

<<女人25，活出最好的自己>>

图书基本信息

书名：<<女人25，活出最好的自己>>

13位ISBN编号：9787505423640

10位ISBN编号：7505423649

出版时间：2010年04月

出版时间：朝华出版社

作者：郑洁心

页数：221

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>

<<女人25，活出最好的自己>>

前言

25岁不是做梦的年纪，而是明确方向的年纪大约八年前，我写了第一本女性书籍 《写给女孩的幸福宣言》。

书是为了二十几岁的年轻女孩而写，从各种角度去探讨一个二十几岁的年轻女孩，可以从哪些地方努力，为自己的人生铺路，让未来变得更好。

这几年，随着这本书的出版，我陆续收到各地女性读者的来信，问我有关人生的各种问题，而所有的问题最终都归结于一点，那就是作为现代女性的我们，如何才能活出最好的自己？

在这些信件中，我发现最急切想知道答案的是25岁上下的单身女性朋友们。

25岁，对于一个女人来讲是什么样的年龄呢？

经历过一些事情，但是并没有变得世故圆滑；爱过一些人，但是心灵并没有找到妥帖的感觉，总是觉得也许会遇到更好的；受过一些伤害，但是并没有对美好的事物退却。

25岁，也许就是这么一个过渡的年龄，就好像一朵花，开的正艳，又担心快要凋落。

看着周围的朋友恋爱的恋爱，结婚的结婚，做妈妈的做妈妈，25岁的你迫不及待地想走出眼前这一团迷雾，看见属于自己三十岁的幸福安定。

在回复这些读者的来信中，我无一例外都会首先反问她们一个问题，那就是：25岁的你，最在乎的是什么？

家庭，事业，健康，美貌，爱情，婚姻，老公，孩子，朋友，房子，人民币……对于女人来说，重要的东西太多了，但我坚持只能选一项最最在乎的，这时候大部分女性都选择了爱，爱别人，被人爱。这正验证了我的一位朋友说过的一句很平淡甚至很偏颇的话，她说：女人终其一生所追求的，不过是两个字——爱情。

有人不相信，有人不敢相信，我信。

我一直相信：女人的脆弱，其实仅仅针对爱情。

25岁，也恋爱，一面盼望着白马王子从天而降，一面笑话自己白日做梦，梦想和现实两个小人在心里你推我攘。

25岁，也失恋，一面安慰自己我还年轻，有的是机会，旧的不去，新的不来，可转头又一想，我都快30了，新的什么时候来啊？

25岁，想结婚，又怕束缚住自己，委屈了青春，可又一想，现在不结婚，我又能年轻几年？

25岁，想生个孩子，当个貌美的年轻妈妈多得意，可一看到路上那些下垂的胸部和肥大的臀部就望而生怯。

25岁，不想老去却眼看着23、24嗖嗖的飞走了，27、28呼呼的奔来……20远了，30近了，女人你最怕什么？

没有爱情，你会冷；没有婚姻，你会空。

女人最害怕的事情永远不是青春渐远，红颜渐逝，而是：兜兜转转，终究找不到情感上真正的归宿。

感情是女人一生最美好的期待，也是25岁的你们最大的考验与功课，而最具有讽刺意义的是，尽管我们最在乎的是爱与被爱，但在规划自己的未来时，却无法把感情规划进去，因为感情要随缘，可以被期待但无法被规划。

成熟健康的爱情，应该是两座山头，各有各的风景，各有各的呼吸空间，互望成风景，风在其间吹出默契。

良质的爱情，会让自己看到另一个精彩生命的内部，进而双方一起分享心事，一起修习成熟，共度生命的每一阶段。

所以，亲爱的们，不要老问自己的真命天子何时来，不要老问为什么你对他这么好却不被对方领情？

应先问自己：已经把自己打点好了吗？

你没有爱情可以自立自处吗？

一个人可以不怕寂寞吗？

25岁的单身女人，最重要的是什么？

25岁的单身女人，最关心的不是能不能“嫁出”，而是有没有丰富的“收入”：心理上的，健康上的

<<女人25，活出最好的自己>>

，精神上的。

内心不够强壮不够坚定，自信自然会动摇，自信被动摇，自然会害怕孤单。

暂时没有爱情的生活，虽然有时会平淡的不行，但你可以把自己打扮的干干净净，漂漂亮亮的，优雅又从容，也可以积极发掘和投入自己的兴趣，让自己变得有趣味起来，如此一来，自信和吸引力自然倍增。

暂时没有人欣赏你，爱你，更要努力活出最好的自己，唯有自己好了，才能与别人良性地相处。

你得自己养出一方丰足自立的风景后，需要你的人才来，别人才觉得你是可以依靠的，与你在一起如沐春风、没有压力。

如果自己不能照料好自己、自己不能爱自己、自己不能独立成长上进，与别人在一起时就很容易陷入纠结的状态，因为你放弃了独立的自我，成了依附在对方生命上的不完整的个体，时间久了，对方会觉得是沉重的负担，两个人的感情会开始渐生不满与冲突，到时候不是一起溺毙窒息，就是对方害怕逃开。

思考现代女性如何活出最好的自己，一直是我在写作上想要做的事情。

我和所有台湾女性一样，经历过传统教育、面对过升学就业压力，也享受过恋爱、品尝过失落，然后走入婚姻。

在这些过程中，我持续朝着自己梦想中的生活走去，学习着用更成熟的态度面对难题。

同时，我也时常思考，如果时光可以重来，如果当时我在哪些事情上特别注意，应该会更好一点。

这些想法在我的心里酝酿已久，现在终于可以把它呈现出来了。

我想把这些想法告诉所有25岁的女性朋友，关于那些我曾经做得很好并且为自己带来幸福的事情，希望能给你们作为参考；而关于那些我曾经做得不够好并且需要改进的事情，希望能给你们反思的空间。

而我必须要说明的是，每一个人都有自己的生活态度和幸福感所在，所以我所说的并不一定要奉为圭臬，我更希望你在读完这本书之后，能够针对这些议题，整理出专属于你的幸福蓝图。

谨将这本书献给每一位超爱自己的女人。

<<女人25，活出最好的自己>>

内容概要

改变人生命运的无非是两样东西：一个是你读过的书，一个是你遇到的人。

“女人不要当笨女人，更不要和笨男人在一起”，而不要笨女人的前提就是要多读书，主动为自己的脑袋输入一些好东西。

“正因为看不到幸福，你才需要相信”，“用《秘密》的哲学呼唤幸福”，《女人25，活出最好的自己》这是一本能让女性坚定幸福信念的心灵励志书。

“你最终活成什么样，取决于你内心最想活成什么样”，“好的选择，它一定是冒险的”，这是一本读完后会有“重生”感觉的书。

“25岁是向社会现实投降的起点。

25岁不开始改变命运，那么未来人生中你将不会有更好的机会！

”

“25岁不是做梦的年纪，而是明确人生方向的年纪”。

凡走过的必留下痕迹，十年后、二十年后你的生存状态是由你今天的行为和选择铺就的。

看别人走过的路，为自己的路途寻找方向和方法，这是一本能让所有女孩身价倍增的成长魔法书。

思路决定出路，选择决定命运。

没被社会和现实彻底打败，依旧保持那么点理想和追求，偶尔或时时感到迷茫需要坚定信念的大多数人，都能从中获取与生俱来的力量和信念，帮助女性抛掉一些不切实际的虚无幻想，真正清楚的弄明白，你想要的是什么？

你想要的幸福是什么？

如何获取你想得到的幸福？

你的答案或世俗或精神，这都不重要，亦无优劣。

重要的是，你必须清楚你所选。

重要的是，你必须为了你的所选，做出努力。

<<女人25，活出最好的自己>>

作者简介

郑洁心，台湾国立中兴大学法律系、中文研究所毕业，曾任职于律师事务所、银行，资产管理公司法
务专员，以及多家主流刊物的主编，职场经验丰富。
在个人部落格写作长达八年，以法律人完整的逻辑和写作人精密的社会观察力，诠释众多都市男女爱
情故事，其一针见血的犀利笔

<<女人25，活出最好的自己>>

书籍目录

CHAPTER 01 用你的心灵呼唤幸福

- 01 正因为你看不见幸福，你才需要相信
- 02 25岁是时候想一想，十年之后的自己究竟要变成什么样子
- 03 好的选择，它一定是冒险的

CHAPTER 02 事业绝对是25岁女人的必需品

- 04 25岁，有些道理越早明白对你越有利
- 05 不能养活自己的“宅女”是可怕的
- 06 坚持奋斗，就是对自己的最大忠诚
- 07 聪明的女人只要能掌握自己，便可以赢得整个世界
- 08 结不结婚，都要做好退休规划，这才是成熟的女性

CHAPTER 03 美丽永远是女人的万能钥匙

- 09 25岁还质疑“以貌取人”的天性，那就太天真了
- 10 明确你最想要表现的自己是什么样子
- 11 漂亮的女人男人都喜欢，就如女人都想拥有漂亮的物品
- 12 “等我减肥成功再穿漂亮衣服”的念头是完全没有必要的
- 13 小心翼翼地成为别人而不做自己真的很可惜

CHAPTER 04 女人一辈子至少要有有一次自立自强的减肥大作战

- 14 25岁的女人已习惯体重给你带来的困扰，那就不太妙了
- 15 我们最胖的时候，往往正是我们过得最糟糕的时候
- 16 乐活的方式，能让女人不费吹灰之力维持好身材
- 17 不要让身体搭云霄飞车，给它毒药再给它解药

CHAPTER 05 成熟的女人，一定是能够控制自己情绪的人

- 18 找到情绪爆炸的症结点，一定找得出办法控制它
- 19 在恋爱中训练自己的情绪反应方式
- 20 25岁的女人，一定要学会为自己保密
- 21 巧妙应对爱开玩笑的男同事，是25岁女人应有的成熟

CHAPTER 06 身心没有照顾好，谁的羡慕眼光都是多余

- 22 爱物质要适度，永远知道精神更重要
- 23 所有的外在形式最终都是为了内心的安定
- 24 泄露年龄秘密的往往不是皱纹，而是你的眼神
- 25 伤害在25岁的年纪是必然的，但请不要远离美好的事物
- 26 如果你对别人不够仁慈，那就是自己的能力不够
- 27 25岁女人请爱你的工作，但别爱上你的上司

CHAPTER 07 交友有原则，你的态度很重要

- 28 25岁还相信网恋，那你不是天真得可怕就是可怕得天真
- 29 世上没有完美的男人，只有女人完美的想象
- 30 “见不得别人好”的嫉妒心理会毁掉女人的一生
- 31 警惕闺蜜太多地参与你的感情生活
- 32 女人间的八卦，最好的倾听者是男人
- 33 不该结交的人，千万不可套近乎

CHAPTER 08 书籍是单身女人最忠实的情人

- 34 女人不要当笨女人，更不要和笨男人在一起
- 35 电视看多了人会变呆，女生如果变呆就不美了
- 36 25岁不幸失恋了，那就挑本让自己安静下来的书吧
- 37 小心被书本愚弄而不自知

<<女人25，活出最好的自己>>

<<女人25，活出最好的自己>>

章节摘录

插图：CHAPTER 01 用你的心灵呼唤幸福25岁是女人人生处于分水岭的年龄——既是女人爱情的困渴期、家庭的初始期、事业的发展期、婚姻的磨合期,也是女人全面走向成熟的开始……无论事业还是爱情上遇到多么大的挫折,女人唯有将信念埋于心,置于行,才能演绎自己更加美丽动人的人生。

01 正因为你看不见幸福,你才需要相信对你而言,你的人生可有可无的事情有多少?

工作可有可无?

恋人可有可无?

好的衣服和鞋子可有可无?

好的朋友可有可无?

如果你还没有看破红尘的话。

为什么这些世界上美好的东西,对你来说都可有可无呢?

是因为害怕自己得不到?

害怕拥有之后要经历种种考验?

害怕被拒绝,所以宁可让自己永远处在低标准的稳定生活当中?

假如你从来没有发自内心真的想要拥有什么东西,那么好运要怎么降临在你身上呢?

这就好像和众多竞争者在争取一个工作,你的表现像是可有可无,而别人的表现却是非到手不可,那么命运女神会比较眷顾谁呢?

有时候我们没有得到什么好东西,不是因为我们的运气比较差,而是因为我们“不想要”的信念比“想要”的信念还要强,所以当然是得不到了。

许多人都不会意识到自己“不想要”的信念比较强。

可想而知,美好的事物谁不爱呢?

问题是,有些人爱到愿意飞檐走壁去争取,而有些人只会坐着想:如果我能拥有就好了!

于是在“想要”与“不想要”的拉锯战中,显然“不想要”这一边略胜一筹。

如果美好的事物降临了,而你连伸出手的努力都畏惧,那么还能接得到吗?

如果你走过一家精品店,看到一个你此生梦想的皮包,当时你的心里会怎么想呢?

是“我给自己一年的时间在工作上努力,不惜兼职多赚一点儿钱存下来,不惜把每个月买衣服的预算都节省下来,不惜一个月少吃两次大餐,少参加两次聚会……如果这一年我能做到这件事情,我就在明年生日当天走进这家店带走这个经典皮包。

如果这个品牌明年不出这个款式,那我会想办法去网上买一个二手的,或把这笔钱留着等它哪天再度上市”,还是“天啊,一个要价两万元人民币!

这么贵!

我完全不可能得到它。

想想看,我的月薪才几千块,又要付保险费、房租,买基金、股票,还要每个月买一些衣服,我就算不吃不喝一年,也买不起这个皮包。

我想它和有钱人比较有缘,像我这么贫穷,我看还是连想都不要想了”?

如果正在职场上的你,在工作上遇到了升迁瓶颈,认为要回学校进修才能对长远的职场规划更有利,那么你会如何盘算呢?

是“我现在年收入超过10万,如果辞掉工作去读研究生,那就一切归零了。

不过我很确信,等我花两三年念完学位回到职场之后,我的身价会翻两倍以上,所以这是值得的。

唯一要想的是:这两三年我要靠什么活下去?

靠积蓄一定是不够的,如果打工兼职半工半读也是办法之一,不过很可能影响拿到学位的进度。

想来想去,还是搬回家和爸妈一起住最好,毕竟他们年纪大了也需要照顾,而大家住在一起开销也比较少。

虽然这几年压力会很大而且日子会很无聊,可是我认为是值得的。

所以,辞去工作再去进修并不是不可行的选择”,还是“我真的超想再去进修的。

想想看,这家公司给我的待遇真的很差,几年都没有加过薪水,我的人生可不想埋葬在这里。

<<女人25，活出最好的自己>>

可是，我有什么办法呢？

我每个月的开销和这份薪水刚好持平，如果我没有这份工作，不要说我的保险基金都付不出来了，连吃饭都会成问题。

算了，反正这就是我的命，注定要庸庸碌碌过完，没什么好说的。

真怨恨当初我妈没有鼓励我继续读研究生，害得我现在后悔都来不及，这一切只能怪我妈”？

很多人在自己面临抉择的时候，都会先从逃避的角度去思考。

这是人之常情，因为逃避和安于现状，能让人得到比较多的安全感，也代表了一切会“不能更差”地持续下去。

所以在我们作决定的同时，会找到非常多的理由、借口，让自己不管怎么推论，都会倾向“比较容易做到”的那个决定。

例如：明明是自己不爱的男人，可是因为不想一个人过日子，就找了很多借口继续和这个男人在一起，可是在在一起了之后又不断地对两人相处的现状感到挫败和愤怒；明明是一个自己很想要追求的对象，可是因为害怕被拒绝，所以也找了许多借口，让自己连第一步都跨不出去。

如果这个时候有旁人给予客观的意见，那是最好不过了。

只是我们的内心早就有了比较好逸恶劳的决定，所以不管别人分析得多有道理，最后也不能改变你的决定。

如果你能够了解自己在作抉择时惯用的思考逻辑和方向，或许就能比较清楚认识到自己老是作错决定的问题在哪里，那真的不完全是命运。

建议你找自己曾经作错的一个重大决定，想想自己当初作这个决定时是如何思考的，或许就会发现当时的判断在哪里出了问题，还是判断根本没有出问题，问题在于你给自己的借口太多，所以选择了一个好逸恶劳的决定。

02 25岁是时候想一想，10年之后的自己究竟要变成什么样子25岁了，不知道该称自己女孩还是女人，说女孩觉得太矫情，说女人又太风尘。

25岁，看那些十七八岁的小丫头太浮躁，又觉得那些30几岁的老女人太世俗。

25岁，单位领导觉得你还是新手，新来的实习生管你叫老师。

25岁，不大不小，三年前的衣服还能穿，三年前的想法却早已入古。

25岁注定是个尴尬的年纪……在年龄概念上，25岁一直以来都是个没有名分的阶段，前有二八年华、双十年华，后有三十而立、四十不惑，单单横在中间的25岁少了件约定俗成的外衣。

25岁作为一个特殊的年龄段(也有人认为定义为年龄点更为合适)被提出和界定，也是最近的事情。

虽然是否有必要把25岁这个以往被人忽视的年龄“特殊化”的争论还存在，但据北京一家知名调查公司的一项调查表明，在20-30这个年龄段里，25岁是提及率最高的“标志性年龄”而且很多关于人生的新的困惑和矛盾是从这个时候开始的。

25岁是跨过第二个本命年后的第一年，是下一个本命年的开始，开启了下一个轮回。

这个时候，人会无比真实地认识到自己长大了、不小了。

算是一个中点吧，跨过这个中点，直奔而去或者说是向之倾斜的是三十而立，责任感和紧迫感突然被提升。

但实际上这又的确不是一个心理很成熟的年龄，在接触最多的长辈、同事、朋友圈里，你可能还是个“孩子”。

于是你很容易活在一种混乱的感觉里，认识到自己长大了，也确实确实是长大了，可你还不情愿背负“年纪大了”这种说法，只是不敢像以前一样倚小卖小。

25岁是怎样的一个群体？大学毕业一两年，工作刚刚稳定，但还谈不上事业有成；依然充满对自由、浪漫和激情的渴望，却又不得不开始思考人生的一些大事，譬如说婚姻。

这个时候该用一场怎样的恋爱来成全自己的感情，成为很多人心里左右为难的问题。

是继续爱情的马拉松，还是携手步入红地毯？都说女人的身体会从25岁起拐进衰老期，那么25岁还得不到婚姻承诺的女人也许就急了，可是男人说，我没事业没房子。

另外，注重爱的感觉或谈一场纯粹的精神恋爱，其实很美，但25岁的人究竟还有多少敢为没有结果的感情耗上几年？在纯粹的恋爱里面，成熟的身体又该如何“照顾”？

<<女人25，活出最好的自己>>

这些都是很现实的问题。

25岁的日子远比23岁的日子更彷徨。

如同我在新闻播音台上写下的这么一段话：23岁的事情真的好谈，就是冲、冲、冲，以为自己是九命怪猫，死了可以复活。

但是25岁呢？

在这个后青春期里，你依然气盛，但又被现实萎缩了一点雄心，真正的梦想和现实之间的战争，这才开始。

夜深人静时，你总惦记着那几首没写完的诗、没唱完的歌，沉溺在华丽的青春美梦中，感觉不到时光的流逝。

但有时候，你全身上下的细胞热腾腾，好像都不容许你昏愚度过剩下的年岁，你迫不及待地想走出这一团迷雾，看见属于自己30岁的幸福安定。

于是更多时候，变得诡异了，选择极端逃避，以为超越现实和梦想之上，可以安然无恙。

但是，这样的选择却将你抛出地球之外，成为卫星，只能在地球边缘运行，再也无法切入轨道。

面对单身或婚姻、升学或就业、家庭和自我，25岁的你会特别焦急，尤其在同侪当中的竞争，会让你想要追上别人的脚步，乃至想超越别人。

或许你的朋友比你多一些机会，也恰巧在那个时候掌握了属于她的机会，所以她在工作上或感情上的进展就突飞猛进，相较之下会让你自惭形秽。

但这就好像有人很快地学会走路，可有人就是比较晚学会走路一样，是很难比较出好坏的，也无法决定未来谁的命运比较好。

而且，人生本来就是自己的，如果自己对自己的一切都满意，实在无须和别人比较。

每一个人都有属于自己的快乐和满足。

许多人在25岁左右时不断地换工作，换男友，过程非常艰辛。

可是她可能在某一个时间点里，理清自己的方向，就会安定下来了，不会因为一次的压力、一次的不满，就随便放弃自己拥有的一切。

在这个过程中，要试着给自己一点空间，找出自己的特质、自己的定位。

不要拿同侪已经有的成就来逼迫自己，或硬去卡在一个不适合你的工作职位上，或消耗在一个不适合你的感情上，虽然这样一时看来好像不错，好像追得上别人了，可是因为不是你自己心甘情愿的选择，这个压力有一天还是会像火山爆发一样，一爆炸就会把整个成果夷为平地，让你回到原点。

不要贸然去做没有经过周密思考的事情，只为了“像某人一样成功”，这一点意义都没有。

如果你感觉对现状不满又无法突破，那么也许你应该给自己多一点儿空间，在你现有的资源上先改变做法，再去努力。

例如：你一直无法突破工作上的瓶颈，那么你第一个要想的不是换工作，而是查询数据，询问前辈，找到自己可能努力的空间。

如果你一直无法突破感情上的瓶颈，那么你的第一个想的不是换掉情人，而是想想和他之间可能努力的方向。

每一件事情你都至少应该换种方式努力过，不可轻易言败。

失败之后也别急着再跳进另一个坑。

许多女孩子习惯一个男友接着一个男友地换，搞得自己心力交瘁，夜半醒来还忘了现任男友叫什么名字。

最可怕的是，她就这么被一个又一个不同男人牵绊了自己的生活和思想，永远没有空间留给自己好好想一想，十年之后的自己究竟要变成什么样子。

虽然从两人世界回到一个人的世界里很孤单，但有时候这种孤单的空间是必需的，它能促使你更完整更独立地思考自己，如此才能找到下一个更好的恋情。

既然可以允许自己暂时没有男朋友，当然也可以允许自己小小地失业一下。

有些女孩子在经济上无虞，就让自己长期陷入失业状态，这也是对自己不利的，因为它会让你渐渐地失去适应社会的能力；而有些女孩子由于在经济上比较缺乏安全感，所以无论如何都要死抱住一份乏味的工作，就算这份工作没有前景可言，这同样对自己不利，因为你还非常年轻，在职场上有的是资

<<女人25，活出最好的自己>>

本转换跑道，甚至考虑去进修。

如果在你的选择还非常容易的时候，就让自己动弹不得，那么等到有一天你被职场筛选下来的时候，情况就更糟了。

从现实上来看，说25岁的年纪是一个幸福的决战场，一点也不为过。

有人说，一定要在30岁之前把自己嫁掉，一定要在30岁之前生个小孩，一定要在30岁之前在自己的事业上站稳脚跟，即使什么都没有，至少也要有一个不动产。

为什么这些事情都要在30岁之前完成？

除了偏执的心态，实际上也是因为：能让自己在某一方面有个定位，找到自己的位置坐下来享受人生，就完全决定于自己25岁的年纪做了什么，选择了什么，坚持了什么。

在继续阅读这本书之前，我想请你先想想：你现在在做什么？

选择了什么？

坚持着什么？

03 好的选择，它一定是冒险的幸福是可以呼唤来的，只要随时倾听自己内心的声音，然后要养成不再做好逸恶劳决定的习惯。

好的选择就像好东西一样难得，出自于精致做工、天然材质、难得一见的质量、细腻的制作……好东西之所以昂贵，就是因为难得，好的衣服比起大量成衣商品难得，就是因为难得珍贵无法量产。

我非常推荐女人都应该认识好东西，即使你不一定要拥有它，但至少应该要能分辨得出它和粗制滥造东西的差异在哪里。

好的选择也是一样，它一定是冒险的，如果你没有足够的付出和等待，是不可能得到它的。

好的选择通常需要时间酝酿，所以你也不可能在决定当下，就百分之百地确定成功的远景（所以许多人在作这种决定的时候，会去算命问卜，补充一下安全感）。

因为耗时费工，又不知道结果究竟能不能如自己期望的那样，所以大多数时候我们因为软弱而作出来的抉择，都不会是好的选择。

就好比要交往一个很随便的男人很容易，你可以花不到一天的时间就成为他的女朋友，而且几乎从你第一眼见到他，就可以马上确定你不需要花24个小时就能得到他，因为他看待两性关系就是这么easy，来去自如；可是如果你要和一個很有质量的男人交往，就必须煞费苦心，花许多时间了解他，吸引他，进而和他交往，有时候就是非得一年半载、三年五载不可，因为他对自己比较严格，所以才能维持住优质男人的质量。

所以说，如果你总是怨叹自己遇人不淑，倒是可以想想看，真的是命运决定了你的遇人不淑，还是你总是贪图方便吃泡面恋情，才把自己的感情品质吃出了问题。

20多岁的日子充满着彷徨和自我怀疑，其实是很正常的。

而随着时间流逝、年龄增长、经历增加，彷徨和怀疑的事情会越来越少，但永不会停止。

要让自己突破一个又一个彷徨，就要勇敢走出去，为自己争取更好的待遇和人生，即使经过短暂的冲突争执，也要用勇敢的态度迎战。

只有“积极”和“勇敢”这四个字，能够帮助你呼唤幸福，远离那些很短浅的抉择。

我们每一个人一辈子都要面对自己的一个问题，那就是：我有没有为自己努力？

仍有许多人羞于回答这个问题，即使是看似很成功的人。

年轻女性因为涉世未深，所以不管是在工作或是感情上，出手都充满犹疑和暧昧，甚至更严重的是，完全不敢出手为自己争取些什么。

每一个女人都应该为自己努力。

你的努力不是为了比别人更有钱、嫁得更好，也不是为了满足谁的期望、应付谁的需求。

你的努力只是为了自己，如果能把日子过得好，让自己每天开开心心，努力朝目的地迈进，那么不管你身边的人在做什么，是否和你过着相同的生活，对你的看法如何，其实都不需要太在意。

你有你自己诠释生活的方式、自己享受人生的方式，何必在别人的眼光和流言里苟且偷生？

每个人都有幸福的权利，也有幸福的可能性，都会拥有属于自己的一份幸福，即使和别人不一样。

有些人的幸福是事业上的成功，有些人的幸福是家庭上的美满，有些人的幸福是一个人过着贵妇级的生活，有些人的幸福是不断地置产，而有些艺术家的幸福只在于不断地创作……不管你期望的幸福在

<<女人25，活出最好的自己>>

别人眼中多么奇异，它都是美好的。

而且，一旦确定了幸福的理念，不管你的行动开始了没有，它都已经在你的潜意识当中播下了小小的种子。

如果你每天努力一下，跨出一小步，就等于是为你的幸福浇了水，让它发了芽。

有时候你的努力看起来很失败，失败到自己都以为这个幸福方向根本是错误的、不切实际的，可是其实可以反过来想，失败只是过程，只需要你在这个路径上画个“×”，提醒你下次别犯同样的错误。

你可以在每天的言谈中为幸福的种子浇水：每天早上，你愉快地对你第一个见到的人打招呼，说不定当时他正心情不好，而你的打招呼给了他一份温暖，他铭记在心。

未来这颗善意的种子，会发芽。

你可以在想要挑剔别人错误的时候，用鼓励代替责备，那么等到有一天你犯了相同错误，别人也会对你用鼓励代替责备，或许能刚好挽救当天沮丧得想回家和男朋友吵架的心情。

未来这颗包容的种子，会发芽。

你可以在想要责备男人的时候，细心思考两性之间的基本差异，收回你的敌意。

因为难保当你在餐厅里想要对着朋友大放厥词的时候，隔壁正好坐着你未来的男朋友，他听了你对男人充满敌意的言论，当场心冷。

如果你可以用细腻温和的方式表达意见，结果自然大不相同。

这颗没有敌意只有理解的种子，未来会发芽。

你可以在想要说朋友坏话的时候，想想她曾经对你的付出。

如此一来，你会在哪天非常需要她的时候，不会因为自己曾经伤害过她，而羞愧到不敢请她帮忙。

这颗善良的种子，会发芽！

幸福就是这么召唤来的，你看，一点都不需要神问卜，只要维持一颗温柔的心肠就可以把它召唤来。

。 卡西从毕业之后，一直做着各种行政助理工作。

这份工作对她来说并不难，也没有什么压力，就是工资少一点。

在五年之内她换了三份工作，同样是行政助理，薪水没增加过。

卡西后来投了几份简历去更需要专业的职位，可是因为她过去的就业经验及学历限制，让她没有办法得到这些职务。

这时候卡西开始有一点点危机意识了。

她发现自己如果一直做这个工作，没有其他专长，那么等到她年纪更大的时候，这个职务就会被比她更年轻的女孩子所取代，到时候，她连最后一个饭碗也会失去。

她认识到自己唯一的出路就是进修。

可是，她非常需要目前这份薪水，要如何放下这份收入去进修呢？

卡西算了一下，如果她非常节制各种开支，那么她可以用现在薪水的一半维持一个月的生活。

她估计考证和公务员考试至少要一年，所以她如果可以使用过去存款及偶尔打个小工，应该可以撑过这一年。

虽然辞掉工作这个决定看起来很冒险，可是卡西深深地觉得，如果等到她自己被职场淘汰了，在完全没有准备的情况下被迫去进修，那才是真正的冒险。

26岁那一年卡西决定放手一搏，毅然决然地辞去工作，报了补习班。

一开始经济生活上的转变让卡西很不能适应，毕竟她得放弃过去许多美食、服装开销，可是卡西坚信这个选择对自己是对的，于是撑了下去。

等到半年之后，卡西自己也很讶异，其实她只需要半个月不到的薪水，就可以让自己活下去了，也能适应了。

在咬紧牙关又撑了半年之后，卡西终于如愿以偿地考取了公务员资格，在28岁生日来临之前，给了自己一份生日大礼，那就是摆脱永远只能当助理的命运。

这一年的时间和空间为卡西带来的，不只是职场上的更上一层楼，还有在离开职场后，回归一个人的平静和沉淀，更了解自己过去都做了什么事情，而未来应该要做什么事情。

有时候，女人给自己一点空间是必要的，尤其是在二十几岁的年纪。

<<女人25，活出最好的自己>>

你在这个时期有许多机会，看起来都不错，可是必须为自己30岁之后的人生着想，你不可能一直依恃着这个好运过下去，必须为自己把握每一个向你招手的机会。

如果眼前给你的机会，是碍于你本身条件而得不到的，那么你有必要做更大的让步，像卡西一样，暂时离开职场，给自己更大的空间去寻找更好的机会。

不要在一个死胡同里绞尽脑汁东撞西撞，有时候，退出是给自己一点儿空间，也是更好的选择。

CHAPTER 02 事业绝对是25岁女人的必需品25岁注定是女人的一道坎，女人最有可能在这一年面临干得好还是嫁得好的选择。

灰姑娘没费吹灰之力就遇到了王子，但你不要忘了，这一切皆因灰姑娘有个神仙教母，可以南瓜变马车，老鼠变管家。

对于大多数姿色不出众、能力不优秀、关系不到位的普通小妞，想要嫁得金龟婿，只有一条出路：努力干活，干出成绩当嫁妆！

04 25岁，有些道理越早明白对你越有利要干得好还是要嫁得好？

几乎每个女人都参与过这样的讨论，当然，绝大多数的女人会投“嫁”一票。

现在因为大学生就业形势非常严峻，包括在今天的职场上，女孩子也觉得在外厮杀也未必会有好的结局，说不定到最后遍体鳞伤也一事无成，真不如找个好老公嫁了，安享一世清闲。

现在女人的这种普遍心态，除了就业困难的无奈，更多的是一种企图通过婚姻追求自己的价值寻找自己人生归宿的选择。

应该如何看待和处理好女人干与嫁的关系呢？

有两种观点针锋相对，耐人寻味。

一种观点认为，现代社会，女人要追求自己的幸福，终究要回归自己相夫教子的性别角色，这是由中国历史文化和习俗决定的。

男人的价值是征服天下，女人的价值是征服男人。

在职场打拼不应是女人的首要选项或终极选择，这儿是男人的领地。

一个女人如果终身在职场打拼，而最终没有在婚姻家庭中找到自己的归宿，从总体而言，她可能被人称为一个成功的女人，却无法说她是一个幸福的女人。

另一种观点认为，女人，首先要干得好，然后要嫁得好，才是真的好。

如果只求嫁得好，放弃干得好，这只是暂时的，不确定的。

干得好就是要在社会上找到自己的位置，有一份能够安身立命的职业和能够自立的薪水，并能相应完善自己的人格与素养，在这样的基础上你才有充分的可能嫁得好，能够在未来婚姻家庭中有底气有后劲，不会因为自己年龄增长与姿色衰退而变成弱势。

干得好不一定必然嫁得好，但干得好有利于嫁得好。

女人如果一味强调干得好，不在乎嫁得好，那也难说会如何幸福。

要明辨出两种选择的是非，必须界定“干得好”和“嫁得好”的主要内涵：干得好主要是女人必须在社会上有自己的事业和生活的平台，并积累和养成一个被男人认可的优秀女人的品位和气质。

嫁得好是嫁得与自己各方面条件相匹配、被自己倾慕的比较优秀的男人。

灰姑娘的故事最是令人沉醉，原因就在于灰姑娘没费吹灰之力就遇到了王子，然后顺理成章地变成了公主和王妃。

但你不要忘了，这一切皆因灰姑娘有个神仙教母，可以南瓜变马车，老鼠变管家。

如果你也有个神通广大、通天入地的亲戚，那也有成为“公主”的可能性。

但大多数女人，都是这世上一个普通小妞，姿色不出众，能力不优秀，关系不到位……如此来看，你遇到王子的可能性低得足以令人绝望！

如果按这样界定，我赞成第二种观点，要做一个终身幸福的女人，干得好是基础，嫁得好是必要，也就是说，女人首先要立足自己干得好，然后努力追求自己嫁得好。

在二者之间，女人要善于把握机遇，拿捏火候，两好合一，创造和享受幸福，追求地久天长。

05 不能养活自己的“宅女”是可怕的宅女的产生，有些是来自于消极的人生态度，及过于保护自己的父母。

有些女孩子认为：如果我不追求华服美食，不追求高官厚禄，只追求庸庸碌碌平凡一生不可以吗？

<<女人25，活出最好的自己>>

当然是可以的，可是如果连最起码的养活自己的企图心都没有，那就不可以了。

我见过一些已经20多岁但是生活作息却还是像学生的女孩子，她们没有自己的工作，也对生活质量没有更好的追求，她们认为父母至少还可以供应她们三餐和网络、电视，就很知足地活下去。

有些因为不好意思向父母伸手要更多钱，就干脆不出门，不花钱，不交朋友，把所有人生应该有的生活全部在ebay、网络游戏和聊天室部落格当中解决。

她们是很乖巧的女孩子，正因为如此，更令人担心。

以社会变迁和时代趋势的眼光来看，目前的中高龄失业族群已经从过去的五六十岁退休年龄，提前到四五十岁了，虽然这中间还会因为个人的专业能力和资产等有所差别，不过“提早从职场舞台上下来”已成为目前一般人最有可能面临到的困境之一。

20多岁的女生，说年轻实在很年轻，可是要说不年轻了也确实不为过，如果没有及早建立起自己的事业版图，真是会让人捏一把冷汗。

因为从啃老到完全经济独立，要经过很多努力，而从经济独立到完全的人格独立，又是一条漫长的道路。

而等到你确实人格独立，具有完全的梦想实践力，又需要花一段时间去实践自己的梦想。

许多人到了确定自己梦想的方向时，已经开始感觉到健康及社会压力更沉重了，于是，梦想便成了这一生无法落实的遗憾。

葛蕾丝当了几年宅女之后，因为父亲的一场病，年近30的她不得不面对现实出来找工作。

当时，她因为过去的工作经验是零，尽管学历很不错，还是遭到许多公司的拒绝。

后来，不屈不挠的葛蕾丝终于找到一份工作，但也很快地感受到职场上的种种压力，包括同事和老板基于她的年龄而对她的过高期待，还有过去她所不曾遭遇过的人际压力，都让她喘不过气来。

她说，如果不是为了自己的父亲，她根本不想做下去了。

熬了4年多后，葛蕾丝在职场上渐渐地有了自己的天地，也在收入上有了明显起色。

她的人生观和想法也随之有了改变，觉得自己是一个有责任有理想的女人，应该有自己的城堡，照顾城堡里的每一个人，而这个城堡就是她的家。

但是，她的父亲却在这个时候过世了，母亲的健康情况也每况愈下。

葛蕾丝说午夜梦回时，她都很悔恨自己那一段逃避人生的日子，如果她能早一点面对属于自己的人生，那么她可以给当时还健康的父母多一点照顾，让辛苦大半辈子的他们能早一点享受，可惜现在三十几岁的葛蕾丝，已经改变不了失去的岁月。

有一次葛蕾丝和正在经历失恋的小懿聊天，安抚她坐立不安的情绪。

她知道小懿这些年来不断地遇见烂男人，也不断地遇见烂老板，常常让自己的心态处于地狱当中，忐忑不安，不知道该何去何从。

在听完了小懿的抱怨之后，葛蕾丝忍不住叹了一口气，对小懿说：“至少你现在已经知道什么是烂男人，什么是烂老板了，而你现在才25岁，我真羡慕你。

我活到这把年纪了，都不知道烂男人是什么样子，听你的描述，感觉好像是小说当中的情节。

”葛蕾丝在28岁谈了生平第一场恋爱，也在30岁承受了人生第一场失恋；她在32岁的时候第一次面临到失业，一直到36岁，她才知道要怎么过她的人生，努力充实自己，让自己多接触这个社会 and 人群。

从和别人“真正的交往”当中，她尝试到了快乐悲伤、成功挫折，并且从当中体会自己应该如何调整脚步，让自己做一个很自在的女人。

一切其实不算晚，葛蕾丝从开始决定为自己的人生负起责任的那一刻起，就拥有了掌握自己人生的权利，不过，每当葛蕾丝看见街上那些20多岁的女孩子拥抱着恋人，或踩着高跟鞋上班，就会忍不住想，如果人生能再重来一次，她一定不会选择在那样的青春年华逃避，她要勇敢地踏入社会，接受任何考验，并且为了自己所爱、所追求的付出和承担后果，绝不会放任它一片空白。

<<女人25，活出最好的自己>>

媒体关注与评论

《女人25，活出最好的自己》，我恨你，是你破坏了我鸵鸟式的逃避，让我开始动脑子，思考很多问题，其中一个是很早之前就想过：你没有爱情可以自立自处吗？

一个人可以不怕寂寞吗？

我非常赞同作者在自序里的观点。

之前看着别人恋爱的恋爱，结婚的结婚，我总觉得似乎只有自己在原地踏步。

但今天看完作者这番话，我深信自己这几年感情方面是有长进的。

学会自立自处，学会爱自己，学会不占有，学会抵抗寂寞……这些都是这些年我在做的，虽然好些时候并不一帆风顺，我甚至时时抓狂，郁闷，失望，可我还是会坚持的。

——一花一世界（读者） 邂逅了一个人，说，这类书，是自卑女人的偏好！

爱上了一个人，远离了这类书。

一个午后，在书店寻觅，陪伴着焦虑和对感情的不自信，翻开了这本书。

很好，很对题，我的题。

买回家，看完了，同时，我的恋爱也凑巧结束。

内容肤浅吗？

其实都是大实话，他只是不够爱我。

作者说的我大部分都已经意识到，只是不愿承认。

那么现在，谢谢，给我放手的勇气。

——镜花水月（读者） 在畅销书榜单上看到后，内心渴望成长，暗藏进取心的我被俘获了。

于是抱回家，打开台灯，用了五个小时一口气把它看完了，欲罢不能。

这算是一本幸福指南吧！

幸福，你所要的幸福是什么？

这很重要。

我一直坚信我一定会幸福的，也不需要什么指南，我有我自己的判断和选择，但之所以觉得它妙，是因为书里读到很多地方，和我的想法如出一辙，那叫一个共鸣啊，不禁拍案叫绝！

——牙焦利（读者） 女人的第一个分水岭应该是25岁吧，而男人应该是在三十岁

。我曾经开玩笑的说：对于我们女人而言，“三十而立”就是你三十的时候，儿子可以直立了。

现在毕业两年了，钱，没有。

本事，没有。

男朋友，没有。

接下来怎么办？

出国，没有钱。

读研，读出来就二十八九了，我不敢想象。

回家，但家里给不了自己什么。

也许还有一条路，那就是嫁个有钱人。

越浅显易懂的道理越容易被人忽略，尤其是受过高等教育的女人，大家骨子里，或多或少都有点骄傲吧，我知道有捷径可走，但我还是愿意做我自己，在最好的青春年华里，活出最好的自己，我喜欢张曼玉那句话：“这么多年我一直坚持做自己想做的事情。

”更喜欢杨澜的那句牛话：“40岁吓谁呀？

我刚开始！

”哈哈~~痛快！

——yangyan（读者）

<<女人25，活出最好的自己>>

<<女人25，活出最好的自己>>

名人推荐

《女人25，活出最好的自己》，我恨你，是你破坏了我鸵鸟式的逃避，让我开始动脑子，思考很多问题，其中一个是很早之前就想过：你没有爱情可以自立自处吗？

一个人可以不怕寂寞吗？

我非常赞同作者郑洁心在自序里的观点。

之前看着别人恋爱的恋爱，结婚的结婚，我总觉得似乎只有自己在原地踏步。

但今天看完作者这番话，我深信自己这几年感情方面是有长进的。

学会自立自处，学会爱自己，学会不占有，学会抵抗寂寞……这些都是这些年我在做的，虽然好些时候并不一帆风顺，我甚至时时抓狂，郁闷，失望，可我还是会坚持的。

——读者：一花一世界邂逅了一个人，说，这类书，是自卑女人的偏好！

爱上了一个人，远离了这类书。

一个午后，在书店寻觅，陪伴着焦虑和对感情的不自信，翻开了《女人25，活出最好的自己》。

很好，很对题，我的题。

买回家，看完了，同时，我的恋爱也凑巧结束。

内容肤浅吗？

其实都是大实话，他只是不够爱我。

作者说的我大部分都已经意识到，只是不愿承认。

那么现在，谢谢，给我放手的勇气。

——读者：镜花水月在畅销书榜单上看到后，内心渴望成长，暗藏进取心的我被俘获了。

于是抱回家，打开台灯，用了五个小时一口气把它看完了，欲罢不能。

《女人25，活出最好的自己》这算是一本幸福指南吧！

幸福，你所要的幸福是什么？

这很重要。

我一直坚信我一定会幸福的，也不需要什么指南，我有我自己的判断和选择，但之所以觉得它妙，是因为书里读到很多地方，和我的想法如出一辙，那叫一个共鸣啊，不禁拍案叫绝！

——读者：牙焦利女人的第一个分水岭应该是25岁吧，而男人应该是在三十岁。

我曾经开玩笑的说：对于我们女人而言，“三十而立”就是你三十的时候，儿子可以直立了。

现在毕业两年了，钱，没有。

本事，没有。

男朋友，没有。

接下来怎么办？

出国，没有钱。

读研，读出来就二十八九了，我不敢想象。

回家，但家里给不了自己什么。

也许还有一条路，那就是嫁个有钱人。

越浅显易懂的道理越容易被忽略，尤其是受过高等教育的女人，大家骨子里，或多或少都有点骄傲吧，我知道有捷径可走，但我还是愿意做我自己，在最好的青春年华里，活出最好的自己，我喜欢张曼玉那句话：“这么多年我一直坚持做自己想做的事情。

”更喜欢杨澜的那句牛话：“40岁吓谁呀？

我刚开始！

”哈哈~~痛快！

——读者：yangyan-613618

<<女人25，活出最好的自己>>

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>