

<<女子生活圣经>>

图书基本信息

书名：<<女子生活圣经>>

13位ISBN编号：9787507421057

10位ISBN编号：7507421058

出版时间：2009-4

出版时间：中国城市出版社

作者：[韩] 安垠泳

页数：258

译者：周晓蕾

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>

<<女子生活圣经>>

内容概要

女人，会为一条三千块的裙子思考一个月，却很少花一个星期的时间来关注自己的内心。

请不断翻阅这本“女子圣经”吧！

愈读，你愈会发现自己很多的误区，从而不断更正自己的想法，直至玉掌轻击，娥眉舒展，喟然叹曰：呵！

原来，身为女人是件这么幸福的事情啊！

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，她们如何做到家人和朋友之间的平衡，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。

<<女子生活圣经>>

作者简介

安垠泳，韩国知名女性专栏撰稿人，资深娱乐记者，被称为韩国最有魅力的女人，识人最多的女人，主持韩国最有影响力的女性专栏“新目标”长达十二年。该专栏号称是韩国女性情绪的风向标，栏目中的用语和观点常常会成为热门词汇、热门话题，是韩国编剧们取之不竭的灵感之源。

<<女子生活圣经>>

书籍目录

1 择选男伴，绝不放低眼光 2 去诱惑坏男人吧 3 两周内定胜负 4 绝不先打电话 5 爱了就不顾一切去爱吧
6 想得到爱，就要动脑筋 7 爱了不等于不再寂寞 8 记住你的初体验 9 不要让他手为难 10 不要害怕对人暴露自己的身体 11 身边常备可爱好用的避孕套 12 不要露出你的狐狸尾巴 13 亲热时不要走神 14 不要畏惧分手 15 删掉手机里的他 16 不要刻意改变发型 17 绝不在喝酒后给他打电话 18 不要盲信电视节目
19 结婚是现实，不是穿婚纱过家家 20 不要在意所谓的“婚龄” 21 结婚，大胆说出你讨厌或喜欢的理由
22 爱美无罪 23 锻炼出美丽的背和脖颈 24 不要相信怎么吃都不胖的说法 25 不要因为胖就只穿宽大的衣服
26 不要只知道刮腿上的体毛 27 经衣服、包包、皮革还重要的丝袜 28 “土”不等于纯朴 29 不要在小处省钱
30 产生购物冲动时多考虑五分钟 31 买不起名牌也绝不买假货 32 不要在肚子饿的时候逛街 33 不要和花钱大手大脚的朋友一起逛街
34 送自己一个可爱的储蓄罐和账簿吧 35 不要盲信银行职员的建设 36 每天浏览经济时事 37 不要被“经济鸡汤”牵着鼻子走路
38 幻想三十岁后缴纳财产税 39 惜人钱财不要期待归还…… 40 为什么信任的斧子会砍你的脚 41 不要以血型、星座取人
42 管理好手机里的人际关系 43 初次见面，仅展现自己一半的魅力 44 友情并不建立在共享秘密上 45 嚼舌根也要有所顾忌
46 日落前将误会澄清 47 不要为了男人背叛朋友 48 用心唤回那些离你远去的朋友 49 不要试图成为所有人的好友
50 倾力协助朋友的婚丧大事 51 不要在家人面前忍住眼泪 52 永远不要怨恨妈妈 53 不要破坏父母的“二人世界”
54 不要一生都把家人背在自己肩上 55 制定一张每日计划表尽力付诸实施 56 大胆地回答你喜欢什么
57 给自己打造完美的背影 58 三年内一定要达成的三条计划 59 不要忘记这个世界是以你为中心而转动
60 寻找比约会更有趣的事 61 不要被“姐妹文化”绊住双脚 62 从不同的朋友处听取冷静的评价
63 在周围寻找一个自己的榜样 64 首先要得到女同事的认同 65 面对称赞的艺术 66 必要的时候，要一些政治手腕
67 熬夜不是上班迟到的理由 68 给自己寻找一个值得追随的上司和可信赖的下属 69 寻找雪中送炭的友军
70 远离即时通讯工具 71 不要向同事公开自己的个人主页 72 职场上应放低姿态 73 不要用公款收买人心
74 宁可退出不做鸡肋 75 厌倦人情时尝试同植物对话吧 76 准备一个轻便的行囊随时出行 77 留有记忆的衣服再旧也不要仍掉
78 给自己寻找一个独处的“洞穴” 79 每天早上练习微笑 80 为了幸福人生尝试催眠自己

<<女子生活圣经>>

章节摘录

插图：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，各式解释俯首皆是。

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。

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，超然物外不尝人间烟火的奇女子，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。

异性爱慕的注视，甘之如饴。

而明明满心欢喜，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，也免不了把她当作池里的一朵莲花，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。

<<女子生活圣经>>

媒体关注与评论

女子生活这个主题谈论起来容易，写起文章来却很困难。

安垠泳小姐能将其写得举重若轻，实在让人敬佩。

读完这本妙趣横生的书后，我便迫不及待地期待起了她的下一本书，实在想看她在新书里如何再次嬉笑怒骂，剖析人性。

——赵世贤（音译）（摄影师）读她的文字便知道，这是一个充满自信的女子。

她的文章明快而充满了乐趣，让人一拿起来便放不下手。

在此，向作者同即将阅读此书的那些迷人又智慧的大韩民国女性致敬！

——成诗京（歌手）安垠泳记者在这本书里时而表现得像一个语重心长的大姐姐，时而又像一个忠实的闺中密友。

以后，如果我有幸遇到那个让我动心的魅力女子，我会问她：“你是否读过《女子生活白皮书》？”

——贤彬（演员）如果一个女子能像书中所说的那样敢爱敢恨、热爱生活，想必每个人都会爱上她的，我也不例外。

——李俊基（演员）这本书给我提供了一些好榜样，我梦想也能够成为像她们一样的女子。

如此真诚的讲述无论何时都不会让人厌倦，且会随着时间的推移，历久弥新，散发出淡淡的芬芳……

——郑丽媛（演员）

<<女子生活圣经>>

编辑推荐

让贤斌怦然心动、赞不绝口的女子修养书 李俊基说，这样的女人，我一定会爱上她在韩国影响深远的经典女性读物，开启女性修养阅读潮流温柔、传统又不失现代感的韩国女性究竟是怎样炼成的呢？《女子生活圣经》教会你：优雅成功地跨过二十岁到三十岁的分水岭

<<女子生活圣经>>

名人推荐

韩国《中央日报》作者专访女士们，尽早脱离“酷”的束缚吧！

安垠咏的《女子生活圣经》如果您在观看《我的名字叫金三顺》时，曾经暗下决心要像三顺一样坚强，又仰天长叹自己周遭没有像玄彬一样既有钱又年轻，且充满魅力的男人；观看《玫瑰色人生》，当您为孟顺加油的同时，却又对她说过：“若不是你太不注意自己的形象，你老公怎么会移情别恋？”这样的怨言。

那么，您可能正在走过苦难的30岁年龄段。

女人30岁，虽然没有40岁稳定，却也是一个比20岁更勇于面对现实的时期。

36岁的女记者安垠咏，其作品曾经获得过女性读者们“说得真爽，抓到了痒处”的豪爽反应，也从男性读者那里获得过“这女子敢想敢言”的“违心赞誉”。

现在，安垠咏将迄今为止发表过的“字字珠玑的感悟”整理成80多条能够普遍得到女同胞点头认可的准则。

按她的说法，这本书写的是生活的技巧。

也就是说这本书就是，贡献给女同胞的《女子生活圣经》。

把标题写成“女子生活圣经”的意图是什么？

我一直想脱离那些立足于理论的恋爱、强调战斗性的人际关系、无条件鼓吹成功的网络和职场生活，编写一部更加真实、更加温暖、更加女性化的书籍。

在目前的理论书中，女性被描写成只会对购物和恋爱疯狂，这样的偏见令我感到非常厌烦。

实际上，女性在20、30岁年龄段所付出的努力并不比男性少，事实也正是如此。

从男性角度来看，结婚和成功之间的相互影响并不是很大，可女性却不然，她们天生会接受双重、三重的苦难。

出于这些原因，我想通过此书给女性朋友们一个可以思考的时间，让她们静静地回味从恋爱到职场生活、网络、朋友、结婚其中的每一个环节。

为什么会写这本书 平常就喜欢观察人类。

在学习、成长、迎接喜悦和悲伤的过程中，我经常会被人与人沟通的重要性弄得目瞪口呆。

每当这种时候，我总能感觉到幸运和内心的不安。

幸运的是自己的运气还算不错，虽然偶尔也会有想问自己“为什么这么倒霉？”

的时刻，但总体来看，我认为自己还是一个比较有福气的人。

写这本书的出发点完全是因为对人的关心。

尽管我一直希望能够一个人无忧无虑地走过人生，但是，既然这种愿望永远不可能实现，为什么不能把原本就很短暂的人生过得再爽快一些呢。

20多岁的时候，我一直梦想能够拥有更加轻盈和柔软舒适的生活。

可是，当我送走了20岁的青春，再度回首时，我却发现自己对那段岁月充满了遗憾。

这本书以告白形式说出了从20岁的台阶迈进30岁门槛的女人的故事。

在书中，我摒弃了单方面告知读者应该这样或那样做的教条主义，采用“我是这样做的，你觉得呢？是不是这样更好一些？”

的聊天、协商、忠告和安慰等方式进行交流。

希望阅读此书的读者们能够体会到这一点。

作者是未婚女性，说句实在话，这本书能不能对已婚女性有帮助？

结婚与否并不是重点。

从年龄段来分析，我希望：年轻而又有欲望的20岁；读懂人生并且开始变得老练，却又在不知不觉中多了些放弃的30岁（30岁以后的年龄段我还没有经历过，所以不具有发言权）；以及那些陷入“以我还算不错的条件，为什么会有这么乏味的人生？”

的思考中的早熟女孩（girl）们；或是抱着双臂耻笑和怀疑“36岁的年龄能懂什么？”

的人们可以用心阅读这本书。

我保证，这本书中绝对没有站在顶峰摇旗呐喊“我的人生是这样的，你们也要如此生活”之类的高傲

<<女子生活圣经>>

语气。

因此，您大可不必担心自己会出现胃肠痉挛。

我知道我还没有资格做那种伟人。

确定80个准则本身应该是一件非常辛苦的事情。

在编写中，遇到的障碍和写得最顺畅的部分是什么？

最难的部分应该是创业部分，因为这部分没少受朋友们的欺负。

其实，我对金钱观念的树立也没有多长时间。

一直以来，我都过着不多不少的安逸生活，没有体会过经济匮乏的感觉。

最要命的是，我对财富的欲望实在是少之又少。

就在前不久，我刚刚被别人认定没有经济感觉而淘汰出局。

不得已，只能寻求理财设计师的帮助了。

写得最顺畅的部分是恋爱。

尽管跟我谈过恋爱的人屈指可数，但我一直努力不失去恋爱的感觉。

这个部分的描写，依赖最多的是间接或直接的经验。

我是那种在恋爱的时候，不顾一切投入其中的人，因此，只要把我的经历写出来就可以了。

尽管恋爱的时候总是穿插于激情和忧郁之中，但只要爱情结束，我就会觉得仿佛控制精神的脑细胞都死亡了一样。

每当我面对采访对象（演艺界人士）的时候，都会告诉他们要长久保持恋爱状态。

倘若他们不想公开恋情，尽可能地保密就可以了。

有些女性单身的时间会比别人长，这些女性应该注意什么呢？

之所以单身，主要是因为独自度过的时间太久了。

当一个人熟悉了独自一人的时候，会害怕两个人的生活。

这些人应该注意：过度的自恋和必须扮酷的强迫症。

比如这个世界上有姓李的和姓赵的一样，肯定会有单身女性、有夫之妇和离婚女、分居女、同居女等等。

迷茫中的自恋会使自己过早得衰老5年以上。

单身不是犯罪，所以没有必要在别人提及之前就刻意“强调”自己单身，或者对其进行赞美和隐藏。具体需要注意的是：对比自己年轻的男人表现出过剩的母爱；不管未婚男性还是已婚男性，只要有机会就会套近乎的无聊男人们（要尊重恋爱！

）；傻乎乎地守着电视机迎接黎明的行为。

找一件具有创造性的活动来做，因为单身女性的时间比已婚女性过得慢、单身女性比已婚女性更容易变老，一定要注意健康和减肥。

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>