

首次在国内推出风靡全美的BAD GIRL品牌

Bad girl 手冊

得到你所想要的



 中国轻工业出版社

关于作者

作者卡麦伦·图托是 Bad Girl 的原型,畅销书作者,她著有《Bad Girl 手册——公路女孩在路上》、《Bad Girl 手册——得到你所想要的》、《Bad Girl 手册——派对指南》和《偏执狂口袋指南》一样,都由克劳尼克书局出版。她住在旧金山、爱在旧金山、工作在旧金山。

关于插图者

苏珊娜·贝塔格是个终极 Bad Girl。她的 Bad Girl 形象不光出现在“Bad Girl”系列丛书里,还出现在各大杂志上。她生活在旧金山却很少在那里过夜。

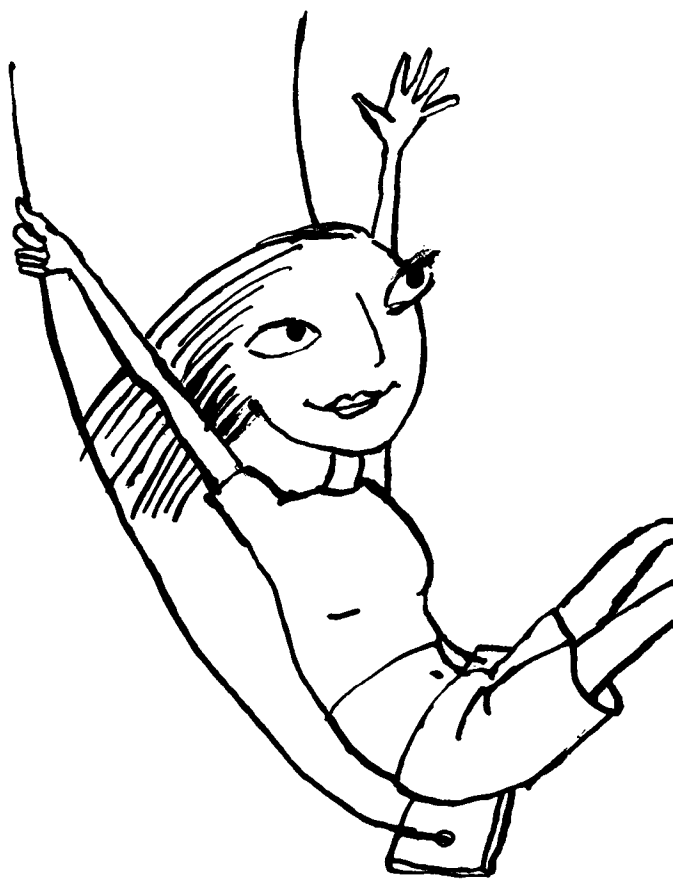
去 badgirlswirl.com 网站和我们的作者及插图者来个亲密接触吧!同时在此你还可以寻觅到其他 Bad Girl!

Bad Girl 系列丛书:

- Bad Girl 手册——公路女孩在路上
- Bad Girl 手册——得到你所想要的
- Bad Girl 手册——派对指南
- Bad Girl 手册——个色迷人招

Bad Girl 手册—得到你所想要的

Bad Girl 手册

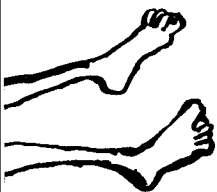


中国轻工业出版社

得到你所想要的

〔美〕卡麦伦·图托 著

〔美〕苏珊娜·贝塔格 绘
西西里 译



图书在版编目(CIP)数据

得到你所想要的 / (美) 图托著, (美) 贝塔格绘; 西西里译. —北京: 中国轻工业出版社, 2005.7

(Bad Girl 手册)

ISBN 7 - 5019 - 4946 - 8

I. 得... II. ①图...②贝...③西... III. ①女性 - 成功心理学 - 通俗读物②女性 - 生活 - 通俗读物

IV. ① B848.4 - 49 ② Z228.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 061147 号

Text Copyright © 2004 by Cameron Tuttle

Illustrations Copyright © 2004 by Susannah Bettag

This edition arranged with Sterling Lord Literistic, Inc.

through Andrew Nurnberg Associates International Limited

本书由美国 Cameron Tuttle 及 Susannah Bettag 授权, 贝塔斯曼亚洲出版公司转授权, 由中国轻工业出版社在全球范围独家出版中文简体字版。版权所有, 翻印必究。

责任编辑: 雅 歌 责任终审: 劳国强

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街 6 号, 邮编: 100740)

印 刷: 杭州钱江彩色印务有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2005 年 7 月第 1 版 2005 年 7 月第 1 次印刷

开 本: 850 × 1168 1/32 印张: 6

字 数: 10 千字

书 号: ISBN 7-5019-4946-8/TS · 2859

定 价: 16.00 元

著作权合同登记 图字: 01 - 2005 - 3058

读者服务邮购热线电话: 010 - 65241695 85111729 传真: 85111730

发行电话: 010 - 85110845 85119925

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

E-mail: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部联系调换

50242SAX101ZYW

致 谢

我一直想撰写此书，谢天谢地我做成了！感谢在我疯狂写作期间和我交谈过的每一个人，感谢我曾有意拜访或曾在大街上偶然巧遇的每一个人。非常感谢我的智囊团、我的支持者和我的酒吧姐妹们，特别是凯特·考克兰，朱丽·马森，沙南·凯利，凯瑟琳·阿姆斯特朗，朱丽·卡斯奇，格兰岑·卡特，希拉里·雷德蒙，埃米·罗宾森，海勒·贝克，朱迪·约翰森和莱斯利·可比。好女孩和Bad girl们，我希望你们都能明白我有多么感激你们的帮助。

我还要感谢耐心的、富有才智的专家们，苏珊娜·贝塔格，凯特·切诺维斯，帕梅拉·格斯马和杰伊·萨菲尔，他们宽容地谅解了我对于时间观念的淡薄。

特别要感谢我的代理商夏洛蒂·斯蒂，在我的书流行起来之前时间可真是漫长啊；感谢我的技术顾问马特·沃勒和安迪·塞尔；感谢我的保释官珍妮·多纳特；感谢作品中被我启用的邋遢妇形象，尽管这是我在这一年来所写的惟一一部作品；还要感谢霍尼韦尔侦探社，使我免于卷入那些甜蜜陷阱中。此致。

介绍一下Bad girl们，她们都坏到了骨子里，她们的秘密愿望在这书页的每一处穿梭：迈奇拉，安德瑞，布兰达，朱利安尼，唐纳，凯伦，斯泰西，玛丽亚，安吉拉，艾瑞，法拉，丽萨，希思而，沙曼萨，基恩，里拉，金姆，马塞拉，朱丽，最著名的咪咪，吉尔，派蒂（皮德斯·洛佩兹），艾丽西亚，凯瑟琳，翠西，卡拉，帕蒂，丽兹，戴恩，玛丽，罗拉，卡瑟琳，卡伦，马尔萨，安吉，韦罗妮卡，艾琳，爱兰妮，伯尼，西恩沙，吉尼，莫瑞，路易斯，简，斯蒂芬妮，凯西，莫丽，埃米，尼可，布莱恩，泰瑞，芬伯，莎拉，安妮玛丽，芭波，考特尼，梅格，萨拉，翠斯，珍妮弗，琦琦，德比，罗兰妮，琳，皮拉，乔尼，沙布瑞娜，沙雅，多蒂，达娜，杰尼，苏珊，卡特，德比。感谢你们每个人，感谢每一位分享本书并为本书付出的人。

目 录

- 我要 我有 第一章 Bad girl 的愿望**
- 众目企盼的 Bad girl / 14
 - Bad girl 的欲望解码器 / 16
 - 从好女孩到 Bad girl 的经典进化过程 / 18
 - 如何发掘你的 Bad girl 基因 / 20
 - 你是个 Bad girl 吗? / 24
 - 如何得到 Bad girl 想要的? / 32
 - 身体从不说谎 / 34
 - 你真的那么满足吗? / 36
 - 别烦我 离远点 / 38
 - Bad girl 如何摆脱困境 / 40

- 我要 我有 第二章 Bad girl 的约会**
- 传统约会的时髦替代方式 / 45
 - 关于工作和男人的真相 / 48
 - Bad girl 昵称速查手册 / 51
 - 如何发挥 Bad girl 的性魅力 / 52
 - Bad girl 提升性魅力的常用姿势 / 54
 - Bad girl 如何解读男人 / 56
 - Bad girl 的艳遇和接吻指南 / 60
 - 怎样调制 Bad girl 鸡尾酒? / 65
 - 关于头发和男人的真相 / 66
 - 如何赢得更多的免费饮料 / 68
 - Bad girl 施展诱惑的秘诀 / 72
 - Bad girl 的大胆暗示 / 75
 - Bad girl 如何邂逅艳遇 / 76
 - 怎样拥有一场异国恋情 / 78
 - Bad girl 自卫贴士 / 84
 - 钻石是男人的最好朋友 / 90
 - 约会之后: 你真的爱了吗? / 92

私密欲望

Bad girl 告白 / 21, 63, 102, 180

我要 我有 **第三章 如何得到工作**

- 工作满意度 / 95
- Bad girl 的绝妙工作指南 / 98
- Bad girl 如何修饰你的简历 / 100
- Bad girl 如何对待工作面试 / 103
- 办公室暗语大全 / 108
- 如何摆脱办公室束缚 / 112
- 办公室里的孙子兵法 / 116
- Bad girl 的形象工程 / 120
- Bad girl 的办公室美容法 / 122
- 即时贴的神奇魔力 / 124
- 如何提升士气 / 128
- 如何在办公室里体验快感 / 131
- 以毒攻毒 / 136
- 被炒鱿鱼妙法 / 139

我要 我有 **第四章 活出精彩人生**

- 坏的女朋友和 Bad girl 的朋友 / 145
- 如何甩掉坏的女朋友 / 146
- 筹划 Bad girl 派对 / 149
- 如何制造坏影响 / 152
- 俯拾皆是的恶事 / 153
- 知足常乐 / 154
- Bad girl 的 13 句神圣箴言 / 159
- 拥有梦寐以求的居住地 / 164
- 报复室友 / 166
- Bad girl 如何下厨房 / 176
- 如何搞定理想餐位 / 178
- Bad girl 的奇迹：一举多得 / 183
- 停车场公主 / 184
- 机舱升级奇招 / 186

Bad girl 纪事表

各种物品的创意用途：卫生护垫 / 83；你老板的名片 / 110；
即时贴 / 125；卫生纸 / 135；一时冲动买下的东西 / 169；
前恶心男友的照片 / 170；穿过的伴娘装 / 189



第一章 Bad girl的愿望

The Bad Girl Swirl



做女人是一件甜蜜的事情，就像吃冰淇淋圣代一样。而做一个Bad girl，则像是直接吃圣代顶端那色泽诱人的红樱桃，颇有尽享精华的味道。

无论你在什么年龄阶段，做一个女人是件很炫的事情。它可以是你亮出的最大王牌，亦可以是畅通无阻的通行证和自动晋级的捷径。做女人使你的存在有了价值，使你的能量有了勃发的机缘，生活开始调出了味道。当然，做女人也是桩好买卖，你可以借此搭建人生最宽的网络、获取各种荣誉勋章，也可以得到人生最大的馈赠。要么有尊严地做女人，要么失去所有原本属于你的骄傲，一切，只在于你自己的抉择。

做一个Bad girl能使这一切变成现实。Bad girl知道自己想要什么，并且深谙获取之道。她制定自己的规则，走自己的道路并且从不说对不起。她知道何时退避三舍，何时锋芒毕露，何时内敛含蓄——或者“兼容”所有这些态度。Bad girl是所有男人梦寐以求的目标却从来不做别人操控的玩偶。她喜欢激进的态度、无保留的信任和直白的幽默。成为Bad girl是你最大胆的梦想和最原欲的冲动。不论你是谁，有着怎么样的风格，Bad girl一定是你的最佳状态。

自我提示：即便被要求拍嫌疑犯照片时也别忘记微笑和眨眼。

一旦你点燃了Bad girl的导火索，你马上就会感觉，头脑里有个声音在诱惑你：跟随自己的本性，尽情地坏下去，寻找人生的G点，体验另一种刺激。

不管你想得到这世界上的什么东西，做个Bad girl本身就是帮你达到目的的最好工具。这可以控制你的行动，为你输入无敌的能量，使你在漫长的生命学习过程中保持爽朗笑容。轻轻步入你的坏，一切事情都会变得唾手可得，一切事情都将变得有趣无比。

自我提示：对不能确定是否可以完成的事情说“是”，除非是不带绳子进行蹦极跳。

等你对变坏游刃有余并得到自己想要的一切的时候，你就在Bad girl阵营中获得了一席之地。这是个有魔力的地方，所有事情都可以按照你的方式来完成。处于Bad girl阵营中，你就是处于最自然的环境、最佳的状态中。你感觉良好，获得了力量，获得了勇气，你正向着甜蜜之都大踏步前进。

处于Bad girl阵营中，你就会分享每个Bad girl的气质。你是巡游尼罗河的克里奥·佩特拉，你是阿尔冈昆饭店的多萝西·帕克（译注1），你是公车前等待的罗莎·帕克斯（译注2），你是唱得上高音的密西·皮奇（译注3）。你是赢得尊敬的雅典娜，你是趾高气扬的蒂娜，你是踢人屁股的泽纳。处于Bad girl阵营中，

译 注

- 1: 多萝西·帕克 (Dorothy Parker, 1893—1967), 美国40年代女诗人、短篇小说家。著有短篇小说集《墓志铭》及诗集《长绳集》。她一直告诫女性: 不能坐等爱的出现, 应该学会主宰自己的命运。她在《纽约客》做编辑时, 经常去阿尔冈昆饭店吃饭, 是阿尔冈昆圆桌组织的惟一女性成员, 该组织由一群讲究生活的纽约风格作家组成, 其中还包括著名人物罗伯特·本奇利。
- 2: 罗莎·帕克斯 (Rosa Parks) 于1955年12月1日, 因在公共汽车上拒绝将其座位让给一个白人而被捕, 她的行为违反了这个城市的种族隔离法。在教会和其他社会组织的领导下, 城市公交系统举行了长达一年的抵抗运动。由于这次抵抗运动的成功, 帕克斯成为闻名于世的“民权运动之母”。1999年, 她获得了国会荣誉金质奖章, 这是一个美国公民能获得最高荣誉。
- 3: 密西·皮奇 (Missy Piggy), 美国著名歌手, 墨西哥人, 身材肥胖, 6'4英寸的身高有320磅之重。

你就会知道每个 Bad girl 所知道的——变坏的感觉真是太棒了！

自我提示：不要老是犯相同的愚蠢错误，开始犯些新错误。

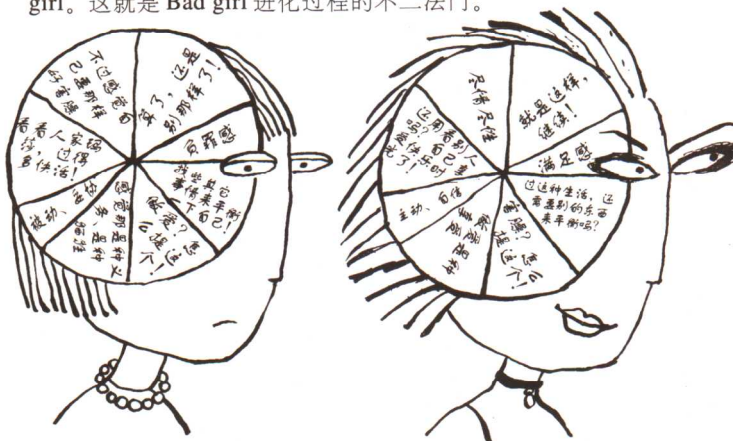
在坏的阵营中

做个好女孩不会让人注意到你的。查查你的历史课本，你的 CD 珍藏，你的记忆，或者你的地区电报列表。亲眼看看你所钦佩的女士是否闭着她们的嘴，眨着她们的睫毛，或者写着美好的感谢信。历史上的伟大女性都是些 Bad girl。她们对自己想要的东西充满了激情。她们是梦想家、冒险家，是颠覆自己时代的理想家。她们桀骜不驯，从不轻言放弃。她们喜欢打破常规、行为大胆，让男人们感到瞠目结舌。当然，你不必非得通过改变这个世界来发掘你的 Bad girl 本质，不过你确实需要改变你自己。

自我提示：当你闲到有空传他人的流言蜚语时，为什么不努力让别人传你的流言蜚语呢？

思维指导行为，行为决定结果

只有学会像个 Bad girl 那样思考问题，你的行为举止才能表现得越来越像个 Bad girl；也只有当你的行为表现得像个 Bad girl 时，你才会感觉自己其实就是个名副其实的 Bad girl。这就是 Bad girl 进化过程的不二法门。



进化前的女孩

进化后的 Bad girl

Bad girl 风云榜

搞音乐的 Bad girl

比利·郝乐蒂
珍妮丝·约普林
约瑟芬·贝克
蒂娜·特纳
贝希·史密斯
丽丽·金姆
阿莱萨·弗兰克林
波尼·莱特
沙尼亚·土温
厄尔沙·科特
康特尼·莱乌
约·杰特
恰塔·康恩
德博拉·海莉
雪莉·克劳
梅丽莎·伊舍莱兹
安妮·莱诺克斯
Bad girl 普琳斯
丽兹·菲尔
格雷斯·斯力克
克瑞斯·汉德
斯蒂·尼克
拉蒂法皇后

搞电影的 Bad girl

玛丽莲·梦露
碧蒂小姐
拉奎尔·韦尔奇
帕姆·格莱尔
嘉丽·菲舍尔
芭芭拉·斯坦威克
塔露拉·班克海德

德鲁·巴蒂默尔
凯利·考瑞
朱迪·戴维斯
梅兰妮·迪特莱希
梅伊·维斯特
莎朗·斯通
瑞塔·海华斯
简·康派恩
克里斯蒂娜·瑞奇
格瑞塔·盖博
凯瑟琳·赫本
潘尼·马绍尔

搞运动的 Bad girl

舍利娜和维纳斯威廉姆斯姐妹
米娅·哈姆里
佛罗伦斯·葛里菲斯·乔伊娜
玛蒂娜·纳夫拉迪诺娃
丽莎·莱斯利
布兰迪·卡斯特恩
米歇尔·阿克斯
莱拉·阿里

搞到改写历史的 Bad girl

夏娃
圣女贞德
海瑞特·杜伯曼
艾米利亚·伊哈特
伊娃·贝隆
安妮·柏林
罗莎·帕克
西斯利·姆多尼

安妮·奥克里
女王伊丽莎白一世
安吉拉·戴维斯
威尔玛·鲁道夫
阿基坦的埃莉诺
玛德莱娜·阿波莱特
玛丽·居里
珍妮·古道尔
玛格丽特·撒切尔
罗斯·瑞沃特
马尔萨·格拉汉姆

搞文学的 Bad girl

简·奥斯汀
安娜伊斯·宁
托尼·莫里森
乔治·桑
多萝西·帕克
艾迪斯·沃顿
奥德鲁·罗德
考莱特
乔·蒂迪恩
苏珊·桑塔戈
勃朗特姐妹
玛雅·安格洛
格雷斯·佩里

搞艺术的 Bad girl

乔治亚·奥基夫
弗里达·卡罗
辛迪·舍尔曼
罗瑞·安德森
珍妮·霍兹尔
苏珊娜·贝塔格
南·戈尔丁
格里拉·基尔斯

搞笑的 Bad girl

鲁西尔·鲍
基尔达·罗德纳
桑德拉·伯哈德
丽丽·托姆林
罗斯纳·巴尔
霍利·格莱特里
萝西·欧东奈尔
菲里斯·迪勒
艾伦·德格莱斯
奥博拉·温弗雷
丽莎·库德鲁
特瑞·盖尔
朱利亚·路易斯-德莱夫斯
布莱格特·琼斯

搞得男人落泪的 Bad girl

郝思嘉
猫女
伊丽莎白·泰勒
希舍·洛克莱尔
格洛丽亚·斯坦纳姆

搞糟到只想出名的 Bad girl

夏娃
麦当娜
西尔玛和路易斯
泽纳
克里奥佩特拉
伊罗斯
克罗
克莱特
露茜(《花生漫画》)
玲

众目企盼的 Bad girl

头发杂草样的唐娜

即喝得烂醉的唐娜·瑞德(译注1)

脸部紧绷的玛丽

即再次整容拉皮后的玛丽·泰勒·莫尔(译注2)

巴菲娃娃

即患厌食症的芭比娃娃

尿床的凯西

即造型逼真的凯西娃娃

旅行者戈尔

即到处说刻薄话的戈尔

超时空灰姑娘

即身穿未来战士服装的灰姑娘

娇乳小野猫

即穿着运动胸围的 Hello Kitty

古惑女小波比

即流连于街角的牧羊女小波比(译注3)

满身肥肉的阿里

即充当某含脂速食产品形象代言人的阿里·麦克比尔(译注4)

悍妇南希

即饱受经前综合症折磨的南希·德鲁(译注5)



译 注

- 1: 唐娜·瑞德(Donna Reed, 1921—1986): 美国四、五十年代电影明星。
- 2: 玛丽·泰勒·莫尔(Mary Tyler Moore, 1936—): 美国70年代电视女明星。
- 3: 牧羊女小波比(Little Bo Peep): 美国儿歌中的人物。
- 4: 阿里·麦克比尔(Ally Mcbeal): 美国肥皂剧《甜心俏佳人》中的女主角。她是个有着火爆脾气的年轻女律师。差不多30岁, 尽管遇着无数的感情挫折, 仍然坚持自己很天真的想法——将会找到一个 Mr. Right。
- 5: 南希·德鲁(Nancy Drew): 《黑沼泽庄园的诅咒之谜》中的女主角, 是个破案高手。

嘿，Bad girl，你想要什么？

你知道你究竟想从生活中得到什么吗？你确定那就是你想要的吗？你是怎么知道那就是你想要的呢？要知道事物之间总有区别，有些会让你流口水，而有些则让你流汗。你会都想要吗？或者你会想离得远远的？

我们中的大多数人都曾被传统洗了脑，误认为自己需要很多东西，很多莫名其妙的东西，甚至那些东西是我们完全不喜欢的。我们也许认为，我们应该要有性感厚实的嘴唇，一个小巧鼻子，苗条而有形的身材，大大的乳房——足以哺育某个小国的全部人口，稀疏的形状古怪的发卷。我们应该要嫁个高大、英俊且事业有成的丈夫，生两个天赋过人又不惹人讨厌的孩子，买间大房子，买辆时髦小汽车，还要许多股票期权，一个百分百的自然乐天态度。

我们应该要成为各自工作领域中的优秀人物，但不用太出挑，要中庸，免得吓到其他人；我们应该替他人着想，不要为自己考虑得太多；我们应该知道如何成为一个好女孩。是谁灌输给我们这些好女孩的蹩脚理论的？

自我提示：好女孩做别人期待你做的事——Bad girl做出乎别人意料的事。

在这样的洗脑历程下，也许直至我们长大成人，可以自己做出选择时，我们之中的绝大多数人仍然还不清楚自己想要的究竟是什么。这些人已经习惯于随大流，循规蹈矩，并且总是边喝着汽水边拼命想要努力遗忘自己内心深处的欲望。还有什么比这更糟吗——我们甚至都不清楚我们在想什么，想得到什么。

自我提示：穿拖鞋上厕所的时候，可别用脚去扳动冲水马桶的把手。