

# 少女生活指导



老矫 苏军著 辽宁少年儿童出版社

# 少女生活指导

老矫 苏军 著

辽宁少年儿童出版社

1988年·沈阳

**少女生活指导**  
**SHAO NUSHENG HUO ZHI DAO**

老 娇 著  
苏 军

---

辽宁少年儿童出版社出版

(沈阳市南京街6段1里2号)

喀左县印刷厂印刷 辽宁省新华书店发行

开本787×1092毫米<sup>1/32</sup> · 印张10 $\frac{1}{2}$  · 字数175,000

1988年5月第1版

1988年5月第1次印刷

印数1—50,000

---

ISBN 7—5315—0217—8/N·9 定价：1.60元

# 目 录

## 青春·健美

- 少女期生理上的重大变化…………… ( 3 )
- 培养良好的卫生习惯…………… ( 7 )
- 少女期如何补充营养…………… ( 11 )
- 莫愁个子矮…………… ( 15 )
- 什么是健康的心理…………… ( 20 )
- 怎样调节情绪…………… ( 26 )
- 怎样看待和克服怕羞…………… ( 33 )
- 怎样保持乐观情绪…………… ( 39 )
- 怎样培养风度和魅力…………… ( 44 )
- 你想健美吗…………… ( 49 )
- 少女的美容…………… ( 53 )
- 少女可以佩戴首饰吗…………… ( 56 )
- 盲目减肥追求苗条可取吗…………… ( 60 )

选择服装的学问..... ( 64 )

### 理想·学习

理想——生命的“罗盘”..... ( 69 )

愿你具有高尚的道德情操..... ( 73 )

塑造你最佳的性格..... ( 78 )

怎样面对挫折的挑战..... ( 85 )

我为什么老是嫉妒同学..... ( 90 )

提高课堂的学习效益..... ( 97 )

为什么我的学习成绩老是不如同学..... ( 102 )

抄袭作业有什么不对..... ( 109 )

考试前应有怎样的心理状态..... ( 114 )

课外读物该怎样选择..... ( 119 )

学会争论..... ( 124 )

如何选择职业..... ( 129 )

### 交往·友谊

生活需要友谊..... ( 139 )

多层次地交友..... ( 144 )

与同学搞好关系..... ( 147 )

不揭短才够朋友吗..... ( 153 )

掌握批评的艺术..... ( 156 )

毕业赠言..... ( 161 )

如何对待爱的萌动..... ( 166 )

他拒绝求爱又躲避我怎么办	( 170 )
对老师有意见怎么办	( 174 )
可以给老师送礼吗	( 179 )
心中秘密对谁说	( 183 )
同父母发生矛盾怎么办	( 187 )
跟父母对话	( 192 )
缺少家庭温暖如何自我欢悦	( 196 )
父母吵架的时候怎么办	( 200 )

### 礼仪·文明

怎样在家里接待客人	( 209 )
怎样与人交谈	( 213 )
如何赴宴	( 217 )
怎样送礼	( 221 )
怎样致“祝酒辞”	( 226 )
安慰的艺术	( 231 )
探望病人的学问	( 236 )
怎样拜年	( 242 )
少女“十忌”	( 245 )
出入公共场所的礼仪	( 249 )
和别人开玩笑要注意什么	( 252 )
怎样做到有教养	( 258 )
怎样使别人信任你	( 263 )

## 生活·情趣

- 生活中要不要业余爱好…………… ( 271 )
- 怎样建立和发展业余爱好…………… ( 276 )
- 名著的选读和欣赏…………… ( 279 )
- 怎样欣赏音乐…………… ( 286 )
- 如何欣赏电影…………… ( 291 )
- 戏剧的知识与观赏…………… ( 295 )
- 书法欣赏与练习…………… ( 301 )
- 不妨学学摄影…………… ( 307 )
- 集邮的乐趣与方法…………… ( 312 )
- 你会烧菜吗…………… ( 317 )
- 裁缝手艺也要会一点…………… ( 323 )
- 种点花草…………… ( 327 )
- 怎样对待和学做家务…………… ( 332 )
- 怎样晾晒、收藏衣服…………… ( 336 )
- 后记…………… ( 340 )

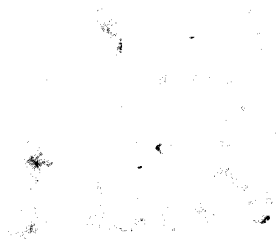
青春·健美

飞翔

当青春似波涛般涌来时  
当希冀健美的愿望升腾时

——认识你自己





THE UNIVERSITY OF CHICAGO  
LIBRARY

1954

## 少女期生理上的重大变化

当你背上书包，跨进中学的时候，你是不是感觉到身体在“突飞猛进”地变化，剧烈而又持续的生理运动，有时会使你自己也大吃一惊，在闪闪的镜子面前一站，自己都有点不敢相认了！

这是令人欣喜的长大的标志！

你记得吗？当你小时候偎依在妈妈怀里，别人认不出你是男孩还是女孩，因为你同男孩的相貌差不多。上小学了，你梳起了小辫子，穿上红红绿绿的衣服，这才使别人认出你是女孩。

可是，当你到了十二三岁至十七八岁这段年龄，一条男女明显的分割线出现了，你跟男孩子的差别越来越大，你对自己的性别认识也更敏感了。

为什么你在这段年龄里长得那样快？且听我细说。

人的一生发展，是有规律可循的。按常规说

法，可分为胎儿期、幼儿期、童年期、青春期、青年期（又称青春后期）、成年期、壮年期和老年期。从受孕开始，到生命停止，女性的一生经历着成胎、发育、成熟、衰老等一系列的生理变化，这是整个生命的周期。人体在漫长的成长过程中，最富有特征性的变化，要数胎儿和青春发育这两个关键时期。胎儿期时间很短，但都是人体组织和器官成长最旺盛的时期，从无到有、从小到大，奠定了人体的雏型。

而到了青春发育时期，人体又出现了一个生长高峰：全部组织和器官，从稚嫩走向成熟，由能力不足趋向功能健全。

青春发育期，正是由儿童到成年的过渡时期。一般来说，我国青少年从十一二岁起到十七八岁是青春前期，从十七八岁到二十五岁是青春后期。女性青春前期指从月经初潮到生殖器官发育成熟的时期。而女孩又比男孩的青春前期早开始并早结束1—2年。当然，青春前期的开始年龄、发育速度、成熟年龄，以及发育程度和遗传、营养、情绪、社会经济等诸因素都有关。

你现在正处于青春发育期，自然变化是极大的，这是你的生命生长的第二次“冲锋”，是应当为此振奋的。盼望长大的愿望，如今渐渐成为现实，你将脱去幼稚，走向成熟。

青春期身体在形态、生理、生化、内分泌，以及心理、智力、行为等方面都有明显的发展，如果我们为青春发育期勾勒一幅图画，或者说描绘它的特点，将看到以下几个主要之点：

(一) 体格和相貌的变化。随着青春期的到来，身体成长迅速，这时女孩身高平均每年约增长6—8厘米，体重也相应增加。每年约增加5—6公斤。女孩子的个儿长高以后，身体各部分都丰满起来。胳膊和腿长得圆圆的，皮肤变得细嫩，脸色鲜艳，眼睛水亮，各方面都显得好看了。这时候声音也有变化，谈笑，变得清脆、柔和。不用几年，一个原来稚气的小姑娘，很快就出落成一个亭亭玉立的大姑娘了。

(二) 生殖器官的发育。人体生殖器官称为第一性征。外生殖器从幼稚型变为成人型，阴阜隆起，大阴唇变厚，小阴唇变大且有色素沉着，阴道的长度和宽度增加，阴道粘膜变厚，出现皱襞，子宫增大，输卵管变粗，卵巢增大。

(三) 第二性征显著。是指除了生殖器官以外女性所特有的特征。乳房丰满而隆起，出现腋毛及阴毛，骨盆增宽，臀部开始变圆，显示女性特有的弧形线条。

(四) 月经初潮来临。月经初潮是青春期开始的一个主要标志。由于卵巢功能尚未完全正

常，故初潮后月经周期是没有一定规律的，以后逐渐正常。

(五) 身体内部各系统经历巨变。如血压、红细胞、血红蛋白等生理指标随年龄增加而上升；身体机能的发育，以肺活量和握力为代表，也随年龄而上升，男女间的差别已十分明显。

由此可见，性征的发育，身体的增长和以性器官为标志的各器官功能的完善和成熟，构成了青春乐章中最美妙的音符。而其谱写者则是神秘的内分泌。少女青春期的内外变化，女性激素对身体发育成长起了刺激作用。

青春期是决定人一生的体质、心理和智力发育的关键时期。你要认识自己，抓住这一时期，使自己的生理、心理素质得以健康的发展。

下面，附青春发育的时间表，供参考：

年 龄	身 体 变 化 特 征
8 — 9 岁	子宫发育，骨盆开始变宽，臀体开始变圆，皮脂腺分泌增多。
10—11 岁	乳头、乳房开始发育，阴毛出现。
12 岁	阴道粘膜出现变化，乳头、乳晕突出，内、外生殖器变大。
13 岁	乳头色素沉着，乳房显著增大。
14 岁	月经初潮，腋毛生长。
15 岁	骨盆变化。

## 培养良好的卫生习惯

少女时期，由父母或大人照顾个人卫生的现象逐渐减少，开始学会生活。而培养良好的卫生习惯，不仅有利于身心健康和发育，而且对奠定未来家庭的生活习惯有重要意义。

良好的卫生习惯，是现代生活中文明人的素养，也是有知识、有教养的表现。有了良好的卫生习惯，可以使自己保持整洁，给人以清爽、舒服的感觉。英国教育学家洛克说：“我们的身体只要从小养成习惯，它们是什么都受得了的。”

习惯是由实践养成的，心理学称为“动力定型”。好的习惯是一个人的文明水准和文化水准的显示。良好的卫生习惯，则是我们身心健康的生存条件，捷克教育家夸美纽斯说：“我们的身体要过着一种有规则的、有节制的生活，才能够保持健康精壮。”

### 二 (一) 个人清洁卫生

少女时期，个人清洁卫生应该有更多注重的倾向。爱美与清洁卫生是不可分割的。

洗脸：脸部毛孔排出的油脂较多，易沾染灰

尘，所以每天早、晚应洗脸。早晨洗脸最好用冷水洗，这样有利于增加御寒能力。晚上洗脸最好用温开水，如出门多油污大，可用香皂将脸、脖子、耳后等处洗净。

**洗手：**手接触东西频繁，容易沾染细菌，成为传播疾病的媒介。为了避免传染，要养成回家进门洗手，吃东西前、大小便后都要洗手的良好习惯。指甲也要经常修剪，不宜留得过长。

**洗脚：**每天晚上临睡前用温水洗脚，以保持脚的清洁并驱除臭气，消除疲劳，促进睡眠。

**洗头：**洗头的次数一般由头发油脂多少、生活环境、污染的情况而定，如用洗头膏则更好，先用洗头膏，然后用香皂洗，用温水冲洗干净。

**洗澡：**最好洗淋浴，根据季节转换和汗水多少来决定洗澡日期，在经期，禁用盆浴，以免害妇科病。

**洗下身：**少女期正值发育，阴道口会有分泌物，最好每天上床前洗一下，从前往后洗，这样卫生。还有月经到来时，一要用干净的月经带和月经纸，选择清洁、柔软的卫生纸作铺垫，二要经常将月经带放到太阳底下晒，用后洗干净，热水烫后，下次备用。

**衣服：**要根据天气变化，选择适当、保暖的

衣服，夏天以透气排汗、浅色为好，冬天则以深色接受阳光透度高为好。衣服要常换洗，尤其是内衣内裤，冬天至少一周一换，夏天要每天换洗。

被子：要经常晒太阳，以去潮臭使棉絮松软。日光中的紫外线有杀菌作用。

刷牙：每天早晚两次刷牙，保护口腔。口腔卫生，有利身体健康。刷牙要讲究科学方法，要顺着牙缝上、下刷，可选择一些药物性牙膏和普通牙膏交替使用。

耳朵：如有污垢，可用掏耳镊挖一下，不能养成掏耳朵的习惯。当然不能在生人面前掏耳朵。

鼻子：每天洗脸时同时洗一下鼻孔，平时不要挖鼻孔。

朱熹说：“大抵为人，先要身体端整。自冠中、衣服、鞋袜，皆须收拾爱护，常令洁净整齐。……宿衣既久，则免垢腻。须要勤勤洗浣。破绽，则补缀之。尽补缀无害，只要完洁。”显然，古人也是非常重视个人卫生的。

## （二）日常的生活习惯

按时休息：足够的睡眠是保证青春身体健康的必要条件，少女一般应睡足十小时左右。这样可以使大脑休息，消除疲劳，储备能量，保持旺盛的精力。要养成按时睡眠的习惯，定时起床。环境要安静，即使听音乐也要把音调调到最小的



程度。睡眠要有良好的姿式，朝右侧睡，腿微微有些屈，睡时要全身放松，排除杂念，不要把手放在胸中，以免憋气、作梦。临睡时，不要作剧烈运动。

**正确姿势：**要“立如松，坐如钟、行如风、卧如弓”。站时要挺胸、收腹、头正、下巴稍往里收。坐时要直背，不要歪斜。走路时身体如站姿，两腿自然移动，不要摇晃。

**劳动锻炼：**要适当参加一些体育锻炼并做些家务劳动。

**使用手绢：**手绢可用来揩拭手上或脸上的污垢，可以擦鼻涕；咳嗽、喷嚏、打呵欠时用它捂口鼻，防止吐沫四溅；手绢用途很多，可携带两条。手绢要常洗、常晒。

**烟、酒、茶：**少女不要抽烟，吸烟有害无益。逢到节日，可适当喝一些低度酒或饮料，不可贪杯。茶，可视情况，略微喝一点。

**公共场所的卫生：**要自觉遵守，不随地吐痰，不乱扔纸屑，不随地抛果皮。

### **（三）饮食卫生**

吃东西不挑挑拣拣，不要单凭自己的口味，搞单一的食谱，粗细粮可混杂吃，平衡营养供给。

不吃不洁的食物，不吃生冷的食品，在马路