

李非 / 编著

单身男女 出位手册

DANSHEN NANNU
CHUWEI SHOUCE

这是一个独立的族群，
在婚姻的围城外，
体验着时尚、另类、超脱的生活——
单身女子新“资本论”
单身女子绿色运动
单身女子自由法则
单身女子的寂寞与美丽
单身女夜奔的6个关键词
行走在欲望大街的单身女子
单身男人出位生活
玩物不丧志的单身男人
单身男人的寂寞与性
单身男人二十而立
闪客：最IN的网络游侠
生活在异性合租的危险地带
好色男女之性感方程式
e时代草莓族，呼啸而过的青春
青春食客寄生族



贵州人民出版社

李 非 / 编著

单身男女 出位手册

JIANSHEN NANNU
CHUWEI SHOUCE

图书在版编目(CIP)数据

单身男女出位手册/李非编著. —贵阳:贵州人民出版社, 2003.8

ISBN 7-221-06275-7

I. 单... II. 李... III. 青年-生活-知识

IV. D432.64

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 067469 号

单身男女出位手册

李非/编著

责任编辑:陈继光

选题策划:网妖 <http://www.wyao.com.cn>

装帧设计:蒋宏工作室

插图绘制:川上袜子

出版发行:贵州人民出版社

印刷:贵州兴隆印务有限责任公司

开本:890mm × 1240mm 1/32 开

字数:200 千字

印张:10.5 插图:0.25 印张

印数:1-6 000

版次:2003 年 11 月第 1 版第 1 次印刷

书号:ISBN7-221-06275-7/D·301

定价:22.00 元

001..... 单身女子新“姿本论”

做一个自己能够承担自己的人,这大概是单身女子一个最起码的先决条件,正如她们自己所言:“单身要单身得起。”

- ☐ 单身要单身得起
- ☐ 以人为本,就是以「资产」为本
- ☐ 美女是一种容易贬值的「资本」
- ☐ 超过一般人的生活能力与生活智慧
- ☐ 戴维:开红跑车办幼儿园的智慧女子
- ☐ 单身女人应该拥有的「项物品」
- ☐ 单身乱点评

019..... 单身女子绿色运动

环保、和平、清新、复古、温暖、宁静——绿色女人带着天然的美、清新的风、自然的神韵、真实的面目,大胆、自信、坚定地生活在阳光下,步履轻盈,卓尔不群,构成了赏心悦目的都市丽人风景线。

- ☐ 绿色女人来了
- ☐ 绿色女人小贴士
- ☐ 运动一:做个素面朝天的单身女子
- ☐ 运动二:自信的单身女子最美丽
- ☐ 运动三:清汤挂面的起居生活
- ☐ 运动四:真诚而友善的绿色性格
- ☐ 绿色女人行为标准
- ☐ 素面朝天的诱人之处
- ☐ 〇〇种令女人心情愉快的绿色食品
- ☐ 令男人晕菜的杂色女子
- ☐ 单身乱点评

039..... 单身女子自由法则

她们穿着浴衣和拖鞋坐在家里的写字台前工作。她们有经营头脑，有良好的身体素质，懂技术，高文化，有饱满的生活激情，美丽、智慧且独来独往。

- ☐ 性感的自由职业
- ☐ 晓昱：与深圳一起沸腾的四种自由状态
- ☐ 独立宣言：炒掉老板是很容易的事
- ☐ 经营生活：每个单身女子都可以活得更更好
- ☐ 了解自己：你是否具备当自由人的条件
- ☐ 硬件装备：舒适的工作需要现代设备来武装
- ☐ 起草一份经营规划
- ☐ 几乎准备

- ☐ 自由人的素质
- ☐ 新手上路
- ☐ 生存技能
- ☐ 怎样管理自己
- ☐ 自由人的优点
- ☐ 自由人的缺点
- ☐ 自由人现状调查
- ☐ 适合自由人的职业
- ☐ 给自由人的建议
- ☐ 单身乱点评



075..... 单身女子的寂寞与美丽

单身女人有更多遭遇艳遇的机会，艳遇总是带一点点刺激，一点点冒险。当姐妹们心跳微微加速，向艳遇进军时，一定要先告诫自己，注意事项要铭记在心，安全第一。否则，奋不顾身，灯蛾扑火，贻害无穷。

- ☐ 左手温暖右手
- ☐ 单身女子现身说法：生活就是走钢丝
- ☐ 单身编年史
- ☐ 说吧，寂寞
- ☐ 没什么「单」不了的
- ☐ 单身女子的生活指标
- ☐ 单身女子十大美丽行为
- ☐ 单身女子守则
- ☐ 单身乱点评

107..... 单身女夜奔的6个关键词

那个被夜色包围的单身女子，趁着灯光明目张胆地满街乱“窜”，管它呢，只要自己愿意；那个开积架车凌晨3点回家的女子，故意放低车窗玻璃，任摇滚乐的鼓点潮水般推到心灵的底部；那个第7次穿过高架桥的红衣少女，似乎所有的细胞都要燃烧起来，张扬在车流与人流之间……

- ☐ 生活主张：奔驰在夜色里
- ☐ 释放：零距离擦身而舞的夜晚
- ☐ 猎艳：两只突然怀春的杯子
- ☐ 派对：一场心怀鬼胎的派对
- ☐ 飞车：一部徐徐展开的声色影片
- ☐ 遛狗：一只狗给出的夜晚哲理
- ☐ 走街：几条抢钱的街
- ☐ 快乐单行道



129.. 行走在欲望大

欲望的颜色

欲望的力量

欲望的反面

欲望的面具

欲望的碎片

欲望和绝望

欲望情人：她

裸
你裸
我更裸

欲望街：五大城

市调查

单身乱点评

151..... 单身男人出位生活

当坏成为一种时尚,当男人对女人放弃以前的温柔,不再说看我有多帅,而改说你看我有多坏的时候,你要知道,那只是男人越来越可爱了。

- ☐ 坏男人的魅力
- ☐ 坏男人是一种什
- ☐ 么动物
- ☐ 三个单身男人的
- ☐ 酒吧密谈
- ☐ 坏男人的九大特
- ☐ 征
- ☐ 鉴定恶男的六种
- ☐ 方式
- ☐ 魅力男人的精良
- ☐ 武器
- ☐ 识破衰男的谎言
- ☐ 网上调查:你会
- ☐ 做个坏男人吗?
- ☐ 单身乱点评

169... 玩物不丧志的单身男人

在都市里,潜藏着这样一群单身男人,他们对物质生活的讲究已经发展到不再放过生活中的任何细节。尽管如此,他们并没有丢失生活目标,而且活得更有弹性。

- ☐ 杂志一样的生活
- ☐ 需要标榜的生活
- ☐ 品质
- ☐ 因物质而丰盈的
- ☐ 精神生活
- ☐ 琐碎而絮叨的物
- ☐ 质生活
- ☐ 有质量的物质生
- ☐ 活总是稍纵即逝
- ☐ 物质的质感让自
- ☐ 己存在
- ☐ 物质男人的一〇
- ☐ 种时尚生活
- ☐ 物质男人的一
- ☐ 条语录
- ☐ 单身男人必备的
- ☐ 二件物质道具
- ☐ 杨坚:与物质一
- ☐ 样坚硬地张扬自
- ☐ 己
- ☐ 单身乱点评

195.....单身男人的寂寞与性

他们拒绝“正经地恋爱”，拒绝“正常地结婚成家”。因为单身，一个人住，自由，多么时尚的生活！我一个人住，你，随时来找我。

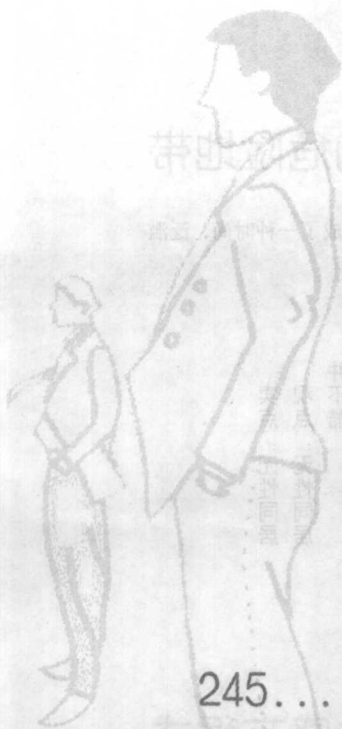
- ☐ 一个人住很性感
- ☐ 寂寞二八度
- ☐ 单身 并自由地呼吸爱情
- ☐ 单身的理由
- ☐ 单身男人的进攻武器
- ☐ 单身男人性事检验
- ☐ 一〇种非常男女关系
- ☐ 名人大话「单身」
- ☐ 单身乱点评

217..... 单身男人二十而立

三十而立，这句一千多年前的经典格言是否仍然适用于当代，是有些人怀疑的。几十年前，张爱玲就捧着一杯茉莉花茶，在上海惨淡的月光下发出感叹：“成名要趁早。”如今，一大批年轻有为的单身男人们开始叫嚷：二十而立，三十不惑，四十回家看夕阳红！

- ☐ 二十而立 势在必行
- ☐ 立言篇：单身男人必须谨记的准则
- ☐ 立志篇：成名太晚 快乐也不那么痛快
- ☐ 立足篇：世界的某个位置属于你
- ☐ 立业篇：在29岁前的「青春保质期」成为富翁
- ☐ 熊泽：深圳是一座把人熔化了再造的城市





- 高原：三上深圳教会我三个生道理
- 橡皮人：在深圳弹跳生活的原则
- 世界富豪的忠告
- 单身乱点评

245.....闪客：最IN的网络游侠

20年前有感而发去写诗，10年前打发生活去“蹦迪”，2年前因为闲得无聊上网QQ，2002年凭自己的感悟制作Flash！

- 背景
- 老将：中国最闪的闪客
- DFLying：数码时代的另类导演
- 小小：崇尚暴力美学的闪客
- 闪客关键词
- 闪客的八大特征
- 热卖五大闪客网站
- 闪客傻瓜式道白
- Flash火爆秘诀：四大必杀技
- 每个人都可以成为闪客
- 单身乱点评



265..生活在异性合租的危险地带

后独居时代来了。仿佛一夜之间，“男女合租”成了一种时尚，泛滥一般在“新新人类”中演变成一种新的生活方式。

- ☐ 单身乱点阵
- ☐ 痛
- ☐ 同居不能承受之
- ☐ 求租者的帖子
- ☐ 无关
- ☐ 异性合租 与性
- ☐ 有味
- ☐ 男女搭配 住着
- ☐ 异性合租的好处
- ☐ 异性合租五大现
- ☐ 还是玩火?
- ☐ 异性合租：前卫
- ☐ 并不酷
- ☐ 观点：无性同居
- ☐ 卖点：无性同居

285.....好色男女之性感方程式

现代最新魅力方程式就是——性感。现在最常用的说法是“性感而又漂亮”。时装、美容、配饰，只是构成性感的一部分，真正的方程式请看这边的。

- ☐ 调情大法
- ☐ 做个引爆男人的
- ☐ 性情女人
- ☐ 最新性感方程式



297..... e 时代草莓族， 呼啸而过的青春

这是一群e时代的高级产物：他们在父母的呵护下长大，抗压力差，一压就烂，遇到挫折很快就退缩，没有忍耐力，外表光鲜又青春，内心却不堪一击。因为他们就像草莓一样难以栽种，养在温室里，不能太热、太冷或太湿，否则就活不成，所以被贴上“草莓族”的标签，其中不少人就是所谓的“新人类”或“新新人类”。



- ☐ 草莓族形象
- ☐ 喜好及流行文化
- ☐ 草莓族的姿态
- ☐ 测试：你是草莓族吗？
- ☐ 单身乱点评

311..... 青春食客寄生族

上学时就遇上了市场经济，毕业时就明白了国际化，交友恋爱时已经在使用互联网，寄生族“生”必逢时。他们不为明天忧虑，因为明天自有明天的忧虑，一天的难处一天当就够了。

- ☐ 谁是寄生族？
- ☐ 寄生族的群体档案
- ☐ 薪水是为生活增添色彩的涂料
- ☐ 爱工作远不如爱自己真切
- ☐ 让婚育的责任来得更晚一些吧
- ☐ 寄生族的行为特征

单身女子新“姿本”论



“单身要单身得起”，做一个自己能够承担自己的人，这大概是单身女子一个最起码的先决条件。



>> 单身要单身得起

这是一批最具自觉意识和思想的女子，虽然单身，却并没有陷入凄苦的无奈处境。她们比居家女性更有能力和良好的心态去争取人生的机遇和事业的成功。她们在家庭方面的失落，从另一些方面轻易得到补偿。现代社会的开放与宽容，也使得她们再也不会像以往的单身女人那么寂寞、乏味。

做一个自己能够承担自己的人，这大概是单身女子一个最起码的先决条件，正如她们自己所言：“单身要单身得起。”

比如，单身女子善于将生活中种种琐碎的杂事调节得稳妥有序，并能从中享受到一种特别的快乐。单身女子可以卓尔不群，亦可以平凡朴素。但不管是哪种风格，都必须拥有一种真实而健康的生活，这样的生活必须靠物质和精神的双重支撑，是滋润的、充实的、有色彩的，更是性情的。从这个意义上来讲，单身女子在心态、精神和经济上，有着她们独到的资本。



【资本】

以人为本，就是以“资产”为本

刘亚丽，1974年生，哈佛大学毕业，投资公司总经理，拥有三处房产及宝马轿车，资产约960万。

什么叫以人为本？刘亚丽的观点就是以人为本钱，也就是以“资产”为本。

“首先，我声明我是爱财的，但是我认为应该取之有道。”刘亚丽说，“就我的个性而言，的确不喜欢重复没有起色的工作，所以常常去寻找新的挑战，获取更多的资本。N古人云：由富而贵。不可否认，物质条件是基础。单身女子尤其不能活得寒酸，只有拥有一份像模像样的工作，才能把自己调养得异彩飞扬，获得所谓贵族的感觉。”经历丰富的刘亚丽已经练就一种迅速恢复自信并马上投入工作的本领。

刘亚丽上大学时就决定自己今后要去做金融与投资，她认定这是一个非常符合自己个性的事业。金融投资领域会令人体体会到一种不断变幻着的，有时甚至会令人感到窒息的巨大风险、压力和挑战，同时也会让人体会到如在峰巅般的成就感，带给个人丰足的经济收入。

1999年，刘亚丽毕业后就坚决地闯入华尔街。当时正值美国

经济低迷，她从兼职证券分析员做起。“我当时拿到的每小时20美元的薪水是美国证券业的最低薪金，但我还是坚持了下去。在投资这个领域，不经分析而单凭直觉做事肯定要失败，眼光最终只能来源于对各种复杂相关因素的分析，而我天性就喜欢做分析。”的确，在刘亚丽神采奕奕的目光里，更多的是一名职业投资者的睿智和精明。

2001年，由于其亚裔的背景和华尔街的从业经历，一家猎头公司找到刘亚丽，美国一家规模较大的投资公司派遣她回中国开辟新市场。年底，刘亚丽募集风险资本10亿人民币来到深圳，并成功地在2002年3月成立了一家颇具规模的证券公司，这使得刘亚丽从此拥有了一个可以大规模投资的行动载体。

尽管现在的刘亚丽特别看重个人成就，但年轻的她总会抽时间外出游玩，她的生活信条是：一个行动能力强的女人常常会变成劳碌命；反之，一个女人的欣赏能力越强，她的精神和物质上的拥有就越多。>>>>>>>>

【资本】

美女是一种容易贬值的“资本”

伊呀呀，1975年生，北京大学毕业，广告公司网络杂志执行主编，

