

青春

宝典



# 忠告少女 240

\* 耶利 编著

好女孩是什么样  
打工女也有自尊

珍惜少女第一次  
怎样对付性骚扰

中学生也会性变态



— 内蒙古文化出版社 —

☆ 人生忠告丛书 ☆

青春宝典

# 忠告少女240

耶利 编著

内蒙古文化出版社

ISBN 7-80506-359-1



9 787805 063591 >

(内蒙)新登字 004 号

· 人生忠告丛书 ·

青春宝典

忠告少女 240

耶利 编著

责任编辑 呼伦

---

出版 内蒙古文化出版社  
(内蒙古海拉尔新春路)

发行 新华书店经销

印刷 巴彦淖尔报社印刷一厂

版别 1995年12月第1版 1995年12月第1次印刷

开本 787×1092毫米 1/32

字数 160千字

印张 7.5

印数 01—1000

书号 ISBN7-80506-359-1

定价 8.20元

---

## 目 录

- |                    |      |
|--------------------|------|
| 认识你自己.....         | (1)  |
| 纯情之初.....          | (2)  |
| 初恋——最早的一次心灵悸动..... | (3)  |
| 初恋的原始深情.....       | (5)  |
| 初恋——我心中的四季.....    | (6)  |
| 影集中哪个男孩最美.....     | (8)  |
| 一见钟情靠得住吗.....      | (10) |
| 谁敢撕碎我的情书.....      | (12) |
| 被揭穿的小秘密.....       | (14) |
| 第一封.....绝对保密.....  | (16) |
| 初恋时,女孩张狂好不好.....   | (17) |
| 千万不要自我封闭.....      | (19) |
| 女孩,微笑是你最大的魅力.....  | (20) |
| 你被垂青了,知道吗.....     | (21) |
| 女孩:自信不足先自测.....    | (22) |
| 吻是爱情水.....         | (26) |
| 如何度过你的初恋时光.....    | (27) |
| 莫再刺伤对方的心.....      | (29) |
| 如何使你更性感些.....      | (30) |
| 恋爱时,不能有退缩的念头.....  | (32) |
| 你是我心中的“神”.....     | (36) |
| 异性间正常交往被误解怎么办..... | (38) |
| 我没有“早恋”.....       | (39) |

她为何总是对着镜子看自己 .....	(40)
最好不去“师生恋” .....	(42)
葬送青春话相思 .....	(44)
相爱时真心对男友 .....	(45)
第一次赴约说什么 .....	(47)
接吻时闭上眼睛 .....	(48)
不上坏男人的当 .....	(49)
对好友也别吐露隐私 .....	(50)
早熟的男孩有两种 .....	(51)
不必让男友发誓 .....	(52)
不伤男友自尊心 .....	(54)
伸出手,测试你对男性的关心度.....	(55)
你的男友属于哪种类型 .....	(56)
不要和比你小的男孩谈恋爱 .....	(59)
什么样的男孩与你相配 .....	(60)
跟男友赴宴可识破其酒癖 .....	(61)
注意身边男性的求爱姿式 .....	(62)
为什么女孩也“喜欢”我 .....	(63)
写情书是少女的秘密 .....	(64)
求爱·初恋·热恋·失恋 .....	(65)
是妈妈不爱我了吗 .....	(72)
少女需要戴标志吗能否参与某个群体 .....	(74)
你了解男孩吗 .....	(76)
不自卑,和他一起去散步.....	(77)
你对男孩有什么要求 .....	(78)
让他知道你喜欢他 .....	(79)

乱剪头发是失恋表现 .....	(80)
“倒霉”可否去约会 .....	(81)
“女大十八变”是怎么回事 .....	(82)
奉劝男友不去纹身 .....	(83)
分手时道一声“珍重” .....	(84)
写情书落款时切忌将自己称为“你的……” .....	(85)
少女讲话时能温柔些吗 .....	(85)
不要以貌取人 .....	(86)
寻找男朋友也需讲法则 .....	(87)
正确度过多事之春 .....	(90)
你属于哪种：女友—男友—秘友— .....	(92)
男友“爱神”怎么办？ .....	(95)
离家出走不归路 .....	(97)
女孩该不该戴乳罩 .....	(98)
父母也能做我的朋友 .....	(99)
月经来潮就会怀孕吗 .....	(100)
眼镜也能添妩媚 .....	(102)
试试你自己戴什么样的眼镜更漂亮 .....	(104)
人工流产对女孩健康的影响 .....	(107)
明明白白我的体型 .....	(108)
个性魅力大展示 .....	(110)
制驭情绪这匹野马 .....	(114)
性沟，男女交往的塹壑 .....	(116)
自设情人节 .....	(117)
少女防身绝招 15 法 .....	(118)
她们为何叩见死神 .....	(126)

人死后还有灵魂吗.....	(129)
猜猜我是谁.....	(132)
容易受骗的女孩.....	(136)
交男友也要有所顾忌.....	(137)
中学生也会性变态吗.....	(139)
女友说慌是品质问题吗.....	(140)
精神紧张会使秀发脱落吗.....	(141)
女孩不要迷恋已婚男人.....	(142)
什么是贞操.....	(143)
轻微的施虐和受虐.....	(145)
窥探男子钟情的密码.....	(146)
交友男女对健美的追求.....	(147)
忠告失恋的男友女友.....	(148)
你的命运好不好.....	(149)
十七岁单相思算不算正常.....	(150)
父母同样应尊重孩子的隐私权.....	(151)
怎样向男朋友(女朋友)表露爱意.....	(153)
相爱时,如何使爱更健康.....	(155)
自我安慰化烦恼.....	(156)
笑一笑十年少.....	(157)
少女乳房丰满的饮食与运动.....	(159)
青春期女孩会得妇科病吗.....	(160)
常用简便的避孕方法.....	(161)
怎样看待青春期男孩.....	(164)
跳舞时,他手心出汗是怎么回事.....	(165)
他为何离家出走.....	(166)

不看下流性书·····	(167)
微笑,人见人爱的秘诀·····	(168)
婚姻没有万应灵丹·····	(169)
“早老症”很可怕吗·····	(170)
当班干部也讲三十六计·····	(174)
暴食少女添苦恼·····	(175)
生为女儿身的种种好处·····	(178)
何必让男生品头论足·····	(180)
少女仪态从“头”开始·····	(181)
测试一下,你是否很迷信·····	(182)
矮女不必自卑·····	(185)
女孩,正为风流始读书·····	(186)
父母是否尊重你的正当选择·····	(187)
男孩眼中的女孩是什么样·····	(189)
把害羞当成优点·····	(191)
忠告女孩:什么样的男人嫁不得·····	(192)
纯洁女孩·处女膜·体味·····	(196)
体味:情感正常的调节剂·····	(198)
为什么女大十八变·····	(199)
女孩自慰有没有错·····	(200)
怎样断定少女期·····	(201)
记住第一次月经·····	(202)
月经为什么定期来,它能否受到控制吗·····	(203)
月经期间都有哪些反应·····	(204)
月经期间用哪种卫生用品最适合·····	(205)
药店里的调经药品可以随便吃吗·····	(206)



喝酒活血,所以酒可以调经吗 .....	(207)
不必害怕长大 .....	(208)
女孩都有自我欣赏期 .....	(209)
偷看裸照,又想听人们谈论男女之事是不正经吗...	(210)
上课时或睡梦中经常出现性幻想怎么办 .....	(210)
“Kiss”的滋味 .....	(211)
如何摆脱坏男孩的纠缠 .....	(216)
相爱到最后肯定会发生关系吗 .....	(217)
路遇流氓骚扰怎么办 .....	(218)
性朦胧·性矛盾·性罪错 .....	(218)
少女遭强奸后就无颜见父老吗 .....	(220)
看手相的人说我要结两次婚 .....	(221)
母亲为何要纠正我看人时的眼神 .....	(222)
未成年女孩穿低胸装会使人想入非非 .....	(223)
美的体态怎样鉴定,女孩胸大才美吗 .....	(223)
为什么下流男人爱找我 .....	(224)
女孩瘦才招人喜欢吗 .....	(225)
少女外阴瘙痒原因何在 .....	(225)
姑娘,千万别吸毒 .....	(228)
家庭舞会是冒险 .....	(230)
少女为何迷恋成年男人 .....	<b>231</b>

## 认识你自己

## 第一性特征

## 子宫

这一梨型器官可扩大至足以容纳一个婴孩，分娩后又可恢复如初。

## 输卵管

位于子宫两侧，主从卵巢中输送卵子。

## 第二性特征

## 腋毛

约14岁时开始长腋毛，腋窝汗腺开始活跃起来。

## 乳房

约10岁或11岁时乳房开始发育，乳头四周开始隆起，乳头在中心凸起。

## 腰

激素的产生使身体呈现出曲线型，腰显得更细，线条更分明。

## 臀

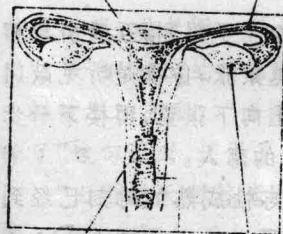
臀部隆起。

## 大腿

开始积累脂肪，变得丰满起来。

## 阴毛

首先出现在阴唇上，然后蔓延开来形成一块“三角地带”。



## 子宫颈

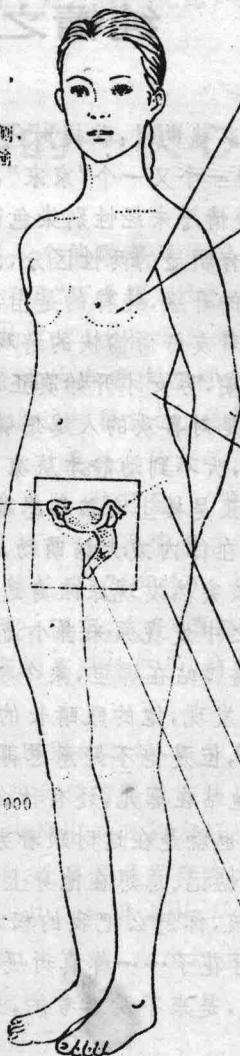
是阴道通往子宫的通道。

## 卵巢

是产生卵子和性激素的两个腺体，女性生来就有约100,000个卵子。

## 阴道

是一种有弹性的管状器官，长约8cm，有时因人而异。内壁较厚，形成很多纵向皱褶。



## 纯情之初

一个专家曾说过：孩提时代，两小无猜，在一块做最完美的游戏，过着一个又一个“家家”，是自然色彩与生活色彩的大一统，是浪漫情思未经性别染色而自然连成串，结成穗的大一统。那时，没有明显的两性区分，没有男女授受不亲的古训，没有男欢女爱的升级，纯粹的是出自本身的共融，男孩和女孩在一起只有做着友好而愉快的游戏。

直至青春期，男女才开始真正的相互了解，相互吸引与相互的“恐惧”越是对喜欢的人越想躲，越紧张，仿佛是听见敲门声故意不开门，听不到动静才从凉台上向下张望，而楼下一步三回头的男孩正是楼上女孩朝思暮想的恋人。

当性意识在体内或大脑萌动，标志性成熟的时刻已经到来，男孩与女孩突然发现原来身边的那个丑小丫或毛头小子不见了，惊异之中发现原来自小流鼻涕的男孩现在也小松树一样伟岸，虎腾腾站在那里，象个小将军，女孩的心为之一颤，难道过去我没发现，他的眼睛长的那么好看，有光泽，看我的时候那么认真，但是他不好意思再象孩提时代紧拉着我的手疯跑，情人般地站在那儿，还有什么可说呢？

少女的心也就是在这时跟着男孩去了。她也不知为什么现在总是对他惦记、总想在他身上有新的发现，而过去总是嫌弃他，这个男孩，你怎么把我的积木推翻了，你怎么站在那里丑笑，还露着牙花子……你真讨厌！

纯情之初，是来不及思考的，是不知从何时开始的，是毫

无准备的,少女就是从纯情开始才懂得忧虑,特别是对男孩。

## 初恋——最早的一次心灵悸动

记得上小学时,班里一个能歌善舞的男孩引起大家的注意,对于他,也算是最初经历“万众瞩目”吧,常常很得意地流露出孩子气但很有魅力的笑容,女孩们总是想在无意中多看他一眼,或者用一件极普通的事情作佐料在课间“发扬光大”。女孩,初时的情愫也就是这样释放的。传播中,他象英雄一样被举的高高。“田雨昨日对我说你的桌子没擦干净,我代劳了”这句话时,还做了一个鬼脸,特可爱。(满足)

“田雨昨天回答老师提问时,是我悄悄在下面给他提的醒,不然,他回答不上来,多尴尬呀。”(可怜)

“回家时,田雨和我坐同一辆车,人多,真挤。他象大男孩那样一只手撑着顶上的最高的那根铁把手,护着我,我心里真过意不去。”(感谢)

在她们兴奋地争着讲述田雨的时候,我却在一旁偷笑,因为,如果田雨那时真成了这些女孩的偶像的话,最令人激动的要数我了。因为田雨不仅仅表现出对我的友好和关照,而且他曾单独地送给我一个小礼物,让我足足保存在大学毕业。

课间,正好班里没人,我从门外进来时,一下发现田雨正聚精会神地看一个小纪念章,长条状,白底红字,镶着金边。

“什么东西呀,给我看看好吗?”

“你喜欢吗?喜欢送你好了!”

“真的？快给我看看！”

田雨递给我：“千万别丢，是我姐姐留给我的。”

我不管三七二十一，反正送给我，我就戴上，因为那时候一个小小纪念牌是我们所有女孩最喜欢的唯一的装饰物。

可是我低头努力了半天，也没有戴好，不是斜了，就是别不住，心里真着急，鼻子上汗也流了下来。

田雨一直站在我的对面，他象大哥哥那样一伸手抢过来：“瞧那笨样，还让你绣花呢，连这么个动作都学不会”边说边给我戴那个纪念章。

他的手轻轻地、象生怕那个铁丝做的别针把我前胸的肉扎痛了似的，可他越谨慎，越戴不上，我只好高高地挺起胸脯，并且用手撑好衣服，帮助他。就在这时，我看见田雨的手稍停了一下，我明白之后，也一下子不好意思起来，在别针下方我的乳头透过薄薄的衬衫微微挺起，圆圆的、小小的直立起来，而田雨的手就在它的上面，虽然戴纪念章是有意识的，可抚在上面，突然感到我的心灵悸动是无意识的。田雨一个大我两岁的男孩，第一次触动了我的乳房，我看到他搪塞了一下，匆匆戴好逃跑了，而我却站在那里，一动不动，很久很久地回忆刚才不经意发生的一切。似乎田雨的呼吸似乎还在，田雨的双手还在，田雨惊慌的目光和逃走的身影，可那一切是那么短暂。瞬间消失的却是我初次面颊潮红，永留心间的却是少女初恋的开始。

以后，不管田雨是在操场，在清理卫生，在台上念发言稿，在下课回家的路上，我的目光都追随着他，有时上课中我无意回头，他也正在看我，四目相遇，真如触电一般，赶快扭过脸来以免老师看见，可心却从此狂跳不已：“田雨，他也看见我了，

他是有意盯着我的背影；田雨笑了，两只圆圆的眼睛自然地一眯，田雨笑时下嘴唇向上一撅，很青春，很有个性；田雨念课文的时候我生怕他卡住，我在下面一字一句跟着，可田雨流利地读完了，没有一处错误；上体育课时，我注意到男孩穿白袜子的脚踝处，田雨露出的白袜子最白，终于有一天，我勇敢地站在大门外，向等待一个恋人那样，等待田雨的到来，田雨——少女初恋的第一个男孩。

## 初恋的原始深情

**相识**便是一种机缘。

相约便是一种兴奋。

女为悦己者容。这是最初级最普通的一种情感，全为使对方能赏心悦目，能欢乐能愉快，也能不忘记。

少女的初恋，最初只是普通的不能再普通的约见，而后才是默契，才是相知，一个女孩一生能够初恋。能够拥有初恋这本身已是一种获得，记忆将从拥有初恋开始，而当女孩的初恋仅仅限在单相思阶段，或者干脆就是一次失败的尝试，人间的烦恼才从此开始，懂得世态，世事，才有过忧郁的目光。

从收到一封信开始，少女便有了平生第一次企盼。悄悄地揣着信，走到无人角落，颤抖着展开，看到对方一个亲切的称呼，温暖顿时传遍全身，虽然信的内容一小段段，虽然信息很少，虽然甚至真的没谈什么，可这信却依然沉沉地握着，心中有了一种依托，远方的他还念着我，那么，祈祷吧，上帝！

当一个女孩第一次发现自己深恋着一个男友，心里自然

异常激动，她彻夜不眠地对着窗外闪烁的星星说，你知道我在等你吗，亲爱的……。

## 初恋——我心中的四季

初恋的追求是春。几乎所有萌动了初始之爱的人都会有这样的感触，所以，世人又常把这爱的追求称作“怀春”。

“春情”，特别是那似隐似现的情思萌动，确实给人以初春的妙意：“草色遥看近却无”。她又像刚刚弯出地面的青豆瓣儿，垂着头儿，背负着羞涩，然而却又期待着在春阳下一展身姿，抖出生命的翠叶儿。初恋的追求是春，还因为它蕴含着无穷的萌芽之力，它往往不怕春寒的料峭，物候的失常，善于给自己和意中人营建春意盎然的保护地。

初恋的激情是夏。不是么，当两颗纯情互爱的心——两个怀揣着爱的春天住到了一起，怎能不抬出一个激情倍增的爱之夏呢。它既是热恋的始点，又暗含着热恋向纵深的升迁。这时，正是爱之树枝节生长的旺季，是有声有色的，就像六月间玉米伸腰时常能听到的嘎巴清脆的声响。没有盛夏难以使人感受春之明媚，使人无从期冀秋之希望。爱之夏迎来情思的裸露，是意中人相互再认识的良好机缘，许许多多原本被最初的追求——那美丽异常的“追光”笼罩着的情感本色，这时会一展它真实的容颜。爱之夏是情思沐浴的季节，许许多多有害于爱情发展的污垢，会被挚情相爱的人儿相互帮助着加以洗涤。爱之夏，有时也会带来“酷热”的烦躁，但也终究是属于“甜蜜”的“烦躁”。因为丰富多彩的爱情世界，需要的并不只是静月清

风式的田园诗,有时也需要“桑那浴”式的热流的冲击。

初恋的求索是秋。这里主要是指恋人彼此对对方的伦理品质的求索。因为挚情的互爱并非情人之间孤立于世外的单纯精神圣殿,它的价值,它的品质,它的功能,以及它所催生的爱情之花,均要接受世人的检验,伦理的评价。恋之秋是催果、疏果、护果的季节。求索而后知优劣。要催熟幸福美好的爱之果,要疏掉形美而质劣的虫蛀之果,要维护好决心共同培育的理想之果。秋是色彩纷呈的季节,它要把爱的生命染上更加丰富、深沉的基调;秋是奉献的金色托盘,它将无情地核实恋人许诺的真伪,贡品的质地。爱之秋有时也萧瑟,然而它却并不代表悲哀,而是对恋情的过热适当地给予调节。

初恋的冷静是冬。爱之冬是爱之新春的前奏。爱的冷静常会派生强韧的情结,爱之冬则有助于这情结的固化。在爱之分子热烈的跳动下(像物理学中的分子热运动那样),难以使美洁的情丝彼此牢固地系结,把这爱之情丝暂时加以冷静地梳理,使它暂时处于相对的静态,有益于恋人之间益智伦理维系的建立,有助于增长美化爱的智慧。恋之冬由于有爱情的拥抱,双倍体温的迭加,将能使他们对情思冻结的抗御力成倍增长,将能使他们对酷寒的感受减半。“春暖鸭先知”,那是说动物界,而对人类来说,唯有纯情相恋的情人,善于在冬季最先感知春之光临。因为当初恋之爱果真能达到冷静的情态时,无疑地也就宣布他们已经迎来了另一个更加明媚的爱之春。

请不要以为这是在耍爱情的文字游戏。纯情的成功的初恋,不论其表现的形式多么美丽多变,多么神态各异,如若缺乏理性的冷、热、温、暖的情感调节和相互更迭是不可思议的。即使这爱的季节,有时确乎不像自然的季节那样总是顺着春、



夏、秋、冬的时序，有时会莫名其妙的颠倒，但上述意义的爱之季节确乎存在，它，在令人陶醉的爱的幸运儿那里，常能得到特别鲜明的体现。

## 影集中哪个男孩最美

珍有一个很大的影集。当然，他们班所有女生都有类似的影集。影集中除去亲戚、朋友、自己的照片外，还多了些男孩的照片，这些男孩大都是同班同学，也有一个年级但不同班的，个别是外校的，经常有一些女孩子来，作完作业后就搬出这个影集，指手划脚。当然，做母亲的一般不打扰孩子是一种礼貌，但时间一长，还是禁不住要看个究竟，上面到底有谁呢？

男孩，长到15、6岁，还是小孩一个。嫩嫩的毛茸茸的胡须呈八字，脸上表情木木的，看不出眼神里有什么情感的东西，可在女孩看来，仍要选美似的评论个不停。“妈妈，你看看这几个男孩哪一个长的最美？”有一天，女儿终于憋不住，拉个凳子坐在我身边。

接过影集一翻：“哪的这么多男孩？”

“这是用来‘选美’的，都是我认识的男孩，难道您不想发表发表意见吗？”

我一时不知说什么好，半晌才说，我不参加什么“选美”，但是信的过我的话，那么就这个吧。我用手指着一个小短头发男孩说道。“什么呀，这是我们班的哑巴，从来不开口的。”

看来标准是不同了，选了一个，还选了一个老实太过的哑巴。那么谁最美呢？还是女儿抢着说起来。