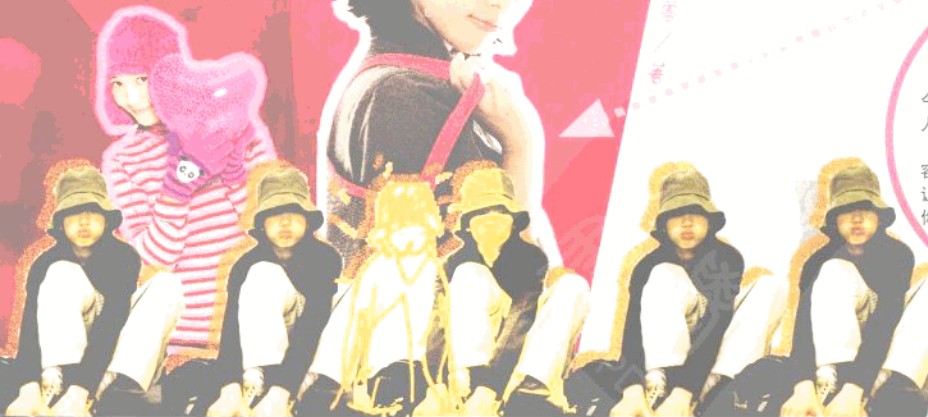


her

100%让你

更美丽

極度少女



女为悦己者容？
女为己悦者容？

都不重要啦，最重要的是，从今天起你就可以成为一个**露露**（新人类语言，漂漂=漂亮）的美眉！

打开这本书，找到最简单、最容易、最“傻瓜”的穿衣打扮方法，让你想懒也难，让你不美也难，让你的心上人眼睛不亮更难！！！！

100%让你更美丽



极度少女

by Master

古 其 怪 兽 写的

GIRL+S

古

其

怪



兽 的 something inside from Funk Monster 序。

鄧平如 贈
PDG

首先，我要自首，我不是很有秩序。

第一. 我不是个畅销作者。

第二. 由于到地球的别地方走了一走，书，因此误点。

第三. 左页的极度少女，不是我，是安安。

第四. 其实，有很多宇宙无敌超级勇敢的美眉都有来应征当我们的极度少女。



可是你们最后都没有在书里面，原因是，要配合你们拍照的时间太困难了啦——虽然你们真的都很有样子又有诚意，可是，古其一人要配合众人：摄影师、化妆师、发型师、服装厂商、场地……加上同上上课时间不一，有的还要打工，有的要补习，而且大部分都没有跟爸爸妈妈报备，唉，最后只好舍你们而就专业，真希望下次有机会可以拍拍所有的素人极度少女，那才更符合全民同乐的精神！

第五. 老实说，对时下部分少女们实在是有一点失望的、心疼的、想骂人的、无力的感觉，因为看见她们就要白白浪费掉生命中最真的时光。所以，所以，所以我U来了……

第六. 此书看完，可以借给同学看，或是回家可以再教育妈妈姊妹姊妹——造福大众，胜造七级浮屠

请大家告诉大家

古其怪兽 在地球



此为试读, 需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com

极度好少女法则

PP.8-15

好少女到哪去了?

超龄少女满街跑,对不起,《极度好少女法则》

要带着Z时代少女回归了。

02. 2000年
人气美眉

【指数看板】

PP.16-21

【人气美眉十戒】

PP.22-27

你的生活方式
跟得上21世纪的
Z时代潮流
吗? 还是穿着
打扮永远不停
的追着新鲜出
炉的流行情
报? 还是考虑
逻辑很异于常
人? 或者,言
行举止分明另
类无人可及?
最佳人气代表
花落谁家?

03. face of girls

【图解】美颜少女



PP.32-69

别以为只有脸上五官长
得好端端、比例均匀、赛比偶像的少
女,才配得起这名词喔!

- 001. 美颜序 33
- 002. 从头开始 34
- 003. 肌肤四大基本天王 34
- 004. 教我如何能对付 35
- 005. 美颜第一不二法门—洗脸专门 39
- 006. 保养起步走 42
- 007. 极度少女的基础保养顺序 44
- 008. 人人都爱【365天防晒+美白】 46
- 009. 少女十五二十时【青春痘痘】 54
- 010. 极度天然的少女化妆报告 62



04. catch up PP.70-89

[Girls' wardrobe]

少女装束【负责讲座】

山不在高，有仙则名。“衣”不在“多”，有“型”则灵。

001. 装束宣言 71

002. 少女装束IN & OUT 75

003. 少女装束必备 — Jeans 82



05. 【不经意】

Be Style 有型少女32个说法

不经意的有型，发自内心的有型，自然的有型，完全不必想的有型，不必跟着潮流的有型……

PP.90-97



06. growing up only

PP.98-127

长大专门

长大中!!!

有些有点烦又不会太烦，
有点难又不会太难的贴身
问题—— 嗯，生理期？
嗯，内衣选择？嗯……

001. 【波波传奇】 102

002. 极度少女穿内衣的必读步骤 108

003. 你的【M大夫】 111

004. 少女四恶 121

【爱爱爱呀】情绪报告

果真到了爱哟喂呀的时候了么？

情绪报告显示，事件可不只男生女生的相关，亲情也嘛有，友情也粉多纠纷、暗恋心事常有、被追也有不爽的时候，装傻也不行……爱哟喂呀……

PP.128-141

【首先，很想认识一个人】 130

【第一次约会的注意事项】 133

【终于，你要去约会……】 134

【偶像全攻略】 137

【阿猫阿狗来约，拒绝法一至十】 140

无论它销售度如何，看好度如何，支持度如何，我们都还是想谢谢一拖拉库的人与事与物：

◆ 极度少女演出：林美芳(风姿绰约2781-4790)+许安安+增山加奈+Katherine+Putri ◆ 摄影师：朱冠勋 ◆ 美妆：赵毓玮 ◆ 超级助理：张莉雯 ◆ 美美衣服提供：Hang Ten (2561-3141)+DIESEL (2752-4691)+french collection (2225-2777)+cant wo (2551-7706)+NON STOP (2571-5118)+ilja (2501-9826)+阿绿的店 (2382-1570) ◆ 好看配件提供：Bonita (2721 0857)+高帽子 (2917-4255)……以上皆是努力有功人士，感谢再感谢！



rules of Girls

极度【好】少女法则

1 to 15



好少女到哪里去了？人人都争着做美少女，对不起，超龄少女通街跑，有日本味的美眉，有美国味的假ABC妹……剩下的台湾妹，有点俗味，粉祝兰【自然】的少，粉突变的多，说来也算媒体对不起天下父母，给的资讯多而不当，虽然如此请勿操心。因为，坏美眉已经不流行了，劲爆过火已经落伍，懂得如何安分守己的做个自然美好的极度好少女，才是21世纪的新趋势，over。

阅读方法：

请于正常作息时间内，光线充足的空间里，带着愉快的心情，轻声朗读。
(2人以上共同阅读，效果更佳。)



1 to 15

001

【极度好少女法则】

all about rules

1. 我不盲目跟随流行风潮。
2. 我很爱玩，不过功课也很强。
3. 我不变态崇拜偶像。
4. 我自己起床并且不赖床。
5. 我很有自己想法，但绝不固执。
6. 我很爱自己。
7. 我可以独立，并照顾自己。
8. 清洁整齐是我每日的基本造型。
9. 我不扭捏做作。
10. 我不沉沦于享受。
11. 我谈恋爱但不乱爱。
12. 我不为小事抓狂。
13. 微笑是我的基本礼貌。
14. 永远以正面的态度肯定自己。
15. 我，要在自然的快乐中长大。



002.

【法则细细说】

1.我不盲目跟随流行风潮。

可怕的流行风潮透过电视、杂志、网络、报纸……四面八方而来，当然，想尽办法要你跟随，最好是大家都丧失理智疯狂的沦陷。漂亮的衣衣，一定要这样穿嘛，不然就是土台妹——广告上虽然没这么写明，不过意思也差不多了。杂志上也充满了奇奇怪怪的美眉，而且美其名是“个性、另类”，那好像其他正当自然打扮上身的都不准上街，否则可能会被开罚单。

各位脑袋尚未开化的美眉，请用右脑想一想，想从你口袋掏钱出来的人，当然会利用传媒想尽办法改变流行趋势，如果你没啥判断能力，只有盲从的本能，很抱歉，你就永远跟着别人跑吧！

2.我很爱玩，不过功课也很强。

优质优质，优良品质是也。在21世纪，会玩的才不厉害（很多人都很会玩），要会玩又会读书才够看。传说中的王力宏王子就是这类品种。在玩与不玩之间的时间要如何衡量分配，难道读书人一定要土读傻念吗？很爱玩的人一定要聪明但不用功吗？对老师家长们来说，遇见100%的极度好少女，可能会跌破眼镜，因为在他们的年代里，这种人怎么可能出现？不过，一过2000年，什么事不能发生呢？



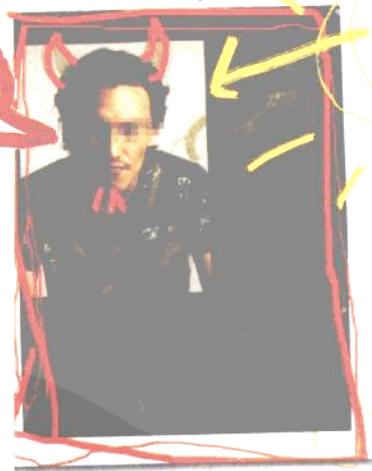
3. 我不变态 崇拜偶像。

说变态好像很夸张，其实，一点儿也不会。偶像是用来欣赏的，不是用来幻想追逐的。

譬如说，某歌手此次发片的发型满好看的，嗯，可以下次剪发或自己整发时参考一下。某偶像要来办签名会，有人跷课请假排队数小时也无所谓，真的，干脆请他当教育部长算了！想想，签名时连正眼也来不及看一眼的偶像有什么好，阿猫阿狗跟你有啥两样？

而且等他离场时，可能烦都烦死了，如果不是现在生意难做，为了唱片数字，恐怕也不得不来。

真的实力派的，最希望的还是在演唱会上的舞台互动，歌迷视听享受达到极致，自己也完全投入到天人一致的境界。



最棒的fan呢，让我想想，应该热情但不是盲目尖叫爱恋，出片时购买正版大力支持，但绝不是痴迷于外表，反而应该严厉监督，如果歌手专辑内容、歌艺有退步，应该鼓起勇气写信建议表达（这样偶像才会明白，原来自己的歌迷也很有标准喔，并不是以耍帅扭屁股、装无辜搞清纯即可取胜，唱片公司才会努力加强，否则你可能只看到帅哥美女，不一定听得到好歌）。

STAR

在演唱会上可以用力捧场十分投入千万不要只是坐稳鼓掌。

如果歌迷不长进，歌手怎么会懂得要更精进？上上无聊的通告、玩玩游戏、耍耍宝、练练特技就好了嘛！啊哈哈！唱片公司要努力了，因为歌迷要长大了！

【这，就是我心目中的理想Fan妹。】

凝，迷。

rules of Girls

【极度好少女法则】

4. 我自己起床并且不赖床。

看起来很轻松easy的起床，其实代表的意义可深远咧，传说中赖床的懒妹，大约也少不了下床气外加大小姐情操，这种自己起不了床还要人家三催四叫的人，通常呢，没有责任感而且没有时间观念，经常拖到了最后一秒才准备出门打仗，还要怪东怪西怪妈妈怪闹钟，真是不懂事的第一象征。

5. 我很有自己想法，但绝不固执。

到了Z世代，有自己的想法是理所当然的，不是大家都说资讯爆炸吗？好的坏的想法统统一并摊开，至于筛选能力当然是从小培养，一问三不知的美眉，或是错把无知当随和的典型，实在是一点个性特质也没有。因此，奉劝各位多看点书多看些报纸，别只看那些逛街情报、偶像花絮，这样的世界，太——小——了——！

6. 我很爱自己。

不够爱自己，就不知道如何珍惜自己的羽毛，在不知不觉中没有自信，然后就演变成没有魅力的青春残酷物语——爷爷不疼姥姥不爱，然后就很容易心理不平衡，问题少女就从电视里爬出来了……好了，可以不用再说了吧！

7. 我可以独立，并照顾自己。

极度好少女如果样样事都还要妈妈打点、家人擦屁股，那可要叫极度好妈妈或好家庭了！搞半天，原来什么都要人伺候，当然边长大边学习还情有可原，有时还不免碰到很鸡婆的家长，好像永远把你当幼稚园小班的流鼻涕妹照顾，这时，如果你可以适时的表现出自己已经可以照顾自己的事实，父母就会渐渐放心让你有自主生活了！



8. 清洁整齐是我每日的基本造型。

最害怕那种看起来脏脏的女生了(男生更不用说,大部分都三天没洗澡的样子)。明明是清清秀秀的却成了邋里邋遢的样子,还美其名很个性很另类,喔,拜托,先去查一下字典好不好?保持清洁整齐是女生最基本的条件,这点若做不到,真不知道你还想怎样,模特儿?免了;减肥?不必了,把自己搞干净再说吧!

9. 我不扭捏故作。

很多女生都说别的女生很故作,一副顾人怨的样子,很多男生也说,女生又故作又很假是颇令人反感的。所以呢,习惯忸怩作态的美眉请注意了,如果你的假与故作别人都看得出来,那真的是超级失败又兼反效果,能自自然然大方方的做自己,有什么不好呢?

10. 我不沉沦于物质享受。

说到物质享受,真是一代不如一代,活在这世界无国界的地球上,哪里有了什么新玩意儿,明天马上就知道,可能下星期就可买到手,但是爽到的当然是商人,反正大家用力跟着流行跑,他就赚得愈疯狂;但是这也表示新世代的消费判断能力,停留在接近盲目的等级!说起来,是有点悲哀的呢!多认识两个品牌,多看几本外国时尚杂志,就算另类或高级吗?因此,与其作个盲目的××族,还不如随性选择自己所需,何必在意别人眼中的自己是什么呢(譬如一心巴望别人以为自己是品味或有型……)?

11. 我谈恋爱但不乱爱。

时间到了,想谈恋爱也是正常的,很健康的男女交往,分享异性世界的不同生活方式与看法,其实是粉好的呀!最怕的是搞不清楚状况,只要是男的就马上陷入爱的战备状态……爱得死去活来……功课暂停一下……爸爸妈妈哥哥姊姊挡我者大敌也……这是乱爱,不是恋爱。



12. 我不为小事抓狂。

为了一点点小事就和同学、朋友来个断交，一个不爽就和家里闹个革命。对，你是新新新时代的一员，但是动不动就抓狂，可不代表你多优秀。事情还没经过大脑就先来个爆炸，真的，苦的可是自己喔，与全世界为敌嘛！

13. 微笑是我的基本礼貌。

最令人赏心悦目的，莫过于一张开开心心、面带微笑的脸，不管你长得满脸痘子还是多胖多丑，都会先留给人很舒服的印象，有礼貌的美眉愈来愈少了，跩得莫名其妙的倒是不少。在我看来，逢人先微笑点头的美眉，可以先加10分

14. 永远以正面的态度肯定自己。

有人喜欢把自己放在可怜兮兮的情境里长大，“我妈妈很偏心比较疼哥哥”、“我家比较穷所以买不起”、对啊，反正坎坷的人生才符合连续剧里的情节……如果你觉得你是不好的，你真的会愈来愈不好喔！用正面的态度来想想看你以为的事件，真的有这么差吗？还是你自己只有看到另外一面呢？

15. 我要在自然的快乐中长大

快乐是不嫌多的，但是快乐的方法有很多：笨笨的快乐、高级的快乐、低俗的快乐、另类的快乐、迷幻的快乐……快乐经过分类就不是快乐了，可能只是一时情绪高昂的假相。想想，在不故作、不哗众取宠，又自然舒服中长大，这快乐，应该才是可以延伸到一生的吧！



02

2000年

人气美眉

你是属于哪个世纪?言行举止隶属于哪个时代潮流?或者你只是个穿着打扮永远不停的追着别人跑的××族?还是思考逻辑很异于常人?或者,言行举止分明另类无人可及?最佳人气代表花落谁家?

哎——

我是有志青年团代表杰克, 嗯……今天很高兴来到这里为大家主持这个看板, 首先, 你要先去照照镜子, 然后……



废话青年杰克

Ren Qi Mei Mei

指

数

看

板



16