



一期
一会
难得一面
世当珍惜

每一寸光阴 都有爱的光影

stay in love

stay in life

淑鸿 著



四川人民出版社

stay in love
stay in life

每一寸光阴 都有爱的光影

stay in love

stay in life

淑鸿 著

一期
一会
难得一面
世当珍惜



四川人民出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

每一寸光阴 都有爱的光影 / 淑鸿著. —成都: 四川人民出版社, 2014. 9

ISBN 978-7-220-09292-3

I. ①每… II. ①淑… III. ①女性—婚姻—青年读物②女性—恋爱—青年读物 IV. ①C913.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 203764 号

MEIYICUN GUANGYIN DOUYOU AIDE GUANGYING

每一寸光阴 都有爱的光影

淑 鸿 著

责任编辑
封面设计
技术设计
责任校对
责任印制

杨 娅 杨 立
张迪茗
戴雨虹
徐 英
李 剑 孔凌凌

出版发行
网 址

四川人民出版社 (成都市槐树街 2 号)

E-mail

<http://www.scpph.com>

新浪微博

sichuanrmcbs@sina.com

发行部业务电话

@四川人民出版社官博

防盗版举报电话

(028) 86259457 86259453

照 排

(028) 86259457

印 刷

四川胜翔数码印务设计有限公司

成品尺寸

成都市东江印务有限责任公司

印 张

144mm×204mm

字 数

8. 875

版 次

150 千字

印 次

2014 年 9 月第 2 版

书 号

2014 年 9 月第 1 次印刷

定 价

ISBN 978-7-220-09292-3

28.00 元

■ 版权所有·侵权必究

本书若出现印装质量问题, 请与我社发行部联系调换
电话: (028) 86259453



CONTENTS 目录

Part 1

撕掉剩女的标签

- 01 丢掉对剩女的误解 / 3
- 02 30岁就是最后的底线吗? / 9
- 03 可怕的不是年龄,而是心态 / 15
- 04 结婚不是趁早,而是趁合适 / 19
- 05 单身不等于人生失败 / 25
- 06 在意别人的眼光不如在意自己的生活 / 30
- 07 珍惜单身时光 / 37

Part 2

爱情为何不对你微笑

- 01 都是FEEL惹的祸 / 43
- 02 完美主义的假象 / 49
- 03 不甘心的魔咒 / 55
- 04 越急嫁越难嫁 / 60
- 05 装在套子里的女人 / 65
- 06 不要爱上等待的蛊惑 / 72
- 07 受过伤,也要相信爱情 / 77
- 08 错过的不是幸福 / 83
- 09 越早断奶,越早迎向幸福 / 88
- 10 爱情事业的跷跷板 / 94

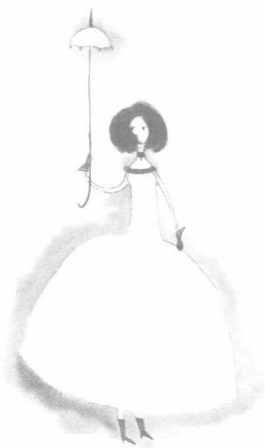
Part 3

丢掉对爱情的幻想

- 01 缘分是你消极被动的借口吗? / 101
- 02 你的择偶标准自相矛盾吗? / 107
- 03 嫁给爱情还是嫁给条件? / 113
- 04 别陷入挑剔的循环 / 120
- 05 爱上了不该爱的人 / 125
- 06 异地恋看上去很美 / 132
- 07 闪婚能闪出幸福吗? / 138
- 08 新时代的“门当户对” / 144

Part 4

爱情不是靠运气,而是靠努力



- 01 恨嫁,但不盲嫁 / 153
- 02 让爱成长 / 159
- 03 不要因为寂寞而爱 / 165
- 04 爱情里的冒险精神 / 170
- 05 该出手时就出手 / 175
- 06 别对相亲say “no” / 180
- 07 爱是妥协的艺术 / 186
- 08 大女人PK小女人 / 192



Part 5

幸福没有统一模式

- 01 嫁给第二好先生 / 199
- 02 嫁给一致的生活方式 / 205
- 03 女高男低的幸福 / 211
- 04 姐弟恋也可以很美 / 217
- 05 异国恋闪烁着浪漫的温情 / 223
- 06 对的时间+对的人=幸福 / 230

Part 6

做自己, 幸福并不遥远

- 01 好好规划自己的人生 / 237
- 02 用储蓄为未来绸缪 / 242
- 03 许自己一座城堡 / 247
- 04 像寻找爱情一样寻找自我 / 253
- 05 爱自己的身体, 爱自己的心灵 / 259
- 06 做自己真正想做的事情 / 264
- 07 让自己保持在更年轻的状态 / 269
- 08 和闺蜜一起分享生活 / 273

尾声: 学会爱, 幸福就在身边 / 279

Part 1

撕掉剩女的标签

丢掉对剩女的误解

30岁就是最后的底线吗？

可怕的不是年龄，而是心态

结婚不是趁早，而是趁合适

单身不等于人生失败

在意别人的眼光不如在意自己的生活

珍惜单身时光



丢掉对剩女的误解

与其自怨自艾地为自己贴上“剩女”的标签，
幻想出无数悲惨的结局，
不如从心底狠狠撕掉所谓“剩女”的标签，
单身也罢，恨嫁也罢，先过好自己的生活，
充分享受人生中的好时光。

——某作家



刚刚过完32岁生日的奇奇，也刚刚完成了自己的第20次相亲。当然，结果依旧是零。焦虑的她不断地更换着自己的MSN签名，句句都离不开爱情和婚姻。

看着身边的同事、同学、朋友，都享受着甜蜜的爱情和踏实稳定的婚姻生活，奇奇不止一次地觉着自己已经被边缘化了。同事们在办公室里讨论男友或是老公，她插不上嘴，也无话可说，除了保持沉默，她不知道自己还能做什么。最起码，作为一个32岁依然未婚的单身女人，她不能把自己置于尴尬之中。不过，就像一个饥饿的人看着别人吃饕餮盛宴一样，她心里真是难受极了。

原来神采奕奕的奇奇，竟一点点地萎靡起来。她最怕看到报纸上、电视里关于剩女的报道和电视剧，就连同事、朋友无意中聊到某个单身女郎的故事，她也芒刺在背，仿佛是别人故意在影射自己，而自己就是那传说中的嫁不出去的女人。

身为女人，完全能够理解奇奇心中那锥心的刺痛、无措和焦灼，32岁依然单身的女人，对于未来的担忧已经让人备感不安，而强加在奇奇们身上的标签“剩女”则更是透着无奈、滑稽、尴尬和压力。

不知道从什么时候起，仿佛一夜之间，各大媒体铺天盖地而来的都是关于剩女的话题。“剩女”这个新鲜词语先是堂而皇之地出现，然后迅速成为教育部2007年8月公布的171个汉语新词之一，接下去又被大家津津乐道。在媒体渲染的舆论里，“剩女”意味着嫁不出去、被剩下

的女人。

这个词语带着嘲弄、讽刺和否定，直指那些到了适婚年龄依然单身未嫁的女人，将她们比作是在婚恋市场上待价而沽的商品，等着男人挑选，最后的结果却是滞销。

我曾经做过媒体，所学专业也正是新闻学，因此懂得媒体的操作规则和舆论炒作。“剩女”于媒体，不过是又一个值得炒作、吸引眼球的震撼性话题。媒体制造了话题，收获了读者，可是，对于那些正在单身且待嫁的女人们，无异于在她们的的心湖投下了一枚炸弹，让她们疼痛和心酸，让她们不得不相信，她们已经被剩下了。





一个人，如果像商品一样被贴上了标签，那么他的行为就会逐渐去符合自己标签的标准。这在心理学当中，是一个很著名的理论——标签理论。标签是人们对自我的界定，而他人的标签则是一个重要的因素，这些他人可能是我们的老师、同事、同学、朋友、父母、上司等等。也就是说，他人如何看待我们，将影响着我们对于自己的认识和自己行为的修正。

所以，你一旦在自己的心里为自己贴上了“剩女”的标签，就会在潜移默化中逐渐修正自己的行为，让自己朝着标签中的形象靠近，在不知不觉中发生改变。本来生活快乐的你，在背上了“剩女”的标签后，可能会在潜意识当中生出许多自卑：自己年龄大了，没有吸引力了，没有男人会喜欢了，也许会孤独一辈子，这一生的归宿就是嫁不出去的可怜虫。在这样的心理暗示下，你的人生态度会变得消极、敏感、容易受伤、尖锐、与人为敌，再严重一点的可能会变得孤僻、自我放弃。如果这样下去，很容易陷入未婚—自认为“剩女”—行为态度变坏—嫁不出去的恶性循环。

其实，除了你自己，谁也没有资格干涉你的生活。如果愿意，没有女人嫁不出去，只是你有自己的抱负和追求，不希望凑合着嫁给一个男人，凑合着过。而铺天盖地关于“剩女”的讨论，让你很受伤、很委屈，也很茫然。

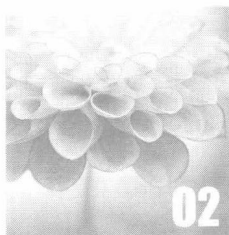
你要明白，“剩女”只是别人强行替你贴上的标签，他们甚至并不

了解你。就因为你适龄未婚，就因为你的存在填补了他们茶余饭后话题的空白，你就成为舆论的牺牲品。这不是你的错，你更不必为别人的错误来买单！

这个世界上的人按照性别分，只能分成男人和女人，从来没有男人和剩女之分。本来就是这样，当一个男人被一个女人吸引的时候，他不会想你是不是剩女，他只知道，你是有魅力的女人，而他爱你，就是这么简单。

对于每一个人来说，生活都是神秘的未知，任何年龄段的女人，都有邂逅真爱的可能。与其自怨自艾地为自己贴上“剩女”的标签，幻想出无数悲惨的结局，不如从心底彻底撕掉所谓“剩女”的标签，单身也罢，恨嫁也罢，先过好自己的生活，充分享受人生中的好时光。当一切都放轻松，也许爱情的惊喜就会翩然而至！





30岁就是最后的底线吗？

我心中的花样年华正是三十岁，
那是最美好的年岁。

——张小娴（香港作家）



嘉莉今年30岁，迈进“三”字头这一年，最大的改变就是自己的休闲时光几乎全部被相亲霸占。

年轻的时候觉得自己年纪小，找老公不急，慢慢挑，结果时间快得像飞一样，一路就挑到自己跨进30岁的门槛。身边的朋友都已经出双入对，一个个地告别单身，自己却还是孤单一个人，就像一个站在十字路口徘徊不知去向的孩子，那份失落和恐慌的心情越来越浓。

就连偶尔回家吃顿饭，都会和爸妈吵起来，妈妈每天都在嘉莉的耳边唠叨：“今年一定要把你嫁出去。”

嘉莉浑身上下充满了无力感，时间一天天过去，她还是原地踏步。她常常神经兮兮地询问周围人的意见，“你看我身材是不是有点变形了？”“你看我是不是见老了？”如果得到对方否定的回答，嘉莉会心神安宁片刻，而如果对方顾左右而言他，总会让她心里平添几分悲凉。

都说女人的青春时光最短暂，嘉莉在30岁这一年充分体会到了这句话的含义，原来任何人都敌不过岁月的无情，女人更是没有多少青春可以挥霍。从二十几岁到30岁，就在眨眼之间。

爸妈、同学、同事、朋友都在不经意中提醒她，你已经不是二十几岁的小女孩了，你已经30岁了。嘉莉当然能听得懂，他们的潜台词是，你该把自己嫁出去了，越往后越难嫁了。

30岁，真的那么可怕吗？

30岁，就是女人结束单身生活最后的底线吗？

如果30岁还没把自己嫁出去，还来得及吗？

年龄渐长，对每个人来说，都是一个问题。特别是对于年华流逝敏感的女人来说，更是一个大问题。如果这个女人马上“奔三”或者已经年满30依然单身的话，那么，这将是她以及她全家人关注的头等大事。

其实，无论男女，30都是具有转折意义的一个年龄，“三十而立”的思想在中国人心中根深蒂固。对于女人，30岁也绝对是人生中的分水岭，是女人成长的一道关键门槛。在即将跨进30岁大关的时候，每个女人都会彷徨，都有迷茫，也是女人格外敏感而又脆弱的时刻，刚刚挥别二十几岁的青春时光，对于三字头的未来又茫然无知。对于依然待字闺中的女人，还会伴随着担心自己孤独终老的恐惧，以及身边人异样眼光所带来的压力，这种种的隐忧将30这个数字映射得更加刺眼。

25岁时，与女友聚众嘲笑家庭主妇，29岁时，很想参加单身派对，30岁时，突然发现身边死党纷纷走进围城，连聚会也变成驭夫、育儿论坛。那一刻，你感到了从未有过的孤独，甚至无所适从。

因此，你把30当作自己嫁人的最后关口，尽力让自己赶上30前的末班车，把自己嫁出去。

你焦虑的心情我能理解，女人是爱的动物，如果有一个自己认可