

钱小漾 编著

不介意独自一人，如果没有好伴，
还不如一个人乐得清静。
—— 亦舒

只写给天下女人看的真心话！

一个单身女人

要做的

50

件事

一个人，又怎样！
单身也有好人生！
我单身，我自由，
我轻松，我快乐！

最铿锵的单身宣言，
最美好的单身状态，
最快乐的单身女子，
最幸福的单身生活！



钱小漾 编著

只写给天下女人看的真心话

一个单身女人

要做的



件事

一个人，又怎样！
单身也有好人生！
我单身，我自由，
我轻松，我快乐！

最铿锵的单身宣言，
最美好的单身状态，
最快乐的单身女子，
最幸福的单身生活！



中国纺织出版社

内 容 提 要

美好的事物不一定非要成双结对,举例说吧:世界上最大的蓝钻石“希望之心”,它就是独一无二的!所以,即使是单身,也有别样的美丽。只要你的心态没有问题,你的单身生活就不会有问题。本书就是想要告诉所有单身的女人,单身不代表孤独,其实只要你愿意,就可以很幸福。真正懂得享受当下的状态,单身的你便不再孤独愁闷,而会一直自信快乐。不仅是单身女人自己,甚至你周围的人也会发现:一个人的生活同样精彩!

图书在版编目(CIP)数据

一个单身女人要做的50件事 / 钱小漾编著. — 北京:
中国纺织出版社, 2011. 8

ISBN 978-7-5064-7540-2

I. ①—… II. ①钱… III. ①女性—修养—通俗读物
IV. ①B825-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第100528号

策划编辑:曲小月 王 慧 责任编辑:宗 静

特约编辑:付 俊 亦 辛 责任印制:周 强

中国纺织出版社出版发行

地址:北京东直门南大街6号 邮政编码:100027

邮购电话:010-64168110 传真:010-64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京华戈印务有限公司印刷 各地新华书店经销

2011年8月第1版第1次印刷

开本:710×1000 1/16 印张:17.5

字数:185千字 定价:29.80元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社图书营销中心调换

前言



PREFACE

美好的事物不一定非要成双结对，举例说吧，世界上最大的蓝钻石“希望之心”，它就是独一无二的！所以，即使是单身，也有别样的美丽。只要你的心态没有问题，你的单身生活就不会有问题。单身不代表孤独，其实只要你愿意，就可以很幸福。唯有自己懂得享受当下的生活，才能自在快乐并充满自信。

单身的女人首先应该认识到单身的好处。生活中，许多单身女人非常羡慕那些能够与恋人成双成对、甜甜蜜蜜的女人。其实，这些单身女人只是看到了一方面，两个人的生活并没有那么简单。相比之下，一个人的生活会更简单，而简单也就意味着快乐。如果你认为单身生活比较单调，那你可以利用自己充足的业余时间去点缀一下生活，不管是与自己喜闻乐见的事情接触，还是陶醉在爱好中，只要你愿意，因为你是自己时间的主人，是这个家的主人，你无须掩饰自己的感情，也无须迁就他人，你可以做任何让你开心的事。

不可否认，单身有时候的确会让人觉得孤单，但是万万不可因为孤单而变得孤僻。其实你完全没有必要因为自己是单身而感觉到自卑，甚至疏忽了与身边的人的关系。你的身边还有关心你的家人，还有惦记你的朋友，他们的存在会让你感觉到幸福。不止如此，生活中还有许多人与你拥有共同语言，虽然他们不是你的恋人，但是他们却能够和你产生共鸣，所以，你应该尝试着与不同的人交往，这样你的生活将会更加丰富多彩。当然，还有一件非常重要的事情，那就是你自己要先学会善待自己。你是最了解自己人，如果你不善待自己，还有谁能给你最体贴的

关怀，给你最真切的鼓励呢？

单身的你，有更多的时间为自己的将来规划。在爱情尚未来临的时候，何不好好规划一下自己的人生呢？既然暂时还没有爱情，那就与工作好好谈一场恋爱吧。也许你常听别人说“先立业后成家”，虽然这种说法有些绝对，但是既然单身，何不将精力投入到事业之中，以充满那些让你觉得孤单、寂寞的时间？而且，这样还能够让自己拥有更好的条件，从而找到更好的恋人和爱情。单身的女人有更多的自主性，充分利用这一点，未来会更加美好。

单身不拒绝爱情。纵使单身有千般好，但是爱情也有其独特的美丽，女人如花，又怎么可以缺少了爱情的滋润呢？每一个享受爱情的幸福女人都是从单身走过来的，单身的你，在爱情到来时，千万不要拒绝它。善待你的爱人，呵护你的爱情。

因为单身，则更要展现出自己的美丽。为自己而美丽，你会更加快乐而具有魅力；为事业而美丽，良好的形象会助你成功；为爱情而美丽，你的美丽会吸引恋人来到你的身边，让你体味恋情的甜蜜。单身的女人要始终展现出自己最美丽的一面，声音悦耳、举止优雅、讲究礼仪，这些不但会让你更有魅力，也会让你收获更好的人缘，收获更大的成功。

单身女人应该明白，世上的幸福有许多种，单身便是其中的一种，经营好单身生活，你将一生受益。生活是一种态度，如果你意识不到单身的好处，那么单身只会让你自卑、疲劳、孤独、寂寞；相反，如果你意识到了单身的优越性，那么单身就是一种幸福、一种享受。

如果你是单身女人，如果你的爱情还未到来，那么请从此刻开始经营你的单身生活，享受单身的幸福和快乐。

编著者

2011年7月

目录



CONTENTS

第一篇 认知篇：单身不是对你的惩罚

第1件事：确定自己是否正在单身	002
如果你还没意识到自己正在单身	002
明确如何去享受单身生活	004
第2件事：缺了另一半，也少了另一半的难题	007
人少事就少，照顾好自己就“全家不饿”	007
单人舞，可以舞出自己，却不怕有人突然踩痛你	009
第3件事：生活不受限，最大的自由就在眼前	012
电话讲到天亮也没人说你	012
无所顾虑地沉浸在自己喜欢的事物中	014
第4件事：不必伪装，活出最真实的自我	016
想哭就哭，不用掩饰跌到谷底的心情	016
不戴面具，展现真实自我	018
第5件事：一点点的权利，一百分的幸福	020
你是家里的主角，你的生活你做主	020
幸福不会去敲附属品的大门	022

第6件事：悠闲花时间，不怕有人来抢时间	024
喜欢看书，就彻底在书海里畅游吧	024
悠闲地享受整段时间	026
第7件事：可以独享与自己相处的时光	029
双人床一个人睡，精彩至极	029
别人过年像打仗，你却轻松像度假	030

第二篇 快乐篇：一个人更要快乐

第8件事：你跟自己“几分熟”	034
了解你的人，只有你自己就够了	034
让生活变得更简单，简单也就更真实	036
第9件事：静下心来倾听自己内心的声音	039
你有时间做自己吗	039
抽掉生活琐事，你还剩下什么	041
第10件事：管理自我，享受单身生活	044
管好自己的情绪，畅享简单生活	044
管理自我，做对的事情	046
第11件事：与单身生活热恋	049
别让空虚填满你的生活	049
让脑子里的想法在生活中实现	051
第12件事：关掉杂音，用心对待自己	054
排解不良情绪	054
做自己喜欢的事情	056

第13件事：捡回被自己遗忘许久的兴趣	059
一个人也可以好好享受的兴趣	059
如果找不到兴趣，就给自己培养一个	061
第14件事：寂寞警报来袭	064
寂寞，原来不寂寞	064
哭泣时，要学会自己安慰自己	066
第15件事：敢想、敢干、敢做梦的人生最快乐	068
走出沮丧的阴影	068
挖掘自我，感受幸福	070

第三篇 生活篇：单身只是一种生活态度

第16件事：因为单身，所以更要健康	074
吃好是健康的保障	074
照顾好自己，定期去体检	076
第17件事：做自己人生的财政部长	079
精打细算，做个善于理财的女人	079
开阔视野，通过投资获得财富	081
第18件事：提起行李，就是旅行的开始	084
走不同的路，看不同的风景	084
一个人的旅程同样美不胜收	086
第19件事：未雨绸缪，保险让生活无忧	089
爱自己，就要给自己买保险	089
选择合适的险种，如同下雨时的一把伞	092

第20件事：给自己买一处秘密空间	095
尝试着自己去买房	095
不用大，不用贵，但要令你满意	097
第21件事：香车美女的最佳搭配	099
一定要考下驾驶证	099
会开车的好处有很多	101
第22件事：做个骄傲又自主的单身贵族	104
做自己人生的总裁	104
做别人眼里那颗璀璨的星	106
第四篇 爱情篇：单身不拒绝爱情	
第23件事：单身的爱情更美味	110
单身女人不拒绝约会	110
想换口味，就点不同的菜	112
第24件事：让爱情追随你一辈子	115
让爱情的视线永远聚焦在你身上	115
成为恋人“珍”心相待的宝贝	117
第25件事：爱情要有过去式、现在式、未来式	120
做个爱情短跑健将	120
成为自己永远的最佳情人	122
第26件事：让爱情真挚纯净	125
爱也需要自由和空间	125
绝不能让自己沦为爱的奴隶	127

第27件事：做个敢爱、会爱的聪明女人	130
遇到爱情不妨主动去追	130
尽量延长每一段恋情的热恋期	132
第28件事：编写自己的轻松浪漫爱情喜剧	136
爱情经验丰富，不等于对爱情不忠诚	136
别让不良的爱情关系搞坏你所有关系	138
第29件事：爱情完美主义	142
可以多次恋爱却不可一次滥爱	142
永远不要将就着去和一个男人结婚	144

第五篇 事业篇：单身女人更要有辉煌人生

第30件事：做自己人生规划表上的唯一主人	148
别把两份截然不同的人生规划拼成一份	148
做好人生规划就要付诸行动	150
第31件事：对自己负责，让人生更扎实	153
先别忙着跳进既有的蓝图里	153
你永远不知道自己可以过得更好	155
第32件事：单身更要有梦想	158
树立梦想，才有美梦成真的可能	158
梦想基于现实才能成为现实	160
第33件事：大胆追求自己的梦想	163
用心执著于自己的梦想	163
用行动去实现自己的梦想	165

第34件事：不妨与工作好好谈一场恋爱	168
做好本职工作，让自我实现不再只是口号	168
有充裕的时间搞定所有工作且乐在其中	170
第35件事：当工作不只是工作	173
一份足够所有开销的薪水	173
将工作视为游戏	175

第六篇 交际篇：孤单但不能孤僻

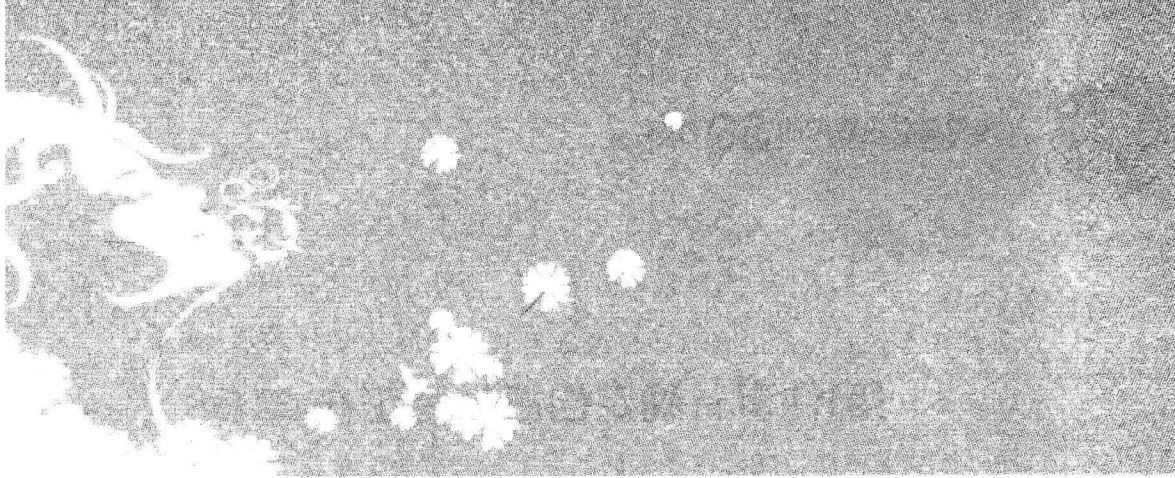
第36件事：亲密家人，也是你的亲密“佳”人	180
让家人成为你的精神支柱	180
把家人放进心底最温暖的位置	182
第37件事：让你想结交的朋友围绕在你身边	185
朋友，是单身女人最温暖的港湾	185
朋友，也可以是玩偶或小动物	187
第38件事：结交朋友，无限放大单身快乐	190
拥有自己的闺蜜和蓝颜知己	190
在感兴趣的领域找寻志同道合的伙伴	192
第39件事：结交比自己优秀的人	195
永远都不要嫌自己太优秀	195
和优秀的人相处你会有更大的进步	197
第40件事：找到自己生命中的贵人	201
一个人的力量总是有限	201
要找到赏识并愿意帮你的人	203

第41件事：三人行，必有我师焉	206
不要将好友圈局限在自己的行业领域中	206
结交并不比自己出色的人	208
第42件事：昔日好友莫相忘	211
不要丢了老朋友	211
莫待有求于人才想起老同学	213
第43件事：挖掘身边的人际关系	216
有交集就可以做朋友	216
视线之内的人皆可成为朋友	218
第44件事：师长亦可做朋友	221
与父母的朋友成为朋友	221
与上司成为朋友	223
第45件事：搞好同事之间的关系	226
办公室里的人际关系要妥善处理	226
别让同性同事嫉妒你	228

第七篇 形象篇：始终展现自己最美的一面

第46件事：要时刻让自己保持美丽形象	232
找到适合自己的穿衣风格	232
穿高跟鞋，优雅走路	236
第47件事：不同的场合，不同的服饰	239
环佩琳琅多妩媚	239
工作时的服饰要得体	242

丨 第48件事：知性女子有不可言喻的美	246
多读书，用知识丰富自己的内涵	246
别让才华成为寂寞的借口	249
丨 第49件事：动听的声音能够给人好印象	253
越温柔越迷人	253
通过打动他人的耳朵来打动人心	256
丨 第50件事：做个知礼的得体女人	260
有礼有节的女人有涵养	260
注重形象让你气质高贵	263
丨 参考文献	266



第一篇

认知篇：单身不是对你的惩罚

单身是每个女人的必经阶段。如果你的爱情来得有些晚，如果你还在单身，请不要介怀。不是因为你不够优秀而单身，也不是对你的惩罚，只是属于你的缘分来得相对晚了一些，只是你还没有遇到情投意合的另一半。在单身的日子里，你更应该做好自己，享受单身带给你的悠闲与快乐。



第1件事：确定自己是否正在单身

或许你的恋情还没有结果，或许你目前依然是“一人吃饱、全家不饿”的状态，但作为一个女人，你要疼惜自己，为自己做能做的事，让自己做想做的事。不管你是正准备迎接一份美好感情的到来，还是暂时没有开始一段恋情的打算，都应该明确自己正处于单身状态。意识到这一点，你的生活会更加美好。

如果你还没意识到自己正在单身

你的身边是否有人相伴？也许你的答案是肯定的，只不过这个人不是恋人，而是你的好友、知己。其实，没有恋人陪伴并不用自悲，这并不能说明你不招人喜欢，因为恋爱讲求的是缘分，需要双方互相有感觉、彼此合适。如果你是一个半圆，那么一定会有另一个半圆，和你组成一个完整的圆。这个世界上总会有一个属于你的恋人，所以，即使单身，也不要难过，更不要灰心。与其羡慕别人成双成对，抱怨爱神不眷顾自己，不如先过好自己的单身生活。

如果你还没有意识到自己正在单身，或许是因为你习惯了形单影只的生活，也可能是因为你从内心不愿承认这个事实。其实，不应该这样迷迷糊糊地过日子，你应该明确自己正处于单身状态，这样你才能根据自身的情形对自己的生活进行合理的安排。同时，也不应该



迫于外界的舆论压力而不愿意承认自己的单身状态。所谓“女大当嫁”，那也要在合适的时间、合适的地点遇到合适的人才行。

大胆地承认自己单身，并且珍惜这段单身生活，才是明智的选择，因为终有一天你会结束单身，开始婚姻生活。与漫长且充满柴米油盐等琐事的婚姻生活相比，单身的日子是短暂的，也是宝贵的，那么，你为什么不好好珍惜呢？单身，意味着更多的自由。单身的日子里，如果你能明确自己所处的人生阶段，好好把握当下的生活，那么你的生活绝对不会比已婚女人缺少幸福和温馨。

单身女人更要善待自己，因为只有你自己照顾自己，不会有一个男人总是无微不至地关怀你。这或许给你带来些许的失落，但是也请不要忘了，此时你要照顾的也只是你自己，所以，你只要照顾好自己就足够了。照顾自己，首先要保护好自己的身体。身体是革命的本钱，你现在正年轻，也许很少受到疾病的困扰，但是一定要防患于未然，才能保证自己在未来的日子里拥有健康的身心，免受疾病的折磨。为自己制订营养食谱，经常进行锻炼，定期体检，这些都是必不可少的。同时还要培养自己良好的心态——自信、乐观、上进，样样你都需要。当你身心健康时，你“革命的本钱”自然也丰厚了很多，这是你人生起航的必要条件，也是让你未来更加快乐、幸福的前提。

当你意识到自己正处于单身时，要更有效率地利用时间。当你开始一段爱情的时候，常常会将时间用在约会上，而如今单身，也就有了更多的自由时间，你可以利用这些时间来努力充实自己，如参加各式各样的技能培训或拓展训练，为自己攀上更高山峰做好准备。利用业余时间来学习，凭借自己的智慧与不懈的努力，为自己在事业领域赢得一席之地，这也是一件非常有意义的事情，而在工作上所取得的



一个单身女人要做的 50 件事

斐然成绩会让你更具魅力。同时，当你的生活变得充实之后，你也将不再沉湎于孤寂和痛苦中。

当你意识到自己正处于单身的时候，也要做好迎接爱情的准备。虽说缘分难测，但你并不能肯定下一刻你就不会遇到自己心仪的王子，说不定已经有人对你暗生情愫了，而爱情也随时有可能来临，那么，即使你还在单身，也要做好结束单身的心理准备。不妨时常想想你喜欢怎样的恋爱，是浪漫，是温馨……每一次的想象都会让你仿佛已经品尝到了爱情的甘甜，而当爱情来临时，你也不至于手忙脚乱，能够轻松地敞开胸怀，将爱情拥入怀中。

如果你还没意识到自己正处于单身，那么你往往不会合理规划自己的单身生活，这样一来，你可能会白白浪费很多时间，会让自己在踌躇中错失很多获取成功和幸福的机会。事实上，弄清楚自己处于怎样的状态，有助于你更有条理、更加充实地生活。不要再因为单身而感觉到羞愧，你应该利用好单身所给予你的空间与时间，让自己即使是一个人也能幸福、充实、快乐地生活。

明确如何去享受单身生活

在人生的不同阶段，女人会面对不同的生活，而单身生活又是各种生活中比较特殊的一种。在这个阶段，你或许会因别人成双成对而暗自神伤，或许在为自己应不应该开始一段爱情而踟躇。可是，不要忘了享受单身生活，这才是对自己好，才是对人生的珍惜。

单身生活，虽然身边少了一个人，但是生活的乐趣并不会因此而减少。享受单身生活，就让自己把时间用在感兴趣的事情上吧。如果你喜欢看电视剧，那么吃过晚饭，打开电视或电脑，尽情去感受电