

生

活

可

以

如

此

美

妙

畅销美国500多万册的女性文化经典

做性感、美丽、快乐、有品位、令人羡慕的单身女人

单身女孩

Sex and the Single girl

[美] 海伦·格莉·布朗 / 著

陕西人民出版社

做性感、美丽、快乐、有品位、令人羡慕的单身女人



单身女孩

Sex and the Single girl

生活可以如此美妙

[美] 海伦·格莉·布朗 / 著

张雪兰 / 译

陕西人民出版社

(陕) 新登字 001 号

图书在版编目 (CIP) 数据

单身女孩 / (美) 布朗著; 张雪兰译. —西安: 陕西人民出版社, 2004

书名原文: Sex and the Single Girl

ISBN 7-224-07129-3

I. 单... II. ①布...②张... III. 女性—社会生活—基本知识 IV. C913.68

中国版本图书馆CIP数据核字 (2004) 第127378号

陕版出图字: 25-2004-133号

Copyright©1962 Helen Gurley Brown

书 名: 单身女孩——生活可以如此美妙

作 者: [美] 海伦·格莉·布朗

译 者: 张雪兰

出版发行: 陕西人民出版社 (西安北大街 147 号 邮编: 710003)

印 刷: 三河市华润印刷有限公司

开 本: 787mm×1092mm 16 开 18.5 印张

字 数: 240 千字

版 次: 2005 年 1 月第 1 版 2005 年 1 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 7-224-07129-3 / C·218

定 价: 24.00 元



言

为什么现在要再版《单身女孩》(*Sex and the Single Girl*)这本书呢?因为我的朋友、芭拉凯德图书公司的卡罗尔和莱尔认为重印这本经典小书是一个好主意,我想,为什么不呢?这本书在1962年第一次出版时引起不小的轰动。这么多年来,在餐馆,在机场,在街上,不时有女人走过来告诉我这本书改变了她们的生活(当然是使她们的生活变得更好了),那么为什么不再版呢?

我们决定不对原版进行任何修改,尽管原版的有些观点现在听起来可能有点古怪——格里高利·派克是典型的理想男人?鲁迪·吉恩莱希是单身女孩服装设计师中的无冕之王?不过尽管如此,原版中的基本观点大部分到现在还是站得住脚的。

我并不是完全生活在一个单身女孩的社会环境中,就像这本书刚完成时一样,不过我的确认识很多单身女性,和她们一起工作,一起生活,如果允许,我可以对这群人作一些评说。我没有对单身女性做过正式调查,最初写这本书的时候也没有调查过,写的都是我和我的朋友的亲身经历。这次,我只谈我的朋友,可以吗?

如今,单身女孩的状况如何?(原谅我继续用“女孩”这个词,而不是“女人”,因为我觉得在很多方面,我们一辈子都保持着女孩子的本性。)通常在25岁左右的时候,我们开始承担成年人的责任——结婚,生孩子,给另一个人创造家庭,但是,我



觉得我们女孩子的本性还保留着——喜欢玩，自然，热情，你不是这样的吗？我觉得，如今单身女孩/女人的情况还是很好的，这正是我们的希望！美国统计局的报告显示，15岁以上的单身女性占女性总人口的48%——接近一半了。从我写《单身女孩》到现在，单身女性的情况已经有了三个方面的改善：

1. 30岁还没结婚不会再被认为是失败者。
2. 不必再为享受性爱而感到羞愧，或者觉得自己淫荡，相反，她可以很愉快地享受性的愉悦。
3. 对所有女性来说，就业机会大大增加了。不仅很多女性成为了公司总裁甚至国家总统，而且再也不会有人因为你的性别说你不可以做什么。英迪拉·甘地、葛达·梅伊、玛格丽特·撒切尔领导着她们的国家和议会，玛德琳·奥尔布赖特和康多莉扎·赖斯也是其中的佼佼者。不管是单身的，还是已婚的，社会鼓励女人从事那些显赫的工作，帮助她们获得成功，并且给予经济上的报酬。

对于单身女性来说，还发生了一些其他美妙的变化。你不必依靠美丽才能获得尊重。当我在阿肯色州的绿森林和小石城度过我的童年，以及随后在洛杉矶作为单身女孩的时候，如果你有头脑，人们会认为你还必须美丽。我感到很好笑——有头脑不能说明问题，美丽才是决定你是否有头脑的关键。知道吗？头脑几乎已经变得和美貌一样珍贵了……几乎！哦，我知道，漂亮的脸蛋儿依然到处受欢迎。“他幸福的金发美人”，我们一个关系很好的男性朋友最近结婚了，我的一个朋友这样称呼他年轻漂亮的妻子。

如果必须在美貌和聪明之间进行选择或者在两者之间可以选择，我几乎总会选择聪明！人们喜欢和你在一起，你可以“搞定”某事，是因为你的头脑对于你所工作的公司来说价值无量。这并不是说，每个人都不再像从前那样重视美貌了——我们敬仰美貌！值得庆幸的是，现在你可以通过令人无法置信的化妆以及

整形手术变得更加美丽，当然，也可以通过锻炼以及拒绝大嚼巧克力来获得更好的体型。我很高兴对于单身来讲的这些进展，而不仅是对单身女人。在我的单身朋友中，我发现几乎没有人为了身份而结婚——结婚一定是某种或长或短的关系的结果。在某个时候，双方都认为他们希望建立起“正式”的关系。一段关系可能持续几个月或者几年，尽管两个人都深爱着对方，尊敬对方，但是，结果还是可能会分手。或者是因为她遇到了另一个不错的男人；或者是因为他要去比利时、刚果工作，很难再维持亲密关系；又或者根本没什么原因，就这么结束了，因为爱情变淡了、消逝了。

在我认识的单身女性中，和男人谈恋爱是很正常的，尽管他们可能不住在一起，尽管这种爱情可能不会走向婚姻的殿堂。

她们有很多约会吗？问这个问题就像在问密西西比是条河吗？猫王是一个传奇吗？她们的约会有各种各样的形式，或者在星巴克喝咖啡，品尝丹麦酥皮饼；或者在百老汇欣赏歌剧《阿伊达》；或者去威斯敏斯特狗展上去观赏魏玛猎狗。

至于性，我们已经说过，现在的单身女人在过性生活的时候尽情享受性爱的欢娱，而不再像过去的女人那样，只是一味地取悦男人，现在，她们取悦的是自己。单身女性会不会担心新的伴侣可能携带艾滋病毒呢？她会询问，但是如果对方宣称自己没有，她可能还是会要求对方在头几个星期的性生活中使用安全套，直到她能够确定他有没有说实话。如果他说的是实话，那么她会考虑避孕的问题，避孕药是很受欢迎的避孕方式，而且也比较可靠。

好了，上面说的是不想要孩子的单身女人，还有一些单身女性想要孩子。我认识一个很有魅力的女人，她问她的一个朋友——英俊、健康、聪明——是否愿意让她受孕。如果成功受孕，并且有了孩子，他不需要承担任何抚养的责任，如果 he 不想，甚至可以不必探望母亲或孩子。他很冷淡地拒绝了她的请求。

于是，她转向人工授精这个途径，这种方法不是科幻小说，

不像你想像的那样离奇。精子可以在互联网上订购。加利福尼亚和弗吉尼亚有非常好的精子银行，价格不等，可能 200 美元一小瓶，要成功受孕，你大概需要 12 小瓶精子（在授精过程中，你不需要回到精子银行，除非精子用完了）。精子银行会提供捐赠人的资料，包括年龄、种族、背景、尺寸（身高，脖子、脚踝的周长等等），你不会得到他的照片，但是有一张 CD，你可以听到他的声音。

现在，你拿着装精子的小瓶到产科医生那里，让医生给你授精。用这个方法受孕的成功率只有 10% 左右，如果没有成功，你可以采取试管授精的方式，不能怀孕的已婚夫妇经常采用这种方法。试管授精的价格是 10000 美元，整个过程的花费大概在 25000 到 30000 美元。

我有一个朋友，41 岁，她就是接受了捐赠者的精子受孕的（她每天到医院注射荷尔蒙，持续了三个星期，这可能对她成功受孕有一定的帮助。她还验了血，以确保一切顺利），可惜的是，后来她流产了。她正在休息，以便进行再次尝试。

我认识的另一个年轻女性则成功地实现了她做母亲的愿望。我这位朋友的男友是一个富有的杂志编辑，她希望他给她一个孩子，而他答应了。现在，俩人依然没有结婚，也没有住在一起，可是那位爸爸却为他的女儿激动着：“我的小公主，”他抱着她轻柔低语，“爸爸的小天使！”这真是太好了！

单身女人会平摊约会的花费吗？她不会在餐桌上平分账单，但是因为女人的薪水通常和男人差不多（或者更多），下次她会请他吃饭，并且会平静地、若无其事地把账单付了。

在单身女性的圈子里，已婚男人是不是禁止入内？不全是。男人结婚后跟结婚前比，缺点和麻烦没有改变，薪水也是一样的，但是结了婚的男人有一些优点：性经验更加丰富，欣赏你，甚至爱慕你。我们不需要完全拥有他们，我们需要的是他常常送你的精美礼物，并且能经常带你去旅行。

对于已经结了婚的男人，你当然不能指望他跟你结婚，因为他

已经有了一个老婆，而且并不想这么快就抛弃她。我一直觉得——也一直这么说——不管一个已婚男人多么好，只能偶尔“利用”他，这里，“利用”一词并非贬义。我认为，对于所有人来说，有用处总是好的。当然，我不希望我自己的婚姻中出现通奸这种事情。有些人认为我精神错乱，道德败坏，居然建议结了婚的男人可以用自己的方式帮助单身女性，或者说，提高她们的生活质量。但是，对我而言，忠诚好像只是已婚女人的责任。如果她不希望别人分享自己的丈夫，希望丈夫不要背叛自己，她可以有很多办法——但不是这本书要说的内容。浪荡的男人往往本性难移，要防止丈夫对自己不忠，最好一开始就不要嫁给这样的男人。

那些同性恋男人呢？在进行了各种各样的调查研究之后，我们还是不明白为什么他们会这样，是天生如此，还是后天环境的影响？为什么我们没有成为女同性恋者？不管怎么样，这些男人，尽管不可以同床共枕，却可以成为很好的朋友。我没有结婚时结识的这些人，其中一些到现在还依然保持着联系。不错，有些女人嫁给了男同性恋，她们有的人知道丈夫的性取向，有的不知道。但是，当他和你在一起的时候，却在思念旧金山另一边的一个家伙，这难道好玩吗？

你在哪里能遇见男人？有些地方总是能遇见他们，办公室就是很好的场所，不管是同事，还是到访的人；当然，在办公室之外，你也可以遇到异性，像开会时。我们中的很多人，工作时间常常不是朝九晚五，而是从早上九点一直工作到晚上九点。好好利用这段宝贵的时间吧，认识一个合适的人，并且坠入情网。在博物馆，体育场，或者在餐馆里偶然结识的人，你不要指望从这样的关系能有什么大的收获。机场的候机大厅或者飞机上，如果你够幸运，坐在某人旁边，倒是有可能会有结果。

朋友很重要。我的一些单身女性朋友和大学时的密友，甚至高中时代的朋友依然保持亲密关系，她们相互之间介绍“可能的人”。互联网又提供了一个新的结识他人的场所，比之年轻女性，40岁以上的女人可能对互联网更感兴趣。大卫和我的一个朋友就

是在一个聊天室认识他的妻子的——她比他小 40 岁。他们给予对方什么呢？她得到一个著名的、有才华的丈夫，一个好人，以及电影界名人带来的生活方式；他得到了年轻、美丽、爱慕，我觉得现在他还得到了爱情，是的，爱情。

相亲呢？当然要的！不过相亲对象可能良莠不齐。我相亲过的一个对象已经和我在一起 43 年了！我们约会了一年之后，大卫还不想结婚，我就向他施加压力：要么作出承诺，要么走开！（也就是说，如果你选择继续愚蠢的单身生活，那么你就会失去我！）相亲最终有了承诺，我们在比弗利山，在法官面前结为夫妻。大卫说他不后悔，如果他后悔，甩掉我可要付出昂贵的代价。我们所有的财产都是共有的，我可以出售股票、债券和房子，套取现金，甚至都无需跟他商量。

现在的美国有足够的单身男人吗？还是单身女人的数量已经远远超过单身男人？你可能会以为单身女人比单身男人多，但是，从技术上讲，情况并非如此（除非女人超过了 40 岁）。在 25 到 29 岁这个年龄段，人口普查报告显示有 450.9 万名单身女性，514.6 万名单身男性。35 到 39 岁这个年龄段，还是单身男性更多：386 万名，未婚女性 365.6 万名。情况不错！当然，这些数据没有指出同性恋的数量，有些男人，女人无法从他们身上寻求性或者浪漫，这样，实际上可得到的男性数量可能会有所减少。

我应该指出，女同性恋现在已经获得承认，并且越来越受到重视，报纸、电视开始报道她们的婚礼。过了 40 岁，单身女性的数量开始超过单身男性，60 岁以上，那就更不要问了！65 到 69 岁这个年龄段，有 203.1 万名女性，26.5 万名单身男性。天呀！还有更糟糕的呢，70 到 74 岁之间，有 241.2 万名单身女性，814 名单身男性。如果丧夫、或者离婚的妈妈想要找一个人结婚、上床，或者只是约会，那么她的机会可能稍稍大于单注赢得“出版商促销顾问公司”大奖的机会——你知道的，订阅《读者文摘》、《GQ》和《美丽住宅》（*House Beautiful*），然后准备从你的邮箱里收到 1000 万美元。这些人在做宣传的时候，从来不用

“可能”这个词，只说“准备赢吧！”我相信，对他们的这种许诺，政府采取了一定的约束措施。不管怎么说，对于上了年纪的单身女性，约会或者寻找伴侣的可能性会越来越小。

现在的单身女人都在抱怨男人什么呢？我的女友南希是一个精力充沛、可爱迷人的女性，她说，男人不懂得如何赞美我们。南希说，他们可以撒一点小谎：“你有最迷人的体态。”“你的嘴唇就像熟透的红莓，我可以整个下午轻吮它。”即使是言过其实的恭维也没有关系。南希感到奇怪，难道他们担心奉承我们之后会被占便宜吗？唉，有些单身男人还没有跟你结婚就已经表现出被娇惯坏了的毛病来，“亲爱的，我要看股票开盘价格，你去搅鸡蛋，好吗？”

钱和单身女孩又是怎样的关系？有些年轻的女人会做白日梦，似乎财富就应当从树梢上掉下来。她们嫉妒珍妮弗·洛佩兹和小甜甜布兰妮，嫉妒她们身边有那么多男人，那么有名，更嫉妒她们那么有钱，年纪轻轻就身价千万。好了，在任何年代都有掉进黄金堆里打滚的人，但不是我们。那么，想办法嫁个有钱人是不是个好主意？这个想法总是会浮现于脑海中，但是并不现实！我们的女主人公知道，有钱的单身汉要比单身的美容外科医生少得多，而且他们的挑剔会令你发疯。

汤姆·克鲁斯和唐纳德·特朗普可以和任何人结婚吗？所以，我们不要再去嫉妒名人的银行账户，不要想尽办法嫁给名人，冠以他姓，我们要做的是要求老板在圣诞节之前加薪，争取往个人退休账户、合股投资基金，以及存储账户里多存点钱。前面已经说过，现在对所有的女人来说，通过工作挣钱都容易多了，只要她们做好了充分的准备，她们要做的就是把背包装满供给，把镐磨得锋利，系紧腰间的绳子，然后开始往上爬！当然，要想成为一个成功的女强人，不管是单身的，还是已婚的，道路都不会铺满玫瑰鲜花，一帆风顺的。

我认识的一个成功者（一个小型电子公司的首席执行官，曾上过《福布斯》杂志），她说，她一直像一个发电机似的工作，

已经筋疲力尽了，浑身绷得紧紧的，就像灌了一大罐马提尼酒一样（你可以想像一下两者之间的相似之处），她正在考虑谎称有了孩子——她称之为“逃避的孩子”——这样她就可以回家照顾两个已经有了的“孩子”，重新做一个正常的人。

好了，你的单身生活肯定会非常美妙，至少在某些时候如此，有些事情我在原版中已经说过，现在我要重申一遍，它们现在依然是正确的：已婚女人往往妒忌你！我衷心感谢我 37 年的单身岁月，大卫说，我们没有早点认识，真是很遗憾，我们本可以早点结婚的，想想我们错过的时光，想想我们浪费的年月。我却对他说，大卫，那些时光并没有浪费！在此之前你娶过两个妻子，难道你把她们当作被扔掉的垃圾吗？其中一个还给你生了个儿子——可惜现在不和我们在一起，唉。我从来没有和大卫详谈过她们，但是她们曾经在他的生命中鲜活地存在过（即使有时也会有伤害）。所以说，我没有必要对丈夫不忠，想着外面的世界有多少浪漫，多少性爱。

我知道外面的世界有什么——不会比我已经拥有的生活好。有个名人——不记得是谁了——说：“当你另做打算时，生活就是正在发生的事情。”不管是单身女人，还是结了婚的女人，都曾有空虚、颓废的日子，甚至有些男人也是一样。我希望你享受美好的日子，让你周围的人的生活变得特别，用你的爱，你的同情，你的活力，你内心的需要！现在就行动起来吧！

1962年，从未发表过作品的海伦·格莉·布朗出版了《单身女孩》（*Sex and the Single Girl*），一夜之间，该书就成了当年的畅销书，并在美国掀起了一场关于单身女性观念的风暴。



作者在书中向单身女性提供了约会、性爱、工作、时尚、娱乐等各方面的建议，强调“单身女性的生活可以如此美妙”，改变了千千万万单身女性的生活方式，同时，本书也成为了女性文化经典而畅销不衰。

至1963年4月，其精装本的销量即达到了15万册，平装本的销量更达百万册，使之蝉联1963年的畅销书；1964年，好莱坞购买了本书的电影版权并拍摄了同名电影——*Sex and the Single Girl*。

本书也为海伦带来了巨大的声誉并成了其人生的转折点。

《单身女孩》出版之后，每天成堆的读者来信使海伦无法一一回复，丈夫建议她创办一本杂志来回答读者提出的问题。1965年，Hearst集团将其旗下的《大都市》（*Cosmopolitan*）杂志交给海伦，由她担任总编。

从此，她开始了创办女性杂志的生涯，直至成为享誉世界的女性出版人。《大都市》在美国的发行量达300万份、跻身于全美销量前10名杂志之列。1997年，73岁的海伦从总编的职位上卸任，但仍然担任《大都市》杂志50多个国际版（包括中文版）的总编至今。

《单身女孩》是一本传奇之书，《大都市》是一个传奇的杂志，海伦·格莉·布朗是一位传奇女人。她获得的荣誉不计其数，曾五次入选《世界年鉴》的“美国最有影响力的25位女性”，1988年入选“美国出版名人堂”。海伦更是许多以女性为目标受众的电视谈话节目的常客，频频出现于“今晚秀”、“20/20”、“60分钟”、“娱乐今宵”等节目中，并主持“《大都市》视点”、“早安，美国”，以她的睿智和幽默为女性观众提供各方面的指导。

虽然时隔40余年，但是，本书近两年仍然在各国得到再版。

这确实是一本对女性世界产生了深远影响的经典之作。

目录/

引言

第1章 女人孤独？现在就开始改变吧！

性——这方面又如何呢？ / 6

第2章 生活中可以得到的男人

有足够结交的对象吗？ / 14

列举一个名单 / 16

合格的人选 / 17

合格,但是谁也不想要的 / 17

唐璜似的情场浪子 / 18

已婚男人 / 22

他的妻子 / 24

几个例子 / 25

同性恋 / 28

正在离婚的男人 / 31

比你年轻的男人 / 32

生

活

可

以

如

此

美

妙



第3章 到哪儿认识他们

你工作的地方/34
朋友的朋友(个人建议)/38
相亲(由你自己决定)/42
运动场所/44
酒吧/47
派对/49
交友俱乐部/50
政治俱乐部/51
不记名饮酒团体/51
度假的地方/52
出差/54
飞机、火车、轮船/57
销售会议/58
生意宴会,午餐会/59
隔壁邻居/60
在百货商店男部购物/60
短暂的间歇时间/61
拥挤的房间里的陌生人/62
教堂/62
诱惑男人的诱饵/63

第4章 如何更性感

从前/69
你怎么样? /71
单身为什么还要性感? /72
她性感,还是不性感? /75
更多魔法/76

生

活

可

以

如

此

美

妙

更好地取悦他的办法/78

如何变得性感/80

鲜活的调情艺术/85

有魅力的人/86

有女人味的女人/88



第5章 朝九晚五

如何操作? /94



第6章 钱,钱,钱

生计/108

借钱/110

借出/111

开车/112

吃/112

约会/113

娱乐/114

购物/114

送礼/116

接受礼物/117

穿衣/117

储蓄/119

生

活

可

以

如

此

美

妙

第7章 公 寓

- 装修还是不装修/123
- 该住在城市的哪个位置? /124
- 要花多少钱租/124
- 房子里要检查什么/125
- 墙面漆什么颜色/126
- 城堡内部/127
- 要花多少钱装修? /129
- 如何完成这项工作/130
- 装饰工的酬金/132
- 自己装饰/133
- 一般原则/134
- 取悦男人/137

第8章 对他的款待

- 两人晚餐/143
- 起步/145
- 谨慎、抄袭和多样化/147
- 提高技艺/149
- 给予和索取/150
- 款待他/151
- 去野餐/153
- 其他报答的方式/153
- 周日早午餐/155
- 不算不速之客的客人/156
- 附:几种特别成功的食谱/158

 第9章 你的身材

肉类、蔬菜,还是矿物质? /175

营养结构/178

性感食物/182

苗条的人拥有健康/183

如何按规定进食/185

塑造迷人身材/186

 第10章 服装

味蕾/197

获得品位/199

购买/203

自己做/207

自己做合身的衣服/207

穿戴/208

 第11章 接吻和化妆

你害怕什么? /214

从何处开始? /219

改头换面/228