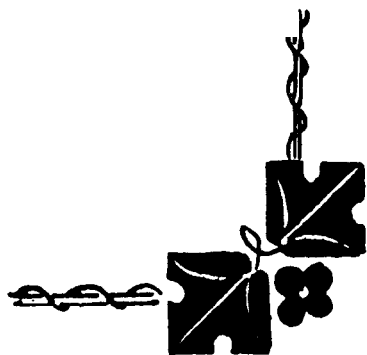




現代少女須知

現代少女須知



现代少女须知

编者：本社编

责任编辑：吕 凌

装帧设计：方 林

南海出版公司出版发行

黑龙江省新华书店经销

四子王旗印刷厂印刷

787×1092毫米 32开本 6.25印张 145千字

1989年8月第1版 1990年7月第2次印刷

印数,21,000—31,000册

ISBN7—80570—079—6/1·8

定价：2.35元

目 录

第一章 谱出恋爱的组曲

- 一、迈入爱情的门槛····· (3)
- 二、蓬门今始为君开····· (5)
- 三、众里寻他千百度····· (9)
- 四、互补一片情天····· (15)
- 五、如何对他说“不”····· (18)
- 六、使君有妇爱之不得····· (22)
- 七、择偶诸诫····· (25)
- 八、谨守最后一道防线——贞操····· (29)

第二章 携手步向红地毯的那端

- 一、婚前的心理准备····· (37)
- 二、婚前健康检查····· (40)
- 三、文定之喜····· (43)
- 四、新娘化妆····· (45)
- 五、有情人终成眷属····· (48)
- 六、新娘须知····· (51)
- 七、新婚时的避孕法····· (54)
- 八、蜜月旅行····· (56)

第三章 女性的生理医学

- 一、女性的身体构造····· (63)
- 二、月经····· (69)
- 三、妇科的疾病····· (76)
- 四、女性的癌症····· (96)

第四章 偷尝禁果的代价

- 一、性是什么?·····(109)
- 二、男性的身体构造·····(109)
- 三、认识性行为·····(113)
- 四、婚前性行为的是与非·····(114)
- 五、防护措施·····(115)
- 六、如何防患色狼·····(116)
- 七、谨守你的秘密·····(119)

第五章 女为悦己者容

- 一、芙蓉如面话保养·····(125)
- 二、四季不同的皮肤保养·····(128)
- 三、必备的化妆品·····(130)
- 四、化妆品的选择及维护·····(132)
- 五、化妆十大禁忌·····(135)
- 六、十分钟速成化妆法·····(137)

- 七、唇部的化妆····· (139)
- 八、舞会的化妆····· (142)
- 九、属于年轻的你——淡妆····· (143)

第六章 穿出与众不同的风格

- 一、服饰与脸型····· (147)
- 二、服饰与体型····· (149)
- 三、衣著与场合····· (152)
- 四、服装与色彩的搭配····· (157)
- 五、装饰的艺术····· (158)
- 六、从服装看个性····· (163)
- 七、衣服饰品的购买····· (165)
- 八、穿着得体、穿出风格····· (168)

第七章 发诸内心而迷人的气质

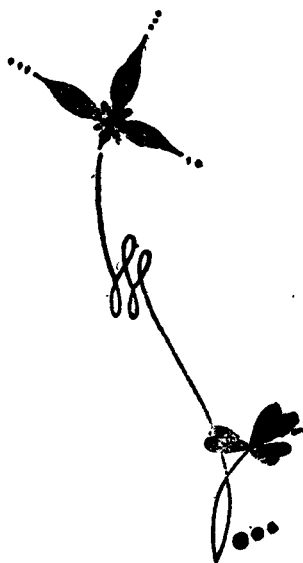
- 一、窈窕淑女，君子好逑·····(171)
- 二、可人而出色的谈吐·····(173)
- 三、仪态的端庄胜于容貌的美·····(175)
- 四、少女应有的社交风度·····(178)
- 五、面对批评时应有的修养·····(179)
- 六、你会更具魅力·····(181)

第八章 闲情逸致，美化生活

- 一、满室生姿花影舞..... (185)
- 二、绿意盎然话盆栽..... (191)

第 1 章

譜出戀愛的樂曲



11 11 11

11 11 11

11 11 11

11

一、步入爱情的门槛

女孩，当你由花样的葳蕤年华逐渐迈入成熟阶段时，是不是在心房里也悄然升起对爱情的憧憬；对未来白马王子的企盼呢？它犹如一抹轻纱，笼罩在你轻柔的心头，看似真切却又朦胧，于是这个“渴望爱人，同时也渴望被爱”的小精灵，便在你心潮中钻进钻出，扰得人忧喜不定。

“恋爱”是一杯甜蜜蜜却稍带苦味的酒，其香醇度使得多少少女正偷偷吸吮着它，然而却还有更多的女孩徘徊在窗外，想要尝试而不敢。初恋总是美丽的，但是如何使得心仪的男孩感受到你款款情素及动人的内在美，就得看你如何散发爱的讯息！

在爱情的天地中，女孩子要强烈地吸引住异性，不能仅靠外表的美丽，因为藉此所获得的并不是单纯与衷心的，更难得幸福的久远。一位聪明的女子，会运用她的智慧及才能，紧紧握住男孩的那颗心，将本性真情流露，不图外表的娇柔做作，而散发女性的内在美。如此，在爱情的进行中，你将是成功者。

如何吸引异性，让他的视线停留在你的身上，使得他的

心中漾满了你的倩影,这里有几点概括性的原则,提供参考:

一、诚挚的态度:

这是吸引男性的首要条件,诚恳地对待他。最要不得的便是有些女孩为博取男孩更多的关心,或贪图一己之便,而养成说谎的习惯,时日一久、终有东窗事发的一天,届时不但造成尴尬,甚且让男孩子贬低了自己的人格。所以女孩千万要爱惜自己的羽毛。

二、大方的举止:

大方而不自卑,人们会因着你从容,愉快的神情,感受你的温柔婉约,而男孩也会在不感到别扭或拘束的情况下,表现出他的本性。

三、整洁朴素的仪容:

爱美是人们的天性,但要合乎自然为主。时常让自己保持整洁舒爽,淡雅宜人,不需刻意装扮得艳丽浮华,气质便流露于其中。

四、清淡的化妆:

年轻的女性在脸上薄施脂粉,更能惹人爱怜,唯需注意的是“恰到好处”,以少许的化妆只配合高度的化妆技巧,将自己的脸部轮廓及特点表现出来。

五、悦耳动听的谈吐:

与人交谈,要显得和蔼可亲,谈吐风趣。时常注意自己的音调、语气,切莫发出尖锐、含糊的杂音,尤其不能在言语间夹杂不雅的字眼。

六、培养专门的嗜好:

专门的嗜好会使你与众不同,突出个人的风格,甚至因此更易与人沟通,在社交场合获得更大的成功。

七、神采奕奕的容颜：

要想拥有容光焕发的神采，就需要有充足的睡眠，不要借睡眠时间去作无谓的消耗，试着使自己每天多睡一小时，数周之后你将拥有更清新的头脑和机灵的应变能力。

以上数点都是简单的理论，实际要执行起来却不那么容易，若能牢记在心，融入生活举止中，持之以恒，使规范成为习惯，久而久之，高贵自然的气蕴，便会涓涓滴滴流露出来，那么，你将会是一位仪态万千，风姿绰约的可人儿了。

二、蓬门今始为君开

每一位女孩都在心中暗暗勾画着属于自己的白马王子形象，且因人而异，有人钟情身材魁梧、体格健壮的男子；有人则喜欢温文儒雅，慢条斯理的男性；有人希望自己的情人是个天下最俊美男子；更有人主张，任何条件都比不上口袋里荷包充实来得重要。也就是说，各人的标准、眼光是相当分歧且主观的，因此，何谓“白马王子”，就得依个人观点而加以论断了。

由于女孩子对爱情的憧憬、往往在“白马王子”出现时，对于所谓的爱与喜欢常无法理性的区别，尤其是心智未臻成熟的少女，更是令她们迷惑。

“喜欢”与“爱”要加以分别，可以这么说，所谓“喜欢”，首先，要对他有好的观感与评价；其次，对他产生信任与尊敬之心；最后，可感受到自己和他之间有着某些相同的兴趣或嗜好，如此，便可构得上“喜欢”的程度。

而“爱”则是另一种更深层的感情。它有以下几个特点：

一、当彼此产生感情时，他会时时盘据在你翻腾不已的心湖，使自己无法不想他。

二、改变自己一向的态度和对事的看法，渐渐与他的习惯契合。例如：本就讨厌看电影、跳舞的，却会因为他的喜欢，不知不觉地也热衷起来。

三、会谅解他的过失与缺点，譬如，你向来反对喝酒，而当他手执酒杯邀你共饮时，你反而会浅尝一点，或是对他说喝一、二杯是无伤大雅的。

四、开始会关心他的前途、事业以及生活的种种。

五、爱使两人有亲密的感觉，且无需借言语的沟通。并对他产生全然的信任感，犹如对自己一般。

你如有以上这些迹象，便表示你已接受这位男孩，开始迈入恋爱的门槛了。

产生好感后，男孩便会寻求各种机会来接近他所心爱的女孩，而初尝爱情滋味的女孩，常会感到手足无措，并因缺乏经验，而不懂得如何去处理及善后，或者有时会因一时情感冲动而做出错事，招惹烦恼而坠入无底深渊中，不能自拔。

下面试举几种例子，教育你在何种情况下，将采取何种应急措施：

一、若他约你出游，欲到你家中接你同行时，该怎么处理呢？

可先介绍家人与他认识，陪他坐会儿，或是给他一份杂志或报纸然后入内再稍事装扮一番，便可出门游玩。

切记不可装扮妥当，一心在家等候，这会让他觉得你的殷切盼望，但也不要等他来后，才开始化妆、如此，只会导

致他下次不守时的心态。

二、若他邀你一起前往餐馆享受丰盛的晚餐时，该如何应付呢？

男孩子为了礼貌，必然会在点菜时，征求你的意见，或是将菜单交给你点，这时，你要能适度地表示意见，千万不可矜持而含糊的答一句“随便”而了事。不过，在点选菜类时，得顾及菜价是否会超出男孩的负荷。

至于付帐的问题，是久受争论的，一般情形是男孩约女孩，则付帐一定是他的事。但偶而也不妨由女性摊付，毕竟全由男孩负担，长久下来，他也会大感吃不消。不过，有时男孩为显示其男性的尊严，不喜欢当众集钱付帐，碰到这种情况，蕙质兰心的你，不妨使用一些巧妙的方法，如结帐后将钱私下还给他，或是以请他喝果汁、看电影等名目，达到双方平等的地位。

三、如果与他同行于街上时，该注意那些？

他如是一位懂得礼节的男子，自会拣选靠近马路的一面行走而让你走内侧。在人多或车辆拥挤时欲过马路，由他挽着你的手臂或牵着手穿过，不必太在意，这是现代男子应有的礼貌。

不要让彼此行走次序成为一前一后，除非在狭道，为安全起见，可由他在前领路。

四、若他约你看电影，于放映中，突然握住你的手，该怎么办？

这时，你仍应专心看着电影，不需有害羞的表现，过一会，自可借顺头发、拿手帕或其他小动作，将手抽回。当然，这仅限于因他握着你的手，使你感到不自在或不愉快时。

五、若他邀你一同参观某展览时，你该如何表现呢？

就参观的内容，倾听他发表高论，即使自己是个中高手，也不妨静听他的滔滔不绝，适时地讲些自己的感想。即使对此展览毫无兴趣，也不要表现出不耐烦的神情，应抱着“既来之，则安之”的心态，便能愉快地结束一次观赏。

六、约会临近尾声，他要求下一次的约会，该怎么办？

表示需经考虑后，改天再给予答复。

若真不愿意再与他见面，可借家长不允许自己经常外出或以喜欢单独调配自己时间，不愿他人打搅为由，拒绝他的约会。

女孩在刚开始约会时，对象多是不固定，以便有更多的选择机会。若与男友的关系还不十分稳定，最好仍保留各自与朋友相处的时间，才不会将自己的社交生活阻断，万一感情受挫后，新生活也才能在短期内展开。

约会的地点，十之八九的情人都希望找个“幽静、无人打搅的僻雅处”，但是这往往是初约会女孩子极应避免去的场所，因为在此种花前月下，朦胧光线的环境中容易遮蔽个性。

可以借着家庭聚会，共同从事研究学习、或类似服务性的工作，从中更能真切地看出对方的理想、胸襟及谈吐，可培养的感情也就更真诚无伪。

女孩在赴约时的穿着，以能表现自己特点为主，切莫有以下的打扮：

一、露背装、低胸的衣服都不是赴约适当的衣服，最好不要穿，免遭轻薄。

二、最好穿套头的衣服，如果是有钮扣或拉练的衣服，

要谨防在拥抱时被解开。

三、任何约会场所，甚至是到郊外去，都忌穿极短的迷你裙。

四、穿裙时，别忘了穿丝袜，这也是阻隔亲密的好方法。

另外，约会需要注意的事项有下列几点：

一、不要将约会的对象看成未来结婚的对象，否则会使对方将亲密行为推展过快。

二、也别太快就坠入情网，得双方步调一致，才不致造成尴尬的场面。

三、约会时，女孩的矜持是必须的，但不要太过呆板，给人石膏美人的印象。

四、第一次的约会，千万别去参加舞会，以免因肌肤之亲而形成意乱情迷。

五、若临时有事不能准时赴约，得设法通知对方，莫让对方久候，这是不礼貌的。

六、不要倾诉自己的不幸遭遇，甚至喋喋不休地叙说着自己的事，那是极端不礼貌的行为。

七、约会时不要显得注意力涣散，或者对橱窗的货品流连不去，这会使对方有被冷落的感觉。

八、任何时间都要以礼为防线。

心中有了这些原则，便能使你有个愉快且不逾矩的约会罗！

三、众里寻他千百度

恋爱是结婚的跳板，因此选择一位信实可靠的男友，是

迈向成功婚姻的第一步。如何在形形色色的男孩中，选择可能是终身伴侣的男朋友，是一大学问。有些男孩专以甜言蜜语来骗取女孩的感情，甚至占女孩的便宜，可以避免自己陷入“采花贼”的陷阱，在面对一位男孩时，首先要仔细观察他的性格。

有几项要点必须牢记在心：

一、他的真实年令

外表虽可透露些许多年令的秘密，但也不是百分之百的准确，尤其是刻意要掩饰年令的男人。要想确切地知道对方的年令，有条妙计，就是突如其来地问他属于那个生肖，在他毫不思索，脱口而出时，不也就流露了他的年令秘密了。

二、那所学校毕业的

这不是在标榜“门当户对”，只是要侦测他的态度是否真切。若他告诉你是某著名大学毕业的，你不妨假意要他说说学校重要行政人物之名，诸如校长、教务长、系主任，或任课老师。再不就问他是那一届的学生？有过那些风云人物？曾有那些轰动的事情发生过，这一连串的问题，如是冒牌货，必然瞠目结舌，无以应对了。

三、他是否仍是单身？

观察他是否为有妇之夫，可从一些小地方得知。大部分的单身男子都没有带手帕的习惯，即是有，也是揉成乱糟糟的一团，且不常清洗。他的衬衫领缘也常有着污垢痕迹，衣服的接缝处常有脱线的线头。至于袜子有异味，那更是家常便饭。

四、是否伪造身份

有些男孩针对女孩爱慕虚荣的心理，而自称为某高级机