

青春亮丽
手册

怎样才能使你
更美丽动人

BEAUTY

女生漂亮



1

做男孩眼中的淑女
女孩子在社交场合中的禁忌

招



延边大学出版社

青春亮丽
手册

小雨 / 主编

怎样才能使你
更美丽动人

BEAUTY

女生漂亮



做男孩眼中的淑女
女孩子在社交场合中的禁忌

招



延边大学出版社

责任编辑：金永彪

策 划：小 雨

封面设计：杨 群

青春亮丽手册

女生漂亮 100 招

延边大学出版社出版发行

(吉林省延吉市公园路 105 号)

河北省三河市实验小学印刷厂印刷

开本：850×1168 毫米 1/32 印张：54 字数：960 千字

2000 年 10 月第 1 版 2000 年 10 月第 1 次印刷

ISBN 7-5634-1461-4/G·237

全套六册定价：90.00 元（本册 15.00 元）

目 录

美丽动人，现在开始你得注意男生的目光了！

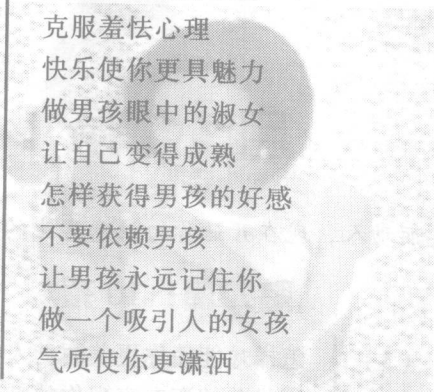
魅力篇：10 招

- (3) 怎样才能使你更美丽动人
- (5) 用优美的姿态表现你的魅力
- (8) 怎样吸引男生
- (9) 学会谦虚文雅
- (11) 克服缺点增添魅力
- (14) 用表情展示你的魅力
- (18) 学会温柔娴静
- (21) 怎样获得仪态美
- (25) 不要娇揉造作
- (27) 珍惜你的天生丽质

做男孩眼中的淑女，现在开始努力

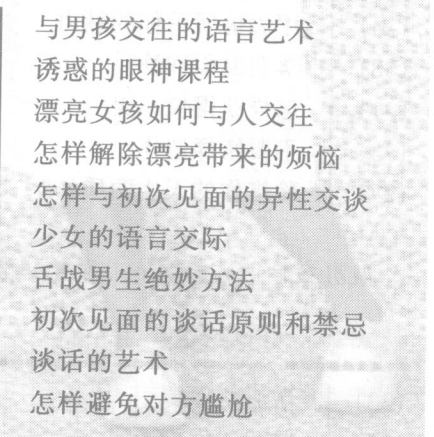
形象篇：13 招

- (33) 活泼使你美丽
- (35) 羞涩让你可爱
- (40) 孤独并不美丽

- 
- (42) 消除你的自恋心理
 - (44) 克服羞怯心理
 - (48) 快乐使你更具魅力
 - (51) 做男孩眼中的淑女
 - (53) 让自己变得成熟
 - (56) 怎样获得男孩的好感
 - (59) 不要依赖男孩
 - (61) 让男孩永远记住你
 - (63) 做一个吸引人的女孩
 - (66) 气质使你更潇洒

伶牙俐齿，让男生向你俯首称臣

口才篇：12 招

- 
- (71) 与男孩交往的语言艺术
 - (73) 诱惑的眼神课程
 - (78) 漂亮女孩如何与人交往
 - (82) 怎样解除漂亮带来的烦恼
 - (84) 怎样与初次见面的异性交谈
 - (88) 少女的语言交际
 - (91) 舌战男生绝妙方法
 - (94) 初次见面的谈话原则和禁忌
 - (97) 谈话的艺术
 - (99) 怎样避免对方尴尬

女生漂亮 100 招

- (101) | 与异性朋友交往
- (103) | 让你更善谈的妙方

青春美少女，让所有男生为你倾倒的秘诀！

妆扮篇：11 招

- (109) | 让穿戴透出你的信息
- (111) | 美化自己的技巧
- (114) | 让你的身材更迷人
- (116) | 矮个子女生着装技巧
- (119) | 高大女孩的装扮技巧
- (123) | 充满魅力的露脐装
- (125) | 轻松活泼牛仔裤
- (127) | 穿出自己的颜色来
- (131) | 美丽发型与漂亮服饰
- (134) | 漂亮项链配少女
- (136) | 脸型与领型的选择

窈窕淑女，君子好逑，快学下面的绝招啊！

处世篇：14 招

- (141) | 男孩喜欢和你交往吗？
- (144) | 让自己招人喜爱
- (146) | 让你的目光也充满魅力
- (148) | 你该学会的待客礼节

- (150) 女孩在社交场合中的禁忌
- (153) 学会介绍的艺术
- (155) 做个出色的调解员
- (157) 消除你的社交恐怖心理
- (159) 做个靓美的舞女
- (160) 学会拒绝的艺术
- (163) 塑造出你优美的形态
- (165) 让你的形象更美
- (167) 你要有个异性朋友
- (170) 伶牙俐齿让你更迷人

最酷女追男，恋爱秘诀大展示，快看啊！

恋爱篇：16 招

- (173) 发出信号，诱他出招
- (175) 学会主动，男生喜欢你这样
- (178) 走近他，他也很寂寞
- (180) 如何知道他在爱你
- (183) 用你的魅力吸引男生
- (185) 爱情侦探，最酷诀窍
- (187) 俘虏男生的秘诀
- (189) 制造机会，撒网捕鱼
- (191) 学会撒娇
- (193) 怎样应付初识的男生
- (197) 别退缩，爱神就在你面前

女生漂亮 100 招

- (202) 在信中测试对方
- (204) 送货上门，诱惑绝招
- (207) 打破你的恋爱僵局
- (212) 引起意中人注意的方法
- (216) 让他向你俯首称臣

酷! 酷! 酷! 教你怎样扮得最酷，也最漂亮噢!

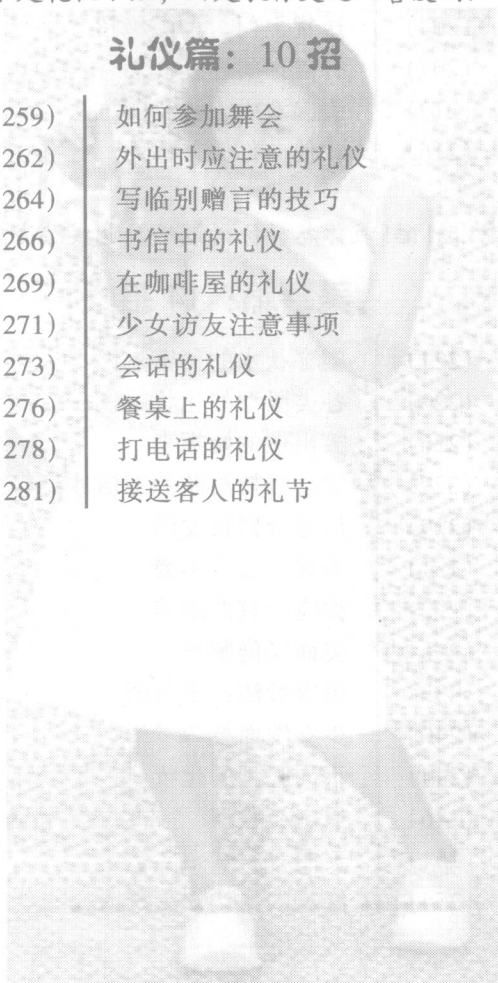
美容篇：14 招

- (221) 望穿秋水的秘密
- (223) 各类眼型的化妆
- (226) 笑出你的妩媚来
- (227) 学会维持皮肤的玉洁冰清
- (229) 你适合留长发吗
- (231) 秀发如云谁不爱
- (233) 你应该有曲线美
- (235) 美而挺健胸操
- (238) 美容妙法：半身浴
- (240) 少女洗面技巧
- (244) 不同脸型的化妆
- (246) 眉态与脸型
- (251) 美丽双唇妙招
- (254) 修长的腿让你更诱人

不是礼仪小姐，而是教你更逗人喜爱哟！

礼仪篇：10 招

- (259) 如何参加舞会
- (262) 外出时应注意的礼仪
- (264) 写临别赠言的技巧
- (266) 书信中的礼仪
- (269) 在咖啡屋的礼仪
- (271) 少女访友注意事项
- (273) 会话的礼仪
- (276) 餐桌上的礼仪
- (278) 打电话的礼仪
- (281) 接送客人的礼节



魅力篇

美丽动人，
开始你得注意
男生的目光了！

怎样才能使你更美丽动人

动人是指美貌以外更多的东西。这里告诉你的一些较外表、身材更重要的几个条件：

1、纯洁整齐的外表：

要时常显得洁净无瑕一尘不染。经常的保持有一个纯洁整齐的仪表，即使是荆钗布裙，也会给人以一个自然美观的好印象。

2、悦耳动听的谈吐：

和人交谈时，显得和蔼可亲，谈吐风趣。时刻留心你的发音是否是柔和正确，有没有使人讨厌的尖锐或含糊不清。更应该注意的是避免那些使人不喜欢或难堪的字眼。

3、自然大方的态度：

常保持一种自然、愉快而安舒的姿势使人感觉到你是温婉而易于接近



的。

4、高尚风雅的爱好：

培养一种独特的嗜好，这会使得你显得更动人更可爱，因而在社交方面获得更大的成就。

5、雅淡脱俗的化妆：

要常常注意你的美容工作是否“恰到好处”，最成功的美容术，是用适当的化妆品，衬托出你的美点而掩饰了不美的部分。要学习使用最少量的脂粉，而运用更熟练的技术。

女孩们！上述几点，说来简单，做起来却不容易，如果你能持之以恒。养成习惯，于必要时流露出来，那么你就是一位仪态万千，丰姿绰约的可人儿了。

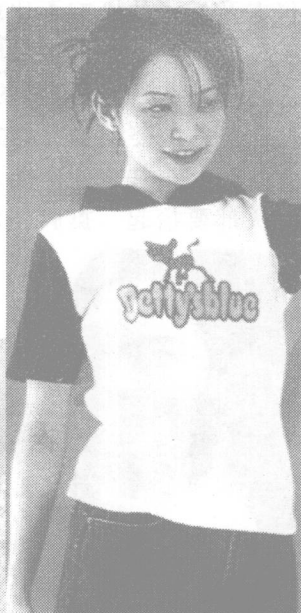


用优美的姿态表现你的魅力

好看的站立姿势，重点在脊背

站的姿势对整个人的仪态有重要的影响，而职业女性，因经常要穿着高跟鞋工作、交际应酬等，对正确的站立姿势尤其要注意。怎样是正确的站立姿势呢？你可以用以下方式测验一下；把身体贴墙，脑后、肩、腰、臀部、脚跟等部位应尽量贴墙，使身体成为直线。站立时必须注意头部正直，双眼望前，肩要平，切忌弯腰突肚或耸乳突臀。

倘若你想自己的身段看来窈窕些，站立时把身体稍微偏侧，脚尖向前，后脚与前脚成 45 度角，挺起胸部及挺直腰部，双手自然地垂



下，腹和臀部都要尽量向内收缩，这样站立的姿势既美丽又能使你看起来精神饱满。

当你已站立了一段时间，开始感到疲倦，却没有机会坐下休息，那有什么方法可以减轻疲惫？这时你千万不要显得没精打采，把身体随便靠向墙或其他可以靠背的地方，因为这会使你的仪态挺直及精神些，双脚可间歇交替站立姿势，在感觉上就会好些了。

端正、舒展的坐姿显得温文尔雅

坐，是日常生活中不可避免的举动；坐姿对仪态及健康的影响不比站姿低，尤其在写字楼工作的女性，绝大多数时间都是坐着，因此有正确的坐姿是十分重要的。

优美的坐姿上半身需完全挺直，腰背紧贴椅背，一只手掌也无法插入，那才合乎标准。同时头部要抬起，挺胸，双手可交叠在大腿上



或把一双手放在椅的扶手上。一切自然，不必拘谨。懒洋洋地把身体左挨右靠的姿势最要不得，非但自己有失仪态，也使别人感到不舒服。

坐着的时候，双腿如何摆放也要讲究。坐时切忌两腿张开，双脚摇摆不定。应该把两腿合并斜放，中间不留空位。如果拥有一双修长的玉腿，你可把它们交叠起来。如果你的小腿是较为粗大的话，这种姿势便不宜采用了。因为那只会使你的小腿看来更粗。而采用这种坐姿时记着把裙脚放好，以防春光乍泄；如果裙子太短，便不宜做这种姿势了。

如果你的脚型不太美观，可以把一只脚放在另一只脚的背后，此种姿势比较容易藏拙，且不易感到疲倦。记着坐的时候切忌弓腰驼背，分腿突腹，因为这不雅观也损害健康；如果成为习惯，更会破坏你的身段线条。所以是绝对不容忽视的。要知道自己是否坐得正确美观，最好放一张椅，坐在镜子前加以研究，同时努力保持自己的正确使之成为一种习惯。



怎样吸引男生

约会前,女孩子习惯于化妆,这是很正常的现象,一来美化自己,而主要是更能吸引男性。

不过,无论你打扮得多么俏丽,出门前务必彻底地检查一番,包括:

眼影擦得是否合适,有没有造成瞳孔放大的迷迷蒙蒙的幻觉。

口红抹得深浅如何,有没有造成晕红逼人的幻觉。

多余的头发是否清理干净,头皮屑是否影响你的整洁和典雅。

手肘、膝盖、手背是否粗糙,指甲上有没有残留污垢。

通观全身,出门前务必在镜前照照全身,配件是否合适,套装、鞋颜色是否相称,等等。

聪明的女孩子在计划让她心中的“白马王子”倾心之时,绝不会减少或疏忽这些原始的吸引、迷惑与激励的方式。

相反地,她们会在这样的约会与相处过程中,得到快乐,并且能展现自己独特的性格而让男友倾心。