

<<20几岁决定女人的一生大全集>>

图书基本信息

书名：<<20几岁决定女人的一生大全集>>

13位ISBN编号：9787210054627

10位ISBN编号：7210054626

出版时间：2012-7

出版时间：江西人民出版社

作者：博瀚 编

页数：410

字数：300000

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<20几岁决定女人的一生大全集>>

前言

20几岁的时候，你是否想过未来会成为一个怎样的女人？

20几岁，处在人生的黄金时代，对于未来，有更多的希望和期待。

然而，也同样充满迷惑，只是因为，在没有太多人生经历的时间里，未来该如何把握，尚且需要时间来回答。

《20几岁决定女人的一生》可以告诉你，未来要做怎样的女人。

20几岁的时候，成功的定义并不明显，不过是在最合适的时间做最适合的事情。

无论生存、成功还是情感，20几岁都是一个打基础的时间段。

所以女人若想拥有一生的幸福，就请在20几岁的时候，让自己明白一些道理。

首先，20几岁的女人要学会经济独立，做自己的救世主。

20几岁的女人面对生存总有诸多不安，有时以为找到一张长期饭票能够更幸福，其实不然，女人的救世主只有自己。

20几岁的时候，不要妄想找一个钻石王老五，那并不实际，也不能解决生存问题。

女人只有自己经济独立，才能找到自我。

金钱在握，女人更自信。

20几岁，女人要懂得钱比男人更可靠这个道理。

有钱的女人能够更自信，是因为钱能够为女人提供生存的保障。

所以，20几岁的女人要学会理财，学会为自己攒钱，不要等到“钱到用时方恨少”的时候去委曲求全，世上最可靠的人，其实就是你自己。

不安天命，才能好命。

20几岁的时候，以为天上掉个“馅饼”或者“金龟婿”就能成就人生。

其实不然，女人的命运掌握在自己手里，不安现状，不甘平庸，有点野心，耍点聪明，也能成就一番人生。

无需大富大贵，只要紧握自己的命运，比什么都重要。

不靠男人，做自己的主角。

“钻石王老五”是靠不住的，女人只有靠自己，才能找到自我。

20几岁的女人不是弱者，也要明白生活不是童话，认清现实，靠自己的力量去打拼，同样不会逊色。

20几岁，是人生的金色年华，女人无需自怨自艾，去找自己的舞台，做自己的主角。

其次，20几岁的女人要学会交际，找寻自己的事业舞台。

20几岁的女人要明白事业的重要性。

学着去经营自己的人脉，学会去跟人打交道，学会去利用关系网。

只要女人尝试去做，这并非是遥不可及的事情。

找寻展示自我的舞台，拥有自己的事业目标，这是20几岁的女人需要学习的人生必修课。

其实成功并非只属于某些人，每个女人都可以成功，只在于你是否愿意去经营。

理顺人脉，搞好关系。

拥有好的人际关系，女人会发现在事业中更加如鱼得水。

找到你的贵人，你会省下很多力气。

拥有事业，展示成功。

事业让女人更加自信。

20几岁的女人要有自己的事业目标，这样生存更实际。

不要妄想着一步登天，脚踏实地地行走，20几岁也能发现成功的秘诀。

调整心态，迎接挑战。

20几岁的女人，请整装待发，勇敢地面对每一次挑战，找寻自己的天空。

再次，20几岁的女人要正视围城，找到适合自己的男人。

20几岁，找到一个好男人是很重要的事情。

不要想着从灰姑娘变成公主，找到适合自己的骑士反而比王子要可靠得多。

<<20几岁决定女人的一生大全集>>

走入婚姻生活，请忘记之前的风花雪月，用心经营，这样才能拥有自己的幸福。

相信爱情，勇敢去爱。

20几岁的女人，即便受过伤，也请相信爱情。

勇敢去爱，因为你同样值得被爱。

正视婚姻，找到好男人。

20几岁的女人，请擦亮慧眼，找到你的“潜力股”男人。

婚姻并不可怕，可怕的是没有找到好男人。

其实并不需要他有多么优秀，只要肯真心待你，这就是你的真命天子。

孝顺父母，尊重朋友。

20几岁，再忙也不要忘了父母，常回家看看，不要冷落了父母。

再亲密的朋友也要互相尊重，多给对方一些理解和体谅，友情会来得更加长久。

20几岁是决定女人一生的黄金时代，女人请把握好时间，认真地走好每一步。

20几岁，有困惑也有希望，有理想更要有行动，做一个脚踏实地的行动者，做一个独立坚强的女人，找到属于自己的天空，用心去打造幸福！

<<20几岁决定女人的一生大全集>>

内容概要

本书共分资本篇、生存篇、成功篇、情感篇、自爱篇、幸福篇六个部分，本着轻松愉悦的态度，寄希望于20几岁的女人们事业有成、家庭幸福的同时，更多地历练一下自己尚不足的地方，以便让自己拥有更多的幸福与快乐，充分展示自己的魅力与能力，成为一个人见人爱的新时代女性！

<<20几岁决定女人的一生大全集>>

作者简介

博瀚，北京知行天下图书工作室总策划，资深图书策划人、知名撰稿人。多年来，已经连续出版了一百多部图书，其中有不少畅销书，早期出版的《低调做人，高调做事》、《快乐就这么简单》、《销售要懂心理学》、《知足常乐》、《菜根谭处世大智慧》、《中国识人学智慧全集》、《聪明女人的九张牌》有不错的销售成绩，其中长安出版社2006年出版的《低调做人，高调做事》一书销售突破10万册。最近出版了《女人，请不要抱怨婚姻》、《幸福婚姻的密码》、《吃亏是福》、《善有善报》、《视觉天下系列》、《青少年课外阅读系列》、《名人推销系列》等图书。

<<20几岁决定女人的一生大全集>>

书籍目录

资本篇

第一章 青春资本，绽放几岁的花样年华

美丽的外表能让人更自信

职场中，美丽大方也是种能力

美丽的外表也可以带来经济效益

做创造美丽的“时尚画皮女”

脸蛋是重点保护对象

皮肤是女人的第二张脸

塑造美好身材，让女人更美丽

外貌保养是女人的必修课

美丽健康可以“睡”出来

科学喝水，“水嫩女人”喝出来

内衣巧修饰，衬出迷人曲线

爱笑的女人最阳光

饰品不在贵不在多，在于精

第二章 无形资本，凌驾于外貌之上的魅力资本

优雅是女人“隐形的香水”

知性女人最耐人寻味

温柔的女人最美丽

粗俗的习惯毁掉女人一生

修炼自身魅力是女人的必修课

适当示弱是女人独有的优势

提高自己的品位，让自己耐人品味

发挥自己最迷人的优势

做有修养的气质女人

“大女人”亦是一种个性之美

塑造自己的独特魅力

第三章 积攒经验，几岁的年轻就是资本

女人要学会靠年轻这个资本，赢得更多的资本

年轻，所以无需因失恋而绝望

年轻，所以无需因失业而沮丧

因为年轻，所以输得起

年轻时明白一些道理，便是资本

意识到时间给自己的成长空间

第四章 不断学习，知识是改变命运的重要资本

知识的确可以改变一个女人的命运

知识造就有思想的女人

脑袋里的知识决定思维创造力

博览群书、关注新闻，丰富社交谈话内容

有选择性地提升专业性知识，做实力女人

让知识唤醒更多的理性

学历不能否定智慧与能力

生存篇

第五章 金钱在握，“生”与“活”的基本保障

一分钱难倒英雄汉，更何况女人？

<<20几岁决定女人的一生大全集>>

经济独立的女人更有魅力
经济收入影响女人的家庭地位
金钱可以让女人变得自信
有时候，钱比男人更可靠
尽早告别“月光族”，步入小资生活
为自己攒些嫁妆钱
拒绝冲动消费
越是“月光”，越是要理财
认真对待“小钱”
“借钱”与“被借钱”都需谨慎对待
最好不要太早背上那看似幸福的“房贷”
留意一些理财投资产品，让小钱像雪球一样滚起来
慎用信用卡，花未来的钱终究要付出代价的
买些保险，买个保障

第六章 不安天命，靠自己做一个，好命女人”
要做好命女人，就别信命
野心让命运发生改变
不靠运气靠智慧
无休止的抱怨，是在浪费时间和口舌
不放过任何一个好机会
女人的命运把握在自己手中
遵从心向往的方向
冒险赋予“梦想”希望
站在高处，回望，前瞻
短暂的青春，由自己做主

第七章 不靠男人，几岁起学做自己的救世主
人生靠谁都不如靠自己
事业是女人背后坚强的后盾
将自己修炼成独立的大山
摆脱“弱者”的头衔
不要让单纯成为一种负担
认清现实，生活不是童话
每个女人，只是自己的主角
成功篇

第八章 社会交际，尽早认清人脉对于成功的重要性
会交际的女人往往活得不平凡
踏着“人脉”找“财富”
贵人多助，生活多顺利
朋友，要交适合自己的
多与优秀的男人交往
女人就要交阅历广且年长的男性朋友
不要期望别人总让着你
掌握与人沟通的要领
把赞美当作人际投资行为
即便不喜欢，也试着去交往
见不同的人，说不同的话
学着做一个圆滑的女人

<<20几岁决定女人的一生大全集>>

再好的同事也要“亲密有间”

应对自己被排挤的几种方法

知书达理，让你迅速获得好人缘

微笑，既显大方又不失礼

人际交往禁忌多，要懂得避讳

不做“爱打听”，“听筒”更受人爱戴

第九章 拥有事业，在属于自己的舞台上热舞

事业是让女人像烟花一样绽放的舞台

结合女性优势选行业

大目标由N个小目标组成

不要怕羞，勇敢地把自己“推销”出去

不甘于做唯唯诺诺的“低薪小羔羊”

增强自己的核心竞争力

责任感彰显女性魄力

带着优势与热情去创业

善待自己的员工

经营事业就像滚雪球，不可太过急功近利

第十章 调整心态，好心态为成功插上翅膀

心态决定人生的高度

相信勤能补拙，懂付出总会有回报

自己定义成功，无需与人攀比

己所不欲，勿施于人

不过于执拗，强扭的瓜不甜

不给自己过高的压力

换个角度看问题

做过了，即使失败也总比错过好

吃亏不一定是坏事

用谦虚亲和赢得尊重

想想成功后的甘甜，现在再苦也是值得的

成功没有尽头，知足便心安乐

情感篇

第十一章 舔食恋爱，尝尝爱情的味道

只有尝过了，才知道爱情的酸甜苦辣

女人在恋爱中要保持清醒

在恋爱中也要彼此尊重

把恋爱当游戏，小心伤了自己

读懂男人的潜台词

要小心经历过多的男人

名草有主的男人不要碰

嫌贫爱富等于在爱情里放低了自己

相信爱情，在心里存一份美好

没感觉早早说清楚最好

凑合的爱情是在浪费青春

第十二章 正视围城，为身体和心灵找一个好归宿

婚姻成功的女人一生成功

老公，不选最优秀的，只选最适合的

有钱男人的太太并不好当

<<20几岁决定女人的一生大全集>>

要嫁就嫁“潜力股”男人
婚姻幸福，要靠自己去经营
在外人面前一定要给足男人面子
拴住男人的胃
善意的谎言也是一种爱的表现
既要柴米油盐，也要浪漫与激情

第十三章 血亲挚友，有些道理年轻时就要懂得
及时行孝，不要让父母一直等你
有时候，孝顺就是“不冷落”这么简单
理解父母，坦然接受他们的“黄昏恋”
多关注父母的身体健康状况
女人至少有一个闺蜜
蓝颜知己是友情中的危险分子
金钱来往让友情很受伤
再亲密的朋友也要充分尊重
自爱篇

第十四章 呵护心灵，那悄悄划过的伤
执着于丢失，伤的是心绪
被爱伤了心，眼泪只是告别式
用新事物遗忘旧伤痕
悲伤是为了逝去的年华，终究化为一种怀念
很多事情，不值得去生气
报复换来的并不是快乐
沦陷在怨恨中的女人，只会伤了自己
做情绪的女主人
学会发泄，不要因为压抑而抑郁
看开一点，伤就少一点

第十五章 洁身自爱，性爱是天使也是魔鬼
性爱是女人幸福的一部分
不是所有的性都是爱情的结果
恋爱时一定要保留最后一道防线！
以最不伤感情的方式应对男友性的要求
“爱”永远要大于“性”
如果已食禁果，那就请在婚前保护好自己
如何应对职场性骚扰
向一夜情说“不”！
暧昧的“微性骚扰”不能放纵
女人不可不知的防狼知识

第十六章 关爱健康，身体是人生最大的本钱
没有健康，一切都只是“ ”
不论用健康换什么都吃亏
女人的身体很娇贵，需要多加呵护
女人吸烟喝酒，虽有个性却伤身
迷恋咖啡，步入优雅的亚健康
办公室里的健康杀手有哪些？
女人的“那几天”对自己好一点
减肥，勿减了健康

<<20几岁决定女人的一生大全集>>

养成良好且规律的生活习惯

定期进行妇检

心理健康问题也要重视

运动和健康是好朋友

幸福篇

第十七章 学会感恩，感恩让一切问题都不成问题

活着本身也值得感恩

感恩工作，心将更加平和

感恩健全的体魄，幸福人生靠创造

感谢那些帮助过自己的人

感谢那些折磨过自己的人

感恩拥有，是一种知足常乐的坦荡

施予也是一种得到

第十八章 取悦自己，快乐比什么都重要

“阿Q心态”也并非一无是处

若想旅行，只需背起行囊

不想做“煮妇”，那就忙碌起来

吃着火锅唱着歌，快乐其实很简单

扔掉完美的条规，放松神经

用闪光点征服自卑

偶尔“自恋”一下又何妨

第十九章 淡定自若，淡定的心更懂得享受幸福

淡定的女人更幸福

淡定是一种从容的生活态度

不与百花争艳，笑看寒风乍起

平常心不是平庸，却能享受平庸

淡定的女人总能“随遇而安”

<<20几岁决定女人的一生大全集>>

章节摘录

版权页： 在职场中的外表绝不是指美艳动人，没有人希望在自己的工作场合出现一位浓妆艳抹、搔首弄姿的女人，所以在工作场合大方得体才是最重要的。

也许只是简单的穿着，可是干净整洁，略施粉黛，让人一眼看上去清爽干练，那么第一印象就会加分不少。

所以，在穿着的选择上，没有必要一定要追求世界名牌，20几岁的女人最大的资本就是年轻，用华丽的服饰和物品装饰出来的反而有可能让人觉得矫揉造作，让人不舒服。

曾经看过一档讲求职的电视节目，一位人事经理在节目中对一位求职女孩毫不避讳的说：“一定要时刻记得自己心中有一面镜子。

”这位人事经理说这句话的意思就是在提醒广大的职场女性，在职场中一定要注重自己的外貌。

看到这里，相信你已经领悟到，职场中女人提升自己的外貌是给别人看的，更准确地说应该是给客户看。

这时有些女人觉得这样把自己折腾一下，最后还是给别人看，不值当。

有这种想法的女人最好能够马上改变自己的观念。

在当今职场如战场的竞争中，每一个因素都可能是你制胜的法宝，更何况是关系到第一印象的外貌问题，因此，一个女人漂亮的外貌不光是给别人看，更是给自己的“职业”看，它是一张很好的通行证。

20几岁的女人在职场中是新鲜血液，如果能加上美丽的外表，大方的举止，那么职业生涯又何愁不会是一条康庄大道呢？

美丽的外表也可以带来经济效益 客观地讲，并不是每一个女人都拥有美丽的外表，但是我们可以通过一些方法，可以努力塑造，并让它成为我们改善经济条件的一种资本。

近日，有一位老师在网络上特别的火，她任职于某某小学，是该校三年级的一名语文老师、也是一名班主任。

她出名的原因是因为她有一个曼妙的身材与漂亮的脸蛋，并用这个资本业余时间当上7某足球俱乐部的足球宝贝，给她带来了可观的外快。

这位老师出名后，很多人曾质疑她是否是一位称职的老师，教学水平是否过关等等。

带着这个疑问某媒体的记者专访了该学校的校长及这位老师的同事。

她不仅是一位成绩优秀的老师，而且在该校的教师队伍中一直是佼佼者，她优秀的教学水平与态度很受学生的欢迎，在学区的教学比赛中曾多次获得一等奖。

很多人觉得利用外表赚钱是一种不道德的行为，这种观点其实是很极端的。

外貌是父母赐予我们的礼物，就好像父母给我们每一个人赐予的眼睛一样，我们要用它看美好的事物，只有将它的作用发挥到最大才能够对得起父母那如山的恩情。

既然我们拥有这样的外表，为什么不在合理合法的情况下加以利用呢？

因此，在道德范围之内利用自己的美貌是一个女人的资本。

女人们都想拥有美丽，但由于环境、饮食的原因并不是每个女人都能够拥有足够的美丽，它不是以个人意志为转移的。

爱美之心人皆有之，虽然你可能天生没有傲人的外貌资本，但对于20几岁的我们，经过后期的锻炼一样可以让自己的身材变得曼妙。

下面我们来了解一些简单的美体法。

洗澡后美体法。

第一，手臂。

影响手臂美妙之处的主要是赘肉。

在洗完澡后，你可以坐在有靠背的椅子上，将双手扶在身体两侧的椅子扶手上，进行以下动作：1.A.慢慢将双手伸直，并让臀部慢慢离开椅子。

B.完全弯曲手臂但不要让臀部接触椅子，保持3秒钟后恢复到A的姿势，如此重复5到10次。

2.针对手臂上的各个穴位，用双手交叉进行手指按压刺激，这样能够加速手臂脂肪的消耗与代谢，也

<<20几岁决定女人的一生大全集>>

可以达到瘦手臂的目的。

第二，胸部。

让你的胸部肌肉变的紧实，加强胸部的支撑力，可以让女人的第二特征更加凸显。

<<20几岁决定女人的一生大全集>>

媒体关注与评论

不要企图依附男人生活，没有人会对寄生虫保持永远的热情。
——杨澜

<<20几岁决定女人的一生大全集>>

编辑推荐

《20几岁决定女人的一生大全集》编辑推荐：迷茫年华，绝不能试错！
把握关键，奔向幸福彼岸！
如果20岁的时候仍沉溺在幻想中不可自拔，那么30岁时必将为生存疲于奔命。
20几岁女人的成功进阶手册！
带你走出迷茫，走进自己想要的生活！
善用青春资本，“套牢”一生幸福！
把握好20几岁的黄金阶段，女人就能获得一生的幸福。

<<20几岁决定女人的一生大全集>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>