



中国·最·实·用·的
单身生活指南

快乐单身女人的 73条守则

姚娟 / 著

做一个快乐、独立、充满魅力的单身女人。

身体、
美貌、
时间，
都是资源。
单身，
更是资本。



中国文联出版社

快乐单身女人的 100条守则

姚娟 / 著



中国文联出版社

图书在版编目(CIP)数据

快乐单身女人的 73 条守则 / 姚娟著. —北京: 中国画报出版社, 2008. 1

ISBN 978-7-80220-235-1

I. 快… II. 姚… III. 女性 - 生活方式 - 通俗读物
IV. C913. 3-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 199444 号

书 名: 快乐单身女人的 73 条守则

出 版 人: 田 辉

作 者: 姚 娟

责任编辑: 刘晓雪

出版发行: 中国画报出版社

(中国北京市海淀区车公庄西路 33 号, 邮编: 100044)

电 话: 88417359(总编室兼传真)、88417482(发行部)
88417417(发行部传真)

网 址: <http://www.zghbcbs.com>

电子信箱: cpph1985@126.com

印 刷: 北京振兴华印刷有限公司

监 印: 敖 晔

经 销: 新华书店

开 本: 1/16

印 张: 15

字 数: 300 千字

版 次: 2008 年 2 月第 1 版第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-80220-235-1

定 价: 28.00 元

前言

在钢筋水泥和灯红酒绿的都市里，居住着这样一个群体：她们拿着不菲的薪水，住着自己的花园寓所，她们有巨大的社会网络和朋友圈子，但她们是独自一人生活，她们就是所谓的“单身贵族”。

这似乎是个单身的时代，中国历史上没有哪一个时期的单身潮流像如今这么汹涌。

在酒吧夜夜笙歌的背后，在单身公寓销售火爆的背后，在情人节被炒作得淋漓尽致的背后，在单身俱乐部客满为患的背后，在午夜声讯台被拉得有声有色的背后，在高学历成为流行感冒的背后……这些单身女子们究竟有多神秘呢？

单身只是一个女人现阶段的生活状态，它并不代表你是一个独身主义者。单身只是一种生活方式，只要你愿意，你就可以过单身的日子。

因为单身，所以拥有了比别人更多的自由和轻松，你有绝对自由的空间和时间，你可以毫无顾忌地打发自己的时间而不用去担心别人的感受和心情；你可以随意地做你想做的事，而不用惦念任何人的阴晴冷暖。

因为单身，所以可以尽情地放飞自己，而不必时刻想着自己的肩膀上还扛着一个沉重的家庭重担。

因为单身，所以才可以在淋漓尽致地去享受一个人的兴趣和爱好，可以与人海阔天空地胡侃，让自己的朋友遍天下。

总之，单身贵族有的是时间和精力去做自己想做的事情。你可以有更多的时间呵护自己，品味生活，努力地去享有自己想要的工作，甚至可以有自己为之拼搏的事业，因为没有生活琐碎，你的思想将吸引着你不断地面对新的事物；因为你还想接受新奇和挑战，你会努力尝试新的东西，让自己永远和时代同步；也会让自己的心保持依然的年轻和活力。你不会任肉体在逐渐的松懈和臃肿中而置之不理，你知道那是惰性的滋生，单身的女人爱护自己的身体，像她们对

待美好的生活一样不离不弃。

因为单身，所以你面对的永远是希望，单身的日子里永远有梦在延续……

单身的女人，决不会在《很爱很爱你》的动人旋律里显示自己抽身而退的温柔，也不会在《单身情歌》的呼声响喊中，自甘堕落。她们在一个人的生活里，甘苦自知，冷暖自知；她们光鲜亮丽，痛并快乐着。

美丽又坚强的单身女子，一路走好！

第一章 一个人的世界真精彩

1. 享受独处的时刻 / 2
2. 眼泪只在夜里流 / 5
3. 保持独立,让别人依赖你 / 8
4. 憧憬着明天入梦 / 11
5. 清晨问候自己,夜里反省自己 / 13
6. 不混迹于“小资”的生活圈中 / 16
7. 做父母心中永远孝顺的“乖乖女” / 19
8. 充满自信地生活 / 23
9. 冷静面对时尚热潮 / 26
10. 旅行中给自己写信 / 29

第二章 呵护自己的心灵和身体

11. 善良女人心 / 32
12. 关注公益事业,帮助一个贫困孩子 / 34
13. 像天使一样博爱 / 37
14. 拥有一颗感恩的心 / 39
15. 知道自己要什么不要什么 / 42
16. 定期体检,爱惜自己 / 45
17. 不在香烟美酒中留连忘返 / 50
18. 任何东西都不能以健康作交换 / 53
19. 25岁以后要开始护理肌肤 / 58
20. 关注自己的身心健康 / 60
21. 拥有宽容的心 / 65
22. 爱他人更要爱自己 / 68

第三章 让品位与修养不断升华

23. 提高品位,筑就优雅人生 / 72

24. 保持女性特有的温柔 / 74

25. 养成卓尔不凡的个人风格 / 76

26. 品位不等于昂贵 / 80

27. 懂得知足常乐 / 82

28. 随和又不失个性 / 85

29. 用植物打理心情 / 87

30. 每天接触大自然 5 分钟 / 89

第四章 成为“钱途无量”的单身贵族

31. 做金钱的主人 / 92

32. 学会理财,规划自己的“钱途” / 95

33. 财富的积累应从现在开始 / 98

34. 在经济上独立自主 / 101

35. 把鸡蛋放在不同的篮子里 / 104

36. 学会当家理财 / 108

37. 理智消费,绝不浪费 / 111

第五章 追寻“性”福之路

- 38. 学会与“狼”共舞 / 116
- 39. 不要幻想用性来捍卫爱情 / 121
- 40. 单身女人安全性爱方式 / 123
- 41. 单身女人的性爱误区 / 126
- 42. 别用一夜情来宣泄过剩荷尔蒙 / 129

第六章 做个懂爱的女人

- 43. 恋爱是女人的第二次生命 / 134
- 44. 大胆地把握恋爱的脉搏 / 137
- 45. 发现白马王子应主动出击 / 141
- 46. 不做已婚男人的情人 / 144
- 47. 不做男人的红颜知己 / 147
- 48. 当爱已成往事,潇洒地和他说“再见” / 150
- 49. 不奢望嫁给有钱人 / 155
- 50. 婚前决不付出自己的所有 / 157
- 51. 睁开双眼谈恋爱 / 159
- 52. 好女不吃回头草 / 163
- 53. 勇敢踏出单身女人圈 / 165

第七章 享受生活的每时每刻

- 54. 过优雅的生活 / 170
- 55. 把音乐当作心灵的伴侣 / 172
- 56. 工作不是生活的唯一目的 / 174
- 57. 运动是组成生活的一部分 / 178
- 58. 培养自己的兴趣 / 182
- 59. 在厨房中寻找愉悦 / 185
- 60. 让快乐成为一种习惯 / 189
- 61. 花更多的心思在“里子”上 / 191
- 62. 每年到陌生的地方住上几天 / 193
- 63. 跳出“高压锅” / 196
- 64. 为自己营造一个安乐窝 / 199

第八章 拥有一片属于自己的天空

- 65. 把你的快乐传递给他人 / 206
- 66. 在工作中释放美丽 / 209
- 67. 要有自己的生态圈 / 212
- 68. 一定要有几个值得用手写信的密友 / 214
- 69. 倾听,能让你成为善解人意的女人 / 217
- 70. 敢于对不合理的要求说“不” / 220
- 71. 为自己提早储蓄“人情” / 223
- 72. 至少拥有一样出色的专业技能 / 226
- 73. 把最棒的自己展现出来 / 229

第一章

一个人的世界真精彩

因为单身，所以你可以有一个自己的秘密花园，你可以在里面恣意放任自己，享受那份独立带给自己的快乐，让生活中的每一天都充满妙不可言的奇迹。

守则 1:

享受独处的时刻

每个人或多或少都有某种孤独感。当然,每个人所体验的孤独在性质上、时间长短上以及表现形态(如骤然爆发、持续性、周期性等)上、深度和广度上,是因人而异、颇不相同的。

对于人类的创造性劳动,孤独感从来都不是一件坏事,尤其对单身的女子而言。意大利电影明星索菲娅·罗兰在千百万观众与崇拜者的包围中仍感到孤独,但她喜欢孤独,更喜欢孤独时的寂寞。她说:“在寂寞中,我正视自己的真实感情,正视真实的自己。我品尝新思想改正旧错误。我在寂寞中犹如置身在装有不失真的镜子的房屋里。”这位艺术家把孤独作为她灵魂的过滤器,使自己不断地重复青春,滋补内心世界的营养。

耐不住寂寞,就不可能会有真正的幸福。单身的你是不是还在为你的寂寞、孤独而烦恼,甚至发牢骚?没有必要,其实寂寞是一种美丽,一种享受,是一股推你上进、走向成功的东风。

聪明的你,何不享受一下独处的时刻呢?

✱与寂寞相安

西方有位哲人在总结自己的一生时说过这样的话:“在我整整 75 年的生命中,我没有过四个星期真正的安宁。这一生只是一块必须时常推上去又不断滚下来的崖石。”追求宁静,或者说追求寂寞对许多人来说都成了一个梦想,寂寞并不是每个人都能享受的。

寂寞是心灵的避难所,会给你足够的时间去舔舐伤口,让你重新以明朗的笑容直面人生。懂得了寂寞,便能从容地面对阳光,将自己化作一杯清茗,在轻啜深酌中渐渐明白,不是所有的生长都能成熟,不是所有的欢歌都是幸福,不是所有的

故事都会真实,有时,平淡是穿越灿烂而抵达美丽的一种高度,一种境界。

在人生的某一刻,单身的你总会感到疲于奔命,于是你不再追赶快乐,不再搜寻记忆,你想捞获些别的有趣的东西。像一只蜘蛛,在昏晓中织起捕虫的网,你也织网了。你用感情的粘丝,织成了一个友谊的网,用来捞捉一点儿人世的温存,想不到你捞住的却是意外的冷落。无由的风雨又吹破了你的经营,教你无从补缀。像风雨中的蜘蛛,你蜷伏在灰心的檐下,望着被毁的一番心机,体味到一种悲凉,这又是空劳了,你和你的网!

“在你空劳之后,请接受我的安慰吧。”于是寂寞向你发出了邀请。

岁月使你的年龄和责任同时长大,你四方奔走,为了寻找黄金和幸福。不,你是寻找自由和职业。你离开温暖的屋子,奔波在旅途上,你在路上度过许多寒暑。你孤单地登上旅途,孤单地行路,孤单地栖息,没有一个人做伴。世上,有的是行人,同路的却这般稀少!夏之晨,冬之夕,你受等待和企盼的煎熬。你希望能有人陪伴你,和你促膝长谈,把你的劳神和辛苦告诉他,把你的希望和志愿告诉他,让自己听取他的意见、他的批评……但是无人陪伴你,于是,寂寞又来接近独身的你,说:

“请接受我的陪伴。”

如同欢迎一个老友,你伸手给它,你终于开始和寂寞相伴了。

就这样,你和寂寞相安了。也许沉浮的人世中,也许你有时也会疏离寂寞,但寂寞却永远陪伴着你,守护着你,只是你不自知。人,就是一条河,河里的水,流到哪里都还是水,这是无异议的。但是,河有狭、有宽、有平静、有汹涌、有清澈、有混浊、有冰冷、有温暖;人也一样,心情是易变的,世事是难料的,这些东西犹如水面的小波纹,一漾即灭,又如镜里的花影,待你伸手去捡拾,它的影子便被遮断消失,而你只有一只空手接触在冰冷的玻璃面上。只有寂寞沉在水底,永远忠贞不渝地聆听你的心声。

✱单身的你,要耐得住寂寞

布雷斯巴斯达曾经说过:“所有人类的不幸,都起始于无法一个人安静地坐在房间里。”

许多单身女人抱怨生活的压力太大,感到内心烦躁,不得清闲。于是,追求清静成了许多人的梦想,但却害怕寂寞。其实,寂寞才是人生中的一种大境界,它是

一首诗,一道风景,是那种你在桥上看风景,看风景的人在桥上看你的美丽。

洗尽繁华,褪去铅华,在这喧嚣的尘世之中,单身的你要保持心灵的清静,必须学会享受寂寞。寂寞就像个沉默少言的朋友,在清静淡雅的房间里陪你静坐,虽然不会给你谆谆教导,却会引领你反思生活的本质及生命的真谛。寂寞时你可以回味一下过去的事情,以明得失,也可以计划一下未来,以未雨绸缪。

尘世中,无数人眷恋轰轰烈烈,以拜金主义为唯一原则的生活,甚至不顾一切地聚集在一起互相排挤、相互厮杀。而生活的智者却总能以寂寞之心看寂寞之事,自始至终保持独立的人格,流一江春水细浪淘洗劳碌之身躯,存一颗娴静淡泊之心寄寓无所栖息的灵魂。

这是寂寞的净化,它让人感动,让人真实又美丽,它是一种心境,氤氲出一种清幽与秀逸,营造出一种形胜独标的自得和孤高,去获得心灵的愉悦,获得理性的沉思,与潜藏灵魂深层的思想交流,找到某种攀升的信念,去换取内心的宁静、博大、致远的菩提梵境。

寂寞是一种难得的感觉,只有在拥有寂寞时,你才能静下心来悉心梳理自己烦乱的思绪,只有在拥有寂寞时,你才能让自己成熟。

守则 2:

眼泪只在夜里流

现代单身女人的活动范围大得与男人一样广阔,她们可以像蝴蝶一样在社交场上翩翩起舞,也可以干练优雅地出入写字楼,出席商务洽谈会。单身女人的快乐是悠然坦荡的,可单身女人也有数不尽的伤心事,她们也会以泪水来宣泄内心的悲伤。

总结一下影视作品和文学作品中女人哭泣的规律,我们就会发现,在眼泪即将滑落的刹那,女人总是优雅地转身而去,在某个不为人知的角落里向隅而泣,从不给眼泪在大庭广众之下肆无忌惮的机会。

究其流泪的原因,不外乎是意外的伤心、绝望、失落……在所有人的眼里,女人天生爱用眼泪来表达并宣泄自己内心的情绪,眼泪之于女人简直就如吃饭饮茶一样简单而天经地义。确实如此。但,流泪,却是检验女人修养的最佳标尺之一。

哪些泪是该流的?哪些泪流了有损形象?特别是对单身女人而言,是很有学问的。

多数时候,单身女人会认为只要男人认为自己是淑女就成了。而在女人面前,淑女不淑女无所谓,因为女人最多只能成为朋友,她不会爱自己呀,干吗要那么累地在她们面前表现出淑女气质呢?

如果你有这个想法,你就彻底地大错特错了。事实上,男人比女人更能容忍你的缺点,而普天下的女人在展示魅力时,都潜意识里把其他女人当做了敌人。譬如在某晚会上,如果你忘记了扣上晚礼服背后的扣子,若是男士看见了,可能会托某位女士提醒你扣好。但是,若是被某位标准的伪淑女看见了,她可能会窃笑很久,然后奔走相告关于你后背上的那个被遗忘的细节,并以此引申出诸多想像。当女人对女人产生嫉妒的时候,她的想像力往往是很惊人的,完全可以和美国大片的编剧的想像力相媲美。

如果你有会被人嘲笑的破绽,一定记住,将这个破绽漏给男人看,不会出什么事,若是你盲目地露给女人看,那么,很可悲,你的这个破绽很快就会繁衍成千万个破绽在众人嘴中流传。

所以,即使你有一万个充分的理由可以在人前流泪,那么也尽量不要选在同性面前流泪。因为她很有可能在陪你流泪完毕之后,展开她丰富的想象力,于是,关于你的这次流泪,很快就会衍生出几个不同版本的故事让你懊恼不已。

单身女人绝不能当众落泪的场景:

(1)工作失误遭到上司斥责而哭泣,其实是一种最无力的软弱妥协。这等于向大家证明,你已无力去完成这项工作,只好用眼泪博得上司的一点同情。

(2)当你被别人误解,又不知该如何解释时,落泪只能证明你自觉理亏,试图用悔恨的泪水换取一点谅解。

(3)那个说要疼爱你一辈子的男人跟你说对不起时,纵使你的心碎你也不能在他面前哭泣。因为当男人去心已定,就是你失去了生命都不会令他回头爱你,掉些眼泪只能佐证了他的魅力。所以在这时,你最好的表现应当是说谢谢他及时告诉你这个你等了很久的好消息。

(4)无意间中了一个大奖,除了会心一笑外,最好不要落下激动的热泪。中奖毕竟不是在奥运会上领奖,这时的激动会让人觉得你物欲强烈。

(5)玩惊险运动时你不仅尖叫了,而且当运动停止后你大哭不止,好像一个走夜路被坏蛋欺负了的孩子。玩惊险游戏的目的是为了开心,你却哭得好像所有地球人都对不起你,也太败兴了吧!要知道,勇敢不只是男人的专利,勇敢的女人也是满可爱的。

(6)不幸丢失了一件心爱的东西也没必要哭泣,女人都是聪慧通透的,应该明白这样一个道理:既然哭泣于事无补,咱不能在丢失了东西之后又丢失了好心情吧!

(7)无论朋友的悲伤多么可歌可泣,你都没必要陪着她一起哭泣,作为一位通达的女人,你只要递上纸巾,握握她的手,倒杯热茶给她就足矣,或许她想从你这里得到的就仅此而已。

把即将夺眶而出的眼泪收回去的绝招:

(1)仰头看天,保持这个姿势三到五秒钟。

(2)在手机上储备几个超级搞笑的短信,鼻头发酸时马上翻看。

(3)做恍然记起状,说有件事需要你马上去处理,离开即将使你不堪的是非之地。

(4)幻想马上就要吃到一道美食,化感伤为“饭量”。

(5)从记忆深处搜出几句周星驰的经典搞笑对白。

(6)飞快转移话题来抵抗那些流泪的能量。

即便是非流泪不可时,也要把眼泪流得像淑女那样优美:

(1)随着银幕上的悲剧色彩愈来愈浓,眼泪顺着脸颊悄悄滑过……。

(2)当看到世间悲情一幕,黯然转过身去,用手捂住嘴巴,两行晶莹的泪水迅速钻进了指缝。

(3)听了一个悲情故事,她端起酒杯贴在脸上,眼泪沿着杯沿悄然而落。

(4)失恋的女人望着远去的男友微笑,一直微笑到他拐过了那个街角,眼泪忽然顺着还在上翘的嘴角滑落。

(5)所有人都认为女人是在以手抵额沉思,等她抬起头来,才在她脸上发现了隐约晶莹的泪痕,而她,却已笑得春风满面了。

(6)女人忽然起身,站起来看窗外的景色,她站过的地方有些潮湿。

谨记:坚强而美丽的单身女人只会流泪,不会失声痛哭。放声痛哭,多少有些撒泼的矫情掺杂其中,很是不惹人喜欢。

守则 3:

保持独立,让别人依赖你

人,要靠自己活着,而且必须靠自己活着,在人生的不同阶段,尽力达到理应达到的自立水平,拥有与之相适应的独立精神。这是当代人立足社会的根本基础,也是形成自身“生存支援系统”的基石。缺乏独立自主个性和自立能力的人,连自己都管不了,还能谈成功吗?即使你一直以来的“天赋地位”是处于天堂之乡,你也必得走到凡尘大地,从头爬起,以平生之力练就自立自行的能力。因为现在你已经行走在社会丛林中了,你在不断地参与竞争,你正在遭遇着远比家庭生活要复杂得多的生存环境,随时都可能出现你无法预料的难题与处境。你不可能随时动用你的“生存支援系统”,而是必须得靠顽强的自立精神克服困难,坚持前进!依赖心理会轻而易举地转移到生活的各个方面,其危害性就非同小可了。

如果你还是单身,那么你必须始终保持自己的独立性,这样别人将会永远需要你,想要得到你。别人对你的依赖性越大,你的自由空间也就越大。让别人依靠你去获得他们想要的幸福和财富,你就没有什么好害怕的了。

✱培养独立的个性

性格的独立性,是针对人们在智力活动和实际活动中独立自主地发现问题和解决问题的水平而言的。具有独立性格的人,遇事总喜欢自己动手、自己思考,能够标新立异,自圆其说,对传统的习惯、陈腐的观念采取怀疑和批判的态度;而具有依赖性的人,则总是循规蹈矩,人云亦云,缺乏主见。在性格品质体系中,对创新影响力最大的,便是独立性。

具有独立性格的人,必然也具有创新意识。他重视书本,但不迷信书本;尊重权威,但不迷信权威。他能在已有经验的基础上,标新立异,自圆其说。