

The Bosom Friend of Girls

少女知己书

梅子^著

关于你的身体、友谊、美丽……



南海出版公司

北京市东城区图书馆

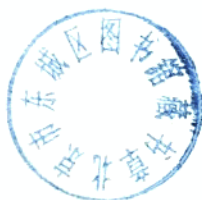


90271297



少女知己书

梅 子/著



南海出版公司



B84
1592

南海

SP02/01

图书在版编目 (CIP) 数据

少女知己书/梅子著. - 海口: 南海出版公司, 2002.8

(校园先锋)

ISBN 7-5442-2111-3

I. 少... II. 梅... III. 女性 - 心理卫生 - 青少年读物
IV. B844.5 - 49

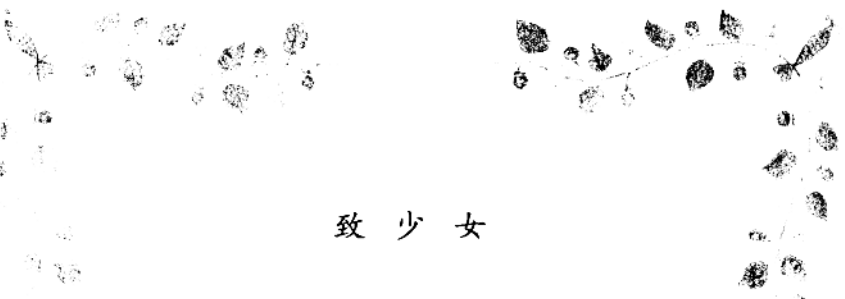
中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 020238 号

SHAONU ZHIZHI SHU

少女知己书

作 者	梅 子
责任编辑	张建军 蔡贤斌
装帧设计	康笑宇工作室
出版发行	南海出版公司 电话 (0898) 65350227
公司地址	海口市机场路友利园大厦 B 座 3 楼 邮编 570203
经 销	新华书店
印 刷	中国科学院印刷厂
开 本	850 × 1168 毫米 1/32
印 张	11.5
字 数	288 千字
版次印次	2002 年 8 月第 1 版 2002 年 8 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 7-5442-2111-3/B·26
定 价	19.80 元

南海版图书 版权所有 盗版必究



致少女

童年的梦幻退色了
不再是 只愿做一只
长了翅膀的小精灵

不再写流水账似的日记了
换成了密密的
模糊的字迹
在一页页深蓝浅蓝的泪痕里
有着谁都不知道的语句

当你反复吟咏这首《成熟》时，你是否产生了强烈的共鸣？你是否知道，你已经从一个天真无邪的小姑娘步入人生的花季时代——少女时代？

少女，是一首诗的结句，是一阕词的词眼，是一支乐曲的高潮，是一篇文章的标题。它引人注目，它如歌如诗。

豆蔻年华，如花似玉，亭亭玉立，冰清玉洁。在诗人们的笔下，少女像篝火一样热情，像白桦一样挺拔，像白玉那样纯洁，像钻石那样晶莹无瑕。

但是，现实中的你，是否别有一番体味？

也许，刚刚步入少女时代的你，对人生的这一跨越有点猝料不及？对一些突如其来的问题应接不暇？尤其对身体的微妙变化，心理的变化莫测而时时感到不易把握，难以理



喻？

是的，这就是少女时代，每一个问题，每一点现实都会让你真真切切地感到：你是少女，你长大了。

有人把少女比做“寂寞的17岁”。17岁，不是一个确切的年龄，而是一个模糊的年龄段，是一个不大不小、不尴不尬的年龄段，它是人生的花季，也是人生的雨季。它如花之浪漫，也如雨之忧郁。

正如每一粒种子都要发芽，每一位少女都会面临寂寞的17岁。17岁，是一个少女绕不过去的界定，它坦然存在着，鼓励你，支持你，但也威慑你，嘲笑你，让你骄傲自信，也让你困惑苦恼。

你不明白，昨天还十分要好的玩伴，为什么今天突然形同陌路？为什么悄然喜欢上一个同班同学，他却没肝没肺，浑然不知？为什么成绩一直名列前茅，却一下子直线下降？为什么刚强稳健的爸爸突然提出和妈妈分手，一夜之间，你成了多余的人？

你学业上的疑难，交友中的困惑，家庭问题的烦恼，性格上的缺憾，总让你不那么愉快。你觉得人生好像有个地方不大对劲，像发条没有上足的闹钟，走走停停，若有若无。你需要有人给你指点，需要有人悄悄告诉你该怎么办。而你又不爱张扬，生怕父母知道，老师知道，也怕好友知道，讥你为“问题少女”。

其实，不管你是否承认，每一个少女都是“问题少女”。或是学业上，生活上；或是家庭方面，社交方面。你需要心理安慰，需要人生指南，而这一切，更希望能悄然寂寂地与人交流。

当你捧着这本《少女知己书》时，它或许是你的生日礼



物，或许是你的一个特殊日子的纪念，总之，你拥有了这本精美的属于你自己的书。你欣然地躲在你的房间里，关上门，或在课堂一角，细细翻阅，心与心的交流，人与人的对话，你会豁然开朗，恍然大悟，然后狂呼一声，啊，太棒了！它真是我的知己！

在这里，你的许多问题都会迎刃而解，许多困惑都会得到化解。

应该承认，人们认识自己、把握自己、调整自己是极其困难的，涉世不深的少女，更是如此。并非每一个少女都能冷静、理智地认识、调整自己的情绪波动。相信你能从本书中找到你自己，同时也找到使你自己心理不安通向明媚阳光的坦途。

雨过天晴。

当你走过如雨如丝、寂天寞地的17岁，蓦然回首，你已经度过了并不如想像的那般漫长的雨季。你会发现，少女的花季开遍了鲜花，姹紫嫣红，五彩缤纷。你会发现，17岁，是你生命中的惟一。如果用阳光把一个个日子串起来，你的每一个日子都是明朗的；如果用月光把一个个日子串起来，你的每一个日子都是柔美的；如果用珍珠把一个个日子串起来，你胸前的饰品将是世界上独一无二的。那么，幸福的瓔珞编织起来的日子将是你成长中的一个亮点，定格在你的青春岁月中。

所有的结局都已写好
所有的泪水也都已启程
却忽然忘了是怎么样的一个开始
在那个古老的不再回来的夏日

翻开那发黄的扉页
命运将它装订得极为拙劣
含着泪，我一读再读
却不得不承认
青春是一本太仓促的书

这首诗道出了青春少女的心事。

相信你也一定很熟悉这样的名言，“燕子去了，有再来的时候；桃花谢了，有再开的时候；杨柳枯了，有再绿的时候，但聪明的你告诉我，为什么我们的日子一去不复返了呢？”是的，世间惟有青春不再。青春不是只有标题没有结句的诗篇。青春祭！是多么触目惊心，冷酷凄美的字眼！趁着青春年少，把你的彷徨与苦闷，幻想与忧愁，统统锁在绣花封面的素笺上，那将是你成长中的财富与宝藏。好好把握每一个现在，让青春的风，吹遍你心田的每一个角落，你将拥有一个无怨无悔的少女时代。

目 录

生理篇 夏娃长大了

- 002 一、你的身体
- 002 奇妙的生理构造
- 005 初潮来时
- 006 解开月经之谜
- 007 月经周期
- 007 经期卫生
- 007 生理期的用品
- 008 痛经和闭经
- 009 简易止痛法
- 010 毛发长出不烦恼
- 011 胸部的变化
- 012 胖子烦恼多多
- 012 讨厌的身体异味
- 013 二、把握好自己的第一步
- 013 你对“性”了解有几分？
- 013 认识性的价值
- 016 同性恋
- 017 理想的恋爱关系
- 017 性给你带来的变化
- 018 滥交的危险
- 019 一朝被“蛇”咬



形象篇 青春美少女

- 022 一、吃出美丽与风采
- 022 良好的饮食和习惯
- 023 摄入均衡的营养
- 023 美容食品
- 024 一周菜谱
- 025 二、女为悦己者容
- 025 三分天生,七分打扮
- 026 妆扮的误区
- 027 穿着“六要素”
- 029 择时而衣
- 031 三、肤如凝脂
- 031 保养你的皮肤
- 032 区分不同的肌肤
- 034 清洁溜溜的沐浴
- 035 慎选卸妆用品
- 036 洗脸的正确步骤
- 036 细心呵护,补充水分
- 038 注意皮肤睡眠
- 038 青春痘
- 040 四、化妆 ABC
- 040 化妆的魅力
- 041 秀发飘飘
- 043 哪种发型最适合你
- 044 五、运动活力
- 044 生命在于运动



- 047 每天坚持跑步
048 六、把握生命的三分之一：睡眠
048 睡个好觉
049 卧室的环境布置
050 睡前四大禁忌
051 七、美容小锦囊

学业篇 快乐的学生

- 060 一、快快乐乐上学去
060 书到用时方恨少
061 考试秘笈
062 一点失败算什么
063 你旷课或逃学吗？
064 二、做个受欢迎的学生
064 师生之间
065 学长、同学之间
065 热心班务
066 遵守校纪
066 三、读书宝典
066 消除“惧考症”
068 时间管理法
070 创造适合读书的氛围
072 不会休息就不会学习
073 善于发挥脑力与潜力
075 阅读技巧
076 做好抄写笔记
078 认清考试真面目



081 四、规划你的未来

081 升学

083 就业

086 勤工俭学

家庭篇 温暖的避风港

090 一、家庭礼节与亲情

090 礼貌待家人

090 如何向人介绍长辈

091 感谢母亲

091 送给爸爸的礼物

091 倾听父母意见

092 有客来访时

092 把朋友介绍给家人

092 男友寄来的信

093 自己的小窝

093 学会花钱

095 二、我想有个圆满的家

095 不和谐之音

096 收拾破碎的心情

097 我有自己的权利

098 直面变化的生活

098 手足情深

099 三、单亲家庭的阴影

099 亲人离去

100 鼓起生活的勇气

101 再婚之家

- 101 懂事早当家
- 102 继父母问题
- 103 新来的弟弟或妹妹
- 103 拥有一颗宽容之心

奥秘篇 血型与星座

- 106 一、你了解血型吗?
- 106 O型:精力充沛、热情洋溢
- 107 A型:过度小心、三思而后行
- 109 B型:率性而为、捉摸不定
- 110 AB型:冷静理智、双重人格
- 112 二、血型与友情
- 112 O型的友情:敌我划分清楚
- 114 A型的友情:悄然表示友爱
- 115 B型的友情:坦诚而率直
- 117 AB型的友情:来也匆匆,去也匆匆
- 118 三、血型与优缺点
- 118 O型人的优点与缺点
- 119 A型人的优点和缺点
- 119 B型人的优点与缺点
- 120 AB型人的优点和缺点
- 121 四、你是最美丽的星星
- 121 牡羊座
- 122 金牛座
- 123 双子座
- 124 巨蟹座
- 125 狮子座



- 126 处女座
127 天秤座
127 天蝎座
128 人马座
129 摩羯座
130 水瓶座
131 双鱼座

交际篇 让你受人欢迎

- 134 一、表达技巧
134 学会表情语言
135 用词和态度
135 找出说话的问题点
138 拉近与对方的距离
141 二、以文会友
141 笔友
141 把什么可以告诉朋友
143 待友以诚
144 三、与男孩相处小常识
144 男孩子不喜欢的女孩
145 男孩心目中的女孩
148 四、人约黄昏后
148 约会前的准备
148 不妨放松一下
149 心心相印的打扮
150 安全的考虑
151 约会的忠告



- 156 五、拒绝约会
156 给他留点余地
156 找一个借口
158 六、此情可待成追忆
158 面对失恋
159 体验生命中的小插曲
160 失恋究竟是因为什么?
161 审视你自己
162 受伤的心再回到爱的世界

生活篇 衣食住行一点通

- 166 一、衣
166 选购
166 清洗
168 晾晒与保存
168 穿衣技巧
169 二、食
169 厨具
170 清洁
171 其他处理
173 保存与保鲜
174 食物的挑选
174 烹调 ABC
181 三、住
181 美化空间
184 居家安全第一



185	四、行
185	骑车与驾车
186	乘车
187	步行
188	五、创意生活
188	日常生活好点子
195	衣物保养常识
200	居家与出门:教你一招
205	零用钱活用术

礼仪篇 优雅小淑女

208	一、优雅的仪态
208	走路:走如风
209	坐姿:坐如钟
210	接物:彬彬有礼
211	用手用眼:轻重适宜
212	吃相
214	外出时节
217	二、礼多人不怪
217	和颜悦色
218	衣着时尚
219	介绍的学问
220	居民生活礼仪
220	参加宴会礼仪
222	打电话的礼仪
224	书信礼仪
225	拜访礼仪

- 227 国际礼仪
228 公共场所礼仪
230 婚丧礼仪
232 探病须知
234 三、与朋友相处
234 友谊地久天长
235 如何结交真诚的朋友

游侠篇 运动·休闲·娱乐

- 240 一、运动:生命的弦律
240 自行车旅游
241 郊游
242 露营
243 野炊
245 攀岩
245 登山
247 游泳
248 泛舟
249 划船
250 慢跑
251 滑轮溜冰
252 掷飞盘
253 羽毛球与垒球
254 跳绳
255 乒乓球
255 排球与篮球
256 保龄球



259 二、休闲：宠物饲养显爱心

259 养狗

261 养猫

263 养鸟

264 养热带鱼

266 其他宠物的饲养

267 观叶植物

269 花卉盆景

270 你了解花语吗？

274 三、娱乐：佳人乐章

274 音乐欣赏

274 看电影

275 音箱发烧

276 电脑玩家

277 旋转的舞厅

278 电子游艺场

278 逛街：少女专宠

279 快餐店

280 MTV 和 KTV

282 象棋

283 跳棋

283 拼图

284 集邮



才艺篇 巧手慧心

288 一、插花

289 二、干燥花