

现代女性生活手册



现代女性生活手册

主 编 盛 平
副 主 编 王 伟 徐 晨
责任编辑 张若玲 丁大华

工人出版社

本书编著者

(按姓氏笔画为序)

马林平	马俊陵	王丁丁	王丹维	王春生
李 楦	刘英奇	仲 江	劳 珊	苏 林
杨 宓	杨 凯	周心慧	侯献平	张 敏
张昆平	张博志	黄国华	谭 深	

封面设计 徐扣根

插图 潘颖生 孙丕彦

现代女性生活手册

主 编 盛 平

副主编 王 伟 徐 晨

责任编辑 张若玲 丁大华

工人出版社出版(北京安外六铺炕)

新华书店北京发行所发行

水利电力出版社印刷厂印刷

开本787×1092毫米 1/32 印张: 19.75 字数: 434千字

1985年11月第1版 1985年11月北京第1次印刷

印数: 000001—180,000册

统一书号: 17007·18 定价: 3.85元

目 录

第一章 女性——人类社会的支撑点

- 第一节 人类的一半，影响着全人类 2
 - 一、社会进步与男女平等（2） 二、女性对男性及社会的影响（3） 三、妇女解放是整个社会的事（5）
- 第二节 女性的历史地位 6
 - 一、女性曾经是统治者吗（6） 二、最初落到被奴役地位的人（7） 三、在不平等的时代（7） 四、女权运动和超级女性（10） 五、“四自”和新的妇女观（11）
- 第三节 性差趋势是扩大还是在缩小 12
 - 一、女性是相对男性而言的（12） 二、女性角色和女性任务（13）
- 第四节 女性如何适应生活观念的变化 15
 - 一、进步中有落后（15） 二、要前进，但要克服偏颇心理（16） 三、塑造美好的女性形象（17）

第二章 女性生理

- 第一节 女性生理特点 19
 - 一、妇女一生各阶段的生理特点（19） 二、女性生殖系统的构造（21） 三、月经的临床表现（23） 四、卵巢的周期性变化及其他（24） 五、脑的作用（26）
- 第二节 快乐地迎接新阶段——青春期女性苦恼 27
 - 一、从少女到青年（27） 二、青春期女性苦恼（28） 三、月经期和青春期保健（30）
- 第三节 孕育生命的艰难历程 31
 - 一、妊娠生理（31） 二、妊娠期母体变化（32） 三、妊娠诊断（34）

第四节 更年期女性	36
-----------------	----

- 一、更年期综合症(36) 二、更年期治疗(39)

第五节 性教育的内容和方法	40
---------------------	----

- 一、性教育的范围和内容(40) 二、如何进行性教育(41)

第三章 女性心理和心理健康

第一节 不可捉摸的世界	46
-------------------	----

- 一、认清真实的自我(46) 二、两大性格类型(47) 三、成熟个性的标志及测定(49) 四、驾驭情绪(51) 五、幻想(53) 六、形象思维为主的思维方式(54) 七、微妙的表达艺术(55) 八、女性的心理需要(56)

第二节 女性特点与男性特点的比较	59
------------------------	----

- 一、关于女性特点(59) 二、关于男性特点(60)

第三节 女性心目中的男性和男性美	61
------------------------	----

- 一、异性意识的发展(61) 二、印象的形成(62) 三、女性心中的男性美(63) 四、相互吸引的因素(64)

第四节 美丽女性的得与失	65
--------------------	----

- 一、你的迷人之处(65) 二、美丽容貌带来的危险(67) 三、与人交往的几个原则(68)

第五节 如果你长得不美	70
-------------------	----

- 一、魅力在于气质(70) 二、良缘不在貌美(71) 三、最需要的财富(72) 四、个性的开拓(73) 五、记忆力的特殊作用(73)

第六节 女性心理健康	74
------------------	----

- 一、何谓心理健康(74) 二、情绪与健康(76) 三、性格与健康(80) 四、颜色心理与健康(81) 五、克服心理压力最佳方法(81)

第七节 怎样克服弱点	82
------------------	----

- 一、不要怕羞(82) 二、懦弱不是女性美(84) 三、为胸臆辩护(84) 四、克服自卑心理(85) 五、怒气的平息(87) 六、悲哀的节制(88) 七、沮丧的消除(89)

第四章 了解异性世界

第一节 男性生理过程	92
一、男子的性发育(92) 二、男性生殖器官(93)	
第二节 男性心理特点	94
一、鲜明的个性(94) 二、敏锐的思维(96) 三、成熟的自我(96) 四、男性的心理需要(104) 五、不同的消遣方式(107) 六、男性女性化(108) 七、自我表现的方式(109) 八、残疾青年的心理(110) 九、了解男性心理的艺术(112)	
第三节 男性的感情世界	114
一、深不可测的情感世界(114) 二、抱负与事业心(116) 三、含蓄的感情表现方式(117) 四、非言语的感情流露(118) 五、社交中的成功与心灵的荒漠(119) 六、男性的烦恼(120) 七、男性情绪的安抚(124)	
第四节 男性心目中的理想夫人	125
一、男性择偶的一般标准(125) 二、性在择偶中的位置(126) 三、不同的气质类型与恋爱方式(126) 四、相貌与品质的抉择(127) 五、温柔型夫人的标准(128)	
第五节 作为丈夫的男性	129
一、强烈的责任感(129) 二、成熟的性格(131) 三、默契的合作(132) 四、他怎样表示结婚的愿望(134) 五、哪些人不适合做丈夫(135)	

第五章 少女与交友

第一节 可爱的天使	137
一、少女的一般心理特点(137) 二、少女与家庭环境(143)	
第二节 怎样渡过学校生活	145
一、黄金时光莫辜负(145) 二、师生情谊深(147) 三、同窗如手足(147) 四、面对挫折(148)	
第三节 交友的原则与技巧	149
一、良师益友与人生之路(150) 二、慎重是交友的第一原则(151) 三、朋友多了也是难(152) 四、受到冷落不可怕(153) 五、怎样与闹别扭的朋友和好(154) 六、接到	

求爱信之后(154) 七、父母对女儿交朋友的态度(155)

第四节 谨防上当157

一、正确对待好奇心与求知欲(157) 二、对少女进行性教育的原则(159) 三、坏人引诱少女的各种手法(161) 四、如何识别和对付坏人(164) 五、受骗之后(166)

第六章 当爱神降临的时候

第一节 追求的机会决不丢失168

一、莫给自己留下终身遗憾(168) 二、居美自傲后患无穷(169) 三、“以貌取人”不可取(170) 四、莫用偶像套情人(172) 五、正确看待“一见钟情”(173) 六、介绍的对象不要一概拒绝(174) 七、在广泛的交往中寻觅知音(176)

第二节 初恋的艺术177

一、爱上了心上人如何表示(177) 二、怎样试探男方是否爱自己(178) 三、同时爱上了两个人怎么办(180) 四、怎样对待男方的求爱(181) 五、谈恋爱是否需要献殷勤(182) 六、不幸应该被谅解(183) 七、陷入三角恋爱怎么办(185) 八、珍惜初恋时的纯真情操(186) 九、要有自己独立的见解(187)

第三节 热恋的节制189

一、热恋中过分亲昵好不好(189) 二、当恋人要亲吻和拥抱你时(190) 三、不答应非份之求就是不忠诚吗(191) 四、应该反对“性自由”(192) 五、怎样看待热恋中的情人(193)

第四节 约会须知195

一、怎样提出约会和邀请(195) 二、约会时应注意哪些礼节(196) 三、第一次约会时谈什么(197) 四、约会时怎样避免冷场(199) 五、不想赴约怎样拒绝(200)

第五节 怎样区别爱情与友情201

一、构成爱情的心理因素是什么(201) 二、爱情与友情的界限如何划分(203) 三、错将友情当爱情怎么办(204)

第六节 选择丈夫的标准 205

- 一、丈夫应是志同道合的伴侣(205) 二、丈夫应是体贴妻子的模范(206) 三、丈夫的爱情应该纯真专一(207)

第七节 大龄女性的婚事 209

- 一、正确看待大龄问题(209) 二、大龄女性的心理是否会变态(210) 三、破除“填房”的旧观念(212) 四、“共同语言”不应成为婚姻障碍(213)

第八节 残疾女性的婚事 214

- 一、身残不能自卑(214) 二、病残也不可勉强凑合(215)

第七章 夫妻相处之道

第一节 平等是夫妻和睦的基础 218

- 一、社会主义的婚姻家庭观(218) 二、妇女在家庭中的位置(221) 三、平等是夫妻和睦的基础(221)

第二节 如何迎接婚姻生活 223

- 一、婚前的准备(223) 二、怎样举行婚礼(225) 三、新婚须知(227) 四、应当树立责任感(228)

第三节 怎样做一个好妻子 229

- 一、在生活上体贴丈夫(229) 二、在事业上帮助丈夫(232) 三、如果你们有了孩子(233) 四、假若你们是“半路夫妻”(235) 五、与异性交往的原则(237)

第四节 如何增进夫妻感情 238

- 一、怎样看待对方的缺点(238) 二、影响夫妻感情的六种因素(240) 三、维系夫妻感情的五条原则(242) 四、夫妻应当互敬互爱(244) 五、合理分担家务劳动(245) 六、老年夫妻需要注意的问题(247) 七、培养共同的兴趣爱好(249)

第五节 怎样促进夫妻了解 251

- 一、夫妻同样需要相互了解(251) 二、相互了解的关键——勇气(252) 三、爱是打开彼此心灵的钥匙(254) 四、不可忘记性别的差异(254) 五、长相知，不相疑(256)

第六节 如何防止夫妻冲突257

- 一、夫妻冲突是难免的(257)
- 二、应当尽量避免夫妻冲突(258)
- 三、当冲突发生之后(260)
- 四、夫妻应当互谅互让(262)
- 五、夫妻十戒及其它(263)

第七节 怎样防范第三者介入264

- 一、怎样看待第三者(264)
- 二、防范第三者的几条原则(266)
- 三、当第三者介入之后(268)
- 四、切莫充当第三者(270)

第八节 建立和谐的性生活271

- 一、性生活是正常的生理现象(271)
- 二、性生活与婚姻(272)
- 三、性生活的和谐(274)
- 四、性生活的卫生(275)
- 五、性生活的次数与时间(277)

第九节 性功能障碍与性疾病的诊治278

- 一、男性性功能障碍(278)
- 二、女性性功能障碍(281)
- 三、性厌恶和性欲抑制(282)
- 四、几种影响性生活的疾病(284)

第八章 优生优育

第一节 理想的孩子哪里来 28

- 一、什么是优生学(288)
- 二、优生的条件(288)

第二节 教育子女的艺术292

- 一、发展孩子的语言能力(292)
- 二、培养孩子的创造力(293)
- 三、启发孩子的艺术意识(296)
- 四、玩具和游戏的作用(300)
- 五、良好的习惯和身体锻炼(302)
- 六、家庭伦理与道德教育(305)
- 七、不完全家庭子女的教育(309)

第九章 如何使你更美丽

第一节 美容314

- 一、美需要修饰(314)
- 二、美发艺术(314)
- 三、浓妆淡抹总相宜(319)

第二节 健美327

- 一、健美体型的培养(328)
- 二、中年妇女的特殊健美(344)

三、健美与运动 (348)	四、健美与饮食(348)	
第三节 服饰		351
一、着装艺术 (352)	二、服饰的选择和协调 (355)	
第四节 克服难堪的缺陷		361
一、身有异味不可怕 (361)	二、消除皮肤上不必要的“点级” (363)	三、毛发的多少与疾病 (365)

第十章 培养迷人的风姿

第一节 高贵的气质		369
一、你属于哪种气质(369)	二、塑造迷人的个性(370)	三、品德情操和文化修养(371)
四、气质、个性与环境 (372)		
第二节 典雅风度的训练		373
一、风度的奥秘(373)	二、自信是风度之本 (374)	三、培养良好姿态(374)
四、注意举止言谈 (376)	五、服饰、美容与风度 (377)	
第三节 女性魅力的表现		380
一、女性的魅力所在(380)	二、表现魅力的不同场合(383)	
三、如何展示你的魅力(385)	四、表现魅力与做作 (386)	
第四节 温柔是女性的生命		386
一、温柔美与健康美 (386)	二、温柔是女性的宝贵财富(387)	
三、温柔不是软弱 (388)		
第五节 活泼使人生辉		389
一、开朗、活泼与神韵(389)	二、消除自卑感 (389)	三、让生活充满欢乐 (390)
四、你怎样才能活泼 (390)		

第十一章 女性疾病防治与保健养生

第一节 女性特有的身体烦恼		392
一、女性生殖器炎症(392)	二、月经失调 (394)	三、子宫脱垂(396)
四、白带过多 (396)	五、女性特有的肿瘤 (397)	六、孕产期疾病 (400)
七、一个必须警惕的趋势 (404)		
第二节 妇女保健		405
一、经期保健(405)	二、怎样渡过孕产期 (406)	三、哺乳

期保健(409) 四、更年期保健(411)

第三节 妇女养生之道412

一、情绪与养生(413) 二、生命在于运动(414) 三、合理饮食(416)

第十二章 女性社交艺术

第一节 女性社交优势419

一、认识自己 树立信心(419) 二、社交类型与注意事项(420)

第二节 正确掌握社交原则426

一、平等宽容(426) 二、展现自己(427) 三、主动热情(428)
四、礼貌待人(429) 五、注重信誉(429) 六、自我克制
(430) 七、遵守时间(431)

第三节 交谈技巧和书信往来432

一、交谈的技巧(432) 二、书信往来(439)

第四节 社交活动须知446

一、舞会(446) 二、宴请(447) 三、赴宴(448) 四、观看
演出(449) 五、游览(450) 六、沙龙(450) 七、喜庆
(451) 八、慰问、吊唁(452) 九、桥牌、故事及其它(453)

第十三章 处世与友谊

第一节 做不让人讨厌的女性455

一、何种女性讨人嫌(455) 二、立身之本(455) 三、勿
做包打听(456) 四、唠叨使人厌烦(457) 五、猜疑，只
会带来烦恼(457) 六、不与他人比骄傲(458) 七、闲言
碎语等闲视之(458)

第二节 女性间友谊最珍贵459

一、同性并不相斥(459) 二、朋友的选择(460) 三、多
层次交友(462) 四、爱情不能替代友谊(463) 五、让朋
友们喜欢你(463) 六、友谊长存的秘密(464) 七、与独
身女性怎样相处(465) 八、孤芳自赏不可取(467)

第三节 与异性友好相处468

一、并非异性皆相吸(468) 二、朋友≠恋人(469) 三、
求爱者最神圣(469) 四、当男性轻视你时(470) 五、如

果你比男性强(471) 六、忘年交的利与弊(472) 七、婚后的异性友谊(473)

第十四章 如何与亲友相处

第一节 母子感情交流476

一、爱幼与抚幼是母亲应尽的义务(476) 二、如何对待父母(480)

第二节 婆媳相处艺术482

一、平等相待(483) 二、尊婆爱媳(483) 三、其他家庭成员的影响(485)

第三节 兄弟姐妹和睦486

一、兄弟姐妹 情同手足(486) 二、成家以后(489)

第四节 姑嫂妯娌之间490

一、互相照顾 互相谦让(491) 二、相互尊重 情同姐妹(493)

第五节 亲友邻里交往496

一、亲友之间(496) 二、邻里交往(498)

第十五章 女性家庭法律须知

第一节 女性的法律地位503

一、女性具有完全的公民权利(503) 二、婚姻自由的权利(504) 三、获得家庭幸福的权利(505)

第二节 运用法律保护自己506

一、结婚(506) 二、离婚(510) 三、女性婚后的权利和自由(516) 四、勇敢地运用法律与犯罪分子做斗争(518) 五、女性的继承权(519)

第三节 怎样打官司520

一、女性的诉讼权利(520) 二、如何写起诉状(522) 三、怎样请律师(522) 四、执行法院判决(523)

第十六章 女性自身防卫

第一节 女性——施暴者的主要对象526

一、女性被强暴的原因(526) 二、易被强暴的女性类型(527)

第二节 怎样进行自卫527

一、自卫的原则(527)	二、自卫的方法(529)	
第三节 如何防范暴力		532
一、室外防暴策略(532)	二、室内防暴须知(535)	
第十七章 家庭管理艺术		
第一节 花钱多少有学问		539
一、建立合理的家庭消费结构(539)	二、妥善的家庭开支计划(540)	
三、记账——家庭收支的晴雨表(542)	四、储蓄——家庭未雨绸缪之计(544)	
五、收入少也能过好日子(546)	六、购物的诀窍(548)	
第二节 家务劳动巧安排		549
一、家务劳动苦中有乐(549)	二、安排家务有窍门(551)	
第三节 把握家庭的命脉		552
一、观念更新与家庭生活多彩(552)	二、家庭档案——家庭历史的镜鉴(554)	
三、未来家庭发展(556)		
第四节 家庭保险		558
一、家庭保险的意义(558)	二、家庭财产保险须知(559)	
第十八章 女性成功的要诀		
第一节 女性可以成功		562
一、女性也有自己的事业(562)	二、女人并不比男人差(562)	
第二节 如何选择事业		564
一、选择你最热爱的事业(564)	二、了解自己能力的极限(565)	
三、扬长避短 发挥优势(565)	四、另辟蹊径 寻找冷门(566)	
第三节 生活与事业		568
一、莫因事业少爱情(568)	二、找个志同道合的丈夫(569)	
三、要使丈夫理解你(570)		
第四节 奔向成功之路		572
一、树立自信心(572)	二、成功女性的“处世之道”(573)	
三、如何克服女性自身的弱点(577)		
第十九章 知识妇女的特殊问题		
第一节 知识妇女的特殊问题		582

一、知识妇女(582)	二、知识妇女的类型(582)	三、做 追求卓越的女强人(585)	四、知识妇女的特殊问题(586)
第二节 知识妇女也是女人588			
一、爱情、事业两不误(588)	二、知识妇女的最佳配偶 (590)		
三、做称职的妻子、母亲、媳妇(591)			
第三节 提高妇女的科学文化水平593			
一、我国妇女的文化状况(593)			
二、社会对妇女文化水平 的要求(594)			

第二十章 怎样克服重大挫折

第一节 怎样对待失身597			
一、爱护自己的贞操(597)	二、失身种种(599)	三、 该不该告诉他(601)	四、走向新的生活(604)
第二节 失恋并不可怕605			
一、失恋后的心理克制(605)			
二、不必反目为仇(607)			
三、失恋不失志(609)			
第三节 婚姻破裂以后611			
一、破裂的原因(611)			
二、破镜能重圆吗(614)			
三、如 何寻找新的伴侣(616)			
四、再婚夫妻也能幸福(617)			



女性——人类社会的支撑点

第一章

有人说：以“女性”为名的书是为女性写的，因为女性有一些特殊的问题要解决。又有人说：以“女性”为名的书是为男性写的，因为男性希望了解女性，同时也需要了解女性。男女两性之分本是极自然的事，但在人类社会，却由此显示出许多社会问题。在现时代，男性应该怎样象朋友一样地了解女性？女性又应怎样认识自己，处理好自己的学习、工作、事业和生活，为自己和人类创造幸福呢？本书希望在这些方面能对读者提供一些有益的帮助。

第一节 人类的一半，影响着全人类

一、社会进步与男女平等

在这个世界上，生活着多少女性呢？确切的数字无法说出。但我们知道，整个世界男女两性基本是对等的。中国，男女两性的数字也相差无几。大致有多少男人，就有多少女人。这真可以说是“天作之合”，如果一旦世界上男人太多了，或是女人太多了，性比率失调，那真不知会产生什么后果。

社会，由人与人的相互关系构成。这种关系合理、协调，社会才能发展、进步。人类如果从性别上来划分，不过是分为男性、女性，男、女两性各占一半，而在这两个“一半”之间，是一种什么样的相互关系呢？

男女两性之间的关系，曾经是一种不平等的关系。女性依附、屈从于男性，失去了独立的人格，没有自己的财产，不能参与社会活动，以至有时连人身权利都得不到保障。为了改变这种不合理的状况，男女两性中的先进分子进行了长

期的斗争。这种斗争在世界上始于资产阶级民主革命，在中国，则始于新文化运动。斗争的目标是：男女平等。具体包括：男女自出生起在法律地位上的平等和在实际社会生活中的平等；女性有和男性同样的受教育的权利，就业的权利和要求同工同酬的权利；女性有和男性同样的参与社会生活和政治生活的权利；女性在婚姻、家庭、继承等方面和男性同等的权利；女性享受社会福利和受到法律特殊保护的权利。

这个争取妇女解放的运动，在近、现代史中形成了一股巨大的洪流，它在世界各地已经取得了程度不等的成就。但是，这仍还不能使人们满足，因为它离真正男女平等的目标，还是有差距的。

如果说：妇女解放的程度，是一个社会进步的标志，那么，这个标志也就表现为男女平等。在中国，妇女问题，受到党和社会的重视。“男女平等”被写入宪法，同时婚姻法、继承法、劳动法，刑法从各个方面对保护妇女权益做了规定。但是要全面地实施已有的法律规定，一方面，固然有赖于社会经济和文化的发展；另一方面，也有赖于我们的读者——不管你是男性，还是女性——的共同努力。

二、女性对男性及社会的影响

妇女解放，男女平等的要求，虽然主要是从女性方面提出的，但它却不仅仅是女性的要求。

从女性方面说，妇女解放，男女平等的要求出于对基本人权、人格尊严与价值的认识 and 追求。而从整个社会看，妇女解放，男女平等则更关系着社会的发展与进步。

中国古语说：“妻贤夫祸少”。传统观念所谓的“贤”，不过是服从、温顺、少是非。而在现代社会中，男子的成