

J·B 必读丛书

拜晶女郎

穿休闲装的

知本家

伊湄 编著



百花文艺出版社

BAIHUA LITERATURE AND
ART PUBLISHING HOUSE

时尚生活类

拜晶女郎

穿休闲装的

知本家

伊莉 编著



中国轻工业出版社
CHINA LIGHT INDUSTRY PRESS



拜晶女郎： 穿休闲装的 知本家

伊湄 编著



百花文艺出版社
BAIHUA LITERATURE AND
ART PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (C I P) 数据

拜晶女郎：穿休闲装的知本家 / 伊涓编著. —天津：
百花文艺出版社，2002
ISBN 7-5306-3436-4

I. 拜… II. 伊… III. 散文—作品集—中国—当代 IV. I267

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 053122 号

百花文艺出版社出版发行

地址：天津市和平区张自忠路189号

邮编：300020

e-mail: bhpubl@public.tpt.tj.cn

<http://www.bhpubl.com.cn>

发行部电话：(022)27312757 邮购部电话：(022)27116746

全国新华书店经销

河北省三河市宏达印刷有限公司印刷

※

开本 850 × 1168 毫米 1/32 印张 9.5 插页 2 字数 213 千字

2002 年 10 月第 1 版 2002 年 10 月第 1 次印刷

印数：1 — 6000 册

定价：16.50 元

绪论： 谁是拜晶女郎

在喧闹繁华的城市里生活着这么一个群体，她们大都有体面的工作和职位，用比较时尚的话来说，就是白领或金领或者粉领。她们对未来充满信心，憧憬美好的远景，同时也注重今天的生活质量。她们有自己相对独立的消费观念，奉行符合自我价值观念的消费主义。社会学家们还没有来得及给这个日益壮大的群体定义一个学名，然而，她们有一个非官方的昵称——拜晶女郎，意指崇拜代表高科技的晶片，并从事与之相关的工作。

很多时候，她们用她们的新消费主义

001

绪论：
谁是拜晶女郎





来诠释着她们的生活理念。虽然她们的月薪加奖金加津贴加分红足以让她们过上近乎奢侈的生活，但是在她们身上你看不到前几年那些暴发户身上俗不可耐的“拜金”味道。她们按照自己的价值观念理性地分配着她们的收入，并不在乎别人对她们的看法。她们不会为显示生活的优越而非XO、人头马不喝，很多时候，可能仅仅是一杯简单而精致的苏打水或咖啡。但是，她们会为倾心已久的奢侈品，诸如一个精致的施华洛世奇的水晶饰品，一款别致新颖的NOKIA手机而毫不吝惜。她们用在体育锻炼诸如网球、游泳、旅游上的费用可能上千元，定期去做运血排毒的奥地利香薰，或是一个疗程的瑜珈修身，SPA专业的全身美容……在她们眼里，这不仅仅只是一种消费，更重要是代表了一种生活方式，一种自我的价值取向。

在金融理财方面，她们尊崇信用消费和超前消费，在消费价值观念上提早开始和世界接轨。她们信用消费的底气来自她们过去受到过的美好高等教育、现在拥有

的白领甚至金领的职位、优厚的报酬以及对自己未来坚定的信心。于是，当“广发卡，消费的革命，领导你新消费主义”的旋风开始刮起，她们敏锐的嗅觉发现了天然亲近的东西：20天至50天的消费透支免息；近百家诸如“留声吧”、“欧陆风情”这些往日频繁在她们的消费账单上出现的场所消费打折，每个月可以赢得笔记本电脑的抽奖……她们明白，对她们来说，短时间的透支并不是得过且过式的享受，颇为实惠的商户打折也不是菜场式的讨价还价。她们愿意享受银行给她们提供的免费理财方案和消费方式上的便利，因为她们在潜意识里对PROFESSIONAL充满尊敬。精打细算和大方得体在这里找到了最好的契合点。

拜晶女郎的后现代消费理念，品位中流露着成熟，优雅中包含着理性。

总之，这是追崇自由、张扬个性的一群新女性，对自己、对生活有足够的认识 and 信心，她们像朵朵出水芙蓉，懂得如何以一种美丽而自然的方式向公众表达自身的光彩。工作中，她们敬业刻苦又灵活应变，下



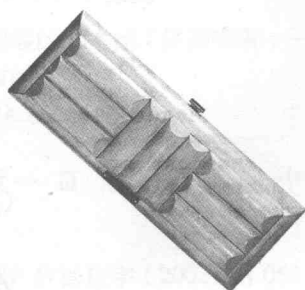


班后她们热切去体验每一种新潮流，感受生命的自由。午休时间，她们会选个幽静的咖啡馆、茶馆，抓住这片刻的悠闲。当然最让她们舒心的是周末的郊游，在大自然面前做回一个完完全全的自己。

目 录



绪论：谁是拜晶女郎	001
第一章 穿休闲装的知本家	001
一、天之骄女	001
二、职场上的红粉兵团	010
1. 必须具备的5C元素	010
2. 灵魂人物	018
3. 和工作谈恋爱	020
4. 做一个“有野心的女人”	023
5. Tracy的办公室故事之武器论	026
6. Irene的办公室故事之明星自我塑	081



造法	031
7.Angle的办公室故事之Q版致胜策略	035
8.“做想做的事情,做有激情的事情”	036
三、充电一族	040
四、双语娇娃:职场弄潮儿	043
1.求职:傲然英文	043
2.办公:当然英文	044
3.聊天:悠然英文	045
五、如何做一个职场赢家	048
1.亲密但不能无间	048
2.让对方闭嘴的好方法	049
3.宰相肚里能撑船	049
4.退一步海阔天空	049



5.化敌为友	050
六、穿休闲装的知本家	053
七、e时代的林妹妹	055
1.资讯焦虑症	056
2.手机依赖症	057
3.电脑失写症	058
4.IT分裂症	059
5.肠激惹综合症	060
6.心理紧张症	060
第二章 嫁,还是不嫁	069
一、选择婚姻	070
1.理性的婚姻观	073
2.全职太太:一个美丽的梦	078
3.分床而睡	081



070	4.女主外,男主内	083
070	5.“无烟家庭”	084
020	6.“性”情中人	086
020	7.女丁克族:“绝代佳人”	088
020	8.婚内分居	091
020	9.我们尊重隐私权	093
020	二、选择独身	098
000	1.独身的N个理由	098
000	2.试婚:有实无名的婚姻	102
	3.关于婚姻的逆向思考	103
000	三、好男人解码:睿、纵、博、涵	112
070	四、相关链接:21世纪流行的白领恋爱观	115
070		
070	第三章 优雅是一种生活主张	121



一、细节的花样年华	124
1. 细节从关注袜子开始	124
2. “内秀”的细节	125
3. 闻香识女人	126
4. 文化修养的体现	128
二、新食物主义：秀色可餐	133
1. 除了情调还是情调	134
2. “甜蜜蜜，你笑得甜蜜蜜”	141
3. 秀色可餐	144
4. 让健康来得更简单	145
三、女人是美酒、咖啡和茶的混合物	148
1. 酒让女人风情万种	149
2. 咖啡物语	151
3. 一朵馨馨欲开的茶花	154
四、享乐的乐，音乐的乐	160



1.众乐乐何如独乐乐	161
2.漫画人生	162
3.“血拼”的快乐	163
4.音乐:女人生命的基本元素	170
五、崇尚健与美的时代精神	176
1.Keep tit:让生命起舞	177
2.欣赏以拼搏与力度与激情诠释的 性感	182
3.拉萨的女独行侠	184
4.“生存大挑战”	186
5.玩玩新意思	188
六、走遍天下,不如我小小的家	191
1.当她看到“龙与家”的工艺品时 ...	192
2.房间里有43只“史努比”	193
3.都市森林里有三个窝的鸟儿	195



七、美丽的群生动物	200
1.“圈子动物”	200
2.女人是女人的天敌吗	204
3.做一个有魅力的女人	206
4.有了友情,生活便有了深深浅浅的 惬意	209
5.男人的友谊和女人的友谊	210
6.找一个“蓝颜知己”	212
八、阅读兴趣	216
 第四章 解读时尚密码的N个符号	221
一、颠覆传统的生活观念	222
1.不愿长大的一代	222
2.克隆一族	224
3.会员制:非一般的人生体验	226



4.新贫族:就这样把物质征服	228
5.职场之外的人生亮点	236
二、品牌:优雅永远是第一要素	245
三、“无上妆女郎”	253
四、“愈拜晶愈快乐”	262
五、DIY:爱你没商量	265
六、精致是精彩的升华	269
1.钻饰:彰显品位的首选	271
2.天使爱水晶	272
3.腕上的风情	274
4.“写”意人生	279
5.戒指:说出你的故事	280
6.“脸上的时装”	281
七、女性时尚的领军人物	283
1.多才多艺的时装设计师	283
2.美丽自信的金凤凰	285