

好 好 活 着 天 天 像 样

Delly's prime you guiding



浪漫花季不求人

◎白三三 著

魅力少女

手 册

■自珍自爱：魅力少女的一生
都是盛开的花季。

■健康开心：魅力少女的梦想
都是温馨的财富。

白三三/著

魅力少女手册

DELY'S PRIME QPUI QUIDING

陕西师范大学出版社

图书代号:SK184800

图书在版编目(CIP)数据

魅力少女手册/白三三著. —西安:陕西师范大学出版社, 2001.3
ISBN 7-5613-2186-4

I. 魅… II. 白… III. 姑娘—生活—知识—普及读物
IV. Z228.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 11701 号

选题策划:北京博集工作室

责任编辑:周 宏

装帧设计:老 家

魅力少女手册

白三三 著

陕西师范大学出版社

(西安市南郊吴家坟 邮编 710062)

北京通州运河印刷厂印刷 新华书店经销

2001 年 3 月第 1 版第一次印刷

开本 850×1168 1/32 印张 10.375 印张 字数 329 千字

定价:19.80 元

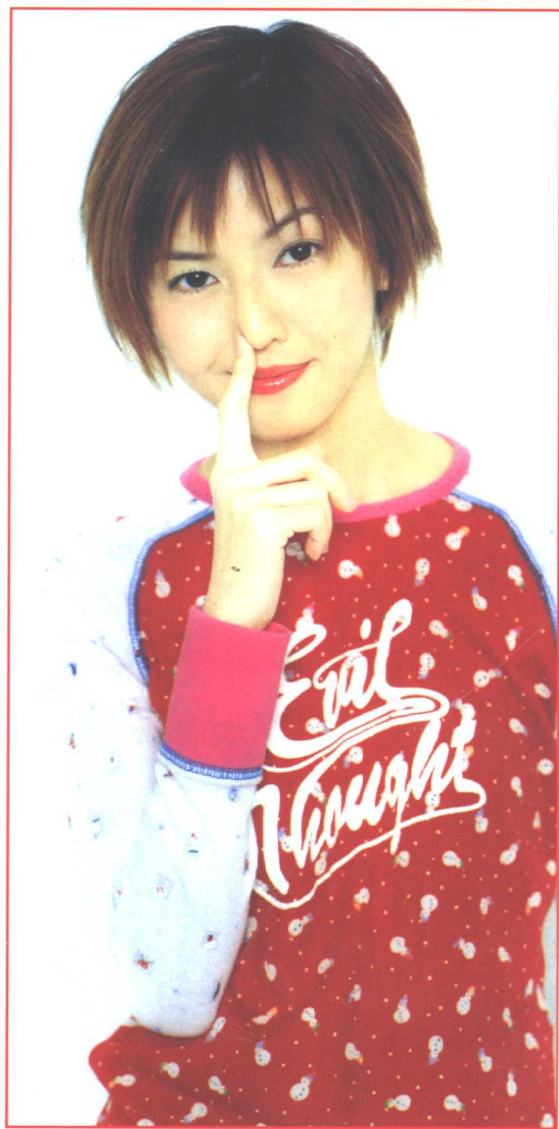
ISBN 7-5613-2186-4/C·35

开户行:西安工行小寨分理处 帐号:216-144610-44-815

读者购书、书店添货或发现印刷问题,请与发行科联系、调换

电话:(029)5251046(传真) 5233753 5307864

好 好 活 着 天 天 像 样



浪 漫 花 季 不 求 人



选题策划：北京博集工作室

责任编辑：周 宏

封面设计：老 家

1

魅力空间站 时尚少女个性色调修饰

第1章 爽朗清纯美丽的化妆时尚

- 一、时尚羽毛：拥有一头秀发的基本要领 /3
- 二、特别败招：洗头护发的常见错误 /4
- 三、独门功夫：美丽秀发不带电 /4
- 四、时尚妙策：秀发巧饰的玉女指南 /5
- 五、塑造情调：让发型为你打造宜人身段 /6
- 六、妆容指点：化妆更有女人味的基本要诀 /7
- 七、约会妆型：塑造自然多情的风景 /8
- 八、特殊个案：嘟嘟脸显小的时尚化妆要领 /8
- 九、锦囊妙计：魅力少女的18招私家主张 /10
- 十、时尚忠告：少女爱美10个禁忌 /12

第2章 完全青春之美

- 一、从此门入：保湿运动的基本原则 /13
- 二、爱心叮咛：天然滋润的时尚少女绝招 /14
- 三、攻防守则：美少女向皱纹宣战要领 /14
- 四、画凤点睛：滋润你的明眸 /16



4-23-01



- 五、难点破解：娇唇保湿的关键问题 /17
- 六、时尚企划：家庭去皱最佳个案 /18
- 七、吃出美来：食物中的天然化妆品 /20
- 八、青春亮点：成功美白的9个诀窍 /21
- 九、白皙水嫩：美白事业的12条“俊规” /22
- 十、窈窕必读：塑造腰部柔美的线条 /23
- 十一、玉腿风采：美腿运动的梦幻组合 /25
- 十二、美丽守则：4位超级靓女的口传秘诀 /27

第3章 少女着装的情调创意

- 一、时尚解读：12星座的服饰风格 /29
- 二、时尚储存：魅力少女的衣橱必备 /31
- 三、流行前沿：最新配色之流行时尚 /31
- 四、出奇制胜：性格着装的魅力必胜客 /32
- 五、私房建议：不同肤色少女时尚着装的原则 /33
- 六、时尚观点：给着装加点成熟的可爱 /33
- 七、主题创意：春夏女装的心情主题 /34
- 八、雪莱世界：绚烂柔情真女人 /36
- 九、酷味指点：酷秋时节的出游装 /37
- 十、破译精彩：连身裙时尚的6大关键词 /38
- 十一、穿出个性：好看的牛仔穿出你的个人时尚 /39
- 十二、情调翻新：旧衣拼出新魅力 /40
- 十三、马甲风情：锁不住的永恒时尚 /41
- 十四、特别推荐：3种水果体形的着装经典 /42
- 十五、睡衣时尚：温馨女人的真性情 /43
- 十六、时尚之鞋：为装扮画上美丽的句号 /44

第4章 时尚扮靓：点睛的配饰

- 一、巧夺天工：画龙点睛巧配饰 /46
- 二、美学精粹：魅力搭配的时尚品位 /47



- 三、时尚新宠：披肩拔出你的新形象 /48
- 四、理念破译：围巾流行时尚的经典内涵 /49
- 五、戒指指南：装饰性戒指的佩带要领 /50
- 六、流行看台：少女手袋的6大时尚主题 /51
- 七、另类时尚：野性女人的首饰搭配 /52

2 温馨空间站 魅力少女身心保健宝典

第1章 生理假期的保健必读

- 一、解读青春：少女“初潮”的保健须知 /55
- 二、揭开奥秘：月经周期与肌肤状态的关系 /56
- 三、医学忠告：青春期常见的月经病 /57
- 四、私密话题：与青春少女关于月经的经典对话 /59
- 五、贴心呵护：经期发生疼痛时有效的护理方案 /63
- 六、真情告白：卫生护垫的最新资讯 /64
- 七、特别建议：少女经期的饮食指南 /65
- 八、情调推荐：巧克力让你每月不再闹情绪 /67

第2章 青春期乳房保健的私密话题

- 一、自我认识：青春少女乳房发育的讲义 /68
- 二、生理解析：青春期乳房发育迟缓的因素 /69
- 三、特别推荐：乳房健美秘方 /70
- 四、青春塑造：少女乳房保健的5个要点 /71
- 五、实用速递：丰乳健胸的饮食方案 /72
- 六、魅力课堂：乳房健美速成班 /72
- 七、精彩时刻：少女何时开始戴胸罩？ /74



八、私密指点：少女选购胸罩的技巧 /75

九、时尚警示：少女慎做隆胸手术 /76

第3章 认识青春 珍爱自己

- 一、认识自己：女性的外生殖器的常识掌握 /79
- 二、有备无患：未婚少女看妇产科的注意事项 /80
- 三、特别模拟：一次未婚少女的妇科检查 /82
- 四、时刻提防：少女易患的几种阴道炎 /84
- 五、特别门诊：青春期少女的妇科问题 /86
- 六、保健之本：科学饮食时尚的3大提案 /89
- 七、少女谨记：穿着打扮的3大保健定理 /92
- 八、特别提醒：少女健美的10个不宜 /94
- 九、顺应时间：女性保健的最佳时期 /95
- 十、美梦成真：少女时期炼出一个好身材 /97

第4章 少女性保健的秘密档案

- 一、释疑解惑：女性都有完整的处女膜吗 /99
- 二、成长亲历：春心萌动的心理奥秘 /99
- 三、读懂自己：女性性心理特点 /100
- 四、无法逃避：少女的性适应 /102
- 五、科学诊察：女孩性早熟分类及处理 /103
- 六、理解本能：性幻想的心理分析 /103
- 七、性福忠告：青春期少女忌有性生活 /105
- 八、恶果剖析：少女婚前性行为的不良后果 /106

第5章 心理保健的玉女心经

- 一、心理诊所：青春期常见心理问题 /109
- 二、玉女心经：青春期女性的心理健康 /110
- 三、比照自测：你的心理属于哪种类型 /112
- 四、解开心结：克服失望情绪 /113
- 五、忠于自己：走出自我欺骗的心理误区 /114

- 六、把握自己：用理性思维克服劣性情绪 /115
- 七、特殊个案：女性的“反季节成长” /116
- 八、心理疲劳：现代人的隐性杀手 /118
- 九、解决之道：排解寂寞的6种方法 /119
- 十、行为治疗：青春抑郁症的消解秘方 /119

第6章 少女心理认知问答

- 一、体察自我：找到对自我的认知 /123
- 二、人际互动：摆脱孤独无助的窘境 /124
- 三、人情练达：走出冷漠与嫉妒的冰墙 /125
- 四、调换角度：避免和父母冲突的权宜之计 /127
- 五、反应弱化：抛开总缠着你的失败 /128
- 六、敞开心扉：避开灰色的心境 /129
- 七、化解代沟：学会争取自己的“心理领空” /130
- 八、重新开始：忘却让你窒息的“乖” /131
- 九、坦然相对：“丑小鸭”也不必愁 /132
- 十、完美性格：静水深流细无声 /134
- 十一、精心呵护：名花需应季开 /134

第7章 做个快乐女孩的心灵处方

- 一、情绪管理：快乐要靠自己 /136
- 二、对症下药：克服表演型人格障碍 /137
- 三、养怡身心：别用生气来“惩罚”自己 /138
- 四、强化期待：少女克服“消费遗憾”心理的要点 /139
- 五、自主训练：情绪调节莫做激情的奴仆 /141
- 六、心灵小憩：缓和紧张情绪的10种方法 /141
- 七、捕捉惬意：心理减压4个法则 /143
- 八、心理处方：小女人变大的5剂良药 /143
- 九、因势利导：设法排解不愉快心情 /147
- 十、创造欢乐：调节不良情绪的6个绝招 /147
- 十一、特别推荐：青春少女快乐新语录 /150





第8章 步入婚姻殿堂的性爱辅导

- 一、性爱入门：少女初次性爱的秘诀 /152
- 二、享受性爱：追求同步快感 /152
- 三、情调性爱：亲亲沐浴 /154
- 四、激活真爱：撩拨欢爱的情绪 /155
- 五、燃情岁月：用你的双手点燃他的“性”趣 /156
- 六、性爱调理：当他“性”趣大减时 /158
- 七、性趣盎然：完美性福生活的10大绝招 /159
- 八、性情破译：12星座男人最感“性”趣的枕边话 /162
- 九、性情中人：此爱绵绵无绝期 /165

情调空间站

青春少女人际交往锦囊

第1章 花季少女与社交

- 一、闪亮登场：让你的外在形象惊四座 /169
- 二、展示品位：穿出你的魅力来 /170
- 三、规矩方圆：做一个清秀佳人的社交礼仪 /173
- 四、先提个醒：少女在社交场合的8个“不要” /175
- 五、实战指点：少女如何克服社交羞怯心理 /175
- 六、特别提示：社交恐惧症不只是害羞 /177
- 七、细处见真：留心别人的举止看清其性格 /178
- 八、闻者足戒：不要做7类叫人怕的女人 /179
- 九、看透男人：与异性交往的关键要素 /181
- 十、泾渭分明：与异性交往要分清友情与爱情 /183



第2章 魅力少女职场生存法则

- 一、择业策略：对求职少女的经验之谈 /186
- 二、精心准备：穿出你的锦绣前程 /188
- 三、尽现才华：面试少女的胜算之道 /189
- 四、恪尽职守：第一份工作的生存原则 /192
- 五、绕过暗礁：办公室友谊大忌 /198
- 六、指点迷津：成为办公室明星修行大法 /200
- 七、进退自如：与上司交往的4个关键穴位 /201
- 八、松弛有度：提高工作效率与
减轻工作压力的原则 /205
- 九、定期定点：清理人际关系网 /207

第3章 青春少女的安全与防范

- 一、有备无患：单独外出少女的防范必备 /209
- 二、万无一失：出门旅行少女的安全手册 /210
- 三、处处留心：集体宿舍安全防范不可掉以轻心 /212
- 四、危难之际：少女面对性侵害的自求准则 /213
- 五、警戒青春：遭遇性骚扰时的万全之策 /216
- 六、不越雷池：面对上司性纠缠的原则把握 /218
- 七、区别对待：办公室恋情10诫 /220

第4章 少女情窦初开的私人档案

- 一、情爱真谛：爱首先从自己开始 /225
- 二、知彼知己：男人眼里的好女人与坏女人 /228
- 三、魅力吸引：少女打造让男人心仪的风采 /230
- 四、重要步骤：了解男人再谈恋爱 /233
- 五、心有灵犀：你的另一半的选择领悟 /237
- 六、爱情无价：纯情少女应冷视男人的诱惑 /240
- 七、玫瑰陷阱：关于爱情理智的特别强调 /242





- 八、情感技巧：怎样拒绝你不爱的人 /243
- 九、点石成金：为即将迎接爱情的少女支招 /245
- 十、感受放电：情投意合的可行性尝试 /248

第5章 花前月下的红粉兵法

- 一、心心相印：用你的可爱链接对他的爱慕 /251
- 二、情随缘生：莫让缘分一闪即逝 /256
- 三、呵护真情：塑造你永恒的吸引力 /260
- 四、情感鉴定：测试男友爱情的成色 /263
- 五、破解花心：你爱的那个他用情是否专一 /266
- 六、慧眼识假：破译男友的谎言 /270
- 七、情感合金：爱情是这样炼成的 /274
- 八、情调艺术：恋人间冲突的化解招数 /284
- 九、激流涌退：情缘已尽该分手时就分手 /288
- 十、禁果莫尝：严把婚前性行为的关口 /294

第6章 星星知我心

- 一、情调档案：12星座的基本档案 /299
- 二、情调物语：12星座的爱情隐语 /301
- 三、情调解析：星座爱情的10大罪状 /303
- 四、情调魔法：星座爱情魔法书 /305
- 五、情调挑战：12星座挑战爱情 /309
- 六、情调元素：星座元素三分法透视爱情 /311
- 七、情调指数：12星座的情爱指数 /312
- 八、情调服饰：12星座新娘婚纱秀 /317





魅力四射的 时尚少女个性色调修饰

※日常生活中，一些女孩子的身上，既没有珠光宝气，又没有名牌附体，显不出一丝阔气，可是，一看就顺眼，细看很简单，窍门在于她搭配的出色，内行人叫做：出彩儿。

※瞧，她的粉底抹得真均匀！她的眉毛多漂亮！……你是否常常惊叹别人可以化出如此精致的妆容，暗地里感叹自己无论怎样努力也达不到同样的效果呢？

※在日常生活中，头发会不时受到种种伤害。要想使秀发永远保持最佳状态，就必须建立一套完整的头发护理程序。

※恋爱中的你皮肤亮亮的，粉粉嫩嫩的脸庞和娇俏的嘴唇不用说话都会有香甜的气息萦绕身旁，一双晶亮的大眼睛透露着幸福的秘密，自然多情的约会妆型每次都会给你的他带去惊喜。

※太阳黑子活动频繁，紫外线照射过度，不但会使皮肤晒黑，也会使黑色素凝结于皮肤表面而形成粉刺。该怎么办呢？

※在头发上加点饰物，如果设计巧妙，可增添不少风采。饰物不在于名贵，重要的是讲究配合脸型和服装的颜色。



第1章 爽朗清纯美丽的化妆时尚

一、时尚羽毛：拥有一头秀发的基本要领

1. 梳发方法要正确

梳发，是保持美发不可缺少的日常修整之一。梳发可以去掉掉发及头发上的浮皮和脏物，并给头发以适度的刺激，以促进血液循环，使头发柔软而有光泽。

使用的梳子应从实用的目的出发进行选择。洗发之前或大风的天气里，梳拢披散的头发时，使用粗纹的动物毛制作的刷子最好，既不会伤害头发，又能对头皮起到按摩作用。

正确的梳拢办法是，首先从梳开散乱的毛梢开始，用刷子毛梢轻贴头皮，慢慢在旋转着梳拢。用力要均匀，如用力过猛，会刺伤头皮。先从前额的发际向后梳，朝相反方向，再沿发际从后向前梳。然后，从左、右耳的上部分别向各自相反的方向进行梳理，最后让头发向头的四周披散开来梳理。

2. 漂洗能使洗过的头发更柔软

漂洗剂有两种：一种是可直接擦在头发上的，一种是需用热水稀释后再使用的。使用漂洗剂和洗发剂时，尽量使用同一厂家生产的产品，这样，香型一致，有利于保护头发。

3. 头皮搔痒的防治要点

头皮搔痒是由于不经常洗澡、不注意皮肤卫生等原因引起的，所以，首先应注意清除头皮的污物，保持皮肤清洁，头皮搔痒可逐渐减轻或消失。

脂性头皮。因头皮的皮脂分泌过多。为使头发干净整齐，应每日清洗，通过梳拢和按摩等方法进行保养。





干性头皮。由于皮脂分泌减少，头皮干燥引起头皮发痒。因此，保持头发的清洁是防治头皮搔痒的基本前提，同时还要补充油分防止干燥。

二、特别败招：洗头护发的常见错误

错！泡沫越多越好

几乎所有的人都认为，洗头水的泡沫越多，其清洁效能越好，事实上却不然，清洁效能和泡沫多少不成正比。

错！天天洗发不好

每日用洗头水洗头，会刺激皮脂腺分泌较多油脂，因而导致发丝油腻。此说亦不正确。经常洗头能令头发清洁，并可去除油腻。即使每日洗头，也对头发有利无害。

错！多梳头有益

每日用梳子梳头 100 次，可令头发更加光润健康。这又是一个错误的说法。头发梳刷过多，特别是使用硬毛头梳，会令头发开叉和伤及头皮。

错！护发素多多用

敷涂大量护发素，有更佳的护发效果。此说亦不然。太多的护发素，可能在头发中留下渣滓，令头发油腻粘软。

三、独门功夫：美丽秀发不带电

秋风乍起的日子，固然让人倍感神清气爽，但你的一头原本服服贴贴的如云秀发是否也开始不驯地“乱舞”了呢？

干燥的空气使秀发也带上电，如何使它服贴如常呢？

介绍几个护发方法供你参考，这可是独门内传的功夫哟！

1. 头发干，就不能洗太勤，一周 2 次足够。
2. 尽量避免用吹风机做发型。
3. 烫发后，隔周再染发，给头发喘息的时间。
4. 烫发前不剪发，否则发丝变脆、分叉。
5. 受损头发每月修剪，以便恢复营养。
6. 使用柔发液梳头。

