



现代少女必读系列
MODERN GIRL



现代

少女生活 小百科

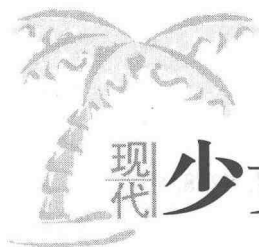


现代少女必读系列 ○ 主编 / 张波 陈亮

- 如何与陌生人交往
 - 现代少女私密话
- 如何焕发青春的魅力
 - 征服男人的女人味



内蒙古文化出版社



现代少女生活小百科

主编：张 波 陈 亮
编委：王斌俊 陈 亮
 张可文 张 波
 高集荣 黄运华



内蒙古文化出版社

图书在版编目(CIP)数据

现代少女生活小百科/张波,陈亮主编. - 呼伦贝尔:

内蒙古文化出版社,2005.5

ISBN 7-80675-335-4

I. 现… II. ①张…②陈… III. 女性-生活-知识 IV. Z228.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 033294 号

现代少女生活小百科

张波 陈亮 主编

出版发行 内蒙古文化出版社
(呼伦贝尔市海拉尔区河东新春街4付3号)

邮购、直销热线 0470—8241422 8241421

网 址 WWW.NMWH.COM **邮编** 021008

印刷装订 北京市金马印刷厂

责任编辑 白 鹭

封面设计 金明工作室

开 本 787×1092毫米 1/16

印 张 29.25 **字数** 370千字

2005年5月第1版 2005年5月第1次印刷

印 数 1—10 000册

ISBN 7-80675-335-4/Z.006

定 价 28.00元



前 言

泰戈尔曾留下这样的名言：“生命因现世的要求而发现它自己的财富，因爱的要求而发现它自己的价值。”

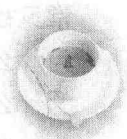
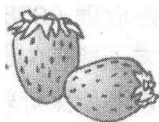
也许你有一张漂亮的脸，也许你自认为容貌丑陋，但只要你拥有一颗善良的心，就是掌握了“美”的真正价值。

世界不停地在改变，两性平等使得男女双方享有公平竞争的机会，你还在犹豫自己的容颜，而不肯相信自己的实力吗？

本书共分为八部分，包括我爱家庭和师长、交友的常用礼仪、如何交往陌生人、抓住学习黄金期、让心灵充满阳光、现代少女私密话、焕发青春的魅力、让美伴你每一天。它包括了从少女的生活、生理、爱情、交际，到学习、家庭、家居、休闲娱乐等，渗透到少女生活的各个方面。

你想在人生的道路上取得成功吗？你想在你的情感、生活、学习上一帆风顺吗？你想在人际交往中成为“佼佼者”吗？这本书将帮你解决这一切。读完这本书，定能使你感觉到受益匪浅。

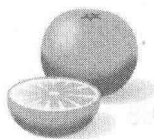




前言

● [我爱家庭和师长] ㄟ

- ◎ 如何真挚地爱自己的父母和长辈 / 03
 - 如何和妈妈亲密相处 / 04
 - 如何和爸爸亲密相处 / 06
 - 如何和老人和睦相处 / 06
 - 如何学会与家人和睦相处 / 07
 - 如何做个孝敬长辈的好女儿 / 08
 - 为什么要讲究家庭礼节 / 010
 - 和亲人出现不和怎么解决 / 011
 - 父母对你要做的事情不理解怎么办 / 013
 - 父母硬逼着你上很多课外班怎么办 / 015
 - 为什么要尊师重道热爱老师 / 017
 - 如何有礼有节对师长 / 017
 - 如果老师喜欢你该如何对待 / 018
 - 如何与男老师交往 / 019
 - 老师批评错了怎么办 / 020
 - 对老师有意见时怎么办 / 021
 - 老师过于严厉让人受不了怎么办 / 022
 - 老师按成绩给学生排名次, 该如何对待 / 023



● [交友的常用礼仪] ㄟ

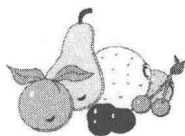
- ◎ 为什么说生活在集体中有利于成长 / 027
- 关心、爱护同学是热爱集体的好行为吗 / 030
- 如何处理与同学既团结又竞争的关系 / 031
- 保持同学友情的关键是什么 / 032
- 在同学中有几个更加要好的朋友好不好 / 033
- 怎样和个性不同的朋友相处 / 035



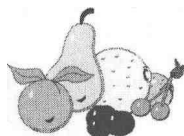
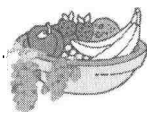
- 如何与有嫉妒心理的人相处 / 037
- 常见社交病态心理 / 038
- 为什么说交友不能丧失必要的原则性 / 039
- 为什么说交友不能太计较小事情 / 040
- 为什么赠适当礼物是表示友谊的好方式 / 040
- 有哲理的赠言是很好的礼物 / 045
- 赢得友谊的十要十不要 / 046
- 访友的礼节有哪些 / 047
- 社交中常见问题有哪些 / 048
- 如何同男生交朋友 / 050
- 男性朋友非要和你谈恋爱怎么办 / 053
- 如有男生骚扰你如何对待 / 054
- 感到朋友不诚信怎么办 / 054
- 怎样结交朋友 / 055
- 好朋友闹了矛盾怎么处理 / 056
- 对同学有意见时怎么办 / 058
- 测测你与朋友们的关系如何 / 059
- 测测你有没有好人缘 / 061

● [如何交往陌生人] ◀

- ◎ 如何培养健康的少女社交心理 / 067
 - 与社会上的人打交道的本领是什么 / 068
 - 如何学会介绍自己或别人 / 070
 - 如何以笑脸迎人酿就良好的交往气氛 / 070
 - 如何将少女魅力在交往中展现 / 072
 - 少女社交的基本常识是什么 / 075
 - 少女在社交中应注意的事情是什么 / 077
 - 使人一见难忘的窍门是什么 / 079
 - 如何才能受人欢迎 / 081
 - 如何克服社交羞怯心理 / 082
 - 什么样的少女惹人喜爱 / 084
 - 什么是十大最佳类型的女孩 / 088
 - 好辩的少女不受欢迎 / 090
 - 初次参加社交活动的女士多穿着白色衣裙 / 090

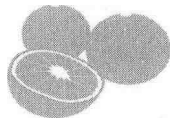


- 如何巧用体态语言帮助社交 / 091
做到大方得体的几条原则是什么 / 092
少女约会须记住的事项有哪些 / 094
异性间的吸引就是爱情吗 / 096
拜访别人的要诀是什么 / 098
探望病人如何做 / 099
什么是用餐的礼仪 / 100
如何讲究喝茶礼节 / 102
打电话的学问是什么 / 102
如何请同学朋友到家里来玩 / 105
如何做到通信要讲究文明得体 / 106
愉快的言语交际如何实现 / 107
与人交谈的技巧是什么 / 108
如何与陌生人打交道 / 109
如何对待敏感交往区 / 110
如何懂得自我保护 / 111
少女自我保护的要诀 / 113
对付“长者”调戏的好办法是什么 / 115
万一受辱失身如何处理 / 116
避免遭遇性侵害的有效措施是什么 / 117
遭遇坏人性侵害时的实用招数 / 119
现代社交手段与上网安全要注意什么 / 120



● [抓住学习黄金期] ↙

- 什么是女性的优势 / 125
少女年龄段的学习优势是什么 / 126
少女如何正确理解成才的含义 / 127
少女成长要因人而异选定目标 / 128
如何发挥出你的学习优势与潜能 / 128
如何发挥少女的语言优势 / 130
为什么说伶牙俐齿有技巧 / 132
少女锻炼口才的方法是什么 / 134
为什么少女要努力展现自己的才华 / 135
女生不如男生聪明错在哪里 / 136





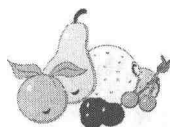
- 如何增强上进心和竞争力 / 136
- 如何让优异的形象思维能力开出绚烂的花 / 137
- 注意力是如何培养的 / 138
- 集中注意力的好方法是什么 / 139
- 如何提高抽象思维和逻辑判断能力 / 141
- 如何增强记忆力和记忆效果 / 142
- 如何做到进考场不过于紧张 / 144
- 阅读由着性子来好吗 / 145
- 什么是创造力 / 146
- 少女培养创造力的方法是什么 / 147
- 培养创造力的要点是什么 / 148
- 测测自己的创造力如何 / 149
- 中国女人的四部必读书是什么 / 150
- 运用幽默的艺术是什么 / 152
- 测测你将来适合干什么 / 154

● [让心灵充满阳光] ↙

- 心理健康的特征是什么 / 159
- 为什么说少女的阳光生活离不开健康的性格 / 160
- 什么是少女健康的心理 / 161
- 少女如何获得健康的心理 / 162
- 少女青春期的社会心理特征是什么 / 163
- 少女常见的情绪障碍是什么 / 164
- 少女心理障碍的类型有那些 / 165
- 少女心理障碍的特点是什么 / 166
- 青春期的烦恼有那些 / 167
- 如何培养少女良好的个性 / 168
- 克服抑郁症的良药是什么 / 169
- 自知之明如何“知” / 170
- 如何以积极的心态拥抱生活 / 171
- 如何调节、完善处事的心态 / 172
- 如何走出阴暗低沉的心境 / 173
- 培养自信心的方法是什么 / 174
- 什么是少女的羞怯心理 / 176



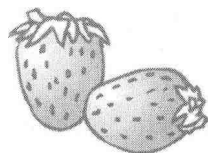
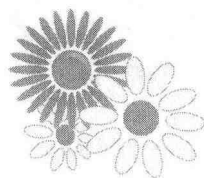
如何克服少女羞怯心理 / 176
挫折的心理如何解释 / 178
如何增强对挫折感的承受力 / 179
善于发现和创造你身边的快乐 / 180
什么是青春挫折综合征 / 183
防治青春挫折综合征的良策是什么 / 184
怎样运用你的热忱 / 185
如何培养你的热忱 / 186
血型与性格的关系及如何扬长避短 / 187
血型与事业发展的关系如何 / 188
血型和性格有什么样的关联 / 190
了解彼此的血型有什么用处 / 191
如何走出自卑的泥潭 / 192
如何走出人际交往中的心理误区 / 193
如何医治“疑心病” / 195
乐观自信的处方是什么 / 196
长得不漂亮怎么办 / 199
少女如何认识自我 / 200
为什么说情性是健康成长的绊脚石 / 203
什么是嫉妒心理 / 204
如何战胜自己心理上的嫉妒 / 205
消除嫉妒心理的方法是什么 / 206
如何克服虚荣心 / 207
攀比的心理到底好不好 / 208
为什么说运动使少女心理更健康 / 209
你“爱”上比你大很多的成年人怎么办 / 210
为何喜欢接近男生 / 212
早恋对不对 / 213
如何对待“早恋” / 214
如何对待失恋的心理 / 215
少女为何特别爱看浪漫的爱情小说 / 216
如何驾驭好自己的情感之马 / 217
少女如何正确对待自己的“性” / 218
如何认识手淫现象 / 219

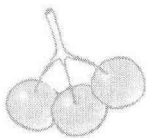
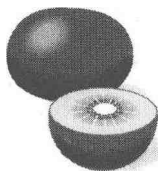
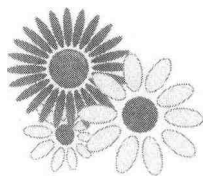


- 少女如何克服手淫习惯 / 220
追星心理好不好 / 222
女孩为什么爱照镜子 / 222
失身少女的一般心理感受有哪些 / 223
未成年人如何注意别患上“网络依赖症” / 224
少女如何警惕神经性厌食的危害 / 226
测测你的心理素质怎么样 / 226
测测你的爱心如何 / 228

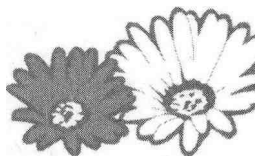
● [现代少女私密话] ↙

- 月经是怎么回事 / 233
处女膜有那么神秘吗 / 233
石女是怎么回事 / 234
少女初潮后为何不守规律 / 235
少女月经初潮, 饮食应注意什么 / 236
初潮为何姗姗来迟 / 236
初潮来得早会影响长高吗 / 237
少女经期慎做的三件事是什么 / 238
少女行经期间应注意什么 / 239
什么是“白带” / 240
少女如何对待白带过多 / 241
月经期能不能参加体育运动 / 242
有的少女为何无阴毛 / 242
少女如何做好外阴部的清洁卫生 / 243
少女长喉结怎么办 / 244
少女的身高受哪些因素影响 / 245
乳房的生理结构是怎样的 / 246
为何少女到了发育年龄乳房依然没有发育 / 247
如何使自己的乳房更健美 / 247
巨乳症是怎样的一种病症 / 248
少女乳头凹陷要紧么 / 249
乳房疼痛是怎么回事 / 250
两只乳房发育不对称怎么办 / 251
怎样给乳房做自我检查 / 251



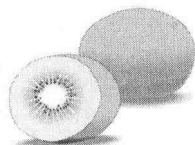


- 为什么少女要慎用丰乳霜 / 253
- 少女如何选戴胸罩 / 253
- 少女乳房健美的饮食是什么 / 254
- 少女为何会有乳液分泌 / 255
- 揩拭肛门要讲究方向吗 / 256
- 少女口周长毛或乳晕长毛正常吗 / 256
- 吃早餐要注意什么 / 257
- 为什么说阳光早餐能吃出健康 / 258
- 为什么说少女发胖可能是“暂时”的 / 259
- 为什么少女千万不要盲目地减肥 / 260
- 为什么说喝牛奶能降低肥胖症发病率 / 262
- 肥胖型少女如何瘦身 / 262
- 少女束腰有哪些危害 / 264
- 少女为何不宜骑男车 / 265
- 少女爱吃零食好不好 / 266
- 少女下装为何不宜过紧 / 267
- 为什么少女的皮肤也需要养护 / 268
- 你自己肌肤类型吗 / 269
- 少女养护皮肤的常用方法有哪些 / 270
- 怎样饮食能够美容 / 271
- 少女牙齿健美的饮食是什么 / 272
- 少女皮肤保养与男性有什么不同 / 272
- 如何认识“内在美容” / 273
- 美容面膜的自制方法有哪些 / 275
- 少女怎样防止皮肤干燥 / 277
- 少女的眉毛应如何打理 / 278
- 为什么少女面部肌肤不宜经常使用化妆品 / 280
- 夏天皮肤如何防晒 / 281
- 日晒后的肌肤如何进行护理 / 282
- 少女秋日养颜秘诀是什么 / 282
- 冬季怎样防止皮肤皸裂 / 283
- 内外结合的防晒与美白方法 / 284
- 敏感性肌肤是怎么回事 / 286
- 你的肌肤敏感怎么办 / 286

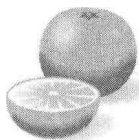




- 少女在青春期的饮食怎样安排 / 288
- 少女如何保护好变声期的嗓子 / 289
- 少女也会长“体毛”吗 / 290
- 少女汗毛多是不是患了“多毛症” / 290
- 为什么说染发对头发的伤害是难免的 / 291
- 少女染发时要注意什么 / 292
- 少女如何做头发的日常护理 / 293
- 如何认识头发与营养的关系 / 295
- 少女美发小诀窍是什么 / 296
- 迷“网”女孩如何护肤 / 297
- 少女怎么看妇科门诊 / 298
- 什么情况下少女需做妇科检查 / 299
- 处女膜闭锁怎么办 / 300
- 少女月经量过多怎么办 / 301
- 少女月经性嗓音改变是怎么回事 / 301
- 少女痛经的饮食调理如何 / 302
- 少女痛经有治疗办法吗 / 303
- 痛经少女要注意些什么 / 304
- 阴道流异常血是怎么回事 / 304
- 少女小腹胀痛要警惕哪些病 / 306
- 少女也会有“妊娠纹”吗 / 307
- 少女外阴瘙痒怎么办 / 308
- 为何有的少女下身腥臭 / 309
- 白带异常是病吗 / 310
- 如何认识乳腺癌 / 311
- 为什么说过度追求美易增加患癌危险 / 311
- 为什么说良好的生活习惯能减少患癌 / 312
- 如何防止少女低血压 / 313
- 少女贫血怎么办 / 314
- 少女尿频是何因 / 315
- 为什么轻度缺铁影响女性思维能力 / 316
- 少女有腋臭怎么办 / 317
- 怀疑自己患了性病怎么办 / 318
- 什么是卵巢肿瘤 / 319



- 卵巢恶性肿瘤如何预防和就诊 / 319
- 头发异常如何处理 / 321
- 少女“换肤”可行吗 / 321
- 少女怎么会有黑眼圈 / 322
- 如何消除黑眼圈 / 323
- 少女长了“青春痘”怎么办 / 324
- 青春痘可以预防和治疗吗 / 325
- 脸上长疣怎样对待 / 326
- 治疗雀斑有什么妙招 / 327
- 少女脸上长雀斑或蝴蝶斑怎么处理治 / 327
- 有了疤痕怎么办 / 328
- 少女如何防治口臭 / 329
- 卫生护垫可以天天用吗 / 330

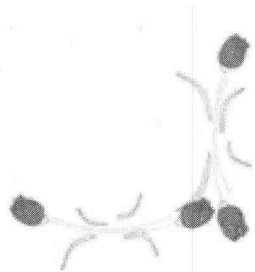
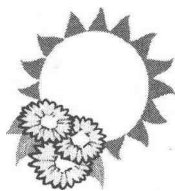


● [焕发青春的魅力] ㄣ

- 如何打好你的底色 / 335
- 什么样的少女最完美 / 336
- 什么是“阳光少女” / 337
- 为什么说温柔的少女最可爱 / 338
- 如何保持积极的生活态度和健康的身体 / 339
- 保持魔鬼身材的七种秘诀是什么 / 341
- 如何认识你自己的“型” / 341
- 如何才能成为有风度的人呢 / 344
- 什么是保持姿态美丽的秘诀 / 346
- 少女彩妆的技巧是什么 / 347
- 什么是青春美少女 / 347
- 什么是少女的良好气质 / 348
- 妙用有话直说的技巧 / 349
- 少女体育锻炼要注意什么 / 350
- 为什么说美貌少女更要注意 / 351
- 有教养的女孩是什么样的 / 352
- 怎样才能显得有教养 / 354
- 什么样的少女形象才是最美丽的 / 354
- 什么是少女美丽的姿态 / 356

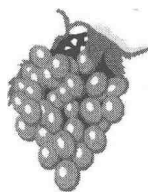


- 青春期少女爱美十不宜 / 357
- 少女美腿健美操怎么做 / 358
- 少女臀部健美操怎么做 / 359
- 少女腰部健美操怎么做 / 359
- 少女腹部健美操怎么做 / 360
- 少女胸部健美操怎么做 / 361
- 血型瘦身法如何进行 / 361
- 少女纹眉应注意哪些事情 / 363
- 为什么说舞蹈训练可使你体态优美 / 364
- 少女脸型配发型技巧是什么 / 364
- 少女头型和体型配发应注意什么 / 365
- 眼部护理品的种类及功用有哪些 / 365
- 用眼部护理品时应注意什么问题 / 366
- 你知道眼影如何与服装搭配吗 / 367
- 东方少女涂眼影需知什么 / 369
- 你知道如何美化你的手吗 / 370
- 少女聚会妆八要点是什么 / 370
- 快速遮掩脸上缺陷的化妆三法是什么 / 372
- 什么是女性的弱点 / 372
- 少女苗条身材的秘密是什么 / 374
- 为什么说健美的体形靠练不靠说 / 375
- 少女健美的主要标志是什么 / 375
- 少女健美锻炼的主要方法是什么 / 376
- 少女美妙的站姿是怎样的 / 377
- 少女优雅的坐姿是怎样的 / 378
- 为什么说含胸走路要不得 / 379
- 室内减肥实用操怎么做 / 379
- 颜面操的作用与做法 / 380
- 测测你的体格锻炼怎么样 / 381
- 测测你是否是一个可爱的女孩 / 382
- 自我测试“微笑社会” / 383
- 测测你的性格是内向还是外向 / 385
- 测测你的形象如何 / 386

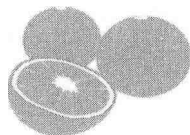
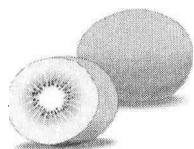
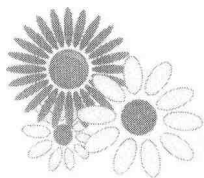


[让美伴你每一天] ㄣ

- ◎ 少女的服饰魅力在哪里 / 391
 - 少女四季服饰穿着要领是什么 / 391
 - 少女脸型、身材与服装搭配的穿衣技巧 / 392
 - 衣服与色彩搭配的关系 / 394
 - 少女肤色与服色如何搭配 / 398
 - 服装搭配的基本原则是什么 / 396
 - 少女裙子配色的奥秘是什么 / 397
 - 少女衣橱里的常用“装备”有什么 / 398
 - 少女衣服的基本款式与色彩是什么 / 399
 - 现代穿衣的最新学问是什么 / 400
 - 四种不同体型女性的着装方法 / 401
 - 如何掩饰下垂的臀部 / 402
 - 如何穿出你匀称、修长、健美的腿 / 402
 - 型腿、X型腿的着装要诀是什么 / 404
 - 你知道怎样选择内衣吗 / 405
 - 少女的内衣与外衣如何配套 / 405
 - 少女着装的艺术是什么 / 407
 - 少女如何穿牛仔裤 / 408
 - 少女如何胖瘦巧装扮 / 409
 - 矮小少女整体穿戴的诀窍是什么 / 410
 - 矮个子女孩怎样着装 / 412
 - 腿短且不直者的着装要诀是什么 / 413
 - 胖女孩如何穿出自信 / 414
 - 胖女孩怎样穿裙子 / 415
 - 不同体型的少女如何打扮自己 / 416
 - 怎样根据脸型选择服装 / 417
 - 冬季围巾的魅力是什么 / 418
 - 围巾与服装色彩的搭配禁忌是什么 / 419
 - 少女穿短裤要注意什么 / 419
 - 少女应如何选择合适的帽子 / 420
 - 少女戴帽子的小技巧 / 420
 - 不同种类的帽子如何搭配 / 421



冬季帽子如何戴 / 422
为什么说丝巾是女人飘动的情绪 / 423
千变万化长丝巾的系法 / 424
丝质小方巾的配戴方法 / 425
如何把大方巾系出花样来 / 426
丝巾保养秘方怎样 / 427
怎样选购丝巾 / 428
袜子如何穿出品位 / 429
旧衣也能穿出新花样来吗 / 429
鞋与裤子的搭配艺术如何 / 430
少女选购鞋子的诀窍是什么 / 431
为什么少女不宜常穿运动鞋 / 432
为什么现代女性也要会做点女红 / 433
如何自己动手制作小拎包 / 433
少女如何自己动手做个布娃娃 / 434
什么是插花艺术 / 435
插花类型有哪些 / 436
插花基本造型有哪些 / 438
插花的基本要领是什么 / 439
如何选择插花器皿 / 441
女性饰物“11”点原则和巧用 / 442
如何使一些小配饰起到“画龙点睛”作用 / 443
日常生活动手小秘诀 / 444
少女发箍如何使用 / 445
少女如何系发巾和发网 / 446
少女如何装饰有趣的发卡 / 447
如何自己缝个小小休闲手袋 / 448
如何制作太阳绣袋 / 449
电脑“贺卡”如何绘制 / 449
如何剪出你自己的倩影 / 450
美丽的蝴蝶书签怎么做 / 450
你知道中国结吗 / 451
端午为什么制香袋 / 452
你会布置自己的房间吗 / 453





[我爱家庭和师长]