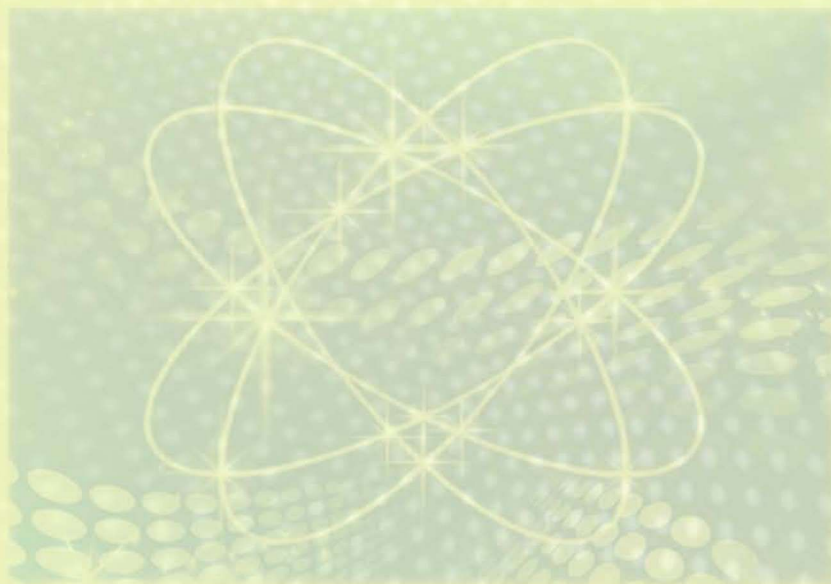


指导学生身心健康发展故事集

春花秋实铸身心

主编 冯志远



辽海出版社

名家推荐学生必读丛书

指导学生身心健康发展故事集

春花秋实铸身心

主编 冯志远

辽海出版社

责任编辑：陈晓玉于文海孙德军

图书在版编目（CIP）数据

指导学生身心健康发展故事集/冯志远主编 —2 版 —沈阳：辽海出版社，
2010.4

ISBN 978-7-80649-328-1

I ①指… II ①冯… III ①故事—作品集—世界 IV ①I14

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2010）第 073830 号

指导学生身心健康发展故事集

春花秋实铸身心

主编：冯志远

出版：辽海出版社

印刷：北京海德伟业印务有限公司

开本：850mm×1168mm1 / 32

版次：2010 年 4 月第 2 版

书号：ISBN 978-7-80649-328-1

地址：沈阳市和平区十一纬路 25 号

字数：1200 千字

印张：60

印次：2010 年 4 月第 1 次印刷

定价：240.00 元（全 12 册）

如发现印装质量问题，影响阅读，请与印刷厂联系调换。

前 言

学生时代，是一个充满理想的季节，也是人体发育的转折关键期，这一时期，如何正确认识和对待自己的生理变化，怎样面对生活和生理的各种烦恼，是决定青少年身心是否健康的关键。

精神分析大师荣格说：“一切的财富和成就，都源于杰出的智慧与健康的心理。”世界卫生组织明确规定：“健康不仅是身体没有疾病，而且应当重视心理健康，只有身心健康、体魄健全，才是完整的健康。”

在校学生由于正处于一个重要的生理发展期，所以，无论从认识上、品质上还是个性特征上，都还处于一个由量向质、由不成熟到成熟、由对各种常识不知到知的转折过渡时期，再加上其情感、人格、心理都还不完善，学识及经历的不足，常常会产生困惑心理和逆反心理，这些情形势必会对他们的健康成长产生影响，如不及时进行正确指导，正处于花季、雨季黄金年华的青少年就容易走入歧途，甚或葬送自己的一生。

为了引导学生健康成长，使其逐步走向精彩的人生，我们特地编辑了这套“指导学生身心健康发展故事集”丛书，包括《少年壮志不言愁》《花季雨季正当时》《春花秋实铸身心》《潇洒四季满年华》《成长人生必修课》《自尊铺设成功路》《自信伴你走天涯》《自知如镜化伟力》《自立成就好人生》《爱心绽放绚丽花》《莫让时光付东流》《梅花香自苦寒来》共12册，本套丛书用心理学知识，结合大量的实例，对中学生的各种困惑心理进行了细致入微地分析，并阐述了如何解除这些困扰，轻松走向快乐人生的种种方法，它是一份特制的“心灵自助套餐”，是给予青少年心灵慰藉的一份无价礼物，它能帮助广大学生化解心头疑虑，拥有健康的人生。

以上各册图书全部根据具体内容进行相应的分章且归类排列，具有很强的可读性、启迪性和知识性，是青少年学生进行心理素质培养和健康生命教育的最佳读物，也是各级图书馆收藏和陈列的最佳版本。

目 录

第一章青春的风采	6
1 蓓蕾初绽的少女	6
2 挽紧青春的胳膊同行	6
3 保持青春活力的六大秘诀	7
4 少女巧妙使用魅力的方法	7
5 魅力少女的招术	8
6 为自己增添完美魅力	9
7 培养少女的风度美	11
8 少女爱美的十大禁忌	12
9 美貌≠全部	13
10 表情美的自然流露	14
11 体现清纯纯的秀色美	15
12 让微笑的形象更加美丽	16
第二章倩影的舞台	16
1 少女形体美的基本标准	16
2 新世纪少女的健美	17
3 苗条身材绝密档案	17
4 保持身材的七大秘诀	18
5 乳房健美饮食	19
6 曲线美的锻炼	19
7 少女健美操	20
8 魔鬼身材健美操	21
9 增加身高的锻炼方法	22
10 美腿的锻炼方法	22
11 臂部健美五节操	23
12 腰部健美四节操	23
13 臀部的健美	24
第三章靓丽的风景	25
1 全面自我美化课堂	25
2 化妆体现少女的美丽	26
3 女孩的四季化妆	26
4 “眼镜”女孩风韵化妆法	27
5 现代化妆新概念	28
6 世界最新流行化妆术	28
7 让秀发为你添姿增色	30
8 保护你的樱唇	31
9 保养皮肤的方法	31
10 做面膜的方法	32
11 美少女化妆法	33
12 化妆七大步	34
13 少女美容十忌	34

第四章花样的年华	35
1 多姿多彩的少女服装	35
2 胖女孩巧穿裙	35
3 缺陷女孩巧穿衣	36
4 领型+脸型=完美	37
5 时夏流行装饰物	38
6 星座女孩的服饰特色	38
7 使你更靓的打扮	39
8 新潮女孩的时尚至爱	40
9 国外最流行的服饰和装妆	41
第五章身心的打造	42
1 少女心理探幽	42
2 青春期的心理特点	43
3 克服青春心理综合症	44
4 心理健康的条件	45
5 心理失衡的表现及调节	46
6 少女减轻心理压力的法则	47
7 教你突破失落情绪	47
8 培养自信心的方式	49
9 九种性格的女孩使人反感	50
10 少女的气质与性格	51
11 克服羞怯的方法	52
12 温柔女孩最迷人	53
13 活泼女孩最美丽	54

第一章青春的风采

1 蓓蕾初绽的少女

你不这样认为吗?女孩如蓓蕾初放,装扮了整个人类,装扮了整个世界。

川流不息的人海中,有了女孩,便有了亮点。只只鲜亮的太阳伞,是漂在熙攘人海上朵朵花蕾。是翩翩起舞的彩蝶,是飘逸神采的风筝。

女孩是雀跃的鸟儿,不谙事故,不明戒律清规,总不愿在一棵树上栖息,可她们更清纯、真实、可爱!

浅就让它浅吧,不深奥、却幼稚,就这样洒洒脱脱回味生活。

女孩是一条淡淡的小溪,淌着快乐,淌着梦想,无忧无虑地唱着心里的歌。

小溪流过的地方,都是花团锦簇的绿茵地。

女孩子的绿茵地世界没有苦恼。

可是女孩是一个跳动的音符,永远不会安静。

“嘻嘻哈哈”,银铃般的笑声飘扬,欢乐的小天使;女孩的笑声最动人,珠落玉盘响个不停。

大多文人雅士都把女人比作花,少女是含苞的蓓蕾,可《红楼梦》中贾宝玉叹惜:“女儿是水做的……”多么生动的比喻,博得了多少风流雅士共鸣。

女孩是水,是那清纯的水,洁净的水,温软的水,柔情的水……她轻轻地溶化了阳刚汉子,溶化了世界弥漫的纷纷争争。因为有了可爱女孩,宇宙才刚柔相济,和谐有序。

然而,女孩最动人处,在于每一个女孩都幻想一份迷人的爱情,女孩有一颗最敏感与温馨的心,憧憬着风流倜傥的白马王子。

女孩是一首五光十色的诗,永远让人联想。因为每个女孩从头到脚都是情节。真幸运做了一个女孩。

2 挽紧青春的胳膊同行

谁不想有个健美的体态,娇嫩的容颜。如果说少女是一朵鲜花,那么让鲜花永不凋谢才是少女最希望的。然而人生几何,青春更短,怎样才能留住自己的青春呢?到目前为止最可行的办法就是健美,健美可以有效的塑造一个人的体态、美化你的容貌,再加上适当的修饰,那么,你就有希望变成一只美丽的白天鹅了。

少女期是长身体的时候,有很大的可塑性,通过锻炼,完全可以改变身体原来的线条,使肌肉发达,关节灵活,形体变得健美。

女子健美冠军比萨里昂(美国),坚决反对“女性美就是苗条、柔软、纤细,即使带一点病态也无妨”的陈腐的传统观点。她认为:“世界进入了新世纪,社会和职业对女性提出了新的要求。面对生活中无数的挑战,妇女应该挺身而出迎战。而这种迎战又必需具备健全而强有力的肌体。”她还认为:“真正的女性美,应该是结实、精干、肌肉健强,富有区别于男子的特有的线条美。这样的妇女,既不失女性的妩媚,又足以承受生活竞争的压力,担当起社会责任,这才是具有

时代特点的真正女性美。”

通过比萨里昂的话我们能认识到，健美才能使少女真正的美丽，才能把青春最大限度的拉长。你才能挽紧青春的胳膊，与青春同行。

3 保持青春活力的六大秘诀

许多女孩感慨“青春易逝”，确实你想留住青春，他也不想留住青春。这里介绍给你留住青春的六大秘诀，或许会对你有所帮助。

1 正确的呼吸方法。善于吸入氧气的女孩能保青春，不善于吸入氧气的，很快就会失去青春活力。

2 正确的步行姿势。双手摆动，用脚尖直线开步，能给予紧张肌肉以刺激，从而也刺激脑细胞，使你头脑、身体都年轻。

3 控制食盐量。吃盐过多，容易导致过早衰老，脸上多皱纹；容易使血压上升，引起脑血管脆弱。每天要摄食一些优质的蛋白质，特别是含有氨基酸较多的蛋白质。

4 吃点水果。苹果皮的内侧，含有能增强脑血管的钾，一般来说，苹果连皮吃较好。

5 喝一小杯葡萄酒。葡萄酒里含有促进生命体代谢、维持青春、保持健康的物质。

6 时刻保持精神上的悠闲感。身体做松弛动作，即促使全身活动。就寝前和洗浴时做做心脏松弛的呼吸，有助于保持青春。

4 少女巧妙使用魅力的方法

少女的风致嫣然才是最宝贵的资产。能够风致嫣然自有一种迷人的力量，一股魅力和魔力，它在少女身上是自然而发的，毫无半点矫饰，而在被吸引者方面，则会在不知不觉中神魂颠倒。

所以你得注意以下几种陡增魅力的方法：

你的声音——你的声音一定要温柔，那么，他将会喜欢聆听你的富于表情的声调，你要晓得温馨细语的价值，但是最重要的是，你要知道在什么时候不应该说话。

你的笑容——特别是你所具有的表现你自己的轻微的笑声。当你听到他说笑话时，把你的头摇动而发笑的美妙姿态；在一挤满了人的客厅里你的会心微笑，这些都能把他深深吸引住，而使他向你倾慕。

你的秀发——若你的秀发在柔和的微风中被吹得自由飘动，自然会吸引他要用手指轻抚你的云鬓，甚而那小部分被轻风吹得有些散乱的柔丝，都会那么可爱地引起他的迷醉。

你的鼻子——遇到愉快的事情时，你把鼻子轻皱一下的可爱动作，是很有吸引力的。

你的注意力——因为你是一个能够耐心地聆听别人讲话的女孩。当他说话时，你都感觉有趣味的留心听，这会使他觉得自己的重要。

你的服装——无论在什么场合，都要穿着适合你的服装，绝对不要穿奇装异服，或戴过分引人注意的装饰品，而使得他感觉难为情。

你的眼睛——眼睛是富有表情的，在愉快的时候它们闪亮灿烂，自然会传出只有他才懂得而有迷人魅力的讯息。

5 魅力少女的招术

爱美之心人皆有之。据美容专家调查，只有极少数(8%左右)少女的风采来自于天生丽质。而日常经常见到的那些漂亮少女，她们所以能给予别人美好印象，主要是后天的精心护理和良好心态的反应。她们保持魅力的招术有：

全力呵护肌肤

彻底卸妆法清洁是最基本的美肤守则。无论你选择哪一种方式，最重要的是确定脸上肌肤不再残留任何彩妆和污垢。如果你对传统的洗面方式极不耐烦，不妨试试卸妆和洗脸双效合一的洁肤化妆水。它只需要以化妆棉沾取适量化妆水抹涂整个脸部即可，勿须再用水冲洗。

果酸柔肤使用果酸保养品能温和去除肌肤老废角质，而且效果迅速，首次使用就能感到明显不同，可以此促进新陈代谢。

和防晒品交朋友养成出门就擦防晒品的习惯。冬季只需使用具防晒成斑的护肤品，而夏季则一定要挑选有防晒系数的产品以抵挡阳光。

玉颈的护理不容忽视颈部肌肤特别脆弱，若不悉心保养，非常容易出现老化的征兆。每日以滋养乳液向上划圆圈按摩，注意在穿低胸衣服时别忘了使用防晒品。

浴后保理热水浴后全身毛细孔会张开，特别容易吸收养分。此时使用保湿乳液最合适不过，能有效预防肌肤在冬季粗糙干裂的现象。

塑造纤纤玉手每日就寝前以护手霜滋润双手是最基本的护手方法。如果肌肤干燥得非常厉害，不妨厚厚敷一层滋养霜，然后再戴着手套睡觉，那么，第二天就会有大的收效了。

足下也生辉不知怎的，穿凉鞋的日子越来越长，从春夏一直到初秋，于是双足的美丽也越来越受重视。

呵护丝发

养成用护发素的习惯护发素能够提供发丝所需的养分，可使秀发看起来更光彩动人。假使你的头皮部分容易出油，可以只在发梢使用，同样有效。

当心头皮屑再时髦的发型也受不了头皮屑的破坏。头皮屑过多大多是因为睡眠不足造成的，除了调整生活习惯之外，使用温和的去头皮屑配方的美发用品，多吃绿色蔬菜和水果等碱性食物也有助益。

远离吹风机吹风机是摧残秀发的凶手，它会使发尾枯黄干涩，而且难以复原。如果想拥有闪亮动人的秀发，请和吹风机保持距离。

彩妆技巧

定时修剪双眉杂乱无章的双眉不仅不美丽，也会影响运气。美妙的弓形眉更有修正脸型的效果。不过，第一次修眉，最好请专业的美容师为你设计和操作。

魅力唇线笔唇线笔可以美化唇型，使唇膏更持久。选择更近肤色的唇线笔，搭配性强，永远不落伍哦！

善用彩色蜜粉单色蜜粉可以呈现干净的妆容，彩色蜜粉却能技巧地遮掩脸部瑕疵。例如睡眠不足造成的眼黛或黑眼圈。此外，粉红色蜜粉涂在腮部，可以改变面部气色。

美丽方寸指甲造型美丽、修剪整齐的指甲倍增纤纤玉指的魅力。中性色彩的

指甲油适合上班时擦用,想搭配流行装扮时,可以选用带点珍珠光泽的鲜艳色彩。

陷在香氛里使用香水是增加诱惑力的好方法。最好使用的沐浴乳、护体液、香粉都是同一香味系列的产品。别忘了备一小瓶香水带在身边,随时增强你的女人味道。

让心絮也飞扬

享受美容夜至少隔周选一个夜晚进行美容大扫除。待在家中放松所有压力,认真清洁。从去角质开始,至滋润保湿、敷面膜全套呵护;除了使自己美丽之外,也可增加自信心和生活情趣。

染发改变心情染发可以让你美丽,也能改变心情。咖啡色或偏红的暖色系较适合东方女孩,可使偏黄的肤色变得白皙;灰棕红色可使头发闪出红色光泽;而自然黑色或微蓝黑色则能让你的秀发更有乌黑感。

认识芳香疗法人的嗅觉远比你想像的丰富而神秘。香精油不仅能松懈繁重的工作压力,舒缓身心,且对增进脑力也很有益处。

6 为自己增添完美魅力

魅力十足的少女,所到之处定会汇集了众人羡慕的眼光。而那些朴素、平凡的少女却把魅力看做是一件奢侈品、一座不可逾越的高峰。其实不然,每个人多少都隐藏着一种独具的特色,只要你在仪态、服装、语言、举止等方面多下工夫,就能使“特色”成为增添“魅力”的积极因素。

独树一帜,切勿跟着潮流走

有些少女动不动就把“时代不同了”挂在嘴上,不论是穿着打扮还是言语行动,总是千方百计地把自己弄成一个“弄潮儿”,惟恐不如此,就跟不上时代。当然流行并非都是坏的。然而,少女的美德却是古今不变,没有所谓的流行不流行。有些东西不能追时尚、赶潮流,更不能随波逐流,要保持一些必备可贵的品质,这样的少女才能产生永久的魅力。

要表现出“穿着”的真正目的

时装界一会儿推出休闲系列,一会儿又推出牛仔系列,追求时髦的少女,也跟着换来换去,不论是否适合自己,只要是新潮便是好的。男孩讥讽这些穿着永远走在流行尖端的女孩说:“要是服装界流行全裸装,她们一定抢先跟进。”这话虽有一定的激进性,但也从一个侧面反映了女孩在“穿着”方面的一个误区。

其实,服装最主要的目的是实用与区别身份。夏天要穿浅色质薄的衣服,而冬天的服装则以保暖为主。男孩有男孩的服装,女孩有女孩的服装,老年人的衣服和年轻人的衣服又不一样。所以,你选择服装应以自然、生动、合体为第一要素,奇装异服不但耗费金钱,且易引起相反效果。

自然之中表现出协调

美是一个整体概念,正所谓“美在整体,美在协调”。如果搭配不协调、不合理就会显得不伦不类,甚至会引来他人的嘲笑与讥讽。比如穿着全套的牛仔装,却别着一枚贵重的胸针,或者穿着正式的礼服,却戴着一条牛仔项链。也许你觉得,这样的装饰能使自己显得特殊而与众不同,但是,往往也会因为这个小小的不同,而招来别人怪异及嘲笑的目光。

懂得打扮自己的少女,她的穿着一定是自然而协调。大到衣服色彩,小至装饰品搭配,使人一看就觉得漂亮而舒服。如果找不到搭配的合适饰物,那就宁可放弃,否则效果会适得其反的。

纯洁的打扮较耐人寻味

简单的白衬衫、绿裙子，看起来也许像高中女生的校服，但年轻女孩子穿了，仪态优美地走在街上，照样能吸引许多赞赏的目光。这样的少女，就是懂得了基本的穿衣哲学，没有任何装饰品，没有五彩缤纷的颜色，她本着“简单就是美”的原则照样发挥她的魅力。纯洁的打扮是持久的、耐看的，而浓妆艳抹却只能吸引人于一时。

别让衣服占太大的比例

你没有必要把大部分财力都投入到买衣服里面去，而忽略了生活上其他重要项目，如饮食等。

其实，食物和美容有很大的关系，若为了省钱，而吃些没有营养的食物，对于健康则有很大影响。身体不健康，脸色不好看，整天病恹恹的，即使穿上再漂亮的衣服又能美丽几分呢？

不要说“反正我不能……”

有些女孩子对自己缺乏信心，总认为别人比自己行，看到别的女孩学业上都搞得轰轰烈烈，自己只有在一旁叹气或自我安慰地说：“反正我做不到，我天生就笨。”

其实，这种观念错误之极，要知道，每一个人都有较强的一面及较弱的一面，不必羡慕别人的成就。也许你的性格不适合做一名学者或女企业家，但你也可能成为一名优秀的女秘书，或是理家能手，这也是值得骄傲的。

最怕的是还没有尝试，就说“反正我不能……”，那么，你只好一辈子缩在角落里，眼睁睁看着别人成功，自己却一事无成。从现在起，别再说“我不能……”，以后你会和别人一样好。

适当使用“感叹词”

“哦！好厉害呀！”“啊！酷死啦！！！”“真可怕！”这些都是一般女孩子说话时，常会冒出来的感叹词。当然这属于一种情感洋溢的表现，不过，若是听多了，会让人觉得厌烦，也显得说话的人太幼稚。说话语调平淡，不易引起对方的兴趣，若能添一些感叹词就能增加彼此之间谈话的气氛，但应适可而止。过多的感叹词，亦会抹煞了言语的重要性，使对方不能分辨你的意思。

像“冷呀”、“热呀”这些极平常的话，如果再说“好冷呀”、“好热呀”，似乎很无聊，动动脑筋，这时应深入思考一下，变换另一种说法，使之成为富有诗意的句子。

谈话时应考虑对方的立场

除非对方谈话的内容很令人感兴趣，否则一个人听人说话时，肉体上的忍耐力只能支持2分钟。超过这个时限，人就会表现出不耐烦，并希望对方赶快结束冗长的废话。

其实，2分钟是非常短暂的，不懂说话的技巧，就会使人觉得难受。当然，谈话的时候尽量忖度对方的心思，尽量谈与对方有关的内容，就能引起对方的兴趣，使谈话充满愉快轻松的气氛。快说完话时，不妨加一句“你觉得如何呢？”表示很尊重对方的意见。当然，你选择的话题，最好是偏向于轻松愉快的。

说话要清晰明畅，不要太快

要掌握说话的语速，即说话不要太快，太快会降低说话者的可信度。说话是一门艺术，不但要让人听懂，还要让人听得舒服、轻松。所以，你要经常练习口唇开启、咬合的正确，吐字的清晰、明畅。嗓音不可太高，速度不要太快，最好再加点表情就更完美了。

多结交好朋友

交朋友是生活中的大事，一个没有任何朋友的人是不会快乐的。但在交朋友之前，要先观察这个人的品德如何，对这个人有个大体的把握，否则结交朋友可能使你跟着学坏，千万要谨慎。同性的朋友像一面镜子，如果她的仪态、穿着等比你强，你便可以向她学习，吸收她的好处。结交异性朋友，可以从他们身上得到许多新知识。如果一个女孩子并不杜绝和异性交朋友，并且有几个要好的男朋友的话，她便不会觉得男人是怪物。

经常变换生活方式

上学、做作业是所有校园女孩生活的基本模式，是不是这种生活方式太过于单调了呢？

周末可是属于你自己的，得好好利用它。趁着这宝贵的两天，做一些有趣，并且是新奇的事。有的女孩因为平常起得太早，周末的早晨干脆来个蒙头大睡，那多可惜呀！起个大早，约几个朋友，到郊外去爬山，不是很惬意吗？也可以利用星期天，到敬老院去，探视那些年迈的孤身老人，和他们谈一谈，从那里，你也可以领悟到一些人生的意义。在这个世界上，到处都有值得你去探讨的地方，你将会发觉人生是很美丽、很有意义的。

展露你的微笑

要使自己能经常地展露微笑，保持心情愉快是最好的方法。对你的同学、朋友乃至不相识的人，最好展露发自内心的微笑，但勿过火。微笑是最好的妙方，它能解除人与人之间的误会，化戾气而致祥和。

不要盲从，自己要有主见

有相当一部分少女缺乏自信，独立性差，遇事总受他人支配，但事后却禁不住后悔不已。当然，有时确实需要接受别人的建议，但是自己是当事人，事情的后果要自己承担，所以不论是好是坏，最重要的还是自己要有主见。例如：在饭店吃饭，手上拿着菜单，却无法决定吃什么，看别人点什么，自己也依样画葫芦。殊不知各人有各人的口味，何不把饭店当做一座大森林，菜单当做地图，拿出勇气来征服森林，你就能逐渐熟悉，且享受到在饭店吃饭的乐趣。

表现你十足的“女孩味”

“女孩味”十足的女孩特别容易获得青睐。女孩就要有女孩的风味、女孩的颜色。女孩之所以与男孩不同，就在于女孩特有的柔与媚，这也是女孩们梦寐以求的。在你的身上，随时可以找到这些，这也是女孩本身的魅力。不管你如何打扮、装饰，一定要注意不要遮盖女孩特有的美质，并且尽量让它们自然而完全地流露在你一举手一投足之间。

7 培养少女的风度美

我们人人所追求的就是真、善、美，少女的美不外乎外在美与风度美。

培养少女风度美应该从下面几方面着手：

待人要诚恳大方

无论何时何地，以及对方是何人，你表现态度时，不可过分冷淡，显出骄矜的表情。若是这样，别人对你就会“敬而远之”。但亦不可过分热情，若是太过于热情，会显得举止粗俗、放荡无忌，使人瞧不起。你应该表现得落落大方，温文尔雅，合乎中庸之道，别人才会“敬而悦之”！

举止要微显娇羞

这种娇羞的动作，对少女来说，真是平添了不少的风韵，但你千万不可故意做作，或羞得在人前抬不起头来、说不出话来，甚至举止丧失常态，如此做法，反而失去了你的所有风度了。

走路要从容恬静

在走路时，要抬头正视，脚步正直，落落大方；不可低头看脚，垂头丧气，显得消沉，没有精神。至于走路的速度快慢，也要特别注意，若是太快或太慢，就会显得不自然，应该文雅恬静，才是好风度。

穿着要符合时宜

你在着衣佩饰时，要随季节和气候穿着，才会显得雍容娴雅，大方可敬，不可违时，或奇装异服，以免显出堕落的表征，给别人一种不好的印象，或诱惑歹徒而生邪恶念头。只要服饰端庄，整齐清洁，挺括大方，合乎身材，别人望之有股清新之感就可以了。

谈话要平静温柔

与人谈话的时候，不可高谈阔论，语惊四座，或固执己见。与别人说话时，一旦别人插嘴，你就争得面红耳赤，这是最惹人讨厌的。在公众面前，一言之失，就会被人讥笑，有损自己尊严，所以必须注意检点，保持风度，以显美感。

感情要务求平静

因为感情可动可静，不可动辄生怒，暴跳如雷，惹人反感。更不可喜怒无常，忽笑忽哭，有失常态。与在场的人应一视同仁，不可对某人特别发生好感，表现格外亲热；对某人特别冷淡，显出不睬态度，虽然心中已有所属，但表情切忌过分明显，以免失去你的良好风度。

要尽量适应环境

你无论到何地方，遇何种环境，当有诸多不合自己的心意之事，但切忌怨这怨那，坐立不安，唉声叹气，偏激独特。必须尽量抑制心情，并以温和喜悦的表现适应环境，博得在场人对你的尊重。

行动要落落大方

少女在别人面前，切忌卖弄风情，搔首弄姿，摇头摆臀，打诨依偎，这都是惹人作呕的表现。你若想表现这些动作时，首先要认清环境，对象是何人，是何时何地，是否适宜等，皆应兼顾，绝对不可滥用，以免得到反作用。

要拒绝大献殷勤

有些少女对物欲不能克制，接受男孩的殷勤，就容易使他成为你的入幕之宾了，日久天长，由小而大，由远而近，慢慢地他就把你引入物欲之途，日后你想摆脱，也就要多费心机了。你若能保持大方文雅的风度，男孩们的这种伎俩也就无法施展了。

要显出和气温存

处人之道，也就是仪态庄重。并不是说你对每个人都必须亲热无比，主要是你必须大方而不浪漫，使别人和你在一起时都能感到快乐，一点也没有轻视你的举动和歪念头，这样你就以你的良好风度使他们不得不尊敬、欣赏、喜欢你了。

8 少女爱美的十大禁忌

不少女孩由于爱美不当造成一些不必要的损害，以下是对爱美女孩的一些忠告。

1 不宜修饰眼睛。少女的眉毛尚未完全生长发育齐全，这时拔眉和描眉等

于除掉眼眸屏障，使尘埃、细菌无遮拦地直落眼眶，易患眼病。

2 不宜扎耳坠。少女的耳朵娇嫩，这时扎耳戴坠可造成人为的耳外伤，还有引起细菌进入身体造成感染化脓或引起破伤风的危险。

3 不宜浓妆艳抹。人体全身皮肤共有汗孔 2000 万个以上，每天由汗孔排泄大约 1—5 万粒体内废物，化妆会直接堵塞这些废物排泄通道，使皮肤不能正常呼吸。

4 不宜束胸。束胸会影响肋骨、胸骨和膈肌的运动，影响正常呼吸和胸部的正常发育。

5 不宜不戴胸罩。有的少女乳房已经发育很大，仍不戴胸罩，时间长了，乳房就容易松弛下垂，妨碍乳腺内正常的血液循环，造成部分的血液瘀滞，引起乳房疾病。

6 不宜用激素促使乳房发育。有的少女嫌乳房小，而服用雌激素促使乳房发育，暂时虽有明显收效，但时间一长，会使乳腺、阴道、宫颈、子宫体、卵巢患癌症的可能性大幅度增加。

7 不宜长期使用健美丰乳膏。长期使用这类物品可引起月经不调、色素沉着、皮肤萎缩变薄等。

8 不宜穿高弹裤。高弹裤紧裹裆、臀和大腿，通透性差，影响血液和淋巴循环，妨碍关节伸屈和身体正常发育，且极易造成少女外阴炎，出现外阴瘙痒、疼痛、红肿，因搔抓可使阴部表皮呈弥漫性溃疡，排尿后痛痒更甚。腹股沟淋巴结因感染而肿大、疼痛。

9 不宜穿尖头高跟鞋。少女脚趾软嫩，长期穿尖头高跟鞋，不仅挤压摩擦脚趾，还会引起多种脚病。

10 不宜长期用一侧牙齿咀嚼食物。日久容易造成一侧牙齿劳损，面部发育不对称，影响颧面美观。

9 美貌≠全部

漂亮的女孩常常在众多的场合享受到比一般人更多的恭维和帮助。不过，漂亮女孩脚下并不就是一条铺满鲜花的坦途，历史上、现实中有多少有着沉鱼落雁、闭月羞花之貌的女孩已上演了或正在上演着一幕幕的人生悲剧。可这些悲剧产生的原因则常常是与漂亮女孩的人生态度、处世方式密切相关的。因此，漂亮女孩要想使自己的人生更亮丽、更充实、更有意义，就必须在做人、处世上下一番功夫。以下几种处世方法可供女孩们参考：

1 美貌非才能，不可因此而骄傲。如果由于美貌而产生傲气，自以为鹤立鸡群，眼睛向上，目中无人，冷若冰霜，那么你必将缺少朋友，处于孤立状态。只有尊敬他人，谦和大度，诚恳待人，才可赢得人们的真情与敬重。

2 美貌非筹码，不可做交易。某女大学生因貌美被一外国留学生看中。她为了达到出国的目的而欣然投入其怀抱，出国后才知这个老外已有一妻一妾，悔之已晚。由此可见，女孩如果把漂亮当做一笔财富并以此作为筹码，换取权势、金钱、富贵等，这无异于与魔鬼立约，拿自己的人生作赌注。

3 美貌非招牌，不可乱招摇。漂亮的女孩举止更应庄重沉稳、温和娴静，一切庸俗轻浮的轻佻之举都是不可取的。美好比宝石，在朴素背景的衬托下反而更显其美丽。在打扮中如果追求艳丽华贵、盲目攀比，只能给人以庸俗浅薄之感。

4 美貌非万能，不可失自我。漂亮的女孩总是特别受人宠爱，恭维之声常

不绝于耳，献殷勤的大有人在。这时，更要头脑清醒，不要发热。如果在一片赞美声中失去了自我，结果捧得越高，摔得越惨。

5 美貌非野花，不可任人随意来摘或粗暴地践踏。漂亮的女孩追求者不乏其人，这时的女孩需要练就火眼金睛，分辨出哪些是真挚的赞颂、关怀、友善之情，哪些是贪婪、猥琐、下流的情欲，从而区分君子与小人，确定交友范围。

6 美貌非久存，重德重才美丽方能永不衰退。美貌难以长久，正像早晨的露珠瞬间就会消失。如果过于注重美貌而放弃对其他诸如美德、知识的追求，这就是本末倒置了。只有美的外形与德才相冶炼，才能铸成精美的、永具魅力的雕像。

10 表情美的自然流露

表情美是人的仪表的动态表征，它是静态表征的情感活化。少女的表情主要包括眼睛表情美、脸部表情美和手势表现美。

眼睛表情美

眼睛是心灵的窗户。最会“说话”的器官莫过于眼睛。现实生活中少女几乎无时不在用眼睛传达自己的思想感情。那么，眼睛的表情怎样才美呢？

灵活灵活是思维敏捷的反应，是青春活力的表现，是生命力的象征。在灵活的眼睛里，可以看到生命力的节奏，人的一种流动的美感。从美感的外部表现看，灵活的眼睛具有美的节奏感。这包括眼睛的转动范围和转动频率。

明亮包括眼睛的明流性和光亮度。明流性是指眼睛的明亮与清流。孩子们的眼睛就像一湾清水、清澈见底，没有掩盖，没有伪装，没有愁云，没有迷惘，真可使人一览无遗。所以，明流的眼睛是童贞的表现，它给人一种清晰的美感。清晰，可窥见纯洁，可窥见雅美，可感到脱去一切物质负累的轻松，可感到勃勃跳动着的生命。

少女要获得眼睛的表情，注意不要斜视、俯视、蔑视、久视等体现轻蔑、傲慢、不屑一顾、轻浮等不礼貌的眼语。要达到这一点，除了表情的技巧外，加强文化、品德修养是更为重要的。

脸部表情美

脸能“说话”，人的喜怒哀乐都可以从脸上看得出来。太“硬”或太“软”，板起面孔的笑，都会使人感到不舒服，这就是脸部表情的度。脸部的软硬应适宜为度，体现和谐为美的原则。具体说来就是：

自然明朗不要做作，不要在脸上堆砌表情，不要夸饰，要给人以自然和明朗的感觉。

轻松柔和轻松柔和始终能给人一种美的感觉。但对长、方脸的少女来说，要注意多一些微笑，因为微笑可使面部肌肉出现某种曲线，脸上过多的直线，起到软化脸型的作用，让人看起来轻松柔和，感到温暖舒服。

大方宁静不要人为地去追求表情，不要作大幅度的夸张和娇滴滴的伪装。你的表情与打扮一样，要求其大方宁静，以得体为美。

手势表现美

人们在谈话时常用手势来表达感情。它是一种无声的语言，使用得当，会丰富人的表情。那么，怎样的手势才美呢？

简洁明确简洁是表现的最好方式。手势宜少不宜多，而且要与人的语言相辉映。切不可过多使用手势，甚至手舞足蹈，更不要使用让人无法理解的手势。

大小适度除非演讲等表演场合，手语的活动限度要大小适度。太大，会给人做作的感觉；太小，又显得猥琐。所谓落落大方，从手势的角度看，就是大小适度。因此，手势的大小并不绝对与决心、力量成正比。

静动结合如果没有必要，不要使用手势。静态的手势，这是不雅观的，如你与人交谈时，老是无意识地搓手，会令对方感到不安。手势的美就在静动有序，静中有动，只有静动的交替恰当才给人美感。

自然亲切

自然要如行云流水，明丽天成。不要刻意模仿别人的动作，一个人的手势是表情美的有机组成部分，对某人是美的，硬移到他人身上就不一定美。相反，有时恰恰破坏了自身的和谐，从而肢解完整的形象。手势的亲切感往往取决于时间与线条。稍稍慢一些的手势会使人感到亲切，手势的轨迹是曲线的就会使人感到软一些，亲切一些。手势只有自然亲切，才会给人和蔼可亲的美感。

此外，得体的手势要看具体的场合和对象。不同的交往对象和场合，如长者、异性、婚丧场合等，要讲究不同的手势速度、范围和轨迹。

11 体现清清纯纯的秀色美

一个女孩的面部长相和表情十分重要，这是女孩美丽的集中表现，也是目光聚集的焦点，因此，有一张娇好秀丽的脸，就是女孩的招牌。女孩要注意保护脸蛋，争取面部健美。

按摩是面部健美的一个很显效的方法，能使皮肤温度升高，血液畅通，代谢旺盛，从而延缓衰老过程，其方法如下：

轻压

用手掌或手指的掌面，在皮肤上轻压，着力的皮肤表面不要移动。一般在开始和最后一遍时使用此法，可增强皮肤的弹性。

轻捏

拇指及食指成夹式，顺肌肉方向或自上而下地轻捏。此法适用于干性皮肤的女孩，可增强血液循环，使皮肤腺分泌旺盛。

轻敲

用中指在肌肉上拍击，使局部血液循环增加，或并拢手指头，做短而有节奏的轻敲，自上而下或自左至右，轻敲面部，可增加肌肉的弹性，减少面部皱纹。

紧压

用两手掌在前额及下巴处紧压，再在两颊紧压，增加局部的血液循环，增强皮肤弹性。

按摩

用一手的中指及食指向外摊开部分皮肤，用另一手的食指在皱纹上轻压、按摩，使之展平。此法适用于已生皱纹处。

皮肤无皱纹，只用轻抚法即可；如有缺陷，则可用轻抚法按摩一遍后再加入其他方法，最后用轻抚法进行一次。按摩手法最好与皮肤血管走向一致才能促进血液循环。

按摩时间一般为每次 10～15 分钟，每天 2～3 次，最好在洗脸后进行。

皮肤有外伤、感染时，不要进行按摩，以防感染扩散。

12 让微笑的形象更加美丽

一个少女如果脸上经常挂着微笑，不但可以给你带来友谊，而且还可以给你带来形象美。

我的好朋友薇薇腹部发现肿块，必须动手术。手术前我去看她，将一束鲜花放在她的床头柜上。薇薇眼泪汪汪，神情沮丧。她以为自己得了癌症，医生也并不排斥这种可能。我安慰了她半天。离别时，我走到病房门口，转过身来挥手再见，同时给了她一个明朗的微笑。后来医生为她摘除了良性肿瘤，恢复了原来那个白白胖胖的薇薇。她对我说：“兰兰，真要感谢你那个微笑。你的微笑是那么灿烂，使我觉得我绝对不会是不治之症。我记住你的话：只要配合医生治疗，有信心、有意志，我一定会好起来。”啊，是微笑，给了朋友战胜病魔的信念。微笑是获得友谊最简便的方法。

微笑是生活的本能，既不需要下苦功去学习，也不需要花钱去购买，既不会因过多给予而损失，也不会因过分吝啬而积累。发自内心的微笑，是春风，是阳光，是鲜花，是蜂蜜。我想，如果人人都在微笑，那么这个世界一定充满温馨，充满爱意。

脸上时刻挂着微笑，不但让人感到亲切，而且给你本人带来美感。试想，当你看到一张冰冷的脸和一张带着微笑的脸，哪一张更美？所以，微笑吧，少女，它能给你的形象带来无比的美感和风韵。

第二章倩影的舞台

1 少女形体美的基本标准

健美，首先要健康。健康即发育正常，功能良好，身体强壮结实，精力充沛饱满。同时还要美观，即身体外型协调、匀称。也就是说，现代少女体型美是以“健美匀称”为标准，这种标准主要表现在三个方面：

第一是骨骼。骨骼的组合构成了人体的大致关系，是人体美的基础。匀称、适度的骨骼应是：站立时头、颈、躯干和脚的纵轴在一条垂线上；肩稍宽、腰椎、臂骨、腿骨发育良好而无畸型；头、躯干、四肢的比例以及头、颈、胸的联结适度。上下身比例符合“黄金分割定律”，即以肚脐为界，上身与下身之比为5：8。如果身高160厘米，体重和其他各部位较理想的标准是：体重50公斤左右，肩宽36~38厘米、胸围84~86厘米，腰围60~62厘米，臀围86~88厘米。

第二是肌肉。肌肉美表现在富有弹性和显示出人体形态的强健协调。过胖、过瘦、臃肿松软，或肩、臂、胸部细小无力，以及由于某种原因，造成身体某部分肌肉过于细弱或过于发达，都不能称肌肉美。

第三是肤色。肤色能反映人的精神面貌，与人的气质有较多的联系。我国肤色美的标准一般是红润而有光泽。