

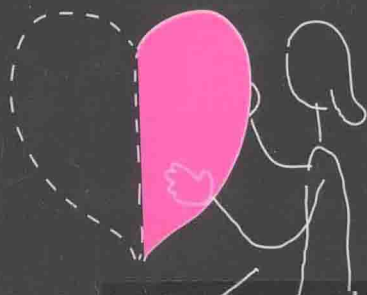
风 靡 日 本 的 爱 情 说 明 书

momo-nana

[日] 沫沫娜娜 著 曹 曼 译

未婚女子

爱情说明书



生活：追求“平均水平”以上

爱情：坚信Mr.Right
一定一定会到来

原则：我们要用心
生活，爱自己

职场：干练利索，
一路向前冲

切忌：隔壁草坪
总是显得更绿

家人朋友：永远
温暖的后台



接力出版社
Publishing House

全国优秀出版社
NATIONAL EXCELLENT PUBLISHING HOUSE IN CHINA

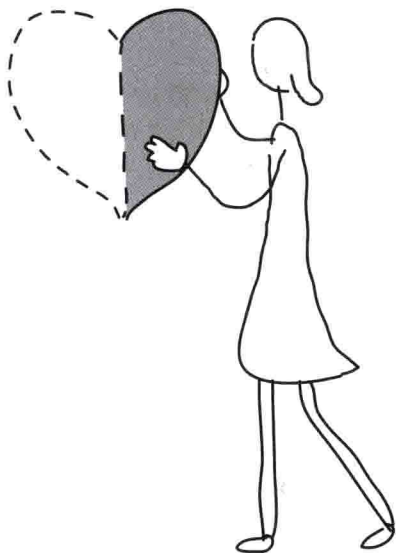
WEIHUN NUZI

未婚女子

爱情说明书

AIQING SHUOMINGSHU

[日] 沫沫娜娜 著 曹曼 译



接力出版社
Publishing House

桂图登字：20-2010-001

R30 MIKONJYOSHI NO TORIATSUKAI SETSUMEISHO

Copyright © 2008 by momo-nana

First published in Japan in 2008 by Shufu-To-Seikatsu-Sha Ltd.

Simplified Chinese translation rights arranged with Shufu-To-Seikatsu-Sha Ltd.
through Japan Foreign-Rights Centre / Bardor-Chinese Media Agency

图书在版编目 (CIP) 数据

未婚女子爱情说明书 / (日) 沫沫娜娜著; 曹曼译. — 南宁: 接力出版社, 2010.8

ISBN 978-7-5448-1458-4

I. ①未… II. ①沫… ②曹… III. ①女性—爱情—通俗读物

IV. ①C913.1-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第140179号

责任编辑: 曹 曼 版权联络: 陈奎廷

美术编辑: 范玲玲 责任校对: 王 静

责任监印: 刘 元 媒介主理: 马 婕

社长: 黄 俭 总编辑: 白 冰

出版发行: 接力出版社

社址: 广西南宁市园湖南路9号 邮编: 530022

电话: 0771-5863339 (发行部) 010-65545240 (发行部)

传真: 0771-5863291 (发行部) 010-65545210 (发行部)

网址: <http://www.jielibeijing.com> <http://www.jielibook.com>

E-mail: jielibub@public.nn.gx.cn

经销: 新华书店

印制: 北京盛源印刷有限公司

开本: 787毫米×1092毫米 1/32

印张: 3.5 字数: 70千字

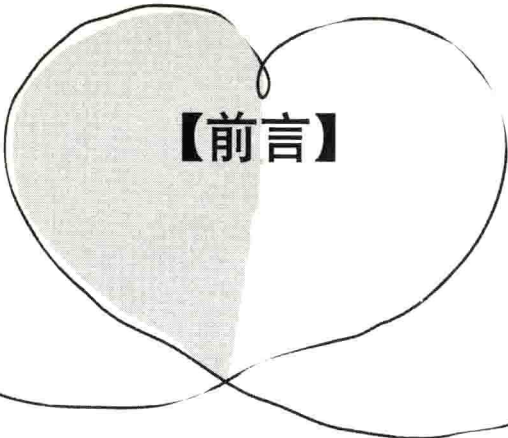
版次: 2010年9月第1版 印次: 2010年9月第1次印刷

印数: 00 001—12 000册

定价: 19.80元

版权所有 侵权必究

质量服务承诺: 如发现缺页、错页、倒装等印装质量问题, 可直接向本社调换。
服务电话: 010-65545440 0771-5863291



【前言】

我是一枚未婚女子。

身边有很多好朋友，所以我一点也不寂寞。

……呃，事实上没那么乐观。**还是很寂寞。**

想结婚。

闪婚也行。其实普普通通做了这么久的平常人，也一直以为自己会结一个平平常常的婚。

比如说三十二岁的时候怎么也结婚了吧，然后两年后就当上幸福的妈妈。

……是这么打算的。

咦?!

莫非，我只猜中了大多数人的历程，却**没猜中自己的结局?**

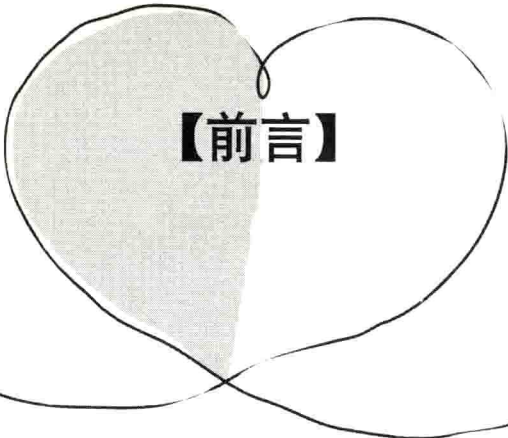
到底怎么才能完成这临门一脚呢?

目录

contents

1 基本构造	7
(心灵舒适度)	
2 外部连接	25
(爱情恰恰恰)	
3 防御模式	49
(职场向前冲)	
4 后台支持	65
(家人朋友最有爱)	
5 正常运转	79
(用心生活爱自己)	
6 故障处理	95
(隔壁的草坪总是更绿)	
未婚度测试说明	108
后记	110





【前言】

我是一枚未婚女子。

身边有很多好朋友，所以我一点也不寂寞。

……呃，事实上没那么乐观。**还是很寂寞。**

想结婚。

闪婚也行。其实普普通通做了这么久的平常人，也一直以为自己会结一个平平常常的婚。

比如说三十二岁的时候怎么也结婚了吧，然后两年后就当上幸福的妈妈。

……是这么打算的。

咦?!

莫非，我只猜中了大多数人的历程，却**没猜中自己的结局?**

到底怎么才能完成这临门一脚呢?

虽然不愿意多想，
但自己是不是真的有点任性了？

我想做点什么！真的，没时间等天上掉馅饼！
现在，老娘我已经不去说什么对结婚充满幻想
的小女生才说的话了。

结婚是一件非常现实的事情。

总之，只要得知哪里有机会认识不错的男生，
就马上出门吧。

啊啊啊啊啊，我想当新娘！

我不会对你说：“请给我幸福。”
希望你对我讲：“让我们一起幸福
快乐地生活吧！”
就这一句，足够了。



【本书使用方法】

请检查所有项目

如果你觉得符合自己的情况，就在方框内打钩。
这本书里提到的都是我个人刻骨铭心感知到的，所以不同意也好，反感也罢，均属正常。

但是，不准死要面子！对自己诚实很有必要！

太啰唆的话，谁也不敢主动给你幸福了！

好希望……

要是当时我……就好了。

如果做了……又会是什么样子呢？

注意，如果总是沉浸在这种语境里，结婚这件事情绝对会躲开你绕道走。

为了夺取胜利，有必要理清自己的状态。要弄清楚哪些是：

- ① 对自己来说绝对不能退让的事情。
- ② 对自己来说无所谓的事情。
- ③ 跟自己毫无关系的事情。

好好地、认真整理出来，把“对自己来说无所谓的事情”、“跟自己毫无关系的事情”全部都忘掉吧。

只有真的这样做了，才能看到自己的“身”存之道。

道路长远，路途凶险。但是我相信，一定能爬到山顶。

加油！我也在一步一个脚印地往上爬！

来来来，大家一起测！
祝你健康快乐！



目录

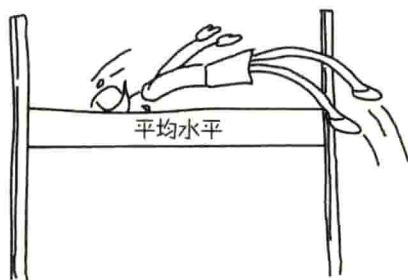
contents

1 基本构造	7
(心灵舒适度)	
2 外部连接	25
(爱情恰恰恰)	
3 防御模式	49
(职场向前冲)	
4 后台支持	65
(家人朋友最有爱)	
5 正常运转	79
(用心生活爱自己)	
6 故障处理	95
(隔壁的草坪总是更绿)	
未婚度测试说明	108
后记	110

- ☐ 女。
- ☐ 单身。
- ☐ 长得不难看。
- ☐ 也不胖。
- ☐ 还算机灵。
- ☐ 工作也做得挺不错的。
当然，我是成年人嘛。
- ☐ 结婚，呃，还没有提上日程。

- ☐ 那又怎样？
- ☐ 照样幸福到不行，即使只是一个人生活。
- ☐ 什么可怜？说谁？
- ☐ 总有一天会结婚的吧。
虽然不知道到底是什么时候。
- ☐ “你到底想单身多久呢？”被人华丽丽地问了N次……
- ☐ 我才不管别人怎么看呢。因为“我就是我”。
- ☐ 坦然面对一切起码会活得轻松。
- ☐ 话说回来，我这样招谁惹谁了……
- ☐ 如果有了还不错的人出现，应该很快就会结婚的。
- ☐ 呃，准确来说，应该是“希望如此”！

- ☐ 适婚年龄，呸。
- ☐ 基本上以平均水平以上为奋斗目标。

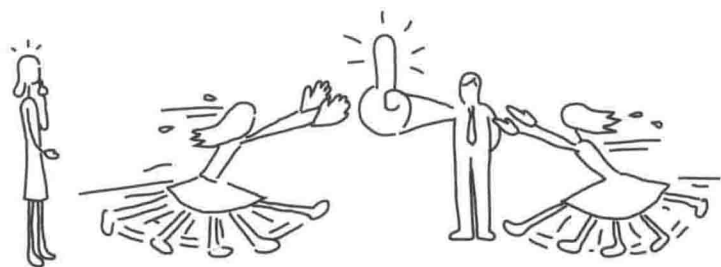


- ☐ 自学生时代就如此，一切只求中等水平。
- ☐ 也不是怕出风头。
- ☐ “跟大家一样”就很好啊。
- ☐ 普通的人生就很好。普通的。
- ☐ 傍大款？什么意思？没兴趣。

- ☐ 要是结了婚，打算专心做主妇，顶多做做兼职。
- ☐ **谁娶了我可是赚大了哟。**
- ☐ 在社会打拼的辛苦，我懂。
- ☐ **公司呀，难免有几个让人讨厌的家伙。**
- ☐ 这是，定论。
- ☐ 沏茶？也沏啊。如果旁边没有别人的话。
- ☐ 要是性格不错的男同事拜托我做事，刷刷就做完了。
- ☐ 要是没啥感觉的男同事，嗯，等我忙完手头的事情再说吧。
- ☐ **最近大家都叫我“××姐”啦，而不是“小××”。**
- ☐ “自我磨炼”是我最喜欢的一句话。

- ☐ 从来不会忘记臭美。
- ☐ 如果不注重仪表，作为一个女人也快过保质期了。
- ☐ “呀——”居然长了一根白头发。
- ☐ 最近，在细纹处惊悚地出现了一条被粉底填出的线。
- ☐ 啊，纠结了。
- ☐ 牙刷随身携带。
- ☐ “呀，那是旅行装吗？”凡是这么问的男人统统被无视。请离我半径一千米以外。谢谢。
- ☐ 曾经在美发店因为刘海儿比预期的短一厘米而当场大哭。
- ☐ 当时为什么会哭呢？
- ☐ 忘了。

- ☐ 超级喜欢看《欲望都市》。
- ☐ 一看青春偶像剧，心就阵阵发紧。
- ☐ 类似的甜蜜场景，我也曾经历过呀。
- ☐ 死也不能被人说“你真是太黏人了”。



- ☐ 找工作真的太辛苦了。曾经华丽地失败过。
- ☐ 呃，从没想过一直工作到自然退休。
- ☐ 也不想走在别人前面，工作业绩太突出没好事。
- ☐ 觉得自己比较像《VERY》杂志女郎。虽然没啥正当理由。