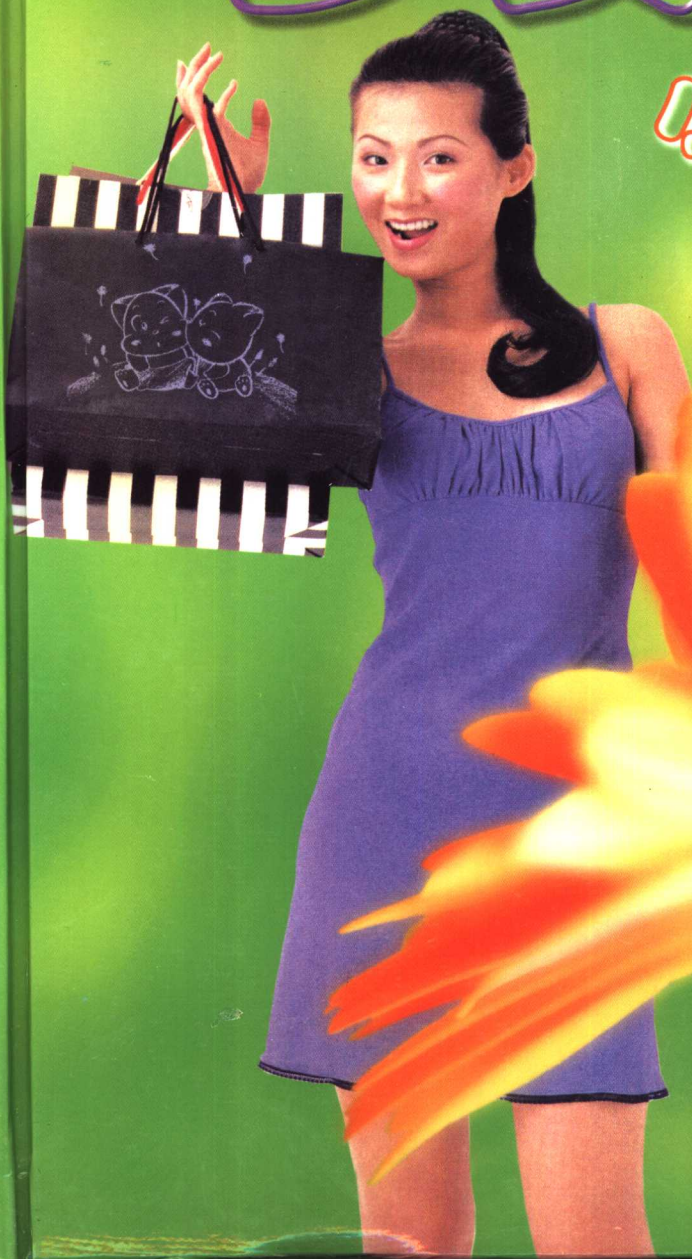


Shaoni Shenghuo Xiaobaikē

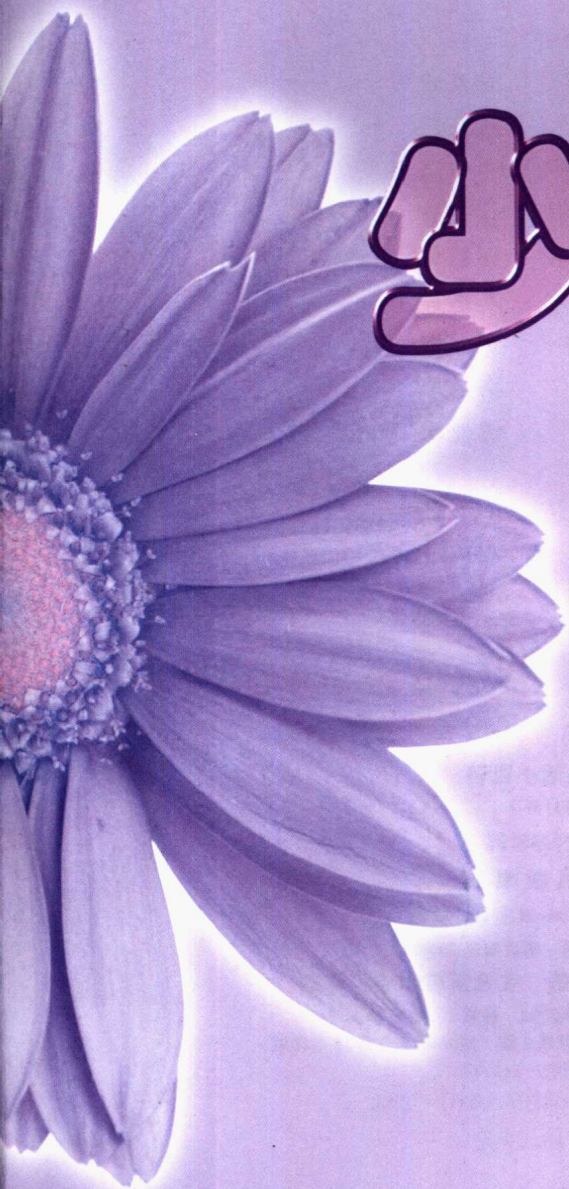
# 少女生活 小百科

(修订本)

《少女》编辑部 编



上海人民出版社



# 少女

## 生活 小百科

(修订本)

《少女》编辑部 编

责任编辑	龚维才
	陈莉莉
封面装帧	甘晓培
版面设计	甘晓培
	余柏年
	吴志勇
插图	史建期
	余柏年
	傅惟本

## 少女生活小百科

(修订本)

《少女》编辑部

世纪出版集团

上海人民出版社出版、发行

(上海绍兴路54号 邮政编码200020)

新华书店上海发行所经销 常熟新骅印刷厂印刷

开本 850×1168 1/32 印张 13 插页 4 字数 398,000

1996年1月第1版 2000年6月第2版 2000年6月第18次印刷

印数 415,101-445,300

ISBN 7-208-02107-4/G·293

定价 18.00 元

# 编辑前言

人类的一半是女性，女性的金色年华是少女时代。少女时代的故事最富有诗意，少女时代的生活最丰富多采。当代中国的少女是新世纪的建设者，在她们身上寄托着祖国实现现代化的希望。

《少女生活小百科》是目前国内第一本为各界少女编写的读物，它的内容十分丰富实用。《少女生活小百科》如同生理心理咨询室，女孩子的羞涩之隐、花季里的烦恼，都可以在这里找到答案；《少女生活小百科》又像一所没有围墙的“少女学校”，它指导女孩子们怎样对待生活，怎样与人相处，教给她们课堂上学不到的知识；《少女生活小百科》就好比一座“快乐宫”，女孩子在这里可以分享闲暇生活中的无限乐趣。

《少女生活小百科》是少女生活天地的缩影，一切关心、爱护、培育少女成长的人们，如教师、家长、社会科学工作者，也可以把它作为参考资料，感受当代中国少女的生活风貌。当全社会都来为少女献上一份爱心时，千百万少女一定能成为新一



## 编辑前言

代女性的后备军，我国的现代化建设事业也将有了更加可靠的接班人。

《少女生活小百科》出版以后，受到了广大少女读者的热忱欢迎，三年多来本书已重印了16次，达40余万册；它还荣获了上海市委宣传部等单位颁发的“优秀少儿读物三等奖”。

随着时代的进步和少女朋友对现代生活的渴求，《少女》编辑部现对《少女生活小百科》作了一次全面修订。修订后的《少女生活小百科》在原书的基础上，删除陈旧篇章，补充新鲜内容，突出了科学与实用的特色；所收篇目更精当，更富有时代感和生活气息，编排也更合理；同时，保持了它在工具书市场中较为低廉的定价。相信《少女生活小百科》修订本能继续受到少女朋友们的喜爱。

《少女生活小百科》是献给全国少女的一份精神礼品，让它伴随着女孩子们迈向21世纪。祝愿广大少女们幸福成长，走向更加美好充实的明天！

1999年7月



## 编辑前言 / 1

## 一 人际交往的艺术

- 当代少女的社交心理 / 3
- 你会接近人吗 / 8
- 讲究一点介绍艺术 / 10
- 保持友情的关键 / 12
- 笑脸悦人 / 13
- 和个性不同的朋友相处 / 14
- 在交往中展示女孩魅力的秘诀 / 16
- 社交小诀窍 / 18
- 交际中的大忌 / 20
- 怎样把最美的形象留给别人 / 22
- 怎样使人一见难忘 / 24
- 性格内向怎样获得友谊 / 26
- 如何克服社交羞怯心理 / 28
- 人们喜欢这种类型的女孩 / 30
- 人们讨厌哪些类型的女孩 / 31
- 学一点处世之道 / 32
- 你想成为有教养的女孩吗 / 33
- 注意教养的10条建议 / 34
- 区分活泼好动与疯疯癫癫 / 37
- 培养良好的行为举止 / 38
- 待人接物的风度 / 39
- 注意你的姿势美 / 40
- 你会运用体态语言吗 / 42
- 做一个有礼有节的学生 / 44
- 怎样做到大方得体 / 46
- 外出十知 / 47
- 放飞祝福 / 48
- 礼物是一片慧心 / 50
- 赠言：让友谊之树常青 / 51

- 访友礼节 /55
- 你会拜访吗 /57
- 怎样探望病人 /58
- 用餐喝茶的礼仪 /60
- 当你参加舞会时 /63
- 家庭礼节 /64
- 打电话的礼节 /67
- 客厅里的社交 /68
- 学会和亲人和睦相处 /70
- 通信文明 /72
- 同父母建立真诚的关系 /74
- 愉快 de 言语交际 /75
- 锻炼你的口才 /76
- 与人交谈的技巧 /78
- 使你的语言更美 /80
- 怎样的谈话态度受人欢迎 /82
- 怎样与陌生人打交道 /84
- 说话罗唆怎么办 /86
- 女孩说“不”的艺术 /87
- 开玩笑应注意什么 /88
- 巧妙的借口 /90
- 聪明地摆脱尴尬处境 /92
- 跨越敏感的交往区 /93
- 得体的拒绝技巧 /96
- 少女应如何保护自己 /98
- 怎样对待男生的骚扰 /100
- 怎样对付“长者”的调戏 /102
- 受辱失身该怎么办 /104
- 如何避免性侵害 /106
- 你与朋友们的关系融洽吗  
——社交能力自测—— /108
- 你是不是受欢迎的人

- 社交能力自测二 /110
- 你有好人缘吗
- 社交能力自测三 /113
- 你是否可爱
- 社交能力自测四 /116
- 你会微笑社交吗
- 社交能力自测五 /117
- 你的气量如何
- 社交能力自测六 /119
- 你擅长与人交谈吗
- 社交能力自测七 /121
- 你对友情的态度属哪种类型
- 社交能力自测八 /122

## 二 心理健康的学问

- 生活中的积极心态 /127
- 快乐就在你身边 /129
- 亮出你的色彩 /130
- 从行为看个性 /132
- 如何“自知” /134
- 帮你了解“自我” /136
- 少女社会心理透视 /140
- 血型与人生之路的扬长避短 /142
- 少女常见的情绪障碍 /145
- 如何走出心理“围城” /147
- 青春挫折综合症的防治 /148
- 少女心理变态的识别 /150
- 自尊受挫之后 /154
- 越出自卑的误区 /156
- 脾气犟好吗 /158
- 怎样克服惰性 /160
- 用信任感代替疑心 /161



- 不必因相貌平平而苦恼 /162
- 怎样培养幽默情趣 /163
- 阅读习惯与性格 /163
- 打电话看性格 /164
- 笑声中见性格 /165
- 话说 EQ /166
- 发挥女孩的智力优势 /168
- 女生学不好理科吗 /170
- 怎样集中注意力 /172
- 一进考场就紧张怎么办 /174
- 成才的十大心理障碍 /176
- 你有创造力吗 /177
- 思春期的烦恼 /178
- 圆桌上的敏感话题 /180
- 珍惜黄金时期 /184
- 莫把异性吸引当爱情 /185
- 做自己情感的主人 /186
- 怎样看待少女追星现象 /188
- 怎样看待手淫 /191
- 什么是贞洁 /192
- 失身少女的心理 /194
- 少女心理疾病的自我矫治 /196
- 精神性厌食的危害 /198
- 你的心态需要调整吗
  - 心理健康自测一 /199
- 你的精神状况如何
  - 心理健康自测二 /201
- 你有双重人格吗
  - 心理健康自测三 /203
- 人为啥会自卑
  - 心理健康自测四 /206
- 你的性格属内倾型还是外倾型

- 心理健康自测五 /208
- 你的意志坚强吗
- 心理健康自测六 /210
- 你对自己的学习满意吗
- 心理健康自测七 /212
- 你是哪一类型中学生
- 心理健康自测八 /214
- 你的性格适合报考什么学科
- 心理健康自测九 /216

### 三 少女的身体奥秘与青春活力

- 关于少女乳房系列问题解答 /221
  - (一)你了解乳房的生理结构吗 /221
  - (二)怎样保护好乳房 /222
  - (三)乳房小的原因是什么 /222
  - (四)女孩乳头凹陷怎么办 /223
  - (五)双乳发育不对称怎么办 /224
  - (六)乳房疼痛怎么办 /224
  - (七)未婚少女为何分泌乳液 /225
  - (八)如何防治巨乳症 /226
- 怎样使你的胸部更健美 /228
- 少女不要轻易丰乳 /230
- 乳罩与健美 /231
- 少女成熟的标志——月经 /232
- 关于月经系列问题的解答 /235
  - (一)初潮为何迟迟不来 /235
  - (二)初潮后为何月经不准 /236
  - (三)异地生活为何月经紊乱 /237
  - (四)阴道为何异常出血 /238
  - (五)月经来得早会影响长高吗 /239
  - (六)来月经时能长跑吗 /239
  - (七)月经在身能游泳吗 /239

- (八)怎样对付痛经 /240
- 伴随月经来潮的疾病及其防治 /241
  - (一)月经疹 /241
  - (二)月经性贫血 /241
  - (三)经期鼻塞 /242
  - (四)经期浮肿 /242
  - (五)经前期膝痛 /242
  - (六)月经性哮喘 /243
  - (七)乳腺囊性增生 /243
  - (八)牙龈出血 /243
  - (九)月经性嗓音改变 /243
- 少女的妇科门诊 /244
  - (一)少女也要做妇科检查吗 /244
  - (二)白带过多怎么办 /245
  - (三)下身腥臭怎么办 /246
  - (四)外阴为什么会瘙痒 /247
  - (五)尿频是什么原因 /249
  - (六)处女膜闭锁怎么办 /250
  - (七)如何防治卵巢肿瘤 /250
  - (八)梦遗是怎么回事 /251
  - (九)什么是“石女” /251
  - (十)少女为何也有“妊娠纹” /252
- 内衣与健康 /254
- 血压偏低的防治 /255
- 脂肪分布不匀称是肥胖吗 /256
- 肥胖少女如何减肥 /258
- 不可盲目减肥 /260
- 过度减肥会影响月经 /261
- 腹部凸出是病态吗 /262
- 束腰有害健康 /263
- 苗条体形十知 /264
- 姑娘何必为矮烦恼 /265

- 汗毛多与多毛症 /266
- 护发小常识 /267
- 护发与病发的处理 /268
- 黑头发飘起来 /270
- 如何使你的五官更健美 /272
- 黑眼圈的治疗 /274
- 眉毛拔不得 /276
- 保护好你的嗓音 /277
- 少女长喉结是怎么回事 /278
- 脸上有痣怎么办 /279
- 脸上长黑斑怎么办 /280
- 如何鉴别你的肌肤类型 /282
- 少女的皮肤需要保养吗 /283
- 皮肤的保养知识 /284
- 如何防治青春痘 /286
- 粉刺疤痕的食物疗法 /288
- 什么是内在美容 /289
- 饮食与美容 /290
- 夏日如何防晒 /292
- 什么是敏感性肌肤 /294
- 少女素肌最相宜 /295
- 皮肤保养男女有别 /297
- 自制面膜美容 /298
- 怎样加强体格锻炼 /300
- 青春期健身锻炼六忌 /302
- 校园健美操 /304
- 练就一副健美的体形 /305
- 坐立行的正确姿态 /306
- 你是怎样站的 /307
- 含胸走路好不好 /308
- 舞蹈训练与体态优美 /309
- 教你做颜面操 /312

- 腿部健美徒手操 /315
- 你知道正确地去锻炼吗
  - 青春活力自测一 /317
- 你知道自己的体力年龄吗
  - 青春活力自测二 /319
- 看你的美丽能打几分
  - 青春活力自测三 /322
- 你想拥有窈窕身材吗
  - 青春活力自测四 /325

#### 四 用美点缀生活

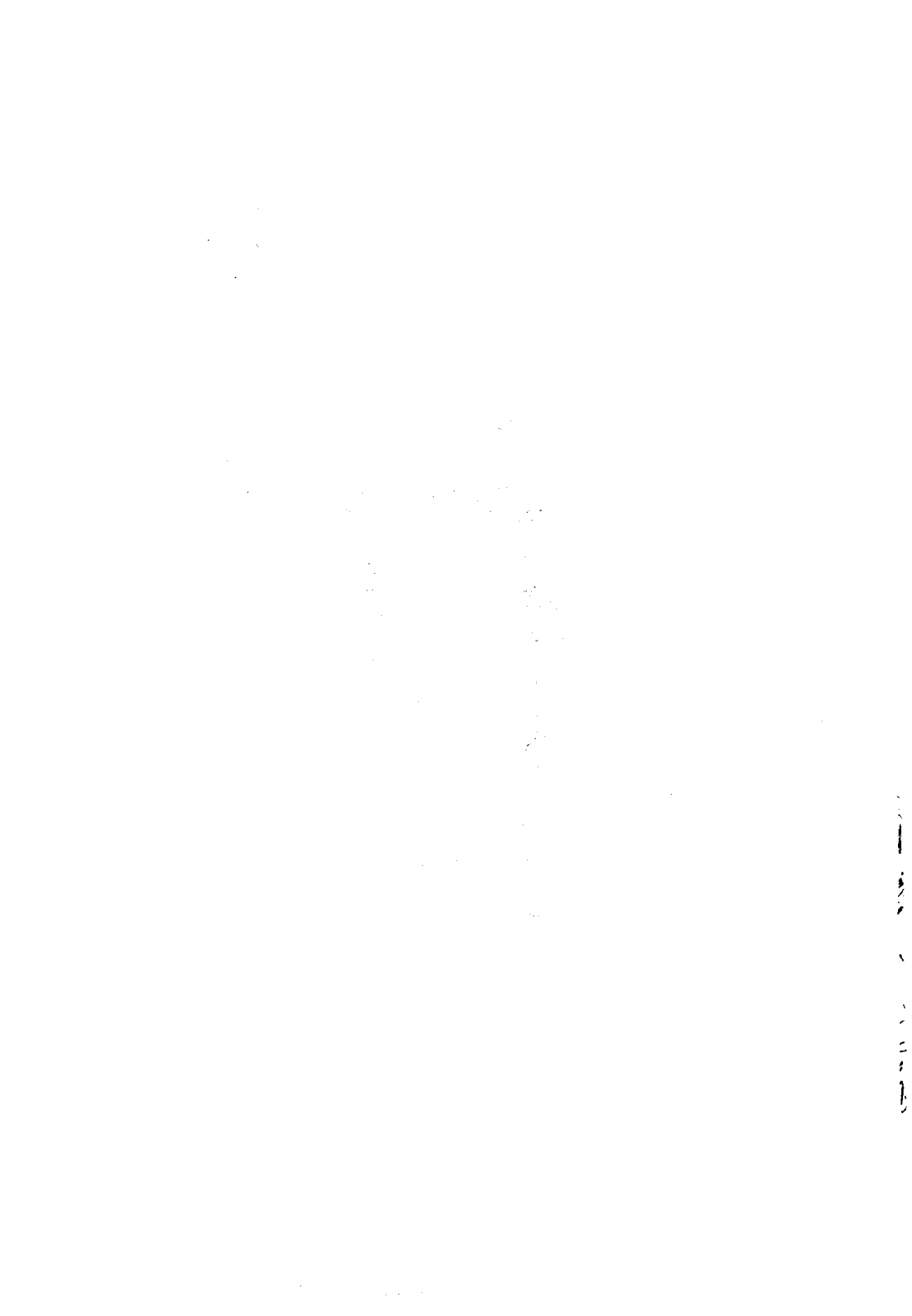
- 寻找流行色 /329
- 自制时装 de 价值 /332
- 新式裙服诞生记 /334
- T 恤的时尚 /336
- 旧衣也能新穿 /338
- 女学生的服饰魅力 /339
- 少女装扮四字诀 /341
- 少女服饰三戒 /342
- 少女衣着与色彩 /344
- 少女衣橱里的“秘密武器” /347
- 少女服饰的风格 /348
- 细致入微看打扮 /350
- 穿出风格才漂亮 /352
- 挑双好鞋上路 /354
- 凉爽的及膝裙 /356
- 裙子色彩的搭配 /358
- 让牛仔裤穿出风采 /360
- 胖瘦女孩巧穿衣 /361
- 丰满型少女的着装打扮 /362
- 黑肤少女巧装扮 /363
- 矮个子女孩怎样着装 /364

- 内衣的情趣 /365
- 画龙点睛的小服饰 /366
- 如何选择帽子 /367
- 如何选择头饰 /368
- 围巾使用六法 /369
- 发饰显示个性 /370
- 丝巾的妙用 /372
- 自己动手做发饰 /373
- 做女红的情趣 /374
- 自制发带和发圈 /376
- 做个漂亮的牛仔包 /378
- 自己缝个休闲手袋 /379
- 小玩意使外套生辉 /380
- 布娃娃的制作 /381
- 学一点插花艺术 /382
- 美丽的蝴蝶书签 /387
- 学做叶脉书签 /388
- 新年有好礼 /389
- 剪出一个倩影 /390
- 玫瑰,开放在指间 /392
- 优美的自制圣诞卡 /394
- 礼品包扎的乐趣 /396
- 巧制装饰花 /398
- 幸运环表心意 /401
- 香袋讨吉利 /402
- 包罗万象的剪报册 /403

# 一 人际交往的艺术

RENJI JIAOWANG DE YISHU







# 当代少女的社交心理

有那么一天，你走进了将使心理发生重大嬗变的“第二断乳期”，这时，你会讨厌人们再摸着你的脑袋，把你唤作“黄毛丫头”。你觉得，自己已经长大！伴随着这“长大”的感觉而日趋强烈的是自立和群体的意识。于是，再有那么一天，你不再习惯依赖父母、老师的庇护，不再满足于在他们构筑的安乐园里做一个“乖孩子”。你开始把目光更多地投注在周围的伙伴身上，期望在伙伴之间得到感情的满足，心理的支持。你发现，忧伤委屈的泪水很少在父母面前流淌，隐秘愁闷的心曲只愿对同伴倾诉，校园生活的“老师中心”渐渐转移成“同伴中心”，而双手下意识地拆除着由家庭、学校围筑的栅栏……所有这些变化足以说明：社交心理已经在你心中萌生。

尽管你已经萌生了“社交心理”，但你对这种心理还是感到陌生和惶惑，毕竟它还只是“萌芽”状态。当你决定对社会和他人开启自己的心扉时，你应该而且必须对这种心理产生及发展的过程有