“富裕”的日子，但她收获了美，那是她最宝贵的财富，也是世间最宝贵的财富。

这种心中充满爱的魅力才是最长久而感动人心的。20几岁的女人，保持自己纯洁善良的心灵，才能拥有终生不衰的迷人魅力。