

捷·弗·波·緬仁科娃 著

陈丽亚 苏丹 编译
穗夫 许恒声

青年妇女知识百科

Qing Nian Fu Nü Zhi Shi Bai Ke

工人出版社

青年妇女知识百科

[捷]弗·波·繆仁科娃 著

陈丽姪 马步宁 穗夫 苏丹 编译

马步宁 审校

工人出版社

青年妇女知识百科

[捷]弗·波·缅仁科娃 著

陈丽娅 马步宁

编译

德夫 苏丹

工人出版社出版（北京安外六铺炕）

新华书店北京发行所经销

北京通县曙光印刷厂印刷

开本787×1092毫米 1/32 印张：11.875 字数：257000

1989年8月第1版 1989年8月北京第1次印刷

印数：1—14,710册

ISBN 7-5008-0418-0/Z·16 定价：3.75元

普 内容提要

女人是人类的生命，是大自然最后创造的最高的美。但是作为女人，您知道自己的价值、使命和美吗？您想保持自己的美或使自己更美吗？在本书中，社会学家、心理学家、教育家、医生、体育教练、美容师和服装设计师等各方面妇女问题顾问，不但会教您如何才能有迷人的仪表、体态、风度和各方面必备的修养，而且还会教您如何解决从少女到母亲的各个生活阶段遇到的各种问题。此书是青年妇女的必读指南，尤其是知识女性的良师益友。愿她陪伴您生活得更美好。

前 言

“妇女”，这两个用擎天大笔才写得出的金光灿灿的字眼，多么美好！多么崇高！多么激动人心！古今中外，不知有多少人用最动人的词句、最美妙的语言赞颂她们——人类社会最伟大最无私的奉献者。是她们，用甘甜的乳汁繁衍着人类种族；是她们，用智慧和才智创造了几万年以来的文明；是她们，以博大的精神侍奉老人，教养子女；是她们，用无限的温情使人间充满了欢乐和深厚赤城的爱。

女人作为温暖、慈爱、温柔、坚韧、智慧、创造的化身，其多方面的优势正在随着社会的不断发展而逐渐被人们所发现，为人们所重视。实践证明，女人不仅在智力、心理等方面不比男人差，有些方面甚至还优于男人。一切有志于伟大目标的女人，都应该科学地分析自己，充分发掘和利用自己的优势，扬长避短，为人类做出更大的贡献。

然而，作为女人，你了解自己吗？你了解自己的优势、义务和使命吗？你知道怎样塑造美好的女性形象吗？你知道男人倾心于什么样的女人吗？作为男人，你了解女人吗？你了解她们的生理和心理特点吗？你知道怎样保护她们吗？你知道她们爱慕着什么样的男子汉吗？如果你们不了解、不知道的话，那么，就请你们打开摆在你面前的这本书吧。它能在这些方面给予你有益的帮助。

一个含有X性染色体的精子一旦与成熟的卵子结合，染色体便成为XX型，胚胎发育为女性。从此，一个女性的生

命周期就开始了。在人体漫长的发育成长过程中，最富有特征性变化的，莫过于胎儿期和青春期。胎儿期虽然短暂，却形成了一个完整的人体雏型，而青春期的到来，则标志着人体全部组织和器官从稚嫩走向成熟，人的个性和心理逐渐发展、日趋完善。人的真正成年正是从这个时期起步的。

本书的作者正是以这一最富有变化的青春发育期为重点，针对15——30岁姑娘和青年妇女日渐增多的心事与烦恼，编写此书的。这些医生、服装设计师、美容师、社会学家、心理学家巧妙地把读者们带入到女性生活的神奇复杂的世界里，坦率而令人信服地回答了年轻女性最为关注的多方面问题，其中包括女人应怎样认识自己在社会中的位置、肩负的使命和责任、对社会的影响；如何正确估价和充分认识自己、掌握自己的命运、不断地提高自己的社会价值、最大限度地发挥自己的长处与优势；并且就女人普遍关心的交友恋爱、婚姻家庭、夫妻生活、子女教育、家务管理、礼仪风度、卫生保健、体操健美、美容化妆、穿着服饰等多方面知识作了较为详尽的介绍。作者们从哲学、心理学、伦理学、社会学、美学、经济学、医学等各个角度，力求在极为有限的篇幅内涉及最为广泛的内容，以使广大青年妇女开阔视野、增长知识、净化心灵、陶冶情操。本书不仅内容丰富，而且颇具情趣，读起来饶有兴味，可以称得上是青年妇女的知心伙伴、知识女性的百科全书。

现在，我们将此书编译成中文，奉献给我国的广大读者。愿它能成为青年妇女的良师益友，青年男子了解现代女性的窗口。广大读者若能从书中有所获益的话，我们将感到由衷的欣慰。

本书是根据苏联“进步”出版社1985年版的俄译本转译

的。根据我国读者的需要，我们在编译过程中作了一些增删。由于我们水平有限，书中错误在所难免，恳请广大读者批评指正。

编译者

目 录

前言

第一章 姑娘长成妇女	(1)
第一节 初成姑娘	(1)
姑娘与性生活.....	(3)
与家长的关系.....	(7)
伙伴.....	(9)
第二节 姑娘与爱情	(12)
柏拉图式的爱.....	(12)
爱情妨碍学习吗.....	(13)
爱情与钟情.....	(15)
爱情的吐露与它的现代形式.....	(16)
姑娘何时可以开始性生活.....	(18)
第二章 如何使你更美好	(21)
第一节 你的外表	(21)
你只有15岁.....	(22)
在舞场上.....	(26)
美容卫生.....	(27)
你是青年妇女.....	(30)
你已30多岁.....	(32)
发胖.....	(34)
三种胖型.....	(37)

年龄与时髦	(38)
服装的配套	(40)
衣服的附品	(43)
怎样装饰服装	(45)
内衣	(46)
手	(47)
美发师的建议	(49)
化妆	(52)
眼镜	(57)
保持体形	(58)
第二节 妇女与运动	(61)
我们为什么要运动	(61)
女人是弱男子吗	(63)
运动——你忠实的伙伴	(64)
女性生理特点	(68)
柔中有力	(69)
体育治疗	(71)
妊娠期体操	(72)
第三节 经常锻炼使你情绪乐观	(73)
形体缺陷	(74)
时刻关注自己的体形	(76)
做操的时间和地点	(77)
怎样做操	(78)
立姿练习	(79)
卧姿练习	(83)
坐姿练习	(84)

第三章 女人和男人	(89)
第一节 男女的区别和相爱的原因	(89)
男人的特点, 怎样同男人交往	(93)
第二节 对象的选择	(100)
恋爱果真是着了魔吗	(100)
谁是独一无二的人	(103)
我们女人呢	(108)
彼此误会的根子在我们自己身上	(109)
细心观察我们的对象	(112)
一见钟情	(116)
害怕孤独	(118)
年轻姑娘和已婚的男人	(120)
爱情与共同的志趣	(122)
要善于同不爱的恋人分手	(123)
孤单何时对我们有利	(126)
关于一些偏见和不必要的害羞	(128)
第三节 征婚	(129)
结交朋友的问题	(129)
征婚启事	(131)
婚姻介绍所	(132)
第四节 家庭计划和避孕	(133)
出生率和避孕	(133)
避孕工具	(137)
宫内节育器	(138)
避孕药物	(139)
安全期避孕法	(139)
体外排精法	(140)

第五节 流产.....	(141)
自然流产.....	(141)
先兆流产和危险妊娠.....	(142)
 第四章 夫妻生活.....	(143)
第一节 婚姻与家庭.....	(143)
人是各种社会关系的体现者.....	(144)
谈谈爱情.....	(146)
异性的结合.....	(148)
家庭的意义.....	(150)
孩子是夫妻生活的结晶.....	(151)
开放型家庭.....	(151)
第二节 新婚家庭中的心理学.....	(153)
婚姻好比创作.....	(153)
“浪漫式爱情的坟墓”.....	(154)
不要试图改造对方.....	(156)
家庭的安全与信任感.....	(159)
“搞乱角色”的危险性.....	(160)
保持良好情绪的重要性.....	(162)
我们真的不幸吗.....	(163)
我是一个什么样的妻子 我是一个什么样的	
丈夫.....	(165)
爱情与日常生活.....	(169)
你真爱我吗.....	(171)
爱情与偷情.....	(174)
和睦家庭禁得起患难的考验.....	(176)
激烈的口角比难堪的沉默好.....	(177)

第三节 自立门户.....	(179)
“今天人们不再嫌贫爱富,金钱往往导致 离婚”	(179)
住房	(180)
室内装饰	(182)
家庭投资项目	(183)
他们的钱从何而来	(186)
我们养不起孩子	(188)
从经济角度培养孩子	(189)
女人留在家里	(191)
两代同堂	(192)
儿媳与婆婆	(195)
第四节 离婚	(197)
离婚历史的追溯	(197)
离婚的心理因素	(199)
离婚的正当理由	(201)
夫妻不忠导致离婚	(202)
精神病	(204)
二次和多次离婚	(205)
离婚统计	(210)
第五节 子女与离异的父母	(212)
左右为难	(212)
父母的影响	(214)
离婚诉讼与子女	(215)
离异以后	(218)
怎样向孩子解释离异的原因	(218)
离异后父母还会犯错误	(219)

孩子随母亲来到新的家庭·····	(223)
第五章 少妇成为母亲·····	(225)
第一节 生儿育女也是一项使命·····	(225)
最初的母爱·····	(226)
母亲教育孩子·····	(228)
给孩子上好第一节课·····	(230)
开始发展审美观·····	(232)
两种倾向·····	(232)
母亲在孩子生活中的地位·····	(233)
妇女在社会中的地位·····	(234)
第二节 妇科医师谈生育·····	(235)
不必要的恐惧和生育的最佳年龄·····	(235)
受精·····	(237)
妊娠开始·····	(237)
妊娠期母体的变化·····	(238)
预产期·····	(239)
妊娠期·····	(240)
孕妇的营养·····	(241)
孕妇忌吃的食物·····	(241)
大便·····	(242)
衣服和鞋·····	(242)
保护牙齿·····	(243)
新鲜空气与皮肤卫生·····	(243)
孕妇的美容·····	(244)
体操·····	(245)
双胞胎·····	(245)

生男还是生女.....	(246)
分娩.....	(249)
胎儿腿先娩出.....	(251)
新生儿的身长和体重.....	(252)
产褥期.....	(252)
第三节 不孕症与某些妇科病.....	(253)
不孕症.....	(253)
月经周期紊乱.....	(255)
闭经.....	(256)
经期大量出血.....	(256)
痛经.....	(257)
白带.....	(258)
滴虫病.....	(258)
如何防止白带异常.....	(259)
第四节 心理学家谈母亲.....	(260)
年轻的母亲和她的孩子.....	(260)
怎样与丈夫相处.....	(263)
 第六章 孩子.....	 (267)
第一节 宝贵的五年.....	(267)
新的生命.....	(269)
最初的要求.....	(272)
动作的特点.....	(274)
孩子发现世界.....	(276)
自信心.....	(279)
对动物和孩子的观察.....	(283)
孩子——家庭的一员.....	(287)

通向自立之路·····	(290)
任性和坏习惯·····	(292)
睡眠·····	(294)
膳食·····	(299)
培养最初的良好习惯·····	(302)
固执·····	(305)
第二节 详细谈谈生命的第一年·····	(309)
“让一切自然发展”·····	(309)
哺乳·····	(311)
婴儿的哭·····	(317)
摇哄和洗澡·····	(319)
孩子的各个发育期·····	(321)
危机期·····	(324)
行为的偏差·····	(326)
橡皮奶嘴·····	(328)
教会孩子坐便盆·····	(329)
“小破坏者”·····	(333)
反抗期——儿童心理发展的必然阶段·····	(336)
第三节 社会与最小的公民·····	(341)
父母的权力和义务·····	(341)
托儿所·····	(344)
父母与教养者互相帮助·····	(345)
怎样使孩子在托儿所里不生病·····	(347)
不适应托儿所的孩子·····	(348)
家庭托儿所·····	(349)
全托托儿所·····	(350)
奶奶带孩子·····	(350)

保姆.....	(352)
幼儿园.....	(352)
幼儿园不能代替家庭.....	(353)
第四节 单身母亲和她的孩子.....	(354)
完全的家庭——不一定是成功的保障.....	(354)
需要注意的不良影响.....	(356)
怎样教养没有父亲的孩子.....	(360)

第一章 姑娘长成妇女

第一节 初成姑娘

不久以前还任性调皮、无所顾忌的女孩如今变成了深沉细腻、若有所思的少女，一眨眼又变成了温柔稳重、趋于成熟的青年妇女……当今时代，人的成熟过程要比从前短得多。人类已经登上了月球，汽车上的计速器标志着各种新型汽车时速的增长，工厂里也在不断加速着劳动的节奏。人们到处都在奔忙，世间的一切都在以令人不可思议的高速度向前发展着。时代催促着人们，快一些，更快一些长大成人！快一些、更快一些投入这滚滚的洪流之中！人的个性成熟过程在世界各地都在缩短，尤其在工业发达的国家更为明显。转眼之间，孩儿就在你的眼前长成大人。他已经具有了成年人的远见，处理和评论事情也象大人似的，甚至连行为举止也好象是在告诉我们，他已经认识了生活中的一切。

然而，这种印象是不足信的。心理学家的研究证明：人与人不同，成熟过程亦不同。虽然个性成熟的过程是一个不断积累、充实、丰富人的内部世界的过程，但它并不一定和年龄成正比。有些人尽管已经到了垂暮之年，可并不成熟。这种情况并非少见。很难有一个确定的尺度来衡量人的个性是否成熟，而根据外貌或者“假面具”更不可能。真正的成熟是经历一定的生活考验的结果，是自我认识的结果。个性