



中资海派
新生活

언니의독설

姐姐的 麻辣忠告²



献给想作决定
却总在纠结的女人



[韩] 金美敬 ◎著 李一歆 ◎译

当你感到迷茫彷徨的时候，
请读完这本书果断坚定地走下去！

上市以来热印二十几次 “麻辣励志风” 再度来袭！

女性幸福快乐指数研究专家 赵格羽 倾情推荐
著名心理专家 陶氏英合签约专家 杨 谨

引发姐姐妹妹们新一轮热议 | 首席“女性精神导师”
韩国各大知名媒体争相追捧 | 金美敬 最新超级畅销力作

广东省出版集团
广东人民出版社

언니의독설

姐姐的 麻辣忠告 2

[韩] 金美敬 ◎著 李一歆 ◎译



廣東省出版集團
廣東人民出版社

· 广州 ·



绿 水 32岁，外贸公司职员

《姐姐的麻辣忠告 2》是以职业女性为对象的一本书，书中给出了可以让女性过上更好生活的箴言。书写得非常好，引起了很多女性的共鸣，并教会她们发现生活的智慧。所有想让职场生活更好、婚姻和事业并行并更上一层台阶的职场女性，都应该仔细阅读这本实用指南。

胡朗梁 31岁，服装设计师

不结婚也OK，结婚也OK，《姐姐的麻辣忠告 2》给我们一种怎样做都可以的感觉，让妹妹们无论处于怎样的境况都能实现自我价值。我在“姐姐的麻辣忠告”中渐渐发现了自我。

周 妍 28岁，教师

《姐姐的麻辣忠告 2》一针见血地把成功和幸福所需要的信息和秘诀都告诉了我们。作者通过亲身经历并辅以幽默风趣的方式，指出职场女性可能面对的问题，并给出了非常诚恳和精辟的建议。我想推荐给对婚姻和育儿有困惑的女性朋友们。

真 伊 33岁，银行职员

读完这本书，给我印象最深的就是“最好的投资就是你自己”这句话。不断对自己进行投资，比如在一年之中不间断地上英语补习班就是对自己的投资。时光飞逝，从今天起，不断地自我投资，10年、20年后你会发现成长为绩优股的自己。

otrijung 26岁，在读研究生

读了《姐姐的麻辣忠告2》，书中有我向往的生活方式，也有我不喜欢的生活方式，更多的是我没有经历过的生活，但这本书就是对未来生活挫折最好的预防书。如何利用不断流逝的时间进行自我投资？我现在要仔细思考，并且要开始行动起来啦。

和书一起 29岁，美食家

《姐姐的麻辣忠告2》时而站在我这边，与我产生共鸣；时而变得非常严厉，让我反省；听了金美敬老师的演讲，我逐渐找到了解决困扰的方法。

为了明智地应对看起来困窘的30岁，请一定要读这本书。

lovelydl 34岁，两个孩子的妈妈

看《姐姐的麻辣忠告2》就好像金老师在我耳边给我忠告，就像一位姐姐在“恨铁不成钢”地谆谆教诲，感觉非常亲切。

我结了婚也没有离开职场，但常常感到苦恼和彷徨失措，谢谢金老师减少了我的苦恼。

罗拉善 35岁，家庭妇女

《姐姐的麻辣忠告 2》对职场人士而言，可谓良师益友。这本书给了职场女性诚恳的忠告，可以说是人生指导书。作者已经结婚 24 年了，事业成功，家庭美满，她真让人敬佩，仔细聆听她的话应该会收获不少吧。读着读着，我渐渐被金美敬的魅力所倾倒，作者很棒。

喔喔智敏 27岁，化妆品推销员

我想把《姐姐的忠告 2》送给结婚不久的妹妹。这本书教我们真诚地面对自己的人生，努力靠近自己的梦想。看来，这次我真的要奋斗了。



你会干得好还是嫁得好？

女人干得好不如嫁得好。干得好要靠自己，收获也是属于自己的。而嫁得好，就不一定了。如果把幸福寄托在别人身上，那么这个人既能给你幸福，也有可能把你的幸福拿走。不管你需要的是什么，先看看你究竟是干得好还是嫁得好吧。

1. 和恋人已约好时间吃饭，但老板要你工作，你怎么做？

先工作——去第10题

推掉工作——去第2题

2. 工作起来，你不顾形象吗？

是的——去第11题

不是——去第3题

3. 你认为女人外表美胜过一切吗？

是的——去第12题

不是——去第4题

4. 你愿意为了穿比基尼而10个月不吃肉吗?
- 是的——去第13题
- 不是——去第5题
5. 你不喜欢暴露自己的美貌吗?
- 是的——去第14题
- 不是——去第6题
6. 你不计较得失吗?
- 是的——去第15题
- 不是——去第7题
7. 你喜欢看香港警匪片吗?
- 是的——去第16题
- 不是——去第8题
8. 你喜欢膨化食品吗?
- 是的——去第17题
- 不是——去第9题
9. 你不喜欢口味过重的食物吗?
- 是的——去第18题
- 不是——去第10题
10. 你对自己的要求很严格吗?
- 是的——去第19题
- 不是——去第11题
11. 工作的时间,你最讨厌被人打断吗?
- 是的——去第20题
- 不是——去第12题

12. 给你一副吃不胖的身材和聪明绝顶的头脑，你要哪个？
吃不胖的身材——去第21题
聪明头脑——去第13题
13. 用3个星期的节食换一柜子名牌衣服，你愿意吗？
愿意——去第22题
不愿意——去第14题
14. 选泳衣时，你会根据心情选择比基尼还是连身衣？
是的——去第23题
不是——去第15题
15. 你认为成功不一定要出人头地吗？
是的——去第24题
不是——去第16题
16. 你几乎不吃动物内脏吗？
是的——去第25题
不是——去第17题
17. 你曾经想要做素食主义者，但没成功是吗？
是的——去第26题
不是——去第18题
18. 你不喜欢卤面，而喜欢汤面吗？
是的——去第27题
不是——去第19题
19. 你很少会抱怨太辛苦吗？
是的——A
不是——去第20题

20. 工作的时候，你总是把头发束起来吗？
是的——B
不是——去第21题
21. 你喜欢穿高跟鞋吗？
是的——C
不是——去第22题
22. 只要每天做面膜，你就可以保持婴儿般的皮肤直到35岁，可是每次面膜需要花一小时，你愿意吗？
愿意——D
不愿意——去第23题
23. 你不内向，但也不多话吗？
是的——E
不是——去第24题
24. 你认为明星不一定幸福吗？
是的——F
不是——去第25题
25. 你认为身材好可以为自己的工作带来福利吗？
是的——A
不是——B
26. 你不会在爱情里陷得太深吗？
是的——C
不是——D
27. 你能清楚说出自己的优点，并能适时利用它们吗？
是的——E
不是——F

A. 既能嫁得好也能干得好。

你是个精明的女人，也是完美主义者。这么说可能有点夸张，但你确实接近完美了。你知道美丽的外表能给你的事业带来帮助，所以你不会吝惜时间来锻炼身体和做面膜，你知道用什么态度去面对男人，知道怎样获得自己需要的爱情，所以你的人生很成功。

B. 你干得好可未必嫁得好。

在事业方面，你的能力是一等一的。不管做任何事，你都有自己的思路，而且头脑能时刻保持清醒。你的实干精神特别了不起，你是不怕吃苦的女人。你的缺点偏偏也正是这一点，作为一个工作狂，你花太多时间工作了，没有考虑到自己的爱情问题，所以，未必能嫁得很好。

C. 你能够嫁得好。

你真的不是那种独立性很强的女人，可以说，养活自己都成问题。你根本就没有头脑去创造属于自己的事业，也没有吃苦的能耐。所以你天生就适合被男人呵护照顾和宠爱。当然，你也知道如何吸引你想要的男人的目光。要想嫁得好，根本就不用思考，你稍微努点力就能成功。

D. 你嫁得不好也干得不好。

你懒得做太多事，不想努力工作，对事业没有热忱，不愿意加班辛苦，不想做什么了不起的人物，不是女强人的角色。不过，在外表和修养方面，你也没心情去完善或提升，你才

不会为了做面膜放弃自己喜欢的电视节目呢。这样的你怎么能嫁到好男人，怎么能做好事业？只能说，你对待自己人生的态度太随意了，太不负责了。

E. 能否嫁得好，能否干得好，全看你自己的了。

你是那种能呼风唤雨的女人，想要什么就一定能得到，你头脑聪明，面对自己想做的事，总有一套独特的思维，总有办法达到目标。但你并不太清楚自己到底想要什么样的生活，是嫁个好男人，做宠物女人，还是成就自己的事业，做女强人，你还正在考虑中。不过，请你早点作决定，如果磨蹭太久，黄花菜都凉啦。

F. 嫁得好不好，干得好不好，你反正无所谓。

你对待自己人生的态度完全是随意的。你只希望自己过得舒服，至于嫁给什么样的人，过什么样的生活，和什么样的人在一起，都无所谓，只要自己开心就行了。你从不强求自己，也没有什么是你非要达成的目标，你知道强迫自己会过得很辛苦。

别把婚姻当跳板——
嫁得好只是幸福的一半。
不只是恋爱时对你好，
结婚30年仍愿意为你端一杯水的男人才是好男人。



短信查询正版图书及中奖办法

A. 电话查询

1. 揭开防伪标签获取密码,用手机或座机拨打 4006608315;
2. 听到语音提示后,输入标识物上的 20 位密码;
3. 语言提示:您所购买的产品是中资海派商务管理(深圳)有限公司出品的正版图书。

B. 手机短信查询方法(移动收费 0.2 元/次,联通收费 0.3 元/次)

1. 揭开防伪标签,露出标签下 20 位密码,输入标识物上的 20 位密码,确认发送;
2. 发送至 958879(8)08,得到版权信息。

C. 互联网查询方法

1. 揭开防伪标签,露出标签下 20 位密码;
2. 登录 www.Nb315.com;
3. 进入“查询服务”“防伪标查询”;
4. 输入 20 位密码,得到版权信息。

中奖者请将 20 位密码以及中奖人姓名、身份证号码、电话、收件人地址和邮编 E-mail 至 szmiss@126.com,或传真至 0755-25970309。

一等奖:168.00 元人民币(现金);

二等奖:图书一册;

三等奖:本公司图书 6 折优惠邮购资格。

再次感谢您惠顾本公司产品。本活动解释权归本公司所有。

读者服务信箱

感谢的话

感谢您购买本书!顺便提醒您如何使用 ihappy 书系:

- ◆ 全书先看一遍,对全书的内容留下概念。
- ◆ 再看第二遍,用寻宝的方式,选择您关心的章节仔细地阅读,将“法宝”谨记于心。
- ◆ 将书中的方法与您现有的工作、生活作比较,再融合您的经验,理出您最适用的方法。
- ◆ 新方法的导入使用要有决心,事前做好计划及准备。
- ◆ 经常查阅本书,并与您的生活、工作相结合,自然有机会成为一个“成功者”。

优 惠 订 购	订 阅 人		部 门		单位名称	
	地 址					
	电 话				传 真	
	电子邮箱		公司网址		邮 编	
	订 购 书 目					
	付 款 方 式	邮局汇款	中资海派商务管理(深圳)有限公司 中国深圳银湖路中国脑库 A 栋四楼 邮编: 518029			
银行电汇 或 转账		户 名: 中资海派商务管理(深圳)有限公司 开户行: 招行深圳科苑支行 账 号: 81 5781 4257 1000 1 交行太平洋卡户名: 桂林 卡号: 6014 2836 3110 4770 8				
附 注	1. 请将订书单连同汇款单影印件传真或邮寄,以凭办理。 2. 订书单请用正楷填写清楚,以便以最快方式送达。 3. 咨询热线: 0755-25970306 转 158、168 传 真: 0755-25970309 E-mail: szmiss@126.com					

→利用本订书单订购一律享受 9 折特价优惠。

→团购 30 本以上 8.5 折优惠。

目 录



序 言 婚礼和婚姻，千万别弄混！ 1



是时候割舍灰姑娘情结了 8

美貌的交易是不会长久的 9

女人想嫁有钱的男人，男人却想娶挣钱的女人 11

结婚，真的能让麻雀变凤凰吗？ 13

恋爱的重心是你，不是他 16

守护爱，更要坚守自己的位置 18

和他一起安排“恋爱日程表” 21

爱上“可怜”的有妇之夫，会让你更可怜 24

恋爱要在阳光下谈 25

已婚男的谎言：“我跟妻子分居了” 26

爱上 45 岁已婚男，你也会一下子变成 45 岁 28

要嫁就嫁“潜力股男人” 32

你有 20 万，凭什么要求男人有 200 万？ 34

结婚也要有“创业精神”？ 35

如果为了钱嫁入豪门，你依然是灰姑娘 38

40 最佳配对：职场女 + “潜力股男人”

41 把自己变成“绩优股”的动力

45 “高富帅”不是咱的菜

47 低价买入“潜力股”男人

51 好婆婆让你的婚姻增值

54 男人来自火星，女人来自金星

56 撒娇短信，只换来他1个“OK”

59 男人想的和你不一样

60 女人的身体语言，男人永远搞不懂

62 有时，不妨直接告诉他你的想法



家庭篇

68 在外大女人，在家小女人

71 钱包可以比他鼓，气焰不能比他高

72 “治愈”男人受伤的自尊心

74 女骑士，和你的王子一起往前冲

77 Office Lady “计划生育”：“生”“升”两不误

80 怀孕要在升职后

81 巧安排，不要带着歉意生孩子

特别的产假，特别的机会 84

制造一种你从未离开职场的假象 86

调理身体，更要调整心理 88

拯救身材，就是拯救你的自信 92

利用产后调理期“提示”你的存在 92

育儿，让男人拿到“爸爸资格证” 95

男人也可取得“育儿上岗证” 97

老公育儿，可以降低离婚率？ 98

老公的育儿年龄和你一样大吗？ 100

是老公，更是你的 Partner 103

警惕“贤妻良母综合征” 106

“新时代三好男人”是怎样炼成的？ 108

培养独立自主的孩子，就是在挣钱 112

让孩子爱上你的工作 115

“授权”给小大人 117



做金钱的主人，做自己的 CFO 122

区别“真钱”和“假钱” 124

爱自己，更爱自己挣的钱 126

小心！钱有时真的只是个数字 129

花钱要省，攒钱要狠 130

理财达人高招：“听钱的话” 133

137 一分钱难倒英雄汉，也成就英雄汉

139 你被钱“为难”过吗？

145 “不向金钱低头的妈妈最棒”

152 最好的投资是投资自己

154 自我投资要趁早、要坚持

156 创造一生获利的“自我利息系统”

158 外貌也是资产，请认真打理

160 减肥成功的狠女人，没事能难倒她

164 旅行：给自己的最好礼物

166 去远方，邂逅未知的自己

168 背上空行囊，出发吧

169 不忘旅行战利品