

女性生活万宝全书

女性生活万宝全书

上海科学技术文献出版社

女性生活万宝全书

上海图书馆 上海科学技术情报研究所 妇女委员会 编

施 为 主 编



上海科学技术文献出版社

责任编辑:胡德仁

封面设计:徐 利

图书在版编目(CIP)数据

女性生活万宝全书/施为编. —上海:上海科学技术文献出版社,2001.4

ISBN 7-5439-1598-7

I. 现... II. 施... III. 女性-生活-知识-普及读物 IV. Z228.4

中国版本图书馆CIP数据核字(2001)第05757号

女性生活万宝全书

施 为 主 编

*

上海科学技术文献出版社出版发行

(上海市武康路2号 邮政编码200031)

全 国 新 华 书 店 经 销

江苏常熟人民印刷厂印刷

*

开本 850×1168 1/32 印张 28.75 字数 1 157 000

2001年3月第1版 2001年3月第1次印刷

印数:1-10 500

ISBN 7-5439-1598-7/Z·967

定 价:38.00 元

序

女性能顶半边天。女性不仅占人口的一半,而且在许多行业占一半以上。女性不仅在人口生产中具有特殊重要的作用,而且在物质生产中也起着举足轻重的作用。女性不仅在生产中起重要作用,而且在流通领域、第三产业等许多方面,还有超过男性贡献的地方。女性是变革生产方式的积极力量,女性更是变革生活方式的急先锋。

变革生活方式先锋们的生活值得关心,上海科学技术文献出版社组织编写、出版《女性生活万宝全书》是明智之举。关心女性不仅会受到女性的欢迎,而且还会得到男性的支持,男性离不开女性。因此,关心女性的生活就是关心社会,引导女性的生活就是对提高全社会的生活质量作出贡献。

女性的生活是多方面的,有物质生活方面的、精神生活方面的。女性又分老、中、青、少,处于不同年龄段的人,生活上会出现不同的问题。女性分布在不同职业中,充当不同角色,不同角色会提出不同的要求。《女性生活万宝全书》,真是有“万

宝”，可谓应有尽有。《女性生活万宝全书》就是全方位、全天候地指导女性建立与健全一种健康、文明、科学的生活方式。你要恋爱吗？《全书》会教你如何恋爱；你失恋了吗？《全书》会教你如何正确对待失恋；你会得体梳妆打扮吗？《全书》会教你怎样去做；你会给自己设计美好形象吗？《全书》会指导你怎样设计获得最佳效果等。《全书》共分 31 大篇，每一大篇下都有几十条内容，采用问答的形式，开门见山，简洁明了。

《全书》是老师，会教你处人处世的知识和技巧。

《全书》是朋友，会跟你促膝谈心、月下聊天。

《全书》是兄长，会对你体贴入微，关怀备至。

当然，说“全”，也不是天衣无缝，万事开头难。祈望在第一版之后，在二版、三版中不断补充修改，以求日臻完善。从而，使得这本书飞入寻常百姓家，成为女性的案头书、枕边书。

中国妇女理论研究会常务理事
上海市妇女学会副会长
上海大学社会学系教授

邓伟志

总 目 录

ZHONG MU LU

法律咨询篇	1	健美篇	418
少女篇	25	女性形象设计篇	452
青春篇	52	杰出女性篇	538
学习篇	73	琴棋书画篇	555
事业篇	84	闲情逸致篇	579
生理、心理卫生篇	105	旅游篇	600
恋爱篇	139	营养滋补篇	636
婚姻篇	155	烹饪篇	645
夫妻生活篇	168	投资理财篇	701
怀孕篇	203	生活诀窍篇	733
母乳喂养防病篇	235	女性生活禁忌篇	764
育儿篇	263	再就业篇	784
家庭伦理篇	288	更年期篇	807
社交礼仪篇	305	长寿篇	823
医疗保健篇	331	安全篇	832
美容美发篇	367		

目 录

MU LU

* 法律咨询篇 *

妇女享受哪些权利	1
国家有哪些法律法规是明确针对保护妇女合法权益的	1
我国对妇女的发展前途目标是什么	1
侵害妇女权益会受到哪些惩罚	1
妇女在哪些方面享有同男子平等的权力	2
妇女最易被侵害的权益有哪些	2
妇女有哪些政治权利	2
我国对妇女代表和妇女干部有哪些特别规定	2
妇女的人身自由,法律是怎样进行特别保护的	3
男性为何不能搜查妇女的身体	3
妇女肖像权包括哪些内容	3
怎样的情况属于侵犯妇女的肖像权	3
侵犯妇女肖像权要负什么法律责任	3
妇女的肖像权受哪些法律保护	4
什么是侵害妇女名誉权	4
侵害妇女名誉权要负什么法律责任	4

妇女的名誉和人格尊严受到哪些法律保护	4
扫除女性文盲国家有哪些规定	4
农村女子的责任田、口粮田、宅基地有哪些法律保障	4
强迫女方恋爱结婚,犯有什么罪	5
什么是拐卖妇女罪	5
哪些侵犯妇女的行为构成流氓罪	5
哪些侮辱妇女行为构成流氓罪	5
什么是强奸妇女罪	5
犯罪妇女有哪些权利	5
犯罪妇女有哪些特别法律保护	5
妇女犯罪嫌疑人和被告人在什么情况下不会坐牢	6
女犯罪嫌疑人和女犯人有什么特别保护	6
女孩、老年妇女受哪些保护 ...	6
小女孩接受义务教育的权利受到哪些法律专门保护	6
学校应对女学生承担什么责任	6
为什么使用女童工是犯法的	6
虐待、歧视、残害女孩是违法的,要受到法律制裁	6
为什么禁止为未成年女孩订婚	7
什么是奸淫幼女罪	7
不得歧视、虐待生育女婴和不	

育妇女.....	7	妇女月经期受到哪些保护	12
溺、弃、残害女婴属故意杀人罪	7	怀孕期妇女受哪些劳动保护 ...	12
女婴、老年妇女、不育妇女和生 育女孩的妇女受到法律特别 保护.....	7	女职工的流产假有哪些保护 ...	13
国家怎样保护老年妇女.....	7	妇女生育期受到哪些保护	13
妇女劳动受哪些保护	7	女职工的产假有哪些保护	13
妇女的劳动权利受哪些法律特 别保护.....	7	妇女哺乳期受到哪些保护	13
哪些法律法规保障妇女劳动的 权益.....	8	孕期、哺乳期女工可否申请长假	14
妇女劳动特殊保护受到侵害找 哪些部门和组织.....	8	哺乳期女职工可以晚上班、提 前下班的依据是什么	14
侵害妇女劳动特殊保护权益应 承担什么法律责任.....	8	更年期妇女受到保护吗	14
女职工合法劳动权益被侵害时 有关部门何时依法处理.....	8	妇女在家庭关系中受哪些 保护	14
以性别为由拒收女工是违法的	9	结婚必须具备哪些条件	14
妇女劳动时有哪些特殊保护.....	9	如何办理结婚登记	15
保护妇女劳动安全和劳动健康 的有关法律法规有哪些.....	9	订婚是否具有法律效力	15
哪些劳动作业是妇女禁忌的劳 动范围.....	9	为什么花钱买被拐卖的妇女为 妻也是犯法的	15
妇女短期病假可以得到多少工资	9	什么叫非法同居	15
妇女长期病假能得到多少工资	10	什么是重婚罪	16
哪些情形属于工伤	10	哪些中国公民不能与外国人结婚	16
妇女工伤致残、致亡的保险待 遇有哪些	10	港澳同胞或者华侨与国内人结 婚应持哪些证件	16
妇女工伤的可以得到哪些费用 补贴	11	怎样的涉外婚姻关系会得到我 国法律保护	16
妇女待业保险有哪些待遇	11	妇女在婚姻生活中有哪些权利	17
哪些妇女可以享受待业保险 ...	11	妻子在家庭中的法律地位得到 哪些法律保护	17
女职工怎样领取待业救济金 ...	11	妻子遭丈夫殴打,丈夫是否犯罪	17
妇女离休、退休的年龄界限以 及相应待遇有哪些	12	妻子在家庭中特有的人身权益 有哪些	17
		妻子在家庭中的财产权利有哪些	18
		母亲在家庭中有哪些特权	18
		女儿在家庭中享有什么权利 ...	18
		姐姐、妹妹在家庭中享有哪 些权利	18
		祖母、外祖母在家庭中享有哪 些权利	18



女性生活万宝全书

些权益	19
孙女、外孙女在家庭中有哪些权益	19
非婚生子女由谁抚养	19
丧偶儿媳是否应该赡养公婆 ..	19
离婚是好事还是坏事	19
如何办理离婚手续	19
婚姻登记机关在何种情况下不予受理当事人登记离婚申请 ..	20
提起离婚诉讼,到什么法院起诉 ..	20
哪些是夫妻共同财产	20
父母离婚,父母子女关系不变 ..	20
离婚时在分割夫妻共同财产中女方有什么利益照顾	20
夫妻财产分割时,女方受到哪些专有法律保护	21
女方在什么时候可以拒绝男方提出离婚	21
女方在怀孕期间和分娩后一年内男方不得提出离婚	21
女方在怀孕期间和分娩后一年内男女双方可以协议离婚吗 ..	21
女方早产、人工流产手术后6个月内,男方能否提出离婚 ..	21
丧偶妇女再婚受到哪些法律保护 ..	21
丧偶妇女有哪些权利	22
改嫁的养母是否有权要求养子女赡养	22
我国继承法有哪些养老育幼原则 ..	22
妇女在财产继承中有哪些权利 ..	22
妇女家庭财产共有权常被侵犯的表现有哪几种	22
女性的继承权与男性平等表现在哪些方面	23
妻子、儿子的继承份额是否相等 ..	23

我国继承权男女平等的原则依据是什么	23
女性的继承权是否与男性完全平等	23
出嫁的女儿与在家的儿子继承权是否平等	23
寡妇改嫁,对前夫遗产有继承权吗	23
可供继承人继承的遗产范围包括哪些	24
不属于遗产范围的有哪些	24
忽视或取消胎儿应继承遗产份额的遗嘱为何无效	24
“遗腹子”的继承权有什么法律保证	24

* 少女篇 *

素质教育	25
素质教育的目的	25
什么是素质教育	25
女孩子可接受哪些素质教育 ..	25
什么是创造性思维	26
女孩子怎样训练创造性思维 ..	26
女孩子怎样发挥创造能力 ..	26
女孩子怎样培养自己思维能力 ..	26
女孩子如何培养想象力	27
女孩子应培养哪些性格	27
女孩子怎样培养良好的行为习惯 ..	27
精神健康包括哪些内容	27
良好的心态是女孩子成功的必备条件	27
女孩子产生嫉妒的原因和克服的方法有哪些	28
信息时代的女孩子是否要课外	



阅读	28	内向型性格的女孩子在学习中	
女孩子怎样使自己将来能成功	28	应注意些什么	35
为了明天的成功女孩子应作哪		女孩子如何克服厌学情绪	36
些准备	29	女孩子为何要文理科全面发展	36
女孩子身体素质差有哪些表现	29	女孩子化整为零记忆速度快	36
女孩子怎样提高自控能力	29	女孩怎样提高阅读速度	36
女孩子怎样进行自我调适	29	女孩子为何要熟读教课书	37
哪些特征表明少女处于危险期中	29	女孩子用符号法提高学习效率	37
女孩子不善交谈怎么办	30	女孩子学会及时总结好处多	37
女孩子怎样克服羞怯	30	女孩子写好作文的原则	37
女孩子如何克服多愁善感	30	女孩子作文写得平淡无奇怎么办	38
女孩子怎样克服惰性	30	女孩子提高写作水平的方法	38
女孩子受到挫折和失败怎么办	31	女孩子怎样使作文有新意	38
女孩子怎样与同学友好相处	31	女孩子怎样写好看图作文	38
女孩子怎样与男孩子正常交往	31	介绍一些有效的复习方法	39
女孩子适时寻求帮助很重要	31	女孩子学习中的心理疲劳有哪	
女孩子的友谊很重要	32	些症状	39
女孩子的优雅姿态有哪些	32	女孩子怎样消除心理疲劳	39
女孩子该怎样穿透明衣服	32	女孩用意守丹田法消除疲劳	39
女孩子做家务活有哪些好处	32	女孩为什么临考会恐慌	40
女孩子夏天穿袜子有何讲究	33	女孩子怎样克服临考紧张情绪	40
女孩子如何培养课外阅读兴趣	33	女孩子如何迎接大考	40
女孩子课外阅读读些什么	33	女孩子如何在英语学习中寻找	
学 习	33	窍门	40
女孩子一定比男孩子笨吗	33	张思中老师的英语学习方法	41
智力与学习的关系	34	女孩子利用口诀记住化学元素	
女孩子怎样培养良好的学习习惯	34	的化合价	41
女孩子怎样制定学习计划表	34	女孩子不要因早恋而影响学习	41
女孩子的初中生活与小学生的		女孩子死记硬背好吗	41
生活	34	饮 食	42
有哪些不同	34	女孩应有哪些饮食好习惯	42
女孩子应怎样合理安排学习时间	35	女孩子不吃早餐有哪些害处	42
女孩子可利用哪些零碎时间来		女孩子早餐宜吃些什么	42
学习	35	女孩究竟能不能吃零食	43
外向型性格的女孩子在学习中		女孩怎样预防肥胖	43
应注意些什么	35		



女性生活万宝全书

女孩长期素食好吗	43	女孩子怎样避免性侵犯	51
什么是少女厌食症	43	女孩如何利用犯罪分子的心理 达到自卫的目的	51
女孩节食有哪些危害	43		
女孩为什么易患厌食症	44		
女孩如何消除厌食症	44		
女孩健美食品有哪些	44		
女孩的健脑食品有哪些	45		
卫 生	45		
女孩子如何对待神经衰弱	45		
女孩子怎样消除疲劳	45		
女孩子如何使自己睡得更好	45		
女孩子睡不着时该怎么办	46		
女孩子应怎样摆脱恶梦	46		
女孩子如何注意用脑卫生	46		
女孩为什么不宜使用化妆品	47		
女孩为什么不宜留长指甲	47		
女孩对初潮应有所了解	47		
女孩子怎么注意经期卫生	47		
女孩何时应配戴胸罩	48		
女孩的个人卫生有何要求	48		
女孩为什么要每天换内裤	48		
女孩子发育延迟怎么办	48		
自我保护	48		
女孩可进行哪些自卫能力的培养	48		
女孩在防卫时应注意些什么	49		
女孩遇到坏人侵害时怎样呼救	49		
女孩夜间走路要注意些什么	49		
在电梯里女孩子如何防卫	49		
女孩应有哪些戒备心理	50		
女孩怎样避免抢劫和强奸	50		
住集体宿舍的女孩应如何注意 安全	50		
女孩如何防止被人侵害	50		
女孩遇到强暴时如何保护自己	51		
坏人常用哪些方法来危害女孩	51		
		* 青 春 篇 *	
		科 学 生 活	52
		女青年综合素质包括哪些方面	52
		为什么女大学生要提高心理素质	52
		女青年的良好素质包括哪些	52
		女大学生如何提高心理素质	53
		女青年如何培养成熟的个性	53
		女青年成熟个性有哪些表现	53
		女青年怎样使自己有教养	53
		女青年应该学点性知识	54
		女大学生为何要多读书	54
		女青年怎样控制性冲动	54
		女青年如何使自己谈话优雅得体	54
		女青年怎样与人成功交往	55
		女青年在与人际交往中应避免哪 些不良习惯	55
		女青年在社交中应掌握哪些基 本原则	55
		女青年与人打招呼应注意什么	55
		女青年在公共场合应注意什么	55
		女青年在家里也应讲礼貌	56
		女青年在打电话时应注意什么	56
		女青年要学会宽容	56
		什么是女青年的形象美	56
		女青年怎样做到形象美	56
		服装的色彩与心情的关系	57
		女青年应接受一些舞蹈训练	57
		女青年参加舞会时应注意什么	57
		学 习	58
		女青年记好课堂笔记的重要性	58

目

录



女青年怎样做好课堂笔记	58	女青年在择业中有哪些优势 ..	65
女青年进大学前需有哪些准备 ..	58	女青年怎样了解自己的兴趣所在 ..	65
女青年应怎样做好读书笔记 ..	58	女青年就业如何抓住机遇	66
女青年怎样利用图书馆	59	女青年如何面对择业难的局面 ..	66
女大学生怎样了解图书馆的分		影响女青年择业的因素有哪些 ..	66
类目录	59	一般应聘面试有哪些形式	67
女大学生怎样查目录	59	适当的工作经历有助于女青年	
女大学生如何用计算机检索图书 ..	59	求职成功	67
图书馆中开架、闭架借阅有何		常见的面试方法有哪些	67
不同	60	女青年面试前应做哪些准备 ..	67
女大学生学好母语的重要性 ..	60	女青年在面试时有哪些技巧 ..	68
女大学生应如何学好母语	60	面试交谈时女青年应注意什么 ..	68
女大学生要参加英语四、六级		女青年在作自我介绍时应注意	
考试	60	些什么	69
女大学生应多参加社会实践 ..	61	女青年面试时的整体仪表有何	
女大学生如何确定论文内容 ..	61	、要求	69
女大学生怎样写论文	61	女青年面试时应如何着装	69
女大学生写论文时如何查资料 ..	61	女青年面试时应如何化妆	69
女大学生如何准备论文答辩 ..	62	面试经常被提到的问题有哪些 ..	69
女青年参加工作后仍需学习 ..	62	面试结束时女青年应注意什么 ..	70
女青年进行自学时宜遵循哪些		女青年如何面对面试时出现的	
原则	62	不利因素	70
女青年可通过哪些途径进行继		女青年面试时应注意哪些问题 ..	71
续学习	62	女青年在面试时哪些问题应慎	
求 职	62	重回答	71
女大学生为什么要及时了解就		女青年笔试前应做哪些准备 ..	71
业政策	62	笔试内容一般会有哪些	72
女大学生怎样搜集就业信息 ..	63	女大学毕业生为何要签订就业	
女青年搜集就业信息的原则 ..	63	协议书	72
女学生怎样写求职信	63	女青年在签订就业协议书时应	
女学生怎样进行自我介绍	64	注意些什么	72
女学生自荐方式有哪些	64		
女学生的自荐材料一般包括哪			
些内容	64		
女青年怎样选择适合自己的职业 ..	64		

* 学 习 篇 *

女生天生不如男生聪明吗	73
-------------------	----



女性生活万宝全书

女生如何克服学习中的心理障碍	73	怎样进行语文的总复习	79
什么是最佳学习时间,怎样合理利用学习的高效期	73	为什么要重视语文课文的思考 和练习	79
学习的高效期有哪些特征	73	怎样通过对试卷分析来提高语 文学习的能力	79
如何保持长久的学习热情	73	怎样学会掌握数学概念	80
遗忘有哪些规律	74	怎样正确运用数学公式	80
怎样才能记得牢	74	怎样寻找数学的解题诀窍	80
怎样合理地安排时间	74	怎样开开发散性思维进行数学 解题	80
如何通过浏览来理解学习内容	74	什么是学习方法	80
怎样进行主动学习	74	怎样通过模仿学习外语	80
怎样结合课本记笔记	74	什么是外语学习的基本技能	81
怎样进行自学	74	怎样开展外语学习的听、说、 读、写训练	81
怎样设计学习的进度	75	怎样使用比较法记忆英语单词	81
怎样取得满意的考试成绩	75	怎样记英语单词	81
怎样进行积极备考	75	怎样进行外语课文的朗读练习	82
什么是人才	75	什么是讨论学习法	82
人才成长有哪些途径	75	怎样开展讨论学习法	82
学习疲劳了怎么办	75	预习有哪些好处	82
怎样提高学习效率	75	怎样科学合理地预习	82
自学能力包括哪些	75	怎样进行课后复习	82
怎样克服考试“怯场”的情绪	76	什么是系统复习	83
什么是精练记忆法	76	怎样进行系统复习	83
怎样进行精练记忆	76	怎样提高作业的效率	83
怎样培养学习语文的好习惯	76	怎样合理安排学习时间	83
怎样认识阅读的功能	76	怎样选择学习参考书	83
怎样提高阅读兴趣	77	怎样科学使用参考书	83
怎样摘抄资料	77		
读书卡片有哪些种类	77		
制作读书卡片应注意哪些问题	77		
女性记忆有哪些特点	78		
压制女性智力发展的因素有哪些	78		
怎样帮助女生改变被动的学习 方法	78		
怎样培养女生的创造性思维	78		
怎样进行语文的课文预习	78		

* 事业篇 *

女性在经济管理中应具备哪些 素质和要求	84
女性在商业企业中应具备哪些	



素质和要求	85
女性在第三产业中应具备哪些 素质和要求	86
女性在政治中应具备哪些素质 和要求	87
女性在新闻中应具备哪些素质 和才能	88
女性在女权运动中应具备哪些 素质和才能	89
女性在护理中应具备哪些素质 和要求	90
妇女在教育中应具备哪些素质 和要求	91
幼儿教育	92
特殊教育	92
女性在文学中应具备哪些素质 和要求	93
女性在外交中应具备哪些素质 和要求	94
女性在服饰业应具备哪些素质 和才能	95
女性在法律中应具备哪些素质 和才能	96
女性在影视界应具备哪些素质 和才能	97
女性在宗教中应具备哪些素质 与才能	98
女性在体育中应具备哪些素质 和才能	99
女性在绘画上的素质和要求	100
女性在舞蹈中应具备哪些素质 和要求	100
女性在摄影中应具备哪些素质 和要求	101
女性在科学领域应具备哪些素	

质和要求	102
------------	-----

女性在文化中应具备哪些素质 和要求	103
----------------------------	-----

* 生理、心理卫生篇 *

妇女一生可分为几期	105
幼童期 ~ 青春期(生理)	105
成熟女性新生儿的生理特征	105
处女膜闭锁的早期发现	105
什么是女性的第一性征	106
什么是女性的第二性征	106
青春期女性有哪些生理特点	106
怎样才是发育正常的乳房	106
乳房有哪些功能	106
为什么会发生青春期乳房疼痛	107
少女怎么会发生溢乳现象	107
少女患了乳房纤维腺瘤该怎么办	107
什么是白带	108
怎样辨别异常白带	108
什么叫月经	108
何谓周期性排卵	108
初潮的学问	109
少女月经为什么经常不准时	109
为什么会痛经	109
什么叫“室女闭经”	110
与月经有关的生理性病痛	110
月经为什么会“倒行逆施”	110
为什么功能性子宫出血多发生 在青春期	110
少女为何多贫血	111
患了“青春痘”怎么办	111
少女长喉结是怎么回事	111
什么叫“青春期消瘦症”	112
为什么少女皮肤细嫩	112



女性生活万宝全书

姑娘说话为什么娇美动听·····	112	性生活时为何会呻吟·····	121
什么是“性早熟”·····	112	为何会发生“性冷淡”·····	121
为什么会出现“性早熟”·····	113	为什么会发生性交疼痛·····	122
幼童期~青春期(心理) ·····	113	女性为何会有“性生活过敏症”·····	122
少女有什么心理特点·····	113	哪些人孕前需选择子女性别·····	122
月经期会有哪些心理反应·····	113	什么是受孕的生理过程·····	122
月经期心烦意乱怎么办·····	114	妊娠反应会影响胎儿发育吗·····	123
何谓“经前期综合征”·····	114	孕妇有哪些特殊的妊娠反应·····	123
青春期女性的周期性精神失常		妊娠纹是怎么回事·····	123
是怎么回事·····	114	产褥期妇女有何生理现象·····	124
什么是青春期挫折综合征·····	114	产后月经何时恢复·····	124
为什么会产生青春期困惑·····	115	产后为什么要认真观察“恶露”·····	124
少女如何保持心理健康·····	115	产后为何易脱发·····	124
为什么会做“春梦”·····	115	女性为什么更易失眠·····	124
什么是青春期性敏感·····	116	女性为何易得偏头疼·····	125
怎样解除手淫造成的烦恼·····	116	中年女性该做哪些定期体检·····	125
少女为何患“花痴”·····	116	哪些乳房易患癌·····	125
如何摆脱单相思的苦恼·····	117	婚育期~中年期(心理) ·····	126
失恋需要冷处理·····	117	做新娘应有哪些心理准备·····	126
失恋后为何会患“恋爱病”·····	117	怎样对待夫妻间第一次争吵·····	126
怎样抵制性诱惑·····	117	夫妻性格不合怎么办·····	126
怎样才是健康的性心理·····	118	精神因素为何会引起不孕和假孕·····	127
婚前性行为对女性有哪些伤害·····	118	孕妇的情绪对胎儿有何影响·····	127
什么是健康的爱情心理·····	118	如何防止临产前的精神紧张·····	127
怎样克服羞怯心理·····	118	职业女性如何进行心理调适·····	128
什么是社交恐怖症·····	119	初为人母应有哪些心理准备·····	128
女青年怎样克服自卑感·····	119	女性个性心理有哪些表现形式·····	128
如何摆脱孤独感·····	119	女性如何保持心理平衡·····	129
婚育期~中年期(生理) ·····	120	女性如何战胜焦虑心理·····	129
阴道的秘密·····	120	女性怎样克服嫉妒心理·····	129
子宫的生理功能·····	120	女性如何摆脱抑郁心理·····	129
子宫有哪几种畸形·····	120	女性怎样克服多疑心理·····	130
卵巢有哪些生理功能·····	120	女性怎样克服虚荣心理·····	130
输卵管有什么生理功能·····	121	女性怎样克服追求完美心理·····	130
石女能否结婚生育·····	121	婆媳关系难处有哪些心理因素·····	131



女性为什么爱哭	131	爱情是盲目的吗	139
女性怎样调控自己的情绪	131	如何处理求学与恋爱的关系	139
中年女性的心理特点	131	一般男性心目中的“女性美”是 怎样的	139
下岗后如何调整心态	132	一般女性心目中的“男性美”是 怎样的	140
哪些疾病与性格有关	132	什么样的女性不受男性欢迎	140
中年女性如何保持青春心理	132	女性如何能吸引男性	140
中年女性如何面对心理压力	132	“异性相吸”表现在哪些方面	140
什么是女性的心理疲劳	133	怎样选择理想中的男友	140
性生活失调有哪些心理因素	133	什么样的男性是“不安全”的	140
怎样克服婚姻倦怠心理	133	怎么知道自己已经“爱上了他”	141
怎样把握婚姻的关键期	134	怎么知道“他”已经爱上了你	141
女性婚外恋有哪些心理动机	134	恋爱的“滋味”是怎样的	141
哪类女性的丈夫易生“外心”	134	如何表达你的爱意? 求爱之前 需知什么	141
丈夫与过去的恋人来往怎么办 与有过婚外恋的丈夫相处时怎 样调整心态	135	作为女性,可以主动求爱吗	141
离婚后怎样进行心理调适	135	女性该如何求爱	142
寡居女性为何易患“性心理综 合征”	136	第一次见面当如何	142
离婚后如何对待孩子	136	第一次登门当如何	142
老年期	136	第一次约会当如何	142
老年妇女有哪些心理特点	136	第一封情书应该怎么写	142
老年妇女如何保持心理健康	137	第一次外出消费当如何	142
为什么说“少年夫妻老来伴”	137	初恋的滋味是怎样的	143
为何说“老来俏”有益于身体健康	137	恋爱大体有哪些方式	143
老年妇女再婚有哪些心理因素	137	什么是“情感与距离的关系”	143
老年妇女怎样调整安全心理	138	“一见钟情”了怎么办	143
记忆力减退是老年痴呆的前兆吗	138	大龄未婚女性应持怎样的心态	143
怎样预防老年痴呆症	138	婚姻介绍所的成功率高吗	143
		要不要登“征婚启示”	144
		“征婚启示”怎么写	144
		女性应如何对待“征婚启示”	144
		情书有哪些“写作法”	144
		如何处理应征婚信	144
		如何处理情书	144
* 恋 爱 篇 *			
恋爱有“程序”吗	139		
择偶有标准吗	139		
爱情是无条件的吗	139		



女性生活万宝全书

如何处理第一封情书	145	如何处理好与自己的旧日恋人	
何时向意中人提出约会最适宜	145	间的关系	150
为什么情人眼里会“出西施”	145	如何面对恋人的“旧日恋情”	150
“丑姑娘”如何寻得意中人	145	姑娘陷入“三角恋爱”怎么办	150
潇洒男人可爱吗	145	发现男友在“三角恋爱”怎么办	150
才女为何受冷落	145	如何解除男友的疑心	150
傍大款前需知些什么	146	如何解除自己对男友的疑心	150
该不该去赶“老夫少妻”的“时髦”	146	爱情是自私的吗	150
大龄女与“小弟弟”间的恋情会		“父母之命”当听从吗	151
长久吗	146	• 恋爱中如何处理与父母间的关系	151
有“配不上他”的顾虑怎么办	146	恋爱中如何处理与男友父母间	
“同一型”与“互补型”的恋人哪		的关系	151
种好	146	恋爱中如何处理与老朋友们	
什么是“恋爱的智慧”	146	关系	151
恋爱中如何把握幽默与随便的		如何摆脱异性的纠缠	151
界限	147	如何拒绝并非期待之中的求爱	151
离情别绪如何了	147	如何面对对方的拒绝	152
吻的性爱含义是什么	147	何时该说个“不”字	152
热恋中的女子怎样防止失身	147	多次恋爱有何利弊	152
婚前性行为可取吗	148	与什么样的男性恋爱易导致恋	
何种心理状态者易产生婚前性		爱失败	152
行为	148	怎样实现“爱不成，友谊在”	152
未婚同居对婚姻意味着什么	148	失恋者有哪些心理反应	152
未婚先孕怎么办	148	如何从失恋的痛苦中解脱	153
什么是恋爱与婚姻的界限	148	怎样处理恋爱失败引起的纠纷	153
如何把握“恋爱开支”	148	濒临失败的爱情值不值得去挽救	153
恋爱该谈多久方可结婚	148	独身主义可取吗	153
恋爱中有哪些礼节	149	“跨国恋爱”可行吗	153
如何给男友送礼	149	爱上了一个已婚者怎么办	153
如何接受男友的赠礼	149	想走“跨国婚姻”之路的人，需	
怎样判断男友的品行	149	掌握些什么	153
怎样指出男友的缺点	149	爱上了有过婚姻史的人怎么办	154
爱情为什么会有“酸味”	149	“早恋”应如何看待	154
哪些是恋爱中的敏感话题	149	有过几度婚姻史的人，值得爱吗	154
恋爱中，女性易犯哪些错误	149	丧偶妇女再恋爱应摆脱哪些心	