



一个女人的 幸福时光

阿琪
○ 著

站在单身女人爱与痛的边缘
感受她们的欢愉与忧伤
柔情与尴尬

200千字情感笔记

一个单身女人的生存智慧

感受热闹背后的清冷，倾听孤寂背后的私语



新世界出版社
NEW WORLD PRESS

一个女人的 幸福时光

阿琪
○ 著

站在单身女人爱与痛的边缘
感受她们的欢愉与忧伤
柔情与尴尬



新世界出版社
NEW WORLD PRESS

图书在版编目 (C I P) 数据

一个女人的幸福时光 / 阿琪著. -- 北京 : 新世界出版社, 2013.7
ISBN 978-7-5104-4382-4

I. ①一… II. ①阿… III. ①女性心理学—通俗读物
IV. ①B844.5-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第152753号

一个女人的幸福时光

作 者: 阿 琪

选题策划: 麦田时光图书

责任编辑: 刘丽刚

特约编辑: 张 萱

责任印制: 李一鸣 黄厚清

封面设计: studiQ 115

内文插图: 三 乖

出版发行: 新世界出版社

社 址: 北京西城区百万庄大街24号 (100037)

发行部: (010) 6899 5968 (010) 6899 8733 (传真)

总编室: (010) 6899 5424 (010) 6832 6679 (传真)

<http://www.nwp.cn>

<http://www.newworld-press.com>

版权部: +8610 6899 6306

版权部电子信箱: frank@nwp.com.cn

印刷: 北京朝阳印刷厂有限责任公司

经销: 新华书店

开本: 787×1092 1/32

字数: 200千字 印张: 10.5

版次: 2013年8月第1版 2013年8月第1次印刷

书号: ISBN 978-7-5104-4382-4

定价: 32.00元

版权所有, 侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页等印装错误, 可随时退换。

客服电话: (010) 6899 8638



目 录

自序：月亮的正面和背面 / · 005

单身女人的生存游戏规则之一 / · 008

单身女人的生存游戏规则之二 / · 010

单身女人的生存游戏规则之三 / · 012

第一辑 心有灵 / · 015

安逸的精神/一个女子的智性需要多少个男子来成全？

期待/相信爱情，还是相信金钱？

吻多少只青蛙，才能吻到一个青蛙王子？/只谈恋爱不结婚

外婆的下午茶/不幸而言中，贾宝玉的金玉良言

干吗一定要结婚/不信任感/如果你想偷懒，你就去独身

古丽雅的道路/坐看云起时/当紫藤花儿盛开的时候

擦肩而过/假如你相信爱情/你對自己狠不狠/再生繁花

好色的女孩/邻家饭桌上的菜香

幸福时光小贴示之书房 / · 072

幸福时光小贴示之客厅 / · 074

幸福时光小贴示之私房 / · 076

幸福时光小贴示之卧室 / · 078



第二辑 身求安 / · 081

不做单亲妈妈之一/不做单亲妈妈之二
不做单亲妈妈之三/不做单亲妈妈之四/双人床
暧昧的表情/不知所措/熊熊烈火/怕我撬她的老公
高大威猛的男人/男人说性/危险关系
生理体操/爱无能, 性无能, 哪个更可怕
一张床, 半座江山/美少年/三人行, 或者桃花劫
女女关系/不做别人的奶牛

幸福时光小贴示之爱车 / · 126

幸福时光小贴示之衣柜 / · 128

幸福时光小贴示之厨房 / · 130

幸福时光小贴示之阳台 / · 132



第三辑 情之事 / · 135

寂寞桃花/有一种眼泪流在心里/我的浪漫女友/我为谁接风
朋友的老公/美女绿珠/二手玫瑰/爱上邻家男人/黑桃皇后

幸福时光小贴示之养颜 / · 198

幸福时光小贴示之宠物 / · 200

幸福时光小贴示之音像 / · 202

幸福时光小贴示之收藏 / · 204

第四辑 行致远 / · 207

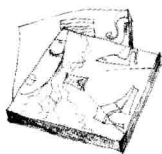
爱你爱到神经质/陪练的男人/都是车子惹的祸/独自寻欢
瑜伽的冥想天堂/心波的流动/一瓶鹌鹑蛋/不敢吃河豚
素食的尴尬/恐怖的火锅/我家的小时工
遥望是一种最美丽的姿态/独木桥/失恋的韩国/阅读名家

幸福时光小贴示之行走 / · 256

幸福时光小贴示之手艺 / · 258

幸福时光小贴示之隔壁 / · 260

幸福时光小贴示之节日 / · 262



第五辑 福将至 / · 265

也学孟母择邻/犹豫再三/需要减法/不能省略的错误
有些钱是不能省的/一厢情愿/好日子慢慢地过
今天你是女主角/亲密物语/走俏的离婚女人
其实，我只想成为别人的宠物/三条小金鱼的命和运
爱一棵树，爱一只猫，爱一个人/家有大猫/情色电影
在别人的故事里迷失自己/七个独身的美国女人/女人的欲望城市
学一门新手艺/独身女人秀/一个人的幸福时光

女人独身的12大优势 / · 324

女人独身的九种必要元素 / · 326

文艺女青年的12种枕边书 / · 328

文艺女青年百看百新的12部女性电影经典 / · 329



目 录

自序：月亮的正面和背面 / · 005

单身女人的生存游戏规则之一 / · 008

单身女人的生存游戏规则之二 / · 010

单身女人的生存游戏规则之三 / · 012

第一辑 心有灵 / · 015

安逸的精神/一个女子的智性需要多少个男子来成全？

期待/相信爱情，还是相信金钱？

吻多少只青蛙，才能吻到一个青蛙王子？/只谈恋爱不结婚

外婆的下午茶/不幸而言中，贾宝玉的金玉良言
干吗一定要结婚/不信任感/如果你想偷懒，你就去独身

古丽雅的道路/坐看云起时/当紫藤花儿盛开的时候
擦肩而过/假如你相信爱情/你對自己狠不狠/再生繁花

好色的女孩/邻家饭桌上的菜香

幸福时光小贴示之书房 / · 072

幸福时光小贴示之客厅 / · 074

幸福时光小贴示之私房 / · 076

幸福时光小贴示之卧室 / · 078



第二辑 身求安 / · 081

不做单亲妈妈之一/不做单亲妈妈之二
不做单亲妈妈之三/不做单亲妈妈之四/双人床
暧昧的表情/不知所措/熊熊烈火/怕我撬她的老公
高大威猛的男人/男人说性/危险关系
生理体操/爱无能, 性无能, 哪个更可怕
一张床, 半座江山/美少年/三人行, 或者桃花劫
女女关系/不做别人的奶牛

幸福时光小贴士之爱车 / · 126

幸福时光小贴士之衣柜 / · 128

幸福时光小贴士之厨房 / · 130

幸福时光小贴士之阳台 / · 132



第三辑 情之事 / · 135

寂寞桃花/有一种眼泪流在心里/我的浪漫女友/我为谁接风
朋友的老公/美女绿珠/二手玫瑰/爱上邻家男人/黑桃皇后

幸福时光小贴士之养颜 / · 198

幸福时光小贴士之宠物 / · 200

幸福时光小贴士之音像 / · 202

幸福时光小贴士之收藏 / · 204

第四辑 行致远 / · 207

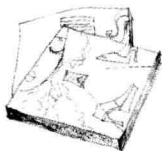
爱你爱到神经质/陪练的男人/都是车子惹的祸/独自寻欢
瑜伽的冥想天堂/心波的流动/一瓶鹌鹑蛋/不敢吃河豚
素食的尴尬/恐怖的火锅/我家的小时工
遥望是一种最美丽的姿态/独木桥/失恋的韩国/阅读名家

幸福时光小贴士之行走 / · 256

幸福时光小贴士之手艺 / · 258

幸福时光小贴士之隔壁 / · 260

幸福时光小贴士之节日 / · 262



第五辑 福将至 / · 265

也学孟母择邻/犹豫再三/需要减法/不能省略的错误
有些钱是不能省的/一厢情愿/好日子慢慢地过
今天你是女主角/亲密物语/走俏的离婚女人
其实,我只想成为别人的宠物/三条小金鱼的命和运
爱一棵树,爱一只猫,爱一个人/家有大猫/情色电影
在别人的故事里迷失自己/七个独身的美国女人/女人的欲望城市
学一门新手艺/独身女人秀/一个人的幸福时光

女人独身的12大优势 / · 324

女人独身的九种必要元素 / · 326

文艺女青年的12种枕边书 / · 328

文艺女青年百看百新的12部女性电影经典 / · 329

自序：月亮的正面和背面

如果你在一个正确的时间，遇上了一个正确的人，做出了一个正确的决定，从此过上了正确的两人世界，那么，我恭喜你。羡慕，嫉妒，恨。就请你一直正确下去吧。

但如果你和我一样，在某一个关键的环节错位了，就好像误乘了另一条道上的另一辆火车，那么，或许也有意外的风景、意外的惊喜在等着我们呢。

人生如蚁。路上的蚂蚁，成双的，落单的，谁比谁更侥幸？仔细想想，还真的不好说呢。

在女人写的书里，总免不了要调侃男人几句。但平心而论，女人自嘲的时候更多。书里的感觉是我自己的，而故事的很多细节却经常是别人的。信手拈来的居多。说句大实话，我一直是很艳羡身边故事多的女友们的。能折腾，也是一种生命的能量。

食五谷杂粮维持生计的，女人也好，男人也好，人

性本质的东西，差不了太多。谁又比谁更纯粹，谁又比谁更有品位呢？

在人的本能里，始终有飞翔与坠落两股力量在互相纠缠、互相挟持。而写作是我将坠落的能量转化为飞翔的能源的主要方式。也是我借以谋生、谋口粮的生存方式。

在一间自己的屋子里，写一点自己的文章。所谓独善其身。我享用的是人间的清福。

有先睹为快的朋友，读了我的初稿之后说，看来单身女人的生活也不容乐观呀。

我却想，我在书中所袒露的单身女人的生存状态之种种，好与不好，尤其是不够好的方面，首先是她作为一个人，与生俱来所必须承受的种种压力与烦恼；其次，是她作为一个女人无可逃遁所必须承受的种种不如意之处；最后，才是她作为一个单身女人所必须承担的种种不完美之处。

现实世界，千头万绪，无常与不确定。每一个认真生活的人，女人也好，男人也好，谁敢说得更幸福，更从容，更完美呢？

确切地说，每个人都在不怎么完美的生存状态里，挣扎着，喘息着，尽可能往完美的方向靠拢。单身女人只是芸芸众生中的一类，如此而已。

我在文章里提出了某些观点，比如女人独身也美丽，干吗一定要结婚，等等，其实更多的是一种趋势，

一种期待，一种方向。以及，尝试幸福的另一种可能性。

我并不是要鼓励所有的女人都赶紧去独身，而只是以一个单身女人的真情体验，告诉你，作为时尚生活方式之一种，女人独身有着理论和实践两方面的、独特的美丽，以及很多婚姻中的女人所没有体验到的种种快乐、轻松与自由。

当然，我也无法回避这种生活方式的种种不快乐之处。好比是月亮的正面与背面，双刃剑的杀伤力，几乎在任何地方都是存在的。我不得不时时提醒自己，也提醒你，当我们充分享受独身的种种好处的时候，我们也得时时准备着承担它的种种不完美。就好像女人通常爱吃的奶油甜点，在我们享受美味的同时，我们没有办法不为自己的体重担忧。

我能做的，只是把单身女人的原生态，几乎没有保留地呈现给你。好或者不好，任你评说。我只相信一点：万事万物，只有适合你的，才是最好的。

所以，如果你只是对单身女人的生存状态感兴趣，你可以读读这本手记。原创的文本里保存了太多生活的原汁原味。

如果你是一个很想步入独身生活的女子，那你最好是读完这本手记后，想一想，再做决定。

如果你也是与我一样状态的单身女人，那么，你读完这本书之后一定会微笑，因为会有太多的感同身受。

单身女人的生存游戏规则之一

书，不可不读。

三日不读书，面目可憎，言语乏味；但尽信书，不如无书。

不妨相信曹雪芹的话：世事洞明皆学问，人情练达即文章。

读书如饮水，求本舍末，从源头的《三字经》《千字文》读起，好处多多。所谓取法乎上，仅得其中。

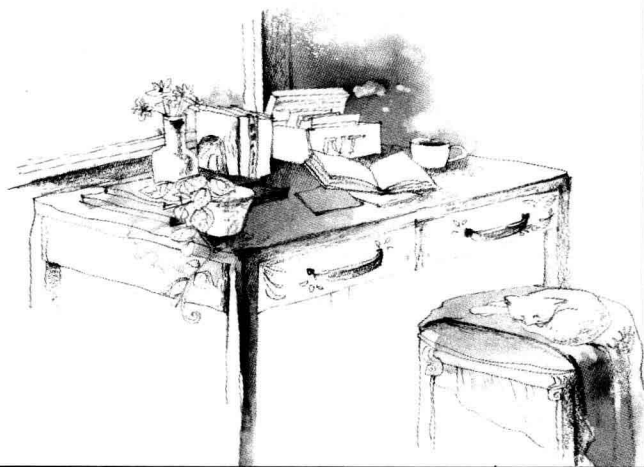
每日三省吾身，读懂了自己的心思，也就不难明白别人的想法。

读不懂的书，与想不明白的事，可以先放一放。或许有一天，灵光闪现，你就会豁然开朗。

建构自己的心灵感应系统，并及时更新，与时俱进。比如：定时与不定时的网络平台，电视台栏目，定期与不定期的报纸，杂志；心智水准相当的三到五个朋友；经常光顾的书店，音像店，时装店一到三家，等等。

学会换位思考。经常站在别人的角度上审时度势，你就会心如明镜，进退有序，游刃有余。

与高手过招。在每一个长短不一的时段里，寻找与树立一个真实的或潜在的对手，或者他远在天边，或者他近在眼前，你赶上他，然后超过他，成为你每日上进的路标。有对手的人生不会太寂寞。心智相当的对手，甚至可以是助你水涨船高，保持竞技状态的兴奋剂。



单身女人的生存游戏规则之二

自求多福。

求人不如求己。自己可以独立解决的事情，不必假手他人。

平时不烧香，临时抱佛脚，佛是不会理你的，抱了也是枉然。所以，要有意识地建构自己的心灵支持系统。比如：家人亲人之间的经常性的沟通，家长里短的温情不可忽略；随时可以吐露心事的二三个好朋友，很多时候他们比手足更贴心；定期不定期造访的心理医师；临危时，能够有心、有力出手相助的好哥们、好姐们，要把他们时时放在你的心尖上。

人如蚊子，嗜血是人的本相。所以，得意时淡然，别人不会嫉恨你；失意时坦然，不要露出一副可怜相倒霉样，别人不会轻看你、逃离你。

不喜欢的人，有理有节地回避或冷藏，万万不可任性而为，得罪了他。因为树立一个随时随地反击你、暗算你的敌人，总不如多一个潜在的朋友来得合算。何况，天使有时候也会有一张你不喜欢的面孔。

别人批评你的时候，你最好维持一个虚怀若谷的微笑。如果他是对的，你从善如流，如果他是错的，你就对他说，好的，让我想想看，如果他是有意挤兑你，难为你，要让你一天不开心呢？那他至少提供你一个斗智斗勇的机会，你自己看着办好了。如果不是很忙，陪他玩一局也不错。赢了最好，不小心输了，只当是练练手。

