

Тебе двадцать

Книга для девушек
о самостоятельной жизни



Миа Ван

Миа Ван

**Тебе двадцать. Книга для девушек
о самостоятельной жизни**

«Автор»

2026

Ван М.

Тебе двадцать. Книга для девушек о самостоятельной жизни /
М. Ван — «Автор», 2026

Тебе двадцать. Не отдавай свою жизнь тому, кто просто увереннее говорит. Ни будущий муж, ни начальник, ни подруги не должны решать за тебя, чего ты стоишь и на что способна. Собственные деньги, знания, работа и круг друзей дают свободу выбирать. Начни собирать эту опору сейчас. С этой книгой ты сможешь разобраться, куда уходят деньги, чего хочешь от карьеры и где в отношениях теряешь себя. Примерить разные решения, укрепить уверенность, сохранить индивидуальность. Здесь есть темы, о которых полезно подумать до того, как скажешь очередное «согласна». Выбирай книгу для себя. Впереди слишком много твоей жизни, чтобы прожить её по чужому сценарию.

© Ван М., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Глава 1. Знания: как стать еще красивее в возрасте около 20 лет	5
Глава 2. Возраст около 20 лет — это, безусловно, основа всего успеха женщины	24
Глава 3. Управление финансами: как стать финансово грамотной женщиной в возрасте около 20 лет	39
Конец ознакомительного фрагмента.	44

Тебе двадцать. Книга для девушек о самостоятельной жизни

Глава 1. Знания: как стать еще красивее в возрасте около 20 лет

Женщине в возрасте около 20 лет по-прежнему необходимо постоянно учиться и читать, чтобы самосовершенствоваться. Возможно, раньше она в основном усваивала теоретические знания из учебников. Теперь же женщинам нужно научиться лучше применять знания из учебников в своей жизни и работе. Знания делают женщину в возрасте около 20 лет красивее; знания делают женщину в возрасте около 20 лет зрелее; знания позволяют женщине в возрасте около 20 лет идти в ногу со временем.

1. Знания, мудрость и красота идут рука об руку

Кто-то говорит, что мудрость женщины и её внешность находятся в обратной пропорции: зачастую именно те самые обычные, не особо привлекательные женщины либо обладают обширными знаниями, либо отличаются блестящим литературным талантом, что вызывает удивление. На самом деле удивляет не столько их знания, сколько то, что они лучше умеют усваивать и применять знания.

Британский писатель Моэм однажды сказал: «В мире нет уродливых женщин, есть только женщины, которые не умеют выглядеть красиво». Современные женщины уже давно научились активно жить, совмещая занятость и элегантность; они знают, как читать и учиться, а также умеют раскрывать свой потенциал, благодаря чему их женское очарование сияет ярким светом. Как же женщинам в возрасте около 20 лет сделать себя еще красивее?

(1) Недостатки внешности компенсируются внутренними качествами

Женщине далеко недостаточно одного лишь красивого лица — она должна учиться и постоянно развиваться духовно. Если присмотреться внимательнее, можно заметить, что женщины с заурядной или не очень привлекательной внешностью зачастую лучше осознают свои недостатки, поэтому они лучше умеют раскрывать красоту своей индивидуальности и уделяют больше внимания развитию и совершенствованию внутреннего обаяния.

Цюйхуа когда-то работала в государственном предприятии. В их офисе работали две девушки и три мужчины. Другая девушка, такая же, как она, была очень красивой и благодаря этому пользовалась всеми преимуществами. Но если говорить о способностях и профессионализме, то она уступала Цюйхуа во всём. Однако при каждом повышении зарплаты, присвоении звания или возможности отправиться на оздоровительный отдых все преимущества доставались именно ей.

Столкнувшись с этой несправедливостью, Цюйхуа ничего не сказала, а просто втайне читала книги и училась, записалась на курсы английского, компьютерные курсы и занятия по швейной, «установив» и «обновив» для себя множество отличных программ, потому что Цюйхуа прекрасно понимала: у неё недостаточно «аппаратного обеспечения», и компенсировать это можно только с помощью «программного обеспечения».

Два года спустя Цюйхуа уволилась и устроилась в совместное предприятие, где начала с должности рядового сотрудника и дошла до помощника генерального директора. По окончании одной из переговоров генеральный директор противоположной стороны пригласил Цюйхуа на обед. Позже он стал мужем Цюйхуа. Он говорил, что в тот день Цюйхуа глубоко поразила его своим хладнокровием и сдержанностью во время переговоров, а также элегантными манерами и необыкновенной речью. Тогда он посчитал Цюйхуа самой красивой женщиной.

Сейчас Цюйхуа стала собственной хозяйкой, у неё есть очаровательный ребёнок, и её супруг говорит, что в семье она — образец добродетельной жены и заботливой матери, а в карьере — отличный руководитель.

(2) Ради лучшей жизни

После окончания университета Мяо Цзин была направлена на работу в государственное учреждение. Благодаря своей красоте она часто пользовалась вниманием окружающих, но Мяо Цзин была очень целеустремленной и всегда стремилась добиться успеха, опираясь исключительно на свои реальные способности. Поэтому она самостоятельно освоила компьютер и устроилась на работу в интернет-компанию.

Там Мяо Цзин почувствовала беспрецедентное давление. Чтобы справиться с ним, она решила учиться. Каждый день после работы Мяо Цзин наскоро перекусывала или разваривала лапшу быстрого приготовления, а затем сразу отправлялась в различные учебные заведения на курсы. По вторникам, пятницам и воскресеньям она изучала информатику, а по понедельникам, средам и субботам — устный английский для продвинутого уровня. Всего за три года Мяо Цзин получила степень магистра и сертификат второго уровня по информатике. Мяо Цзин органично сочетала полученные знания с работой, и благодаря выдающимся результатам в работе её повысили до менеджера отдела.

Однажды на встрече с друзьями они спросили Мяо Цзин, как она стала такой «учебной и рабочей маньячкой». «На самом деле, я так не считаю. Я усердно учусь, чтобы самосовершенствоваться, а усердно работаю, чтобы жить полноценной жизнью. К тому же я не хочу, чтобы меня называли «декоративной фигуркой». Конечно, самое главное — то, что в процессе учебы и работы я освоила целую систему подхода к решению проблем, которая помогает делать правильные выводы при анализе ситуации», — ответила Мяо Цзин. Позже, вооружившись этими методами, Мяо Цзин перешла на работу в другую компанию на должность заместителя генерального директора.

В жизни нужен баланс: она состоит не только из работы, но и из многого другого. Чтобы развеять миф о том, что она «карьеристка», Мяо Цзин в выходные дни стирает одежду всей семьи, убирает в доме и готовит мужу вкусный ужин. Или же они вместе отправляются в путешествие, устраивают пикник за городом, чтобы вновь почувствовать дух влюблённости.

Женщина должна уметь держать себя в руках: независимо от занимаемой должности, она должна искренне прилагать все усилия, чтобы блестяще и безупречно исполнять каждую из своих ролей. Поэтому чтение и самосовершенствование чрезвычайно важны для женщин.

(3) Страх перед свободным временем

После свадьбы с Чжан Нин Линь Ся вместе с ним открыла небольшую компанию. Постепенно бизнес разрастался, прибыль росла, и их компания расширилась до трёх предприятий. В это время Линь Ся забеременела, а после родов без зазрения совести стала домохозяйкой.

Линь Ся начала вести беззаботную жизнь: не читала книг, не читала газет, не училась. Постепенно Линь Ся стала не обращать внимания на мелочи, а фигура начала полнеть. Муж несколько раз говорил ей: «Посмотри на себя, что это за вид? Где та энергичная и элегантная Фаньфань, какой она была раньше?» Она язвительно отвечала: «Что, раз я помогла тебе завоевать это царство, ты меня уже не ценишь? Предупреждаю, не смей меня бросить ради новой».

С тех пор муж возвращался домой всё позже и позже, а дома бывал всё реже. Однажды он вернулся пьяный в стельку, упал на кровать и сразу уснул, во сне выкрикивая имя Сяо Юнь. Только тогда Линь Ся осознала всю серьёзность ситуации. Линь Ся, в ярости, разбудила мужа ударами по спине и потребовала объяснений: кто такая Сяо Юнь? Сначала муж, испытывая угрызения совести, бормотал что-то невнятное, но под громким криком Линь Ся он наконец вышел из себя: «Посмотри на себя — ты уже не похожа на образованную женщину, ты просто мегера! Почему я зову Сяо Юнь? Увидишь её — и поймёшь, почему».

После самоанализа Линь Ся решила вернуться к работе. Вернувшись в компанию, она обнаружила, что ничего не умеет и ни в чём не разбирается. Долгое время она переживала, но потом решила, что ей нужно пополнить свои знания, и записалась на курсы по компьютеру и бухгалтерскому учету. Вначале учеба давалась ей с трудом, но, привыкнув, Линь Ся вошла в ритм. Затем она записалась на курсы по косметологии и фитнесу — график Линь Ся был полностью заполнен.

Постепенно Линь Ся научилась правильно подбирать одежду, выбирать подходящий макияж и причёску, уделять внимание манере держаться и выделять свою внутреннюю утонченность. В компании Линь Ся снова стала чувствовать себя так же уверенно, как и раньше. Она заметила, что муж тоже стал вовремя возвращаться домой и часто обнимал её; взгляд мужа тоже изменился — он стал полным нежности, как в те времена, когда они влюблялись.

Женщине действительно нельзя бросать чтение. Бросить учебу — значит отказаться от самой себя.

Знание — это сила. Истории этих трех женщин ещё раз подтверждают эту истину. Если девушкам около 20 лет хочется подготовиться к будущему, им необходимо учиться и читать.

Самосовершенствование и самовыражение с помощью культуры придают гораздо более глубокий смысл красоте, чем ослепительные наряды и макияж.

«Сколько стоит мудрость?» Ответ таков: ценность мудрости трудно измерить деньгами; мудрость — это сила, это ресурс, это богатство. Мудрость — бесценное сокровище, но в то же время она имеет цену. Чтобы добиться больших успехов, женщина должна обладать собственной мудростью, но как можно говорить о мудрости без знаний?

Ценность мудрости заключается в том, что она сама по себе является богатством, причём современное богатство в основном создаётся именно мудростью, а её ценность огромна. Мудрость — это мерило, необходимое в эпоху «нового, удивительного и прекрасного». Инновации составляют суть ценности мудрости: чем больше инноваций, тем выше ценность мудрости. Несомненно, вся общественная жизнь и рыночная экономика подчиняются ценности мудрости.

Труд создаёт ценность — это самая основная идея экономической теории Маркса. Труд — это самое подлинное знание и самое первоначальное обучение. Однако в эпоху, когда человечество вступает в эпоху создания богатства с помощью мудрости, теория трудовой стоимости Маркса нуждается в дальнейшем обогащении и развитии.

В индустриально-экономическом обществе у людей сложилось эстетическое представление о том, что «большое потребление материальных благ — это хорошо». Именно это эстетическое представление стало основой для создания послевоенной нефтяной цивилизации и самого индустриального общества. Несомненно, оно будет продолжать играть свою роль и в будущем мире. История человечества уже доказала, что в любую эпоху и в любом регионе это эстетическое представление всегда оказывает влияние. Поэтому, анализируя общество знаний, мы извлечём большую пользу, если сможем указать, что именно станет более распространенным в будущем.

Женщины должны понять, что именно обогатится в будущем; без сомнения, это «мудрость» и знания в широком смысле. «Мудрость» обогащается за счёт накопления прошлых знаний и опыта, а также становится доступной широким слоям населения благодаря развитию систем образования и обмена информацией. «Мудрость» также создаётся благодаря человеческой интуиции и мышлению. Сейчас, благодаря стремительному развитию электронных компьютеров и систем связи, быстро растёт количество инструментов и средств для хранения, обработки и обмена «мудростью». В частности, за последние 10 лет распространение и развитие микрокомпьютеров, офисных компьютеров, а также средств связи, соединяющих их, принесли в нашу работу и жизнь богатую «мудрость». То есть грядущая эпоха станет эпохой, богатой «мудростью» и знаниями. Поэтому в будущем обществе уважаемыми будут те, кто

в повседневной жизни широко использует «мудрость» и знания, и только товары, воплощающие «мудрость» и знания, будут пользоваться спросом. Будущее общество — это «общество, в котором ценность знаний и мудрости значительно возрастает», то есть «общество, основанное на ценности знаний», и причина этого именно в этом.

Знания — это главная тенденция современного мира, и чтобы добиться успеха, женщины должны следовать этой тенденции.

Конечно, для формирования полноценного общества знаний потребуется много времени. Процесс его развития будет то ускоряться, то замедляться, а порой даже возникать «обратные течения». Однако с точки зрения общей тенденции развития общества полный переход от индустриального общества к «обществу знаний» является исторической неизбежностью. Начало индустриального общества мы называем промышленной революцией. Однако не сразу после начала промышленной революции объем промышленного производства превысил объем сельскохозяйственного производства, а число рабочих превысило число крестьян. Промышленная революция означала лишь то, что промышленность (или современная форма промышленного производства) стала основным источником экономического роста и накопления капитала, и стала первым шагом человеческого общества на пути к индустриальному обществу.

Еще в 1990-х годах началась «революция знаний и интеллекта». Начало «революции знаний и интеллекта» не означает, что объем производства знаний и интеллекта превысил объем производства самой промышленности, что число людей, занимающихся созданием «ценности знаний и интеллекта», превысило число людей, занятых в промышленном производстве, и не означает, что форма производства, создающая «ценность знаний и интеллекта», стала основной формой производства в обществе. Под «революцией знаний и интеллекта» мы изначально подразумевали, что в результате изменений, произошедших в 90-е годы, создание «ценности знаний и интеллекта» станет основным источником экономического роста и прибыли предприятий, и, следовательно, индустриальное общество начнет превращаться в «общество знаний и интеллекта».

2. Знание — лучшее лекарство для женщины

Знание меняет судьбу — это непреложная истина. Зарабатывание денег, как и жизнь, устроено так: кто овладеет большим объемом знаний, у кого шире кругозор, тот с большей вероятностью добьется успеха. Тот, кто творит добро, исследует суть дела; тот, кто хорошо учится, исследует суть вещей. Вооружайте себя знаниями — знание — лучшее лекарство для женщины.

У женщин есть много слабостей, таких как робкость, уступчивость, нерешительность... И изменить эти слабости можно только с помощью силы знаний.

Женщина создана из воды. Вода не имеет формы, что отражает многие слабости самой женщины: она любит тщеславие, стремится доказать свою ценность с помощью тщеславного сердца, а также склонна к сравнению с другими. Хотя женщины прекрасно знают, что «сравнение с другими доводит до бешенства», они всё равно демонстрируют свои достоинства, лишь чтобы показать, что они лучше других.

Внимательность женщины — это, в принципе, хорошо, но именно из-за своей вдумчивости многие женщины бывают «мелочными»: зарабатывая деньги, они думают только о сиюминутной выгоде, не заботясь о перспективных сделках.

Большинство женщин слабохарактерны и нерешительны. Описывать мужчину как «мужественного» — это его честь, но если так говорить о женщине, она выглядит ни мужчиной, ни женщиной. Женщины, как правило, нежны, как вода, и они готовы прославлять свою слабость как достоинство, даже не осознавая этого.

Конечно, у вышеперечисленных слабостей женщин есть свои корни. В древности бытовало представление, что «отсутствие талантов у женщины — это ее добродетель»: для жен-

щины самое главное — рожать детей, и ее первоочередная обязанность заключалась в продолжении рода; вторая — в уходе за свекрами, свекровью и мужем, ведении домашнего хозяйства и в том, чтобы быть мужу верной помощницей.

Но времена изменились: женщины больше не могут прятаться в своих покоях, играя роль благовоспитанных девиц из знатных семей, — им тоже приходится суетиться и бегать по делам, чтобы зарабатывать деньги. Чтобы занять прочное место в обществе и достичь подлинного равенства с мужчинами, женщинам необходимо быть самостоятельными и сильными. А знания — это мост, позволяющий женщинам обрести самостоятельность и силу; без знаний женщины полностью проявят свои слабости, и только образованные женщины смогут выделиться в этом обществе и на рынке труда. Знания — это вечное солнце в жизни женщины, и их значение для неё просто неоценимо!

Во-первых, знания способны изменить слабости женщины. Они делают женщину утончённой и великодушной, создавая основу для приобретения большего богатства.

Женщина, всегда укутанная в косметику и дорогую одежду, может быть красивой, но не обязательно милой, ведь её красота по сути своей является вульгарной. Но женщина, вооружённая знаниями, — это совсем другое дело. Она становится особенно разумной и понимающей, больше ценит женскую независимость и собственную ценность, лучше понимает суть мира... Поэтому она более уравновешенна и жизнерадостна, чем обычная женщина, и обладает дополнительным очарованием интеллектуальной утончённости. Её красота также кажется более трогательной и глубокой.

Любая женщина нуждается в личностном росте, который проявляется как в постепенном физическом и психологическом созревании, так и в обогащении знаний и развитии талантов. В этом смысле, обретя знания, женщина обретает средство для преодоления себя и ключ к вечной молодости и красоте.

Во-вторых, знания дарят женщине надежное счастье. Если говорить о равенстве полов, то способность выживать является основой для того, чтобы женщина завоевала уважение мужчины, но эта способность не дается от рождения — она требует от женщины последующего обучения и развития, а содержанием этого обучения и развития являются именно знания. Знания — это не только основа, на которой зарождаются способности, и движущая сила, продвигающая их вперёд, но и гарантия их непреходящего процветания. Женщина, обладающая знаниями, может и не заработать больших денег, но женщина, лишенная знаний, практически не имеет шансов на богатство.

Наконец, знания позволяют женщине обрести уверенность в способности зарабатывать деньги.

Чтобы закрепиться в обществе, женщине недостаточно одних только способностей — она должна верить, что благодаря этим способностям сможет заработать деньги. Знания — это опора, на которую опирается уверенность женщины в создании богатства; обладая ими, женщина без страха шагает к храму богатства.

Знания — это сила женщины, её ресурс, её богатство; знания — бесценное сокровище. Среди успешных женщин-предпринимателей нет ни одной, кто не обладал бы высоким интеллектом; каждая из них — человек с обширными знаниями и исключительной умственностью.

3. Книга — зеркало, в котором можно заглянуть в свою душу

Император Тайцзун из династии Тан говорил: «История — это зеркало, в котором можно увидеть причины взлетов и падений». Точно так же книги — это зеркало, в котором женщина может заглянуть в свою душу. Только прочитав десятки тысяч книг, женщина сможет обрести широту взглядов; только прочитав десятки тысяч книг, она сможет очистить свою ревнивую и узкую душу. «Прочитать десятки тысяч книг, пройти десятки тысяч миль» — об этом должны помнить женщины в возрасте около 20 лет.

Многие современные успешные женщины, оглядываясь на свой жизненный путь, часто связывают некоторые из самых искренних и ярких моментов своей жизни с одной или несколькими хорошими книгами. Одна хорошая книга может дать человеку первое пробуждение к жизни и даже оказать влияние на всю его жизнь — как это удивительно!

Чтение — это деятельность духа. Книги могут изменить характер человека, а также сформировать его характер. Чтение не только делает женщину более глубокой и изящной в общении, но и, незаметно для окружающих, придает ей ощущение необыкновенной величия.

Только прочитав тысячи книг, можно сохранять спокойствие перед лицом важных событий и совершать великие дела, недостижимые для других. Как гласит пословица: «Только тот, кто умеет заниматься тем, чем не занимаются другие, способен справляться с тем, чем заняты все». Под «незанятостью» здесь подразумевается чтение.

Любить чтение — значит превращать обычные моменты жизни в моменты огромного наслаждения. Чтение расширяет кругозор, формирует характер, делает чувства человека более тонким, манеры — более изящными, а нрав — более глубоким. «Скромность проясняет цель, спокойствие ведет к далёким целям» — этого невозможно достичь без чтения. Чтение дарит жизни самые чудесные моменты: когда человек погружается в мир литературы, его можно назвать едва ли не самым счастливым человеком на свете.

Известный английский поэт-романтик Шелли очень любил читать; новые знания, непрерывно поступающие из книг в его ум, делали его внешне всегда таким полным энергии и энтузиазма. Говорят, что он постоянно читал: даже за обедом на столе у него лежала книга; он часто забывал выпить чай или съесть тост, но никогда не забывал читать. Он мог дать остыть жареной бараньей ноге и картофелю, но его страсть к книгам ничуть не остывала. Даже во время прогулок он никогда не расставался с книгой: если выходил один, то бормотал стихи про себя; если же шел с друзьями, то читал вслух, и когда доходил до самых трогательных мест, все сопровождающие его друзья не могли сдержать эмоций.

Хотя его жизнь была короткой, она сияла самым ослепительным светом; такие лирические стихотворения, как «Ода западному ветру», «Облако» и «К жаворонку», по праву считаются бессмертными произведениями в истории литературы. В Англии таких «книголюбов» бесчисленное множество. Миледи Джейн Грей, которая однажды вступила на английский престол, в молодости однажды сидела у окна своего дома, увлечённо читая прекрасное описание смерти Сократа, данное Платоном. Её родители охотились в саду, и лай гончих отчётливо доносился через открытое окно. Один из гостей был весьма удивлён: мисс Джейн Грей даже не присоединилась к их играм! Но она спокойно ответила: «Я считаю, что их радость в саду — лишь бледное отражение той радости, которую я получаю от чтения Платона».

На жизненном пути, благодаря случайным обстоятельствам или в результате осознанного выбора, люди отправляются в разные жизненные путешествия. Иногда одна книга может повлиять на всю жизнь человека.

Говорят, что автор «Путешествия по небесной дороге», английский писатель Бэньян, за всю свою жизнь внимательно читал только одну книгу: «Библию». И именно эта книга оказала влияние на его литературное творчество на протяжении всей жизни. «Путешествие по небесному пути» — одно из важнейших произведений в истории английской литературы XVII века. В форме аллегории оно отражает социальную обстановку периода реставрации английской монархии, высмеивает разврат и алчность аристократии, а также проповедует пуританские убеждения автора, что свидетельствует об огромном влиянии «Библии» на него.

Известная современная французская писательница и драматург Франсуаза Сагон однажды с глубокой благодарностью вспоминала о том, какое влияние на неё оказала книга Гайена «Человек, который сопротивлялся». В 14 лет Сагон стала свидетельницей гибели девочки, примерно её же возраста; она не могла простить Богу того, что Он допустил это, и в результате перестала верить в Бога, погрузившись в ужасный душевный кризис. Именно в

этот момент она прочитала книгу Га-Йена «Человек, который сопротивляется» и благодаря ей открыла для себя новый духовный мир: пусть Бога и нет, но есть «человек»; не нужно верить в Бога, но нужно верить в себя, верить в человеческую природу и в то, что человек способен сам распоряжаться своей судьбой. С жадой она погрузилась в этот новый духовный мир и заново обрела свою веру. Так она осознала священное значение и возвышенную миссию литературы и впоследствии твердо выбрала путь литературного творчества, решив тем самым помогать тем, кто заблудился и испытывает тревогу на жизненном пути, помогать им преодолевать духовные пустоши и преграды. Подобных историй было много как в древности, так и в наши дни, как в Китае, так и за рубежом.

Многие выдающиеся личности в человеческом обществе часто считают своим долгом поиск истины и погружаются в море книг, наслаждаясь этим настолько, что забывают о времени.

Вы также можете заново познать себя в зеркале литературы. Суть литературы — это антропология, тщательное изучение и глубокое понимание человека и человеческой природы. А с того самого дня, когда человечество осознало своё существование, вопрос «Кто я?» остаётся загадкой Сфинкса, озадачивающей само человечество. Тысячи лет назад греки в связи с этим высекли на стенах величественного и таинственного храма Аполлона в Дельфе божественное изречение: «Познай самого себя». Великие произведения литераторов всех времён и народов можно рассматривать как результат кропотливых размышлений и описаний, посвящённых этой проблеме.

Тотемная литература (включая древние мифы, легенды и т. д.), литература классицизма, литература эпохи Просвещения, литература романтизма, литература критического реализма, литература модернизма и даже постмодернистская литература — все они возникали постепенно, по мере того как люди все глубже познавали человеческую природу. Известный британский писатель Лоуренс считал, что человек — это мыслительный исследователь, обладающий как разумным умом, так и человеческими инстинктами и желаниями; человечество «с древних времён и до наших дней не переставало мыслить: сначала его мысли воплощались в маленьких деревянных или каменных идолах, позже — в иероглифах на обелисках, глиняных свитках и папирусе. Сейчас он размышляет в книгах, между обложкой и задней стороной обложки». Человек всегда непрерывно размышляет и исследует, а книги, как форма воплощения этих мыслей, помогают человечеству побеждать судьбу и, побеждая её, глубже познавать самого себя.

Подобно тому, как поиски человека самого себя никогда не иссякают, размышления и исследования человеческой природы в литературе также никогда не могут прекратиться. Степень свободы, которую человек может ощутить, и глубина его понимания счастья прямо пропорциональны широте и глубине его познания человеческой природы. Исходя из этого, он сможет сформировать более духовное представление об успехе.

Прекрасные женщины, когда вы каждый день берете в руки зеркало и внимательно рассматриваете свою внешность, почему бы вам не взять в руки книгу — это зеркало — и не провести очищение своей души? Широкое чтение красочных литературных полотен, несомненно, является кратчайшим путем к проникновению в сущность человеческой натуры, познанию себя и стремлению к величию.

Книга — лучший друг человека, источник человеческого разума; чтение не только делает женщину мудрой, но и помогает создать изящную жизнь.

4. Идти в ногу со временем

«Выживает сильнейший, а слабый отсеивается природой» — это вечный закон развития общества. Женщине, желающей занять своё место в современном обществе с его жесткой конкуренцией, необходимо идти в ногу со временем.

Стремительное развитие науки и технологий открывает воодушевляющие перспективы для будущего трудового рынка. «Технологическая революция» уже начала менять условия труда как для мужчин, так и для женщин. Компьютеры, модемы, электронная почта, мобильные телефоны и Интернет делают работу более удобной, а возможность работать из дома становится реальностью. Наука и технологии также открывают безграничные коммерческие возможности по всему миру. Проблема заключается в том, что многие женщины по-прежнему мало знают о технологиях. Интерес к технологиям и знание о них являются одним из главных препятствий на пути к успеху женщин, а также сложной задачей, которую им необходимо преодолеть посредством обучения.

Согласно опросу, проведённому Технологическим институтом Джорджии (США), доля американских женщин, пользующихся Интернетом, составляет 17 %, а среди европейских женщин — 7 %. Данные Американской ассоциации электронной коммерции и компании Nielsen показывают, что мужчины составляют 67 % интернет-пользователей, а в реальности их доля в тот же период достигала 77 %, то есть мужчины выходят в Интернет гораздо чаще, чем женщины.

Не стесняйтесь того, что не разбираетесь в компьютерах, и не позволяйте технологиям сбивать вас с толку и заставлять чувствовать себя неловко — главное, начать знакомиться с ними прямо сейчас!

Технологии приносят огромную пользу работающим людям: женщины могут выбрать работу на дому, чтобы проводить больше времени с детьми или более рационально распределять своё время. Для предпринимателей (особенно женщин) технологии дают беспрецедентную свободу. Однако если женщины не смогут принять технологии, они останутся далеко позади и смогут выполнять только ту работу, от которой откажется новое поколение «женщин». Эта перспектива может вызывать у некоторых страх, но это неоспоримый факт. Однако помните: мы усердно учимся. Я ищу поддержки и советов у других, чтобы проложить путь к успеху.

Многие женщины из-за недостатка уверенности в себе не хотят, чтобы мужчины участвовали в процессе их первых шагов в мире технологий. Некоторые женщины в смешанной по полу среде чувствуют сильный стресс или угрозу. Они боятся, что их незнание поставит их в неловкое положение перед мужчинами. Они краснеют и теряются.

В мире, где информационные технологии развиты, организации построены по принципу горизонтальной иерархии, а не по принципу многоуровневой иерархии. Это означает, что навыки, в которых сильны женщины, такие как коммуникация, решение проблем и поддержание хороших отношений, станут очень ценными. Женщины могут протянуть руку помощи другим и эффективно сотрудничать с людьми в условиях командной работы.

Иногда очень интересно наблюдать за огромными различиями между мужчинами и женщинами в сфере технологий. Однако следует еще раз подчеркнуть, что эти различия в подавляющем большинстве случаев связаны с гендерными ролями, а не с фактическим полом. Люди, склонные к проявлению «мужских» черт, — будь то мужчины или женщины — часто являются энтузиастами технологий. Мужчины часто используют компьютеры в качестве рабочего инструмента, тогда как женщины предпочитают использовать электронную почту или Интернет для общения и получения информации.

Высокотехнологичные компании сами по себе часто являются идеальным местом работы для женщин. В таких компаниях иерархия менее выражена, а так называемые «мужские клубы» и сети личных связей встречаются реже, что очень подходит для развития независимых женщин.

Не расстраивайтесь из-за своего временного незнания и тем более не считайте себя отсталой из-за недостатка уверенности в себе. Эпоха передовых технологий принадлежит не только мужчинам — время, когда женщины смогут проявить себя в этой сфере, уже не за горами.

Просто начните усердно учиться прямо сейчас и примите эпоху технологий с распростертыми объятиями!

5. Нет ничего прекраснее «талантливой женщины»

В университетах девушек с факультета китайского языка часто называют не «красавицами», а «талантливыми женщинами». Ведь они много читают, легко формулируют свои мысли, и в каждом их жесте и движении чувствуется особое очарование, присущее только книгам. Женщина прекрасна не благодаря своей внешности, а благодаря книгам, которые придают ей «очарование».

Талантливая женщина сама по себе полна очарования. Так называемая «талантливая женщина» всегда обладает некоторыми особыми качествами, например:

(1) Остроумие

С древних времён и до наших дней главным качеством «талантливой женщины» условно является острый ум и проницательность. Без этого ничего другого и говорить не о чем. Подумайте: если бы она понимала всё только после того, как все загадки раскрыты, в этом не было бы никакого удовольствия. Тем более что, поскольку она отличается от обычных девушек, у неё, естественно, должны быть какие-то уникальные черты. А это достигается только настоящим трудом, ведь современных людей не так легко покорить.

(2) Выдающийся вкус

Она не обязательно должна быть красавицей, но всегда выглядит ухоженно и приятно для глаз. Она не следит за модой, но во всём имеет собственное представление о вкусе. Конечно, в особых случаях она может позволить себе небольшую вольность, которая вас приятно удивит.

(3) Искусная речь

Общаться с ней — возможно, самое приятное занятие на свете. У неё бесконечное множество тем для разговора, но она ни за что не даст тебе почувствовать, что это мелочи или скука. Ты обнаружишь, что даже если ваши взгляды расходятся, она способна учитывать твои интересы и не навязывает тебе своё мнение. Но в конце концов ты, сам того не замечая, окажешься в плену её очарования.

(4) Стремление к независимости

У мужчин возникает непреодолимое желание обладать ею, но, к сожалению, все их попытки тщетны. Привязанность и назойливость приводят к утрате самой очаровательной черты её характера, и такая умная женщина ни за что не допустит, чтобы произошла такая трагедия.

(5) Любовь — не единственное

Безудержное ожидание не принесёт тебе с ней счастья. Слишком много надежд в итоге превратятся в неистовую обиду. Ей совершенно не к лицу роль обиженной женщины, ведь никому не нравится такая устаревшая романтика.

(6) Свежесть

Время, кажется, не оставляет следов на её душе. Пожалуйста, не поймите неправильно — у неё не каменное сердце, просто она умеет находить яркие моменты в жизни. Даже небольшой лучик света способен прорвать безграничную тьму, и она вновь рождается, полная свежести.

(7) Будьте добры к себе

Она тоже может страдать от любви — в конце концов, в жизни девять из десяти вещей идут не так, как хотелось бы, — но это всё равно не повод для падения и распушенности. Будучи сильной, она, по крайней мере, сможет заслужить уважение.

Женщине около 20 лет, если она хочет быть талантливой, следует наносить легкий макияж, говорить мало, улыбаться искренне и любить преданно. В любой ситуации нужно уметь «приготовить» себя так, чтобы выглядеть аппетитно и источать тонкий аромат.

6. Философия обучения Уолл-стрит

На каждом этапе эволюции человечества женщине необходимо учиться тому, чему мы должны и обязаны учиться, — и делать это хорошо. Только так можно добиться успеха.

Уолл-стрит — экономический и финансовый центр США и всего мира, место скопления лучших представителей социальной элиты. «Уолл-стритское обучение» также считается идеальной моделью обучения XXI века и широко пропагандируется известным американским специалистом по менеджменту Питером Сенджи в его книге «Пятая дисциплина». «Обучение по методу Уолл-стрит» воплощает четыре наиболее существенных прогрессивных аспекта обучения XXI века: исчезновение границ между работой и обучением, возможность достичь успеха без посещения традиционных учебных заведений, создание организаций, ориентированных на обучение, и новое понимание самого понятия «обучение». Все это является неотъемлемой частью накопления интеллектуального капитала современными женщинами.

(1) Исчезновение границ между работой и обучением

Когда женщины занимаются интеллектуальной работой, они одновременно учатся и должны постоянно учиться в любое время и в любом месте, чтобы эффективно выполнять свою работу.

В старой экономической системе базовые навыки промышленных рабочих, таких как каменщики или водители автобусов, отличались относительной стабильностью. Хотя применение этих навыков могло варьироваться в зависимости от ситуации — например, на разных строительных площадках распределение обязанностей было разным — доля «обучения» в физическом труде была крайне незначительной.

В новой экономической системе доля обучения значительно возросла. Посмотрите на исследователей, ищущих генетические основы шизофрении, программистов, создающих новые мультимедийные приложения, менеджеров в банках, ответственных за разработку корпоративных планов, консультантов, оценивающих рыночную ситуацию для клиентов, предпринимателей, создающих новые предприятия, или ассистентов преподавателей в общественных колледжах — и подумайте, не входит ли ваша работа в этот список. Работа и обучение переплетаются и становятся самыми прочными составляющими профессиональной компетентности.

(2) Для достижения успеха не обязательно учиться в традиционных вузах

Поскольку новая экономическая система будет основана на знаниях, а обучение станет частью повседневной деятельности и самой жизни, то и компании, и отдельные люди поймут, что обучение необходимо уже для того, чтобы работать эффективно, а компании, стремясь к конкурентоспособности, превратятся в школы.

Поставщики этих интеллектуальных продуктов или услуг обязательно должны включать обучение в свою деятельность. Как только вы войдете в систему цифровой экономики, вы станете не только работником, использующим знания, но и потребителем знаний, и каждый должен взять на себя значительную ответственность за составление своего учебного плана. Женщины должны разработать свой план обучения на всю жизнь, учиться самостоятельно и по собственной инициативе, учиться на работе, а также проходить обучение и подготовку через официальные образовательные каналы, чтобы всегда оставаться полными энергии в этой постоянно меняющейся экономической системе.

(3) Создание организации, ориентированной на обучение

Концепция «организации, ориентированной на обучение», популяризированная Питером Сенджем, уже широко известна. Он считает, что организация, ориентированная на обучение, — это «место, где люди могут постоянно расширять свои способности для реализации своих истинных мечтаний. Здесь женщины могут развивать новые и широкие модели мышления, общие стремления обретают пространство для реализации, а также можно постоянно учиться тому, как учиться вместе с другими».

Интернет стал основой для размышлений и обучения в компании, а организационное обучение может выходить за пределы отдельных групп, превращая коллективный интеллект в

интеллект всей компании. Организационное сознание является неотъемлемым условием для организационного обучения.

(4) Новые концепции обучения

Мультимедиа делают процесс обучения красочным и впечатляющим, благодаря чему все с готовностью принимают средства, способствующие обучению. Разумеется, школьные учебные программы могут в большей степени учитывать потребности и интересы учащихся, а доступ к информации должен быть упрощен. Информационная магистраль позволяет учителям использовать в преподавании компакт-диски, что выводит образование на более высокий уровень.

В целом, у современных женщин появляется всё больше возможностей и условий для обучения, и их понимание обучения также должно обновиться.

Только умеющая учиться женщина способна воспользоваться всеми возможностями.

7. Постоянное «пополнение знаний»

Только постоянно мотивируя себя, прилагая неустанные усилия и сохраняя дух постоянного самосовершенствования, женщина сможет достичь новых высот в работе.

Только те женщины, которые не расслабляются и постоянно стремятся к прогрессу, обладают достаточным потенциалом, чтобы соперничать с другими.

Для женщин общество — это огромная книга, которую нужно постоянно листать, и каждый день в ней можно обнаружить новые вопросы. Поэтому женщина, которая не пополняет свои знания, очень быстро утратит энергию в современном обществе; чтобы добиться больших успехов, необходимо постоянно учиться и делать выводы из этой книги под названием «общество».

Обучение и жизнь неразделимы: жизнь — это обучение. Если женщина будет учиться каждый день, она будет прогрессировать каждый день, у неё будут появляться новые возможности, и её жизнь станет наполненной энергией. Только те, кто не расслабляется и постоянно стремится к прогрессу, имеют право соперничать с другими и в итоге воплотить в жизнь свою мечту об успехе.

Как выработать полезные привычки, которые помогут добиться больших успехов? Этот вопрос озадачивает многих женщин. Прежде всего, женщины должны осознать важность знаний и понять, что своевременное «подзаряжание» знаниями — это первоочередная задача и основное условие для достижения больших успехов.

Успешных людей миллионы, но путь к успеху только один — учиться, усердно учиться. Если человек перестанет учиться, или, говоря современным языком, «подзаряжаться», то очень скоро он «разрядится» и будет отвергнут обществом. Выработайте привычку учиться, и успех будет не за горами.

В наши дни, когда информационные и сетевые технологии набирают всё большую популярность, если вы не будете учиться каждый день и постоянно пополнять свои знания, то очень скоро отстанете от жизни. Поэтому, где бы и когда бы вы ни находились, каждая женщина не должна забывать о самосовершенствовании. Только те, кто постоянно обогащает себя и закладывает прочный фундамент, смогут выжить в условиях жесткой конкуренции. Это особенно актуально для женщин: нужно вооружать свой ум знаниями и наполнять свою жизнь смыслом.

Современная жизнь постоянно меняется, её ритм ускоряется, и это требует от нас твердой убежденности в том, что учиться нужно до конца жизни. Вы также должны помнить: самый сложный соперник — это тот, кто ни на шаг не сбавляет темп.

Мы часто слышим фразы вроде «этот человек из тех, кто поздно раскрывается», что означает: хотя сейчас он и не особо выделяется, но в будущем обязательно добьётся успеха.

Начиная работу с одинаковой отправной точки, некоторые женщины способны сразу же освоить суть дела и приступить к работе; хотя таких женщин немного, они зачастую, полагаясь на свои способности, упускают возможность самосовершенствования и даже деградируют.

Напротив, те женщины, которые поначалу не могут сориентироваться и сталкиваются с трудностями, но обращаются за советом к разным людям, при этом сами усердно трудятся и сохраняют такое отношение, в большинстве случаев достигают значительных результатов. Такое противопоставление показывает, что постоянное обучение является ключевым фактором, определяющим, сможет ли женщина добиться успеха в карьере.

Развитие человека происходит при помощи и под руководством многих людей. Например, наставления родителей, учителей, друзей и т. д., оказанные в подходящий момент и в нужной мере, позволяют человеку нормально развиваться. Однако гораздо важнее то, что человек должен сам активно учиться и усваивать эту помощь и наставления.

Большинство женщин, окончив школу и выйдя в общество, теряют стремление к самосовершенствованию, и такие люди в дальнейшем не достигнут никакого прогресса. Напротив, те женщины, которые в студенческие годы не выделялись, в обществе часто добросовестно выполняют свои обязанности, активно учатся и, таким образом, добиваются значительного прогресса, становясь примером «позднего расцвета таланта».

Так называемые «поздние таланты» — это обязательно те, кто сохраняет сознательное отношение к обучению: они усердно учатся, неуклонно прогрессируют, их собственные способности растут с каждым днём, а в работе каждый день приносит новые ситуации и новые вызовы, с которыми приходится сталкиваться ежедневно. Обучение и жизнь идут рука об руку: жизнь — это и есть обучение.

Многие люди, проработав некоторое время на одной должности, начинают считать её скучной и хотят сменить работу. Однако смена работы обусловлена определёнными условиями: для этого нужны профессиональные навыки, а они зависят от вас самих. В современном обществе существует множество возможностей: если вы будете учиться каждый день, то будете прогрессировать каждый день, у вас будут появляться новые возможности, и ваша жизнь станет наполненной энергией.

Какое же отношение следует проявлять к работе, которой вы намерены заниматься всю жизнь? Если вы чувствуете себя в безопасности только потому, что сейчас дела идут гладко, и каждый день беззаботно проводите спокойную жизнь, то нынешняя ситуация не обязательно сохранится надолго. Более того, возможно, вы уже недалеко от провала. «Учение подобно плаванью против течения: не продвигаешься — значит отстаешь» — именно в этом заключается суть.

Напротив, если вы сможете относиться к этой работе как к делу всей жизни, усердно трудиться, постоянно стремиться к прогрессу, создавать новое и «учиться до самой смерти», то ваш прогресс будет безграничным. Вы сможете каждый день выполнять свою работу с свежим и радостным настроением. Вы не будете чувствовать усталости: когда у вас есть идеал и вы не теряете его, ваша жизнь станет разнообразной, а настроение — лёгким и радостным.

Кроме того, такие люди относятся к своей работе с таким энтузиазмом, будто ставят на карту собственную жизнь; женщины, достигающие великих целей, запечатлевают свою миссию в сердце и ради её выполнения готовы даже отдать жизнь. Конечно, под «жертвованием жизнью» здесь подразумевается не буквальное отречение от жизни, а стремление работать с полной отдачей, чтобы жизнь проявила себя полностью. Только постоянно «подзаряжая» себя, вы сможете укрепить эту жизненную силу, постоянно пополнять свой «запас энергии», придать жизни больше смысла, сделать её прекраснее и, в итоге, достичь успеха в жизни.

Один весьма решительный генеральный директор выступил на совещании менеджеров компании со следующими словами:

«В крупных американских компаниях при открытии новых филиалов или заводов руководящие должности часто занимают люди, родившиеся в 50-е годы. Если бы сейчас компания поручила вам занять должность технического директора, директора завода или менеджера филиала, как бы вы ответили? Скажете ли вы: «Я сделаю всё возможное, чтобы оправдать дове-

рии компании», Как директор завода я буду производить высококачественную продукцию и тщательно обучать сотрудников», — или сразу ответите: «Я справлюсь с обязанностями директора завода, можете смело поручать мне эту должность»?

Вы, которые работаете в компании уже более 10 лет и имеете более 10 лет опыта работы, постоянно ли совершенствуетесь и повышаете свою квалификацию? Если вас вдруг назначат на руководящую должность, хватит ли у вас смелости потягаться с любой зарубежной компанией и отлично справиться с работой? Если кто-то уверен в этом, пожалуйста, поднимите руку».

Увидев, что никто не поднял руку, он продолжил: «Возможно, вы не подняли руки из скромности. На сегодняшний день многие старшие коллеги, которых высоко ценят компания, коллеги по отрасли и общество, добились успеха именно благодаря тому, что, когда на них возлагали важные обязанности, они показывали отличные результаты. Именно благодаря их руководству компания достигла своего нынешнего развития. Все они с юных лет постоянно совершенствовались на своих рабочих местах, закаляли себя и внимательно усваивали суть работы. Когда на них возлагали важные обязанности, они могли полностью проявить свои способности и добиваться отличных результатов».

Действительно, этот принцип остается неизменным всегда и везде. Актрисы в мире искусства — люди очень талантливые, но даже они не теряют ни секунды, усердно работая над совершенствованием своего мастерства. Если в газетных рецензиях на фильмы или спектакли указывают на их недостатки, они не спят всю ночь, размышляя над своими ошибками, и только благодаря этому мы можем наслаждаться их безупречной игрой. Для сотрудника компании то же самое правило: нужно постоянно совершенствоваться и прилагать усилия. Без постоянных усилий и самосовершенствования невозможно развить в себе уверенность и потенциал, необходимые для выполнения важных задач.

8. Чтение делает женщину успешной

Успешные люди обязательно читают, а успешные женщины — тем более. Чтение приносит удовольствие, побуждает к размышлениям, помогает женщинам найти образцы для подражания и источник мотивации для движения вперед.

Чтение — как для мужчин, так и для женщин — помогает определить свои цели, лучше понять себя и совершить великие дела.

Книга «Хижина дяди Тома» авторства миссис Стоу вызвала мощную волну общественного резонанса в период движения за отмену рабства и Гражданской войны в США. Некоторые даже считают, что без «Хижины дяди Тома» Линкольн не смог бы быть избранным президентом США в 1861 году.

Степень свободы, которую может ощутить женщина, и глубина её понимания счастья прямо пропорциональны широте и глубине её познания человеческой природы. Исходя из этого, она сможет сформировать более высокое духовное представление об успехе.

Любить чтение — значит превращать обычные моменты жизни в моменты огромного наслаждения. Чтение расширяет кругозор, формирует характер, делает чувства человека более тонким, манеры — более изящными, а нрав — более глубоким. «Безпристрастность проясняет цель, а спокойствие ведёт к далёким горизонтам» — этого невозможно достичь без чтения. Чтение дарит женщине самые чудесные мгновения: когда она погружается в мир литературы, её можно назвать едва ли не самым счастливым человеком на свете.

Миледи Джейн Грей, которая однажды вступила на английский престол, в молодости однажды сидела у окна в своем доме, увлечённо читая прекрасное описание смерти Сократа, данное Платоном. Её родители охотились в саду, и лай гончих отчётливо доносился через открытое окно. Один из гостей был весьма удивлен: мисс Джейн Грей даже не присоединилась к их забавам! Но она спокойно ответила: «Я полагаю, что их радость в саду — лишь бледное отражение той радости, которую я получаю от чтения Платона».

Чтение может восполнить недостатки природы и даже устранить все психологические препятствия, точно так же, как с помощью соответствующих физических упражнений можно исправить некоторые физические недуги. Те, кто читал «Роман о Трёх царствах», знают, что в Восточном У было один генерал по имени Лю Мэн, который с детства пас чужие коровы и не умел читать и писать. Благодаря своей отваге в бою он получил внеочередное повышение, но часто подвергался насмешкам со стороны сослуживцев. Позже, под влиянием убеждений и пристального внимания правителя Сунь Цюаня, он усердно занялся чтением и наконец стал знаменитым полководцем, обладавшим и мудростью, и отвагой, и перестал быть тем «Амоном из У», каким был в молодости.

Чжан Яо (1830—1891), губернатор провинции Шаньдун в эпоху правления императора Сяньфэна династии Цин, в детстве не получил образования, а в молодости днём и ночью проводил время в игорных заведениях, но в свободное время отточил в себе отличные навыки боевых искусств. Позже, благодаря заслугам в подавлении повстанческих войск, он был рекомендован Сенге-Линьцином на должность уездного префекта и удостоен звания пятой степени с правом ношения ленты. Чжан Яо был простым воином и знал лишь несколько иероглифов, поэтому все официальные документы обрабатывала его жена.

Когда он занимал должность управляющего провинцией Хэнань, императорский инспектор Лю Нань обвинил его в том, что он «не знает ни иероглифа», и поэтому не способен управлять гражданскими и финансовыми делами провинции; в результате его перевели с гражданской службы на военную и назначили командующим гарнизоном города Наньян. В те времена «переход с гражданской службы на военную» считался большим позором. Чжан Яо, преодолев первоначальное возмущение, осознал свой позор и обрёл новую решимость: он взял свою супругу в учителя, как Лю Мэн, посвятил себя учебе, усердно занимался чтением и вырезал печать с надписью «не умеет читать ни иероглифа», которую носил при себе, чтобы напоминать себе о своих недостатках.

Позже Лю Нань, который в своё время обвинил его в «неграмотности», также был отстранён от должности и вернулся в свой родной город в провинции Хэнань, где скучал без дела. В это время Чжан Яо забыл о прежней обиде, «подарил ему тысячу золотых», и так делал из года в год. Каждое письмо, отправляемое Лю Нану, он скреплял печатью с надписью «не умею ни буквы», чтобы выразить благодарность за то, что тот помог ему добиться успеха. Благодаря тому, что он долгие годы не отрывался от книг, литературный кругозор Чжан Яо стал совершенно иным по сравнению с прошлым, и это позволило ему с широтой духа спокойно относиться к прежним интригам на чиновничьей службе. Позже Чжан Яо был переведён на должность губернатора Шаньдуна, где совершил немало добрых дел: боролся с наводнениями на Желтой реке, восстанавливал дамбы, развивал ирригацию, строил дороги, открывал механические заводы и предприятия и т. д. Он делал всё, что приносило пользу чиновникам и народу, и оставил после себя в Шаньдуне хорошую репутацию. Превращение из безнравственного азартного игрока в высокопоставленного чиновника с заметными заслугами — в этом процессе огромную роль сыграло чтение книг.

На жизненном пути, благодаря случайным обстоятельствам или осознанному выбору, люди вступают на разные жизненные пути. Иногда одна книга может повлиять на всю жизнь человека.

Только погрузившись в море книг, можно стремиться к знаниям и сформировать мудрый ум.

9. Характер — это накопленная мудрость

Ван Сяобо говорил: «Мудрость сама по себе — это хорошо. Однажды мы все умрём, но путь к мудрости будут продолжать прокладывать другие. Что будет после смерти, я не вижу, но пока я жив, одна только мысль об этом наполняет моё сердце радостью».

Многие женщины зачастую ошибочно полагают, что одного лишь тщательного ухода за внешностью, тщательно продуманного имиджа, притворной приветливости и саморекламируемого авторитетного статуса достаточно, чтобы привлечь к себе внимание окружающих. На самом деле всё часто обстоит не так, как представляется.

Настоящая мудрость женщины позволяет ей качественно отличаться от мелкой хитрости и уловок, характерных для обычных улиц и переулков.

Среди всего того блеска, который излучает женщина с изысканным шармом, самым стойким и глубоким является мудрость, сформированная внутренним самосовершенствованием. Из этого следует, что сущность женского шарма на самом деле включает в себя множество аспектов: мудрость, кругозор, самосовершенствование и способности.

Мудрость постепенно оттачивает и формирует личность изнутри. Мудрость позволяет женщине по-настоящему владеть собой, обрести спокойствие и уверенность, а в итоге излучать неземную ауру, благодаря которой она выделяется из толпы.

Однако понимание «мудрости» у всех различается.

Добрая жена, которая, когда карьера мужа переживает трудности, спокойно воспитывает детей и одновременно создает для мужа непринужденную атмосферу в семье, — это тоже проявление мудрости.

Карьерная женщина, которая, добившись выдающихся успехов в работе, не ведет себя назойливо, а дарит окружающим ощущение мягкости и спокойствия, — это тоже проявление мудрости. Женщина, которая очаровывает мужчин своей теплотой, но при этом, сталкиваясь с многочисленными искушениями, умеет держать себя в руках и не сбиваться с жизненного пути — разве для этого не нужна мудрость?

Мудрая женщина — нежная; мудрая женщина — прекрасна; мудрая женщина — возвышенна.

Мудрая женщина подобна чаше насыщенного, ароматного вина: снаружи она непостижима, но стоит сделать глоток, как вкус зажигает горло, оставляя бесконечное послевкусие.

В «Библии» в Эдемском саду Адам и Ева, поддавшись искушению змея, съели плод с дерева мудрости. Так появился человеческий род, появились человеческие эмоции и мудрость. Исходя из этого, можно сделать вывод, что человечество происходит от дерева мудрости, а женщина является прародительницей мудрости. Именно женщина, поддавшись искушению змея, съела плод мудрости. Впоследствии всевозможные навыки, мысли и эмоции зародились именно из этого плода мудрости. Без змея и без легко поддающейся искушению женщины не было бы и «мудрости».

Справедливости ради следует сказать, что интеллект мужчин и женщин равен, возможности для обучения также равны, поэтому их мудрость примерно одинакова. Иллюзия того, что женщины уступают мужчинам, возникает из-за различия в сферах применения мудрости. Мудрость мужчин в большей степени проявляется в стратегическом планировании и управлении государством, а мудрость женщин — в чистке рыбы, лука и чеснока, а также в умении торговаться при покупках.

Мудрость, конечно, в значительной степени зависит от ценностей человека, но она отнюдь не является врожденной: знания, жизненный опыт и умение извлекать уроки из прошлого позволяют человеку быстро обрести мудрость.

Чтобы обрести благородный характер, женщине необходимо совершенствоваться и формировать себя в соответствии со своими индивидуальными особенностями. Это требует постоянного самосовершенствования и приобретения научных и культурных знаний. Горький говорил: «Знание так же ценно, как кровь для человеческого тела: без крови тело ослабевает, а без знания ум иссыкает». Человек с поверхностными культурными знаниями, какой бы красивой ни была его внешность, в лучшем случае представляет собой лишь пустую оболочку.

Поэтому женщинам с изящными манерами в возрасте около 20 лет следует прилагать больше усилий и усердия в области знаний, интеллекта, талантов, характера, нрава, самовоспитания и нравственных качеств, чтобы воплотить в жизнь слова Чжуан-цзы: «Добродетель превосходит внешность». Тот, у кого душа уродлива, а внешность лишь пустая оболочка, вызывает отвращение. Даже если внешность заурядная, а одежда скромная, но душа благородна, такая женщина всё равно произведёт прекрасное впечатление на окружающих благодаря своему шарму, талантам и манерам.

Конечно, нельзя обойтись без обширных знаний: они не только влияют на глубину изящества, но и являются признаком богатства душевного мира. Знания и ум — это близнецы: если основа знаний слишком слаба, то и озарения мудрости не будет. Чем обширнее знания, тем выше ум, тем более изящны манеры.

Чтобы проявить очарование знаний, не обязательно получать высшее образование и степень магистра или доктора наук. Накопление знаний происходит как из книг, так и из жизни. Если мы постоянно обогащаем свой ум и развиваем благородные увлечения, внутренняя красота обязательно преобразуется во внешнюю, а красота, основанная на знаниях, заменит поверхностную внешнюю красоту. Культура формируется незаметно, а харизма проявляется в каждом слове и поступке.

Во времена императора Вэй Мина дочь министра охраны (должность «Вэй Вэй Цин») Жуан Бою вышла замуж за известного ученого из Гаояна Сюй Юня. Дочь Жуана умела сочинять стихи и прозу, обладала как талантом, так и добродетелями, но у неё были глубоко посаженные глаза, плоский нос, она была смуглая, невысокая и полноватая — внешне она была ужасно уродлива. После завершения свадебной церемонии Сюй Юнь вошёл в брачную комнату, приподнял фату и только тогда понял, что женился на уродливой женщине. В приступе гнева он вышел из комнаты, переселился в кабинет и больше туда не возвращался. Домочадцы неоднократно пытались его уговорить, но он не слушал их, и все были глубоко озабочены этим.

Через несколько дней дочь Рюаня сидела у окна и читала «Исторические записи», как вдруг услышала, что снаружи сообщают о приходе гостя к господину. Дочь Рюаня велела служанке пойти посмотреть, кто это, и та доложила, что это господин Хуан Фань из округа Пэй — близкий друг Сюй Юня, с которым тот часто переписывался. Служанка с тревогой сказала: «Господин живет в одиночестве в кабинете и относится к госпоже как к посторонней — это совершенно неразумно. Если господин Хуан Фань снова заговорит о госпоже, боюсь, господин и вовсе не зайдёт в комнату». Девушка из рода Рюань беззаботно ответила: «Не беспокойся, господин Хуан Фань не из таких людей, он обязательно уговорит господина зайти и увидеться со мной». Служанка покачала головой, не веря в это.

Услышав жалобы Сюй Юня, Хуан Фань действительно уговорил его: «Семья Руань выдала за тебя свою дочь, значит, они, безусловно, испытывают к тебе добрые чувства. Говорят, что хотя Руань-ню некрасива, она обладает большим талантом и добродетелью; мой дорогой брат, ни в коем случае не отказывайся от великих добродетелей из-за мелких недостатков». Сюй Юнь не имел выбора и был вынужден войти в брачную комнату.

Увидя входящего мужа, дочь семьи Рюань безмерно обрадовалась и уже собиралась встать, чтобы поприветствовать его, но, как только Сюй Юнь подошёл к ней, он тут же нахмурился и собрался уходить. В душе она почувствовала и гнев, и боль, поэтому потянулась вперёд, ухватив мужа за полы одежды, и, опустив голову, сказала: «Раз мы уже поженились, то станем супругами на всю жизнь и должны проводить вместе каждое утро и каждый вечер, уважая друг друга как гости. Как же ты можешь постоянно жить в соседней комнате и уходить сразу же после прихода?»

Сюй Юнь и так был не в духе, а когда увидел, что она держит его за полы и не дает уйти, его отвращение ещё больше усилилось, и он раздражённо спросил: «Древние говорили: „Добродетель, внешность, мастерство и речь“ — у женщины четыре добродетели. Какими из них ты

обладаешь?» Женщина по имени Рюань подняла голову и спокойно ответила: «Единственное, чего не хватает молодой жене, — это внешность. В остальном — женские добродетели, рукоделие и речи — у меня нет никаких недостатков; однако в мире существует сто добродетелей, а сколько из них есть у тебя?»

Сюй Юнь с высокомерием ответил: «Я обладаю всеми ста добродетелями».

Увидев, что в его словах нет и тени скромности, Рюань-ню с серьезным выражением лица сказала: «Среди ста добродетелей на первом месте стоит нравственность. Вы оцениваете людей только по внешнему виду, предпочитаете красоту нравственности — значит, вы не соответствуете требованиям уже в первой добродетели. Разве можно сказать, что у вас есть все сто добродетелей?»

Слова госпожи Рюань были столь праведны и строги, что Сюй Юнь не нашел, что ответить, и на его лице отразилось чувство стыда. Увидев, что муж проявляет раскаяние, госпожа Рюань в душе обрадовалась, пригласила его сесть, велела служанкам накрыть стол и подать блюда, а затем выпила с Сюй Юнем. Увидев, что госпожа говорит мягко, обладает добродетелью и талантом, Сюй Юнь постепенно изменил своё мнение и той же ночью остался ночевать в спальне, и только тогда домочадцы сменили беспокойство на радость.

Позже Сюй Юнь занял должность ланга Министерства кадровых дел (официальное звание) и при отборе чиновников часто назначал своих земляков. Император Вэй Минди посчитал, что он создает клику, преследует личные интересы, продаёт должности и нарушает законы, и приказал воинам арестовать Сюй Юня. Перед его отъездом жена Рюаня спокойно сказала Сюй Юню: «У мудрого правителя можно добиться справедливости, но трудно вымолить милости. На этой аудиенции у императора просто разъясни принципы назначения и отбора чиновников, ни в коем случае не умоляй его; иначе это вызовет недовольство императора и принесёт большую беду». Сюй Юнь запомнил эти слова и последовал за воинами.

Император Вэй Мин в ярости допросил его: «Мой прадед, император Ву, всегда назначал на должности только достойных людей. Ты же назначал на должности своих земляков, создавал клику и преследовал личные интересы, подрывая дисциплину при дворе. Какое наказание ты заслуживаешь?»

Сюй Юнь выпрямился и ответил: «Ваше Величество когда-то говорили, что рекомендация чиновников — дело государственное, и необходимо рекомендовать тех, кого хорошо знаешь. Мои земляки — все до одного — добродетельные люди, которых я знаю досконально. В эпоху «Весны и осени» Ци Хуанян выдвигал достойных, не избегая даже врагов и не упуская собственных сыновей. Хотя я и не обладаю большим талантом, как я смею забыть наставления покойного императора? Прошу Ваше Величество послать людей, чтобы проверить, достойны ли должности мои соотечественники, которых я рекомендовал. Если они окажутся недостойными, я с готовностью приму наказание!»

Император Вэй Мин, услышав, что слова Сюй Юня были обоснованными, послал людей проверить их, и только тогда понял, что Сюй Юнь говорил правду, после чего восстановил его в должности. Тогда Сюй Юнь понял, что его жена обладала даром предвидения, и ещё больше восхитился её добродетелями, больше не считая её уродливой.

10. Четыре книги, которые обязательно нужно прочитать женщине около 20 лет

Женщины в возрасте около 20 лет, возможно, настолько заняты работой или учебой, что у них нет даже времени на еду, не говоря уже о чтении. К тому же в мире так много книг, что прочитать их все просто невозможно. В таком случае нужно читать выборочно, особенно те немногие, но по-настоящему замечательные книги.

Море книг безгранично. В нём есть и сокровища, и мусор, причём мусора зачастую бывает больше, чем сокровищ. В таких условиях выбор книг становится особенно важным. Однако для женщины, находящейся в самом важном периоде своей жизни — в возрасте около 20 лет, — есть четыре книги, которые обязательно нужно прочитать.

1. «Скорпион и лебедь»

Исследование Жэнь Юном женских персонажей достигло почти виртуозного уровня: умная и сообразительная Хуан Жун, коварная Чжоу Чжируо, добрая и сильная Чэн Линсу, яркая и эксцентричная Чжао Минь... Каждая женщина под его пером оживает, каждая книга полна ярких событий, но если выделить именно «Самца-орла и его спутницу», то это потому, что в ней есть Ян Го и Го Фу.

Линь Яньни однажды так отозвалась о Ян Го: «Увидев Ян Го однажды, ты обрекаешь себя на всю жизнь» — и это действительно так. Ян Го — человек, движимый страстью: Маленькая Драконья Дева поклялась ему в вечной любви, Чэн Ин и Лу Ушуан безутешно влюблены в него, Гунсунь Люэ'э питает к нему глубокую привязанность, и даже маленькая Го Сян испытывает к нему нежные чувства — вот каков шарм Яна Го. Но простодушным женщинам не стоит легко влюбляться в него: если ты не считаешь себя достаточно сильной, то обязательно пострадаешь от любви.

Ведь такой «новый идеальный мужчина», как Ян Го, может привлечь внимание только на такую же необыкновенно прекрасную женщину, как «Маленькая Драконья Дева». Все эти клятвы на горы и моря, обещания до тех пор, пока не иссякнут моря и не раскроются камни, — всё это потому, что у него есть самое лучшее...

На самом деле, та, чья жизнь была «испорчена» из-за Ян Го, — это Го Фу. Она всегда тайно любила Ян Го, но, не получив его любви, резко изменилась: стала винить всех вокруг, стала вспыльчивой и наделала бесчисленных бед. Но кто же мог понять её сердце? Её монолог среди сражающихся войск можно назвать самым удачным примером психологического описания во всех романах Цзинь Юна — он вызывает безмерную грусть! Однако люди всегда испытывают к Го Фу больше отвращения и ненависти, чем сочувствия и сожаления — из-за её недостатков характера и из-за того, что она нанесла удар мечом Ян Го.

Ли Мочоу из «Священного орла» — тоже женщина с ярко выраженным характером, но именно такие женщины, как Ли Мочоу, самые страшные: один Лу Гуанюань заставил её всю жизнь страдать от безумной любви и печали, впустую упустив юность, а ещё она убивала людей повсюду, чтобы выплеснуть свою ярость. Она причиняла вред и себе, и окружающим, и была презираема всеми. Женщина ни в коем случае не должна считать это проявлением глубокой любви — это извращение.

2. «Осажденный город»

Прелесть романа «Осажденный город» заключается в том, что он раскрывает порочные черты китайских мужчин, помогая женщинам развеять всевозможные нереалистичные иллюзии о мужском мире. А воплощением всех этих пороков является, прежде всего, Фан Хунцзянь.

Фан Хунцзянь по натуре добрый человек, но его главный недостаток — нерешительность и отсутствие принципов. И по сей день нерешительность и беспринципность у мужчин остаются смертельным недостатком. Дамы, обязательно обращайте внимание на то, не является ли ваш парень «Чжан Хунцзянем» или «Ли Хунцзянем». Если нет, то это, конечно, хорошо; если да, то при глубоких чувствах постепенно помогайте ему исправиться, будьте готовы к длительной борьбе, а при неглубоких чувствах — бросайте его без разговоров.

Такие персонажи, как Чжао Синьмэй, Ли Мэйтин, директор Гао и им подобные, в реальной жизни встречаются, и в общении с ними лучше всего проявлять осторожность и беречь себя. А вот несколько девушек действительно запоминаются. Су Вэньвань совсем не симпатична, но, если вдуматься, с точки зрения современного человека она — сильная женщина; Тан Сяофу, напротив, весьма мила, но, к сожалению, она не обращает внимания на таких мужчин, как Фан Хунцзянь; у Сунь Жуцзя нет ничего привлекательного, в ней есть коварная сторона, но в этом нет ничего плохого — разве можно не быть осторожной с мужчинами? Ведь, как известно, в наши дни хищники ходят стаями.

Автор романа «Осажденный город» г-н Цянь Чжуншу — бесспорно великий писатель; его взгляд на отношения между полами тонкий и острый. Женщинам следует внимательно прочитать эту книгу и глубоко вникнуть в её смысл — из неё можно почерпнуть множество секретов, как распознавать и проникать в суть мужчин.

3. «Унесенные ветром»

«Унесенные ветром» — классика кино, но оригинал «Унесенные ветром» еще более увлекателен, чем фильм. Ведь Маргарет Митчелл научит вас, как стать успешной женщиной. Здесь нет разницы между Китаем и США: то, что удалось Хэо Сицзя, удастся и вам. Сила духа, независимость и позитивный настрой — это обязательные качества современной женщины, стремящейся идти в ногу со временем. Если вы не так красивы, как Хаттани, ни в коем случае не комплексуйте: у вас тоже есть право стремиться к прекрасному, вы можете стать элегантной и очаровательной или обрести неотразимый шарм. Так же, как Хаттани не смогла по-настоящему обрести Рэда, если вам не удастся завоевать мужчину, которого вы глубоко любите, — ничего страшного, вы всегда можете полюбить себя.

Женщинам около 20 лет стоит перенять манеры Хэ Сицзя: никогда не сдаваться и всегда бороться с жестокой реальностью. В некотором смысле этот мир контролируется мужчинами, и хотя реальность жестока, она только подчеркивает ценность Хэ Сицзя, и именно поэтому женщинам стоит внимательно прочитать «Унесенные ветром».

4. «Сон в красном тереме»

Женщину, не прочитавшую «Сон в красном павильоне», просто нельзя назвать женщиной. Даже если вы не можете выдержать многотомности оригинала, телесериал «Сон в красном павильоне», ставший настоящей классикой кино и телевидения, является обязательным «предметом» для изучения. Причина проста: только прочитав «Сон в красном павильоне», можно понять, что на самом деле женщины настолько печальны и трогательны, настолько изящны, настолько умильтельны, настолько остроумны... Цао Сюэцин рассказывает нам, что такое настоящая женщина, и помогает женщинам понять, кто они есть на самом деле.

Даже такая смелая и бесстрашная, как Ши Сяньюнь, может проявить нежность, лежа в опьянении среди пионов; такая умная, как Сюэ Баоча, может проявить изящество, ловя бабочек среди цветов; и только такая печальная, как Линь Дайю, способна с таким спокойствием собирать опавшие цветы. «Сон в красном павильоне» позволяет нам по-настоящему увидеть всю красоту женщин и понять глубокий смысл выражения «женщина, словно сотканная из воды». Даже такая корыстная и жестокая, как Ван Сифэн, с её коммуникабельностью, решительностью и хладнокровием в сложных ситуациях, заслуживает того, чтобы современные женщины брали с неё пример.

Необходимо напомнить всем: ни в коем случае не становитесь Ю Эрцзе — у мужчины, который прячет свою возлюбленную в «золотой комнате», редко бывает хороший конец; не подражайте также язвительности и злобности Линь Дайю, особенно если у вас нет ни таланта, ни красоты; ни в коем случае не следуйте примеру Цзя Сичунь, слабой и беспомощной, которая просто сбежала — будьте женщиной с мужеством и решимостью; и уж тем более не следуйте примеру Ю Санцзе, которая покончила с собой ради Лиу Сяняня и так называемой чести и добродетели — в этом мире полно хороших мужчин, и даже если вы потеряете любовь, небо от этого не рухнет. В этом мире есть много чувств, более ценных, чем любовь, и много вещей, более важных, чем любовь.

Эти книги женщина обязательно должна прочитать и глубоко понять их смысл. Потому что они научат тебя, как нужно быть женщиной, а как не нужно, а также научат, как смотреть на мужчину и как проникнуть в его сущность.

Глава 2. Возраст около 20 лет — это, безусловно, основа всего успеха женщины

«Я проплыву три тысячи ли!». Уверенность — лучшее украшение женщины; она делает женщину прекрасной и внутри, и снаружи; она придаёт женщине одухотворённость; она позволяет женщине увидеть звёзды в пустыне; она помогает женщине спокойно смотреть в лицо всем жизненным неудачам; уверенная в себе женщина любит себя и способна любить других.

1. Уверенность: изнутри наружу — неотразимое очарование

Мужчины, безусловно, легче или охотнее, чем женщины, судят о представителях противоположного пола по внешнему виду. Но сколько же женщин, красивых как цветы? Да и даже те, кто когда-то казались «небесными красавицами», однажды стареют и теряют свою красоту.

Если до двадцати лет ты не была красавицей, это не твоя вина; если после тридцати у тебя нет очарования, это уже твоя вина!

Уверенная в себе женщина обладает манерой поведения, притягивающей внимание, и неотразимым шармом. Даже если у женщины «красота, от которой тонут рыбы и падают гуси, и лицо, при котором луна скрывается, а цветы стыдятся», но при этом ей не хватает внутреннего содержания и она утратила уверенность в себе, то она может оказаться «золотом снаружи, но сорной травой внутри». К тому же внешность — самый непостоянный «спутник» в жизни женщины: она незаметно для тебя «сбежит» вместе со «стариком Временем», совершенно не обращая внимания на твои чувства; а внутреннее богатство, укоренившееся в душе, благодаря уверенности в себе раскроет всю твою красоту без остатка, и такая красота никогда не подвергнется воздействию времени.

Больше всего я ценю в сестрах Сун их уникальное очарование — сияние, исходящее от полной уверенности в себе. Даже в столетнем возрасте они по-прежнему сохраняют свою изысканность и излучают очарование. Эта красота — не нежность, не привлекательность, не милость и не невинность. Эта элегантная, уверенная и полная шарма красота просто неотразима.

Если очарование сестёр Сун было обусловлено их семейным положением, хорошим образованием, особенностями той эпохи, красотой и их мужьями, то есть и такие обычные, заурядные женщины, чьё очарование они создали собственными силами.

Имя Дэн Япин в нашей стране известно буквально каждому, и не только это, некоторые, говоря о ней, даже живо описывают её: невысокого роста, с пухлым личиком, но когда она играет в настольный теннис, она словно маленький тигр, вырвавшийся из горы: быстрые удары, ожесточённые атаки, отбивая то влево, то вправо, с громким криком, неудержимая — зачастую всего за несколько ударов она побеждает соперника.

Действительно, Дэн Япин уже прославилась в китайском и даже мировом настольном теннисе и по праву считается «лидером». Начиная с 1986 года, когда она завоевала свой первый титул чемпионки национального чемпионата по настольному теннису, и до мая 1997 года, когда состоялся 44-й чемпионат мира по настольному теннису, за всего лишь 11 лет она завоевала в общей сложности 153 титула на различных национальных и международных турнирах по настольному теннису, особенно выдающимися были результаты за 9 лет с 1989 года, когда она вошла в состав национальной сборной, по 1997 год: только на трех самых престижных мировых соревнованиях — Олимпийских играх, Кубке мира и чемпионате мира — она в одиночку завоевала 18 золотых медалей, а также стала единственной спортсменкой в международном спорте, трижды получившей награды из рук бывшего президента МОК Самаранча.

Это стало яркой страницей не только в истории китайского настольного тенниса, но и в мировой истории этого вида спорта. Путь становления Дэн Япинг был полон препятствий и испытаний. Уже в возрасте чуть больше четырёх лет она проявила характер «железной

девочки»: обычно она играла и дралась, но никогда не плакала и не капризничала, а к любой игре относилась с особой сосредоточенностью. Все это не ускользнуло от внимания её отца, тренера по настольному теннису в комитете по спорту города Чжэнчжоу провинции Хэнань, который был очень доволен и убедился, что у неё есть все задатки для занятий спортом. Поэтому отец решил «использовать имеющиеся ресурсы» и тщательно занимался развитием таланта своей любимой дочери.

Пролетело пять лет, и под руководством отца Дэн Япин достигла высокого уровня мастерства в настольном теннисе. Чтобы она могла получить более качественную подготовку, отец отправил её в сборную провинции Хэнань по настольному теннису для дальнейшего обучения. Однако вскоре после поступления её отправили обратно, мотивировав это тем, что она низкого роста, у неё короткие руки и нет перспектив развития. Это во второй раз оставило глубокую душевную рану в юном сердце Дэн Япинь. К счастью, благодаря поддержке отца упрямая Дэн Япинь не сломилась, а, напротив, стала тренироваться ещё усерднее и поклялась, что однажды обязательно добьётся успеха.

Наконец настал ее шанс: 1986 год стал годом важнейшего поворота в жизни Дэн Япинь. В том году 13-летняя девочка в последний момент заменила заболевшую спортсменку из сборной провинции Хэнань на национальном чемпионате по настольному теннису. Перед соревнованием тренеры не возлагали на нее никаких надежд, и ее выпустили на корт исключительно для того, чтобы их команда не была дисквалифицирована за «неявку». Неожиданно эта никому не известная миниатюрная девушка подряд обыграла таких известных на тот момент игроков национальной сборной, как Гэн Лицзюань и Чэнь Цзин, и одним махом завоевала чемпионский титул, став автором самой большой сенсации этого турнира и «темной лошадкой», появившейся из ниоткуда.

После турнира эта юная спортсменка, которую тренеры ранее считали «не имеющей перспектив», стала ученицей Чжан Сэлиня, в то время заместителя главного тренера национальной сборной по настольному теннису и главного тренера женской команды. С тех пор Дэн Япин в святилище китайского спорта полностью проявила свой характер «железной девочки», закалённый в суровых условиях, её спортивный уровень значительно вырос, и, пройдя через испытания различных крупных турниров, она в итоге заняла трон главной героини международного настольного тенниса.

Дэн Япин однажды очень трогательно описала свои внутренние переживания: «Я не верю в судьбу. Судьба каждого человека находится в его собственных руках. Некоторые говорят, что мне повезло, что я сотворила чудо, став „непобедимой генералшей“ мирового настольного тенниса. Я считаю, что, возможно, я просто от природы предназначена для настольного тенниса, но Бог не возложит чемпионский венок на голову спортсмена, который не вложил в это дело искренний пот, слёзы, душевные усилия и мудрость — и мои собственные шрамы по всему телу являются тому доказательством. Одна из важных причин, по которой спорт обладает безграничным очарованием, заключается в том, что он полностью демонстрирует дух человека, не поддающегося судьбе и неустанно бросающего ей вызов».

Мы можем быть некрасивыми, мы можем не занимать высокого положения, мы можем жить небогато, мы можем не обладать обширными знаниями... Но мы не можем потерять уверенность в себе. Ведь у нас есть все основания для уверенности: мы некрасивы, но мы здоровы; мы не занимаем высокого положения, но мы счастливы; мы небогаты, но мы довольны; мы не обладаем обширными знаниями, но мы никогда не перестаем стараться...

Женщинам в возрасте около 20 лет особенно важно быть уверенными в себе, ведь вы переживаете самое прекрасное время в жизни женщины. Пусть на вашем лице всегда сияет уверенная улыбка, ведь уверенность в себе сделает вас ещё красивее.

2. Обнимите себя

Уверенность в себе делает девушек в возрасте около 20 лет неповторимыми, придавая шарм даже самой обычной одежде; она дарит вам необыкновенную ауру, делая вашу выдающуюся личность ещё более ослепительной; давайте однем у себя уверенность вместе с одеждой и проведём день, сияя энергией!

Уверенность проистекает из самоутверждения. В жизни нет идеальных женщин, мы просто постоянно стремимся к совершенству, поэтому перестаньте мучиться из-за объёма талии, прыщей или однослойных век — общий образ важнее любой отдельной детали!

У каждой женщины есть свои достоинства, и в вопросах внешнего вида ни в коем случае не стоит «судить о чужих достоинствах по своим недостаткам» — достаточно подчеркнуть сильные стороны и скрыть слабые, чтобы создать прекрасный образ. Вашими «изюминками» могут быть элегантная манера поведения, «магнетический» взгляд, высокий рост, пропорциональная фигура, красивая кожа, большие глаза, соблазнительные губы, изящный носик... Если вы считаете, что у вас нет ни одного достоинства, то виноваты в этом не ваши родители, «создавшие» вас, а вы сами.

Уверенность в себе — это душевное состояние, которое наполняет душу женщины и придает её внешнему облику ослепительное сияние. Как говорится, вода становится очаровательной, когда в ней скрыта жемчужина, гора сияет, когда в ней таится нефрит, а женщина становится красивой благодаря уверенности в себе. Уверенная в себе женщина спокойна и великодушна, она ведет себя непринуждённо и свободно, а в её глазах отражается спокойный и твёрдый блеск. Для тех успешных женщин-учёных, предпринимательниц, писательниц... а также для ослепительных звёзд сцены и экрана уверенность в себе делает их ещё красивее, здоровее и выдающимися. А те юные девушки, полные молодости и излучающие очарование, которые встречаются на улицах, своей потрясающей уверенностью добавляют городу ярких красок.

Просто будь собой!

Самое главное — как можно лучше играть свою роль. Каждый человек — целостная и независимая личность, у каждого есть свои особые достоинства. Если насильно отказываться от собственного таланта, чтобы подражать другим, то даже если это получится до мелочей, в лучшем случае ты станешь лишь второсортной копией кого-то другого.

По всему миру тысячи и сотни людей подражают Элвису Пресли, но ни один из них так и не стал по-настоящему знаменитым; люди воспринимают их лишь как дублеров Элвиса, и все они превращаются в безымянную толпу — кто же обратит внимание на их появление или исчезновение?

Конечно, в отношении людей, обладающих особыми способностями и талантами, мы, помимо восхищения, можем учиться у них — в этом нет ничего плохого, ведь это может ускорить наш собственный рост. Но главное — ни в коем случае не потерять себя.

Каждый может быть выдающимся талантом в глазах других. Мы постоянно завидуем другим, а другие, возможно, завидуют нам.

Стройте себя на основе независимого «я», обладайте способностью к самоанализу, умейте принимать и отказываться от того, что нужно, имейте собственный набор принципов для ведения дел и жизни, а также мечты, к которым стремитесь; идите в ногу со временем, но при этом не торопитесь.

Живя в эпоху культурного многообразия и сосуществования, сохранять личные ценности суждения не означает отсутствие терпимости: нужно понимать разные жизненные выборы разных людей и уважать личную волю, стоящую за различными образами жизни.

Верьте в себя и спокойно встречайте на себе взгляды. Если перед выходом из дома вы посмотрели в зеркало, то взгляды прохожих — это комплимент, а не признак того, что с вашим внешним видом что-то не так. Чем больше на вас смотрят, тем выше ваш индекс красоты.

Спокойно встречать на себе взгляды очень важно — это минимальный уровень уверенности в себе.

Время от времени дарите себе одобрение и похвалу, а к похвалам других относитесь с спокойной радостью, ведь это может стать стимулом для дальнейшего роста. Не сомневайтесь больше — обнимите себя по-настоящему крепко!

3. Уверенность в себе позволяет творить чудеса

Думаю, большинство молодых женщин знают о Хелен Келлер. В возрасте всего 21 года она написала автобиографическую книгу «История моей жизни», тираж которой до сих пор исчисляется миллионами экземпляров. Известный американский писатель доктор Хейл сказал: «Двумя важнейшими вкладами в литературу 1902 года стали роман Киплинга «Джим» и книга Хелен Келлер «История моей жизни».

Когда Хелен только родилась, она была нормальным младенцем: она видела, слышала и обладала исключительной способностью к освоению речи. Однако одна болезнь превратила её в слепую, глухую и немую девочку, когда ей было всего 19 месяцев.

Эти резкие физиологические изменения кардинально изменили характер маленькой Хелен: при малейшем недовольстве она начинала беспорядочно стучать и бить по предметам, грубо хватала еду руками и запихивала её себе в рот; если кто-то пытался её исправить, она начинала кататься по полу и громко кричать; она часто запирала маму в комнате и прятала ключ, а также «издевалась» над куклами до полного износа. Она была настоящей «маленькой тиранкой», не знавшей пощады. В отчаянии родители были вынуждены отправить её в школу для слепых в Бостоне и специально нанять учительницу, которая бы о ней заботилась. К счастью, в этой мрачной трагедии маленькая Хелен встретила великого ангела света — миссис Энни Салливан. Салливан тоже была женщиной с несчастной судьбой: в 10 лет её вместе с младшим братом отправили в приют в Массачусетсе, где она выросла в ужасных условиях. Из-за нехватки мест брату и сестре пришлось жить в морге, где хранили тела умерших. В условиях крайней бедности и ужасных санитарных условий её маленький брат умер через шесть месяцев. В 14 лет она заболела глазами и почти ослепла. Позже её отправили в школу для слепых Перкинса, где она изучала брайл и язык жестов, а затем стала частной учительницей Хелен.

С этого момента началась «борьба» мисс Салливан с этой девочкой, перенесшей тройное страдание. Умывание, расчёсывание волос, еда с помощью ножа и вилки — всё это приходилось делать, одновременно борясь с Хелен и обучая её. Упрямая Хелен сопротивлялась строгому воспитанию, плача и крича. Как же мисс Салливан сумела за один месяц наладить общение с Хелен, жившей в мире полной тьмы и абсолютной тишины? Ответ таков: инструменты для достижения личного успеха и перемены судьбы одни и те же — вера и любовь.

Хелен Келлер так трогательно и глубоко описала любовь Салливан к ней: молодая женщина, недавно обретшая зрение и не имевшая большого «педагогического опыта», вложила в маленькую глухонемую девочку безграничную любовь и поразительную уверенность — сначала через подсознательное общение, опираясь на физический контакт, она построила мост к её душе. Затем в сердце маленькой Хелен зародились уверенность в себе и любовь к себе, которые спасли её из ада страданий и одиночества; благодаря собственным усилиям она раскрыла свой скрытый безграничный потенциал и постепенно вышла к свету.

Американский писатель Марк Твен сказал, что в XIX веке появились две выдающиеся личности: одна — Наполеон, другая — Хелен Келлер. Невероятный жизненный путь Хелен Келлер в основном объясняется её уверенностью в себе. Великий китайский историк Сыма Цзянь оставил после себя известную фразу: «Цзо Цю потерял зрение, но создал „Государственную речь“; Сунь Цзы лишился ног, но составил „Искусство войны“». Сам Сыма Цзянь также глубоко страдал от наказания, но не пал духом. Все это — примеры упорства и стойкости; и все это проистекает из уверенности в себе.

Уверенность — главный «химик» женской души.

Итак, как же развить в себе уверенность? Дамы, слушайте внимательно:

1. Преодолевайте комплекс неполноценности с помощью психологии компенсации

Психология компенсации — это механизм психологической адаптации. У каждого человека в процессе адаптации к обществу всегда возникают некоторые отклонения, и он стремится их компенсировать. С психологической точки зрения такая компенсация на самом деле представляет собой «перенос», то есть психологический механизм адаптации, при котором человек, стремясь преодолеть свои физические недостатки или психологический комплекс неполноценности, развивает свои сильные стороны и преимущества в других областях, чтобы догнать или превзойти других. Именно благодаря действию этого психологического механизма чувство неполноценности становится движущей силой успеха многих успешных людей, превращаясь в «турбонаддув», позволяющий им превзойти самих себя. При этом чем больше «физические недостатки» у человека, тем сильнее его чувство неполноценности, тем больше его стремление к компенсации и тем больше у него ресурсов для достижения великих целей.

Американский президент Линкольн, освободивший чернокожих рабов, был не только внебрачным ребенком из бедной семьи, но и обладал некрасивой внешностью, а его манеры и речи не отличались изяществом; он был очень чувствителен к этим своим недостаткам. Чтобы компенсировать эти недостатки, он стремился черпать силу в образовании, упорно занимаясь самообразованием, чтобы преодолеть раннюю нехватку знаний и ограниченность кругозора. Он читал при свете свечи, лампы и лунного света; и хотя его глазницы становились всё более впалыми, питание знаниями полностью компенсировало его недостатки. В конце концов он избавился от комплекса неполноценности и стал президентом США, внесшим выдающийся вклад в историю страны. Бетховен с детства страдал нарушением слуха, но даже после полной потери слуха преодолел трудности и написал величественную «Девятую симфонию». Его знаменитая фраза — «Человек, помоги себе сам!» — стала девизом для многих людей, стремящихся к самосовершенствованию.

Под воздействием психологии компенсации чувство неполноценности обладает отталкивающей силой, побуждающей человека двигаться вперёд. Из-за чувства неполноценности люди ясно, а порой даже чрезмерно осознают свои недостатки, что побуждает их усердно перенимать достоинства других, восполнять свои недостатки, тем самым закаляя свой характер, а сильный характер — это именно та психологическая основа, на которой строится харизма.

2. Укрепляйте уверенность в себе конкретными действиями

Самый быстрый и эффективный способ укрепить уверенность в себе — делать то, чего боишься, до тех пор, пока не добьешься успеха. Конкретные методы следующие:

(1) Выделяйтесь, садитесь на передние места

На различных собраниях и занятиях задние места всегда заполняются первыми, и большинство людей, занимающих задние ряды, надеются, что они не будут «слишком бросаться в глаза». Причина, по которой они боятся привлекать к себе внимание, заключается в недостатке уверенности в себе.

Сидение впереди помогает укрепить уверенность в себе. Ведь чтобы быть первым, выйти вперед и смело оказаться в центре внимания, необходимо обладать достаточным мужеством и смелостью. Со временем такое поведение становится привычкой, а чувство неполноценности незаметно превращается в уверенность в себе. Кроме того, сидя на заметном месте, вы увеличиваете свою видимость в поле зрения руководства, повышаете частоту появлений и тем самым укрепляете свою позицию. Попробуйте применить это как правило: с этого момента старайтесь садиться поближе к передним рядам. Хотя сидеть впереди и более заметно, помните: всё, что связано с харизмой, всегда бросается в глаза.

(2) Широко открывайте глаза и смотрите людям прямо в глаза

Глаза — зеркало души: взгляд человека может отражать его характер, раскрывать эмоции и передавать тонкие нюансы. Несмелость смотреть людям прямо в глаза означает неполноценность, робость и страх; уклонение от чужого взгляда же свидетельствует о мрачном и неискреннем настрое. Смотреть людям прямо в глаза — это как сказать собеседнику: «Я честен и открыт; я очень уважаю тебя и люблю тебя». Поэтому прямой взгляд — это отражение позитивного настроения, символ уверенности в себе и, прежде всего, проявление личного обаяния.

(3) С поднятой головой и выпрямленной спиной, быстрая походка

Многие психологи считают, что осанка и походка человека имеют определённую связь с его психологическим состоянием. Раслаженная осанка и медленная походка являются проявлением подавленного настроения и отражением неприятных чувств по отношению к себе, к работе и к окружающим. Если присмотреться внимательнее, можно заметить, что движения тела являются результатом душевной деятельности. Те, кто пережил удар судьбы или подвергся отторжению, ходят нерешительно и без уверенности в себе. И наоборот, изменение осанки и скорости ходьбы помогает настроить настроение. Чтобы продемонстрировать исключительную уверенность, нужно ходить быстрее, чем обычно. Ускорив шаг, вы как бы говорите всему миру: «Я иду в важное место, чтобы сделать что-то очень важное». Бодрый и ловкий шаг, поднятая голова и выпрямленная спина приносят ясное настроение, изгоняют чувство неполноценности и рожают уверенность в себе.

(4) Тренируйтесь выступать перед публикой

Выступление перед большой аудиторией требует огромного мужества и смелости — это важный способ развития и укрепления уверенности в себе. В нашем окружении много женщин с острым умом и высоким природным талантом, которые, однако, не могут проявить свои сильные стороны и принять участие в дискуссии. Дело не в том, что они не хотят участвовать, а в том, что им не хватает уверенности в себе.

В общественных местах молчаливые люди обычно думают: «Моё мнение, возможно, не имеет ценности; если я его выскажу, другие могут посчитать меня глупой, поэтому лучше промолчать. К тому же, другие, вероятно, знают больше меня, и я не хочу, чтобы они узнали, насколько я невежественна». Такие люди часто дают себе пустые обещания: «В следующий раз я обязательно выскажусь». Но они прекрасно понимают, что не смогут выполнить это обещание. Со временем они всё больше теряют уверенность в себе.

С позитивной точки зрения, если стараться высказываться как можно чаще, это укрепит уверенность в себе. Независимо от характера собрания, нужно каждый раз проявлять инициативу и высказываться. Многие люди, которые изначально были застенчивыми или заикались, обрели уверенность в себе благодаря практике публичных выступлений — например, Шекспир, Танака Какуэй, Демосфен и другие.

(5) Научитесь улыбаться

Большинство людей знает, что улыбка придаёт уверенности в себе и является лучшим лекарством от неуверенности.

Искренняя улыбка не только избавляет от собственных негативных эмоций, но и снимает враждебность со стороны окружающих. Если вы искренне улыбнетесь другому человеку, он проникнется к вам симпатией, или избавится от неприязни, и этого достаточно, чтобы наполнить вас уверенностью. Как говорится в одном стихотворении: «Улыбка — это отдых для уставшего, день для унылого, солнечный свет для печального, лучшее питание природы».

4. Причины любить себя

Есть такой рекламный слоган: «Люби жизнь, люби xx». Любовь к жизни — это предпосылка любви ко всему остальному. А любовь к себе — это предпосылка любви к жизни. Если женщина не любит даже себя, то трудно представить, что она сможет испытывать чувства ко всему остальному.

Любить себя. Эта фраза больше не является признаком эгоизма и самостоятельности, а стала лозунгом современных молодых женщин, символизирующим их уверенность в себе, идти в ногу со временем и быть более мудрыми. Современные женщины всегда прислушиваются к своему внутреннему голосу, честно относятся к своим истинным чувствам и желаниям, выбирают то, чего хотят, не подстраиваются под других, не идут на уступки ради гармонии и не подавляют себя, пытаясь угодить окружающим. Они считают, что только любя себя таким образом, можно по-настоящему понять смысл любви и обрести способность любить своего партнера, семью, родственников и друзей.

Причины любить себя:

— Старайтесь хорошо питаться, хорошо высыпаться, хорошо работать, поддерживать здоровье и хорошее настроение; только так вы станете более уверенной в себе и привлекательной, ведь только уверенный в себе и любящий себя человек может быть любимым. Человек, который не умеет должным образом заботиться о себе, не заслуживает любви других; даже если кто-то и полюбит такую женщину, ему придется нелегко, потому что у неё слишком много поводов для беспокойства, и для партнёра это станет не сладостью и счастьем, а бременем.

— Любить себя — это ответственность, такая же, как любовь к своей семье. Не любить себя — это проявление безответственности, причём не только по отношению к себе, но и по отношению к обществу. Только бережно заботясь о себе, можно противостоять многочисленным искушениям и падению.

— Любить себя — это естественно, как есть и спать. В детстве это проявляется в том, что мы не позволяем другим детям нас обижать и не хотим отставать от других на экзаменах. Во взрослом возрасте проявления любви к себе меняются: например, чтобы жить полноценной жизнью, нужно усердно работать и так далее.

— Причин любить себя просто бесчисленное множество, а у человека, не любящего себя, есть только одна причина — он утратил способность любить.

Любить себя: для этого нужно сначала понять себя. Независимо от того, как к тебе относятся другие, ты всегда должен верить: я уникален, я ценный и достойный любви человек.

Любовь к себе не означает самолюбования. Это принятие себя, включая свои недостатки, поддержка себя и постоянное стимулирование себя к раскрытию скрытого потенциала.

Мы часто интерпретируем балование себя как «потакание своим желаниям», но это не любовь к себе, а своего рода «отказ» от себя. Неправильное потакание себе на самом деле равносильно саморазрушению. Например, переедание, злоупотребление табаком и алкоголем, нерегулярный образ жизни, полное отсутствие физической активности, отказ от приобретения новых знаний, лень... Все эти поступки — это насилие над собственным телом и разрушение собственной души.

Женщина, любящая себя, обязательно обладает уверенностью в себе, ведь, любя себя, она не будет испытывать комплекса неполноценности из-за того, что уступает другим, и не будет заикливаться на своих недостатках. Жизнь женщины, любящей себя, прекрасна во всех проявлениях; она всегда идет с высоко поднятой головой и выпрямленной спиной; каждый день на её лице сияет улыбка, и она оживлённо общается с окружающими. Женщина, любящая себя, всегда остаётся центром внимания и украшением любой компании.

Существует много способов баловать себя, и не обязательно удовлетворять свои потребности материальными благами; глубокое изучение своего внутреннего мира, внимание к душевным желаниям и постоянное развитие — возможно, это лучший путь, который стоит попробовать.

Первый шаг к любви к себе: сознательно проживать каждый день.

Второй шаг на пути к любви к себе: делать всё, что делаешь, с полной самоотдачей.

Учиться любить себя нужно начинать примерно с 20 лет.

5. Красива только та женщина, которая обладает радостным настроем

Женщине около 20 лет, желающей стать еще красивее, необходимо обрести радостный настрой. Женщина с радостным настроем всегда делает то, что приносит радость ей самой или другим людям. Если вы хотите обрести радостный настрой, то первое, что нужно сделать каждый день после пробуждения, — это сказать себе: «Верь в себя, и жизнь станет еще прекраснее».

Радостный настрой отражается в интонации, осанке и мимике женщины; он украшает каждое её слово, определяет её эмоциональное состояние и влияет на её мысли. А негативный настрой, напротив, гасит энтузиазм, затуманивает воображение, лишает самоконтроля, делает женщину вспыльчивой и нетерпеливой.

Маленькая Ван изначально была избалованной барышней, которая до замужества ни разу в жизни не пришивала даже пуговицу. Позже, когда ей было чуть за 20, она вместе с мужем уехала в Северную Америку. Из-за нехватки средств и высокой стоимости жизни ей пришлось некоторое время зарабатывать на жизнь подработкой: она развозила еду из ресторана — тяжелая и изнурительная работа, но Маленькая Ван молча выдержала все это. Еще спустя несколько лет она сама поступила в университет и получила диплом, превратившись в высокооплачиваемую офисную работницу известной крупной компании. В деловом костюме Сяо Ван выглядела красиво и бодро; вместе с мужем они купили дом и роскошный автомобиль, каждый год отправлялись в отпуск, путешествуя по миру и полностью наслаждаясь жизнью. Она не жаловалась на те тяжелые годы. Она была счастлива и довольна своей безбедной жизнью.

«Пока я могу смеяться, я никогда не буду бедной. Это тоже дар, и я больше не буду его растрчивать. Только в смехе и радости я могу наслаждаться плодами своего труда. Если бы это было не так, я бы потерпела неудачу, потому что радость — это приправа к вину и изысканным напиткам. Чтобы наслаждаться успехом, сначала нужно обрести радость, а смех — это её спутница».

Если женщина относится к жизни с улыбкой, она обязательно найдёт способ сохранить бодрость духа и хорошее настроение. На самом деле это очень просто.

В один солнечный весенний день Линь Ша прогуливалась по территории компании и увидела, как много детей весело играют. Одна маленькая девочка, споткнувшись о что-то, внезапно упала и начала плакать. В этот момент рядом находившийся мальчик тут же подбежал к ней. Все думали, что он протянет руку, чтобы помочь упавшей девочке встать, или утешит и подбодрит её. Но, к удивлению всех, мальчик намеренно упал рядом с плачущей девочкой и, глядя на неё, не переставал смеяться. Девочка, у которой слёзы текли по щекам, увидела эту сцену и тоже посчитала её очень забавной, поэтому перестала плакать и рассмеялась; они оба катались по земле, весело смеясь. — С тех пор Линь Ша всегда удаётся сохранять радостное настроение.

В жизни девять из десяти вещей не идут так, как хотелось бы. Умная женщина, зачем же себе усложнять жизнь?

Все в этом мире имеет две стороны, а печаль и радость — это всего лишь два разных настроения, которые жизнь дарит женщине. Удача и неудача — как две стороны одной монеты, и мудрая женщина всегда будет держать сторону «удачи» к себе лицом.

6. Звёзды в пустыне

Если проанализировать историю Китая и других стран, то можно заметить, что в сфере бизнеса, государственной службы и во всех других сферах жизни успешных мужчин всегда больше, чем женщин, и среди этих успешных людей мужчины превосходят женщин. Почему так происходит? Из-за особенностей мышления? Из-за пола? Дело не только в этом, но и в психологическом настрое. Мужчины никогда не позволяют себе потерпеть неудачу, они, как правило, более стойкие и смелее преодолевают различные трудности, в то время как женщины

чаще впадают в уныние, довольствуются существующим положением дел или пытаются уйти от проблем.

Среди продавцов широко распространена такая история: двое европейцев отправились в Африку продавать кожаную обувь. Из-за жары африканцы всегда ходят босиком. Увидев, что все африканцы ходят босиком, первый продавец сразу же разочаровался: «Все эти люди ходят босиком, как они могут захотеть мою обувь?» Поэтому он отказался от попыток, потерпел неудачу и вернулся домой в унынии. Другой продавец, увидев, что африканцы ходят босиком, был в восторге: «У них нет кожаной обуви — рынок для нее огромный!» Он придумал, как побудить африканцев купить обувь, и в итоге вернулся домой с огромным состоянием.

Вот как разница в одной мысли привела к кардинально разным результатам. Один и тот же африканский рынок, одни и те же босоногие африканцы; из-за одной мысли один человек растерял надежду, разочаровался и потерпел поражение, не вступив в борьбу, а другой был полон уверенности и одержал полную победу.

Наполеон Хилл рассказывал такую историю:

Сельма сопровождала мужа, дислоцированного на военной базе в пустыне. Ее мужа отправили на учения в пустыню, а она осталась одна в маленьком жестяном домике армии. Жара была невыносимой — даже в тени кактуса температура достигала 125 градусов по Фаренгейту. Ей не с кем было поговорить — вокруг были только мексиканцы и индейцы, но они не говорили по-английски. Ей было очень грустно, и она написала родителям письмо, в котором заявила, что бросит всё и вернется домой. Ответ от отца состоял всего из двух строк, но эти две строки навсегда остались в её сердце и полностью изменили её жизнь: «Два человека смотрят из железных решёток тюрьмы: один видит грязь, а другой — звёзды».

Серма снова и снова перечитывала это письмо и чувствовала себя очень виноватой; она решила найти звезды в пустыне. Серма начала дружить с местными жителями, и их реакция очень удивила её: она проявила интерес к их ткачеству и гончарному делу, и они подарили ей свои самые любимые изделия — те, которые не хотели продавать туристам. Серма изучала эти завораживающие кактусы и разнообразные пустынные растения и природные явления, а также узнавала о сурках. Она наблюдала за пустынными закатами и искала раковины морских улиток, оставшиеся с тех времён, когда несколько десятков тысяч лет назад эта пустыня ещё была океаном... Невыносимая ранее среда превратилась в захватывающее, завораживающее чудо природы.

Что же вызвало столь глубокую перемену в душе этой женщины?

Пустыня не изменилась, индейцы тоже не изменились, но изменились мысли этой женщины, изменилось её мировоззрение. Именно разница в мышлении позволила ей превратить то, что она раньше считала суровой средой, в самое значимое приключение в своей жизни. Она была безмерно воодушевлена открытием нового мира и написала об этом книгу, которая вышла под названием «Замок счастья». Выглянув из «камеры», которую она сама себе построила, она наконец-то увидела звёзды.

В жизни большинство пессимистично настроенных женщин отличаются крайне мрачным мировоззрением. Столкнувшись с трудностями, они говорят: «Я не справлюсь, лучше отступить». В результате они погружаются в бездну неудач. Оптимистичные женщины, сталкиваясь с трудностями, сохраняют позитивный настрой и воодушевляют себя такими мыслями, как «Я хочу! Я смогу!» и «Наверняка найдется выход», благодаря чему они находят всевозможные способы, продолжают двигаться вперед и в конце концов достигают успеха.

Настрой может определить судьбу женщины: если женщина настроена позитивно, с оптимизмом смотрит на жизнь, с оптимизмом принимает вызовы и справляется с трудностями, это равносильно тому, что она вступила на путь успеха. Возраст около 20 лет — это именно тот ключевой период, когда женщине необходимо проявлять инициативу и определять своё будущее, поэтому очень важно иметь здоровый и оптимистичный настрой.

7. Уверенность в себе — лучшее украшение женщины

Известный писатель Гу Лун однажды сказал: «Уверенность в себе — лучшее украшение женщины. Женщина, лишенная уверенности и надежды, даже если она неплохо выглядит, никогда не будет обладать той притягательной силой, которая заставляет сердце биться чаще». Эти слова очень ярко иллюстрируют важность уверенности в себе для женщины.

Уверенная в себе женщина всегда полна энергии, держит голову высоко, излучает бодрость и с полной уверенностью погружается в жизнь и работу.

Уверенные в себе женщины не боятся неудач. Они с позитивным настроением встречают несчастья и неудачи в реальной жизни; они с улыбкой встречают обрушивающиеся на них насмешки и язвительные замечания; они своими действиями отстаивают собственное достоинство. Все это ярко демонстрирует характер уверенного в себе человека — искренний, твердый и неуклонно стремящийся к лучшему духу.

Есть такая история:

Одна монахиня, живя среди зеленых гор и белых облаков, утром и вечером соблюдала вегетарианство, поклонялась Будде и читала сутры, но чем больше она читала сутр, тем больше в её сердце появлялось посторонних мыслей. Она пошла к своему наставнику, и тот сказал: «Зажги лампу, пусть она не только освещает тебя, но и не оставляет твоего тени».

Прошло несколько десятилетий, и появился монастырь «Десять тысяч свечей», известный далеко за его пределами, потому что его настоятельница за каждое доброе дело зажигала по одной свече. Это была та самая маленькая монахиня. Однако она не была счастлива: она обнаружила, что, где бы ни поставила свечу, она всегда освещала её тень, и чем ярче светила свеча, тем больше становилось теней.

Перед смертью она наконец прозрела в темной комнате для медитации: оказывается, какими бы высокими ни были внешние достижения и каким бы ярким ни был свет, он может осветить лишь тень позади тебя; есть только один способ обрести ясность и чистоту — зажечь свет в своём сердце.

Женщине в течение жизни приходится играть множество ролей, и ей особенно нужна уверенность в себе в качестве прочной опоры. Уверенная в себе женщина, даже если она не обладает потрясающей внешностью, а, напротив, выглядит совершенно обычно, всё равно будет сиять и привлекать внимание.

Уверенность — это самое прекрасное качество, ведь благодаря ей не нужно специально угождать другим и не нужно намеренно искажать себя. Это не высокомерие, а сохранение своей сущности, не потеря себя.

Многие девушки, вступая в отношения, часто отказываются от того, что им нравится, или отчаянно пытаются делать то, что им изначально не по душе, руководствуясь предпочтениями своего парня; даже при выборе одежды они ориентируются на его вкусы. Такие девушки, лишенные уверенности в себе и собственного мнения, подобны марионеткам, и, скорее всего, в конце концов парень захочет заменить даже их.

Поэтому очень важно научиться быть уверенной в себе женщиной. Вот несколько советов, которые девушкам стоит попробовать:

Если вы хотите стать уверенной в себе женщиной, действуйте следующим образом:

- (1) Верьте, что жизнь благосклонна к уверенным в себе людям.
- (2) Научитесь сталкиваться со своими страхами.
- (3) Допускайте в своих мыслях только позитивные идеи.
- (4) Составьте список своих сильных сторон и верьте, что это ваше богатство.
- (5) Носите только ту одежду, в которой чувствуете себя уверенно.
- (6) Не принижайте себя, не говорите ничего, что ставит под сомнение ваши способности, и не проявляйте чрезмерной скромности.
- (7) С достоинством принимайте похвалу от других.

(8) Смотрите людям прямо в глаза.

Женщинам около 20 лет нужно верить в это и твердо придерживаться этого принципа: красота может заставить женщину сиять на мгновение, а уверенность в себе — сиять всю жизнь.

8. Женщина, страдающая комплексом неполноценности, не будет счастлива

Женщины, испытывающие чувство неполноценности, часто, сталкиваясь с какими-либо ситуациями, думают: «Я не справлюсь», «Я не смогу это сделать», «Эта работа превышает мои возможности»... Практика — единственный критерий проверки истины. Без практики нет права голоса. Все зависит от человека: даже если есть вероятность, что не удастся, но делать поспешные выводы, даже не попробовав, — это крайне пассивное и безответственное отношение.

Самый главный секрет полного избавления от комплекса неполноценности — наполнить душу женщины твёрдой верой в себя! Хотя этот подход и кажется банальным, он действительно помогает женщине вновь обрести уверенность в себе.

У каждого человека есть свои недостатки, но есть и свои достоинства, поэтому никому не стоит испытывать чувство неполноценности. Главное — чтобы женщина умела видеть свои достоинства.

Считать, что все вокруг лучше тебя, а ты во всём уступаешь другим, — это патологическая неполноценность. Для женщин в возрасте около 20 лет, находящихся на важном старте своей жизни, такая психология чрезвычайно вредна.

Верьте в себя, обязательно верьте в себя.

Только так можно жить счастливо и насыщенно, и только тогда жизнь будет полна благоприятных возможностей и чувства уверенности в себе.

Преодоление комплекса неполноценности — это также важный способ контролировать и регулировать эмоции, а также совершенствовать навыки формирования харизмы.

Легенда гласит, что когда-то на Гавайях жили два принца-близнеца. Однажды король, решив найти невест для своих сыновей, спросил старшего принца, какая девушка ему нравится.

Старший принц ответил: «Мне нравятся худые девушки».

Узнав об этом, молодые девушки на острове подумали: «Если всё пойдёт гладко, может быть, мне удастся подняться на вершину и стать фениксом». И все они бросились худеть.

Незаметно на острове почти не осталось полных девушек. Более того, поскольку девушки при каждой встрече начинали соревноваться, кто из них стройнее, некоторые даже тяжело заболели из-за недоедания.

Но потом произошло неожиданное. Старший принц внезапно скончался от болезни, и в спешке было решено, что трон унаследует его младший брат.

Тогда король, желая найти невесту для младшего принца, задал ему тот же вопрос: «Современные девушки слишком худые, а мне больше нравятся полные женщины», — ответил младший принц.

Узнав об этом, молодые девушки на острове начали соревноваться в том, кто больше съест, и, не заметив этого, на острове почти не осталось худых девушек. Продовольствие на острове было съедено без разбора, и запасы зерна, накопленные на случай голода, были почти полностью израсходованы.

А в итоге Маленький Принц выбрал в жёны девушку, которая была ни полной, ни худой.

Маленький принц объяснил свой выбор так: «Женщина, которая ни худая, ни полная, выглядит более молодой и здоровой».

Женщинам, которые переживают из-за своих недостатков и комплексов, стоит помнить: «Вкусы у всех разные». Допустим, есть одна женщина: господин А может счесть её красавицей, а господин Б — нет. У каждого свои представления о красоте, и слишком придавать значение

чужим оценкам или комплексовать из-за своих небольших недостатков не только бесполезно, но и мешает нормально жить.

У каждого есть свои достоинства и свои недостатки, и нет нужды считать, что все вокруг лучше тебя, а ты во всём уступаешь другим. Верь в себя, цени себя — «каждый человек рождён, чтобы принести пользу миру». Только женщины с таким настроем смогут прожить свою жизнь ярко и насыщенно.

9. Совет, как справиться с болью

Жизнь непостоянна, и страдания часто настигают нас внезапно, без каких-либо предзнаменований. Эмоциональная уязвимость женщин определяет глубину и продолжительность этих страданий. Поэтому женщинам обязательно нужно освоить эффективные способы преодоления страданий.

Чтобы сохранить свое здоровье, женщинам примерно в 20 лет следует освоить методы преодоления душевной боли в случае неудач.

1. Метод самомотивации

Практически все бывшие спортсменки женской сборной Китая по волейболу перенесли травмы и испытали неудачи, но они не бросили тренировки из-за этого. Вместо этого они воодушевляли себя целью стать «чемпионками мира», не боялись ни трудностей, ни усталости, преодолевали боль, совершенствовали мастерство и, наконец, в 1985 году достигли вершины мирового волейбола. Их позитивное и здоровое психологическое состояние заслуживает высокой похвалы и является примером для подражания.

2. Метод самоутешения

Метод самоутешения — это способ психологического успокоения, основанный на предположениях, который часто помогает эффективно справиться с душевной болью. Например, в одном магазине продавали косметику по сниженной цене — дешево и качественно. Когда вы поспешили туда, косметика уже была распродана, и вы, естественно, испытали разочарование. В этот момент можно подумать: «Наверное, у этой косметики были проблемы с качеством, иначе зачем бы её продавали со скидкой?»

3. Метод аналогии

У Сиси пропал любимый мобильный телефон, и она была очень расстроена. Она пошла поделиться этим с подругой, но та рассказала ей, что у Чжан Лина только что купленный телефон «Нокиа» украли менее чем через три дня, а телефон «Самсунг» у Ли «исчез», едва успев согреться в руке. Тогда Сиси вспомнила, что у не — полуновый, полустарый телефон, да еще и с небольшими неполадками. Благодаря такому сравнению её настроение стало не таким мрачным.

4. Метод компенсации

Одна молодая девушка, очень красивая, мечтала стать кинозвездой, но в результате несчастного случая на её лице остался шрам, который было невозможно исправить. Она была очень опечалена, но усердно тренировалась в озвучивании и впоследствии стала актрисой-дублершей, что компенсировало её мечту стать киноактрисой. Еще один пример: однажды известный художник из-за болезни потерял способность пользоваться правой рукой и не мог больше рисовать, но он решительно начал тренироваться рисовать левой рукой и, благодаря упорным усилиям, добился успеха, вновь возродив свою творческую молодость.

5. Метод «ухода от проблемы»

Один научно-исследовательский проект зашел в тупик: эксперты, несмотря на многократные попытки, так и не могли найти правильного пути. У некоторых женщин-исследовательниц появились такие симптомы, как головокружение, учащенное сердцебиение, бессонница и нарушение менструального цикла. Чтобы сохранить здоровье, в такой ситуации неплохо было бы признать трудности и попросить руководство назначить на эту работу других коллег-мужчин.

«Метод отступления» — это пассивный подход, но в ситуациях, когда психологическая нагрузка слишком велика и самоконтроль невозможен, его можно временно применять.

6. Метод самообмана

Самообман — это обман самой себя, и это часто используемый женщинами приём. Например, некоторые женщины чувствуют, что, хотя им всего двадцать лет, длительные занятия учебной или работой привели к появлению жировых отложений на животе, утолщению бедер и потере фигуры. Тогда они придумывают, как подобрать цвет и фасон одежды, чтобы, надев её, подчеркнуть достоинства и скрыть недостатки. И тогда все их беспокойства исчезают.

7. Метод сублимации

Столкнувшись с неудачей, люди часто испытывают сильное возмущение, однако, после спокойного размышления, они предпринимают действия, полезные для общества, и ставят перед собой цель, благотворную для страны и народа, к которой стремятся. Такой подход называется методом сублимации. Метод сублимации часто применяют женщины с высоким уровнем образования, то есть те, кто обладает определенным уровнем идеологического сознания и культурного развития. Например, известная китайская художница Пань Юйлян неоднократно сталкивалась с неудачами на жизненном пути, но она не хотела подчиняться воле судьбы и полностью посвятила себя искусству, не сдаваясь ни перед какими трудностями, и в конце концов добилась впечатляющих успехов.

8. Метод искупления

Некоторые женщины, совершив в прошлом ошибку и нанеся большой ущерб, испытывают тяжелое психологическое бремя и надеются искупить свою вину добрыми делами. Например, одни женщины ходят в храмы, чтобы зажечь ладан и сделать пожертвования монахам; другие помогают нищим, усыновляют сирот и т. д. После искупления вины их психологическое бремя становится легче.

Сильная женщина, сталкиваясь с неудачами, способна спокойно их принять, а затем искать способы их преодолеть, рассматривая их как очередной вызов жизни. Это позволяет ей постоянно расти и зреть в процессе преодоления трудностей.

10. Женщинам особенно важно правильно относиться к неудачам

Темная сторона неудач легко приводит к пассивности, однако в жизни любого человека неизбежно возникает множество неудач, и то, как к ним относиться, — одна из главных проблем на пути к успеху для женщин в возрасте около 20 лет. В этот момент больше всего нужны женская сила духа и широта взглядов.

Неудача — это негативное эмоциональное состояние, возникающее у человека при осуществлении целенаправленной деятельности, когда из-за препятствий и помех его потребности остаются неудовлетворенными.

В жизни неизбежно встречаются неудачи, и жизнь, не познавшая поражений, не является полноценной. Без омовения речным дном не было бы блеска алмазов; без испытаний неудачами не было бы непоколебимого характера. Именно благодаря неудачам возникает различие между храбрецами и трусами. Мудрец сказал: «Когда Небеса собираются возложить на человека великую ответственность, они сначала испытывают его дух страданиями, утомляют его тело трудом, подвергают его голоду, лишают его материальных благ, мешают его поступкам и увеличивают его неспособности». Как правило, каждая успешная женщина пережила множество неудач.

Бальзак говорил: «Неудачи и несчастья — это ступени, по которым поднимается гений; вода крещения для верующих; бесценное сокровище для способных; бездонная пропасть для слабых».

Неудачи и поражения в жизни имеют как неизбежную сторону, так и положительные и отрицательные функции. Они могут как привести человека к зрелости и достижению успеха, так и разрушить его будущее; всё зависит от того, как вы относитесь к неудачам.

Неудачи — это испытания жизни, которые могут воодушевить вас, заставить проанализировать свои недостатки и вновь бросить вызов судьбе.

Во-первых, неудачи помогают вам расти.

Процесс взросления человека — это процесс адаптации к требованиям общества: если адаптация проходит успешно, человек чувствует душевное спокойствие и гармонию; если же нет — неловкость и разочарование. А для адаптации необходимо научиться корректировать свои мотивы, стремления и поведение. Родившись, человек совершенно не знает, что такое «правильно», а что «неправильно». Именно благодаря поощрению, запретам, разрешениям, возражениям, наградам, наказаниям, наставлениям, убеждению и даже физическим наказаниям и ограничениям он учится адаптировать своё поведение и вести себя уместно, а также корректировать своё поведение в зависимости от окружающей обстановки, времени, собеседника и социальных норм.

Во-вторых, неудачи укрепляют вашу силу воли.

На самом деле многие небольшие неудачи в жизни являются «тренировочной площадкой» для силы воли: когда вы, обливаясь потом, пробегаете всю дистанцию и преодолеваете жизненные неудачи, вы получаете приятные ощущения. Психологи сравнивают небольшие неудачи с «духовным тоником», поскольку каждое преодоление неудачи укрепляет вашу внутреннюю силу и дает «духовную энергию» для преодоления следующей неудачи. Когда женщина сталкивается с неудачей, она часто испытывает чувство неуверенности, из-за чего ей трудно успокоиться, и это сказывается как на работе, так и на личной жизни.

Итак, как же женщине следует настроиться, когда она сталкивается с неудачей?

1. Столкнувшись с неудачей, следует спокойно проанализировать ситуацию, выявить причины неудачи с объективной и субъективной точек зрения и принять эффективные меры по исправлению положения.

2. Нужно иметь диалектический взгляд на неудачи, всегда сохранять уверенность в себе и оптимистичный настрой, осознавать пользу неудач: именно неудачи и уроки делают женщину мудрее и зрелее, и именно сама неудача в итоге приводит к успеху.

3. Поделитесь с близкими (друзьями) своими переживаниями, связанными с неудачей, и планами на будущее, чтобы избавиться от внутреннего давления, обрести душевное и физическое спокойствие и с оптимизмом смотреть в будущее.

4. Научитесь утешать себя, терпеливо относиться к неудачам, сохранять открытость духа, оптимистичный настрой, стремиться к совершенству и с полной уверенностью бороться за успех, не поддаваясь страху перед неудачами.

5. Компенсация. Если первоначальная цель не достигнута, можно пойти другим путем для достижения цели или поставить перед собой новую цель и одержать новую победу, то есть «что потеряно в одном месте, то найдено в другом». Это один из механизмов психологической защиты человека.

6. Сублимация. После неудач и поражений человек стремится к лучшему, перенаправляет свои эмоции и энергию на полезную деятельность, поднимая их на уровень, приносящий пользу обществу. Это также — один из механизмов психологической защиты человека.

7. Умение превращать давление в движущую силу. Столкнувшись с неудачами и поражениями или ожидая их, человек сталкивается с сильным внешним психологическим давлением. В этот момент возникает вопрос: опустить руки и сдаться или поднять дух и смело продолжать свой путь? Это серьезное испытание для любого человека.

Мужество перед лицом неудач — это качество, которое особенно необходимо женщинам в возрасте около 20 лет. Современные городские женщины часто страдают от многих «городских болезней», таких как стресс, разочарование, одиночество, замкнутость... Учитывая относительно нежную женскую природу, такой стресс порой может стать огромным пре-

пятствием на пути к счастливой жизни. Иметь огромное мужество перед лицом неудач чрезвычайно важно.

Неудачи — это не повод для душевного упадка и самоотречения. Если при столкновении с ними превратить их в движущую силу для будущего, то, возможно, за поворотом жизни внезапно откроется совершенно новая, чудесная картина.

Неудача — это «сфинкс», который судьба ставит на пути женщины; только взглянув ей прямо в глаза, можно преодолеть её и избавиться от неё.

Глава 3. Управление финансами: как стать финансово грамотной женщиной в возрасте около 20 лет

Хотите вы в это верить или нет, но множество фактов свидетельствует о том, что женщины лучше мужчин умеют управлять финансами, поскольку у них от природы есть острая интуиция в отношении цифр. «Самоограничение» женщин и давние предрассудки общества заставляют людей не замечать их способности управлять финансами. Женщинам около 20 лет нужно доказать свою состоятельность и с помощью своей проницательности научиться грамотно распоряжаться деньгами.

1. Управляйте семейным бюджетом — будьте разумной женщиной

Управление финансами — это не скупость; это не экономия нескольких ненужных юаней из повседневной жизни и не отбирание у парня или мужа денег на сигареты и алкоголь. Хотя разумная экономия необходима, управление финансами — это, прежде всего, жизненный навык, позволяющий полностью контролировать баланс доходов и расходов и заставлять деньги работать на себя.

Традиционно считается, что «инвестиции» — это мужское дело. Однако с открытием ума людей и изменением эпохи, повышением уровня и доли образования женщин, а также расширением возможностей их трудоустройства, женщины полностью обрели все необходимые условия для успешного управления инвестициями и финансами современной семьи, причём некоторые их качества, такие как внимательность и тщательность в рассуждениях, превосходят способности многих мужчин.

Тем не менее, в финансовом управлении современных женщин по-прежнему преобладают вклады, а некоторые женщины считают, что ни один из способов управления финансами не даёт им уверенности.

Поскольку сейчас преобладают небольшие семьи, современные женщины также несут ответственность за семейный бюджет. Как при ограниченных средствах обеспечить себе и мужу беззаботную и благополучную жизнь, накопить средства на будущее образование детей, а также сформировать пенсионный фонд для себя и достичь многочисленных финансовых целей семьи? Женщинам необходимо учитывать следующие моменты:

1. Понимание концепции управления финансами

Прежде чем анализировать распределение личных активов и обязательств, женщины должны четко понимать, что такое активы, а что такое обязательства. Эти понятия кажутся простыми, но одна оплошность может привести к серьезному кризису. Наиболее распространенная ошибка связана с пониманием недвижимости. Многие считают, что недвижимость равнозначна активам: если она оплачена полностью, то, конечно, является вашим активом. Однако на самом деле большинство покупателей оформляют ипотеку, внося лишь первоначальный взнос и погашая задолженность, как правило, ежемесячными платежами. В таком случае с момента приобретения недвижимости она становится вашим обязательством до полного погашения ипотечного кредита. Ошибочное представление о том, что вы владеете активом, тогда как на самом деле это долгосрочный долг, таит в себе потенциальный риск, который нельзя игнорировать. Женщинам следует уделять этому особое внимание, чтобы избежать отклонений в финансовом бюджете.

2. Оцените своё текущее финансовое положение

При составлении финансового плана в первую очередь необходимо досконально понять своё текущее финансовое положение. Поверхностное понимание собственного финансового положения — самый верный путь к финансовым рискам. Необходимо четко составить список личных или семейных активов и обязательств, а также подробную информацию о ежемесячных

доходах и расходах. Это позволит убедиться в своей финансовой стабильности, а главное — правильно распорядиться активами, чтобы накопить капитал и добиться идеального прироста стоимости активов.

3. Постановка финансовых целей

Далее необходимо определить свои финансовые цели и приоритеты, а затем расставить их по степени важности. Например, вы хотите приобрести недвижимость через 5 лет, отправить ребенка на обучение за границу через 15 лет и выйти на пенсию через 25 лет — все это ваши финансовые цели. Вы можете составить соответствующий финансовый план с учетом приоритетности целей и необходимого объема средств, а также проанализировать, нужно ли сократить или скорректировать повседневные расходы, чтобы достичь поставленных целей.

4. Составление финансового плана

Составление и разработка финансового плана позволяют эффективно достигать поставленных целей. Следует уделить внимание таким аспектам, как срок инвестирования, распределение средств, инвестиционные продукты и портфель, гибкость плана и уровень риска и т. д. Кроме того, необходимо должным образом организовать личное и семейное страхование.

5. Реализация и регулярный пересмотр финансового плана

Далее необходимо проявить решимость и неукоснительно выполнять все рекомендации плана, а также регулярно проверять, движется ли план в направлении поставленных целей, чтобы вы могли вносить соответствующие корректировки в соответствии с этапами жизни и изменениями реальных жизненных потребностей. В случае отклонения от плана вы сможете как можно скорее вернуться на намеченный курс. Как видно, этап регулярного пересмотра имеет огромное значение.

Все это оказывает глубокое влияние на финансовые планы женщин, особенно тех, кому около 20 лет. Прежде чем приступить к реализации плана, необходимо тщательно проанализировать все ключевые моменты. Самый эффективный способ — обратиться за профессиональной консультацией к своему сертифицированному финансовому планировщику, который поможет вам пересмотреть финансовый план. Хорошее начало — половина успеха. Надеемся, что наши читательницы немедленно приступят к действиям, чтобы как можно лучше подготовиться к своему будущему.

Чтобы получать прибыль от инвестиций, следует обращаться к экспертам. При покупке страховки инвесторы обращаются в страховые компании и только после подробных разъяснений агента готовы доверить им обеспечение на всю жизнь; при покупке жилья инвесторы обращаются к риэлторским агентствам, чтобы найти подходящее жилье и уладить все мелочи, связанные с оформлением договора купли-продажи и ипотечного кредита.

Инвестиционные фонды — это один из возможных вариантов инвестирования. Поскольку фонды представляют собой инвестиционный инструмент, основанный на привлечении средств и управляемый профессионалами или специализированными организациями с целью получения прибыли, за ними стоят профессиональные менеджеры и обширная команда аналитиков, занимающихся анализом инвестиционных портфелей, что позволяет эффективно диверсифицировать инвестиционные риски, обеспечивает неплохую доходность и стабильные доходы.

Давайте рассмотрим конкретные принципы управления финансами на примере двух женщин, находящихся в разных жизненных ситуациях.

Пример управления финансами одинокой женщины

Г-жа Чжан, 23 года, не замужем, ежемесячный доход 5000 юаней, ежемесячные расходы 2500 юаней. У неё нет конкретных финансовых целей, она хочет сначала лучше понять и изучить финансовое планирование, прежде чем принимать какие-либо решения.

Ситуацию г-жи Чжан можно проанализировать с помощью «треугольника здорового управления финансами». Ниже приведены финансовые стратегии, на которые следует обратить внимание г-же Чжан и другим женщинам в целом.

«Треугольник здорового управления финансами» — это простой инструмент, который можно использовать для анализа финансовых потребностей и пошагового построения здоровой и стабильной финансовой системы. Г-жа Чжан может начать с нижней части «треугольника здорового управления финансами», чтобы оценить «здоровый» уровень своих финансов. «Резерв на непредвиденные расходы» — это денежные средства, хранящиеся в банке для покрытия повседневных расходов и неотложных нужд; как правило, этот резерв составляет сумму, равную доходу за 3–6 месяцев. Когда основа финансового планирования заложена, следует перейти к анализу и подготовке второго уровня. В вопросах страхования женщинам следует уделять особое внимание, поскольку они подвержены большему количеству и более широкому спектру заболеваний, чем мужчины, например, таким женским заболеваниям, как остеопороз и рак *in situ*. Поэтому при планировании страхования женщинам, помимо общепринятых видов страхования, таких как страхование жизни, страхование от несчастных случаев, медицинское страхование и страхование госпитализации, а также страхование от критических заболеваний, необходимо приобретать страховые полисы, разработанные специально для женщин.

Чтобы надлежащим образом обеспечить базовые жизненные потребности и защиту жизни, следует учитывать финансовые потребности на разных этапах жизни и научиться использовать различные методы управления финансами или инвестирования. При этом необходимо учитывать, что чем выше уровень, тем выше риск и доходность. Поэтому для г-жи Чжан лучшим решением будет сначала заложить прочную основу, а уже потом переходить на более высокие уровни.

Поскольку г-же Чжан сейчас 23 года, а средняя продолжительность жизни женщин составляет 82 года, ей необходимо подготовиться к оставшимся 59 годам. Кроме того, г-же Чжан следует учитывать, что в будущем она может вступить в различные этапы жизни, такие как продолжение образования, покупка недвижимости, вступление в брак, рождение детей, накопление средств на обучение детей, выход на пенсию и т. д. При составлении финансового плана г-жа Чжан может использовать различные инструменты управления финансами и инвестирования для достижения поставленных целей. Проще говоря, инвестиции можно разделить на три категории: долгосрочные, среднесрочные и краткосрочные; более сложные классификации могут основываться на характере инвестиционных продуктов, методах инвестирования, проектах, регионах и т. д.

Г-жа Чжан может начать с простых методов выбора инвестиционных проектов. В краткосрочной перспективе банковские сбережения являются обязательными, поскольку их гибкость позволяет использовать их в качестве «резерва на непредвиденные расходы». Помимо основных потребностей, в среднесрочной и долгосрочной перспективе г-жа Чжан может рассмотреть возможность ежемесячных инвестиций фиксированной суммы, используя метод усреднения затрат для сбалансирования рисков и получения желаемой прибыли.

Пример управления финансами замужней женщины

Г-жа Лю, 24 года, домохозяйка. Ее мужу 30 лет, он работает генеральным агентом по продажам в иностранной компании с годовым доходом 300 000 юаней и средней месячной зарплатой 25 000 юаней. Их сыну 2 года, он ходит в детский сад. Они планируют отправить его учиться в зарубежную среднюю школу, когда ему исполнится 15 лет. Г-жа Лю хочет составить финансовый план для обучения своего ребенка за рубежом.

Прежде всего необходимо систематизировать финансовые данные семьи г-жи Лю и провести всесторонний анализ активов, обязательств, а также доходов и расходов на повседневные нужды.

Составление баланса позволит четко понять собственное финансовое положение. Если обнаружится наличие краткосрочных обязательств, ни в коем случае не следует принимать необдуманных инвестиционных решений, поскольку краткосрочные займы, как правило, сопряжены с высокими процентными ставками. Поэтому женщинам рекомендуется сначала погасить краткосрочные обязательства, прежде чем инвестировать. В этом случае не придется искать инвестиционные инструменты, доходность которых превышает процентные выплаты по краткосрочным обязательствам, а выбор инвестиционных продуктов станет относительно шире.

Исходя из приведенного выше анализа, можно начать с составления инвестиционного бюджета, что постепенно поможет г-же Лю рассчитать сумму, которую она может вложить.

Первым делом следует позаботиться о резервном фонде. Как правило, эксперты рекомендуют иметь в запасе сумму, равную 6–9-месячным общим расходам. Общие ежемесячные расходы семьи г-жи Лю составляют 10 400 юаней, поэтому резервный фонд должен составить 93 600 юаней (10 400 юаней × 9). Г-же Лю необходимо разместить 93 600 юаней из своих 200 000 юаней на счете с неограниченным сроком, чтобы использовать их в качестве семейного резервного фонда, а оставшуюся часть — более 100 000 юаней — инвестировать в фонд образования детей. С другой стороны, после вычета расходов на жизненно необходимые нужды оставшуюся сумму следует направить на образовательный фонд и накопление капитала. Ее ежемесячный чистый доход составляет 16 100 юаней, к которым добавляются сбережения в размере более 100 000 юаней, то есть ежемесячная сумма сбережений составляет около 24 400 юаней, а срок накопления — 12 лет.

Теперь давайте рассмотрим, на что следует обратить внимание при формировании фонда на образование детей: фонд на образование детей относится к долгосрочным инвестиционным сбережениям, как правило, на срок более 10 лет, но, в конце концов, цель таких сбережений — обеспечить будущее детей, поэтому инвестору не следует выбирать слишком рискованные или спекулятивные продукты. Инвестору необходимо четко понимать структуру комиссий, комиссии за прекращение взносов и выкуп фонда, а также возможные убытки; срок инвестирования должен соответствовать срокам обучения детей.

Еще один важный момент, который необходимо учитывать: доход семьи г-жи Лю довольно высок, но ее муж является нынешней и будущей финансовой опорой семьи, и в случае непредвиденных обстоятельств семья столкнется с огромным финансовым давлением. Чтобы обезопасить себя от непредвиденных ситуаций, рекомендуется, чтобы ее муж оформил полис страхования жизни со страховой суммой, как минимум равной общей сумме обязательств семьи и достаточной для покрытия повседневных расходов. Надеемся, что приведенный выше анализ предоставит г-же Лю достаточно информации и аналитических данных, чтобы она как можно скорее приступила к действиям и обеспечила своим детям наилучшие условия.

2. Принципы управления финансами для умной женщины

Когда сбережения постепенно растут, женщины должны постепенно осознавать, что управление финансами — это не просто бережливость и экономия, а важный путь к реализации жизненных идеалов. Однако, сталкиваясь с растущим разнообразием финансовых инструментов и методов управления капиталом, женщины часто ломают голову над выбором между «рыбой и медвежьей лапой». Поэтому разумная женщина должна иметь свой набор простых и реалистичных принципов управления финансами.

Образно говоря, управление финансами похоже на обучение вождению: как только вы освоите основные принципы, можно постепенно выезжать на дорогу, и даже если автомобили разных типов, их основные компоненты практически одинаковы — например, у всех есть руль, тормоза, педаль газа и т. д. Принципы управления финансами также можно разделить на следующие основные направления:

1. «Песчинка за песчинкой»

Если взять инвестиционный инструмент со средней степенью риска, то по результатам долгосрочной статистики средняя годовая доходность в 10 % считается лишь средним показателем. Предположим, вы будете ежедневно откладывать 2 юаня и вкладывать их в финансовый инструмент со средней доходностью 10 % — примерно через 50 лет вы станете миллионером! Достаточно просыпаться на 15 минут раньше каждый день, самостоятельно готовить завтрак и экономить на покупке завтрака — и эти 2 юаня останутся в вашем кармане.

В теории это просто, однако, согласно одному исследованию, среди людей в возрасте старше 38 лет, которые еще не составили финансовый план, более 40 % считают, что у них «не хватает денег», и поэтому не занимаются управлением своими финансами.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.