

The Life Dictionary for Women

女人精致生活

指南

[韩] 李载恩 著 [韩] 林菲 绘
崔晓婕 译

写出犹如村上春树的迷你小说般的
简历

Chanel、Prada、Coach……Which one
is “It Bag”?

不要焦糖玛奇朵，来杯 tea
减肥SOS

没有食草男会爱上干物女
化解婆媳矛盾的必杀技

女人，即使不结婚也要买房
排除身心毒素的Detox疗法

就算坐到了观看表演的VIP席，也
要懂得鼓掌的TIMING

原著风靡韩国，再版5次
美女记者、全球NGO女性代表李载恩
献给奋斗中的都市女性的励志&疗愈书

Text Copyright © 2010 by Lee Jae Eun
Illustrations Copyright © 2010 by Yimbee
Simplified Chinese translation copyright © 2012 by Publishing House of Electronics Industry
This Simplified Chinese translation copyright arrangement with The Reader Press
through Carrot Korea Agency, Seoul, KOREA
All rights reserved.

本书简体中文版由Carrot Korea Agency代理The Reader Press 授予电子工业出版社在中国大陆出版与发行。专有出版权受法律保护。

版权贸易合同登记号 图字：01-2011-6135

图书在版编目（CIP）数据

女人精致生活指南 /（韩）李载恩著；（韩）林菲绘；崔晓婕译. —北京：电子工业出版社，2012.1
ISBN 978-7-121-15193-4

I. ①女… II. ①李… ②林… ③崔… III. ①女性—生活—通俗读物 IV. ①Z228.4

中国版本图书馆CIP数据核字（2011）第238780号

策划编辑：鄂卫华

责任编辑：鄂卫华

印 刷：中国电影出版社印刷厂

装 订：中国电影出版社印刷厂

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编：100036

开 本：889×1194 1/24 印张：13.5 字数：345千字

印 次：2012年1月第1次印刷

定 价：39.80元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：（010）88254888。

质量投诉请发邮件至zltz@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件至dbqq@phei.com.cn。

服务热线：（010）88258888。

带你进入并沉醉于敏锐、轻松又不乏热情的女性生活中……



女人精致生活指南

[韩]李载恩 著 [韩]林菲 绘

崔晓婕 译



電子工業出版社

Publishing House of Electronics Industry

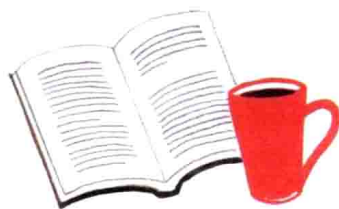
北京 · BEIJING

Contents 目 录

序 言 8

第一章 女性职场

- 少数派成功人士 14
- 用精美的简历掩饰你的平凡 18
- 再就业者的求职差别化战略 24
- 不要戴有色眼镜与讨厌的人共事 29
- 推崇外貌至上主义 35
- 不可不知的办公室礼节 39
- 人事考察，从办公桌上开始 43
- 每天加夜班的你，却得不到任何人的认可 50
- 学习型职场人 55
- 亲近优秀的女人 61



第二章 风格&美丽

- 左右成功的第一印象 68
- 无人能及的Point Stlye 73



自毁风格的罪魁祸首——大肚腩 78

购物，一种智能游戏 83

量力购买负担过重的名牌包 89

寻找平价化妆品中隐藏的珍珠 96

检验变美的老话，辨别“真实与谎言” 105

致命的身体细节 109

赶超美肤达人 114

第三章 爱情&婚姻

历经万难才能嫁到好人家 120

坏男人哄骗感情的公式 123

没有食草男会爱上干物女 128

后续邀约，只有懂得如何得到的女人会再受邀 133

命中注定的另一半，我自己决定 138

对于分手我们该有的姿态 142

比爱情更深的爱，性 146

挑，挑，挑！没有比爱情更好的条件 151

置办实惠的结婚用品 156

驯服老公的攻略 162



第四章 身心健康

为了好身材，卫生间200%活用法 170

焦糖玛奇朵和大麦茶 173

关于减肥绝对不能做的事 177

每个人的体质都不同 183

消除疲乏的各种妙招 188

摄取维生素的简单易行法 193

不要害怕去妇产科 198

简单的Detox解毒疗法 202

与活力四射的人融洽相处 206



第五章 理财技能

理财的第一步，并不难！ 212

信用卡，每个人都用得好吗 220

年薪不同的投资战略 225

30岁的养老对策 229

我，是有房的女人 234

世上最简单的日常理财 239

第六章 礼仪与举止

一杯酒，二段不堪的记忆 246

今天我买单 251

不要让别人猜到你的午餐菜单 255

葡萄酒，正确地品鉴和享受它吧 260

步履要轻盈 267

你了解公演礼节吗 272

应知晓的完美礼仪 277



第七章 女性生活技巧

单身生活，那些甜美温馨的故事 284

赢得人心的“贴心”好礼物 290

不要盲目地旅行 294

用不断的关心使支持我的人始终不离不弃 298

我是会做菜的女人 304

30岁，需要过滤人际关系的年纪 310

读书的女人VS不读书的女人 314

如何成为闪亮的日程记录高手 319

Prologue 序 言



起初，当我收到为女性写自我启蒙书的提案时，心情还有些复杂。因为我比谁都清楚地知道，自我启蒙书对于每一位女性而言有多么重要。常常会听到一些这样的话，比如“就这样凑合过吧”“要描绘这样的人生”，每次听到诸如此类的话，我心里都会难受好几天。也许那些话是对的，可能我的确应该按部就班地照常生活下去。

在我29岁的那一年，我期望着在自己30岁的时候能够过上平稳踏实并且物质条件不错的生活，但是现实依旧残酷不堪。当时我正在为离职而万分苦恼，同



时陷入一场所托非人的恋爱中，被折磨得憔悴不已，那时的我连基本的日常生活都顾及不了，更没有余力去谈什么梦想。或者更确切地说，我那时连自己的梦想是什么都不知道。

我曾试图在书店繁多的书籍中找到我人生的正解，但是它们全都只是强调要立志做自己真正想做的事，做内心驱使自己做的事，并没有告诉我如何寻找投入热情的方法。书上说像你这样的彷徨是理所应当的，即使没有什么宏大的理想，尽自己全力活在当下也足够了。在不远的将来，你



会找到一个能让你热血沸腾的梦想，随即你的孤单感也会渐渐消失。比起那些数百条的名言，当时的我所需要的仅仅是一句温暖的赞同。

因此，我决定了。我要为那些同当时的我一样处在彷徨迷茫中的女性送去一份“轻松抚慰”。因为抚慰不需要绝对虔诚与沉重的包袱。通过展示我羞愧的过去，我希望能够让大家随声附和一句“我也和你一样”，同时带给人们温暖的安慰。所以这本书的主旨



是为那些经历成长痛苦的女性所做的自我启蒙，同时也安抚她们的心灵。我回忆过去那些有趣的场景时，也会说“即使是那样，你也可以”的话来鼓励你。另外，这本书还囊括了很多不可不知的故事与各种信息。到现在我仍然会质疑自己所吐露出的内容是否是最好的，但起码读这一本书会让人如同进入一个隧道，去听听一个过着幸福生活的姐姐说的话。

如果因为无能无识又面目可憎的上司使你的职场生活倍感艰辛；如果你身陷一段不知何时才能结束的纠结恋情中；如果你总是莫名地烦躁忧郁，需要点新鲜的刺激；如果你和闺蜜好友发生口角心中无比沉重，希望这本“轻松抚慰的心灵之书”可以治愈你的伤痕。真心希望大家可以和书中的我一起哭一起笑，最后给自己一点勇气，说出这样的话，“啊，这个女人真的笑了，即便是那样糟糕的状况，她还是可以好好生活，那么我也一定可以吧？”

如果到了快30岁的年纪，在茫茫黑夜无法入眠；如果因为迟来的成长痛苦



把生活搅得一团糟；如果你迫切地需要痛痛快快畅所欲言一番，请联络话痨的我，我们可以一起分享书中未涉及的话题和故事。如果我们可以在有露天阳台的氛围极好的咖啡店见面，点上些酒和乳酪，那就更是锦上添花了。提醒一下，我最爱的是香槟、白葡萄酒。



POWER WOMEN AND CITY



"The most courage
is still to think for yo

第一章

女性职场

Career Woman





少数派成功人士



前几天接到了好朋友打来的电话。

“最近好吗？我准备去美国了，正忙得团团转。我打算在美国大学读MBA课程。不是有句话说嘛，‘当你感觉迟了的时候，时间过得最快。’我觉得就这样在韩国当一辈子工薪阶层太遗憾了，我应该去更大的舞台。”

朋友打算放弃现在还不错的公司，计划开始新的求学之路。我比别人更清楚，一过30岁开始一件新的事情需要多么大的勇气与忍耐，所以这种举动应该鼓励。但是我就做不到那样，只会怪现状有些令人生厌。

如果像她说的那样，大学时一直埋头于各种考试，失败后就去当银行职员，教职员，学院讲师，广告公司职员，医院护士等，尽量把履历表填满三张。现在去那么远的地方攻读MBA，也是想在未来的履历表上多写一栏。当别人在某个地方唯唯诺诺、辛辛苦苦工作时，30岁的她在十多个地方工作过，不仅有着超强的工作能力，也兼备多种才艺，可以称为“全能女人”。

但是一过30岁，往往我对这种类型的人就说不上羡慕了，反而是焦急可惜。因为总会不由得有一些令人郁闷的想法：“到现在都干了些什么啊？大概要到什么时候才能和时常变幻的梦想合拍啊？”



环视我们身边年近30或是超过30岁的女人，其中有很多仍然在为应该做什么而彷徨迷茫。当看了《花样男子》这类电视剧，被灰姑娘情节所刺激，觉得嫁给白马王子就是女人最大的幸福；看着朋友不久前通过任用资格考试，又觉得有必要挑战公务员考试，应该有份稳定的工作；如果听了多种兴趣爱好的课程，又会想成为咖啡店长、酒吧老板。一天之内变换好多梦想，不停地变化想做的事，所以到现在就会有一种无论做什么都能做好的错觉。

她们说，世上想做的事，想学的东西有很多。其实有人也建议过“向地图外行军”，为了自己真正想做的事，必须要毫不留恋地舍弃掉已经拥有的强大背景。人气歌手Big Bang也说过，这个世界上没有盲目的挑战，呼吁大家“在世上呼喊自己”。对于正值青春年华的女人而言，多经历一些事，实际地去尝试挑战无疑是很有价值的。

但是，在这里我想强调的是，不安于现状找到令自己热血沸腾的事之后的彷徨与完全不知道要做什么的不安所致的彷徨，这两者是有根本性差别的。

20多岁的时候，我们可以不慌不忙地消磨时间，也可以毫不留恋地离开一份不适合自己的工作，开始做新的事情，哪怕当初为拥有这份工作费尽心机。通过短暂旅行整理好自己的思路，参加平时感兴趣的团体活动或者沉迷于自己关心的领域，经历这样一个过程，发觉自己真正想做的事，也可以正确地了解自己。通过那些烦恼的或者挫败的过程，就有机会了解自己真正热爱并且能让自己迸发活力的事究竟是什么。所以20多岁时的彷徨是美好的。

但是到30岁的时候，情况就不尽相同了。因为存在个人差异，很难一概而论，但是至少到30岁应该要进入到自己想要的生活中。仍旧追寻不切实际的幻想只会被这样那样的现实蜇伤，那样的话，“3”这个数字本身赋予的压迫感就不轻了。

作为我最尊敬的人之一，安哲洙教授在一次访谈中曾经这样说道：“为找到最适合自己的领域而花费的时间是给你自己最大的一份礼物，没有什么事情比给自己机会更有价值。”

事实上，他就给了自己很多与年龄无关的机会。他从有着大好前程的医生转行做过网络信息代表、学生、大学老师，如今又在实现其他的梦想。即使年过四十，但不难估计到他十年后的样子。一旦他在难度颇高的领域早早获得成功成为专家，每到那时，他就再次转移阵地，去寻找可以让自己更热衷更幸福的事。

我们曾通过电视、报纸等媒介，听到一些像安教授这样在很多领域都获得成就的成功人士