



写给27岁以上 单身女性的 70条忠告

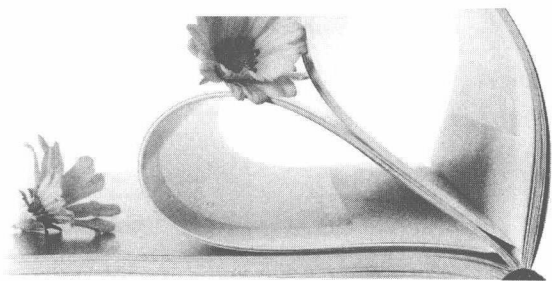
邓琼芳◎编著



刹那芳华 精造人生地图
智慧修炼 把握幸福真谛

北京工业大学出版社

写给27岁以上 单身女性的 70条忠告



北京工业大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

写给 27 岁以上单身女性的 70 条忠告/邓琼芳编著.
—北京:北京工业大学出版社, 2010. 4
ISBN 978 - 7 - 5639 - 2329 - 8

I. ①写… II. ①邓… III. ①女性—恋爱—通俗读物
②女性—婚姻—通俗读物 IV. ①C913. 1 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 042873 号

写给 27 岁以上单身女性的 70 条忠告

编 著: 邓琼芳
责任编辑: 刘 畅
封面设计: 天之赋设计室
出版发行: 北京工业大学出版社
地 址: 北京市朝阳区平乐园 100 号
邮政编码: 100124
电 话: 010 - 67391106 010 - 67392308 (传真)
电子信箱: bgdcbsfxb@163.net
承印单位: 大厂回族自治县正兴印务有限公司
经销单位: 全国各地新华书店
开 本: 700mm × 1000mm 1/16
印 张: 15
字 数: 200 千字
版 次: 2010 年 4 月第 1 版
印 次: 2010 年 4 月第 1 次印刷
标准书号: ISBN 978 - 7 - 5639 - 2329 - 8
定 价: 25.00 元

版权所有 翻印必究

图书如有印装错误, 请寄回本社调换



前言

QIAN YAN

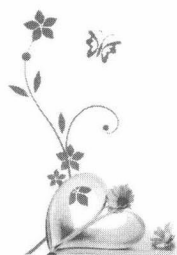
单身的你，近来过得好吗？是每天结束了忙碌的工作，独自吃过一顿或简单或丰盛的晚餐，回到自己安静的小窝自得其乐，还是招架不住父母殷切的目光和关心的唠叨，硬着头皮重复着希望与失望交替的相亲活动，还是和一群朋友在音乐、酒杯之间寻找心灵的慰藉，流连于夜幕的喧闹？

或者是你喜欢自由的生活方式，或者是爱神未至，或者是你不想勉强自己……无论什么原因，年过27岁的你现在暂时选择了单身，正在经历着冷暖自知的生活，经受着前所未有的挑战。

我们常说，任何事物都如同一枚硬币，有正面也有反面。单身的生活虽然不能给你偕影双双时的甜蜜温馨，但却能给你平静淡定、我行我素的自由。安然地享受这种幸福的恩赐吧。因为，你有了更多的时间关注自己、提升自己、完善自己。

作为一个单身女人，不仅仅要怀着期待奇迹的心情期待爱情，最重要的是，你要用心打造一个高品质的自己，做一个经得起时光雕刻、岁月磨砺的聪明女人。

置身于当今这个竞争激烈的社会，单身的你需要独自面对一



切，有时候你会感觉不堪重负，有时候你会不知所措。那么，怎样才能不绕弯路地走出感情和人生的困惑，为幸福快速地积累资本呢？

本书通过“快把自己嫁出去，美好时光很短暂”、“遇到好男人不妨追”、“有些男人千万不要碰”、“不要指望嫁个有钱人，自己挣钱自己花”、“要懂得爱自己，任何时候都不要以健康为代价”、“美丽永远是女人的第一资本”、“美丽的女人能让男人停下，有内涵的女人能让男人留下”、“上好经营爱情这一课”八大不同板块，和你一起认识和善待爱情、了解和剖析男人、珍爱和超越自己。

韶华易逝，刹那芳华。如何尽快认清并扫除来自方方面面的、各种各样的羁绊，把自己“雕刻”得更加完美，把人生修炼得更加精彩，最终寻找到叩开幸福大门的钥匙，可以说是女人不可或缺的智慧。

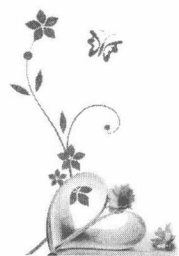
身为女人的你，应让魅惑与天真并存，传统与时尚共舞，智慧地行走于人世间，让男人们对你优雅的气质和美丽的容貌投以欣赏和钦慕的目光。相信，机会就在不远处等着你。



一、快把自己嫁出去， 美好时光很短暂

常言道，“男大当婚，女大当嫁”。千百年来男人和女人都是这么走过来的。可是社会发展到今天，却有很多女性年过27岁还徘徊于婚姻大门之外，成为人们所说的“剩女”。其实这些貌似自由、时尚、洒脱的大龄单身女性，很多人的心中都有着这样或那样的无奈，都有自己无法开解的苦衷和羁绊。时光不等人，赶紧行动起来，一一认清并扫除这些羁绊，为你的幸福之路清除障碍，让你顺利走向婚姻圣殿。

1. 好女也怕春闺深 2
2. 现实不存在完美，过度挑剔只会害了自己 5
3. 别做爱情女强人 9



4. 克服婚姻恐惧症 13
5. 真爱不是等来的 16
6. 走出幻想，寻觅现实中的他 19
7. 扩大择偶“版图”，寻找如意郎君 21

二、遇到好男人不妨追

“十年修得同船渡，百年修得共枕眠”。有的人，一辈子也等不来一段美好的爱情，而有的人，等来了却抓不住机遇，不懂得珍惜。遇到一个情投意合的男人很难得，错过这样一个人却是转瞬之间的事情。

所以，已过27岁依然单身的你一定要记住：当好男人不期而至出现在你眼前的时候，千万不要错过。把你的高傲和矜持藏起来，大胆地去追求吧，女人的幸福要自己把握才来得更有味道。

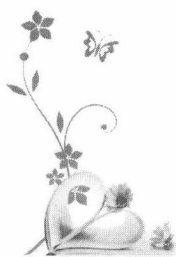
8. 主动和心仪的男人搭讪 26
9. 投其所好打动他 28
10. 用与众不同之处吸引他 31
11. 学会制造愉快的谈话气氛 35
12. 善于“推销”自己 38

三、有些男人千万不要碰

女人对于爱情充满了绮丽的梦想，但是爱情不可能都是玫瑰色的。有些男人像一片沼泽地，上面盛开着美丽、奇异的花朵，吸引你走进去冒险。可是，说不准什么时候你便会一脚陷下去，想起都起不来。

有时候你需要的，只是在付出之前仔细一点，耐心思考，就能轻松绕过这些玫瑰色的“陷阱”。所以，不要在爱情到来时蒙上自己的眼睛。对那个人好好地审视一番吧，看清楚所托，方能安心沉迷。

13. 提防“小气男” 44
14. 远离“自大男” 47
15. 远离“妈宝男” 51
16. 远离“负债男” 55
17. 远离“贱嘴男” 59
18. 远离“花心男” 62
19. 远离“无赖男” 65
20. 远离“小心眼” 69
21. 远离“暴力男” 72
22. 远离“懦弱男” 74



四、不要指望嫁个有钱人， 自己挣钱自己花

许多年轻的女性平时把精力都用在了穿衣打扮和美容健身上，却忽视了提高个人创造、积累财富的能力，到了30岁左右的时候才后悔不迭：原来只有依靠自己积累足够的财富，女人才能感受到踏实的幸福。

所以，在现代社会，无论你是美女还是才女，都还不够。想做一个独立自主的魅力女性，你还得是一个“财女”——及时为自己充电，掌握理财和投资技能等，为自己计划一个安全美好的未来；自尊自强，在立业持家上展现“巾帼不让须眉”的现代女性风采。

- 23. 走出理财误区 80
- 24. 记得为自己买保险 82
- 25. 嫁得好不如干得好 86
- 26. 要像打理爱情一样理财 89
- 27. 花钱的艺术你掌握了吗 93
- 28. 轻易不要借钱，那会破坏心情 95
- 29. 不做“购物狂” 98
- 30. 恋爱时，请带上钱包 101

五、要懂得爱自己， 任何时候都不要以健康为代价

真心爱自己的女人懂得，幸福的秘密不在于获得别人的爱，而是好好地珍爱自己。“健康”是一个女人最美丽的标签。当你把爱耐心、温和地倾注于关怀照顾自己的行动中时，你会觉得这是上天对你的恩宠，因为你是这样健康幸福地生活在这个世界上。

31. 坚持一年做一次健康检查 106
32. 在运动中健康并快乐着 110
33. 早餐是女人的身体“加油站” 113
34. 吸烟会“盗”走美丽和健康 117
35. 酒是美丽的“杀手” 120
36. 挣钱不要以健康为代价 123
37. 关爱特殊时期的健康 125
38. 女人熬夜要不得 127

六、美丽永远是女人的第一资本

女人的美丽像火焰一样，热烈诱人，令人怦然心动。妩媚的高跟鞋、性感的双唇、洁白的牙齿、诱惑的香水味……关注你身上的每一个细节，做一个美丽的女人吧。每天更美丽一点点，给自己不断的滋润，使美丽不会随岁月的流逝而被消磨殆尽。青春易逝，但美丽可以永存。是的，我们应该如此努力。



- 39. 女人要时刻保持良好的形象 132
- 40. 合适的文胸能提升女性魅力 135
- 41. 高跟鞋是女人的美丽“武器” 137
- 42. 呵护性感双唇 140
- 43. 让配饰为形象加分 143
- 44. 乳房，女人的傲人资本 145
- 45. 整齐白净的牙齿为魅力添彩 147
- 46. 别让口气吓跑人 150
- 47. 魅力无穷的纤纤玉手 153
- 48. 香水，女人隐形的“华服” 155
- 49. 明眸善睐更美丽 159
- 50. 穿衣有道，才能韵味十足 161

七、美丽的女人能让男人停下， 有内涵的女人能让男人留下

如果说，美丽是一帧完美的素描，智慧与修养才真正使素描增色。其实，女人的魅力很大程度上来自其内涵，这是一个女人被认为美丽的不可或缺的条件。女人的美丽能让男人停下，但最终留住男人的的是女人的智慧以及良好的学识、修养。有内涵的女人能真正把握好自己，从容自信，周身散发超然的气质，从人群中脱颖而出。

- 51. 温柔是女人的处世法宝 166
- 52. 善解人意，顺顺他的心 169
- 53. 约会时不要迟到 171

- 54. 用笑脸为自己加分 174
- 55. 女人要远离尖酸刻薄 176
- 56. 好女人不做“长舌妇” 179
- 57. 聪明女人不唠叨 182
- 58. 装傻让女人离幸福很近 185
- 59. 女人可以妥协，但不能没有原则 188
- 60. 女人可以天真，但不可以无知 192

八、上好经营爱情这一课

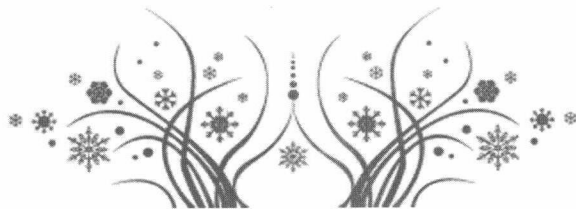
爱情就像花儿一样脆弱而容易凋零，需要阳光和雨露的滋润，需要用心好好对待、经营。当年过27岁的你找到了属于自己的真爱，却和他产生了误解、矛盾，或者认为他达不到你的期待、要求时，不妨以尊重的心态，平静地去面对、解决，使心中的纠结得以化解……精心照料，细心呵护，这样爱情之花才会芳香四溢，永不凋零。

- 61. 别太在乎他过去的恋情 198
- 62. 生活是实实在在的，浪漫只是生活的点缀 201
- 63. 学会做男人的倾听者 204
- 64. “女人一撒娇，男人就哈腰” 207
- 65. 适当宠宠他的胃 210
- 66. 放弃改变他的念头 212
- 67. 和男人一起打天下 215
- 68. “勾引”男人做家务 217
- 69. 懂得运用幽默的力量 220
- 70. 相信自己的爱情是最好的 223

一、快把自己嫁出去，美好时光很短暂



常言道，“男大当婚，女大当嫁”。千百年来的男人和女人都这么走过来的。可是社会发展到今天，却有很多女性年过27岁还徘徊于婚姻大门之外，成为人们所说的“剩女”。其实这些貌似自由、时尚、洒脱的大龄单身女性，很多人的心中都有着这样或那样的无奈，都有自己无法开解的苦衷和羁绊。时光不等人，赶紧行动起来，一一认清并扫除这些羁绊，为你的幸福之路清除障碍，让你顺利走向婚姻圣殿。





1. 好女也怕春闺深

眼看着同龄的女伴一个个都披上了婚纱，带着幸福的笑脸走进了婚姻的殿堂，年过27岁的你还能端坐在自己的闺房里无动于衷？俗话说得好，“好花不常开，好景不常在”，对于27岁的单身女性来说，青春可谓稍纵即逝，因此更应认识到时光的宝贵，好好把握眼前的“黄金年华”。

其实，女性年过27岁还待字闺中的原因不外乎以下几个：

1. 不切实际，空有幻想

大多女孩子从小就喜欢幻想，喜欢为自己的未来涂抹上五彩缤纷的颜色，总想像琼瑶剧中的女主角一样，在一生最美好的时光里遇到一个彼此钟情的爱人，轰轰烈烈地爱一场，并结下姻缘，完成一生中最隆重的一次出场。这原本是一种非常美好的情愫，但若只是一味憧憬和向往，而没有实际行动，不去积极主动地追寻，再好的梦也永远只是空想。而在你空想之际，时光却悄悄地抽走了你腮上的红晕。韶华逝水，一去不复返。空想到头来成为满怀的惆怅。

2. 看重外在，眼光过高

有的女性过分看重对方的条件，要找有钱、有车、有房、有势还要有安全感的男人，却看不到自己的不足，以至于选择范围越来越小，自己却还盲目自信。找到爱自己的人，自己不喜欢；自己喜欢的人又不爱自己。年轻的时候挑挑拣拣，哪个男人都不合意，总觉得会有更好的，结果渐渐走到了“大龄”的队伍中。



3. 追求完美，“宁缺毋滥”

不少女孩子把“宁缺毋滥”作为自己找对象的第一原则，结果挑挑拣拣几年就过去了，到现在还是孑然一身。拿她们自己的话来说：“我不是挑剔，我只是想对自己负责，不愿意轻易地嫁掉。”其实，每个人都有这样那样的缺点，只要没有原则问题，对小缺点小毛病是没有必要那么斤斤计较的。

4. 独守深闺，“不食人间烟火”

一个人生活会很辛苦，可有些女性还偏偏就喜欢一个人“宅”在深闺里，过“与世隔绝”的生活。她们始终活在自己的世界里，直到有一天邻家曾经的小妹妹也要结婚了，才恍然大悟，自己的婚姻还没有着落，年龄也成了问题。

当你在公交车上给小朋友让座时，小孩子的一句“谢谢阿姨”会不会让你在心惊之中跑回家里，坐在镜子前深夜难眠？当你的眼角出现第一道皱纹，在笑称“无所谓”时，内心是不是沉重无比？……你有没有惊慌失措，有没有痛惜青春的流逝和时光的无情？好在，你依然明眸皓齿，肤如凝脂。是啊，你还没有真正地老去，虽然已经不是十六七岁的少女，但依然还可以在她们后面以青春的名义列队。

但是，没有什么能挽住时光的脚步，再美的花朵也会在它的行走中枯萎凋零。它既可以让一个七八岁、抹着鼻涕的小女孩变为魅力十足的窈窕淑女，同时也会让二十几岁的妙龄少女变成老态龙钟的妇人，无情地剥蚀她们曾经美丽的容颜。所以，你千万不要只顾着领略青春无限好的风景而忽视美人迟暮的一天。你要清楚，你不可能一直拥有年轻美貌，不可能一辈子是天真少女。

小青的闺中好友小丽都结婚三年了，如今还怀上了小宝宝，



每次见面，小丽总是一脸的幸福。

小丽一直热心地为小青牵线搭桥，也不止一次地对小青说要抓紧时间完成结婚任务，否则真成“剩女”了。小青倒是没拒绝，可总是不积极、不主动，相亲回来总是一句话——“没感觉”。

也许是小丽怀孕的事触动了小青，她对小丽说出了真心话：“我不能再挑剔了，我要找一个简单的、能合得来的好人，踏踏实实生活，像你这样。”

前几天，大学时比小青低好几届的一个学妹对小青说：“今年我一定要把自己嫁出去，不然到时候成为黄脸婆，就真的没有人要了！”在鼓励学妹之余，小青自己心里开始惶恐：我是不是错过了女人最好的年龄？是不是成了没人要的黄脸婆了？

在时间带来的一丝恐慌中，年过27岁的你开始问自己：我的生活应该是什么样的？我该怎样找到自己的幸福？

其实，当你过了二十岁的生日时就应真正地去面对自己的感情问题了，要开始考虑过怎样的生活，嫁怎样的男人。你不能再一味地在小女孩的童话世界里做梦，你也不再只是自己世界中的公主，你是一位现实世界里的女子，你需要面对的是成人的世界。这时的你再也不能自恃年轻而去挥霍青春，这样的生活只能让你的人生价值大打折扣，让你的宝贵年华白白蹉跎！而且，年过27岁的你不能有太多的感情失败，因为年龄的原因，你面对失败的勇气也会有限度。当你在这个年龄经历了过多的打击之后，你还会有当初的锐气和果敢吗？而一个不可逃避的现实就是：年轻时浪费的时间再也不能重新拥有了！

当你醒悟自己的生命中确实需要爱情和婚姻的时候，也许稍稍有些晚了，因此你更害怕如果再错过这趟班车，自己到了三四



一、
美好把自己嫁出去，
快把时光很短暂，

十岁时会一无所有。不过值得安慰的是，现在的社会，女人年过27岁再恋爱、结婚也还不算太晚，只要你完全醒悟，觉得自己有必要去完成自己的婚姻大事，那么从此刻起就可以行动起来，找到一个好男人，享受两口之家的幸福，然后转变成三口之家，成为一个幸福的妈妈。

修炼心得

“花无千日红”，每个女孩都不会一辈子年轻。年过27岁还单身的你，请抛弃那些天真的幻想，正视现实吧！走出自己的小天地去展示自己，认识外界也让外界认识你，让“折花之人”发现你的美，这样才算是珍惜自己的青春！

2. 现实不存在完美， 过度挑剔只会害了自己

年过27岁还没有把自己嫁出去，是自己品貌不佳，还是优秀的男人太少？其实都不尽然。还是从大龄单身女性自己身上找找原因吧。

据了解，大部分大龄单身女性都有自己所谓的“婚恋指标”，诸如：身高太矮、身材太胖的免谈，单亲家庭出身的免谈，家不在本市的免谈，抽烟喝酒的免谈，见面没有感觉的免谈，月薪低于五位数的免谈，八字、属相不合的免谈，无房、无车的免谈，等等。这些指标就像一面面墙壁，在把他人拒之门外的同时，也