

全国优秀畅销读物
国家重点推荐图书

给女人看的书

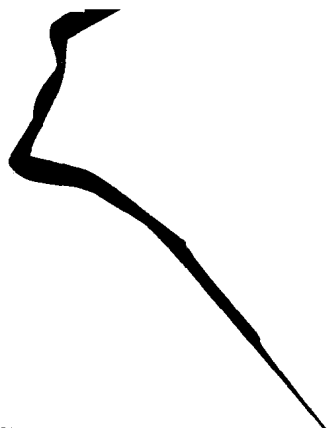
21世纪少女必备手册

少女

生活百科



全国优秀畅销读物
国家妇联推荐图书
21 世纪少女必备手册
给女人看的书
金色文化工作室 编



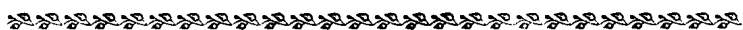
伊犁人民
出版社

少女生活百科

责任编辑:达 明

编 著:金色工作室

给女人看的书 —— 女人生活百科
妇女生活百科



伊犁人民出版社出版发行

(奎屯市北京西路 28 号 邮政编码:833200)

武汉大学出版社印刷总厂印刷

开本 850 × 1168 毫米 1/32 印张:32

1999 年 6 月第 1 版 1999 年 6 月第 3 次印刷

印数:20001 - 32000



ISBN7 - 5425 - 0262 - X/G · 25 定价:全二册 48 元

目

录



一 交际·口才篇

你想成为惹人喜爱的姑娘吗?	2
测一测,你是否可爱	3
人们讨厌哪些类型的女孩子	4
人们喜欢这种类型的女孩	5
社交小诀窍	6
增添女孩魅力的秘诀	7
什么样的女孩子能使人有好感	9
你会交朋友吗?	11
你能得到朋友信赖吗?	14
你会接近人吗?	16
少女也要学处世之道	18
和个性不同的朋友相处	19
保持友情的关键	20
做个成熟的女孩	21
注意培养吸引人的特色	23
人际交往能力自我测试	24
测试一下你的人缘	26
微笑社交的自我测试	27

少女的气质	29
可爱的八种性格	30
反感的九种性格	32
你是否受欢迎?	33
少女教养十条	34
学会和亲人和睦相处	36
临别赠佳言	37
你的气量如何?	41
访友礼节	43
礼物是一片慧心	44
怎样获得形象美?	45
看你的美丽能打几分	49
锻炼你的口才	51
与人交谈的技巧	53
使你语言更美些	55
怎样的谈话态度受人欢迎	57
巧妙的借口	59
聪明地摆脱尴尬处境	60
你与人交谈的能力如何?	62
如何与男性说话	63
成功的说话术	66
打动人心的处事口才	70
非凡的交际口才	73
控制对方的口才	76
机智多变的口才	83
高超的说话技巧	87
交际箴言	89



二 处世·谋略篇

如何与男人交往？	98
洞悉男人的不轨招式	102
什么样的女人容易上当受骗	105
克服女性自我的弱点	106
怎样鉴别男人的真情假意	119
值得怀疑的男人特征	127
男人并不比女人高尚	132
认清男人的真面目	146
男人的潇洒另有他意	151
男人的外表和内在差异	158



三 交友·恋爱篇

不同类型的男人的结交方法	172
根据对方的血型展开攻势	175
与心仪男子接近的方法	176
制造与对方单独相处的机会	177
别出心裁能引起意中人的注意	179
目光凝视也能吸引对方	181
借着吃喝逐渐接近	182
吸引对方的电话技巧	183
主动展开初恋攻势	184

邀约时不让对方说“不”·····	186
到哪里去打发甜蜜的时光·····	188
约会时说些什么好·····	191
不与男人玩爱情游戏·····	195
看他爱你有多深·····	199
了解男性的基本方法·····	201
恋爱是要讲条件的·····	202
性格搭配有讲究·····	205
什么样的男人嫁不得·····	210
“热恋”要经过“冷”处理·····	215
爱的彩球不能轻易抛出·····	227
写作情书有技巧·····	239



四 生理·卫生篇

你知道多少人体生理常识·····	248
少女的性教育·····	251
从性生殖角度认识自己·····	254
婚前应该掌握的性知识·····	262
和谐性生活的必备条件·····	269
避孕的方法·····	270
少女的身高受哪些因素影响·····	276
处女膜真的那么神秘吗·····	277
有的少女为什么胸部平平·····	279
少女乳房过大怎么办·····	280

少女双乳发育不对称怎么办·····	281
少女乳房疼痛是不是疾病·····	282
少女如何选戴胸罩·····	283
少女初潮后为啥月经不准·····	285
有些少女为何一直不来月经·····	286
月经期不能参加体育运动吗·····	287
少女痛经有治疗办法吗·····	288
少女月经量过多怎么办·····	290
少女小腹胀痛要警惕哪些病·····	291
少女白带多是病吗·····	293
少女外阴瘙痒怎么办·····	294
少女为何易发减肥综合症·····	295
有的少女下身为何腥臭·····	296
少女口周长毛或乳晕长毛正常吗·····	297
有的少女为何无阴毛·····	298
少女尿频是何因·····	299
少女贫血怎么办·····	300
少女有腥臭怎么办·····	301



五 预测·防身篇

你属于内倾型还是外倾型? ·····	304
少女心理秘探·····	305
自尊受挫之后·····	308
越出自卑的误区·····	310

少女常见的情绪障碍·····	312
你将来适合干什么·····	314
血型与自我导向·····	316
西方流行心理自测三则·····	319
自我帮你了解·····	320
你有惰性吗? ·····	324
成才的十大心理障碍·····	324
少女心理变态的识别·····	325
怎样对待男生骚扰? ·····	328
少女受辱失身该怎么办? ·····	330
美女的自卫·····	331
待业时的自卫·····	333
遭遇强奸暴行时的自卫·····	334
被迫买淫时的自卫·····	336
少女不幸失身后自卫·····	337
少女未婚先孕求助于谁? ·····	338
少女恋爱为什么容易“失身”? ·····	340
少女手淫有哪些危害? ·····	342
少女如何对待手淫? ·····	343
少女怀疑自己患了性病怎么办? ·····	344
少女怎样防范艾滋病? ·····	345
少女如何防止毒品之害·····	347



六 修饰·健美篇

如何美化自己·····	350
护发与病发处理·····	352
美发小诀窍·····	353
苗条身姿哪儿来? ·····	354
苗条体形十知·····	355
减肥药有没有副作用·····	356
腿部健美徒手操·····	356
深腹部呼吸·····	357
口臭可以防治吗? ·····	357
倒卧的好处·····	358
睡眠的时间·····	359
少女要注意皮肤美·····	360
愿你玉肤常驻·····	362
女子减肥十大秘诀·····	363
少女腿部健美八节操·····	363
少女臂部健美五节操·····	364
少女腰部健美四节操·····	365
少女腹部健美五节操·····	365
少女胸部健美八节操·····	366
少女如何保持姿势美? ·····	367
肥胖少女如何减肥? ·····	368
少女长了“青春痘”怎么办? ·····	370
少女多毛怎么办? ·····	371

少女脸上长雀斑或蝴蝶斑怎么办?	372
为什么说脂肪是少女健美之友?	373
为什么说营养是少女健美的源泉.....	375
少女爱吃零食好不好?	376
少女如何保护好嗓子?	376
少女为何不宜过早过分“女性化”?	377
少女为何不宜骑男车?	379
少女束腰有哪些危害?	380
少女下装为何不宜过紧?	381
中学生的饮食.....	382
大学生的饮食.....	383
少女的饮食.....	385
不吃早餐好吗.....	386
吃素好不好.....	387
少女乳房健美的饮食.....	388
少女月经初潮的饮食.....	389
痛经病的饮食.....	389
牙齿健美的饮食.....	390
皮肤健美的饮食.....	391
防治青春疮的饮食.....	392



七 包装·打扮篇

美容问答.....	394
饮食与美容.....	396

化妆程序十二步·····	397
胖瘦女孩巧穿衣·····	407
矮个子女孩怎样着装·····	409
胖姑娘怎样穿裙子? ·····	410
裙子配色的奥秘·····	411
四季裙飘飘·····	412
我喜欢这样穿衣服·····	414
衣的诱惑·····	416
挡不住时装诱惑时·····	417
怎样选购首饰·····	433
画龙点睛的饰物——项链·····	434
女性娇容的饰物——耳环·····	436
烘托风雅的饰物——胸花·····	437
怎样保养首饰·····	438
选鞋的学问·····	438
怎样选择内衣·····	439



八 品味·风韵篇

蓓蕾初开的女孩·····	442
有情有爱有寂寞·····	443
少女红豆情·····	445
爱心揣测·····	447
愿爱长久·····	450
憧憬·····	453
女人生来便温柔·····	455

清婉人生·····	458
春到人间草木知·····	459
不作枯叶蝶·····	462
女人是首诗·····	463
女人与礼物·····	465
做女人不错·····	466

1

交际 · 口才篇



你想成为惹人

喜爱

的姑娘吗？

当大家夸赞一个姑娘多么有教养的时候，我们心里总是感到很舒服；相反，“没教养”这个词，我想大概谁也不愿意落在自己头上吧。

一个有教养的姑娘应该是有礼貌，很懂事的，也一定是招人喜爱的。

你是否意识到放学后回到家里，应该首先向爸爸妈妈问好呢？你发现自己的东西被翻动了，需要心平气和地询问这是怎么回事：“要找什么东西，需要我帮忙吗？”我想，这样一来父母是会给你解释清楚的。千万不要大声吵嚷发脾气，责怪家人。

在放学的路上你就已经感到肚子有点饿了，可跨进家门发现妈妈还没下班。这时你是否想到自己应该淘淘米拣拣菜。做点准备工作呢？而不要坐等妈妈回家就大声嚷嚷要吃饭。

你走在街上，远远地瞧见了老

师，要有礼貌地停住脚步，向老师问好，发现老师拿着许多东西，更要主动帮助。

你审视过自己跟邻居的关系么？这是衡量你是否有教养的最好尺度。在楼梯间，或在院子里碰到邻居，你是怎么做的呢？低头而过？目不斜视，擦身而行？我想，最好是亲切地问声好，如果他（她）提着重物，你要主动相助。这耽误不了你几分钟时间，而你却赢得了人间最宝贵的东西。

经常会碰到这样的事，你在家正在做着功课，有一些与你无关的客人来了，你是在心里嘀咕着“真讨厌”，埋头不理睬，还是赶紧先站起身问好，给客人端茶水，然后再继续做功课？不知你注意过没有，当你埋头不理睬时，父母会跟客人搭讪：“这孩子，真没礼貌。”那语调很尴尬。

在父母跟客人正讲话的时候，你不要随便打断他们的谈话，这样做，是对客人的不礼貌。更不能以客人为盾牌，向父母提一些平时父母明确表示了不



能答应的事，这会使父母为难，更教客人难堪。当然，有些事非要在那一时刻需要父母解决时，则应轻声地请父母到另一间屋子，并向客人致歉。

在公共汽车上，你已经很累

了，刚坐在一个空位上，一位抱婴儿的妇女上了车，你闭目装睡呢？还是让座？你终于站了起来，这时，你会突然发现自己没有疲劳感了，很轻松，你看到车上所有的人都在朝你微笑。

测=测，你是否可爱

女孩子不是因为美丽才可爱，而是因为可爱才美丽，那么，你是否是一位可爱的少女呢？请作下面的心理测验。

①晨练时，一位陌生的男孩儿想和你一起散步，你会：

A、高声尖叫道：“绝对不可以！”

B、委婉地拒绝他，然后走开。

C、大方地接受邀请，并且谈笑自如。

②下雨天，你打着一把伞回家，忽然看见一位同班男生在屋檐下避雨，你会：

A、假装没看见，径直走过去，并想：“若是女同学就好办了。”

B、回家再拿一把伞给他。

C、微笑着对他说：“我的伞很

大，一起走吧！”

③你突然收到一张纸条，邀你下午去看电影，你会：

A、毫不犹豫地把它交给老师。

B、不动声色地收好它，并猜想它的主人是谁。

C、好奇心占了上风，如期赴约。

④你在与一群少男少女一起玩，一位与你较亲密的女友忽然说：“你今天早起还没叠被子呢！”你会：

A、感到很尴尬，面红耳赤地与她吵起来。

B、什么也不说。

C、调皮地说：“是呀！我连昨天的被子也没叠呢！”

人们讨厌哪些类型的女孩子

在社交生活中，我们常遇到一些女孩子为缺点所累，使她们成为不受欢迎的人，她们这些缺点，就像那遮住明月的乌云一样掩盖了她们原来具有的美丽的皎洁的光辉。举例如下：

1. 总以为自己认识对，别人认识都不对的“自以为是为是型”；
2. 凡事总是非常神秘，生怕别人知道的“神秘型”；
3. 一不如意就向他人耍性子的“任性型”；
4. 自以为了不起，常常干涉别人闲事，而专引人注目的“多管闲事型”；

⑤你不小心折了一枝花，公园管理人员要罚你5元钱，你会：

A、拒不交纳，找机会溜走。

B、付罚款后马上离开这个丢人现眼的地方。

C、对管理人说：“呀，我只有2元钱！”然后作出痛改前非的模样。

总计分析：

其中A、B、C分别为1分、2分、3分，然后把分数相加，得总分。结论：7分以下：很遗憾地告诉你：即使你是一个很漂亮的女孩，也只能令男孩子们望而生畏。你需要注意啦！8至12分：你是一个典型的东方少女，稳重而含蓄，男孩子会认为你比较神秘而暗暗注意你，其实你可以幽默一点儿。13分以上：你是一个现代派女孩儿，祝贺你！活泼开朗的性格会令你赢得许多朋友——无论男孩儿还是女孩！

