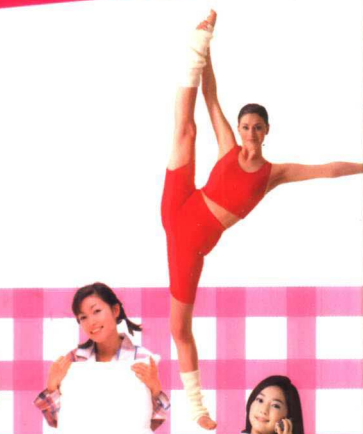




现代家庭实用宝典

女性百科

成功女性生活必备
解读女性烦恼·塑造魅力女性



刘伟 著

科学技术出版社

实用VCO
Practical



现代家庭实用宝典

女性百科

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

女性百科/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 7-5387-1144-7

I. 女… II. 刘… III. 家庭—生活—知识

IV. TS976.5

中国版本图书馆CIP数据核字 (2003)第063972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



第一章 女性心理篇

- | | | | |
|---------------|----|-----------------------|----|
| 1、少女有什么心理特点 | 3 | 17、女性如何保持心理平衡 | 18 |
| 2、为什么会产生青春期困惑 | 3 | 18、女性如何战胜焦虑心理 | 19 |
| 3、少女如何保护心理健康 | 4 | 19、女性怎样克服嫉妒心理 | 19 |
| 4、什么是健康的爱情心理 | 5 | 20、女性如何摆脱抑郁心理 | 19 |
| 5、女青青怎样克服自卑感 | 5 | 21、女性怎样调控自己的情绪 | 20 |
| 6、如何摆脱孤独感 | 6 | 22、中年女性的心理特点 | 21 |
| 7、怎样才是健康的性心理 | 6 | 23、中年女性如何保持青春心理 | 21 |
| 8、女性心理的6种需求 | 7 | 24、中年女性如何面对心理压力 | 21 |
| 9、什么是女性的情感心理 | 8 | 25、什么是女性的心理疲劳 | 22 |
| 10、什么是女性的依赖心理 | 10 | 26、怎样克服婚姻倦怠心理 | 22 |
| 11、病态女性的分析 | 11 | 27、与有过婚外恋的丈夫相处时怎样调整心态 | 23 |
| 12、怎样克服封闭心理 | 13 | 28、离婚后怎样进行心理调适 | 23 |
| 13、怎样克服多疑心理 | 14 | 29、老年妇女有哪些心理特点 | 24 |
| 14、怎样克服自卑心理 | 15 | 30、老年妇女如何保持心理健康 | 24 |
| 15、怎样加强自我心理保健 | 16 | 31、老年妇女怎样调整安全心理 | 25 |
| 16、怎样使女性摆脱空虚感 | 17 | | |



第二章 性爱篇



- | | | | |
|----------------|----|-----------------|----|
| 1、女性性冷淡的原因 | 28 | 5、怎样进行美满和谐的性生活 | 30 |
| 2、怎样正确认识太夫的“性” | 28 | 6、夫妻性生活次数应如何控制 | 31 |
| 3、女性要有正常的性观念 | 29 | 7、适当的夫妻性生活有利于健康 | 31 |
| 4、性生理卫生主要是哪些 | 30 | 8、夫妻性生活前不易长时间 | |

进行热浴	32	差别	38
9、夫妻性生活失败有哪些心理因素	33	21、夫妻性生活时应注意哪些性器官卫生	39
10、为什么会发生“房事意外”	33	22、丈夫阳痿的原因	39
11、夫妻性生活中男子的性敏感区在何处	34	23、丈夫如何帮助妻子消除性冷淡	40
12、夫妻性生活中女子的性敏感区在何处	34	24、丈夫阳痿的心理疗法	40
13、女性性反应有哪些特征	35	25、如何治疗女性性冷淡	41
14、女性性欲低下怎么办	35	26、夫妻迈入中年如何唤起性生活的激情	42
15、夫妻性交前爱抚时间应为多少	36	27、夫妻生活中不妨变换性爱场所	42
16、妻子如何使初次性交成功	36	28、夫妻生活中应如何进行避孕	43
17、夫妻性交时有哪些运动技巧	37	29、如何使用各种避孕药	43
18、丈夫怎样看出妻子达到性快感	37	30、口服避孕有哪些不良影响	44
19、夫妻性生活时应注意哪些性交技巧	37	31、怎样进行安全期避孕	44
20、夫妻性生活中性欲性质有哪些		32、患有哪些疾病的妇女不宜放避孕环	45

第三章 妇科疾病常见病诊治

1、月经不调	48	7、盆腔炎	65
2、痛经	51	8、自然流产	68
3、更年期综合征	54	9、产后恶露不绝	71
4、霉菌性阴道炎	58	10、子宫肌瘤	75
5、滴虫性阴道炎	60	11、女因性不孕症	78
6、子宫颈炎	62		

第四章 生理篇

1、女性身体的主要周期	84	6、怎样辨别异常白带	89
2、怎样才是发育正常的乳房	87	7、什么叫月经	89
3、为什么会发生青春乳房疼痛	87	8、何谓周期性排卵	89
4、少女怎么会发生溢乳现象	88	9、初潮的学问	90
5、少女患了乳房纤维腺瘤该怎么办	88	10、少女月经为什么经常不准时	90
		11、为什么会痛经	91

12、什么叫“室女闭经”	91	18、哪些乳房易患癌	94
13、为什么功能性子宫出血多发生在青春期	92	19、怎样打扫经期卫生	94
14、月经期会有哪些心理反应	92	20、经期的饮食	95
15、月经期心烦意乱怎么办	92	21、怎样克服经期异味	96
16、产后月经何时恢复	93	22、发生痛经怎么办	97
17、产后为什么要认真观察“恶露”	93	23、乳房疼痛的原因	97
		24、乳房肿块是怎么回事	99



第五章 女性七期滋补篇

一、青春期		1、褥产期营养菜谱	118
1、青春期营养保健菜谱	102	2、褥产期营养果菜汁	121
2、青春期药膳保健	104	五、哺乳期	
3、青春期营养果菜汁	105	1、哺乳期营养保健菜谱	122
二、月经期		2、哺乳期营养果菜汁	125
1、经期必须禁忌的食品	107	六、绝经期	
2、月经期营养保健菜谱	108	1、绝经期的营养保健菜谱	127
3、月经期营养果菜汁	110	2、绝经期营养果菜汁	129
三、妊娠期		七、更年期	
1、妊娠期的饮食禁忌	111	1、更年期营养保健菜谱	131
2、妊娠期营养保健菜谱	112	2、更年期药膳保健	134
3、妊娠期营养果菜汁	116	3、更年期营养果菜汁	136
四、褥产期			

第六章 形象设计篇



(一)修身养性		7、应该如何寻找自己靓丽的焦点	143
1、自信是最佳的形象设计师	140	8、有“女人味”的女人	144
2、女性应如何提高生活与艺术的品味	140	9、温柔娇媚通情达理	145
3、当代女性应具备哪些气质	141	10、豁达大度切忌自卑	145
4、如何塑造优雅的风采	141	11、女人挡不住的魅力是什么	146
5、什么样的生性令人难忘	142	12、眼神动人的秘密	146
6、什么样的女人让男人着迷	143		

13、文化修养在于言表	147	8、步态轻盈矫健敏捷	154
14、如何完善你的公众形象	147	9、怎样做到坐姿美	154
15、高雅气质受人倾慕	148	10、怎样做到手姿美	155
16、中年女性何以 能风韵犹存	148	11、社交场合女士 需注意的小动作	156
17、做女人应具备哪些条件	149	12、女人如何穿出个性美	157
(二)仪表仪容		13、依据性格选择服装	157
1、女人怎样做自己的 形象设计师	149	14、怎样使自己变得高贵	158
2、女性如何追求自身形象的 整体美	150	15、怎样选购最适合 你的衣服	159
3、长有一张平常的脸靠 什么弥补	150	16、女人穿衣的魅力	160
4、怎样做到立姿美	151	17、稍不注意就失去的魅力 ——围巾	162
5、怎样使自己自然直立 仪态雅观	152	18、戴耳环须知	163
6、步态温柔更风韵	152	19、佩带首的几点提示	163
7、怎样做到坐姿稳重 端庄大方	153	20、首饰服装的搭配须知	164
		21、不同性格女性的不同服饰	165
		22、暖色皮肤女性的服饰	166
		23、怎样配戴帽子	166

第七章 美容养颜篇

(一)化妆技巧

1、快速化妆的窍门	169	12、中年妇女擦眼影的窍门	173
2、东方女性化妆的窍门	169	13、中年妇女描眼线的窍门	173
3、涂口红的窍门	170	14、戴太阳镜时的化妆窍门	173
4、描眉的窍门	170	15、根据皮肤选择化妆品的窍门	174
5、画眼的窍门	170	16、白天选用化妆品的窍门	174
6、摄影时的化妆窍门	171	17、肿眼皮的人的化妆窍门	175
7、夏天化妆的窍门	171	18、按脸型化妆的窍门	175
8、冬天化妆的窍门	172	19、美目化妆的窍门	176
9、涂口红改变口型的窍门	172	20、使用化妆品的窍门	177
10、老年人化妆的窍门	172	21、敷粉底霜的窍门	177
11、中年妇女使用唇膏的窍门	173	22、用粉底掩饰雀斑、疤痕 或胎记的窍门	178
		23、醋能使指甲油长久光泽	178

24、因眼而异地涂用睫毛膏的窍门	178	6、自制沙拉敷面	189
25、巧搽香水	179	7、沙拉酱可除皱纹	190
26、化妆的技巧	179	8、使用面膜要领	190
27、巧涂性感眼影	179	9、自制面膜减皱纹	191
28、巧涂媚眼影	179	10、蛋白敷面美容法	191
29、巧画眉毛	180	11、简易护肤法	191
30、眼影巧择色	181	12、喝开水助美容	192
31、涂单色眼影	181	13、茶叶美容	192
32、涂双色眼影	182	14、皮肤少弹性、按摩最见效	192
33、眉毛缺陷巧掩饰	182	15、干性头发的护理	192
34、巧拔眉毛	183	16、护发小窍门	192
35、巧粘睫毛	183	17、蜜糖美容	193
36、睫毛巧化妆	184	18、雨水洗头有光泽	193
37、假睫毛巧自然	184	19、自制护发定型剂	193
38、眼睛浮肿巧掩饰	184	20、“土”法美容	194
39、眼睛红肿巧掩饰	184	21、蜂蜜制作洗浴精	194
40、眼角皱纹巧掩饰	184	22、简易保健美容法	194
41、有眼袋巧化妆	185	23、法国女子打扮诀窍	195
42、巧择唇膏色调	185	24、巧除雀斑	195
43、口红、肤色巧搭配	185	25、巧除黄褐斑	196
44、高鼻梁巧化妆	185	26、巧除眼角皱	196
45、塌鼻梁巧化妆	185	27、巧除面部皱纹	196
46、长鼻子巧化妆	186	28、冷水巧美容	197
47、短鼻子巧化妆	186	29、巧做面膜	197
48、鼻梁不正巧化妆	186	30、巧测皮肤性质	198
49、鹰钩鼻巧化妆	186	31、皮肤巧保养	198
50、红鼻子巧化妆	187	32、皮肤巧变嫩	199
51、化妆失误巧修饰	187	33、巧食美容	199
52、巧卸妆	187	34、果蔬巧护肤	200
(二)护夫养颜		35、巧做美容花粥	200
1、新法洗脸保健美	188	36、滋润皮肤的窍门	201
2、防皱洗脸法	188	37、选用皮肤滋润剂的窍门	201
3、常做脸部6项运动好	188	38、皮肤出现黑斑的处理窍门	202
4、光洁皮肤的几种方法	189	39、粉刺的处理窍门	202
5、怎样收敛皮肤	189	40、腋臭的处理窍门	202
		41、颈部的保养窍门	203

42、巧除脸上睡痕的窍门	203	53、咀嚼的美容窍门	207
43、除面部紧张状态	203	54、自制美容保健面膜	207
44、消除鱼尾纹的窍门	204	55、居室生活的美容窍门	208
45、茶叶缓解鱼尾纹的窍门	205	56、护肤美肤窍门	209
46、仰睡有助美容	205	57、鸡蛋美容窍门	210
47、美容秘验方	205	58、白萝卜美容的窍门	210
48、名模养颜的窍门	205	59、常喝鸡、鱼骨汤的美容窍门	210
49、美容 6 忌	205	60、南反美容的窍门	210
50、护肤新方	206	61、橘皮水美容的窍门	211
51、指肚弹击的美容窍门	206	62、盐水美容的窍门	211
52、“再生”时间的美容窍门	207		



第八章 美体修形篇

1、中年女性巧减肥	214	21、判断自己胖瘦的窍门	224
2、矮个巧健美	214	22、简易法测量肥胖	224
3、脖颈巧健美	214	23、提前进餐的减肥窍门	224
4、女性胸部健美	215	24、自然减肥的窍门	225
5、腹部巧健美	216	25、枸杞子减肥的窍门	226
6、腿部巧健美	216	26、连皮柠檬的减肥窍门	226
7、脚部巧健美	216	27、步行的减肥窍门	226
8、女性巧丰乳	217	28、减少腹部脂肪 3 法	226
9、乳房下垂巧矫正	217	29、20 秒钟腹部减肥操	227
10、乳房大小不一巧矫正	217	30、食醋减肥法	227
11、刷牙巧健美	218	31、巧吃水果减肥法	227
12、中老年妇女巧健美	218	32、巧食稻米减肥法	228
13、重新理解“高贵病”	219	33、孤独进食减肥法	228
14、防止乳房下垂的 8 种方法	219	34、改变食谱减肥法	228
15、使下颌紧的运动	220	35、女性产后防止发胖的窍门	229
16、怎样拥有性感的臀部	220	36、辣椒与减肥	229
17、塑造健美的臀部	221	37、25 岁后如何保持身材苗条	229
18、饮食减肥的窍门	222	38、遵守戒律身体窈窕	230
19、保持苗条身段的窍门	223	39、健康是美丽的基石	230
20、巧食减肥	223	40、你的曲线是否符合标准	231

41、健身是一种现代生活方式	231	49、怎样让你的手与你的	
42、何谓有氧健康操	232	美丽相衬	235
43、怎样保持体态匀称优美	232	50、有效地收缩腰围运动	235
44、如何使你的脸蛋条匀称	233	51、如何产生两周内腹部	
45、如何远离双下巴	233	减少3厘米的奇效	235
46、如何使肩膀优美	234	52、如何保养腹部	235
47、如何使你的手臂变细变美	234	53、不喜欢体操的人	236
48、如何让肘部变白变美	234	54、如何使下垂的臀部上升	236

第九章 女性自我保护篇

1、防踢腹	239	呼救意识	242
2、防后抱腰	239	15、女学生的日常防范	243
3、跺脚自救术	239	16、女性寝室的安全防范	243
4、防抱扼眼法	239	17、被坏人从背后抓住怎么办	244
5、躺倒自卫法	239	18、下巴被摸时的防卫招术	244
6、人体的要害部位	240	19、脸部被摸时的防卫招术	244
7、防电话骚扰	240	20、被捧脸强吻时的防卫方法	245
8、防办公室性骚扰	240	21、防手腕被抓	245
9、女性防抢夺	241	22、肩胸部被抓的防卫方法	245
10、乘公交车谨防色狼	241	23、被坏人从侧面抱住一肩	
11、青年女性路遇搭讪者怎么办	241	怎么办	246
12、女性要注意外表装束和		24、女性在山地、坡地遇到坏人	
举止稳重	242	如何防卫	246
13、女子被拦劫时怎么办	242	25、如何面对持刀的坏人	247
14、妇女遇到危急情况要有		26、如何防备带棍的坏人	247
		27、女性室内防暴的技术	247

第十章 育儿篇

(一)发育篇		4、小儿头围的增长有哪些规律	251
1、小儿生理方面有哪些特点	250	5、胎儿的生长有哪些规律	251
2、小儿体重的增长有哪些规律	250	6、出生后头2年的生长	
3、小儿身长的增长有哪些规律	250	有哪些规律	251

7、从2岁到青春前期生长 有哪些规律	252	28、婴儿在什么时间内出牙 属正常范围	259
8、小儿生长发育中身体各部分 比例有哪些变化	252	29、儿童应在何时更换恒牙	259
9、遗传因素对小儿生长发育 有哪些影响	252	30、儿童乳牙迟迟不掉怎么办	259
10、小儿神经系统发育 有哪些特点	252	31、睡眠与儿童生长发育 有何关系	260
11、小儿脂肪组织生长 有哪些规律	253	32、睡眠与儿童多少睡眠时间	260
12、小儿肌肉生长有哪些规律	253	33、怎样提高孩子的睡眠质量	260
13、小儿骨骼的生长有哪些规律	254	34、孩子睡觉磨牙是什么原因	261
14、小儿牙齿的发育有哪些规律	254	35、怎样养成独睡的好习惯	261
15、小儿视感知发育有哪些 特点、特征	254	(二)成长教育篇	
16、小儿听感知发育进程 是怎样的	255	1、为什么儿童不宜过分打扮	261
17、小儿站立和行走发育进程 是怎样的	255	2、孩子吃独食有什么不好	262
18、小儿涂绘能力发展进程 是怎样的	255	3、儿童日常饮食应注意些什么	262
19、小儿动作发育是怎样的	256	4、小儿偏食原因何在	262
20、6岁前小儿语言发育进程 是怎样的	256	5、吃蛋和吃肉对儿童营养需要 有关系	263
21、小儿生长发育有哪些 健康标准	256	6、猪肉能不能作为小儿的主食	263
22、小儿应有哪些正常的 运动能力	257	7、儿童应该如何选择零食	264
23、小儿脉搏、呼吸每分钟 多少为正常	257	8、儿童吃零应注意些什么	264
24、小儿晒太阳时应注意些什么	257	9、小儿能不能喝茶水	265
25、幼儿学步为何学不宜过急	258	10、小儿为何不宜多吃油炸食品	265
26、幼儿为何不宜过早坐、 立、行走	258	11、儿童为什么不宜多吃巧克力	266
27、小儿正常的语言发育应该 是怎样的	258	12、怎样避免小儿咳嗽	267
		13、小儿包皮过长是否要 进行手术	267
		14、何谓营养不良症	268
		15、防治孩子贫血有哪些方法	268
		16、多动症儿童与低智患儿 有什么区别	269
		17、儿童身高增长时哪两个 关键时期不可忽视	269
		18、儿童体育锻炼时为何运动量 不宜过大	270
		19、儿童为何不宜玩翻跟头、倒立	270
		20、儿童为何不宜扳手腕比力气	270

21、饭后、课间为何不宜做剧烈运动	270	32、怎样培养孩子的思维能力	275
22、提拉幼儿的手臂为何不可过猛	270	33、如何培养孩子的动手能力	276
23、饭后隔多长时间才宜进行运动	271	34、怎样培养孩子的自我约束力和控制力	276
24、儿童吮指好不好	271	35、怎样培养孩子的交往能力	277
25、孩子口吃了怎么办	271	36、如何培养孩子的记忆力	278
26、如何防止儿童近视	272	37、如何培养孩子的独立生活能力	278
27、怎样从小培养孩子的合群性格	272	38、怎样培养孩子的创造力	279
28、孩子不落大方怎么办	273	39、怎样纠正小儿咬指甲的坏习惯	279
29、孩子为什么性生人	273	40、怎样指导孩子辨色、认识图形	279
30、当孩子撒泼时怎么办	274	41、如何培养幼儿的审美能力	280
31、如何培养孩子的想象力	274		

第十一章 如何享受家庭生活的乐趣

1、夫妻吵架巧和好	283	合理规划	289
2、家庭和睦巧保持	283	15、安排好人寿保险的经费	290
3、婆媳之间巧相处	284	16、存一些资金随时应付意外或紧急用途	290
4、巧与子女相处	284	17、搞好家庭经济	290
5、婆媳矛盾巧缓和	285	18、女性如何在婚后保持个人魅力	291
6、母婴之间巧交流	285	19、如何让对方了解你真正的爱	291
7、根据血型巧教子	286	20、怎样了解丈夫的个性	291
8、夫妻平素相互之间该如何相对	287	21、婚后更要让爱永恒	292
9、不要常猜疑	287	22、互相爱、互体贴，让爱永远甜蜜	292
10、努力做个好妻子	287	23、夫妻争吵时应注意什么	293
11、女性如何表达感情	288	24、夫妻适时争吵为一种有益的沟通	293
12、努力与丈夫的亲朋好友搞好关系	288	25、夫妻间的争吵应视为相到关心举措	294
13、妻子应与丈夫经常进行心灵的沟通	289		
14、视家庭主要需要进行			

26、夫妻吵架怎样找台阶下	294	30、为什么说夫妻间不要	
27、为何说忍让是爱的表达	295	怒气冲冲	296
28、夫妻反目未必可怕	295	31、夫妻间应怎样关心对方	297
29、为何说夫妻之间不可		32、事业型女性如何保持	
拿对方出气	296	家庭和睦	297

第十二章 家庭小窍门

(一) 炒菜小窍门

1、炒菜与调味	300
2、炒菜巧除毒素	300
3、巧炒菜脆嫩可口	300
4、巧炒菜含铁高	300
5、炒菜巧减维生素流失	300
6、巧炒菜香味扑鼻	301
7、巧炒鱼片	301
8、巧炒鲮鱼	301
9、巧炒虾仁	301
10、巧炒田螺	301
11、巧炒猪肉	302
12、巧炒牛肉	302

(二) 煮食小窍门

1、巧煮饺子不破皮	303
2、巧煮饺子不粘连	303
3、用高压锅巧煮饺子	303
4、巧煮馄饨	303
5、煮面条巧掌握火候	304
6、巧煮玉米	304
7、巧煮地瓜	304
8、巧煮牛奶不粘锅	304
9、巧煮难以嚼烂的食物	304
10、巧煮切面	304
11、巧煮挂面	304
12、巧煮元宵	305

13、巧煮粽子	305
14、巧煮米饭营养高	305
15、巧煮饭易消化	305
16、巧煮米饭味道香	306
17、巧煮饭不易馊	306
18、同锅巧煮不同硬度的	
米饭	306
19、巧煮饭不粘锅	306
20、巧煮菜饭	307
21、巧煮糙米	307
22、巧煮陈米	307
23、夹生米饭巧处理	307
24、巧热剩饭好吃	307
25、剩饭巧煮粥	308

(三) 除垢去污小窍门

1、巧洗毛巾清洁无味	308
2、巧洗旧毛巾柔软	308
3、巧洗尿布	308
4、巧擦玻璃明亮	308
5、巧除铝合金窗户的灰尘	309
6、巧除窗户上的灰	309
7、巧擦浅色门窗	310
8、巧去纱窗上的油污	310
9、巧除瓷砖上的油污	310
10、巧除瓷砖上的黄渍	310

第一章 女性生理篇





少女有什么心理特点

少女的心理特点主要表现在以下 4 方面：

- ①自主意识加强。喜欢用自己的眼光来分析和评判事物，具有一定的独立性，表现出对人生的探索、对知识的渴求、对友情和爱情的寻觅，情感世界日益丰富。
- ②情绪矛盾多变。由于少女正处于生理发育和性成熟时期，其情绪很不稳定，有时会出现激烈和温顺、反抗和服从、外露和含蓄、儿童性心理和成人性心理并存的飞速。
- ③性意识逐渐萌发。由于性器官的成熟，第二性征开始出现并逐步具有性功能的特点，少女会向往异性，注意异性的谈话、表情和动作，并希望被异性关注和喜爱。
- ④心理表现脆弱。少女通常对于遭受挫折、批评和意外打击的承受能力较差，也比较怕羞，不习惯在公众场合说话露面，性格较为内向。



为什么会产生青春期困惑

青春期是成长过程中必经的时期，它即是儿童向成人的过渡期，也是从性萌发到成熟的关键期。在这个时期中，由于性激素的分泌扰乱了原来的生理平衡，使自己的心理或身体产生不协调、不适应的感觉，由于缺乏评价的标准和社会





经验,常常会陷入盲目性和产生各种困惑。此时青春女性心理变化主要有3个方面:①对于性的问题逐渐感兴趣,关心异性,容易被异性所吸引。②在强烈意识到自己身体变化的同时,开始关注自己的容貌和身姿,爱照镜子,喜欢与同伴相比,既会为自身的优点和美丽沾沾自喜,也会因本人的短处和不足愁眉不展。③心理上处于强烈的动荡和敏感时期,容易接受外界的影响和他人的暗示,时而愉快时而苦闷,时而振作时而消沉,时而对未来充满憧憬,时而又觉得眼前一片迷茫……青春期这种反反复复的心理变化和体验,是走向成熟的必经之路。

少女如何保持心理健康

青春发育期正处于心理上的“断乳期”,是最容易发生不健康心理和行为乃至心理疾病的“危险期”,因此,少女应讲究心理卫生,善于进行自我心理调节,特别要注意以下几个方面:①学习和掌握有关的生理知识,了解女性的种种生理特征,懂得青春期的自我护理,对生理和心理的发育有一个正确的认识。②要学会客观地评价自己,既不要过于自信,也不必过于自卑,只有恰当地评价自己,才能做到自尊、自信、不气馁,保持健康的心态。③要安下心来,合理调节欲望,增强理智,提高自我疏导激情的能力,静心学习,静心做事,静心睡眠,因为过于兴奋、躁动、心神不定,常常是造成心理疾病的前奏。④妥善处理好人际关系,尊重父母、老师、长辈的意见;多交挚友、净友,正确与异性并往,谦虚平和,落落大方。