

二十几岁女人 应该知道的 那些事

ERSHIJISUINVRENYINGGAIZHIDAODENAXIESHI



唐渊◎著

女人们醒醒吧！
二十几岁了，别再犯迷糊！

有些事，

年轻的时候不知道，当知道的时候，已不再年轻；
有些事，有机会的时候没去做，而当想做的时候，已没有机会。

二十几岁的女人谁知道了那些事，
谁就能获得幸福美满的人生！



中国华侨出版社

二十几岁女人 应该知道的

ERSHIJISUINVRENYI

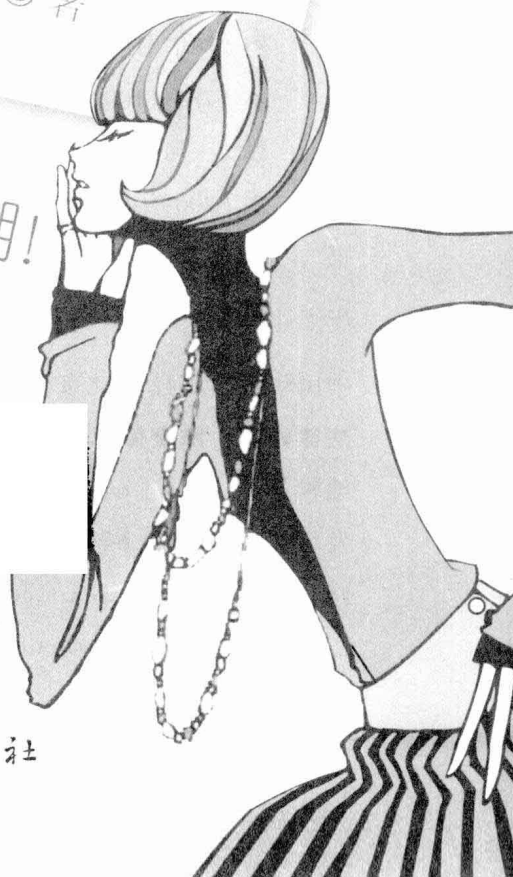
ENAXIESHI

那些事



唐渊◎著

女人们醒醒吧！
二十几岁了，别再犯迷糊！



中国华侨出版社

图书在版编目(CIP)数据

二十几岁女人应该知道的那些事 / 唐渊著. 北京: 中国华侨出版社, 2009.5

ISBN 978-7-80222-955-6

I. 二… II. 唐… III. 女性—人生哲学—通俗读物 IV. B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第075648号

• 二十几岁女人应该知道的那些事

著 者 / 唐 渊

责任编辑 / 文 慧

经 销 / 新华书店

开 本 / 787×1092毫米 16开 印张 / 18.5 字数 / 250千

印 刷 / 三河市祥达印装厂

版 次 / 2009年8月第1版 2009年8月第1次印刷

书 号 / 978-7-80222-955-6

定 价 / 32.80元

中国华侨出版社 北京市安定路20号院3号楼305室 邮 编: 100029

法律顾问: 陈鹰律师事务所

编辑部: (010) 64443056 传真: (010) 64439708

发行部: (010) 64443051

网 址: www.oveaschin.com

E-mail: oveaschin@sina.com



推荐序

浙江大学 陈劲 教授

二十几岁，女人最青春，最美丽；

二十几岁，女人最自由，最迷人；

二十几岁，女人最光鲜，最精彩！

唐渊老师是研究管理与素质教育的专家，在业内是高产作家了，每年都有新作问世。去年我们邀请他给浙江大学竺可桢学院的全体学生作《成功源于责任》的演讲，很是轰动，当时我就建议他写一本大学生励志方面的书，他说出版社在约稿要写女性励志的书，还邀请我作序。时过半年，唐渊老师果然给了我这本《二十几岁女人应该知道的那些事》的书稿——行动力确实不错。

我通读了书的全部章节，总的感觉是，这本书很值得推荐给所有的年轻女性——当然也包括推荐给我的学生——这本书是写给二十几岁女人的，其中的内容对女大学生们同样非常适用，而且有关职场、爱情、交际、理财方面的观点对男生也是很具参考价值的。值得一提的是，正因为唐渊老师在管理与领导领域的出色研究，使得他的这本书更具有高度、宽度、格局及境界。

二十几岁女人正处于一个人生转型的关键时期：如果你二十几岁的时候不努力学习，那么三十几岁的时候将很少可能与成功结缘；如果你二十几岁的时候不规划自己的人生，那么三十几岁的时候就发现时间已不等人；如果你二十几岁的时候不开始努力累积财富，那么三十几岁时，你就可能贫困潦倒，无以“而立”；如果你二十几岁的时候不敢闯不敢干，那么三十几岁的时候即使想闯想干也已为时已晚；如果你二十几岁时碰不到一个好男人，那么三十几岁的时候就很难有好男人等着和你结婚……因此一旦过了二十几岁，年轻、美貌、财富、朋

友……所有的一切都会变得越来越遥远！

对于女人来说，二十几岁，青春经不起你的一再蹉跎。二十几岁，好的形象有助于你事业的成功；二十几岁，努力工作能保障你生活的幸福；二十几岁，趁着年轻搭建人脉有助于你事业的拓展；二十几岁，在爱情面前审慎选择终身伴侣你才能在未来享受一生甜蜜的爱情；二十几岁，学会理财你才能在未来享受丰饶的人生……

二十几岁，是女人由少年到成年的过渡年龄，处在这一阶段女人的思想又是非常复杂的。而且现代二十几岁的女性大多属于个性张扬的一代，她们中大部分都是家里的独生女，从小就过着公主般的生活，但通常不能吃苦，更谈不上能力。她们在无限的机遇面前，常常雄心勃勃，跃跃欲试，但是却又往往不知道该从何开始，如何发挥自己的才能，茫然若失，所以又往往抓不住机遇。

生活就是如此的无奈：诸如有些事，我们在年轻的时候并不在意，当知道的时候，已不再年轻；有些事，当有机会的时候没有去做，而当想做的时候，已没有机会。

由此，女人要成就一生，必须要有效地把握二十几岁的青春时光。因为就是在这一阶段，你必将面临着工作、恋爱、婚姻等一系列人生重大问题，你也必须要做出抉择。也只有当你在二十几岁时学会主宰自己的命运，你今后的人生才会惊喜不断！

因此，女孩们，如果现在已经二十几岁了，就不再是做梦的年龄了！你要清楚地知道，二十几岁不是玩乐的季节，而是奋斗的季节；二十几岁不是做梦的季节，而是明确方向的季节。人生成败，就在二十几岁，对于女人来说尤其如此。

为此，我在这里提醒那些无论是正在忙碌还是正处于迷茫或是正沉浸在成功喜悦中的女性朋友们，当然也包括那些优秀的女大学生们，现在是时候静下心来好好想想该如何开始我们新的人生了！对于二十几岁女人的那些事，你应该尽早知道！而且越早知道越好。

你惟有洞悉了二十几岁女人应该知道的那些事，你的一生幸福也就指日可待了！



目 录

..... 健 | 康 | 篇

二十几岁小美女的成长经

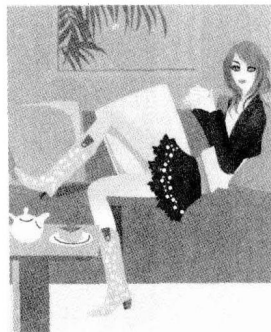
我的身体我在乎

- 把好身体的“脉” 3
- 定期妇检，小投入大收益 5
- 女性保健的注意事项 8
- 全面对抗亚健康 11
- 女性健康要在饮食上下功夫 13
- 运动上瘾，生活更快乐 16

做阳光丽人，享受快乐生活

- 宽容使女人如此美丽 20
- 魅力女人的本色就是温柔 22
- 摆脱天真，学会世俗 24
- 成功女人的10种心理品质 25
- 成功新女性的10种心理调整 27

随着人们生活水平及文化素质的不断提高，人们越来越关注生活质量、讲究生活质量，而身体是否健康，则对我们的生活质量产生直接影响。因此，作为一个睿智的女人，你必须要学会保护自己，并时刻关注自己的健康状况。中国有句谚语“保养你的身体，让心灵愿意居住”，很美的建议，不是吗？



美|颜|篇 你不可不知的时尚“美丽经”.....

做个果冻般的新鲜女人

- 揭开肌肤水灵的奥秘 31
- 保湿，你做对了吗 33
- 空调房的水润对策 36
- 给肌肤喝水的弊利真相 37
- 水润女人的保养秘诀 39

三分美丽，七分妆出

- 你不可不知的化妆品基本常识 44
- 化妆轻松上手 48
- 妆点你的眼睛 52
- 场合妆的化妆技巧 55

美人无瑕

- 点点面面谈祛斑 61
- 跟脸上的瑕疵说Bye-bye 63



莫让阳光抹黑你的肌肤

- 享受日光浴——不要和阳光玩危险游戏 68
- 防晒要依照个人因素而定 70

岁月了无痕

- 巧用眼霜抚平鱼尾纹 73
- 美丽女人“吃”掉皱纹 76

飞扬你的轻盈秀发

- 鉴定女人头发的品质标准 79
- 把问题头发交给食物 82
- 头发的四季维护 84

修炼曼妙身姿

- 减肥女人需知的代谢规律 88
- 凹凸有致丰胸全攻略 90
- 修饰你的腿部线条 93

穿出优雅女人味

- 色彩，让女人化蝶而出 97
- 着装的礼仪 100
- 小小配饰为你精彩 101
- 日常服饰搭配 108
- 不同身材的服饰搭配 110
- 不同场合的裙装搭配 113

聪明的女人会进取，能成功

- 你的人生舞台在哪里 119
- 在最短的时间内做到“优秀” 122
- 清除女性职场10大路障 125
- 摒除厌职情绪，做个职场活力人 128
- 美貌也是竞争力 130

成功的女人懂职场

- 女人，像男性那样思考和行事 133
- 初涉职场行动指南 136
- 女性打入公司主流群体的7种策略 139
- 职业女性如何应对“软裁员” 141
- Office lady职业塑美法则 144

用学习来修炼知识女性的气质内涵

- 知识改变女人的命运 147
- 读书滋养女人的心灵 149
- 做职场充电女郎 151
- 二十几岁女人值得一读的书籍 153
- 成为超级女主管的12心法 156

对于女人而言，工作使她成为职场交际的“明星人物”，工作让她走出了狭小的家庭生活空间，工作让她的视野更加开阔，工作让她找到自己的尊严，工作让她不再是一株藤而是以树的形象站立在男人面前，如此自信、自尊、自立、自强，在职场上当然能够做到游刃有余，幸福也不再遥远了！



在好莱坞，流行一句话：“一个人能否成功，不在于你知道什么（what you know），而在于你认识谁（whom you know）。”由此，可以说，人脉是一个人通往财富、成功的入门票也是有一定道理的。而二十几岁正是你积累人脉的最佳时期。如果你想早日成功，就从二十几岁开始，充满激情地积累你的人脉吧！



女人靠社交赢得世界

- 女人事业失败的5个心理障碍 161
- 完善你的个性，赢取成功 162
- 突破女人低情商的10种障碍 165
- 高情商女人这样赢取成功 168
- 做个充满贵气的女人 171

塑造时尚红酒女人

- 保持完美的职场仪态 174
- 职业女性要学会打造、经营你的个人品牌 178
- 礼仪和修养体现你的尊贵 180
- 女人应该知道的社交方法 182
- 14个妙方便你性感迷人 184

得体谈吐，尽显你的语言魅力

- 打造绝佳人脉的交际修炼 188
- 女人商务谈判必胜之术 190
- 做一个舌绽莲花的女人 193
- 办公室的语言艺术 195
- 女人应该知道的礼节 197

做一个懂爱的女人

- 你会用眼睛传情吗 203
- 跟“坏”女人学几招抓住男人心 206
- 9种不受欢迎的女人 209
- 挑战成功男人的爱情 212
- 考核理想的男人 215
- 嫁给这些男人的女人会很苦 218
- 抓住他的人不如抓住他的心 221
- 做个会爱的女人 224

婚姻生活要“优雅”地过

- 将浪漫进行到底 227
- 好老婆是这样炼成的 230
- 男人的面子=婚姻的里子 232
- 非常之爱≠非常唠叨 234
- 婆媳相处有“道” 236
- 解读“情妇”现象 239
- 是什么将婚姻推向了边缘 241
- 婚姻的死亡宣判与涅槃重生 243

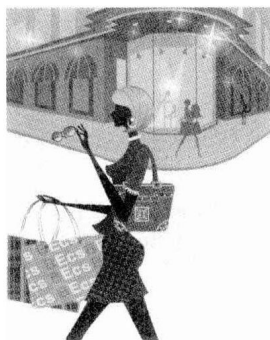
爱情是一笔财富，它可以影响一个人的思想、世界观、前途甚至性格。爱情是女人生命中最最重要的内容，对女人来说，爱是一生的温暖，是永久的守候。女人为情而生，为爱而死。情与爱，是一个女人最不可或缺的精神食粮，是女人生命的支柱。再聪明的女人，倘若生命里没有爱的点缀，也只会是一地清冷月光。



理|财|篇

精明的女人会理财

论你是潇洒的新潮人、时尚的白领丽人，还是成熟的已婚一族，作为一个女人，你不仅应该知道如何赚钱，还应该学会如何理财，这是女人智慧的体现。精明的女人要学会理财，善于理财，要掌握女性理财的方法，这是女人拥有充裕生活、亮丽人生所必须的生活技能！



用女性的智慧当好管家婆

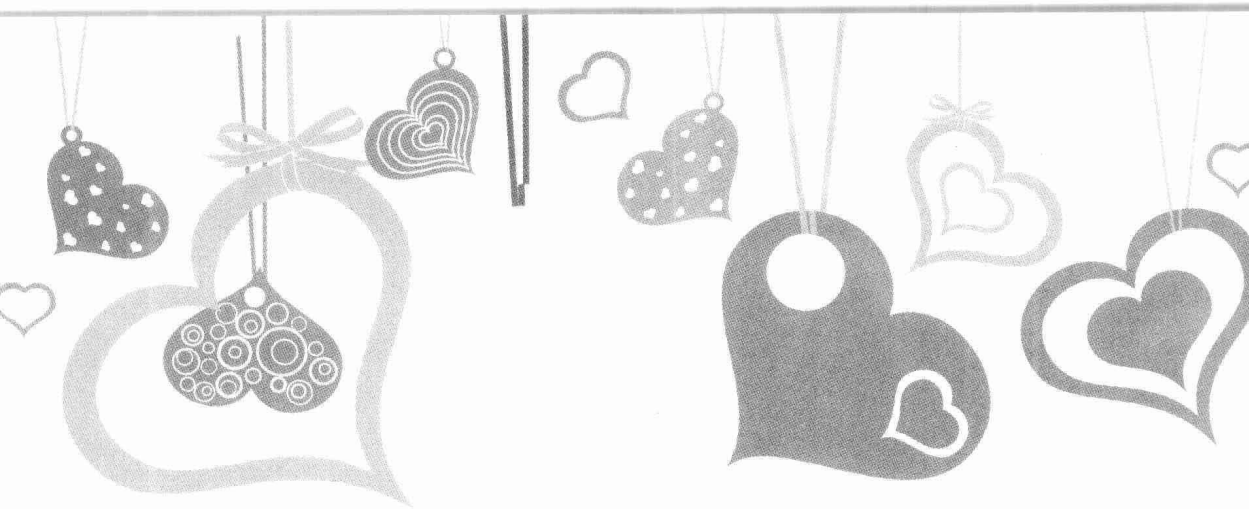
- 理财的女人有钱花 247
- 在“存”钱中“赚”明天 249
- 做个精明消费潮人 252
- 绕开商家的陷阱 255
- 节省旅游开支 257

投资理财，让钱“滚”钱

- 学会投资让你轻松变身有钱人 260
- 女性投资项目面面观 262
- 给未来买保险，绝不会亏 264
- 做个会炒股的女人 266
- 买基金，赚大钱 268

巧用理财工具，让资金流动增值

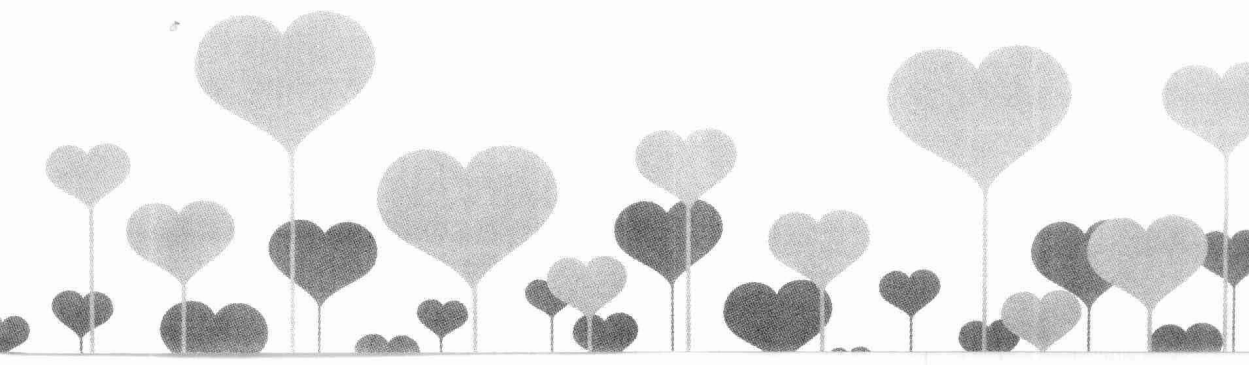
- 开源是根本 272
- 组合理财 274
- 合理避税 277
- 让银行卡助“理”一臂之力 279
- 外币存钱储蓄 281



健|康|篇

二十几岁小美女的成长经

随着人们生活水平及文化素质的不断提高，人们越来越关注生活质量、讲究生活质量，而身体是否健康，则对我们的生活质量产生直接影响。因此，作为一个睿智的女人，你必须要学会保护自己，并时刻关注自己的健康状况。中国有句谚语“保养你的身体，让心灵愿意居住”，很美的建议，不是吗？





我的身体我在乎

把好身体的“脉”

二十几岁的女性应从平时生活细节入手，观察自己的容颜，这不仅是为了美丽，更是为了掌握第一手的身体健康情报。平时把好了身体的“脉”，就可以把“病毒”扼杀在萌芽状态，使你随时随地拥有健康身体。健康专家认为，一个人在年轻时期拥有健康的身体的确是一项重要的储蓄，而且还是一项利率很高的储蓄。那么，现在就从自己身体的每一个器官开始，从头到脚，仔细检阅，先为自己的身体“把脉”吧！

1. 眼睛

如果你眼部下围有黑圈，意味着你的肾或肾上腺失调或不平衡，需注意增加睡眠时间，或改变睡眠习惯。另外，在饮食上减少食用盐、咖啡、冷饮食品和烧烤类食品，增加汤、炖肉和豆类食物的进食，并保证每天食用足够的优质蔬菜；如果你的眼睛看起来过于凸出，这可能是甲状腺过度活跃的结果，如果你此时还伴有心律不齐和体重突然减少的状况，就应该尽快就医了；如果你的眼白呈黄色，可能是你的肝脏出了问题，你应该向医生咨询一下。

2. 眉毛

眉毛浓密，说明肾气充沛、身强力壮，而眉毛稀淡、无光彩，说明肾气虚

亏，体弱多病。甲状腺功能减退症、垂体前叶功能减退症患者，眉的外侧眉毛往往脱落明显；而神经麻痹症患者，麻痹一侧的眉毛较低，单侧上睑下垂时，病变一侧的眉毛显得较高；麻风病患者早期可出现眉毛脱落；斑秃患者，也有眉毛脱落症状；眉毛间、眼睛周围感觉干涩，或是周围出现细纹，则表明肝脏功能不平衡。

3. 耳朵

正常人一般用手捂住耳朵，可有耳鸣现象，但一松手耳鸣就会消失了。如果在一段时期内间歇性发生耳鸣，就应该去医院检查原因了。

4. 舌头

健康女性的舌头色淡红而润泽，舌苔薄白，没有裂痕和凹痕。若舌面味蕾丝聚在一起，形成沟和脊，表明长时期缺乏B族维生素；舌部运动不灵活，说话不清，多是脑血管破裂的先兆；舌面出现芒刺，一般是肺炎及其他发高热疾病的先兆；伸舌时震颤，表明神经衰弱和久病体虚；舌苔黄腻，反映消化不良、食欲不振，急性肝炎病人也往往有这样的舌苔；舌苔过淡，说明是贫血或组织水肿；舌头肥大，可能病人患有甲状腺机能低下或肢端肥大症；舌色青紫，是身体缺氧的表现；舌体肥嫩，舌连齿痕，表明患有水肿；舌色鲜红而平，往往表明患有糖尿病。

5. 头发

头发不仅能保护头皮，还反应女性的健康状况，通过观察头发的稀疏变化可以查知疾病。掉头发本来是一件很普通的事情，但如果你注意到溜过指缝的头发变稀薄了，这就意味着你已失去了15%的头发。脱发的原因很多，有的是生理性的，如：妊娠、分娩后脱发；有的是病理性的，主要由各种疾病引起，如伤寒、肺炎、头癣、贫血、癌症、家族遗传等。另外，调查发现，35%的女性发现自己的头皮屑问题会随着心情的变化而改变——压力是头皮屑最常见的形成原因。此时，你最好寻求帮助，改变你的生活方式给自己

※ 女人要追求美，就要在平时的各个细节上重视自己的形象。





适当减压。

6. 肤色

如果你经常暴露在外的一部分有了淡色的斑点，那是告诉你要尽量做好防晒的措施；通常发生在脸部或手背上的发痒而不愈的伤疤，是在提示你必须去看皮肤专科医生了。

7. 睡眠

如果你入睡总是要花很长时间，还可能是缺钙或神经系统问题；如果你经常早上醒来发现内衣湿漉漉的，你最好去看内科医生，查一下有无可引起出汗的糖尿病等病症。

8. 疲劳的疑问

如果你每天到了要起床的时间还是觉得睡不够，这就是疲劳的症状了。如果你的疲劳有周期性规律，这在很大程度上就预示着你身体的某些部位已经患病了。如果还伴有口渴，或有一种莫名其妙的恐慌，可能是代谢系统、心脏系统发生病变或贫血的危险信号。

9. 如厕习惯

你正常的如厕习惯如果有了较长时间的变化，比如腹泻、便秘，或者次数增加或减少，就有可能是肠道病变的信号。如果一般的对症治疗不见效，这些变化总是反复且持续达3个月以上，必须立即就医。

现在就从头到脚按照上面的9个方面检查一遍吧，你是否发现了什么问题呢？

定期妇检，小投入大收益

近年来，妇科病的发病率有逐年上升的趋势，各种妇科疾病患病率高达70%以上，妇科炎症时常困扰着二十几岁的年轻女人。由此，适当提高自我保护和保健意识，定期进行妇科检查尤为必要了。其实，即使是健康的女性也需要定期检查。对于某些疾病来说，提早检查就能提早预防，及早发现就有助于治疗。

※ 定期到正规的医疗机构进行妇科检查，等于用少量的资金为自己的健康买了一份“定期保险”。



可现实生活中，有不少二十几岁的女性因为嫌麻烦，从而忽略自身的定期检查。下面列出的5项就是女性最重要的检查对象。

1. 乳腺

乳腺癌是危害妇女健康的主要恶性肿瘤，是当今导致女性死亡的主要疾病之一。随着生活方式的改变，生活水平的提高，高脂肪、高蛋白的饮食结构，不哺乳、晚生育或不生育的生活方式，使得女性受雌性激素影响的时间变长，因此导致乳腺疾病发病率极高，同时年轻化的趋势明显。由于乳房的特殊性，很多女性在受到乳房疾病困扰的时候，往往很难早期发现。乳腺检查有助于及早发现可能出现的乳腺疾病。

2. 盆腔

盆腔是女性内生殖器的聚集处，因而极易受到病菌感染引发盆腔炎。盆腔炎属于妇科常见疾病。女性内生殖器（如子宫、输卵管、卵巢）及其周围的结缔组织、盆腔腹膜发生炎症时，称为盆腔炎。炎症可局限于一个部位，也可几个部位同时发病。常见症状为阴道分泌物增多、下腹疼痛、尿频尿急、畏寒发热等。盆腔炎分为急性和慢性，慢性盆腔炎的危害更大。已婚女性由于感染机会增多，更易患上盆腔炎。日常生活中，有些女性经常自行冲洗阴道，或是喜欢长时间盆浴，因破坏分泌物具有的自净和防御功能也会患上盆腔炎。其实，健康的女性是不需要进行阴道冲洗的，患生殖道急性感染性疾病时更不能经常冲洗。而通过定期检查可以知道是否有细菌进入盆腔，并经输卵管进入盆腔内其他器官，引起某些部位的感染，是否接触了带有病菌的物品或过度清洁等原因导致盆腔炎。

3. 阴道

阴道炎是不同病因引起的多种阴道黏膜炎性疾病的总称。忽略了阴道和周围器官的清洁卫生，就很容易诱发形形色色的阴道炎。75%的女性一生中至少患过一次霉菌性阴道炎，它是阴道感染方式之一，所以应该进行检查。阴道的检查主要看外阴有无肿瘤、