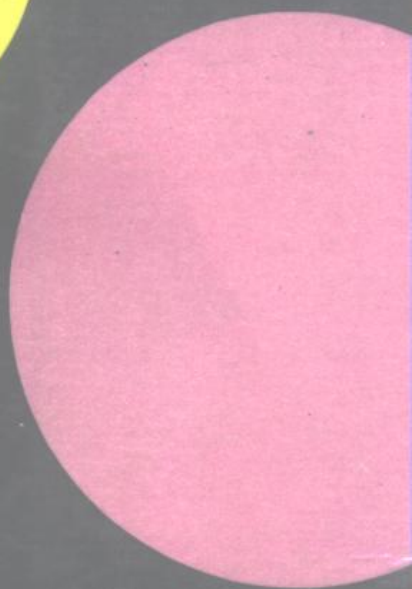


赵 宏 主编

女性智慧手册·女性智慧手册



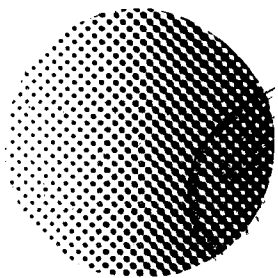
女性智慧手册

科学普及出版社

Pd1707-00
1

女性智慧手册

赵 宏 主编



科学普及出版社



女子学 0073661

内 容 提 要

启迪女性智慧是本书宗旨。内容包括：在现代社会女性如何开发智慧、成才、进行社交、处世等；男女个性的差异、女性特殊的生理结构；爱情、夫妻性和谐和如何做一位好妻子、好母亲；女性仪容、服饰等。本书通俗有趣、知识性强，读后会给女性增加智慧和魅力。本书适合一切女性和关心女性的男性阅读。

ZNV52/06

女 性 智 慧 手 册

赵 宏 主 编

责任编辑：王云梅

封面设计：胡焕然

技术设计：郑爱华

*

科学普及出版社出版(北京海淀区白石桥路32号)

新华书店北京发行所发行 各地新华书店经售

北京顺义李史山印刷厂印刷

*

开本：787×1092毫米1/32 印张：20.625 字数：440千字

1988年3月第1版 1988年3月第1次印刷

印数：1—31000册 定价：4.80元

ISBN 7-110-00587-0/Z·18

向妇女普及科学知识
启迪女性智慧。

康克清

一九八七年十月十六日

女性智慧同男性智慧一样，
都是不断随着历史和时代的前进
而向前发展的。新时代的女性智
慧，当具有新的社会实践所赋予
的新的发展内容和发展特色。

李貞

1988年1月

古往今来，在人类智慧的宝库中，女性智慧一直闪耀着自己的璀灿之光。无视或低估女性智慧的历史贡献，无疑会犯历史性的错误。

郝治平 1987.12.9日

启迪女性智慧
受益整个社会

为《女性智慧》一书题

郭思宏 1987.9.24

亮台發揮女性才智

為祖國繁榮昌盛而

努力奮鬥

陳少華

五十七年十月廿日

愿您生活得更美好 (代序)

只是在最近几年内，我们这个民族的观念开始又发生了巨大的变化，人们以新的价值观重新评价日常的生活，从它那平凡细小的现象中挖掘出生命所蕴涵的真实和宝贵的意义。

人们象诗人那样对周围的一切发生兴趣：蓝天白云，青山绿水，草儿青青，花儿芬芳，它们纯朴，它们圣洁。那屋宇的造形，那衣服的颜色，那乐曲的旋律，给人以美感，给人以享受。

这个世界充满着力的竞争，创造的智慧，也弥漫着一片和平宁静的气氛。恶的一面并没有消除，但善的一面占据着优势，人们对美的追求超过了以往任何时代。

人世间最美的性别莫过于女性，女性的心灵更多地倾向于对美的追求和向往。

女性是最懂得爱，也是最需要爱的。明了爱的真谛的人善于生活，爱会改变和重塑我们的人生。

今天，越来越多的女性希望自己的生活比男性更为丰富多采。她们首先作为一个人，同时又以母亲、妻子和职业人的面貌活跃在社会上，勇敢地开拓着自己的人生道路。她们每个人内心深处都有着一种冲动的愿望，希望生活能日日更新，希望前面有美好的经历在等待着自己，希望幸福的方式也能不断更新。这对于饱经忧患的我们这一代妇女来说更是如此，没有人象我们这样更渴望生活的幸福，获得自己曾失去的一切，取得前所未有的成功，发挥自己潜在的才能。

人，正因为不了解自己，才会产生各种不安和苦闷。在

我们女性的生活中，由于不知不解而带来的痛苦太多了。有的因缺乏社会科学知识而上当受骗；有的因缺乏心理学知识而自卑自弃，烦恼忧愁；有的因缺乏婚姻、家庭、性的知识而使亲人反目，矛盾重重。因此，如果您期待着幸福的生活，憧憬着美好的明天，您就应该努力地了解和掌握各方面的知识，让知识来拓展您的心胸，给您以启迪、力量、智慧和信心。这本《女性智慧手册》正是本着这个目的编写的。

生活是一门大学问；懂得生活艺术的人，必然从各个方面细心地摄取她所需要的东西，犹如蜂儿采花酿蜜那样，不断丰富自己的知识，提高自己的生活质量，升华自己的精神。

想使您的生活变得更美好吗？那么请细心保护并培育您那颗充满爱和美的心灵吧。

本书是女性生活知识的汇集，它把近年来各学科关于女性的研究成果，以通俗生动的语言叙述出来，犹如展现出一片新的天地，那里有明媚的阳光，新鲜的空气，有供您吸收的知识营养。

这本书不仅适用于女性，也将有助于任何男性，有助于他们认识周围的女性。他们也能从这本书中领悟到许多与女性共通的问题，从中找到答案，也许那些迫切希望改变自己生活的男性看过这本书后，会获得比女性更为灿烂的、更意想不到的收获和成功！

亲爱的读者，您是否知道这样一句古语：“白头如新，倾盖如故”，它出自《史记》，意思是说，有的人相交很长时间却互不了解，象陌生人似的；而有的人虽初次见面却如同故人一样亲切。人如此，书亦如此。愿这本书成为您“倾盖如故”的良友，对您生活有所裨益，有所帮助。这就是我们编写者的真诚意愿。

我们希望这本书有助于您成为一个有风采、有魅力、有个性、有见识、才华横溢、智慧聪颖的女性。

本书在编写过程中得到我国深受人们尊敬的卓越女性的关怀和支持，她们是康克清、李贞、薛明、郝治平、郝建秀、顾秀莲等同志，编者在此向她们表示热忱谢意！

赵 宏

一九八八年元旦

目 录

愿您生活得更美好·····	赵宏
第一章 女性在人类社会中的重要性·····	1
第一节 女性解放是社会进步的标志·····	1
一、追求男女平等·····	1
二、妇女解放大潮·····	5
三、成为现代化女性·····	8
第二节 有关女性的各种理论·····	11
一、痛苦的历史·····	11
二、对妇女的偏见·····	16
三、女权运动与女强人的兴起·····	18
四、女性心理学与精神分析法·····	22
第三节 成功与传统的冲突·····	24
一、社会的习惯势力·····	24
二、对女性成才的种种影响·····	28
三、摆在妇女面前的难题·····	31
第二章 女性的智力特点·····	36
第一节 女性的大脑与智力·····	36
一、女性大脑与男性相当·····	36
二、两性智力的差异·····	39
三、自古巾帼多才智·····	49
第二节 女性的智力结构·····	52
一、女性的素质结构与认知结构·····	53
二、细腻的感觉和知觉·····	55
三、女性的思维能力·····	60

四、女性在各个年龄阶段的智力特征·····	64
第三节 女性的知识结构·····	66
一、历史的局限性·····	66
二、知识的结构的最佳构成·····	69
三、女性知识结构的特点·····	73
四、知识结构的调整·····	75
第三章 女性成才的途径·····	79
第一节 从现在做起·····	79
一、目标的制定·····	79
二、怎样才能做成一件事·····	81
三、怎样按自己的想法去做·····	84
四、如何保持稳定的情绪·····	87
五、怎样对待批评和赞美·····	90
六、如何表示愤怒·····	94
第二节 成才的障碍与克服方法·····	97
一、妨碍成功的因素和女性的权利·····	97
二、怎样对待失败和与沮丧告别·····	101
三、如何与领导相处·····	103
四、如何与下级相处·····	105
五、你是否需要冒险·····	109
六、别人嫉妒或伤害你怎么办·····	111
第四章 在社交中展露才华·····	114
第一节 社交原则·····	114
一、树立信心·····	114
二、平等待人·····	116
三、认识你的优势·····	118
四、发挥你的优势·····	120

第二节 扩大社交生活范围	123
一、战胜羞怯	123
二、自我社交心理分析	126
三、给自己提出果决的任务	129
第三节 社交群种种	131
一、少女社交	131
二、未婚女性社交	133
三、职业社交	134
四、夫人社交	135
五、家庭社交	136
六、独身女性社交	136
第四节 刻意扩大你的社交面	137
一、从现在开始	137
二、重新接触旧日朋友	139
三、不要忘了扩大与同性的交往	140
第五节 各种社交场	143
一、舞会	143
二、宴会	144
三、赴宴	145
四、社交沙龙	146
五、生日晚会	148
六、节日晚会	148
七、庆祝晚会	149
八、送别晚会	150
九、家庭音乐会	150
十、自助餐会	151
十一、郊外野餐	152

十二、公园聚游	153
十三、远足	154
十四、主人的素质	155
第六节 社交场上	157
一、示范场景	157
二、学着加入别人的谈话	158
三、改进闲聊的技巧	160
四、发挥你能言善道的本领	168
第七节 判断“关系”的诀窍	173
一、表象	173
二、表象的欺骗性	175
三、身体接触会告诉你	176
第八节 社交礼仪	181
一、守时与注重信誉	181
二、初次见面	182
三、问候	186
四、称谓	188
五、穿着与举止	191
第九节 致意的实质	193
一、夸张	193
二、展示不便	194
三、溯源	196
第十节 神秘的目光	197
一、眼睛的表演	197
二、目光的背后	198
三、视线的平衡	199
第五章 为人处世莫等闲	201

第一节 如何对付心怀恶意的人	201
一、如何分析与对待批评	201
二、应付恶意批评的策略与技巧	205
三、面对恶意的行为	207
四、表达你心中的愤怒	209
五、不良情绪的节制与消除	213
第二节 赞美之辞受之无愧	215
一、需要赞美	215
二、提高你对赞美的承受力	216
三、如何回答别人的赞美	217
第三节 交友之道	219
一、建立良好的人际关系	219
二、不要做讨人嫌的人	221
三、君子之交	222
四、友谊长存之所在	226
五、与人为善	228
六、正确处理经济往来	231
第六章 仪容与服饰	234
第一节 怎样使你光艳照人	234
一、皮肤的保护	235
二、脸部的化妆	237
三、如何保护头发	238
四、首饰的佩戴	240
第二节 保持优美的体形	243
一、保持坐、立、行的正确姿势	243
二、健美运动	244
三、如何减肥	245

第三节 服饰	247
一、服装色彩的搭配	247
二、怎样选择服装	248
第七章 女性的生理结构和心理特点	251
第一节 从婴儿到暮年	251
一、各个阶段的生理特点	251
二、生殖系统的构造	253
三、天真烂漫的儿童期	256
四、绚丽美好的青春期	260
五、丰富多彩的成熟期	266
六、更年期面临的问题	274
第二节 生理因素对行为的影响	276
一、基因与染色体	276
二、性激素的作用	279
第三节 女性的生理特点与心理活动	280
一、两性生理指标的比较	280
二、青年女性特殊变化的心理反应	285
三、老年女性特殊变化的心理反应	287
第四节 生理变化与心理变化	289
一、生理与心理健康的标志	289
二、少女的情感世界	290
三、青年女性的情绪天地	292
四、中年女性的悲欢	293
五、老年女性的忧乐	294
第八章 男女性别与个性上的差异	296
第一节 性别差异与双性化模式	296
一、性别角色的形成	296