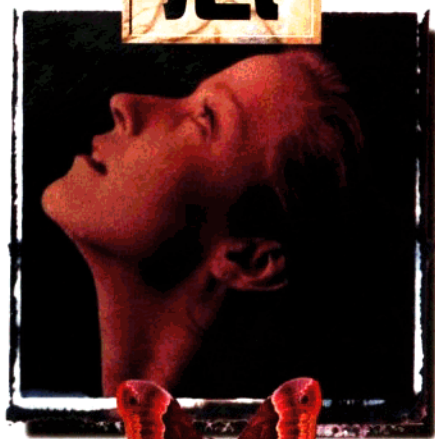


女性生活禁忌



遥见
编著



人类走向高贵要比走向富贵艰难得多。生命的内涵和外延无穷无尽,但生命的质量和人生的亮丽并不完全取决于金钱、地位与相貌,而科学健康的生活方式、高尚纯洁的人格气节、得体恰当的嘉言懿行、雅俗共赏的处世立场,依然能优化美好的人生,缔造幸福的生活。因此,当代女性如何在改革开放、新潮迭起的世纪之交,走出传统习惯和陈腐经验的误区,驻足现实生活全新的环境,创造出一片辉煌的“自我”天地,必须要清醒地识别诸多“雷区”,尽快地远离诸多“禁区”,从而踏上幸福的坦途。基于此,《女性生活禁忌》才一版再版。

悠悠岁月,人生苦短,在生命的百花园中,山有山的伟岸,沙有沙的精致,花有花的娇艳,草有草的柔曼。生命的最动人处,往往是最细微处。人世上许许多多的时候是差之毫厘,谬之千里的。所以,遵循求真、务实的原则,在本书出版五周年之际,对书中内容重新予以调整、充实和修订,以为广大女性提供一个更科学完美、更精致合理的生活模式。

由于作者水平所限,虽竭力恭行,书中仍难免存在疏漏与谬误。不当之处,祈请方家识者匡正赐教。

遥 见

一九九八年春月于晋陵



立志成才禁忌

女子成才九忌	(3)
女性创业十戒	(4)
女性成功十忌	(5)
事业型女性八忌	(8)
女性创新十戒	(10)
女性自学十戒	(11)
女性读书八戒	(13)
女性思维方式十忌	(14)
女性引发思维七戒	(16)
女性提高决断力六戒	(17)
女性生活平庸十因	(18)
女性树立威信十忌	(19)
女性经营十忌	(21)
女性参与商业谈判十忌	(22)
女性领导艺术十戒	(24)
束缚女性致富八大错误观念	(25)
挫折中女性五戒	(27)
女性克服羞怯十不要	(28)



为人处世禁忌

女性人生十不可.....	(33)
女性为人十忌.....	(34)
女性生活十戒.....	(36)
女性提高修养八忌.....	(37)
丑陋女性生活七忌.....	(37)
靓女处世九不要.....	(39)
女性维护自尊一忌.....	(40)
女性交际十忌.....	(41)
女性交际九不要.....	(42)
女性约会十不要.....	(43)
女性拜访八忌.....	(45)
女性交朋友十一戒.....	(46)
女性与异性共事十忌.....	(47)
女性送客九戒.....	(49)
女性与邻里相处十忌.....	(50)
女性赢得好人缘十二戒.....	(50)
女性交谈十忌.....	(52)
女性说话声调五忌.....	(53)
女性提意见八忌.....	(54)
女性批评别人十忌.....	(55)
女性爱激动者六忌.....	(56)
女性发火八忌.....	(57)
女性独居九戒.....	(58)
女性快乐十忌.....	(59)



女性节假日八忌	(60)
女性娱乐七忌	(61)
女性消费七忌	(63)
女性诉讼九戒	(64)
女性面临歹徒七忌	(66)
女性预防不测九忌	(67)
摆脱有妇之夫纠缠七忌	(69)
女性摆脱苦闷十四戒	(70)
青年女性常犯错误十鉴	(72)
女青年常见不良心理的消除	(73)
女性在男性心目中的七丑	(76)
女性失足八戎	(77)

婚恋家庭禁忌

女性写情书八忌	(81)
女性初恋十忌	(82)
女性热恋八忌	(83)
女性择偶十戒	(85)
大龄女性择偶十忌	(86)
女性失恋七忌	(88)
女性未婚先孕者六忌	(89)
女性防止失身十忌	(90)
蜜月中女性七忌	(92)
新婚女性十不要	(93)
女性再婚七忌	(95)
夫妻交谈六多六少	(96)



女性对婚姻认识八忌·····	(97)
夫妻生活十忌·····	(99)
高职位女性与丈夫相处六忌·····	(101)
贤妻十忌·····	(102)
妨害夫妻关系的女性类型十鉴·····	(104)
夫妻吵架十禁忌·····	(105)
妻子莫对丈夫滥用性惩罚·····	(106)
女子性生活十禁忌·····	(107)
良母十戒·····	(108)
婆媳相处九忌·····	(110)
女主人做东十忌·····	(111)
主妇与保姆之间十忌·····	(113)
女性离婚七忌·····	(114)

健美装扮禁忌

女性魅力九忌·····	(119)
女性美容八忌·····	(120)
女性健美七忌·····	(121)
女性仪容六忌·····	(123)
女性化妆十五忌·····	(123)
女性头发保健八禁·····	(125)
女性发型八忌·····	(126)
女性不宜留长发者六鉴·····	(127)
女性烫发不宜过频·····	(128)
女性戴隐形眼镜三忌·····	(128)
女性佩戴项链五忌·····	(129)



首饰保存十二忌.....	(129)
女性指甲不能总涂“油”.....	(131)
女性抗老防皱十戒.....	(131)
女性处置面疱六忌.....	(133)
女性使用香水五忌.....	(134)
女性吸烟有害仪容.....	(135)
女性不要盲目减肥.....	(136)
乳罩使用 ABC	(137)
乳房健美八忌.....	(138)
女性穿着二十忌.....	(139)
女性穿裙子八忌.....	(141)
女性着袜十忌.....	(142)
体态丰满女性着装八忌.....	(142)
职业女性自我美化十忌.....	(143)
女性走路六忌.....	(144)

饮 食 禁 忌

少女饮食五忌.....	(149)
少女不宜过多摄入食物纤维素.....	(149)
少女注意防止青春期厌食症.....	(150)
光吃素食会影响女性发育.....	(151)
孕妇缺钙,倒楣下一代	(151)
女性过多饮用咖啡会导致不孕.....	(152)
女性禁食果品七鉴.....	(153)
孕妇饮食保健十五戒.....	(154)



卫生保健禁忌

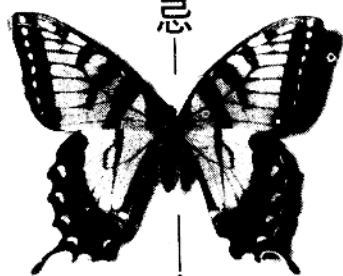
女性延寿十忌.....	(159)
女性保持健康心理八忌.....	(160)
女性情绪低落九忌.....	(161)
妇女“五期”六禁忌.....	(163)
女性经期六忌.....	(164)
优生十忌.....	(164)
十种女性不宜怀孕.....	(165)
女性避免屡做“人流”.....	(166)
妇女避孕十忌.....	(167)
女性受孕十一戒.....	(168)
妇女孕期保健十戒.....	(170)
孕妇口腔保健五忌.....	(171)
孕妇活动八戒.....	(172)
孕妇工作十忌.....	(173)
女性临产十忌.....	(174)
妇女产后十忌.....	(175)
产妇预防中暑六戒.....	(177)
预防急性乳腺炎六忌.....	(178)
产后不要久喝红糖水.....	(179)
母乳哺婴十戒.....	(179)
女性哺乳方法九禁忌.....	(180)
年轻母亲莫用卫生纸代尿布.....	(182)
流产前后十忌.....	(183)
女性便后揩拭禁忌.....	(184)



健康妇女不宜用高锰酸钾液洗外阴·····	(185)
女性就诊七忌·····	(185)
家庭急救十忌·····	(186)
主妇烹调十戒·····	(188)
女性下厨八不宜·····	(189)
女性饭后七忌·····	(190)
女性睡眠十忌·····	(191)
中年妇女保健七忌·····	(192)
更年期妇女十不要·····	(193)
老年妇女健身五不要·····	(194)
女性痛风患者八忌·····	(195)
城市女性八戒·····	(196)
女性忌骑男式自行车·····	(197)
女性离退休十不要·····	(198)



立志成才禁忌



女性生活禁忌

女子成才九忌

人生的过程实质上就是实现自我价值的过程。人往高处走，水往低处流。希望成才，尽其所能，这不仅是千百年来男人们的强烈呼声，也是巾帼们的迫切愿望。尤其是中国当前的伟大变革，为女性成才提供了有利的社会条件，希望成才已经成为新时期女性的共同特点。但是，由于历史的、社会的、心理的种种原因及其旧传统、旧道德的影响，女性的成才环境依然存在着诸多制约因素。特别是女性生理上的特点，形成其长期以来性格上、思维上、行为上、能力上、活动方式上等方面的习惯，无不与成才有着密切的关系。因此，女性成才的关键不是战胜外界对手，而是超越自身。根据古往今来许多杰出女性成才的主要因素，当代女性若要成才，必须注意以下几点：

1. 不要胸无大志，自满自足。远大的理想能激发出巨大的潜力。胸无大志也就失去了追求的动力，人生没有一个崇高的志向，注定干不出伟大的事业。

2. 不要盲目自卑，甘愿平庸。男女平等，各有所长。历史上许多妇女人才之所以被埋没，不是她们不如男子，而是政治上受压迫，经济上受剥削，教育上受排斥，家庭里受束缚的结果。时代不同了，消除自卑感，内心深处沉睡的力量就会被唤醒，引导你向事业高峰冲击。

3. 不要没有恒心，畏缩不前。持之以恒是成功的重要品质。无论什么人，立志无常，遇难改向，朝三暮四，半途而废，是无法成才的。



4. 不要婚后失志, 不思进取。成家与立业是人生两件大事。青年人既要投身事业, 又要建立家庭。女性们结婚后不要一味地陷入花前月下的缠绵和刷锅洗碗的琐碎家务里, 应该让事业之花与爱情之果同时收获。

5. 不要依附性强, 任人支配。女同志要想使自己有所成就, 就要设法摆脱对别人、对社会的依附性, 主宰自己的命运, 独立生活, 独立思考, 独立工作。

6. 不要舍长就短, 一味蛮干。知己知彼, 百战不殆。了解和发挥自己的长处, 利用得天独厚的优势, 认准社会需要, 善于自我设计, 从事自己最擅长的工作, 就会增大成功系数。

7. 不要妒嫉别人, 耗损精力。嫉妒是人才的大敌, 自我毁灭的泥坑。殚思竭虑与别人明争暗斗, 一比高低, 不仅破坏平和的心境, 而且损害精力, 于人不睦, 于己不利。

8. 不要惟命是从, 缺乏主见。女同志只有敢于标新立异, 善于异想天开, 不轻信现成结论, 盲目崇拜权威和偶像, 才能打破陈框旧习, 走出自己的独创之路。

9. 不要窝里争斗, 自我牺牲。家庭是夫妻共同缔结的。如果家庭出现矛盾, 不仅有导致悲剧发生的可能, 最终还会葬送双方的事业。因此, 女性认真处理好家庭矛盾和夫妻矛盾, 对成才至关重要。

女性创业十戒

人生好比是一支乐曲, 每走一步就像是一个音符。每个人在岁月的长河里, 当双脚踏上生命的琴键时, 都应发出美妙的旋律。然而, 有的女性成功了, 创造了惊天动地



的业绩，谱写了流芳千古的乐章，而更多的女性却依然在平庸与平淡的小径上徘徊。究其原委主要是：

1. 害怕挫折，浅尝辄止，在逆境困境中失去斗志，丧失信心，缺乏不屈不挠的一往无前精神。

2. 满足于现状，甘愿接受传统习惯和环境的束缚，认为女子无才便是德，缺乏与命运抗争的精神。

3. 虚荣心强，害怕暴露自己的无知，不闻不问，不探不究，不懂装懂，缺乏宜将剩勇追穷寇的精神。

4. 虚伪做作，随声附和，害怕与他人对立，撕不开情面，缺乏实事求是的精神。

5. 推诿责任，嫁祸于人，自己做事不敢自己承担，不愿意倾听他人的意见，缺乏大度开拓的精神。

6. 迷信名人，害怕权威，人云亦云，亦步亦趋，做事机械化、程序化，缺乏灵活机动的精神。

7. 兴趣偏低，爱好狭窄，涉猎不广，只专不博，缺乏借鉴的精神。

8. 办事无目标，生活无计划，不愿放弃眼前利益而换取长远目标的成功，缺乏高瞻远瞩的精神。

9. 贪图省事，害怕繁琐，没有耐心，偏听偏信，不能从多个角度全面观察事物，缺乏精益求精的精神。

10. 说多做少，光说不做，内因动力不足，否定自身能力和潜力，心急性躁，缺乏踏实苦干的精神。

女性成功十忌

江 海里有风浪礁石也有海鸥白帆，生活中有艰辛曲折也有欢乐幸福，在人生孜孜不倦的求索中有失败也



有成功。马克思曾经说过：人要学会走路，也要学会摔跤，而且只有经过摔跤，才能学会走路。

为何在芸芸众生的女性世界里，有的人默默无闻，有的人名留青史？有的人一无所获，有的人功成名就？其实道理很简单，在相同的起跑线上，只要你舍小求大扬长避短，只要你自尊自重自强不息，成功永远属于你。但由于许多女性长期以来在攀登事业的长梯时，其内心总潜伏着一些心理障碍，使得事业之途越走越艰难，由此导致她们表现失常。因此，意欲成功的女性必须要克服以下自身心理陷阱：

1. 把成功与情感混为一谈。心理学家研究发现，男女对于成就感的需求各不相同。策动男性追求成就的心理关键是“竞争”，而女性成功的动机却是“社会的接纳”。由于许多女性深信事业有成会被社会排斥为没有女人味、可怜、孤僻，因而常常会放弃对事业的追求。

2. 成功就是没有女人味。为什么事业有成如此让女人恐惧？因为过去女性从小就被告知要有女人味，要服从依赖于人。然而事业要有成，必须果断、独立、竞争、有野心。这两种特质互相冲突，产生明显差异，深怕将来自己不受人欢迎，所以裹足不前。

3. 只求卓越，不管竞争。一个人事业成功的原因中，自信心的重要不亚于才干、努力或技能。不幸的是，女性的心理总使她们自觉样样不如人。许多女性不懂得跟别人比也是一种评量自己是否有成就的方法，她们大多倾向于注意“过程”，而有别于男性所追求的“影响力”。

4. 对自我能力和价值缺乏足够的认识。在一项男女对成败诠释的研究中，男性受测者把成功归因于自己“能力强”，把



失败归咎于“任务困难”。女性受测者却截然不同，她们把成功归因于“运气好”，把失败归咎于“能力不足”。试想，缺乏自信力的人怎么能啃掉硬骨头？

5. 比较在意负面的信息。高成就的女性喜欢自己过滤别人对其成败的反应，又特别在意负面的信息，结果陷于气馁的苦境，冲劲大打折扣。

6. 不能与他人密切合作和友好相处。驾驭自己的感情非常重要，高傲、狂妄、争强好胜、斤斤计较、报复心重、独断专行都会使自己陷于孤立无援的窘境。

7. 经不住名利的诱惑。金钱和荣誉有着一定的吸引力，甚至最初有可能是事业成功的推动力，但如果它一旦成为你心目中的上帝，你为之拼搏的奋斗目标就会丧失偏离或误入歧路。

8. 性格的制约。每个人都有自己的性格特征，其中自然也有不良的性格因素，如不扬长避短，极有可能成为事业成功的致命弱点。

9. 逆境的压抑。人的一生经常与忧患做伴，婚恋上的失意、家庭中不和谐的因素、人际关系中的复杂纠葛等等，势必给人以沉重的精神负担。如果缺乏在逆境中战胜困难的信心，消沉、失望就会接踵而来。

10. 惰性的蛀蚀。女人总要结婚，成了家庭主妇，事务自然千头万绪。鉴于女性生理与心理承担的极限，怠惰、慵懒较易成其潜在的心理危机，一旦女性失去挑战精神和奉献精神，人便会变得毫无进取心。



事业型女性八忌

各行各业中，都有一批出类拔萃的女性，她们一心扑在事业上，做出了可喜的成绩，受到人们的赞扬。为了事业，她们牺牲了自己许多珍贵的东西，无私奉献着自己的才智，这固然令人称道和钦佩，但为了事业还必须兼顾其他，不能顾此失彼。因此，事业型女性要做到这一点，需要掌握以下几条原则：

1. 不能顾此失彼，放弃自己应当承担的其他责任与义务。生活是一个多棱体，人生是多层次的。事业固然是每一个女性的立身之本，但爱情与家庭也是每一个女性的最终归宿。有的女性为了事业不要爱情，不要家庭，不要孩子，这显然是失之偏颇的。事业型女性不仅在事业上要有所建树，在生活上也应该是强者。不能为了事业就不承担家务，就不抚育子女，就不安排好夫妻生活。

2. 不要盛气凌人，居功自傲。谦受益，满招损。事业型的女性在人际交往中，一定要注意待人接物的艺术性，不能老子天下第一，谁也看不起，说话办事都想占人上风，或者不服领导，目无他人，时时处处俨然以功臣自居，从而将自己推进单枪匹马，孤立无援的境地，周围没有一个宽松融洽、和谐安宁的环境。

3. 不能屈服于逆境。人生漫长，旅途坎坷，有成功就有失败。事业型的女性如果只能享受成功的喜悦，经不住挫折的打击，遇到坎坷不是畏缩，就是一蹶不振，这样的女性是永远不能成功的。即使做出一点成绩，也只能是暂时的。

