

CHUN TIAN

XIAO

YU

春天物语

关于女孩成长



本书是我自己的书

不许他人偷看

CHUN TIAN XIAO YU

实用青年生活丛书

春天小语

花蕾季节

达 洁 编著

陕西旅游出版社

(陕)新登字 012 号

责任编辑：李 斌

封面设计：晓 唐

版式设计：刘 晖

责任监制：青 海

实用青年生活丛书

春 天 小 语

达洁 编著

陕西旅游出版社出版发行

(西安长安路 32 号 邮政编码：710061)

新华书店经销 北京通州大中印刷厂印刷

开本：850×1168 毫米 32 开本 9 印张 180 千字

1998 年 10 月第 1 版 1998 年 11 月第 1 次印刷

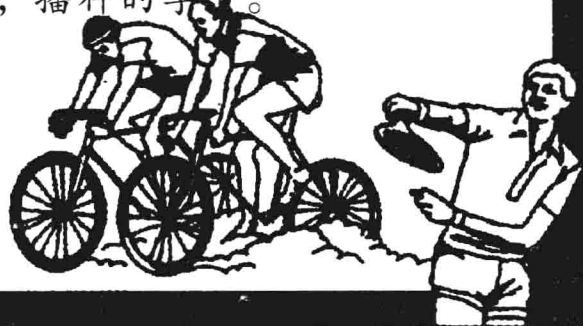
印数：1—10000 册

ISBN7-5418-1406-7/I·376

全套四册总定价：60.00 元

引 言

春天是生命的季节，充满幻想的季节。等待春天的人，内心会把春天当作一切。当第一缕春光来临时，他就匆匆褪下寒衣，尽情地享受春的气息，而淡泊于春秋嬗变的人，却将喜悦藏起，平静地说：“春天，只是耕耘，播种的季节。”



目
录

◎第一章 生活篇

五光十色	(3)	重视交往	(19)
勿入误区	(5)	才智创造	(21)
高尚境界	(9)	吃得开心	(23)
富于幻想	(11)	以柔克刚	(25)
摆脱依赖	(13)	外出注意	(28)
加强修养	(15)	面对歹徒	(30)
心情舒畅	(17)		

◎第二章 生理篇

乳房生长	(35)	月经初潮	(41)
戴罩护乳	(37)	经期卫生	(43)
女青春期	(40)	了解痛经	(45)



生理体操 (47) | 运动止痛 (50)

◎第三章 心理篇

稳定情绪 (55)	不可强求 (91)
心胸开阔 (57)	从长计议 (93)
自我调节 (59)	解脱困扰 (95)
充实闲暇 (61)	无需争让 (97)
独立意识 (63)	慎用幽默 (98)
怀春时期 (65)	敢于表白 (100)
嫉妒心态 (67)	“爱”的运用 ... (101)
性格培养 (68)	勿受利用 (103)
克服自卑 (70)	与人比较 (105)
不良情绪 (72)	忠实听众 (107)
虚荣有害 (75)	甜言蜜语 (109)
自我意识 (77)	让人着急 (111)
明确目标 (79)	掩饰的爱 (113)
冷静处理 (81)	对象透视 (115)
心理防卫 (83)	过度关心 (120)
保持理智 (85)	强劲攻势 (122)
单恋痛苦 (86)	讨厌种种 (124)
确定关系 (88)	喜爱温柔 (125)

目 录

YUXIAODEAI 語小

理想选择 (126) | 爱情力学 (128)

◎第四章 美容篇

颜发之配 (131)	清洁秀发 (149)
夏日化妆 (133)	修剪指甲 (151)
整体协调 (134)	保养手脚 (152)
搽脂抹粉 (135)	涂好嘴唇 (153)
面膜效应 (138)	防治口臭 (155)
香水之妙 (139)	牙齿保健 (157)
离不开水 (141)	学会描眉 (158)
化妆得体 (143)	画好眼线 (160)
肌肤红润 (145)	梳理发型 (162)

◎第五章 健美篇

沐浴美体 (167)	丰满胸部 (174)
每天活动 (168)	臀部结实 (176)
测量身材 (170)	运动减肥 (178)
腹肌发达 (172)	饮食节制 (179)

◎第六章 礼仪篇

一展风姿	(185)	丝巾妙用	(193)
拥有青春	(186)	美腿之术	(195)
优雅时装	(188)	耳环魅力	(197)
第一印象	(189)	饰物点缀	(198)
服饰之功	(191)		

◎第七章 交友篇

何处觅友	(201)	说话技巧	(209)
懂得“来事”	(203)	交往适度	(212)
补充自己	(205)	结交男孩	(213)
走进社交	(207)	寻找伴侣	(218)

◎第八章 恋爱篇

赠送礼物	(223)	小心谨慎	(232)
不要为难	(224)	把握分寸	(234)
留意身旁	(225)	细心观察	(236)
“吵”中窥探	(227)	初恋意义	(237)
委婉拒绝	(229)	相聚之时	(239)

目 录

YUXIAODEAI 語小

爱的预兆····· (241)	尽量满足····· (256)
父爱魅力····· (242)	择偶标准····· (257)
一切随缘····· (243)	小心落魄····· (259)
为友评分····· (244)	红灯讯号····· (260)
分析男人····· (245)	别走了眼····· (261)
含蓄动人····· (246)	拂袖而去····· (262)
美与魅力····· (247)	“失身”之由····· (265)
慎待感情····· (249)	慎重行事····· (268)
选择场所····· (251)	质的变化····· (270)
选择恋人····· (253)	失恋之后····· (272)
理想人选····· (254)	挣脱苦恼····· (274)
直呼其名····· (255)	不只一次····· (276)



第一章 生活篇

在生活中，闪光的不一定都是金子，五光十色，并非都是美丽的彩虹。热情中，让理智陪伴你，欢愉过后，便是青春流失的饮泣。苦涩的失恋往往结束了那份最初的，最纯真的感情……。

五光十色

告别了天真烂漫、无忧无虑的童年，你进入了美妙的少女时代。你的感情开始变得深沉细腻，烦恼也多了起来。

心，异常的敏感。伴着羞涩，好奇心使你开始涉猎许多过去对你非常陌生的领域。生活里那样多的窗户，强烈地诱惑着你，你迫不及待地都想叩开看个究竟。

哦，少女时代，充满着诗意和幻想的时代。

然而，对于这个时代，有人把它称为少女的软泥阶段。因为这个阶段，尚未定型的少女，可塑性最大。在此期间，你可能为今后的生活和事业打下良好的基础，也可能你那纯真的眼睛，被生活中的浓郁莫测的云雾所惑，使你误入歧途。

高中毕业了，因为没有考上大学，你早早地



参加了工作。这时，正值青春年华的你，那样惹人注目，你的一举一动，都那样招人喜欢。

你周围的少男们在向你表示着爱慕之情的时候，你也默默地品评每一个向你传递信息的人。但是，请你不要轻易迈出那一步。

可能有的人，仅仅是看中了你漂亮的脸蛋；也可能有的人，已经有妻室的人，想在外沾花惹草；也可能有的人只是想和你逢场作戏，游戏人生；也可能有的人以交朋友为幌子，专门玩弄女性，把你做为猎取的目标之一……当然，生活中，这些人只是极少数，但我们还是要警惕，以免上当受骗，追悔莫及。要学会看清那股勤背后的真实动机，识别英俊潇洒的外表裹着的究竟是怎样一颗心。

总之，社会是复杂的，大千世界，各色人都有。在生活中，闪光的不一定都是真金。五光十色，并非都是美丽的彩虹。在热情中，让理智始终陪伴着你，当心那隐藏在铺满鲜花道路上的毒蛇，使你在打开心灵深处那扇美丽的神秘的小窗时，真正涌进来的，是清新的风，是明媚的阳光，是甘甜的山泉，是——最纯洁最诚挚的爱。

勿入误区

精神健康是一种人为状态，要实现这一点是每个人都力所能及的。

心理学家认为，女性在事业上容易失败，在爱情上容易痛苦，其心理因素占主导地位。许多女孩内心都潜伏着心理障碍。



在现实生活中碰了壁，遭受到了挫折，在爱情中惹上了麻烦，回过头来反省自己时，女孩们

会发现自己身上有着很多的弱点。这些弱点让你们走入误区，这是根本的原因。

①漂亮产生的优越感

自古红颜多薄命。在过去的年代，女性的命运不掌握在自己手里，一个漂亮的女人多是不幸的。但从另一个角度说，人群中的确漂亮的女孩子少。漂亮女子容易产生一种优越感，这种优越感是极盲目的。

从心理上看，男女对于成就感的需要各不相同。策动男性追求成就的心理关键是“竞争”，女人的动机则是“社会的接纳”。而中国的传统观念是“女子无才便是德”，只要漂亮贤慧就能被社会接纳的观念今天依然有市场。因此，漂亮的女子往往不思进取，认为自己天生已有了被社会接纳的资本，无需再去费力了。她们恋爱、婚姻的态度也是如此，只等人家来追求。

②成功会取代爱情。

社会上有这样一种现象，学历愈高，找对象愈难，成功的女人背后往往不能站立一个坚强的男人。许多男子宁要“贱内”，而不喜欢“女强人”。因此，许多女孩深信，事业上的成就不仅会受到社会的排斥，而且也会带走夫妻间的爱。她们错误认为杰出的女人一定会没有女人味。从

第一章 生活篇

YUXIAOTIANCHUN

春天小語

春天小語
CHUN
TIAN
XIAO
YU

她们还是小孩的时候，就接受了父母的种种教育，她们从小被社会和家长训练得羞羞答答，服从、被动。然而，社会在不断向前发展，旧的观念在不断地抛弃，一个现代受欢迎的女性，应该在事业上和家庭上的能力兼而有之。家庭也不再是过去那种封闭式的家庭，它同样需要知识的营养。很多女孩本来有很好的先天条件，但她们裹足不前，实际上自暴自弃，与成功的距离越拉越远。

③缺乏竞争欲望

一件事的成败，竞争意识的重要必不亚于才干。不幸的是，女性的心理似乎总是使她们自己觉得样样不如人，同时，也不喜欢靠竞争来满足自己的愿望，而往往以“我要是能够那样多好哇”来自慰。她们即使偶尔有竞争，也会产生一种凌驾于别人之上或妨碍了别人的内疚感。

不正当的道德心理压抑和缺乏人所最需要的竞争意识，也许你的美好未来，会轻而易举地自我埋没了。

④同性的嫉妒心理

女性本不喜欢与人竞争，但在爱情上，在对待同性时，却“竞争意识”十足，可惜这种竞争使她们失去已有的优势。



情场失利时，女孩大都精神不振。

女性的自身不足在于病态般的嫉妒，不善于协调自身的有利因素，盲目地同那些本不应与之竞争的对象竞争，最后，损失颇大。

⑤多愁多疑太敏感。

女子天生多愁善感，对外界的评论又非常敏感，有时甚至为了迎合外界的舆论而一改初衷。她们常常过多地考虑社会因素而忽视自我的努力。

男性把自己的成功归结于自己的“能力强”把失败归咎于“任务困难”；女性则把成功结于“运气好”，把失败归结于“能力不足”。因此她们在一件事上总左顾右盼，情绪波动很大。

⑥延续性心理太强

女孩总是喜欢将注意力放在对原有的思维结果的理解和模仿上。思维的目的，只是为了延续已有的东西，而不为了创造新的东西，这也是为什么女性在那些模仿、继承性强的领域易有作为的原因。同样，这也成为她们创造新鲜活力的心理障碍。

这些便是女孩的误区，这些令人烦恼的个性癖病使你无法在复杂的生活中进取。如果女孩注意克服，将会获得美好的事业和爱情。