

青春寄语



健美须知
恋爱体会
交友心得
礼仪懿行
美容健美
心理揭秘
生理卫生
生活启示



实用青年生活丛书

青春寄语

达 洁 编著



中国工人出版社

内 容 简 介

青春洋溢的女孩，谁没有祈盼、隐秘？谁没有忧思、难题？

青春少女，充满着好奇和幻想；

青春少女，产生着迷惘和敏感；

青春少女，追求着自身与生活的双重美！

你可能极想知道，走出学校后，该怎样安排自己的道路，投入火红的事业、多彩的生活；你可能极想了解，自身发育成熟的过程，生理上会有哪些规律性的变化，该怎样去自我调节、卫生保健；你可能极想把握，步入青年后，该如何使容貌更加娇美、妆扮得更“靓”，具备那迷人的魅力；你还可能极想学会，当爱情生活闯入你的世界时，该如何一展风采，初恋成功，获取那甜蜜的果实。

本书是你的知心大姐，会满足你独存的祈盼，排解你心中的忧思。她与你悄悄地谈心，娓娓动听，沁人肺腑。她将给你聪慧、勇气、才智、动力，令你那纯真的目光拨开云雾洞察一切，让你的青春焕发出迷人的光彩，为你今后的生活和事业打下良好的基础。

目 录

第一章 生活篇

1. 五光十色..... (2)
2. 勿入误区..... (3)
3. 高尚境界..... (5)
4. 富于幻想..... (7)
5. 摆脱依赖..... (8)
6. 加强修养..... (9)
7. 心情舒畅 (10)
8. 重视交往 (11)
9. 才智创造 (13)
10. 吃得开心 (14)
11. 以柔克刚 (15)
12. 外出注意 (17)
13. 面对歹徒 (18)

第二章 生理篇

1. 乳房生长..... (21)
2. 戴罩护乳..... (22)

3. 女青春期.....	(23)
4. 月经初潮.....	(24)
5. 经期卫生.....	(25)
6. 了解痛经.....	(27)
7. 生理体操.....	(28)
8. 运动止痛.....	(30)

第三章 心理篇

1. 稳定情绪	(34)
2. 心胸开阔	(35)
3. 自我调节	(36)
4. 充实闲暇	(37)
5. 独立意识	(38)
6. 怀春时期	(39)
7. 嫉妒心态	(40)
8. 性格培养	(41)
9. 克服自卑	(42)
10. 不良情绪	(43)
11. 虚荣有害	(44)
12. 自我意识	(46)
13. 明确目标	(47)
14. 冷静处理	(48)
15. 心理防卫	(49)

16. 保持理智	(50)
17. 单恋痛苦	(51)
18. 确定关系	(52)
19. 不可强求	(54)
20. 从长计议	(55)
21. 解脱困扰	(57)
22. 无需争让	(58)
24. 慎用幽默	(58)
25. 敢于表白	(59)
26. “爱”的运用	(60)
27. 勿受利用	(61)
28. 与人比较	(62)
30. 忠实听众	(63)
31. 甜言蜜语	(64)
32. 让人着急	(65)
33. 掩饰的爱	(66)
34. 对象透视	(67)
35. 过度关心	(70)
36. 强劲攻势	(71)
37. 讨厌种种	(72)
38. 喜爱温柔	(73)
39. 理想选择	(73)
40. 爱情力学	(74)

第四章 美容篇

1. 颜发之配.....	(77)
2. 夏日化妆.....	(77)
3. 整体协调.....	(78)
4. 搽脂抹粉.....	(79)
5. 面膜效应.....	(80)
6. 香水之妙.....	(81)
7. 离不开水.....	(82)
8. 化妆得体.....	(83)
9. 肌肤红润.....	(84)
10. 清洁秀发	(86)
11. 修剪指甲	(88)
12. 保养手脚	(88)
13. 涂好嘴唇	(89)
14. 防治口臭	(90)
15. 牙齿保健	(90)
16. 学会描眉	(91)
17. 画好眼线	(92)
18. 梳理发型	(93)

第五章 健美篇

1. 沐浴美体.....	(96)
--------------	------

2. 每天活动	(96)
3. 测量身材	(97)
4. 腹肌发达	(98)
5. 丰满胸部	(99)
6. 臀部结实	(100)
7. 运动减肥	(101)
8. 饮食节制	(102)

第六章 礼仪篇

1. 一展风姿	(105)
2. 拥有青春	(105)
3. 优雅时装	(106)
4. 第一印象	(106)
5. 服饰之功	(107)
6. 丝巾妙用	(108)
7. 美腿之术	(109)
8. 耳环魅力	(110)
9. 饰物点缀	(110)

第七章 交友篇

1. 何处觅友	(113)
2. 懂得“来事”	(114)
3. 补充自己	(114)

4. 走进社交	(115)
5. 说话技巧	(116)
6. 交往适度	(118)
7. 结交男孩	(119)
8. 寻找伴侣	(122)

第八章 恋爱篇

1. 赠送礼物	(126)
2. 不要为难	(126)
3. 留意身旁	(127)
4. “吵”中窥探	(128)
5. 委婉拒绝	(129)
6. 小心谨慎	(130)
7. 把握分寸	(132)
8. 细心观察	(133)
9. 初恋意义	(133)
10. 相聚之时	(134)
11. 爱的预兆	(135)
12. 父爱魅力	(136)
13. 一切随缘	(137)
14. 为友评分	(137)
15. 分析男人	(138)
16. 含蓄动人	(138)

17. 美与魅力.....	(139)
18. 慎待感情.....	(140)
19. 选择场所.....	(141)
20. 选择恋人.....	(142)
21. 理想人选.....	(143)
22. 直呼其名.....	(144)
23. 尽量满足.....	(144)
24. 择偶标准.....	(145)
25. 小心落魄.....	(146)
26. 红灯讯号.....	(147)
27. 别走了眼.....	(148)
28. 拂袖而去.....	(148)
29. “失身”之由	(150)
30. 慎重行事.....	(152)
31. 质的变化.....	(153)
32. 失恋之后.....	(154)
33. 挣脱苦恼.....	(155)

第一章

生 活 篇

五光十色

告别了天真烂漫、无忧无虑的童年，你进入了美妙的少女时代。你的感情开始变得深沉细腻，烦恼也多了起来。

心，异常的敏感。伴着羞涩，好奇心使你开始涉猎许多过去对你非常陌生的领域。生活里那样多的窗户，强烈地诱惑着你，你迫不及待地都想叩开看个究竟。

哦，少女时代，充满着诗意和幻想的时代。

然而，对于这个时代，有人把它称为少女的软泥阶段。因为这个阶段，尚未定型的少女，可塑性最大。在此期间，你可能为今后的生活和事业打下良好的基础，也可能你那纯真的眼睛，被生活中的浓郁莫测的云雾所惑，使你误入歧途。

高中毕业了，因为没有考上大学，你早早地参加了工作。这时，正值青春年华的你，那样惹人注目，你的一举一动，都那样招人喜欢。

你周围的少男们在向你表示着爱慕之情的时候，你也默默地品评每一个向你传递信息的人。但是，请你不要轻易迈出那一步。

可能有的人，仅仅是看中了你漂亮的脸蛋；也可能有的人，已经有妻室的人，想在外沾花惹草；也可能有的人只是想和你逢场作戏，游戏人生；也可能有的人以交朋友为幌子，专门玩弄女性，把你做为猎取的目标之一……当然，生活中，这些人只是极少数，但我们还是要警惕，以免上当受骗，追悔莫及。要学会看清那股勤背后的真实动机，识别英俊潇洒的外表裹着的究竟是怎样一颗心。

总之，社会是复杂的，大千世界，各色人都有。在生活中，闪光的不一定都是真金。五光十色，并非都是美丽的彩虹。在热情中，让理智始终陪伴着你，当心那隐藏在铺满鲜花道路上的毒蛇，使你在打开心灵深处那扇美丽的神秘的小窗时，真正涌进来的，是清新的风，是明媚的阳光，是甘甜的山泉，是——最纯洁最诚挚的爱。

勿入误区

精神健康是一种人为状态，要实现这一点是每个人都力所能及的。

心理学家认为，女性在事业上容易失败，在爱情上容易痛苦，其心理因素占主导地位。许多女孩内心都潜伏着心理障碍。

在现实生活中碰了壁，遭受到了挫折，在爱情中惹上了麻烦，回过头来反省自己时，女孩们会发现自己身上有着很多的弱点。这些弱点让你们走入误区，这是根本的原因。

①漂亮产生的优越感

自古红颜多薄命。在过去的年代，女性的命运不掌握在自己手里，一个漂亮的女人多是不幸的。但从另一个角度说，人群中的确漂亮的女孩子少。漂亮女子容易产生一种优越感，这种优越感是极盲目的。

从心理上看，男女对于成就感的需要各不相同。策动男性追求成就的心理关键是“竞争”，女人的动机则是“社会的接纳”。而中国的传统观念是“女子无才便是德”，只要漂亮贤慧就能被社会接纳的观念今天依然有市场。因此，漂亮的

女子往往不思进取，认为自己天生已有了被社会接纳的资本，无需再去费力了。她们恋爱、婚姻的态度也是如此，只等人家来追求。

②成功会取代爱情。

社会上有这样一种现象，学历愈高，找对象愈难，成功的女人背后往往不能站立一个坚强的男人。许多男子宁要“贱内”，而不喜欢“女强人”。因此，许多女孩深信，事业上的成就不仅会受到社会的排斥，而且也会带走夫妻间的爱。她们错误认为杰出的女人一定会没有女人味。从她们还是小孩的时候，就接受了父母的种种教育，她们从小被社会和家长训练得羞羞答答，服从、被动。然而，社会在不断向前发展，旧的观念在不断地抛弃，一个现代受欢迎的女性，应该在事业上和家庭上的能力兼而有之。家庭也不再是过去那种封闭式的家庭，它同样需要知识的营养。很多女孩本来有很好的先天条件，但她们裹足不前，实际上自暴自弃，与成功的距离越拉越远。

③缺乏竞争欲望

一件事的成败，竞争意识的重要必不亚于才干。不幸的是，女性的心理似乎总是使她们自己觉得样样不如人，同时，也不喜欢靠竞争来满足自己的愿望，而往往以“我要是能够那样多好哇”来自慰。她们即使偶尔有竞争，也会产生一种凌驾于别人之上或妨碍了别人的内疚感。

不正当的道德心理压抑和缺乏人所最需要的竞争意识，也许你的美好未来，会轻而易举地自我埋没了。

④同性的嫉妒心理

女性本不喜欢与人竞争，但在爱情上，在对待同性时，却

“竞争意识”十足，可惜这种竞争使她们失去已有的优势。

情场失利时，女孩大都精神不振。

女性的自身不足在于病态般的嫉妒，不善于协调自身的有利因素，盲目地同那些本不应与之竞争的对象竞争，最后，损失颇大。

⑤多愁多疑太敏感。

女子天生多愁善感，对外界的评论又非常敏感，有时甚至为了迎合外界的舆论而一改初衷。她们常常过多地考虑社会因素而忽视自我的努力。

男性把自己的成功归结于自己的“能力强”把失败归咎于“任务困难”；女性则把成功结于“运气好”，把失败归结于“能力不足”。因此她们在一件事上总左顾右盼，情绪波动很大。

⑥延续性心理太强

女孩总是喜欢将注意力放在对原有的思维结果的理解和模仿上。思维的目的，只是为了延续已有的东西，而不为了创造新的东西，这也是为什么女性在那些模仿、继承性强的领域易有作为的原因。同样，这也成为她们创造新鲜活力的心理障碍。

这些便是女孩的误区，这些令人烦恼的个性癖病使你无法在复杂的生活中进取。如果女孩注意克服，将会获得美好的事业和爱情。

高尚境界

做女强人，还是做贤妻良母？女孩常为之困惑。应该说，

一个完整的女性是两者兼而有之，女强人更能当好贤妻良母，你信吗？

一提起女强人，很容易想到国际上叱咤风云的科拉松·阿基诺、玛格丽特·撒切尔。你可能认为她们像空中的彩霞，虽然灿烂夺目但可望而不可及。其实并非如此，女强人随处可遇，象女经理、女作家、女记者、女工程师、女医生……等等，在各行各业中勇于进取的女性都应称为女强人。

那么，什么是贤妻良母呢？一般人的标准是：温柔、善良，善理家务，关心丈夫，爱护孩子。但是，不能仅仅如此，真正的贤妻还能帮助丈夫，并能用自己的爱使丈夫变得思想明澈，境界高尚。真正的良母应成为孩子的良师益友，而不光是生活的保姆。

在现代生活中，一切都在变，真正的贤妻良母必须有知识，有好的品格和才干。

一般男子、他们在择偶时，大都希望找一个漂亮、温顺的贤内助，而不愿找事业型的女子。可他们结婚后，又往往因妻子精神上的欠缺和文化层次的低下而苦恼。

爱情是两颗心灵碰撞的火花，在志向、感情、趣味等方面是如此地严格要求双方相配。如果妻子对事业没有追求，怎能细微贴切地体味到丈夫奋斗之中的甘苦呢？如果妻子没有知识和才能，又怎能在丈夫困难的时候助他一臂之力呢？

女孩子一定要记住，不要轻易丢掉自己的事业，像那青藤绕树一样依附于丈夫。应当同男人一样，也是一棵大树。

事业的追求可以使夫妻二人更紧密地联系在一起，使夫妻生活更高尚、更充实、更完美、更富有活力。

总之，女孩首先应当成为一个真正的能人，然后才能成

为一个完美的妻子。

富于幻想

一般的女孩很爱幻想，一有空闲就幻想未来，幻想与自己倾慕的男孩一起生活的情景。她们不敢把这些幻想说出来，怕别人笑话，更不敢把幻想付诸实施，因为有很多的闲言碎语给她们的心灵蒙上一层阴影。

青春期少女的幻想是正常的心理现象，这与生理发育和心理成长状况密切相关。

从心理上讲，少女的自我意识在逐渐地加强。所谓自我意识，是指别人对自己、以及自己和周围人关系的一种认识，包括自我观察、自我评价、自我体验、自我监督、自我控制和自我实现等形式。

由于自我意识的增加，她们了解了自己美丽的存在，又积极追求美，通过衣着打扮来设计和表现自己的形象，以吸引异性的注意和同性的羡慕。但是当她们的种种努力并未引起别人的注意后，也就是在没有找到理想的男朋友之前，往往通过幻想达到心理上的满足。少女的幻想是多方面的，她们幻想的翅膀给自己画出一个美好的明天。她们的心中都有一个白马王子，她和白马王子形影不离。

所有这些都是女孩正常的心理现象。适度的幻想是可以理解的，这是女孩心理需求的合理渲泄。随着阅历的加深，幻想会增加现实的成分，使不切实际的幻想变为现实的追求。

但你千万不要整日沉醉在幻想之中。如果整日想入非非，必然会影响你的学习、工作和生活。