

名家推荐学生必读丛书

指导学生身心健康发展故事集

潇洒四季满年华 (2版)

冯志远 主编

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

潇洒四季满年华(2版)

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
潇洒四季满年华
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。

目录

第一章人生的起点.....	1
1 少女涉世忠告	1
2 网络沟通的规则	2
3 少女魅力的社交礼节体现	3
4 女孩要注意自己的言行举止	4
5 女孩交际艺术	4
6 与男孩交往的方法	5
7 与男教师相处的艺术	7
8 特殊场合的礼仪	8
9 常见交际赠言方式	9
10 赢得友谊的十要十戒	10
第二章成长的驿站.....	11
1 情感萌动的秘密	11
2 少女相思的似豆芳心	12
3 对待“一见钟情”的方法	12
4 少女的恋爱小语揭秘	13
5 恋爱特别物语	15
6 心灵 2582582597758	16
7 挡不住的 QQ	20
8 少女恋爱的紧箍咒	22
9 别玩爱情游戏	23
10 初恋红灯区	25
第三章雨季的秘密.....	27
1 女孩进入青春期的明显变化	27
2 少女出现第二性征的特点	28
3 处女膜不神秘	30
4 经期不要游泳	31
5 月经周期的规律性	31
6 月经期可以上体育课	32
7 痛经要注意的主要问题	32
8 女生饮食营养标准	33
9 少女不宜多吃零食	33
10 少女应防“减肥综合症”	34
第四章少女的潇洒.....	35
1 女生周末愉快的四大方法	35
2 让花儿点缀深闺	35
3 自己缝个休闲手提袋	36
4 剪出自己的倩影	36
5 感受女红的情趣	37
6 领略假期旅游的美好情韵	37

7 假日蹦迪时尚去处	38
8 新潮的网上娱乐	39
9 网恋结局大比拼	40
10 聊聊咖啡情事	41
第五章青春的呵护.....	43
1 让生命之花永不凋谢	43
2 少女要捍卫自己的尊严	43
3 美少女自卫术	44
4 少女单身外出的防范	45
5 少女舞会的自卫	46
6 避免性侵害	46
7 怎样对待性骚扰	47
8 网上识狼术	48
9 警惕情感“杀手”	50

第一章人生的起点

1 少女涉世忠告

一个非常有爱心的作家，曾忠告少女做人要懂得最基本的原则，这些原则是：要十分珍视你的童贞

少女千万不要因为读了某些文字，便以为自己尚未解除童贞是落伍、保守、不懂得享受生活或丧失了个人自由。要把童贞郑重地奉献给真正的爱情与健康的欲望；千万不要为了“开放”而“开放”，糊里糊涂地在某一刻丧失了你的童贞。须知你的生命只有一次，你的童贞一旦丧失，便不可能有第二个“初夜”。在感情之事上的开放与自由，不但要摆脱长辈“老朽”的“陈规陋习”，而且也要摆脱“新俏”的“时尚指引”。但你不该那样，应该完全听命于你独特而真实的感受以及发自灵魂深处的愿望。

在感情观念、行为上，要有一道底线

为金钱，为虚荣以及任何掺有欺骗成分的感情行为，都是不道德的，对此，你内心应有羞耻感。乱伦的感情行为至少是不正当的、病态的。多人乱交的感情行为至少是丑恶的、变态的。同性恋如果是由于自愿，那是仅关乎他们(或她们)双方的私事，可对之持宽容态度；但把同性恋视为一种时髦，似乎不尝试一下就不算“新”的“人”，则是糊涂想法。一句话：不要随便和人上床——这个原则于大多数少女而言，都是至理名言。

绝对不能吸毒

即使是大麻那种所谓比较“轻微”的毒品，也千万不能“尝尝”。吸毒不仅可耻、可鄙，而且是犯罪。你问：有的人吸毒后戒了毒，显示出才华、得到社会承认，为什么我就不能也把吸毒当作一种生命体验，一种艺术创作的“原始积累”？“有的人”的那个情况我不清楚，但你一定不能有这样的想法。我倒知道，有的毒贩子自己并不吸毒，至少并不真的吸毒总之，少女不要沾毒。

读书不能轻信别人

不要轻易相信所谓批评家的言论(无论推荐还是“酷评”)，不是他们这些人没水平，而是他们往往并没有读那些书，至少是没有细读，更别说读过两遍以上。这也不能全怪他们，他们也要生存，写那些文字是他们的生存方式，而他们的生存方式并不能由他们自主设定，往往书商、传媒、作者逼得很紧，而书商、传媒、作者也都大体是些好人，是市场把他们逼得必须“短、平、快”地把“批评”抛向消费者，否则就“错过商机”。因此，我建议，你要多听书友们的口碑，书友说某书不错，起码是他真的读了，那读后感就很值得参考。当然，人家觉得好的，你读了也可能仍觉不好。

在多元文化格局里寻找自己的空间

人家说你“怎么还在读《简·爱》？”你何必惭愧？你说自己“怎么就是喜欢不起张爱玲呢？”仿佛做错了什么事，这算什么错失呢？不要为赢得别人夸你“有品位”而去读某些书。不要因为怕别人讥讽你“没赶上趟”而放弃去读某些书。真正的品位是超脱于他人的眼光褒贬，在多元的文化格局里找到自己钟情的精神空间。

不必为审美指向而大惊小怪

不要为同一张报纸上,或同一个电视台所出现的,不同文章与节目之间,“正文”与广告之间,那些互相抵触的价值观念、审美指向而大惊小怪,尤其不必茫然失措。其实这也许正证明着时代的脚步在一左一右地迈进。把它当作好事,起码是趣事。你不是因此有了更多的选择,引发出了更深长的思考吗?

2 网络沟通的规则

现在的社会是信息社会,而谈到信息就必然离不开网络。现代女孩都曾使用过国际互联网或者发送过电子邮件,但是并不是所有人都能很好地掌握网络沟通的技巧。

注意维护网络安全

维护网络安全是每个网络用户的责任。如果发现有人入侵网络,或破坏他人使用安全,要及时报告网络管理员。不要认为事不关己,高高挂起。你也许会成为入侵者袭击对象。

网络沟通方式,除了电子邮件,还有其他一些方式。其中之一是电子论坛。在电子论坛中,聚集着一群有相同兴趣的人。大家可以相互讨论,交流观点,寻求帮助。电子论坛其实就是这样一组人的地址清单。如果一个人加大了某一电子论坛,该论坛所有成员讨论的信息都会转到这个人的电子信箱中,他的观点也会通过论坛转到其他成员的电子信箱。

电子公告牌是电子论坛的扩大化,电子公告牌能将电子论坛的用户数增加到成百上千。国际互联网上的电子公告牌允许任何人张贴自己的观点,且长短不受限制。对某个电子公告牌内容感兴趣的其他用户也可以同时张贴上自己的观点。这样,就会形成对某一问题的热烈讨论。如果某公司开发了某种新产品,也可以登上电子公告牌,起到免费宣传的作用。

网络同时提供一种交谈(talk)的服务,当你键入另一用户的网络地址后,交谈服务就可以在你和该用户之间展开。你一边打字,电脑就同时把你输入的信息传给对方,有时候,你修改错误的情况也会给传过去。同时,在你的电脑上也会同时传过来对方输入的内容,即双方的电脑屏幕都是一半操纵在自己手里,一半留给了对方。

如果希望有更多人同时交谈,请进闲聊室。闲聊室使用是一种 IRC 交替闲聊系统。进入 IRC 后,可以申请一个自己的称号,然后就可以加入大家的闲聊中了,你会收到其他 IRC 用户输入的每一行文字,同时,系统也会将你的发言传达给其他所有人。

进行网络沟通必须尊重他人

这是任何社会性活动都必须遵守的规则。在网络上尊重他人表现了自己的良好修养,同时,也只有这样才能赢得他人对自己的尊重。网络是人们美好的家园。人们都希望在网络上找到真诚、美好和友情,而不希望在网络上发现暴力、色情和罪恶。尊重别人,还体现在不破坏网络,危害别人的使用。任何一种电脑犯罪都是可耻的,并将受到法律的制裁。制造病毒,即使是良性的电脑病毒,也为正义人士所不齿。

使用电子邮件的规则

为了便于收信人观看,书写电子邮件时,不应频繁使用大写字母,偶尔个别词使用大写可以表达自己的强烈感情。

书写电子邮件内容要适当，不要因为一时头脑冲动而写下不该写的东西，譬如对别人的人身威胁。电子邮件有地址可查，这样做也会给自己带来很多麻烦。电子邮件措词应非常注意，因为很多口头语听起来很自然，但写成书面语言就不礼貌了。

阅读电子邮件要保持正常的心态，对别人不大礼貌或看似冒犯的语言不要太过敏感。其实可能对方是无意的，甚至对方根本就不认识你。

对某些讨论的问题不要嘲笑别人认识浅薄，或许对方对这个问题的研究仅仅是个新人，要知道任何人都会经历这一过程。

3 少女魅力的社交礼节体现

现今社会，少女参加社交活动越来越多，越来越频繁了。少女懂得社交礼节，时时处处彬彬有礼才有魅力。以下介绍几种社交礼节，供参考：

装饰

再漂亮的服饰只能打扮外表，并不能表现内在的品格。装饰漂亮，而言行粗俗的人，绝不会给人以美感。虽然服饰朴素，但有愉快心情和活泼的话语，也许更会受人欢迎。

神情

社交场合，如果不考虑别人的喜怒哀乐，而随意表露与别人意愿相悖的神情，那就会招人讨厌。耻笑别人的不幸，为一点小事就板面孔，冷眼看人，没有比这些更会使人不愉快的了。爱人如己，不分贵贱相待，会获得大家青睐。

姿态

走路时背部要挺直，脚步要轻快，举止稳重，显示出少女的气质。不妨时常问问朋友：“我走路姿态好看吗？”按照朋友的指点改正自己的缺陷，自然就会有走路的最好姿态。

坐在椅子上，不要把两条腿大幅度分开，最好使双脚整齐地倾斜或拢合。翘二郎腿难看，一只腿搁在另一只腿上抖动，更欠稳重。坐在沙发上，以自然、舒展为好。夏天穿短裙，侧坐比正坐优美，但在答话时必须正坐，不可把两腿向外伸展。

同伴相遇，可以举手招呼或微笑示意。与对方握手时，必须注视对方的眼睛。握手的力量是随着情绪而改变的，力量的大小，很容易体现一个人对友谊的态度。

交际

笑脸待人，是亲切、敬重人的表现。带着笑脸向人打招呼的女孩子，其笑脸必定会使对方感到很舒服，也必定会给对方留下美好印象。该说就说，该笑就笑，不做作，不虚伪，就不会给人以死气沉沉、性格孤僻的感觉了。群体交谈时，要主动介入，不耐烦或显出不屑的神态，很容易破坏大家愉快的气氛。与男性交往，心地要坦荡，不要过分地区别他是男，我是女。当别人有困难或遇到意外事故时，要真诚地安慰，友善地帮助。给需要帮助的人以帮助，而不张扬“我帮助过他”，这是做人的基本原则。

交谈

交谈，也有礼节。说他人坏话，夸自己长处，自以为百事通，诸如这些，都违反了交谈礼节。谈吐之间若是被人感到厌烦时，就应该即刻反省自己的缺点，因为长舌妇的坏习惯是大家最讨厌的。不谈别人缺点，只夸别人长处，讲到自己时谦虚些，这样就不会失去自己的优秀品格。三人以上交谈时，不要只做默默微

笑的听众，要勇于参加议论，才能显示自己的魅力。一个幽默的少女，比一个严肃的少女要来得可近、可亲。谈吐幽默的人，能给人带来欢快，使人忘却忧愁。对他人身上的缺点不要开玩笑，这很容易伤人家的自尊心。无意中说出了不礼貌的话，必须马上向对方道歉，说句“对不起，请原谅”。

受礼

别人送你礼物，最好不要马上打开看。如已经打开礼物盒，看到自己不喜欢的礼品，千万不能说“我不喜欢”，更不能喋喋不休地唠叨，这会有负送礼人的美意，应说声“谢谢，我要好好珍惜”才对。

4 女孩要注意自己的言行举止

女孩，请注意你的举止，否则可能会不受人喜欢哦：

握臂膀

这些人以为此种动作是表示亲密，其实在端庄的人看来，这是一种稳重的表现，且会使人因你的一握臂膀突起惊奇的敏感，影响对你所说的事，从而产生了怀疑心理。

抓头发

这是一种彷徨无措、不知可否的表现，如果你用这种姿态待人，会使人不愉快。

咬指甲

这是一种紧张、自惭、深思的表现，是女孩们常患的毛病，这令人认为你的心神不专。

做鬼脸

如果不是游戏，千万不可随便做鬼脸，因为这是不尊敬他人的表现。

摇动脚

这是一种不安而轻浮的表现，但其中却带有点考虑和高傲的神态，在和朋友交谈中是极应注意不可这样做。

抚下巴

本来这是一种老成持重的表现，其中却带有点考虑和高傲的神态，在和朋友交谈中是极应避免的。

手掩嘴

通常患肺病的人，倒可以这样做，但千万不可有这种举动，因它是一种说话太不能保守秘密或难为情的表示，将使人感觉你这是一种欠缺自然、安定和悠闲的病态。

上面这几种，是少女们常犯的小错误，也许你已习惯了而不觉得，其实却是社交上应纠正的行为。如果注意改正，你的一举一动，自然就会显得优美了。

5 女孩交际艺术

一个女孩性格活泼，热情大方，她常与男孩们说说笑笑、聊天、外出游玩极是随便自然，又宽以待人，乐于助人，受到大家的称赞。可没多久，突然有几位男孩向她求爱，而且不知怎么被班里的同学知道了，弄得满城风雨流言四起。面对这些，天真善良的她迷惘了——我根本没有谈朋友的打算，也没向他们表示爱

心呀！事情为什么会成这样呢？

是啊，女孩的言行怎么会被几位男孩误解呢？她应该怎么办呢？这就是女孩们的交友艺术问题。

首先要敢于面对现实，以柔显刚。对那几位男孩，不要躲避。从心理角度说，多数人有很强的逆反心理——越是得不到的东西，越觉得有味，越想成功。特别是男孩，争胜心更强，追求一个女孩时，大有穷追不舍、滴水穿石之志。对此，你不妨找个机会，开诚布公地向他们表明自己拒绝的理由或苦衷，希望他们谅解，并渴望能友好相处。在这样的表白下，疯狂的追求者们会产生悔过感，一般会面对现实的。但谈话时，要注意以下几点：

1 表态坚定，不可说一些似是而非的话，如“让我再考虑考虑”，“我暂时不想谈”，这样会给多情的男孩留下一线希望。要知道，略有一点幻想，有的男孩都会不死心的，直碰得头破血流方才画上一个句号。

2 对这几个男孩要一视同仁，不可薄此厚彼，否则会引起纠纷。

3 语言要真诚温和，尽可能面带微笑。这样用你柔和言行，表达你刚毅决心，效果更佳。

其次适可而止，把握尺度。朋友毕竟不是恋人，与朋友交往言谈举止要有分寸。在正常的人际交往中，关心别人、互相帮助、温柔大方是女孩们美丽温柔的体现，但不要有过分亲昵的表示（不论有意或无意）。如甜蜜的话语，多情的眼神，超乎寻常的热情等。另一方面，对男孩们的亲昵举止要明确表态，及时制止，不要拖泥带水。这样有柔有刚，刚柔相济，防患于未然。

最后，可让女友“插足”，使男孩望而却步。在工作学习中，最好与一、两个女孩结为同伴，相互谈心，相互照应。这样不给“疯狂”的男孩们可乘的机会，有别人在场，他们敢找麻烦吗？这样以内蕴的“柔”的形式，表达“刚”的内涵。

总之，女孩处世交友妙方多样，刚柔相济之法是其中重要的一种。风华正茂的小姐妹们，当你们受“爱情攻击”而又不想过早涉入“爱河”时，请灵活运用你们的“刚”与“柔”，用你们“柔”的心灵、“柔”的微笑、“柔”的语言，和你们“刚”的自主意识、适时的“刚”的态度，使你的举止“柔”中有“刚”，“刚”中融“柔”。这样，既不伤害你与男孩之间的友情，又能使友谊长驻，更会使你魅力无穷。

6 与男孩交往的方法

绝大多数的少女都有被男孩赞美的时候，有的女孩因飘飘然而忘乎所以，结果给不怀好心的人以可乘之机；有的则不知所措把美好的机会错过了。那么你该怎么做呢？

被赞美时要有自知之明

你作为女孩，当然爱漂亮，更喜爱听到男孩说自己漂亮。但男孩的恭维话中，有真有假，水分太大。为了讨你的欢心，男孩耍嘴皮子而已，并没当真。因此，当男孩称赞你美丽、贤淑、温柔、聪明、可爱的时候，千万别沾沾自喜，多一点自知之明。早上对镜自照，看清楚自己哪里漂亮，哪里可爱；晚间垫高枕头，想清楚自己何处温柔，何处贤淑，心中有个大致谱。这样，男孩赞美时，便知有多少真诚，几分虚伪，自己又能接受几成。男孩说到了点子上，不妨回报甜甜一笑，道一声谢谢；对方无中生有的恭维，可以爱理不理，给他一点难堪。不能单凭别人的赞美来肯定自己的价值，以为自己没有缺点。

小心施恩者的醉翁之意

在传统社会中，女子委身于恩人的事屡见不鲜。有些弱女子，多半无依无靠，甚至解决不了温饱，或者家有变故，需要有权有势者关照。恰好这时，来了一个救世主，帮弱女子渡过难关，让弱女子感激不已。但弱女子无以回报，只好委身相许，也不管有没有爱情。现今社会，受到良好教育的女孩，当然不应该重演历史的悲剧。若男孩对你有恩，表示感谢是应该的，无以回报时也不能以自身相许，因为爱情与感恩心理毕竟不是一回事。同时，施恩者也没有权利占有你的肉体，以施恩与你做交易，这本身就是带有卑鄙的目的。

偶尔给乐意效劳者以机会

男孩女孩在体力上相差较大，提重物，搬运行李，你做起来一般都是气喘喘的，男孩却轻而易举。这种天生的差异，为男孩提供了为你效劳的机会。要是男孩对你有好感，你有重体力活求助于他时，他必定会放下手里的活，热心相助。当然不是每个男孩都愿意为你效劳，有些男孩是另有所图的，他们只为特定的对象服务。对这类男孩，当然不必欣赏，平常也不必请他代劳。需要时，偶然给予他一次服务的机会，让他感激一回。

不要让男孩心存幻想

男女交往，除了性爱之外，更多的是友情。但男女对性和爱的理解有很大的不同。通常，女性偏重于情，需要得到男性的关怀和慰藉。而男性则偏向于性，容易将情引导到性。你要是与他饮杯咖啡，诉诉心事，吐吐苦水，闲时听听音乐会，交换一下心得，他马上将这种男女友谊看做是对他的好感和暗示，于是心存幻想，开始做点小动作，想占点便宜，揩揩油。到你觉察想逃避的时候，他以为你是扮纯情、假正经，不相信你是真拒绝，贼心不死，继续试探。因此理智的女孩遇到这类男人，一开始就应断然制止男孩摸摸手、搂搂腰之类的小动作，以免弄假成真。

不要让男孩牵着你的手

你有许多机会与男孩走在一起，双方发乎情，止乎礼，本来不碍事，也没必要紧张得不得了。问题就在于，有些平日里对你有好感的男孩，会借机表示爱慕。其巧妙的手法，就是寻找机会触及你的手，若回避或回避不及，乘机紧紧握住。当你当面申斥，或者说不定他是有意还是无意的触及而大惊小怪时，别人还以为你神经过敏。因此，为避免双方难堪，最好的回避手段就是不让他触及你的手。将双手收起来，插在衣服口袋里，或者抱紧皮包在胸前，或者紧提着公文包，让你的手不是在忙碌就是看不见，让他无从下手。

温柔是女性的武器

男孩性刚，女孩性柔，尽管时代在变，男女气质的这两种属性永远不会倒过来。女孩在恋爱时，不妨好好利用温柔这一独有的气质，以柔克刚。比如，当女孩面对蛮横无理的男孩欲辩无词时，即使费尽力气也压制不了他的气焰，那就不必争辩，报以温柔一笑，未置可否；当你面对怒发冲冠的男孩时，反唇相讥只会火上浇油，那时候，温和地回答他的质问，愈是委婉动听，他怒火愈是消退得快。这些都是以柔克刚的做法。男孩遇到女孩的温柔可亲，进攻的炮火便再难以发射。

找出男孩的优点予以赞赏

不论男孩还是女孩，都希望得到他人的认可和肯定，以表明自己存在的价值。而赞赏就是满足这种虚荣心的一种简便而有效的形式。尽管男孩的自我主体意识更强些，但其骨子里也有信心不足的一面，因而与女孩一样，同样需要得到他人的肯定和认可，尤其是需要得到女孩的肯定和认可。因此，当你与男孩打交道时，

不要带一张鸡蛋里面挑骨头的婆婆嘴，而要在他的平凡中发现其不平凡处予以赞赏。这样，他便容易产生足够的自尊心，自立自强，与你的关系也会逐渐变好。

对男孩有好感时要给予微笑

俗话说：笑一笑，十年少。若能保持心境开朗，就会青春不老。同时，笑还是一种人际交往的情感表达方式，它会使人愉快、舒畅。尤其是女孩，笑起来就像一朵花，光灿灿的，即使笑得眯缝了眼睛也很美。你要对一个男孩有好感，千万不要吝啬笑。开怀的、发自内心的笑，对男孩是一种鼓舞、认同和肯定，是一种默许，也是一种奖励。

偶尔可做辣妹

做一个形象佳、品格好、情操高的淑女，是每一个女孩追求的目标和幻想。为此，女孩要陶冶性情，严格要求自己，注意自己举手投足的优雅。男孩利用女孩的这种心理，你做淑女，我做流氓，淑女不与流氓斗，便尽占上风。女孩因要保持身份，不便发作，让男孩得寸进尺，肆无忌惮，占去许多便宜。这时，要应付这类男孩，已做不得淑女，只好扮演一次辣妹。假戏真做，骂他个狗血淋头，再耍几招毒辣手段，给他当头一棒，叫他另眼相看，不再胡来。

收鲜花勿过早高兴

女孩与花似乎有不解之缘，而这“缘”往往又是男孩们引发出来的。男孩甘心送花给女孩，多存有一定的好感。故女孩常为一束花喜得乐滋滋的，更可能对那个本来没有好感的男孩稍有改观，可见一束鲜花有多大的魅力。但从女孩角度来说，收到鲜花时勿高兴得太早。因为在现代社会，各种人物都有，有些男孩送花其实是要达到商业目的。他们理解女孩的虚荣心，送花大可满足她们的感受，因而给女孩脸上贴金，引起其他女孩的羡慕，且叫她们身边的男孩对她另眼相看。这样，送花的男孩便会在女孩身上轻易达到自己的目的。

勿轻易向男孩交心

许多女孩子除了憧憬一个白马王子外，还希望有更多的男性朋友，以代替父亲、兄弟、恋人的角色，分担忧愁，解决疑难而没有感情纠葛。但一些男性未必有这样纯洁的心灵。要与他们交朋友，当然是高高兴兴，求之不得，但交往到一定阶段，就开始想入非非。遇到对方友好的表示，以为就是一种暗示和爱慕，转而大胆行动。这就给天真的女孩提出了一个交友的原则：在未弄清男孩底细之前，切勿向男孩交心。一些女孩偏偏容易在这个问题上摔跤。她们以自己的雅量去量度对方的情怀，以为我抱着纯洁的思想，付出纯洁的友谊，对方当回报真心。结果，当对方突然露出真面目时，才知掉进陷阱，无可挽回了。

7 与男教师相处的艺术

女教师喜欢男同学，男教师喜欢女同学，这似乎是学校中的常见现象，这大概同异性相吸有关吧。

男教师站在讲坛上传授知识，少女对男教师有一种崇敬感，又由于男教师往往能说会道，少女自然成了倾听者，彼此相处的时间长了，容易在师生关系中注入感情的成分。但相处不适当，也会给少女带来麻烦痛苦。

作为少女在同男教师相处中，既要注意维护师生纯真的关系，又要不失仪态的严肃，因此了解一些忌讳是需要的。切忌举止轻浮。尊重不是献媚，同男教师站在一起要注意仪容姿态，举止大方，不必靠得过近，也不必离得甚远，坐下交谈时，不要坐得过分拢，头不要一直低着。在同男教师对视中，要注意眼光的平

和，穿着打扮要有学生味道，袒胸露背不足取。更不能动手动脚乱开玩笑。切忌随意吐露感情。不可乱用“喜欢”“离不开你”的字眼，当男教师心潮起伏时，你千万要保持平静，即使对男教师正当的好感，也不要以一种爱的方式表达，以免误会。还应注意不要交谈过晚。找男教师聊聊未尝不可，但无限制地交谈，容易撩起感情的帷幄。更不要以爱相报。当男教师给予你学习上的帮助、政治上的指点时，应记师长的教诲，但不能以爱相报，以情相送。

当男教师对你有好感，有可能超出师生关系时，你要自尊自重，并采用既不伤人又体面的办法来摆脱困境。一曰提醒法：“老师，我是尊重你的，但这种尊重是一个学生对师长的情感，而不是其他的感情。”通过暗示性的语言提醒教师注意。二曰回避法：每当谈起此种话题时，有意用其他话题来转移，使对方觉得你对此无兴趣，或减少接触次数，使师生友谊不超越允许的范围。三曰书信法：如果当面谈不便，可写封信谈一谈。有些有经验的少女，为避免发生类似事情，采用不单独同男教师见面的办法，有事找男教师，常常是两人，这也不失为一个好点子。

当然，极个别男教师行为不轨，作风不正，在同你相处时，做不光彩的事，你完全可以制止。因为这是自重，对道德败坏者，决不能甘愿受其欺辱，要及时向学校和家长暴露他的丑行。

8 特殊场合的礼仪

有些特殊的场合，少女不知如何对待，什么样的举止言论才是文明礼貌的？下面就特殊场合的礼仪简述一下：

每个国家和每个民族的文明体现在人的一生中有三件大事：出生、结婚、死亡上都有自己的风俗习惯，而且各国的风俗习惯在形式方面和情趣方面差异颇大。

婴儿出生

世界各地都认为婴儿出生是一件喜事，一旦婴儿出生，人们可以给小孩的母亲或父亲寄一张祝贺明信片或一封祝贺信。同时，人们可以随信给产妇送些鲜花、水果或精巧的礼品，或给婴儿送一件礼物。

生日

生日是个喜庆的日子，有时也是好友送礼的时候。被邀参加生日宴会时，带或不带礼物都可以。见到本人时，应热诚地向他祝贺，临行时再向他祝贺。祝贺时可以这样说：“祝你长寿！”也可说：“生日快乐！”

参加婚礼

当你在婚礼以后才接到结婚通知时，你可以只寄一封祝贺信，不必送礼。如果你接到参加婚礼的请帖的话，就必须立刻答复去否。但是，不管去还是不去，都应随信寄上一份礼物。谢绝参加婚礼是不礼貌的。除非有最紧迫的原因，参加婚礼时迟到是无礼的。客人们应至少在规定时间内五分钟到达，因为婚礼通常是准时举行的。在婚礼宴席上，你可以向新娘、新郎频频祝贺、祝酒，但一切粗鲁的取闹都是庸俗的。任何可能使新婚夫妇不高兴的事，都是不礼貌的，不文明的。

葬礼

人一旦去世，就可以给不在身边的亲友发唁电、唁函。参加葬礼，当然是件悲伤的事，但不应过分流露出自己的伤感，因为那只会增加死者家属的悲痛。丧葬时完全没有必要与死者家属谈话，除非碰巧距离很近，这时只要握一下手，或

低声说一两句安慰和同情的话就够了。整个葬礼应保持庄严肃穆的气氛，目不转睛地盯着悲痛的死者家属是不礼貌的。

9 常见交际赠言方式

赠言是展示少女智慧的最佳途径。是一种独特的语言艺术，它随着社会文明程度和社会人际关系的发展而越发丰富，是现代交际艺术中的奇葩。

短短的赠言，不但能折射出你的文化修养，也能体现出你的道德情操。艺术地和成功地运用赠言，不仅能增旧谊、结新朋、架心桥，还能使你人际交往充满雅韵情调、诗情画意。巧妙而得体的赠言，体现着赠言者的真诚和挚爱，同时又能给人留下“味思美”、“情寓爱”、“芳常留”的美好印象。

赠言形式虽花样繁多，但还是可以分成几大类。

名片赠言

名片是一种特殊的身份证，在过去只限于官场上使用。今天，随着社会的进步，人们交际意识的增强，名片已被广泛地运用于人际交往之中。新朋初识，递上一张名片，既表明了自己的身份，省去了相互介绍的繁琐，同时，也显得高雅得体。你也可以在花束扎带上留一句赠言给你的好友。如果这束康乃馨是送给生病的朋友，你应题上：“你的健康牵动朋友心，你的心情影响千万人，愿你早日康复，日日眉开眼笑。”这会使病人感到心情舒畅，并感受到来自友情的温暖。

贺卡题词

贺卡题词又叫“贺卡赠言”。当你收到一张载有醉人心田的祝福、沁人心扉的问候的精美贺卡时，定会有一种幸福的愉悦。贺卡，它是连结友情的纽带，沟通心灵的桥梁；它犹如鸿雁传书，来往于你我他之间，穿梭于都市乡村，并成为人们珍惜友情的见证物。因此，贺卡上的题词或赠言应简练、精彩，犹如玉珠落银盘，声色兼备回味无穷。现在，贺卡上大多都有赠言，可以不必在卡上题词。但如果你能用一手漂亮的美工在上面锦上添花、推陈出新的话，那么你的贺卡会有一种出奇制胜的效果。但要注意，贺卡类型很多，大致可分生日卡、情人卡、圣诞（新年）卡、友谊卡、贺婚卡、明信片等等，故选择赠送贺卡时，务必要分清种类。

惠书赠言

异地求学的朋友、天各一方的亲人如果能在来往的鸿雁信笺上叙完情思，侃罢“山海经”，道尽相思之苦后，再在书信的结尾写上一段美妙的赠言，则可以让对方体验出一种情之真谛，从而使一札札书信成为无法用金钱衡量的财富。

点歌赠言

社会文明程度的极大发展，使一些新型且高雅的交际礼仪活动应运而生，其中电视台和广播电台开办的“点歌台”就是一例。由于点歌集图、文、声并茂，且极富人情味，所以，它受到了当代人的欢迎。如果你能在点歌的同时，别出心裁地配上一段文笔优美、措辞生动的赠言，则更能使受惠者时时感到你的存在和友情的温馨。例如，你为恩师点歌，可送上：“教诲如春风，日日沐我心；谨以此曲献给您——敬爱的老师，愿您桃李满天下”。

礼品赠言

礼品不仅是人际交往的媒介，也是理想的赠言载体，大多有包装盒或包装纸。为此，你在送礼的时候，不妨在盒上或纸上粘贴一张棱形、方形、椭圆形、花形等形状的彩纸，在上面用娟秀小楷题上一二句祝辞，这样更能使受礼者惊喜莫名。

如这盒蛋糕为老人生日而赠，应题上“生命之树长青”或“桑榆如同龟寿”的吉祥祝语。在送礼的时候，如能在礼品上扎一条色彩绚丽的绸带，更能显出你别具匠心。

10 赢得友谊的十要十戒

真正的友情，给人以力量，给人以勇气，给人以智慧，给人以欢乐和幸福；真正的友情，可以陶冶人的情操，净化人的灵魂，升华人的思想境界，开拓人的视野。

少女喜欢交友。在交友中要坚持“十要”、“十戒”，才能加深友情，真心相处。

赢得友谊的十要

要彼此信任，光明磊落。

要互相尊重，互相谅解。

要情趣高尚，志同道合。

要讲究信用，言行一致。

要讲究原则，坚持真理。

要真诚待人，实事求是。

要解人之危，见义勇为。

要相互谦让，虚怀若谷。

要济贫救困，同舟共济。

要态度和蔼，满腔热忱。

赢得友谊的十戒

不要板起面孔。

不要有失风度。

不要自视清高。

不要固执己见。

不要揭人之短。

不要卖弄聪明。

不要玩弄奸诈。

不要目中无人。

不要忽视仪表。

不要顾此失彼。

爱因斯坦说过：“世界最美好的东西，莫过于有几个头脑和心地都很正直严正的朋友。”在交友过程中坚持“十要、十戒”，无疑会帮助你找到真正诚意的朋友。

第二章成长的驿站

1 情感萌动的秘密

美丽纯情的女孩，你会在不知不觉中走进青春期，随之而来的是你萌动的春心。那么你了解春心萌动的奥秘吗？其实，青春期是儿童向成人过渡的中间阶段，有人把它称为“人生历程的十字路口”，它既与儿童有别，又与成人不同。贯穿青春期的最大特征是性发育的开始并逐步完成，与此同时，少男少女在心理方面的最大变化，就是对异性的一种朦胧好感，也反映在性心理领域。他们对性的意识，由不自觉到自觉，到性对象，由同性转为异性；对异性的兴趣，由反感到爱慕到初恋……这种模式几乎是每个少男少女必经的历程。但由于在整个青春期中，纯情的女孩的情绪多动摇不定，容易变化，如果不注意及时引导，可使某些单纯的少男少女滋长不健康的性心理，以致早恋早婚、荒废学业，有的甚至触犯刑法，走上犯罪的道路。因此，不论男孩女孩本人、家长或老师，均应对青春期的性心理变化有一定了解。青春期性意识的发展一般可分为四个时期：

性抵触期

在青春发育之初，有一段较短的时期，青少年总想远远避开异性，以少女表现得尤为明显。这主要与生理因素有关。由于第二性征的出现，使青少年对自身所发生的剧烈变化感到茫然与害羞，本能地产生对异性的疏远，部分人甚至对异性反感。此时期大约持续一年左右。

仰慕长者期

在青春发育中期，男女青年常对周围环境中的某些在体育、文艺、学识以及外貌上特别出众者（多数是同性或异性的年长者）特别崇拜，这些人成为他们生活中的偶像，在精神上引起共鸣，仰慕爱戴，心向往之，而且尽量模仿这些长者的言谈举动，以至入迷。

向往异性期

在青春发育后期，随着性发育的渐趋成熟，纯情女孩和单纯少年常会对与自己年龄相当的异性产生兴趣，并希望有机会接触异性，或在各种场合想办法吸引异性对自己注意。但由于青春期少女的情绪不稳，自我意识甚强，在心理上感情脆弱，因而在接触过程中，十分容易引起冲突，常因琐碎小事而争吵，甚至绝交，因此交往对象常有变换。

恋爱期

在青春发育基本完成的阶段，许多纯情女孩把友情集中寄予自己钟情的一个异性身上，彼此常在一起，情投意合，在生活、学习中互相照顾体贴，互相帮助，憧憬恋爱婚后的美满生活，并开始为组织未来的家庭做准备工作。这时的少男少女对周围环境的注意减退。纯情少女常充满浪漫的幻想，向往被爱，易于多愁善感。男孩则表现有强烈爱别人的欲望，从而得到独立感的满足，他们的心情往往较兴奋。