

安颜／著

那些 25岁 该做的事

关于幸福的10种可能

25岁来了，
你准备好了吗？



致青春的最佳读物

台湾知名心理学家诚意力作

献给即将或已经迈入25岁的你

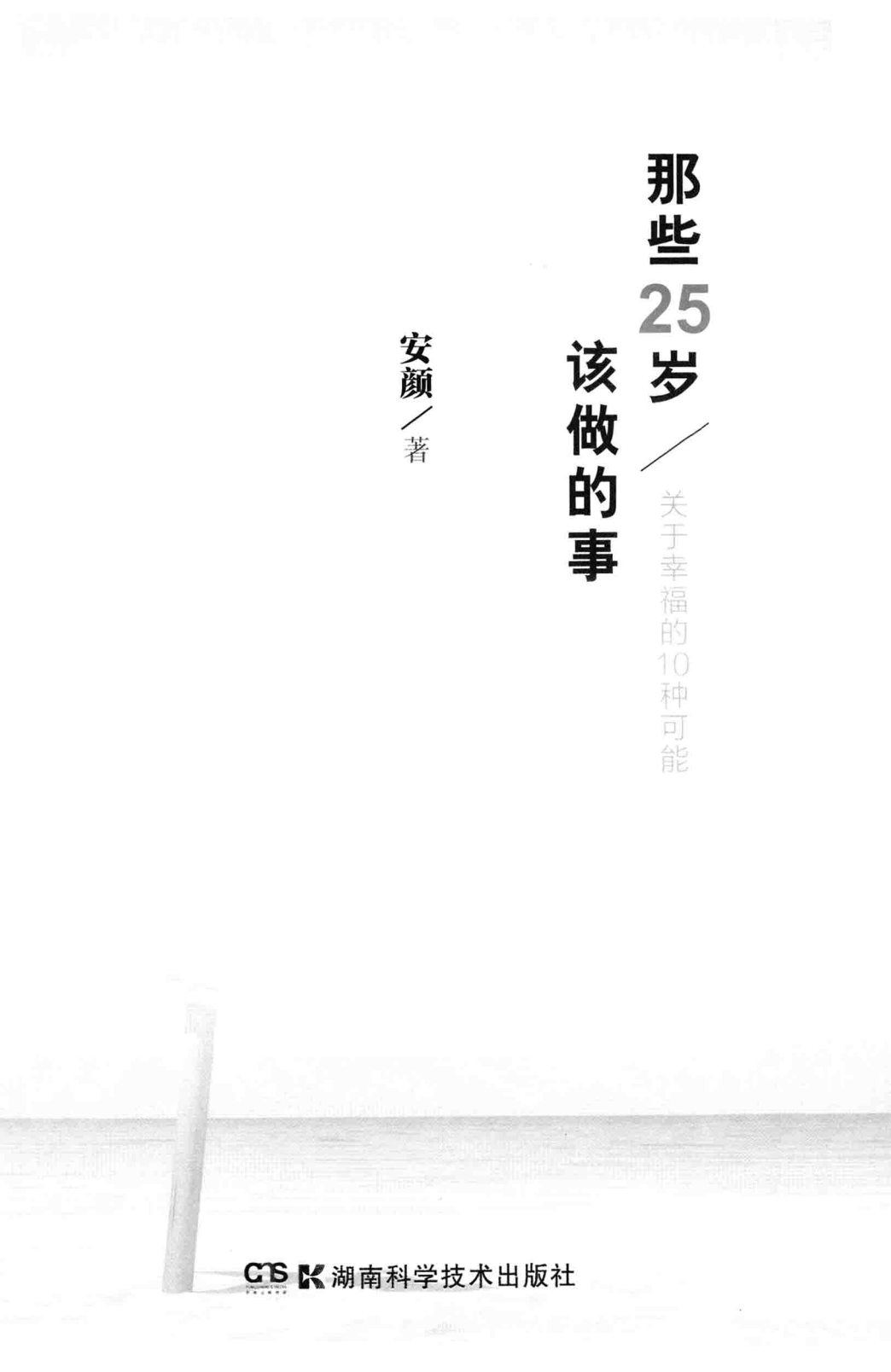
<自我成长>系列
第一部
重磅登场

CTSK 湖南科学技术出版社

那些25岁 该做的事

关于幸福的10种可能

安颜／著



CSS K 湖南科学技术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

那些 25 岁该做的事 / 安颜著. -- 长沙 : 湖南科学技术出版社, 2013. 8

ISBN 978-7-5357-7728-7

I. ①那… II. ①安… III. ①女性—幸福—通俗读物

IV. ①B82-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 143600 号

本书经上海青山文化传播有限公司正式授权, 独家出版发行中文简体字版。非经书面同意, 不得以任何形式任意重制、转载。

那些 25 岁该做的事

著 者: 安 颜

责任编辑: 王舒欣

出版发行: 湖南科学技术出版社

社 址: 长沙市湘雅路 276 号

<http://www.hnstp.com>

邮购联系: 本社直销科 0731-84375808

印 刷: 湖南凌华印务有限责任公司

(印装质量问题请直接与本厂联系)

厂 址: 长沙县黄花镇黄花印刷工业园

邮 编: 410137

出版日期: 2013 年 8 月第 1 版第 1 次

开 本: 880mm×1230mm 1/32

印 张: 7.25

书 号: ISBN 978-7-5357-7728-7

定 价: 26.00 元

(版权所有 · 翻印必究)

〔 目录 〕 Contents

自序 25岁是最好的年纪 7

第1种可能

坚信幸福会来敲门

- 幸福一定会来 12
- 恰逢其时的美好 16
- 那些为爱所付出的代价 20
- 当谈论男人的时候，女人都在说些什么？ 25
- 安心当个糊涂虫 32

第2种可能

把美丽当成一生的功课

- 美女的生活态度 38
- 假如你不漂亮 43
- 自信之美 47
- 肥胖是会呼吸的痛 50
- 上帝和魔鬼都在细节中 54

第3种可能

别放弃对智慧的追求

理智与情感	58
常识有多重要	61
悲观主义与乐观主义	65
无聊是一种病	69

第4种可能

气质高贵给美丽加分

知性VS理性	74
那些猫儿教我的事	77
你的脸上写着什么？	81
看不见的气场	86
醒醒吧，阿宅！	89

第5种可能

让事业成为必需品

优秀是一种习惯	94
做一行爱一行	98
身体是工作的本钱	102
业余生活决定你是什么人	106
给自己找个树洞	111

第6种可能

用心体会“戒不掉的爱”

那些温暖的女人 116

长大后我就成了你 120

养儿方知父母恩 125

一不小心就老了 129

第7种可能

充实你的荷包，让灵魂独立

就虚度光阴吧！ 134

生命不息，血拼不止 137

不理财不能活 141

家有小讨债鬼 145

第8种可能

即便全世界的男人都变心， 还有闺蜜拥抱你

朋友进化论 150

万用星座标签 154

没有人比姐妹淘更懂我 158

羡慕嫉妒恨 162

第9种可能

两个人的世界里，让爱无限蔓延

恋爱要趁早	168
你还相信爱情吗？	173
择偶俗事	176
围城法则	183
Truth or Happiness	200

第10种可能

认清未来，信仰自己

命运的归命运，自己的归自己	206
你真的有病吗？	210
旅行的意义	218
简单生活	223
一个人要像一支队伍	226

那些 25岁 —— 该做的事

关于幸福的10种可能

安颜／著

CBS K 湖南科学技术出版社

第9种可能

两个人的世界里，让爱无限蔓延

恋爱要趁早	168
你还相信爱情吗？	173
择偶俗事	176
围城法则	183
Truth or Happiness	200

第10种可能

认清未来，信仰自己

命运的归命运，自己的归自己	206
你真的有病吗？	210
旅行的意义	218
简单生活	223
一个人要像一支队伍	226

第6种可能

用心体会“戒不掉的爱”

那些温暖的女人 116

长大后我就成了你 120

养儿方知父母恩 125

一不小心就老了 129

第7种可能

充实你的荷包，让灵魂独立

就虚度光阴吧！ 134

生命不息，血拼不止 137

不理财不能活 141

家有小讨债鬼 145

第8种可能

即便全世界的男人都变心， 还有闺蜜拥抱你

朋友进化论 150

万用星座标签 154

没有人比姐妹淘更懂我 158

羡慕嫉妒恨 162

第3种可能

别放弃对智慧的追求

理智与情感	58
常识有多重要	61
悲观主义与乐观主义	65
无聊是一种病	69

第4种可能

气质高贵给美丽加分

知性VS理性	74
那些猫儿教我的事	77
你的脸上写着什么？	81
看不见的气场	86
醒醒吧，阿宅！	89

第5种可能

让事业成为必需品

优秀是一种习惯	94
做一行爱一行	98
身体是工作的本钱	102
业余生活决定你是什么人	106
给自己找个树洞	111

【目录】Contents

自序 25岁是最好的年纪 7

第1种可能

坚信幸福会来敲门

幸福一定会来 12

恰逢其时的美好 16

那些为爱所付出的代价 20

当谈论男人的时候，女人都在说些什么？ 25

安心当个糊涂虫 32

第2种可能

把美丽当成一生的功课

美女的生活态度 38

假如你不漂亮 43

自信之美 47

肥胖是会呼吸的痛 50

上帝和魔鬼都在细节中 54

25岁是最好的年纪

由于工作的原因，我时常与二十几岁的年轻人打交道，其中又以女生居多。我发现，在女生的成长过程中，25岁是个很关键的年龄，在很多方面，这个年龄对于人生的重要程度，甚至超过了30岁。这个年龄对于女生来说非常特殊，套用一句狄更斯的名言就是：25岁，是最好的年龄，也是最坏的年龄。

说它“好”，就好在这是女生的青春之花开得最灿烂的时刻，女性成熟的魅力也悄悄崭露。这个年龄的女生，心性已经成型。如果在这个年龄能想得够清楚、眼光够长远，那她之后的人生，很大程度上会被25岁时的想法决定。所以说，这是女生意义上的真正自立年龄，而不是平常所说的“三十而立”。

说它“坏”，就坏在这个年龄很尴尬，处于人生的分水岭，连自己都不知道该称自己“女孩”还是“女人”。称“女孩”似乎有点矫情，毕竟已经没有了十几岁时的纯净；但称“女人”又不甘心，因为皮肤尚且细致、身体依然灵活，还没呈现成熟的风韵，在阅历与心智上也涉世未深。由于这“最好”与“最坏”因素的交织，使得这个年龄层的女生在心灵上、现实中都更容易产生困扰：“我的容貌开始走下坡路了，怎么办”、“被上司呼来喝去的工作我还要继续做下去吗”、“我要不要再去进修个学位”、

“这个男人真的是我的Mr.right吗”、“这是我要的生活吗”、“我一辈子都会这样过吗”……类似的困惑似乎不会放过任何一个25岁的女生。所以，我想到了为这个年龄的女生写本书，用我有限的知识和阅历，说一说我认为在这个年龄该做的事，尽力为她们指出幸福的方向。

那么，25岁的女生，应该做好哪些事呢？

第一件事，确定好人生的方向。虽然所有人都会说：我当然希望这一生过得幸福，但幸福的形式却是人人不同。有的人把事业成功看做幸福，有的人将家庭和美视为幸福；有的人非得腰缠万贯才能感觉幸福，有的人却一定要灵魂充盈才判定幸福；有的人想轰轰烈烈地过一生，有的人更愿意享受平淡充实的生活……形式上的巨大差别，注定了人生的方向也必然迥异。所以，必须确定好了，才能迈开步伐。

第二件事，爱护好你的身体。25岁是女生最美的年龄，科学家研究过人们对于美女的评判依据，得出的结论是：女性美与繁殖能力有着巨大关系。25岁的女生正处于最佳的生育年龄，并且在容颜上，既保持着紧密的皮肤，又没有了少女的婴儿肥，五官开始变得立体，如一朵花绽放到最旺盛时期。在这个年龄，你怎么能不精心爱护身体，让自己健康、好看、充满活力呢？

第三件事，让自己变得有智慧。25岁的女生，不管是在进修更高的学位，还是在职场打拼，除了书上的知识外，拥有丰富的常识格外重要。常识在小的方面可以提高生活质量，在大的方面能让入学会识人待物、避开风险。一个有智慧的女生必定是常识

丰富且深具理性的。

第四件事，培养良好的心理素质。知识和理性是建立强大内心的两大法宝。只有内心强大了，女生外在的气质才会出众，才会让自身显露出“气场”。一个气场强大的女生，一定是内心充盈、自信心满满的。

第五件事，好好地工作。不管是从事哪一行，或者打算去做哪一行；不管是怀揣做事业的雄心，还是想安稳守住一份工作，都要有清晰的职业规划，养成良好的工作习惯，并带着满腔热忱去努力工作。只有这样，你才会拥有饱满的精神状态、稳定的人际圈和与时俱进的信息网。

第六件事，学会理财。25岁的女生，大多已经开始赚钱养自己，通常薪水并不丰厚，而令她们捂不住钱包的诱惑又是那么多。所以，很多女生养成了“月光”的习惯。在经济陷入拮据时，就幻想有个男人出来解决问题。但灰姑娘的幸运很难在现实中上演，与其等待永远不会出现王子，不如学会让财富自由。财富自由带来的是灵魂的自由，你必须学会为自己的梦想、责任与安全感买单。

第七件事，懂得珍惜家人。25岁的女生被太多东西占去精力，工作、朋友、恋爱、娱乐……很容易忽视对父母、亲人的陪伴。25岁的女生，已经进入适婚的年龄，应该先从自己的亲人身上，学会珍惜亲情、学会付出爱、学会承担责任。这既是对父母的感恩，对手足的呵护，也是对未来婚姻生活的预备。

第八件事，是要学会交朋友。亲人是父母给的朋友，朋友却

是自己找的亲人。可见友谊在人生中，属于一种高层次的需求。正因为如此，25岁的女生应当开始节省精力，筛选朋友，将交友的门槛提高，努力去维护那些禁得住考验的、真正的友谊。

第九件事，是每个女生都向往的，就是恋爱与结婚。25岁的女生，也许仍然单身，也许身边不乏追求者，也许已经遇到Mr.right，也许因爱受过伤……但无论如何，应该知晓爱情的真谛。对于决定步入婚姻殿堂的女生来说，要学会互相磨合，共同经营，因为婚姻不是最终的归宿，幸福的婚姻才是真正的目的。

第十件事，学会自我修炼，提升灵魂。佛说，苦海无边，生活本身已是一种修行。谁也不敢说永远不会遭遇灾难或厄运，要学会面对未知的命运。如果平时向命运祈求少一些，自己努力多一些；责怪命运少一些，自强自立多一些，那么就不用害怕命运。

在25岁这个年龄，如果总是感觉不如意、不幸福，是因为该做的事没有去做或没有做好，是因为你的灵魂还不够强大。而这些都与你对事物的看法有关。如果看法改变了，烦恼、忧愁自然就会散去。当你拿起这本书的时候，也许你的命运已经悄悄发生了变化。