

张大群 程映霞 编著
湖北人民出版社

现代女性风采大全





现代女性风采大全



张大鄂 程映霞 编著

湖北人民出版社

鄂新登字 01 号

图书在版编目(CIP)数据

现代女性风采大全/张大鄂,程映霞编著
武汉:湖北人民出版社,1996.8
ISBN 7-216-01930-X

I. 现……

I. ①张……②程……

II. 妇女—生活—现状—介绍 世界

IV. D441.7

湖北人民出版社出版·发行

孝感日报印刷厂印刷

850×1168毫米 32开本 24.5印张 5插页 612千字

1996年8月第1版 1998年6月第2次印刷

印数:9 141—13 190

定价:28.00元

愿你的一生光彩照人

这是一本精心地为现代女性写的书。

我们所说的现代女性，不仅仅是指传统意义下的具有民主性与进步性的贤妻良母，而且更是在现代社会中推动着现代社会科学的发展和人类文明的进步的主力军之一。“妇女能顶半边天”，它也不仅仅是人民领袖毛泽东生前的一句最高褒奖，而且更重要的是新中国的女性在社会生活各个方面的一种伟大实践。君不见，从农村到工厂，从学校到商场，从部队到医院，从航运到外贸，哪里没有女性那娇美的身影？哪里没有年轻姑娘那银铃般的笑声？现代女性再也不是过去那种被严重地束缚于“三纲”之下大气不敢出、一声不敢吭的柔弱女子，也不是从前那种两耳不闻窗外事、一心围着锅台转的家庭妇女，而是在社会主义制度的阳光雨露滋润下，在党和社会各界人士的关心和爱护下，在争得自身的解放的基础上，求得真正意义上的男女平等的现代社会的新女性。然而，现代女性应该怎样在社会中找到自己人生的坐标，去实现自身的价值，展现自己的魅力呢？本书的作者们提出了如下建议，谨供姐妹们参考。

作为一个现代女性，第一，应该正确地科学地认识自

己,包括了解自己在短暂而漫长的一生中,有哪些与男子有别的生理特征和心理现象,从而使得自己能够坦然地去面对人生;第二,应该学会怎样地去礼貌待人,讲究社交的方式方法,这对女青年而言尤为重要,因为它将是你走向社会、走向成熟须臾不离的杠杆、桥梁和工具;第三,应该懂得怎样去追求和享受真正的美,学会科学地梳妆打扮,为美化生活而增色添彩;第四,应该懂得怎样正确地去对待恋爱和婚姻,为破除封建主义和资本主义旧的婚恋观,建立社会主义新的婚恋观而努力奋斗;第五,应该学会怎样做一个名副其实的“半边天”,摒弃旧时代对女性的歧视和偏见,充分地发挥自己的聪明才智,在求职时与小伙子们决一雌雄,在工作岗位上与男子汉们一较高低;第六,应该学会怎样做一个现代家庭中的严慈的母亲,将祖国的“花朵”打扮得更加绚丽夺目,将下一代培养成为21世纪的栋梁之才;第七,应该学会怎样做一个现代家庭中的好管家、好后勤、好采购、好司厨,增强家庭成员的体力与智力,为他们营造一个舒适的“港湾”和理想的家园;第八,应该懂得怎样捍卫和维护自己的尊严,勇敢地拿起正义和法律这个锐利的武器,有理有利有节地同一切损害和侵犯自己权益的不法的和犯罪的行为作斗争;第九,应该丰富8小时之外和双休日的生活。有一点业余爱好,如琴棋书画等,因为它既可以活跃生活,又可以培养自己那雅致的情趣和陶冶自己高尚的情操;第十,还应该有一点“春蚕到死丝方尽,蜡炬成灰泪始干”的牺牲精神,努力地站好人生最后的一班岗,为社会和历史留

下一笔颇为丰厚的精神财富。

由此可见,要做一个人人们交口称誉的现代女性并不是那么容易。不过,重要的是:坚冰已经打破,航道已经开通,本书的作者们坚信:只要咱们大家一起来努力,尤其是女性朋友们自己更要加倍地努力,我们这个社会里一定会涌现出更多更多的光彩照人的现代女性,让我们翘足以待吧!

张大鄂 程映霞

1995.12.12.

于白云黄鹤

目 录

愿你的一生光彩照人	1
一 独特的生理 奇妙的心理	1
女性的生殖器官及其功能	1
女性各阶段的生理特点	4
月经是女性独特的生理现象	6
月经初潮是女性发育期的重要标志	7
如何注意经期卫生	8
不要轻视女性的痛经	10
怎样防治少女的闭经	12
怎样防治功能性子宫出血	13
怎样防治女性房事后的腹痛	14
白带异常是怎么回事	15
防治宫颈糜烂的方法	17
乳房发育不正常应该怎么办	19
如何保护乳房	22
莫名其妙的女性多毛症	24
女性长有蝴蝶斑是“不贞”吗	26
不要小看了性病	27
近亲结婚为什么会生低劣儿	30
为什么要做婚前检查	32
婚前处女膜是否会破裂	33
受孕需要具备哪些条件	34

受孕的最佳时机	35
怎样计算预产期	36
预防流产的措施	37
怎样知道自己是否怀孕了	38
要重视胎动计数	38
安然度过孕期	39
孕妇服药要慎重	40
分娩时怎样减轻阵痛	42
产褥期要注意什么	43
正确选择避孕的方法	44
基础体温的测量	45
人工流产的最佳时间	45
少女应该克服社交中的心理障碍	47
害羞心理的利与害	48
虚荣心理要不得	49
挥之不去的烦恼情绪	51
正确对待好奇心	54
妒忌心理是一种卑劣的情感	55
患了神经衰弱怎么办	57
对少女进行性教育的必要性	59
度过青春心理振荡期	61
女性在恋爱中的心理弱点	63
大龄女性怎样克服求偶的心理障碍	64
有的女青年为什么在恋爱时会“失身”	66
自卑心理是女性自立自强的绊脚石	69
孕产妇有哪些异常心理	71
职业女性怎样排除成功的心理障碍	72
中年妇女要解除心理上的压力	74

女性保持心理平衡的 10 大要诀	76
你的心理状态是否健康	78
做好妇女更年期的心理保健	79
二 礼貌的社交 待人的学问	82
给人留下美好的第一印象	82
社交场合里怎样称呼	83
如何进行自我介绍和相互介绍	84
你会行握手礼吗	86
交换和收存名片的学问	87
熟记人名有助于你的社交	88
路上碰到熟人要主动地打招呼	88
如何选择和保持社交的“空间距离”	89
讲究次序是社交场合必须懂得的基本常识	90
与人初次见面最好穿习惯穿的衣服和鞋子	91
面对相貌不扬怎么办	91
走路也有学问	92
站有站相、坐有坐相	92
运用眼神要做到“神要达意”	94
社交场合里怎样邀请别人	94
要懂得出席宴请的常识	95
如何向他人祝贺	96
送礼要看对象	98
赠送花卉的礼节	99
怎样热情地迎接客人	100
怎样热情地款待客人	102
以礼送客不是多余的客套	103
讲究约会的礼节	104
女性参加舞会须知	105

要勇于开口发问·····	106
巧妙地反驳他人·····	107
即席讲话可以培养你的思维敏捷·····	108
与人交谈是女性社交成功的砝码·····	109
要做一个善于倾听他人谈话的听众·····	111
说服他人并不容易·····	112
“恭维”别人要掌握分寸·····	113
培养自己的幽默感·····	115
开玩笑不要过份·····	116
女性劝架多用柔言细语·····	117
学会安慰人·····	118
掌握拒绝他人的技巧·····	120
如何对付尴尬的局面·····	121
怎样控制自己的怒气·····	123
面具是社交中自我保护的“铠甲”·····	124
你会探望病人吗·····	125
处理好邻里之间的关系·····	126
串门是联络感情的交际形式·····	128
处理好同事之间的关系·····	128
如何对付上司的刁难·····	130
成功时不要忘记了老朋友·····	131
三 巾帼的魅力 媚人的红装 ·····	133
化了妆的女性更漂亮·····	133
职业女性 15 分钟化妆术·····	134
眼睛不美的姑娘化妆法·····	135
眼角皱纹的消除法·····	137
哪些女性不宜做双眼皮·····	137
明眉美睫的妙方·····	139

假睫毛的使用.....	139
睫毛会越剪越长吗.....	140
戴近视眼镜者应怎样修饰眼睛.....	140
戴隐形眼镜者应怎样修饰眼睛.....	140
眉毛的修拔.....	141
各种脸型者的修眉术.....	141
颈项的护理与修饰.....	142
不要忽略耳朵的化妆.....	143
怎样使丑鼻者俊俏起来.....	144
美唇的技巧.....	144
手的保养与美化.....	145
指甲的美容.....	146
各种脸型的女性化妆术.....	146
如何在不同场合里装扮自己.....	148
胭脂与脸色的健美.....	150
口红与面部化妆、头发、服色和牙齿的匹配.....	150
香水的选用与使用.....	151
使你红颜常在的敷面美容法.....	153
面部按摩的诀窍.....	154
蒸气焗面美容法.....	155
面部去皱美容法.....	157
孕妇面部按摩美容法.....	157
健美皮肤 10 法	158
定期洗脸皮肤.....	160
睡眠美容 20 法	160
沐浴后为什么不宜立即化妆.....	162
夏季美容化妆的技巧.....	162
秋冬季皮肤的护理和化妆.....	164

晚间护肤为什么要用水剂化妆品	164
你会洗脸吗	165
一周美容法	166
怎样卸妆	167
提防化妆品过敏	167
哪些女性不宜使用化妆品	169
美容应注意些什么	170
不用化妆的美容	170
微笑美容	171
水美容法	172
阻碍与鼓励也能美容	172
食醋可以美容美颜	173
美容是可以吃出来的	173
蔬菜、瓜果是价廉物美的美容护肤品	174
怎样预防和祛除雀斑	176
消除口臭的诀窍	177
香皂的使用方法	178
护发秘诀	178
各种脸型女性的发型	179
稀发女子的美发术	180
自制大方雅致的发型	180
哪些女性不宜留披肩发	181
烫发后怎样进行保养	182
护发的洗、梳、理	182
如何消除白发	183
假发的保养	184
女性各种身材的穿着	184
体型的健美	185

恋爱姑娘的着装诀窍·····	186
服饰颜色的配套艺术·····	187
各种脸型女性衣领的选配·····	188
讲究内衣的配套穿着·····	188
鞋子怎样和衣服协调·····	189
穿出俏丽的健美裤·····	190
穿出潇洒的牛仔裤·····	191
穿出四季飘逸的裙裤·····	192
胖人巧打扮·····	193
体态过异者怎样选购裤子的款式·····	193
风衣的选购·····	194
帽子与服装、脸型的协调·····	195
泳装的选购·····	196
穿高跟鞋的利与弊·····	196
佩戴项链使你更美更俏·····	197
扎耳环眼要注意些什么·····	198
耳环与脸型、发型、肤色的匹配·····	199
你会戴戒指吗·····	199
翡翠戒指的鉴别·····	200
真、仿水晶石的鉴别·····	201
黄金首饰的鉴别·····	201
金首饰里的“K”是什么意思·····	203
首饰的清洁·····	204
怎样配戴眼镜·····	204
戴针的选购和佩戴·····	205
巧用围巾添风采·····	205
漂亮的菱格为裙装上装饰·····	206
衣袋的装饰和巧用·····	207

穿袜的艺术·····	209
健美有哪些标准·····	210
眯眼美容术·····	211
牙齿的美化·····	212
胸部的健美·····	213
女性要讲究步态美·····	214
简便的腿部健美法·····	215
脚部的修饰·····	216
腰、腹、臀部的健美操·····	216
立时见效的健美操·····	217
5分钟睡前保健美容操·····	218
使乳房丰满健美的诀窍·····	219
细腰有术·····	219
美臀有术·····	220
四 甜蜜的爱情 幸福的婚姻 ·····	222
女子能否主动地去追求男性·····	222
属相不对不能结婚吗·····	223
写情书的ABC·····	224
不要轻信征婚启事·····	227
爱上一个已婚的男人怎么办·····	228
带着恋爱的色彩去赴约·····	230
初恋七忌·····	232
如何去了解恋爱对象·····	233
怎样辨别男人的性格与气质特征·····	235
他是否真正地爱你·····	237
摆脱单相思的方法·····	239
拒绝求爱的技巧·····	241
摆脱失恋痛苦的途径·····	243

为何会失去男朋友.....	245
珍惜自己的处女贞操	247
失身女子的再恋爱.....	248
怎样才能找到一个如意郎君.....	249
理想的丈夫有标准吗.....	251
女性结婚的最佳年龄.....	253
临近婚期应该做好哪些准备.....	253
婚期的最佳选择.....	255
安然度过新婚适应期.....	256
你是否了解自己的丈夫.....	257
婚后创造一个浪漫的爱情气氛.....	258
婚姻不是爱情的坟墓.....	259
如何保持婚后的甜蜜和活力.....	261
婚后怎样增添女性的魅力.....	263
怎样激发丈夫的爱情.....	265
丈夫有了“外遇”该怎么办.....	267
婚姻危机的信号.....	268
夫妻离异的五大因素.....	270
发现丈夫捞私房钱怎么办.....	271
正确地处理妯娌之间的关系.....	272
正确地处理婆媳之间的关系.....	273
五 求职的技巧 在岗的作为.....	275
千方百计地掌握求职的信息.....	275
从自己的个性出发选择职业.....	278
写好文情并茂的求职信.....	280
认真填写履历表.....	284
从心理上做好面试的准备.....	286
从服饰上做好面试的准备.....	288

控制面试过程中的紧张情绪·····	292
应付不同类型的面试·····	294
面试时要保持正确的坐、立、行的姿态·····	297
面试时怎样聆听对方的话·····	300
如何回答面试中常被提到的问题·····	303
如何回答面试中的难题·····	307
面试时要充分地显示自己的潜能·····	312
说服主管人员录用自己是求职成败的关键·····	316
面试后也不应该忽略礼仪·····	319
跳槽的准备工作·····	320
怎样自谋职业·····	323
职业妇女能永远保持一张笑脸吗·····	325
职业妇女要克服感情用事的弱点·····	326
职业妇女如何制定自己的奋斗目标·····	327
与顶头上司搞好关系是事业得以成功的保证·····	328
警惕你的女同事·····	330
“婆婆个性”要不得·····	331
巧妙地回避流言蜚语·····	333
职业妇女也能当好家庭的角色·····	334
六 严慈的母亲 科学的教子 ·····	336
如何进行胎教·····	336
新生儿的护理·····	339
新生儿的训练与教育·····	343
怎样为孩子购置玩具·····	345
用玩具磨练孩子的意志·····	346
怎样教孩子学说话·····	347
努力开发儿童学习的兴趣·····	348
教孩子识字认数是早期开发智力主要措施·····	350

创造一定的语言环境来帮助孩子学外语·····	351
正确地引导孩子看电视·····	352
注意培养孩子良好的生活习惯·····	353
注意培养孩子爱劳动的良好习惯·····	355
悉心培养孩子的自理能力·····	357
注意培养孩子的社交能力·····	358
保护孩子的自尊心·····	359
培养儿童创造力的方法·····	361
注意培养儿童遵守纪律和秩序的习惯·····	364
对儿童进行音乐教育的方法·····	365
画画是儿童喜爱的美术活动·····	367
生动形象的故事最容易被孩子所接受·····	369
应该对孩子进行性教育·····	370
节制母爱有利于孩子的全面发展·····	372
应该教会孩子保护自己·····	374
如何做一个有理性的母亲·····	375
应该教给孩子一个“不”字·····	377
孩子出现了过失怎么办·····	379
不要迁就孩子的哭·····	381
做游戏是孩子特殊的学习形式·····	382
孩子们的争吵用不着大惊小怪·····	384
不要用大人的尺寸来评判孩子们的打闹·····	385
帮助孩子适应幼儿园的生活·····	387
有针对性地制止孩子偏食的毛病·····	389
户外活动可以培养孩子的应变能力·····	390
应该保留和开发一块“儿童天地”·····	392
教育低龄的儿童不要言一或二·····	393
要教育孩子改掉坏习惯·····	395