

魅力女孩

魅力不足你就“歇了”

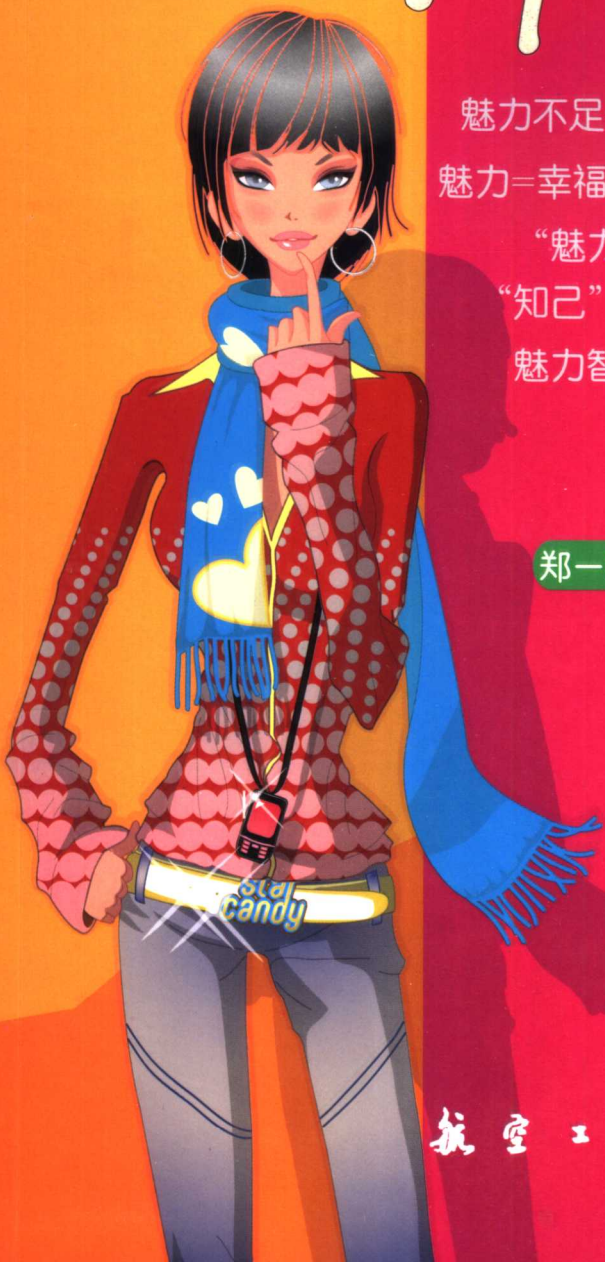
魅力=幸福前程>拿下帅哥

“魅力”密码解析

“知己”胜过“知彼”

魅力智囊“指北”

郑一群 编著

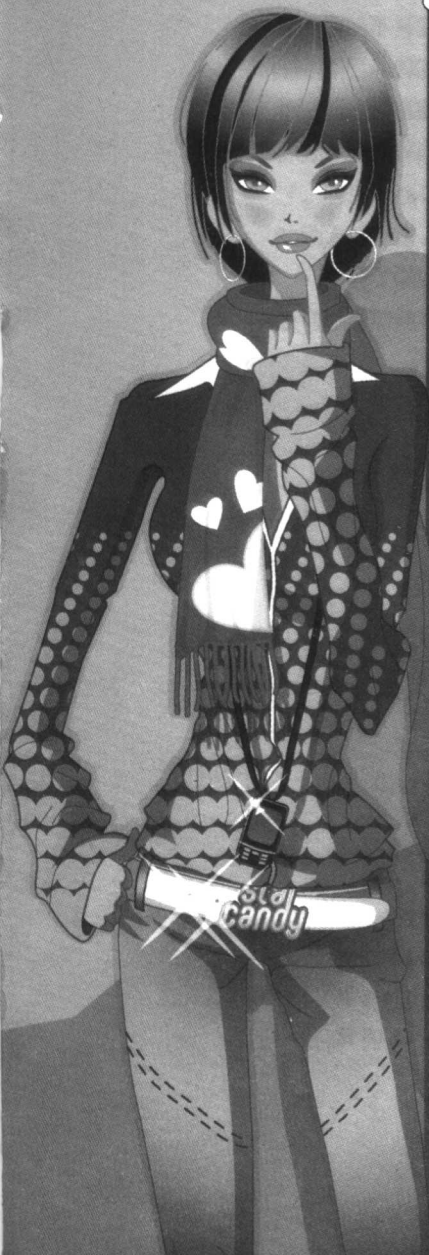


航空工业出版社

魅力女孩

魅力不足你就“歇了”
魅力=幸福前程>>拿下帅哥
“魅力”密码解析
“知己”胜过“知彼”
魅力智囊“指北”

郑一群 编著



航空工业出版社

北京

内 容 提 要

青春期的女孩都憧憬着异性的青睐。本书详尽告诉女孩们如何打扮自己, 如何了解男孩心理, 怎样处理恋情, 以及女孩需知的恋爱秘诀, 帮助女孩们成为男孩眼中的魅力魔女。

图书在版编目(CIP)数据

魅力女孩/郑一群编著. —北京: 航空工业出版社,
2007. 1

ISBN 7-80183-865-3

I. 魅... II. 郑... III. 女性—修养—通俗读物
IV. B825-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 129831 号

魅 力 女 孩

Meili Nühai

航空工业出版社出版发行

(北京市安定门外小关东里 14 号 100029)

发行部电话: 010-64978486 010-64919539

北京地质印刷厂印刷

全国各地新华书店经售

2007 年 1 月第 1 版

2007 年 1 月第 1 次印刷

开本: 730×980 1/16

印张: 8.75

字数: 176 千字

印数: 1—6000

定价: 15.00 元

序 言

女孩不是因为美丽才可爱，而是因为可爱才美丽。虽然外表对女孩来说是较为重要的，但是内在的修养更是女孩闪光的一面，女孩要想让自己变得比别人更优秀，更具有内在吸引力，光靠外表是不够的。她们应该首先读懂自己，将后天的因素与自己先天的因素相结合，努力打造出一个别致的自我，成为男孩眼中的优秀女孩，从而更加受到爱情的眷顾。

女孩渴望自己喜欢的男孩主动追求自己，她们在通常情况下在爱情中是被动的，即使碰到自己喜欢的男孩，她们也总是不好意思去表白，从而容易错过一段美好的恋情。因此，女孩应该学会对自己喜欢的男孩有所暗示，让对方知道你的心意，这样他才会大胆地去追求你。

本书将详尽为你描述女孩生活中的情感轶事，教你从细微处着手打造自己，教你如何面对约会，如何面对爱情以及恋爱过程中必知的一些常识，展现女孩独特的青春风采，让你成为男孩心中的靓妹。

女孩是神秘莫测的，解读女孩的心声就像是破解密码的挑战，本书不仅让女孩更加了解自己的内心世界，读懂自己并完善自己；同时，让男孩也能够走向一个全新的女孩世界，去体会女孩的内心感受。



目 录

第1章 魅力何来 / 1

- 1.1 什么样的女孩才具有魅力 / 3
- 1.2 要坦诚真实 / 3
- 1.3 女孩撒娇术 / 4
- 1.4 女孩最宝贵的资本——风致嫣然 / 5
- 1.5 迷人身材提示 / 6
- 1.6 尝试一下性感 / 7
- 1.7 让你的胸再“挺”一些 / 9
- 1.8 小技巧，大美丽 / 10
- 1.9 少女必备经典服饰 / 14

第2章 展现青春自我 / 17

- 2.1 青春期的少女 / 19
- 2.2 我是最优秀的女孩 / 20
- 2.3 学会“赞美”别人 / 21
- 2.4 其实我很漂亮 / 22
- 2.5 爱心可以使你更漂亮 / 23
- 2.6 为你的爱情加点糖 / 24
- 2.7 女孩要有“自知之明” / 25
- 2.8 不要忽视小节 / 26
- 2.9 别让情绪坏了事 / 27





- 2.10 不要伤了朋友的自尊心 / 29

第3章 男孩眼中的靓妹 / 31

- 3.1 男孩喜欢哪种类型的女孩 / 33
3.2 好习惯造就靓女韵味 / 34
3.3 做一个光芒四射的女孩 / 35
3.4 男孩子怎样看女孩子 / 36
3.5 什么样的女孩最完美 / 37
3.6 十种不受欢迎的女孩 / 38

第4章 魔法约会 / 45

- 4.1 约会前的“小打扮” / 47
4.2 见面时的“雕虫小技” / 47
4.3 请客有道 / 48
4.4 让他主动牵你的手 / 48
4.5 说再见的技巧 / 49
4.6 去他家里做客 / 49
4.7 约会时遇到的难题 / 50

第5章 参加 party 有学问 / 51

- 5.1 融入派对有诀窍 / 53
5.2 防止聚会出丑秘诀 / 54
5.3 Party 上的饮食禁忌 / 55
5.4 豪情狂饮要付出代价 / 56
5.5 忠言逆耳利于行 / 57
5.6 解救“乐极生悲”的良方妙药 / 57

第6章 初恋者“接招” / 61

- 6.1 初恋时头脑一定要清醒 / 63





- 6.2 恋爱必经五个阶段 / 64
- 6.3 你是真心爱他吗 / 64
- 6.4 他是不是真的爱你 / 66
- 6.5 初次与中意男孩交谈的22个话题 / 67
- 6.6 恋爱致胜的法宝 / 68
- 6.7 爱的六种感觉 / 69
- 6.8 被爱的九个绝招 / 70
- 6.9 了解男友的十条妙计 / 72
- 6.10 恋爱女生之大忌 / 73
- 6.11 当友情与爱情发生冲突时 / 74
- 6.12 你爱的人不要让好友夺走 / 76

第7章 示爱法则的大政方针 / 77

- 7.1 学会如何吸引你喜欢的男孩 / 79
- 7.2 如何向他示爱 / 79
- 7.3 要敢于拒绝别人 / 80
- 7.4 欲进先退 / 81
- 7.5 不要轻易主动发起进攻 / 81
- 7.6 不要轻易和他交心 / 82
- 7.7 爱情经典法则10条 / 82

第8章 绝对有效的恋爱秘诀 / 85

- 8.1 征集爱人进行中 / 87
- 8.2 爱情需要勇气 / 87
- 8.3 情书里的“示爱”方法 / 88
- 8.4 电话里的爱情 / 89
- 8.5 来自“天堂”的问候 / 91
- 8.6 随心所欲的礼物 / 92
- 8.7 不同场合要有不同的装束 / 93





8.8 女孩子最有效的武器 / 96

8.9 常见的爱情迷思与破解 / 97

第9章 教你如何拿下“帅哥” / 99

9.1 如何识别男友 / 101

9.2 考验一下他有多爱你 / 103

9.3 不要轻易说“我爱你” / 104

9.4 深入男孩的内心 / 105

9.5 什么样的爱情更永恒 / 106

9.6 男孩讨饶8大常用招数揭密 / 108

第10章 将接吻进行到底 / 111

10.1 接吻的含义 / 113

10.2 识破男孩接吻动机 / 113

10.3 体验初吻 / 114

10.4 接吻时的高潮 / 115

10.5 接吻会使女孩子更漂亮 / 116

第11章 如何与男友相处 / 117

11.1 禁忌的游戏 / 119

11.2 拒绝的技巧 / 120

11.3 拒绝男友爱抚的办法 / 121

11.4 当恋人生气的时候 / 122

11.5 如何消除双方的怨气 / 123

第12章 失恋了怎么办 / 127

12.1 失恋女孩不要慌张 / 129

12.2 坦然面对失恋 / 130





1

魅力何来

美丽的女孩人见人爱，但真正令人神魂颠倒的，往往是具有魅力的女孩。从女孩的角度来看，完美的女孩是怎样的呢？有知识、生活在自己的信念中、美丽大方、善于处理家务、打扮得体、该朴素的时候朴素、该华丽的时候华丽、聪明伶俐、待人亲切，这是女孩心目中的理想女孩。

1.1 什么样的女孩才具有魅力

美丽的女孩人见人爱，但真正令人神魂颠倒的，往往是具有魅力的女孩。从女孩的角度来看，完美的女孩是怎样的呢？有知识、生活在自己的信念中、美丽大方、善于处理家务、打扮得体、该朴素的时候朴素、该华丽的时候华丽、聪明伶俐、待人亲切，这是女孩心目中的理想女孩。

但从男孩的角度看，理想的女孩又是如何呢？

自古男子要求女子必须是：贤慧的妻子、激情的荡妇、慈祥的母亲、圣洁的天使、值得信赖的朋友五种角色，有时她能倾听他的话语，对他百依百顺，并且能够抚慰他的心灵；有时则希望她能撒撒娇，让他扮演保护者的角色。

男孩所追求的理想女孩，没有一定的准则。有时你安抚失意的他，他会认为你是天下最好的女孩，有时则会怒骂道：“真啰嗦，你不必多管闲事。”所以，男孩所追求的女孩魅力，也在不断地改变。因此，能够随时随地、分分秒秒不停地变化，就是女孩魅力所在。请注意：

1. 男孩心中完美的女孩，是能适时适地变化自己。
2. 黑色的眼眸深不可测，仿佛正窥视男孩的心，瞬间却又拂袖而去，不留片刻迟疑。

3. 正感到她逐渐奔向往这里，蓦然间却又远在他方相聚后分离，分离后又重逢，真所谓若即若离。

4. 喜欢她有少女般羞怯的笑靥，却又希望她有荡妇般的激情。

5. 有时像火般热情，有时似水般柔情，有时若细雨滋润大地，有时如和风吹拂万物。

这些都是男孩心目中渴望追求的女孩。所以，女孩的魅力真是变化多端，无法一言以蔽之。



1.2 要坦诚真实

绝大多数女孩子对待自己心上人都会有共同的做法：将他们不喜欢的隐蔽起来，只做他们喜欢的。这样做，虽说可以获得一些效果，不过这些效果只不过是片刻的，是不会持



久的。

在浪漫的爱情乐园里，如果你想永远得到他的爱，有种特效药是：献出你的真诚，付出你的真心。世间有千千万万的夫妻不合，他们造成悲剧的原因有很多，但绝大多数是因为没有以诚相待。如自己本来是个拜金主义者，外表却表现得对金钱满不在乎，常常在表面的矫揉造作上下功夫；明明囊中羞涩，却又故作大方；个性内向的偏偏装成外向，这样又怎么能长远呢！假装讨好，说尽好话，即使他接受你，甚至愿意和你永结同心，可是以后呢，问题便接踵而来，继续装下去，难保不露马脚。再继续装下去，这段感情恐怕会由此完结。

只有戴过“面具”的女孩，才会深刻领悟到“面具”的痛苦。例如为了美丽而去装假胸，装假胸很不好受，而且会使自己呼吸困难，挺起脊骨坐立的苦处更是难以描述；更不要说束腰了，束腰容易导致人头昏脑涨，胃反酸；更有甚者是品德行为的假装，最是苦不堪言。隐瞒自己的个性、身份、习惯、嗜好、思想、行为也许可以，但最聪明的人不会长期处于这种违心的状态，因为他们知道迟早会露出马脚来。只有说过谎的人才会感受到说谎的难过，只有说真话的人才会享受到说真话的快乐。

伪装是极端违背自然规律的行为，违背自然规律的事情是不能长久的。经过岁月的考验，你的伪装“面具”必将破裂，而使你原形毕露。到那时，那个追求你伪装“面具”的男子，当然会大失所望，除非他没有“革命”的能力，或没有离开你的决心，否则他是不会无动于衷的。

有些脾气暴躁任性、娇气蛮横的女子，在谈恋爱的时候，会戴上自己的“面具”装温柔，往往比棉还软，比水还柔，这是最要不得的。就算得到了一时的成功，但最后吃亏受苦的还是自己本身。所以聪明的女子都懂得用自己的真诚去俘获她所喜欢的男子。

江山易改，本性难移，坏脾气的女子大多数难以改变。若你是属于这一类型人物的话，在恋爱时期，就让它毫不掩饰地发泄出来，这样可以让对方更加认识你的本性，同时也进一步地了解你。如果他对你真心真意的，脾气不好根本不算是一回事，至于是否是缺点就更谈不上。相反的，如果是伪装好脾气的人，真实性格一旦暴露，现出本来面目，这时便不好收场了。

所以不要伪装自我，要尽量体现一个真实的自我，这样才能得到他恒远的感情

1.3 女孩撒娇术

女孩子撒娇，就像是加了适量糖的咖啡，喝起来香甜可口。如果你将撒娇作为一种调情手段的话，那么，他一定对你紧追不舍。一个不会撒娇的小女生，就像是一碗鲜美

的汤忘了加盐，真是辜负了上天把你创造成女孩子的美意。

有哪个男孩会喜欢一个成天用冷冰冰的面孔来待人的女孩？他会觉得他与你的爱情像停泊在冰山上一样。但如果你一味地迁就他，以过度热情的态度去对待他，他又会觉得自己已经将爱情局面完全控制了，就会逐渐减少对爱情生活的兴趣。

女孩子撒娇的本钱又是什么呢？在笑声中略带娇嗔，在明朗的眼神中略带怒视，以及让人无法抗拒的言语等。这些是任何女孩都能做到的。总之，选择幽静的环境、优美的气氛撒娇是最适宜的。本来气氛不怎么好，还要撒娇，就会弄巧成拙，把事情搞得更糟糕。若在众目睽睽的公共场所撒娇，最易使心上人难为情，所以应格外注意。

女孩子的眼泪也是撒娇的本钱之一。不过，只可以流少量的眼泪，也就是小泣，千万不可以像个小孩子一样大哭大闹的。发脾气也是一种撒娇的方法，但要注意，每次发脾气的时间不宜过长，最多不能超过十五分钟，而且要懂得如何运用脾气，使之成为撒娇的一种有效方法。

波澜起伏的爱河不可以缺少喜剧成分，笑着撒娇和说话中带着撒娇的语气都可以作为很有效的武器。女孩子们若是可以将自己的谈吐与喜怒训练成文雅而略带风趣的风格，就会更自然、更迷人。

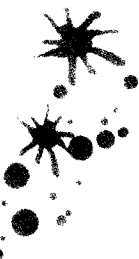
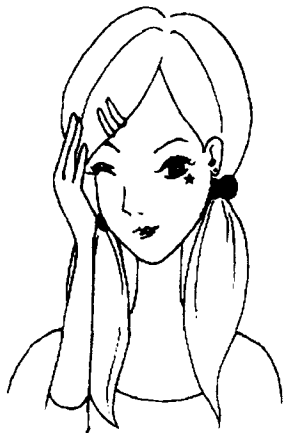
1.4 女孩最宝贵的资本——风致嫣然

女孩最宝贵的资本是什么？外行人的回答不外乎是漂亮的脸蛋，完美的曲线，恰当的修饰，可是审美专家却认为女孩最宝贵的资本是风致嫣然。据说女孩有一种迷人的力量能够风致嫣然，但如果没有这种嫣然的风致，即使具备其他一切条件，也是徒然的。

所谓风致嫣然，就是一种迷人的风致，如果非要给它一个定义，那便是一种魅力或魔力，它从女孩身上自然萌发，毫无半点修饰，她会使得吸引者在不知不觉中神魂颠倒。

女孩子如果长得不漂亮或没有闲钱、时间来打扮，大可不必为此担心、忧虑，更不要由此产生自卑感，因为男孩被女孩吸引并不是以她的漂亮或修饰为主要条件，只要你具有嫣然的风致，你便可在交际场或情场中占据优势，所以你得注意以下几条增加风致的方法。

1. 你的声音





你的声音一定要自然，富有表情，不要矫揉造作，那么，他将会喜欢聆听你富有表情的声音，同时你要晓得柔声细语的价值。但值得注意的是，你要知道在什么时候说什么话。

2. 你的笑容

特别是你所具有的自然的、轻盈的笑声。当你和他在谈笑时，你摇头时的姿态，你的笑容、笑声，在挤满人的客厅里，你会心的微笑，都能深深地吸引住他，使他为你倾倒。

3. 你的秀发

如果你的秀发在柔和的微风中自由飘动，自然会吸引他用手指轻抚你的云鬓，那少量被轻风吹得有些散乱的柔丝也会彰显你的魅力，使他为你迷醉。

4. 你的鼻子

当你遇到愉快的事情时，你把鼻子微耸一下，这个很简单的动作也是具有吸引力的。

5. 你的注意力

他讲话时你要全神贯注地听，这要靠你的忍耐力。善于聆听别人讲话也是一种礼貌，这会使他觉得自己很重要。

6. 你的服饰

穿着适合你的服装，无论在什么场合，他都会觉得很舒服，反之你穿的是奇装异服，或穿戴过分引人注意的装饰品，他会觉得很难为情。

7. 你的眼睛

眼睛是富有表情的，在不同时间会闪烁出不同的光芒，比如在愉快的时候它们会显得更加灿烂，而这种迷人的魅力可能只有他才懂得吧！

1.5 迷人身材提示

每个女孩子都想拥有完美的身材，但要怎样才能使身材完美呢？

秘诀一：一定要吃早餐

早餐是每天的活力来源，若不吃早餐，便会整天没精打采，也不利于健康，且白天活动多，比较容易消耗热量，假如在晚间才进食，较易使人发胖。

秘诀二：选择合适的内衣

要保持完美的身材，必需选择适合自己的体型的内衣裤，如尺码稍大不易发觉自己胖了；但尺码过小便会把肥肉挤出，使身材更难看。

秘诀三：不宜经常穿高跟鞋





很多女孩子为了追求美感，每天均会穿高跟鞋，这会令走路时重心向外，不但对骨骼不好，且令身材变形，容易使拇指外翻及出现鸡眼等问题。

秘诀四：不应跷脚坐

很多人都有跷脚坐或将脚交叉坐的习惯，长期跷脚坐会对体型产生不良影响，因而易导致盆骨弯曲，肌肉附着不正确的位置，身材亦会变得相当难看。

秘诀五：注意睡姿

最佳的睡姿是躺仰睡，让身心同时放松，自然入睡，这样才能有较良好的睡眠。侧睡时若姿势不正确，对脊椎及内脏均有不良影响，而趴着睡则会对心脏造成压力。

秘诀六：应多沐浴

沐浴可促进新陈代谢及身心放松，沐浴尤其见效。全身浸于热水中，效果与一般沐浴无可比拟。若有时间，可悠闲地沐浴，舒解所有压力。

秘诀七：按时入睡

每晚入睡后，是人体各种荷尔蒙分泌最旺盛时候，若熬夜，不单造成内分泌失调，更因为熬夜时吃宵夜，对身材及肌肤会造成更大的危害。

1.6 尝试一下性感

性感这个词很流行也很时髦，我们早已开始大大方方地谈到“性感”，洋派一些人更喜欢说“Sexy”。这并不是为了隐晦，只是想让这个都市化的流行话题更显得国际化。

女孩的性感有很多种，浓的、淡的、邪气的、稚气的、成熟的、青春的、贵族化的、平民化的……女孩的性感又很难说得清楚，因为它毕竟是一种感觉和感受，是一种无形的东西。

胸部是女孩魅力最极致的展现点。胸部丰满的女孩子大多会被认为性感。大多数时候，当我们提到一个性感女子时，就会联想到很漂亮的胸，胸部漂亮的女子总是给人深刻的印象。用服饰来表现漂亮的胸，可以有很直接的方法，比如“露”和“透”的夜礼服，很时髦的吊带小背心。还有，将外衣的钮扣打开，露出非常性感漂亮的内衣，或者更直接地内衣外穿。

有人说，敢于内衣外穿的女子，表达出对自己身材和性感魅力的极高自信。当然，





对自己不够满意的女子，肯定不会以“内”示人，扬短避长从来都不是明智之举。

不露、不透同样可以表达性感，比如紧身窄小、十分合体的衣着。已经流行了好几年的简约风貌看似朴素，即深素的颜色，简洁精致的款型，却也有女孩性感的表现。该窄的窄，该瘦的瘦，该圆的圆，该宽的宽，三围差数十分明显。其实，简约风格的服饰不过是将性感表现得含蓄、聪明点罢了。

有双美腿是很让人羡慕的——修长、结实、有很好的比例。展示腿部可以穿及膝短裙，也可以选择热裤（短小、较紧身的短裤），热裤尤其性感。还有很多女孩子喜欢涂指甲油，穿露出脚趾的丝带凉鞋，这些也都会特别强调女孩的性感。穿长筒的丝袜，尤其是那种有网眼花纹的，总会让人想到美丽却有剧毒的蜘蛛女，是一种有点特殊气质的性感。

女孩的背部，绝对是性感部位。可惜的是，很多人没有认识到。看看那些穿露背装的女孩，只背影就十分吸引人。漂亮的背部，要很光洁平滑，皮肤要好，还要有那么一点结实的肌肉，再有一些骨感就更完美了。不可以太胖，也不可以过于瘦骨嶙峋的。有美背的女孩其实不少。

有人说，林青霞美在肩部，圆润打造了她美丽的线条，略带骨感，使她有棱有型。很多女孩注意自己的胸、腰、腿，以为这是很女人的东西；其实在西方人眼中肩部亦是性感的象征，双肩与胸部一样都是女孩性感的标志，而双肩又常常被看作为胸部的暗示。

臀部对多数东方女孩而言，并不是很受重视的部位。而日本女孩子却将臀部视为除胸以外的第二性感部分，虽然东方女孩难得有高翘结实的美臀，日本女子又尤其如此。不过，注意选择有矫形作用的内衣裤、款型很棒的裤装，都会帮你很大的忙。记得吗，梦露的影片中，有很多镜头，便是通过好看的臀来表现其性感魅力的。

表现性感的面料不少，有蕾丝、网眼纱、各种透明织物、轻薄织物、弹性织物、毛皮，等等。

蕾丝是性感服装内衣的最常用面料，所以无论用在何处都会叫人觉得很女孩、很性感。透明纱也是同样的道理。弹性紧身织物会将女孩的人体曲线展现无遗。轻软的丝绸、缎、天鹅绒等，有如皮肤般光滑，常常会叫人浮想联翩。毛皮是性感的华贵品，藏在毛皮中的女孩，仿佛是受娇宠的高贵的私家猫。

暴露的或紧身的服装，可以将美丽的肢体展现出来，露出那么一点香艳，裹住那么一些性感。然而，东西方人都一致公认，日本女孩穿着和服，弥漫着东方气质的性感，简直美不胜收。宽宽大大的和服将日本女孩身体包得严严实实又直直平平，早已没有了任何身体曲线的展示，那么这性感从何而来呢？有人说，性感来自于日本女孩的神态，温温柔柔、怯怯谦谦的细小碎步，微垂的头，都叫人有一种爱抚和爱怜的冲动，将女孩

的温顺和柔情达到极致。又有人说：只看那和服后领下的粉颈，就足够了。和服什么地方都小气地不让人看到一点不该看的东西，仅有领子后面很大方，将日本人长长的雪白的脖子展露无遗，只这一点就够清艳的，看来，没有三围也同样可以性感一番。

妆型：重点要突出眼部与唇部的化妆。突出眼部的媚态，如眼线上挑，再加一些紫色，蓝色的眼影，表现一种朦胧的眼神；上挑的眼睛，则会有一种似狐狸或猫儿的媚态，唇部一般用艳丽式较亮的暖色调，有鲜艳欲滴的感觉。腮红的诀窍是，稍稍扫高一点，这样会有一种酒后微醉的样子。

服饰：内衣的选择很重要。有带蕾丝花边的，稍露一点的内衣，要注意保持清洁。另外，内衣对体型的调整功能也不可忽略。选择一些能矫正体型或突出三围的功能性内衣，会让你穿上外装时更好看，曲线更流畅。扮性感一般都选择裙装或紧身的上衣、紧身的裙。裙的长短倒不重要，长有长的诱惑，短有短性感，而裙总比裤装更有女孩味一些。

裤子的选择则要求紧身的牛仔或窄窄长筒裤，将臀部提起，使双腿变得修长，同时也使臀部显结实圆浑。

1.7 让你的胸再“挺”一些

严格来说，内衣的重要性远高于外衣，除了基本的舒服、体贴外，还有不少细节要引起注意。绝大多数女孩把内衣款式放在质料之上，甚至还会购买滞销货，它们不仅质量低劣，而且对皮肤有害。专家建议：有钢丝托而无衬里的内衣应是胸部丰满女孩的最佳选择；胸部平坦的选择则相反。年轻女孩应避免穿很紧的内衣，而母亲们则应穿底部密实的为好。

购内衣时要注意：

(1) 胸部娇小的，衬有乳胶垫的内衣是比较适合的。而胸部丰满、背部脂肪过多的，应选用有松紧带、无衬里的为好。

(2) 臀部线条突出而又热衷于穿长裤的女孩，不妨选用两截式内衣。

(3) 想拥有柳腰的效果，束腰型的内衣会对你有帮助。

(4) 腰部堆积了脂肪，长型束腰式内衣会有好的效果；若堆积脂肪过多，紧缩的束腰裤可起到修饰效果。

(5) 长腰身的胸罩是为胸部突出的女孩设计的，再加上高腰的束腰裤效果更好。穿网状针织衣时会造成“走光”，而无缝内衣会有效地保护你，令你优雅而自然。和毛衣相适应的胸罩是柔软型的，它使你行动不受拘束；而与薄毛线衣同色系的内衣会有效地保护你。