

乐多多写给
美丽女孩



做到了，你就是贵族！

优雅的女孩，房间、物品都整整齐齐；
头发永远都干净、清爽；
任何时候都抬头挺胸；



优雅的女孩，从不说脏话；

会化妆但不浓妆艳抹；

服装淡雅整洁不暴露；

绝不传小道消息；

懂得与男孩交往要适度；

会一门手艺……



乐多多◎主编

I AM VERY ELEGANT

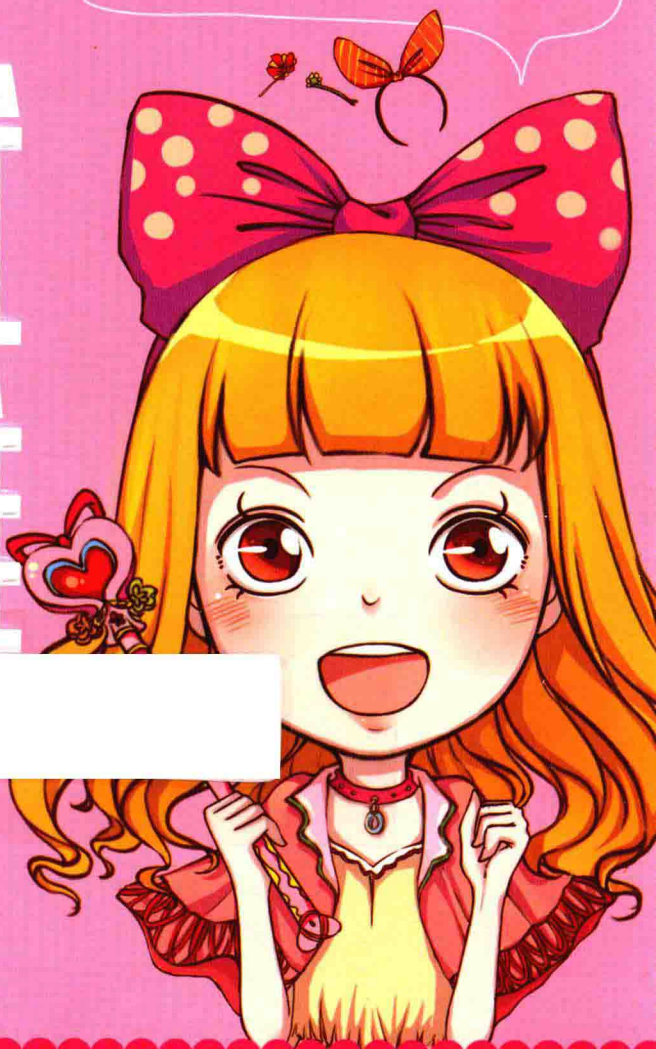
让我成为漂亮女生的小诀窍

我很优雅

一堂关于
美丽与气质的
女孩必修课



北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.



我很优雅

让我成为漂亮女生的小诀窍



I AM VERY ELEGANT

乐多多◎主编



北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

图书在版编目 (CIP) 数据

我很优雅 / 乐多多主编. -- 北京 : 北京联合出版公司, 2015.9

(乐多多写给美丽女孩)

ISBN 978-7-5502-6365-9

I . ①我… II . ①乐… III . ①儿童故事—作品集—中国—当代 IV . ① I287.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 236364 号

我很优雅

主 编: 乐多多

责任编辑: 陈 昊 王 巍

封面设计: 荆棘设计

北京联合出版公司出版

(北京市西城区德外大街 83 号楼 9 层 100088)

三河市春园印刷有限公司 新华书店经销

字数 135 千字 787mm×1092mm 1/16 11.5 印张

2016 年 1 月第 1 版 2016 年 1 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5502-6365-9

定价: 26.80 元

未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容

版权所有, 侵权必究

本书若有质量问题, 请与本公司图书销售中心联系调换。电话: (010)64243832



优雅篇 完美的女孩这样做

-  优雅的女孩物品都整整齐齐 2
-  优雅的女孩头发永远干净清爽 6
-  优雅的女孩永远都抬头挺胸 10
-  优雅的女孩从不说脏话 14
-  优雅的女孩从不浓妆艳抹 18
-  优雅的女孩服装淡雅不暴露 22
-  优雅的女孩绝不传小道消息 26
-  优雅的女孩懂得适度与男生交往 30
-  优雅的女孩会一门才艺 34

气质篇 让你与众不同的小魔法

-  气质女孩，常微笑 40





气质女孩，爱读书，读好书

44



气质女孩，成绩不会差

48



气质女孩，字写得漂亮

52



气质女孩，内心阳光乐观

56



气质女孩，不人云亦云

60



气质女孩，懂得关心他人

64



气质女孩，绝不无精打采

68



习惯篇 细节决定女孩一生



坐有坐相，站有站相

74



跟路边摊说“bye-bye”

78



约会时提前 5 分钟到

82



在书桌上放个备忘录

86





在书包上挂个小饰物

90



养盆小花，细心照顾它

94



健康最美，不盲目减肥

98



给明年的自己写一封信

102



智慧篇 做个有内涵的女孩



跌倒了不哭自己爬起来

108



面对错误，敢于承认

112



爸妈吵架，积极调节

116



像好朋友一样跟老师沟通

120



做一件大事情

124



犯错了不怕，想想弥补的办法

128



勇敢迈出第一步

132





失去了双臂，也要坚强生活

136



勇气篇 勇敢是练出来的



怕黑其实是自己吓自己

142



有些小虫子其实很可爱

146



让“女生胆小”的谣言见鬼去吧

150



面对过分要求，勇敢说“不”

154



不允许男性触碰你的身体

158



面对性骚扰，勇敢求助

162



路见不平，智慧相助

166





优雅篇

完美的女孩这样做





优雅的女孩

物品都整整齐齐



小Q: 米多拉, 我可以参观一下你的房间吗?

米多拉: 这个、这个……好吧!

小Q: 哇! 你的房间好干净、好整洁, 还有
好闻的香味呢!

米多拉: 那当然, 人家可是个爱干净、爱整
洁的优雅女生。



萌萌同学是个可爱又漂亮的女生, 但是, 谁也想不到, 萌萌竟然有一个不大不小的坏毛病——她的房间简直比“猪窝”还要脏乱!

在班上, 萌萌特别佩服班长刘聪明。刘聪明成绩好, 人长得又帅, 萌萌经常有事没事向他请教问题(嘘, 这可是个秘密)。而刘聪明呢, 对这个长相甜美又非常爱学习的可爱女孩, 印象也非常不错。

谁知道有一天, 刘聪明对萌萌的好印象却一下子颠覆了。事情是这样的。

有一天, 萌萌向刘聪明借一本课外书, 放学回家之后, 刘聪明给萌萌打了个电话: “萌萌, 你借的那本书我找到了, 我现在给你送去吧?”

“啊? 这个……那个……好……” 萌萌之所以**吞吞吐吐**, 是因为此刻她的房间乱得**一塌糊涂**! 玩具、课本、课外书扔得满地都是, 写字台上的灰尘足足有两寸厚了!





还没等萌萌说话，刘聪明就把电话挂了。

“怎么办？”面对垃圾场一般的房间，萌萌开始**手忙脚乱**地收拾起来。由于没有打扫房间的经验，经她这么一



收拾，房间反而越来越乱。摞起的书从书架上倒下来，散落一地；地上的灰尘被她扬得到处都是……

正在萌萌忙得**焦头烂额**之时，门铃响了，萌萌不得不硬着头皮去开门。

“萌萌，这是你要借的书……哇，你的房间里是什么味道呀，好难闻呀！”刘聪明**情不自禁**地捂起了鼻子。

萌萌这才发现，大前天吃的苹果核还在书桌上放着呢，都已经发霉了！

“我……我……”萌萌羞得满脸通红，低着头不知说什么好了。

“哇，天呀！萌萌，你的房间也太乱了吧！”刘聪明皱着眉头，惊讶地说道。听他这么说，萌萌伤心得眼泪都快流下来了！

“真没想到！平时看你挺干净整洁的，但你的房间却……却乱得像‘猪窝’！”说完，刘聪明就摇着头离开了，只留下萌萌在那里伤心地流泪。



多多姐的 建议



可爱的女孩们，你的房间平时是谁打扫呢？你有自己收拾自己房间的好习惯吗？

你不会也像萌萌一样，经常把自己的房间搞得像“猪窝”吧？如果真是这样，那多多姐必须要提醒你了——现在的你可不是一个优雅的小淑女哦！

无数事实证明，无论是同龄人还是成人，没有人喜欢脏兮兮的“懒女孩”，大家都喜欢干净、整洁的女孩。

千万不要以为干净、整洁只表现在穿着和装扮方面，其实，房间的干净整洁，才更能体现一个人的优雅气质哦。

一个女孩穿着很干净，但房间却乱成一锅粥，这只能说明她善做表面功夫，本质上她仍是一个脏兮兮的“懒女孩”！“懒女孩”所面临的问题都是相同的——迟早有一天，她会像萌萌那样，被朋友和同学嫌弃。

所以，聪明的女孩，为了展现自己的美好形象，从现在开始主动去收拾自己的房间吧！





告诉你一些整理房间的小窍门

1

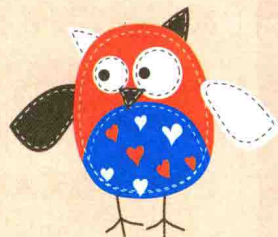
用过的物品及时放回原处。

房间显得乱，通常是由于东西乱放的缘故，如果我们平时用完物品及时归位的话，那么房间就不会乱了。例如，用完剪刀及时放进抽屉里，看完的课外书及时放回书柜里……这样，我们的房间就会保持整洁了。

2

善于使用分层收纳箱。

女生都爱收藏物品，如漂亮的小玩偶、精致的小发饰、可爱的小吊坠……但如果收藏的东西比较多，房间里就会显得很零乱，这该怎么办呢？其实，一个漂亮的分层收纳箱就可以很好地解决这个问题哦。把玩偶整理好放在一层里，把发饰整理好放在一层里，把零碎的小东西整理好放在一层里……既节省空间，又便于寻找，关键是还会让你的房间看起来既整洁又漂亮哦。



3

偶尔喷一些香水。

女生就应该时时刻刻香香的，所以，我们的房间不但要干净、整洁，也要给人温馨、甜美的感觉。因此，每天出门之前不妨在房间里喷一些淡雅的香水，回家之后，房间里弥漫着淡淡的清香，身处其中是不是会感觉很舒服、很享受呢？

其实，你的这种整洁又爱美的心态，就是一种迷人的优雅呢！



5

优雅的女孩

头发永远干净清爽



小Q：“米多拉，你的头发是谁帮你梳的呀？

好漂亮。”

米多拉：“这个吗？当然是我自己梳的啦。”

小Q：“哇，你的手艺很不错嘛！”

米多拉：“那是当然了，我天生就是个心灵手巧的女生哦！”



艾女侠是个**不修边幅**的女生，她最讨厌的事就是洗头发和梳头发。

这天清晨，艾女侠又顶着乱糟糟的“鸡窝头”走进了校园，周围的同学纷纷侧目，有的甚至还对她指指点点。但艾女侠却完全不在乎，**旁若无人**地走进了教室。

突然，她被一位文雅得体的绅士挡住了去路，“这位同学，我是你们的代理班主任，我叫刘一民，请把你的头发梳好，再进教室。”

艾女侠的脸立刻红得像个熟透的苹果，正在她**不知所措**之时，**善解人意**的米多拉拿着梳子将她带走了。





学校的小花园里，米多拉一边帮艾女侠梳头，一边抱怨：“你的头发梳都梳不通，你多久没有梳头发了？”

艾女侠顾不得回答米多拉，只是担心地问：“米多拉，我肯定给新老师留下不好的印象了，是吗？”

米多拉“嘿嘿”一笑，故意气她说：“女生头发这么乱，一定会给老师留下难以磨灭的深刻印象喽！”

艾女侠**欲哭无泪**地说：“那我可怎么办呀？”

看艾女侠真着急了，米多拉忙安慰她说：“你先别着急，我有办法。”

米多拉一阵耳语，艾女侠大大的眼睛重新燃起了希望之光。

10分钟后，艾女侠梳着一个俏皮的马尾辫，忐忑地重新走进了教室。

令他没想到的是，刘老师根本就不认得她，微笑着向她做起了自我介绍：“这位同学早，我是新来的代理班主任，我叫刘一民。”

艾女侠心里暗笑，“米多拉的妙计太棒了，老师果然没有认出我。”

原来，米多拉给艾女侠想的办法就是——换一种发型走进教室。

这个妙招还真管用呢！快上课时，刘老师边向教室外张望，边**自言自语**地说：“奇怪，那个头发乱糟糟的女生怎么还没回来呢？”





多多姐的 建议



亲爱的女孩们，你们的头发总能保持干净、清爽吗？

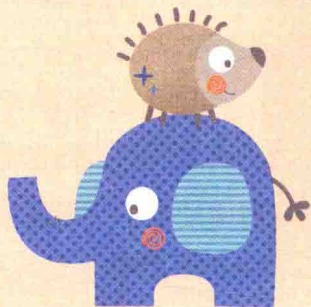
你每天早晨都会仔仔细细地梳理自己的头发吗？

如果你也和艾女侠一样，经常不梳头发就去上学，那可就糟糕透了，没有人会喜欢头发乱糟糟、不注重形象的女孩哦。

如果一个女孩的头发整天乱糟糟的，就算她长得非常漂亮、清秀，别人也会自动把她的精致五官忽略掉。为什么呢？因为观察人的顺序一般是“从头看到脚”，别人看你第一眼，就被你乱糟糟的发型给震住了，哪还顾得上看你的容貌呢？这时，你在别人的印象中，已经是一个不优雅、没有形象的“懒女孩”了。

亲爱的女孩，你是不是想让大家都能喜欢自己呢？

多多姐可以肯定，所有的女孩都会回答“是”。想要给别人留下好的印象，我们首先就要有一个干净、整洁的外表，让别人发自内心地欣赏你，认同你。所以，为了让我们更加自信，为了让我们更加可爱，为了让大家喜欢你，请每天都为自己梳一款干净、清爽的发型吧！





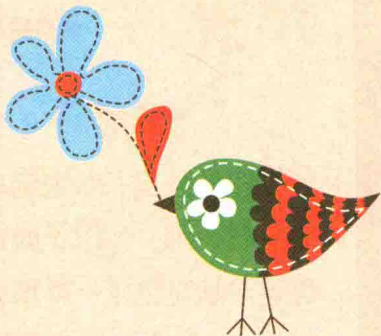
保持头发干净、清爽的小窍门

1

2~3天洗一次头。

有的女孩，五六天都不洗一次头，她的头发经常油油地贴在头皮上，让人看了非常不舒服。所以，爱美的女孩们，你们千万不要这样做哦。

那么头发应该几天洗一次才好呢？这个因人而异。如果你的头发容易出油，就要及时清洗，最好每天洗一次；如果你的头发不太出油，三天洗一次也可以。但一般来说，女生的头发两天洗一次是最好的哦。



2

用自己喜欢的洗发水洗头。

你最喜欢什么香味？兰花、梅花、桂花……还是水果的香味？买洗发水时，请挑选你最喜欢的类型吧！想一想，每次洗完头之后，你周围都弥漫着自己喜欢的味道，这是不是会让你每时每刻都保持好心情呢？同时，这也会让你爱上洗头哟。



优雅的女孩

永远都抬头挺胸



小Q：“米多拉，任盈盈走路时怎么像个大虾米？”

米多拉：“不许说任盈盈坏话！”

小Q：“这不是坏话，是事实，不信你看。”

米多拉：“呃……真的啊！”



任盈盈是一个很自卑的女孩，因为她从小腿就有缺陷，走起路来一瘸一拐，所以，她走路时总是低着头，不敢接触别人的目光。可是自从发生了一件事情之后，任盈盈不但走路开始抬头挺胸了，而且再也不**妄自菲薄**了。

这到底是怎么回事呢？

原来，事情是这样的。

新来的刘老师上课爱提问，而且总爱向那些不自信的学生提问。

这天，课讲到一半，刘老师又要提问了：“请任盈盈同学来回答这个问题。”

任盈盈垂着头站了起来，**声若蚊蝇**地答道：“……”

刘老师微笑地说：“完全正确，任盈盈回答得很棒，只是有一个小小的建议，

