

MIMA CESHI

密码测试

非常Happy

花季女孩

鑫歌

◎特别奉献

- ★ 100%女孩
- ★ 美眉大富妹
- ★ OK小坤包
- ★ Happy季节
- ★ 个性digest
- ★ 小小小心眼
- ★ 触电Love
- ★ SOHO一族

麻辣测验咖啡厅
时尚女孩全方位修养

伊犁人民出版社

密码测试

花季女孩

鑫歌 编著

伊犁人民出版社

责任编辑:韩新帮

封面设计:索 美

图书在版编目(CIP)数据

密码测试/鑫歌编著. —奎屯:伊犁

人民出版社,2001.10

ISBN 7-5425-0624-2

I. 密… II. 鑫… III. 散文-作品集-中国-当代
IV. I267

中国版本图书馆CIP数据核字(2001)第073624号

密码测试 花季女孩

伊犁人民出版社出版发行

(新疆奎屯市北京西路28号 邮编:833200)

河北省廊坊市永清县印刷厂印刷

开本:850×1230 1/32 印张:30 字数:600千字 印数:1-5000册

2001年10月第1版 2001年10月第1次印刷

ISBN 7-5425-0624-2/I·243

(全四册) 总定价:60.00元

目 录

100% 女孩

- 似水 girl: 花季女孩的青春发育
- 个性测试: 你是一朵什么花
- 完美青春: 女孩体形美的标准
- 绿灯开放: 温柔的女孩最迷人
- 青春答卷: 你的青春多少分
- 少女课堂: 少女青春读本
- 自我测试: 你是怎样的女孩呢

美眉大富妹

- High 人生: 活泼的女孩真美丽
- 心灵直通: 你的魅力在哪里
- 成长仪式: 少女胸脯挺起来
- 特别点拨: 让你更靓的打扮
- 玉女心经: 怎样体现你的温柔呢
- 女孩体操: 女孩曲线美与锻炼
- 时髦女孩: 你的穿着时髦吗

OK 小坤包

- 体贴 MM: 羞涩的女孩最可爱
- 心理透析: 你是多愁善感的女孩吗
- 青春点播: 少女健美操 1234

星星点点: girl 的可爱之处
下课 CLUB: 理想女孩的心理特征
艺术身体: 少女健美比例
心灵筹码: 你讨人喜欢吗

Happy 季节

四季如春: Tender 的无限魅力
暑假游戏: 你是内向还是外向
艳阳三月: 青春常驻六大秘诀
梅雨季节: 属于哪种心理类型
幸运许愿: 你能不能当上明星
少女运动: 魔鬼身材健美操
心理检测: 你的心理适应能力怎样

个性 digest

芝麻开花: 让自己成熟起来
挑战自己: 走向成熟的测试
定点人生: 个性类型与职业选择
时代潮流: 新潮少女的时尚至爱
完全测试: 你的前途未来指数是多少
个性定位: 你属于哪种性格
性格测验: 你是哪个类型的女孩

青春美少女

青春岁月: 如何表现青春美
心灵探秘: 你的梦想是什么
身体迷码: 情感萌动的奥秘
特别少女: 清清纯纯秀色美

• 2 •

时代风潮：你懂得爱是什么吗
塑造自己：女孩的理想形象设计
形象检阅：温柔大考验

优美风景线

人要衣装：穿出体型搭配美
检验过关：从穿鞋看出恋爱的趋势
细微之处：领型与脸型的讲究
整体展现：穿着美的综合体现
外表打分：从穿戴看他如何交往
最高造化：星座女孩的服饰特色
穿出学问：从 T 恤色彩搭配看 EQ

圆圆红指甲

女孩秘法：五官保健样样美
星星知心：从指甲看出个性隐秘
七分打妆：点点滴滴装饰美
化妆学问：少女怎样化妆体现美
非常 CLUB：从发型测试你的爱情
美容学问：化妆的要素
特别测验：从红红的嘴唇看出小小的秘密

小小小心眼

破译心灵：少女心理探秘
心理漏洞：你有依赖心理吗
人生道路：血型与人生导向
心理医生：心理健康的条件
真实发现：你有羞怯心理吗

快乐活法: 心理减压的法则

期末统考: 完全心理试验

触电 Love

特别谨记: 与男孩交往的方法

星星知心: 你的非常 Love

感情催化: 怎样拒绝 Kiss

罗曼蒂克: 甜蜜约会的艺术

完全暴露: 你喜欢怎样的约会

爱情终点: 获得完美爱情的招式

非常测验: 你能掌握适合你的爱情兵法吗

爱情急救站

热线寻呼: 巧妙传心思

心灵投影: 怎样让他很快爱上你

OK 啦啦队: 肢体语言的魅力吸引术

high 镇静: 从一言一行看穿他的心

麻辣够呛: 从爱情密码看缘分

私定终身: 怎样体现相亲相爱

情感检验: 从宠物狗探知你的恋爱态度

SOHO 一族

过电情话: 网上的甜言蜜语

心情网吧: 点击热网知多少

虚拟世界: 上网女孩的类型

coffeeSHOP: 聊天咖啡情事

电脑网呼：从打电话看情感意识

电话传情：采用电话追求意中人

OK 开心果：玩 HELLO LITTY 测验爱情

100% 女孩

似水 girl：花季女孩的青春发育

女孩进入青春期后，外形和内脏器官都将发生一系列微妙而又明显的变化，躯体迅速增长，活动能力急剧上升，体力大增，性器官发育逐渐趋于完成。身体的发育导致蓬勃的青春活力，小女孩变成了婀娜多姿、亭亭玉立的少女。

少女的青春期究竟从何时开始，到何时结束呢？从年龄上讲，女孩 10-12 岁便是青春期的开端，以后的 5-6 年间，则是身体发育最显著的时期，早到十七八岁，晚至二十三、四岁，青春发育始告终结。

进入青春期的年龄有个体差异。我国医学界将青春期年龄定为 13-18 岁，国外医学界定为 10-19 岁。其中又分为青春早期（10-14 岁）及青春晚期（15-19 岁）。

进入青春期的年龄受许多因素的影响。归纳起来主要分为两大类：遗传因素和环境因素。前者称为内因，后者称为外因。遗传因素包括种族和家族，不同种族的少女，单就其初潮年龄而言，可相差 6 岁，而同一家族的女孩，初潮年龄仅相差十几个月。亲属关系越近，初潮年龄越接近。环境因素包括气候、营养、体育运动等方面。热、湿地域的女孩发育较早，干、寒地域的女孩发育较晚。营养好坏对生长发育起主导作用，体育锻炼可以促进生长发育。由于人类生活条件改善，特别是营养状况改善，进入青春期的年龄有明显提前趋势。

有的学者认为，进入青春期应从初中开始算起，因为初中生与小学高年级学生的心理特点和心理活动，有许多质的区别，这样男女就一律是从 13-14 岁进入青春期。也有些学者认为，应该从青春发育征象开始出现算起。那么，什么是青春发育的征

象呢？目前还尚缺乏公认而明确的标准。如果是以月经初潮为界，中国女性应该是 13 - 15 岁；如果以乳房开始发育为标志，则是 10 岁左右；假使以内分泌性激素的变化为准，那就还要早一些。

当然，上述这些规定对大多数女孩来说是适用的。但有些女孩子，在 8 岁以前乳房就开始发育，9 岁以前便有了月经，称为性早熟。也有些女孩青春期姗姗来迟，直到 15 岁乳房还未发育，17 岁还未见初潮，称为青春期延迟。

个性测试：你是一朵什么花

花多种多样，有的鲜艳绚丽，有的大方宜人。女孩的性格同样多种多样，你属于哪一类花呢？赶快测试自己。

1、你去植物园游玩，你较喜欢去哪里？

A、鲜花圃→3

B、珍稀树木丛→2

2、鲜红的玫瑰象征爱情，而红得发黑的玫瑰象征什么？

A、淫欲→4

B、成熟→6

3、野花比家花香（单从花的气味来说）？

A、是→5

B、不是→6

4、你不太喜欢夸奖同性的容貌，因为你更喜欢争奇斗艳的局面？

A、是→7

B、不是→9

5、你和你的朋友被安排在谢霆锋演唱会上献花，朋友的花

献给谢霆锋，而你的花要献给乐师，你的感受怎样？

- A、同样的激动→8
- B、有点热辣辣→10

6、你讨厌仙人球，但有一天，它突然开出美丽的花，你会不会慢慢喜欢它？

- A、会→10
- B、不会→7

7、你小时候摘花时，被蜜蜂蜇过，你在什么时候能想起？

- A、看见花和蜜蜂时→15
- B、空闲的时候→11

8、如花似玉的女孩一定不是很聪明，至少没你聪明。

- A、对→13
- B、不对→12

9、当你给别人送花或接受鲜花的时候，你主要是哪种感觉？

- A、羞涩→15
- B、兴奋→12

10、假如一个帅哥或靓妹被楼上的花盆砸倒，你便非常生气，要是个丑女呆汉你就会觉得无所谓？

- A、是→14
- B、不是→13

11、一个毒辣的巫婆对你施法术，要把你变成植物，会是什么呢？

- A、小草→16
- B 大树→17

12、你认为人类的未来食品哪种最有营养？

- A、深山菌类→20
- B、深海藻类→15

13、如果你要把一朵花纹在身上，你会选在哪里？

A、胸口→16

B、脐周部→19

14、在童话中，小白兔总爱拿一个鲜艳好看的大蘑菇，如果你为小白兔找个理由，会选什么理由？

A、鲜艳的蘑菇有时可以对付饿狼→18

B、大蘑菇可以当雨伴→11

15、你认为下面两种人中哪一种人更让人羡慕？

A、和你一样高，过了暑假，却比你高半头→17

B、和你长得差不多，却有个很靓的情人→20

16、在郊外草地上，你看见一朵非常漂亮的花，你会不会摘？

A 会→a

B、不会→b

17、你认为花样年华是指什么时候的事？

A、昨日往事→a

B、现在和明天的事→b

18、你觉得花样年华的花样是指什么？

A、青春和美貌→b

B、美妙的心态和感觉→d

19、一个人花不花心从哪里能看出来？

A、走路姿势→18

B、笑容→d

20、有人拿了900朵玫瑰是干什么用？

A、卖花的→e

B、送情人→c

解析：

a、伤心芍药花

你本来也很不错，但是因为有了牡丹，所以你少了别人的羨

慕，于是你伤心失望，继而转为妒嫉和愤怒，所以就会在朋友面前突然变得不高兴，让对方摸不着头脑的时候，那就是对方无意间伤了你的自尊。

b、带刺玫瑰花

玫瑰花已经近乎花中之冠，但是你还不满意，你想拥有更多、更好的东西。你幸福还要更幸福，你美丽还要更美丽，你这种无限制的欲望，使你自已有时也很痛苦，也可能因为你的过分，刺伤别人。

c、自负腊梅花

你的成绩和你的信心，使你产生了错觉和幻想，你觉得自己比别人都强，露出了骄傲的神情，你就像冬天里的腊梅一样，既然选择在那个时节盛开，就要忍受冬天的寒冷，你的自负会很快给你带来一些麻烦，这也是自负的代价。

d、倒霉无花果

你在无聊的时候，就会下意识地叹一口气，这就代表你内心的感觉，你觉得自己很不幸，命运有点坎坷，当见到别人幸福美丽的时候，你就会感叹自己的背运。实际上你没有那么倒霉，只是你做人太消极的原因。

e、自私牵牛花

你看见别人健康快速地进步，你就心里有点不舒服，你会想自已靠什么方法可以攀得更高，那就只好像牵牛花一样，借着别人往上爬了，实际你好聪明，为什么不走一条自己的路。

完美青春：女孩体形美的标准

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，现代女性体型美是以“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形；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。

健美要通过锻炼来实现。当今风靡世界的健美运动即是以科学的骨骼、肌肉锻炼，使身体各部分得到全面协调发展的行之有效的办法。常见的健美方法有健美操，利用哑铃、拉力器等器械进行的，此外，还有其他体育活动和集体舞等等，其中最有效、最简便的是做健美操。

绿灯开放：温柔的女孩最迷人

女孩因为温柔变得可爱，女孩又因为可爱而变得迷人。所以有人说，温柔的女孩最迷人。“撒娇”便是女孩显示魅力的一种方式。当然，女孩要学会把握“撒娇”的尺度。

日常生活中，一个可爱女孩的娇态并非仅是情侣世界中的娇嗔忸怩。当你与人合作或求助于人时，借助“请教”、“请帮帮忙”、“拜托您了”等温柔细语适时扮一下娇态，可以引起对方帮助你的意念。

这种撒娇式“请教”，既是博取他人好感的方式之一，也是进行人际交往的成功途径。

适当使用感叹词“不嘛”、“真伤心”、“嘿！真漂亮！”这些感叹词，如果你恰到好处地加以运用，既可表现你的纯真、可爱，又能表现你洋溢的青春活力。

不过，若是不分场合、不看对象地常常挂在嘴边，也会让人感到厌烦。

像生活中的“冷呀”、“热呀”、“好累”这些平淡的话，如果老说成“好冷呀”、“好热呀！”便显得很无聊。不妨动脑筋，注意捕捉生活中不被人注意的细节，把它们转化成富有诗意的句子，这不是更动人吗？

如何塑造优雅的风采呢？

①要学会真诚地、谦恭地倾听他人说话，即使是逆耳之言，也要让人家说完。

②对你感兴趣的东西，不要流露出过分奢求的目光。

③与他人某个见解上发生分歧时，尽量避免正面冲突，应通过巧妙的暗示来提醒他人的失误。

④别人不懂的东西，应当作为他们遗忘的东西提出来，不要蔑视或夸夸其谈。

⑤如果你错了，不妨真诚地承认自己的失误，并道声“对不起”。

⑥对人宽容，学会理解人。

⑦学会用友善的目光和亲切的微笑与人说话。

⑧注意服饰和妆扮，恰当地显示个性，切忌浓妆艳抹和穿得

太暴露。

⑨真正的优雅娴静的风采决不等于莫名其妙的清高。

⑩优雅的风采是以稳重端庄为基础，以善良为内涵，以温柔娴静为对象，并配以真诚坦荡的表情、妩媚可亲的态度、谦恭幽默的言词。

你愿意使自己的风采变得高雅一点吧？那么，不妨从上述十点做起。

青春答卷：你的青春多少分

少女都希望具有青春活力的内心和外表“如何保持年轻”不光在外表上，还包括生理上如何保持年轻的机能。有关营养的美容专家设计了一套检测生活习惯与饮食习惯的测验，可以测度你的青春指数究竟有多高。测验结果，可以使你重新审视自己的生活习惯是否健康，如果你的得分不及格，那可得小心！赶紧弥补一下“美丽宣言”，让自己漂漂亮亮起来！要知道青春活力指数是决定你的外表的关键。

你现在的的生活方式符合健康概念吗？有些习惯为你健康加分，为你美丽加分，但有些习惯会危害身体健康，却很容易被你忽略。做一做以下的测验，检测一下你的生活作息和饮食习惯，是否符合健康标准。

加分（+）——延长青春之得分

减分（-）——缩短青春之得分

以下的七个单元分别针对各种特定的生活习惯用语，每做一个单元测验，请算出正负得分。如果是正数得分——代表你的生活习惯OK，青春指数符合标准；如果是负数得分——则代表你的青春正悄悄地流逝，须赶紧改变！