第一图书网, tushu007.com

<<女人20+转身遇见未知的自己>>

图书基本信息

书名：<<女人20+转身遇见未知的自己>>

13位ISBN编号：9787515701271

10位ISBN编号：7515701277

出版时间：2012-2

出版时间：海潮出版社

作者：楚红袖

页数：289

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

第一图书网, tushu007.com

<<女人20+转身遇见未知的自己>>

前言

前几年有部风靡大江南北的电视剧《士兵突击》，剧中那个憨乎乎的主人公许三多有句名言“活着，就是做有意义的事。
”　那么脱离了象牙塔的保护，一脚迈进了社会的你，有没有认真想过，你．要怎么活着？
　20几岁是女人一生的黄金时期。
这个年纪的女人，活泼如初升的太阳，娇媚如早春的花朵，优雅如翩飞的蝴蝶，快乐如翱翔的小鸟。
20几岁的女人，是朝气蓬勃、奋发向上的。
她们享受了上天太多的宠爱，连仙女都要为之艳羡不已。
然而，她们也有压力、有彷徨、有惆怅。
她们想追求爱情，却怕被伤害；想“日夜欢歌”，又怕虚度光阴，“白了少年头，空悲切”；她们想奋发图强，又怕“力有未逮”；她们想开创事业，却怕做了“女强人”，男人都望而却步。
她们在享受青春的同时，有着太多的迷茫与无奈。
她们需要社会的关注，需要有人为她们排忧解难，为她们指点迷津。
　20几岁是一个过渡，从人生的一种景象过渡到另一种景象。
光阴似箭，女人过了20岁，转眼就奔向30大关。
等到了那个时候，不管你的五官如何精致，对镜梳妆，也总能发现岁月的风霜已经在脸上留下了丝丝缕缕的痕迹。
你精力大不如前，然而压力却是与日俱增，家庭、孩子、工作、人际关系等一大摊的事务无情地向你席卷而来，愈发地加重了身心负担。
所以，明智的女人不会30岁时才蓦然惊醒，自己已是蹉跎岁月，“百废待兴”。
而是应该趁着20几岁年富力强的大好时机，积极主动地为自己的一生幸福打下一个坚实的基础。
　一个女人的成功靠什么？
　倾国倾城的容貌？
凄楚动人的眼泪？
长袖善舞的身姿？
完美无缺的婚姻？
　女人，要靠的，是自己！
　每个女人都有权利，也有义务让自己的人生丰富多彩。
自从你呱呱坠地那一刻起，就承担了耕耘幸福的责任，你要在人生的各个不同阶段完成你的使命，演绎你自己的人生故事，直至生命之舟驶入它的终点站。
在这艘命运之舟上，每个女人都是自己的舵手，你的目标在何处，你的航向怎样规划，你将怎样度过此生，所有这些全部由你自己来把握。
　总之，20几岁是个值得女人深思的年龄。
即使你是个淡泊名利、与世无争的女子，你也需要客观地审视这个特殊的年龄段，并把你的人生定位于20几岁前，在这段时光中，你要破茧成蝶，完成属于自己的华丽转身。
为自己赚足一生的资本，扎稳成功与幸福的地基。
这样，你才能在今后的日子里，为自己赢得相对从容的生活。

内容概要

20几岁，是女人最美好的年龄，想要活得精彩，就要开始准备，为自己的一生做打算。20几岁定好位，30几岁才能有地位。

认知、定位、社交、规则、仪容、恋爱、婚姻、理财、健康、成就，哪一个都不能少！

未雨绸缪的女人，经过一番奋斗，将来定会收获丰硕的果实；浑浑噩噩，毫无计划的女人，虽然也轻松快乐，等到收获季节来临的时候，只能向别人投以羡慕的目光了。

从现在开始，跟随《女人20+转身遇见未知的自己》，去寻找属于自己的幸福吧！

书籍目录

第一章 认知：从school girl到Office Lady的转身
一 记住，你是自己的女王不是别人的女主角
二 不必苛求，世界因缺憾而美
三 活在自己的世界里，抓住幸福的主动权
四 定好方向，让梦想之帆起航
五 不再等待，机会在你自己手中
六 跌倒了，不要急着爬起来
七 赋予自己一双发现美的眼睛
八 别被情绪“奴役”
九 放下负担，快乐地感受现在
十 学会选择，懂得放弃
十一 做自己生命的主角
十二 好好爱自己
第二章 定位：从“温室”到“社会”的转身
一 相信自我，信心是最好的名片
二 君子一言，驷马难追
三 珍惜时间，别让年华虚度
四 把握自我，防止诱惑趁虚而人
五 时常微笑，别让抱怨毁了你
六 放飞心情，不要陷在情绪的泥沼里
七 做个内外兼修的气质女孩
八 收敛锋芒，如花儿般悄然绽放
九 面对压力，做做减法
十 别让自己的心变成无底洞
十一 学会宽容，退一步海阔天空
十二 懂得感恩，让生活充满阳光
第三章 社交：从“直来直去”到“圆融练达”的转身
一 甘为陪衬，学会恰当地做“绿叶”
二 为别人的聪明“傻”一次
三 学会微笑，在电话里也一样
四 慎重交友，择其善者而从之
五 学会主动，扩展你的人脉圈
六 长袖善舞，说话因人而异
七 低调处事，学会扬他人之长
八 赞美的话，放在人后说更有效
九 距离产生美，闺蜜也要亲密“有问”
十 掩饰自己，学会和不喜欢的人打交道
十一 话到嘴边留三分
十二 别具一格，给别人留下良好印象
十三 勤于管理，别让人脉圈“杂草丛生”
第四章 规则：从“懵懂单纯”到“世事洞明”的转身
一 融入群体，不做带刺的玫瑰
二 努力奋斗，搭建起属于自己的舞台
三 做新人，更要做“有心人”
四 确立目标，做好你的职业规划

五 眼光放高一点，脚步踩实一点
六 少发牢骚多做事
七 适时服从，恰当拒绝
八 摆正关系，为人下属大有学问
九 保持清醒，别被恭维冲昏了头
十 远离是非，避开派别纷争
十一 端正态度，找到工作的快乐
十二 把握机会，别让它在手中溜走
十三 记住，你需要的不止是薪水
十四 把工作当成事业来做
第五章 仪容：从女孩到女人的转身
一 美丽俏佳人的仪容密码
二 从“头”做起，让秀发为你添彩
三 妙修眼部，让你的明眸生辉
四 化妆，女人的必修课
五 呵护你的第二张脸
六 巧妙着装，穿出你的女人味
七 服饰搭配，让你的美丽不打折
八 表情是更丰富的语言
九 注意仪态，打造优雅的气质美女
十 轻松瑜伽，练出你的好身材
十一 好心情是最好的化妆品
第六章 恋爱：从“年少轻狂”到“成熟理智”的转身
一 相信爱情，但不要相信童话
二 爱得轰轰烈烈，不及平淡相守
三 毫无保留的爱要不得
四 择善而从一，别三心二意
五 别让你的情绪被他左右
六 男人可以依靠，但不能依赖
七 学会接纳他，而不是改变他
八 站在对方的角度上思考问题
九 别做“红太狼”，学会等价交换
十 放弃猜忌，给彼此一些空间
十一 别做他人爱情中的配角
十二 为你的爱情保鲜
十三 如果决定离开，就不要回头
第七章 婚姻：从宿舍到家庭的转身
一 要“潜力股”，不要“王老五”
二 爱他，就放开手
三 经济制裁，只会让他越走越远
四 “小女人”比“女强人”更容易得到幸福
五 婆媳关系，处理起来并不难
六 少些唠叨，多些甜言蜜语
七 别把你的爱人“比”下去
八 婚姻，是两个家庭之间的事情
九 别让你的家里酸味弥漫
十 小吵怡情，夫妻吵架也有学问

十一 抵御“围城”外的诱惑
第八章 理财：从花钱到赚钱的转身
一 要有钱，但不要成为钱的奴隶
二 走出误区，树立正确的理财观
三 学会理财，不做月光一族
四 保持清醒，别对推销“心太软”
五 理性购物，别让折扣“忽悠”了
六 积少成多，养成储蓄的好习惯
七 会花钱的人才更会赚钱
八 控制购买欲，别被广告“晃”花了眼
九 用钱生钱，让你的钱“动”起来
十 慎重行事，学习投资策略
十一 要靠自己，别把男人当你的钱包
十二 别被信用卡“卡”住
十三 充实自己，是最有价值的投资
第九章 健康：从“满不在乎”到“疼爱自己”的转身
一 战“痘”到底，饮品喝出好肤质
二 水果，这样吃最健康
三 认真卸妆，让皮肤“透透气”
四 喝水有学问，教你做真正的水美人
五 自我检查，关注胸部健康
六 练好睡功，拥有高质量的睡眠
七 保持洁净，重视隐私部位
八 消灭疼痛，月月轻松
九 这样减，不会让你越减越肥
十 赶走小问题，还你无瑕肌肤
十一 远离辐射，别让电脑毁了你的健康
十二 呵护双脚，让自己足下生辉
十三 这些习惯，让你青春永驻
第十章 成就：从“默默无闻”到“一鸣惊人”的转身
一 修炼自我，做个高情商女人
二 活出精彩，为自己的命运负责
三 六种素质，让你距成功只有一步之遥
四 注重细节，把每件小事当成大事来做
五 面对压力，激发你的潜能
六 独立自主，做独一无二的你
七 摆正心态，用积极乐观的态度生活
八 一人力微，成事者妙在善“借”
九 懂得取舍，学会圆融变通
十 克服障碍，拥有美好的明天

章节摘录

版权页： 1.洗手 不要让手常时间浸在水中，尽量避免频繁洗手。
（1）洗手时用洗手液，绝不能用洗衣粉、肥皂等碱性大的洗护品。
（2）水温不能过冷或过热。
（3）手洗净后，一定要用干净、柔软的毛巾擦手，然后抹护手霜（要马上抹，不要等到双手干透后再抹。
在皮肤未干透时抹可及时锁住水分。
2.防晒 不管夏天还是冬天，防晒都是必须的。
外出时，请给娇嫩的双手抹上防晒霜，然后戴上手套。
即使是开车出去，也要按以上的方法防晒。
紫外线会穿透玻璃，这是每个爱美的女性都应该知道的。
3.每周用磨砂膏进行一次手部按摩 洗净双手，用温水（最好能在水中加些橄榄油）浸泡片刻，然后用磨砂膏在手上轻轻按摩。
10分钟后洗净，抹上护手霜即可（若是临睡前进行，可戴上棉质手套睡觉）。
4.勤抹护手霜 护手霜的主要作用是及时补充手部皮肤所需油分，滋润保湿，缓解干燥皲裂症状，是防止双手干、裂、脱皮的好产品，特别是含有维生素A、B、E等成分的护手霜，更是手部保养的好东西。
（1）洗一次手抹一次护手霜，不能省略。
床头、厨房、卫生间、办公室、随身挎包等都应备上一支护手霜。
（2）每天出门前、睡觉前一定要涂护手霜（不能用面部护肤霜代替）。
（3）做家务前，最好先抹护手霜。
（4）为自己的玉手买几副专用手套（防晒用的、开车用的、睡觉用的、做家务用的；经常修剪指甲；不做或少做仿真指甲。
（5）做家务时一定要戴手套为了保护双手，使之避免接触刺激物质和水，做家务前先在手上涂护手霜，再戴双层手套。
第一层是棉质手套，第二层是橡胶手套。
做家务时间较长时，应每隔半小时脱下手套让双手透气。
摘菜或开瓶起罐时，尽量使用工具，以免损伤手部皮肤；避免双手直接接触酒精或其他消毒剂。
（6）每周或每两周到美容院做一次手部护理。
5.手部护理 （1）自我护理 a.用醋或淘米水等洗手：双手接触洗洁精、皂液等碱性物质后，用食用醋水或柠檬水涂沫在手部，可去除残留在肌肤表面的碱性物质。
此外，坚持用淘米水洗手，可收到意想不到的好效果。
具体操作：醋加水洗手或煮饭时将淘米水贮存好，临睡前用淘米水浸泡双手10分钟左右，再用温水洗净、擦干，涂上护手霜即可。
b.用牛奶或酸奶护手具体操作：喝完牛奶或酸奶后，不要马上把装奶的瓶子洗掉，一定要记得“ 废品 ”的利用。
将瓶子里剩下的奶抹到手上，约15分钟后用温水洗净双手，这时你会发现双手嫩滑无比。

编辑推荐

《女人20+转身遇见未知的自己》由海潮出版社出版。

第一图书网, tushu007.com

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