



婦巧成必·書此讀熟

冊手人婦小

譯編誠明卓





中華民國七十四年元月再版

小婦人手冊

定價：六十元

• 版權有 •
• 印翻禁 •

編譯者：卓

總監督：張

發行人：張

明

弓

羣長誠

出版者：

常春樹書坊

地

址：臺北永和五五號信箱

臺北縣新店市三民路一一七巷八弄十六號

電話：九一六一六四四
郵政劃撥：〇五四八六九九號

行政院新聞局局版臺業字第〇三〇三號

婦巧成必·書此讀熟

小婦人手冊

譯編誠明卓





書卷萬讀路里萬行



小婦人手冊

卓明誠編譯

目錄

修養與儀態

女人談女人問題	九
看看妳有多可愛	一三
怎樣給人一個好印象	一六
要建立女人的高貴感	一八
培養妳的才能之美	二一
如何做個快樂的女性	二四
成功不靠運氣好	二六
如何做一個成功的職業婦女	二九
職業婦女怎樣應付困難	三一
怎樣做一個成功的女秘書	三五
女秘書與妻子的分界	三八
辦公室中婦女的服裝問題	四〇
女子穿衣的原則	四三
如何尋求肌膚的美麗	四五



交友與戀愛

怎樣使妳更年輕·····	四七
注意妳的儀態·····	四九
不要被虛榮心支使·····	五一
交友與戀愛·····	五一
如何與異性交往往·····	五四
小姐們獨身不得·····	五七
瞭解男人的心理狀態·····	五九
怎樣觀察男人·····	六一
男人愛妳那幾點·····	六三
八種男人不可交·····	六五

婚姻與家庭

他是不是真的愛妳·····	六七
相信對方需要妳才會產生愛情·····	六九
他是否適合於妳·····	七二
如何作愛的抉擇·····	七四
戀愛不要影響工作·····	七七
他適合做妳的丈夫嗎·····	八〇
什麼年齡適宜結婚·····	八三
結婚使妳更健康·····	八五
幸福婚姻的要件·····	八七
結婚與家庭幸福·····	九〇
怎樣選擇女債相·····	九二
如何度蜜月·····	九四
如何歡度新婚第一夜·····	九五
婚姻幸福的要件·····	九七
初婚之時莫縱慾·····	九九

維持和諧的婚姻生活	一〇一
夫妻相悅之道	一〇四
床第之愛須要協調	一〇八
和諧妳的閨房生活	一一〇
御夫有術	一一一
如何做新水人的妻子	一一六
莫因小事惹煩惱	一一九
注意婚後的舉止	一二一
妳是個可愛的太太嗎	一二三
夫婦須要互敬互愛	一二五
何故佳偶成怨偶	一二六
夫妻吵架的起因	一二八
漫談良妻與惡妻	一三〇
妳會是一個可愛的賢內助	一三三
生活與新知	
請客的藝術	一三六

處理家務應有計畫·····	一三八
重新佈置妳的小家庭·····	一四一
妳會買東西嗎·····	一四三
漫談罐頭食品·····	一四六
喝湯與吃湯·····	一四九
教妳自製夏季飲料·····	一五二
並不落伍的風扇·····	一五五
怎樣看電視·····	一五八
放亮妳的燈光·····	一六一
認識人造纖維·····	一六四
穿絲襪的藝術·····	一六七
營養與癌·····	一六九
別讓心理老化·····	一七三
如何求男得男求女得女·····	一七六



女人 談女人問題

女人問題，是個老問題，又是個新問題。說

它老，因為已談了幾千年了。過去談女人的文字，如果有系統的收集起來，怕真可以編纂成厚厚的一本書。不過昔日談女人的文字，不論中外，不論賢智愚不肖，大多數以個人的喜惡爲出發點，持論未得其平。且舉幾個最著名的例子：

我國的孔夫子對許多關係微妙問題向來避免正面作答。像子不語怪、力、亂、神。可是一談到女人，他不知有什麼感觸，便禁不住搖頭嘆息的說：「唯女子與小人，爲難養也。近之則不遜，遠之則怨。」可見他對女人是沒有多大好感的

。

至於德國的尼采，可就說得更不客氣了。他在「蘇魯支如是說」一書論年老與年輕女人一章裡，列舉女人和男人許多不同地方。他還說：「真正的男子漢想要兩樣東西：要危險、要玩。所以他要女人，因為女人是最危險的玩物。」

這兩位東西聖哲的開罪女性說話，幸虧只是他們個人的意見。好在我們也儘有和他們完全相反的言論。以我國來說，其中最著名的，怕要算是曹雪芹借賈寶玉的口所說的兩句話了：所謂「女人是水做的，男人是泥做的。」有人以爲洋洋

酒酒的一部「紅樓夢」，其實也只是寫女人各種各樣的壞處以及如何壞法而已。

上述意見，當然都犯了太過籠統的毛病。女人和男人有何不同，如何不同，為什麼不同，認真研究起來，可並不簡單。

有人嘗試過從生物學的角度，來說明女人何以處於她們那樣地位的原因。他們的主要論點是，男人體格強健，女人體格柔弱。體格強健，可以擔當艱巨的工作，因此在經濟上也較有辦法。體格柔弱，便只能做些輕鬆事務，因此在經濟上便不得不倚賴男人了。

不過也有人認為體格的強健，只是相對的，並不是絕對的。最明顯的例子是，農村婦女的體格，一般上要比城市中男子壯健。所謂工作的「艱巨」，也很難下個明確的定義。有許多所謂女人不能做的艱巨工作，恐怕還是幾千年來的教育成見、社會成見、心理成見造成。這許多事情不

讓女性做，並不一定是女性不能做。把一個大國治理得富強，這種工作不能不算艱巨了，可是歷史上和目前就有這種女人。

據美國史丹福大學的心理學教授埃蘭諾·麥可比女士的意見，現代女性認為男女在生理學上的差異並不重要。她自己是教心理學的，曾從心理學和其他有關科學的出發點，來探討男人和女人在思想、感覺和行動上的不同點；為什麼會有這種差異，是人為的還是生來如此的，這種差異有沒有辦法減少；減少男女間差異，或是說，改變一下男女間向來的關係，特別是夫妻間關係，會不會影響他們的幸福？

麥可比女士先從學習方面調查。女孩說話的本領，發展得比男孩早。她們綴字、串句都比男孩迅速，讀書能力高。男孩要到十歲至十一歲，在理解力和字彙方面，才能趕得上女孩。可是女孩還是口齒伶俐，作文暢達，非男孩可及。在小

學裡，男孩和女孩的數學技術不相上下。可是在青春期，男孩的數學便冒上去了。不過在大中學校，一般來說，女生成績還是比男生的出色。（可是離開學校以後，她們在學問方面的興趣便減低了）。

在行為方面來說，男孩從幼年時起，便比女孩富於進取心。男孩兩歲時，便容易發脾氣，在入學年齡以前，便愛和年齡相等的孩子打架。女孩子呢？她們則比較喜歡社交；她們也容易記住別人的姓名和臉孔。但她們在各種威脅面前，也比較容易胆怯。尤其是自己在別人心目中，會作何觀感，女孩對於這點非常敏感。

在自尊心方面：男孩永遠因為自己是男孩而高興。女孩子却有時會恨不生為男兒身。女孩子對自己的能力和判斷，也沒有男孩那麼有堅強的信心——這或許說是她們容易改變意見的原因。

大致說來，女孩比男孩容易發窘；她們喜歡

給別人做事；有禮貌；容易哭；討厭昆蟲；容易吃驚；聽教師的話。男孩則喜歡吹牛；喜歡施號令；喜歡開玩笑。

為什麼男女會有這種差異？真是生來如此？還是有人為因素在內？麥可比女士認為兩種因素都有。我們的社會迄今還是個男性中心社會。教育的標準、社會的是非標準，有意或無意都受了男性喜惡的影響。例如街頭看到男孩打架，大家都認為是件輕鬆平常的事，如果是女孩打架，那便認為是件反常的事情了。社會上有許多無形的法規，禁止女性做這樣，做那樣。只有一個狹窄的小巷可走，不依照規定路線走，便要碰壁。

最近一項激素（所謂荷爾蒙）對行為關係的研究，查出激素的確對男女的行為有不少關係。近年來為了防止孕婦流產，有時會給她們注射男性激素。據調查透露，接受這種注射的婦人所生的女孩，十人中有九人「有丈夫氣」。她們愛穿

男孩的藍斜布工人裝，喜歡玩男孩子的玩具，和男孩子的行為沒有多大分別。將來如果真有一天男性注射些女性激素，女性注射些男性激素，兩性間的差異因此會減少些也說不定。

據麥可比女士的意見。大多數女人在性的滿

足外，還需要丈夫的愛情和合作。有證據表明，有多種興趣的、活動的、精力旺盛的女人，比那些單是操勞家務的女人，和丈夫有更滿足的性關係。而女人在自己獨立世界內成爲一個成功人物，和她們保持女性溫柔是並不抵觸的。



看看

妳有多可愛

直接出自正墜入愛河的男士及渴慕的單身漢的心聲，爲甚麼——『我愛她』或『我不愛她』。

『要真的可愛，女孩兒就該像個女孩兒。粗糙的聲音，哄隆的笑聲，背後擊掌的癖好都要不得。如果我要一個同夥，可在同性中去找』。

『愈女性化愈好，我的意思並非說；女孩兒就是一束無助的鬚髮和繡袖——而已。但男士對女孩兒總有一種強烈的，女性化的要求，則她該以美麗的色彩柔和她的外表。一條緞帶或一朵花來裝飾她的頭髮，以吸引追求者對她的喜愛』。

『韻律的聲調——任何女孩兒應學習履行的美姿，用溫情的，柔和的，充滿生氣的聲調來談話。如此她可以立刻在一句簡單得如同「約翰，你好嗎？」的招呼中，表現出全世界最美妙動人的意旨』。

『一度我曾認爲，我所認識的是一位愉快而率真的女孩兒，直到她的怠慢及遲鈍表現無遺，把我對她的美麗幻影全部破壞。爲什麼很多女孩不會學過，要有完美的風度』。

『新鮮容貌的本身就是可愛的，閃耀的頭髮，平整服貼的衣着，可增加任何女孩兒的美麗。

有人低估這些事情的價值，她們戴着污穢的手套，詹森夫則去欣賞嘉凱、及庭前的海灘等等披著傾斜的套裙，拖着一雙破舊不堪的鞋到處亂跑，這種樣子使男士們立刻看出，她們是「蠻不在乎」一型的女孩兒們。

『社交美質——知道如何接見友人，如何作一位動人甜蜜的客人或主人——能夠把一個平凡不美的女孩，變成一位容光煥發滿面春風，有吸引力的人。有時這些特質是本能，但是每個女孩子都該知道，她可以學習啊』。

『我要一位女孩兒，她能公開表示她喜歡我的同伴也與他們有同樣的樂趣——她真誠表示她願意接受邀請，或她熱情的感謝我能想到送花給她。如果一個女孩大吹或故意使人注意，她之所以接受鮮花或約會，完全是一種施恩的性質，這種女孩子不會在我書中出現』。

『一個女孩子帶着正作鬚髮的髮夾，出現在

公共場所，她將永不會同我出現在公共場所』。

『你以為男人們不注意細節？有一次在一個宴會上，我打算向一個女孩兒追遂，約她以後同我共飲咖啡，在那間小餐廳的柔和燈光下，我多麼驚訝看見她的一雙玉手，皮膚是粗糙的，指甲是鋸齒形的，蔻丹的光澤早已剝落。為什麼一個女孩子要忽略到去修飾她的玉手？』

『一個男人要幫助並保護一個女孩兒——替她拿皮箱，開門，看她坐的椅子是否舒適？但却有許多女士要急於證明，她們能夠照顧自己——「啊，不，讓我自己來吧，」她們堅持着——這樣她們使這個男人，完全覺得自己是多餘的，不被需要的，她們這種過份的努力，並不顯示動人，反而自蒙其害的令人覺得，她們超過了她們應該做的』。

『我喜歡在穿着方面比較羅蔓蒂克一點的女孩兒，也許因為我愛上一位女郎，她有一種迷人

的習慣，隨到之處，都有一股香味散發自她服裝的薄紗，並且當她那一股氣息，或香味浮動在空

中之際，看起來很美，因此我也就爲之「執迷不悟」了」。