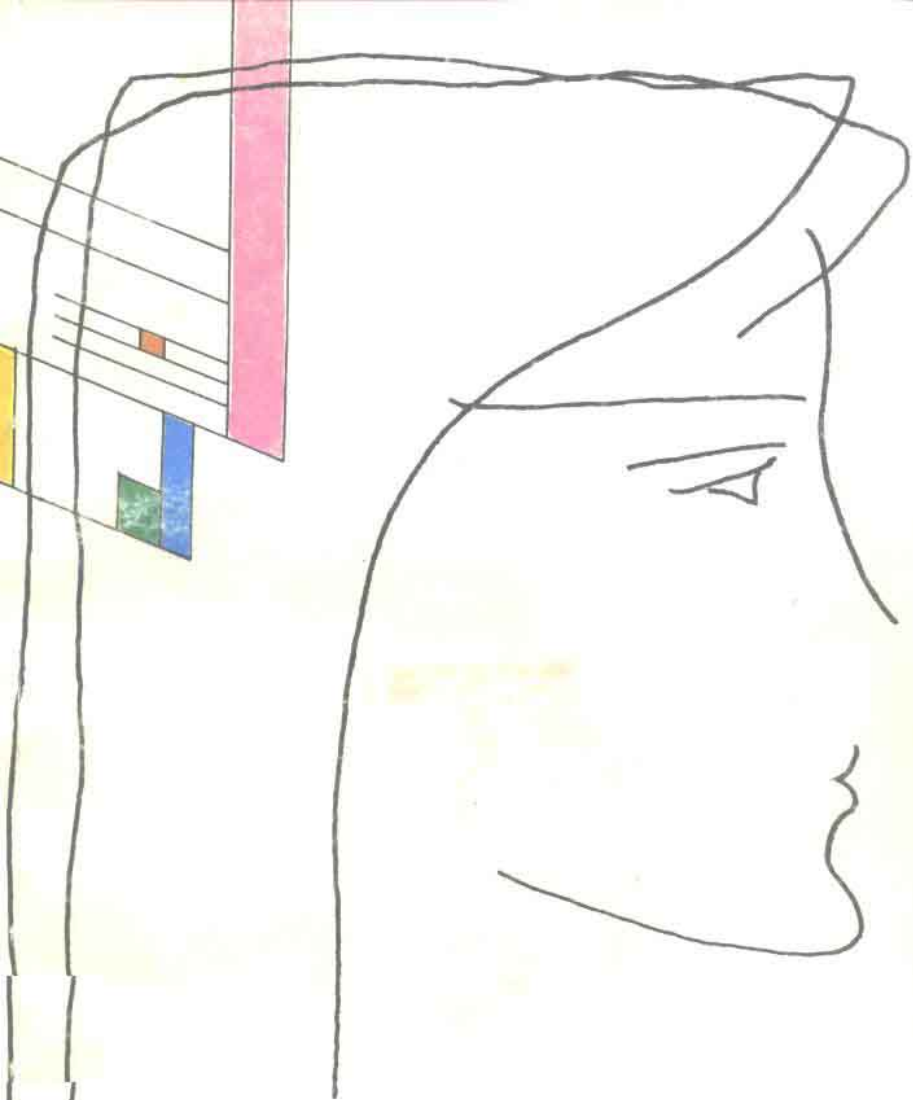




楼静波 王行娟 著

少女必读

(修订本)

新世纪出版社

少女必读

楼静波 王行 著

少女必读

(修订本)

楼静波 王行娟 著

*

新世纪出版社出版发行

广东省新华书店经销

广州红旗印刷厂印刷

787×1092毫米32开本 10印张 1插页 180,000字

1985年3月第1版

1988年6月第2版 1991年5月第5次印刷

印数 558,151—568,370

ISBN 7-5405-0139-1/D·4

定价 2.80 元

再 版 前 言

《少女必读》问世以来，受到广大少女的热烈欢迎。在有的城市出现了争先购买、供不应求的盛况。很多家长和老师也热心地向子女和同学推荐，出版社不得不一再加印。1986年5月，国家出版局、共青团中央、全国总工会、中宣部出版局等4单位举办的“全国首届优秀青年读物”评选活动，《少女必读》被评为二等奖。这一切，对我们是莫大的鼓舞，也说明了少女朋友们是多么需要有专门写给她们看的书。

《少女必读》出版以后，我们收到少女读者的大量来信，向我们倾吐内心的秘密，提出了更多的关于少女的问题。为了更好地满足广大读者的需要，帮助少女顺利度过青春期，我们对此书进行了修订，增加了必要的篇章。愿修订后的《少女必读》成为更多的少女读者的知心朋友。

作者

1987年3月

目 录

1 再版前言

- 1 当你成长为少女……
- 5 塑造你的形象
- 10 她们为什么感到空虚？
- 16 幸福靠丈夫吗？
- 24 到哪里去找温暖？
- 31 希望在人间
- 39 新时期的新女性
- 46 女的不如男的聪明吗？
- 53 你的优势在哪里？
- 58 你想成功吗？请先“战胜自我”
- 65 从居里夫人身上看到的
- 72 才学高为贵
- 73 假如巧珍有文化……
- 83 当你拿起小说……
- 89 精心选择你的朋友
- 95 怎样同异性朋友相处？

104 当别人超过你的时候……

110 你爱听小话吗？

114 身正不怕影歪

119 青春长驻的良方

125 温柔，但不要软弱

133 鼓起生活的勇气

140 走错第一步以后……

148 在逆境面前

155 缺口，从这里打开

162 少女的风度

168 发嗲的女性，美吗？

172 谁更美？

178 假如你没有花容月貌……

185 仪表的修饰与保养

193 运动使你更健美

198 和皮肤黑的姑娘谈美

202 请保持心理健康

205 闯进爱情王国之前，请你想一想

211 情窦初开是爱情吗？

217 “财貌双全”析

224 切莫将身轻许人

232 恋爱失败以后……

242 不该萌发的爱情

251 被污辱和被损害以后……

258 慧眼识人未嫁时

265 自尊，但不要自傲

269 用法律保护自己

275 学会生活

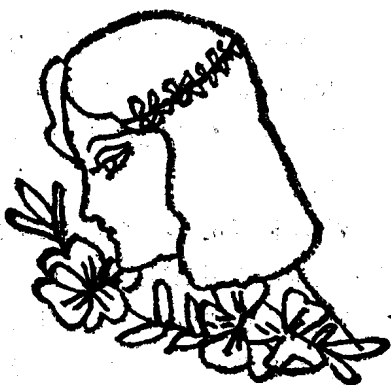
280 你是家里的小公主吗？

287 你同妈妈之间

291 你同爸爸之间

296 当了小姑以后……

302 手足情深



当你成长为少女……

少女，这是充满着青春魅力的动听的称呼！每个女子一生中最美好的莫过于少女时期。从你出现第二性征起，你就不再是小姑娘而成长为少女了。一般说，从十二、三岁到二十岁左右的女子，或者说，从小学五、六年级到大学一、二年级的女学生，都属于青年前期，都可以称为少女。

月经初潮是女孩子生理上的突变，标志着女性生殖器官趋于成熟。这时，发育正常的女孩，成熟的卵子开始分泌荷尔蒙——雌性激素。这种激素使乳房逐渐丰满起来，臀部和双腿的皮下脂肪开始积聚，皮肤表面变得柔软光洁起来。于是，尽管你的脸蛋稚气未脱，但在体型上却越来越显露出女性特征。俗话说，女大十八变，一点不假。

对于这种种生理上的变化，在你的心理上会引起什么反应呢？也许，你为此激动和喜悦；也许你为此害羞，希望不

要引起别人注意。不少女孩子对于发生这种突如其来的变化缺乏思想准备，显得手足无措。其实，不论是喜悦、羞怯、惊慌或烦恼，都是生理变化引起的心理反应，是必然的，不足为怪。

作家柳青说过，“人生的道路虽然漫长，但紧要处常常只有几步，特别是当人年轻的时候。”对每个妇女来说，少女正是人生道路中的一个关键时期。

少女时期是形成人生观、确定一生往哪个方向走的奠基期；少女时期神经细胞机能旺盛，记忆力极强，是吸收知识，掌握本领的最佳期。如果方向对头，目标明确，方法得当，你就会有成功之路上大踏步前进，成为祖国所需要的有理想、有道德、有文化、守纪律的合格接班人。

但是，事情也还有另外一个方面。

当你成长为少女，你会充满各种幻想，憧憬美好的未来。想当科学家，象居里夫人那样，发明点什么，想坐上宇宙飞船遨游太空，到别的星球上去作客。看到白衣战士，就幻想自己也能有一天拿起听诊器，药到病除。不，还是当魔术师好，魔杖一挥就变出了蛋糕和巧克力，多么有趣。啊，运动员捧着金杯向观众致意的场面也够吸引人的……世界在你眼里是那么美好，仿佛遍地鲜花可以任凭你采摘。可是，现实生活是什么样的，你自己是什么样的，你却缺乏了解；等待你的是什么样的命运，未来怎么把握，你却觉得茫然。

当你成长为少女，你开始跨入社会生活了。社会生活中发生的每一件事情都可能引起你的兴趣和关注，你什么都想

试一试，而且不希望别人来干涉，但是你缺乏必要的社会经验，你对是非曲直，荣辱善恶还分不清楚。你可能经不住外界五光十色的诱惑而虚度光阴，稍有不慎，还可能失足落水，遗恨终生。

当你成长为少女，你可能感到自己一夜之间长大了好多，仿佛变成了大人，可以脱离父母的监护而独立了。是的，你应该追求独立，但是你目前还不能独立，因为你的思想还不成熟，意志还需锻炼，性格还要培养。你来到人间毕竟只有十几个春秋，可谓涉世很浅。你将面临一系列陌生的然而是不能不回答的新课题：

女孩子是不是生来不如男的聪明？是不是注定是弱者，只能从属于别人，依附于男子？怎样扬长避短，发挥女性优势，依靠自己去开拓幸福之路？怎样把自己锻炼成主宰命运的强者，而不是听任命运的摆布？

妙龄少女，最富有青春魅力，最能引起男子的注意，因此会引来不少麻烦事。碰到这些麻烦事该怎么处理？随着生理的发育成熟，少女自身也会产生对异性的好奇和好感。怎样对待自己的生理变化，怎样驾驭和控制自己的思想感情，怎样才能处理好恋爱、婚姻问题？

青春少女都憧憬幸福。你想过什么是幸福，应该争取什么样的幸福吗？嫁个称心的丈夫，建立个美满的小家庭，就是幸福吗？是“人生在世，吃喝二字”，还是为社会作出了贡献最幸福？

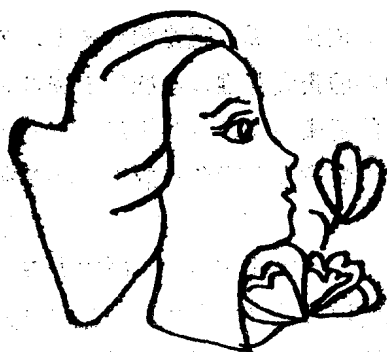
人生的道路不象北京长安街那么笔直、宽阔和平坦。无

论求学、就业、求偶、成才、创业、工作或是组织家庭，都可能遇到各种意想不到的艰难曲折。是埋怨、叹气、逃避、等待、屈服，因此怀疑人生的意义，还是自强不息，奋起抗争，勇往直前？怎样锻炼自己的意志，怎样克服自己的弱点？

爱美，是少女的天性。有人欣赏外在美：美丽的容貌、衣服、发式、装饰品，美味的食品，美好的言辞，美的旋律。有的人追求内在美：美好的品德，远大的抱负，渊博的知识，高明的见解，干练的能力。美有客观标准吗？外在美和内在美的关系是什么？怎样提高自己的美的格调和审美能力？

年龄把姑娘带进了社会生活的圈子里。你和社会的交往增多了，矛盾也增多了。怎样认识社会，怎样认识自己？怎样处理矛盾，怎样适应社会？怎样待人处世，怎样结交朋友？

这些，都是人生征途中要用自己的言行作出回答的课题。回答得好，她的一生就会比较顺当，可是这对于刚刚踏上人生征途的少女，谈何容易啊！也许，你正在为哪一个问题伤脑筋，处在苦闷、彷徨或失望中。那么，就请你和我们一起来探索，一起来寻求它们的答案，一起来对付这场严肃的人生考试吧！



塑造你的形象

你的形象是什么？

年轻的姑娘，你是以什么样的形象出现在人们眼前的？你是脑后梳着马尾装、穿着大红羽绒衣，蹦蹦跳跳走进社会呢，还是脸带微笑，步履轻盈，象一只小猫那样，悄悄地走进人生的舞台？……

人人都有自己特定的形象，每个少女都希望自己具有最美、最好的形象。然而，你知道什么是形象吗？怎样才能获得最佳形象？

谈起形象，人们很容易想到相貌、服饰、发型、体态和仪表。这的确是构成一个人形象的主要部分。人们总是首先通过对这些外表特征的观察，去判断一个人，得出对这个人的总体形象的认识。一个美丽动人、仪容整洁的少女，会带

给人们美的感受。外国有个专家论证说，形象美好的人，他的事业的成功率，要比形象差的人大得多，因为在人际关系中，任何人都更愿意接纳形象更佳的人。

然而，外表的美与丑，只构成一个人形象的表层。体现一个人形象的美好与否，关键在于内在的东西，主要表现在人格美和道德美上。郎平是由于高超的排球技术，多次被评为十佳运动员之一，张海迪是由于身患重病仍然自强不息，因而受到人们的敬重。一双又大又亮的眼睛，如果流露的是贪婪、嫉妒的目光，对这双眼睛，人们不但不会觉得美，而且觉得可怕；涂上了口红的樱桃小嘴，如果吐出来的竟是一串脏话，人们只能投出以憎恶的目光；纤纤十指，却懒于工作、劳动，只用于打扮、享乐，甚至不知羞耻地伸进别人的腰包；她所得到的，只能是人们的鄙视和斥责。

美学家王朝闻在《审美谈》中说：“人们对于具体人物的审美判断，往往与伦理判断结合在一起，有时显得与伦理判断相混淆。”他还说：“子都与凤姐长相虽很漂亮，因为心肠不好，对他们的伦理判断影响着审美判断，这当然不是说因为他们的灵魂丑就否定了他们的长相好看。而是说，长相好的人那丑的灵魂，一旦为我们所认识，对象那内在的丑可能否定了它那外在的美。”王朝闻的这些话是很正确、很深刻的。只有当一个人表现出道德的美、人格的美，为了社会的进步、人类的文明、集体的利益忘我奋斗的时候，她原来具有的美丽外表，就会显得加倍的美；她原来的平凡外表也会显示出动人的美，给予人们一个最佳的形象。

形象由自己塑造

既然一个人的形象好坏，主要决定于人格美、道德美，那么，要具有什么样的形象，完全可以由自己根据理想的模式去塑造。

当你得理不让人、不得理也不让人，为了一点不如意的小事就破口大骂的时候，你塑造了一个盛气凌人的自我；

当你前怕狼后怕虎，遇到一点困难挫折就伤心落泪的时候，你塑造了一个软弱的自我；

当你把人生看作是享乐，在男孩子的面前搔首弄姿的时候，你塑造了一个轻浮的自我；

当你把嫁人看作是女子的归宿，把丈夫看成自己的主心骨时，你塑造了一个依附的自我；

当你在下班以后，夹着书本去上夜校的时候，你塑造了一个奋发有为的自我；

……

那么，在“四化”建设的新时期，作为一个现代女性，最佳的形象是什么呢？

可不可以作这样的归纳：

她的外表是甜美的，装扮是整洁的。她可能并不涂脂抹粉，或者即使巧施粉黛，给人的仍然是自然韵、朴素的、纯净的美感；

她是健康的、开朗的，具有现代人明快个性。她能以

青春的欢乐感染周围的人，让每个与她接触的人，都能感受到生活的美好和欢愉；

她的举止端庄大方，对任何人都是彬彬有礼，不卑不亢。她有广博的兴趣，结交四方之友，不断地扩大自己的眼界，关心世界的、国家的大事；

她具有求知的理性，进取、奋斗、机警、敏捷。对于自己所从事的专业，具有深深的挚爱，关注着世界发展的趋势和特点，不停地更新创造。

她有发自内心的自尊和自信，有中国传统女性的温婉，爱孩子，爱生活，宽宏大度，而且处处扮演一个平等的角色，并不追求男性的忍让或保护。

这样的女性形象，已经同过去那种斤斤计较、尖酸刻薄、庸俗浅陋、多愁善感、心胸狭窄的女性形象，大不一样了。

怎样塑造自己

要用现代女性的形象塑造自己，就要具有现代人的意识、高度的文化素养和道德修养。

现代人的意识，可以说是在飞速发展的时代，一种紧跟时代新潮流、不甘于落伍的紧迫感和危机感。被传统的旧习惯、旧习俗紧紧束缚的少女，她们的许多观念与现代的观念是相对立的。把自己看成是一个人，一个与男子平等的人，一个可以依靠自己的力量，独立地参加社会主义建设事业的

人，一个同样肩负着社会责任的人，这些就是许多少女迫切需要树立的新观念。具有了这种平等的、新的意识，少女才会更严格地要求自己，用现代的意识武装自己。

高雅的举止，优美的气质，不俗的谈吐，广博的志趣，来自于高度的文化素养。有人说，只有看过名画的眼睛，嗅过书香的鼻子，吟过唐诗的嘴巴，才有优雅的女性形象。“诗书满腹气自华”，这是有道理的。庸俗的着装，轻佻的举止，都是浅薄的表现。人的气质、志趣的高低，在一定程度上反映了一个人学识的深浅。一些气度不凡、出口成章的人往往是诗书满腹，用古今中外的优秀文化陶冶了性情的缘故。

仁爱之心，体恤之情，是社会主义道德的具体表现。爱祖国、爱人民、爱劳动、爱科学、爱社会主义，这是社会主义道德的基本要求。用这些道德标准来要求自己，就会成为一个高尚的人，一个充满道德美的人。





她们为什么感到空虚？

她缺少的是什么？

她20岁，正在妙龄。可是她思想苦恼，处处感到不顺心。

她有了男朋友，心潮澎湃，想不出一句恰当地表达自己情感的语言来。为了爱情，她着意打扮自己，穿上了奇装异服，烫了个新发型，去赴约会。她满以为男朋友看了会称赞不已。不料他却皱着眉，冷冷地说：“你把自己弄成个啥？衣服是‘美式’的，头发是男式的。男不男，女不女。”两个人都很生气，关系吹了。她很快又交了个新朋友，可是心里总是郁郁不乐。

她有了正式的工作，工资不算少，然而她工作提不起精神