图书在版编目（CIP）数据

少女生活百科大全 /王晓旭编著. —
石家庄：河北科学技术出版社，
ISBN
Ⅰ. … Ⅱ. … Ⅲ. 女性—生活—知识 Ⅳ.
中国版本图书馆 CIP 数据核字（ ）第 号

出版发行：河北科学技术出版社
地　　址：河北省石家庄市友谊北大街 号
邮　　编：
责任编辑：王辛卯　李蔚蔚
封面设计：鲁　冰
美术编辑：宏　菁
印　　刷：北京楠萍印刷有限公司
开　　本：
印　　张：
字　　数：千
版　　次： 年 月第 版
印　　次： 年 月第 次印刷
定　　价： 元

需要全本请访问 www.ertongbook.com

前摇摇言

人生犹如白驹过隙，转瞬间，女性就由懵懂无知，无忧无虑的孩提时代悄然步入了新奇多变、躁动不安的青春期。它的悄然而至，是不可抗拒的生长规律，每个青春少女都应坦然面对。

青春期的女孩会发生很多变化。首先是生理上的变化，如长个子、体重增加、变声、生殖器官的变化等。其次是心理上的变化，如害羞、惶恐不安、忧心忡忡、逆反心理等。这些身心的变化让少女对周围的人，周围的事产生一种雾里看花的感觉。

青春期少女的发育是一个受各种因素的影响，不断变化的过程，例如遗传、营养、光照、文化、地域、社会经济、生活条件等因素都可能对它产生影响。由于生活水平的提高，营养的改善，社会活动增多以及文化卫生等因素的变化，现代人青春期来临的步伐是越来越快了。

少女的青春期，也是一个充满幻想，充满迷惘，充满危情的时期，如果在这个非常时期不能用心打造自己，经营自己的话就会走错路，甚至走向堕落，所以，掌握这一非常时期应懂的知识非常重要。

《少女生活百科大全》一书的问世，正是基于以上的

现状，针对当今的青春少女匮乏的科学知识，从实际入手，科学地、系统地按生理卫生常识篇、心理健康快乐篇、美饰美容美体篇、美食营养保健篇、处世交际礼仪篇、交朋处友恋爱篇、魅力气质修养篇、品味风韵时尚篇、自尊自爱防身篇、永葆青春防病篇共十大部分进行了阐述。从“为什么”开始，然后告诉青春期少女应该“怎样做”，如何认识自己的生理、心理范畴内的各种问题，并认识性心理现象，如何解脱性心理困惑，如何审美，怎样发展自我，保护自我，等等，帮助如花似玉的少女们安全顺利度过青春期。

本书注重知识性、实用性与趣味性相结合，着重帮助青春少女解决非常时期的各种难题、疑惑。有助于少女正确认识青春期的生理变化和心理特点，注重保护健康，养成卫生习惯，培养良好的心理素质和自我调节的能力。

编摇者

圆圆的年 远月

目摇摇录

生理卫生常识篇

第一章摇了解我们的生理变化…… (猿
如梦的时节…… (猿
身高体重增加…… (源
何谓月经…… (缘
月经初潮和月经周期…… (缘
痛经的原因…… (苑
姑娘的“隐痛”——痛经 …… (苑
排卵日期的确定…… (怨
女性的生育期及排卵次数 …… (员园
女性乳房的结构与功能 …… (员园
女性乳房的发育过程 …… (员员
女性的第一性征 …… (员员
女性的第二性征 …… (员园
女性一生的生理周期及其特征 …… (员园
女性的生殖器 …… (员猿
青春期发育异常与性早熟 …… (员缘
姑娘乳房有溢乳的原因 …… (员苑
副乳是怎么回事 …… (员愿
姑娘多毛的处理办法 …… (员怨
有些女孩为何不长阴毛和腋毛 …… (圆园

乳房的正常发育 …… (1)
健康乳房的形态与位置 …… (2)
乳房的主要生理功能 …… (2)
青春期发育有迟早 …… (3)
有些少女初潮后月经不准 …… (4)
第二章摇青春期的生理卫生 …… (6)
有的少女为什么胸部平平 …… (6)
有些少女乳房过大 …… (7)
少女月经量过多的处理办法 …… (8)
少女小腹胀痛要警惕 …… (10)
月经前有哪些不舒服 …… (10)
月经期要注意的事项 …… (11)
月经期的腹痛原因 …… (12)
女性外生殖器的卫生与保健 …… (14)
月经期的生理卫生 …… (16)
经期应避免游泳和盆浴 …… (16)
卫生巾的选择与使用 …… (16)
白带的观察 …… (17)
不安全的阴道冲洗 …… (18)
夏天谨防外阴感染 …… (18)
选择内裤有学问 …… (20)
青春期女性乳房的保健 …… (21)
少女白带多不是病 …… (22)
少女外阴瘙痒的处理 …… (23)
少女易发减肥综合征 …… (24)
少女下身腥臭的原因 …… (24)
少女口周或乳晕长毛正常吗 …… (25)
有的少女为何无阴毛 …… (25)

需要全本请访问 www.ertongbook.com

“倒经”和“错经”是何原因 …… (源)
少女闭经的原因 …… (源)

心理健康快乐篇

第三章摇青春女孩的心理发育 …… (缘)
充满困惑的时期 …… (缘)
风云变幻的时期 …… (缘)
不协调的时期 …… (缘)
痛经的困惑和调适 …… (远)
了解经前期紧张综合征 …… (远)
月经来潮容易情绪烦躁 …… (远)
对异性疏远阶段 …… (远)
向往异性阶段 …… (远)
爱情萌发阶段 …… (远)
少女的强 皂藻心理机制 …… (远)
少女的强 陨心理机制 …… (苑)
克服你的惰性 …… (苑)
少女心理变态的三个心理指标 …… (苑)
少女心理变态的主要特征 …… (苑)
少女心理变态的类型 …… (苑)
克服害羞的方法 …… (苑)
有些少女容易嫉妒 …… (苑)
少女常见的情绪障碍 …… (苑)
第四章摇保持健康快乐的心态 …… (愿)
如何塑造良好的性格 …… (愿)
心理健康的标准 …… (愿)
心理健康的内容 …… (愿)

自我意识缺陷的调整 …… (愿班
自我意识缺陷的种类 …… (愿苑
学会控制自己的感情 …… (怨园
培养良好的考试心理素质 …… (怨景
影响女孩心理健康的生理因素 …… (怨猿
影响女孩心理健康的心理因素 …… (怨源
影响女孩心理健康的外部因素 …… (怨班
开阔心胸,学会宽容…… (怨苑
战胜孤独 …… (怨愿
诚实谦虚和正直 …… (怨怨
懂得幽默 …… (怨怨
克服自身性格上的弱点…… (员园园
培养良好的习惯…… (员园员

美饰美容美体篇

第五章摇美容美发的技巧…… (员园缘
少女美容的基本程序…… (员园缘
科学选用化妆品…… (员园班
化妆技巧…… (员园苑
怎样做好双眼皮…… (员园源
文眉的方法…… (员员园
香波能去头屑…… (员员员
稀发女子巧梳妆…… (员员园
少女化妆应注意的事项…… (员员猿
化妆品皮炎…… (员员源
有些化妆品会引起过敏性反应…… (员员缘
化妆时要保护眼睛…… (员员苑

涂口红的方法…… (示意)
何谓美容牙科…… (示意)
根据自己的皮肤特点化妆…… (示意)
正确使用磨砂洗面奶…… (示意)
少女面部的化妆…… (示意)
各种化妆品的保质期…… (示意)
头发的保护…… (示意)
巧除面部汗毛…… (示意)
巧用蜂蜜美容…… (示意)
女孩的科学洗脸…… (示意)
黑眼圈形成的原因…… (示意)
皮肤变黑或变白的原因…… (示意)
有些女孩戴首饰会发生接触性皮炎…… (示意)
做好睡前肌肤保养…… (示意)
合理保护少女的皮肤…… (示意)
第六章摇服饰美体的常识…… (示意)
使少女的腰、腿、脚变美…… (示意)
女孩怎样穿衣才利于健康…… (示意)
有的少女身材像“豆芽菜” …… (示意)
怎样使少女的颈项美…… (示意)
女孩不能束腰…… (示意)
体型过瘦如何练健美…… (示意)
青春期男女不宜长期戴墨镜…… (示意)
青春期女性不宜穿高跟鞋…… (示意)
青少年驼背的预防和治疗…… (示意)
健美的标志…… (示意)
塑造健美的体型…… (示意)

美食营养保健篇

第七章摇吃出来的健康…… (员远员
青春期对营养的特殊要求…… (员远员
维生素对人体的作用…… (员远猿
微量元素是人体必需的…… (员远缘
课间加餐的好处…… (员远苑
食物纤维的好处…… (员远苑
不能过量吃水果…… (员远艺
饭后八不急…… (员愿怨
安排一日三餐…… (员愿怨
培养良好的饮食习惯…… (员愿园
哪些食物具有健脑作用…… (员愿员
美容食品…… (员愿圆
蛋白质与皮肤健美…… (员愿猿
糖类、脂肪与皮肤健美 …… (员愿源
水果、蔬菜与皮肤健美 …… (员愿缘
影响皮肤的食物…… (员愿缘
青少年偏嚼的危害…… (员愿缘
牛奶不耐受的原因…… (员艺苑
第八章摇健康来自运动…… (员艺艺
青春期女性的健美…… (员艺艺
睡前 缘分钟健美操…… (员愿怨
巧做清晨 缘分钟健美操…… (员愿园
怎样进行散步健身…… (员愿员
反序运动的锻炼方法…… (员愿园
两肩不平的矫正方法…… (员愿猿

需要全本请访问 www.ertongbook.com

怎样矫正驼背……（灵源
自然减肥的方法……（灵缘
怎样处理乳房大小不均……（灵苑
治疗乳房过小的按摩方法……（灵苑
治疗乳房下垂的按摩方法……（灵意
促进乳房健美的锻炼方法……（灵意
使乳房健美常驻的方法……（灵怨
你真的需要减肥吗……（灵园
何谓体育舞蹈……（灵景
巧做手的健美运动……（灵园

处世交际礼仪篇

第九章摇交际礼仪常识……（灵苑
交谈礼仪与交谈艺术……（灵苑
演讲礼仪规范……（灵意
社交礼仪的常用语……（圆景
赢得他人的信赖……（圆猿
社交举止礼仪规范……（圆源
社交谈话禁忌……（圆园
不要把自己打扮得俗不可耐……（圆景
收鲜花勿过早高兴……（圆景
勿轻易向男人交心……（圆园
当心爱情骗子……（圆园
谎称是大人物……（圆猿
当心“先生”变成色狼 ……（圆源
用车兜风的男人……（圆源
说尽甜言蜜语……（圆源

分明是欲擒故纵…… (圆豫
小心冒牌大哥…… (圆豫
假认干女儿的长辈…… (圆远
好个激将法…… (圆远
第十章摇处世礼仪常识…… (圆苑
被赞美时要有自知之明…… (圆苑
小心施恩者的醉翁之意…… (圆苑
偶尔给乐意效劳者机会…… (圆愿
不要让男人心存幻想…… (圆愿
不要让男人牵着你的手…… (圆愁
没必要为男人千变万化…… (圆愁
温柔是女性的武器…… (圆愁
找出男人的优点予以赞赏…… (圆园
对男人有好感时不要吝啬笑…… (圆园
假扮天真能熄灭男人的怒火…… (圆员
泼妇也偶可为之…… (圆员
什么样的女孩容易上当受骗…… (圆员
女孩子要克服的弱点…… (圆簇
女孩要改变的习惯…… (圆愁

交朋处友恋爱篇

第十一章摇交朋处友的学问…… (圆原
和个性不同的朋友相处…… (圆原
保持友情的关键…… (圆园
做个成熟的女孩…… (圆簇
注意培养吸引人的特色…… (圆豫
会说不如会听…… (圆苑

给谈话打一个圆满的句号…… (圆圆)
处事口才…… (圆圆)
审慎地选择朋友…… (圆圆)
建立自己的择友标准…… (圆圆)
驾驭友谊之舟…… (圆圆)
理解是友谊的基础…… (圆圆)
异性疏远期…… (圆圆)
接近异性期…… (圆圆)
互尊互爱,有礼有节 …… (圆圆)
洁身自爱,避免性行为 …… (圆圆)
第十二章摇跨过恋爱的“误区” …… (圆圆)
何为早恋…… (圆圆)
早恋之苦…… (圆圆)
导致早恋的原因…… (圆圆)
如何摆脱早恋…… (圆圆)
正确对待所谓的早恋…… (圆圆)
不与王子型的男人玩游戏…… (圆圆)
不与情人型的男人玩游戏…… (圆圆)
不与罗曼蒂克的男人玩游戏…… (圆圆)
不与漫不经心的男人玩游戏…… (圆圆)
不与权力迷型的男人玩游戏…… (圆圆)
看他爱你有多深…… (圆圆)
正确处理青少年的性行为…… (圆圆)
青少年性行为与妊娠的原因…… (圆圆)
青少年性行为与妊娠对本人及社会的危害…… (圆圆)
如何预防和处理青少年性行为与妊娠…… (圆圆)

魅力气质修养篇

第十三章摇挡不住的魅力……（圆录）
温柔娇媚通情达理……（圆录）
如何完善你的公众形象……（圆录）
女孩如何追求自身形象的整体美……（圆圆）
有“女人味”的女人 ……（圆猿）
与男子交往的礼貌和风度……（圆源）
做女人应具备的条件……（圆远）
女性怎样调控自己的情绪……（圆远）
自身文化修养是最佳的形象设计师……（圆苑）
止怒是一种修养和能力……（圆苑）
女人挡不住的魅力……（圆怨）
修养使人美丽……（圆怨）
怎样成为优雅女人……（猿园）
增添女孩魅力的秘诀……（猿录）
让自己使人有好感……（猿猿）
你是否受欢迎……（猿缘）
少女教养十条……（猿远）
学会和亲人和睦相处……（猿愿）
第十四章摇气质与修养并齐……（猿园）
少女的气质……（猿园）
可爱的八种性格……（猿园）
令人反感的九种性格……（猿源）
你想成为惹人喜爱的女孩吗……（猿缘）
你是否可爱……（猿苑）
人们喜欢这种类型的女孩……（猿怨）

你的气量如何……猿园
访友礼节……猿员
送人一份合宜的礼物……猿圆
怎样获得形象美……猿源
礼仪和涵养的表现……猿愿

品味风韵时尚篇

第十五章摇独特的品味……猿怨
自信是最佳的形象设计师……猿怨
什么样的女孩令男人着迷……猿怨
蓓蕾初开的女孩……猿园
有情有爱有寂寞……猿员
少女红豆情……猿源
女人生来温柔……猿远
女人与礼物……猿愿
第十六章摇风韵与时尚并进……猿园
现代人的基本素质……猿园
女人的光彩……猿员
个性的魅力……猿猿
内外美的结合……猿缘
优美的风度……猿苑
高雅的言谈举止……猿愿
女性美的标准……猿员
迷人的仪态……猿猿
体现美的风姿……猿缘
动人的肢体语言……猿苑
塑造美的气质……猿怨

女孩的心灵美…… 猿圆
美好的生活情趣…… 猿猿
要富有女性魅力…… 猿源

自尊自爱防身篇

第十七章摇自尊与自爱并重…… 猿怨
少女心理探秘…… 猿怨
自尊受挫之后…… 猿员
正确把握男女同学交往分寸…… 猿源
少女受辱失身之后…… 猿缘
山盟海誓靠不住…… 猿远
男人爱你时也不会爱你的缺点…… 猿苑
男人戒赌以前不能以心相许…… 猿苑
情话不可作为实际的生命养分…… 猿意
恋爱也得讲钱…… 猿意
恋爱时间勿短于一年…… 猿怨
相聚时刻不宜过多…… 猿怨
照片不准确,见面才实在 …… 猿园
别指望靠写情书来了解对方…… 猿园
不宜将初恋的男友列为结婚对象…… 猿园
勿一见钟情仓促成婚…… 猿员
别把崇拜当爱情…… 猿员
爱得太疯狂会伤害自己…… 猿圆
父母的意见是重要的参考…… 猿圆
不要指望男友完全向你坦白一切…… 猿猿
不要被对方眼前的财产所蒙蔽…… 猿猿
谨慎接收男人的礼物…… 猿源

切勿早婚…… (169)
心中只有你的男人太自私…… (169)
爱不可以施舍…… (169)
第十八章摇女孩防身的绝招…… (169)
如何防范性骚扰…… (169)
要认识淫秽出版物的危害…… (169)
美女的自卫…… (169)
待业时的自卫…… (170)
遭遇强奸暴行时的自卫…… (170)
被迫卖淫时的自卫…… (170)
少女不幸失身后的自卫…… (170)
少女未婚先孕的求助方法…… (170)
少女恋爱容易“失身” …… (170)
少女手淫有危害…… (170)
少女要正确对待手淫…… (170)
怀疑自己患了性病怎么办…… (170)
少女要防范艾滋病…… (170)
少女要防止毒品之害…… (170)

永葆青春防病篇

第十九章摇永葆青春的活力…… (170)
青春永驻的新美容术…… (170)
适度展现女性外在的美…… (170)
长有一张平常的脸靠什么弥补…… (170)
白领小姐有哪些扮靓绝招…… (170)
春天的皮肤保养…… (170)
夏天的皮肤保养…… (170)

秋天的皮肤保养…… (1)
冬天的皮肤保养…… (1)
教你永葆青春的美肤秘诀…… (1)
让头发漂亮的最佳方法…… (1)
肌肤的保养…… (1)
消除皮肤的敌人…… (1)
第二十章摇青春期常见病的防治…… (1)
青春痘的病因…… (1)
青春痘的预防和治疗…… (1)
考试期间顺利度过月经关 …… (1)
乳腺疼痛综合征…… (1)
预防贫血…… (1)
少女的青春期高血压…… (1)
治花斑癣…… (1)
“变声期”要保护嗓音 …… (1)
正确防治青春期痛经…… (1)
科学诊断病毒性心肌炎…… (1)
未婚女子会患阴道炎…… (1)

需要全本请访问 www.ertongbook.com