

少女 必备 私房书

女性
健康专家
特别推荐

- 这里面，有你想说而难于启齿的话；
- 这里面，有你想知道而还不知晓的事；
- 这里面，有许多公开的秘密，也有许多秘密的公开；
- 这是一部少女百科全书，应有尽有。

陈红玉◎编著

河北科学技术出版社



少女 必备

SHAONUBIBEISIFANGSHU

陈红玉◎编著

私房书

图书在版编目(CIP)数据

少女必备私房书/陈红玉编著.

—石家庄:河北科学技术出版社,2007.12

ISBN 978-7-5375-3620-2

I. 少… II. 陈… III. 女性—生活—知识 IV. Z228.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 185091 号

出版发行/河北科学技术出版社

地 址/河北省石家庄市友谊北大街 330 号

邮 编/050061

责任编辑/胡占杰

封面设计/陋室铭工作室

美术编辑/慈向群

印 刷/北京佳顺印务有限公司

开 本/880×1275 1/32

印 张/17.5

字 数/400 千

版 次/2008 年 1 月第 1 版

印 次/2008 年 1 月第 1 次印刷

定 价/28.80 元

前言

青春是美好的。处于青春期的少女是美丽的。花季年龄，阳光的笑容，真切地让人们感觉到“女大十八变”了。走进青春期的少女对人生充满了憧憬，对未来有着无限的希望。但是，如何顺利地度过人生中这一美好的时光，让它成为一种美好的回忆，却是少女们必须面对的现实问题。

青春期的标志之一就是初潮。大多数女孩在面对人生中许多第一次的时候，总免不了惊惧、恐慌，还有一点点羞涩。对青春期的初潮更是如此。然而，初潮对于女孩子来说，具有标志性意义——标志着女孩长大了。每一个少女都是在经历初潮后女性特征才变得更加明显。

曾经，小女孩是如此的渴望长大：长大之后才能像妈妈一样穿漂亮的鞋子，长大之后可以穿许多漂亮的衣服……可如今，长大的女孩却多了许多烦恼，长大的女孩多了无数的困扰，长大的女孩开始喜欢一个人静静地呆着想心事。长大的女孩的心事越来越令人难以捉摸了，敏感、多疑、善变，就连女孩自己也开始搞不懂自己了。

为了让青春期的少女能坦然地面对身体上的变化，有一个健康的心理，正确地处理学习、生活、工作、交友、恋爱，做一个快乐的女孩，我们特编撰了《少女必备私房书》。本书分渴望成长——女大十八变、成长中的困惑——青春期的生理保健、青春少女的烦恼——女孩的心事你不懂、可爱女孩的法宝——快乐人生每一天、我的我主张——秀出我的风采、我炫我更酷——将时尚溶入个性、挡不住的青春魅力——少女气质修炼、不是我不小心——哪个少女不怀春、危险的青春期——自我

安全防范、健康女孩活力无限——不让疾病缠身、我的未来不是梦——少女自测与预测等 11 部分，通俗易懂地讲述了少女在青春期要面对的一些问题，并给出了有效的解决方案。对于心理上敏感的少女们有较大的帮助，并具有很强的指导意义。

为了适应少女们的阅读习惯，我们努力做到版式活泼，文字清新，语言简洁，让《少女必备私房书》真正地成为每一位少女的知心朋友。

编 者

目录 > 01

contents



第1篇 渴望成长

- ◎青春期的标志 1
 - 如梦的时节 1
 - 进入青春期 3
 - 女性的第一性征 4
 - 月经初潮和月经周期 6
 - 越变越美的女大十八变 8
- ◎少女的成长发育 10
 - 身高和体重迅速增加 10
 - 女性的第二性征 11
 - 少女体毛的出现 11
 - 女性乳房的发育过程 13
 - 乳房的正常发育机制 14

第2篇 成长中的困惑

- ◎月经期的保健 15
 - 青春期少女保健的重要性 15
 - 月经期的生理卫生 17
 - 经期的自我护理 18
 - 卫生巾的选择与使用 18
 - 女性使用卫生巾有8大忌 19
 - 解除月经前不适 20
 - 月经期要注意的事项 21
 - 经期饮食指导 22
 - 经期用药指导 25

目录 > 02

contents



- 经期应适当运动 26
- 月经期腹痛的原因 28
- 心情不好可导致月经病 29
- 倒经和错经的原因 30
- 何为紧身裤性阴道炎 32
- 什么是过敏性阴道炎 32
- 滴虫阴道炎在青春期后明显增多 33
- 预防外阴阴道炎的日常护理 33
- 青春期少女闭经的对策 34
- ◎少女乳房的保健 36
 - 青春期应做好乳房保健 36
 - 少女开始戴胸罩的时间 36
 - 少女如何选戴胸罩 37
 - 青春期少女乳房的保健方法 38
 - 两侧乳房不对称的纠正 39
 - 少女胸部平平的原因 40
 - 乳房发育不良的丰乳法 41
 - 少女的乳房过大怎么办 43
- ◎让人困惑的身体变化 44
 - 充满困惑的时期 44
 - 有些女孩为何不长阴毛和腋毛 48
 - 女孩子体毛多怎么办 49
 - 乳房多大才算正常 51
 - 乳房外倾正常吗 52
 - 乳晕周围长毛发正常吗 52



目录 > 03 contents

- 乳头和乳晕大正常吗 53
- 小阴唇很大正常吗 53
- 为何经前内裤总是湿的 54
- 经血是人体过剩的血吗 55
- 经血是不是很脏 55
- 身体瘦小初潮就晚吗 56
- 影响青春期性发育早和迟的因素 57
- 发现性晚熟后该怎么办 58
- 面对青春期性生理变化的调节 59
- 面对性冲动的调节 59

第3篇 青春少女的烦恼

◎ 涉世之初 63

- 女孩子要克服的弱点 63
- 克服害羞的方法 70
- 走出自卑的误区 72
- 聪明地摆脱尴尬处境 74
- 自尊受挫之后 75
- 怎样和老师相处 76
- 怎样与身边的同学交谈 78
- 怎样使自己受到更多同学的欢迎 79
- 如何与心仪的男性说话 81
- 女孩要改变的习惯 85
- 被赞美时要有自知之明 92
- 收鲜花勿过早高兴 92
- 小心施恩者的醉翁之意 93

目录 > 04 contents

当心“先生”变成色狼 93

假认干女儿的长辈 94

小心冒牌大哥 94

勿轻易向男人交心 94

当心爱情骗子 95

警惕用车兜风的男人 96

清楚对方是否谎称是大人物 97

谨慎对待说尽甜言蜜语的人 97

认清欲擒故纵 98

不要上了激将法的当 98

◎交朋结友 98

女孩怎样对待人生路上的友谊 98

审慎地选择朋友 100

建立自己的择友标准 101

和个性不同的朋友相处 103

理解是友谊的基础 104

建立健康的择友观 105

少女怎样结交真正的朋友 108

◎与家人相处 111

与父母相处 111

学会和亲人和睦相处 112

独立，要赢得父母的支持 114

寻求经济援助 117

◎知心姐姐 118

藏起自己的美丽 118

目录 > 05

contents



- 胸大也是错吗 119
- 难过的成绩单 120
- 男女智力有什么不同 121
- 怎样集中注意力 123
- 面对比你强的朋友怎么办 125
- 发现母亲偷看日记怎么办 126
- 违背父母意愿时怎么办 127
- 什么是少年相思病 128
- 为什么大人都不喜欢自己的孩子早恋 129
- 收到异性写来的求爱信该怎么办 130
- 暗恋上别人怎么办 131
- 乳房被异性抚摸后会涨大吗 132
- 情侣亲吻会使耳膜破裂吗 133
- 如何预防“爱的陷阱” 133
- 我为什么会爱上老师 134
- “比朋友多一点，比情人少一点”的男女关系好不好 135
- 男友要与我发生性关系怎么办 136
- 少女可以与男友发生性关系吗 137
- 发生性关系后，男女之情会更加巩固吗 139

第4篇 可爱女孩的法宝

- ◎ 青春期心理 141
 - 不协调的时期 141
 - 少女的强 me（客我）心理机制 142
 - 少女的强 I（主我）心理机制 143
 - 青春期少女自我心理调控 144

目录 > 06

contents



异性疏远期 145

接近异性期 147

◎掌控自己的情绪 150

影响女孩心理健康的生理因素 150

影响女孩心理健康的心理因素 152

影响女孩心理健康的外部因素 153

少女常见的情绪障碍 154

少女心理变态的主要特征 156

自我意识缺陷的种类 156

自我意识缺陷的调整 159

培养良好的考试心理素质 160

控制情绪，让快乐伴你美丽一生 162

止怒是一种修养和能力 164

◎做一个快乐女孩 166

学会控制自己的感情 166

开阔心胸，学会宽容 167

战胜孤独 168

懂得幽默 169

做个快乐的阳光少女 170

让自己快乐起来的方法 172

第5篇 我的我主张

◎健康饮食 176

青春期对营养的特殊要求 176

维生素对人体的作用 179

目录 > 07

contents



微量元素是人体必需的 181

食物纤维的好处 182

不能过量吃水果 183

安排一日三餐 185

培养良好的饮食习惯 185

哪些食物具有健脑作用 187

美容食品 188

蛋白质与皮肤健美 189

糖类、脂肪与皮肤健美 190

水果、蔬菜与皮肤健美 191

青少年偏嚼的危害 192

牛奶不耐受的原因 192

◎巧着衣装 193

女孩怎样穿衣才利于健康 193

穿衣，颜色比身材更重要 196

最适合你肤色的服饰 199

裙子配色人更俏 200

青春少女巧穿衣 202

少女不宜穿高跟鞋 204

选鞋的学问 205

最适合你体形的服饰 205

用服饰衬出少女的青春气息 207

画龙点睛小服饰 208

青春女孩子巧选首饰 209

女孩要学会保养首饰 210

巧戴首饰让你靓起来 211

目录 > 08 contents

女孩戴首饰要小心接触性皮炎 216

细节装饰让你更酷 217

◎美容美体 223

少女化妆应注意的事项 223

少女美容的基本程序 225

科学选用化妆品 226

谨防化妆品皮炎 228

化妆时要保护眼睛 229

少女涂口红的注意事项 230

根据自己的皮肤特点化妆 232

少女面部的化妆技巧 234

合理保护少女的皮肤 238

头发的保护 243

香波能去头屑 244

稀发女子巧梳妆 244

巧除面部汗毛 246

塑造健美的体形 247

怎样使少女的颈项美 248

两肩不平的矫正方法 249

怎样矫正驼背 250

促进乳房健美的锻炼方法 251

使少女的腰、腿、脚变美的方法 251

体形过瘦如何练健美 256

◎动出我的活力 257

青春期女性的健美 257

目录 > 09

contents



- 进行散步健身 259
- 反序运动的锻炼方法 260
- 漂亮女孩早晚健身操 262
- 立竿见影的减肥锻炼操 263
- 巧做手的健美运动 265
- 时尚健身运动 266

第6篇 我炫我更酷

- ◎另类个性装扮 270
 - 时尚的女士尖头鞋 270
 - 时尚的帽子、头巾和发饰 272
 - 低腰裤和垮裤 273
 - 让人着迷的紧身牛仔裤 276
 - 文眉和绣眉 278
 - 标榜时尚的舌环 281
- ◎追星不是我的错 283
 - 青春少女为何崇拜偶像 283
 - 偶像崇拜的表现及特征 286
 - 青春偶像崇拜的好处 287
 - 青春偶像崇拜的弊端 288
 - 如何看待青春偶像崇拜 289
- ◎爱书是永远的时尚 290
 - 读书的女人更美丽 290
 - 读书让你更有内涵 291
 - 爱读书的女人最快乐 293

目录 > 10

contents



- 做一个快乐的知识女性 295
- 完美女人一生要读的4部书 296

第7篇 挡不住的青春魅力

- ◎少女的魅力 299
 - 追求自身形象的整体美 299
 - 完善你的公众形象 300
 - 自信是最佳的形象设计师 301
 - 怎样获得形象美 302
 - 怎样成为优雅女人 305
 - 增添女孩魅力的秘诀 306
 - 让自己使人有好感 308
 - 姿势美让你仪态万方 309
 - 拥有仪表美的方法 313
 - 美化你的声音 316
 - 少女迷人的仪态 318
 - 动人的肢体语言 320
 - 做有“女人味”的女人 321
- ◎提高自身修养 323
 - 少女教养十条 323
 - 修养使人美丽 325
 - 与男子交往的礼貌和风度 327
 - 内在美才是美丽的资本 329
 - 追求内外美的完美统一 330
 - 女人的风度从何来 331

目录 > 11

contents



- 你想成为惹人喜爱的女孩吗 333
- 女子社交中应有的礼仪 335
- 礼仪和涵养的表现 338
- 访友的一般礼节 347
- 送人一份合宜的礼物 348
- ◎打造迷人气质 349
 - 少女的气质 349
 - 女孩该拥有哪些气质 351
 - 可爱女孩应避免的类型 353
 - 可爱的八种性格 354
 - 令人反感的九种性格 356
 - 人们喜欢这种类型的女孩 357
 - 做一个个性美女 358
 - 修养个性的魅力 360
 - 用个性展示你的魅力 362
 - 征服一切靠气质 364
 - 优美的风度要有个性色彩 366
 - 淑女应具备的气质 366
 - 塑造美的气质 370
 - 克服自身性格上的弱点 373
 - 培养良好的习惯 374

第8篇 不是我不小心

- ◎情窦初开 376
 - 爱情萌发阶段 376

目录 > 12

contents



- 正确看待异性的吸引 379
- 聪明女孩在寂寞中净化心灵 380
- 互尊互爱，有礼有节 383
- 洁身自爱，避免性行为 384

◎ 苦涩的青苹果 386

- 何为早恋 386
- 导致早恋的原因 387
- 正确对待所谓的早恋 388
- 早恋之苦 390
- 情窦初开不能匆匆下爱河 392
- 爱情不能生米做成熟饭 394

◎ 少女恋爱心经 394

- 少女初恋须知 394
- 女人应掌握的恋爱技巧 398
- 不与王子型的男人玩游戏 400
- 不与情人型的男人玩游戏 401
- 不与罗曼蒂克的男人玩游戏 402
- 不与漫不经心的男人玩游戏 403
- 不与权力迷型的男人玩游戏 404
- 别出心裁能引起意中人的注意 405
- 目光凝视也能吸引对方 408
- 制造与对方单独相处的机会 408
- 温柔是女性的武器 410
- 看他爱你有多深 411
- 拒绝约会有技巧 413