

<<一个单身女人要做的50件事>>

图书基本信息

书名：<<一个单身女人要做的50件事>>

13位ISBN编号：9787506475402

10位ISBN编号：7506475405

出版时间：2011-8

出版时间：中国纺织出版社

作者：钱小漾

页数：266

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<一个单身女人要做的50件事>>

前言

美好的事物不一定非要成双结对，举例说吧，世界上最大的蓝钻石“希望之心”，它就是独一无二的！

所以，即使是单身，也有别样的美丽。

只要你的心态没有问题，你的单身生活就不会有问题。

单身不代表孤独，其实只要你愿意，就可以很幸福。

唯有自己懂得享受当下的生活，才能自在快乐并充满自信。

单身的女人首先应该认识到单身的好处。

生活中，许多单身女人非常羡慕那些能够与恋人成双成对、甜甜蜜蜜的女人。

其实，这些单身女人只是看到了一方面，两个人的生活并没有那么简单。

相比之下，一个人的生活会更简单，而简单也就意味着快乐。

如果你认为单身生活比较单调，那你可以利用自己充足的业余时间去点缀一下生活，不管是与自己喜闻乐见的事情接触，还是陶醉在爱好中，只要你愿意，因为你是自己时间的主人，是这个家的主人，你无须掩饰自己的感情，也无须迁就他人，你可以做任何让你开心的事。

不可否认，单身有时候的确会让人觉得孤单，但是万万不可因为孤单而变得孤僻。

其实你完全没有必要因为自己是单身而感觉到自卑，甚至疏忽了与身边的人的关系。

你的身边还有关心你的家人，还有惦记你的朋友，他们的存在会让你感觉到幸福。

不止如此，生活中还有许多人与你有共同语言，虽然他们不是你的恋人，但是他们却能够和你产生共鸣，所以，你应该尝试着与不同的人交往，这样你的生活将会更加丰富多彩。

当然，还有一件非常重要的事情，那就是你自己要先学会善待自己。

你是最了解自己人，如果你不善待自己，还有谁能给你最体贴的关怀，给你最真切的鼓励呢？

单身的你，有更多的时间为自己的将来规划。

在爱情尚未来临的时候，何不好好规划一下自己的人生呢？

既然暂时还没有爱情，那就与工作好好谈一场恋爱吧。

也许你常听别人说“先立业后成家”，虽然这种说法有些绝对，但是既然单身，何不将精力投入到事业之中，以充满那些让你觉得孤单、寂寞的时间？

而且，这样还能够让自己拥有更好的条件，从而找到更好的恋人和爱情。

单身的女人有更多的自主性，充分利用这一点，未来会更加美好。

单身不拒绝爱情。

纵使单身有千般好，但是爱情也有其独特的美丽，女人如花，又怎么可以缺少了爱情的滋润呢？

每一个享受爱情的幸福女人都是从单身走过来的，单身的你，在爱情到来时，千万不要拒绝它。

善待你的爱人，呵护你的爱情。

因为单身，则更要展现出自己的美丽。

为自己而美丽，你会更加快乐而具有魅力；为事业而美丽，良好的形象会助你成功；为爱情而美丽，你的美丽会吸引恋人来到你的身边，让你体味恋情的甜蜜。

单身的女人要始终展现出自己最美丽的一面，声音悦耳、举止优雅、讲究礼仪，这些不但会让你更有魅力，也会让你收获更好的人缘，收获更大的成功。

单身女人应该明白，世上的幸福有许多种，单身便是其中的一种，经营好单身生活，你将一生受益。

生活是一种态度，如果你意识不到单身的好处，那么单身只会让你自卑、疲劳、孤独、寂寞；相反，如果你意识到了单身的优越性，那么单身就是一种幸福、一种享受。

如果你是单身女人，如果你的爱情还未到来，那么请从此刻开始经营你的单身生活，享受单身的幸福和快乐。

编著者2011年7月

<<一个单身女人要做的50件事>>

内容概要

美好的事物不一定非要成双结对，举例说吧：世界上最大的钻石“希望之心”，它就是独一无二的！所以，即使是单身，也有别样的美丽。

只要你的心态没有问题你的单身生活就不会有问题。

《一个单身女人要做的

50件事》就是想要告诉所有单身的女人，单身不只是一个开始，其实只要你愿意，就可以幸福很久很久。

真正懂得享受当下的状态，单身的你便不再孤独愁闷，而会一直自信快乐。

不仅是单身女人自己，甚至你周围的人也会发现：一个人的生活同样精彩！

《一个单身女人要做的50件事》由钱小漾编著。

<<一个单身女人要做的50件事>>

作者简介

钱小漾，出生于上海，成长于北京，为国内多家知名时尚杂志杜撰小说、炮制生活。活跃于女性时尚界、文学界，对女人以怎样的姿态把握人生有独到见解，常以其特有的女性视角指点江山、激扬文字，徜徉于美食、美事、美文、美名、美景、美梦中的美妙女子。

<<一个单身女人要做的50件事>>

书籍目录

第一篇 认知篇：单身不是对你的惩罚

第1件事：确定自己是否正在单身

如果你还没意识到自己正在单身

明确如何去享受单身生活

第2件事：缺了另一半，也少了另一半的难题

人少事就少，照顾好自己就“全家不饿”

单人舞，可以舞出自己，却不怕有人突然踩痛你

第3件事：生活不受限，最大的自由就在眼前

电话讲到天亮也没人说你

无所顾虑地沉浸在自己喜欢的事物中

第4件事：不必伪装，活出最真实的自我

想哭就哭，不用掩饰跌到谷底的心情

不戴面具，展现真实自我

第5件事：一点点的权利，一百分的幸福

你是家里的主角。

你的生活你做主

幸福不会去敲附属品的大门

第6件事：悠闲花时间，不怕有人来抢时间

喜欢看书，就彻底在书海里畅游吧

悠闲地享受整段时间

第7件事：可以独享与自己相处的时光

双人床一个人睡，精彩至极

别人过年像打仗，你却轻松像度假

第二篇 快乐篇：一个人更要快乐

第8件事：你跟自己“几分熟”

了解你的人，只有你自己就够了

让生活变得更简单，简单也就更真实

第9件事：静下心来倾听自己内心的声音

你有时间做自己吗

抽掉生活琐事，你还剩下什么

第10件事：管理自我，享受单身生活

管好自己的情绪，畅享简单生活

管理自我，做对的事情

第11件事：与单身生活热恋

别让空虚填满你的生活

让脑子里的想法在生活中实现

第12件事：关掉杂音，用心对待自己

排解不良情绪

做自己喜欢的事情

第13件事：捡回被自己遗忘许久的兴趣

一个人也可以好好享受的兴趣

如果找不到兴趣，就给自己培养一个

第14件事：寂寞警报来袭

寂寞，原来不寂寞

哭泣时，要学会自己安慰自己

<<一个单身女人要做的50件事>>

第15件事：敢想、敢干、敢做梦的人生最快乐

走出沮丧的阴影

挖掘自我，感受幸福

第三篇 生活篇：单身只是一种生活态度

第16件事：因为单身，所以更要健康

吃好是健康的保障

照顾好自己，定期去体检

第17件事：做自己人生的财政部长

精打细算，做个善于理财的女人

开阔视野，通过投资获得财富

第18件事：提起行李，就是旅行的开始

走不同的路，看不同的风景

一个人的旅程同样美不胜收

第19件事：未雨绸缪，保险让生活无忧

爱自己，就要给自己买保险

选择合适的险种，如同下雨时的一把伞

第20件事：给自己买一处秘密空间

尝试着自己去买房

不用大，不用贵，但要令你满意

第21件事：香车美女的最佳搭配

一定要考下驾驶证

会开车的好处有很多

第22件事：做个骄傲又自主的单身贵族

做自己人生的总裁

做别人眼里那颗璀璨的星

第四篇 爱情篇：单身不拒绝爱情

第23件事：单身的爱情更美味

单身女人不拒绝约会

想换口味，就点不同的菜

第24件事：让爱情追随你一辈子

让爱情的视线永远聚焦在你身上

成为恋人“珍”心相待的宝贝

第25件事：爱情要有过去式、现在式、未来式

做个爱情短跑健将

成为自己永远的最佳情人

第26件事：让爱情真挚纯净

爱也需要自由和空间

绝不能让自己沦为爱的奴隶

第27件事：做个敢爱、会爱的聪明女人

遇到爱情不妨主动去追

尽量延长每一段恋情的热恋期

第28件事：编写自己的轻松浪漫爱情喜剧

爱情经验丰富，不等于对爱情不忠诚

别让不良的爱情关系搞坏你所有关系

第29件事：爱情完美主义

可以多次恋爱却不可一次滥爱

永远不要将就着去和一个男人结婚

<<一个单身女人要做的50件事>>

第五篇 事业篇：单身女人更要有辉煌人生

第30件事：做自己人生规划表上的唯一主人

别把两份截然不同的人生规划拼成一份

做好人生规划就要付诸行动

第31件事：对自己负责，让人生更扎实

先别忙着跳进既有的蓝图里

你永远不知道自己可以过得更好

第32件事：单身更要有梦想

树立梦想，才有美梦成真的可能

梦想基于现实才能成为现实

第33件事：大胆追求自己的梦想

用心执著于自己的梦想

用行动去实现自己的梦想

第34件事：不妨与工作好好谈一场恋爱

做好本职工作，让自我实现不再只是口号

有充裕的时间搞定所有工作且乐在其中

第35件事：当工作不只是工作

一份足够所有开销的薪水

将工作视为游戏

第六篇 交际篇：孤单但不能孤僻

第36件事：亲密家人，也是你的亲密“佳”

让家人成为你的精神支柱

把家人放进心底最温暖的位置

第37件事：让你想结交的朋友围绕在你身边

朋友，是单身女人最温暖的港湾

朋友，也可以是玩偶或小动物

第38件事：结交朋友，无限放大单身快乐

拥有自己的闺蜜和蓝颜知己

在感兴趣的领域找寻志同道合的伙伴

第39件事：结交比自己优秀的人

永远都不要嫌自己太优秀

和优秀的人相处你会有更大的进步

第40件事：找到自己生命中的贵人

一个人的力量总是有限

要找到赏识并愿意帮你的人

第41件事：三人行，必有我师焉

不要将好友圈局限在自己的行业领域中

结交并不比自己出色的人

第42件事：昔日好友莫相忘

不要丢了老朋友

莫待有求于人才想起老同学

第43件事：挖掘身边的人际关系

有交集就可以做朋友

视线之内的人皆可成为朋友

第44件事：师长亦可做朋友

与父母的朋友成为朋友

与上司成为朋友

<<一个单身女人要做的50件事>>

第45件事：搞好同事之间的关系
办公室里的人际关系要妥善处理
别让同性同事嫉妒你

第七篇 形象篇：始终展现自己最美的一面

第46件事：要时刻让自己保持美丽形象
找到适合自己的穿衣风格

穿高跟鞋，优雅走路

第47件事：不同的场合，不同的服饰
环佩琳琅多妩媚

工作时的服饰要得体

第48件事：知性女子有不可言喻的美
多读书，用知识丰富自己的内涵

别让才华成为寂寞的借口

第49件事：动听的声音能够给人好印象
越温柔越迷人

通过打动他人的耳朵来打动人心

第50件事：做个知礼的得体女人

有礼有节的女人有涵养

注重形象让你气质高贵

参考文献

<<一个单身女人要做的50件事>>

章节摘录

版权页：第4件事：不必伪装，活出最真实的自我虽然每个人的生活都只是属于自己的，可是，在两个人的生活中，女人总是不得不适度“伪装”自己：为了让婚姻始终幸福，女人要时刻保持美丽，即使自己已经忙累不堪；为了不影响丈夫的情绪，女人要小心藏起自己的负面情绪；为了避免矛盾和冲突影响彼此感情，女人不能随意发脾气……在女人努力经营并拥有了幸福家庭的同时，或多或少都藏起了自己的真性情，而这种“伪装”无疑会让女人身心疲惫。

相反，单身却让女人不必考虑这些，不必伪装，能够活出真实的自我。

想哭就哭，不用掩饰跌到谷底的心情哭泣在很多人看来，都是极其懦弱的表现。

女人是水做的，而这水也包含了泪水。

然而，从结婚的那天起，为了不影响丈夫或孩子的情绪，女人不能再像孩子一样不开心就可以尽情地哭，而且还要掩饰自己的悲伤，将糟糕的心情掩埋在心底，甚至是在人前强作欢颜。

殊不知，哭也是宣泄的一种方式，而憋得太久会有害身心。

单身女人则不同，想哭就可以尽情地哭，将压抑的悲伤发泄完之后，会感觉到前所未有的轻松。

如果想一个人哭泣，可以找一处幽静的地方，也可以在独居的地方大哭一场；而如果想找个人来倾诉，想借别人的肩膀用一下，则可以将朋友叫来。

流泪会让女人得到情感的释放与精神的放松，哭泣是排解内心压力和负面情绪的一种有效方式。

简单有效的放松自己的方式，只有单身女人才能够尽情使用。

珊珊是一个坚强而独立的女孩，虽然经历了很多的坎坷，但是她从来就没有放弃过对美好生活的追求。

她憧憬未来，不管是对爱情还是事业，她都满怀希望。

然而，又有谁的生活能够一帆风顺呢？

珊珊大学毕业后找的几家单位都看似不错，实则鱼龙混杂，公司里存在各种各样的弊端，同事之间勾心斗角，珊珊虽然工作能力不错，可是为人不够圆滑，在人际关系方面很有挫败感。

珊珊想过改变自己，可是又谈何容易，最终，她感觉压力越来越大，而且无从释放。

在一个难以入睡的夜晚，珊珊想起了自己的种种经历。

梦想遥不可及，没有人关心自己，还经历了那么多的曲折，终于，委屈涌上心头，喉头一阵哽咽，泪水夺眶而出。

她越哭越伤心，把枕巾都哭湿了，最后哭累了，伴着眼泪进入了梦乡。

第二天醒来，珊珊感觉眼皮胀胀的，有些难受，但心情却很轻松。

后来，压力很大的时候她常常通过哭泣来发泄。

虽然哭的次数多了，但是却并没有变得悲观，相反还乐观了不少，而且也更有活力了。

哭泣对于女人来说是很有利的，但是有几个非单身女人能够像珊珊一样无所顾忌地哭泣、痛快淋漓地发泄呢？

其实这样的哭泣不用多，只要一次就可能让爱人厌烦了，又或者给安宁的生活平添出许多枝节。

非单身女人常常出于为爱人考虑，为了避免自己的哭泣让对方难过，常常压抑自己的泪水，然而，这种压抑往往会让自己承受的压力更大，埋下更大的隐患。

单身女人就不同了，单身女人若想一个人哭泣来发泄，不必躲藏，可以明目张胆地在自己的房间里号啕大哭，而不必遮遮掩掩，害怕别人知道，害怕影响别人的情绪，害怕被他人笑话。

此时，真不得不感叹一句：“单身真好！”

不戴面具，展现真实自我如果在生活中总是去表演，那将会是非常辛苦的事情。

然而，在两个人的世界中，很多女人都会渐渐养成表现出一个并不完全真实的自己的习惯，选择改变自己去迁就他、适应他，有人扮温婉，有人扮大方，然而事实上自己本不是这样的人。

放弃了自己的本来性格去表现出另外一种性格，有的人成功了，可有的人却让自己越活越累。

而如果是单身一族，女人就不用这样委屈自己，完全可以展现真实的自我，在自由自在的生活中等待那个欣赏、喜欢、接受真实的自己的人出现。

生活中，女人能够做到扬长避短就已实属不易，不应该再去过分地追求另一种完全符合他人喜好的形

<<一个单身女人要做的50件事>>

象，要能够活出真我风采。

如果是一个小家碧玉型的女子，有可爱的一面，也有娇羞的一面，那么就不要再刻意将自己扮成大家闺秀；如果是个“假小子”，也请为自己的率性而骄傲，大可不必勉强自己去做一个笑不露齿的淑女。

女人只有活出真我，才会活得潇洒，才会活得自在，才能将自己最迷人的一面展现给别人。

而在这方面来说，单身女人明显比非单身女人更容易做到，也更容易自在地生活。

因此，单身女人要更加珍惜这种优势。

施芸就要大学毕业了，同宿舍的女孩都在为找工作而忙碌奔走。

为此，大家自然少不了要为自己打造一个职业女性的形象。

一时之间，这些本来各自都拥有自己风格的女孩们都呈现出同一种风格——成熟、稳重、干练。

施芸平时是一个大大咧咧的女孩，性格还有一点像男孩。

在室友的建议下，她也为面试准备了一身职业装。

但她穿上这身衣服后还是平时那副假小子样，给人感觉很别扭，其他女孩都觉得既然穿着这身衣服，就应该表现得淑女、职业一点，这样才更有可能通过面试。

可是，在面试的时候，施芸连那套职业装都没有穿，而且她走进面试办公室的时候，也并没有像大多数女孩一样小步走，而是非常矫健地大步行走；交谈时她也不是细声细气，而是声音柔中带刚。

正是由于这样真我的表现，施芸被录取了，成为宿舍中第一个找到工作的人。

施芸能够保持真实的自我，不仅让自己更加惬意、洒脱，而且也获得了他人的认可。

由此可见，保持真实的自我是多么可贵而值得去做的事情。

其实，刻意地塑造一种不属于自己的形象，不但会使自己很累，而且如果一旦露出真实的一面，就可能被人视为虚伪做作。

单身的女人，在为人处世时可以更多地照顾自己的感受，尽情地展现真我风采，想哭的时候就放声地哭，想笑的时候则肆无忌惮地笑，这样的真实会让自己更轻松，而不至于失去本真，成为戴着面具生活的另一个“我”。

P16-19

<<一个单身女人要做的50件事>>

媒体关注与评论

终于想吃想睡、想洗澡看电视，都可以随心所欲了…… ——（日）高木直子人生本来是苦多于乐，你的开心，有太多人可以和你分享，不一定要是情人，如果日子过得快乐，自己一人也很好，悲伤，却不是很多人可以和你分担。

——张小娴一个人也可以过得很好，可以经常到处旅行，还可以说走就走，想去哪就去哪，有恋人的话反而要考虑很多。

——刘若英

<<一个单身女人要做的50件事>>

编辑推荐

《一个单身女人要做的50件事》由钱小漾编著，内容如下：世上的幸福有许多种，单身便是其中的一种，经营好单身生活，你将一生受益。

生活是一种态度，如果你意识不到单身的好处，那么单身只会让你自卑、疲劳、孤独、寂寞；相反，如果你意识到了单身的优越性，那么单身就是一种幸福、一种享受。

如果你是单身女人，如果你的爱情还未到来，那么请从此刻开始经营你的单身生活，享受单身的幸福和快乐。

一个人，又怎样：单身也有好人生，我单身，我自由，我轻松，我快乐：最铿锵的单身宣言，最美好的单身状态；最快乐的单身女子，最幸福的单身生活。

<<一个单身女人要做的50件事>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>