

女性生活 夜话



卓尔 / 编著

- 走进爱情世界
- 什么样的女性才最具魅力
- 外遇是危机也是生机
- 性骚扰面面观
- 做男人永远的最爱

中国社会出版社

2000.11
24

女性生活夜话

卓尔/编著

中国 社会 出版 社

图书在版编目(CIP)数据

女性生活夜话/卓尔编著. —北京:中国社会出版社,
1998. 1

ISBN 7—80088—997—1

I. 女… II. 卓… III. 妇女—生活—知识 IV. D442. 64
中国版本图书馆 CIP 数据核字(97)第 28162 号

女性生活夜话

卓尔 编著

中国社会出版社出版

(社址:北京市西黄城根南街九号 100032)

*

新华书店北京发行所发行

大厂印刷有限公司印刷

*

850×1168 毫米 32 开 12. 375 印张 260 千字

1998 年 1 月第 1 版 1998 年 3 月第 2 次印刷

印数: 15001—20000 册

定价: 19.80 元

ISBN 7-80088-997-1/G · 235

(版权所有 侵权必究)

编者的话

做一个美丽而可爱的女人，是很幸福的。

大学时代，在美女如云的大学校里，我是一位毫不惹人注目的普通女孩。那个时候，长相平平又生性孤僻的我只能从书本中找寻自己的快乐。

很多次，看着身边漂亮的女生一个个像骄傲的公主般被周围的男人殷勤伺候着，受冷落的我常常生出几分无名的落寞。以至于拥着棉被，在冬季校园寂寥的雪夜，在昏暗的灯光下，第一次读到夏洛蒂·勃朗特的《简·爱》，“你以为我穷，不好看，就以为我没有感情……”相貌平庸、孤苦伶仃的 Jane 从心底迸发出的声声呐喊，深深地拨动我的心弦，不可名状的感觉在我的胸膛膨胀。一百多年前那位平凡女子坎坷多舛的生活际遇，浪漫感人的爱情故事，温暖了我整个寒冷的冬季。

大学出来后，我进一家报社做了一名主持妇女生活版面的编辑，工作中接触到形形色色和从前的我一样的女孩，她们为自己的相貌和身材苦恼。她们老是觉得自己不够漂亮、不讨人喜欢，因为不擅长交际，也就没有什么朋友。生活在孤独清冷的感情世界里，越来越感觉到生活的枯燥和乏味。

而时代的变迁，旧有的生活模式正在发生巨变，日益浓厚的商业价值观使传统的婚姻观念愈发显得苍白无力，更多的

成年女性身处骚动的情爱漩涡中，迷失了自我——

婚外情已经成为男人事业根基稳固后，有钱有闲生活中的一种新方式。

越来越多的男女要挣脱爱的枷锁，去选择离婚这条爱情不归路。

诸如性虐待、性强暴、性骚扰……使原本工作压力日趋紧张的女性，平添了几分无奈。

新的时代，新的生活，产生新的迷惘与困惑。偶然翻起大学时代的日记，也就想起了过去生活的一幕幕。对美好事物不得时的苦苦希冀，让我有种冲动，我极想借助于笔墨将青春时代快乐的伤感挽留住。

随着生活阅历的增长，韶华飞逝的我为年少时对人生一些肤浅的认识感到自作。莫泊桑曾说，漂亮是女人的财富，但不是女人唯一的财富。热情善良是女人的财富，温文尔雅是女人的财富，学识礼仪亦是女人的财富。

做为新时代的女性到底该如何选择生活，聪明的读者是否和我一样已有自己的抉择？

打开心扉，和我一起去赴一次心灵之约。相信美好幸福的生活将会围绕你我。

卓尔

1998年初春于北京

目 录

第一篇 青春物语

3 女孩的青春期

3 何谓青春期

1 月经——不可思议的生命构造

初经来临

卫生巾和卫生棉条

有关月经的知识

月经来时的心情

制作月经周期表

15 把你的胸部挺起来

乳房的奥秘

自然就是美

青春期乳房的保健

21 青春期性心理 ABC

21 性心理成熟

23

初恋——人生最美的时段

初恋

初恋的信号

约会

恋爱

如何面对异性的追求

少女防身须知

51

给自己营造一个完美的未来

51

表达技巧

58

女性化和成熟度

59

社交礼仪

个人礼仪

谈话礼仪

穿着礼仪

62

寻找就业机会

67

青春就是美丽

67

保持好身材

用行动增加身高

了解肥胖

瘦女孩变丰满的方法

83

青春期健康护理

青春期延迟症

女性多毛症

几种青春期常见病症

第二篇 魅力女性

97 什么样的女性才最具魅力

97 感知女性

怎样才是具有魅力的女性

使男人着迷的女人

男人眼中的性感女人

国外对女性形体美的看法

温婉的美

气质美能改变一个人

103 女性魅力的评定标准

你的曲线是否合乎标准

女性形体美的标准

自我评价

115 给自我感觉并非良好的女性

建立自信心

站在镜前注视自己

貌由心生

女性外在美的展现

留下美丽的倩影

追求健康美

对缺陷美应有的正确认识

125 寻找自己靓丽的焦点

训练你的女性魅力

增添魅力的19个秘诀

一举一动都是美

正确美化双腿的方法
使粗腿看起来也具美感
美丽的笑脸弥补了缺点
眸子的魅力
发挥声音的魅力
眼镜是装扮的一部分

156 最富魅力的女性胸部美

157 不同年龄段的女性乳房

159 乳房的生理解剖

乳房的位置

乳房的形态

160 怎样保养乳房

162 乳房的健美

乳房健美的意义

乳房健美的标准

166 如何选购乳罩

169 美化胸部

胸部平坦者选购胸罩要诀

男女对胸部的观念

美化胸部的疑难

何时乳房会自然增大

172 乳房的生活保健 6 点建议

171 女性的社会交往

174 作客礼节

175 送礼须知

176 女性说话时应注意的事项

178 和异性相处艺术

与男性相处之道
和两位男性相处时的应对
和男性谈话的要领

181 走进爱情世界

约会前的自我检查
约会应注意的美姿
拒绝的方法
同事间谈恋爱的顾忌
爱情世界中的学问和艺术
男女交往保持新鲜法

188 女性衣着与装扮

188 衣着的颜色比身材更重要

195 衣着搭配新技巧

201 不同体型女性的着装法

用束裤和胸罩凸显曲线美
高大丰满女性的装扮法
娇小女性的穿着法
掩饰身材缺点的着装

225 内衣的研究

228 让你的秀发飘起来

228 脸型与发型

判断自己脸型的3个方法
用发型平衡你的脸型

发型与不同脸型间的搭配

232

编发技巧

233

不正常头发的处理

236

清洁头发的 3 个重点

238

如何保养和护理头发

241

女性美容新概念

241

美容之道

243

女性肌肤的自我维护

认识皮肤

适合各种皮肤的化妆品

皮肤的保养方法

眼部皮肤的保养方法

254

女性沐浴的艺术

科学的沐浴方法

沐浴与卫生保健

沐浴——最佳的美容时刻

261

简易美容法

262

气味与女性魅力

气味的认识(体味与香味)

特殊体味能吸引异性

利用香水增加魅力

269

女性体型的自我完善

消除全身赘肉的最新方法

使腹部变平坦的方法

节食减肥的成功秘诀

283

失眠、孤独是美容之大敌

克服失眠症

消除性情孤僻的方法

第三篇 女人心绪

289

摇晃的婚姻

浅议择偶标准及心理

婚姻中的厌倦感及消除对策

关于婚姻质量的思考

离婚引发的问题

302

外遇是危机也是生机

是人性，与性别无关

原谅他，却只苛责你

不回头，便成百年身

307

等待白马王子

寻找一个十全十美的终身伴侣

梦幻般的浪漫奇想

311

做男人永远的最爱

还不错

虚伪的矫饰

真情流露

丈夫与情人

向往与爱情
谜一样的诱惑
短暂的刺激
叛逆的男人吃得开
不可抗拒的诱惑
错误的追求

326 好男人都到哪里去了

下娶上嫁
已婚男人的魅力
自我实现的预言

331 跳出痛苦的深渊

神妙的幻像
信念动摇
寻找另一份爱

335 如何面对妇科医生问诊

令人羞惧不安的内诊
健康教育亟需加强

337 透析强暴

性感不是被害的理由
反应三阶段
强暴的梦魇

341 性骚扰面面观

如何面对办公室性骚扰
女人也会对男人构成性骚扰

345 女性广告

女体广告,才吸引注意
美好性别,不只限于女性

347 时装与变化

流行时装的根本性突破
选择服装的诀窍
款式和色调

353 女性仪态美

形体美及其欣赏
表情美及其欣赏
服饰美及其欣赏
仪态、气质、风度的美

369 工作女性的时间管理

372 你打算怎样过一生

375 做个坚强、杰出的女性

孤立无助
施展伎俩
潜伏的依赖需求
爱的渴望

第1篇

青春物语

大千世界中，女人是最美的。在女人的一生中，女孩时期是最美的，童贞的她们像一湾清澈见底的小溪，没有矫饰，没有愁云，没有遗憾。

青春、率性、充满阳光气息及自然纯真的女孩，成为世界万物中最深刻、最美丽、最动人的一道风景。

女孩的青春期

何谓青春期

你

记得自己从何时开始不喜欢和男孩子一起游戏吗？
在那之前，有些女孩对于曾经是“好朋友”的男孩子，
不知为何变得很介意对方，且故意装作不认识对方。

在这种情形下，当你不知为何胸中会噗咚噗咚地跳，感到迷乱，变得没有主见……如果男孩在你的心中引起了至今未曾经验过的情绪，这就是你的青春期出现的征兆。

我们并不是突然间从小孩就变成大人，而是要花很长的时间，为走向成熟作准备，心理和身体方面都一点点地逐渐变化，而此变化的时期即称为青春期。

青春期到来的时刻因人而异。然而，就像春天一到，各种植物会萌出小芽一般，每个人都必定会有青春期。

我们会在花盆里播种，拼命地浇水，慎重地培养花草。你的身体和心理，今后也将如此不断地成长。

而今后你将会产生何种变化呢？首先，就让我们来探讨会产生不可思议变化的女孩子身体。

进入青春期，当你入浴更衣时，请仔细看看自己裸露的身体有什么变化？

胸部如何？乳头和其周围是否略微隆起？或许触摸时会