

譯編薇亦沈

的女孩子

悄悄話



中華民國六十七年二月出版

女孩子的悄悄話

定價：六十元



• 印翻禁 • 權版有 •

者損破或誤錯訂裝有如書本
換調坊書本回寄請

出版者：

常春樹書坊

行政院新聞局出版登記證字號：台業字第〇三〇三號

地址：臺北市三民路一七巷八弄十六號

電話：九一一六四四

郵政劃撥：五四八六九九號常春樹書坊帳戶

編譯者：沈

亦薇

總監督：張

忠

發行人：張

左

羣

江

譯編薇亦沈

的女孩子

悄悄話





S0020758



坊書樹春常

書卷萬讀路里萬行

S 020758

譯編薇亦沈



的子女
話悄悄



S0020758



把握青春保持美麗·····	九
合乎自然就是美·····	一〇
含蓄美是最動人的·····	一一
妳是不是有內在美？·····	一三
多讀書可以培養妳的內在美·····	一五
天生麗質須要後天維護·····	一八
高貴氣質人人喜愛·····	二一
培養風度高貴大方·····	二四
和藹動人永受歡迎·····	二六
怎樣才會使妳更動人？·····	二八
女人的資產是什麼？·····	三〇
被忽視的美德·····	三二
窈窕淑女君子好逑·····	三四
女性風韻由何來？·····	三七
風姿綽約魅力十足·····	三九
動人的風姿要如何培養？·····	四一

錄目

如何增進魅力？	四三
容貌美艷不如儀態端莊	四五
美好姿態令人心怡	四七
養成優美姿態的秘訣	五〇
坐姿優雅增進魅力	五二
怎樣使你打拵得更美？	五三
髮型與臉型的配合	五五
你會使用香水嗎？	五七
妳知道怎樣使用手帕？	五九
怎樣美化妳的儀表？	六一
女子可不可以吸烟？	六四
顯微鏡下的男人	六五
妳對男性知多少？	六七
妳可了解男人的心理	七〇
男人心目中的女人	七三
婦女專家的女人觀	七五

你是否受男士的歡迎·····	七七
吸引異性的條件·····	八〇
男女之間應有的禮貌·····	八三
你是否在戀愛？·····	八六
戀愛改變了你·····	八九
如何獲得男友的歡心？·····	九一
你使男朋友傾心嗎？·····	九三
勿將男友當作付款專家·····	九五
男朋友為何對你疏遠？·····	九七
失戀了怎麼辦？·····	九九
不可靠的紙上愛情·····	一〇一
戀愛的十項誠條·····	一〇四
警戒被追求中的小姐·····	一〇七
聽他甜言蜜語害了多少青春少女·····	一〇九
一失足成千古恨·····	一二
怎樣和男友通信？·····	一五

從書信中了解男友個性·····	一一七
應付男朋友的方法·····	一一九
女孩子如何說不·····	一二一
真正的愛情是什麼？·····	一二四
一個有趣的測驗妳妒嫉嗎？·····	一二八
妳真的愛上了他嗎？·····	一三一
如果他向妳求婚了·····	一三三
如何選擇終身伴侶？·····	一三五
漂亮男女並非理想的對象！·····	一三八
當妳準備結婚之前·····	一四〇
結婚前的心理準備·····	一四四
如果妳要做新娘了·····	一四七
給結婚的小姐們·····	一四九
顏色·人·性格·····	一五二
年輕女性五種類型·····	一五四
女孩子的就業與適應環境·····	一五七

獨身女子如何安排生活？	一六〇
少女們如何對付陌生男人？	一六二
八個最危險的時機	一六四
遇到色狼該怎麼辦？	一六七
女性如何防護自己的安全	一六九
社交態度要檢點	一七二
少女們社交的禁忌	一七五
女孩子應有的社交風度	一七七
女孩作客的禮儀	一七九
社交場合意外事件的應變	一八二
妳會說再會嗎？	一八六

把握青春 保持美麗

青春是女性的資本，美麗却是女性的武器。在情場上，如果僅有青春而沒有美麗，等於商人在商場上僅有資本而缺乏經營的手腕，同樣會陷於失敗。拿資本與武器比較起來，後者更為重要。一個女性要征服一個男子，必須有犀利的武器——也就是要有美的儀表，才有把握。

所謂美麗，並非指什麼『天生麗質』這種得天獨厚的條件而言。事實上，情人眼裏出西施，美根本沒有一定的標準。不過雖然如此，屬於一般感覺所承認的美，仍舊有其標準尺度的。在這方面說，現代人已可以用人工去達到的目的，這不能不算是現代女性幸福的事。



女性美的條件不外兩點：一是軀體的美，另一是皮膚的美，軀體的美完全是建立在健康上面。因此，合理的運動和適當的食物滋養，已經成為一般公認的達到美麗目的的最好方法。至於皮膚的美，則可借助於各種可靠的保養皮膚的化粧品。健康的顧問是良好的醫生，美容的導師是富有經驗的美容專家，但最主要的是儀態美。這是每個要想達到美麗目標的女性所應注意的。

要想在情場上戰無不勝，攻無不克，必須把握自己的武器。健康是武器的本質，美容是武器的外表；兩者能夠兼顧，美麗才算得健全。

合乎自然 就是美

愛美是人的天性，只是美的程度有深淺，表現的方式有所不同而已，到底怎樣才算是美呢？一般人以爲濃粧豔抹便是美；我國古代以三寸金蓮爲美；現代西方，以大眼厚唇、高胸肥臀爲美……可見審美的觀念是因時因地因人而異的。

以我個人的看法，合乎自然就是美，譬如說：我們中國人的頭髮是黑色的，有些人爲了崇洋而染成褐色，弄成一頭枯草似的，十分難看，那就是違反自然。又譬如：人的嘴唇和指甲原來是淺紅的，若是流行白色的唇膏和白色的指甲油，塗上去就像個失血的病人，給人以恐怖的印象，這也是違反自然。



女人爲愛美而打扮，首先必須注意到身份與年齡，五六十歲老太太穿紅著綠、珠圍翠繞，中年婦女梳阿哥哥頭，著迷你裙，十七八歲少女梳高髻，厚厚脂粉；家庭主婦學明星打扮，女學生塗眼膏，著歌女裝束……，都會給人以不忍卒睹的滑稽印象，使人覺得你是個小丑。

真正懂得審美的人，也必定懂得打扮，她不需要大量的化粧品，不需高貴的衣飾，淡淡素服，就會雅淡宜人。無他，懂得『合乎自然』，以及懂得配合身份年齡之故也，眞善美三者是相輔而行，不可分離的，能夠配合眞與善的，那就是無上的美了。

含蓄美 是最動人的

美女之爲美，貴乎有含蓄，只要四十分人才便可以顯得美麗動人，否則形態浪漫，沒有耐人尋味的矜持，活像一隻野貓，只會予人以潑辣的感覺。

含蓄的美會造成一種神秘感，這便是女人最動人的特質，同時亦可以說是女性一種情感上的嫵媚，這種美麗對於異性所產生的反應，差不多就等於猶有餘甘的美酒佳餚。

一個美麗女人之所貴，在乎有表情，如果只有美麗的面貌，不顰不笑如一個不會動的木美人，是不會惹人好感的。



很多女人都曉得穿上豔麗的衣裳，亦不會忘記在臉上塗上脂粉，但如果不會嫣然微笑，便會使人覺得她是欠缺了一種什麼重要的修飾似的。

時髦的女郎愛好戴上新型的眼鏡，如果爲了矯正視力自然是無可厚非，否則便會掩蓋了顧盼生姿的表情。

愛俏的女人特別愛好時裝，近年來女性所穿的時裝，日漸趨於暴露，失却了神秘感，這一類時裝的目的，不過在乎引起新的刺激却没有抽象的風韻。

曾經有一個時期所流行的布袋裝，不特不會引起人們的想像力，還掩蔽了身段而造成可笑的结果。

關於三點式的泳裝，表面上是頗具性感的，但實際上穿起來會使人感到那只是一團肉，沒有美態可言，有人說法國革命前的女子服式，是一種美麗的女子服裝，這正是由於這些服裝具有含蓄的特點，穿了它的女子身段是否婀娜窈窕，只可從猜測中得之，這便造成一種真

正難得的神秘感。

化裝會引起人們的幻覺從而造成一種神秘感，可是不倫不類的化裝，如在眼蓋上塗上藍色的暗影，手指甲塗上金色，或過於誇大用口紅改造口唇的輪廓，均會使人產生不自然的感覺。

總之在表情上，饒態及修飾等的造作，如果能夠達到自然而含蓄的境地，表現出一種高尚的神秘感，那才是最動人的神韻啊。

妳是不是有

內在美？

大多數女性都犯了一個毛病，即過份重視面部美和身段美，天天只知道塗脂抹粉，或是束腰隆胸，却忽略了培養一種真正的永恆的美，這種美就是『內在美』。

有人稱內在美為內心美，或內型美、心靈美。女性具備這種美才能真正吸引著異性，而且永遠的吸引著，不像那些只有外型美的女性，年齡超過三十歲，便有人老珠黃之嘆了。

究竟內在美是一種什麼東西？誰有內在美？誰沒有內在美？抑或每一個女性都有？下面有些問題，它可以替妳解答這些疑問。假如妳



願意誠懇的去回答下列每一個問題，妳便可以測驗妳有沒有內在美，有的程度有多少？

- (1) 妳是否知足常樂？
- (2) 妳是否隨遇而安？
- (3) 妳的處世態度是否有人無己？
- (4) 在人前是否常常表現笑口常開，心情愉快？

(5) 妳表現出來的笑口常開，心情愉快，是否發自心底？

(6) 當妳聽音樂的時候，心裏是否有搖搖擺擺的感覺？

(7) 妳對兒童的一切是否很關心（不論已婚或未婚）？

(8) 妳看到玩皮的小孩子，或者他們對妳做惡作劇的時候，妳是否感到討厭？

(9) 當妳見到畸形發育的兒童或殘廢的兒童，妳是否很同情他們？

(10) 當妳和孩子在一起的時候，妳是否也很樂活潑起來，好像自己的童心也出現？

(11) 妳喜歡和孩子們一起玩耍，或者帶他們出去玩嗎？

(12) 當妳看到那些美好可愛的東西時，妳會感覺心情愉快，樂不可支嗎？

(13) 假如妳遭遇不幸，對於比妳更不幸的人，妳會深切的同情他，而且感覺自己的不算一

回事嗎？

(14) 對於初次見面的人，妳的態度是否特別一點？

(15) 妳是否有突然改變情緒的本領？譬如當妳受到刺激或者悲傷的時候，爲著適應環境或有喜事來臨，妳能夠改悲傷爲喜悅，轉憂慮爲快樂嗎？

以上十五個問題裏面，如果妳的回答『是』有三分之二以上，那麼妳是一個具有內在美的人了。假如妳回答的『是』字只有半數，妳是一個具有普通內在美的人；但是，倘若回答的『是』字，連三分之一也沒有，那麼在姊妹群中，妳是一個問題人物了。

多讀書

可以培養

妳的內在美



家庭與婦女分不開，也不容分開。這是天經地義的事；可是每當婦女與家結下不解之緣後，與書本却絕了緣。不但事事如此，抑且一般觀念亦復如此，這並非過甚其詞。以一般情形觀之，一個女人之讀書，好像只限於她本身還在學校求學的時期；過了這時期，自然而然與書本脫離了關係，而大家也認為是理所當然的事！

我曾遇到一種情形，使我感觸良深。有一次，我逛至鬧區，走進書店瀏覽，忽然一位穿着入時，儀表高貴的婦人，帶著一個同樣裝扮



入時的女孩，走入書店。在塞滿了通俗作品的書架前，她徘徊良久，似乎找不到所要的書。她便向站在旁邊的店員問了一句話。那店員帶了滿臉的詫異神氣，似乎一怔，然後反問她；於是才領她到另一面放置專門性書籍的架子那邊去。

這種感觸，我不認為是我的過於敏感；我覺得那店員所表現的詫異不僅是他個人的，正可以代表著一般人的。一個太太愛好讀書已是難能可貴的事，更不必說到新的理論書了。大多數的家庭婦女結婚後，不是終日忙於油米柴