



提高爱情商，不被爱情伤
QING SHUNU AIQING BAODIAN

轻熟女 爱情宝典

第一本为轻熟女量身打造的爱情感情宝典

何谓轻熟女？轻熟女=七分熟女=优质剩女。
轻熟女既拥有年轻的外表和心态，又拥有成熟的内涵与事业，
更多了一分风情、一分智慧、一分神秘。

认清自己，洞悉男人，定会嫁个好男人

谨以此书献给轻熟女们，职场奔波之余记得为自己泡上一杯香茗，静品人世之美好；
为爱辗转之时切记给自己多留一份关爱，既要做一个优雅的女人，还要对爱情心存希望。

孙明一/著

中国妇女出版社



提高爱情商，不被爱情伤
QING SHUNU AIQING BAODIAN

轻熟女 爱情宝典

孙明一/著

中国妇女出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

轻熟女爱情宝典 / 孙明一著. —北京: 中国妇女出版社,
2011. 5

ISBN 978 - 7- 5127- 0200- 4

I. ①轻… II. ①孙… 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 (2011) 第 075294 号

轻熟女爱情宝典

作 者: 孙明一 著

选题策划: 王赛男

责任编辑: 王赛男

插图绘制: 邓 茜

封面设计: 晓 莉

版式设计: 陈 光

责任印制: 王卫东

出 版: 中国妇女出版社出版发行

地 址: 北京东城区史家胡同甲 24 号 邮政编码: 100010

电 话: (010) 65133160 (发行部) 65133161 (邮购)

网 址: www.womenbooks.com.cn

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京忠信诚胶印厂

开 本: 150 × 230 1/16

印 张: 15.75

字 数: 220 千字

版 次: 2011 年 6 月第 1 版

印 次: 2011 年 6 月第 1 次

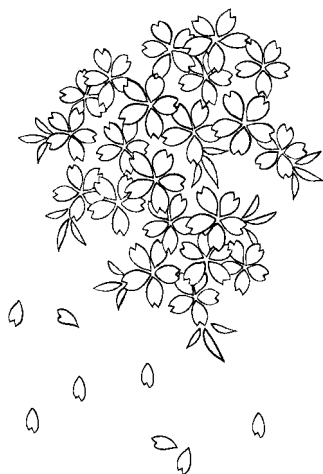
书 号: ISBN 978 - 7- 5127- 0200- 4

定 价: 25.00 元

版权所有 侵权必究

(如有印装错误, 请与发行部联系)

前言



爱情看似泛滥，实属 21 世纪的第一奢侈品。

一个女人不怕单身，也不怕年龄究竟有多大，最怕的是被爱情“卡”住，婚姻遥遥无期，就会被冠以一顶不客气的帽子——剩女。

很多人更愿意称“剩女”为“轻熟女”。一字之差，身份却有了天壤之别。

轻熟女，泛指年龄在 27 ~ 35 岁间的待嫁女子，懂得生活，懂得自己，知道自己需要怎样的生活品质，也知道怎样的男人是适合自己的，所以宁缺毋滥，给自己时间去寻找心中向往的那份情感，哪怕周围是越来越多不理解的目光……

轻熟女，有点事业成就，有点阅历心得，有点社会经验，还有点聪明才智，不是“被制造”，而是“自己造”，就因为生活安定，事业稳定，所以才不急着嫁人。当爱情越来越难单纯，当婚姻越来越现实，相较于那些为婚而婚的女人，轻熟女更值得尊重！

爱情凑合不得，婚姻凑合不起！所以，轻熟女在爱情跟婚姻上的态度很明确——是百合就有春天，要嫁，就要嫁个好男人！

爱得起，嫁得好，是轻熟女的目标。



可是，在爱情这条路上，轻熟女早就明白：做女人有多迎合就有多失败！过去对女人要求的三从四德在当下已然不适用，恰恰相反，适时使点“坏”，让男人对自己穷追不舍，这才是她们想要的结果……

想要真幸福，就必须嫁个好男人，轻熟女们早就明白这一点。

知道爱一个人不容易，知道婚姻比爱情还难强求，知道自己为什么坚持，所以轻熟女活得自我，活得积极。她们有着独立的生活空间，有着良好的职业规划，还有很好的人际关系，除了爱情和婚姻，似乎什么也不缺……而爱情和婚姻总是人生必经之路。

本书以尖锐的笔触剖析了当下社会的爱情和婚姻，以理智的分析阐述给轻熟女们听——认清自己，洞悉男人，最终嫁个好男人！

谨以此书献给轻熟女们，职场奔波之余记得为自己泡上一杯香茗，静品人世之美好，为爱辗转之时切记给自己多留一份关爱，既要做一个优雅的女人，还要对爱情心存希望。

相信爱情，就会嫁个好男人。

目 录



第1章 你是哪个段位的女人

练武分段位，女人也一样，处于怎样的段位，就注定拥有怎样的人生。

轻熟女段位：蓝带刚刚好 / 2

七分熟女，一次只爱一个人 / 4

为自己留三分：一分风情，一分纯情，一分神秘 / 6

轻熟女生活：有点年龄，有点成就 / 8

轻熟女哪点最让男人抓狂 / 9

轻熟女没有“公主病” / 12

每个轻熟女都要有孤单的准备 / 14

成熟只是开始，态度决定一切 / 16

感觉孤单是需要恋爱的前兆 / 18

行为拒绝伪单身，精神学会单身 / 20

俗气可忍，恶俗该杀 / 22





- 十大杀手锏，提升轻熟女吸引力 / 24
- 轻熟女须有：七分世故，二分人情，一分任性 / 27
- 每个轻熟女都有自己特殊的味道 / 29
- 轻熟女魅力：气质 + 语言 + 神秘 / 31
- 熟男最爱 27 ~ 35 岁间的轻熟女 / 33
- 轻熟女只要：上等女子中等爱 / 35
- 宁舍钱财，不舍爱情 / 37
- 只为自己输，不为男人战 / 39
- 爱情不是信仰，婚姻不是必需 / 41
- 轻熟女之爱：情场换季，过季不候 / 43
- 轻熟女风情：性感是必备，感性是必需 / 45
- 生活要简单，爱情要奢华 / 47
- 爱情不是时装，不跟风是原则 / 49
- 轻熟女爱情：三分激情，七分理智 / 51
- 轻熟女经得起泡 / 54
- 爱情一招鲜：升级不换代 / 56
- 恋爱有规则，独身有原则 / 58
- 不高估爱情，不高看男人 / 60

第 2 章 我要的爱情，非诚勿扰

爱情这条路上，轻熟女既对得起别人，更对得起自己，爱就要——非诚勿扰。

- 轻熟女爱情：爱男人四分，爱自己六分 / 64
- 嫁人比拼：嫁爱情还是嫁现实？ / 66
- 拒绝爱情的伤害，不拒绝爱情的成长 / 68

- 追男秘籍：没有追不到，只有不想要 / 70
- 男小女操心，男大女舒心 / 72
- 高段位恋爱，低段位付出 / 74
- 诱惑是意志里的蛊，放荡是道德里的虫 / 76
- 混爱过时，纯爱才流行 / 78
- 拒绝自私男，远离暧昧男 / 80
- 成功男人并不一定就是好伴侣 / 82
- 不做滋养爱情跳蚤的女人 / 84
- 只让他看到，不让他得到 / 86
- 猎物还是猎手：骄傲与荣耀 / 88
- 要求可降格，幸福不降格 / 90
- 只为爱犯傻，不为爱犯贱 / 92
- 无法深爱，熟女止步 / 94
- 记住愉快的，忘掉不快的 / 96
- 爱情当道，慎用矜持 / 98
- 轻熟女一招鲜：悄悄偷走他的心 / 100
- 有爱不一定合适，合拍最重要 / 102
- 每段爱情都有特别之处 / 104
- 轻熟女抵制极品男 / 106
- 拒绝爱情不良男，宁缺毋滥 / 108
- 不忠爱情总死在劈腿上 / 110
- 男人最吃哪一套 / 112
- 识别坏男人的鬼把戏 / 114
- 轻熟女打败貌美小情敌的独家秘籍 / 117
- 如何让他爱到不可救药 / 119
- 爱要 ABA，不要 ABC / 121

第3章 认清自己，洞悉男人

知己知彼，百战不殆。认清自己的缺失，随时修补；洞悉男人的不良动机，及时堵漏。

除非缺心眼，男人才会爱傻女人 / 124

不伤同类，不做小三 / 126

无意识暧昧，有意识去爱 / 128

不惹泡良男 / 130

轻熟女的爱情死在攀嫁上 / 132

高薪不是爱的规则 / 134

清高的女人：不易歧途，却易迷途 / 136

远离爱情剥削男 / 138

不做情伤男的炮灰 / 140

可以好色，仅止于色 / 142

轻熟女背后都有一个亚情人 / 144

不怕失恋，就怕欠修炼 / 146

对爱妥协，但不对男人低头 / 148

每个女人心里都有一个哥哥 / 150

有用女人，不爱无用男人 / 152

轻熟女当自强，上床必要三件套 / 154

撒娇也有战略性 / 156

轻熟女谈兴不谈性 / 158

轻熟女：不做枕边女，只做梦里人 / 160

好男人：深沉无用，担当才行 / 162

女人怕折旧，男人怕折现 / 164

灰太狼式的男人不能要 / 166

- 每个男人心里都有两个红颜 / 168
- 同床异梦，趁早分开 / 170
- 骑驴找马是下策 / 172
- 好马易吃回头草 / 174
- 惜金但不拜金 / 176
- 别信“隐私说”，只要“坦诚权” / 178
- 上床是风情，上当是滥情 / 180
- 再爱，也不能无原则地原谅 / 182

第4章 嫁个好男人，才有真幸福

轻熟女不是不嫁，只是没遇上值得嫁的那个人。想要真幸福，就必须嫁个好男人。

- 给轻熟女的10句悄悄话 / 186
- 套牢男人心，只需用10招 / 188
- 勿尝已婚男这盘过期菜 / 190
- 熟女配丑男，那只是传说 / 192
- 最好别爱凤凰男 / 194
- 坚决不嫁裸婚男 / 196
- 遇上无情男，只当自己宠过一只狗 / 198
- 折服男人，但不折腾男人 / 200
- 可以不信男人，但一定要信爱情 / 202
- 爱情底线与婚姻底线 / 204
- 轻熟女法眼：一眼看穿男人心 / 206
- 细节决定男人的爱，大事试出男人的心 / 208
- 多情男人不一定坏，坏男人一定多情 / 210



- 别指望你能感动恐婚男 / 212
- 表面老实的男人，思想不一定老实 / 214
- 天天都有时间陪你的男人爱你最深 / 216
- 踹掉对旧情人念念不忘的男人 / 217
- 恶心的“三不男” / 219
- 抠门男，虚情假意 / 221
- 包装不可怕，可怕的是伪装 / 223
- 离开不愿承诺的男人 / 225
- 过于好面子的男人嫁不得 / 227
- 追求完美的男人让他继续孤独去 / 229
- 被动去爱，莫如主动去踹 / 231
- 嫁豪门是个综合学科 / 233
- 女人最需要的是名分 / 235
- 好男人必备 10 大优点 / 237
- 宁要一手剩男，不要二手离婚男 / 239
- 再难也要嫁得好 / 241

第 1 章

你是哪个段位的女人

练武分段位，女人也一样，处于怎样的段位，就注定拥有怎样的人生。

轻熟女段位：蓝带刚刚好

按跆拳道的方式来划分爱情中的女人，大致可以分为以下几个段位：

白带：入门新手，待受教。适用于年龄在 18 岁左右的小女生，爱情等待萌芽。

黄带：已受教，待成长。适用于 20 ~ 25 岁的女孩，拥有爱情却不懂得驾驭。

绿带：正成长，待完善。适用于 25 ~ 27 岁的女子，有驾驭能力却难以维护。

蓝带：很茁壮，趋成熟。适用于 27 ~ 35 岁间的女人，在成长中成熟，更关注自我。

红带：有攻击能力。适用于 36 ~ 50 岁的女人，意识到了防御的重要并开始实施。

黑带：相当成熟，貌似无敌。适用于做了祖母的女人，生活赋予的智慧使她们无敌。

很显然，轻熟女的年龄在 27 ~ 35 岁间，属于蓝带。此类女人不仅有一定的生活阅历，还有一定的职场地位，正处在人生飞扬向上的阶段，对于爱情，也大都经历过沧海桑田，所以就算此时是单身，也做好了迎接孤单的准备。外在的诱惑对于蓝带段位的女人来说，完全就是小儿科。在这个段位的女人早就明白——爱情可遇，但不强求。

对于生活安稳的轻熟女来说，她们关注更多的是自己。

轻熟女，顾名思义，“轻”是指外表和扮相，“熟”指的是年龄和内在。轻熟女之所以能修炼到外表淑女、内里优雅的程度，完全取决于她们的生活态度。

态度决定一切。对一个女人来说，最好的生活态度就是保证自己经济独立和人格独立。当然，爱情也需要一个态度，那就是——爱我所爱，宁缺勿滥。

轻熟女拥有跟平常女人不一样的东西，比如，处于上升期的职业会带给她同样稳定上升的收入，生活丰足；不断积累的人脉会把她带进上流社会，见识丰足；随着收入的增加和人脉不断地更新，对于社会和人生有着全新认知，不论是生活水准还是眼界自然高人一等……

综合种种表现，轻熟女们大致有如下特征：

- 一、经济收入足够支配；
- 二、精神世界足够丰富；
- 三、个人品位足够上乘。

如此女人，简直可以用“精品”来形容。可也正是这种极致的优秀才使得轻熟女跟爱情总是擦肩而过。一份合适的爱情需要天意和人意双重意向才能达成，缺失哪一“意”都不能成功。对于相对独立的轻熟女来说，两情相悦自然重要，但必须只属于自己，且在有缘人的范围之内，一旦超出这个范围，再好的爱情对于她们来说也是鸡肋。

轻熟女很自信，对于缘分她不错过，对于有缘无分的感情她不强求，对于爱过却最终以分手为结局的情伤她也不耿耿于怀，依然寄希望于下一次。

一个女人修炼到轻熟女这个段位之后，心态基本成熟，知道什么应该争取，什么必须放下，也明白人生和爱情的重要关联。爱情来时，懂得把握；爱情走时，懂得爱自己。

就像蓝带段位的武者一样，蓝带轻熟女在成长中日渐成熟。

七分熟女，一次只爱一个人

轻熟女的人生只有七分熟，七分熟女的爱情却大有规则——一次只爱一个人。

三毛曾经说过，人的一生会遇到许许多多的缘，他们出现在你人生的某一个路口，陪你走一程，而你的一生就是由这一段段的缘连起来的。

女人是感情动物，在缘分和爱面前多是迷惘的，多感性少理性似乎是天下女人的共性，这样的共性造就了太多感情游戏。在爱情面前，轻熟女或趋之若鹜，或视而不见，其实无论是哪种表现，都恰好说明了一点——爱情之于女人，永远是最好的化妆品。沉浸于爱情之中的女子哪个不是灿烂明媚？失去爱情的女子哪个不是晦暗无光？

爱情是女人的软肋，但，爱情之于轻熟女，无疑是鸡蛋遇上了顽石。

每个轻熟女都或多或少地遇到过爱情。经历得多，对爱情便看得淡了，男人的殷勤和讨好对她们来说，多了是虚伪，少了是诚意不够；男人上进也好，颓废也罢，对于轻熟女来说，若爱，一切都不是问题，若不爱，则一切皆无可能。

就像尝过糖果的孩子，对于男人这颗糖果，轻熟女已经有了足够的鉴赏力和抵抗力。

然而，爱情毕竟是每个女人渴望并必须拥有的东西，所以聪明的轻熟女并不拒绝爱情，在恋爱伊始便明白自己需要怎样的男人，或是弥补自己某些不足的地方，或是能带给自己更好的未来。总之，不论需要的是心理上的安慰还是现实中的改变，作为女人可以七分熟，但对待爱情却要用尽十分的心思。

生活让轻熟女明白，爱情虽无价，面包诚可贵，之于现实，爱情必须好

好衡量。

寻求的男人就算不是一辈子的长期饭票，但也必须是一世的安稳。

寻求的男人就算门楣低下，也必须有高尚的灵魂。

寻求的男人就算给不了豪门名车，至少也要让女人看得到未来。

爱情之于生活，现实很重要；男人之于女人，安稳最重要。

轻熟女收入高，思想成熟，是许多熟男选择另一半的理想对象，但很多男人却并不了解轻熟女，他们不明白，女人这一生要的无非是生活和心灵上的双重安稳。

所以，面对爱情，女人往往比男人执著。

一度风靡我国的日本电视剧《东京爱情故事》里的莉香，曾说过一句至理名言：“我一次只能爱一个人。”一语道尽女人心声。

谁也不能保证一生只爱一次，但是相爱时，必须保证只爱对方一个。

一次只爱一个人，是对别人的尊重，也是对自己负责。

轻熟女尽管在外人看来，只算得上七分熟，年龄和阅历已有道行，但在爱情这个江湖里，从不以资历论，要爱，就要用专一对待。爱上一个人的时候，就要认真执著地去爱，负责任地去爱，不计前嫌地去爱，彼此多珍惜；就算这场爱情在哪天突然走不下去了，也要真诚地说对不起，开诚布公地说再见，相互道珍重。

知道自己想要怎样的生活，知道什么样的爱情适合自己，这是轻熟女谨慎选择爱情的原因，也是得到幸福的最终砝码。

为自己留三分：一分风情，一分纯情，一分神秘

一只瓶子，若把它装满水，只会外溢。一个女人，若处事圆滑至无可挑剔，则只会让人望而却步。

轻熟女，年龄正适中，阅历不浅不深，故称为七分熟。聪明的轻熟女明白自己余下的三分留在了哪里，这就是——一分风情，一分纯情，一分神秘。

轻熟女有一个特质，穿上工作装，是所向披靡的斗士；穿上旗袍，是风情无限的尤物；若换上家居女儿装，又成了哭笑无常的毛丫头。

轻熟女最美的地方就是亦熟亦不熟，似懂非懂。相较于熟女来说，轻熟女少了一份世故，多了一份淡雅。在男人眼里，女人过于成熟只会过于世故，只能是可怕的对手，绝对成不了情侣；而淡雅的轻熟女就像他们茶杯里的茉莉香一样，醇香经久地停留在男人心上。

轻熟女的风情就像男人茶杯里的茉莉，给予他们清甜的茶味，又给予他们无尽的回味，不惊不扰地，却成了男人们的心头所好，常饮，便难以戒掉。

男人心中都藏着一个字——大。他们喜欢做大男人，在外面呼风唤雨，在家里唯我独尊，五千年的历史遗留造就了男人以己为大的思想，所以，面对女人，男人渴望的还是小鸟依人。轻熟女已经过了随意依人的小鸟年纪，她的翅膀渐渐硬朗，外面的风雨自己能够承受，面对大男人的要求，除了一笑了之，只能偶尔撒娇。

不经意流露出来的纯情姿态，其实不是轻熟女的本意，她只是懂得给男人多留一份面子，为自己多争取一些爱怜。借力使力的道理，轻熟女很明白。不然，格子间里的男人们，为何喜欢为女同事效犬马之劳？不然，同样