

全国青少年协会少女知识编委会专家推荐读物

家庭生活完全手册

JIATING SHENGHUO WANQUAN SHOUCHE



Shaonu Shenghuo
Wanquan Zhishi Shouce

少女生活

张南博士 主编

完全知识手册



内蒙古文化出版社



全国青少年协会少女知识编委会专家推荐读物

少女生活

完全知识手册

张南博士主编

Shao-nu Sheng-huo

Wan-quan Zhi-shi Shou-ce



内蒙古文化出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

少女生活完全知识手册/张南编. - 呼伦贝尔: 内蒙古文化出版社, 2002. 10

ISBN 7-80675-112-2

I. 少… II. 张… III. 女性-生活-知识-手册
IV. Z228. 4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 073877 号

少女生活完全知识手册

张南博士 主编

出版发行	内蒙古文化出版社 (呼伦贝尔市海拉尔区河东新春路 08 号)
经 销	新华书店
印刷装订	北京市通州京华印刷制版厂
责任编辑	道尔吉
封面设计	杨 群
开 本	880×1230 毫米 1/32
印 张	18 字数 558 千
	2002 年 11 月第 1 版
	2003 年 9 月第 2 次印刷
	印数 10 001—20 000 册

ISBN 7-80675-112-2/Z·042

定价: 18.80 元 (精装: 19.80 元)

一部为少女们解决一切问题的宝典，内容丰富实用。不论是生理、心理上的问题，还是羞涩、忧烦的问题，在《少女生活完全知识手册》里都能找到理想的、正确的答案。此书是一座没有设防的“学校”，它指导少女们怎样对待这一多彩时期的生活，怎样开心的与人相处，这些都是在课堂上学不到的知识。

少女生活 完全知识手册

张南 主编 / 王涛 绘图

内蒙古文化出版社

前 言

每一位成熟女性，都是从少女时代走过来的。而少女时代的故事，是最富有诗意，也最丰富多彩的。

《少女生活完全知识手册》是一部为进入少女时代的少女们，解决一切“问题”的宝典。它的内容丰富实用，不论是生理、心理上的问题，还是羞涩的问题，烦恼的问题，在《少女生活完全知识手册》里都能找到理想的、正确的答案。走进此书中就像走进没有设防的“学校”，它指导少女们怎样对待这一多彩时期的生活，怎样开心地与人相处，这些都是在课堂上学不到的知识。

《少女生活完全知识手册》是少女生活成长的“快乐岛”，是为少女们编辑的精神食粮，它会忠心的伴随每一位少女快乐地成长。

目 录



处 世 篇

交往不等于演戏·····	3
了解矛盾和化解矛盾·····	4
“代沟”自测·····	5
少女访友应注意·····	7
少女请客时的礼节·····	8
度量自测·····	8
你想知道自己的人缘吗·····	10
介绍别人和自己的艺术·····	13
怎样和初识者交谈·····	14
少女社交的法则与禁忌·····	15
这样的女孩让人喜欢·····	16
男孩喜欢交往的种种女孩·····	17
男孩不喜欢交往的种种女孩·····	18
使友谊长存的关键·····	19
少女绝招——笑脸悦人·····	20
怎样和个性不同的朋友相处·····	21
在交往中展示少女魅力的秘诀·····	22
把美的形象留给别人·····	24

目 录

如何使人一见难忘	26
内向的人怎样得到友情	27
关于教养的种种提示	29
待人接物的风度	31
你的姿势美吗	31
体态语言你会运用吗	33
怎样做到大方得体	34
赠言中的技巧	35
你知道用餐、喝茶时的礼仪吗	39
家中应注意的礼节	41
交际能力自测	44

口才篇

自问一下，你是个受欢迎的谈话者吗	55
男生示爱怎么办	56
说服别人靠技巧	57
开玩笑的 8 种注意	59
使你的语言有文采	61
说话啰唆怎么办	63
聊天的 10 点建议	63
说话需要自信和勇气	64
语言表达的技巧	65
学会节制和聆听	67
怎样寒暄	68
怎样找到谈话的话题	69
怎样引出对方的话	70
找话题的建议	72



目
录

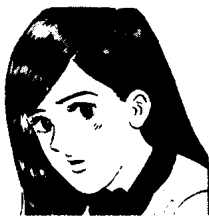
受人欢迎的谈话态度	73
怎样在谈话中转换话题	75
谈话后打个句号	76
同男性说话的 10 种技巧	76
学会安慰	80
人人渴望被称赞	81
怎样使上司支持你的观点	81
学会自嘲	82
揭短的艺术	82
适当时用表情说话	83
通信须知	83
书信来往中还要注意什么	84
女孩说“不”的技巧	85
制造借口	86
摆脱尴尬的方式	87

生 理 篇

乳房的生理结构你了解吗	91
少女保护好乳房很重要	91
乳房小的原因	92
乳头凹陷怎么办	92
乳房不对称怎么办	93
乳房疼痛怎么办	94
少女为什么分泌乳液	95
怎样防治巨乳症	96
怎样使胸部更健美	97
少女不可轻易丰乳	98
乳罩与健美	99

目 录

月经——少女成熟的标志	100
初潮为何迟迟不来	102
初潮后为何月经不准	103
异地生活为何月经紊乱	104
阴道为何异常出血	105
月经来得早会影响长高吗	106
来月经时能长跑吗	106
来月经时能游泳吗	107
痛经时怎么办	107
月经来潮后的疾病与防治	108
少女也要做妇科检查吗	111
白带过多怎么办	112
下身有异味怎么办	113
外阴瘙痒怎么办	115
尿频时怎么办	117
处女膜闭锁怎么办	117
怎样防治卵巢肿瘤	118
少女梦遗是怎么回事	119
什么是“石女”	120
为何少女也有“妊娠纹”	121
内衣与健康	121
少女贫血怎么办	122
少女为何易发减肥综合征	124
影响少女身高的有哪些因素	125
关于处女膜	126
有的少女为何无阴毛	128
少女口周长毛或乳晕长毛是否正常	128
少女有腋臭怎么办	129
关于少女手淫	130



目
录

如何看待手淫	131
少女怀疑患了性病怎么办	132
口臭可以防治吗	133
倒卧的益处	134
少女肥胖怎样减肥	135
怎样对付青春痘	137
少女多毛怎么办	138
怎样对付雀斑、蝴蝶斑	139
脂肪是少女健美之友吗	140
营养是少女健美的源泉	141
爱吃零食好不好	142
怎样保护好嗓子	143
少女为什么不宜骑男车	144
少女束腰的危害	145

心 理 篇

青春期心理特征	149
青春期心理健康的标准	150
每个人都要善待生命	150
生活中应有的积极心态	151
行为等于个性	153
要有自知之明	155
怎样了解自我	156
少女心理透视	160
血型与人生	161
少女的社交心理	163
健康心理 10 要素	167

目 录



感情脆弱怎样改变	168
依赖性要不得	168
自测你的情绪	169
你了解自己的羞怯程度吗	172
心理治疗，你需要吗	174
怎样防治青春挫折综合征	177
少女心理变态的三个心理指标	178
少女心理变态的主要特征	180
少女心理变态的类型	181
自尊受挫之后	182
走出自卑的阴影	183
体育锻炼能克服心理缺陷	184
怎样消除社交恐惧症	185
给自己打打分	186
怎样提高情感智商	187
怎样消除人格障碍	189
怎样才算心理健康	191
乐观 11 法	192
不可忽视的人生修养	193
怎样克服急躁性格	194
心理过敏症有脱敏法	195
少女更需“心理营养”	196
自卑——早衰的催化剂	197
创造力的 12 种特质	198
成才的 10 大心理障碍	199
怎样克服进考场就紧张的毛病	200
自我矫治心理疾病	201
少女精神性厌食的危害	203
心里健康自测	204

目

录



防 护 篇

- 不要被殷勤所迷惑221
- 自身行为要庄重、检点221
- 提高抗暴能力的建议221
- 要严厉警告纠缠者222
- 夜间不可独自行走222
- 不要参加陌生人的家庭舞会222
- 约会时不要太开放223
- 不要穿性感衣服赴约223
- 不要同“他”去旅馆聊天224
- 警惕夕阳西下的动情224
- 少女被恭维时要有自知之明225
- 不要让男士心存幻想225
- 不要让男士牵着你的手225
- 如果去迪厅要多方留心226
- 不要在酒吧里忸怩作态226
- 当心你本身发出的信号226
- 收鲜花不要过早高兴227
- 不要轻易同男士交心227
- 不要把订婚当结婚228
- 不要轻易说“我爱你”228
- 及时察觉男士用情不专的信号229
- 必须先认清大龄男士为什么未婚230
- 必须要注意男士是否已经结婚230
- 用肉体回报不了爱情231
- 关键时要拒绝男友的性冲动232

目 录

不可未婚同居	232
学会拒绝接吻	232
待业时的注意	233
被逼迫时的自卫	234
不幸失身后的自卫	235
受辱失身怎么办	236
少女未婚先孕怎么办	238
为什么少女恋爱时容易“失身”	239
少女怎样防范艾滋病	241
少女应拒绝毒品	242
学会识别这样的男士	243
小心爱情骗子	247
对所谓“大人物”小心一点	248
当心“先生”	248
提防用车兜风的男士	248
不要总听甜言蜜语	249
当心身边的他欲擒故纵	249
小心“大哥”	250
当心爱认干女儿的长辈	250
不要中激将法	250
什么样的女生更要小心	251
少女怎样对待性骚扰	252
老师让你不安时怎么办	253
面对继父的不轨行为时怎么办	253
遭遇抢劫时怎么办	254
溺水时怎样急救	255
被电击伤的预防与急救	256
失火时怎么办	257
遭遇煤气时怎么办	258



目 录



当地震来临时·····	259
遭遇洪水的对策·····	259
网上冲浪——关心一下时间·····	260
防“黑客”的小法术·····	261
注意交通安全·····	262
急救电话须知·····	263

保 健 篇

青少年的性适应·····	267
少女切勿自行堕胎·····	268
认识膜样月经·····	269
什么是肥胖·····	270
少女腹部大是病吗·····	271
体形苗条 10 建议·····	272
少女健身 6 不当·····	273
少女健美操·····	274
你会坐、立、行吗·····	276
教你站立·····	276
舞蹈训练·····	277
卫生棉条少女适宜使用吗·····	279
少女妇科病与健身运动·····	280
头痛切勿乱吃药·····	281
几种头痛病的防治·····	283
生了“虫牙”怎么办·····	284
你会服药吗·····	285
少女易患阴道炎·····	285
少女种种经期病·····	286

目 录

少女喉结突出是病吗	287
智齿阻生应拔除	288
冬防感冒的几种方法	289
少女神经衰弱的根源	289
少女忌做隆鼻术	291
少女科学保健十佳期	292
怎样拥有一双健美的手	293
运动健康自测	294

形 象 篇

你知道优美仪态的准则吗	305
少女的晚装	305
少女是否需要涂指甲	306
教你穿衣配色小秘密	306
少女不同体型的穿着	310
36套服饰巧搭配	313
少女时期须知爱护你的秀发	318
不同类型的少女怎样保持个性魅力	320
少女内心包装诀窍	323
少女打扮小技巧	325
学会用色彩妆点自己	329
怎样使不好的身材变“酷”	334
白领少女的穿着策略	337
科学穿内衣	339
少女巧穿礼服	340
使少女更“酷”的细节装饰	342
少女魅力提示	345



目
录



女学生的服饰魅力 346
 少女扮靓四字诀 347
 少女服饰三戒 348
 衣橱里应该有的 349
 少女服饰的风格 350
 少女细致之处的打扮 351
 穿出风格才美 352
 挑鞋要有眼光 353

美 容 篇

使发型适合脸型的学问 357
 夏日美容提示 359
 使皮肤滋润的方法 360
 少女半身浴——美容妙法 362
 少女怎样选择化妆品 363
 洗面技巧 364
 冬天美容提示 366
 描眉顾问说法 368
 少女足部护理 369
 上班化妆要点 370
 少女小腿变苗条的体操 371
 少女臀部健美 5 节操 373
 少女腰部健美 4 节操 373
 少女腹部健美 5 节操 374
 少女胸部健美 8 节操 375
 化妆提示 375
 少女美眼标准 377