

新生活百科丛书

少女百科

🦋 心理辅导

🦋 扮靓技巧

🦋 生理知识

🦋 自我保护



新疆人民出版社

第

少女百科

江苏工业学院图书馆
藏书章



新疆人民出版社

少女百科

新疆人民出版社出版（乌鲁木齐解放南路348号）

新疆人民出版社发行

责任编辑：丁璇 封面设计：杨媛

湖北地矿印业有限公司印刷

开本：850×1168毫米 1/32 印张：10

2003年1月第1版 2003年1月第1次印刷

印数：1-5000

ISBN7-228-06584-0/H · 331

定价：16.80元



前言

少女，人生最美好的季节，花的季节，是一段最美丽的时光。少女单纯、善良、不谙世事，

像含苞欲放的花蕾，既含蓄、娇嫩，又美丽、纯洁。

本书就是这么一本关于少女话题的好书。它专门是为少女的生活而设计的，它给予了少女们

爱护、关怀、体贴、智慧和能力。有了它，少女们就有了生活指南，从而去发现生活，开

拓智慧，掌握命运，把握自己美好的人生途程。

我们衷心希望花季中的少女们，快快拿起这本好书，让它时刻伴随着你、帮助你，度过人生

中自己的花季、雨季。

编者

2003年1月





情 爱 篇

- 少男少女性格搭配3
- 少女心有千千结5
- 珍惜你的初吻16
- 对面的男孩看过来17
- 拍拖宝典19
- 女孩约会全面“秀”20
- 破译女孩的弦外之音21
- 男生并不都喜欢漂亮女生22

靓妹帅哥交谈的 35 个话题	24
“一见钟情”好不好	27
男孩最喜欢的女孩	29
男孩最不喜欢的女孩	31
恋爱的禁忌	33
失恋了, 别趴下	35
第一次亲密接触	37
花儿与少儿	38
早恋, 美丽的错	41
初恋心态	43
真名我就喜欢你	45





生理篇

- 蛹变成蝶?49
- 女性身体构造50
- 神秘地带不神秘53
- 初潮来时真惊慌55
- 也许针线能缝合你的“伤口”56
- 少女功能性痛经的防治57
- 少女的青春发育58
- 脸上长了雀斑或蝴蝶斑怎么办?60

脸上长粉刺怎么办?	61
你是不是性早熟	61
神秘的乳房	62
别让“豆”在脸上开花	64
处女膜和贞操能划等号吗?	66
穿衣可改善情绪	66
少女为何月经不准	67
经前期紧张综合症	68
经期的保护	70





智慧篇

- 获得爱心的那一句75
- 用巧武装你的舌头75
- 锻炼你的口才77
- 怎样才能实话实说不伤人79
- 学会称赞别人79
- 幽默机智的口才效果80
- 智商高低不在脑子大小82
- 成才十大心理障碍83

示弱的高招	84
说话的艺术	85
问话的技巧	87
交往难题问答	89
给人留下良好的第一印象	91
说话的机智多变	92
你会科学用脑吗?	96





心理篇

- 少女的自尊99
- 自卑, 请你走开101
- 少女常见的情绪障碍102
- 少女无眠好烦心105
- 有些危险的好奇心107
- 你说谎吗?108
- 怀春的少女112
- 自行“自恋症”114
- 八种交往障碍117

美少女处世“法则”	120
信不信由你	122
孤独的少女	123
面对“绰号”	125
嫉妒别人,最受伤害的是自己	125
少女害羞而不怯	127
丑女也变美丽	129
颜色心理测试	130
你的心胸怎么样	131
你会交朋友吗	132
寻找自卑的原因	135
人际关系的测试	137
你的精神健康吗	139
你的爱情心理健康吗	141



修飾篇

- 少女的肌肤147
- 美食美肤妙不可言148
- 到底我是哪一种肤质150
- 拒絕当个有味道的人152
- 远离毛手毛脚的日子153
- 你亭亭玉立吗154
- 美丽与饮食155
- 保护你迷人的嘴唇157
- 少女如何化妆158

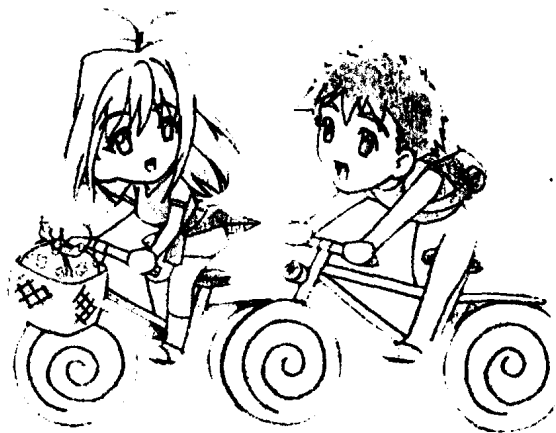
装饰的妙用	160
穿出夏日的姿彩	162
饰物流行元素	164
耳环与项链	165
穿衣法则	166
鞋子	168
保护好你的秀发	170
让你更靓的打扮	171
穿出青春本色	173
美容十忌	174
蔬菜美容法	175
牙齿可能毁了你的笑容	176
检查你的文胸	176
编发的便利诀窍	178



娱乐篇

- 漂亮的卧室183
- 让花儿点缀小家184
- 去森林中漫步185
- 周末愉快四方法185
- 今天的浪漫活动186
- 袋子的包装190
- 少女赠言集锦190

最酷的运动	203
做个运动美人	205
天地任我游	207
教你插花艺术	212
你知道我国有哪些名产	214
交友舞场显魅力	215
电脑你的好帮手	216
不同花草代表的意义	218





魅力篇

- 少女礼仪223
- 少女的三大魅力225
- 微笑魔力226
- 少女的气质228
- 可爱的八种性格230
- 少女的个性美232
- 少女走姿仪态美233
- 吃饭的仪态美234