

全国优秀畅销读物
国家重点推荐图书

给女人看的书

21世纪少女必备手册

少女

生活百科



金色文化做文化精品

(修订本)

洒花雪以雨霏
照雪时于阳光

Sa Huaji Yi Yulu
Zhao Chenshi Yu Yangguang



少女生活百科

ShaoNu Shenghuo Baike FuNu Shenghuo Baike

全国优秀畅销读物
国家青工委重点推荐图书
21世纪少女必备手册

给女人看的书

金色文化工作室 编

伊犁人民出版社

责任编辑：达 明

编 著：金色文化工作室

给女人看的书——少女生活百科 妇女生活百科

伊犁人民出版社出版发行

(奎屯市北京西路 28 号 邮政编码：833200)

武汉大学出版社印刷总厂印刷

开本 850 × 1168 毫米 1/32 印张：32

2002 年修订本

ISBN7 - 5425 - 0262 - X/G · 25 定价：全二册 48.00 元

全国优秀畅销读物
国家青工委重点推荐图书
21世纪少女必备手册

页页春风抚花瓣 暖花蕊
条条信息答疑问 解疑难

YEPYECHUNFENG FUHUABANG NUANHUA RUI
TIAOTIAOXINXI DADAYIWEN JIEYINAN



偶然的故事

(代前言)

去年夏天，我们工作室一行五人在美丽的东湖之滨修订《中学生优秀作文选》。五人中有四个是女性，我在其中年龄最小，性格外向又活泼好动，人称“假小子”。每天工作之余，总是到处乱窜。说来也巧，在我们这宾馆的大楼里，碰上了两个正在开展的活动，一个是“屈原杯·花季少女华文佳作大赛”，另一个是“中学生小记者夏令营”。没有两天，我与他们中间许多学生交成了朋友，特别是“佳作赛”的组委会还邀请我作评委，我请示了我们工作室的张大姐，她竟然答应了，但条件是不影响正常的工作。“年轻人有的是精力，我保证合理兼顾”，我说。就这样 20 几天里，我经常穿行于她们之间，或晨游于东湖的晨曦里，或畅谈于东湖的晚亭间。

由于我曾就读于东湖之滨的武汉大学，与东湖朝夕相处了四年，了解颇深；而她们都来自于四面八方。国外主要是澳大利亚、新西兰、美国、加拿大、日本、韩国、新加坡等；国内主要是台湾、香港以及各大城市。他们对东湖还是陌生的，阿萍姐姐就理所当然的成了她们的“导游”。她们非常喜欢武汉，又是文科才女，针对这一特点，我曾经给她们出了两道难题，那是我杜撰的两副上联：

一是 “好大武汉武大好”

二是 “女子好少女妙，又好又妙”

直到现在她们其中还有人来信询问我的下联，其实，我自己也一直没有对出。记得当时有一位北京叫亚男的女孩，她长得十分漂亮，心直口快、性格外向，这也许是现代人的一种共性；但她那一对水灵灵的大眼睛，总还是流露着对未知领域的好奇与困惑。她曾经这样写出两副下联：

其一 “多愁少女少愁多”

其二 “心田思相心想，有思有想”

这虽然对得并不工稳，而且对地名、校名的明嵌暗引或回文这些知识不懂。但却引发了我的思考，思考与她们相处的时候，总有那么多人的人生疑问和生活难点，有的我给予了解答，但更多的连我也不知道。亚男的这两副下联使我突然想到了一个新的选题，为何不编著一部“少女生活百科”呢？我怀着激动的心情向工作室的同志们说出了我的想法，大家异口同声地说“好选题”。由于这个选题的产生，我这个“导游”应该感谢“导师”（她们这群初涉人世的导师）。由于这些“导师”太可爱了，由于这个选题太难得了，我不能不把这个事出有因的故事写出，告诉所有愿意听这个故事的小妹妹们。

记得是一个下午，在磨山去往楚城的路上，我们边走边聊，却不知不觉又聊到了少女的初恋及防范，少女的修饰及打扮等问题。我告诉了她们，我们准备编《少女生活百科》的事，她们都高兴极了。说长道短，头头是道，从内容到封面，从文字到插图都无不涉及，仿佛这部书就在眼前。我灵机一动，干脆对她们说，这部书的编写大纲就由你们搞掂。小妹妹们欢呼雀跃，“我们是大编辑了！”接下来三天的业余时间里，她们写出了内容大纲，分三大部分：（一）少女自身的修养篇；（二）少女与社会的处世篇；（三）少女的生理卫生篇。各篇下面有若干小标题，大致涵盖了花季少女阶段渴望了解的知识面。但第二天，又送来一份新的大纲，一共列了八

个篇章，大致是：口才与交际；谋略与处世；交友与恋爱；生理与卫生；预测与保护；美容与美体；包装与打扮；美文与佳作。小标题与上次比，也更具体。我们工作室的同仁们都表示惊讶，不禁发出“后生可畏”的感慨。经过几番讨论，除增加了法律与顾问的篇章外，基本上保留了这群“小导师”的原纲。

过了几天，作文赛的同学们要向我们告别了，听说小记者夏令营也将结束，我心中感到酸酸的，不竟有了李白“故人西辞黄鹤楼，烟花三月下扬州。孤帆远影碧空尽，惟见长江天际流”的惆怅。再看看张大姐眼中也噙着泪花。好一阵她说：“在湖滨酒楼聚一下，顺便送点纪念品吧！”26号那天，武汉气温特别高，但我们忘记了这些，在“共饮东湖水，同食武昌鱼；海内存知己，天涯若比邻”的横幅下，大家赠物话别，留影存念。好一番聚兴，好一番别愁。最后，我向我的妹妹们每人发给一份打印好的《少女生活百科》资料收集、编写纲要。我想这一纪念品是最有意义的，因为它还会继续连接我们之间的友谊。

据我后来整理统计，在四个月的时间里，共收到来自五洲四海的信件达68份，相关稿件资料达600多篇。这其中被采用的达89篇，占《少女生活百科》的三分之一。

这里要特别感谢我的妹妹们，同时也要说明，那些未被采用的稿件，不是不好，而是我们在编写过程中，由于篇幅有限，为了尽量贴近少女的生活，而删去了“美文佳作”的篇章。这虽然是一大遗事，但也不能不这样做，望我的妹妹们见谅。比如说有一篇《憧憬》的文章，真是让大家爱不释手。它里面有这样的妙语：

人生是美好的，但男人的人生和女人的生活各有不同，男人在创造世界的同时，还是创造；而女人在创造世界的同时，又装扮着世界。

女人，或者说是具有母爱的女人更伟大，何况女人中花季的少女呢？

少女的成长和奋斗是自己的，少女的美丽是别人的，是男人，

女人，老人和小孩的，是点缀城乡风光的，是活泼社会的，是照亮世界的。

少女能够体会和咀嚼的是憧憬。那一切都将开始却还未开始，一切都将结束却还没有结束……

我不知道这些话语能否打动别人，但对我来说感到振奋。如果由此而引发出新的作品集，这些美文公布于众是当之无愧的。

《少女生活百科》就要出版了，回想起它产生的动因，以及编写的过程，给人留下的回忆是美好的，启示也是深刻的。我可以这样评价这本书：第一，它是少女与少女（包括我在内）心灵撞击产生共识的结果；因而它最具权威性，我们称之为“不是权威的权威”。第二，它最贴近少女生活，它不是“站在它山说此山的空谈”；它是由中外不同国度、不同社会背景的一群或一批少女从自身出发，辛勤劳动的结果。第三，它最具多样性、丰富性、可读性、实用性的特点。可能还没一部书像这部一样，从偶然中发现，在必然中诞生，充满了真实和梦想。

我要向在东湖之滨偶然相遇的小妹妹们每人赠送一本，让她们永远记住那湖畔荡漾的笑声和那山中逶迤的足迹。我也要向天下所有的小妹妹们推荐此书，让我们一起走过今天，走向明天。

今天，我们共同拥有《少女生活百科》！

明天，我们将共同拥有金光灿烂的未来！

阿萍写于上海

修 订 说 明

“给女人看的书——《少女生活百科》、《妇女生活百科》”自 1999 年面世，在社会上引起较大反响，深受广大读者的喜爱与好评。编者甚感快慰。然而，当代社会的发展速度实在是太快了，真是瞬息万变，令人目不暇接。观念在不断更新，知识在不断拓展，生活在不断变幻，法制在不断完善。能否跟上时代日新月异步伐，是每个人无法回避的问题；如何适应新生活节奏，引导健康向上的时尚潮流，更是摆在以普及大众生活知识为己任的“著书立说”者们面前的迫在眉睫的课题。稍觉欣慰的是，经过编者的再次努力，时代感更近、科学性更准、趣味性更浓、实用性更强的“给女人看的书——《少女生活百科》、《妇女生活百科》”的修订工作终于告罄。

本次修订，从内容到形式都作了调整。封面设计得更精致，版面编排得更活泼，内容更加丰富，离现实生活更近，也贴得更紧，使书的品位格调更高雅完美。像处世·谋略篇就新增了少女朋友即将面临的求职、择业等方面的内容；有关维护少女切身利益的法律、法规方面的知识，此次也作了增补。同时，还附录了《未成年人保护法》，便于读者参阅。

今后，我们还将一如既往，切合时代脉搏，不断修订完善，以飨读者。

编 者

2002 年 3 月

目 录

偶然的故事

修订说明

交际·口才



你想成为惹人喜爱的姑娘吗	(2)
测一测,你是否可爱	(3)
人们讨厌哪些类型的女孩子	(4)
人们喜欢这种类型的女孩	(5)
社交小诀窍	(6)
增添女孩魅力的秘诀	(7)
什么样的女孩子能使人有好感	(9)
你会交朋友吗	(11)
你能得到朋友信赖吗	(14)
你会接近人吗	(16)
少女也要学处世之道	(18)
和个性不同的朋友相处	(19)
保持友情的关键	(20)
做个成熟的女孩	(21)
注意培养吸引人的特色	(23)
人际交注能力自我测试	(24)
测试一下你的人缘	(26)

“微笑社交”的自我测试	(27)
少女的气质	(29)
可爱的八种性格	(30)
反感的九种性格	(32)
你是否受欢迎	(33)
少女教养十条	(34)
学会和亲人和睦相处	(36)
临别赠佳言	(37)
你的气量如何	(41)
访友礼节	(43)
礼物是一片慧心	(44)
怎样获得形象美	(45)
看你的美丽能打几分	(49)
锻炼你的口才	(51)
与人交谈的技巧	(53)
使你语言更美些	(55)
怎样的谈话态度受人欢迎	(57)
巧妙的借口	(59)
聪明地摆脱尴尬处境	(60)
你与人交谈的能力如何	(62)
如何与男性说话	(63)
说话有术	(66)
处事口才	(70)
交际口才	(73)
控制对方的口才	(76)
机智多变的口才	(83)
高超的说话技巧	(87)



处世·谋略

如何与男人交往	(92)
洞悉男人的不轨招式	(96)
什么样的女人容易上当受骗	(99)

克服女性自我的弱点	(100)
怎样鉴别男人的真情假意	(113)
值得怀疑的男人特征	(121)
男人并不比女人高尚	(126)
认清男人的真面目	(140)
男人的潇洒另有他意	(145)
男人的外表和内在差异	(152)
怎样处理男性在自己面前表现的 轻薄言行	(165)
个别男性在舞会上总是盯住自己一再邀请跳舞 怎么办	(165)
怎样处理在公共场所生理上偶尔发出的声响	(166)
女孩子怎样使自己将来能成功	(167)
女学生怎样进行自我介绍	(168)
女青年了解自己的兴趣所在	(168)
女青年就业如何抓住机遇	(170)
常见的面试方法有哪些	(170)
女青年面试前应做哪些准备	(171)
女青年在面试时有哪些技巧	(172)
面试时女青年应注意	(172)
面试经常被提到的问题有哪些	(173)
女青年在面试时哪些问题应慎重回答	(174)

交友·恋爱



不同类型的男人的结交方法	(178)
根据对方的血型展开攻势	(181)
在公共汽车上与心仪男子接近的方法	(182)
制造与对方单独相处的机会	(183)
别出心裁能引起意中人的注意	(185)
目光凝视也能吸引对方	(187)
借着吃喝逐渐接近	(188)

吸引对方的电话技巧	(189)
主动展开初恋攻势	(190)
邀约时不让对方说“不”	(192)
到哪里去打发甜蜜的时光	(194)
约会时说些什么好	(197)
不与男人玩爱情游戏	(201)
看他爱你有多深	(205)
了解男性的基本方法	(207)
恋爱是要讲条件的	(208)
性格搭配有讲究	(211)
什么样的男人嫁不得	(216)
“热恋”要经过“冷”处理	(221)
爱的彩球不能轻易抛出	(233)
写情书有技巧	(245)
吻的性爱含义是什么	(252)
热恋中的女子怎样防止失身	(253)
做新娘应有哪些心理准备	(253)

生理·卫生



你知道多少人体生理常识	(256)
少女的性教育	(259)
从性生殖角度认识自己	(262)
婚前应该掌握的性知识	(270)
和谐性生活的必备条件	(277)
避孕的方法	(278)
少女的身高受哪些因素影响	(284)
处女膜真的那么神秘吗	(285)
有的少女为什么胸部平平	(287)
少女乳房过大怎么办	(288)
少女双乳发育不对称怎么办	(289)
少女乳房疼痛是不是疾病	(290)
少女如何选戴胸罩	(291)

(14E)	少女初潮后为啥月经不准	(293)
(34E)	有些少女为何一直不来月经	(294)
(44E)	月经期不能参加体育运动吗	(295)
(24E)	少女痛经有治疗办法吗	(296)
(34E)	少女月经量过多怎么办	(298)
(84E)	少女小腹胀痛要警惕哪些病	(299)
(30E)	少女白带多是病吗	(301)
(12E)	少女外阴瘙痒怎么办	(302)
(32E)	少女为何易发“减肥综合征”	(303)
(32E)	有的少女下身为何腥臭	(304)
(22E)	少女口周长毛或乳晕长毛正常吗	(305)
	有的少女为何无阴毛	(306)
	少女尿频是何因	(307)
(32E)	少女贫血怎么办	(308)
(22E)	少女有腋臭怎么办	(309)



预测·防身

(20E)	你属于内倾型还是外倾型	(312)
(30E)	少女心理探秘	(313)
(30E)	自尊受挫之后	(316)
(30E)	越出自卑的误区	(318)
(30E)	少女常见的情绪障碍	(320)
(30E)	你将来适合干什么	(322)
(30E)	血型与自我导向	(324)
(30E)	西方流行心理自测三则	(327)
(30E)	帮你了解“自我”	(328)
(11E)	你有惰性吗	(332)
(32E)	成才的十大心理障碍	(332)
(32E)	少女心理变态的识别	(333)
(32E)	怎样对待男生骚扰	(336)
(32E)	少女受辱失身该怎么办	(338)
(32E)	美女的自卫	(339)

待业时的自卫	(341)
遭遇强奸暴行时的自卫	(342)
被迫卖淫时的自卫	(344)
少女不幸失身后的自卫	(345)
少女未婚先孕求助于谁	(346)
少女恋爱为什么容易“失身”	(348)
少女手淫有哪些危害	(350)
少女如何对待手淫	(351)
少女怀疑自己患了性病怎么办	(352)
少女怎样防范艾滋病	(353)
少女如何防止毒品之害	(355)

修饰·健美

美丽的形象从头开始	(358)
如何美化自己	(359)
护发与病发处理	(361)
美发小诀窍	(362)
苗条身姿哪儿来	(363)
苗条体型十知	(364)
减肥药有没有副作用	(365)
腿部健美徒手操	(365)
深腹部呼吸	(366)
口臭可以防治吗	(366)
倒卧的好处	(367)
睡眠的时间	(368)
少女要注意皮肤美	(369)
愿你玉肤常驻	(371)
女子减肥十大秘诀	(372)
少女腿部健美八节操	(372)
少女臂部健美五节操	(373)
少女腰部健美四节操	(374)
少女腹部健美五节操	(374)



(004)	少女胸部健美八节操	(375)
(014)	少女如何保持姿势美	(376)
(024)	肥胖少女如何减肥	(377)
(034)	少女长了“青春痘”怎么办	(379)
(034)	少女多毛怎么办	(380)
(034)	少女脸上长雀斑或蝴蝶斑怎么办	(381)
(034)	为什么说脂肪是少女健美之友	(382)
(034)	为什么说营养是少女健美的源泉	(384)
(034)	少女爱吃零食好不好	(385)
(034)	少女如何保护好嗓子	(385)
(034)	少女为何不宜过早过分“女性化”	(386)
(034)	少女为何不宜骑男车	(388)
(034)	少女束腰有哪些危害	(389)
(034)	少女下装为何不宜过紧	(390)
(034)	中学生的饮食	(391)
(034)	大学生的饮食	(392)
(034)	少女的饮食	(394)
(034)	不吃早餐好吗	(395)
(034)	吃素好不好	(396)
(034)	少女乳房健美的饮食	(397)
(034)	少女月经初潮的饮食	(398)
(034)	痛经病的饮食	(398)
(034)	牙齿健美的饮食	(399)
(034)	皮肤健美的饮食	(400)
(034)	防治青春疮的饮食	(401)



包装·打扮

是谁偷走了美丽	(404)
留住青春的绝招是什么	(404)
如何利用一分钟创造美	(405)
花季少女应该如何化妆	(406)
美容回答	(407)

饮食与美容	(409)
化妆程序十二步	(410)
胖瘦女孩巧穿衣	(420)
矮个子女孩怎样着装	(422)
胖姑娘怎样穿裙子	(423)
裙子配色的奥秘	(424)
四季裙飘飘	(425)
我喜欢这样穿衣服	(427)
衣的诱惑	(429)
挡不住时装诱惑时	(430)
怎样选购首饰	(446)
画龙点睛的饰物——项链	(447)
女性娇容的饰物——耳环	(349)
烘托风雅的饰物——胸花	(450)
少女添置衣服的诀窍	(451)
永远的女儿装——背心	(451)
女孩背后的春天——背囊	(452)
怎样保养首饰	(453)
选鞋的学问	(453)
怎样选择内衣	(454)

法律·顾问



什么是虐待?虐待未成年人有哪些特征	(456)
什么是遗弃?遗弃未成年人有哪些特征	(457)
遭受虐待、遗弃的未成年人如何进行自我保护	(457)
未成年人在学校中的权利有哪些	(458)
教职员查扣、开拆、偷看未成年学生的信件、日记或以其他方式侵犯未成年人的通信自由或隐私权的,应如何处理	(459)