

活
风
采
大
全

当
代
女
性
生

封面设计：孙凤梯

当代女性生活风采大全

本社 编

中国青年出版社 出版

北京隆昌印刷厂印刷

新华书店 经销

787×1092 1/32 印 张25.925 574千字

1990年9月第1版 1990年9月第1次印刷

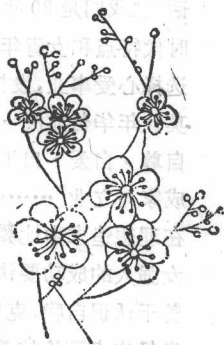
印数1-5000 定价 10.00元

内 容 提 要

这是一本当代女性小百科知识读物。它以两个文明建设为主线，撷取当代青年女性最关心的问题，包括女性美学、理想追求、爱情旋律、伦理求索、成才之路、法律顾问、女性生理、女性心理、体型健美、衣着打扮、社交艺术、新婚指导、优生优育、家庭医生、名言集锦、一代风流、吃的科学、房间美化、生活情趣等，以满足她们求知、求美、求乐的需要。

本书立足现实，紧扣生活，突出实用，具有较强的女性特点和时代气息，可作为城乡广大青年女性的常备书，不断为她们的学习工作和生活提供指导和帮助。

目 次



第一编 女性美学

- 求美——现代社会生活的大趋势 1
- 什么是女性美 2
- 女性美的光辉 4
- 女性美与事业心矛盾吗 6
- 要是你长得并不美 7
- 风度之美从何来 9
- 大自然之美的魅力 10
- 请接受艺术美的陶冶 12
- 爱情的美学品格 13
- 艺术与女性形体美 15
- 服饰中的形式美 16
- 美容与个性美 18
- 生活情趣与美 19
- 让美永远在你身边 21

第二编 理想追求

- 与女青年谈信仰 23

话说“我们是 80 年代的女青年”	25
时代特点和女青年的追求	27
选择心爱事业,发挥女性优势	30
莫让年华付水流	31
自尊·自爱·自重·自强	33
成家与立业	35
在理想追求中比翼齐飞	37
女强人的成功要诀	38
善于认识自我,克服女性弱点	40
发扬忠贞不渝的美德	42
当了妈妈以后	44
走过布满荆棘的坎坷道路	45
选好自己的座右铭	47
怎样把自己塑造成受人爱慕的姑娘	49

第三编 爱情旋律

当你收到第一封求爱信时	52
当你悄悄地爱上了一个小伙子	54
在择偶时应该注意什么	56
初恋时,要学会观察和了解对方	57
在第一次赴约时	59
在对方失约之后	60
当爱情的小舟搁浅时	61
爱,是不能强求的	63
当你百挑不中时	64
信任是爱情的天使	66
当你发现他不理想时	67
当你和她都爱上了他时	69
在你不爱的人纠缠不休时	70

爱情刚刚来临为什么又悄悄离去	72
当父母不同意自己的选择时	74
当你置身于热恋之中	75
第一次去见未来的公婆时	78
恋爱之果何时熟	79
结婚,是爱情的坟墓吗	80
婚后,可以有异性朋友吗	82
当夫妻发生第一次反目时	83
如果你的生活中出现了第三者时	85

第四编 伦理求索

“老吾老,以及人之老”	88
“幼吾幼,以及人之幼”	90
恋爱的道德	91
当恋人发生意外的時候	93
不做可耻的第三者	95
地位发生变化以后	97
兄弟姐妹情同手足	98
婆媳和,全家乐	100
翁媳之间要有父女情	102
姑嫂相亲,互相关心	104
妯娌要情同姐妹、和睦相处	105
睦邻是人之常情	107
莫把友情当爱情	109
长相知,不相疑	110
夫妻感情破裂以后	112
莫做讨人嫌的女性	114
勿做“长舌妇”	116

第五编 社交艺术

社交是一门学问	118
女性更善于交际	120
尊重别人也是尊重自己	121
诚恳待人应是女性的一种美德	122
在社交中如何择人交友	124
要充满信心去参加社交活动	126
社交能改变孤独的性格	127
女性在舞会上应注意的礼仪	129
女性在宴会上应注意的礼仪	130
吃西餐时要注意什么	132
鸿雁传书通情愫	134
与外国友人交往时的礼仪	135
你有知心朋友吗	138
“邻里好，赛珍宝”	139
女性与家庭	141
女性如何活跃在同事中间	142
社交与集体活动	144
“初次见面，请多多关照”	145
社交与风俗习惯	146
你打扰别人了吗	148
谈话的艺术	150
社交与服饰	151
社交与文化修养	153
“来而不往非礼也”	154
翩翩少女惹人怜	156
如何处理与男性的友情	157
“妒花女子应知羞”	159

维护参加社交活动的正当权益	161
要敢于说出“不”字	162
“亲姐妹，明算账”	163

第六编 成才之路

女性成才的生理优势	166
女性智力发展的优势	168
女性成才需要自信和进取心理	171
女性成才的必要条件——勇敢心理	172
女性成才必须有坚韧心理	174
独立自主与女性成才	175
家庭早期教育是女性成才的最初基础工程	177
家庭优势对女性成才产生的影响	179
家庭结构与女性成才的关系	181
举足轻重的中小学阶段	183
大学阶段对培养专门人才的作用	184
女大学生成才必备的内在条件	185
女大学生成才应抓的基本环节	188
社会实践是女性成才的决定性因素	189
女性成才的年龄特征	191
女性成才的分布特征	192
青少年女性成才的自我设计	194
女青少年怎样选择成才的具体目标	196
女青少年成才计划的制订	197
女青少年怎样构筑成才的智能结构	199
读书方法和读书笔记	200
中年女性发展设计的目标和特点	202
中年女性发展设计的内容	204
中年女性应注重心理卫生	205

老年女性人才的延续设计	207
-------------------	-----

第七编 一代风流

吕母	209
班昭	210
蔡文姬	210
武则天	211
李清照	212
黄道婆	213
秋瑾	214
何香凝	214
宋庆龄	215
向警予	216
史良	217
蔡畅	218
邓颖超	218
李贞	219
丁玲	220
冰心	221
王叔晖	222
新凤霞	223
关肃霜	223
红线女	224
林巧稚	225
吴贻芳	225
雷洁琼	226
林兰英	227
韦钰	228
修瑞娟	228

谢希德	229
吴健雄	231
刘胡兰	231
张志新	232
孔庆芬	232
武秀梅	233
梁凤颖	234
郎平	235
栾菊杰	236
张永珍	236
蔡特金	237
南丁格尔	238
居里夫人	239
甘地夫人	240
撒切尔夫人	241
科拉松·阿基诺	241
温尼·曼德拉	242
拉希贝·特里萨	243
贝·布托	243

第八编 名言集锦

理想	245
信仰	246
真理	247
人生观	249
心理	250
立志	252
爱国	253
时间	253

知识	254
学习	255
书籍	256
思考	257
谦虚	259
诚实	260
困难与挫折	260
勤劳与俭朴	262
团结与集体	263
道德与修养	263
青春	265
友情	267
爱情	269
幸福	271
美	272
健身	273
家庭生活	274

第九编 法律顾问

什么是法律	278
什么是“在法律面前一律平等”	278
我国公民享有哪些基本权利	279
我国公民有哪些义务	280
我国司法机关有哪些,它们的性质 和主要任务是什么	280
怎样写民事上诉状	281
怎样写民事起诉状	282
怎样写民事答辩状	283
什么是民法,我国民法通则的基本	

	原则是什么	283
	婚姻法的基本原则是什么	284
	什么是婚姻自由	285
	怎样履行结婚登记手续	285
	什么是婚约,它产生法律效力吗.....	286
	什么样的结合不具备法律效力	286
	什么是事实婚姻,它产生法律效力吗.....	288
	婚姻法中的男女平等指的是什么	
	夫妻间有哪些权利和义务	288
	什么情况禁止结婚	289
	领取结婚登记证后,还可以退婚吗.....	289
	离婚有哪些特别规定	290
	离婚的程序	290
	离婚后还能复婚吗	291
	在什么情况下,男方不得向女方提出离婚.....	292
	妻子不能生育孩子,男方可否提出离婚.....	292
	夫妻离婚后,其财产如何处理.....	293
	重婚是违法行为	293
	父母用暴力干涉女儿婚事是否犯法	294
	什么是妨害婚姻、家庭罪.....	294
	什么是强奸罪	295
	什么是正当防卫	295
	什么是紧急避险	296
	什么是违法行为	297
	第十编 女性生理	
	什么叫青春期	298
	青春期的生理特点	299
	青春期发育的进程	301

青春期变化的总枢纽	302
青春期是怎样启动的	304
青春期神经系统有哪些变化	305
青春期心血管系统的特点	307
青春期呼吸系统的特点	308
少女为什么会来月经	310
初潮什么时候来	312
正常的月经与不正常的月经	313
怎样注意经期卫生	315
经前期紧张症是怎么回事,怎样防治.....	317
为什么会痛经	320
痛经怎么办	321
青春期功能性子宫出血	323
闭经是怎么回事	324
少女的乳房发育	326
如何使少女的乳房发育得更好	328
性早熟与性晚熟	329
女性男性化是怎么回事	331
“石女”是怎么回事	332
少女怎样长身高	334
青春期睡眠充足能使身体长高	336
“豆芽菜”体型能改变吗	337
小胖墩体型的矫治	339
巨人症、侏儒症与呆小症.....	341
长了“粉刺”怎么办	343
有的姑娘为什么会患多毛症	345
为什么女青年脸上会长蝴蝶斑	346
女青年脸上长雀斑怎么办	348
少白头及其防治	349

第十一编 女性心理

女性心理是怎样形成的	352
青春期发育对女性心理的影响	356
女性与男性的差异	359
女性的贞操与纯洁心理	362
女性的虚荣和自负心理	364
女性的妒嫉心	367
女性的顺从心理	370
溺爱孩子的心理	373
女性交友的心理	376
少女上当受骗的心理	380
失恋的心理	383
未婚大女的心理	386
继母的心理	389
女性应当重视心理卫生	392
情绪与疾病	393
要善于控制自己的情绪	395
得了神经衰弱怎么办	397
经常失眠怎么办	399
做梦是怎么回事	402
怎样提高你的记忆力	403
提高注意力的六种方法	405
音乐与健康	407
愈病是怎么回事	409
女性的羞怯心理	411
怎样应付挫折	412
制怒对策	415

如何消除恐惧心理	416
抑郁症的自我疗法	418
注意培养良好的性格	420

第十二编 体型健美

健美锻炼能使体型健美	423
健美锻炼的注意事项	424
健美锻炼的自我检查	426
体型美不美可以测量	428
身体肥胖怎样锻炼好	430
瘦人怎样锻炼能健壮起来	431
腹部肥胖怎样锻炼	433
怎样使胸部健美	434
怎样使腰部健美	435
怎样使臀部健美	437
腿过粗怎样锻炼好	438
颈部的健美锻炼	439
怎样使面部健美	441
怎样矫治驼背	442
怎样预防和矫正两肩不平	444
八字脚能矫正吗	446
怎样防治扁平足	447
束胸勒腰不好	449
哺乳与乳房健美	451
经期、孕期能否进行健美锻炼	452
产后怎样锻炼才能恢复体型美	454
站、坐、走、睡时的体态美	456
让健美锻炼寓于生活之中	458
人体健美与姿势、风度	459

第十三编 衣着打扮

107	女青年的外形美与穿着打扮	462
202	服装美与色彩选配	464
107	各种时兴衣料的特点	466
202	衣着的选择与健康	468
012	女子选择服装的要领	469
172	英姿飒爽的时装	471
212	女装的佼佼者	472
112	妩媚动人的裙装	473
212	健美的春装	475
112	飘逸的夏装	476
	潇洒的秋装	477
	俏丽的冬装	479
012	少女的服饰打扮	480
022	女大学生的穿着	481
222	孕妇的穿着	482
222	脸型与领型的协调	483
222	迷人的围巾	485
222	赴恋人约会的穿着	486
222	参加婚礼的衣着打扮	488
022	参加舞会的服装	489
222	美容化妆品的种类和用途	490
122	天然美容品	492
022	浓妆淡抹要相宜	494
222	愿你有一头乌黑的秀发	496
022	发型的选择	498
022	怎样使皮肤经常保持细嫩	500

面部的化妆	501
正确使用面颊红	503
眼睛的美化	504
嘴唇化妆须知	505
愿姑娘有一口洁白如玉的牙齿	507
面膜美容法	508
化妆后应进行整体调整	510
新娘的化妆	511
莫为脸上的“斑”、“点”发愁	512
首饰的选戴	514
戴眼镜与健美	516
墨镜的选戴	517

第十四编 新婚指导

性教育与性道德	519
了解自己——女性生殖器官及其功能	520
了解异性——男性生殖器官及其功能	522
多大年龄结婚合适	523
婚前检查好处多	525
性生活的生理反应过程	526
性欲、性快感、性交时间和性交次数	528
怎样使婚后性生活和谐	530
正确对待处女膜的破裂和出血	532
怎样注意新婚卫生	533
谨防“蜜月病”	534
旅游结婚的注意事项	536
什么情况下不宜过性生活	537
女子性感异常	539
女子性功能障碍	540