

名列《纽约时报》30年以来女性必读书目第一名

女人的22条天规

美国女人如何获得她们的资本

22 rules of women

[美] 奥里森·马登/著

王岩/译

延边人民出版社

女人的 22 条天规

[美] 奥里森·马登 著



延边人民出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

女人的22条天规 / (美) 马登著; 王岩译. — 延吉: 延边人民出版社, 2002. 8
ISBN 7-80648-840-5

I. 女… II. ①马…②王… III. 女性-成功心理学
IV. B848.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 064887 号
责任编辑 许正勋

女人的22条天规

[美] 奥里森·马登 著

出版: 延边人民出版社

发行: 延边人民出版社

印刷: 北京威灵彩色印刷有限公司

880 × 1230 毫米 32 开 ·

7 印张 150 千字

2002 年 9 月第 1 版

2002 年 9 月第 1 次印刷

ISBN 7-80648-840-5/C·63

定价: 22.00 元

版权所有·翻印必究

敬告读者:《女人的22条天规》一书只有软精装四色彩色印刷本是正版,任何平装本、单色本均为非法出版物,敬请广大读者购买正版。

阅读本书之前，你需要了解的

关于男人和女人的 22 条新格言

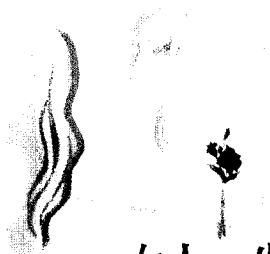
1. 所有男人都希望做克林顿，但并非所有女人都希望自己是希拉里。
2. 所有男人在被验明正身之前，都是危险分子，所有女人在没有被爱之前，都是女权主义者。
3. 男人从生理上爱女人的身体，女人从情感上爱自己的身体。
4. 男人在公开场合津津乐道的女人通常不是他的最爱，女人人口中喋喋不休的男人通常一定是她的最爱。
5. 男人喜欢往好处想，女人喜欢往坏处想。
6. 喜欢冒险的女人通常嫁不了最喜欢的男人。胆小的女人通常能找到她的最爱。
7. 爱赌的女人如果在事业上不成功，通常在婚姻上也不成功。
8. 男人希望女人把话说明白，而女人永远喜欢让男人去猜。
9. 男人爱上女人通常是爱上整个女人，而女人爱上男人仅仅因为一些枝节。



女人的 22 条天规

10. 男人认为女人的性感体现在精神上，而女人认为自己的性感体现在胸和臀上。
11. 男人喜欢爱上有钱的女人，而女人总是爱上没钱的男人。
12. 被解放的男人是指离开女人他也能吃到早餐，被解放的女人是指她能用自己的钱买早餐吃。
13. 男人把商业当作商业，而女人把商业当作艺术。
14. 男人较量才华和力量，女人爱比美貌和魅力。
15. 男人在生理上很敏感，女人在心理上很敏感。
16. 对女人而言，嫁给一个你爱的人，就会失去自我，嫁给一个爱你的人，就会失去自由。
17. 男人吸烟是期望他对自己成熟的认可，女人拿起香烟则是对男性世界的反叛。
18. 女人付出感情从不吝啬，并且会为她们的付出找到一千零一种方式。
19. 如果女人有 999 条离开男人的理由，那么第 1000 条理由就是她已经不爱你了。
20. 女人有话总喜欢向女友倾诉，但不可让女友和你的男人相处太多。
21. 世界上没有丑女人，只有不懂得如何使自己美丽的女人。
22. 男人总是从脸上去掉东西，而女人总是往脸上贴东西。





女人一生的 22 个尝试

1. 告别处女时代

不要以为处女是值得羡慕的，性的一穷二白不等于心灵的纯净与健全，情况往往相反。处女是一个孤僻的完美主义者，她已经自造了一座城堡，任何男人都甭想用花言巧语令它放下吊桥，然而，最终谁都会发现，城堡里囚禁的不是别人正是完美主义者自己。

2. 主动求婚一次

一名怀孕的白领女子问她的男友，“我想我们的孩子一定很聪明，人都说头胎特别孝敬父母、善解人意，EQ 极高，不如我们结婚。”男友说，“你的主意不错，就按你说的办。”第二天两人就合作书写结婚请柬。你看，求婚就这么简单，别信那“女追男，隔座山”的鬼话。

3. 在结婚之前彻底放松一次

赶在结婚之前实现你的愿望，特别是玩笑般的愿望，包括去大型电动游乐城坐飞碟、乘过山车、体验空中飞人及骑乘旋转木马；包括毫无目的地旅行一次，与童年玩伴在野地里生火烤玉米吃；包括做一件超大号的婴儿衫穿，临行前把自己的闺房装饰得像童话小屋……



女人的22条天规

4. 染发一次

找一个情绪低谷，去阳光灿烂的美发厅染发一次，红色、黄色、麻栗色、棕色、可可色、茄紫色，随你。反正，我们的黑发已经是最深沉的颜色，所有的染发剂都可以使你的抑郁变轻、变淡。一个染发师胜过一打心理医生。

5. 整容一次

你不会保守到认为整容等同于谎言吧？世人的美学观点已经新潮到认为“真理听上去也那么悦耳，是因为它也花过80美金的整容费”。想一想，小幅度的整容可以使你脱胎换骨，坚信命运从前近视漏看了你，今后它会加倍补偿你，这是多么好的感觉。整容后必须闭关静养、冷清，也变得可以忍受了。

6. 独立生活至少一年

这里所说的独立，是指“单独”，不跟父母在一起，不跟伙伴在一起，也不跟爱侣在一起，在单身公寓里，安顿好自己的书、唱片、微波食品和宠物，安顿好自己的喜怒哀乐，独自应对生活中的所有突发事件。

单独生活至少一年后，你会庆幸：啊，我心里终于有了第一条浅浅的皱纹。

7. 暴走及露营一次

把所有的必需品（包括帐篷）打成1米高的背囊，不论男生女生，都戴棒球帽，像负重的骆驼般走在美如梦的峡谷、冰雪源头及坝上，皮肤被紫外线烤成淡巧克力色。晚上，就睡在看得见雪山、听得见狐狸叫的旷野上。汲星光与溪水浇灌焦渴的心灵。这样的事，换到30岁以后做，是成功人物的秀场发挥，多少有娇情的成分在，可它，却绝配30岁之前能量过剩的青春。

8. 重温大学生活一天

真正的大学生活与脱产进修不一样，后者很实用、很功利，前者则是慢吞吞培养思想与个性的温床。在你一身尽染“社会人”的斑斓色彩后，寻找机会吃一天大学食堂、看半天书、打两小时羽毛球外加看一场周末老电影，你便可以精确地估量出，如何为你的欲望拟定一份减肥食谱。

9. 脱产就读一次

也许 3 个月，也许半年，也许，为搏更高学位，你要花 3 年重回校园就读，这个选择作出之前，不要一五一十地去算经济帐——因为，这回是在思想的负氧离子、情感的负氧离子特别多的地方“吸氧”，这可以缓解你对工作潜质迅速老化的恐慌。

10. 离开那个你已失去感觉的男人

放弃形同鸡肋的爱情！越早越好。“没有感觉”就分手，这听上去很草率。事实上理由已很充分。丧失激情，感觉缺失的爱情也要当断则断。

11. 与父母彻夜长谈一次

通常选择在新生活开始之前——明天就要外出念书、就业、结婚，或者乘坐波音 747 前往另一个国度。在这新旧更叠之时与父母长谈一次，看看你距他们昔日的设想有多远，距你少时的理想有多远，看看他们眼中的你，可以打多少分。这很重要。

12. 再见初恋情人一次

自 25 岁起，就可以去做这件事；但若在你 30 岁长出第一根白发前还没有做这件事，今生就不要去见他了。为你着想，你一定要在上苍赋予你的生命弹性尚未受损之前，在你发浓齿白，眼睛里已没有幽怨之余火但瞳仁依旧清澈时，再去见他一面，了结在你内心深处的种种耿耿与



女人的22条天规

伤愁。

13. 饲养宠物一次

淘气的狗、埃及妖后般的猫、静观世态的龟、松鼠、兔子以及像流行歌星一般斑斓的热带鱼，你一定要养一次宠物，爱它、哄它吃饭、带它就诊、与它嘀嘀咕咕倾诉衷肠，偶尔，还要泣别它，体味生死契阔的美丽和哀愁。

14. 做小电影女主角一次

我的意思是：你一定要做影像族，自编自导自演一段个人生活，留待将来教训儿孙时用：看，那是50年前我的青春印痕。

自拍个人生态的好处是，可以借一双眼睛来看自己：看自己的真情假意，看自己是否过度消费了青春，看自己的偏激与单纯。

15. 做一次志愿者

当你感觉命运对你过于垂青，你的近期目标业已完全达成时，建议你加入到志愿者的行列里来。在另一种劳碌中，体会到心灵的单纯与充实。

16. 献血一次或捐献骨髓一次

在你年轻时，这点输出很容易恢复过来。另外献血或捐献骨髓也可以激活你体内的造血系统，使它们活跃起来。

17. 自助海外游历一次

一个不懂尼泊尔语的人去尼泊尔，或者一个不懂土耳其语的人去土耳其，要不要把自己交给旅行社的导游？一定要深度尝试一下“自助”——即靠有限的旅游小手册和地图，把一个不大的国家逛遍，这是勇气的象征。里面充满冒险的欣快，和可能遭遇异国之恋的想象，像一尾用阿拉伯香料烤就的鱼，散发出独特的异香，使你忍不住想尝



试：如果我独自一人游荡在异国街头 10 天或 30 天，我的心情会由此发生深刻的变化吗？

18. 主动辞职一次

把所有的文件留下来，所有的办公用品都剩在抽屉里，钥匙串斩钉截铁地压在一笺客气的书信上，散发着银光……类似的梦在你的脑海里已出现多次了吧，为何不实施一次？

19. 在家工作半年

非此不能让你了悟自由的代价是什么，也不能让你了解自己有无肚量消化这些代价，包括一面咀嚼盒饭一面对着墙壁自言自语，包括赶活赶得 36 小时不眠不休……你终将知道当打卡机不再咬着你的尾巴尖时，会有别的小兽咬着你的尾巴尖。通过这半年的实验，你自会知道哪一种咬法更痛。

20. 助养孤残儿童一名

助养是残酷的，当孩子找到合适的养父母时，他将从你的生活中全然消失。你会毫无怨言地去爱一个人吗？不计较他给予了你什么？你不要勉强自己，如果做不到，可以退出，只是在你承诺的期限内要守诺，对助养对象如此，对爱人亦如此。

21. 做一回当妈妈的感觉

做妈妈的感觉只有当过妈妈的人才能体会到。一个女人终生不育，一定会有缺憾的。

22. 拜会小学启蒙老师一次

见到那位头发花白的女老师，什么心境？就像从石埠头往下走，走到被黄昏的河流湮没的石阶上，暖暖的水包容着你的每一个脚趾，再功利的人，在这一刻都俨然赤子。

女人一生的 22 个生活词语

1. 节食 (DIET)

这里的节食的含义并不是让你从此告别所有好吃的，只是建议你多吃一些新鲜蔬菜和水果，来增加水分的摄入量，保持身体的滋润度。

2. 接吻 (KISS UP)

赴约会时别忘记带上口气清新剂或口香糖，如果想使接吻的效果更好，甚至可以先去口腔医院做一次口腔清洁。

3. 嘴唇 (LIPS)

如果你经常嘴唇干燥，不妨经常使用润唇膏。如果户外活动比较多，就需要带上润唇膏并经常使用，以保持嘴唇的滋润，特别是在游泳的时候，更要经常使用。

4. 避孕套 (CONDOMS)

安全性交每时每刻都很重要，所以出门时请带好避孕套。要把避孕套放在凉爽、干燥的地方，避免和化妆品放



女人的 22 条天规

在一起。

5. 紧急避孕药 (EMERGENCY PILLS)

准备一些紧急避孕药以防万一。虽然这类药品可以缓解你在遇到尴尬局面时的心理负担，但是不能把它们作为常规避孕药使用。

6. 急救药品 (FIRST AID)

事先准备好急救药包可以为你减轻很多痛苦。

7. 妇科问题 (GYNAECOLOGICAL ISSUES)

每个女人都会被这个问题困扰，要把它们当作大事情来处理。

8. 晒太阳 (BURN)

当然，我们应该避免被晒伤，不过万一晒黑了也没什么可怕的，冲个凉，再擦上点儿晒后修复霜或润肤霜，以后离阳光远一点就万事大吉了。

9. 宿醉 (HANGOVER)

为了避免酒醉后醒来的头疼，在睡觉前先喝 1 升白开水，第二天再补充一些白开水和果汁。不要相信咖啡可以醒酒的说法，它并不会避免宿醉。

10. 冰雪 (ICY)

不要以为去滑雪就可以不用防晒油了，你可能被冰雪反射的太阳光晒黑，所以，在滑雪之前请涂上防晒霜，同时戴上太阳镜以防止眼睛被反射的太阳光灼伤。

11. 蚊子 (MOSQUITOES)

如果你谈“蚊”色变的话，请不要靠近水池、小河等有水的地方，因为潮湿是蚊子最好的生存条件，还要随身

携带一些驱虫剂。

12. 裸体 (NUDE)

无论是在酒店、健身馆还是度假村蒸桑拿，请在坐下的时候先垫上一条干净毛巾，因为公共场所的长椅往往是细菌的滋生地。

13. 疲劳过度 (OVERDONE)

疲劳是女人皱纹的最大天敌。多喝一些水和果汁，并保证充分的睡眠。

14. 淋浴用具 (PAIR OF SLOPS)

洗澡是女人一天中最美的时候了，淋浴用具一定要用最好的。

15. 再使用 (REAPPLY)

要持续使用防晒霜。不要相信产品商标上标明的“防水”和“防汗”等功能。美国食品和药品管理局已经禁止在防晒产品中使用这两个词，因为防晒产品应该“再使用”，也就是说在一天之中多次使用，而这两个词会使消费者产生误解。

16. 太阳 (SUN)

尽管我们也知道在这一话题上有些喋喋不休，但它确实值得反复强调：不论你是在海滩上晒上几分钟还是几个小时，都要在身上事先涂好最有效的防晒霜，尤其是脸和手等一些裸露的部位。请记住，晒太阳并不是获取维生素D的惟一方式，晒黑的皮肤也不再是健康的标志，所以，让我们忘掉那些晒太阳的借口吧！

17. 逍遥椅 (TANNING BEDS)

如果你常常躺在逍遥椅上晒太阳，那么请改掉这种习



女人的 22 条天规

惯吧！因为这样会提高患皮肤癌、恶生黑色素瘤以及令免疫系统受损的可能性。有研究表明，在室内晒太阳同样会使皮肤遭受太阳射线的伤害。因而，美国皮肤医学研究院正在颁布对所有室内晒太阳设备的禁令。

18. 内衣 (UNDIES)

如果你不知道 10 个品牌以上的内衣，你的生活一定缺少兴趣。

19. 水 (WATER)

不要等到口渴的时候才想起喝水——每天都应该补充充足的水分。

20. 湿疹 (ECZEMA)

湿疹这个词是声似 X 而非形同。湿疹的症状是皮肤局部干燥、发红、发痒，虽然它只是一种常见的皮肤病，但是在热带气候下症状也会加重。

21. 你 (YOU)

在各类聚会、派对上大快朵颐固然重要，在交际场上频繁周旋于帅哥之间也必不可少，不过，也不要忘记在适当的时候休息一下。做个脸部和全身的按摩怎么样，做个足部按摩也不错，总之，放松一下会使你看起来更好。

22. 打盹 (ZZZZZZZ...)

在假期里能睡个好觉就再好不过了。良好的睡眠会改善心情，使你看上去光彩照人。



录

1

自 私

做一个自私的女人 / 1

2

男 人

男人不是你终生惟一的依靠 / 17

3

女 友

绝不能完全信任你的女友 / 33

4

优 雅

优雅的女人是训练出来的 / 45





女人的22条天规

- 5 生活
现在就好好过 / 57
- 6 决策
依靠身体而不依靠大脑 / 67
- 7 充足
女人应该拥有自己的“超级金库” / 75
- 8 价值
为自己增加价值 / 83
- 9 主动
女人应该主动建立吸引力 / 91
- 10 吸引力
拥有自己也无法抗拒的吸引力 / 99
- 11 享受
为享受而享受 / 109
- 12 创新
你竟然会这样——让别人大吃一惊 / 117
- 13 磁力
“磁力”会让你更具女人味 / 125



14	细 节	小女人更有吸引力 / 133
15	容 忍	绝不忍气吞声 / 141
16	弱 点	对自己的弱点，“不以为耻，反以为荣” / 149
17	敏 感	敏感是女人的天性 / 159
18	实 话	说实话的女人是最具有吸引力的女人 / 167
19	完 美	要在显然不完美的情况下，相信现实世界很完美 / 173
20	建 设 性	尊重他人会使你非常有女性吸引力 / 179
21	简 单	生活方式越简单越好 / 187
22	真 实	如果你更真实，就会更有魅力 / 193

