

Masterwork of single lady

许辉等 编著

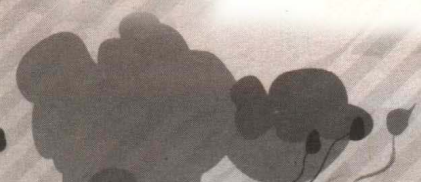
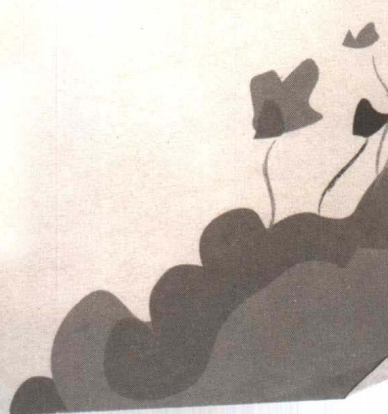
单身的女人
总是会吸引更多的眼球
你是否是社交中的变色女郎
或者是老板眼里的带刺玫瑰
做个极品单身女人
一个人生活得很精彩
其实很容易

极品单身女人

农村读物出版社

Masterwork of single lady

极品单身女人



图书在版编目(CIP)数据

极品单身女人 / 许辉等编著. —北京: 农村读物出版社, 2004.9

(智慧女人)
ISBN 7-5048-4558-2

I. 极... II. 许... III. 女性-人生哲学-通俗读物
IV. B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 100722 号

出 版 人	傅玉祥
责任编辑	李振卿
出 版	农村读物出版社 (北京市朝阳区农展馆北路 2 号 100026)
发 行	新华书店北京发行所
印 刷	中国农业出版社印刷厂
开 本	850mm×1168mm 1/32
印 张	10.75
字 数	215 千
版 次	2005 年 1 月第 1 版 2005 年 1 月北京第 1 次印刷
印 数	1~10 000 册
定 价	18.00 元

(凡本版图书出现印刷、装订错误, 请向出版社发行部调换)

目录

CONTENT....

单身与家人的沟通

父母偷看了我的信件 3

父母反对我和他交往 6

你是“被囚公主”吗 10

十绝招让你轻松应对催婚 14

十二星座快乐与家人相处 18

拿什么孝敬您，我的父母 22

轻松应对被逼相亲 26

不在父母身边的孝心表达 31

目录
[CONTENT....]

2

一个人的美丽计划

调配你的“粉红”情调 37

天生“油”物完美对策 41

美丽肤色不掺“杂” 45

无聊周末的护肤大计 48

练就杨柳小蛮腰 52

轻松打造迷人美腿 56

傲人翘臀四魔法 60

职业美女“装”出来 63

做个四色职场淑女 66

不可缺少的魅力道具 69

目录

[CONTENT....]

3

交际场上的单身之星

如何成为社交圈里的应变高手 75

信手拈来好人缘 79

如何打破尴尬的僵局 85

良好姿态成就气质美 89

宴会上的优雅淑女 93

“国际”社交并不难 96

如何做个赴约淑女 101

聪明应对无聊言语 105

用你的表情打动别人的心 108

人见人爱的赞美技巧 111

测试——你的交际能力有几分 115

目录

[CONTENT....]



单身生活的心灵鸡汤

让自己幸福的 10 条秘诀 119

我想我会一直孤单 122

单身生活 —— 最近有点烦 126

独自并不乏味 130

把失恋当作一场收获 134

一个月逃离失恋园 138

就这样摆脱抑郁情绪 144

让嫉妒的心恢复平静 149

清醒面对暧昧关系 154

目录

[CONTENT....]

5

呵护单身的“私密花园”

关爱乳房，学会自测 163

拦截乳房健康杀手 167

“老朋友”疼痛来袭 172

“老朋友”失调不可掉以轻心 175

不小心怀孕怎么办 179

因“他”而起的妇科疾病 190

让你的“私密花园”洁净芬芳 193

当心得上盆腔炎 197

目录

[CONTENT....]

6

轻松炮制一人大餐

轻松做顿减肥美餐 205

精致女人需要下午茶 210

温暖自己，美味浓汤 213

花草茶帮你解烦恼 217

新便当族的快乐午餐 222

清凉解毒 10 款瘦身素食 227

白领饮食关键词 233

瘦身滋补两不误 237

美丽肌肤“吃”出来 241

单身派对自助家宴 245

目录
[CONTENT....]

7

单身“闯”职场

- 抓住老板的“心” 253
- 跳槽后，轻松“入围”新环境 257
- 如何免受“夹板”气 260
- 最后通牒 VS 加薪阴谋 263
- 办公室“跨国”战略 266
- 让别人看到一个“专业”的你 272
- 老板的三大“甜蜜”谎言 276
- 办公室蠢话 SOS 279
- 六种办公室女人不受欢迎 283
- 遭遇“大脑停电” 286

目录
[CONTENT....]

8

坏人别来骚扰我

我怎么躲开性骚扰 293

分手时他竟威胁我 299

陌生人闯进我的家 302

路遇色情狂 306

猥亵电话骚扰 311

当心美酒陷阱 315

前男友将我的隐私公开 319

惩治美容院“杀手” 322

当你受到意外伤害时 325

依法跟老板讨公道 328



单身与家人的沟通

父母偷看了我的信件

父母反对我和他交往

你是“被囚公主”吗

十绝招让你轻松应对催婚

十二星座快乐与家人相处

拿什么孝敬您，我的父母

轻松应对被逼相亲

不在父母身边的孝心表达

有句话是“可怜天下父母心”，做父母的都希望自己的儿女早日成才，成家立业。而对于如今的时尚男女来说，很少有愿意让父母干涉自己生活的，他们与父母之间都有一条或深或浅的代沟。

而对于目前还处于单身状态中的女性来说，状况更为悲惨，她们一方面要为自己的理想、事业打拼，一方面也要面对父母善意的逼迫和没完没了的叨唠。

父母限制你的交友自由时，你应该怎么办？父母偷看你的隐私时，你要如何反击？当家人催促你结婚或逼着你去相亲时，你应该如何应对？

其实跟父母相处，并不是一场斗智斗勇的战争，聪明孝顺的你只要经常跟父母沟通，了解他们的想法，凡事多多理解再掌握一点与父母相处的小窍门，就算你和父母身处两个不同的城市，也会让父母感受到你的孝意，拥有一个快乐和睦的家。



父母偷看了我的信件



27岁单身的Amy和父母住在一起，由于工作很忙，经常回家很晚，也难得与父母交流。近来Amy发现自己的信件拿到手里时经常已经被拆开，有时还会隐隐觉得抽屉里的日记本有被人动过的迹象。Amy质问父母是不是在察看她的隐私，父母却说：“我们也是关心你，你工作那么忙，平时很少有机会和我们坐下来聊天，见你每天都回来得那么晚，也不知道你干什么去了，和什么人交往，我们真是不放心啊。”听了父母的话，Amy心里又气又心酸，气得是父母侵犯了自己的隐私，但也为他们的担心和关心感到心酸，Amy知道是时候坐下来和他们好好谈谈了……

理解父母的关心

尽管父母的做法是对隐私的侵犯，你可能气得暴跳如雷，但冷静地想想，其实他们只是出于对你的关心。多半父母察看自己孩子的隐私只是想了解他们在想什么、在和什

么人交往、有没有遇到什么困境……而这些是不是你平时没有跟他们交流过呢？如果答案是肯定的，那么你应该平静自己的心情、理解他们的做法才不会和他们之间形成更深的隔阂。

学会和家人沟通

再反思一下自己吧！你有多久没和家人一起吃饭了？你有多久没和他们好好聊天了？你的心里话有没有告诉他们？

长大后，我们似乎已经习惯了独自面对问题，或找朋友排解郁闷的心情，但你的开心与不开心为什么不能让家人一起分享呢？刚刚失恋的 Lisa 总结自己走出低谷的窍门就是除了向朋友倾诉，更要得到家人的支持。起初 Lisa 也只是每天把自己关在房内郁郁寡欢，面对父母的追问她不但心烦不已，而且经常发脾气。后来在朋友的指导下，她尝试着将自己的痛苦和心情告诉了父母，父母以过来人的角度耐心开导了 Lisa，而且给了她更多生活上的关心，Lisa 一下感受到了家庭的温暖，很快熬过了失恋难关，连她自己也不得不承认从父母那里受益匪浅。

也许你并不是不愿意将自己的事情讲给家人听，只是厌烦他们的唠叨和枯燥的“讲课”，那就来学习一些沟通方法吧！

◆ 学会“享受”唠叨

如果你已经在心里给父母的话下定义位唠叨，你就会越来越不喜欢跟他们说话。你需要从心里排除这样的想法，静下心来，在晚饭后的闲暇时光或者周末坐在他们身边，从一个开心

的话题开始你们的交谈。即使话题逐渐转为唠叨，也不要转身走开，想想那些父母不在身边的同龄人，你会觉得，能“享受”到父母的唠叨是一种幸福。

❖“讲课”有时也受益匪浅

不要小看父母的那些大道理，尽管你会说“时代不同了，他们的想法太落伍”，但要知道在许多事上父母毕竟是过来人。世事大多如此，他们的经验不可小看。

❖告诉他们你需要隐私

对父母的做法有什么不满或者意见上的不同，不妨开诚布公地告诉他们，比如“我需要隐私，请不要察看我的信件和日记本”、“也许你们说得是对的，单是我还是想坚持我的想法，就让我试试吧”。相信这样的话，一定也能打动父母，让他们也理解你。

保护自己的隐私权

每个人都有自己的隐私权，并且要学会保护，即便是对自己的家人父母。在和家人进行过沟通后，如果你的隐私还是受到侵犯，你可以：

- ❖ 为自己的抽屉装把锁，专门放置私密的东西。
- ❖ 在门口订制一个写有你名字的独立邮箱，并装上锁，请邮递员直接将你的信件放进你的邮箱里。
- ❖ 考虑是否应该搬出去独立生活。
- ❖ 依据法律保护你的隐私权。





父母反对我和他交往



Susan 在她 25 岁生日那天许下一个心愿：希望父母能够接受她的男朋友，不用再这么两头为难。

说起来 Susan 跟他的男朋友在一起已经 2 年了，一开始偷偷摸摸，现在摆明了跟家里对着干，为此 Susan 还搬出了生活安逸的父母家，花一千元在交通别扭的二三环之间租了一套一居室房子。Susan 的父母其实都是通情达理的知识分子，不同意他们的原因是 Susan 的男朋友从大学毕业一直没有个正经的工作，Susan 的父母认为这样的男孩子不图进取，游手好闲，而且没有责任感，跟就职外企，收入颇丰的 Susan 根本不相配。现在的 Susan 感到非常痛苦，背着父母的压力继续这段感情让她觉得疲惫不堪，可是如果放弃，她又非常舍不得。

想必父母反对子女恋爱对象的故事你