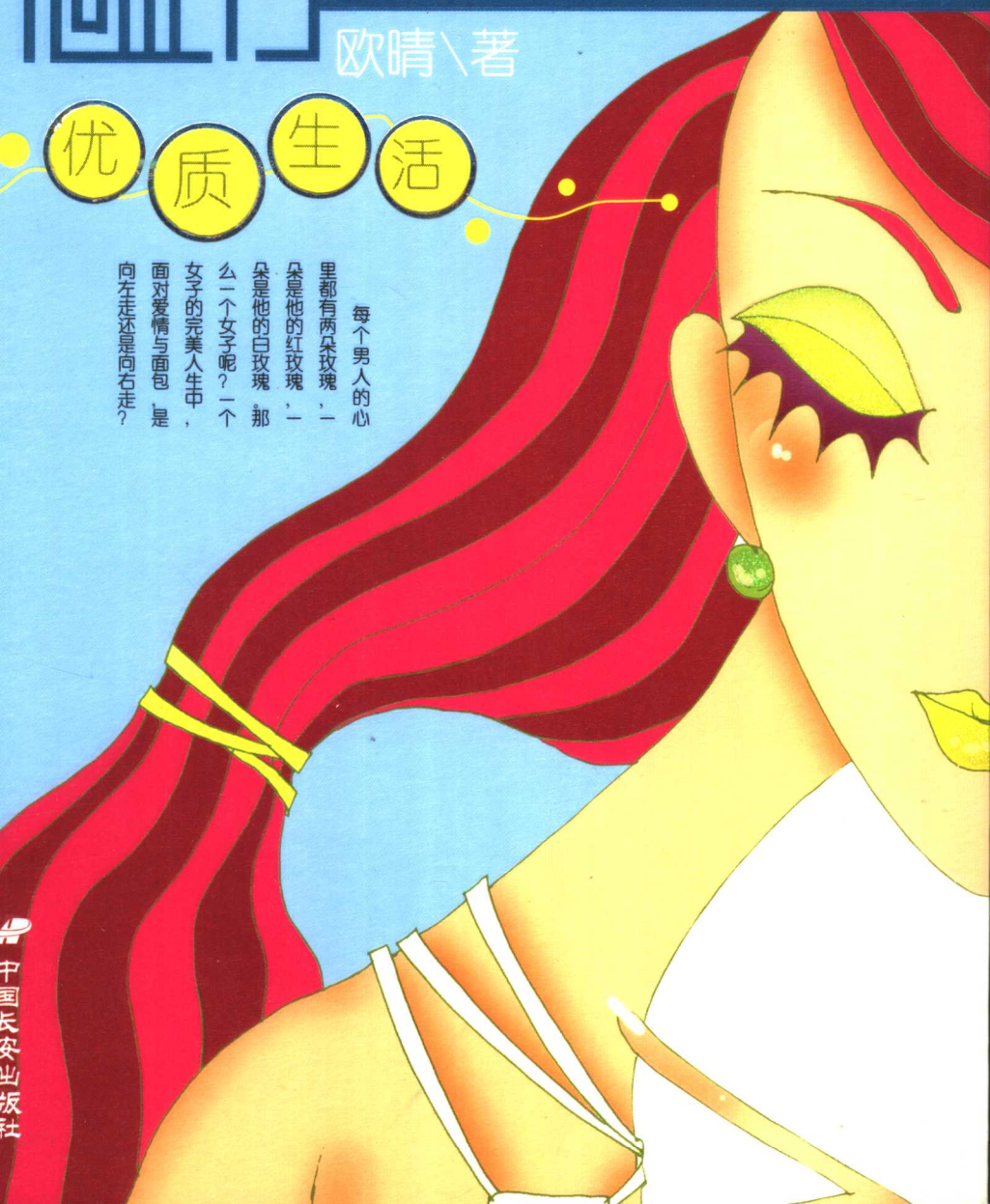


魅力 GOING 她世纪

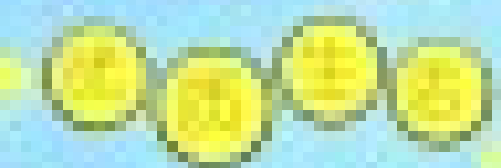
欧晴\著

优 质 生 活

每个男人的心
里都有两朵玫瑰，一
朵是他的红玫瑰，一
朵是他的白玫瑰。那
么一个女子呢？一个
女子的完美人生中，
面对爱情与面包，是
向左走还是向右走？



GOING 20世纪



THE
GOING



魅力 GOING 她世纪

欧晴\著

优 质 生 活



图书在版编目(CIP)数据

魅力 going 她世纪 / 欧晴著. —北京: 中国长安出版社, 2005. 11

ISBN 7-80175-380-1

I. 魅... II. 欧... III. 女性—修养—通俗读物

IV. B825-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 131670 号

魅力 going 她世纪

欧晴 著

出版: 中国长安出版社

社址: 北京市东城区北池子大街 14 号(100006)

网址: www.ccapress.com

邮箱: ccapress@yahoo.com.cn

发行: 中国长安出版社 全国新华书店

电话: (010)65270593 65270433

印刷: 北京飞达印刷有限责任公司

开本: 880 × 1230 毫米 1/32

印张: 7.25

字数: 165 千

版次: 2006 年 1 月第 1 版 2006 年 1 月第 1 次印刷

印数: 1—10,000

书号: ISBN 7-80175-380-1/C·159

定价: 19.80 元

(如有印装错误 本社负责调换)

优质生活倒叙式

(代序)

身边女友，很多做着外资企业的高级女主管，每每提及自己的“雌”心壮志，都会作如下描述：“要有更高的职位，要有更多的薪水，要有更好的生活，要有更实的情感。”于是不免被人戏称“欲望公主”，她们却展颜一笑说道：“有欲望有什么不好？有欲望才会有动力，有欲望才会有激情，才会努力向前，才会永不落后。”

的确，适时适度的欲望，其实是一种积极的生活态度。

商场疯狂打折时，正是疯狂“血拼”时。女人一旦置身商场，在唯美灯光轻柔音乐以及售货小姐轻言软语的蛊惑下，往往比恋爱时更容易发昏，疯狂“搜购”一番之后，直至收银台前方幡然醒悟：自己即将付出的银子差不多是天价！但看看眼前的华衣美服、精致饰物，哪一样都是必需的！于是稍事镇定，拿出银行贷记卡作窃喜状：我有卡！刷吧，那是银行的钱，刷吧，我急等着回家试新衣。

这大约是每一个第一次使用银行贷记卡购物的女孩子心情的真实写照：对美衣靓衫的渴望以及并不发达的理财智商，似乎都在不断暗示，刷卡消费花的好像并不是自己的钱！对于年轻后辈们超前消费、大把花钱的生活方式，父母长辈们连连叹息：你们这样花钱的方式真是可怕，年纪轻轻就一堆债，结婚成家可怎么办？老了

以后又怎么办？女孩子们却说：如果我现在就扛起未来所有可能的负担，那岂不是在透支“忧愁”？更可怕的是，利息不是钱，而是我的青春，我的快乐。于是，前辈们兀自嗟然叹息，后辈们却依然上演着之前疯狂血拼，之后兴奋满怀的往返重复的生活步调，只抓住眼前的幸福不撒手，全不去想日后的“利息”。

和我同一年大学毕业的校友酈然，竟然买了一套 150 平米的大 House，三居两厅两卫，小妮子一个人住，奢华得简直就是过分！问及缘由，酈然说自己一直梦想着能住进一间看得见风景的房子，就是那种有飘窗、带落地阳台、整个客厅都洒满阳光的房子。如今，夙愿已偿，随之而来的，还有未来 25 年的还贷生活。小妮子年纪不过 26，俨然已经是个不折不扣的百万“负”翁了，似我等眼光短浅者，正禁不住为她每月的还贷压力发愁时，她却轻松应答：有压力才有动力嘛！每月及时上门的账单就是催我上进的动力。我现在已经开始享受奋斗带给我的美好人生了，而我们所有的奋斗，不都是为了过上好日子吗？提前实现，提早享受，又有什么不好？这大约是一位“负”家女超“钱”意识的真实写照。

另一女友柳离离，去年和男友一起在北京 CBD 商圈买了一套大房子，首付 10 万元，由男友支付，之后每月 3000 元的月供，两人平摊。虽说有房贷压力，但一直不愿过朝九晚五上班族生活的离离，还是选择了做 SOHO 一族，在家办公，主业是自由撰稿人，副业是为各时尚杂志画插图，虽说是朝不保夕，但除去一应开销外，每月仍有余粮入账。

前不久，离离优游自在的生活被迫中断，与男友的分手使得她

不得不重新调整自己一贯的生活步调。因为太喜欢那所有着美美的落地高大客厅的房子,离离还是决定要它,于是,把首付的 10 万块给了男友之后,便开始独立承担起房子的月供。

为了每月雷打不动的按揭款账单,离离开始为自己谋得一份时尚杂志编辑的工作,从此中规中矩地过起了按时上班无限期加班的生活,虽说目前薪水还未臻得化境,但还贷已不是生命中不能承受之重。

如今,离离已从不久前的租房族一跃而成为有房族,虽说每月 3000 块的房贷数额不小,但离离宁愿累点,也要承担起曾经梦想中的房子。现在,离离的新家从大家居到小摆件,逐渐一应俱全,日后,还可考虑每月计划点储蓄入账,或者一直自己供这个房子,或者找个男友一起供,总之,有一个纯粹的自己的家很重要,永远不怕吵架,永远不怕跟男朋友分手。

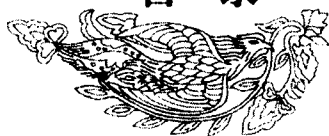
在一个时尚 Party 上,和几个做媒体的女友在一起聊天,不过是个些服装秀、流行彩妆之类的话题。忽然,大家眼前一亮,几双眼睛探照灯般齐刷刷落在款款行来的女友 Sunny 身上:这家伙,一袭摇曳生姿的连身长裙,一望而知价值不菲,看看牌子,一群人瞠目的同时,更兼艳羡不已,纷纷揣测这昂贵礼物的来历。Sunny 却丝毫不卖弄地一语打破神秘气氛:“很简单,商场鼓励购物,银行鼓励贷款,两家联手的消费卡,即使是买个 500 块的东西,商家也会替我付利息,银行还允许我一年分期还款,既没有多花钱,又没有还贷压力,所以啊,想买就刷,尽情 Shopping!”这些率性女子,大约便是如今都市中新兴的“负”翁吧?花明天的钱过今天的日子?及时行乐

的实用主义？是的，想想看，难道有什么样的快乐是不需要代价的吗？青春、情感，哪一个又不是我们为了获得幸福所支付的“利息”？所以呢，既然每一个人的生活都如同一部自传体小说，那么，借款式生活，权当是倒叙体小说好了！如此，今日小资，权当明日中产，好好地开始我们的优质生活倒叙式。

欧 晴

2005 年夏 于北京

目 录



Part 1 Going to 魅力健康生活

1. 魅力女人一周瑜伽饮食法 /1

生活,就是一个七日,连着又一个七日,对于终日奔波于职场的OL们来说,虽然难得“偷得浮生半日闲”,但也并非没有办法使我们的每一天都过得绚烂多彩。如今正是瑜伽当时,不妨就从一周瑜伽饮食法开始吧!

2. 你“有机”了吗 /8

加入“有机一族”,选择以最不违反大自然规律种植或者饲养出来的蔬菜或禽畜,健康饮食,科学进餐,美丽与健康自然唾手可得啦!再问一下:你“有机”了吗?

3. 恋恋女人装 /13

在穿衣镜前审视自己的外貌:新衣服不少,化妆也多少懂一点,可为什么还是一个单调平凡的女孩造型?如今,淑女风正方兴未艾,满身顽皮野丫头或假小子气的你,是否也想变得有女人味一点?连“少男杀手”蔡依林都标榜自己是“小女人”了,你还等什么,赶紧行动,为自己置办几身“小女人”行头吧!

4. 不做 10 种女人的代言人 /17

很多白领 MM 在巨大的工作压力下大叹健康正悄然流逝时,她们所看到和想到的,大多是生理或者说是身体上的健康,其实,健康的范围远不是这么狭小,除去身体的健康之外,更不容忽视的,是心理或者说是精神上的健康。真正的健康女人,应该是外在鲜润如水果,内在明媚如阳光的魅力风情女子。而且,她们绝不会做以下 10 种女人的代言人。

5. 27“熟女”的魅力健康生活 /20

所谓“熟女”,是说年龄在 25~35 岁之间,受过良好教育,有着光鲜职业和靓丽外表的成熟女子。无论身体还是心理,她们已然如夏花怒放,她们对都市里的一切了如指掌,也对一切明枪暗箭从容应对。熟女是大部分男人看得到却吃不下“的盛宴”。但熟女毕竟不是青春小女生,很多人和事,熟女们应该学着拿得起、放得下,并不忘追求和完善自己的魅力健康生活。

Part 2 Going to 魅力职业生活

1. 职场草莓族:不做一张白纸 /23

如今之 E 时代,每个人都想着自己与众不同、独一无二,有人说这太过张扬,做人还是脚踏实地、老实中庸比较好。其实,在竞争激烈的职场,还是尽力、尽早展现自己的个性比较好,因为这样更有机会早日脱颖而出,有所作为。对于职场新鲜人——草莓族们来说,更是如此。

2. 35 岁前务必成功的 12 级跳 /25

年龄对于生活中的女人是不可轻易说破的秘密,但在职场,年龄却绝对

透明。对于行走职场的女子来说,年龄很多时候会是促成升职的瓶颈。试想,一个女人如果芳龄 35,而仍然是一个平板小职员,那一定是职场新生代恐龙了。所以,聪明的女人应该懂得并务必赶在 35 岁前成功,才能从此一劳永逸,一览众山小。

3. 聪明“职女”30 岁前不须在乎的 10 件事 /32

年龄之于女人,实在是一件可爱又可怕的东西,20 岁时,如花韶华,却难久长,转眼间,流年似水,过了 25 岁的女人,或迟或早都要面对盛放之后的枯萎、凋零。尤其 30 岁左右的“熟女”,即使保养再精心,一旦遭遇一张 20 岁的水润柔滑、吹弹可破的脸,恐怕也难免唏嘘。但 30 岁毕竟还不算老,只要有心,依然可以拥有青春的容颜,但也该格外用心努力了,该追求的追求,该放弃的,也请不要留恋。比如,聪明“职女”30 岁前不须在乎的 10 件事。

4. “职女”自我激励的 35 个好习惯 /36

古训,人往高处走,水往低处流。对“职女”来说,这话犹为重要。人在职场,姿势至关重要。从生下来落地,人就是一个向前探身的状态——生命是向前的旅程,从没听说时光会向后倒流。所以,尽管表面看来,“职女”们人人一副泰然自若的样子,实际上,向前半个身位,才是决定成败的关键。这正如百米冲刺,到了撞线的刹那,落后半步的如果肯把头探得靠前点,保不准就是第一。从小,师长们就教导我们要上进。而所谓上进,如果形象化一些,大抵便是一个字:“扑”——如此,时刻保持上进的姿态。

5. 做个快乐“职女”/38

曾看过一期访谈节目,很意外的是,那些作为嘉宾的十七八岁的中学生,

说出来的话,就是成人听了,也会多少有些惊异。其中一个很清秀的男学生说:和女朋友在一起,最重要是快乐,否则,宁可分开。但是,有多少整日打拼职场的“职女”,似乎已忘了快乐为何物。

Part 3 Going to 魅力安全生活

1. 魅力女人:找回你的安全感 /42

在中国过往的几千年里,出了许多的旷世怨妇,成为怨妇并不可怕,可怕的是成为怨妇之后的一蹶不振、自暴自弃,以致从此失掉了做人的勇气与信心。

2. 自己赚钱买花戴 /44

曾听过的女人里最有骨气的一句话是这样的:我要住自己的房子,开自己的车子。最恨谁关心我——房子住得好吗?车子开得顺手吗?时时刻刻提醒我房子是他出的钱,车子是他付的账,连我这个人,也是他埋的单。既然做了人,就要做得痛快一些,我的东西,我砸烂了也与他无关。

3. 女人长得漂亮不如活得漂亮 /48

即使再漂亮的女人,也总会觉得自己有某些地方不够完美,毋庸说那些姿容平淡,身姿平凡的女人了。很多女人总觉得缺乏安全感,于是拼命寻找,努力追求,或在工作中表现优异,薪水多,职位高,志得意满;或在爱情上追求卓越,女白领,金老公,强强联合。无论怎样,最重要的是要活得漂亮,如此,又何惧无安全可有?

4. 找个男人靠一靠 /51

香港爱情天后张小娴说：白马王子可以把你拉上马，同样也可以把你推下马，关键是你自己要有马，才能有机会和他并驾齐驱，甚至有所超越。很多时候女人是脆弱的，如温室中的花朵难耐职场疾风骤雨的摧残，心神俱累时，很多女人萌生去意，想不如嫁人算了，找个男人靠一靠，省却多少谋生之苦。但问题是，男人并不总是可靠的，最重要的是找到你的那位 Mr.Right。

5. 白领 MM 的安全生活 /55

生在这个时代的女人有太多的选择，太多的空间，太多的诱惑，传统不再是过去的传统，标准不再是过去的标准，幸福也不再是过去的幸福。如今的都市白领们大都懂得按照自己的理解，去选择相对安全的生活方式，无论是情感，还是经济。过我爱过的，做我爱做的。如此，行成都市丛林里的一道独特的风景线。

Part 4 Going to 魅力网络生活

1. 网游——网络传奇的魅惑 /60

很多年前曾有一首老歌叫《一场游戏一场梦》，人生是一场游戏吗？不是！人生可以没有游戏吗？不可以！什么是游戏？最 IN 的游戏在哪里？答案是：网络。网游，的确是一种网络传奇的魅惑。

2. 网购——爱你得商量 /64

点点鼠标,商品到家——越来越多的都市 OL 愿意去快捷便利的“网上市场”买东西,网购已成为人们生活中不可缺少的一部分。面对五花八门的“市场”,以及鱼龙混杂的网上商品,难以取舍的同时,难免担惊受怕,所以,网购——爱你得商量。

3. 网络论坛——感受自由空气的新鲜 /68

网络论坛是网民们 Say You Say Me 的一方乐土。BBS 与网络文化犹如水和舟,前者是后者的载体。在自由与互动的 BBS 上,真实的个体通过匿名的形式表达自我,人人平等,因此可以说得畅快淋漓。

4. 网上创业——打开财富之门 /72

网络改变生活。有道理!如今通过网络开展各类商务活动:网上开店、网上贸易等等,层出不穷。鼠标一点,千金聚来,的确不是幻想。但网上创业重在一个“创”字,“人无我有,人有我优”,正所谓无限风光在险峰,少人迹处有佳境。

5. 网络交友——E 时代情缘一线牵 /75

没有梔子花香,但有纯粹个人的虚拟空间。想想这个好处,MM 们可以抹上并不名贵的香水,开始网络交友的旅程——是朋友,是恋人;是青蛙,是王子,聊聊再说吧!

Part 5 Going to 魅力休闲生活

1. 规划休闲:善待工作之外的 1/3 /79

目前,我国全年国家法定节假日(含周末)共有 114 天,这实在是一个不小的数目——这意味着大部分中国职场中人 1 年中有差不多 1/3 的时间可以用来休闲,过一段自己想要的快乐时光。然而,有调查显示,超过半数的国人都把“睡觉、看电视、做家务、逛街”作为周末主要的休闲活动。由此看来,国人缺乏的不是休闲时间,而是休闲文化。

2. 10 大最 IN 休闲方式 /85

我们当然应该热爱工作,努力赚钱,但“适度娱乐,健康生活”当是更高一层的生活境界,走在魅力前沿的女子,应该了解何谓最 IN 休闲方式,并努力亲践行之。

3. 物质女郎之“新享乐宣言”/88

很多男人说,女人是物质动物,她们总是不够理智,缺乏计划。其实只有女人自己知道,女人花钱,用之有道。尤其不足向男人“道”的是,多数女人只有在自己花钱或在看别的女人花钱的时候,才会产生更多赚钱的动力,这也是现代物质女郎的一些特质吧!

4. 白领 MM:走在消闲的边缘 /92

在都市的高档写字楼里,在规模日益庞大的外资、独资企业中,白领丽人们窈窕的身影在其间往返穿梭。生活在高处的她们,面孔年轻得让人妒忌,学

历高得令人乍舌,她们收入不菲,办公环境舒适,每天在快节奏的工作与消闲中轮番转换。她们,是游走在消闲边缘的一群。

5. 粉领 MM:工作着,并消闲着 /94

所谓粉领女郎,其最新定义是:白领与主妇的联合体。这样的粉领 MM,就在你的身边,她们潇洒地辞职,从容不迫地回家。她们不同于面临生存压力的 SOHO 族,也不是看丈夫脸色行事的全职太太。她们游走在职场与家庭之间,代表着智慧、才气、独立和自信,她们是一群粉色氤氲的“粉领女郎”。

6. 金领丽人族的金质生活 /99

能成为金领丽人,其在职场的精彩自不必说,即便是寻常消闲生活,也被金领一族镀上了一层薄薄的金色:她们喜欢在雨后的黄昏,放上一张多愁善感的 CD,斟上一杯波尔多,沉迷于浅醉微熏的暧昧与惆怅之中,获得一点安慰、一点温情,自由写着她们的金质生活。

7. 魅力女子:应该提倡与应该屏弃的消闲生活 /103

智者说:不要做金钱的奴隶,而要做金钱的主人。但四下里看看,有多少白领女子,是只顾拼命赚钱,而却没有时间或没有想要花钱呢?所谓魅力女子的优质生活,在很大程度上,是需要一定的钞票做垫底的。会赚钱,更要会花钱,如此,才能在精彩工作之后,拥有优质生活。

Part 6 Going to 魅力婚姻生活

1. 我单身,我不孤独 /106

如今单身已然是一种生活的态度或方式,尽管许多单身女郎选择单身的原因不一而足,或为了生命中一份固守的情感,或为了打拼出属于自己的一片蓝天,或为了某种解不开的情结,或为了曾经失败的情感或婚姻而退而求其次甚至裹足不前,无论怎样,其实对于单身女郎们而言,如果既能享受单身的自在写意,又能得庇佑于婚姻的温暖宽厚,便是再完美不过了。

2. 婚姻是一种宿命 /109

这个世界有许多秘密,婚姻就是其中的一种。两个原本陌生的人竟然能够在滚滚红尘中越过万千人群走到一起,心血交融,互相温暖。这应该是一种宿命——一对夫妻,就是前世的一个人被分开而在今世又重逢,他牵起了她的手,多么幸运,他找到了另一半自己。他们现在所能做的,唯有感恩,并且珍惜。

3. 给你的婚姻洗个澡 /111

所有女人都希望自己的感情美满、婚姻幸福,并愿意为之不懈努力,但很多时候却适得其反。究其原因,是因为很多女人并不了解通向幸福婚姻的路应该怎么走,甚至会受困于某些情结之中不能自拔,只是盲目地按照自己的意念行事,以致走入不幸婚姻的误区。所以,聪明女子应该做的,是找出导致不幸婚姻的不良情结,给自己的婚姻洗个澡。

4. 成品女人,男人的致命诱惑 /116