

60 Details

Of Dating Girls Should

Know Early

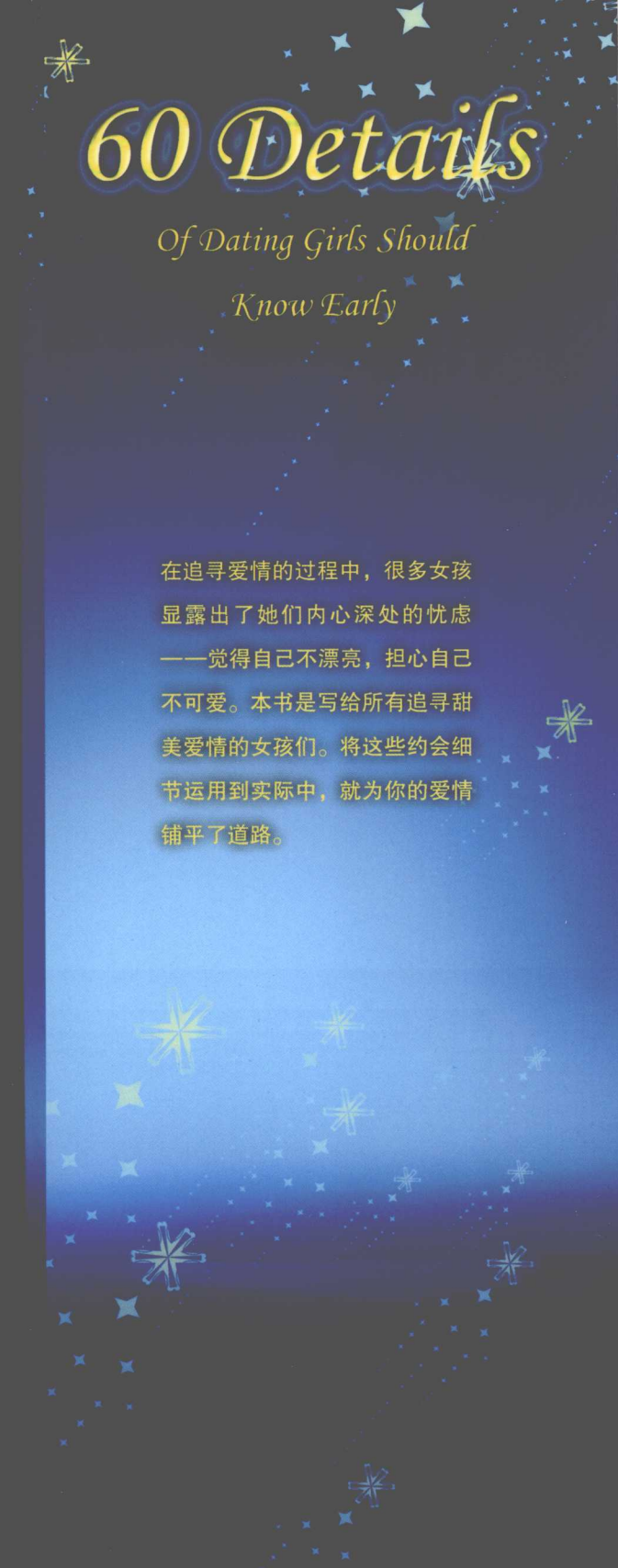
女孩应知道的

60个
约会细节

◎ 兰黛



海潮出版社
HaiChao Press



60 Details

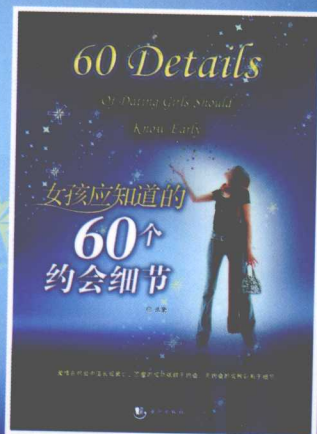
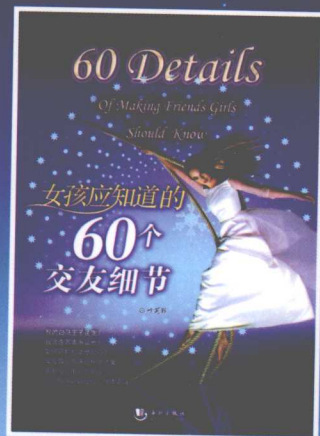
*Of Dating Girls Should
Know Early*

在追寻爱情的过程中，很多女孩
显露出了她们内心深处的忧虑
——觉得自己不漂亮，担心自己
不可爱。本书是写给所有追寻甜
美爱情的女孩们。将这些约会细
节运用到实际中，就为你的爱情
铺平了道路。

60 Details

Of Dating Girls Should

Know Early



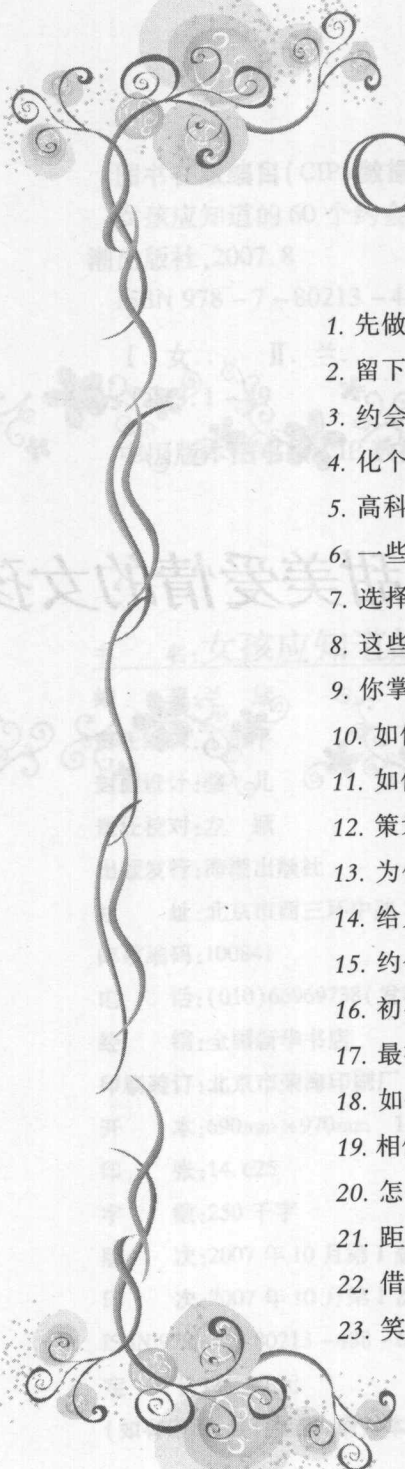
责任编辑: 王惠平

装帧设计: 骆 儿



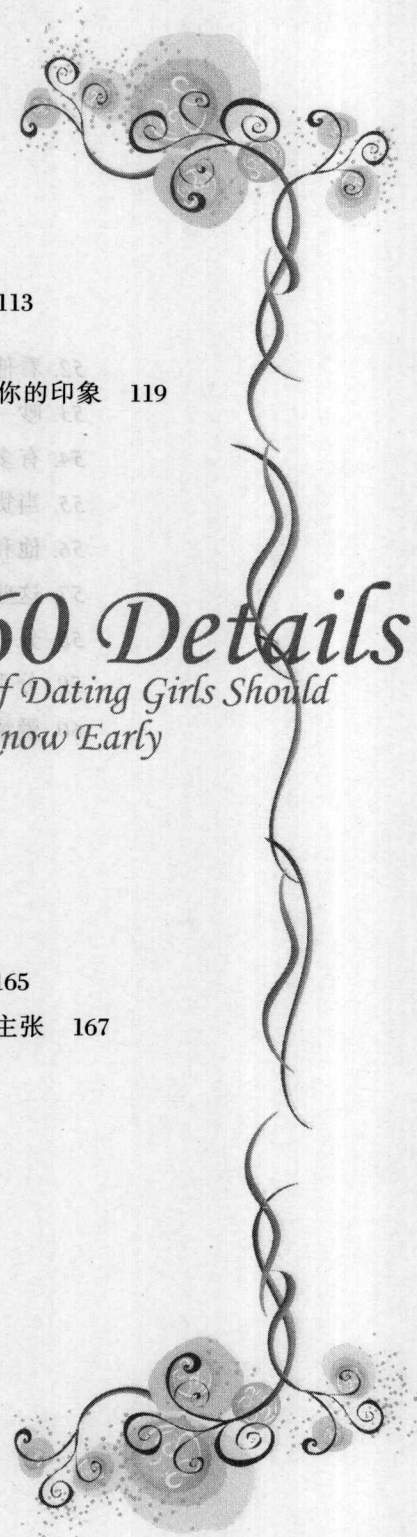
本书谨献给所有追寻甜美爱情的女孩



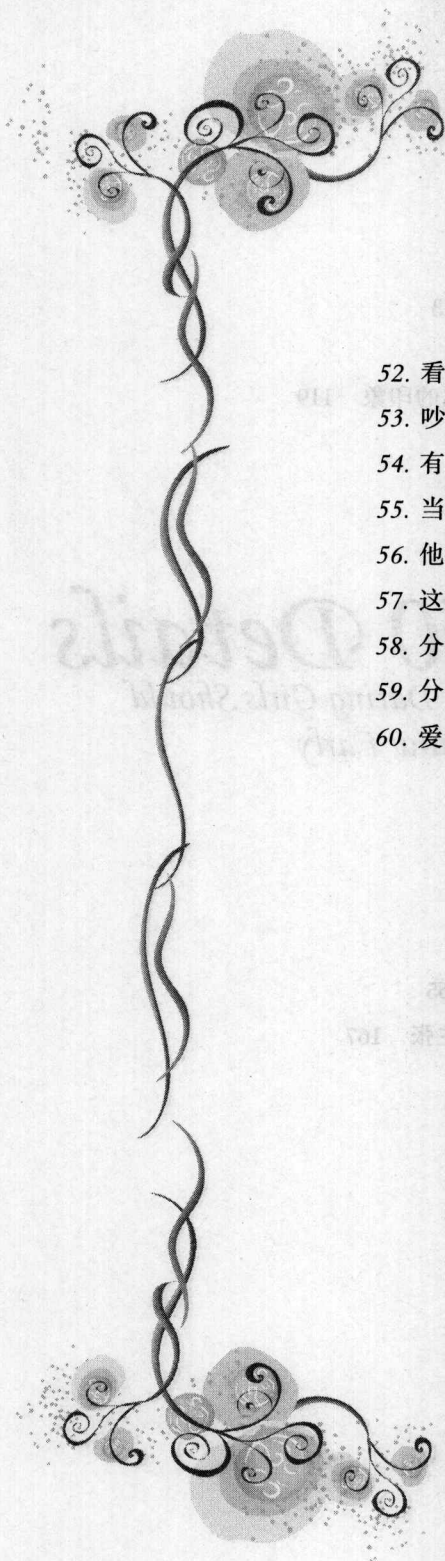


目录 Content

1. 先做好受人瞩目的准备吧 1
2. 留下一个好印象 6
3. 约会中的着装技巧 10
4. 化个完美约会妆 15
5. 高科技相亲进行时 20
6. 一些新兴的时髦约会方式 25
7. 选择MR.RIGHT的几个评判标准 30
8. 这些男人, 不值得爱 34
9. 你掌控, 不如我主动 40
10. 如何发出约会邀请? 44
11. 如何索要或给出你的电话号码 49
12. 策划约会地点 54
13. 为什么烛光晚餐很有用? 58
14. 给人好印象的握手方式 61
15. 约会时说些什么? 65
16. 初次约会时应该注意的细节 69
17. 最初的约会中, 谁来买单? 73
18. 如何结束不愉快的约会? 76
19. 相信自己直觉, 尤其一段关系刚刚开始的时候 81
20. 怎么判断你们进行得如何呢? 84
21. 距离多远合适呢? 88
22. 借物传情的技巧 91
23. 笑容到底有多重要? 94

- 
24. 你会放电吗 98
25. 迷人的香味 101
26. 赋予嘴唇更大魅力 105
27. 倾听，轻易俘获他的心 109
28. 成功度过令人尴尬的约会时刻 113
29. 解读他在约会中的坐姿 116
30. 约会中途，重新审视一下他留给你的印象 119
31. 嫁给一个离过婚的好男人 123
32. 识破爱情玩家 126
33. 他真的适合你吗？ 130
34. 确定你在恋爱的十种方法 134
35. 说出“我爱你” 137
36. 来一个亲密的拥抱吧！ 141
37. 一吻定情 144
38. 一份感情公开多少才合适？ 148
39. 第一次跟他回家 151
40. 你的赞赏是他永远的爱 154
41. 你的爱情是哪一种类型？ 158
42. 高调恋爱，低调出局 161
43. 恋爱行为学：亲昵也要分场合 165
44. 约会省不省——节俭派的约会新主张 167
45. 不要太主动，太热情 170
46. 不妨做个“坏”女人 173
47. 一次只给他一块糖 176
48. 他应该事先约定 179
49. 带着爱去旅行 182
50. 苗条身材丰满爱 186
51. 小心，你的他是懒惰男友 189

60 Details Of Dating Girls Should Know Early



52. 看他的友情，看你们的爱情 193

53. 吵一场有技术含量的架 196

54. 有多少醋值得去吃？ 201

55. 当货不对版时 205

56. 他和他的过去 209

57. 这些时候，你不该约会 213

58. 分手如何说出口？ 217

59. 分手后疗伤 221

60. 爱情的长久保鲜 225

先做好受人瞩目的准备吧

喜欢自己，才讨别人喜欢

有一条众所周知的规律：一个人只有了解并喜欢自己，才能获得别人的好感。而沐浴在恋爱中的幸运儿就越发惹人喜爱。

有必要对这种现象做进一步的探讨。恋爱得意的女人，对自己总是满意的。因为从恋人那里她无时无刻不在获得积极的信息：你漂亮，你善良，你温柔……你简直太棒了！即使你素面朝天不修边幅，但在恋人的眼中也只有可爱。

这些赞美往往并不都要男人用语言来表述，通过他们的眼神、姿态或动作就可以传达出来。在爱恋的光环下，即使最富有自我批评的女人，也会突然意识到：“嗨！我当然有缺点。可总的来讲，我还是相当不错的。”她的身上就会像充满了1000瓦自信，然后去感染身边的每一个人。谁遇到这个恋爱的女人，谁就会发现：她充满自信且快乐。结果是：大家都喜欢她。

同样，一个在某些方面取得成就的人，身上也会有这样一层自信的光环。

由此可以得出结论：一、只有喜欢自己，才能讨别人的喜欢；二、要想在约会方面获得成功，女人首先要喜欢自己。



60 Details Of Dating Girls Should Know

据调查显示，美国男人梦想的约会对象，赖斯排第一，而在日本有五成的男人觉得章子怡最美……仔细观察，她们身上都有一种“女王”特质。

“女王”这个词最近在媒体上频繁出现，并有了成熟的味道。

我个人非常喜欢这个有力度、有霸气、有凛冽风范的新词。最近，好莱坞封面摄影女王——安妮·莱博维茨，占星女王——伊丽莎白·泰西埃，银幕铂金女王——张曼玉，21岁的时尚女王萨拉·彼伏瓦洛娃……都一一出现在我的视线里。她们有的聪慧过人、有的具有超凡魔力、有的冷静优雅、有的桀骜不驯，细读每个女人，发现她们都有一个女王圣经——那就是了解自己，真实地做自己，永远呈现自己。

当有记者称赞张曼玉越来越有女人味时，她颇具感触地说了一段话，她说：“我相信只是因为‘you dare to be you! When you dare to be you then you dare to be different!’我不喜欢别人怎么看我，我只想做我自己。……有自信就不怕失去什么，变为活出自己，我不要跟随别人，久而久之，就成为自己的一套。”

没错，心智会影响美丽，会影响事业，会影响恋情，影响你我找到一种生活的方向。

无论你是否有信心，如何表现得有信心呢？

直接的、固定的眼神接触 我们的眼睛可以暴露出所有的感情，与别人的眼神交流越多，他们能够从你的眼睛中读到的信息就越多，你就能够使自己看起来越来越发的真实，有吸引力和充满自



信。

微笑 微笑也可以增强你的自信心。你的身体会受到微笑的感染而释放出幸福荷尔蒙。微笑可以引发快乐的心情，可以使他人感受你的快乐、健康和睿智。皱眉则会使你看起来焦虑或恐慌。

身体略向前倾 无论你是站着还是坐着，身体要向前倾而不是后仰，这表明你精力充沛，富有活力。

握手要用力 是的，女性也不例外。当你来到一个新环境



60 Details Of Dating Girls Should Know





时，自信地走进别人的领地，有力地伸出手，注意不要用力过猛或过轻。你的举动就会给别人传达出这样一种信息：你并不害怕，你很有能力，你亲切友好，你积极活跃。

你希望自己看起来充满自信吗？ 那就这样站立吧

将一只手轻轻地搭在膀上 这是一个意味着准备就绪的姿势——当人们已经做好准备来“迎接某些事情”时，他们往往会做出这个动作。这样站立可以使你显得更加热情和成功。

将重心放在一条腿上 将身体重心放在一条腿上，双腿和双臂不再均等地承受重量，这样我们会感到更加舒适。这样的姿势会显得你十分轻松并且充满自信。

树立信心

罗列自己擅长的事 每个人都有自己所擅长的事，那么，树立信心的起点就建立在你能够以一定熟练程度完成那件事的坚实基础上，当然，这可以是任何事情。例如：制作美味的佳肴，拥有美妙的歌喉等等。

帮助他人 为他人做事可使你树立信心，因为你所帮助的人会表示感激，这不只是对你为他所做一切的感激，更是对你这个人的感觉。你也会在帮助别人的过程中感觉良好，树立自信心。

尝试一项具有挑战性的活动 全力以赴尝试一些你认为自己做不到的事情。如果能够完成，那当然你会非常有成就感了，即使对自己所做的事情并不满意，你也因尝试了这样难做的事情后而感觉也不会太糟。

把你走路的速度加快 许多心理学家将懒散的姿势、缓慢的步伐跟对自己、对工作以及对别人的不愉快的感受联系在一起。但是心理学家也告诉我们，借着改变姿势与速度，可以改变心理状态。你若仔细观察就会发现，身体的动作是心灵活动的结果。那些遭受打击、被排斥的人，往往走路拖拖拉拉，没有自信心。

普通人有“普通人”走路的样子，做出“我并不怎么以自己为荣”的姿态。

另一种人则表现出超凡的信心，走起路来比一般人快。他们的步伐告诉整个世界：“我要到一个重要的地方，去做很重要的事情，更重要的是，我会在15分钟内成功。”

使用这种“走快25%”的技术，抬头挺胸你就会感到自信心在滋长。



60 Details Of Daring Girls Should Know



留下一个好印象

按照下面的方法你一定可以在聚会中给人留下很好的第一印象

· 做好心理上的准备 尽管可能人们并不会转过他们的头，或者将他们的视线转移过来注视你，但其实任何人都会注意到一个人的到来。但即使大家都对你行注目礼，这也用不着感到紧张。想象所有喜欢你的朋友正在那间屋子里等着你，先在心理上



做好面对众人瞩目的准备吧。

· 放松你的身体 将双肩放松，稍微向后张开，有必要的话整理一下你的衣服，均匀地呼吸，不要皱眉，放松你的双手，打开身体的任一部位。

· 在门口稍微



60 Details Of Dating Girls Should Know

第一印象真的非常准确吗？

心理学家曾经做过这样一个实验。他们首先给一些即将在新学期里一起上课的学生开了一个30秒的见面会。然后让每个人预测一下哪些人会在这个新学期的表现得很好。一学期后，心理学家评估了这些人的表现。不可思议的是，评估结果与学生们在新学期开始前的预测竟然十分吻合。随后又有一些实验表明，十五秒，甚至仅仅六秒，就可以使人做出正确的预测。肢体语言、衣着、姿态以及说话的方式等因素都会很快泄漏我们的信息。可见，给人留下良好的第一印象是非常重要的。

停顿一下 为了避免引起太多人的注意，你可能会不由自主地想要快速走进屋子，然后为自己选择一个靠墙的位置。千万不要这样做！在门口自然地停顿一下——将你的双臂十分松弛地放在身体两侧、昂起头、面部表情显得十分轻松并且带着微笑——数“一、二、三”，这时你已经跨出了成功的第一步。所有人都会不由自主地

认为你是一个充满自信的人。

· 凝视对方的眼神 你应该一边望着离你最近的人，一边微笑着走进屋内。如果他们沒有反应，将你凝视他们的眼神移开，这样会使你看起来像是在对着他们后面的某个人微笑。

· 款款走进房间 迈着轻盈而均匀的步伐，将你的盆骨稍向前倾，昂起你的头。选择一条笔直的线路直接走进房间的最中



央，这就是我们通常所说的“猫步”，它可以帮助你在行走过程中显得更加优雅。

● **主动跟别人打招呼** 你应该充满活力并主动地跟别人问好并时刻面带微笑，这会很自然地使你看起来十分友好。

● **主动跟别人握手** 主动跟别人握手可以使你显得很有教养并懂得社交礼仪，同时也给你提供了一个与人接触的机会。

● **保持眼神交流** 在与别人问好和重复对方的名字时，一定要直视对方的眼睛，数三下，然后移开。在你们见面的时候，你们交谈的时候以及你们分开的时候记得重复对方的名字。

● **不要显得烦躁不安** 烦躁不安的表现往往暴露了你紧张的心理状态，这种不愉快的心情往往会感染其他人。

优雅地交谈

当你和别人一谈话就问人家“你最近工资长了没有？”、“听说你最近新交了一个男朋友”……无疑你已经成了一个不受欢迎的人。

也许你不具备语惊四座的才能，但却可以通过掌握一些交谈的礼仪和技巧，成为人们喜欢交谈的对象。

声音的温婉 温婉或者甜美，女人特有的音色和声线具有穿透力，好听的声音总是格外容易打动人心。无论话题多么没劲，内容多么乏味，从声音动听的女人嘴里说出来的东西，总是会有一些美妙的感觉。真正能够打动人的不只是容貌，还有声音。

口气清新 要记得，与人交谈前不要吃洋葱、大蒜、韭菜等有怪味的食物。为了以防万一，最好经常在手袋中备上口香糖或

者清新口气喷雾剂。

双眼 听对方谈话时，一定不要左顾右盼，东张西望，注意力不集中。一定要和对方保持眼神接触，那表明你在认真听他讲话。

举止 适时地在谈话中加入手势往往会更好的表达自己，但绝不能手舞足蹈，傲慢地自以为是、夸夸其谈，甚至唾沫横飞。别忘了，你可是一位优雅的淑女哦。

意见相左时 不要在别人面前驳斥他的话。如果对方为一个观点极力地辩护，而无法与他达成共识的你毫不留情地反对、当面指责，甚至冷嘲热讽，这是一件相当无礼的事。

不容忽视的小细节

如果穿露趾凉鞋，记得擦上指甲油。

好的卫生习惯也是一种礼节。事先冲个澡，穿礼服前不忘脱毛。

不可露出内衣肩带，透明的也不例外。

再小的随身包包也请准备好以下物品：唇膏、纸巾、吸油面纸或粉饼、口气清新剂、镜子和名片。

稍稍迟到是可以接受的，但别超过20分钟。

适量香水（两三滴足矣）。



60 Details Of Dating Girls Should Know



约会中的着装技巧

对女人来说，衣服的身份是多重的。

衣服是诱饵，是猎物，是粮食，是音乐。

不知你有没有这样的经历：有一天衣服没穿对就去参加一个活动，面对周围靓丽光鲜的同事，一下子感觉心情暗淡起来，一种自卑的情绪在隐隐咬噬。很真实，的确是自卑情绪。发现自己找不到感觉，游移不定的慌乱，眼睛不敢对视他人。平时乖巧伶俐的万人迷一下子变成了口讷木然的呆头鹅，与融合兴奋的气氛无法合拢，隐约透出自己的空洞和胆怯。如果恰巧与一位找到了衣服感觉的女人共处，她适宜的服饰伴着她出色的发挥，一切显得相得益彰、天衣无缝而看不出丝毫的矫揉造作，清新而媚人的她像是专为男人开放的一朵花，即使平时心胸很宽广、很会欣赏同性而不会轻易嫉妒别人的女人，也会感到自己的相形见绌。越羡慕她的青春与明媚，越发觉自己的昏瞑和灰暗。天哪，度日如年、如坐针毡，甚至不知道那一天是怎么挨到结束的。

因为穿错了衣服，找不到感觉，一个人在那一天里是疲惫而懊恼。是的，因为衣服在那一天没有与肌肤紧贴一起而产生那种自然舒畅的感觉。

衣服的确是心情与感觉的一种。衣服的感觉，差不多是心灵