

如果你已经过了26岁，女孩，尚且单身，
那么，你是否想过：还能有多少青春可以用来挥霍？

单身女人
枕边书

我怎么 就剩下了

WO ZENMEJIU
ShengXIALE

玲子 著

说给26岁以上单身女孩的私房话

即便是sheng女，也是盛开的盛，不是剩下的剩。

京华出版社



我怎么就剩下了

玲子 著

说给 26 岁以上单身女孩的私房话



京华出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

我怎么就剩下了/玲子著. —北京: 京华出版社, 2010. 4

ISBN 978-7-80724-901-6

I. ①我… II. ①玲… III. ①女性-恋爱心理学-通俗读物 ②女性-婚姻-社会心理学-通俗读物 IV. ①C913.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 052312 号

我怎么就剩下了

著 者 玲 子

出版发行 京华出版社

(北京市朝阳区安华西里一区 13 号楼 2 层 100011)

(010) 64243832 84241642 (发行部) 61258473 (传真)

(010) 64255036 (邮购、零售)

(010) 64251790 64258472 64255606 (编辑部)

E-mail: jinghuafaxing@sina.com

印 刷 北京科普瑞印刷有限责任公司

开 本 710mm × 1010mm 1/16

字 数 175 千字

印 张 16 印张

版 次 2010 年 4 月第 1 版

印 次 2010 年 4 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-80724-901-6

定 价 29.00 元

京华版图书, 若有质量问题, 请与本社联系



前言

岁月如梭，转眼间，我已经成为了孩子他妈。日子在静静地流淌着，我一直穷尽全力在寻找幸福的含义，却蓦然发觉，幸福其实就蕴藏在平平淡淡、实实在在的生活中。

26岁，已经是离我而去的一个记忆……

那却是一段美妙的记忆，一个女孩子青春的浓缩！

26岁的时候，我们有了刚刚起步的事业和不那么拮据的经济，然而，又不可避免地需要面对和承担起更多，比如爱情、婚姻，以及随之而来的压力。

身边的朋友在感情的世界风里来浪里去，有脚踏两条船却

不急于快刀斩乱麻的；有平平淡淡，食之无味弃之可惜的；也有轰轰烈烈，来得快去得也快的；当然还有恩恩爱爱，感情融洽羡慕旁人的。

爱情犹如火车前行的动力，想开往地老天荒，需要多一点勇敢，多一点智慧，需要带着信仰坚定地走下去。而未来的，也许注定，却因为未知，更需要努力，所以 26 岁的日子，很短，却很珍贵！

这也许会很无奈，却绝非坏事，至少可以让我们更加珍惜爱情，珍视友情，珍爱亲情，珍藏记忆，珍记教训，多一分开拓的胸怀。

那些路过的人，经过的爱，开心也好，争吵也罢，一切都那样真实。希望和所有 26 岁的女孩一同分享……

流水带走了光阴，岁月改变了一个人，希望这都是幸福的改变！

目 录

第一章 26岁,一个让女孩尴尬的年龄 /1

单身已成为别人议论的话题 /7

摆脱心理压力 /12

继续,还是结束单身? /17

第二章 26岁以后,用智慧赢取爱情 /23

我怎么就“剩”下了 /29

绝对不能碰的几种男人 /34

受过伤害,却仍保留爱的勇气 /39

“邂逅”好男人的最佳地点 /45

第一次约会的技巧 /51

做个诱惑的高手 /57

爱情保鲜妙计 /62

第三章 爱情路上,我们轻装前行 /69

不要抱着一颗急嫁的心 /75

为人处世保持心态平和 /79

不要败给悲观的自己 /84

用心发现生活中的快乐 /89

做出对自己有利的选择 /94

珍惜爱我和我爱的人 /99

第四章 内外兼修,事业让你更美丽 /105

寻找自己事业的最佳空间 /110

26岁女孩要重视生存的能力 /115

利用机会,积极培养人脉 /121
值得你注意的工作禁忌 /126
对你有帮助的一些社交礼仪 /133

第五章 如何应对 26 岁的“钱途” /139

女人一定要经济独立 /145
理财不怕太早,只怕太迟 /150
合理支配你的工资 /155
理性购物也能省钱 /160
单身女孩理财小算盘 /165
需要避开的九大理财误区 /170

第六章 26 岁以后,做个健康女孩 /177

健康的生活方式能延缓衰老 /181
健康的心理也是美容剂 /186
家人、朋友和爱人一样重要 /191
26 岁的小女人要这样爱自己 /196
健身方法与迷人身材 /201

第七章 用心保养,留住 26 岁的美丽 /209

美容投资与收益成正比 /214
全方位护理你的身体 /220
吃出来的漂亮脸蛋 /225
影响容颜的坏习惯 /230
女孩熬夜的补救措施 /235
实用生活美容小秘诀 /240

结语:爱就像旅行,跋涉过后才有美 /247



第一章

26岁，一个让女孩尴尬的年龄



♥ 又是一年春节！年年岁岁花相似，岁岁年年人不同！我拖家带口回到湖南老家，父母的笑容里，充盈着未曾有过的满足。

大年初二，小妹邀请我同她一起出席朋友的婚礼。酒宴办于城市中心的五星级酒店，排场很大，花红酒美，衣香鬓影。新娘显然已经不年轻了，不过“没有不漂亮的新娘”这话一点不假，如同电影中一般：新娘挽着父亲的手臂款款走来，新郎看着站在飘洒的玫瑰花中的新娘，眼睛就像新娘的礼服一样闪闪发光。

洁白的婚纱，满场的百合，行的也都是西式的礼仪，这样见证承诺的方式与其说是给客人看还不如说是给新郎新娘自己看，可是小妹却羡慕极了。

小妹和新娘一般大——26岁。

小妹说，女人一过26岁，你不急，别人都替你急！

回家的路上，小妹向我诉苦：老妈的唠叨越来越多了，找各种茬儿跟我争吵，比如我花钱大手大脚了，比如我的房间像狗窝了，归根结底，就是要我赶紧结婚，好有个人管着我，这样就会过日子了。现在她动辄的开头语就是：“你看你，这么大年纪了……”一向抓大放小，从不理会细枝末节的老爸，也开始关心我的每一个电话，每一场约会，留意每一个找我的男同学、男同事，然后郑重其事地说：“是到了考虑结婚的年龄了！”



面对的又何止是家里的尴尬，在社交场合，熟悉的和不熟悉的、相干的不相干的人，见面少不了也会随意地问：“结婚了吗？孩子多大了？”得知尚还单身，要么是言不由衷的一句“单身贵族啊，潇洒”，然后顾左右而言他，“没关系，不急，慢慢找”。还有些更是快人快语：“啊，这么大还没结婚？可别太挑了，再晚就不好找了。”热心的亲戚、朋友、同事，则是安排了一场又一场的

相亲……

想想小妹，在过去的26年里，一直是父母心头的乖乖女；重点中学、重点大学一路读过来，一直是学校老师宠爱的优秀学生；上班后勤奋工作，任劳任怨，一直是单位领导欣赏的有为青年。这样一个被视为榜样的人，怎么就因为单身，就因为26岁了还没把自己嫁出去，一下子就从乖乖女变成了个问题青年呢？

这样的尴尬我们都曾拥有，所以那么的似曾相识！

记得一次生病了，去医院打吊针，中途去洗手间，一手拎包一手拿吊瓶，结果血有点回流，护士无限同情地说了一句“一个人真是……”。本来还在强撑，听到这样的话，泪水几近夺眶而出。

有次下晚班，走在那条没有路灯的路上，身后突然窜出一个男人，一边亦步亦趋，一边用话试探是否有家人来接我……我急忙边走边朝前面大叫“老公、老公”，接着开始跑。一路狂奔回家，躺在床上的时候，开始后怕，泪开始流……

美好的周末常常只能自己猫在床上睡懒觉。漫长的晚上也没有一个“他”可以发发短信，聊聊天。最难熬的是节假日，呆在家里，不是滋味；出去，看着一对对亲密恋人在眼前晃，更不是滋味。

单身的记忆里，最惨的就数搬家了。比如那次刚找到新的住所，收拾好我的两大口袋东西，足有八十多斤重。好不容易拖下楼，想打个出租车，却发现那天举行万人跑步活动，交通限行，连一辆自行车都没有。通往新住处的路上，我一边拖着行李蹒跚前行，一边叹息着自己的悲惨境地。

以前在学校的时候，也有一些追求者。事隔多年，我们在一起搞聚会，各自带着亲友团来赴宴。那些当年曾经追求我的男





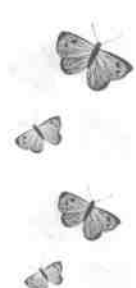
同学看我形只影单，大都不怀好意地问：“怎么，还这么挑呀，别错过了大好时光哦。”而那些女同学们，表情上是报复后的快感。

现在，小妹又在重复着我的感受。一方面，中国人还是比较传统的，在他们眼里，26岁似乎是女孩子结婚的“最后期限”。好像是菜市场收摊后的大白菜，硬要把你塞给谁的箩筐里；另一方面，26岁，对单身女孩来说，渴望也好，尴尬也好，我们从心底里还是不愿放弃自己的要求：或许到了这样的年龄，寻找男友更现实了，不但要考虑性格相投，还要求有一定的经济基础，因为现在的社会很残酷，金钱虽然不是万能的，但没有金钱是万万不能的。

或许到了一定的文化层次，寻找男友更苛刻了，不但要考虑形象、气质是否达到标准，还要考虑与对方有没有共同语言，是否可以在一些问题上进行深度的思想交流。

小妹的矛盾在于，不知道该不该继续等，怕耽误了青春，最后成为一个既没有事业又没有家庭的老女人，但是又不甘心就此放弃，随便找个人嫁了。

对于亲人，我觉得费力解释博取理解，只能是治标不治本，也许只有实实在在的婚礼才能堵住他们的嘴，别无选择时也只能保持沉默了。



小妹郁郁寡欢，都说目前适婚年龄的男性比女性多1800万，而小妹的个人条件在同层次中虽说比上不足但也比下有余，在这样的大比率下，这么多年来怎么就没找到一个合适的呢？

我也怀疑过关于男女比例的这些数据，我笑着对小妹说，不可否认，潜意识里，每个女孩子还是希望找个适合自己的人

度过一生。

想嫁不甘心，不嫁不安心。有句歌词说，拿着爱的号码牌，我自问，小妹的号码数值有多大，要等多久才能遇见自己的爱情？

属于小妹的那一位在哪里呢？这个世界是怎么了？还是我们怎么了？

但是，又有哪个女人，是真的想单身一辈子呢？

私密私语

要承认单身是一件愉快的事情，必须偷偷摸摸，因为这个论调一出来，势必引起父母、亲戚、已婚好友以及那些“邻居的耳朵”的强烈不满。他们会把你想象成一个悲苦的寂寞的随时可能崩溃的女子。任何人都解决自己问题的能力，我们也一样。任何过分的干涉都是很可笑的。中国传统的权力模式潜在就是控制别人的欲望，同化别人的欲望。未婚的大龄青年如果认同传统的婚姻模式，肯定是要去寻找，在一个资讯发达的时代，这不是问题。

§ 名人情感 §

杨澜曾经说过：“最难的选择是选择一个老公。”杨澜的感慨，也是很多女人的感慨。杨澜的事业令人羡慕，婚姻却并不那么一帆风顺。刚毕业的杨澜觉得一个女人，到了年龄就嫁人是一件天经地义的事情，于是，刚出校门的杨澜就选择了婚姻的归宿。但是杨澜的第一次婚姻只维持了一年多的时间就以和平分手而告终。杨澜说：“你需要什么样的男人，什么样的生活，初恋是想不清楚的。”所以，相对于徘徊在婚姻门外的26岁女孩来





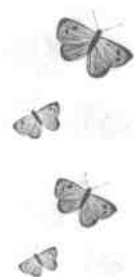
说，杨澜的26岁何尝不是另一种尴尬。

经过了短暂的婚姻之后，杨澜对于男性有一种灵性的透视，她与现任丈夫吴征的见面很有戏剧性。杨澜说：“当时我刚熬了一个通宵，在朋友家我一直喝着不放糖的咖啡，怕自己睡过去。吴征后来说，第一次见我的时候，我很憔悴。他不知道我头一晚上没有睡觉，熬了一个通宵在做论文。”就是这时候，吴征登场了。

当时很巧，巧到这次见面好像是主人的刻意安排。因为吴征进来的时候，杨澜除了不认识吴征以外，其他的人都认识。而吴征当时却是除了杨澜以外，其他的人都是吴征的朋友。于是，吴征与杨澜的手就很自然的被主人招呼到了一起，虽然那时候是一种客气的连接。也许连主人都没有想到，这次偶然的认识竟然引起了一场后来电视界的狂澜。



单身已成为别人议论的话题





前些年看报纸，一份人口普查的数据称，目前北京和上海两地的单身男女已经突破百万之众。同样是在这两个城市的婚恋调查显示：“单身贵族”的队伍正在逐步壮大，在高学历女性群体中，这个比例高达89.94%……

“单身”已然成了公众和媒体的话题！

几乎所有单身的人都会受到来自社会舆论和身边亲友的压力！26岁左右女性的情感生活更是成为了人们关注的焦点。

一个女人，26岁了，整个世界都在忧心忡忡地虎视眈眈地幸灾乐祸地看着她，等着她把自己用跳楼价大甩卖了。似乎在这个年龄，结婚是唯一不需要解释的选择！

听上去很凄凉，仿佛人的所有主观能动性，在传统、趋势、潮流等等集体性的事物面前，都不堪一击。仿佛人只是一只陀螺，在外力的抽打下机械地旋转。

听朋友说起这样一个故事：她搬进自己的新房子之后，请了一位颇为要好的女朋友来家做客。她们一边喝茶，一边闲聊。这位到访的女朋友突然感慨万分：你看，你夜夜独守空房，说到底，还是怪你自己的能量不够吧。要不，撬也要撬一个别人的男人做老公呢。

宾主不欢而散。客人要走了，朋友送她到车站。可是，末了，这位客人却说，你还是赶紧找个哪怕是个不怎么出色的人做你老公吧，总好过一个出色的情人半夜三更却要起身离开你，回到他的老婆那里去。

朋友极力守住丹田，不让熊熊烈火燃烧出来。原本快乐的心情落入冰窖。不就是看我买了漂亮的房子和车子吗，她想当然呢，我什么时候有了一个半夜三更的情人？

朋友说，我想了半天，最后只好做自我检讨。是的，我能量

有限,居然没有撬动一个男人。而且,我突然明白了,我与她认识了好多年,但她从不把家里的电话给我。原来是怕我撬她的老公。从此,我再不敢在任何女朋友面前,夸谁谁谁的老公优秀。

朋友的遭遇同样让我觉得生气,但一时间又不知如何开口。在这样一个曾经传统的国度里,一切都悄然发生着变化:站在单身女人的卧室门口,男人或者女人总显出一种暧昧的表情。如果你气血通透,面色红润,他们就会说你不老实,不知被多少男人滋润着呢。如果你恰好面色黄瘦,神情萎靡,他们就会认为你可怜,怎么没有男人肯要你呢。

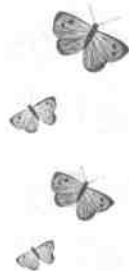
单身时,我也特别害怕别人说闲话,经常独来独往,做出一副忙忙碌碌的样子,认为这样子一切就OK了。即便这样也甩不开一些好事者,经常被人当面询问,你肯定有过不止一个情人吧。问话的人,有男人,也有女人。

我通常都不知所措。如果我否认,就好像我承认自己有病,并且毫无性魅力。如果我承认呢,却好像我很没有长性,不停地在换情人。我只好很老实地回答说,暂时没有。

其实,我们的父母多是作风很民主的模范夫妻,因此我们没有什么童年阴影,对婚姻自然没有苦大仇深的心结:在26岁这个依然绽放的花样年华,我们没有遇到过什么爱情挫折,应该也不会有什么心理隐疾。

虽然26岁了,可我们从来没有刻意要成为别人眼中的“单身贵族”,也从来没有刻意要做“围城”之外的爱情逃兵。单身对我而言,也是一种无奈的选择。

细细想来,也曾有不少男孩子对我表白过爱情,徘徊犹豫时,回过头来才发现,那些事业有成、模样还过得去的男人,早



已被一些比我年轻、靓丽的女孩子掳进“围城”了。

很难用一两句话来描述一个女孩子26岁时的生活，它也许既是我们想要的那一种——有一点钱，有一间自己的房子，无牵无挂，无拘无束；但它又使我们害怕——有形无形的社会和家庭压力，以及一个人生活的孤独和寂寞，让我们不得不在夜深人静时黯然神伤。

私密私语

日本漫画《萤之光》里二十七岁的女主角雨宫萤的生活状态，也许我们都不陌生：假日几乎都在家里睡觉，穿着高中时代的体育服装，歪斜着躺在家里看电视、DVD等。这种基本放弃恋爱，凡事都说“这样最轻松”的年轻女孩，常常让我非常心痛。固然，眼看着自己的同学和同事都开始成家立业，有儿有女，而自己却还一个人漂泊，会有些失落。于是，独来独往的身影里少了些许骄傲，没有结婚似乎不再是自己个人的事。换个角度看这些外界的压力吧，也许压力就是动力，会逼迫我们去真正关注自己的需要。其实，这才是最重要的。

§ 名人情感 §

香港知名女性导演许鞍华，曾导演过《玉观音》、《女人四十》和《姨妈的后现代生活》等影片。年过六十的许鞍华一直没有结婚，在她的电影中，也很少有美好的爱情和优秀的男人。对于内心关于婚姻的想法，许鞍华曾经很坦然地接受访问，表示在三十多岁时曾考虑结婚，也认为婚姻是一件非常好的事情，“两个人可以一起学习、生活。”