



女孩20+

女人一生的许多**第一次**，
极有可能在**20~30岁**之间发生。

李蕴·著

女孩20+



 金城出版社
GOLD WALL PRESS

图书在版编目(CIP)数据

女孩20+ / 李蕴著. -- 北京: 金城出版社, 2011. 1
ISBN 978-7-80251-698-4

I. ①女… II. ①李… III. ①女性-成功心理学-青年读物 IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第212025号

女孩20+

作 者 李 蕴
责任编辑 梁一红
开 本 700毫米×960毫米 1/16
印 张 15
字 数 160千字
版 次 2011年1月第1版 2011年1月第1次印刷
印 刷 北京金瀑印刷有限责任公司
书 号 ISBN 978-7-80251-698-4
定 价 29.80元

出版发行 金城出版社 北京市朝阳区和平街11区37号楼 邮编: 100013
发行部 (010) 84254364
编辑部 (010) 64210080
总编室 (010) 64228516
网 址 <http://www.jccb.com.cn>
电子邮箱 jinchengchuban@163.com
法律顾问 陈鹰律师事务所 (010) 64970501

目录

CONTENTS

Chapter 1

越早成熟越受益

- ◎ 懂得控制，帮助自己走出情绪的死角 003
- ◎ 放下自负，学会与不喜欢的人相处 007
- ◎ 适者才能生存，熟女都需要合适的面具 011
- ◎ 清楚自己要什么，在无关紧要的小事上学会妥协 015
- ◎ 尽快成长，笑着接纳你左右不了的事情 019
- ◎ 学会说善意的谎言，会让你活得更舒坦 023
- ◎ 享受青春，但不要挥霍岁月 027
- ◎ 珍视身体，为未来储蓄健康 030

Chapter 2

跑步逾越心理断奶期

- ◎ 具有强大的内心，才能傲视芸芸众生 035
- ◎ 伤害过你的事情，要及时从记忆中抹去 038
- ◎ 要做事，不要抓狂 041
- ◎ 否定自己，赞美自己 044
- ◎ 学会原谅自己，才懂得宽恕他人 047
- ◎ 没有什么不可逾越，克服自己恐惧心理 050



Chapter 7

将经历演变成资历

- ◎ 拒绝幼稚，你可以无知但不能无脑 055
- ◎ 拥有美丽通行证，让美丽为你增值 059
- ◎ 举手投足都是风景，让礼仪提升你的品位 063
- ◎ 适时寻找，利用“圈子”扩大你的人脉 067
- ◎ 手段不是贬义词，巧用手段达到自己的目的 071
- ◎ 脚踏实地，别梦想着一步登天 075
- ◎ 懂得借鉴，任何经验都是宝贵财富 079
- ◎ 注意积累，超越现在的自己 083

Chapter 8

用心编织一张密密的关系网

- ◎ 缺少的就要学，培养自己的交际能力 089
- ◎ 交朋友有窍门，一句赞美之词胜做十件好事 092
- ◎ 改掉无原则交友习惯，才能让挚友接近你 095
- ◎ 主动没有错，学会结识你需要的朋友 099
- ◎ 交朋友要实际，别和低素质的人交往 103
- ◎ 重视朋友，每一块云彩都可能下雨 106
- ◎ 带着目的与人交流，尽快建成你的关系网 109



爱情也需做功课

- ◎ 爱情已是奢侈品，不要强求附加值 115
- ◎ 结婚要趁早，爱情也经不起太长的等待 117
- ◎ 向性感女看齐，丘比特才会青睐你 120
- ◎ 学会含蓄，让男人主动靠拢 124
- ◎ 略有醋意，彼此会更在意 128
- ◎ 感情不是赌注，要循序渐进地投入 131
- ◎ 学会忽略，爱情不会只有这一次 135

会爱，才不会做剩女

- ◎ 王子只有一个，好丈夫却有千千万万 141
- ◎ 早挑选、早发掘，努力结识好男人 145
- ◎ 小鸟依人的居家女，离幸福的婚姻更近 149
- ◎ 爱他人的物质要适当，
完善自己才是获得美满婚姻的最大保障 153
- ◎ 想做个义务小保姆吗？去同居吧 157
- ◎ 会演绎内衣的女孩，才能演绎出美满的婚姻 161
- ◎ 可以犯错误，但不能用一生为一次错误埋单 165
- ◎ 即使错失贞操，也要保持内心纯洁 168



Chapter 7

做一个八面玲珑的职场达人

- ◎ 做上司的心腹，增大自己的职场隐形空间 175
- ◎ 学会说No，也会让你赢得尊重 179
- ◎ 爱工作为你增值，爱上司让你贬值 182
- ◎ 职场政治，能躲多远就躲多远 186
- ◎ 对事不对人，做事方法最重要 190
- ◎ 说话要用心，伤人一句难成佛 193
- ◎ 做事要讲方法，能做事不如会做事 196
- ◎ 经营职场关系，精于业务 199
- ◎ 每一个同事都是老师，利用他们成为职场达人 202

Chapter 8

学习决定人生的宽度

- ◎ 学习无处不在，它最终将决定你的生活品位 207
- ◎ 培养兴趣，给心灵找一个释放的空间 210
- ◎ 培养幽默的能力，会让自己如鱼得水 213
- ◎ 练会驾驭与控制，让生活与工作双赢 216
- ◎ 练就识人眼，养成判断人的好本领 219
- ◎ 做好女孩的必修课，学会为美丽投资 223
- ◎ 没有最省，只有更省，避免不必要的开支 226
- ◎ 会消费更会投资，你才能做富姐 230

Chapter 1

越早成熟越受益





懂得控制， 帮助自己走出情绪的死角

同事小米绝对属于才女。她文思敏捷、落笔有神，凭借写得一手好文章，轻松获得领导欣赏，屡屡被委以重任。

在事业蒸蒸日上之际，她却交出了一份辞职书。原因很简单，只有两个字：失眠。

原来，追求完美的小米大有一副“语不惊人死不休”的劲头，为了把工作做好，她经常通宵达旦、殚精竭虑，在单位也总是眉头紧锁、字斟句酌。再加上领导比较严苛，紧张情绪日积月累，使她开始出现失眠症状，即便睡着也是噩梦连连，经常梦到自己的方案被批得体无完肤。最终，无法摆脱的巨大压力，让她选择了逃避。

没出去逛街，缓解一下压力？私底下，我曾这样问过她。她却摇摇头：不行，逛街也想着方案。只想尽快做好，再彻底放松。谁知越急着做完，越难以做好……

其实，凭小米的功底，如果抱着轻松的心态，完成一篇高质量方案，不说易如反掌，也绝非难事一桩。但人为形成的心理重负，使其生活混乱不堪，不仅影响工作效率，还大大降低了生活质量。可叹的是，她竟然从未认真尝试过摆脱这种情绪。

适时控制自己的情绪，是女孩子渐进成熟的标志之一。很多女孩意识不到这一点，还任由消极情绪肆意泛滥，进而控制自己。人际关系中的不愉快、成长过程中必经的坎坷，甚至琼瑶式的爱情悲剧、影视作品中的感情纠葛统统都能在她心里产生共鸣，找到落脚点。



不知道主动地去控制，是导致女孩消极情绪泛滥的真正帮凶。整个青春期，甚至有近 40 岁的女人都在被自己的消极情绪左右。其结果就是，浪费了大好青春，错过了多少机会，甚至会毁了自己的灿烂人生。

音乐界很喜欢两位女歌手，一个如月光般纯粹宁静，一个如清风般潇洒自如，那就是许美静与陈琳。一样的才华横溢，一样的为情所伤，最终一个住进了精神病院，一个魂归天国。从此，城里的月光也再难点亮她的梦。躺在天国的阶梯上，她是否还会吟唱：爱了就爱了。这是情绪失控的典型悲剧。

对负面情绪，你不控制它，它就控制你。对负面情绪的侵蚀一旦习以为常，还会形成某种思维定式，很容易走入情绪的死胡同。

奥地利有一位喜欢钓鱼的心理学家，在垂钓中就发现了这种有趣的现象：鱼儿在咬钩之后，往往会因为刺痛而疯狂地挣扎。越挣扎，鱼钩扎得越紧，越难以挣脱。就算是鱼能成功逃脱，鱼钩也不会从其嘴里掉出来。因此，钓到嘴里有两个鱼钩的鱼也不奇怪。

心理学家把相似的心理现象，叫作“吞钩现象”。

不管表面上看起来多么风光，每个人内心都会埋藏着或多或少的伤痕，或是职场压力，或是爱情之痛，或是朋友背叛……这些负面情绪，有时就像人生中的鱼钩，不小心咬到了，深深地刺入心灵之后，我们不断地负痛挣扎，反而更加难以摆脱这枚“鱼钩”。

至于怎样摆脱这种“情绪鱼钩”，无须赘言亦能明白，最简单的办法莫过于松口和放手了。可事情的关键往往是这口不好松，手更不想放。究其原因，还是太过在乎，仿佛紧紧攥着的是稀世之珍，或是关乎身家性命之人之事。可是，真的如此吗？

在这里要衷心感谢某位长者曾经给我的点拨。他让我看一面墙，从我站立的位置望过去，是拥挤的人群和喧闹的马路，吵吵嚷嚷。长者让我站到他那个位置，这下我看到了金光粼粼、一望无际的大海，心自宽广。长者接着说了一句我印象极深的话：你关注的是什么，得到的结果就是什么。而视角往往决定了你所关注的视野。



走出情绪死角、养成正面思维，只需要你轻轻换个角度，换个看世界的角度，或者换一换自己的关注点。

只须换个角度，小米就应看到，除了工作之外，还有更多有趣的事，就会更容易体会到创作带来的乐趣，做起来亦会更加得心应手，而不是文辞干枯；只须换个角度，我们便会发觉曾经的所爱，身上竟有如此多不堪，离开他实在值得额手称庆，内心便有了地方接纳更多让自己快乐的人或事，甚至你还会发现走出两个人纠葛的“井底”，到广阔而精彩的大世界中让自己大有可为。

但思维方式的转变，需要日积月累的沉淀，不是一朝一夕所能练就的。在尚未形成正面思维习惯之前，女孩们又该何去何从？难道只能任凭坏情绪在心里作威作福？其实，还可以做一些改变，譬如以行动带动心理。

邻居有个1岁多的小女孩，活泼可爱。有次在小区遇到她，我手里正拿着可乐。小家伙就咂着嘴儿向我伸出小手，我正要递过去，孩子妈妈却拽着她的手说：小孩不能喝可乐。小女孩开始哭起来，由小声哼唧很快升级为大声哭闹，最后竟在地上打起滚来。

她妈妈很沉得住气，不管也不劝，任由她闹。倒是我站在那儿走也不是，不走也不是。最后还是孩子姥姥听到喧闹，过来把她抱到一边去看小狗，这才止住了她的哭声。转眼之间，小女孩已经彻底忘记可乐之事，又开始哈哈大笑起来。

制止住无礼哭闹的小孩，最有效的解决办法不是哄她、给她讲道理，而是转移她的注意力。这样常被人视为“对付”小孩的妙招，却被很多成年人遗忘，无法灵活运用于自身。

著名心理学家森田先生曾对自己的患者提出八字箴言：忍受痛苦，为所当为。

痛苦的时候，不要成天呻吟，该干吗干吗去。你自己要有强烈的意识，不能陷在坏的情绪里。在做事的过程中，你会接触到更多新鲜事物，注意力便会不再聚焦在痛苦之上，痛苦便会减轻。更关键的是，你还能从中找到自信，从而以更加乐观、冷静的态度来分析自己的心理状态，最终帮助



自己彻底走出情绪死角。

另外，外表与情绪的影响是相互的，就像森田所说的：完美的外表与完美的心灵是联系在一起的。如果现阶段实在没心情去做事，又该如何走出情绪死角？最简单的做法是把自己收拾得漂漂亮亮、风风光光的，去疯狂购物，既锻炼身体又追逐时尚，没准还能遇到个真命天子呢。不论去做什么，总比宅在家里等着发霉强多了。

其实，用“一山容不了二虎”来形容好心情与坏心情，最贴切不过，在心灵的某个角落，它们一直都在明争暗斗、相互较量，向我们争宠。到底要将自己的心情调到哪个频道，是让自己阳光灿烂，还是做个发霉女人，决定权就在自己手中。

一个人的成熟度，首先体现在对自己情绪的控制、处理上。能不能在生活中始终保持开朗、乐观、向上的好情绪。如果凡事想得开、正确面对，养成从正面思维习惯，我们也就同时拥有了一份应对人生风雨的从容与智慧。

学会帮助自己走出情绪死角，学会控制、管理各种情绪，学会客观审视内心状态，女孩们便已经在走向成熟的道路上，迈出了成功的一大步！



放下自负， 学会与不喜欢的人相处

俗话说：三个女人一台戏。这话至少包含了两个潜在意思：一是女性是一种爱扎堆的社交动物；二是由于受到本身特质影响，女性的社交往往具有浓厚的感情色彩，起承转合、波澜壮阔，如戏剧般，很有看头。

表妹刚毕业不久就在深圳找到一份体面的工作，高薪而悠闲。我们都还在艳羨不已呢，她却打来电话倒苦水了：“公司有几位老大姐倚老卖老，成天八卦闲聊，也不干什么活，而领导却总把工作分派给我们这些新员工！”

一边是别人闲聊说笑，一边是自己埋头苦干，这种落差令表妹心里很不平衡，又无可奈何，只能朝我私下泄愤：“看到这些人就觉得讨厌，也不愿跟她们说话。”

表妹的受困扰程度尚属轻微，牢骚发完，气就消了，继续干活去了。而另一个大学同学小菊，她的情况就有点严重了。

小菊毕业后去了外地，我们很久未曾联络，只是听说她由于业务能力突出，被调到了一个更好的单位。某日，我的手机却突然收到她的短信：“在新单位适应不了，这里人际关系很复杂。我每天都很痛苦，夜夜失眠，现在特别害怕上班，不想再见到那些人。我觉得自己都快要喘不上气了！”

看来，不喜欢、却不得不面对的人，已经给小菊造成了心理困扰，甚至严重影响到她的工作与生活。无奈之下，只能跟我这个久未谋面的好友倾诉，希望能获得一些心理安慰吧。其实，这样的人际困扰并非仅仅存在于职场。

大学时，我们中文系就曾发生过一个风靡全校的“自习门”事件。刚



入校不久，辅导老师就要求我们必须上早、晚自习，并制定了具体的时刻表。此举引起了刚刚摆脱高考高压的我们强烈反感，大家都在议论纷纷、私下声讨。

一位性格直爽、很有才气的东北女孩则做得更大胆，她直接将此事写成小说，发表在系办文学内刊上，一度造成该内刊脱销的火爆局面。辅导老师由此而成为全校知名人物。

得知此事后，他迅速召开全班大会，对该女生以及全班同学予以严厉批评。二人剑拔弩张的关系由此形成，女生经常逃该老师的课，老师也对该女生非常不屑。

大四时，该同学考研失利。不知今日的她，想起当时的年少轻狂，心里会有怎样的感想，会不会为当年的不成熟而唏嘘？

校园、家庭、职场、甚至公众场所，无论在哪儿，只要有人的地方，你总会遇到跟自己完全不同甚至相反的人。或许，这些人的价值观与你大相径庭、有着让人不可理喻的古怪性格、脾气太大、攻击性强等。

总之，你有一大把理由不喜欢她、甚至讨厌她。如果是陌生人还好，可以视而不见、忽略不计。但如果是与你休戚相关的亲戚、朋友，或者低头不见抬头见的同事、老板呢？

对不喜欢的人，是选择避之不及、还是选择理智面对，这往往会体现出一个人的心智成熟程度。放下自我，巧妙迎合，这也是一种为人处事的能力。

在这方面，朋友娟处理得非常好，她有一套自己的“多棱镜说”。她说，每个人都是一面多棱镜。其他人镜面上投下不同的影子，镜子会发生转动将不同镜面转向你。

简言之，就是你怎样对待别人，就会在别人心中留下怎样的印象，引起别人对你不同的态度、反应。如果你善待他，他就会向你展露自己善良柔软的一面。反之，若你冷言冷语，他就将自己冷漠多刺的一面朝向你。

娟刚踏入社会时，遇到一个非常严厉、苛刻的经理。有时，仅仅为一点小事，他对员工便大加斥责。这样的工作环境，让娟如坐针毡。她白天



小心翼翼，如履薄冰，晚间也睡不好觉。即便如此，娟仍然努力调整心态，工作中呈现在大家面前的，总是那张甜甜的笑脸。

后来，该经理因种种原因离职，离职前，他评价最高的员工就是娟，说她非常乐观，有着阳光一样的笑容，还在工作上给了娟很多宝贵的建议以及帮助。

成熟地面对不喜欢的人、处理工作中的人际关系，让娟受益匪浅。

我们不得不承认，人际交往也是一种能力。有的人天生乐观，懂得藏愚守拙、顺势而为，在人际交往上，能够轻而易举地达到处变不惊、左右逢源之境。但对大多数人来说，则需要笨鸟先飞，在实践中不断学习，培养自己跟各种各样人物打交道的能力。

同事蓉儿就是一个学习能力很强的女孩。第一份工作，她因为不喜欢领导、跟领导明争暗斗而被炒鱿鱼。离职那天，她一边流泪，一边发誓要改变自己。她说：“我被迫走人，说明我是弱者，强者没有义务迁就弱者。没有意识到这一点，说明我不够成熟。这种错误，我不会再犯。”

第二份工作，她吸取了以前的教训，注意并增多了与领导的沟通交流，遇到争执时先冷静倾听、思考领导的意见。

她很快发现，当站在领导的角度上考虑事情时，很多事会发生微妙的变化。有次聊天时，蓉儿曾深有感触地说过这样一段让我记忆犹深的话：“领导毕竟是领导，他们要考虑多方利益、平衡各种关系，因此看得更远。我们的固执己见，只是局限于狭窄的角色分工里！”

良好的心态、再加上出众的工作能力，使得她跟领导相处融洽、深得领导信赖，很快被提升为部门经理。

“水至清则无鱼，人至察则无徒。”大千世界，芸芸众生，谁身上能没有缺点？即便是维纳斯，也有断臂之憾。就算是你喜欢的人，你也总会发现他身上有你不喜欢之处；同理，对不喜欢的人，只要有心，你也一定能找到他身上的可爱之处。

没有人是按照你的好恶标准，量身定做一个你喜欢的人。你时时只盯着别人的缺点不放，就是执拗与偏执，都是不成熟的表现。放下成见，抛



弃偏见，当你心里什么都没有的时候，心就是敞开着的，这样更容易接受一个你不喜欢的人。

因为，在社会上，你不喜欢的人、不喜欢你的人，比比皆是。放在心里，即为困扰。学会放下，即成坦途。不要继续纠缠于无关紧要的是非之中，即使不为别人的感觉，只为自己尽快融入环境，也要跳出来，看一看、想一想，站在一个更高的层面上看问题，心里就会敞亮很多。

学会与不喜欢的人交往，首先要学会站在别人的立场上考虑问题。回头想想，大学里那位辅导老师，也是出于一片好意。高考成绩不理想的他，只能进入一所普通学校读大专。凭借挑灯夜读的工夫，他才顺利升本，成功考入一所理想大学读研。他是希望我们能够吸取他的经验，走好自己的路。可年轻气盛的我们，包括那个东北女生，是没心情细想这些的。对于不喜欢的人和事，我们只想大声说：NO！

学会与不喜欢的人交往，关键还要学会宽容别人。宽容是一种胸怀，更是一种智慧。学会宽恕别人，不仅仅是为了别人，更是为了我们自己。因为，在宽恕的同时，我们也就放下了自己内心的纠葛与痛苦。正所谓：放下屠刀，立地成佛，还有什么比这个更有力量呢？