

现代少女生活必备

少女生活顾问



蓝天出版社



少女生活顾问

92.26
LT

图书在版编目(CIP)数据

少女生活顾问/刘涛编著. —北京:蓝天出版社

1998. 1

ISBN 7-80081-770-9

I. 少…

II. 刘…

III. 女性—生活—知识

IV. D442. 64

蓝天出版社出版发行

(北京复兴路14号)

(邮政编码:100843)

电话:66984244

新华书店经销

中国石油报社印刷厂印刷

850×1168毫米 32开 10印张 250千字

1998年2月第1版 1998年2月第1次印刷

印数 1—10000

定价:21.80元

化妆工具的使用方法

①毛巾



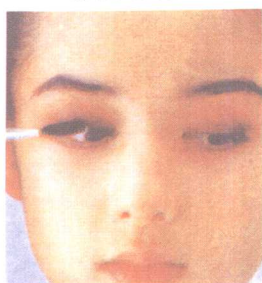
③海绵扑



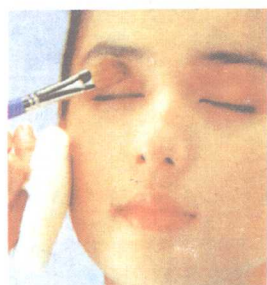
②粉扑



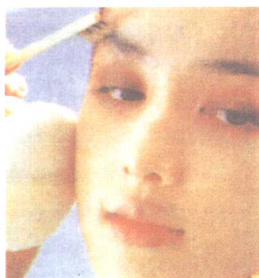
④睫毛刷



⑥眼影刷



⑤眉毛刷



⑦唇笔



⑧软毛刷



目 录

少女社交礼仪

要注重第一印象·····	(1)
怎样使举止言谈大方得体·····	(2)
要学会给别人“下台阶”·····	(3)
如何与上司相处·····	(7)
说话和听话的艺术·····	(11)
说话要看场合·····	(13)
与人交谈要讲风度·····	(17)
与人交谈要讲艺术·····	(17)
如何把握男女交往的分寸·····	(19)
不要四面树敌·····	(19)
怎样防备人·····	(21)
握手有学问·····	(22)
与人见面要讲礼节·····	(23)
社交中的坏习惯·····	(25)
献花有讲究·····	(26)
探访作客的礼节·····	(27)
接送客人的礼节·····	(29)

少女生理卫生

- 女性生殖器官的组成 (31)
- 女大十八变 (33)
- 女性青春期的生理特点 (33)
- 青春期发育的早迟 (35)
- 女性的第二性征 (37)
- 处女膜 (38)
- 女性为什么会来月经 (39)
- 少女初潮痛经 (40)
- 少女闭经 (41)
- 少女“错经” (42)
- 功能性子宫出血 (43)
- “石女”是怎么回事 (45)
- 少女多毛症是怎么回事 (47)
- 少女不长阴毛是怎么回事 (48)
- 白带不是病 (49)
- 女性性器官的发育畸型 (51)
- 少女为什么会泌乳 (52)

少女靓丽形象的塑造

- 怎样选择化妆品 (53)
- 怎样正确使用化妆品 (54)

怎样保护皮肤	(55)
化妆品的种类和用途	(57)
1. 护肤化妆品	(57)
2. 美容化妆品	(60)
3. 眼部化妆品	(63)
4. 指甲化妆品	(64)
5. 美发化妆品	(66)
6. 清洁卫生化妆品	(68)
化妆工具与使用方法	(69)
美容化妆的基本技法	(72)
1. 匀明法和渲染法	(72)
2. 画点和画线	(73)
3. 表现立体感的方法	(73)
4. 涂抹化妆品的方法	(73)
美容化妆的基本步骤	(73)
1. 清洁皮肤	(74)
2. 涂抹粉底	(74)
3. 眼睛的修饰	(75)
4. 睫毛的修饰	(77)
5. 眉毛的修饰	(78)
6. 鼻子的修饰	(80)
7. 嘴唇的修饰	(80)
8. 面颊的修饰	(82)
9. 指甲的修饰	(84)

怎样化生活淡妆	(85)
怎样化少女妆	(86)
发型与体型	(87)
发型与脸型	(88)
怎样保护发式	(89)

少女健美指南

什么是健美和健美运动	(91)
少女要注重形体美	(92)
少女的形体美	(93)
女性形体美的标准	(97)
少女的风度	(99)
少女的整体美	(101)
怎样体现胸部的美	(102)
怎样体现腰部的美	(103)
如何使乳房健美	(104)
怎样保护皮肤的细嫩	(105)
怎样使牙齿健美	(107)
面部健美方法	(108)
臀部健美方法	(109)
胸部健美方法	(110)
腰部健美方法	(111)
腹部健美方法	(113)

腿部健美方法	(115)
五官健美方法	(117)
少女高雅的形态美	(118)
1. 良好的站姿	(118)
2. 高雅的坐姿	(119)
3. 优美的行姿	(120)
4. 优雅的手式	(120)
5. 飘逸的骑车姿式	(121)
怎样做胸部健美操	(122)
健美训练中的几个问题	(123)
三种健美训练法	(126)
女性药物健美法	(128)

少女乳房健美

乳房的位置	(131)
乳房的形态	(131)
乳房的结构	(132)
少女乳房的发育	(133)
乳房的生理功能	(136)
乳房曲线美的形成	(137)
乳房形态美的标准	(138)
乳房的健美方法	(139)
乳房健美的标准	(140)

怎样才能使乳房更健美·····	(144)
乳房过小怎么办·····	(149)
少女乳头凹陷怎么办·····	(149)
乳房按摩健美法·····	(150)
乳房沐浴健美法·····	(153)
驼背与乳房健美·····	(154)
怎样保护乳房·····	(157)
少女乳房保健·····	(158)

穿着打扮的学问

女性服装形式与风格·····	(163)
服装色彩的搭配艺术·····	(165)
服装款式与形态外貌的协调·····	(166)
掩饰形体缺陷的着装和打扮·····	(172)
服装的色彩美·····	(173)
从健美的角度选择服装·····	(175)
少女服饰品的搭配艺术·····	(176)
怎样选择服装面料·····	(181)
怎样鉴别服装面料·····	(183)
怎样选购服装·····	(185)
怎样熨烫服装·····	(187)
如何熨烫连衣裙·····	(189)
怎样鉴别黄金首饰的真伪·····	(190)

黄金首饰品的保养·····	(192)
怎样选购宝石首饰·····	(193)
怎样选购玉器·····	(194)

少女心理咨询

少女应具备的戒备心理·····	(195)
怎样避免抢劫和强奸·····	(197)
少女的魅力何在·····	(199)
正确看待性意识心理·····	(201)
少女情爱的最初尝试·····	(202)
少女怎样克服性冲动·····	(205)
女性手淫的危害·····	(206)
畸型之情——单恋·····	(208)
异性吸引与早恋·····	(209)
应当珍惜你的贞操·····	(212)
克服害羞心理·····	(215)
克服妒忌心理·····	(216)
要摒弃自卑心理·····	(217)
少女习惯动作与心理·····	(219)
少女的恐惧心理·····	(220)
少女的情绪障碍·····	(221)

爱情与婚姻

- 初恋少女须知····· (224)
- 择偶之道····· (229)
- 择偶须知····· (231)
- 慎选恋爱对象····· (232)
- 不能一见钟情····· (233)
- 如何读男人的情书····· (235)
- 如何与男友约会····· (237)
- 爱情不专的信号····· (239)
- 要头脑冷静择对象····· (241)
- 选择对象十戒····· (242)
- 少女恋爱十戒····· (244)
- 恋爱中的少女之所忌····· (246)
- 这样的男人不能爱····· (248)
- 有四种男人不能嫁····· (251)
- 莫为失恋而懊恼····· (253)
- 应该学点性知识····· (256)
- 结婚前的心理准备····· (257)

少女择友指南

- 怎样交异性朋友····· (260)
- 怎样和搬弄事非的人相处····· (262)

怎样同性格孤僻的人打交道·····	(262)
如何同病残青年相处·····	(264)
同“狂妄”的人怎样相处·····	(264)
当你结识新朋友的时候·····	(266)
为人要讲信用·····	(267)
要以诚取人·····	(268)
肚里要容得下人·····	(269)
怎样与邻居和睦相处·····	(270)
参加舞会须知·····	(271)
开玩笑要有分寸·····	(273)
怎样避免发生冲突·····	(274)
和异性在一起的时候·····	(276)

生活中的情趣

居室的色彩调配·····	(279)
居室的照明布置·····	(282)
居室灯具的选择和配置·····	(283)
怎样美化居室·····	(285)
窗帘的配备与选择·····	(287)
居室小件物品的点缀·····	(288)
插花的艺术和点缀·····	(289)
阳台花卉的布置点缀·····	(290)
墙面挂饰·····	(293)

庭院花卉的布置和点缀·····	(294)
花卉的栽培技法·····	(295)
室内书画的选择·····	(297)
香水如何使用·····	(298)
怎样选用项链·····	(298)
怎样选用耳环·····	(300)
戴戒指有什么意义·····	(300)
怎样选用戒指·····	(301)
选择和培养健康的情趣·····	(302)
音乐，是陶冶性情的熔炉·····	(305)

少女社交礼仪

要注重第一印象

其实，这是一个多余的问题，谁不愿意一见面就给对方留下好的印象呢？人是社会的人。我们既需要父母、师长的爱，更需要同学、朋友的爱。而社交是友谊的开端，是寻找同学之爱、朋友之爱所必须的活动。

别人对你印象的好坏，每每取决于第一次见面，并且常常是不易更改的。所以，第一次见面留给人的印象是非常重要的。当我们见到一个衣衫褴褛、举止粗俗的人来访时，我们就象吃隔夜饭、穿汗臭衣一样不舒服。罗曼·罗兰说：“要散布阳光到别人心里，先得自己心里有阳光。”我们应该以怎样的言谈举止出现在别人的面前呢？要知道，你在观察别人的同时，别人也在观察你。从你和某一个人握手、请教姓名开始，已经在双方的心灵上投下了一颗友谊的种子，将来有了阳光，这颗种子很可能萌芽、开花、结果。

尽管深厚的友谊，未必都决定于第一、第二次的见面——路遥知马力，日久知人心，还有待于长期的了解、认识、考验和培养——不过，正如一句著名的谚语所说：“良好的开端，是成功的一半。”因此，是不是可以这样说，不懂社交中或在应酬交际上给人的印象不佳，往往会使很多很好的朋友失之交臂。

为了给人留下美好的印象，除了整洁、大方、适合于一定的社交气氛的衣衫等等所谓生活细节之外，更重要的是要在平时注

意培养一个崇高的思想品德、高贵的风度……，否则，没有内在的气质美，即使你造作了一阵子，也很难给人留下长久的美好的记忆。

在与人交往中，不卑不亢是既能保持自己人格、尊重他人、又可赢得友谊的基本条件。

不卑，就是不能过于谦卑。这尤其表现在与地位比你高的人相处的时候，我们应该保持一种平等与自信，切忌点头哈腰，唯唯诺诺，几乎天生低人一等。

不亢，就是不能过于倨傲。目中无人，唯我独尊，只顾自吹自擂的人，下次将没人愿意同他交谈。尤其是那些喜欢处处表白自己学问，样样挑剔别人短处的人，最易让人反感。

英国诗人赫斯利特说过：“过分轻浮和过分庄严，都是不适当的。”当你温文尔雅、整洁大方、充满自信而又谦虚可亲地与人交谈时，你一定会受到许多人的喜欢，你将生活在友谊的海洋之中。

怎样使举止言谈大方得体

在打扮上，要追求朴实、清新的风格，俗话说：“三分长相，七分打扮”。修饰，自然是需要的。但过分、过浓的粉饰，不仅会适得其反，使你减弱魅力，而且会被人讨厌。因此，化妆、打扮，应遵循整洁、素雅、朴实的宗旨。

在交往中，要注意礼貌、谦逊的风度。趾高气扬，不能成为风度，用清高的口吻议论别人，用斜视的目光轻瞄别人，都会在别人头脑中留下你反而轻薄的印象，使别人难以接受。

在心理上，要表现纯真、正直的素质。对外界的反应，始终保持适度范围之内。不因为别人偶尔冒犯自己而失态，也不因为别人心眼狭窄嫉妒而愠怒。做事讲究实效，谈吐发自内心。不虚伪、不欺诈、不圆滑。

在自我陶冶上，推崇高尚、善良的美德。心有追求崇高之意向，行才会有善良之举。每每外出，心灵要魂系高洁，明亮如月，不做亏心事，该伸出温暖之手时，决不因有所怠慢自己而放弃美德的培养。

在遭受嫉妒时，显示大度、谅解的态度。对别人的嫉妒之眼，不计较；该露锋芒时，不畏畏缩缩；享受硕果时，想到别人。把妒嫉当成动力，原谅别人的过错。

在彼此关系上，重视信任、理解的增进。能通过了解，主动把信任施予对方，能理解他人的心中甘苦，并予以切身体验。

要学会给别人“下台阶”

在社交活动中，你不妨学一点给人“下台阶”的技巧，以使你适时地为陷入尴尬境地的对方提供一个恰当的“台阶”，使他免丢面子。这不仅能使你获得对方的好感，而且也有助于你树立良好的社交形象。

1953年周恩来总理率中国政府代表团慰问驻旅大的苏军。在我方举行的招待宴会上，一名苏军中尉翻译总理讲话时，译错了一个地方。我方代表团的一位同志当场作了纠正。这使总理感到很意外，也使在场的苏联驻军司令大为恼火。因为部下在这种场合的失误使司令丢面子，他马上走过去，要撕下中尉的肩章和领章。宴会厅里气氛顿时显得非常紧张。这时，周总理及时地为对方提供了一个“台阶”，他温和地说：“两国语言要做到恰到好处地翻译是很不容易的，也可能是我讲得不够完善。”并慢慢重复了被译错了的那段话，让翻译仔细听清，并准确地翻译出来，缓解了紧张气氛。总理讲完话在同苏军将领、英雄模范干杯时，还特地同翻译单独干杯。苏驻军司令和其他将领看到这一景象，在干杯时眼里都含着热泪，那位翻译被感动得举着杯久久不放。为什