

# 《女人明白要趁早》

## 图书基本信息

书名：《女人明白要趁早》

13位ISBN编号：9787224091915

10位ISBN编号：722409191X

出版时间：2010-1

出版社：陕西人民出版社

作者：王潇

页数：208

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《女人明白要趁早》

## 前言

按照眼下时尚杂志的流行说法，我这类型的统统被称做“轻熟女”。据说，除了年龄范围在25-35岁之间，要成为“轻熟女”还需要满足其他若干条件。大概，首先是需要外貌依然过得去，尤其化上妆必须能称得上靓丽，其次是穿的用的和人本身要做到相映生辉，不但适合自己，而且有型有款。此外，举手投足要不矫揉、不慌张，舒展而得体；眼神不躲闪，不游离，温和而坚定。更重要的是对内心的要求。但凡“轻熟女”，必须是自少女时代起，就对自己有高标准、严要求的一批特有主意的姑娘，在自我塑造、职业道路和人生伴侣上，都早早就给自己构画了美好的蓝图，且在成长过程中始终与自己暗暗较劲，矢志不渝地等待和追求着蓝图实现的那一天。然后，这批姑娘陆续进入了社会大课堂，一直在寻找适合自己的岗位和男人，然后在与各个岗位和男人的周旋中，继续朝着自己的蓝图摸索前进。若干年下来，姑娘们都多多少少栽了跟头，也尝过甜头，但是脚步始终没停下来过。在经历了难捱的失望和迷惘，经历了种种的思考与追问后，痛定思痛，终于开始理出头绪，安静下来，重新审视了周遭与自己。这时候，周围的一切像褪去了雾气般，渐渐明朗起来，生活，终于在她们眼前露出了本来面目。这本书所描述和探讨的，就是那些难捱的失望和迷惘，种种的思考与追问。重点在于，痛定思痛后理出的头绪。本书的雏形是一篇语录体文字，叫做《写在三十岁生日那一天》，还有个主标题，叫“字字带泪”。三十岁生日那天，我嫌麻烦，没像往年那样在夜店举办PARTY，到了晚上又觉得有点不甘和寥落，觉得怎么也要有所表示，于是挪到计算机前写了一篇经验教训总结。脑子里闪出一条写下一条，然后拼接整理成几个章节。写完以后发给几个闺蜜，是以为记。一个月后，我开始陆陆续续收到许多来自陌生人的电子邮件。来信者基本是适龄女性，邮件内容均为有关工作、感情和外貌的种种迷惘，其中既表达了对《三十》一文的认同，又希望我能够对她们的困惑提供意见和建议。我于是搜索了《写在三十岁生日那一天》，才发现网络转贴量已达数十万，吃了一惊。这可以算作这本书的缘起。仅仅几十条的语录体文字，不足以覆盖和解决更多走向轻熟之路的困惑。我开始在此基础上添枝加叶，回顾各种激发思考的事件始末，把前前后后的挣扎和纠结重新逼问出来，并且着重反思了面对问题不同的态度与选择的关系。其实，在数年来走向轻熟的过程中，很多愿望的达成要仰仗我们闺蜜小团体的智慧。在无数个夜幕降临后，几个姑娘纷纷从各种岗位和男人那里离开，聚拢到一处，汇报近况，交换心得，谈人生、谈理想、谈爱情。每每有成员伤心失意，其他成员决不对其采取常规而无效的 surface 安抚，也不走“我曾经更惨，我理解你”这类同是天涯沦落人的悲情路线，因为事实说明，这些方法没有用，问题完全得不到解决。解决必须是本质的，必须经过对问题的剖析和解构，必须形成对问题真相的认识，必须在认识之后有解决方案。我们闺蜜小团体的交流方式包括：当头棒喝，冷静分析，无情追问，肆意嘲笑，等等。许多问题都是越追问，越清晰，当事人往往会在过程中猛然惊醒。多少犀利的语言机锋和一针见血的总结都是在这个过程中出现的。我们将这种交流方式称之为“灭绝师太式”，有别于无知少女时期毫无头绪的瞎讨论，进而称我们的小团体为“灭绝组”。“灭绝组”在我们成为“轻熟女”的道路上立下了汗马功劳，令人爱恨交加，欲罢不能。客观而残酷地说，每一个女性在25岁以后，容貌总是会与岁月的增长成反比。如果以时间为X轴，以容貌分数为Y轴，这就是一条向下的波形曲线。然而，冰雪聪明如灭绝组，25岁以后，当智慧与生活信念经历过百转千回，随着时间的增加反而越发明朗和坚定，呈现一条向上的抛物线。也就是说，在这个数学模型里，必然存在一个理论区间，在这个区间中便是一个女性容貌与智慧的综合最大值，今时今日的都市里，有一大批女性就正处于这个区间中的峰值上。要形容起来，这个区间的女性就是：脸上没褶，心中有数；攻无不克，战无不胜；拿得起，吃得开，搞得定！“轻熟女”的门坎说高不高，就是要求三十上下的姑娘们做到：外表仍美丽，内心已明白，要求面子与里子得到齐头并进的发展，两手都要硬。厚此薄彼的结果是令人遗憾的，不能内涵有了，眼袋耷拉了；或者教训都白受了，一把岁数依然是银样蜡枪头。其实完全可以这么推断：真正的“轻熟女”是不可能出现以上遗憾的，因为经过长久以来对自己的悉心培养，她必定不会辜负自己。每一个怀揣着美好愿望的姑娘，都是在向着成为“轻熟女”的目标前进，每一个存有困惑的姑娘，都需要一个类似“灭绝组”的闺蜜小团体。而你现在翻开的这本书，就是你的“灭绝组”，当你坐下来，静静翻开，就像是坐在了我们中间，和我们一起，当头棒喝，冷静分析，无情追问，肆意嘲笑。你所需要了解的是，所谓“轻熟女”，也只不过是人生中的一站而已，成为一个外表美好、内在坚强的人，无论迈向人生的哪一站，都将是无敌的。

# 《女人明白要趁早》

# 《女人明白要趁早》

## 内容概要

北京姑娘大方，特愿意拿自己被打掉的牙嚼着血分享人生的种种经验。美女CEO王潇小姐就是一个。本书是“美女CEO王潇”的网络热帖《三十岁到来这一天》的拓展版，是《三十岁到来这一天》中所有精彩语录的出处，或者说是血淋淋的教训本身。

王潇和她的闺蜜团“灭绝组”，生动活泼地实例讲述美貌如花年轻如她是如何在职场和情场的洪流中挣吧，该怎样聪明地防暗箭，防不过便任它射个窟窿赶紧拔下来接着工作生活谈恋爱——乐观、勤奋、励志、正面——这些都是积德的好姑娘。

好读使用的书，裹挟着血汗笑泪，轻松愉快的两场（职场情场）指南，快把好心态好日子迎头赶上。对于一个对自己对生活有要求和期待的女人来说，明白要趁早，早瞭早托生。

# 《女人明白要趁早》

## 作者简介

王潇

1978年出生于北京，天蝎座，A型血。

本科毕业于中国传媒大学播音系。2001年在中央电视台1套节目直播整点新闻。后就职于美国安可顾问公司战略传播部。

2004年考入中国人民大学新媒体专业研究生，2006年创业，成立Motionpost设计顾问公司。

联系方式：motionpost01@gmail.com

博客：<http://blog.sina.com.cn/invinciblesexychildwomen>

# 《女人明白要趁早》

## 书籍目录

1 单身大龄又如何？2 有没有真命天子这事儿？3 变心需要理由吗？4 钱是千足金5 大家都爱成功人士6 不想转正的小三，不是好小三7 洋人也是人8 嫁人只是一瞬间9 我们经历过的各种崩溃10 弱国无外交，女人当自强11 从臭跑龙套的做起 12 遭遇潜规则13 你的心有多大？14 要，还是不要继续上学？15 站在人生的米字路口上16 该做的事VS爱做的事17 当完被告当原告18 一入江湖岁月催19 谁的肉身没有硬伤？20 意志的胜利21 假如理想没能照进现实22 吃喝玩乐见真知23 经过验证的才是真神24 永远太远，只争朝夕后记附录

## 《女人明白要趁早》

### 章节摘录

单身大龄又如何？看了很多集“国家地理”频道的节目以后，我觉得到了一定岁数着急结婚生子肯定是个生物学现象，就像狗熊冬眠、大雁南飞，都是为着生存和发展。人既然也算灵长类群居动物，还是不要较劲的好。要是狗熊不冬眠，大雁不南飞，当寒冬来临之际就都冻死了。都说，情绪是会传染的。人与人之间的脑电波互相影响，会造成气场叠加。灭绝组的气场尤盛，因此一个单身起来，个个单身。我、小曼和塔塔，性格迥异，行业不同，遭遇却相似：都至少被花心男劈腿一次，主动抛弃鸡肋男一次，看上已婚男无奈放弃一次。曾几何时，我们都自恃颇高，以为寻得个把青年才俊如有囊中取物。然而一来二去，时间就这么过去了，恶俗的剧情还历历在目，社会上竟然已经称我们作单身大龄女青年。单身不假，大龄女青年可实在是太难听了，好像我们是超市里要下架的大白菜，还没有卖出去，就已经不水灵了。可是我们不是大白菜，并不以赶在变蔫儿之前卖出去作为终极目标，也就是说，不是每一个单身女青年，都怀的是恨嫁的心。顶多是怀春的心。谁不知道谈恋爱好啊？不吃不睡，都能让人双眼发亮，皮肤放光，俩人儿约会赶上大雨，恨不得把雨点也看成粉红色的。大家都是琼瑶、三毛时代一路看过来的，除去极个别另辟蹊径的，绝大多数女青年谁也没憋着要这辈子独身，或者真是看谁都不顺眼，非得和自己较劲。我敢说，女青年的内心深处，最初都是柔软的，饱含期待的。再柔软的内心，也架不住折腾，女青年的期待和时间，都是被无情的现实活活耗干的。从懵懂到大学，再从大学到工作，女青年们在情路上披荆斩棘，一个个恋爱谈下来，每次却都悱恻缠绵地开始，意兴阑珊地结束。这个局面的形成，女青年自己是有责任的。豆蔻年华刚过，先是受影视文学作品影响，对黄嘴小男生盲目心动，三两下就算谈起了恋爱，之后难免发觉该男生青涩幼稚，呆头呆脑，与幻想中落差很大，事事不如意，算是心碎了第一回。终于等到淡扫蛾眉，初出江湖，觉得这回世界广阔总有得挑拣了吧，又自恃高等教育、中上之姿，鼻孔不免略微有些朝天，心头早就放好了一把尺子，见来人先暗地里丈量。女青年的标准不可谓不细：要身材高大、五官俊朗、眼神清澈，举手投足还要有过人气质，以上可总结为有型；要饱览群书，不是行业精英也得是预备役精英，要诙谐幽默，收放自如，最好还能懂点哲学，以上可总结为有料；要衣着得体，质地优良，车房兼备，有些积蓄，最好还能品红酒名茶，以上可总结为有款。现在想来，不知道错杀了多少本来如意的郎君。但女青年最想要的，终究还是另外两个字：“有情”。正因为首选“有情”，才终于有一两个不怕死的误打误撞，过关斩将了。也不见得品质真的异于常人，但是凭着没有根据的执著和热情，还有寸劲儿，打动了女青年的芳心。恋情业已开始，女青年算正式找到一个演对手戏的，一起演绎内心排练了无数遍的桥段。为了表现女主角的知书达理，女青年只好强忍着内心的兴奋，保持一个星期见面两次。每次见面，女青年都主动谈人生、谈理想，好几次差点给对方朗诵诗歌倒也不是故意的，女青年选理想男友本来就冲着琴瑟和鸣去的。路遥知马力，时间一长，讨喜的招数用尽，女青年发觉男方好像不过如此，细节上毛毛糙糙，聊天也再无新意。其实男方为了能匹配心目中的女神，一直战战兢兢，晚饭都不敢吃多，怕打嗝串味儿，冬天也不敢穿秋裤，怕露边儿，人前硬要努出一个华丽的自己。最后，男的不堪重负，觉得弦老这么绷着不是长久之计，觉得跟这个女的怎么装这么累，谈个恋爱回回都跟500强面试一样；女的发现真相也震惊失望，好像发现了皮袍下的虱子，觉得男的是存心诳了自己。本来挺美好的初衷，闹得不欢而散。等俩人都回过神儿来，两年已经过去。男的痛定思痛觉得下回一定找个简单柔弱的姑娘，重点要可人儿疼，一起呆着轻松；女的也想明白了，今后必须得擦亮眼，找男人要去粗求精，强调高度、平台、仰视感，对自己穷追猛打没用，关键这男人面子里子有没有猛料，得镇得住。好酒不怕巷子深，女青年终于遇到了一名中青年才俊。几个回合下来，让女青年心服口服：女青年知道的，才俊都知道；女青年不知道的，才俊还知道。女青年马上露出久违的温婉娇媚，不敢再造次，认定找到了自己的灵魂导师，从此灵魂肉体一并奉上。女青年的温良美德一旦被激发，竟然有点一发不可收拾。看着才俊微秃的后脑勺，都能莫名感动，联想到几年之后祥和的三口之家，粉嫩的小胖孩儿在绕膝奔跑，鼻子像我，嘴巴像他，心想我投之以桃，付出总有回报，再往前走一走，应该就都能实现了吧？于是女青年越发倾力付出，心无旁骛，发展成烫衣做饭四项全能，直到悲愤地从各种蛛丝马迹中发现，中青年才俊又把另一个女青年整得心服口服。中青年的才俊，可不是大风刮来的，他能整服一个，就能整服三四五六七。女青年人格信心大崩溃，诊断出中度抑郁，绝望离去。泪痕湿了又干，干了又湿，恍然发现又是两年。以上，是我了解到的大多数寻常剧情，还有其他的戏剧性故事也曾经在真实生活中发生过，比如男友被女青年最好的女友无情抢走的，或者是恋爱到死去活来发现对方是有妇之夫的，虽有发生，都太嫌极端，不在此列。但

## 《女人明白要趁早》

就各类寻常剧情，已经是纷纷扰扰，一言难尽，甚至可以写出一本《论单身大龄女青年的形成》。无论如何，女青年是蹉跎了。再想扬起风帆的时候，人却已经有些疲塌了。能不疲塌么，江湖已经不是当初那个江湖。现在白天得出门挣钱陪笑脸，晚上还得紧着锻炼敷脸，为的是在第二天睡醒之前把疲态抹去，可不比二十出头了。好歹有个周末，还要用来恶补行业知识。虽然论脸蛋还仍算拿得出手，论武艺办公室里也能叱咤一阵子，就怕中途掉链子啊。再想分出时间来约会新对象，想起过往仍然心有余悸，尤其是不知道一旦把有限的宝贵时间用来约会，是不是真有那么值当的投入产出比呢？天要下雨，人要长大，长大变精明了，总归是好的。少不更事的时候，凭直觉做事对人，虽然错误百出，痛苦倒也来得利索直接。现在经验教训一大把，反倒彷徨犹豫，胆小如鼠。老鼠自从怕了老鼠夹子，就再尝不到奶酪的滋味儿了。当年一穷二白，有的是容颜、时间和勇气，尚且条件多多。现在房间里挂了一柜子衣服，手机里存了两百个电话，张嘴能不重样儿的说出三十个人生哲理来，想要的一切就更加水涨船高了。都明白金字塔越往上，数量越小，也不知道自己想要的那堆儿里还剩下多少落单儿的男人，更不知道别处还有多少像自己一样自认才貌双全的大龄单身女青年，也正在虎视眈眈地盯着呢。这个战场，早已经是狼多肉少，硝烟弥漫。混到这个份儿上，真不能说对不起自己，就是因为太对得起自己，不能放弃自己的气节、尊严和追求，才大龄单身到今天。到了今天，有点儿姿色，仍不屑于靠姿色混饭吃；有点儿文化，光靠打拼又暂时做不到养尊处优。一直当自己是才貌双全、德才兼备吧，弄了半天，似乎过得还不如当初那些个自己鄙视过的人，真是佳人气短。尤其是每逢圣诞节情人节，面对旁边女同事的鲜花礼物阵，最难平衡。这简直是女人的致命伤，比外表比业绩都可以胜出，一比手里的男人，人有我无，立马就被比下去了。这比的是雌性吸引力，此乃宇宙天地间的源动力，这才是终极角逐！被老天爷生成一个女的，出落得如花似玉，正值繁殖期，竟然没有男的爱慕你、追求你，为你格斗、抓狂、流血牺牲，就是最大的失败。如果说单身生活的确带来了大龄女青年带来了负面的心灵体验，那些肤浅的寂寞、伤春、顾影自怜，其实都算不上。最大的失败，是多少年来的自我塑造和追求，却没有被人、被对等的男人承认和接纳。一只母鸡孔雀打生下来就天天梳理羽毛，练习仪态万方，扭搭了两百多天，屁股都抽筋了，还是没有等来心目中最漂亮公孔雀来开屏求欢。不够漂亮的公孔雀七七八八地倒也曾经来过几只，不是没看上嘛，现在人家小孔雀都打酱油了。人是灵长类，长成以后需要成双成对，这是自然界的旨意，不丢人。所以当有人长成了却没有成双对，就不符合大自然春华秋实的规律了，别人就觉得她奇怪了，猜测她是哪里出了问题。别人的说三道四都能扛过去，唯独爸妈那失望的眼神，才能令单身大龄女青年真正伤心。大龄单身女青年中间的结婚大讨论往往是周期性的，多发在节假日之后，大龄单身女青年受尽折磨，从爸妈家落荒而逃后的第一天。塔塔家的局势好像最紧张：“我家的三姑六婆七姑八姨实在太彪悍了，怨气太盛了。”“她们怎么你了？”“我妈本来每天乐呵呵的挺好，她们天天在我妈耳边吹风，把我妈吹毛了！”塔塔很愤懑。“她们都说什么了？”“还不就是，趁还不到三十赶紧嫁人，过了三十就不好说了，就这一类，老三篇！”“哈哈，说没说你同学谁谁谁的孩子都打酱油了？”电视剧里都有这么一句。“对对！嘿！还真说了这句了。哈哈。”塔塔乐得直打滚。大龄单身女青年，回家需谨慎。看来文艺作品的确是源于生活，反映生活。但也不好说，七姑八姨说不定也是从电视剧里学来的。但凡这么说的外围亲戚，我看都是碎嘴子，有那功夫为什么不去把自己腰上的救生圈减减呢？无论电视剧里还是生活里的爸妈，她们的焦急是真心的，望穿秋水的。但再开通的爸妈，也是上一辈儿人。上一辈儿人总认为，单身的的生活代表着孤苦伶仃、孤立无援，结婚是最好的解药和结局，我们这一代却清楚地知道，结婚，才好比服了新的一味药，然后等待药性慢慢发作，无论毒药还是解药，只是个开始，无法预知结果。单身的确有时候寂寞，但是那种寂寞仍然可以有诗意，漫漫长夜，随你迎风洒泪，对月长嗟；嫁错人的寂寞才真正可怕，无处消遣，又无处躲藏，最愁苦莫过于无处诉说，最后肯定憋出病来。结婚上来就是朝朝暮暮，十年如一日地目睹另外一个人刷牙漱口，并与之商量洗衣做饭，其实非常残酷。非得在最初讲究个棋逢对手，两情相悦，否则，万万没有可能捱到誓言里所说的最后。亲爱的爸爸妈妈们真正想要的，是我们能快乐生活，我们自己也想要，可结婚和快乐生活并无必然关联。这么多年来，我们一直都在寻找可以与之快乐生活的人，如果一起生活的人不能使我们快乐，不如不要。我们只活这一次，不想苟且，不想将就，只想等到那一个好伴侣。我们错过和放弃的都并不可惜，只因为他们都不对，不要也罢；遇到对的人，是不需要周折和迟疑的，我们会心甘情愿从此困守在一个男人身边，并发誓和他一起朝朝暮暮、直到老死。作为一个正常的女青年，最后免不了总要结婚的；作为一个正常的婚姻，最后免不了总要白头。也就是说，人，从结婚那一刻起，直到生命尽头，几十年都将在婚姻里，相形之下，单身的岁月其实只有区区几年，弥足



## 《女人明白要趁早》

珍贵。一个大龄女青年，在单身时光，最需要的，不是痴痴的盼望结婚，而是尽心过得饱满而有趣。让以后几十年的自己，都可以微笑回味，无怨无悔。混到这个份儿上，真不能说对不起自己，就是因为太对起自己，不能放弃自己的气节、尊严和追求，才大龄单身到今天。上一辈儿人总认为，单身的生活代表着孤苦伶仃、孤立无援，结婚是最好的解药和结局，我们这一代却清楚地知道，结婚，才是服了新的一味药，然后等待药性慢慢发作，无论毒药还是解药，只是个开始。

## 《女人明白要趁早》

### 媒体关注与评论

人生只有“变”字不会变。女人的幸福能否从变化里追求到，可能没有一定的答案。但是有一点：当变化来临时，会调整心态接受，这是一个女人让自己过得好的条件。就像这本书的主角王潇小姐，她敢于追求变化而获得人生体悟，写成书想与别人分享，女人要明白什么，也许就在其中了。——台湾第一畅销书女作家吴淡如虽然我们不一定像王潇一样有“灭绝组”的精神支撑，但看了这本书会让你感觉到自己不是在孤身奋战。生命是公平的，每一个人要面对的东西，都差不多。在幸福面前，我们的机会，也均等。——著名歌手、主持人、畅销书作家查可欣北京姑娘大方，特愿意拿自己被打掉的牙嚼着血分享人生的种种经验。王潇洒小姐就是一个。她和她的“灭绝组”，生动活泼地实例讲述美貌如花年轻如她是如何在职场和情场的洪流中挣吧，该怎样聪明地防暗箭，防不过便任它射个窟窿赶紧拔下来接着工作生活谈恋爱——三十岁，一切尚刚开始，乐观，勤奋，励志，正面——这些都是积德的好姑娘。好读实用的书，裹挟着血汗笑泪，轻松愉快的两场（职场情场）指南，快把好心态好日子迎头赶上。——著名作家“女王朔”赵赵三十以前，王潇势必是属于少数那种特招人艳羡（或一说为“恨”）的：天生丽质，天资聪颖，想暴殄天物都难。三十以后，如王潇所说，容貌与岁月成反比，我们这些属于大多数的相貌平平的有福了，终于大家挤进了相近的起跑线上重新来过，俗称“相由心生”，其实，生活的质量和感受幸福的能力也由心而生。或许，就算你起步不够漂亮，但你也有机会为自己定制出美丽，你可能不见得生就聪明，但谁也不能阻止你增长智慧。是的，“明白”在这时候起了很大作用。天蝎座A型血的王潇也注定不会安于平凡，她用她的经历感悟和大家分享，这不是一本关于“术”的书，而更像一个闺蜜的耳语。当你为她文中的或率真或精彩会心一笑时，这本书的目的也就达到了：女人需要更多闺蜜，男人需要知道闺蜜间的对白。——资深唱片企划、作家、主持人秋微看完后特想申请加入灭绝组！有一帮姐妹真诚地、幽默地、贴心地、不着边际地疏解着心中的大事小情……如果实在不行，那就看看这书吧，总会让你笑出声来，然后自嘲一下，继续前进！女人能潇洒成这样，不太容易，希望这不是一个传说……——超级名模、著名主持人李艾

# 《女人明白要趁早》

## 编辑推荐

《女人明白要趁早》2010年最好的新年励志礼物，最真诚、最感人、最务实的女性贺岁书 查可欣倾情作序，赵赵、李艾、秋微、吴淡如、周忆、陶思璇联袂推荐！

## 《女人明白要趁早》

### 精彩短评

- 1、书非常好，希望以后 继续购买
- 2、可以消遣
- 3、每个故事值得思索，欣赏作者生活态度。现在在看些工具书提升自己实践水平。
- 4、啥鬼啊
- 5、为什么自己会看这种直白的书。。。
- 6、胖是懒惰和馋的表现了是自我控制力差的表现
- 7、期待值很高，很多话都是真知灼见，很真诚的书。
- 8、生活之于每个人都是不一样的，会难过，会抱怨，但不要放弃希望，人生就是一直解决问题，然后又迎来新的问题，再去解决，再面对，周而复始。  
鼓起勇气，去面对每一次挑战，让自己尽情书写自己的人生之路。
- 9、有一些启发 但文笔太一般
- 10、三观不正，对成功人士YY那段把人恶心的不想吃饭。全书思路乱成一锅粥。不知道王潇是不是喜欢张小嫻。文笔做作，自视过高。完全不推荐二十几岁的小姑娘来看。误人子弟。ps:趁早本卖的真是贵
- 11、大姐让我知道人生原来还可以这样获，佩服大姐！
- 12、用了一天时间把书看完了，没有想象中的好，但也还可以，看看无妨。作者是个典型的北京妞，话语中有些张狂的语气在。大家不要太执迷在里面了，以她说的自己的专业水平，仅靠这个是不可能中央电视台实习的，作者在书中几次提及到自己是西城机关大院长大的。所以对于痴迷北京的小女生们，不要太过于幻想，别人做什么，都是有一定的基础的。内容是很多作者周围发生的小故事构成的，可以看看，我自己认为，一般吧，但肯定也有值得借鉴的地方
- 13、断断续续读完的，书名起的很不错。作者用自己的经历讲道理，有些地方有共鸣。
- 14、文字不扭捏不造作，潇洒姐的性格确实潇洒，三观正
- 15、五星给鸡血。
- 16、物有所值，读后能受到启发
- 17、It is the right time when I read this book. We will become a new person every seven years. Know what you desire to have is the first important step of being who you wanna be. Just using <the secret>.
- 18、大赞~~~
- 19、这是在我刚生完孩子读的，醍醐灌顶，那个时候整个人都是混沌并且蒙蔽的
- 20、March 2017. 潇洒姐太着急出书了吧，并不是很有用，方法论和建议很少，感觉像是故事会，然而故事还不精彩。
- 21、读的第一本女性励志书，很有意思~~关于什么是精致的衣服的说明真的是绝绝哦~~
- 22、很喜欢，值得大家一读
- 23、我不知道这本书讲讲故事，看了感觉像看了八卦一样。这么多好评哪来的？
- 24、在一档电视栏目里听到有这本书上有买来看一下，书本身还不错，内容也吸引人
- 25、很多道理写得又准又狠，值得一读
- 26、看罗胖的读书会才知道这本书，所谓听过很多大道理，却...
- 27、这本书让我开始关注潇洒姐，加入趁早
- 28、蛮勉励 老早就知道潇洒姐 第一次看她的书 “ 不要怕 人生就这么长 越受伤 越强壮 ”
- 29、很棒的书，对我也产生了一段时间的影响。
- 30、实惠快捷
- 31、写的还可以，可以有。
- 32、鸡汤无毒
- 33、里面的观点很切实际，学到了不少东西，看完一遍，日后值得再细细品味
- 34、有几个故事挺激励人的
- 35、对我而言，意义非凡！
- 36、马上要开新的课，讲现代女性相关的心理学系列课程，想涉及情感、工作、职场、社交、家庭等方面。于是开始大量涉猎相关书籍。这本书属于“若出于个人兴趣一看书名我就略过”的类型。我就

## 《女人明白要趁早》

是那种要看大格局的书的骄傲的读者，为了功利目的而翻开此书，我发现可读性很强，很好看，我喜欢这种北京人的遣词造句，什么“处心积虑”、“欢天喜地”……听上去就像冯小刚那种味道，蛮好。有收获，我会抓些例子出来放到课里去分享。

37、失恋后看的这本 解决一些心态的问题 要是恋爱前看过该是多好呀

38、还行吧

39、很多小故事，挺让人深思

40、第一次开始写评论，觉得可以一读的书，有很多欢乐的片段，有一些非常现实的小道理，还是蛮有收获的。

41、很像网络上的帖子，很贴近生活的一本书

42、不错。故事很有意思

43、书托真是万恶的存在，浪费我的时间和金钱，虽然说的很难听，这书我真心看不下去了，内容幼稚并且容易误导人，这是多没有自己想法和见识的人才会觉得好，字里行间充满了各种莫名其妙的各种优越感，虽然有些话说的是挺有道理，也仅仅限于有道理而已，更何况，是大多数人都懂的大道理。29岁以前可以看看，当小说看。

44、女性励志书籍，写的比较浅，不过很喜欢潇洒姐

45、哎怎么说呢，这本书挺励志的，但是很多想法我从小也有。但是字里行间能透出作者的傲娇心态，就是显摆。但往往只有这种傲娇的心态才能走得更长远更潇洒吧

46、挺好的，还没看……

47、不错的书，可以明白很多道理。

48、午休时看了半个点，晚上又花了一个点就看完了。感触也就是关于拒绝廊坊客户那段，漂亮。关于控制体重，胖是懒惰和馋的表现，赞同。看完后面忘了前面是不是说明前面写的很烂。什么关于女人关于爱情写得都好一般。人无完人尽可能打扮漂亮。总体说来一本挺一般的书。我也在用趁早的日程本，但是我没有天天记，偶尔做个规划。对人对事要有清醒的认识，不要那么盲目和狂热。

49、朋友推荐的，有空看看可以的。

50、上学的时候觉得没什么意思，前段时间无意拿出来翻看，一口气看完了！果然随着阅历的增加，对事物的感受也会越发深刻吧。很有感悟的一本书，以后看说不定还能悟出更多

51、很好，明白很多道理啊

52、真的要跟有经验的人取经呢~~否则自己就傻乎乎成终极脑残了~

53、我是在无意中拨拉电视，看到天津台对她的专访后上来买的书~沉静的女主持人明显不是本书女作者的对手~她应该先读好这本书之后再和王潇过招，哈哈~书很好看，充满了幽默、诙谐、活泼和新鲜~是我看过最好的闺蜜和励志小手册。“好”有很多种标准，我理解的就是：晦涩的往事也能带着戏谑的口吻说，辛酸的故事也能带着微笑讲~真心喜欢这位大方、洒脱、优雅、勇于和生活搏斗的潇洒姐，看到她的故事更让我感觉到生活幸福。

54、还看过她的另一本书，看到一个不断成长的女人

55、一个瞬间觉得生活该规整了

56、当你一无所有一文不名一无所成的时候，

57、潇洒姐趁早系列这本最佳，读没什么必要听书就可以了…，好几年前听的，书名虽大俗，但内容有点意思，系列中其他几本一小时即能搞定了，这本最佳。

58、潇洒姐在30岁的时写了一篇文章《写在三十岁到来的这一天》，随后出版了这本书。很详细的说了30岁之前对待爱情·生活·事业以及美容四方面的人生观。每个人在每个阶段看待问题的方式会不同的。30岁之前需要明白的事情有太多，正是树立正确的“三观”的时候，在人生的“十字路口”学会保持自己的本心，追求自己爱做的事情！当步入误区的时候，学会承担沉没成本，鼓起勇气继续上路。时刻保持最美的自己，不经意之间，幸运也许会降临！趁早明白，总比晚来的要好！

59、小故事，通俗易懂，虽然生活经历不一样，但是道理是一样的。

60、状态不好的时候买的这些书，看看这些ms牛掰的女人们怎么为人处世。。。不过看后又一次印证买书就要买经典书！！给这些人赚稿费了。。。作者是个天蝎座恩。。aggressive的女人亚马逊评价应该主要就是给书内容以外的质量评价，书本身是否值得购买在豆瓣等看。我在亚马逊买过的书籍纸张 包装 物流服务等都挺好的

61、站在要不要恋爱、要和谁恋爱、要以怎样的自己去恋爱的十字路口时，闺蜜给我力荐了这本潇洒

## 《女人明白要趁早》

姐的书。和我一样爱以实际生活为模版写东西，奔三的女人不妨一看。

62、好评！还没仔细读，书的质量还不错！继续品读中。。。

63、身体和精神都要美丽，每7年都能让自己脱胎换骨成为更好的人

64、喜欢这本书

但因为健身从业

并不太赞同王潇拍摄的健身教学视频

65、有些流水账的感觉，就是在看帖子啊，作为书来看不习惯.....

66、三星半吧。越来越看不进这种“故事书”了，更喜欢直接看精华，有感句子的自然秒懂，无需解说，不懂的句子，你讲一大篇也没用。可是，面对一还行的书，又总担心挑拣而食，错过什么。

67、就还行？

68、在网上看了连载，很是喜欢，一口气买了3本，送给自己和两位好友，希望她们能够喜欢。

69、速度快着呢 书质量也不错

70、本来就是抱着闲书的心态读的，一个下午看完，也确实对我意义不大，三观倒是没问题，作者自己记叙也是可以的。

71、201611

72、我觉得挺有意思的，事实证明，很多书名看起来很奇怪的书内容都还不错，这大概是要我不要被表面蒙蔽，还是要看实在内容么.....16.10.15

73、二刷！潇姐很棒！

# 《女人明白要趁早》

精彩书评

## 章节试读

### 1、《女人明白要趁早》的笔记-181

王潇的幸福，来自她自己对生活的掌控。

曾几何时，我们都自恃颇高，以为寻得个把青年才俊如囊中探物。然而一来二去，恶俗的剧情还历历在目，社会上竟已经称我们做大龄女青年。

人，从结婚那一刻起，直到生命尽头，几十年都将在婚姻里，相形之下，单身的岁月其实只有区区几年，弥足珍贵。在单身的时光，最需要做的，不是痴痴地盼望结婚，而是尽心过得饱满而有趣。

但凡劝你保持现状的人，他们自己的人生选择也是保持现状；鼓励你给自己留后路的人，他们自己做事也会瞻前顾后；鼓励你勇往直前的人，他自己也会一直往上走。

#### 一入江湖岁月催

“设计费用可以抹掉了吧”——“设计是高级脑力劳动，先不说设计产品可以归入无形资产，具有知识产权，就算每小时按劳计酬，这两个星期来和以后一个星期我们花的时间人力，难道不是成本吗？您也每天坐在电脑前面，甭管干不干活，老板说不发您工资，您干吗？”

“我建议你们去咨询一下北京那家酒店在这个项目上的预算。您看上别人身上一件名牌衣服，找到那家店，说我也喜欢这件衣服，但是这件衣服标价五千我只能给两千，您看人家卖不卖给您？没钱就别买贵衣服啊，踏踏实实买个便宜的得了。最可恨的是没钱一开始又骗我说有，到头来又说买不起，冲我哭穷有用吗，要有用我天天哭穷。”“我眼下就跟您谈这个项目，不谈以后。您说以后给我们十个项目做，也是空头支票。以后真有，再说以后的不迟。”后来我不做了，以他们这个流氓态度，我真做了以后，连尾款都收不回来。

### 2、《女人明白要趁早》的笔记-第27页

1. 虽然都说有人心的地方都是江湖，
2. 当你一无所知、一无所有、一无所成的时候，没事不要去想“个人尊严”和“个人价值”这类虚词儿。
  - 一、做好眼前事。二、假以时日
3. 做世上万事，动机无外乎三种：一、为名；二、为利；三、爷乐意。
4. 2008年的最后一天，我得到了两个教训，第一，要慎重选择客户；第二，谈判前要吃饱饭
5. 无论是打工还是创业，其一言以蔽之：大家都是出来卖的。既然是出来卖的，一要卖相好，二要



## 《女人明白要趁早》

敬业，三不要嫌买货人。所以，第一要保持美丽，第二要多做事少抱怨，第三看在钱的份儿上要适当妥协。

6. 第三、敢于和善于利用以下的工具，这些工具有助于有效的掩饰你的硬伤：

化妆有三宝，BB霜、眼线、遮瑕膏。

照相有三宝，低头，半侧，手叉腰。

PS有三宝，修补、液化、调色。

第四、实在不行，现在整容技术已经上了大台阶了。

7. 胖是懒惰和馋的表现，是自我控制力差的表现!如果你连用自己的手拿起勺子，挖起多少饭，再送进自己的嘴都控制不住，还能做成什么事！”

### 3、《女人明白要趁早》的笔记-第1页

在哲学范畴里，三观的完善会引起“ 剧院效应 ” ----你遵从了那种系统，你对万事万物和自我行为的解释就都可以在此系统内自圆其说。

在一切开始前，探探三观，那许多事就好办多了。他人的三观不是用来战胜，而是用来理解和相处的。

### 4、《女人明白要趁早》的笔记-第253页

减肥确实像两个自己在打仗，一个真想吃，一个真想瘦，而只有让“ 真想瘦 ”控制了局面，才能取得最终胜利。

### 5、《女人明白要趁早》的笔记-第42页

没有绝对公平竞争，接受这一点，然后武装自己投身到轰轰烈烈的不公平竞争中去。顺应规律而行，也是达尔文主义。

当你一无所知、一无所有、一无所成的时候，没事不要去想“ 个人尊严 ”和“ 个人价值 ”这类虚词儿。一、做好眼前事。二、假以时日。

## 《女人明白要趁早》

当面对的全都是前辈的时候，你就是一个初生的婴儿，你无知但无害，最重要的是你无暇。“崭露头角”和“一鸣惊人”是文学作品里的修辞，你能做到让前辈看上去顺眼就是成功。

没有成绩，别人也无从肯定，这不赖别人，也不能赖自己，毕竟自己刚刚起步，就是无名小卒。无名小卒，是必经之路。并不羞耻，谦卑就好。

### 6、《女人明白要趁早》的笔记-第229页

以后谈成的生意只会越来越多。最重要的是武装好脑子，磨练出意志，没有武艺傍身，就不要出来行走江湖。

### 7、《女人明白要趁早》的笔记-第270页

从医学上说，每七年，人的全身骨骼、细胞和血液都会重新自我更新完成一次。如果你想从外貌到气质，全部脱胎换骨，要以七年为周期来塑造自己，七年之后，你就可以再世为人！”

### 8、《女人明白要趁早》的笔记-第90页

从臭跑龙套的做起(1)我们中华文明是有这个传统的，刚入行都先从学徒做起，就算学武功也要先挑水扫院子，干得好了，师傅一高兴才愿意教你两手儿，所以让师傅高兴很重要。甭管入了哪行，甭管别人怎么说，最要紧的是干起来自己开心，这么看来，很难说是当凤尾还是当鸡头更好，要我说开心最好。

虽然都说有人心的地方都是江湖，但在真正的险恶。江湖里，有人想让你死，你真的有可能死得很惨。当有利益之争的时候，我不犯人，人也照样会犯我！

没有绝对公平竞争，接受这一点，然后武装自己投身到轰轰烈烈的不公平竞争中去。顺应规律而行，也是达尔文主义。

当你一无所知、一无所有、一无所成的时候，没事不要去想“个人尊严”和“个人价值”这类虚词儿。一、做好眼前事。二、假以时日。

当面对的全都是前辈的时候，你就是一个初生的婴儿，你无知但无害，最重要的是你无暇。“崭露头角”和“一鸣惊人”是文学作品里的修辞，你能做到让前辈看上去顺眼就是成功。

没有成绩，别人也无从肯定，这不赖别人，也不能赖自己，毕竟自己刚刚起步，就是无名小卒。无名小卒，是必经之路。并不羞耻，谦卑就好。

当完被告当原告(1)受了委屈找谁管用呢？那要看是多大的委屈。一般的委屈，自己忍忍就完了，再大点的，和朋友倾诉一下也管用。

要是再大点，甚至欺负到你作为公民的基本权益上来，可能只有诉诸法律才搞得定。

真逼到那一步，对簿公堂也没什么可怕的，反正不能选择逆来顺受，这世界一定得有处说理！

### 9、《女人明白要趁早》的笔记-第7页

上一辈人总认为，单身的生活代表着孤苦伶仃、孤立无援，结婚是最好的解药和结局，我们这一代却清楚地知道，结婚，才好比服了新的一味药，然后等待药性慢慢发作，无论毒药还是解药，只是个开始，无法预知结果。

## 《女人明白要趁早》

### 10、《女人明白要趁早》的笔记-第263页

胖是懒惰和馋的表现，是自我控制力差的表现!如果你连用自己的手拿起勺子，挖起多少饭，再送进自己的嘴都控制不住，还能做成什么事?

### 11、《女人明白要趁早》的笔记-第236页

上帝从来就不是公平的，天资这件事，往往最令人困惑与无奈。你那么辛苦维持和争取的，别人却似乎不费吹灰之力。

### 12、《女人明白要趁早》的笔记-第180页

没有绝对公平竞争，接受这一点，然后武装自己投身到轰轰烈烈的不公平竞争中去。顺应规律而行，也是达尔文主义。

### 13、《女人明白要趁早》的笔记-第3页

“如果以时间为X轴，以容貌为Y轴，就形成了一条向下的抛物线；然而，往往在25岁以后，当女性经历过生活中的种种百转千回，她的智慧与信念与时间的增加反而越发明朗和坚定，呈现一条向上的抛物线。”

### 14、《女人明白要趁早》的笔记-第110页

腰围是黄金分割和女性体态婀娜的关键，是少女和大妈的分水岭，要拼死保持。当你对美好身材的渴望远远大于你对食物的渴望，你就可以成功减肥。减不下来那是因为你太瘦的渴望还不够强烈。

永远太远，只争朝夕(1)美好与幸福，是相对的，取决于参照系。

大家都喜欢向高标准看齐，所以总是容易郁闷；大家还喜欢花时间纠结于小事儿上的得失，回头一看才发现时间花得冤，早知道真不如去改善一件大事，但是千金难买早知道。

千金还难买寸光阴，与其营营役役，不如尽量让每一天都真正活过，因为，每一天，都是余生的第一天。

心多大，舞台就有多大，但是要在心与舞台之间找到通路，并勇敢的走下去。

武林高手一战败北之后，都曾经有隐忍，酝酿和蛰伏期，而后脱胎换骨，练就盖世武功。武林高手的闭关就是暂时的，为的是能够威风凛凛的重出江湖。

但凡劝你保持现状的人，他自己的人生也是保持现状。鼓励你留后路的人，他自己也会瞻前顾后，鼓励你勇往直前的人，他自己也会一直往上走，人们都是以己渡人的。

### 15、《女人明白要趁早》的笔记-第4页

毫无疑问，他沉溺演戏，演到淋漓，这就是方向。这方向不见得成系统，也不一定是逻辑化的描述。关于他去到哪，兴趣会决定他的方向；至于他会不会红，能力会决定他的程度。

我计划了未来想要的体验，但不以放弃享用此刻和委屈当下为交换，我深深地相信，向死而生，永远是最端正的生活态度----如果有明天，那么此刻该做此事；如果没有明天，那么我此刻依然会做此事

## 《女人明白要趁早》

。活到淋漓，随时可以死去；如果幸运地可以活到很老，那么今天的所为要让明天淋漓。

我觉得，说的越是感动自己感动他人激情澎湃的话，是冲动的，而冲动的，振奋了感情的，不会长久。所以爱情不会长久，为什么呢，因为爱情是感情的，太激动了，脑中的什么化学成分被激发了，潮涨潮落。所以作者讲得非常振振有词的话，我是不听的，但是也有一定的道理，如果是我，我会去计划一下大致的方向，这样子，让生命的线尽量按照自己的兴趣而走，自己觉得最重要的几件事，希望有生之年能够做到体验到。但是，另一方面，我也要做好生命中总有一些意想不到的事情发生，让你无法按照自己的意愿，自己预计的时间出现，只要自己心里清楚自己人生中重要的事情，清楚自己的生命的线大概怎样的，这件事以后再实现也是可以的。

### 16、《女人明白要趁早》的笔记-第3页

如果一定要单纯地把人的性格与思维方式一分为二的话，那么绝大多数人都同时存在两个部分，一个部分是左脑的、男性的、逻辑的、理性的、蓝色的，掌管谋生、四边、战斗与决断；另一部分则是右脑的、女性的、发散的、感性的、粉红色的、掌管梦想、感受、分享与表达。无论性别，这两部分都同时存在于左右脑，共同工作又自成系统。

虽然觉得这段话说的有点儿太单纯，但是，想到我脑子分为左右半脑，如一台精密的机器的左脑为粉红的右脑工作，一边似男性，一边似女性，我觉得好不孤单，哈哈，特别温暖。

另外我觉得开心，是创造价值以后以及忘我工作的间隙，那种满足和自我认可。

### 17、《女人明白要趁早》的笔记-第135页

好比你是个小雪球儿，在林海雪原上有一个起点，你拿不准自己应该往哪个方向滚，但是你不妨先滚起来，反正到处都有雪，滚到哪都能让自己变厚。你也许绕远儿了，或者后来发现方向错了，但是你终究强大了，最后变成了个大雪球儿。变大了以后再往你想要去的地方滚，总会快一些。

### 18、《女人明白要趁早》的笔记-第3页

在上面这个故事中，为什么Steven觉得肖琼配不上自己呢，答案也很简单，因为Steven还爱着前妻，恨只是爱受挫后的表现形式。Steven之所以恨前妻，很大可能就是因为前妻并不太需要自己，导致他的爱意无法投射出去，继而回转过来变成怨恨的形式。实际上，爱和恨是如此接近，很少有人能将它们区分开来。而肖琼心理上过于需要对方，使得Steven占了上风，于是在新的恋情中，他下意识地扮演了自己在前一段婚姻里所仇视的角色，他用扮演前妻来释放自己的不满。

恋爱中我们会发现什么规律呢？初恋时，我们选择的第一个对象往往是自己所爱的，当这个爱人伤害了我们，我们就会自然地找一个爱自己的来舔伤口，在爱自己的人身上汲取足了力量，再去找自己所爱的人。于是，我们的135是自己所爱的人，246则是爱着自己的人。在一场场惊艳的恋情中我们耗尽了热情，于是我们找个温暖的怀抱，歇歇脚继续出发。

人类本身具有互助和利己的本能特性，尤其是家境优越或者本身比较优秀的孩子，他们天生会得到更多的宠爱和爱抚。这样的人很容易具有拯救意识和均爱意识，因而他们会更容易吸引并爱上这些意欲汲取他们能量的人。如果留心观察你会发现一些贴合描述的实例。灰姑娘和王子的故事，就是由这样的心理衍生而来。

当然，我们前面的135是泛指，或许你的1是你爱的人，23都是爱你的人，你在23身上汲取到足够的

## 《女人明白要趁早》

能量，然后再去爱4。

### 19、《女人明白要趁早》的笔记-158—入江湖岁月摧

无论是打工还是创业，其一言蔽之：大家都是出来卖的。既然是出来卖的，一要卖相好，二要敬业，三不要嫌买货人。所以，第一要保持美丽，第二要多做事少抱怨，第三看在钱的份儿上要适当的妥协。

### 20、《女人明白要趁早》的笔记-第230页

无论是打工还是创业，其一言以蔽之：大家都是出来卖的。既然是出来卖的，一要卖相好，二要敬业，三不要嫌买货人。所以，第一要保持美丽，第二要多做事少抱怨，第三看在钱的份儿上要适当妥协。

### 21、《女人明白要趁早》的笔记-第266页

眼界改变世界，减肥改变命运。

### 22、《女人明白要趁早》的笔记-第134页

### 23、《女人明白要趁早》的笔记-第1页

中国男人，内心最百转千回，患得患失，如果你能搞定中国男人，那理论上可以搞定全世界男人

### 24、《女人明白要趁早》的笔记-第238页

甭管大狗小狗，就按上帝给的嗓子叫吧!

### 25、《女人明白要趁早》的笔记-130谁的肉身没有硬伤

### 26、《女人明白要趁早》的笔记-第106页

钱，无限接近万能。

### 27、《女人明白要趁早》的笔记-第20页

我看到的王潇的幸福，来自于她对于自己生活的掌控。智慧、勇气、自信，这三点如果组成个幸福公式，可能更靠谱吧。

### 28、《女人明白要趁早》的笔记-第181页

当你一无所知、一无所有、一无所成的时候，没事不要去想“个人尊严”和“个人价值”这类虚词儿。一、做好眼前事。二、假以时日。

### 29、《女人明白要趁早》的笔记-

## 《女人明白要趁早》

所谓理想职业与理想伴侣等等，只是个具体化的载体，人们终极追求的，是附着于这载体上的理想生活方式与心理状态。

### 30、《女人明白要趁早》的笔记-全部

P120 但凡劝你保持现状的人，他自己的人生选择的也是保持现状；鼓励你给自己留后路的人，他自己做事也会瞻前顾后；鼓励你勇往直前的人，他自己也会一直往上走。人们都说以己度人的。

P135 刚出来做事，非要挑自己喜欢的干，那就什么也别干了。重要的是你上路了，然后一直往下走。好比你是个小雪球，林海雪原上有一个起点，你拿不准自己该朝哪儿滚，但是你不妨先滚起来，反正到处都有雪，滚到哪儿都能让你自己变厚。你也许绕远了，或者后来发现方向错了，但你终究强大了一些，变成了一个大雪球，这样再往你想去的地方滚，总会快一些。

人有了见识和历练，爱做的事情就会变得不一样了。也就是说，定期纠结是很自然的，代表你成长了。不爽、纠结、追求、满足、再不爽，循环往复，这就是生活的真相。

根本就没人给你能飞起来的机会，“脚踏实地”不是个态度，而是你仅有的选择。

P156 化妆有三宝：BB霜、眼线、遮瑕膏

照相有三宝：低头，半侧，手叉腰

PS有三宝：修补、液化、调色

P165 《一生的计划》剖析自己，观察世界，把自己想过的人生设定阶段性目标，并把目标量化，按照健康、教育、财务、家庭、娱乐等方面做好详尽的表单式计划，时时关照更新，最重要的是矢志不渝地实现它。

P167 从医学上说，每七年，人的全身骨骼、细胞核血液都会重新自我更新完成一次。

P172 人之患在好为人师。虽然可以仰仗年龄，倚老卖老一把，但其实我们也还在纠结困惑，刚撒下书本一脚踏进红尘，俯仰皆是理想与现实之争。

P175 好的理想需要量身定做。

理想总要用现实一寸寸地走出来，不积跬步无以至千里。

P176 思考是为了不思考，工作是为了尽情休息，忙碌地生是为了无憾地死。

P177 面对人生意义，如果说自己不知道，等于说自己是在白活，每天只知道吃喝拉撒睡，不如直接告诉对方自己是猪。如果说知道，生拉硬扯出哲学思辨，往往不是自己所能达到的高度，以己昏昏，没办法使人昭昭。

P179 工作，就是上一拨快乐与下一拨快乐的间歇。

要了解到此时此刻总有些地方有更黑暗或更美好的所在，对眼前的事少点纠结。

P180 飞机上看街市如沟渠，行人如虫豸（zhi四声）。

鲁迅先生说：必须如蜜蜂一样，采过许多花，才能酿出蜜来。当书籍和旅程越积越多，就算没能厚积薄发，眼界和格局总会随之大一点。平常心得以见多识广为基础，当沸点越来越高，人慢慢就变淡定了。

P189 越年轻的时候（三十岁前）抓紧机会亲自看、亲自体验再决定该选择什么，数学上叫试错法，排除曾经以为是、但试过后肯定不是的，从人生大表上划掉。

P193 千金难买早知道，千金难买寸光阴，与其营营役役，不如好好经营每一天，因为每一天都是余生的第一天。

### 31、《女人明白要趁早》的笔记-第1页

老公首先是个亲人，而且能接受你一切的程度仅次于亲妈。在这点上灵魂伴侣反而做不到你理想化不要紧，他也理想化，等你稍微变丑撒泼掉链子，就轮到他认为你不是他的灵魂伴侣了。很多悲剧都起源于期望值过高。

如果恋爱能使人成为更好的自己，那已经是一个美好的恋情。

所谓新女性的独立，不是说男人给钱死活不要，非要坚持自负盈亏，那样等于残忍的剥夺了分享和给予给男性带来的幸福感；新女性独立的重点在于，万一男人跑了或者破产了，女人不至于一穷二白、

## 《女人明白要趁早》

手足无措，自己仍然还能养活好自己。

在我一无所知、一无所有、一无所成的时候，别人如何判断和认知我的能力，给予我尊重和肯定呢？我没有成绩，别人也无从肯定，这不赖别人，也不能赖自己，毕竟自己刚刚起步，就是无名小卒。无名小卒，是必经之路。并不羞耻，谦卑就好。

没有绝对公平竞争，接受这一点，然后武装自己投身到轰轰烈烈的不公平竞争中去。顺应规律而行，也是达尔文主义。

当你一无所知、一无所有、一无所成的时候，没事不要去想“个人尊严”和“个人价值”这类虚词儿。一、做好眼前事。二、假以时日。

当面对的全都是前辈的时候，你就是一个初生的婴儿，你无知但无害，最重要的是你无暇。“崭露头角”和“一鸣惊人”是文学作品里的修辞，你能做到让前辈看上去顺眼就是成功。

做世上万事，动机无外乎三种：一、为名；二、为利；三、爷乐意

出名儿暂时指望不上，利益和乐意就成了我衡量一件事值不值得做的准绳。要是给我特别多的钱，憋屈点儿我也认了；要是让我特别高兴，钱少点儿也没事儿；就讨厌那种又没钱又添堵的人与事儿，瞎耽误工夫，虚掷生命

无论是打工还是创业，其一言以蔽之：大家都是出来卖的。既然是出来卖的，一要卖相好，二要敬业，三不要嫌买货人。所以，第一要保持美丽，第二要多做事少抱怨，第三看在钱的份儿上要适当妥协。

胖是懒惰和馋的表现，是自我控制力差的表现！如果你连用自己的手拿起勺子，挖起多少饭，再送进自己的嘴都控制不住，还能做成什么事？

所以说，眼界改变世界，减肥改变命运。

剖析自己，观察世界，然后把自己想过的人生设定阶段性目标，并把目标量化，按照健康、教育、财务、家庭、娱乐等方面做好详尽的表单式计划，时时关照更新，最重要的是，矢志不渝地实现她。

合理的自恋是个不可多得的积极态度，改良自己的身体，修理自己的心灵，自己是自己最有趣的游戏，自己是自己

付出不一定有回报，努力不一定有收获，学习知识和锻炼身体除外

勇于承担沉没成本是出来混的第一课

谈恋爱的条件，就是让自己从精神到物质，从灵魂到肉体，因为有了对方都比从前的状态更好。否则何必呢？

不妨让他为你多花点时间和钱，通常人投入的越多，就越难割舍。

成功的感情关系里，爱情是一定会转化成亲情的。亲情就是Happy ending。如果爱情没了，亲情又没形成，说明该关系已经失败。通常人们用生育来协助这一转化的完成。

越年轻的时候，越可以应用“试错法”，即在不违反健康，不触犯法律的基础上，搞清哪些东西是真正适合自己的。为了让以后的岁月做对的几率更大，不妨前期多试点错的，磨刀不误砍柴功。

欲望不实现就痛苦，欲望实现了就无聊。只有刚刚实现后那短暂的时期是幸福。所以幸福必然是短暂的，痛苦和无聊才是生活的常态。这是我们的欲望决定的。

作为女性，你的外表和你的性格共同决定你的命运，这是残酷的现实。

无论哪朝哪代、东方或西方，端庄路线是永远不会错的。装也要装的像。

腰围是黄金分割和女性体态婀娜的关键，是少女和大妈的分水岭。要拼死保持。

学好化妆术，拾掇好再出门。你自己会开心，别人对你会多点耐心，百利而无一害。

如果你单身，建议你保持时刻准备着的状态，也就是说尽量随时都看上去很美。很难说哪朵云彩下雨，也许转角就遇到爱。

当你对美好身材的渴望远大于你对食物的渴望，你就可以成功减肥。减不下来那是因为你对瘦的渴望还不够强烈。

## 《女人明白要趁早》

同理可证，假设时间够长且代价微小，最适合自己的一个形象、一份工作和一个男人，应该也能最终试验出来。只可惜时间有限，所以出错要趁早，排除掉错的以后，对的才好早点儿到来。

人要想真正了解自己 and 世界，是要有点儿探险精神的！

善于总结是个特别好的有点，由其对于逻辑缜密的天蝎座，有望练就百毒不侵、金刚不坏之身，哪怕春花秋月当前，依然明察秋毫，而后能够越挫越勇。

大到信仰、世界观，小到衣服、减肥，全是这么回事儿。别人怎么说怎么做，瞎支招儿，都没用，你也就是听听，参考一下。必须得以身试法，自己去找到自己的答案。谈恋爱也是一样一样的！你喜欢什么人，和喜欢的人是不是真能相处，最后能不能结婚，必须勇敢考察，坐那儿自己干想，或者是听信别人意见，都瞎掰！

让你变成大妈了还试呀？我是让你把错误都截止在前半生，到三十岁就应该试差不多了，再往后推倒重来就费劲了。前半生观察思考，才能过上舒坦明白的后半生。

只有经过验证的才是真神！

理清那些遗留的、还未清晰的人生细节与愿望。一切应该很简单，我只需要应用试错法，确定，或者划掉。最后，我偶的心会清晰隽永，如一片剔透的叶脉。

够钱够时间的时候，就旅行，不够，就先读书。灵魂与肉体，至少要有一个在路上、在别处，否则，人若是在一潭死水里溺得太久，就枯萎了。生存范围总是有限，而书能指向深处，旅行能指向远方，让人在疲惫生活之余，仍然得以有想象和希望作为心理暗示，让一切支撑下去。当瞭解到此时此刻，总有些地方有更黑暗或者更美好的所在，多少会感到苍茫和悲悯一些，对眼前的事少点纠结——这个年代大家都很容易纠结。我倒觉得读书在马上厕上总可以抽空儿，旅行却一定要趁年轻赶快抓紧，最好是踏遍青山人未老。老了之后的旅程全都变了味儿，趁牙口好、肠胃好、膝下无儿女承欢的时候，但走无妨。从北京出发的话，东南西北，哪都可以去。每次一走出去，都感慨一次天地广阔，再庞大华丽的城市，飞机上一看，也是不过是弹丸，街市如沟渠，行人如虫豸。再想飞机上的我，也不过是铁皮里一枚虫豸而已，人不免就谦卑起来。等到再回到自己的小小格局，这种谦卑能让我平和好一阵子。等到我下一次浮躁膨胀的时候，正好又是时候出去了。

鲁迅先生说：必须如蜜蜂一样，采过许多花，才能酿出蜜来。当书籍和旅程越积越多，就算没能厚积薄发，眼界和格局总会随之大一点儿；“平常心”得以见多识广为基础。当沸点越来越高，人慢慢就变得淡定了。

站在别人的世界里，还有利于换个角度和立场反观那个自己走出来的世界。美好与丑恶，都是对比出来的，各有前因莫羡人。就像有个歌里唱到的：

“美丽的姑娘，总在那遥远的地方。

于是我一直把那遥远的地方，深深的向往。

事到如今，我终于明白，不再神伤，

我们这里，对于别处的人们，就是遥远的地方，

我们这里，也有他们深深向往的，最美丽的姑娘。”

写这首歌的人，是过来人，是大哲，这就是旅行的真谛。

读万卷书，行万里路，如果心有余力，再和一万个有料的人聊聊天，堪称完美的精神生活。

一切的披星戴月和早出晚归，都是为了能让吃喝玩乐再多一次，再上一个台阶。

还有，不能满足和拘泥于眼下的这点甜头儿，而是要持续努力，直到有能力选择在任意的时间，任意的地点吃喝玩乐，与此同时，让自己的思想仍旧可以任意驰骋，这才是一种我所深深向往的自由。

通过勤奋思考和不懈努力得来的这种可贵的自由，“马斯洛的人格模型”里面，称之为自我实现。

所谓理想职业与理想伴侣等等，只是个具体化的载体，人们中级追求的，是附着于这载体上的理想生活方式与心理状态。通俗点儿说，获得就是个得到后的心情。

文艺女青年的特点就是少时有些许文艺几点，切缝荷尔蒙旺盛的思春期，无限遐想与激情不得其门，遂寄情于诗词歌赋。

刚出来做事，非要挑自己喜欢的干，那就什么也别干了。最重要的是你上路了，然后一直往下走。

这就好比你是一个小雪球儿，林海雪原上有一个起点，你拿不准自己应该朝哪儿滚，但是你不妨先滚



## 《女人明白要趁早》

起来，反正都有雪，滚到那儿都能让自己变厚。你也许绕远了，或者后来发现方向错了，但是你终究强大了，最后变成一个大雪球。变大了以后，再往你想去的地方滚，总会快一些。

人有了见识和历练，爱做的事便变得不一样了，也就是说，定期纠结是很滋润的，代表你成长了。不爽，纠结，主球，满足，再不爽，循环往复，这就是生活的真相。

根本就没人给你能飞起来的机会，脚踏实地不是个态度，而是你仅有的选择。

社会的筛选与淘汰，就是由人们自我选择的结果开始的。

这种判断，只能你自己做。别人不知道你的实力、志向、前因后果，没法真正给你建议。

但凡劝你保持现状的人，他自己的人生选择的也是保持现状；鼓励你给你自己留后路的人，他自己做事也会瞻前顾后；鼓励你勇往直前的人，他自己也会一直往上走。人们都说以己度人。

如果毒药是药，潜规则就是规则。

纵观前半生教训，花心男不能要，我们不再幻想扭转起本性；鸡肋男亦不能要，我们不再乐意去自降姿态配合；大亨男也不能要，我们做不到和其他女青年坦然分享。

第一，如果只是看上了他的钱，要等到把这钱弄到自己名下，才算大功告成。能赚着钱的人就不是傻子，我们觉得走上这条路凶多吉少。第二，美感情的条件下，跟人家好了就要人家给钱，属于商品交换，就没把自己当人，或者是在没感情的情况下，为了可持续发展先不要钱，又会让人觉得是竟然啥都不图就图男女关系，那不成了镇淫荡，更要命。

我原本以为，变心的恋情只会发生在电影和小说里，只会发生在别人身上，我们都以为自己是不同的，只要我们用心和努力，就能把握住自己的恋情，能最终走向幸福。但是，真正的生活不是这样的，不是努力就一定会成功，不是付出就一定会回报，尤其是爱情。

true man true love true money

### 32、《女人明白要趁早》的笔记-第4页

当我闪回过往记忆，很有都市传奇励志剧的画面感，我好奇他过了怎样一个十年，以为他总需要一些必要桥段，比如卧薪尝胆、韬光养晦的故事娓娓道来；还需要有灵感乍现、机会从天而降，终于飞龙在天。然而他说他今日的红其实是始料未及的，过程中并未刻意追求和安排，愿望虽然有，但都务实而简单，只是一件事跟着一件事，然后就成为一线男星，红毯、片酬和疯狂的粉丝们，如若囊中取物。

我觉得，这段十分引我思考。务实而简单，我特别注意到这个词，我也非常需要学习他的这种态度，眼高手低啊眼高手低，太多人犯了这种错误，包括我自己。总是想着未来要怎样，希望自己要成为怎么个样子，但是当下却做着并非出自自己的意愿的事情，做着与昨天一成不变的事情。

### 33、《女人明白要趁早》的笔记-第3页

xx学习 即使是不成熟的尝试，也胜于胎死腹中的策略。回避现实的人，未来将更不理想。

### 34、《女人明白要趁早》的笔记-第167页

### 35、《女人明白要趁早》的笔记-第1页

ok

### 36、《女人明白要趁早》的笔记-第308页

如果有一天，我有了老公和家庭，我也要张老师和老王的格局，像他们那样，成为志同道合的战

## 《女人明白要趁早》

友兼伴侣，风雨同舟、荣辱与共、双剑合璧、仗剑天涯。

### 37、《女人明白要趁早》的笔记-第1页

#### 《女人明白要趁早》摘录

“轻熟女”三十上下，外表依然美丽，内心已明白，内外齐头并进。

和异性要聊价值观

所谓3T男：Tureman Turelove Turemoney，真猛男、真感情、真金白银

当你一无所有、一无所成时，不要去想“个人尊严”“个人价值”。一、做好眼前事；二、假以时日。

不论打工还是创业，都是出来卖的。所以一要卖相好；二要敬业，三不要嫌买货人。既：保持美丽、多做事少抱怨、看在钱的份上适当妥协。

每7年，人会脱胎换骨1次，以7年为周期塑造自己，7年以后再世为人。

美好与幸福是相对的，取决于参照系。

千金难买早知道，与其营营役役，不如每一天都真正活过，因为每一天，都是余生的第一天。

### 38、《女人明白要趁早》的笔记-第1页

看这标题应该有些人会知道有同名的一本书，是我佩服的一个女CEO王潇的书，而我印象深刻地却是她那红遍网络的那篇《三十岁到来这一天》。推荐女孩子去看。

而我写的这篇博文呢，可能有点沾边，更多是自己的想法。一直以来，我都是一个天真的女孩子，任何认识我的人都会说我幼稚容易懂，是啊，我享受这样的自己。直到经历过经历的磨砺，饿肚子、失恋、受影响、成绩不佳、预期跟现实的不符等等都是巨大的影响，而我本身就是个容易保护自己的人，一旦决定改变就会马上改掉的人，当然是那种特别痛定思痛的事件。

前面这段是个铺垫，现在，我变了，开始懂得现实了，我觉得是的，杨澜说，一颗钻石般的女人一定是打磨历练出来的。而《20几岁决定女人一生》也告诫女人要尽早现实起来，不是做法，至少是那颗脑，等晚了还是会后悔的。

现实不是为了找亿万富翁而出卖爱情，不是为了钱而不择手段，不是不顾一切地追求利益.....正确的现实是懂得什么适合自己，以后要嫁的是什麼男人，经济要怎么安排，过什么样的生活，思考面包和爱情，承认自己的幼稚然后不轻举妄动不堕落.....等等。不要做个花瓶要给自己定目标，还要思考金钱和爱情，生活和梦想.....若一个女人的人生只剩爱情，如果一个女人不懂得放手不懂得爱自己，没有独立的经济，那是可悲的。

今天看了一个视频，描述一个女大学生被一初恋的男人欺骗了感情，夺走了不情愿的第一次。如果是一个坚强的女人，一定是振作然后好好生活更爱自己，虽然会开始防范爱情但是也是一种成熟啊。可是这个女生出了社会后，却一直心有戚戚一直无法忘记并自甘堕落最后沦为夜场女郎，并染上艾滋病，知道命已垂危的她决定报复那个男人，好吧，结局就是一个巨大的悲剧。骂女人傻骂男人活该。其实在我们不可思议的间隙是不是社会中有太多的故事，往往女人都是那弱势的群体，而我们自己还放纵自己这样残害自己的话，那只能说活该了。多看看别人的故事，自己的失恋分手被劈腿被背叛等等都是小事，特别是在生命面前，我不是说风凉话或者你说站在说话不腰疼。不，我经历过一些不开心

## 《女人明白要趁早》

和被骗，不止一次，但是没什么大不了的，我们还可以感谢那些曾经的恋人，给过我们甜蜜，让我们成熟，看男人的眼光增强，更容易找到适合的好男人，所以姐妹站起来，大力摇摆跨步向前走，抬头挺胸！！

活得潇洒是爱自己的必要表现，AQ要高，不高就去哭去发疯然后还是会隔天挤出笑脸。

面包和爱情，趁早别傻了。没有面包爱情也会扼杀掉的。奶粉钱都买不起饿到半死变成一个早老的丑太太，要是还碰到一个不疼你的老公，惨了，真可以去死了，悲剧。时光带走爱情，不发达还好，一起吃苦吧，发达了，嘿嘿，糟糠之妻，甩，大摇大摆搂着一个年轻漂亮刚上大学的女学生，你哭没用，新婚姻法来了，收拾包袱走人，房没有孩子养不起，自己回娘家吧。天啊，好恐怖。

不说嫁个有钱的，至少自己的经济能力要行啊，不说养得起全家，也要能养活自己，然后找个老公还能付得起家里全部消费的就更好了，反正傻傻穷得过自己，也不要随便找个人嫁更不要打着爱情的旗帜裸到底。不要仗着自己年轻做不是这个年龄做的事。多几年多点阅历，去爱但不要草率结婚和生孩子。

下午吃饭跟个带着孩子的女人聊起天来，她家要养四口，他老公一人在工作，要顶着养他爸她和她一岁的儿子，一个月2500加上一些修摩托的外快，这样才勉强刚好用，她说自己连果子都不舍得吃，看到火龙果降到3块5也不舍得买，刚开始都是说得自己多好多好，其实我心里很怕过这种生活，我的虚荣我的爱美丽可不是单单只有爱吃的果啊。陪她去等车的时候也聊了很久，一直在跟我说找老公一定要了解他的家庭不能找愚孝的不能找兄弟姐妹感情太好的等等，其实我也是半信半疑，但她重复了好几遍。而且一直说什么钱要花很多地方，所以老叫他老公想办法，然后她自己会自己偷偷存私房钱之类的。哎，我心里听了好怕啊，不要不要，我不要结婚啊，不仅怕经济还要怕对方的家庭还要提防对方会不会出轨……天啊，坟墓？？不，虽然心里很怕，但是我坚定了要好好奋斗的信念，首先要自己有钱点，然后好好挑个男人，最后够年龄了在考虑。反正自己就是要有钱！！！我唯一能做的必须得做的就是自己的强大，然后才有理由去负担一个家庭一份爱。

所以，女人，婚姻有太多的因素要去考虑，是别人的血泪教训，我们听着思考着也即将选择自己的人生，记得找一条能过得好一些的路吧。不要懒得去动脑！！！女人，明白要趁早！！

### 39、《女人明白要趁早》的笔记-第276页

腰围是黄金分割和女性体态婀娜的关键，是少女和大妈的分水岭，要拼死保持。

当你对美好身材的渴望远远大于你对食物的渴望，你就可以成功减肥。减不下来那是因为你渴望还不够强烈。

### 40、《女人明白要趁早》的笔记-第12页

一个男人，他要足够喜欢你，他才会风雨无阻地来见你，才会无时无刻不想着你；一个男人，他要足够喜欢你，他才会珍视你和重视你的青春，才能容得下你那些小脾气小心思；一个男人，他要足够喜欢你，你的发嗲他才不会觉得肉麻，你的发怒他才不会感到厌烦；一个男人，他要足够喜欢你，才会想要和你携手走进婚礼殿堂，将自己的下半生忠实地栓在你的左手无名指上；一个男人，他要足够喜欢你，他才会想和你有一个共同的孩子，一起看着他慢慢长大；一个男人，他要足够喜欢你，他才会克制自己的欲望，忠于你和你们的家庭。

### 41、《女人明白要趁早》的笔记-第205页

## 《女人明白要趁早》

做世上万事，动机无外乎三种：一、为名；二、为利；三、爷乐意。

出名儿暂时指望不上，利益和乐意就成了我衡量一件事值不值得做的准绳。

### 42、《女人明白要趁早》的笔记-第235页

做世上万事，动机无外乎三种：一、为名；二、为利；三、爷乐意。

出名儿暂时指望不上，利益和乐意就成了我衡量一件事值不值得做的准绳。

要是给我特别多的钱，憋屈点儿我也认了；要是让我特别高兴，钱少点儿也没事儿；就讨厌那种又没钱又添堵的人与事儿，瞎耽误工夫，虚掷生命！

### 43、《女人明白要趁早》的笔记-第110页

没有绝对公平竞争，接受一点，然后武装自己投身到轰轰烈烈的不公平竞争中去。顺应规律而行，也是达尔文主义。

当你一无所知、一无所有、一无所成的时候，没事儿不要去想“个人尊严”和“个人价值”这类虚词儿。一、做好眼前事。二、假以时日。

当面对的全部是前辈的时候，你就是一个出生的婴儿，你无知但无害，最重要的是----你无暇。“崭露头角”和“一鸣惊人”是文学作品里的修辞，你能做到让前辈看上去顺眼就是成功。

没有成绩，比人也无从肯定，这不赖别人，也不能赖自己，毕竟自己刚刚起步，就是无名小卒。无名小卒，是必经之路。并不羞耻，谦卑就好。

### 44、《女人明白要趁早》的笔记-128—入江湖岁月摧

### 45、《女人明白要趁早》的笔记-第10页

这位女子虽然长相并不出众，但是在事业和智力上却可以和老公并驾齐驱，是老公的得力干将，温柔且善解人意。女性的美貌很重要，但是对富翁而言，女性的智力也很重要，这有助于下一代的繁衍。股神巴菲特有句鲜为人知的名言：“人生最重要的投资决策是，跟什么人结婚。只有在选择未来伴侣这件事上犯了错，你才会真的损失很多。而且这个损失，不仅仅是金钱上的。”

### 46、《女人明白要趁早》的笔记-第1页

我们饿了的时候会想吃东西。身体通过一套特殊的运算，告诉我们：应该吃一点高蛋白质的东西，于是我们会想吃鸡蛋；也许我们的身体需要摄入一些淀粉和糖，然后我们会想吃蛋糕，如果我们体内缺水，我们会想喝水。但这一切，都是由我们的身体而不是大脑来决定的。也许我们以为这是自己主观意识。但实际上这是我们身体的呼唤。就像我们要死要活地爱上某人，但那只是基因告诉我们“你和他很配，你们的后代会很强壮。”我们真能操纵自己的意识吗？当然不。

### 47、《女人明白要趁早》的笔记-第10页

大龄单身女青年，回家需谨慎。

看来文艺作品的确是源于生活，反映生活。但也不好说，七姑八姨说不定也是从电视剧里学来的。但凡这么说的外围亲戚，我看都是碎嘴子，有那功夫为什么不去把自己腰上的救生圈减减呢？

无论电视剧里还是生活里的爸妈，她们的焦急是真心的，望穿秋水的。但再开通的爸妈，也是上一辈

## 《女人明白要趁早》

儿人。上一辈人总认为，单身的生活代表着孤苦伶仃、孤立无援，结婚是最好的解药和结局，我们这一代却清楚地知道，结婚，才好比服了新的一味药，然后等待药性慢慢发作，无论毒药还是解药，只是个开始，无法预知结果。

单身的确有时候寂寞，但是那种寂寞仍然可以有诗意，漫漫长夜，随你迎风洒泪，对月长嗟；嫁错人的寂寞才真正可怕，无处消遣，又无处躲藏，最愁苦莫过于无处诉说，最后肯定憋出病来。结婚上来就是朝朝暮暮，十年如一日地目睹另外一个人刷牙漱口，并与之商量洗衣做饭，其实非常残酷。非得在最初讲究个棋逢对手，两情相悦，否则，万万没有可能捱到誓言里所说的最后。

亲爱的爸爸妈妈们真正想要的，是我们能快乐生活，我们自己也想要，可结婚和快乐生活并无必然关联。这么多年来，我们一直都在寻找可以与之快乐生活的人，如果一起生活的人不能使我们快乐，不如不要。我们只活这一次，不想苟且，不想将就，只想等到那一个好伴侣。我们错过和放弃的都并不可惜，只因为他们都不对，不要也罢；遇到对的人，是不需要周折和迟疑的。

作为一个正常的女青年，最后免不了总要结婚的；作为一个正常的婚姻，最后免不了总要白头。也就是说，人，从结婚那一刻起，直到生命尽头，几十年都将在婚姻里，相形之下，单身的岁月其实只有区区几年，弥足珍贵。

虽然来晚了一步，但世界上后来居上的事儿多了。感情不是按资排辈的，谁有本事，谁就把他弄到手，就让他爱得死去活来、欲罢不能；她要是没办法留住他，那是她自己的问题，本来这世界就是物竞天择，弱肉强食，适应不了一边儿哭去，别动不动老拿道德说事儿。你看安吉丽娜朱莉，你看卡米兰，你看邓文迪，打了胜仗的转正小三，比比皆是。意志的胜利

中学的一个暑假，我在发小在家看了一个美国电影。名字已经忘记了，情节是女主人公外貌寒碜、出身低微，之后彻底改头换面，用漫长的阴谋赢得梦想的一切，最后被戳穿打回原形的故事。那女主人公长得美轮美奂，她的阴谋被发现后有一段独白，她大概是这么说的：“从医学上说，每七年，人的全身骨骼、细胞和血液都会重新自我更新完成一次。如果你想从外貌到气质，全部脱胎换骨，要以七年为周期来塑造自己，七年之后，你就可以再世为人！”

除此之外，最近有一本流行的中医养生书籍《不生病的智慧》，里面也提到，女性的身体周期是七年。女性会在7岁、14岁、21岁、28岁等的逢七年龄边缘发生生理的巨大变化，这变化与前7年的修养状况息息相关。男性的周期稍微滞后，大概是八年。

可见，七年，是一个中西合璧的观点。也能够解释为什么婚姻生活有七年之痒，其实是双方各自由内到外已经完全换了一个人。按照唯物主义的观点，存在决定意识，那么七年之痒，绝对是科学的有据可循的规律，经过七年的俩人互相能认得对方，已经是奇迹。

这也可以解释为什么多年不见的人，有的容光焕发，让你好奇他这些年过了怎样的好时光；有的则从上到下严重变形，五官比例都已不在，像被施了坏魔法一样。尤其在被施了坏魔法以后与初恋情人重逢，产生了很多心酸的剧情。如果恰巧初恋情人也是臃肿不堪，腆着肚腩，那是因为初恋情人也不知道，七年，意志本来可以胜利的。

从我17岁立志做瘦子，到订立全盘人生计划，大约是七年；从订立了人生计划到今天当下，又是七年，婴儿肥终于已经褪到快要嘬腮。眼神依然坚毅，腰肢依然健在。为自己的外貌和体重写计划并实现它，只是人生计划里的一小部分，有道是相由心生，各个方面自然会应该相辅相成。

合理的自恋是个不可多得的积极态度，改良自己的身体，修理自己的心灵，自己是自己最有趣的游戏，自己是自己最骄傲的作品。本来，这个世界上我们真正能控制和改变的，只有自己而已。至于减肥瘦身的各种技巧和食谱，请参见各大网站的女性栏目，如果你真想去到罗马，无论你选择水路还是陆路，最后总能到达，前提是，你真的想去。

## 《女人明白要趁早》

出来混，模样太重要了，因为每个人都在或多或少的以貌取人。人生一盘棋，人家一个俊俏的棋子儿精神抖擞地站那儿，你这厢一个胖子儿慢吞吞油乎乎地挪出来，还没张嘴就已经输了。胖是懒惰和馋的表现，是自我控制力差的表现！如果你连用自己的手拿起勺子，挖起多少饭，再送进自己的嘴都控制不住，还能做成什么事？！

从医学上说，每七年，人的全身骨骼、细胞和血液都会重新自我更新完成一次。如果你想从外貌到气质，全部脱胎换骨，要以七年为周期来塑造自己，七年之后，你就可以再世为人！

腰围是黄金分割和女性体态婀娜的关键，是少女和大妈的分水岭，要拼死保持。当你对美好身材的渴望远远大于你对食物的渴望，你就可以成功减肥。减不下来那是因为你太瘦的渴望还不够强烈。

永远太远，只争朝夕。

大家都喜欢向高标准看齐，所以总是容易郁闷；大家还喜欢花时间纠结于小事儿上的得失，回头一看才发现时间花得冤，早知道真不如去改善一件大事，但是千金难买早知道。千金还难买寸光阴，与其营营役役，不如尽量让每一天都真正活过，因为，每一天，都是余生的第一天。

### 48、《女人明白要趁早》的笔记-好！

“如果以时间为X轴，以容貌为Y轴，就形成了一条向下的抛物线；然而，往往在25岁以后，当女性经历过生活中的种种百转千回，她的智慧与信念与时间的增加反而越发明朗和坚定，呈现一条向上的抛物线。”

### 49、《女人明白要趁早》的笔记-第73页

一个姑娘长大之后，当她突然发现不努力争取就没有布娃娃的时候，就是走上了追寻和探索之路。如果站在那里不动，美好的东西不会自己扑面而来，她必须往前走；即使她在向前走，她依然要逐渐学会辨认迎面而来的一切，危机和美好，往往都隐藏在表象下面。有道是凿石现奇玉，淘沙得黄金。

### 50、《女人明白要趁早》的笔记-第165页

今年是第七年

# 《女人明白要趁早》

## 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:[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)