

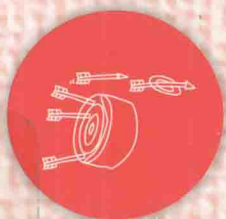


一步错步步错，20几岁的女人一定要思考“怎么活”！
20岁要懂事，30岁以后才好过。

20岁定好位 30岁有地位

—— 大全集 ——

穆清 编著



20几岁女性把握青春、套牢一生幸福的必备读本
献给所有渴望好命女性的最佳人生礼物

沈阳出版社

20岁定好位 30岁有地位

—— 大全集 ——

穆清 编著



沈阳出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

20 岁定好位, 30 岁有地位大全集 / 穆清编著. —沈阳:
沈阳出版社, 2012.7

ISBN 978-7-5441-5017-0

I. ① 2… II. ①穆… III. ①女性—成功心理—通俗读物
IV. ① B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 125394 号

出 版 者：沈阳出版社

(地址：沈阳市沈河区南翰林路10号 邮编：110011)

网 址：[http:// www.sycbs.com](http://www.sycbs.com)

印 刷 者：北京博图彩色印刷有限公司

发 行 者：沈阳出版社

幅面尺寸：185毫米×260毫米

印 张：27

字 数：600千字

出版时间：2012年7月第1版

印刷时间：2012年7月第1次印刷

印 数：20000册

责任编辑：沈晓辉 周莉莉

装帧设计：嫁衣工舍

责任校对：苏 萍

责任监印：杨 旭

书 号：ISBN 978-7-5441-5017-0

定 价：29.80 元

联系电话：024-24112447

E-mail: sy24112447@163.com

/前言/

自从韩国女作家南仁淑的那本畅销书《二十几岁决定女人的一生》走红以来，二十几岁成了女孩们最在意、谈论最多的阶段。这个年龄段有它的特殊之处。二十几岁的女孩已经走出校门，已不再是不顺心就能回家、回学校的小孩子，但是还不具备在社会上打拼多年的成熟女性的稳重老道，还有几分未褪去的青涩。因此这个年龄段的女孩，处于人生阶段中最复杂、最容易产生不安和迷茫，但也是最重要的决定性年龄段。

二十几岁的你，也许正在爱情中体味甜美，抑或是遍体鳞伤地悬在爱的尽头，甚至于在爱情的队伍里拿着等待认领的号码牌。无论怎样，你都想让丘比特引领你寻找到最完美的男人。

二十几岁的你，正处在女人为事业打拼的最佳年龄段，身为职场丽人的你期待着自己在工作中发光发热，却免不了处处碰壁，你需要一个人为你指明职业的航向。

二十几岁的你，也许觉得未来很远，其实未来的日子就在眼前。年少时的梦想你还记得，就等着你扇动行动的翅膀让梦想飞行，而总有些时候你的飞行似乎有些跌跌撞撞，需要有经验的过来人帮助你丈量前方的航程。

二十几岁的你，在形形色色的人际关系中辗转，总有些时候觉得人心难测，自己招架不住。这时如果有一位能够洞悉人心的智者以慧心指点，那你一定能够在社交场上如鱼得水。

说来说去，二十多岁的女孩子，都梦想着能够拥有一份属于自己的幸福，期待自己在繁杂的生活中拥有一份好心情，那么你就要学会调整自己的心态，塑造自己的性格，完美的人生是自己给的。

“二”字开头的十年，爱情、婚姻、家庭、事业、金钱、未来、人际……这些事情都会接踵而至，身边总有些人能“让我欢喜让我忧”，身边总有些事会让你辨不清真假、理不出头绪。而这十年，是女人生命中决定性的十年。明白自己想要什么，找到正确的方向，不停向前，你的人生将书写得灿烂。不要到了年华已逝的时候，才开始追忆那些美好年华里

错过的人，才开始反思曾经做错的事。

本书从实际出发，立足二十多岁女人的现状实情，带着你走出迷茫与盲从的人生误区，给你一个正确的精神指引和行动要领，与你共赴一场智慧、美丽、激情、快乐交织的青春盛宴。愿此书能为你的生活锦上添花，为你的事业添砖添瓦。

年轻的女性朋友，捧读此书，它将为你解开心中的疑团，点亮智慧之灯，叩开隐秘的成功之门，引导你奔赴幸福的康庄大道！最后，谨以此书献给千千万万立志成功的女性朋友，祝愿你们梦想成真，成为幸福女人！

目录

contents

C^{第一章}_{chapter} 女人 20 岁以后，别再犯迷糊

骑白马的不一定是王子，世界上也没那么多水晶鞋	1
学会认命，但不信命	2
青春经不起几次折腾	3
影响女人一生的资本	5
“消耗式”人生规划最耽误人	5
幸与不幸的根本区别	6
女人的幸福，取决于爱情生活的质量	7
注定错过的人，得到了也是悲剧	9
不自爱的人没资格谈尊重	10
没有最好，只有最合适	11
老婆是无冕之王	13
太过于美丽的容颜，不一定有完美的结局	14
真爱不需要求证	16
年轻的资本就是有更多选择的机会	16
想要的爱才是最好的爱	17
正确认识自己的长处和不足	19
现在行动，马上行动	20

C^{第二章}_{chapter} 男人的内心，女人的秘密

男女差异表现在方方面面	22
南辕北辙的思维方式	23
不同的社会角色和心理需要	24

社会男VS神经女	26
心跳加速的原因一定是坠入爱河吗	27
谁更容易一见钟情	28
男女恋爱的“骗规则”	29
男人因性而爱，女人因爱而性	30
感情记忆，男女有别	31
为女人的全部，男人的部分	32
一个“钱”字背后的真相	33
女性的爱，其实是被爱	35
婚外情对女人的吸引力一样大	35
女人也是爱面子的动物	36
吃醋来源于依赖	37
父亲是女儿前世的恋人	38
男人需要被肯定，女人需要被认同	39
女人想找个可以崇拜的男人，男人想找个仰望自己的女人	40
男人似山，女人如水	41
正派的女人，玩世不恭的男人也要退避三舍	42

C第三章 Chapter 那些情殇教你的事

罗密欧与朱丽叶真是非死不可吗	44
爱得疯狂，只会遍体鳞伤	45
不吵架不如会吵架	46
分清他的真爱和假爱	47
越完美越不受欢迎	49
他不值得你虚位以待	50
“坏”女人有人爱	51
为何你没有男人缘	53
分手说多了，也会成真	54
“骑驴找马”使不得	56
取悦他，但不要迷失自己	57
少什么也不能少了矜持	58
别让过分的聪明吓跑你的王子	58
为什么受骗的总是女人	60
暧昧很近，爱情很远	61
告别错的人才能遇到对的人	62
真爱不需要“仰视”	64
恋爱时，不合适的要及时拒绝	65
分手也要讲风度	66
美丽让男人停下，智慧让男人留下	67

C第四章 Chapter 了解男人再谈恋爱

野生动物的征服欲	69
----------	----

男人的本质：疯狂的猎手	70
被自尊心操控的提线木偶	71
男性到了 80 岁，也是个长不大的老小孩	72
誓言可能是失言	73
不专心不一定不专情	75
坏男人也曾经“好”过	76
男朋友的约会时钟	77
男性拒绝结婚核心理由：不想娶你	78
超自信的男人说不定超无能	79
趁早离开“长情”的男人	80
他说谎有时是爱意的象征	81
他承诺不是因为他爱你	82
中年“款爷”不是傻子	83
“新大男子主义”的拥护者	84
他为何“嫉妒”自己的老婆	85
男性最忌讳伴侣对异性“暧昧”	86
婚外情男人都爱丑化原配	87

C^{第五章} chapter 爱情灵药——遇见懂爱的自己

“恋”“爱”是两个貌合神离的词	89
恋爱中不同阶段的心理状态	91
为什么“情人眼里出西施”	92
喜欢一个人真的没有理由吗	94
爱情不是万能的，无法让不幸的人幸福	95
爱情决定条件，还是条件决定爱情	96
男才女貌只是极少数	98
不要对旧情人抱有幻想	99
不要把恋爱和婚姻当做摆脱寂寞的手段	100
放下猜忌才能看到阳光	101
坚定立场，直视你的要求	102
爱，需要亲密，也需要空间来呼吸	103
爱是拥有，更是自由	104
想遇见王子，先让自己站到公主的位子上	105
最佳的恋爱策略	106
学会给爱情“止痒”	107
别被爱情蒙住双眼	108
爱情不需要无谓的执著	110
别让争吵遮住阳光	111
多迎合就有多失败	112

C^{第六章} chapter 男人眼中的一百分女友

男人都是“外貌协会”成员	114
--------------	-----

喜欢看美女, 不一定爱美女	115
绝对不是只有超级大美女才是最有异性缘	116
窈窕淑女不是君子的好逑	117
“三不女人”激起他的征服欲	118
听话的乖女人满足他的权力欲	119
女人味是长久的魅惑	121
学会“装傻”	122
有情调的女人最可爱	123
真我对他有莫大的吸引力	125
理想伴侣的三要素	126
贤妻良母永远有人要	127
得不到的是最好的	129
三“不”女人的爱情保鲜课	130
微笑比语言更有魔力	132
做个电眼美人	133
温柔是女人本色	134
幽默女人总能让男人会心一笑	135

C_{chapter} 第七章 隐藏在男人背后的真相

先了解他的恋爱规条	137
男人“俯视”的择偶心态	138
爱他就要尊重他	139
越神秘越吸引	140
轻易不说“我爱你”	142
男人心里没有纯粹的爱情	143
当他进入“洞穴”时, 站在原地等他	144
成功男士的“分寸之爱”	145
以结婚为前提交往, 说得出做不到	146
男人更愿意“分开旅行”	148
男人总是喜新不厌旧	149
吃醋总是不承认	150
时机一成熟就想“下手”	151
理想伴侣的标准	152
独立、自信的女性更吸引人	153
男人不愿另一半妄图说服自己	154
妄自菲薄的女友会将他推得更远	155
对谎言的厌恶令人吃惊	156
妓女/妈妈综合征	157
解读第一次约会的密码	158

C_{chapter} 第八章 用缜密的心思俘获男人的爱

为什么总也遇不到合适的	160
-------------	-----

早起的鸟儿有虫吃	162
单身好男人都藏在哪儿	164
给“准老公”留个好印象	167
率先表达出自己的爱意	168
遇上内向男大胆告白也无妨	169
在相亲时使点小伎俩	171
不要排斥聚会	172
“谋划”邂逅不是男人的专利	173
欲擒故纵，迎合他的狩猎本性	174
用“苦肉计”让他上钩	175
让他就想赖着你	177
最强剩女狩猎法则	178
巧妙表达你的暗恋心思	180
抓住优质男要有点“坏心眼儿”	181
用美食和微笑抓住他的心	182
表达出你对他的支持和鼓励	183
做个会说话的女孩，轻松“俘虏”你的目标	184
好的窝边草为何要放过	186
摘掉偏见的有色眼镜	189
选择理想对象的四个原则	190

C_{chapter} 第九章 “绑架”男人前必做的功课

你想嫁给哪类男人	192
孔雀女要不要嫁凤凰男	193
多点现实少点浪漫	195
你有权去了解他的一切	196
你能陪他聊天吗	198
心中有爱的男人是丈夫的最佳人选	199
为什么他一结婚就变脸	200
丈夫懂幽默，妻子更幸福	201
忧郁美男属于肥皂剧，现实生活需要的是乐天派	203
有钱男人不一定不是好男人	204
别怕跟他一起冒险	206
夫唱妇随有道理	206
别做让他退避三舍的女人	208
当他升级成老爸才会迅速成熟	209

C_{chapter} 第十章 干得好更要嫁得好

嫁不好的女人一辈子受苦受累	211
不要妄想玩“机会主义”	212
一定要找个爱你的人结婚	213
想要什么样的生活，就去选择什么样的婚姻	215
门当户对永不过时	216

正确的择偶心理是幸福的前提	217
不要跟不幸的人共度余生	218
理智对待磨合期	220
避免这些错误的交流方式	221
好太太要做丈夫的避风港	223
别忽略小细节，他一定看得到	223
婚姻需要“演技派”	225
爱少一点，理解多一点	226
允许他适当地自我保留	228

C_{chapter} 第十一章 拿得起放得下，做好生命的减法

多谢失恋	230
留不住他留住风度	231
爱你也可以没有你	232
不用为他的背叛买单	233
学会重新开始才没有白伤一场	234
一定有人在那里等你	235
不要奢望挽回变心的他	236
甩掉“三不”男人	237
如何把花心男踢出局	238
当你足够优秀时，爱情会来敲门	239

C_{chapter} 第十二章 跟对人，做对事，比什么都重要

像选高跟鞋那样选老板	241
事必躬亲的老板不能跟	242
千方百计“晒”出自己	243
穿上你的“高级外套”	245
在正确的道路上做正确的事	248
抢在老板之前思考	249
职场中不存在“女士优先”	250
上司没有你想的那么可怕	251
要做就做无可替代的“限量版”	252
无论如何，请负责到底	254
每一件小事都是最重要的	255
优秀的伙伴是无价之宝	256
偷偷学一些男性的优点	257
最大限度延长你的职场“青春期”	258
跳槽时代，请忠于你的老板	260
别把工作当成苦役	261
比别人勤奋一点，就能超前一大步	262

C^{第十三章} chapter 躲开职场上的明枪暗箭

收敛锋芒，避免挨刀	264
尽量避开与“红人”争夺	265
遇到同事争功你该怎么做	266
管住嘴巴，在同事中左右逢源	267
永远不要抢上司的风头	268
抗骂是必不可少的能力	270
别找公司里的人吐苦水	271
遭遇“暗算”，以攻为守	272
拒绝上司骚扰的同时保住他的面子	273
绝不以弱者身份出现在办公室	275
面对“皇亲国戚”，有理也要闭嘴	276
上司给的黑锅，背还是不背	277

C^{第十四章} chapter 灵活处事，巧织成功关系网

能力再强的人也不能当“独裁者”	279
打理、经营你的交际圈	280
时刻准备着主动出击	282
高质量的交际圈是提高自我的捷径	284
尊重前辈，也别忘了提携后辈	285
趋炎附势得不偿失	286
想遇见“贵人”先坐上头等舱	287
不要吝啬情感投资	288
宁缺毋滥的原则要牢记	289
学会用弱点交到朋友	291
学会高位蓄水	292
聪明女人要有蓝颜知己	293

C^{第十五章} chapter 说话瞄准人心弱点，办事投其所好

利用喜好原理让对方喜欢自己	295
增减效应：习惯得到而不是失去	296
激起对方的“高尚动机”	297
巧用激将法激发对方感情冲动	298
虚荣心让人对恭维没有抵抗力	300
搬出“大家”说服没有主见的人	301
心高气傲者也有软肋	303
利用异性效应让男人听话	304
与对方产生心理共鸣	305
激发对方同情心，触动心灵的薄弱环节	306

C_{chapter}第十六章 掌握交际策略，做聪明女人

- 成为大家每天都想见到的人 308
- 元气满满是吸引他人的杀手锏 309
- 吸引力的终极内涵：亲和力 310
- 时刻谨记尊重他人 310
- 炫耀：人的本性，人际的天敌 311
- 告诉自己“我不重要” 312
- 不说别人的坏话 313
- 倾听是最好的表达 314
- 严守时间是最高的礼貌 315
- 大家都喜欢乐于分享的人 316
- 会道歉的女性有好人缘 318

C_{chapter}第十七章 理财改变命运，金钱创造幸福

- 爱钱一点都不丢人 319
- 经济独立让你更有魅力 320
- 拯救购物狂 321
- 便宜的东西会花掉你更多的钱 323
- “想要”和“需要”是全然不同的概念 324
- 掌控手中的财富 326
- 巧妙地减少浪费 327
- 贪小便宜的女人容易被人占便宜 328
- 有钱人终成眷属 330
- 除了钱，生活中还有很多财富 331
- 男朋友的钱该花就得花 332

C_{chapter}第十八章 培养进取心，让智慧不断升级

- “她世纪”的到来 334
- 让压力“绕行” 335
- 发掘你天生的领导才能 336
- 天赐的直觉 337
- 找到能发挥你优势的工作 338
- 温柔、美丽、坚强、智慧，女人成为强者的资本 339

C_{chapter}第十九章 形象是女人的成功资本

- 能多漂亮就多漂亮 342
- 外在美不美绝对影响人际和工作 343
- 穿着适合自己的衣服，稍微吸纳一些流行元素 344
- 身姿不美，衣服再漂亮也没用 344
- 科学地管理你的体重 346
- 用健康的发质打造你的专属发型 347

天使容颜也不是苦瓜脸的对手	348
自信能让女性的美貌度增加五成	349
优雅是女性最美的外衣	351
不读书的女性会变丑	352

C_{chapter}**第二十章 性格的深度决定幸福的宽度**

别有事没事就玩小伤感	355
让女人变丑的根本原因是怨恨	356
不嫉妒的女人是天使	357
不要把负面情绪带回家	359
既要有深度，也要有弧度	360
搬走名为自卑的绊脚石	362
懒惰是女人最大的敌人	363

C_{chapter}**第二十一章 能做女王就不做公主**

二十几岁太闲，三十几岁被嫌	366
想要什么就自己去争取	367
演好人生的每一场戏	368
有野心的女人总会成功	370
不做女强人，要做强女人	371
不怕万人阻挡，只怕自己投降	373
记住自己是无价之宝	374
女人不是男人的私有财产	375
眷恋安稳是青春的杀手	376
笑到最后才能笑得最好	378
培养进取心，让智慧不断升级	379
紧握幸福的缰绳	381
宠辱不惊才是女王的最高境界	382

C_{chapter}**第二十二章 自私也是一种自爱**

最爱你的人是自己	384
把自己当回事，别人才能把你当回事	385
不必活在他人的认可里	386
留出足够多的私人时间	387
及时享受才对得起生活	388
不讨人厌的“利己主义者”	389
别让贤惠埋没你的精彩	390
女子无“德”也是才	391
别太恋家，那样容易变老	392
“报复”有理	393
拥有爱好是你珍贵的权利	394

C^{第二十三章}
_{chapter} 良好的心态改变女人的一生

想改变生活先改变心态	396
想赢的女人赢不了世界	397
假装快乐就会真的快乐	398
和抱怨说“ByeBye”	399
释放情绪的暗流	400
学会认输	402
有舍才有得	403
假如生活欺骗了你	404
生活不需要“构思过度”	405
幸福的女人都“健忘”	407
幸福越分享越多	408
让阳光一路同行	409
加重心理补偿的筹码	410
每天问自己 10 个问题	411
30 分钟的放纵	412



第一章

女人 20 岁以后，别再犯迷糊



骑白马的不一定是王子，世界上也没那么多水晶鞋

南瓜马车、仆人、华服、宫殿、舞会、王子，还有公主，这些美丽的童话词汇曾俘虏了多少女人的心。从童年时代开始，我们就在心里种下了一颗灰姑娘的种子，盼望着长大之后会变成世界上最美丽的女人，以为长大之后就能穿上水晶鞋并嫁给王子。

成年之后，原本应该明白童话与现实是有差距的。但是各种电视剧、电影、小说依然在塑造现代版灰姑娘，让我们沉迷于美丽的梦幻之中迟迟不肯醒来。童话世界里的睡美人沉睡 100 年依然会有勇敢的王子来拯救她，但在现实生活中，女人们沉睡的唯一结果就是在虚无缥缈的白日梦里，变成嫁不出去的剩女。

在现实生活中，没有华丽的舞池，没有水晶鞋，也没有拯救灰姑娘的王子。可惜的是，很多女人依然还痴心妄想地做着那样的美梦，幻想着自己从灰姑娘的台阶上一下子就跳到了公主的行列中。不管这速度来得有多唐突，她们依然觉得在这世界上总会有王子牵着她的手走到尽头。她们有企图心，却不明白这个社会的复杂、人心的叵测。一个女人如果仅有做梦的能力，那么她就会在现实中毫无所长。人人都知道天上不会掉馅饼，一些女人却幻想着天上掉下王子来。

更何况，王子和灰姑娘原本就是两个世界的人，嫁给王子一定会幸福吗？王子真的是完美无缺的吗？上个世纪，年仅 19 岁的黛安娜嫁给了查尔斯王子。在全世界羡慕的眼光里，从没有恋爱过的、单纯的小女人晕了，她看不到自己与王子 11 岁的年龄差距，看不到他们不同的成长经历和社会背景。她试图用自己的双手抚平王子额上的忧伤，用自己的温柔安慰王子内心深处的寂寞。可她不知道，忧郁的另一面是冷漠，孤单的另一面是以自我为中心。她不知道该如何面对这个冷漠的世界，不知道如何在脸上堆满虚伪去应付同样虚伪和冷淡对待她的宫廷人员。刚与少年绚烂说再见的小女人唯一的依赖是王子，可在王子的眼里，她是如此幼稚与可笑。查尔斯王子需要的不是倾听和体贴。在他眼里妻子只需要

服从，乖乖地成为摆设。她不知道，就在世纪婚礼行将举行之前的几个小时，查尔斯还与他的旧情人卡米拉在白金汉宫相拥而卧。

人类最大的害怕就是被遗弃与遗忘，黛安娜王妃被伤得遍体鳞伤，以至于全世界的人在谈到她的时候都会因心疼而叹息，但现实毕竟不是童话。

只有爱情没有面包可能很难幸福，但是只有面包没有爱情肯定百分之百地不幸福。没有爱情，独自一人守着空空荡荡的宫殿，又有什么幸福可言呢？大多数女人都是普通人，能拥有普通的幸福就足够了。何必心比天高非要嫁给王子呢？20多岁的女人，要现实一些，嫁给一个比自己稍稍好一些、家境相对殷实的男人才是可以触摸到的幸福。

学会认命，但不信命

在现实生活中，不少女人对算命情有独钟，只要聊起有关算命的话题，一定兴致盎然，眉飞色舞、滔滔不绝。她们每每遇到反常的事物，就会觉得那或许是某种预兆，于是为此思虑重重，揣摩半天。

比如夜里做了一个稀奇古怪的梦，连着好几天，她们会因此疑惑不安，不管手里正做着什么事，都会时常牵挂梦里的情景，不停地猜测“梦外之境”。如果有几天恰好眼皮不停地跳动，她们便觉得问题更加严重了，想来想去，越想越觉得不对头，越想心里越不踏实，于是就请别人解梦，要不就寻找关于解梦的书追寻答案。比如在给心爱的人削梨时，如果不小心梨滑落了，滚到椅子底下，她们兴许会忐忑不安，会想是不是命运在预示着自己和他之间将生出什么枝节，并会为此闷闷不乐。而当女人碰到爱情和婚姻的难题，遭逢失意和彷徨，自己不知道该怎么办的时候，甚至会去算命。这也许是她们在无可奈何的情况下的一种权宜之计，或者她们不过是在寻找一个方式，来加强和肯定自己的信念和决断。她们对于自己从事何种工作、嫁什么样的老公、什么时候结婚等问题，都希望从“命”中寻找答案。固然这在理智的人眼里看来很荒唐，却也体现了当事人对命运的一种无奈和期望。

虽然算命可以获得一时的寄托，甚至有时候算命先生（机器）还真能碰巧说准什么，但从根本上说，算命并不能预测你的前程和运道。排除绝大部分投其所好、信口胡诌的算命先生不说，就是那一小撮所谓料事如神、诸葛在世的算命先生之言，其实也都是察言观色的结果。

算命其实是一种很古老的统计学。我们知道，人各有气质，有钱人和穷人的气质、个性大不一样，而在不同类型的人群中，又会各有相异或相似之处。古人经过不断地统计和搜集，整理出了一套辨别生命密码的方程式，而一个口碑极佳的算命先生，除了善于洞察人世之外，还善于评估你的智慧、性格、能力，加上你所处的环境，以此来推算你的命运。所以说，再如何“高明”的算命先生都只能说出个大概，若指望他们完全预测你的未来，纯属白日做梦。

算命不可预测你的未来。生活中，不少女人像赌徒一样相信自己的“运道”，格外关注和迷信那些深不可测的预兆。她们把自己的幸福、梦想寄托在“命”上，算出其有好命，她们就情绪激昂；算出其有不如意的命，她们就垂头丧气。