

实用 VCO Practical



现代家庭实用宝典

少女百科

成功女性生活必备
解读女性烦恼·塑造魅力女性



刘佳 著

学技术出版社

实用VCO
Practical



现代家庭实用宝典

少女百科

江苏工业学院图书馆
藏书章



刘伟 著

内蒙古科学技术出版社

图书在片编目(CIP)数据

少女百科/刘伟著. — 赤峰: 内蒙古

科学技术出版社, 2003.12

(现代人智慧生活丛书/吴奇主编)

ISBN 7-5387-1143-9

I. 少… II. 刘… III. 家庭—生活—知识

IV. TS976.4

中国版本图书馆CIP数据核字 (2003)第063971号

出版发行/内蒙古科学技术出版社

地址/赤峰市红山区哈达街南一段4号

电 话/(0476)8224849 8231923

邮 编/024000

策 划/阿顺

责任编辑/斯勤夫来

印 刷/北京市书林印刷厂

经 销/全国各地新华书店

开 本/850x1168毫米 32开本

印 张/10

字 数/428千字

版 次/2003年12月第1版

印 次/2003年12月第1次印刷

定 价/22.80元

目 录



第一章 少女心理篇

- | | | | |
|----------------------|----|----------------------|----|
| 1. 越出自卑的误区 | 3 | 17. 少女的社交心理 | 30 |
| 2. 少女常见的情绪障碍 | 4 | 18. 少女与异性交往的
几种类型 | 33 |
| 3. 成才的十大心理障碍 | 5 | 19. 健康心理 10 要素 | 34 |
| 4. 少女心理变态的三个
心理指标 | 7 | 20. 感情脆弱怎样改变 | 34 |
| 5. 少女心理变态的主要特征 | 8 | 21. 依赖性要不得 | 35 |
| 6. 女孩子精神健康自测 | 9 | 22. 怎样防治青春挫折
综合征 | 36 |
| 7. 人为啥会有自卑感 | 11 | 23. 自尊受挫之后 | 37 |
| 8. 青春期心理特征 | 13 | 24. 怎样消除社交恐惧症 | 38 |
| 9. 青春期心理健康的标准 | 14 | 25. 乐观 11 法 | 38 |
| 10. 每个人都要善待生命 | 15 | 26. 少女更需“心理营养” | 40 |
| 11. 生活中应有的积极心态 | 16 | 27. 心理健康自测 | 41 |
| 12. 行为等于个性 | 18 | 28. 你是双重人格吗 | 43 |
| 13. 要有自知之明 | 20 | 29. 你的意志坚强吗 | 45 |
| 14. 怎样了解自我 | 22 | 30. 你的性格适合报考
什么学科 | 46 |
| 15. 少女心理透视 | 26 | | |
| 16. 血型与人生 | 27 | | |



第二章 青春魅力篇

(一) 美容护肤

- | | | | |
|---------------------|----|----------------|----|
| 1. 让樱唇添色彩 | 52 | 14. 美容 10 忌 | 67 |
| 2. 润唇的 5 大理由 | 53 | 15. 少女化妆 4 忌 | 67 |
| 3. 涂润唇膏的 4 大贴士 | 53 | 16. 戴眼镜的人化妆法 | 68 |
| 4. 少女必学简易化妆技法 | 54 | 17. 抑制青春痘的方法 | 69 |
| 5. 洗出冰肌玉骨 | 58 | 18. 头发分叉的预防 | 69 |
| 6. 排毒养颜 DIY | 59 | 19. 使发型适合脸型的学问 | 70 |
| 7. 解救眼肿化妆法 | 61 | 20. 少女怎样选择化妆品 | 72 |
| 8. 神韵尽在眼线上 | 61 | 21. 水货化妆品可以买吗 | 73 |
| 9. 漂亮美眉之眼部神韵篇 | 62 | 22. 少女足部护理 | 74 |
| 10. 戴隐形眼镜时的
化妆要点 | 64 | 23. 化妆提示 | 75 |
| 11. 嫩肤美容妙法 | 65 | 24. 眉的修饰技巧 | 77 |
| 12. 画唇线的技巧 | 66 | 25. 牙齿健美的方法 | 80 |
| 13. 鼻妆技巧 | 66 | 26. 刺激脚心能白肤 | 80 |

(二) 运动健身

- | | | | |
|---------------|----|---------------|----|
| 1. 美而挺健胸操 | 81 | 7. 较胖女孩的健美 | 89 |
| 2. 少女苗条身段塑造法 | 82 | 8. 少女小腿变苗条的体操 | 90 |
| 3. 什么才是真正的青春美 | 82 | 9. 少女臀部健美5节操 | 92 |
| 4. 婀娜多姿靠锻炼 | 83 | 10. 少女腰部健美4节操 | 92 |
| 5. 形体美的标准 | 87 | 11. 少女腹部健美5节操 | 93 |
| 6. 你想亭亭玉立吗 | 87 | 12. 少女胸部健美8节操 | 93 |



(三) 服饰

- | | |
|---------------|-----|
| 1. 少女的晚装 | 94 |
| 2. 少女是否需要涂指甲 | 94 |
| 3. 教你穿衣配色小秘密 | 95 |
| 4. 少女不同体型的穿着 | 99 |
| 5. 白领少女的穿着策略 | 102 |
| 6. 科学穿内衣 | 104 |
| 7. 少女巧穿礼服 | 106 |
| 8. 女学生的服饰魅力 | 108 |
| 9. 少女服饰三戒 | 109 |
| 10. 少女衣橱里应该有的 | 110 |
| 11. 少女服饰的风格 | 111 |
| 12. 少女细致之处的打扮 | 112 |
| 13. 穿出风格才美 | 113 |



第三章 处世交友篇

- | | | | |
|-------------------|-----|-----------------------|-----|
| 1. 保持友情的关键 | 117 | 17. 怎样和初识者交谈 | 140 |
| 2. 当朋友需要帮助的时候 | 118 | 18. 少女社交的法则与禁忌 | 141 |
| 3. 和个性不同的朋友相处 | 121 | 19. 这样的女孩让人喜欢 | 142 |
| 4. 你会接近人吗 | 122 | 20. 少女绝招——笑脸悦人 | 143 |
| 5. 笑是最好的介绍信 | 123 | 21. 待人接物的风度 | 143 |
| 6. 少女也要学处世之道 | 124 | 22. 交际能力自测 | 144 |
| 7. 学一点介绍艺术 | 125 | 23. 赢得友谊十要十戒 | 149 |
| 8. 少女如何克服社交羞怯心理 | 127 | 24. 什么样的交际方式适你 | 150 |
| 9. 交际中的大忌 | 128 | 25. 怎样向别人道歉 | 150 |
| 10. 社交小窍门 | 129 | 26. 女性怎样给人留下良好的“第一印象” | 151 |
| 11. 增添女孩魅力的秘密 | 131 | 27. 女性成功的交谈应具备哪些条件 | 152 |
| 12. 什么样的女孩子能使人有好感 | 133 | 28. 女性在社交中怎样打圆场 | 153 |
| 13. 人们讨厌哪些类型的女孩子 | 134 | 29. 女性在社交中怎样应付尴尬 | 153 |
| 14. 了解矛盾和化解矛盾 | 135 | 30. 女性在社交中怎样学会拒绝别人的请求 | 154 |
| 15. 度量自测 | 136 | | |
| 16. 你想知道自己的人缘吗 | 137 | | |



第四章 社交礼仪篇

- | | | | |
|----------------------|-----|-----------------------|-----|
| 1. 优雅的小淑女 | 157 | 15. 怎样打电话才文明 | 175 |
| 2. 少女魅力与社交礼节 | 158 | 16. 优化少女的形象 | 177 |
| 3. 礼仪的注意事项 | 159 | 17. 海滩上的礼仪 | 178 |
| 4. 生活中的文明礼貌 | 161 | 18. 如何保持姿态美 | 179 |
| 5. 少女访友礼仪 | 162 | 19. 少女应具备的 10 条教养 | 180 |
| 6. 做客的学问 | 163 | 20. 大方得体的举止言谈 | 182 |
| 7. 应掌握介绍的艺术 | 164 | 21. 你会拜访吗 | 183 |
| 8. 搽香水也是一种礼貌 | 165 | 22. 宴席上的你 | 184 |
| 9. 轻重适宜的握手 | 166 | 23. 当你参加舞会时 | 184 |
| 10. 你会祝酒吗 | 167 | 24. 在外宾面前 | 185 |
| 11. 外出应注意哪些 | 168 | 25. 你会运用肢体语言吗 | 185 |
| 12. 文明的花语 | 170 | 26. 通信文明 | 187 |
| 13. 如何文雅 | 172 | 27. 你知道用餐、
喝茶时的礼仪吗 | 188 |
| 14. 男孩喜欢女孩
什么样的举止 | 174 | 28. 家中应注意的礼节 | 191 |



第五章 生理卫生篇

- | | | | |
|----------------|-----|-----------------------|-----|
| 1. 月经初潮 | 197 | 21. 月经期能不能上体育课 | 209 |
| 2. 月经周期的形成 | 197 | 22. 少女的青春发育 | 210 |
| 3. 经期卫生 | 198 | 23. 别为无阴毛担忧 | 212 |
| 4. 少女发育特征 | 199 | 24. 少女也要做妇科检查 | 212 |
| 5. 闭经 | 199 | 25. 乳房的生理结构 | 213 |
| 6. 女性乳房育 | 200 | 26. 少女保护好乳房很重要 | 214 |
| 7. 女性骨盆的特点 | 200 | 27. 乳房小的原因 | 215 |
| 8. 少女与处女膜 | 200 | 28. 乳头凹陷怎么办 | 215 |
| 9. 阴道 | 201 | 29. 乳房不对称怎么办 | 216 |
| 10. 卵巢 | 201 | 30. 乳房疼痛怎么办 | 217 |
| 11. 输卵管 | 202 | 31. 少女为什么分泌乳液 | 218 |
| 12. 子宫 | 202 | 32. 怎样防治巨乳症 | 219 |
| 13. 初来潮时莫惊慌 | 202 | 33. 少女不可轻易丰乳 | 220 |
| 14. 经期最好不要游泳 | 203 | 34. 少女何时戴乳罩 | 220 |
| 15. 怎样认识白带是否正常 | 204 | 35. 月经来得早会影响
身体增长吗 | 221 |
| 16. 痛经少女要注意的问题 | 204 | 36. 来月经时能长跑吗 | 221 |
| 17. 少女的思春期 | 205 | 37. 关于少女手淫 | 222 |
| 18. 初潮应吃些什么 | 205 | 38. 如何看待手淫 | 223 |
| 19. 少女的饮食 | 206 | | |
| 20. 贫血怎么办 | 207 | | |



第六章 情窦初开

- | | | | |
|----------------------|-----|----------------|-----|
| 1. 结交男生完全指南 | 227 | 9. 男友钟情你哪一点 | 247 |
| 2. 表露爱情 6 招必杀绝技 | 230 | 10. 热恋中要有自制力 | 249 |
| 3. 交男友要有耐心，
并伪装自己 | 233 | 11. “一见钟情”好不好 | 250 |
| 4. 引起心上人注意的
葵花宝典 | 234 | 12. 注意看你的那双黑眼睛 | 251 |
| 5. 征服心中完美少女法则 | 237 | 13. 爱有几分测女孩 | 251 |
| 6. 少男少女性格巧搭配 | 244 | 14. 如何进入恋爱角色 | 254 |
| 7. 少女初恋成功的秘诀 | 245 | 15. 少女约会时的艺术 | 254 |
| 8. 珍惜你的初吻 | 247 | 16. 温柔地拒绝 | 257 |
| | | 17. 恋爱的禁忌 | 259 |



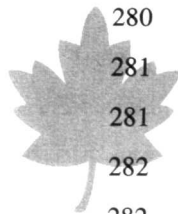
第七章 性知识篇

- | | | | |
|------------|-----|----------------|-----|
| 1. 少女性心理 | 263 | 6. 性梦是智商高的表现 | 274 |
| 2. 性心理卫生 | 264 | 7. 少女应该了解的怀孕症状 | 274 |
| 3. 性生理结构 | 265 | 8. 准确检测怀孕很容易 | 274 |
| 4. 性生殖器官与性 | 266 | 9. 少女怀疑患了性病怎么办 | 275 |
| 5. 避孕常识 | 269 | | |



第八章 少女自我保护篇

1. 不要被殷勤所迷惑 279
2. 自身行为要庄重、检点 279
3. 提高抗暴能力的建议 280
4. 要严厉警告纠缠者 280
5. 夜间不可独自行走 280
6. 不要参加陌生人的家庭舞会 280
7. 约会时不要太开放 281
8. 不要穿性感的衣服赴约 281
9. 警惕夕阳西下的动情 282
10. 少女被恭维时要有自知之有 282
11. 不要让男士心存幻想 283
12. 不要让男士牵着你的手 283
13. 如果去迪厅要多方留心 284
14. 不要在酒吧里忸怩作态 284
15. 留心你本身发出的信号 284
16. 收到鲜花不要高兴过早 285
17. 不要轻易同男士交心 285

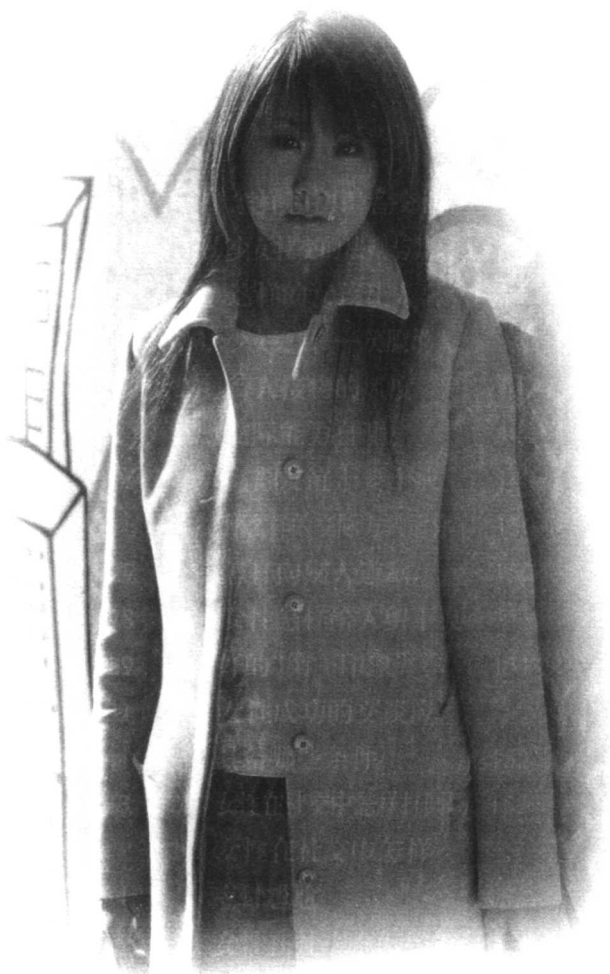


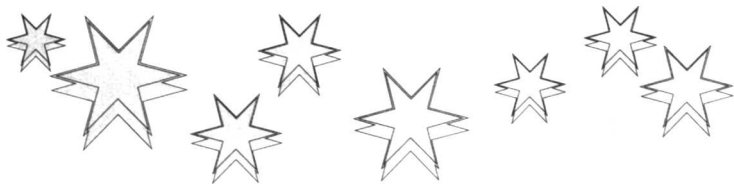
- | | |
|--------------------|-----|
| 18. 不要把订婚当结婚 | 285 |
| 19. 不要轻易说“我爱你” | 286 |
| 20. 及时察觉男士用情不专的信号 | 287 |
| 21. 必须先认清大龄男士为什么未婚 | 288 |
| 22. 必须要注意男士是否已经结婚 | 288 |
| 23. 怎样才能看出对方结婚与否呢 | 288 |
| 24. 用肉体回报不了爱情 | 289 |
| 25. 关键时要拒绝男友的性冲动 | 289 |
| 26. 不可未婚同居 | 290 |
| 27. 学会拒绝接吻 | 280 |
| 28. 少女待业时的禁忌 | 291 |
| 29. 被逼迫时的自卫 | 292 |
| 30. 不幸失身怎么办 | 294 |
| 31. 受辱失身怎么办 | 295 |
| 32. 少女未婚先孕怎么办 | 296 |
| 33. 为什么少女恋爱时容易“失身” | 297 |
| 34. 少女怎样防范艾滋病 | 299 |
| 35. 少女应拒绝毒品 | 301 |
| 36. 小心爱情骗子 | 302 |
| 37. 对所谓“大人物”要小心一点 | 303 |
| 38. 当心“先生” | 303 |
| 39. 提防用车兜风的男士 | 303 |
| 40. 不要总听甜言蜜语 | 304 |

- | | |
|-------------------|-----|
| 41. 当心身边的他欲擒故纵 | 304 |
| 42. 不要中激将法 | 304 |
| 43. 面对继父的不轨行为时怎么办 | 305 |
| 44. 遭遇抢劫时怎么办 | 305 |
| 45. 异物误入五官的急救处理 | 306 |
| 46. 烫伤治疗8法 | 307 |
| 47. 如何捍卫自己的尊严 | 308 |
| 48. 蜂、蝎蜇伤的应急处理 | 309 |
| 49. 如何防止雷击 | 309 |
| 50. 鼻出血后的急救 | 310 |
| 51. 食物中毒解救妙法 | 310 |
| 52. 食物中毒的急救方法 | 310 |

第一章 少女心理篇







1. 越出自卑的误区

(1)、追求成功,但不必苛求完美

一个人自卑,往往在于性格上不恰当的自我苛求。这种人谨小慎微,对自己明明懂得、会做的事情却总是不放心。在别人看来,这件事已经做得够好了,但他本人还认为不够理想,还非常懊恼地一会儿这样改,一会儿那样改。须知生活中十全十美是不可能的,也是不必要的,这种苛求使自己对每一件事都不能满意,始终闷闷不乐,陷于一种自卑的情绪。

(2)、不要过多地考虑别人怎么想、怎么看。

一个深思熟虑的想法,一旦临场却紧张得不会表述,不敢表述;一篇精心而著的作品,因为怕人取笑,怕失面子而藏于抽屉,不敢示人。这种人一言一行往往太多地考虑别人的想法,而压抑了自己的能力与追求,使自己合理的思维和正常的创造在中途就夭折了。别人的议论你不必太

在意,别人的想法你不必太过虑,以别人的想法和议论作为你行动的限制,只能缚住你创造的翅膀,只会带给你懊悔与不快。要知道,每个人都有权利照自己的方式思考与生活,每个成功的追求都有它独特的痕迹。

(3)、避免使用否定自己的语言

“我不行”、“我没什么用”、“我只不过是个办事员”、“我仅仅是一个学徒工”……你是不是会时常说出这样的语言。如果是的话,要知道,你是在进行一种负性的自我暗示,使自己的情绪充满失败感。也许你说这是为了体现一种谦虚,但“累积暗示效果”会使你产生自我鄙视,至于对方会产生什么反应呢?或许一开始没有什么,听得多了就会想到“你确实是一个没用的人”。要避免使用否定自己的语言,打开积极进取、乐观自信的思维大门。

(4)、要看到自己的长处



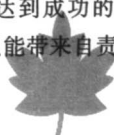
每个人都有自己的长处与短处，如果只看到自己的短处，经常用自己的短处比别人的长处，你就会经常情绪低落，在知道自己短处的同时，还要记住自己的长处。每个人都有自己的优势，每个人都有值得骄傲的东西，要时时用来鼓励自己，对自己有积极的评价，这样就能产生自信。

(5)、试试看，你就行



大着胆子在会上说出你深思熟虑的想法，你会惊异地发现，你也行。鼓起勇气，到台上献出你的拿手好戏，你会欣喜地听见，一片属于你的掌声。要相信自己的能力与价值，

对一次发言，一次竞赛，一次属于你的机会，要积极自信地去做，去尝试，因为只有行动才是达到成功的惟一途径，退缩与回避只能带来自责、懊悔与失意。



2. 少女常见的情绪障碍

少女，在人生第二次生长高峰，（即10至18岁期间），生理发育和心理发展急剧变化，而心理承受力还来不及适应这种急剧变化，常常容易引起情绪障碍。

- (1) 过敏性：疑心重，易偏见，常嫉妒。
- (2) 抑郁性：沉默寡言，孤独自卑，悲观伤感。
- (3) 粘着性：情感固执粘着，不能融会贯通。
- (4) 淡漠性：不愿活动，对生活、对他人漠不关心，失去一般青少年的兴趣爱好。
- (5) 易变性：见异思迁，反复无常，没有稳定的目标，行为常为捉摸不定的欲望所支配。
- (6) 冲动性：易受暗示，想干就干，自我抑制力差，挫折忍耐力差。
- (7) 攻击性：经常与社会发生冲突，因冲突而产生破坏性行为。