



少女

小百科



最新版

全方位生活实用资讯
少女的私房书



中国物资出版社

少女

小百科



图书在版编目(CIP)数据

少女小百科/梅子,珊珊主编.-北京:中国物资出版社,1998.10

ISBN 7-5047-1522-0

I. 少… I. ①梅… ②珊… II. 科学知识-青少年读物
IV. Z228

中国版本图书馆 CIP 数据核字(98)第 23320 号

中国物资出版社出版发行

(北京市西城区月坛北街 25 号 邮编 100834)

新华书店经销

北京市白河印刷厂印刷

开本:787×1092mm 1/32 印张:14.5 字数:400千字

1998年10月第1版 1998年10月第1次印刷

ISBN 7-5047-1522-0/Z·0054

印数:0001—5000册

定价:20.00元

致少女



“童年的梦幻褪色了
不再是 只愿做一只
长了翅膀的小精灵

不再写流水帐似的日记了
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黄金时代——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。

从古至今，人们用优美的词句赞叹它，歌唱它，形容它，描绘它。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。

有人把少女比作“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《少女小百科》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！我真的很需要它！

是的，你的许多问题都会从这里迎刃而解，许多困惑都会从这里得到化解。

应该承认，人们认识自己、把握自己、调整自己是极困难的，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、调整自己的情绪骚动。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，是你生命中的唯一。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，幸福的纓络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，世间唯有青春不再。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，吹遍你的心田的每一个角落，你将拥有一个无怨无悔的少女时代。

目 录

前言 致少女

第一章 夏娃长大了 生理篇

(1) 上帝的杰作/2

奇妙的生理构造

(2) 女大十八变/5

初潮来时

解开月经之谜

月经周期

经期卫生

生理期的用品

痛经与闭经

简易止痛法

毛发长出不烦恼

胸部的变化

胖子麻烦多多

讨厌的狐臭

你对“性”了解有几分?

认识性的价值

(3) 把握好自己的第一步/17

同性恋

滥交的危險
一朝被“蛇”咬

第二章 青春美少女 形象篇

(1) 吃出美丽与风采/22

良好的饮食与习惯
摄入均衡的营养
美容食品
一周菜谱

(2) 女为悦己者容/26

三分天生 七分打扮
妆扮的误区
穿着六要素
择时而衣

(3) 肤如凝脂/33

保养你的皮肤
区分不同的皮肤
清洁溜溜的沐浴
慎选卸妆用品
洗脸的正确步骤
细心呵护,补充水分
注意皮肤睡眠
青春痘

(4) 化妆 ABC/42

化妆的魅力
秀发飘飘
哪种发型最适合你?

(5) **运动活力**/47

生命在于运动
每天坚持跑步

(6) **把握生命的三分之一：睡眠**/51

睡个好觉
卧室的环境布置
睡前四大禁忌

(7) **美容小锦囊**/54

第三章 快乐的学生 学业篇

(1) **快快乐乐上学去**/64

书到用时方恨少
考试秘笈
一点失败算什么
你旷课或逃学吗?

(2) **做个受欢迎的学生**/69

师生之间
学长、同学之间
热心班务
遵守校纪

(3) **读书宝典**/72

消除“惧考症”

时间管理法

创造适合读书的氛围

不会休息,就不会学习

善于发挥脑力与潜力

阅读技巧

做好抄写笔记

认清考试真面目

(4) 规划你的未来/86

升学

就业

勤工俭学

第四章 温暖的避风港 家庭篇

(1) 家庭礼节与亲情/96

礼貌待家人

如何向人介绍长辈

感谢母亲

送给爸爸的礼物

倾听父母意见

有客来访时

把朋友介绍给家人

男友寄来的信

自己的小窝

学会花钱

(2) **我想有个圆满的家**/103

不和谐之音

收拾破碎的心情

我有自己的权利

直面变化的生活

手足情深

(3) **单亲家庭的阴影**/108

亲人离去

鼓起生活的勇气

再婚之家

懂事早当家

继父母问题

新来的弟弟或妹妹

拥有一颗宽容之心

第五章 血型与星座 奥秘篇

(1) **你了解血型吗?**/116

O型:精力充沛、热情洋溢

A型:过度小心、三思而行

B型:率性而为、捉摸不定

AB型:冷静理智、双重人格

(2) **血型与友情**/123

O型的友情:敌我划分清楚

A型的友情:悄然表示友爱

B型的友情:坦诚而率直

AB型的友情:来也匆匆、去也匆匆

(3) 血型与优缺点/129

O型人的优点与缺点

A型人的优点与缺点

B型人的优点与缺点

AB型人的优点与缺点

(4) 你是最美丽的星星/133

牡羊座

金牛座

双子座

巨蟹座

狮子座

处女座

天秤座

天蝎座

人马座

摩羯座

水瓶座

双鱼座

第六章 让你受人欢迎 交际篇

(1) 表达技巧/146

学会表情语言
用词与态度
找出说话的问题点
拉近与对方的距离

(2) 以文会友 / 154

笔友
把什么可以告诉朋友
待友以诚

(3) 与男孩相处小常识 / 157

男孩不喜欢的女孩
男孩心目中的女孩

(4) 人约黄昏后 / 161

约会前的准备
不妨放松一下
心心相印的打扮
安全的考虑
约会的忠告

(5) 拒绝约会 / 169

给他留点余地
找一个借口

(6) 此情可待成追忆 / 172

面对失恋
体验生命中的小插曲
失恋究竟是因为什么

审视你自己

受伤的心再回到爱的世界

第七章 衣食住行一点通 生活篇

(1) 衣/180

选购

清洗

晾晒与保存

穿衣技巧

(2) 食/184

厨具

清洁

其它处理

保存与保鲜

食物的挑选

烹调 ABC

(3) 住/195

美化空间

居家安全第一


(4) 行/199

骑车与驾车

乘车

步行

(5) 创意过日子/203




日常生活好点子
衣物保养常识
居家与出门:教你一招
零用钱活用术

第八章 预测未来 命运篇

- (1) 铅笔测试法/220
- (2) 蜡烛测试法/222
- (3) 划线测试法/224
- (4) 铜板测试法/226
- (5) 筷子测试法/228
- (6) 弹珠测试法/229
- (7) 口红测试法/231
- (8) 毛巾测试法/233
- (9) 车票测试法/234
- (10) 座位测试法/236
- (11) 听筒测试法/238
- (12) 茶杯测试法/240

第九章 优雅小淑女 礼仪篇

- (1) 优雅的仪态/244
走路:走如风
- 

坐姿：坐如钟
接物：彬彬有礼
握手：轻重适宜
吃相
外出时节

(2) 礼多人不怪/254

和颜悦色
衣着时尚
介绍的学问
居民生活礼仪
参加宴会礼仪
打电话的礼仪
书信礼仪
拜访礼仪
国际礼仪
公共场所礼仪
婚丧礼仪
探病须知

(3) 与朋友相处/270

友谊地久天长
如何结交真诚的朋友

第十章 运动·休闲·娱乐 游侠篇

(1) 运动：生命的弦律/276