

<<20岁做女孩30岁做女人>>

图书基本信息

书名：<<20岁做女孩30岁做女人>>

13位ISBN编号：9787502838485

10位ISBN编号：7502838481

出版时间：2011-4

出版时间：地震出版社

作者：姜欣

页数：304

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岁做女孩30岁做女人>>

前言

暮年时期的果戈里曾说过：不说别的，光是拥有未来，年轻人就够幸福的了。

然而，很多20岁的年轻女孩却没有感觉到丝毫的幸福。

许多女孩只是把青春的资本沉浸在华丽的梦中，而不想或根本不知道如何去为这些梦奋斗，乃至很多本有可能实现的梦想，犹如肥皂泡一般，随着青春的流逝而消失得无影无踪。

到30岁时，本以为老天会为自己安排好一切，蓦然回首，却发现，灯火阑珊处，孤独的自己竟然一无所有——无论是理想的工作，幸福的婚姻，还是美好的生活，于是，她们陷入了迷惑，陷入了悔恨……世界上有数不尽的自我感觉不幸的女人，每当她们谈起自己的生活，经常梦想着时光倒流，回到她们20岁或者30岁的时候——因为她们觉得自己完全可以做好更多更重要的事，更加轻松愉快地享受生活。

可惜，这种情况是不可能出现的，正所谓：盛年不重来，一日难再晨。

人生短暂，韶华易逝，所以应当及早学习人生的智慧，提高生活的品质，而绝不能得过且过、随波逐流，空等幸运女神的眷顾。

爱默生说：只有肤浅的人相信运气。

坚强的人相信凡事有果必有因，一切事物皆有规则。

相信运气远不如相信你自己。

一个女人能否获得理想的人生，关键在于采取的行动是否正确，努力的程度是否足够！

有一首诗这样写道：别等太阳已经高挂，才进入今天；别等花已凋谢，才来珍惜；别等机会远去，才来痛心……被誉为“西方女性励志第一书”的《平凡的女人，非凡的成功》的作者简·弗雷泽说：也许对成功的一个最好定义，就是过好我们自己的生活，并热爱它们。

聪明的女性懂得，20岁如何做女孩，30岁如何做女人。

20岁是女人人生的黄金时期，正像一朵刚刚绽放的鲜花，热情奔放，浑身上下显露出青春的活力和风采，是不断走向成熟和发生质变的飞跃阶段。

我们应该充分地利用和把握每一分钟，积极地为自己的梦想打拼，为三十而立打下一个坚实的基础；只有这样，在30岁时，你才能真正地“立”起来；在将来回首往事的时候，你才不会因虚度年华而悔恨。

而30岁，应该是一个女人一生中最成熟和最辉煌的时期；30岁的女人多半已步入婚姻，家庭的责任，使她们渐渐摆脱掉少女时期的天真和羞涩，变得更加稳重和大气；30岁应该是女人最具风采的年龄；30岁应该是女人容貌、学识、经验综合分最高的人生阶段；也是一个女人提升自我、发展事业、营造幸福家庭生活的关键时期。

只要掌握一些简单的原则，每个女人的人生都可以变得丰富多彩、轻松愉快。

有助于获得幸福和成功的女人的资本不是与生俱来的，而是后天修炼的。

只要用少许的时间学习，积极借鉴成功的经验，了解某些简单的人生法则，你便会受益一生，轻松地达成各种目标，使人生沿着理想、幸福的轨迹不断前进。

<<20岁做女孩30岁做女人>>

内容概要

《20岁做女孩30岁做女人》由姜欣编著。

《20岁做女孩30岁做女人》内容如下：

对于年轻女性来说，20岁做女孩，30岁做女人！

女人获得幸福和成功的资本不是与生俱来的，而是后天修炼而获得的。

“20岁做女孩，30岁做女人”也是要学习一些技巧的。

只要掌握一些简单的原则，每个女人的人生都可以变得丰富多彩、轻松愉快。

只要用少许的时间学习，积极借鉴成功的经验，了解某些简单的人生法则，你便会受益一生，轻松地达成各种目标，使人生沿着理想、幸福的轨迹不断前进。

<<20岁做女孩30岁做女人>>

作者简介

姜欣，女，长期从事管理和研究工作，有多年研究女性生活和人生哲学经验，已完成和发表了多篇文章、书稿。

<<20岁做女孩30岁做女人>>

书籍目录

一、20岁的女孩要确定好自己的目标与梦想
聪明的女孩懂得成功是一种选择而不是机遇

20岁的女孩要做出适合自己的生涯设计
把握适当的原则为自己安排好就业计划
根据实际情况及时地调整自己的求职意向
选择那些容易成功的事去做

学会专注，把全部精力集中在一件事上

注重读书学习，努力增强才干

成为知识面宽、有见识的女孩

注重培养自己的特长，争取更多的机会

对于女孩来说，能力比美丽更重要

不断追求进步才能获得精彩的人生

二、20岁女孩需要学习和提高恋爱的技巧

对恋爱的对象不要要求太高

不管选择哪一种男人都有得有失

真正适合自己的恋爱对象才是最好的

爱情不是无私的牺牲，也不是单纯的占有

要注重感觉，也要考虑“门当户对”

一见倾心未必能获得真挚持久的爱情

即使遭到拒绝，也没有什么大不了的

爱情像是马拉松长跑，不能急于求成

热恋中的女孩要注意主动降低爱的热度

学会拒绝，不受感情的羁绊

要果断地放弃不适合自己的男人

要给男友充分与异性的交往自由

会得体撒娇的女孩更显得可爱

减轻失恋的伤痛感

三、20岁的女人在举手投足中要尽显良好的修养

20岁的女孩要培养受人欢迎的个性魅力

要积极调整和优化，改善自我个性

克服羞怯心理，提高自尊心和自信心

在社交场合要展示出优雅的仪态

注意禁忌，使自己的言行更得体

女孩不应该说脏话

善解人意的女孩最受欢迎

尽量采取受人欢迎的说话态度

一定要学会得体地展示笑容

注重生活细节，别忘了沟通感情

做女孩要会温柔，但不能软弱

勇于追求成功，对竞争抱积极的态度

不怕出丑，勇于尝试新事物

不要嫉妒，让别人的成功成为自己的动力

采取积极的行动，保持青春的活力

四、20~30岁，智慧要日趋成熟

摆脱青涩，做一个成熟的女人

<<20岁做女孩30岁做女人>>

战胜依赖，别把希望寄托在别人身上
为自己而活，追求自我价值的实现
努力消除需要得到别人赞许的心理
放弃抱怨，承担起自己的责任
多关注光明面，少说负面话
不要以为别人都在处处针对你
做一个豁达开朗、宽怀大度的女人
尽量减少误会可能带给彼此的伤害
在交往中不要过分热情和急于求成
不要靠一味地忍让去换得别人的好感
在异性上司面前端庄大方，举止得体
在生活中不要刻意去追求完美
不要沉迷于幻想，务实些
保持冷静，不要被自己的情绪所摆布
相信自己的判断
自己作决定，不轻易被他人的观点所左右
培养决断魄力，克服犹豫不决的弱点

五、30岁的女人不是天生丽质也迷人
追求魅力的女人一定要重视修炼自己
花一些时间，呵护自己的容貌
不顾一切去整容的女人是明智的
迷人的女人味存在于自信中
用好心灵的力量，帮助自己喜欢自己
彰显高雅女人的生活品位和格调
任何时候都不要让年龄成为你外貌的绊脚石
修炼气质比用服装和打扮来美化自己更有效
得体的服装能为女人增添美感
尽量让外在形象为自己增添光彩

六、30岁的女人在职场要焕发出活力和激情
30岁的女人要追求属于自己的事业
要能坦然地接受工作中的一切
要努力改变“怀才不遇”的感觉
30岁的女人要勇于表现自己的胆识与才华
掌握一些简单的法则，便可拥有更多的晋升机会
拿出热情去实现自己的理想
要始终带着热忱和信心去工作
在工作中充分发挥女性的思维特长
在遭受挫折的时候不要放弃成功的信念
更好地适应工作，战胜职业倦怠症
30岁的女人不被淘汰的最大资本是能力
30岁的女人要学会随时随地给自己“充电”
尽量不要让工作侵占生活的时间和空间

七、30岁女人有见识、有谋略才能呵护好婚姻
要想获得美好的爱情就必须付出努力
与其对老公唠叨，不如去赞美他
女人的宽容是家庭幸福的关键
要相信自己，更要相信老公

<<20岁做女孩30岁做女人>>

作妻子和母亲的女人一定不可缺少温柔
在平凡的生活中去追寻和享受浪漫
为彼此保留一定的属于自我的感情空间
冷静地面对发脾气老公
感情上要平衡，家庭生活不追求完全的平等
消除可能引发第三者插足的种种因素
及时化解矛盾，避免积攒成大问题
婚姻危机降临时不能束手无策
呵护激情，将婚姻进行到底

八、寻找幸福犹如发现蓝天一样简单
保持阳光的心态，积极地面对生活
幸福取决于保持精神愉快、保持自我价值的能力
与其为损失而悲伤，不如想办法来弥补创伤
幸福是自己的选择，而不是上天的恩赐

30岁的女人要学会摆脱情绪的低潮
聪明的女人满足于过简单而快乐的生活
要注重维护和保持心理的平衡和健康
培养开朗的性格，保持心态的平和
积极创造和保持积极的心境
今天就可以尽情地享受快乐与幸福
看淡物质利益，学会在平淡中得到享受
控制欲望，懂得适可而止
决定幸福的关键因素是享受乐趣的能力

<<20岁做女孩30岁做女人>>

章节摘录

版权页：职业是人生中的大事，职业最怕没有规划，没有规划的职业生涯就很难保障“前程光明”。每个专业的各个职位都有所不同，要早日做好职业规划，尽量选择适合自己的职业；不能做迷茫一族，盲目做事，走了弯路，赔上时间，后悔不及。

可是，有的女孩到了大学快毕业了，甚至毕业后已经做了一两份工作了，还没有自己的人生职业规划，这样怎么能不迷茫呢？

生涯发展要有计划、有目的，不可盲目地“撞大运”。

很多时候，我们的职业生涯受挫，就是由于生涯规划没有做好。

好的计划是成功的开始。

古语讲，凡事“预则立，不预则废”，就是这个道理。

每个时期都有各个时期不同的发展平台，找工作最好按照发展方向，找到职业生涯规划的某一个平台，然后主要做自己适合的工作，看发展前景。

一个平台、一个平台地往上走，逐步走出自己的成功之路。

每个年轻的女孩都应该根据个人的实际情况找到职业切入点，否则，糊里糊涂找份工作，不适合自己的，就会导致职业错位，只能在边道上晃悠，始终不能步入正轨；由于方向不对，越走越错，几年之后回头一看，职业生涯轨迹紊乱，走了一条蜿蜒小路，曲曲弯弯，来回周折。

还有人几年之后又回到当初起步的原点，彻底迷路。

其间还经常遭遇瓶颈、感到无奈、渺茫、彷徨，站在十字路口，左右摇摆，迈不动步，赔上时间，浪费掉最美好的青春时光。

行之有效的生涯设计需要切实可行的奋斗目标，这是制订职业生涯规划的关键。

目标决定着你的方向，没有目标的人，永远也别想成功。

目标是职业规划的出发点，同时也是促使一个人去实施规划的巨大动力。

它鼓舞和鞭策一个人排除一切阻力和干扰，不徘徊、不犹豫、不妥协，勇往直前，全心致力于理想的实现。

<<20岁做女孩30岁做女人>>

编辑推荐

《20岁做女孩,30岁做女人》：每个女人都可以变得丰富多彩。

<<20岁做女孩30岁做女人>>

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>