

<<25岁女人的成材计划>>

图书基本信息

书名：<<25岁女人的成材计划>>

13位ISBN编号：9787510405563

10位ISBN编号：7510405564

出版时间：2009-10

出版时间：新世界出版社

作者：杨楠楠

页数：232

字数：240000

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>

<<25岁女人的成材计划>>

前言

在这之前，我们的人生就像灰姑娘的豪华舞会。

年轻的我们，穿着美丽的礼服，抬头挺胸地穿梭于生活之中。

手心里攥着大把的青春和骄傲，眼神清澈，又带着些不知如何抉择的迷惘。

梦想、爱情、现实，交互飘过眼前。

抱在怀里，都不知怎样去安放。

我们挑剔舞伴不够多金、体贴、帅气；挑剔香槟不好、灯光不浪漫；挑剔环境太吵、场地太小……我们皱着眉头，一本正经地宣泄着自以为正确合理的不满，看不透别人眼睛里盛着的包容和忍耐。

我们都想成为舞会上最耀眼的主角，矜持地提着漂亮的裙摆翩翩“挤”向舞台的中央——那里有幻想中的王子、权杖、华服、灯光……就在一切在心里膨胀地像要蹿出胸口时，25岁的钟声不紧不慢地响起。

像被施了魔法一样，时间出现短暂的定格。

然后，原本模糊的一切渐渐清晰，我们终于真实地看清了世界。

原本围在身边的男人一个个散去，甜言蜜语被证明只是脑子发热时的胡言乱语；眼角的第一道皱纹时刻提醒着化妆的必要性，发现素颜朝天成了奢侈的梦想；理想与现实的落差越来越大，曾经试图改造世界的雄心壮志，现在觉得万分可笑，直想藏起来；自己竟然开始圆滑地敷衍假笑，心里不屑地说：原则算个屁；上司天天板着张阎王脸，像是前世欠了他的债；不记得从什么时候起，出门时站在了母亲前面，因为她已经习惯性地征求我们的意见；坐在办公室里已经不敢再混日子了，因为许多像当年的我们一样的“小妹妹”，目光灼灼地杀到了我们身边，眼睛直勾勾地盯着我们现在的位子……人到25岁，青春开始老去，自己慢慢成了自己生活的顶梁柱。

相伴的爱情、工作、家庭，像是“三座大山”，幸福而疼痛地压在我们身上。

在25岁这个“特殊”的年龄到来之时，我们应该做好什么准备去迎接下一轮挑战？

很简单，把自己培养“成材”，去打拼一个光辉的未来。

女人这一生，要经历很多次“培训”，才能在人生的每一个阶段都“成材”。

很小的时候，爸爸妈妈给我们的培训是教我们长大，从一个孩子成为一个“大姑娘”，手里握着点立身处世的筹码。

到了25岁，当我们遵循着大自然的规律，在这一年开始慢慢“变老”时，就要拟定一个新的“成材”计划。

这个“成材”计划，是你在对自己有了充分了解的基础之上，参照过往的人生经历，由自己操刀制订的人生规划。

它不同于你18岁时脚不着地的“理想”，因为你已经在现实中走了几年，知道了脚踏实地，知道了自己需要什么、缺少什么、有什么“资本”。

小时候学写字，最早是用四线方格本，工工整整地写在方格里，还要加上拼音。

然后是只划出横线来的作业本。

等到大了，我们就可以写在没有任何线框约束的本子上了。

这就是人生啊！

起步的时候要遵守“规矩”，免得走错、走偏；走熟了之后，可以去掉框框，只沿着线走；等到能自动“走”成线时，线、框已经刻在了心里，不需要外在的束缚了。

我们所有的“计划”，都遵循着这样的规律，一切都是为了让生活步入正轨而已。

25岁的计划，越详细越好，因为这是我们非常重要的“基础”。

祝你从此以后的人生，更加与众不同。

<<25岁女人的成材计划>>

内容概要

本书是针对20多岁女人的书。

25岁是女人的一个坎。

从本书从这个年龄阶段的女人的工作、婚姻、爱情、孩子、家庭多个方面进行分析说明，从而使各个女性从中得到启示和借鉴，在25岁这年为自己的人生幸福做好精确的规划，从而获得成功幸福的人生。

。

<<25岁女人的成材计划>>

书籍目录

前言第一章 恐慌之年 第一节 身体开始走下坡路 第二节 不再享有女孩儿的“特权” 第三节 正式成为一个“大人” 第四节 年龄的落差 第五节 感情不再是命根子 第六节 习惯戴着面具生存第二章 生命正红 第一节 有了女人味 第二节 打下了一定的事业基础 第三节 积攒了一些生活经验 第四节 有“舍”有“得”第三章 新一轮的生命正式开始 第一节 为人生做明确的规划 第二节 为自己找个家 第三节 打拼自己的事业王国 第四节 应付自我身份的转变第四章 25岁自学成材 第一节 第一个五年计划 第二节 积攒人脉 第三节 修习女人的魅力课程 第四节 培养“技能型”性格 第五节 锤炼不倒精神第五章 25岁流年的忠告 第一节 关于理财 第二节 关于生活 第三节 关于爱情附录

<<25岁女人的成材计划>>

章节摘录

科学研究表明，25岁是人体的一个临界点，人的生长和体力在这一年达到最高峰。

在这以后就逐渐地走下坡路，最早表现的是肌肉开始慢慢地丧失力量和弹性，然后心肺的机能开始降低，身体的基础代谢率也逐年稍有减慢。

除了体力、精力之外，第一条皱纹的出现，对还没过够年轻的女孩子们来说，简直就是晴天霹雳。这以后可得怎么办？

从现在开始，人间少了一个青春年华的小女孩儿，多了一个25岁的老女人。

25岁后的美容跟“老”毛病见招拆招1.皮肤变粗症状：如果脸颊部位出现过多斑点，不仅有可能预示着你的肝脏功能受到部分损伤，还可能预示着盆腔炎、乳腺炎、乳房小叶增生、宫颈炎等诸多妇科病变。

特别是在长期熬夜加班之后，更要注意观察自己的皮肤状况。

应对措施：多吃粗加工的米、全麦面粉和杂粮，还应多吃些动物肝脏。

维生素C主要依赖水果、蔬菜获得，含量丰富，正常饮食即可满足。

如果正在服用避孕药，那就要补充较多的维生素c，以保护肝脏和性功能。

2.频繁头痛症状：头经常一跳一跳地痛，或好像有东西缠着头部，绞痛并伴有眩晕现象。

工作中用眼过度，长时间专注屏幕、睡眠不足、压力太重等都是导致头痛的直接原因。

此外，姿势不正确、工作节奏紧张和睡眠太多亦可能引发头痛。

应对措施：放松心情和身体，间或闭上眼睛或到室外做些简易舒展运动。

打开窗户让室内空气流通，或者离开办公桌，戴上耳机听音乐。

头痛时不要乱吃止痛片，那只会令人对痛的感觉变得迟钝、损伤脑部神经，却解决不了根本问题。

3.脱发增多症状：女性肾气最盛的时期是21、22岁左右，25岁之后，就开始渐渐衰退，表现为头发不再光泽、手感枯涩。

如果用力梳头，头发掉落量明显多于从前。

如果再并有晨起时的眼睑水肿，说明肾脏不能够借助尿液的生成及时排出身体内的毒素，功能正在减退中。

应对措施：为防止过早出现肾虚，女性朋友不妨采取“养生+食补”的方法。

养生主要是指锻炼身体和适当节制房事，食补是说在平时，一般冬令进补为佳。

可多食用一些有助补益肾阴的食物，例如，山药就是很好的滋补食品，既补气又补阴，还可以煮枸杞羊肉汤温补肾气。

4.韧带脆弱症状：与男人相比，女人更容易拉伤膝、踝等关节的韧带。

一旦韧带拉伤，得用好几个月才能治愈。

医生认为这可能是女人宽大的髌部使膝、踝关节韧带要承受更大的作用力，而且女人的韧带天生就比男人脆弱得多。

应对措施：每天起床后不要忘记全身的伸展动作，它可以让肌肉醒来，……

<<25岁女人的成材计划>>

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>