第一图书网, tushu007.com

<<少女百科全书>>

图书基本信息

书名：<<少女百科全书>>

13位ISBN编号：9787801954961

10位ISBN编号：7801954963

出版时间：2006-8

出版时间：第1版 (2006年8月1日)

作者：石晓娜

页数：367

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：http://www.tushu007.com

前言

少女，青春年少、光彩四溢，纯洁可爱、魅力无穷……简直就没有什么更动人的字眼来形容少女那流彩溢金的闪亮人生了。
这流芳的季节就像东方冉冉升起的旭日，展现着瞳憬与希望，又如清晨里那含着露珠的美人蕉，在微风的摇曳下含娇带羞地绽放着美丽的情怀……　　一方水土养育一方人。
有人说，上海的少女娇小而雅致，昆明的少女活泼又俊俏，苏杭的少女几乎是水凝成的，北京的少女聪颖又大方，东北的少女开朗又明丽，河北的少女真实又甜蜜，四川的少女雍容，深圳的少女潇洒，新疆的少女温存……总之，少女是美丽的，她们是我们这个世界的花朵。
作为少女的你，处在这么靓丽的年华，你对自己的身体发育了解吗?对自己的成长与未来迷茫吗?可以说这本《少女百科全书》是你的启迪老师，可以帮你解开重重迷雾与疑团，一步一步带领你走进人生的百花园!本书共分十一章，从少女的生理特征、礼仪与形象、穿着打扮、为人处事、饮食保健等方面，为少女们提供了各种必备的知识。
你要知道身体逐步的变化，是根据年龄成长的必然阶段而自然形成的，不必对身体的变化惊慌失措。
要注意对自身的保养与调节，发现不适与疾病要及早治疗，羞于开口的淑女时代早已过去，没有什么不好意思的。
女大十八变，越变越好看。
这时的你最美丽也最动人，朝气蓬勃、火花四溅，但是你也要注意了，这是你性格的初成阶段，也是关键，它将决定你一生的性情与脾气。
这时你要学会运用理智，用冷静的头脑来思考自己属于什么类型的人，是什么血型、又属于哪种星座，并要用敏锐的眼光分清敌友、辨认生活中的是是非非。
你要学会如何合理的饮食、如何做健美操来打造一个名模一般的身材；如何美容与着衣能显示出自己是否是一个时尚女孩；这个阶段的你可能早就有了自己的娱乐、爱好与特长，但是，为了健康的成长与发展，你必需为自己的未来负责，尽量选择对自己身心有益的喜好来塑造自己、培养自己。
你要学会与人交往，要涉足到一些必要的社交活动，所以，要注意自己的仪表与形象。
爱美之心人皆有之，要学会打扮自己。
时尚而典雅的装扮能使你显得与众不同，飘飘的秀发、俏丽的容颜、风趣的谈吐都会为你的青春形象增添光彩。
但是，这些都来自你日常生活中的修养与习惯，所以，在日常生活和学习中要培养一些优秀的品质。
酷酷的青春，怪怪的心情，多姿的年龄，还有这疯狂迷乱、甚至让人找不到东南西北的社会大舞台上那七彩的交响曲，无时无刻不在诱惑、挑逗着那单纯、激情而蠢蠢欲动的少女之心，这时你要经得诱惑、耐得起寂寞，以免自己的青春出现失误。
当然，女孩贪玩也未必就是坏事。
假如您是一位聪明绝断、文武兼备敢把男儿挑下马的当代“ 花木兰 ”的话，再展现出“ 野蛮女友 ”的魅力，也未必不是好事。
在现在这个人人都可以成为明星的时代，你的能力与才华也许不亚于“ 超女 ”的风采，但是你必需拥有足够的本钱才能梦想成真。
本书通俗易懂，知识面广，门类齐全，贴近生活，内容新颖。
愿本书伴你度过美好的青春，愿你永远健康美丽!

内容概要

酷酷的青春，怪怪的心情，多姿的年龄……作为少女的你，处在这么靓丽的年华，你对自己的身体发育了解吗？
对自己的成长与未来迷茫吗？
可以说这本《少女百科全书》是你的启迪老师，帮你解开重重迷雾与疑团，一步一步带领你走进人生的百花园！
《少女百科全书(图文典藏版)》共分十一章，从少女的生理特征、礼仪与形象、穿着打扮、为人处事、饮食保健等方面，为少女们提供了必备的知识。
愿《少女百科全书(图文典藏版)》伴你度过美发了的青春。

作者简介

石晓娜，少女心理顾问。
多次发表文章，着重解答青春期少女在成长过程中遇到的一些困惑。
曾经出版《携好习惯同行》等书。

<<少女百科全书>>

书籍目录

第一章 少女初成长上帝的杰作奇妙的生理构造乳房外性器官少女与处女膜阴道卵巢输卵管子宫女大十八变初潮来时解开月经之迷月经周期经期卫生生理期的用品痛经和闭经简易止痛法毛发长出不烦恼胸部的变化胖子烦恼多讨厌的狐臭你对“ 性 ”了解有几分?认识性的价值/适时拒绝自我保护把握好自己的第一步同性恋滥交的危险一朝被“ 蛇 ”咬如何避免遭受强暴第二章 酷并美丽着你了解血型吗O型：精力充沛、热情洋溢A型：过度小心、三思而后行B型：率性而为、捉摸不定AB型：冷静理智，双重人格血型与友情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：来去匆匆血型与优缺点O型人的优点与缺点A型人的优点和缺点B型人的优点与缺点AB型人的优点和缺点你是最美丽的星星牡羊座金牛座双子座巨蟹座狮了座处女座天秤座天蝎座人马座摩羯座水瓶座双鱼座铅笔测试法测试方法诊断蜡烛测试法测试方法诊断铜板测试法准备物品测试方法诊断弹珠测试法准备物品测试方法诊断口红测试法诊断毛巾测试法诊断车票测试法测试方法诊断座位测试法测试方法诊断听筒测试法诊断茶杯测试法诊断运动：生命的弦律白行车旅游郊游露营野炊攀岩登山游泳泛舟划船慢跑滑轮溜冰掷飞盘保龄球休闲：宠物饲养显爱心养狗养猫养鸟养热带鱼其他宠物的饲养观叶植物花卉盆景你了解花语吗娱乐：佳人乐章音乐欣赏看电影音箱发烧电脑玩家旋转的舞厅逛街——少女专宠快餐店KTV象棋跳棋拼图集邮第三章 良好的礼仪与形象优雅的仪态走路：走如风坐姿：坐如钟接物：彬彬有礼握手：轻重适宜吃相如何饮茶外出时节礼多人不怪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与朋友相处友谊地久天长如何结交真诚的朋友吃出美丽与风采良好的饮食和习惯摄入均衡的营养美容食品女为悦已者容三分天生，七分打扮妆扮的误区穿着的要素择时而衣保养你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化妆ABC化妆的魅力秀发飘飘哪种发型最适合你运动活力生命在于运动每天坚持跑步生命的三分之一：睡眠睡个好觉卧室的环境布置睡前四大禁忌美容小锦囊拍化妆水用湿海绵最经济手肘、膝盖较黑的部份擦上粉膏干燥的头发可用麻油保养用小黄瓜消除眼睛浮肿嘴唇干裂时涂上蜂蜜碎裂的固体粉饼，可滴乳液复原皮肤粗糙，洗澡前喝一杯水改善肥皂引起的肌肤干裂，用醋有效i涂上粉膏后，有刺痛感晒红的皮肤，用苹果醋消热擦过指甲油后，指甲发黄怎么办用喷雾器整理一头乱发掩饰青春痘，暂时用粉底霜停止流汗，可用冰块定型发胶，保持一天的美丽睡起整发术香水勿曝晒指甲油的涂法防晒油三四小时抹一次修剪分叉的头发整烫时先抹发油旅行中可用乳液代替护发油忘记清除多余体毛怎么办?不想使脸晒黑的万全方法斑疹、过敏，可冷敷按摩消除脚部疲劳第四章 身心的调剂碰到帅哥，心跳一百平平坦坦却是胸空气污染美腿绝非难事照镜早时的发现闭嘴为好大脚美人冷血动物课间尴尬不是青春痘直面父亲男女之间莫涉深身高不是错藏起自己的美丽保护好“ 美目 ”“ 冬瓜妹 ”体毛太多怎么办胸大也是错吗?痛不欲生的感觉十四岁的害怕崇拜偶像莫荒学业作弊害已消解压力择业与父母分歧时当母亲偷看日记时朋友是一扇窗子面对家务活多时可怜天下父母心违背父母意愿时大哥你好面对比你强的朋友逃学心情贪玩的女孩喜欢上教师的女孩不知所措的电话难过的成绩单总是少一件第五章 装扮青春的形象怎样获得形象美衣着、发型与化妆情感、分寸与仪态如何美化自己护发与病发处理擦发按摩病发处理美发小诀窍茶水护发醋蛋护发葱泥护发蜜蛋油护发柚了核护发陈醋护发化妆技巧化妆卸妆口红指甲油教你做颜面操金刚脸梅干脸能面脸苗条身姿从哪儿来苗条体形十知腿部健美徒手操共五节体格锻炼的测验测验题答案美容问答饮食与美容看你的美丽能打几分胖瘦女孩巧穿衣体胖型体瘦型发型与服装的相配款式与色彩裙子配色的奥秘裙了色彩要与肤色相配裙了色彩要与体型、脸型相配裙子色彩要与场合相配教你做背带裙巧制随意多变裙第六章 做人处世靠智慧男孩爱和什么样的女孩交往具有女性美个性突出温柔聪慧善良开朗整洁少女怎样与异性交往少女怎样与人交往怎样与妒忌的人交往怎样与好诈狡猾的人交往怎样与诚实的人交往怎样与爱贪小利的人交往怎样与势利的人交往怎样与强横的人交往怎样与忠厚的人交往怎样和搬弄是非的人交往怎样与谄媚的人交往怎样与懦弱的人交往怎样与自私自利的人交往怎样与孤僻的人交往怎样与刻薄的人交往怎样与性情正直的人交往少女交际中的12种不良习惯少女如何学会接近人笑是最好的介绍信弄清接近的目的要学会推销自己选择有趣的话题增加联系的密度少女怎样获得知心朋友对别人真诚地感兴趣给人以真心的微笑敞开你的心助人为乐尊重你的朋友懂得什么是真正的友谊真正的友谊不是依附少女交际要超越自我坦诚境界少女应交的五种朋友位高职尊的朋友善于倾听的朋友

使你畏惧的朋友对你一生有裨益的朋友边缘人朋友值得怀疑的男人的特征喜欢戴墨镜的男人爱开洋腔的男人爱要求接吻的男人喜欢说深奥难懂道理的男人表示“离婚后再和你结婚”的男人爱带女友上酒吧的男人女方怀孕后仍不希望有孩子的男人呆板认真的男人喜欢送礼的男人主张举行隆重婚礼的男人喜欢攀关系的男人在异地相识的男人以忙碌为由减少约会的男人有玫瑰色梦想的男人借口家人阻挠而不结婚的男人故做神秘的男人喜欢吆喝的男人认清男人的真面目频频写情书的男人往往言行不一对无理纠缠者，把电话挂掉浪子型的男人容易喜新厌旧约会时不会将目光移向其他女性的男人，更容易移情别恋约会时衣衫不整的男人，一旦外遇就可能陷得极深嗜好广泛、谈笑风生的男人，将来外遇的可能性很大从不吃喝嫖赌的男人，一旦陷入就无力自拔死心眼的男人有时会突然陷入迷途而不能自拔约会时连一句笑话都不会说的男人，几乎不可能发生外遇把与你的相识归之于“命运”的男人，通常不会违背婚约相交已久仍不提性要求的男人，无须担心将来发生外遇一副对女孩了很有办法样子的男人，内心反倒很质朴对任何女性都很亲切的男人，通常很专情对女性的过错大方原谅的男人，反而容易一直记得那个过失很有礼貌、言谈得体的男人，婚后爱干涉芝麻小事口里说女性贞操无所谓的男人，其实强烈期待对方是处女经常把“女人算什么”挂在嘴边的男人，其实特别渴望女人的爱过分体贴的男人，婚后容易变得专横跋扈婚前用钱大方的男人，婚后反而斤斤计较爱夸耀男人气概的男人，遇到麻烦反而会畏首畏尾交游广泛的男人，缺乏自主精神赞同女权运动的男人，对女人有依赖性迟迟不求婚的男人，在婚后婆媳冲突中会模棱两可喜欢叙述个人奋斗史的男人，实际上缺乏责任感爱看漫画的男人，缺乏适应现实的能力老是说忙又把工作挂在嘴上的男人，呆板且能力差约会时坚持付账的男人，头脑比较守旧爱许愿婚后如何如何的男人，可能缺乏决断能力事事以内行自居的男人，出人头地的可能性不大约会时爱看爱情文艺片的男人，可能优柔寡断夸大描绘婚后幸福光景的男人，是混淆梦想与现实的幻想者当男人说喜欢你时，要对他的话打个折扣以女人为最大目标的男人会变得没出息男人要求肉体上的亲近不一定是下流外表强壮的男人通常没有胆量有钱人的子弟多半是吝啬鬼亲切的男人未必是个温和的人花钱大方的男人不一定是阔佬爱吹嘘工作的男人通常懒惰能干者未必能成功女性化的男人内心多半冷酷运动员的身体并不健康生来富贵的男人难具安全感外表过于摩登的男人缺乏男子气概太重视自己外表的男人，自私且容易忽略女性犯错时喜欢找借口的男人，婚后爱吵架喜欢与女友手拉手走路的男人，率直且感情丰富受人之托而从不拒绝的男人是好好先生用餐时由你点菜的男人，做任何事都很用心努力对占卜有兴趣的男人，喜欢逃避责任婚前就在朋友面前摆大丈夫架势的男人，容易死要面子喜欢说谎的男人，在事业和家庭方面都难以成功喜欢对女性摆架子的男人，在工作上通常没有前途喜欢炫耀自己的男人，虚荣心重且易于歇斯底里要求女友“乖乖跟我来”的男人，行动能力强但容易忽视女性心理要你安排约会的男人，胆小且依赖性强到女方家拜访怕见女方父母的男人，凡事有顾虑太多的毛病喜欢白吹自擂的男人，生活比较浮华第七章 亲情求学添魅力家庭礼节与亲情礼貌待家人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我想有个圆满的家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快快乐乐上学去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?做个受欢迎的学生师生之间学长、同学之间热心班务读书有方消除“惧考症”时间管理法不会休息就不会学习阅读技巧做好抄写笔记认清考试真面目规划你的未来升职高升专科升大学升军校升警校就业找工作的心态找工作时考虑什么?注意各类考试信息看广告应征写好自我介绍勤工俭学插花基本插花法插花用具干燥花材料与用具摹本技巧押花押花的技法押花的材料押花的用具制作注意事项人造花材料与用具基本技巧面包花材料与用具制作注意事项编织毛线的选择编织用具基本技巧刺绣材料与用具基本技巧基本绣法裁缝材料与用具基本技巧拼布拼布的布料布料的处理布料的搭配彩绘材料与用具基本技巧蜡染材料与用具基本技巧绢印材料与用具基本技巧礼品包装材料与用具基本注意事项剪纸材料与用具基本技巧摺纸材料与用具基本技巧第九章日常生活巧安排衣选购清洗晾晒与保存穿衣技巧食厨具清洁其他处理保存与保鲜食物的挑选烹调ABC煮沙拉的制作维生素外出用餐时住美化空间居家安全第一行骑车与驾车乘车步行创意地过日子准备一个外Ⅲ时放卫生棉的袋了茶叶澡多滋润蛋壳置盆景增加养分衣物保养常识用盐水防止牛仔裤褪色用海绵去除衣物上的棉絮丝袜放在冷冻库可防止脱线衣服的褶处，可用醋使其更明显防晒油的油渍，有克星扣子快脱落时，可用指甲油补救拉链，上蜡再洗衣贵重的衣物要送洗汽水擦汤汁的污渍衣服免烫妙方毛衣不变形有妙方，橄榄油可去唇膏污渍温水烫过丝袜韧性强流汗就须换洗刷衣的正确方法衣物防

尘毛衣和T恤的保养洗涤衣物的的顺序各种晾晒法衣物除尘方法物品的收藏各种小东西的保养居家电器使用、保养保管与存放生病受伤保健之种种吃药信件与包裹打电话第十章 营养饮食保健康什么是食物营养素维生素的主要功用及来源人体能量从哪里来食物是怎样在人体里消化的10种主要营养素及其来源哪些食物含蛋白质高锌是人体不可缺少的营养素粗茶淡饭胜过高级补品为什么说杂吃就是营养10种最好和最差的食品延长青春期的十种食物健康长寿的饮食忠告预防早衰的七种食品哪些食品能健脑益智食用菌——健康食品最佳保健品——螺旋藻吃早餐等于吃补药什么叫平衡膳食平衡膳食应包括哪些食物吃饭如何做到平衡如何做好家庭食谱设计如何吃出美好的心情蛋白质是生命的物质基础脂肪是什么脂肪酸必需脂肪酸组织脂肪和贮存脂肪动物油与植物油哪个好人体必需的微量元素微量元素与健康有何关系食物纤维素是第七营养素食物中的热量如何计算黄豆是微量元素库鱼类含有哪些营养成分营养丰富的鳝鱼蛋类有哪些营养成分蔬菜有哪些营养成分蔬菜按营养成分分哪几类常见食物中的营养之最青韭和黄韭哪种营养成分多尖辣椒的营养价值与吃法西红柿是夏蔬佳品冬季多吃黄豆芽好受欢迎的芫荽猴头的营养价值野生佳蔬——蕨菜珍馐良药话香菇番薯的新魅力新鲜水果有哪些化学成分吃西瓜好处多香蕉“ 智慧的源泉 ”为什么核桃又叫“ 长寿果 ”哈密瓜木耳的营养成分和作用银耳的营养成分和作用吃苋菜有益亦菜亦药话香椿植物牛肉——苜蓿大蒜祛病强身家备生姜，小病不慌清热补虚话苦菜冬季话榛子枸杞子能够抗衰老第十一章 健康护理葆青春心灵的窗户别蒙尘近视结膜炎慢性结膜炎敏感的鼻子过敏性鼻炎流鼻血要在意用冰袋降温头痛消除蛀牙咳嗽与感冒你贫血吗?腹部症结种种肠炎盲肠炎便秘腹泻胃炎肝炎女性疾病生理疼痛精神压力与失眠肥胖：苗条的大敌各种减肥法急救：意外不测骨折脱臼中毒溺水出血中暑灼伤触电扭伤头部受伤冻伤吞入异物被动物伤害遭遇天灾地震煤气泄漏车祸火灾防身强暴犯的类型不当软弱的小绵羊尿殖系统泌尿系统阴道疾病阴道分泌滴虫病淋病其他感染泌尿疾病

章节摘录

当-个小女孩进入了青春期，她就犹如一朵含苞待放的花朵，等春天一到，马上绽放美丽的花瓣，吐露芬芳的气息！　然而，愉快的成长，必经一番痛苦的挣扎。
正如美丽也必须付出代价一般。
当你踏入青春期，女生最主要的性征之一－卵巢，便开始运作了。
它的第一个活动就是每28天左右，有一颗卵子在卵巢中发育至成熟，换句话说，卵巢每28天一个周期，排出一个卵子，卵子成熟剥落，便是月经了。
这也表示，你的性器官已发育成熟，具有怀孕的能力了。
第一次来月经的年龄和家庭遗传有关，如果母亲很早就来月经，那么女儿也可能如此。
但大致上，女孩子大约到了十二三岁，就会有了第一次月经的来潮。
初经乍见，小女孩不免手足无措，不知道怎么办，在此提供你一些小常识。
有了月经是成长的一种自然现象，表示你在生理上已发育成具有生育能力的成熟女性，因此，这是值得欣喜的。
虽然刚开始会带给你一些轻微的不适应，情绪也极为低落。
这时，你不妨与母亲或者闺中密友聊一下，可询问她们是否和你一样，有烦躁的感觉。
如果你是个很有自信的人，你可以和同学倾谈，看看有多少女同学和你一样也开始了月经，然后与她们交换和比较心得。
朋友率直和不害羞的态度，往往能帮助你消除尴尬的心理。
这样一来，你便能接受月经来潮的正确观念，并视它为女性生活的一部分。

编辑推荐

《少女百科全书(图文典藏版)》从少女的实际出发，详尽、系统地从少女的生理特征、礼仪与形象、穿着打扮、为人处事、饮食保健等方面，为少女们提供了各种必备的知识。
对于涉世未深、阅历甚浅的少女来说，一定会受益匪浅。
放在枕边的实用生活指南　　权威性+科学性+知识性

第一图书网, tushu007.com

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:http://www.tushu007.com