

*Ten Necessary Mentalities for a
Woman in her Twenties*

事业成就未来 心态决定一生

女性
金版励志
畅销书

女人
二十几岁
应有的
10种心态

金志文◎编著

Edited Jin Zhiwen



中国轻工业出版社

Tim Anagnost: Motivation for a
Woman in Her Twenties

www.1000books.com



女人 二十几岁 应有的 10种心态

作者：[美] 蒂姆·阿诺斯
译者：[中] 李华



Ten Necessities for a Successful
Woman in her Twenties



B821-49
165

事业成就未来 心态决定一生

女性
金版励志
畅销书

女人 二十几岁 应有的 10种心态

金志文◎编著

Edited Jin Zhiwen

图书在版编目 (CIP) 数据

女人二十几岁应有的 10 种心态 / 金志文编著. —北京:
中国戏剧出版社, 2008. 5

ISBN 978-7-104-02766-9

I. 女… II. 金… 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 (2008) 第 077390 号

女人二十几岁应有的 10 种心态

责任编辑: 丁小倩

责任出版: 冯志强

出版发行: 中国戏剧出版社

社址: 北京市海淀区紫竹院路 116 号嘉豪国际中心 A 座 10 层

邮政编码: 100097

电 话: 010-58930221 58930237 58930238

58930239 58930240 58930241 (发行部)

传 真: 010-58930242 (发行部)

经 销: 全国新华书店

印 刷: 中印联印务有限公司

开 本: 1000mm×700mm 1/16

印 张: 19

字 数: 299 千字

版 次: 2008 年 7 月 北京第 1 版第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-104-02766-9

定 价: 27.00 元

版权所有 违者必究

前言



对于任何一个女人来说，心态都在人生中占据着极其重要的位置。一位哲人曾经说过：“心态是真正的主人，心态决定谁是坐骑，谁是骑师。要么去驾驭命运，要么命运驾驭自己。”

现实生活中，影响女人一生命运的绝不仅仅是外部的环境，内在的心态更直接地影响了女人的行动和思想，同时也决定了一个人的视野、事业和成就。

女人应学会以一种乐观的态度对待事物，因为乐观的态度本身就是一种成功。命运不会给哪个女人全部的快乐，也不会给哪个女人全部的痛苦，它只会给女人生活的佐料，而最后调出什么味道的人生，全在于女人自己。

当我们遇到某种不顺心或困难的时候，并非只有一种无奈的选择，而是可以去努力把握和调控的，心态就是我们调控人生的调控器。一个女人想要成功，光有天赋是远远不够的，还必须要有的心态，有对自己坚定的信心，只有在挫折中学会坚强，学会用积极乐观的态度去面对生活，才能战胜生活带给你的挑战。

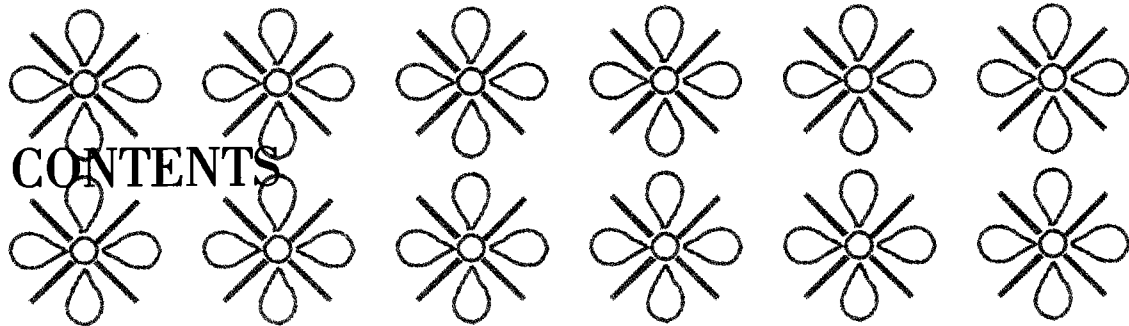
女人的一生是崎岖不平的，总会遇到高山险川，但女人一生的大部分时间是在平淡中度过的。在这平淡中有着深情，有着实实在在的幸福。所

以，女人不要苛求太多，应时刻多一些宽容，少一些猜忌；多一些理解，少一些埋怨。

在二十几岁女人的“生命银行”中，快乐可以说是一笔巨大的财富。它不仅能够提升女人的品质，而且会在女人遭遇逆境后，得到最好的回报和帮助。女人要学会为生命银行增加“快乐”存款，当烦恼来临时，储存的快乐就会像秋风扫落叶一样，把你的愁云一扫而空，生活便会绽开美丽的笑颜。

做一个健康、潇洒、快乐的女人，让一颗平常心时刻沐浴着阳光，享受生活的每一天！

作者于北京大观园



Chapter 1

积极乐观的心态

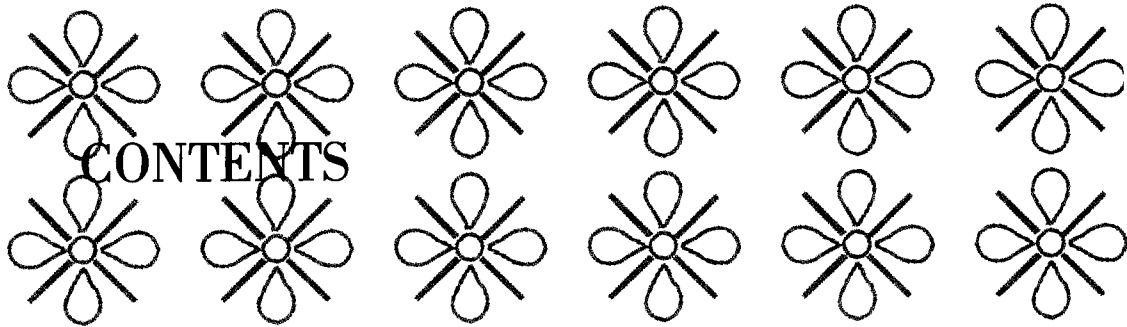
二十多岁的女孩，只有每天为自己敞开一扇窗，明亮的阳光才能照进来，心才能快乐起来，才能透过岁月的风尘，寻觅到晶莹闪烁的星星。做自己心态的引导者，女人的一生将充满快乐和幸福。

1. 积极地面对生活 5
2. 对未来充满希望 8
3. 微笑是一种智慧 10
4. 种瓜得瓜，种豆得豆 13
5. 好命运必须要有好心态 16
6. 打开心灵的窗 19
7. 心态决定了你的选择 21
8. 女人拥有乐观就是拥有成功 23
9. 被人关注是一种幸福 25
10. 奇迹靠自己创造 28
11. 心态决定机遇 31

Chapter 2

宽容豁达的心态

善良是美丽女人永远的旗帜。岁月留不住女人的漂亮，但能够留住女人的善良。当一个女人拥有一颗善良的心，她会焕发出动人的魅力。而拥有平常心、大气宽厚的女人，则能给人一种纯静、典雅的美感，更能获得信赖，得到成功。



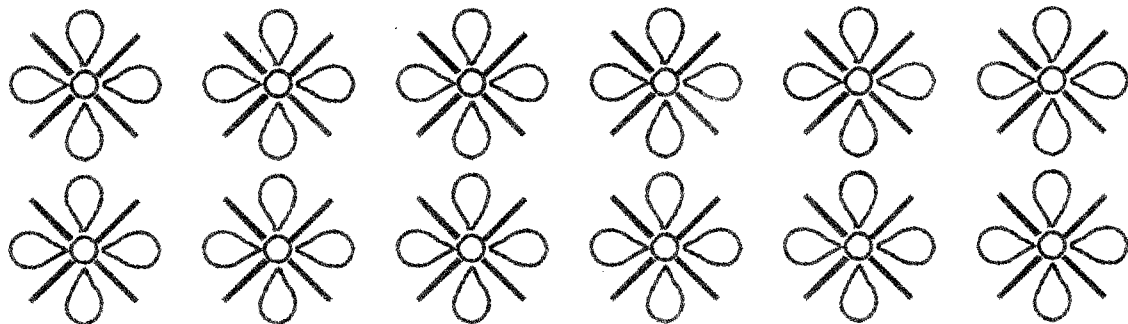
1. 爱是女人心中的明灯	37
2. 女人要有一颗善心	40
3. 为别人点亮一盏心灯	42
4. 拥有宽广的胸怀	45
5. 善于发现生活中的美	48
6. 有一种美历久弥香	50
7. 包容的心海阔天空	53
8. 读懂博爱	56
9. 能屈能伸，女中“丈夫”	59

Chapter 3

充满自信的心态

一个女人要学会欣赏自己、表扬自己，看清楚自己身上的成绩及优点，找到让自己满意的地方。一个渴望成功的女人，请记住拿破仑·希尔的话：“若想永葆乐观的态度和拥有成功的人生，那就请拔起自卑的重锚，扬起自信的风帆。”

1. 面对自卑时请微笑	65
2. 珍惜独一无二的你	68
3. 自信是战胜自我的源泉	70
4. 直视自己的弱点	73
5. 驱散自卑的阴影	76
6. 昂起头来就是自信	79
7. 切莫让心态影响自己的形象	82
8. 扬起自信的风帆	85



9. 学会适应环境	89
10. 保持自我的本色	91
11. 态度改变人生的方向	95
12. 自信的女人有魅力	98

Chapter 4

忍让谦和的心态

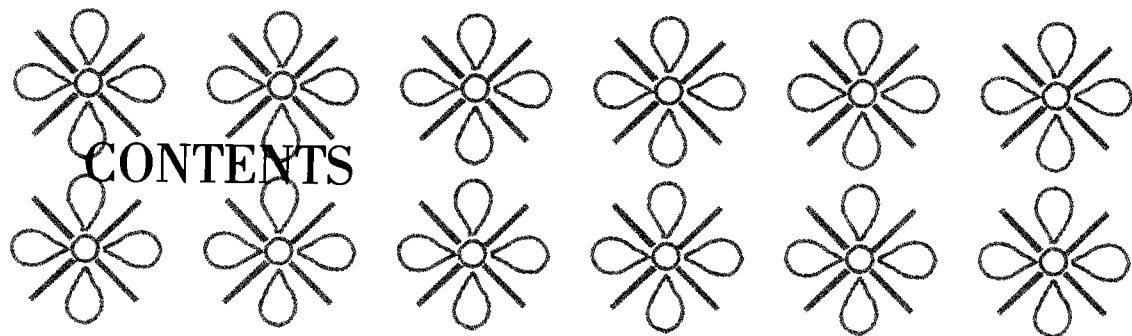
忍让谦和是一个优秀女人必备的品格，具有这种品格的人，在待人接物时能平易近人，尊重他人，善于倾听对方的意见，并虚心求教；对待自己有自知之明，在成绩面前不居功自傲。而良好的人际关系是绝好的润滑剂，能够帮助女人拓宽思维的视野，提高女人的内涵和生活质量。

1. 冷静地面对挑剔	103
2. 女人要懂人际关系	106
3. 做个真心女人	109
4. 培养愉快的心情	112
5. 诚实守信是处世的根本	115
6. 女人要懂得温柔	118
7. 用好胜心掩盖柔弱的女人	121
8. 谦虚是最可贵的品格	126

Chapter 5

务实进取的心态

一个女人的能力有大有小，关键在于放稳心态，踏踏实实从小事情做



起。作为一个女人，只有调整好自己的心态，才能从容穿越生活的风雨，迎来七色的彩虹；才能在冰河中荡起温暖的双桨，赢得热烈的拥抱；才能拥有和睦温馨的家，在爱的蜜汁中享受人生的快乐。

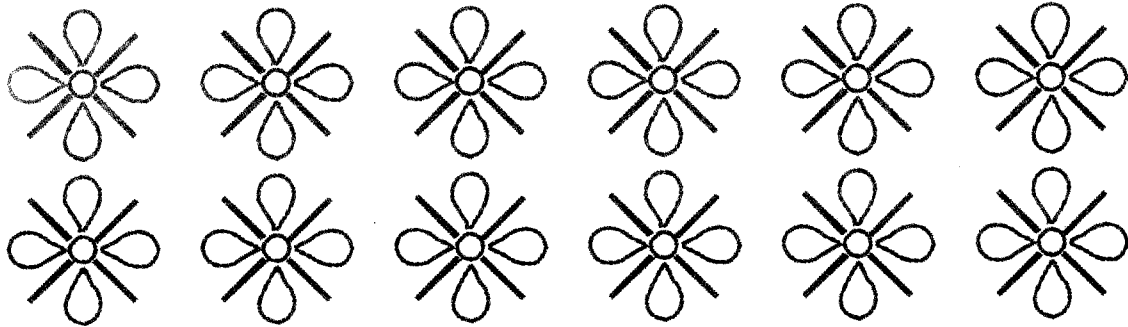
1. 学会珍惜和掌握自己的命运	131
2. 人生需要明确的目标	134
3. 要做就要做到最好	137
4. 不断寻找机遇的女人	140
5. 选择好自己的职业	144
6. 女人要有追求	147
7. 不放弃，不抛弃	149
8. 敬业就是敬己	153
9. 从苦难中走出的女人	155

Chapter 6

独立自主的心态

现代女性最珍贵之处，就是能够拥有自己独立的事业，它能给女人以精神寄托，让女人不再单纯地局限于家庭生活，同时又使我们经济独立、人格独立。每个女人都会有自己的优点和缺点，请学会用欣赏的眼光去看自己的优点，并学会爱自己。

1. 如何打造职场魅力	163
2. 拥有一份独立的事业	166
3. 勇敢地面对不幸	169
4. 爱自己才会爱别人	171



- 5. 如何认识你自己 174
- 6. 学习是一种投资 177
- 7. 坚强是一种生活的智慧 180

Chapter 7

远离嫉妒的心态

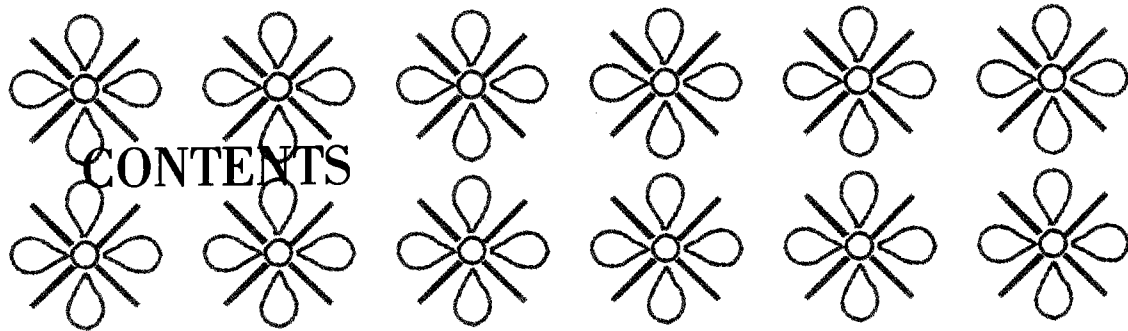
聪明的女人能够容纳嫉妒，把嫉妒转化为动力，让自己成为强者；而糊涂的女人则会点燃嫉妒之火，甚至毁掉自己平静的生活。所以，女人要学会改变自己的心态，切莫当嫉妒的奴仆。

- 1. 别做嫉妒的奴仆 187
- 2. 不要做一个让男人失败的女人 190
- 3. 将嫉妒变成前进的动力 193
- 4. 嫉妒酿成的苦果 196
- 5. 理智战胜嫉妒 198
- 6. 如何调整自己的心态 200
- 7. 与其嫉妒不如发奋 203
- 8. 拓宽自己的心胸 205

Chapter 8

控制情绪的心态

当我们遇到意外情况时，要学会控制自己的情绪，动不动就发怒只会使事情变得越来越糟糕。而及时地制止怒气，做到有礼有节，则会得赢来



他人的尊重。每一个女人在对待他人的时候，都要尽量少一份怒气，多一份理解；少一份冲动，多一份忍耐。

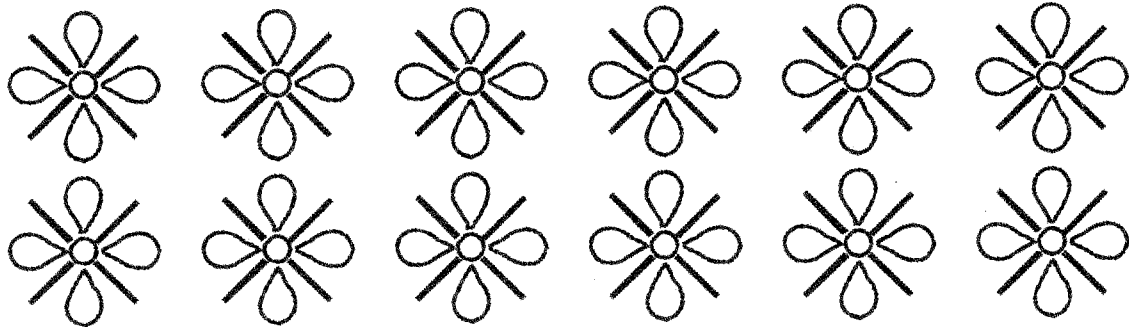
1. 保持一份清醒和理智 211
2. 拥有舒畅的心情 214
3. 缓和紧张的情绪 216
4. 通过写日记克服烦恼 219
5. 莫为小事发脾气 222
6. 读懂“杀敌一千、自损八百”的道理 225
7. 何必要斤斤计较 228
8. 一只苍蝇和一个冠军的命运 230
9. 一个影星的悲剧 233
10. 不要意气用事 237
11. 不因生活平淡而烦恼 239
12. 理性地对待上司的苛求 242

Chapter 9

笑对逆境的心态

居里夫人曾经说过：“在成功的道路上，成功者流的不是汗水而是鲜血；他们的名字不是用笔而是用生命写成。”女人的一生，困难会随时降临，但无论面对怎样的环境，面对多大的困难，我们都不能放弃自己的信念，放弃对生活的热爱。

1. 可以重新开始 247
2. 给自己创造机会 249



3. 智商高不如心态好	252
4. 磨难是最好的老师	256
5. 爱拼才会赢	259
6. 选定正确的方向	262
7. 面对感情的挫折不气馁	264
8. 笑对逆境和苦难	267
9. 遇到困难时心存希望	269
10. 放弃就是失败	272

Chapter 10

知足常乐的心态

女人的幸福是什么？是一种感受，是一种体验。全凭女人自己在生活中用心去体会，用你善感的心灵去慢慢地捕捉那让你感动的点点滴滴。那么，你就会在平淡中感受到幸福，体会着快乐！

1. 拥有一颗平常心	279
2. 不追求绝对的完美	281
3. 营造一个温馨的家	284
4. 懂得生活的情趣	286
5. 不被虚名束缚	289
6. 培养随缘的心态	292

Chapter 1

二十多岁的女孩，只有每天为自己敞开一扇窗，明亮的阳光才能照进来，心才能快乐起来，才能透过岁月的风尘，寻觅到晶莹闪烁的星星。做自己心态的引导者，女人的一生将充满快乐和幸福。



积极乐观
的心态

