

<<20几岁的人生必修课>>

图书基本信息

书名：<<20几岁的人生必修课>>

13位ISBN编号：9787508069340

10位ISBN编号：750806934X

出版时间：2012-8

出版时间：华夏出版社

作者：文清

页数：260

字数：257000

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几岁的人生必修课>>

### 前言

让梦想照进现实 20几岁，对一个女人来说，是最好的年纪，也是最坏的年纪。

20几岁的女人，刚褪去了少不更事的青涩，又还没沾上世俗的尘垢，娇艳地仰着一张浓妆淡抹总相宜的甜美脸庞。

20几岁是这样明媚艳丽的年纪，未来在女人面前是披上七彩霞光的琉璃，每一个角度都是灿烂绚丽的。

而另一方面，20几岁的女人，刚刚告别学生时代踏上社会，惶然转身发现世界远不是她们在童话里知道的非黑即白。

有太多事物是她们难以掌控的，有太多规则是她们从未学习的。

面对着未知的茫茫人海，她们会受伤，会失望，会找不到该去的方向。

20几岁的女人，要开始明白，你不再是12岁的小女孩。

父母不能永远为你提供呵护的羽翼，撑起你所有的天空；你所有的得失成败不再是试卷上的分数和学校里的排名；爱情不再是躲躲闪闪的禁忌话题，而是你需要面对的人生抉择；你再也不能衣来伸手、饭来张口了。

你再也回不到那个单纯、无知、没心没肺、无法无天的童年，你已经长大，你必须知道如何成长为一个真正的女人。

20几岁的女人究竟是怎样的模样，该过着怎样的生活？

20几岁的女人，可能在为路边的小朋友开始喊你“阿姨”而不是“姐姐”而纠结；可能一边想要在工作上大展拳脚，一边为遇到的难搞同事和繁琐任务焦头烂额；可能会跟好久不见的朋友抱怨好男人都到哪里去了，却提不起勇气去认识身边还不错的男生；可能因为生活中那些不知道从何说起的无奈和彷徨而一个人在角落哭泣…… 20几岁不是一个结束，也不是一个开始，它只是你生命注定存在的过程。

每个女孩都是公主，但那是小时候。

长大后，公主要学会自己披荆斩棘，打败野兽，获得幸福。

别再期待会有王子来拯救你，他们或许还沉浸在“魔兽世界”里不可自拔，或许还在等待你去拯救他们呢。

在这个都市丛林中行走，父母不再是你的依傍。

只有努力修炼，华丽转身成为魅力女王主宰自己的人生才是出路。

20几岁的女人，你要开始明晰自己的方向：要学会内外兼修地保养自己；要懂得用积极的心态去迎接每一个挑战；要开始学习理财，把握好自己的经济命脉；要明白爱一个人很重要，但爱自己更重要；要知道婚姻是需要一辈子去耐心经营和滋润的东西。

20几岁的女人开始懂了，从这一刻这一秒开始，生命是不断学习、不断成长的过程。

只有这样，当你30几岁、40几岁……乃至80几岁时，再回首看看那个20几岁的自己，才会面带微笑，没有悔恨和遗憾。

因为那个20几岁的自己，一直很努力，很努力。

都说一本好书就是一个朋友，那么这本书就是作者为所有女性准备的一个智慧而又温柔的朋友。

本书从当代年轻女性在自我实现、事业发展、婚恋和谐等生活中的各个关键部分出发，旨在为女性朋友提供一个能够倾听、讲述、共鸣的角落，能够让你提前发现生活中的陷阱，绕过弯路，为你指引幸福存在的方向。

20几岁的女人们，在你彷徨无奈时，请翻开这个朋友，让它为你将心中的那些困惑、迷茫都吹散，让它带领你走进幸福平和的未来吧。

在这里，谨以此书献给所有为了幸福生活不懈努力的女人，祝愿你们都能让梦想照进现实，让生活绽放出最美的花朵。

## <<20几岁的人生必修课>>

### 内容概要

《20几岁的人生必修课(女人篇)》由文清著，主要内容：20几岁女性正是处在自我成长的一个茫然期，社会期待、自我期待让年轻女性的压力剧增，她们迫切需要有识之士为她们在人生、职场、感情、自我塑造等方面给予指导。

《20几岁的人生必修课(女人篇)》由文清著，从现代社会的特点出发，针对20几岁女人的心理特点，给渴望幸福人生的年轻女性提供了行之有效的建议，指导她们如何选择前进的路，打造属于自己的幸福人生。

## <<20几岁的人生必修课>>

### 书籍目录

- 第一章 20几岁，是明晰方向的年纪  
目标是一种持久的渴望  
准确定位才能发挥你的特长  
唤醒沉睡中的潜能  
做自己的救世主  
有了想法就去做  
把前方不远处当作路标
- 第二章 积极心态塑造女人迷人个性  
悲观的人没有未来  
瓦罐破了就不要再回头  
在绝望中期待柳暗花明  
没有人是完美无缺的  
临危不乱才是真英雄  
温室女经不起风吹雨打  
掌控自身的情结  
成功在下一个拐角处
- 第三章 充电不断，进取不断  
内涵赋予女人美丽之魂  
将自己的优势最大化  
腹有诗书气自华  
一分野心，两分努力  
毕业即是学习的开始  
不要丢了好奇心
- 第四章 美丽是生产力，要舍得为它投资  
只有懒女人，没有丑女人  
良好形象是美丽生活的代言人  
天然去雕饰，才是好妆容  
从今天开始呵护你的肌肤
- 第五章 唯有优雅，才能超越时光  
真正的优雅由内而外  
将眼光投射在美好事物上  
给对手一个台阶下  
持久心赋予你完全的信任  
喜怒不形于色，优雅自在眼前
- 第六章 爱自己，在心中种一棵忘忧草  
女人也有选择的权利  
挥别旧的才能和新的相逢  
别用过去的错误惩罚自己  
珍惜生命中所遇到的美好  
快乐活在当下，尽心即是完美  
站起来迎接快乐  
选择快乐，就会快乐
- 第七章 关爱健康，女人就是要对自己好一点  
过上自己想要的生活  
明天又是新的一天

## <<20几岁的人生必修课>>

放弃也许能收获更多  
爱上自己的“不完美”  
只要光明不要暗

### 第八章 挣脱金钱的枷锁，做个理财高手

扫清理财路上的盲点  
没有财富的女人不完整  
别成为入不敷出的购物狂  
掘金之路从储蓄开始  
小心理财路上的绊脚石  
持家好女人要步步为营  
自主创业，成为新女性  
跳槽有风险，投资须谨慎  
理财是女人一生的战场

### 第九章 在爱情的沃土里幸福成长

幸福要靠自己去争取  
昵称是情人间的心灵密码  
知己才是最好的情人  
柴米油盐也是一种爱情  
把争吵变成一种交流  
琐碎生活成就永恒爱隋

### 第十章 用心修得好性情，让婚姻浪漫一如初见

爱是种能力，要不断练习  
夫妻之间的沟通很重要  
绕指柔塑造更好的另一半  
尊重他的情感隐私  
喂饱他的胃，抓住他的心  
快乐是相互的  
千万不要让你的爱泛滥成灾

### 第十一章 造一个完美自我

只有独立才能成为魅力女人  
完美不是最美而是更美  
给情绪一个自制的阀门  
退后一步即是海阔天空  
张扬个性不是纵容的借口  
守住你的自尊心  
开出幽默的人性之花  
用心去完成自己的使命

### 第十二章 不抱怨的女人最有智慧

努力追寻属于自己的公平  
抱怨生活，生活会抱怨你  
人生没有回头路  
将心比心指出他人的错误  
别让报复心刺伤自己

移感谢那些受过的伤\

糊涂些，幸福多一些

### 第十三章 舍弃琐碎与忙碌，得享幸福生活

忙碌会忘却生活的意义

<<20几岁的人生必修课>>

别让欲望蒙住了眼睛  
占小便宜，吃大亏  
将琐碎的负面情绪抛在一边  
举得起放不下的是负重  
别为小事抓狂  
自信让女人恒久美丽

## <<20几岁的人生必修课>>

### 章节摘录

版权页：插图：唤醒沉睡中的潜能 潜能是一座巨大的待开发的金矿，每一个20几岁的女人都有一座。

大多数年轻女人并不明白这一点，她们手中握着巨大的宝藏，做潜力无穷，却不懂得如何开发和利用它。

这是一件令人非常惋惜的事情。

人类的大脑是世界上最复杂、效率最高的信息处理系统。

别看它的重量只有1400克左右，其中却包含着100多亿个神经元。

在这些神经元的周围还有1000多亿个胶质细胞。

人脑的存储量大得惊人，在从出生到老年的漫长岁月中，我们的大脑每秒钟足以记录1000个信息单位。

但是你知道吗？

即使是被称为“20世纪最发达大脑”的拥有者——爱因斯坦博士，终究也不过仅仅使用了自身能力的10%！

可见，每个人的身上都蕴藏着巨大的潜能，这些潜能对人生价值的实现起着举足轻重的作用。

只要我们有效地开发自身的潜能，不但可以实现人生的种种愿望，甚至可以创造出令人讶异的奇迹。

你是不是经常因为一点点小挫折就从心里否定自己，暗自沮丧，丧失了继续前行与奋斗的勇气？

如果真是如此，你应该及时改变这种消极的心态，因为你的潜能宝藏还未被你挖掘出来，你的能力与才华也并未得到正确而充分的展示。

那么，我们该怎样开发自己的潜能呢？

1.每天暗示自己“你做得很好” 想要成功的你，要每天在心中念诵自励的暗示宣言，并牢记成功心法：你要有强烈的成功欲望、无坚不摧的自信心。

如果你使精神与行动一致的话，一种神奇的宇宙力量将会替你打开宝库之门。

20几岁的时候，如果在你的潜意识中你是一个幸福的女人，你会不断地在你内心的“荧屏”上见到一个充满信心、锐意进取的自我，听到“你做得很好，你会做得更好”这一类的鼓舞信息；然后感受到喜悦、兴奋与力量——而你在现实生活中便会“注定”成功 2.使刚积极和正面的言辞在我们的潜意识状态中，积极的信念会比消极的自我暗示更容易产生影响力。

譬如，你心里很害怕时，如果你说“没有什么可怕的”会比“好恐怖，怎么办呢”这样的话更有镇静作用。

3.构想成功后的自我 伟大的人生始自你心里的想象，即你希望做什么事、成为什么人。

20几岁的女人都有自己的梦想，在你心里的远方，应该稳定地放置一幅自己的画像，然后向前移动并与之吻合。

如果你替自己画一幅失败的画像，那么，你必将远离胜利；相反，替自己画一幅胜利的画像，你与成功即可不期而遇。

4.给自己制造“适量”的压力 我们知道有“狗急跳墙”“背水一战”的说法。

因为在面对险恶绝望的环境时，无论是动物还是人，出于求生的本能都会激发出自己的潜能，从而创造令人惊讶的奇迹。

明白了潜能激发的道理，我们就可以给自己制造“适量”的压力，例如“在下班之前我务必要拜访5个客户”“3个小时之内把所有工作完成”，等等。

只要这种压力在你的承受范围之内，你就可能开发出无穷无尽的潜能，并能创造性地完成任

5.挑战一次自己的极限 20几岁的时候，多尝试做一些自己从来没做过的事情。

例如，当众做一次激情洋溢的演讲，参加一次马拉松长跑比赛，抛弃小姑娘一样的羞涩……大自然赐给每个人巨大的潜能，但由于没有进行各种智力、体力训练，每个人的潜能似乎都未得到淋漓尽致的发挥。

而在寻求极限体验的过程中，随着“极限时刻”的来临，你的潜能会一次又一次地被激发出来，你会感到：自身的力量是无限的。

<<20几岁的人生必修课>>

奥里森·马登曾说：“我们大多数人的体内都潜伏着巨大的才能，但这种潜能酣睡着，一旦被激发，便能做出惊人的事业来。

” 20几岁的你如果依然让你的潜能处在沉睡中的话，就实在太可惜了，请唤醒它吧。

## 后记

每一部著作的完成都离不开多人的努力和艰苦而可贵的劳动。

阅读是一种享受，写作这样一本书的过程更是一种享受。

本书在策划和写作过程中，得到了许多同行的关怀与帮助，也得到了许多老师的大力支持，在此向他们致以诚挚的谢意：于海州、刘杨、李月玲、周成功、卫海霞、王丽娟、刘蕾、桓浩然、代滢、陈小立、张春孝、侯艳燕等。

本书在编纂过程中，参考了大量的文献和作品，也借鉴了他人的智慧精华。

在此谨向各位专家、学者致以真挚的谢忱。

因为编写和出版时间仓促，以及编者水平所限，书中不足之处在所难免，诚请广大读者批评指正。

## <<20几岁的人生必修课>>

### 编辑推荐

《20几岁的人生必修课(女人篇)》是一本让你清醒认识人生，积极把握未来的实用之书。女人在20几岁的人生必修课上，要学会选择适合自己的职业，学会调整人生态度，学会注重自己形象，学会把握感情，学会投资理财，学会从内到外地提升自我，从而自主地把握自我命运，收获幸福人生。

<<20几岁的人生必修课>>

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>