生活必备丛书

少女生活百科

本书编委会/编

延边大学出版社

需要全本请访问 www.ertongbook.c

责任编辑：金永彪
策　　划：小　雨
封面设计：杨　群

生活必备丛书

少女生活百科

延边大学出版社出版发行
（吉林省延吉市公园路 105号）
沈阳新华印刷厂印刷

开本：850×1168毫米　1/32　印张：80
字数：1,800千字
2001年 1月第 1版　2001年 1月第 1次印刷

ISBN 7-5634-1480-0/G·251
全套五册定价：120.00元

目录

一、情感·恋爱篇

少男少女性格巧搭配 …… (3)
初恋成功的秘诀 …… (5)
尽显你的个性 …… (7)
珍惜你的初吻 …… (7)
认识男孩的特点 …… (8)
让男孩心跳的爱意表达 …… (8)
如何让男孩坠入情网 …… (10)
男友钟情你哪一点 …… (14)
甜甜蜜蜜度时光 …… (16)
热恋中要有自制力 …… (18)
男生并不都喜欢漂亮女生 …… (19)
如何看待早恋 …… (20)
别把男友当钱包 …… (21)
电话传达爱意的技巧 …… (22)
靓妹帅哥交谈的 35个话题 …… (24)
“一见钟情”好不好 …… (26)
初次约会的谈吐 …… (28)
你想和男孩浪漫约会吗 …… (28)

情意绵绵话情书 …… (30)
第一封情书怎样写 …… (34)
怎样和不同类型的男孩交往 …… (35)
获得男孩好感的语言 …… (37)
情有多深试男孩 …… (38)
注意看你的那双黑眼睛 …… (40)
爱有几分测女孩 …… (41)
说声“爱你”不容易 …… (43)
如何进入恋爱角色 …… (44)
给自己的爱情定位 …… (45)
男孩最喜欢的女孩 …… (46)
男孩最不喜欢的女孩 …… (48)
少女约会的艺术 …… (49)
温柔地拒绝 …… (52)
别相信男孩的奋斗史 …… (54)
恋爱同性是怎么回事 …… (54)
善于发现男孩用情不专的信号 …… (55)
当心爱情骗子 …… (56)
恋爱的禁忌 …… (57)
不重衣衫重外遇的男孩 …… (58)
别卷入多角恋中 …… (59)
被男孩拒绝之后 …… (60)
失恋了,别趴下 …… (61)
天涯何处无芳草 …… (62)
少女心理探秘 …… (64)
放弃意味着新的成功 …… (67)
这样的男孩你别爱 …… (68)
热恋中别失了贞操 …… (72)
男孩如何看“贞操” …… (73)

让少女动心的爱情哲语 …… (74)
这样的爱情游戏你别玩 …… (79)

二、生理·卫生篇

女性身体构造 …… (85)
从性生殖角度看看自己 …… (87)
男女性征的差异 …… (90)
人的一生 …… (91)
神秘地带不神秘 …… (92)
初潮来时莫惊慌 …… (93)
经期最好不要游泳 …… (94)
怎样认识白带是否正常 …… (95)
痛经有疗法 …… (95)
痛经要注意的问题 …… (96)
你了解荷尔蒙吗 …… (97)
都是荷尔蒙惹的祸 …… (98)
初潮应吃什么 …… (98)
中学生的饮食 …… (99)
饮食要定时定量 …… (100)
贫血怎么办 …… (101)
月经期能不能上体育课 …… (102)
小腹胀痛要警惕 …… (103)
少女的青春发育 …… (104)
男女发育有差异 …… (106)
别为无阴毛担忧 …… (107)

需要全本请访问 www.ertongbook.c

腋下长毛不要烦 …… (108)
眉毛不能拔 …… (108)
脸上长了雀斑或蝴蝶斑怎么办 …… (109)
脸上长粉刺怎么办 …… (110)
乱点痣危害大 …… (110)
应防“减肥综合症” …… (111)
你真的肥胖吗 …… (112)
少女也要做妇科检查 …… (114)
看肚脐眼能知健康状况 …… (115)
为什么要注意接吻卫生 …… (115)
你是不是性早熟 …… (116)
阴蒂肥大是发育畸形吗 …… (117)
少女尿频探因 …… (117)
穿衣可改善情绪 …… (118)
有了腋臭怎么办 …… (118)
安然入睡有窍门 …… (119)
警惕圆月之夜的“是非” …… (120)
影响身高的因素有哪些 …… (120)
女孩青春期始于何时 …… (122)
你知道何为“石女”吗 …… (123)
神秘的乳房 …… (123)
青春期为什么脖子会变粗 …… (125)
别让“豆”在脸上开花 …… (126)
黄牙变皓齿 …… (127)
阴痒,难言之隐 …… (128)
应加强自己的性知识 …… (129)
不性交也可得性病 …… (131)
未婚女孩为什么会有“妊娠纹” …… (132)
喉结突出正常吗 …… (132)

保护好你的嗓音 …… (134)
理想男性心理 27特征 …… (134)
理想女性心理 11特征 …… (135)
精神健康测试 …… (135)
处女膜和贞操能划等号吗 …… (137)
女性一生的五个时期 …… (137)
体力年龄测试 …… (139)
神经衰弱能治疗 …… (141)
健脑五要 …… (142)
能避免的头痛 …… (142)
防失眠十四法 …… (143)
[illegible]倦怠简易法 …… (144)

三、智慧·口才篇

男孩没商量 …… (147)
获得爱心的那一句 …… (147)
创造性想象的乐趣 …… (148)
用书武装你的舌头 …… (149)
女孩说‘不’的窍门 …… (150)
锻炼你的口才 …… (151)
批评的艺术 …… (152)
有话直说效果好 …… (153)
怎样才能实话实说不伤人 …… (154)
你属哪类中学生 …… (155)
谈话要有技巧 …… (156)

学会称赞别人 …… (158)
幽默机智的口才效果 …… (159)
演说结尾是关键 …… (160)
怎样表达才得体 …… (161)
要学会识破谎言 …… (163)
寒暄的功效 …… (163)
哪些女孩易受骗 …… (163)
你会科学用脑吗 …… (165)
智商高低不在脑子大小 …… (165)
增强记忆十六法 …… (166)
成才十大心理障碍 …… (167)
如何把借口说得巧妙 …… (168)
酒宴上的说话技巧 …… (169)
迷信让你不自信 …… (170)
说话的机智多变 …… (171)
开玩笑大有讲究 …… (174)
防止祸从口出 …… (175)
你知道怎样求人吗 …… (176)
从容才能挽回失态 …… (176)
如何摆脱尴尬处境 …… (177)
如何写好临别赠言 …… (178)
示弱的高招 …… (181)
受人欢迎的说话态度 …… (182)
用自责消除隔阂 …… (183)
给人留下良好的第一印象 …… (184)
说话的艺术 …… (185)
问话的技巧 …… (187)
“对不起”的神效 …… (189)
交往难题问答 …… (189)

必要时亮出你的王牌 …… (191)

四、健美·修饰篇

什么才是真正的青春美 …… (195)
婀娜多姿靠锻炼 …… (195)
形体美的标准 …… (198)
你想亭亭玉立吗 …… (198)
饮食与美容 …… (200)
可健美牙齿的饮食 …… (201)
美丽与饮食 …… (202)
营养与美容的关系 …… (203)
维生素与美容 …… (204)
少女健美的营养 …… (205)
蔬菜美容法 …… (207)
发胖别怪冰淇淋 …… (208)
如何保护好牙齿 …… (208)
牙齿可能毁了你的笑容 …… (209)
如何戴胸罩 …… (209)
背部健美操 …… (210)
刺激脚心能白肤 …… (211)
较胖女孩的健美 …… (211)
如何锻炼胸部肌肉 …… (212)
增加身高的锻炼方法 …… (212)
保护你迷人的樱唇 …… (213)
美化唇部的简易运动 …… (214)

需要全本请访问 www.ertongbook.c

你会坐得优雅吗 …… (214)
塑造美腿的锻炼 …… (214)
臀部如何健美 …… (215)
保护好你的秀发 …… (216)
头发与美丽 …… (217)
枯黄头发的饮食与防治 …… (219)
如何获得形象美 …… (220)
如何保健眼睛 …… (222)
食醋美容法 …… (222)
脂肪的健美作用 …… (223)
美容十忌 …… (224)
少女如何化妆 …… (225)
俄罗斯民间美容秘方 …… (226)
皮肤美的标准 …… (227)
不良习惯损美容 …… (227)
脸部指压美容 …… (228)
洗脸的正确步骤 …… (229)
美容防皱法 …… (229)
如何保养皮肤 …… (230)
如何做面膜 …… (231)
穿衣也有学问 …… (232)
胖女孩怎样穿裙子 …… (234)
让你更靓的打扮 …… (235)
为美束腰不可取 …… (236)
装饰的妙用 …… (236)
穿出青春本色 …… (238)

五、趣味·测试篇

青春指数的测试 …… (241)
应如何看待“星座” …… (243)
少女可爱程度的测验 …… (246)
看你美丽打几分 …… (247)
少女心理素质自测 …… (249)
你会交朋友吗 …… (251)
朋友双方信赖吗 …… (254)
交际能力的测试 …… (255)
人际关系的测试 …… (257)
你善于“微笑社交”吗 …… (258)
你的心胸怎么样 …… (259)
你的气量有多大 …… (260)
你属哪种类型的少女 …… (261)
从喜欢颜色测验性格 …… (262)
类型女孩的检测 …… (264)
性格类型的测试 …… (264)
意志强弱的程度如何 …… (265)
你的精神健康吗 …… (267)
寻找自卑的原因 …… (268)
将来适合做什么 …… (270)
茫茫人海,知音何在 …… (272)
从玩 HELLO KITTY 测验爱情 …… (273)
你的爱情心理健康吗 …… (276)

你的恋爱风格是什么 …… (279)
他的恋爱心理健康吗 …… (281)
他是一个浪漫的人吗 …… (283)
恋爱追求大测验 …… (285)
测试他的真心有多少 …… (286)
测验他是否真诚地爱你 …… (288)
利用聆听巩固爱情 …… (291)

六、处世·交友篇

男孩最喜欢的好女孩 …… (295)
少女的涉世警示 …… (295)
社交风度五要点 …… (297)
与男教师如何相处 …… (298)
少女的处世之道 …… (299)
赢得友谊十要十戒 …… (300)
要小心冒牌大哥 …… (300)
及早识破爱情阴谋 …… (301)
怎样拉近与男孩的距离 …… (302)
提防友情变色情 …… (304)
小心长辈的阴谋 …… (305)
受人欢迎的女孩类型 …… (306)
不受人欢迎的女孩类型 …… (307)
你知道怎样做人吗 …… (308)
应以宽厚待人 …… (309)
测测你的处世能力 …… (310)

什么样的交际方式适合你 …… (311)
要学会推销自己 …… (312)
让人反感的女孩九种性格 …… (312)
应避开谈话陷阱 …… (313)
别相信男孩的花言巧语 …… (314)
浪子型男孩不可靠 …… (315)
怎样对待不同的男孩 …… (315)
怎样向人道歉 …… (318)
与人相处的八条艺术 …… (318)
女孩为何爱崇拜偶像 …… (319)
走出崇拜的误区 …… (321)
男孩婚前用钱大方应注意 …… (322)
少男少女相处有分寸 …… (323)
如何称呼得体 …… (324)
如何称呼亲属和亲戚 …… (325)
□箴言 …… (328)

七、品味·风韵篇

□芳心红豆情 …… (337)
□你的风韵 …… (337)
蓓蕾初放话少女 …… (338)
气质与性格 …… (339)
怎样才有品味有风韵 …… (341)
品味培养的禁忌 …… (341)
如何获得良好气质 …… (342)

气质与个性美 …… (342)
增添魅力的秘诀 …… (343)
含蓄适度为美 …… (345)
少女应与皱纹绝缘 …… (346)
少女类型分析 …… (348)
如何对待偶像与学业 …… (349)
保护好你的秀发 …… (350)
要学会肢体语言 …… (351)
女孩动作美的大忌 …… (352)
何谓有品味的女孩 …… (353)
有品味语言十忌 …… (355)
微笑给你带来形象美 …… (355)
给人留下优雅脱俗的印象 …… (356)
笑出你的妩媚来 …… (356)
少女的立、卧、走、坐 …… (357)
少女气质类型 …… (358)
你属于哪种性格 …… (359)
制造“樱桃小口” …… (360)
你知道化妆品的副作用吗 …… (361)
品味唇膏 …… (361)
夏日美容须知 …… (363)
多姿多彩的少女服装 …… (363)
夏天少女的饰物 …… (364)
戴眼镜的风韵化妆 …… (365)
戴隐形眼镜可使人失明 …… (367)
亮出少女的色彩 …… (367)
品味风韵离不开精神保健 …… (369)
端正的体姿也是美 …… (370)
减肥健美操 …… (372)

优美品味风韵的准则 …… (372)
文学能提高你的品味 …… (373)

八、休闲·娱乐篇

止心灵享受休闲 …… (377)
音乐给你风花雪月的心情 …… (378)
鸟语花香使人健康 …… (380)
温馨的卧室 …… (380)
起床和睡眠的最佳时间 …… (381)
让花儿点缀小家 …… (381)
什么样的环境可益智 …… (382)
怎样使花“永不凋谢” …… (383)
领略别一番情韵 …… (383)
怎样欣赏人体艺术 …… (384)
徒步旅行须知 …… (385)
去森林中漫步 …… (387)
细雨中散步的益处 …… (387)
骑车也能健身 …… (388)
周末愉快四方法 …… (388)
痛痛快快去旅游 …… (388)
雨天如何打发 …… (389)
你知道城市空气最佳时间吗 …… (390)
教你插花艺术 …… (390)
你知道我国有哪些名产 …… (391)
注意生活中的八个最佳高度 …… (392)

趣味智力测验 …… (393)
你会记忆吗 …… (394)
体验大自然 …… (395)
交谊舞场显魅力 …… (397)
照相小窍门 …… (397)
养养宠物调生活 …… (399)
哪些食物可健脑 …… (401)
防脑衰老七法 …… (402)
电脑——你的好帮手 …… (402)
冬季吃啥水果好 …… (404)
吃西餐的讲究 …… (404)
不同花草代表的意义 …… (405)
外国姓名知识趣谈 …… (406)

九、预测·防卫篇

生命之花自由绽放 …… (409)
性格的内倾型与外倾型 …… (409)
西方心理自测 …… (410)
心理障碍类型 …… (411)
异物误入五官的急救处理 …… (412)
你知道如何急救吗 …… (413)
烫伤治疗八法 …… (415)
如何捍卫自己的尊严 …… (416)
怎样才能免遭性侵害 …… (417)
怎样对待男性骚扰 …… (418)

面对色狼怎么办 …… (419)
强暴犯的类型特征 …… (420)
给单独旅行女孩的忠告 …… (421)
蜂、蝎蜇伤的应急处理 …… (422)
如何防止雷击 …… (422)
少女要远离毒品 …… (423)
鼻出血后的急救 …… (424)
珍惜花一样的生命 …… (424)
食物中毒解救妙法 …… (425)
吃错药的应急措施 …… (426)
食物中毒的家庭急救 …… (426)
未婚先育求助谁 …… (427)
少女心理变态类型 …… (428)
被动物伤害怎么办 …… (429)
应急措施十二法 …… (430)
游泳抽筋的应急措施 …… (433)
游泳慎防四种病 …… (433)
如何保护自己 …… (434)
别当软弱小绵羊 …… (435)
拿起法律武器捍卫自己 …… (436)
关于保护妇女的法律规定 …… (438)
妇女的政治权力有哪些 …… (439)
怎样保护妇女的人身权力 …… (441)
妇女的诉讼权利有哪些 …… (443)

需要全本请访问 www.ertongbook.c