

你也有神奇的力量

# 不能告诉大人的秘密

第二辑



超级人气指南

撰文 [日] 山本健翔  
绘图 [日] 北田丰弘  
翻译 姜璐斐



二十一世纪出版社  
21st Century Publishing House



## 不能告诉大人的秘密(第一期)

### ●心理游戏

——让学校生活变得生动有趣

### ●找错高手

——没有什么能骗你

### ●脑力激荡

——挑战你的智商

### ●灵感小发明

——我们都是天才的发明家

### ●看图辨真假

——练就一双火眼金睛



## 不能告诉别人的秘密(第二辑)

### ● 魔术入门

——你能看穿我的把戏吗

### ● 心理测试

——真正认识你自己

### ● 魔术高手

——你也能成为魔术高手

### ● 超级人气指南

——你也有神奇的力量

### ● 超级搞笑游戏

——让你笑得合不拢嘴

你也有神奇的力量

不能告诉大人的

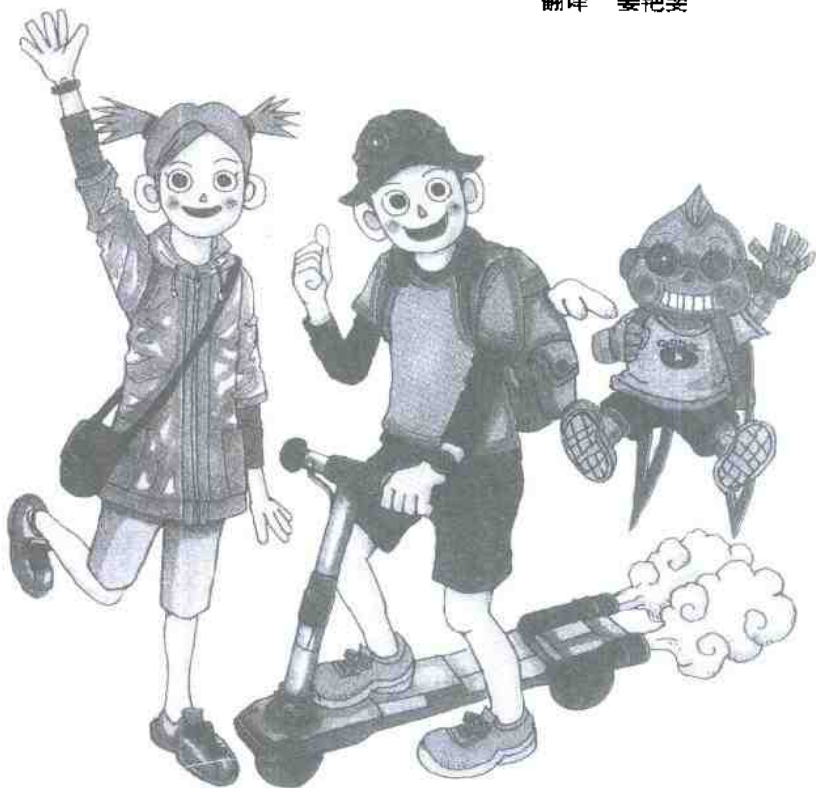
秘密 第二辑

超级人气指南

撰文 [日] 山本健翔

插图 [日] 多田幸弘

翻译 姜艳斐



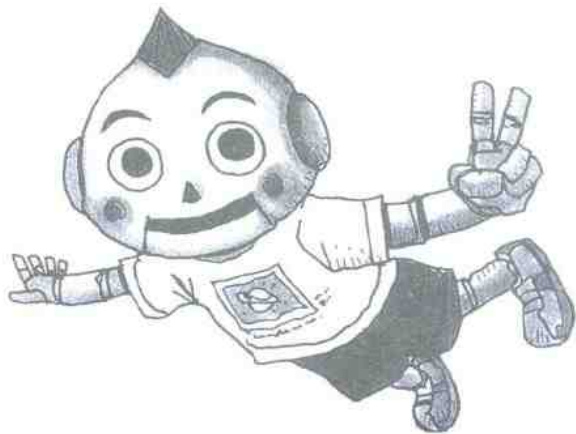
21 二十一世纪出版社  
21st Century Publishing House



如果你认为自己没有这种才能，因而放弃，那真是太可惜了。因为并非只有不一般的人才是有人气的人。谁都有可能成为有人气的人哦！

要想成为一个有人气的人，首先要行动起来！

这本书准备了很多如何让你的朋友喜欢你的诀窍。不过，他们最终喜不喜欢你，就要看你的了！



## 检测一下你的人气度

自己主动先和朋友打招呼。

在外面玩更开心。

会唱最新的热门歌曲。

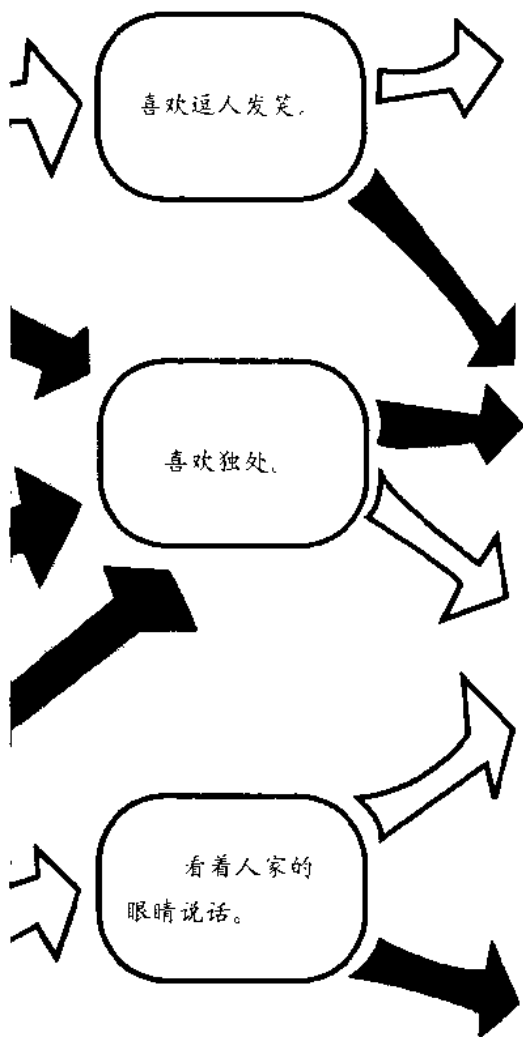
性格开朗。

老想着人家说的话。

对人没有什么好恶。

经常被人提醒“小声点”。

是否



## 很有人气者

你的周围经常聚集着朋友。读了这本书，在人气度方面更上一层楼吧！



## 较有人气者

你较受班里同学的信赖。相信你读了这本书会有所收获的，不妨也来表现表现？



## 一般人气者

你很忠厚老实，肯定会有人发现你的优点。读了这本书，好好抓住和朋友说话的机会哦！



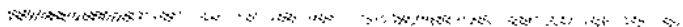
## 明天的人气者

再自信一点就好了。发现愉快的事情，多向朋友宣传宣传。有了这本书，你就是明天的人气者哦！

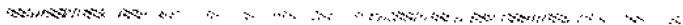


# 目 录

<b>第一章 为了神清气爽地开始新的一天</b> .....	9
睡醒时先要这样.....	12
无论如何,早饭一定要吃.....	18
出门前,一定要做.....	20
振作精神,试试这个.....	22
对不同体形打扮的建议.....	26
不同脸形的发型.....	32
学习好的站相.....	38
学习好的步态.....	42
<b>第二章 为了在学校有一个好心情</b> .....	45
成为一个能说会道的人.....	48
流畅地自我介绍.....	56
上课时避免出洋相.....	60
休息时间属于你.....	64
<b>第三章 表现你独特的魅力</b> .....	89
给不擅长运动的你.....	92
给普通话讲不好的你.....	96
给不算手巧的你.....	98
给做事特别特别认真的你.....	100
表现一个可靠的你.....	102



<b>第四章 放学后才是你的舞台</b> .....	105
拍照的技术.....	108
卡拉OK时表现一下.....	112
用脚划拳时扭胯.....	116
你也是出色的音乐家.....	122
传播新游戏.....	126
管用的小窍门集锦.....	132
<b>第五章 为了心情愉快地过完一天</b> .....	135
明天的你将创造一个全新的夜晚.....	138
难以入睡的夜晚.....	144
做个好梦.....	150






# 第一章

## 为了神清气爽地 开始新的一天







你要是迷迷糊糊地过日子，今天和昨天没什么区别，那就糟啦！知道吗，要成为一个有人气的人，一个良好的开始是很要紧的。

你想使自己看起来精神、漂亮，或是想要充实自身，以散发出迷人的气质吗？好，现在开始吧！

已经8点了！

# 睡醒时先要这样

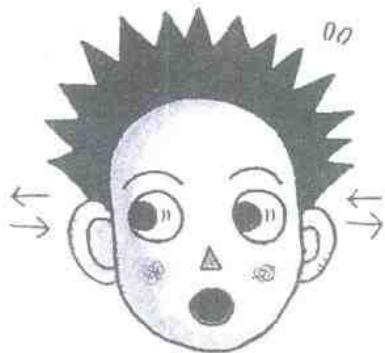
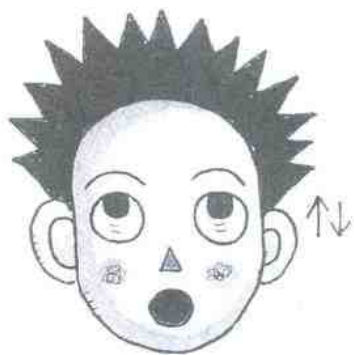
早上睡醒，有时脸和眼会有点浮肿吧？要是就这样去上学，一天可就要完蛋了。可不能这样哦！我来教你们几招体操吧！



## 明亮的大眼睛战术

惺忪的睡眠亮了！

1. 睁大眼睛上下转动5次，回到中间停下。



2. 睁大眼睛左右转动5次，回到中间停下。

3. 睁大眼睛从左上到右下转动5次，回到中间停下。
4. 睁大眼睛从右上到左下转动5次，回到中间停下。



5. 睁大眼睛按顺时针方向转动5次，回到中间停下。
6. 睁大眼睛按逆时针方向转动5次，回到中间停下。



7. 两手相互摩擦，闭上眼睛，手心盖在眼皮上。
8. 暖暖的感觉渗进眼睛后，手不要放下，睁开眼睛。
9. 保持这个姿势20秒左右，再一次闭上眼睛。
10. 放下手，然后慢慢睁开眼睛。





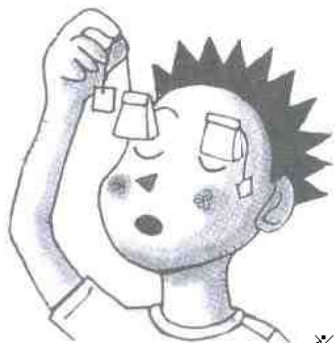


## 茶袋战术

眼睛有点肿的时候，用这个！

〔准备物品〕

用泡过红茶的茶袋2只，轻轻挤水后在冰箱里放5分钟（也可提前一天放入冰箱）。



把冰好的茶袋一一放在眼皮上，过5分钟，眼睛的浮肿就会消退很多。

※可能是红茶中的某些成分有消肿的功能。



## 脸部桑拿战术

如果还是肿，可以这样做。

1. 脸盆里倒入热水。
2. 脸凑近脸盆。
3. 头上盖一块毛巾，用蒸气蒸一会儿。

※注意不要烫伤哦！

