

《20几岁决定女孩一生》

全新概念、全新手册、全新升级!



20几岁， 决定女人一生的关键

Twenties,
the key decided to a woman's life

[韩]权实基/策划

韩彩英/著



南仁淑: 在恰当的时间做恰当的事情, 你的人生就对了。

台湾知名出版人D·Chen:

南仁淑更辛辣地揭示现实, 早懂得, 早幸福。

韩彩英: 聪明的女孩的实践指南, 从现在开始准备幸福吧!

文匯出版社



20几岁， 决定女人一生的关键

Twenties,
decided the key to a woman's life

[韩]权实基/策划

韩彩英/著

文匯出版社

图书在版编目(CIP)数据

二十几岁,决定女人一生的关键/韩彩英著. —上海:文汇出版社,
2010.7

ISBN 978-7-80741-847-4

I. ①二… II. ①韩… 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(2010)第 127926 号

二十几岁决定女人一生的关键

作 者 / 韩彩英

责任编辑 / 竺振榕

特约编辑 / 叶 枫

封面装帧 / 姚姚工作室

出版发行 /  文匯出版社

上海市威海路 755 号

(邮政编码 200041)

经 销 / 全国新华书店

印刷装订 / 北京市通州京华印刷制版厂

版 次 / 2010 年 9 月第 1 版

印 次 / 2010 年 9 月第 1 次印刷

开 本 / 880×1230 1/32

字 数 / 180 千字

印 张 / 7.5

ISBN 978-7-80741-847-4

定 价: 24.80 元



三十几岁

决定女人一生的关键

聪明女孩的
实践指南，
从现在开始
准备幸福吧！



目录

序言：

有些道理，你 20 岁的时候就应该懂得 / 001

Chapter 1

想做一个好命的女人，就得提前做好准备 / 003

25 岁以后，就已经晚了 / 004

青春貌美的美好时光，非常短暂 / 005

最好命的女人，不是最强的，却是最聪明的 / 007

让你聪明，不是让你懂得算计 / 008

可以单纯，但不要愚蠢 / 010

生活不是童话，更不是偶像剧 / 011

不要抱怨生活 / 013

放下坏脾气，学会忍耐与宽容 / 015

用心地经营自己，让自己有一个好品位 / 015

你可以没有好容貌，但不能没有好性格 / 016

找出你最迷人的地方，并学会利用它 / 018

塑造你的独特魅力,这对你的以后很有用 / 019

经常看看书,提升自我修养 / 020

扩大你的社交圈 / 022

你的青春你做主 / 023

规划自己的未来,并付诸实际 / 024

学会等待机遇 / 026

Chapter 7

想找个“够分量”的工作和男友,
就得先让自己有分量 / 029

在出手之前,先掂一掂自己的分量 / 030

努力的女人才能获得成功 / 031

如果你没有一个好学历,那就让自己有一个好能力 / 032

永远不要放弃和忘记学习 / 034

如果你没有一个好容貌,那就让自己有一身好气质 / 035

如何提升你的气质 / 037

有修养的女人才能够让男人们尊敬 / 039



目录

学会修炼你的内在 / 042

阿 Q 心态,并非一无是处 / 043

不要总想靠男人 / 045

聪明的女人都能自主独立 / 046

取悦别人不如取悦自己 / 049

人最可怕的就是满足,请继续保持“野心” / 051

Chapter 3

现在开始,学会认清男女关系 / 055

不要低估男人的智商 / 056

小女人一定要看透老男人的鬼把戏 / 059

不要嫌富爱贫 / 061

男人的痴情很短暂 / 062

认清身边的男人,不要浪费自己的时间和青春 / 063

不要成为爱情中的大傻瓜 / 066

不要无条件地为对方付出一切 / 067

不要爱上有家室的男人,倒霉的最终是你 / 069

学会遗忘以前的坏感情和坏男人 / 070

相信好男人还存在,还未婚,还在茫茫人海中寻觅你 / 072

提高你对男人的吸引力 / 074

Chapter 4

婚姻不仅是爱情的归宿,也是你梦想的开始 / 077

为什么一定要结婚 / 078

婚姻是一个很现实的问题 / 079

只有稳定的婚姻,没有稳定的爱情 / 080

感情和婚姻不能完全建立在金钱之上 / 081

女孩子也可以先成家后立业 / 083

光靠个人奋斗,有时是有限的 / 085

婚姻不仅是避风的港湾,也是事业的跳板 / 086

为自己找一个合适的人 / 087

给男人设定一个最低期望值 / 089



目录

- 挑剔会耽搁女人一生 / 090
- 没有谁会非你不娶 / 092
- 下一个男人未必会更好 / 093
- 未来的老公,千万不要“凑合”着挑一个 / 095
- 充电,为了好前程,也为了嫁个好男人 / 096
- 想要嫁给有钱人,就要当自己是千金小姐 / 097

Chapter 5

- 性是一个不可回避的话题 / 101
- 女人的性,女人的幸福 / 102
- 相爱的人,性爱从何开始? / 103
- 如果你正在恋爱,请不要毫无保留地付出 / 104
- 你该如何应对男友的“性要求”? / 105
- 忘记不好的“第一次” / 106
- 适度、安全的性爱才健康 / 108
- 初入职场,遭遇传说中的“性骚扰” / 109

对于男同事的非分要求,要明确拒绝 / 110

遭遇性骚扰,一定要收集“三证” / 111

Chapter 6

现在开始,学会交际,学会交有用的朋友 / 113

社会中的人脉非常重要 / 114

开始有目的地去选择朋友 / 115

没有人有义务对你好 / 116

别再把自己当小孩,你的错误已不会再有人包容 / 116

不要羡慕谁比你过得好,得到的与付出的永远对等 / 117

学会与人沟通 / 118

学会圆滑做人 / 120

学会与优秀的男人做朋友 / 121

学会与年长的女人交朋友 / 124

友善和同事相处,但不要当同事是朋友 / 125

如何应对职场中的排挤现象? / 126



目录

Chapter 7

钱是女人最可靠的伴侣 / 129

女人一定要经济独立,才有独立的人格 / 130

想要理好财,就得改变自己的消费观念 / 131

对自己的花销,要有所控制 / 132

给自己买一份保险 / 133

不要再当月光族,你该学着攒些嫁妆钱了 / 135

不要小看一分钱 / 136

多看些投资经营方面的书籍,它们都是无形的财富 / 137

如何花钱其实也是一门艺术 / 138

朋友之间,借什么别借钱 / 140

低收入女性更要理财 / 141

年轻的时候最好不要做“房奴” / 143

当然,金钱不是世界上唯一的東西 / 144

钱多钱少,快乐就好 / 145

Chapter 8

女人是天使,天使爱美丽 / 147

世界上没有丑女人,只有不会打扮的女人 / 148

养成爱美的习惯 / 149

保养就像成名,要越早越好 / 151

清洁皮肤很重要 / 153

错误的保养习惯会让你变丑 / 155

好身材,吃出来 / 160

好的生活习惯让你永远 20 岁 / 162

如何让自己保持一个好睡眠 / 166

睡眠排毒,睡出美丽和健康 / 168

给自己的体内,做个排毒大清扫 / 170

在内衣上,不要省钱 / 172

好心态是美丽的保鲜剂 / 174

爱笑的女人最美丽 / 175



目录

Chapter 9

容貌的美丽可以吸引男人,心灵的美丽可以征服男人 / 179

学会淡定和从容 / 180

不要给自己太大压力 / 181

不要学做咄咄逼人的女强人,否则你会越来越孤独 / 182

珍惜手边的幸福 / 184

要时刻感恩于那些帮助过你的人 / 185

感谢所有伤害过你的人 / 186

谦虚的人更容易赢得尊重 / 188

管住你的嘴巴 / 189

学会真诚地赞美别人 / 190

不要有攀比心理 / 191

退步是为了更好地前进 / 193

对人对事都别太强求 / 195

有知足的心,才能经常快乐 / 195

宽恕别人就是解放自己 / 197

学会与人为善 / 198

学会品味生活,享受生活 / 200

Chapter 10

爱自己、爱健康、爱家人 / 203

任何东西都不值得用健康交换 / 204

少吃多餐,学会养生 / 205

不要以为自己吸烟、喝酒、喝咖啡就很有魅力 / 207

多看一些关于饮食方面的书 / 208

规律的生活有助健康 / 209

定期做妇科检查 / 211

适当地发泄情绪 / 212

需要的时候一定去看心理医生 / 213

了解父母的身体状况 / 215

尽量多陪伴父母 / 216

至少要保留一种健康的运动爱好 / 217



目录

做人有时要强悍一点,善良但不要可欺 / 219

经期一定不要马虎 / 220

看得开一点,伤就会少一点 / 222



自序

有些道理,你 20 岁的时候就应该懂得

20 岁了,你是不是还幻想着自己是紫霞仙子,终有一天有个帅到毙的齐天大圣会头戴金冠、脚踏七彩祥云出现在你的面前?

20 岁了,你是不是还认为自己此生非比寻常,非一般的工作不做,非富、非贵的朋友不交,非王孙贵族不嫁?

20 岁了,你是不是还认为自己很小很天真,有着大把的时间和青春可以浪费?

女孩们,别做梦了!

20 岁的你,正逐渐从女孩变成女人。暴饮暴食、与男人玩暧昧、白天做梦、夜不归宿、成天稀里糊涂地生活……这些年少轻狂的事,经历过就够了。

“I'm not a girl,not yet a woman”,这些没心没肺的歌曾经唱过也就算了。你,是时候该清醒了,是时候梳理你的大脑了,是时候想明白一些事情、听明白一些道理了。

过了 20 岁,女人的美好年华就过完一半了。20 岁之前的年少无知没人责怪你,毕竟青春就是拿来浪费的。但若是 20 岁以后你还那么懵懂地过日子,亲爱的,那你真的就 out 了。被社会 out,被前途 out,被男人 out,甚至会被你那些追求美好前程的姐妹们 out!

20 岁了,你应该明白,你的朋友有可能随时为了利益站到

的对立面，深爱的男友也不是什么可以依靠一辈子的人，老公出轨的几率永远都是50%、父母会老去，没钱会被人蔑视，没能力会被人瞧不起……

有一句话说得好：一个苹果与一个苹果交换，得到的还是一个苹果，但一个思想与一个思想交换，我们得到的将是两个思想。这个世界上，任何东西都是越分享越少，只除了爱和智慧。

而本书就是作者多年亲身阅历的智慧之谈。有些事情真的是在你明白的时候已经无法补救了。所以作者在此苦口婆心，就是想真心地告诉年轻女孩们，早明白一些道理，你的人生就会少走些弯路，少受些伤害，少浪费些时间，少一些后悔……