

(台湾)
罗薇
著

少女的修养



B844.5
14

少女的修养

台湾 罗 薇 著

少女的修养

(台湾) 罗 薇

中国友谊出版公司出版
吉林省新华书店发行
江苏扬州邗江古籍印刷厂印刷

787×1092 1/32·5·75·120000

1990年2月第1版 1990年2月第1次印刷

ISBN 7-5057-0262-9/B·20 定價2.65元

目 录

写给少女们的一封公开信	3
怎样去获得愉快的人生	6
幸福的生活靠你自己	9
女孩子们的自我甄别	12
你是个健全的女性吗	15
充实自己的判断力	17
谈女孩子的修养	25
不同流俗的化妆	29
你是否动人	31
检讨一下你的仪态	33
谈谈仪态美	35
男人眼中的女性美	38
怎样培养风度	42
怎样培养仪态美	46
怎样选用衣着饰物	52
女子与职业	63
如何驱逐寂寞	72

杀时间的艺术	74
怎样做一个受欢迎的客人	76
出席宴会应注意的礼仪	82
在餐厅作客与作东时的礼仪	85
赠花的礼节	96
关于说话的仪态	99
你对人的友谊态度如何	101
第一次约会的态度	103
怎样与初次会面的异性交谈	107
怎样看透你的男朋友	110
测验测验你的他	115
你常失去男朋友吗	118
争取他的好感	121
与男友交往十大守则	124
使人喜欢你的十二个诀窍	127
拒绝约会的技巧	132
遇到色狼时要怎样防范	134
如果你怕羞	138
不受男性欢迎的十种女性	140
怎样克制失恋的痛苦	163
怎样做一个值得追慕的姑娘	169

目 录

写给少女们的一封公开信	3
怎样去获得愉快的人生	6
幸福的生活靠你自己	9
女孩子们的自我甄别	12
你是个健全的女性吗	15
充实自己的判断力	17
谈女孩子的修养	25
不同流俗的化妆	29
你是否动人	31
检讨一下你的仪态	33
谈谈仪态美	35
男人眼中的女性美	38
怎样培养风度	42
怎样培养仪态美	46
怎样选用衣着饰物	52
女子与职业	63
如何驱逐寂寞	72

杀时间的艺术	74
怎样做一个受欢迎的客人	76
出席宴会应注意的礼仪	82
在餐厅作客与作东时的礼仪	85
赠花的礼节	96
关于说话的仪态	99
你对人的友谊态度如何	101
第一次约会的态度	103
怎样与初次会面的异性交谈	107
怎样看透你的男朋友	110
测验测验你的他	115
你常失去男朋友吗	118
争取他的好感	121
与男友交往十大守则	124
使人喜欢你的十二个诀窍	127
拒绝约会的技巧	132
遇到色狼时要怎样防范	134
如果你怕羞	138
不受男性欢迎的十种女性	140
怎样克制失恋的痛苦	163
怎样做一个值得追慕的姑娘	169

写给少女们的一封公开信

你们都爱好装扮，象一朵花似的打扮着自己。你们最喜欢穿着新衣，偶而成衣匠把你们的新衣裁坏了或者做得有点不合身材，你们就会躲在房间里淘气地哭个半天！有男朋友约你们出去，如果时间定为下午两点，你们至少要延至两点半或者三点然后姗姗而来，使得男朋友们的心提在半空中，你们方才觉得快意。

无论在什么场合，只要有一分空闲的时间，你们便会随时拿出你们的粉盒，涂一涂胭脂或者补一补口红，这是什么意思呢？我想大概你们生怕自己涂满了粉的面上被男人们发现出一点破绽因而使得你们失去很多的“机会”吧！

你们爱“做作”，在别人（尤其是在你们爱人）面前，在公共场所里面，甚至一个人关在房里也好，你们会对着镜子“做作”一番，好象顾影自怜似的。你们的本质，原是很朴素自然的，但不知道哪个魔鬼教会了你们“做作”；借着面膏、面粉，或者唇膏来掩盖你们天然之美，你们对于“做作”所下的解释，也许就是把你们认为是丑陋的或者不美好的一切缺陷掩饰起来。不过这种掩饰工夫，往往会百分之百的露出你们本来的真实面目，尤其是当你们结了婚的第二天起来梳洗的时候为然。

诗人说：

一个少女，

在恋爱的时候，

她的眼睛是晶莹莹的，

她的面庞是娇滴滴的。

这是指那些朴素天然的安琪儿而言，

然而一些专门爱好装扮和喜欢做作的女人面前，

实在是看不到的。

少女们！你们爱实际，实际到连享受的意义都搞不通。你们谈恋爱，要找咖啡室、电影院和跳舞厅。你们没有梦，也没有理想，眼睛只盯着你们爱人衣袋里面的钞票。你们如果坐在爱人的汽车里（倘然不是自己的），你们就毫不思索表现出最温柔、热情、谄媚的一面。你们认为这是莫大的享受，是你们一生幸福的所寄。

总之，你们缺乏“信仰”，失去“自裁”，只把你们自己的灵魂交给了“实际”！

你们没有勇气，在生命的行进中，你们更喜欢躲躲闪闪。一阵暴风雨来了，你们就禁不住它的打击，你们会婉转娇嗔，你们会高声嚷喊！躲在男人的臂弯下博取他们的怜悯。

每当你们初尝恶劣环境的影子，或看到封建意识的巨翅，你们就会马上乖巧地伏下身子屏着气息，以廉价的眼泪作为抵抗，用没有灵魂的身躯充作牺牲，作为赢得男子们怜香惜玉的钓饵。

你们的青春时代，充其量只有十年八年那么短促的光景吧了。在这阶段的两端（过去和未来的），你们变成浑浑

噩噩，一无所知，象一团湿面任人搓捏各种形状。

换句话说，你们只为别人而活着。可是，在老远老远以前，叔本华，就拿起过鞭子威吓你们；尼采也曾经向你们横加白眼，并且直到现在，他们的鞭子依旧还是没有放下过，他们的眼睛，还没有放正。尤其是当你们到了美人迟暮的中年，你们在那班只会在你们身上转念头的郎心里面，简直就是一朵凋残了的花朵，更有谁会把它捡拾起来，放在瓶子里来供赏爱呢？

少女们！我愿你们在这个光耀的青春时代打定你们自己的主意，要好好地生活着才好！



怎样去获得愉快的人生

现代教育的目的，对于男女都是相同的，都希望青年能够获得改善和拯救社会的权力，把人类生命中荒凉的地方造成美丽的花园。现代女子，只要自己努力，必能享受愉快的人生。去获得愉快人生的必要条件大致有以下几点：

（一）培养正确的思想

有正确的思想，才有确定的人生观。人因禀赋和嗜好的不同，有些人愿服务社会，有些人乐于治理家务，二者是殊途同归，都需要有正确的思想。

为社会工作者，应该保持妇女仁爱的天性，和聪慧的智力。为贤妻良母者，应视生命的孕育与管理价值，比显赫的权力更为重要。

总之，妇女应有正确的思想，以提高自己的品性，并促进恋人的品性。

（二）训练健美的体质

现代女性应是健美而富于内心美的，绝对不是弱不禁风或只知刺绣的闺中小姐。健美的体质也是结婚与婚后幸福的必要条件，美国男女在结婚前，必须先到医生那里去检查体格，经认为合格以后发给健康证明书，然后才可以

结婚。我们虽然还没有做到这一步，但我们自己必须自动注意，经常用简便的健身运动法训练自己的体质，作为获得愉快人生的资本之一。

（三）培植丰富的学识

现代妇女不仅要为贤妻良母，并要做国家的良好公民，服务于社会，故必须不断地培养丰富的学识。

所谓学识，包含了①学问②常识，这是人生无价之宝，它能在黑暗中发出光明，能帮助你获得人生的愉快。

学识不单是从学校的书本中得来的，乃是包括整个人生的过程，只要我们努力一天就可以学到一点，作为不断改善生活的工具。就如结婚和婚后的常识，是从各种来源知道的。

（四）薰陶高尚的道德

道德这名词本是抽象的，也是难得标准一致的，但是从反面来看，如放荡、懒惰、自私、不贞，以及赌博，都是违反道德的，是大众所公认不道德的，这些邪恶行为，男女青年都不应沾染，以免毁了自己愉快的一生。

（五）养成良好的习惯

〔习惯成自然，我们每日的思想、语言、行动、服装等，都要有良好的习惯。如语声要低缓和清晰，谈话要避免冲突和争辩，仪态要温雅和活泼，态度要光明磊落，服饰要清洁和大方，颜色配合要调和。〕这些虽属小节，但在个人的修养上有着极大的关系。

（六）陶冶艺术的胸怀

新女性必须陶冶成艺术的胸怀，知道自然间真善美的法则，涉于智慧的深思，有芬芳悱恻的同情心，能竭力使

家庭成为圣洁的殿堂。

则世间一切恐怖，疑惑，隔膜，妒忌，一切人间的罪恶，均一扫而空。

将家庭创造成“不和平世界中最和平的安歇所。”

新女性的人生道上，

犹如满饰着奇花异草的坦途，

只要能稍加自爱，珍重与努力，

一定能进入乐园，获致愉快的人生。



幸福的生活靠你自己

生活，无论是家庭生活或职业生活，要成功和幸福，大部分要视个人的自信程度而定。失掉了自信，思想会动摇不定，行动也会杂乱无章。

一个有自信的女性，能够很安祥地处理本身的工作，达成本份的责任。不论发生了或遭遇到了任何问题，也都能处之泰然，迅谋解决，事后也不再去烦心或懊恼。

因为一个人有了善于思索的习惯，就能临危不乱，遇事不慌张。

有些女性，因为自幼一切行动，都受到刚强性格的父母支配，所以她比较缺乏自信，比如她对于要买一件衣服，或者煮一餐饭，她都要去花很多时间和精力，她踌躇不决，打不定主意。买衣服她不知道到底要买浅蓝的好，浅黄的好，还是买粉红色的？做菜她也定不下是红烧肉，还是炒肉丝。这都因为她不信自己的判断力。碰到比较复杂的问题，她就手足不知所措，这种情形，对她的家庭生活或职业生活的影响当然很大。

〔缺乏自信力的女性，且可能将她所有的善良心地，丰富情感，机警聪明，以及动人的姿容等完全毁坏。〕

所以认识自己，信任自己是异常重要的。

其实建立个人的自信原是不太难的，用不着费多少气力，只要自己把握得住，可依下述的方法去做：

(一) 注意自己的仪表

坐在梳妆台前，不妨将自己和朋友比较比较，容貌、头发、皮肤、一颦一笑，你是不是很整洁很端正，随时要注意自己的外表。

(二) 表现自己的优点

每个女性都有天赋不同的优点，你对自己的优点是什么，首须认识清楚，并善加发挥表现。同时你要掩饰自己的弱点，如注意面部的化妆，改变发式，利用服装改变身材的缺点，注意饮食调匀，使身体能保持肥瘦适中，富有曲线美。

(三) 不忘自己的弱点

我们要表现自己的优点，但也不可故意忘掉自己的弱点，使自己永不进步。应时时找出自己弱点，力求改进。如身体不够健美，应多注意运动，对家务不熟练，应多学习。自己不善于交际，或怕见生人，应多找交际的机会，多和朋友们接触。

不断的自我锻炼，弱点自能变为优点，生活自能幸福。

(四) 记取良好的经验

你把自己每天活动的成绩记录下来，举凡家务琐事，以及社交应酬所得的经验，记下来后，再择和自己年龄、教育程度、家庭环境、职业生活等相似的女友作一比较，看你胜于她的是什么，她较你强的又是哪些，然后发展你的长处，学习她的优点，无论如何要设法比她们做得出色。

幸福的生活是靠你自己去创造，

要你不断地研究自己，
发觉自己，
认清自己，
进而……
改造自己，
使自己无论是内心和外型，
永远有不断的进步。



女孩子们的自我甄别

以下所有的问题，你可以作不同的答复，当你答“永不”的时候，你得0分，你答“有时会”，便得三分，若你答：“时常如此”，你便得五分。这里分五类的问答：

在第一次约会男友时：

(一) 你是否把小梳子、钥匙及手帕等放入他那平滑的口袋里，使它变成臃肿的样子？ 0

(二) 你常穿高跟鞋和他到郊外散步，或者你们到隔壁的戏院去看电影而你却穿了考究的礼服！ 0

(三) 在认识他的第二个黄昏，你就约他返家吃饭吗？ 0

(四) 你故意和他坐在僻静的地点会面吗？ 5

(五) 在认识他的第二晚，你是否尽量示意他应赠物件给你？ 0

在街道上：

(一) 当你看见一些娇孩经过你们身边，你是否表现出一种母性的行为？ 5

(二) 你是否喜欢穿着显明色彩的衣服在街上？ 3

(三) 你是否当街看镜子抹口红和涂面粉？ 0

在公共场所：

(一) 别人都安静时，你是否想跳一次舞，当别人兴高 0