



林 昊/编著

属于二十几岁女人的心灵励志书

二十几岁 女人^的秘密

主宰二十几岁女人一生的黄金法则

幸福的秘密、快乐的秘密、健康的秘密、金钱的秘密、人际关系的秘密，这些黄金秘密都可能给你。
了解这些秘密，你一定可以做好你想做的事，在这个新时代的大千世界中，找到属于自己心灵的栖息之地。

— THE —
WOMEN'S
SECRET



中国华侨出版社

林 昊/编著

属于二十几岁女人的心灵励志书

二十几岁 女人的秘密

主宰二十几岁女人一生的黄金法则

— THE —
WOMEN'S
SECRET

中国华侨出版社

图书在版编目(CIP)数据

二十几岁女人的秘密 / 林昊编著. —北京: 中国华侨出版社,
2009.8

ISBN 978-7-5113-0063-8

I.二… II.林… III.女性-成功心理学-通俗读物
IV.B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 135308 号

●二十几岁女人的秘密

编 著 / 林 昊

责任编辑 / 崔卓力

版式设计 / 丽泰图文设计工作室 / 桃子

经 销 / 全国新华书店

开 本 / 710×1000 毫米 1/16 开 印张 / 18 字数 / 268 千字

印 刷 / 北京建泰印刷有限公司

版 次 / 2009 年 10 月第 1 版 2009 年 10 月第 1 次印刷

书 号 / ISBN 978-7-5113-0063-8

定 价 / 29.80 元

中国华侨出版社 北京市安定路 20 号院 3 号楼 邮编: 100029

法律顾问: 陈鹰律师事务所

编辑部: (010) 64443056 64443979

发行部: (010) 64443051 传真: (010) 64439708

网 址: www.oveaschin.com

e-mail: oveaschin@sina.com

智慧开启人生 ◎ 阅读提升品味

谨以此书献给
所有勇于改变命运的女人们

THE WOMEN'S SECRET

THE WOMEN'S SECRET

二十几岁 女人的秘密

主宰二十几岁女人一生的黄金法则

THE WOMEN'S SECRET

杨澜给二十几岁女生的忠告

一、拥有品位

品位的高低取决于一个女孩在日常生活里对新事物的发现，品位是自己独特的味道，每个女孩都要有自己的品味，一个廉价的饰品只要戴出了属于它的另类，它也能够表现出自己的品味。平常的时候可以多看看时尚杂志，提升一下自己对服饰等的欣赏度。

二、养成看书的习惯

没事的时候，到书店逛逛，认真地挑几本可以提升自己的书籍买回家阅读。书可以让人们的生活丰富，也可以让人们的思想改变，选择阅读一本好书，胜过一个优秀的辅导师。

三、要试着发现生活里的美

想在这个社会上立足，就要有平和的心态，在患得患失的人生里，我们时刻都在选择着，也被别人选择着。我们应该有阿 Q 精神，痛苦与快乐的生活都是我们选择的，为什么要让自己沉溺在痛苦中呢？

四、跟有思想的优秀人交朋友

女孩到了二十几岁后，要多交一些朋友，自私一点也就是说，要多交一些对自己有帮助的朋友。你可以从他们的身上学到东西，但是想交朋友，你就要对他们付出真诚，不要只是为了利用他们才与他们交往，用自己的真诚与那些有思想的优秀人交朋友吧！

五、远离泡沫偶像剧

想了解社会并不能通过那些泡沫偶像剧，它们是毒，有些人中毒很深时，就会让它们直接影响自己的人生观与价值观，所以，请远离泡沫偶像剧。

六、学会忍耐与宽容

生活里会遇到很多不公平的事情，也会遇到很多让你无法接受的人，我们不能试着去改变别人，与其非常愤怒地大声指责别人的行为，不如怀着理解的心态给对方一个微笑，任何人都不会去伤害一个善良的人。

七、培养健康的心态，重视自己的身体

到了二十几岁后，就要学会调节自己的心态，以及好好地保护自己的身体。任何一个女孩，千万不要为了这样或那样的理由不珍惜自己的身体，不管明天有多么的美好，如果你总是以一副生病的姿态去迎接它，就会感觉不到它的美好。

八、让美貌成为你的资本

女孩到了二十几岁后，就要开始让你的美貌发挥作用了，在适当的时候你的美貌掌握着足够的发言权。漂亮的外貌并不是每个女孩都拥有的，让漂亮的外貌成为你的资本，在需要的时候使用一下是很有必要的，它可以帮你摆脱人生中的很多困境。虽然有时候有人说漂亮的女孩都是花瓶，但是花瓶如果摆在了合适的位置，它就是艺术品。

九、离开了任何一个男人，你都会活得很好

一个不懂得欣赏你的男人，没有资格让你为他难过悲伤，每一个女孩都是美丽的，她在等待着一个懂她的男人出现。与其让自己陷入到一场无望的爱情中，不如潇洒地转身，充实自己，让自己投入到工作学习中，等有一天那个离开你的男人发现你是如此的成功，他一定会后悔的！

十、有着理财的动机，学习投资经营

现在市场上有很多关于理财方面的书，都是不错的，女孩子们有时间可以看一下，要养成理财的好习惯，用钱生钱，可以多看看些投资经营方面的书籍，它们都是无形的财富。

十一、谁说女人不如男

女人的资本有很多，在职场中女人略占优势，在有些行业里，女人会发挥自己独特的优势去拼搏，她们都是美丽的，干练的气质、强硬的态度，都可以让男人臣服。有能力的女人才能够让男人们欣赏。

十二、找一个能帮你实现梦想的老公

现在在生活里有梦想的女孩似乎很少，而真正优秀的男人，他们也会希望自己的老婆是有抱负的女人，所以，如果女人有梦想，男人会全力支持的。女人完全可以让自己的梦想跟着自己一起嫁给一个男人，只要他愿意帮你实现梦想，就说明他是一个懂得欣赏你的男人。



前言

就让青春放肆一些，笑容灿烂一些

著名主持人杨澜曾经在《女孩必须具备的素质——杨澜如是说》中这样告诉二十几岁女孩，“就让青春放肆一些，笑容灿烂一些。二十几岁的女孩不怕输，青春才刚刚开始，我们有着输的资本，我们可以重新开始自己的追求。二十几岁的女孩要做最真的自己，最美的年华留给灿烂的微笑，让爱情都鲜明地呈现，要敢爱敢恨，敢于追求。”

年轻就可以拥有很多资本，可以穿着傻大，颜色不搭配的衣服；可以大声地说笑，成为众人的焦点；可以有无数种理由，甚至气死都可以天天挂在嘴边；可以为自己的错误找出许多让人可以原谅的理由；可以和朋友玩个通宵……趁自己年轻就让它放肆一些吧！

也许二十几岁的你还没有发现自己的优势，羡慕三十几岁女人成熟优雅的美，智慧而幸福的高贵，其实二十几岁稚气的面容，适度骄傲、任性……那些是你身上最耀眼的光芒。或许你们还没有得到像自己的美丽一样可贵的幸福，因为你们还没有意识到为幸福而思考，还没有发现二十几岁女人到底有什么秘密，如何通过这些秘密来实现自己的三十几岁的幸福。

芭比的秘密：让自己拥有公主的姿态和侍女的能力；年龄的秘密：二十几岁，决定女人的一生；受人欢迎的秘密：一笔画圆你的人际关系；



二十几岁女人的秘密 THE WOMEN'S SECRET

要有钱的秘密：我的钱包我做主。谋生的秘密：谁说女子不如男；婚姻的秘密：只有脚最懂鞋的温柔；幸福的秘密：达到内心的和谐……

《二十几岁女人的秘密》是一本以生动的语言娓娓道来的智慧之书，它所透露的二十几岁女人的秘密，确实是总结了许多智慧女人的成功经验，它告诉所有的女孩子们将如何达到自己简单的梦想，并祝愿每个女孩子通过阅读这本书都能够尽早地结束彷徨和困惑的状态，找到自己的秘密，快乐地享受青春。不仅如此，我还希望你们好好把握机会，为迎接三十几岁的幸福生活做好准备。

这本书是献给所有二十几岁女孩的最好礼物；让成功女人更美丽；让美丽女人能成功；让清纯女孩成熟而有魅力；让成熟女人靓丽而有活力。

Part 1

芭比的秘密： 公主的姿态和侍女的能力

1. 家务只需懂点儿就行 / 003
2. 善用自己侍女的能力 / 006
3. 养成逛商场的习惯 / 009
4. 买自己 100% 满意的东西 / 011
5. 二十几岁女孩应这样逛街 / 013
6. 做个穿行于网络与现实的“两栖动物” / 016
7. 记住“流行不一定适合” / 019
8. 赶快猛醒，抛弃固有的理直气壮 / 021
9. “俗”没什么不好 / 023
10. 时尚生活造就公主般女孩 / 025

Part 2

年龄的秘密： 二十几岁，决定女人的一生

11. 每天都要自问“我想要成为什么样的人” / 031
12. 规划你的人生发展之路 / 033
13. 立即行动，没你想得那么难 / 035
14. 勇敢地面对挫折，因为年轻 / 038
15. 二十几岁的女孩子能扮演多种角色 / 040
16. 遵从自己内心的召唤 / 043
17. 没必要给自己太多的压力 / 045
18. 永不安于现状 / 047
19. 我的命运我做主 / 050
20. 养成积极思考的习惯 / 053



Part 3

受人欢迎的秘密： 一笔画圆你的人际关系

- 21. 心直口快的女孩子不一定就受欢迎 / 057
- 22. 大胆而准确明了地说出你的真实想法 / 059
- 23. 绝不随便评判别人 / 061
- 24. 不要把“我就是这样的人”挂在嘴边 / 063
- 25. 怀有一颗感恩的心 / 065
- 26. 向优秀的人看齐 / 067
- 27. 培养生命中的贵人 / 069
- 28. 交友原则一定得懂 / 072
- 29. 自如应付同性的嫉妒 / 74
- 30. 教你轻松经营关系资源 / 078

Part 4

要有钱的秘密： 我的钱包我做主

- 31. 让投资理财成为一种意识 / 083
- 32. 学点实用投资理财技巧 / 086
- 33. 不做无偿付出也不做无谓牺牲 / 088
- 34. 二十几岁重要的是投资自己 / 090
- 35. 绝不能因为年轻就忽视健康 / 092
- 36. 就是花钱也得花在刀刃上 / 094
- 37. 让信用卡为你理财 / 096
- 38. 走出理财的误区 / 099
- 39. 养成理财的好习惯 / 102
- 40. “需要”还是“想要” / 105

Part 5

谋生的秘密： 谁说女子不如男

- 41.别把工作与自我混为一谈 / 109
- 42.工作、生活两不误 / 111
- 43.做好自己分内的工作 / 113
- 44.“辞职”不要轻易说出口 / 116
- 45.二十几岁要学会工作并快乐着 / 118
- 46.只为自己而工作 / 121
- 47.今天不努力工作，明天就要努力找工作 / 123
- 48.少言多悟，莫谈是非 / 125
- 49.扫除阻碍晋升的荆棘 / 128
- 50.千万不要迷失目标 / 131

Part 6

婚姻的秘密： 只有脚最懂鞋的温柔

- 51.寻求爱情与金钱的平衡点 / 137
- 52.爱情偶尔要“糊涂” / 139
- 53.女孩的矜持应该有个度 / 141
- 54.学会用眼睛传情 / 143
- 55.好男人需用技巧来俘获 / 145
- 56.爱情四大陷阱要知道 / 148
- 57.如何择偶，长发为谁留 / 150
- 58.离开任何一个男人你都能活得更好 / 153
- 59.男人渴望女人的赞美 / 156
- 60.婚姻的房子住两个家庭 / 159



Part 7

幸福的秘密： 达到内心的和谐

- 61.快乐是女孩子一生的幸福 / 163
- 62.幸福就是经常想想自己最得意的事情 / 165
- 63.幸福的女孩子不攀比 / 167
- 64.追求完美并不是什么好事 / 169
- 65.放手也是一种幸福 / 171
- 66.幸福要靠自己勇敢去追求 / 173
- 67.幸福女人的十要素 / 175
- 68.拥有蓝颜知己，做幸福小女人 / 178
- 69.好女孩不做情人 / 181
- 70.测试你幸福吗 / 183

Part 8

人见人爱的秘密： 可爱，由内而外的气质

- 71.浪漫情调是女人可爱的一种尺度 / 187
- 72.教你怎样做一个可爱的女人 / 189
- 73.没有迷人的容貌那就练就可爱的表情吧 / 192
- 74.脱俗的女孩子惹人爱 / 194
- 75.女孩子的羞涩是一种美 / 197
- 76.用声音打造女人的可爱 / 199
- 77.千金难买红颜一笑 / 201
- 78.直觉是女人特有的优势 / 204
- 79.幽默也会为你的可爱增色 / 207
- 80.测试你到底有多可爱 / 210

Part 9

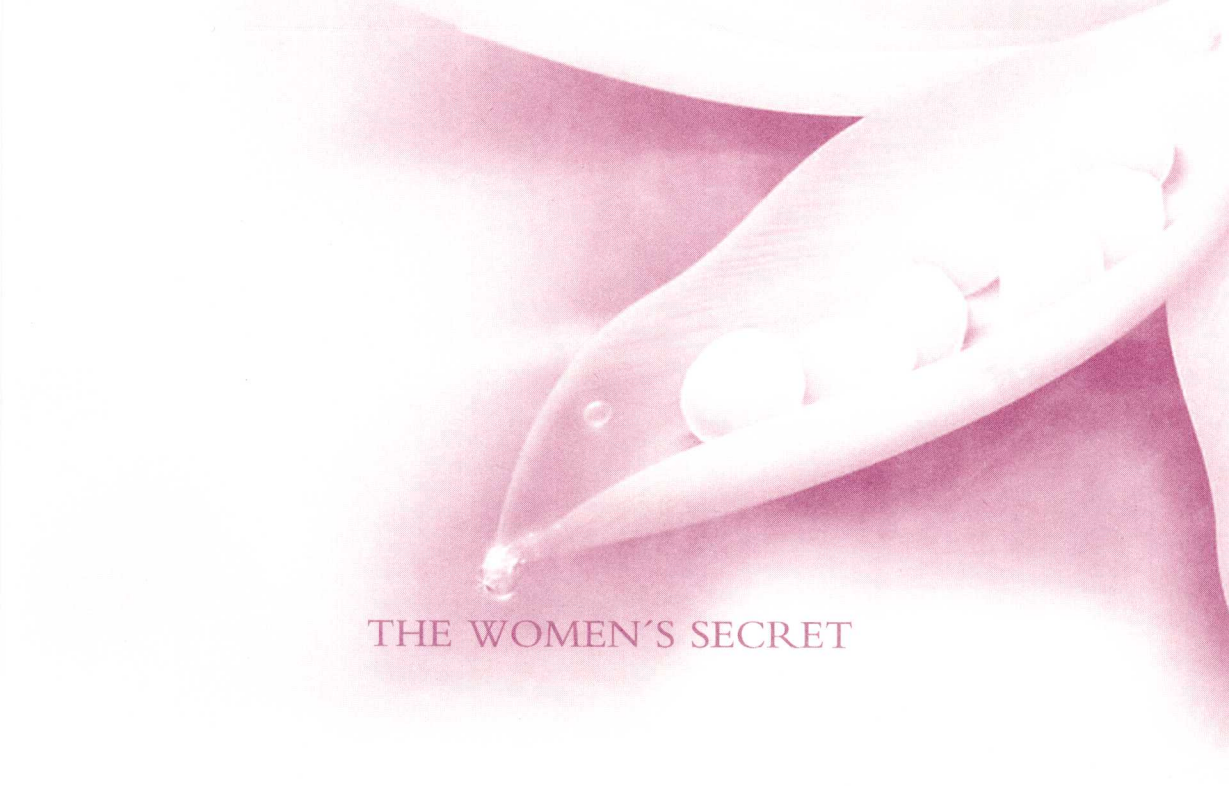
时尚的秘密： 请与高贵典雅靠近

- 81.品位，升华二十几岁女孩子的意境 / 215
- 82.高雅女人的香槟情怀 / 217
- 83.茶，尽显女人的格调 / 220
- 84.美丽女孩的养颜花茶 / 224
- 85.女人与咖啡的不解之缘 / 226
- 86.红酒女人心 / 229
- 87.打造手腕独特的魅力 / 233
- 88.名牌时装，女人永恒的诱惑 / 236
- 89.女人最爱的化妆名品 / 239
- 90.名贵香水尽显女人味道 / 242

Part 10

价值百万的秘密： 内外兼修你的形象

- 91.美貌是女人的金钥匙 / 247
- 92.女人因读书而美丽 / 250
- 93.从二十几岁就要培养自己的气质 / 253
- 94.天生丽质的女孩也需要精心保养 / 256
- 95.丑小鸭也会变成白天鹅 / 258
- 96.手，女孩子的第二张脸 / 261
- 97.我为秀发狂 / 263
- 98.保持自我本色 / 266
- 99.女人优雅仪态 / 269
- 100.测试你吸引人吗 / 100



THE WOMEN'S SECRET

第一章

芭比的秘密：公主的姿态和侍女的能力

漂亮的身材、都市女郎的品位、各种令人羡慕的职业、健康的生活方式，还有年轻痴情的男友……我想每个女孩都曾有过公主般瑰丽的梦想。那么如何能实现这一梦想呢？芭比的秘密这一章将告诉你全部的答案。



1. 家务只需懂点儿就行

中国的传统，女孩从呱呱落地之日起，做母亲的就开始教育她“该做什么”或“不该做什么”，教育她什么是女人分内的工作，什么是男人分内的工作，分得清清楚楚，千古不变。对此，男人当然乐此不疲，而女人呢，也心甘情愿地做着这一切。她们认为“留住男人要先留住他的胃”。等女人做了母亲之后，就会产生为孩子甘于牺牲一切的信念，为了让孩子拥有健壮的体格，做妈妈的往往是亲力亲为，遍寻食谱。在她们看来，这都是女人理所应当的事情，从来没有质疑过，而且还是一直乐此不疲。

但随着社会的发展，女人地位的提高，这种传统已经被越来越多的人所质疑。女人大胆地呼吁“家庭主妇不是我生活的全部，我要有我的工作及朋友圈子”。女人并不天生就是做饭的料，如果一个男人和一个女人一起学做饭，一定是男人学得比女人好，而之所以女人做了几千年的饭，是因为以前的女人除了做饭不可以做其他，而现在一个女人在社会上创造的财富不一定会低于男人，所以，女人不必把她的时间和精力都花费在做饭这种事上。如果两个人都不想做饭，其实是完全可以请个保姆的，一个月才几百块钱，女人完全可以在这些时间里做她想做的事情。

男人在面临很多压力的同时也面临很多“诱惑”，所以他们总是不自觉地把外面的女人和自己的老婆相比较，越比较，自己的老婆就越不占