图书在版编目（CIP）数据

少女百科全书／石晓娜主编. —北京：九州出版社，2006.7
ISBN 7-80195-496-3

Ⅰ.少… Ⅱ.石… Ⅲ.女性—生活—知识 Ⅳ.Z228.4

中国版本图书馆CIP数据核字（2006）第072653号

少女百科全书

作　　者	石晓娜　主编
责任编辑	沈东云　　责任校对　许明
出版发行	九州出版社
地　　址	北京市西城区阜外大街甲35号（100037）
发行电话	（010）68992190/2/3/5/6
网　　址	www.jiuzhoupress.com
电子邮箱	jiuzhou@jiuzhoupress.com
印　　刷	北京才智印刷厂
开　　本	960×640毫米　　16开
印　　张	24.25
字　　数	307千字
版　　次	2006年8月第1版
印　　次	2006年8月第1次印刷
书　　号	ISBN 7-80195-496-3/Z·26
定　　价	39.90元

★ 版权所有　侵权必究 ★

全本请访问 www.ertongbook.com



第一章

少女初成长

上帝的杰作

奇妙的生理构造

有人说：女性的身体构造，仿佛是上帝精心的杰作！它极其奇妙又复杂。没有任何艺术品的创作，或科技的发明，能超越生命体的巧妙与复杂！因此，自有人类以来，人体的构造总带着神秘而奥妙的面纱，隐现在初为“成人”的少男少女的追寻中！

女性的身体构造，为了传宗接代的神圣任务，比男性有着更复杂更巧妙的安排。女性与男性在身体主要构造的区别上，包括外在的乳房、外性器官；内在的阴道、卵巢、输卵管、子宫等。

乳房

乳房由乳头、乳晕、乳管、腺腔、脂肪组织等构成。乳晕是褐色的组织，其上突出的即为乳头。乳头有哺乳时分泌乳汁的细管开口15至20个。乳汁的导管叫做乳管，在乳头的上部膨胀，是为乳管洞。乳管的末梢再变细，如树枝般呈放射线状而去，直到腺腔。腺腔即为分泌乳汁的所在。它和乳管就合称为乳腺。

乳腺又分为几个乳叶，由脂肪组织覆盖着，丰满的乳房就这样构成了。

外性器官

女性器官是一部“零件”颇多的器官。它包括耻骨(耻丘)、大阴唇、小阴唇、前庭、外尿道口、阴蒂(阴核)、处女膜、会阴等。

耻骨，也叫阴阜。到了青春期即有毛发长出，俗称阴毛。通常是以倒等边三角形的形状由下往上长出。

大阴唇是包围在阴道口的皮肤皱褶，因有很沉的色素沉淀，所以呈褐色。其内侧有瓣状的皮肤皱褶，即为小阴唇。小阴唇的前方左右粘合在一起包裹着阴核。

阴核与男性的生殖器有异曲同工之妙。它与前庭球共同形成海绵体，承受来自内阴部动脉的血液，在其兴奋时，能引起周围肌肉的收缩，并阻止静脉血液的流出，使血液大量流满、膨胀、紧张，刺激末梢的知觉神经，引发性高潮。

前庭则是左右阴唇所包围的部分。由前庭侧至阴道人口的两侧有海绵状的前庭球，且有较多的静脉丛，受到刺激则会充血、膨胀。而它的前上方即为外尿道口，中央后部是内阴道口。会阴是后阴唇连合肛门之间的

部分，皮肤薄而无毛。妇女在分娩时，如果是自然生产，即是由此处切开，好让婴儿容易通过，生产完了，再予以缝合。

少女与处女膜

处女膜在女性的器官中，其实是微不足道的。它只不过是阴道口的附近一层薄薄的膜而已。它也没有什么作用，是一种有弹性的组织，但一般说来它会破裂而流出少量的血。正因如此，人们自古以来，都认为一个纯洁的少女，在新婚之夜，第一次有“异物”进入，也就是第一次有性行为，才会造成“落红”，便以“落红”来断定贞节与否。

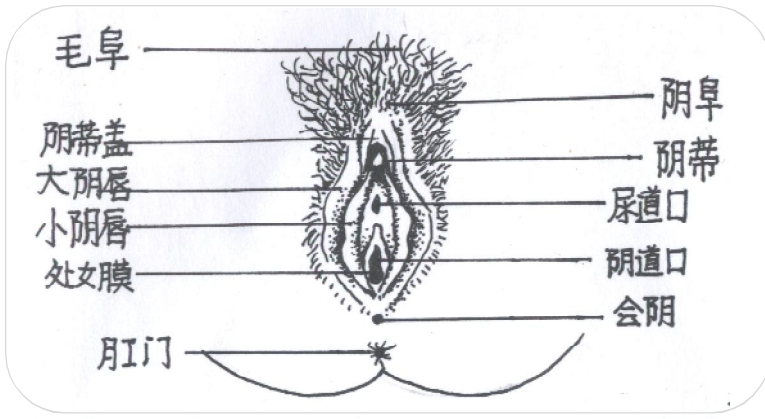
事实上，任何较激烈的运动，如赛跑、跳栏、骑脚踏车等，都有可能造成处女膜破裂。所以，以处女膜断定贞节与否，是不正确也不必要的。有些女性处女膜弹性好，在新婚之夜，也不一定会因破裂而落红。而现代医术精湛，破裂的处女膜也可以修整完好如初，这样“落红”代表的真正意义，又能印证什么呢?

少女的可贵在于纯洁的处女心。但也不要在无知中失去了自己的贞操，毕竟那是身体宝贵的一部分。

阴道

由外阴部至内阴部，可分为阴道、子宫、输卵管和卵巢等几个主要的性器官。

阴道是一条略为扁平的膜状管，下接外阴道入口，上接子宫颈，与子宫相通。其管壁会分泌一种酸性粘液，对阴部有净化的作用，能杀死入侵的细菌。但在月经期间，经血通过，粘液变为碱性，减低了净化功能，因而易受细菌感染。所以，月经期间尽量用淋浴，不要泡浴盆，以避免细菌



侵入。

阴道也是一种有弹性的组织，平常内壁互相贴合几不留空隙，但在性行为时，为让异性生殖器进入，更会适度地扩大。女性在分娩时，它能扩大至婴儿头般大小，让婴儿顺利生产出来。

卵巢

卵巢位于腹腔骨盆内，左右各一，大小如拇指，形状呈扁平的椭圆形，是一种白色腺体，附着于输卵管末端喇叭口的下方，是女性最重要的生殖器官。

它的主要功能是制造卵子和分泌卵巢荷尔蒙。少女到了青春期，每个月由卵巢输流排出一个卵子，经由输卵管，送往子宫。如未受孕，卵子死掉后和经血一起排出。这是卵巢在怀孕的完成上，有重要任务的原因。

输卵管

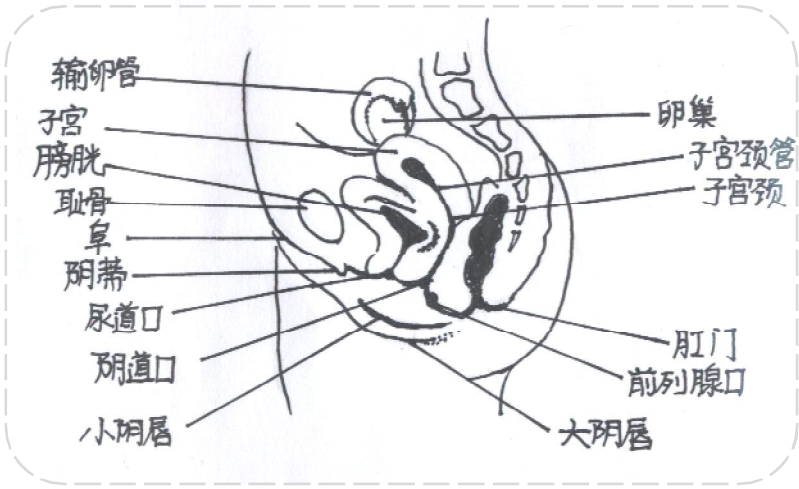
输卵管是一根细粘膜状管子，长约10厘米，左右各一。由宫底的两侧通过腹膜皱褶内上端，向着腹腔呈放射线状扩展，形成一个喇叭口。

输卵管内壁着有颤动的小绒毛，当喇叭口巧妙地接住由卵巢排出的卵时，这些小绒毛会不停地摆动，借着这种活动可使受精卵顺利进入子宫中，完成妊娠着床的任务。

在正常情况下，卵子受精即在输卵管膨大的部位，而受精卵则应着床在子宫，如果不是在子宫内，那就是“子宫外孕”了。

子宫

子宫位于膀胱与直肠之间，骨盆腔的中央。大小如鸡蛋，长约七八厘



全本请访问 www.ertongbook.com

米，呈前后扁平的梨子形。上端的最宽部分称为子宫底。子宫壁是由平滑肌的厚肌所形成的。

在子宫上半占2/3的狭窄袋状，即为子宫体。怀孕时，子宫体的肌纤维会增殖和伸展，也随着婴儿的发育而增大。在分娩时的阵痛，即是子宫体肌肉收缩，欲把胎儿挤出的力量。

子宫体的内膜，受卵巢荷尔蒙的作用，有周期性的变化。青春期的少女来经，即是这周期性的变化——子宫内膜剥落，和粘液排出体外的结果。

女大十八变

初潮来时

当一个小女孩进入了青春期，她就犹如一朵含苞待放的花朵，等春天一到，马上绽放美丽的花瓣，吐露芬芳的气息！

然而，愉快的成长，必经一番痛苦的挣扎。正如美丽也必须付出代价一般。当你踏入青春期，女性最主要的性征之——卵巢，便开始运作了。它的第一个活动就是每28天左右，有一颗卵子在卵巢中发育至成熟，换句话说，卵巢每28天一个周期，排出一个卵子，卵子成熟剥落，便是月经了。这也表示，你的性器官已发育成熟，具有怀孕的能力了。

第一次来月经的年龄和家庭遗传有关，如果母亲很早就来月经，那么女儿也可能如此。但大致上，女孩子大约到了十二三岁，就会有了第一次月经的来潮。初经乍见，小女孩不免手足无措，不知道怎么办，在此提供你一些小常识。

有了月经是成长的一种自然现象，表示你在生理上已发育成具有生育能力的成熟女性，因此，这是值得欣喜的。虽然刚开始会带给你一些轻微的不适应，情绪也极为低落。这时，你不妨与母亲或者闺中密友聊一下，可询问她们是否和你一样，有烦躁的感觉。如果你是个很有自信的人，你可以和同学倾谈，看看有多少女同学和你一样也开始了月经，然后与她们交换和比较心得。朋友率直和不害羞的态度，往往能帮助你消除尴尬的心理。这样一来，你便能接受月经来潮的正确观念，并视它为女性生活的一部分。

解开月经之迷

过去，女人的月经一直被认为是“不洁”、“不祥”之物。只因它是一种极神秘而不可明白的东西。但是，随着社会民智的开化，月经隐藏在女性

一生中的神秘面纱，终于被揭开来了。

首先，我们要探究为什么会有月经？其实，正像宇宙天体的自然运行一般，它也是自然的一种现象，并没有什么特殊的理由。随着身体的成长发育，主宰人体的大脑，会刺激性腺而分泌荷尔蒙，而这荷尔蒙便是人体发育的导演，一切有关人体的成长发育运作，都由它来指挥。

女性体内有一个月经形成的系统，即是“下视丘——脑下垂体——卵巢——子宫内膜”。下视丘属于脑的性中枢，由它产生荷尔蒙刺激脑下垂体，脑下垂体受刺激后，又会产生另一种荷尔蒙去刺激卵巢，这时卵巢又会释出性荷尔蒙和黄体素，使子宫内膜变厚且充满血管。当卵巢所释出的两种激素达一定浓度时，下视丘就会自动停止荷尔蒙的分泌了，其他的荷尔蒙也会随之减少。若没有受孕，子宫内膜就会自然脱落，剥落的组织和血液经阴道排出体外成为经血。

由此可知，月经的成分是子宫内膜的粘膜和血液。但除此之外，也包含了子宫颈粘膜、阴道粘膜等。因为血液把所有的粘膜或分泌物染红了，所以经血是红色的，有时也含有血块。然而，初潮的月经，并不如想像中的那般鲜红，而是带有些棕色的，血量也不多，周期也不规律，这些都是正常的情况。月经本身也不会有任何异味，只在与空气中的细菌接触后，或腐败时，才会有臭味产生。所以何来“不洁”，更毋论“不祥”之有了！

月经周期

月经周期平均是28天至30天。若在 26 天至 33 天内都是正常的。大多数的少女要在初经之后，经过一年或 18 个月以上才有较准确的周期。所以，你不必为刚开始时的周期不准，或血量不固定而烦恼。有的人月经周期从来就没准确过哩！

对于每个月都来拜访的“好朋友”，是值得你骄傲的。每一次的周期都是重复肯定了你是一个富有女性气质的完全女性。所以月经周期应该是信心的补助剂，不要将它视为情绪低落或有不美满的原因。它是生活中的一部分，你应该看重它，因为它象征着你的身体运作完好。虽然它有时会带给你些微的不适、痛楚、倦懒的感觉，但这些都是容易解决的。换句话说，月经周期就和饮食、睡觉一样，只是生活中的一部分，用此角度来看待它，应不会有所不适了。

经期卫生

一个有良好卫生习惯的女孩，不管她外貌长得如何，看起来总令人有聪明伶俐的感觉。尤其在月经期间，清爽干净的卫生习惯，更能增加对自己的信心。

在月经期间，每天洗澡是必要的。沐浴时，最好采取淋浴，若用盆浴，肥皂水容易进入阴道，可能会引起阴道刺痛而感染。也千万不可将水灌入阴道内，以为可以洗净，阴道有自我洁净的功能，它不需要特别的盥洗和消毒。擦洗阴部时，是由前往后的方向较为正确。

生理期的用品

生理期来临，大多数女孩都深感不便。其实，只要你处理得当，再加上现在很方便的各种生理用品可以帮你解决不便之处，实在也不用多担心了。



最常见的生理用品有卫生棉、卫生棉条、生理裤、生理清洁用品等，只要依个人生活习惯和所需，审慎选择，在生理期间，你仍可以和平时一样过行逍遥又自在。

卫生棉是广为一般女性所使用的普遍用品，它可分为一般型——适用于普通生理期；超薄型——针对喜爱讲求舒适感的人设计的，较为贴身；夜间型——适于夜间长时间、

量多时使用；外出型——单片包装，于外出时携带方便；活性碳卫生棉——如果经期中会产生异味，此种卫生棉将令你有意想不到的效果；卫生护垫——适用于平时有分泌物或生理期前后少量的征兆时。

在此特别介绍卫生棉条，因为很多少女对其使用怀有一知半解的模糊观念。卫生棉条，顾名思义，它是一种呈圆筒长条状的卫生棉，直径约有一厘米，长五六厘米左右，可直接放入阴道内以吸收经血。因为是直接放入阴道内，可避免经血不小心渗出裤外，造成尴尬。而且，也不致影响上体育课时的激烈运动。

以上介绍的各种类型生理用品，不管你选用哪一种，都以二至三小时更换一次为佳，一方面以避免细菌感染，一方面避免经血渗出。

痛经和闭经

少女最常遇到的经期问题是“经痛”、“月经前紧张”、“闭经”。大多数的少女烦躁，可能都来自以上三种生理上的痛苦，现代医学都有治疗的方法了。

“经痛”，或叫“痛经”，是指痉挛性经痛。症状有的只是轻微的不适，有的则痛得完全不能行动。早先，一般人都把此种经痛，看作是一种神经过敏的反应。但是在医学界已研究出其起因乃源于荷尔蒙的缘故，而并非源自脑部。少女的一般经痛可能是由于一种荷尔蒙“前列腺素”分泌太多，也可能是由于子宫对于分泌量正常的前列腺素比平日敏感所致。

简易止痛法

当你在月经期间，常受经痛的困扰时，以下有几个简易的止痛妙方：

1.尽可能保持日常的活动，以转移经痛的不适应集中力。

2.可用热水袋或热毛巾放在下腹部热敷，可减轻痛楚感。

3.吃些温热的汤饮，可以温暖子宫，缓和经痛。

4.使用一般的止痛剂，可以舒解痛感。

毛发长出不烦恼

有一天，当你在洗澡之际，忽然发现腋下有那么一二根长长的毛发，是否会吓一跳呢？也许你会忍住轻微的痛，把它拔掉了，但没多久后又长出来，而且愈长愈多。

阴部的情况也是一样，双手拔不尽，春风吹又生。真是别扭死了！其实，如果你将它视为如同头上的毛发一样，就不会那么在意它的存在了。腋毛和阴毛，正如头发的生长，一切

全本请访问 www.ertongbook.com

都是自然的现象而已，身体成长到一定的阶段，就会自然出现。一般说来，女孩阴毛长出大约是在12岁左右，而腋毛长出大约在14岁左右，汗腺也于此时活跃起来。

身上毛发的出现，是青春期发育的过程，一切只要正常，没有什么好害羞，或令人担忧的！

胸部的变化

青春乍到，最令少女难堪的，可能是藏也藏不住的胸部变化了。本来一向都不太去注意的乳房，怎么乳头变得明显而突出，整个乳房也肥大了。洗澡时，不禁一次又一次的用毛巾去紧勒它，好让它缩回去。这是没用的！因为人的体内有一种荷尔蒙激素，到了青春期便开始活跃，顺着自然的成长，生理发育也是自然的变化，胸部是女性的第二性征之一，它当然也会有它自然发育的历程，小女孩！别大惊小怪了。重要的是，面对身体成长而来的发育历程，生理和心理的调适要多加通过各种途径，加以咨询。

刚进入青春期的你，完全不必为胸部的大小太过担心，随着身体各部位发育，你的乳房自然会发育正常。

乳房是由乳腺和脂肪所构成的。乳腺能分泌奶汁，脂肪则是保护乳腺的。人体的乳房大部分是脂肪。所以，你只要摄取充分的营养，就能增进乳房中的脂肪。但是，有的少女为了拥有苗条的身材，不顾营养得失，实施节食，这样便妨碍了正常的发育，使乳房也发育得不好。

有的人会发觉左右两边的乳房大小不一，其实这是很平常的；习惯用右手的人，右胸的肌肉自然会比较发达，右边的乳房自然也比左边的乳房大点。

如果你希望拥有丰满的胸部，就随时要注意伸直背部，挺起胸膛。这样，在不知不觉中会促进胸肌发达，使乳房曲线美观。另外，你也可以多做胸部扩胸运动，来达到胸部健美的目的。

胖子烦恼多

正值青春发育期的你，其实不必太为身材而烦恼，因为你正在发育，若为了要苗条，或更苗条而勉强节食，是会影响你的健康的。不管你是胖是瘦，发育期间如果没有摄取充分的营养，一段时间之后，就会体力不足，健康也会亮起红灯。况且，节食不是减肥的方法，想要苗条些，多运动，才是最有效的良方。

会发胖的原因，是由于体内的热

量，比身体运动时所消耗的热量还多，而积存在体内，才造成了肥胖。换句话说如果你运动量足够把热量消耗掉，就不会发胖了。

讨厌的狐臭

狐臭是怎么来的呢？在人体腋下的皮肤里有另一个特别的汗腺，称为泌离腺。由泌离腺所分泌出来的汗，与皮肤表面的细菌混合，才会产生狐臭这种异味来。

进入青春期以后，性荷尔蒙分泌剧增，泌离腺也跟着活跃起来，所以才会有狐臭的产生。除了腋下，在人体的耳朵及阴部也有泌离腺。因此，耳屎属于油性的人，也有产生狐臭的可能。

虽然每一个人都有泌离腺，但并不是每个人都有狐臭。大多数人皆有一点点轻微的狐臭，而我们称之为“体臭”。

身上有异味，难免让人感到困扰。轻微的狐臭，只要多注意清洁，使用药皂来洗澡，因为药皂具有杀菌作用，能除去与汗水混合的细菌，便可以解决你的烦恼了。比较严重的狐臭，可以找医生看看，有的也可以手术治疗。

你对“性”了解有几分？

大多数的青少年，对性都怀有一种刺激又好奇的矛盾心理，这是很正常的。我们的社会礼教和许多公众与舆论也一致认为，未成年的性行为是不道德的，而性行为应该只是婚姻的一个部分。

从最基本的意义来说，性是为了物种生存而存在的，它保证了人类的繁衍。从社会和家庭来说，性是夫妻之间密切而持久的联系，帮助他们建立家庭。性更给人养儿育女的乐趣。性最吸引人的特质，可能在于它比其他的方法更能表达两个人之间，那份特殊的关怀、爱恋和情感。

认识性的价值

从医学的观点来看，女孩子不宜在年纪很小时就与男朋友发生性行为。这可以从两个方面来说，一是过早进行性行为，尤其是青少年时期有两个以上性伴侣，会使女孩更容易患上子宫颈癌，一是就感情方面来说，任何少女在未认清性爱和性价值之前，就和人发生性关系，这是很不明智和危险的。

性关系的基础是双方都认为对方是一个自己最关心，最重视的人。若没有这样的基础，就还没有足够的条件去发生性行为。当你怀疑你的男友有图谋不轨时，就不要

贸然与他发生性关系。有些青年人认为性关系会使他们成熟起来，会给她们向父母报复的机会，不至于在男友间丢面子，或者使她们能够跟上潮流，这些潜在的意识都是错误的。

适时拒绝　自我保护

少女对性关系感到害怕的原因之一，就是她不能肯定她是否会继续下去。她担心情况会失去控制，或者发现不愉快的事。多数女孩子都不知道怎样拒绝，有时她们明知可以不答应的，但是就是不知要怎么拒绝才好。

事实上你必须说出“不”字，这是你应该说的一切。

如果你真的不知如何拒绝性要求的话，可以试用下面词语：

不！

不！我不喜欢别人强迫我做事。

不！我还没有思想准备。

不！我实在害怕。

把握好自己的第一步

同性恋

早在古代即有同性恋的存在，例如西方苏格拉底和阿尔凯比德的师徒之恋。近代美国旧金山住着一大批的同性恋者，迈阿密更是同性恋的天堂，他们游行示威，要求对同性恋者不得有任何歧视的待遇。

同性恋者容易坠入自我封闭的世界，她们常感胆怯、自卑、孤寂、隔绝，个性乖悖，实在严重地影响到个人健康身心的发展。例如同性恋者，必有其中一位扮演异性的角色，而且具有浓厚的独占倾向，当一方决定疏离对方时，总有一方纯情不渝，致使情结更加复杂，甚或演变成流血事件，造成社会新闻。虽然，同性恋者不一定有害于社会，但总是和正常社会背道而驰的反常现象。我们不必去歧视同性恋者，但是总要设法给予适当的辅导和疏导。少女如果有同性恋倾向，专家建议自我约束，牢记以下三则警语：

认定自己是一个身心健全而平衡的女人，何必同性恋。

认定自己是一个喜欢正常化的女人，何须同性恋。

认定自己是一个绝对能被社会接纳的人，何苦同性恋。

滥交的危险

绝大多数的人，都是一次只有一个爱人。但也有少数人会同时爱上好几个的，社会上就称这种行为是“滥交”。

有些少女，自认魅力十足，周旋

在多位追求者之中，甚或来者不拒，我们且抛下道德上和学校纪律上的是非准则不谈，如不幸与多位男士发生性关系，那么许多问题和危险在此提醒注意一下：

增加患上性病及子宫颈癌的机会。

把时间、感情和精力花在多角关系上，你可能没办法把任何一段感情处理好。

不同意你价值观的人，很可能把你看得很坏。

一朝被“蛇”咬

处在现今复杂的社会，稍一不小心，很多意想不到的“意外”便降临在你的头上。

根据估计，被强暴的妇女和少女案件不在少数，而有90%以上是没有报案的。受害者不报案的原因，固然是传统上“家丑不可外扬”的心态，而对于施暴者的举证又不完整，以致给予宵小之徒有机可趁。

如何避免遭受强暴

避免晚上独自一个人走夜路。

如果夜归，尽可能不走小路，不走曾出过事的地段或经常有歹徒出没的地区。

如果你觉得好像有人跟踪你，赶快走到街中心有车的地方，或跑到附近亮着灯的房子去求救，若被袭击



时，即大声喊救。

家中若没有人，只有你一个人时，不要随意开门让按门的人进入。

门上要安上防盗链和防盗眼。

如果处于即将受性侵犯的危急状况时，要大声呼喊并反抗。设法用手指挖袭击者的眼睛，或缩起膝盖顶撞他的腹股沟。

如果袭击者持有武器，这时先保住自己的性命要紧，保持镇定后，再想法摆脱。

记住强暴者的面貌、衣着、口音、纹身或任何身上特征，小动作也很重要。

如果是在家中遭此不幸，事后打电话给能尽快到你家的朋友或亲戚。

向警方报案。如你不愿意，可让你最亲近的朋友代你报案。

不要洗澡。把衣服脱下装在塑胶袋送到医院或警方，他们可能需要检验。

被强暴后，在身心上当然造成极大的影响。有的少女会处于惊恐的状态，有的人甚至变得歇斯底里。这时，要家人朋友付出真挚的关心，来陪伴你，也可以请求老师和专家的协助。她们会很乐意帮助你，教你怎么渡过这段恐惧期，并在各方面引导你恢复正常的生活。



第二章

酷并美丽着

你了解血型吗

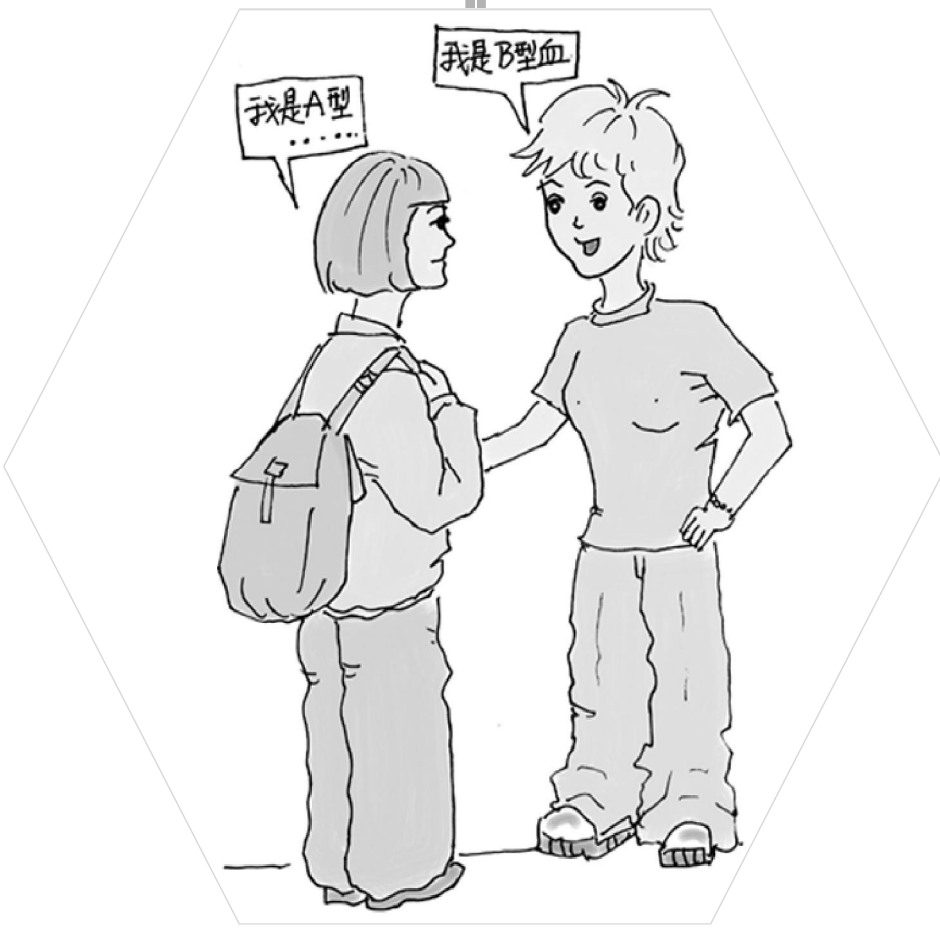
O 型：精力充沛、热情洋溢

活力旺盛的热情家。

生物性生存欲望最强烈的，就是O型的人了。保持着更强、更富有的生存欲望，正是O型个性的特点。他们求“生”的强烈活力有两种前进的方向。其一是为了生存的现实行动；其二是对于自然和生命的宇宙性之爱。在这两方面取得平衡时的O型，往往反应在热情洋溢、生气蓬勃的女性身上，但是只将自己的活力孤注于前者的话，就是善于计算利害得失、欲望无穷的女性了。

“直爽率直，是个标准的女人。”这是O型女性给人最强烈的印象。那么在他人眼中的O型女性又是如何呢?

首先是经常面带微笑的乐天派



型。天性聪慧、动人，家庭观念浓厚，不会轻易离家，是属于以自我为中心而又择善固执之型。

其次，是坚持己见之型，认真上进、性格淡泊，不容易受周遭所影响，但常常比他人受更多的伤害，感情极为脆弱。因重视人际关系，防卫本能又强，所以也是属攻击性态度型。

还有，是属于无可挑剔的大姐型。个性率直而开放，很会照顾别人，也很重感情，所以特别会受到晚辈的敬仰。

自我肯定的双刃剑O型人的强烈生命意态，当然是肯定“现在生存的自我”。那种强烈肯定自己做法的态度，的确和他们勇往直前的生存方式息息相关。而那种自我肯定，也正是O型人活力的来源，而由其自信所产生的成败感正是积极行动的一大力量。此外，还会产生多人一倍的自立心。但是，过度的自我肯定，往往会变成对他人的意见充耳不闻，而只一味地固执己见、自以为是了。因此别忘了，若能乐意接受他人的意见和批评，人生将会更充实美好。

A 型：过度小心、三思而后行

最重视秩序的优等生。

世界上最多A型人的地方是欧洲和日本。

A型人对社会和世间怀有敏感的意识，尊重习惯和规则，而且经常希望和社会保有稳定和谐的关系。

在希望求得别人认可的同时，也希望能为某人或某事做出贡献。因此便易产生善于压抑情感，及忍耐力强、富责任感的优点。

总之，会向不落人后的目标而努力，所以有不少A型人都成了社会上的优良份子或模范的贤妻良母。

B 型：率性而为、捉摸不定

我行我素和任意而为。

不论什么事都喜欢我行我素。不管周遭的事情，只爱做自己喜欢的事，这是B型的特征。他们不像O型那样会计较利害得失，也不像A型那样在意周围的反应，一切都是以有趣或无趣做为判断的基准，因此，只要发现有趣的对象，不管是工作、恋爱或是兴趣，皆是勇往直前、义无反顾。这个时候，对B型人而言，真是充满了无比的满足感。

但是，对自己是满足了，然而日积月累地无视周围的反应，终究徒增他人的困扰，加上我行我素地热衷自己的兴趣，并且讨厌受到限制，结果反倒跟朋友之间脱了节。因此必须记住，对自己可以我行我素，对他人可就不能率性而为了。

全本请访问 www.ertongbook.com