

一呼一吸皆生活
韩国最有魅力女人
写给你的自我提升书



女子生活圣经

「韩」安垠泳著 周晓蕾译

花样女人之智慧生活姿态

女子生活圣经

(韩) 安垠泳 著

周晓蕾 译

中国城市出版社
·北京·

北京版权局著作权合同登记

图字:01-2007-1549 号

图书在版编目(CIP)数据

女子生活圣经/(韩)安垠泳著;周晓蕾译.-北京:
中国城市出版社,(2009.5,重印)

ISBN 978-7-5074-2105-7

I. 女… II. ①安…②周… III. 女性—修养—通俗读物
IV. B825-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第026703号

The White Paper on Woman's Life © 2006 by AHN EUN YOUNG
Translation rights arranged by Hainaim Publishing Co., Ltd.
Through Shinwon Agency Co.in Korea
Simplified Chinese edition©2009 by China City Publishing House
ALL RIGHTS RESERVED

策 划	王 立
责 任 编 辑	王月芳 唐 许 黄 黄 冯 倩
装 帧 设 计	友 雅
责任技术编辑	张建军 阮中强 杨冬梅
出 版 发 行	中国城市出版社
地 址	北京市海淀区太平路甲40号 (邮编 100039)
网 址	www.citypress.cn
电 话	(010)63275378 (营销策划中心)
传 真	(010)63489791 (营销策划中心)
总 编 室 信 箱	citypress@sina.com 电话: (010) 52732057
投 稿 信 箱	world66@263.net (营销策划中心)
经 销	新华书店
印 刷	北京中科印刷有限公司
字 数	120千字 印张8.5
开 本	889x1194 (毫米) 1/32
版 次	2009年4月第1版
印 次	2009年5月第2次印刷
定 价	28.50元

版权所有, 盗版必究。举报电话: (010)52732057

女人写给女人的人生处方

有时会突发奇想，若有神仙许诺，将现在的我送回至二十出头的韶华年岁，我一定不会答应。我没有信心二十来岁的自己也能做到如现在一样，如火如荼地与天斗与人斗的同时，又懂得健康地爱自己。在那些青涩年月里，自己的身体仿佛悬于半空，灵魂迎风招展不定，眉宇间尚有懵懂，眼里渗出的却是同年龄不符的沧桑和辛辣。不时疯通宵，翌日清早沐浴在迷离的晨光中时，镜中的人面色苍白，鬼一样，仿佛一个指尖的碰触便会碎成粉末。二十岁。那时的青春，丰盛却荒芜。眼角眉梢总会挂着一丝嘲弄的微笑。时间总不够用。不停去爱，不停被爱，不停受伤，不停伤人。经历起落颓废后，无心抬头看，发现自己已过了二十五岁，才突然觉得心惊，慌忙双手合十放在胸前，开始祈祷青春走慢些，再慢些。那时的自己，嘴上总挂着“好开心！”“好无聊！”之类的话，内心却是一片茫然空洞。呵，如今历历回想起来，那时任是阳光灿烂的日子，我也不愿重温。

要问地球上我最喜欢的男演员，当选者必是詹姆斯·迪恩（詹姆斯·迪恩，20世纪50年代最伟大的男明星之一。主演过电影《伊甸园之东》（East of Eden, 1955）、《无因的反叛》（Rebel Without A Cause, 1955）、《巨人》（Giant, 1956）无疑。如果魔鬼说，孩子，给我你的灵魂，便能让你见他一面。我定会点头如捣蒜。后来我做了一名娱记，虽然没有挖地三尺从阎王老子那里讨回詹姆斯的本事，但也觉得离我伟大神圣的偶像近了一步，满心欢喜。身边亲友却不以为然，纷纷摇头：“像你这样喜欢看人，观察人，说起话来天花乱坠的人，做什么记者？挂牌算命去多好！”

然而，不论怎样，二十五岁以后，我看到了自己的变化。眼里不再只看得到自己，而开始学习为了他人去认真生活；开始明白真正的充实不是一味地诉说，而是懂得如何倾听；开始学会内敛含蓄，亦会时时微笑。我感觉好极了。从女孩到女人的转变，成人的感觉。

一转眼如今已过三十五岁。时间流逝地悄无声息，唏嘘之余便想为二十五岁已过三十岁未滿的女性写些什么，或是个人的经验之谈，或是自己这些年听来看的一些点滴见闻。不一定精辟准确，但绝对是肺腑之言。这五年，对于一个女人实在最珍贵不过，我们非要过得活色生香不可。

在这本书里，你会看到许多与你相仿的女子，以及在

她们身上发生的故事。她们的恋爱、性与婚姻，她们对时尚和美丽的定义，如何做到家人和朋友之间的平衡，她们如何在职场左右逢源，又如何的人际关系上做到八面玲珑。我希望你同她们中的某些佼佼者一样，优雅而成功地跨过二十岁同三十岁的分水岭。记住，做了傻事没什么难为情，但一旦因此生了自卑看低了自己，才是真正的丢脸。在我看来，女人的魅力智慧远胜过机智聪明。

在此深深感谢出版社的张韩曼女士，如果没有您软硬兼施的督促，便没有书稿的完成。感谢一向以来给予我莫大支持的洪善雅，江在盈，金仁淑，南秀英，车恩静等亲爱的伙伴。另外，也感谢默默鼓励辅佐我的雍源俊前辈，体贴贡献经验谈的金素拉，何慧玲，赵裕贤等，耐着性子为我拍摄照片的郑真敬，金熙田，李延敬等，以及可爱的后辈张回静，郑小盈等——各位，再次对你们深深鞠躬表示感谢。

总在耳边唠叨着要“老姐嫁人”的我的两个弟弟俊亨和欢壁，姐姐在这里还是那句话：嫁不嫁，都请不要再担心啦！为女儿操白了头发的妈妈，还有远在天国的爸爸，女儿将这本书献给你们！我爱你们！

- 01 择选男伴, 绝不放低眼光...1
- 02 去诱惑坏男人吧...6
- 03 两周内定胜负...10
- 04 绝不先打电话...12
- 05 爱了就不顾一切去爱吧...15
- 06 想得到爱, 就要动脑筋...18
- 07 爱了不等于不再寂寞...21
- 08 记住你的初体验...24
- 09 不要让他的手为难...29
- 10 不要害怕对人暴露自己的身体...32
- 11 身边常备可爱好用的避孕套...37
- 12 不要露出你的狐狸尾巴...39
- 13 亲热时不要走神...41
- 14 不要畏惧分手...44
- 15 删掉手机里的他...47
- 16 不要刻意改变发型...50
- 17 绝不在喝酒后给他打电话...53
- 18 不要盲信电视节目...57
- 19 结婚是现实, 不是穿婚纱过家家...59
- 20 不要在意所谓的“婚龄”...61

21 结婚,大胆说出你讨厌或喜欢的理由...66

22 爱美无罪...69

23 锻炼出美丽的背和脖颈...72

24 不要相信怎么吃都不胖的说法...74

25 不要因为胖就只穿宽大的衣服...76

26 不要只知道刮腿上的体毛...81

27 比衣服、包包、皮鞋还重要的丝袜...84

28 “土”不等于纯朴...88

29 不要在小处省钱...91

30 产生购物冲动时多考虑五分钟...94

31 买不起名牌也绝不买假货...99

32 不要在肚子饿的时候逛街...102

33 不要和花钱大手大脚的朋友一起逛街...105

34 送自己一个可爱的储蓄罐和账簿吧...110

35 不要盲信银行职员的建议...113

36 每天浏览经济时事...116

37 不要被“经济鸡汤”牵着鼻子走路...121

38 幻想三十岁后缴纳财产税...124

39 借人钱财便不要期待归还...127

40 为什么信任的斧子会砍你的脚...131

- 41 不要以血型、星座取人...134
- 42 管理好手机里的人际关系...137
- 43 初次见面,仅展现自己一半的魅力...141
- 44 友情并不建立在共享秘密上...144
- 45 嚼舌根也要有所顾忌...147
- 46 日落前将误会澄清...150
- 47 不要为了男人背叛朋友...153
- 48 用心唤回那些离你远去的朋友...156
- 49 不要试图成为所有人的好友...159
- 50 倾力协助朋友的婚丧大事...164
- 51 不要在家人面前忍住眼泪...167
- 52 永远不要怨恨妈妈...169
- 53 不要破坏父母的“二人世界”...172
- 54 不要一生都把家人背在自己肩上...176
- 55 制定一张每日计划表尽力付诸实施...179
- 56 大胆地回答你喜欢什么...182
- 57 给自己打造打造完美的背影...185
- 58 三年内一定要达成的三条计划...188
- 59 不要忘记这个世界是以你为中心而转动...191
- 60 寻找比约会更有趣的事...194

- 61 不要被“姐妹文化”绊住双脚...197
- 62 从不同的朋友处听取冷静的评价...201
- 63 在周围寻找一个自己的榜样...203
- 64 首先要得到女同事的认同...206
- 65 面对称赞的艺术...210
- 66 必要的时候，耍一些政治手腕...214
- 67 熬夜不是上班迟到的理由...217
- 68 给自己寻找一个值得追随的上司和可信赖的下属...221
- 69 寻找雪中送炭的友军...223
- 70 远离即时通讯工具...225
- 71 不要向同事公开自己的个人主页...229
- 72 职场上应放低姿态...232
- 73 不要用公款收买人心...235
- 74 宁可退出不做鸡肋...238
- 75 厌倦人情时尝试同植物对话吧...240
- 76 准备一个轻便的行囊随时出行...243
- 77 留有记忆的衣服再旧也不要扔掉...246
- 78 给自己寻找一个独处的“洞穴”...250
- 79 每天早上练习微笑...253
- 80 为了幸福人生尝试催眠自己...256

01

● 择选男伴 ● 绝不放低眼光

现代女子对高跟鞋的钟爱，如天性与生俱来。至于为何，各式解释俯拾皆是。聪颖如你，亦会有自己的一套说法。在我看来，高跟鞋之所以获宠，是因它满足了女人潜意识里想要俯视众生的虚荣心。

“俯视众生”？这是一种怎样的姿态？可是像观世音菩萨，怀揣一颗悲悯之心俯视芸芸众生？不不。此书通篇皆是世俗红尘，讲的是凡人的事体情理，论及的女子，或迷茫或胆怯或自信或执迷，却尽是身边的你我她，超然物外不食人间烟火的奇女子，不在我们的讨论内。好，既已将视线从天上拉回人间，那么这里的“众生”便不难理解了。还能有谁？虽然同我们生活在一片天地，却俨然是另一个星球来客的生物——除了这些可恶又可爱的“臭男人”们，还会有谁？再好胜的女子，有时也不得不承认，最大的快乐往往来自异性。

对异性爱慕的注视，甘之如飴。明明满心欢喜，又不免假清高，故作烟视媚行状——对男人来说，女人何尝不也是同样令人费解？各自打了个平手，因而谁也埋怨不得。

女人看女人，则透彻得多。说到底，她们不过是一群美丽的小兽。

表面温良娴静，却终未脱兽性。她们渴望异性目光如炬看住自己，时刻俯耳听命。为此，她们闻鸡起舞勤练技艺，不计代价。高跟鞋不过是众多招数套路中的一样。最终目的仍是捕获异性的青睐。

看男人的眼光，像女人的鞋跟。适当的高度令人婀娜多姿风情万种，高得过了分，走起路来便好像戏子踩高跷，不仅不美，一不留神栽个跟头，又疼又懊恼又难看。曲高和寡，古人的话是不错的。所以，眼光这回事，绝不是一味越高越好。有些女子，条件原是极好的，却苦于无人问津。为什么？且看她，心比天高，一双美目生在额头，周身萦绕着一股清傲的寒气。男人老远见了此女，怎么能不心生畏惧。就算不掉头逃跑，也免不了把她当做池里的一朵莲花，远远观望欣赏，觉得美好，只到底不敢涉水采摘。

然而因眼光过高受了挫，却万万不可就此因噎废食，干脆放低或不设标准。穿高跟鞋摔了一次跤，从此便咬牙切齿改穿球鞋的女人是愚蠢的。你应知，错不在高跟鞋，而在不合适的鞋跟上。但我们总仍需要一双好的高跟鞋。它的魅力显而易见，令人增添自信，女性气质、性感，甚至知性，足够惹人注目，却又穿着服帖舒适，好像身体的一部分，走起路来健步如飞。能将高跟鞋穿成这样，不能不说是一种艺术。世上不乏个中好手。这类女子颠倒众生，活得好像玫瑰，美丽迷人，虽少不了一身刺，却总会有人忍痛采摘。倒不是说莲花不及玫瑰精彩，而是在异性眼里，玫瑰更讨好。生于陆上易接近，却又不是人人都可随意摘取，那些恼人却恰到好处的刺，足够吓退弱者，对强者又恰是致命的吸引。

女人对伴侣的择选，所谓的“眼光”，说到底便是她给自己的定位。

在人前呈现出的姿态。极简单的道理：必先严以律己，才有资格要求对方。我们说不论何时都不可降低了挑选男人的眼光，其实也是说，不论何时女人都须维持一种性感的紧张和警觉，精益求精，直把自己修炼成一朵美又不失高贵的玫瑰。

女人最忌的便是做成路边的野花。迎风点头笑，谁都好伸手摘得。这是自行贬价，再美也是枉然。对男人，一旦抱着“因为你喜欢我，我便感激不尽”的心态开始了第一场约会，把自己降格为一朵野花，除了招蜂引蝶，不会有更好的作为。

若不想自己变成一朵廉价的野花，便须记住，永不要轻易给男人亮出高分。不论何时都不能昏了头，要冷静，观察亦要仔细。好像玉石商人甄别美玉，手持放大镜，细致，再细致些。起初时可能会耗费一些时日 and 精力，但只要暗下苦功，日子久了，自然会炼出一双火眼金睛来。到那时，即便是初次见面，只需三言两语，你就能得出判断。他或会是长久交往的好对象，或许根本不值得你再看第二眼，又或者，只适合当一夜的情人。

一个拥有好眼光的女子，决不会以貌取人。她深知美玉有时偏藏在最丑陋的石胚里。同样，一个优秀的极品男人，可以其貌不扬，却一定像陈年的好酒，深厚自信睿智幽默懂得体恤。那股迷人却低调的醇香，在你左顾右盼随意撒网的忙乱里，又怎可能会被闻到？最后你会看见，得到他们的女子，终究还是那些耐得住寂寞，有原则有底线的女子。她们不见得都美丽，却必定有着极高的眼光。

● 择选男伴时, 你需细心观察的事项

● 他是不是一个宽容的君子。时代愈发展, 愈不缺独立强势的大女子。若你没法更改自己火爆的个性, 至要紧的便要弄清身边的他是否有一个足以撑船的“宰相肚”。在那些懂得将大事化小, 小事化了的人面前, 再暴躁的母狮子, 也终会变成一只温顺的小猫。

● 他对你到底有多锲而不舍。热恋时百般温存没甚稀奇。热度稍退, 磨擦争吵不可避免。这时有些男子便会赌气说: “我真正不懂你们女人心里究竟想的是什么!” 你需明白这句话传达的讯息。不是他不懂女人, 而是他对你已少了耐心, 倦了呢。一个好男人, 决不会轻言放弃, 他会将你视作同母亲一样重要的存在。争吵过后, 他亦不会说出不懂女人的混话来, 而会诚恳地说: “我知道自己是个自私的家伙, 不过为了你, 我会更加努力的。”

● 他是否懂得平衡的艺术。他穿衣懂得搭配, 即使与你恋得如火如荼, 也绝不会忽视了至爱的亲人和身边的朋友; 他是个爱情的调酒高手, 总能将嫉妒与亲密的浓度配得恰到好处; 他懂得适时克制愤怒, 亦懂得偶尔佯怒表达立场。你若寻到了这样的男人, 祝贺你! 他必定会是个极具责任心的男人, 值得托付终身。



02

去诱惑 坏男人吧

不可否认，坏男人身上散发着一种独有的香气。他们可以同时具备两重三重甚至五重六重的人格，他们的眉眼敏捷如眼镜蛇的信子，目光时而锋利如豺狼，时而温柔如母鹿，心却总酷如鬣狗。这样的男人，不教人心动也难。坏男人永远有本事让你甜蜜如浸蜜罐，同时心里却又不住忐忑。痛苦又快乐。

许多电影里，坏男人最终都爱上了单纯而善良的女人。这实在是一个误会。现实生活中，坏男人只能被聪明私有手段的女人擒获。为什么？原因很简单。因为征服这样的女人，能给男人带来不尽的快感。一团棉絮般的温柔，事事顺从无主见的小女人，坏男人嫌她们沉闷无趣；只有那些独立，略带强势的大女人，才能让其兴奋不已陷入情网。

一个年轻女孩在演出公司打工时，偶遇到一个英俊迷人的演出策划人。女孩对他一见钟情，平生第一次尝到了相思到无法入眠的滋味。几通电话后，那个男人向她坦言：“我和女人交往，都没有超过一个月以上的。虽然和那些稍有好感的女人很快就能转为情人关系，但往往见了几次面后，就会厌倦。总之一句话，我是个不负责的家伙。说实话，我

现在对你也不是没有好感，只是我不知道这样的好感会持续到什么时候。如果你听了这些话之后，还觉得没什么的话，那我们就交往吧。”在旁人听来十足的混账话，听在女孩的耳朵里，却仍是吸引和刺激。她不顾一切地选择同他陷入了情网。

人人都有征服的欲望和渴求，这解释了许多女子一而再，再而三地跌进“坏男人”的泥潭，遍体鳞伤而不自拔的原因。

既然如此，那我们需要远离坏男人么？不，相反，我们要去诱惑他们！因为坏男人一旦真正爱起来，其忠诚和热烈远胜过任何中规中矩的好男人。在坏男人面前，至要紧的是不能怕，用尽浑身解数，让他们为了你去牵肠挂肚。要如何做呢？不用急，且听我细细道来。

第一阶段：你需要一双能够分辨得出坏男人的利眼。他是否是你想要的那种致命的坏男人，很多时候只需扫一眼。“啊，我好像要陷进去了……”“到底是怎么了？明明是第一次见面，怎么腿就软了呢？”在他面前，你的脑中若闪过这样的念头，那么十有八九就是他了！

第二阶段：秘密布阵，不动声色接受他的诱惑。坏男人一旦开始了他的引诱，便少有女子不为之神魂颠倒。你尽管放开胸怀享受他的引诱，但一定要在同时保持头脑的冷静。不入虎穴，焉得虎子。只有靠近他，你才能把握他的喜好和弱点，继而全副武装地进入下一阶段。

第三阶段：不论何时何地，绝不首先坠入情网。时机尚未成熟，而你却已不顾一切跳入爱情的洪流，让自己昏了头，那么之前的努力极有可能在这一阶段功溃于旦夕间。“你开心么？我也很开心！”你们的感