



现代生活家庭必备

风靡全国各大城市的健康指导

少女 生活百科

张云燕
李丽琼 / 编



「最具权威的中国式健康指导读本」

北方妇女儿童出版社

风靡全国各大城市的健康指导

少女 生活百科

张云燕
李丽琼 / 编



北方妇女儿童出版社

图书在版编目(CIP)数据

现代生活家庭必备/李丽琼编.—长春:北方妇女儿童出版社,2004.

ISBN 7-5385-2706-0

I.现... II.李... III.家庭—生活—知识
IV.TS976.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 120967 号

现代生活家庭必备

责编:师晓晖

出版发行:北方妇女儿童出版社

地址:长春市人民大街 4646 号

邮政编码:130021

印刷:武汉市天马彩印有限公司承印

经销:全国各地新华书店经销

开本:880mm×1230mm 1/32

印张:88

字数:2200 千字

版次:2005 年 2 月第 1 版

印次:2005 年 2 月第 1 次印刷

印数:1—5000 册

书号:ISBN7-5385-2706-0/R.1844

全套定价:134.40 元

健

康

家

庭

的

第

一

必

备

读

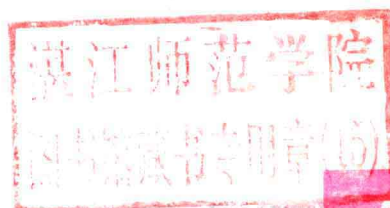
物



少女的化妆应力求自然，
不要化浓妆。
如果你的脸上
缺少红润感，
可以用膏状胭脂
淡淡地抹上一层，
形成自然的红晕。



女孩子都喜欢逛街买衣服，
有几件漂亮的衣裳
能使她们快乐一些。



通过交谈去直接
了解男性是最重要的方式。
要注意在交谈中不能
有任何不适合的
气氛和环境。



一个有教养的姑娘应该是有礼貌，
很懂事的，也一定是招人喜爱的。



每一个少女都希望成为
受人欢迎、带给人们欢乐
愉快的快乐仙子。





饰物是爱漂亮的少女们的利器。

但是如果挂上太多乱七八糟的饰物，

只会破坏你好不容易建立起来的魅力。

形象



目 录

处世之道

少女也要学的处世之道	2
社交小诀窍	3
学会和亲人和睦相处	4
如何与男人交往	6
洞悉男人的不轨招式	12
什么样的女人容易上当受骗	16
克服女性自我的弱点	18
怎样鉴别男人的真情假意	36
值得怀疑的男人特征	46
认清男人的真面目	53
男人的潇洒另有他意	59
怎样处理男性在自己面前表现的轻薄言行	68
个别男性在舞会上总是盯住自己一再邀请跳舞怎么办	68
怎样处理在公共场所时生理上偶尔发出的声响	69
女孩子怎样使自己将来能成功	70
女学生怎样进行自我介绍	71
女青年怎样了解自己的兴趣所在	72
女青年就业如何抓住机遇	73
常见的面试方法有哪些	74
面试时女青年应注意什么	75

交际口才

锻炼你的口才	78
与人交谈的技巧	80
怎样使你的语言更完美	83
怎样的谈话态度才受人欢迎	85
巧妙的借口	87
聪明地摆脱尴尬处境	89
如何与男性说话	90
说话有术	94
处事口才	100
交际口才	104
控制对方的口才	109
机智多变的口才	119
高超的说话技巧	124

了解自我

你想成为惹人喜爱的姑娘吗	128
测一测你是否可爱	129
人们讨厌哪些类型的女孩子	130
人们喜欢这种类型的女孩	131
增添女孩魅力的秘诀	132
你会接近人吗	135
做个成熟的女孩	138
注意培养吸引人的特色	140
人际交往能力的自我测试	142
测试一下你的人缘如何	144

微笑社交的自我测试	145
少女的气质	147
可爱的八种性格	150
引人反感的九种性格	152
你是否受欢迎	153
少女教养十条	155
测测你的气量如何	157
怎样获得形象美	159
测测你的美丽能打几分	164
你将来适合干什么	168
西方流行心理自测三则	171
少女的强 I 的心理机制	172

交友恋爱

对不同类型男人的结交方法	176
在公共汽车上想与心仪男子接近的方法	179
怎样制造与对方单独相处的机会	181
别出心裁能引起意中人的注意	183
用目光凝视也能吸引对方	185
借着吃喝逐渐接近	186
吸引对方的电话技巧	187
主动展开初恋攻势	189
邀约时不让对方说“不”	192
该到哪里去打发甜蜜的时光	194
约会时说些什么好	199
不与男人玩爱情游戏	205
看他爱你有多深	210
什么样的男人嫁不得	213
“热恋”要经过“冷”处理	220

爱的彩球不能轻易抛出	237
性格搭配有讲究	252

生理卫生

你知道多少人体生理常识	258
少女的性教育	262
从性生殖认识自己	266
婚前应该掌握的性知识	276
和谐性生活的必备条件	285
避孕的方法	287
少女身高受哪些因素影响	293
处女膜真的有那么神秘吗	295
有的少女为什么胸部平平	296
少女乳房过大怎么办	298
少女双乳发育不对称怎么办	299
少女乳房疼痛是不是疾病	300
少女如何选戴胸罩	302
少女初潮后为啥月经不准	303
有些少女为何一直不来月经	304
月经期能参加体育运动吗	305
少女痛经有治疗办法吗	306
少女月经量过多怎么办	308
少女小腹胀痛要警惕哪些病	309
少女白带多是病吗	311
少女外阴瘙痒怎么办	312
有的少女下身为何有腥臭味	313

处世之道



少女也要学的处世之道

愿我们在接近人的交往中，拓宽朋友面，既赢得友情，也赢得知识。

待人要诚实，律己务严正。

不心存嫉妒，见他人胜过自己应分外高兴。

别人遭难要分其忧愁，不能幸灾乐祸。

看见利益不伸手，见人危急不后退。

自己负了别人要认识错误，别人负了自己要大度宽宏。

自己待别人好，当看成本分，别人待自己好，当认为恩德。

经手的财物不论多寡，要做到廉洁不苟。

不轻易对人允诺，一旦允诺必须努力实践。

不随便向人借贷，借贷了必须及时归还。

敬自己的尊长，也敬别人的长辈。

见别人有长处当奉为楷模，见别人有短处当引以鉴戒。

约束自己的性情，不急躁；不向人发怒。

不能证实的话不外传，不敢见人的事不要做。

不要在人面前奉承恭维，不要在人背后议长论短。

为人办事殷勤尽力，与人交谈坦率正直。

不遮掩自己的过失，不夸耀自己的优点。

言谈举止处处有礼貌，身体衣履时时要整洁。

使人憎恨的事不要做，令人厌恶的话不可说。

若要让人爱，少女必须学会处世之道。

社交小诀窍

处于青春年华的少男少女，期望自己能走出家庭、学校的圈子，扩大自己的社交面，寻求更多的挚友，那么如何才能在社交场合如鱼得水，达到理想的效果呢？这里向你介绍几个小诀窍，不妨试试。

让人记住你的姓名

要使初次见面的人对自己产生强烈的印象，第一件事是让对方记牢自己的姓名。

假如，你的姓名叫“陈xx”，与人见面时，光是说：“我姓陈，名叫xx。”对方对你的姓名印象只是一晃而过，回过头来可能已是不复记忆了。

如果在自我介绍时这样说：

“敝姓陈，耳东陈，炯炯有神的炯，一代英豪的豪，陈炯豪便是我。”给人的印象之深，当可数倍于前面的说法。

应该这样道声“谢谢”

平时，我们在礼节上，经常使用“谢谢”这个词，由于用得太多“滥”了，所以，当真正遇到要向对方表示你是出自肺腑的感谢而说出的这声“谢谢”时，很可能就有较平淡的感觉了。

所以要使对方对你的这一声“谢谢”留下深刻印象，就必须将这一句话加以特别化，即不要光是说“谢谢”两字，还要在“谢谢”之上冠以对方的名字。

“xx先生，真谢谢您！”

这就跟一般的感谢有很大的区别了。

如果你初次跟人见面使用这一招，那么，你就会给人以深刻

的印象,表示你并非泛泛之辈了。

提早到达约见的地点

如果与人约会见面,你却迟到了,这时候你免不了要向对方赔个不是,而如此一道歉,你往往在心理上就有了“欠他什么”的感觉。

尤其当对方若是素不相识的,或是传闻中很难交往的,或是有一定社会地位的人,一声“抱歉”,就会使自己心理上形成“内疚”,在惶恐不安中,你的心情就会变得萎缩不堪,严重点,甚至很可能使你在这次交往中失利。

一位老马识途的商人对人说,只要跟某位顾客约好见面的时间,他总是提早 20 分钟到达,然后利用早到的时间,对即将交谈的内容做最后的检查。他说,只要做到这个地步,任对方有多难缠,都会信心十足地面对他。

因为事前的准备如果周全,自己就有了自信,心理就产生一种优越感,人也不至于紧张、胆怯。要是对方迟到了,那你就在心理上占了优势,初次见面的主导权,便稳稳地握在手中了。

学会和亲人和睦相处

每一个少女都希望成为受人欢迎、带给人们欢乐愉快的快乐仙子,不仅在学校里,在社会上,在友人中、同学间,而且在家庭里对亲人都应如此。请不要忘记一个家庭也是一个社会。你应该学会和你的父母、兄弟、姐妹和睦相处。

你要有同情心,要体贴他们,关心他们。要知道一个人魅力的关键是使别人以及自己的亲人时刻感到你给予他们的温暖。你希望在家庭里保持自己的魅力,那么请做到以下几点:

一、早晨起身梳洗完毕,请别忘了对你的父母、兄弟、姐妹说

声“早上好”！切勿对亲人板着脸，不理不睬，背起包扬长而去。俗话说，一年之计在于春，一日之计在于晨。早晨是一天的开始，带着良好的情绪去上学、上班，开始一天紧张的生活，该有多么美好！

二、每逢节日或你的亲人生日，请带给你的亲人一份美好的祝愿。至于以何种方式表示，你可以自由选择。最好你能事先了解一下他（她）的需要和爱好，有针对性地送些有意义的纪念品。礼轻情意重，表达你对他们最美好的祝愿，将会使他（她）激动不已而对你产生好感。

三、当你的亲人患病或遇到不愉快的事情时，要格外给予关怀。雪中送炭，特别重要。有时你轻声柔语的安慰，会提高他们战胜疾病的信心。有时你的几句中肯分析的话语，会帮助他们解脱忧愁和烦闷，使他们心情豁然开朗。

四、经常和你的亲人谈谈心，沟通思想，这是互相关心的关键。

对长辈、对同辈，既要经常了解他们在想些什么，也要让他们列了解你。

如果同亲人们在课余饭后有一个谈天说地的机会，那将会促进相互之间的了解，使你和家人们的关系更加融洽。

五、当你在外面遇到不愉快或令你发愁的事情时，你回到家是怎样表现的呢？是一个人闷闷不乐，默默不语；或是向你的亲人莫名其妙地大发其火，发泄一番；还是坦开胸怀，与你的亲人一起商量，找到正确解决的途径。如果你采取前两种态度，那你就是一个懦弱的人。如果你采取后一种态度，那就不仅能有人分担你的忧愁与痛苦，而且还是表示对亲

