



東方少女的 修養

藍星 編著

江蘇人民出版社

C912.69
6
1

東方少女的

修養

藍星 編著

江蘇人民出版社

东方少女的修养

蓝 星

江苏人民出版社出版发行

江苏省新华书店经销 扬州友谊彩印厂印刷

开本787×1092毫米 1/36 印张10.375 插页2 字数210,000

1990年9月第1版 1990年9月第1次印刷

印数 1—6000册

ISBN 7—214—00548—4

G·151

定价：3.90元

责任编辑：陈中南 黄建新

江苏人民版图书凡印刷、装订错误可随时向承印厂调换。

《少女修养》在大陆再版前言

《少女修养》一书，系两位作者共同收集、编译。他们两位都是海员。终年颠簸于海上，走遍世界各国。由于有充裕的时间博览了各类书刊，畅游了世界各地，接触了各个层次的男男女女。对“少女”的心态，颇有研究和剖析。他们认为：女人的一生，“少女”时代是极为重要的基础！但由于受传统意识的禁锢，人们往往将女性一些正常的生理要求和欲望，视为异念和不良习惯而加以谴责，迫使她们不得不竭力抑制自身“天性”的发挥，无形中影响了身心健康。例如撒娇：这本是生理上赋予女性的天性，完全是一种正常的生理欲望。医务工作者发现：人体中存在着一种抑制情绪，让人显得温柔、和气、爱撒娇的血清素，这种血清素的含量有百分之八十五的女性远远高于男性。可是，在现实生活中，人们却将女性的撒娇视为一种庸俗的表现，而加以讥讽。此外，还有好吃零食、喜打扮、爱面子、好交际、易激动等等，都是自然的、受生理因素制约的生活现象，是无可非议的女性“天性”！月经的来潮是少女进入青春期的标志，此时，体内性激素从无到有，从少到多，起着潜移默化的作用。有些姑娘在月经来潮前夕性情变得急躁，好发脾气；月经一来，就恢复以往温柔性格，对前几天的无故挑剔而感内疚。下次

月经将至，又“旧病复发”，事后，再认错。作为家长、亲属和外界对这许多自然现象应当理解和谅解，而作为“少女”本身，则应当加强这方面的自我“修养”！

男女之间的爱情，正因为有着性的基础因素，才得以表现得那样深沉、强烈、完美、和谐。然而性爱究竟是什么——寻欢取乐，满足性欲？生儿育女？还是寻找精神寄托？在这本书里都有较有益的启示！

至于男性，更格外关注“处女问题”。在这本书里似乎断言“我还是主张处女是最好的”“保持处女是最好的礼物”等等。实质上作者的笔调风趣，态度科学、严谨。并开导新婚夫妇切不要以彻夜不落红而影响感情，甚至导致家庭破裂。因为人们把贞洁问题归咎到初夜落红与否，是不公平的。

作者又从少女的服饰、少女的目光、太阳眼镜、发型、女性的魅力、青春的自觉、情操的教育、男性道德的堕落、对“男性可怕论”的认识、少女真正时髦的秘诀，一直到恋爱、婚姻、爱与性等等，都以大量的论据，细腻的笔调，作了精辟的阐述。是“少女”做好自我修养必不可少的读物。

全书共约二十万字。由于两位作者在文学方面颇有造诣，读来耐人寻味，自始至终无嚼蜡之感。

两位作者的其中一位非大陆籍，在大陆也无亲属，因而不愿透露姓氏，统由“蓝星”全权代表委托我社，由我社全权委托许宗煌先生在大陆再版发行。

台北市许氏机构天眼出版·杂志社

目 录

少女修养春之章

如何用衣服表现外在美·····	3
服装——外在的表现·····	3
选择衣服必须认清场合·····	6
烹饪是少女必学的手艺·····	10
烹饪是女人的第二生命·····	10
家常便饭胜过山珍海味·····	12
君子远庖厨·····	13
任性是少女的致命伤·····	14
滑雪症·····	14
任性的悲剧·····	16
把任性转为独立·····	18
如何克服孤独·····	19
孤独的人·····	19
单独旅行·····	21
女人的意念·····	25
凝视自己·····	26
用太阳眼镜改变少女的 生·····	28
女人的冒险·····	28
太阳眼镜·····	31
不要变装·····	33

假发创造少女的个性美·····	35
以自然美取胜·····	35
发型会影响生活方式·····	37
使自己更美丽的方法·····	39

少女修养夏之章

如何让母亲更疼爱你·····	45
光辉的五月·····	45
不受拘束的生活方式·····	48
危险中蕴藏着残酷·····	50
如何善用你的金钱·····	52
蚂蚁型与蟋蟀型的区分·····	52
不知不觉地“浪费”·····	56
保持女性的魅力不要被生活拖垮·····	58
运用金钱·····	60
如何选择适合自己的服装·····	63
创造多彩多姿的生活·····	63
给人一种清爽的感觉·····	67
选择适合你的衣服·····	68
少女必备的工具——手帕·····	70
人生中的小道具·····	70
触发心灵感受·····	72
装饰与感情的表征·····	74

少女修养秋之章

如何运用少女的眼光·····	79
----------------	----

视线的交流·····	79
发条运动·····	81
视线模糊的时候·····	84
吃的艺术与享受·····	86
吃的气氛·····	86
咖哩饭要加糖，可可要加盐·····	87
吃的享受·····	88
如何参加同学会·····	90
仿佛是一面街镜·····	90
有趣的同学会·····	94
参加同学会之前应先吃点心·····	95
少女不要表现太聪明·····	97
情操教育的效用·····	97
大愚若智·····	99
由可爱的女孩变成贤妻·····	101
女性的两种典型·····	103
少女青春的自觉·····	105
人为价值的标准·····	105
少女的梦·····	108
妈妈的故事·····	110
时下的青春·····	112
男性道德的堕落·····	114
黄昏·····	114
少女的上班年龄·····	116
什么叫做继续·····	116
二点四年·····	117

继续的可贵	119
鞠躬尽瘁	120

少女修养冬之章

少女单独生活的修养	125
当你企盼单独生活时	125
尽可能不要单独生活	128
享受孤独的清爽和养成独立的人格	130
不要自以为是	133
强制他人的感觉迟钝	133
凡事应切合时宜	136
富家少爷惯于自以为是	139
“女人真讨厌”的同类嫌恶	141
少女必备的温柔	143
可厌的女性典型	143
对“男性可怕论”的认识	146
认识自我的价值	148
否定品性端正的人	150
少女真正时髦的秘诀	154
男孩与女孩的差别	154
晚 秋	156
美的关键	158
勿使皮大衣变得俗气	161
说“再见”的修养	162
离 别	162
SA YO NA LA的美	163

未能启口的SA YO NA LA.....	164
-----------------------	-----

少女修养恋爱之章

理想“恋爱”的条件	169
耽溺于幻想中的不满	169
少女幻想中的“理想对象”	172
恋爱时期的越轨行为	176
拒绝性交的错觉	176
恋爱与夫妻生活的体认	182
身心合为一体	182
改变形态的爱	185
选择恋爱对象的条件	190
为什么你会喜欢他?	190
纯粹爱的接触	192
两人共同抵抗爱的障碍	194
单方面的爱是不能永久持续的	197
少女高贵的恋爱	200
小心走火入魔的爱情	200
如何才能得到真爱	202
祈求真爱时的心理	206
少女的恋爱与勇气	210
如何保存永久的爱情	210
爱需要什么样的勇气	213
两人之间要彼此经常检讨	216

少女修养婚姻之章

如何拥有愉快的婚姻生活	223
需要快乐而有朝气的伴侣	223
如何走好婚姻之旅	228
每一个人必须脚踏实地	228
爱的离别需要勇气	230
如何建立正确的婚姻观念	234
必须认清彼此之间的关系	234
婚姻并不只是人生的目的	238
婚姻是两人一体的生活	238
自己要了解给予对方什么	241
不要把婚姻当作一种职业	244
爱就是给予他所需要的	244
不要让婚姻从手上溜走	247
每一个女人都适合结婚吗?	247
要了解婚姻在法律上的问题	249
首先要了解自己	249
要清楚自己本身在婚姻上的责任	251
了解自己存在的意义	251
如何处理婚姻的裂痕	254
发生“爱”的错觉时	254
决定要终身厮守时	255
爱情与肉体关系相混淆是危险的	258
如何掌握美满的婚姻生活	260
婚姻生活中产生的问题	260

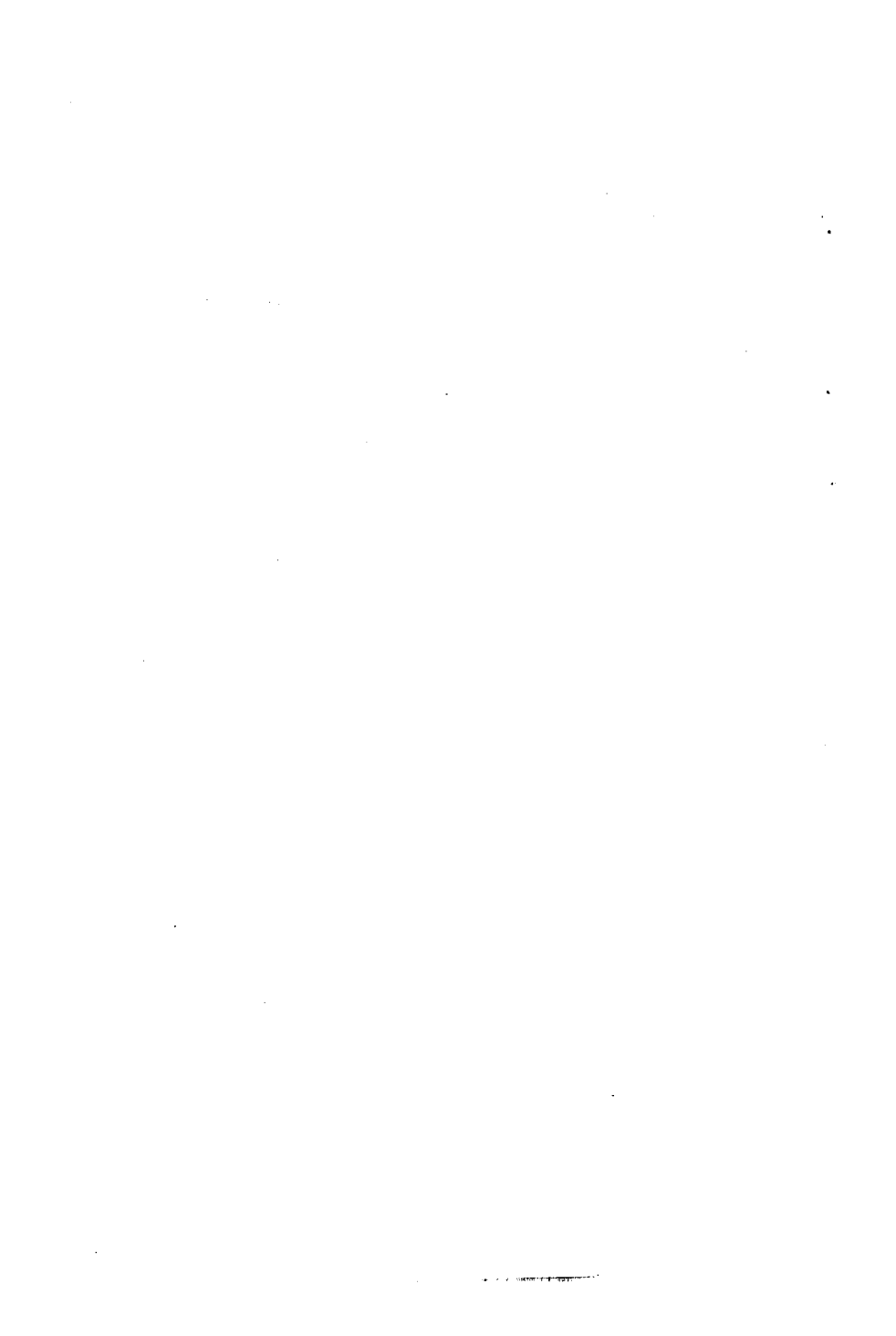
由精神松懈产生的裂缝	262
婚姻就是要互相体谅	264
因彼此不能互相满意所以要相互理解	264
如何达成婚姻生活的理想	267
缩短彼此间的差距	267

少女修养爱与性之章

爱是甜蜜的，性是快乐的	271
你应该从何处着手	271
想要完全占有所爱的人	272
爱是牺牲，性是占有	276
牺牲的悲剧与自我表现的幸福	276
女性的理智可导致自我意识的确立	279
如何处理婚外性行为	282
女人应为学习而生存	282
查泰莱夫人的情人	283
内心的震悸所导致的结合	285
女人由性的自觉来寻求自我	288
爱与性的意义与行为间的关系	290
少女对“性”应有的认识	293
由女人所写的女性论	293
必须牢记在心中的女人命运	295
绝对的男人和绝对的女人	298
如何才能作个自由的女人	301
女性的自由掌握在男人手中	301
女人必须挣脱“第二性”的桎梏吗？	304

爱与性观念的转变	307
奉献自己才能发现自我	310
保持“处女”是最好的礼物	313
我还是主张“处女是最好的”	313
一盗、二婢、三妾的男人心理	315
要求女人给予母性爱的男人	317

東方少女的修養
春之章



如何用衣服表现外在美

服装——外在的表现

在此先谈谈文字的奥妙。我们俗称鸡年为酉年。“酉”字依其形象，类似酒瓶，即表示：在每年的八月，便可将高粱酿成酒。这就是文字的妙用，借着一个简单的字，不但可以看出它代表的时令，也可得知产品问世的时间。

同样地，借由服装的款式，你便可得知季节的变换，更可看出时代与文化的背景。

一般人都有一种观念：过新年、添新衣、戴新帽。

所以，每逢春节期间，做父母的，一定会带着全家大小，穿梭于各大百货商城，选购新衣。习惯上都认为厚重的冬衣，才喻表富贵；华丽的新衫，才表示高雅。即使是家境清苦者，也会想尽办法添购

新装，增添喜气。

事实上，穿着一件素雅轻便的裙子，配上一件小领毛衣，不也是清爽可人吗？“过新年、添新衣”的观念，已经不符合现代的社会了。

我曾在报上看过这句诗：

“身着春衣，送黄昏。”

这句诗，给人一种曲终人散的落寞感。我们不难体会出，当一个穿着春装的少女，荡漾于人世的欢场中……她高兴、她愉快、她欢唱——但是，当春节即将结束的最后一个黄昏，她依恋地望着远方的落日……因为，随着春节的过去，她又将披上旧衫，担上劳苦的工作。

可见，服装虽无灵气，但能带给人类精神上的满足；相反地，也可以带来无限的感伤。

爱美，是人的天性。它不因岁月的增长而磨灭。更何况，现代的社会，更需要美的点缀，才能使之更生动。

在无意间，若是在荒芜的庭院中，发现了一朵鲜艳的玫瑰，你必定会感到讶异……这朵小花为死寂的院落，增添了生的气息，会令你忍不住多看几眼。

相同地，一个装扮得体的少女，不但能使自己身心愉快，更可将这份愉悦、清新，带给她周遭的人群。即使在紧张的考场、繁忙的办公室，都会因你合宜可人的装扮，而使人有沐浴春风之感。这也是服装的妙用之处——连系双方的情谊，消除彼此