

少女男少

生活

智慧

刘朝碧 主编



广西人民出版社



少男少女生活智慧

刘朝碧 主编

广西人民出版社

(桂)新登字 01 号

责任编辑 国 弘

任校对 蔡素琴

少男少女生活智慧

刘朝碧 主编

出版 广西人民出版社

(邮政编码:530021)

南宁市河堤路 14 号)

发行 广西区新华书店

印刷 广西出版技工学校印刷厂

开本 787 毫米×1092 毫米 1/28

印张 15.75

字数 282 千字

版次 1996 年 1 月第 1 版

印次 1996 年 1 月第 1 次印刷

书号 ISBN 7-219-03108-4/C·83

定价 18.80 元



●青春奥秘●

1. 青春发育期 (3)
2. 青春期的生理变化 (3)
3. 性成熟和性意识 (4)
4. 青春期保持性生理的心理健康 (6)
5. 青春期的心理异常 (13)
6. 保持性心理健康 (15)
7. 青春期的道德 (29)

●青春锦言●

1. 心曲 (37)
2. 友情 (45)
3. 感悟 (52)
4. 祝福 (59)

●青春礼仪●

1. 仪表 (67)
2. 称呼 (67)
3. 约会 (68)
4. 交谈 (68)
5. 待客 (69)
6. 做客 (70)
7. 乘车 (71)
8. 看病 (71)
9. 游览 (72)
10. 购物 (72)
11. 在集体里 (73)
12. 在影剧院 (74)
13. 邻里之间 (74)
14. 避讳 (75)
15. 开玩笑 (75)
16. 与外宾相处 (76)

●青春衣饰●

1. 服装与风度 (79)
2. 体形与服装美 (80)
3. 肤色、身材和服色 (83)
4. 衣着配色示例 (86)
5. 帽子与衣服的搭配 (91)
6. 眼镜与脸型的搭配 (92)
7. 围巾与体形的搭配 (93)
8. 胸饰与衬衣的搭配 (94)
9. 女鞋的选配 (95)
10. 辨别天然毛皮和人造毛皮的方法 (95)
11. 识别各类皮革的方法 (96)
12. 鉴别纺织品类型的方法 (96)
13. 识别呢绒衣料的统一编号 (97)
14. 挑选宝石首饰的方法 (99)
15. 黄金饰品成色简易鉴别法 (99)
16. 首饰含金量的计算 (100)
17. 珍珠的鉴赏与保养 (101)

● 青春健美 ●

1. 健与美的统一 (105)
2. 体形美与容貌美 (105)
3. 体育运动与健美 (106)
4. 体操与健美 (106)
5. 生活习惯与健美 (107)
6. 避免青春期肥胖的措施 (109)
7. 改变臀部肥大的措施 (109)
8. 改变腿肚子过粗的措施 (110)
9. 改变腰身过粗的措施 (112)
10. 身体消瘦的理疗 (113)
11. 保养全身皮肤的方法 (115)
12. 保养面部皮肤的方法 (118)
13. 油性皮肤的保养 (119)
14. 干性皮肤的保养 (120)
15. 早晚皮肤护理简法 (121)
16. 盛夏皮肤的保养 (122)
17. 冬天皮肤的保养 (122)
18. 强烈阳光会损害皮肤 (123)
19. 防治“青春痘”(痤疮)的方法 (123)
20. 黑痣的治疗 (125)
21. 雀斑的治疗 (125)
22. 黄褐斑的治疗 (126)
23. 头发的养护 (126)
24. 少年白发的治疗 (128)
25. 少女长茸胡子的治疗 (128)
26. 青少年长浓胡子的处理 (129)
27. 颜面瘢痕的修复 (130)
28. 颜面不对称的治疗 (130)
29. 人工做酒窝 (131)
30. 植眉与拔眉 (131)
31. 眼睑小疙瘩的治疗 (132)
32. 双眼距离过远的矫治 (132)
33. 小眼睛可变大 (133)
34. 单眼皮能做双眼皮 (133)
35. 哪种人不宜割双眼皮 (133)
36. 塌鼻梁的矫正

- (135) 37. 酒糟鼻的治疗 (135) 38. 使牙齿整齐洁白 (136)
39. 牙齿排列不整齐的矫正 (136) 40. 虎牙的处理 (137) 41.
“地包天”牙齿的矫正 (137) 42. 使黄牙、黑牙变白 (137) 43.
使过度肥厚的上唇变薄 (138) 44. 乳房的护养 (139) 45. 促
使小乳房发育 (140) 46. 乳房不是越大越好 (141) 47. 巨乳
症的治疗 (143) 48. 选戴乳罩的要领 (144) 49. 少女双手的
保养方法 (145) 50. 涂乳脂戴手套有奇效 (146) 51. 手背宜
搽营养霜 (145) 52. 保护指甲健美的方法 (147) 53. 染指甲
有害 (147) 54. 腋臭的治疗 (148)

● 化妆技巧 ●

1. 化妆的基础知识 (153) 2. 化妆的基本方法 (154) 3. 基面
化妆 (158) 4. 眼的化妆 (163) 5. 睫毛的化妆 (169) 6. 眉
毛的化妆 (171) 7. 颊的化妆 (173) 8. 鼻的化妆 (176) 9.
唇的化妆 (177) 10. 其他 (180)

● 书信往来 ●

1. 信封的写法 (191) 2. 信文的写法 (195) 3. 写信注意事项
(201) 4. 书信常用称呼 (202) 5. 书信常用语举例 (210)
6. 文言文书信常用语举例 (216)

● 琴棋书画 花鸟虫鱼 ●

1. 打击乐器 (223) 2. 管乐器 (223) 3. 弦乐器 (224) 4. 键
盘乐器 (224) 5. 电子乐器 (225) 6. 我国的围棋 (225) 7.
我国的象棋 (226) 8. 书法艺术 (228) 9. 我国的篆刻及其流
派 (230) 10. 绘画艺术 (231) 11. 花卉的栽培 (233) 12.
盆景的制作 (237) 13. 钓鱼 (240) 14. 养鸟 (244) 15. 养
猫 (248) 16. 养狗 (251) 17. 养鱼 (255) 18. 养虫 (260)

● 集邮收藏 ●

集 邮

1. 集邮的价值 (267) 2. 集邮简史 (268) 3. 集邮的范围 (269) 4. 邮票的种类 (270) 5. 邮票知识 (278) 6. 邮票收集 (285) 7. 集邮工具和专用术语 (295) 8. 集邮方法 (300) 收藏

1. 收藏的对象 (305) 2. 货币的收藏 (305) 3. 香烟盒的收藏 (311) 4. 钟表的收藏 (312) 5. 算盘的收藏 (317) 6. 纽扣的收藏 (319) 7. 火柴盒贴的收藏 (320)

●神州旅游●

旅游知识

1. 旅游的准备 (323) 2. 乘车、坐船常识 (324) 3. 徒步与骑自行车旅游 (326) 4. 旅游与登山 (327) 5. 旅游中的安全与卫生 (328) 6. 文明旅游 (331)

中国旅游名胜简介

1. 北京市 (332) 2. 天津市 (335) 3. 河北省 (336) 4. 山西省 (338) 5. 内蒙古自治区 (339) 6. 辽宁省 (341) 7. 吉林省 (343) 8. 黑龙江省 (345) 9. 上海市 (346) 10. 江苏省 (348) 11. 浙江省 (351) 12. 安徽省 (353) 13. 福建省 (354) 14. 台湾省 (356) 15. 江西省 (358) 16. 山东省 (360) 17. 河南省 (363) 18. 湖北省 (365) 19. 湖南省 (366) 20. 广东省 (368) 21. 海南省 (371) 22. 广西壮族自治区 (372) 23. 四川省 (375) 24. 贵州省 (377) 25. 云南省 (379) 26. 西藏自治区 (380) 27. 陕西省 (381) 28. 甘肃省 (383) 29. 青海省 (384) 30. 宁夏回族自治区 (385) 31. 新疆维吾尔自治区 (386)

●御侮防身●

1. 后抓头自救法 (391) 2. 前抓头自救法 (392) 3. 抓辫子自救法 (394) 4. 后抓肩自救法 (397) 5. 后抱自救法 (399)

6. 后抱腰自救法 (402) 7. 前抱自救法 (403) 8. 抓手自救法 (404) 9. 抓领自救法 (407) 10. 抓胸自救法 (409) 11. 甩掌与摸脸自救法 (411) 12. 卡脖 (锁喉) 自救法 (417) 13. 双抓腕自救法 (419) 14. 扫腿自救法 (423) 15. 双手抓自救法 (425) 16. 双卡脖自救法 (427) 17. 躺地自救法 (429)

青春奥秘



1. 青春发育期

青春发育期是由儿童发育到成年的过渡时期，是人体发育最重要的阶段。女孩的青春发育期约从十二三岁到十七八岁。男孩的青春发育期约从十四五岁到二十岁。男孩比女孩晚两年。不过，无论男女都有早熟、平均及晚熟三种正常类型。青春发育期的最大特点是生殖器官开始发育并逐渐成熟，以至带来身体各器官、各系统明显的生长发育。所以青春发育期是发育突飞猛进的阶段，是性成熟阶段，是决定人一生的体格、体质和心理发展的关键时期。青春期的少男少女生理、心理急剧变化，从不成熟到成熟，从不定型到定型。在此过程中，少男少女会遇到各种短暂的困难，产生一些心理矛盾，可塑性很大。这时，少男少女若能了解自己的变化和发展方向，以科学态度对待自己，主动朝着社会需要的标准努力，那么，就能在德、智、体各方面都得到发展，迅速成长为国家的有用之才。否则，也很容易受坏的影响，走上堕落的道路。

2. 青春期的生理变化

青春期的生理特点是蓬勃成长，急剧变化。归结起来，有三大变化：一是性发育日渐成熟；二是身体形态改变；三是各器官机能日渐健全。

青春期性激素分泌的增多，除了促使性器官生长发育、男子遗精、女子月经来潮，并逐渐具有生殖功能（这是青春期的主要标志），第二性征显示着男女在外形体态等各方面的差异：这时期男孩子喉头突起，声音变

粗，上唇长须，肩宽体高逐渐像个“男子汉”；女孩子声音变尖，乳房突起，胸高臀圆显得丰满。另外，在少男少女十五六岁时，由于性激素分泌增多，刺激皮脂腺肥大，皮脂分泌增多，很容易在颜面形成痤疮——俗称“青春疙瘩”。性成熟标志着身体各器官接近成熟，是一生中有重大意义的变化。

性激素还可促进骨骼肌肉的迅速生长发育。身体的急速发育需大量营养供给，又促使血液循环及呼吸系统有了更大的发展。青春期在体温、脉搏、呼吸、血压各方面也都发生明显变化，并且越来越呈现出男女的差别。

在青春期间，约12岁时，脑的重量和脑神经的结构就已与成人相差无几，因此在青春期，脑内主要进行着内部结构和功能复杂化的过程。13—14岁的少年，大脑皮层基本成熟，同时脑细胞突触和联络神经不断增多，使少男少女脑机能更趋完善。此时，高级神经活动的主要特点是兴奋性较高，兴奋过程强于抑制过程，二者转换也较快。总起来说，高级神经活动的平衡性较差，因而对皮下中枢的控制调节作用也出现某些不协调，造成青春期暂时的“拙笨”之感。随着大脑神经过程的发展完善，这种现象很快就会改变。青春期第二信号系统活动逐渐占优势，为抽象逻辑思维能力的发展、学习系统的科学知识以及世界观的形成奠定了物质基础。

3. 性成熟和性意识

生殖器官到了青春期才开始迅速发育。男性生殖器官在10岁以前发育很慢，到了13岁开始活跃，长到15岁，睾丸的重量增加5—6倍，前列腺开始分泌液体，发

生遗精。据北京市 1963—1964 年的调查，首次遗精平均年岁是 16.6 岁，这标志着男性成熟。女性生殖器官在 8 岁以前是极小的，发育也很慢。8—10 岁开始发育较快，以后直线上升，直至月经初潮发生。据北京市 1963—1964 年的调查，初潮平均年岁是 14.5 岁。这时卵巢只达成熟重量的 30%，到 18 岁时才完全成熟。这时子宫长度增长了一倍，形状及各部比例也有所改变。初潮来到，生殖器官发育成熟，标志着女性成熟。

进入青春期后，由于性机能的迅速发展和趋于成熟，引起了心理上的重大变化，逐渐开始意识到两性差别和两性关系，并随之产生了一些特殊的心理体验，这种情况叫性意识。这时有的青年对自己性征的变化感到害羞，对异性的变化感到好奇。由于缺乏性的知识，有的女青年对初经、男青年对第一次遗精感到紧张、惊恐。其实，性成熟、性意识的出现以及对异性的爱恋等都是正常的现象。据研究，性意识的发展有 4 个阶段：男女儿童在一起是“青梅竹马，两小无猜”；随后出现一段对异性的疏远期；到了青年中期又会表现出积极接近异性的倾向，或发生热恋，称为对异性的狂热期；青年进入晚期，才开始正式而浪漫的恋爱。根据大量的事实证明：青年最容易发生问题的是狂热期。因这时期的青年一方面有了性的要求，另一方面在恋爱观、道德观、人生观、意志力等方面还缺乏磨练，所以有时产生过头的轻率举动，给个人、家庭、社会都带来不好的影响。因此，青年应以科学的严肃态度了解有关性的知识，认识性本能和饮食、防御一样，都是为了生存和延续后代所具有的本能需要。当然，人是社会的人，是有理智、有意志的，不仅要懂

得在什么情况下满足自己的需要，而且要有意识地使低级需要服从高级需要，积极发展高级需要（学习、工作、实现社会理想等），使自己的主要精力集中到学习和工作上，按照社会的要求塑造自己，为人类做出贡献。

4. 青春期保持性生理的心理健康

1) 解除月经的恐惧

因月经初潮而产生恐惧，以致心神不安的女孩子并不少见，这主要是对正常生理变化不了解而产生误解的缘故。如一女学生，每月来月经都要反复地洗手、洗身子。这就需要少女多懂些性生理知识，对自身的正常生理变化泰然接受，转移紧张、顾虑的情绪，将精力主要放在学习上。

2) 排除遗精的忧虑

因不具备这方面的知识，一旦遗精，男孩便有所忧虑，怀疑自己是否得了“可怕的病”。因此，少男应多学些生理知识，懂得其中的原由，忧虑自然就会解除。

3) 消除对性器官的担忧

一般多数是男孩子，大抵为了阴茎大小、包茎等而烦恼。如在浴池几个男孩一起洗澡的时候，因生殖器的差异，突然敏感地想到是否会影响自己将来的性生活和生育等。只要懂得了性器官方面的知识，便不会烦恼。

4) 性冲动的困扰

少男少女在青春期出现性欲望与性冲动，是生理发育与心理发展的正常现象。因为，在青春期体内的性腺（内分泌腺的一种）受到脑垂体分泌的一些激素的刺激，迅速地成熟起来，并开始产生性激素。性激素有刺激生

殖器发育生长的作用，还有促进第二性征出现以及产生性欲的作用。青春期性激素分泌量达到一定程度时，会引起性的生理冲动。好些少男少女因为缺乏这方面知识，因而对自身出现的性欲体验感到迷惑、恐惧、焦虑，甚至产生罪恶感；或是好奇，盲目追求而沉湎于性问题。因此，青少年对性欲既要正确认识，又要理智地对待。

生殖系统是人体的一个组成部分。这一系统与其他器官系统不同，要在出生后 8—10 年才开始发育，再过 8—10 年成熟。在青春发育期，身体开始出现一系列从未有过的现象，如女性月经初潮、男性梦遗。在性激素的影响下，青春期的青年男女很自然地会产生爱慕异性的情感。这种两性关系的情感，是真实的，自然的。另外，来自视觉、听觉和触觉的某些刺激，可能成为性的刺激，如异性的外貌，同异性的接触，来自异性的热情，甚至语言、文字、图像都可以成为性的刺激，引起性的冲动和欲望。少男少女在青春期只要神经系统正常，大多会有正常的性欲，只是强弱不同罢了。因此不要把性欲看成是不洁的、可耻的冲动，性欲是一种自然的生理需要和心理欲望。

但是，人类的每个人都是社会成员之一，人类的性欲又是一种社会现象，与动物的性欲有着本质的区别，必须受社会道德规范和法律规范的制约。在社会主义社会里，性欲满足限制在配偶的范围以内，它是以配偶互爱为前提的，不允许纵欲。可见，恋爱婚姻问题是我们人生中一项重要的问题，需要严肃地对待它，慎重地处理它。因此，在青春发育期，既要了解科学的性知识，注意性的卫生，让性器官和性功能正常发育和发展；又要

加强社会主义道德、法制观念的学习和修养，以提高自我控制、自我约束的能力。

5) 如何克制性冲动

少男少女正处在学习阶段，是长知识、长身体的好时期。如果只是凭感情冲动，为了一时的快感，或者出于对异性的神秘感而作冒险的探索，就会影响学习和健康，甚至会犯错误。因而要正确对待性冲动，正确对待性生理现象，这对少男少女健康成长有着重要意义。

从生理因素方面来看，少男少女克制性冲动，可注意以下几个方面：

(1) 严格遵守生活作息制度。每天按时睡觉，按时起床。少男少女一般晚上9时上床，早上6时起床较适宜。不睡懒觉，不赖床，睡觉前避免过度的兴奋，如不看惊险内容的小说、电影和电视，对色情的画更应杜绝观看，这对减少性的刺激与控制性欲能起积极作用。

(2) 注意生殖器的清洁卫生。每天睡前应用温水清洗，避免不洁之物刺激生殖器，引起瘙痒或发炎等。男性清洗时，除擦洗阴茎头和阴囊表面以外，同时应把包皮翻转，让阴茎头完全暴露，用水清洗。

(3) 睡觉的姿势要合适。理想的姿势是侧睡，下肢稍弯曲，各部分肌肉放松。最好多向右侧睡，尽量避免仰睡和俯卧睡，以减少对外生殖器的压迫和摩擦，对控制性欲有好处。

(4) 内衣裤要宽松，不要过于紧小，以避免对生殖器的摩擦刺激；铺盖的被褥不要过暖、过重；晚饭不宜过饱；上床时不胡思乱想，尽快入睡。

(5) 积极参加正当的文娱和体育活动，使充沛的精

力得到有益的释放。

人的性欲主要是人的高级神经活动的结果，是可以由人的意识所支配与控制的，而决不是仅仅受本能的生理机制所支配，这与动物的性欲是不同的。因此，还可以通过加强自身修养，培养高尚的道德情操，从心理因素来调节、控制自己的性冲动。例如：

A. 正常地与异性交往。在少男少女之间应当自然地、坦率地、友好地进行正常的交往，满足对异性的心理需要，但应多参加集体活动，避免过于频繁的个体接触。

B. 保持少男少女的纯洁。少男少女的纯洁是品德高尚的标志之一，是极其珍贵的。由于中学生对社会的认识较肤浅，世界观也没有完全形成，在生理上正处于性的萌发到成熟时期，因此，在与异性的接触中，要特别注意防止因一时冲动而非法地发生两性关系，这对男女双方都是不纯洁、不道德的。在平时与异性接触中，必须有冷静的头脑，用理智克制自己的感情，既珍惜友情，又珍惜少男少女的纯洁，培养自己高尚的道德情操。

C. 切莫与生活作风不正派的人交往。青春发育期的少男少女常表现出强烈的友谊感，喜欢交朋友，但由于少男少女涉世未深，天真幼稚，辨别能力弱，容易受社会环境影响。如果与一些道德败坏、庸俗、黄色下流、生活作风不正派的人交往，那是很危险的。因此，一旦发现择友不当，应及时停止交往。

D. 避免性的挑逗。少男少女要看健康的书刊、图画、电影、戏剧、舞蹈等，而不要看富有性挑逗的东西。同学、朋友相处时避免在性方面开玩笑，不要过多接触性