



“80后”女生的自我解读与人生智慧

孙朦◎编著

改变80后女生的 30堂人生课

80后告别天真，走向成熟的重要一课

在很多人看来，80后女生追求的爱情都和物质相关，其实她们内心渴望的只是一份平淡纯美隽永的普通爱情，她们也只是寻常女子，没有你想象的那么高傲。

80后女生表面张扬叛逆，内心往往很传统。她们只是比前人更注重自我，更懂得追求自我，她们的张扬是一种阳光，阳光之下理想在飞翔。



30TANG RENSHENGKE

《改变80后女生的30堂人生课》这本书将为你呈现80后女生要面临的众多问题，上完这些人生课，在未来的人生道路上，面对遭遇到的各种幸或不幸，你都可以轻松化解。

80后一代目前已经成为了社会的主体，80后女生不再是那些怀有青葱岁月的少女，要面临工作、生活、学习、家庭、交往、健康等一系列问题，在当今竞争日趋激烈的社会环境中，80后女生所承受的身心压力似乎也在逐渐加大。



东北师范大学出版社
NORTHEAST NORMAL UNIVERSITY PRESS

孙朦◎编著

改变80后女生的 30^堂人生课

常州大学图书馆
藏书章



东北师范大学出版社
NORTHEAST NORMAL UNIVERSITY PRESS

图书在版编目(CIP)数据

改变 80 后女生的 30 堂人生课 / 孙朦编著. — 长春: 东北师范大学出版社, 2011.8

ISBN 978-7-5602-7185-9

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 161667 号

☐责任编辑:张帆 郑小媛 赵淑波 毕冬微 ☐封面设计:瀚文锦绣

☐责任校对:万英瑞 ☐责任印刷:张允豪

东北师范大学出版社出版发行

长春净月经济开发区金宝街 118 号(邮政编码:130117)

电话:0431-84568220

传真:0431-85693386

网址:<http://www.nenup.com>

电子函件:sdcds@mail.jl.cn

三河德利印刷有限公司印刷

2012 年 4 月第 1 版 2013 年 12 月第 1 次印刷

幅面尺寸:170mm×240mm 印张:18.5 字数:290 千字

定价:33.00 元

前言

Preface

80后女生目前已经成为了社会的主体，她们不再是那些怀有青葱岁月的少女，要面临工作、生活、学习、家庭、交往、健康等一系列问题，在当今竞争日趋激烈的社会环境中，80后女生所承受的身心压力似乎也在逐渐加大。

有人说80后女生现实，只是她们的内心充满了单纯的幻想，只是周围的世界给了她们太多触动，有时候人不得不把自己保护起来。

有人说80后女生自私，她们只是不滥爱，把最好的爱留给父母和最爱的男人。

80后女生嘴里整天喊着找个有钱男人，其实她们内心渴望的只是一份平淡纯美隽永的普通爱情，寻常女子，没有你想象的那么高傲。

80后女生表面张扬叛逆，内心往往很传统。她们只是比前人更注重自我，更懂得追求自我，她们的张扬是一种阳光，阳光之下理想在飞翔。

在80后女生身上我们看到了她们很多与众不同的特质，这使得她们成为一群特殊的群体。她们有个性，追求自身的价值，然而她们身上也保留着传统女人的特质，自信、温柔，渴望美好的爱情和婚姻。这些都决定了80后女生将会有一个丰富多彩的人生。

香港著名女企业家、作家梁凤仪说：“没有人会不希望自己有一个成功的人生。人生的第一步就是好好反省自己，找到自己的短处，积极地加以弥补和改进。”每一个希望自己变得更从容、更潇洒、更自信、更开朗、更





改变80后女生 30人生课

乐观、更美丽、更健康、更成功、更快乐、更幸福的现代女人，都应该努力通过各种渠道提高自己的智慧，精心安排自己的人生。

正因为年轻时的选择如此重要，正因为做女人这么难，所以80后女生需要学习怎么做女人。为父母做人，为家庭做人，为丈夫做人，为孩子做人，更为自己做人。看起来柔弱的女人，要承担得非常多，怎能不学习如何让生活过得更好？

《改变80后女生的30堂人生课》这本书将为你呈现80后女生要面临的众多问题，上完这些人生课，你会成为一名美丽雅致的智慧女人，散发迷人的气质；你会独立自信但又不争强好胜，拥有刚柔并济的无穷魅力；你会拥有令人羡慕的好人缘，更会在人际交往中游刃有余；你会懂得找到最真实的自己，不再为那些所谓的烦恼而抱怨；你会把握自己的幸福，做一个会理财的贤妻良母，享受快乐恬淡的幸福生活。

本书专为那些80后女生打造，帮助她们走出迷茫的岁月，逐渐走向成熟，让她们每一个人都成为世界上最幸福的女人。



目 录

Contents

第一章

告别天真,成为一名知性熟女

80后女生,走过了十几岁的天真烂漫与二十几岁的活力四射,逐渐步入了成熟的阶段,她们不再是可爱的小姑娘,而是将成为家庭和社会的主体。因此,她们需要的是内外兼修,使自己成为一名优雅、气质的熟女。

80后女生,要的就是自信 / 2

80后女生也可以优雅 / 5

感性、性感更要知性 / 7

80后女生不拼外表,拼魅力 / 10

做一个真正成熟的女人 / 12

成熟女人要精通人情世故 / 14

恰是那迷人的温柔 / 17

气质会增强女人的魅力 / 19



第二章

留住美丽,让时光驻留在 25 岁

每个女人都希望自己永远青春、美丽,其实,你不用羡慕别人,只要掌握了其中的诀窍,让时光驻留在 25 岁是每一个女人都可以做到的。

美女是吃出来 / 24

适当运动,不要做个懒女人 / 28

每天睡得好,八十不显老 / 30

管理好你的优美曲线 / 33

服饰要秀出自己的风格 / 35

香水让女人更吸引人 / 37

女人是“妆”出来的 / 40

美丽胸部成就美丽女人 / 42

第三章

女人可以不美丽,但不能不智慧

天生丽质的女人当然能够倾倒众生,而拥有恒久吸引力的,往往是有十足女人味的聪明女人。

一个现代 80 后女生不仅要有女性特有的魅力,更要注重自身的智慧修养。这样,即使青春远逝,仍然能够吸引众生。

思考让你变得更睿智 / 46

读书是一种享受 / 48

- 我的青春我做主 / 50
- 审慎地听取别人的建议 / 52
- 聪慧女人先学会爱自己 / 55
- 精明不等于聪明 / 57
- 女人要学会放手 / 60
- 大气的女人有魅力 / 62
- 做有文化有内涵的女人 / 65

第四章

80 后女生的好人缘

好人缘是一笔巨大的财富,它可以使你事业顺利,生活如意。但是好人缘不会从天上掉下来,需要你努力经营。80 后女生从不缺少在人际交往方面的技巧,只要你用心就会成为一名拥有好人缘的新时代女性。

- 微笑是女人的招牌 / 70
- 不做苛刻的女人 / 72
- 不要吝啬对别人的赞美 / 74
- 80 后的字典里没有嫉妒 / 77
- 充满激情让你拥有好人缘 / 80
- 不要急于表达,要学会倾听 / 82
- 把握好人际交往中的感情投资 / 84
- 挑拨是非的女人最招人烦 / 86



第五章

80后女生会说话,更要“说好话”

对于女人来讲,不仅要会说话,更要“说好话”。卓越的口才是80后女生增添自身魅力的砝码。有些女性天生就是社交的宠儿,这些并不是因为她们拥有出众的容貌,而是因为她们不论在什么场合都能妙语连珠,博得人们的欢心。

初次见面两陌生,巧妙说话交朋友 / 90

学会拒绝的艺术 / 92

聪明女人学会打圆场 / 95

不要随便开别人的玩笑 / 97

动人的谈吐来得巧 / 100

熟知谈话中的禁忌 / 102

幽默风趣的女人更迷人 / 105

女人说话要彬彬有礼 / 107

敢说话才能会说话 / 109

第六章

80后女生做人做事,恰到好处

做人做事是一门艺术,更是一门学问。很多人之所以一辈子都碌碌无为,是因为他活了一辈子都没有弄明白该怎样去做人做事。80后女生,经过了时间的洗礼,更要懂得如何灵活做人、恰当处事。

送人玫瑰,手有余香 / 114

做女人不要太高傲 / 117

宽容的女人最美丽 / 120

80后女生应拥有平常心 / 123

为人处事要灵活 / 125

善良女人拥有仁爱之心 / 129

高情商的女生更美丽 / 132

第七章

回归自我:做自己心灵的主人

人生的酸甜苦辣咸,不过是上帝给我们生活的体验,正因为有了这些,我们的生活才如此绚丽多彩。

面对生活,我们要坚强。挥挥手,跟过去那个脆弱不堪一击的你告别,从今天开始,从我做起,找回一个真正的你,幸福和欢乐就会向我们走近。

赶走你的怒气 / 136

给浮躁的心一点清凉 / 138

不是你的就不要勉强 / 141

不要被小事所羁绊 / 143

悲观只会令情况越来越糟 / 146

抱怨并不能改变你的现状 / 148

走出自我为中心的极端 / 151

只做最优秀的自己 / 152



第八章

享受生活,学做健康活力的幸福女人

生活如琴,让轻松的梦幻曲在我们的指间滑落;生活如歌,用蝴蝶、月光、鸟鸣语写成一首首“让心灵燃烧的歌”。

积极心态是幸福的起点 / 158

快乐源于简单的生活 / 162

用心享受每一天 / 165

拥有一颗富足之心 / 167

好好活在当下 / 169

做自己喜欢的事 / 171

安心睡个好觉 / 174

第九章

学会理财,打造女生的财富资本

其实,投资理财并非只是男人的事情,女性一样也可以。现在越来越多的单身女性拥有高学历和高收入,理财对她们而言,有如囊中探物。在婚后,女性理财更不容小觑,有一项关于家庭理财的调查显示,在家庭中女性担当理财重任的比例高达 68%。

把自己修炼成理财达人 / 178

80后女生不做购物狂 / 181

会投资才会有好生活 / 184



- 不做信用卡的奴隶 / 186
- 80 后女生要学会赚钱 / 188
- 抓住时机,闯自己的天地 / 190
- 居家过日子,剩下的就是赚的 / 193
- 女人理财最易陷入 7 大误区 / 195

第十章

友情是相知,味甘境又远

友谊是一缕照射在冬日的阳光,使贫病交迫的人感到人间的温暖;友谊是一泓出现在沙漠里的泉水,使濒临绝境的人重新看到生活的希望;友谊是一首飘荡在夜空的歌谣,使孤苦无依的人获得心灵的慰藉。而女人之间的友谊别有另一番滋味。

- 女人要有 6 个朋友 / 200
- 朋友之间不能过于随便 / 201
- 女人也可有蓝颜知己 / 203
- 聪明女孩儿会选择朋友 / 206
- 用真诚赢得他人的友谊 / 208
- 警惕骤然升温的友情 / 211
- 小心不要交到“损友” / 213
- 不要忘了同学之情 / 216



第十一章

80后女生的爱情是美好的

爱情是美好的,而女人天生就是为了恋爱而生活的。而恋爱不是为所欲为,也是需要技巧的,80后女生只有掌握它,才能收获美好的爱情。

- 男人最爱女人的羞涩 / 220
- 恋爱的技巧就在于一个“谈”字 / 222
- 丢掉对男人十全十美的幻想 / 224
- 营造浪漫,爱情才更甜蜜 / 226
- 男人都有一位红颜知己 / 229
- 男人爱你更爱面子 / 231
- 将爱情驶进安全港 / 234
- 男人是靠山,但不是唯一 / 238

第十二章

三十而立,家庭是80后女生的归宿

80后女生开始和心爱的他走进婚姻的殿堂,然而习惯了自我为中心的女生们,开始和丈夫以及其家庭发生大大小小的矛盾、摩擦。聪明的女生会一一化解,迎来“好媳妇的美好时代。”

- 唠叨只会吓跑男人 / 242
- 不泼丈夫的冷水 / 245
- 婚姻需要用心经营 / 247



婚姻就像放风筝,要收放适度 / 250

家庭、事业一个都不能少 / 252

好媳妇的美好时代 / 255

好妻子永远是好朋友 / 258

第十三章

立足职场,做一个成功的白领丽人

有人认为“事业本该让女人走开”,有人却坚持“女人也能兼顾工作和家庭”。对此,世纪佳缘 CEO、情感专家龚海燕一语道破个中关键:“回归家庭抑或忙于事业,要因人而异,灵活把握,但不管怎样,女性一定要有一颗独立的心,有不断与外界沟通学习的意识。”

要做职场最受欢迎的人 / 262

处理好与上司之间的关系 / 265

寻找工作的乐趣 / 268

办公室聊天切莫无所顾虑 / 270

80后女生要注重团队精神 / 274

寻找家庭与工作的平衡点 / 276

注重细节让你赢在职场起点 / 278



告别天真，成为一名知性熟女

80后女生，走过了十几岁的天真烂漫与二十几岁的活力四射，逐渐步入了成熟的阶段，她们不再是可爱的小姑娘，而是将成为家庭和社

80 后女生,要的就是自信

女人可以没有婀娜多姿的身材、没有漂亮的脸蛋,但一定不能没有自信。如果连自己对自己都不满意的话,又怎么会让别人觉得你美丽呢?

其实,自信原本就是一种美丽。自信的女人有一种不一样的吸引力,它让你拥有一种特有的气质,一种具有震慑力的向心引力。自信,让女人看到了自身的价值,看到了自身的魅力,看到了生活中的美好一面,会更加热爱生活,会更加懂得体现人生的价值,自信是美的极致。

有这样一个故事,一位电台女主持人在自己的职业生涯中遭遇了 18 次辞退,她的主持风格曾被人贬得一文不值。

最早的时候,她想到美国大陆无线电台工作。但是,电台负责人认为她是一个女性,不能吸引听众,理所当然地拒绝了她。

她来到了波多黎各,希望自己有个好运气。但是她不懂西班牙语,为了熟练语言,她花了三年的时间。但是,在波多黎各的日子里,她最重要的一次采访,只是有一家通讯社委托她到多米尼加共和国去采访暴乱,连差旅费也是自己出的。

在以后的几年里,她不停地工作,不停地被人辞退,有些电台指责她根本不懂什么叫主持。

1981 年,她来到了纽约的一家电台,但是很快被告知:她跟不上这个时代。为此,她失业了一年多。

有一次,她向一位国家广播公司的职员推销她的清谈节目策划,此人虽

然同意试用她,但他却不同意搞清谈节目,而是让她搞一个政治主持节目。

她对政治一窍不通,但是她不想失去这份工作。她“恶补”政治知识……

1982年的夏天,她的以政治为内容的节目开播了。她拥有着娴熟的主持技巧和平易近人的风格。她的节目可以让听众打进电话讨论国家的政治活动,包括总统大选。

这在美国的电台史上是无先例的。

她几乎在一夜之间成名,她的节目成为全美最受欢迎的政治节目。

她叫莎莉·拉斐尔。现在的身份是美国一家自办电视台节目主持人,曾经两度获全美主持人大奖。每天有800万观众收看她主持的节目。

在美国的传媒界,她就是一座金矿,她无论到哪家电视台、电台,都会带来巨额的回报。

莎莉·拉斐尔说:“我平均每1.5年,就被人辞退一次,有些时候,我认为这辈子完了。但我相信,上帝只掌握了我的一半,我越努力,我手中掌握的一半就越庞大,有一天,我终于赢了上帝。”

“我赢了上帝”这句话曾经作为标题,出现在美国的许多媒体上,包括国家电台对她的一个访谈录。

正是因为相信自己能够成功,莎莉·拉斐尔通过自己的努力才获得了最后的杰出成绩。

著名小说家古龙先生曾说过“自信是女人最好的装饰品,一个没有信心,没有希望的女人,就算她长得不难看,也绝不会有那令人心动的吸引力。”这句话很生动地说明了自信对女人的重要性。

瞬息万变的快节奏生活空间,为每个人提供了公平竞争的机会。在迎接挑战和面临竞争中,女人既是男人的合作者,也是男人最强有力的竞争对手。走向成功的女人用不可辩驳的事实,彻底改变了几千年沿袭下来的对她们的轻视和偏见:女人的名字,不是弱者。

自信,对于女人的成功至关重要。坎特是哈佛商学院第一位被聘为终身教授的女性,被多家跨国公司和政府机构聘为顾问。在2003年的“50名最著名商界人士”中,她位列第九,紧随通用电气前任CEO(首席执行官)韦尔奇之后。坎特写过一本书,叫《信心》。在书中,她说:“这本书的观点凝

