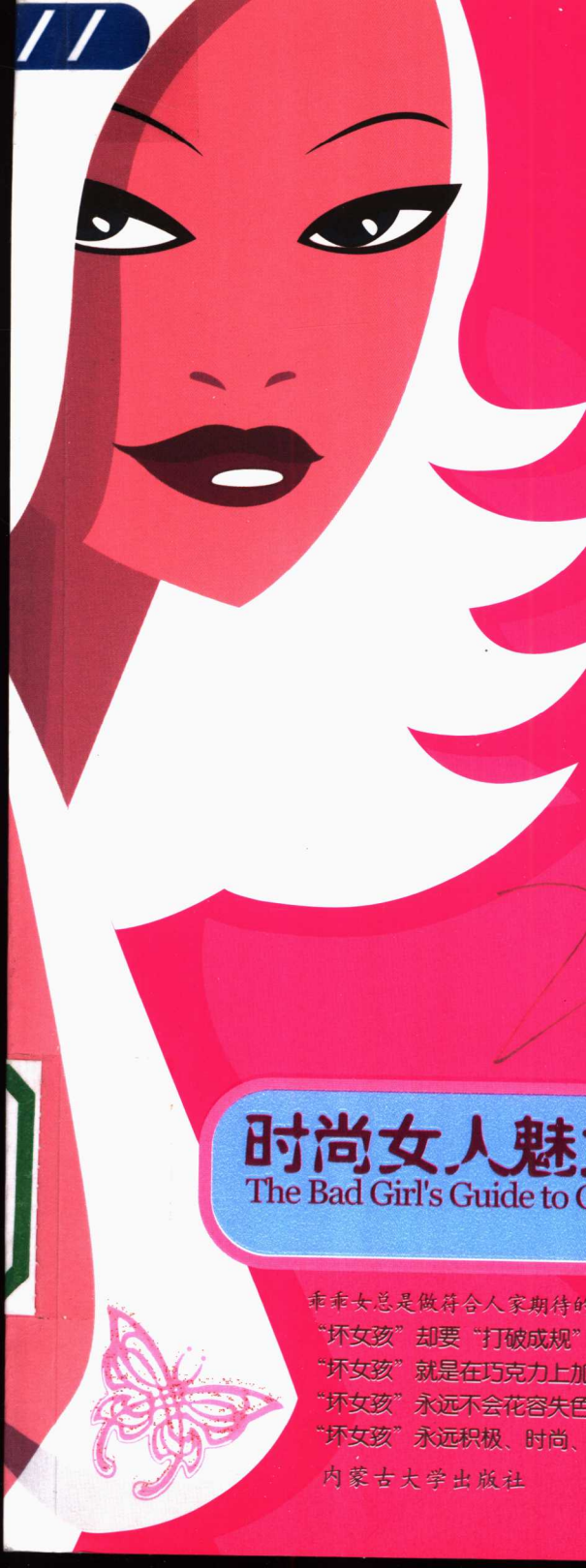




坏女孩

得天下!

时尚女人魅力生活指南

The Bad Girl's Guide to Getting What You Want

莎莎◎ 编著

乖乖女总是做符合人家期待的事情。

“坏女孩”却要“打破成规”，懂得看重自己！

“坏女孩”就是在巧克力上加满奶油，让人更加欲罢不能！

“坏女孩”永远不会花容失色！也永远不会不知所措！

“坏女孩”永远积极、时尚、进步、科学！所以，她们美得有理！

内蒙古大学出版社



THE BAD GIRL'S GUIDE
TO GETTING WHAT YOU WANT

“坏女孩” 得天下

江苏工业学院图书馆
藏书章

时尚女人魅力生活指南

莎莎◎著

内蒙古大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

“坏女孩”得天下: 时尚女人魅力生活指南 / 莎莎编著.
—呼和浩特: 内蒙古大学出版社, 2004.10

ISBN7-81074-746-0

I. 坏… II. 莎… III. 女性—生活—知识 IV. Z228.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 105990 号

书 名	坏女孩得天下
编 著 者	莎莎
责任编辑	赵英
封面设计	门乃婷
出 版	内蒙古大学出版社 呼和浩特市大学西路 235 号 (010021)
发 行	内蒙古新华书店
印 刷	北京秋豪印刷有限责任公司
开 本	20 开 850 × 1168
印 张	11
字 数	150 千字
版 期	2004 年 10 月第 1 版 2004 年 10 月第 1 次印刷
标准书号	ISBN 7-81074-746-0/I · 58
定 价	25.00 元

本书如有印装质量问题, 请直接与出版社联系

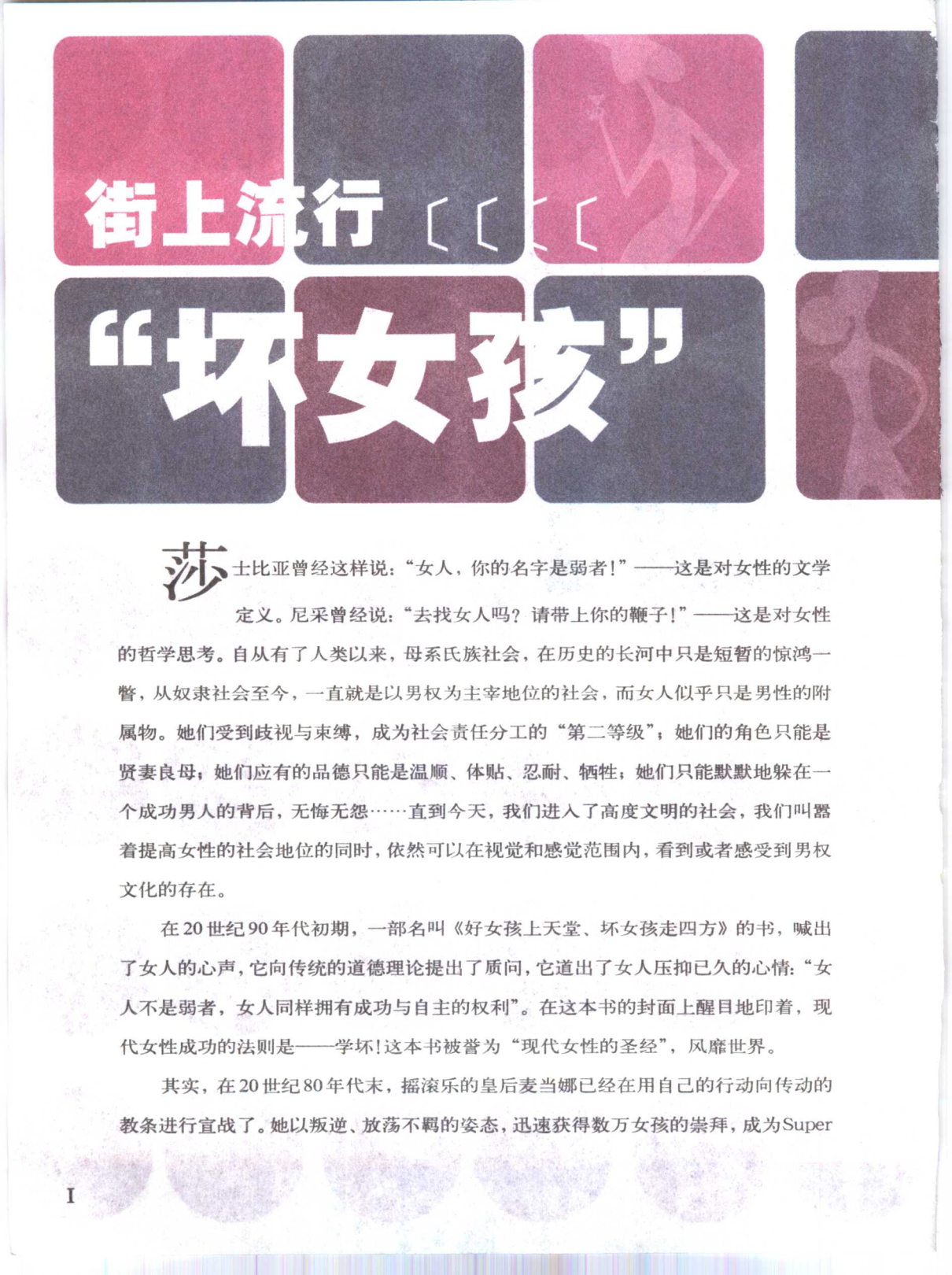


The Bad



Girl

ACT18/08



街上流行

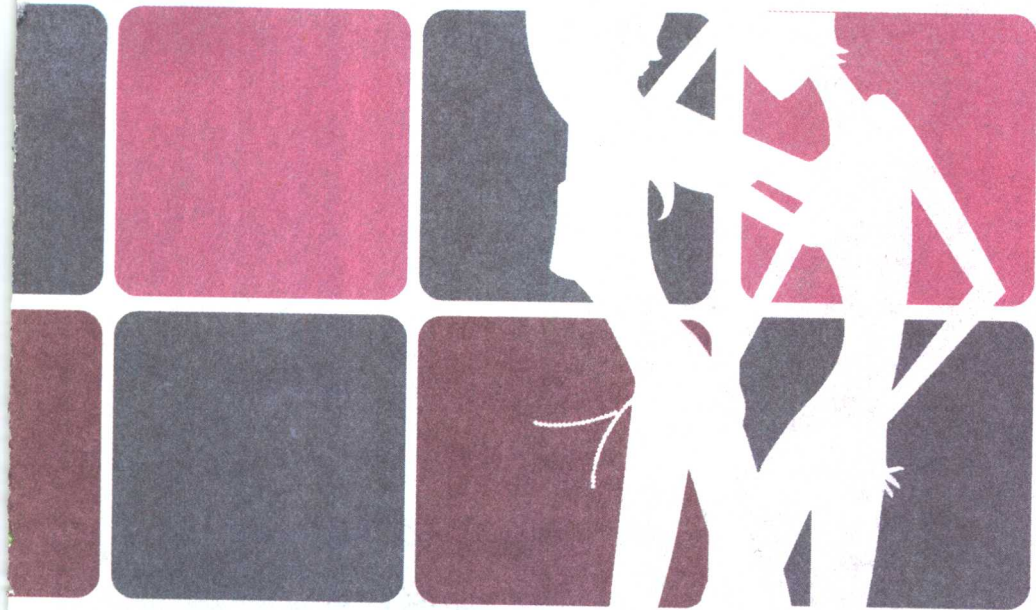
“坏女孩”

莎

士比亚曾经这样说：“女人，你的名字是弱者！”——这是对女性的文学定义。尼采曾经说：“去找女人吗？请带上你的鞭子！”——这是对女性的哲学思考。自从有了人类以来，母系氏族社会，在历史的长河中只是短暂的惊鸿一瞥，从奴隶社会至今，一直就是以男权为主宰地位的社会，而女人似乎只是男性的附属物。她们受到歧视与束缚，成为社会责任分工的“第二等级”；她们的角色只能是贤妻良母；她们应有的品德只能是温顺、体贴、忍耐、牺牲；她们只能默默地躲在一个成功男人的背后，无悔无怨……直到今天，我们进入了高度文明的社会，我们叫嚣着提高女性的社会地位的同时，依然可以在视觉和感觉范围内，看到或者感受到男权文化的存在。

在20世纪90年代初期，一部名叫《好女孩上天堂、坏女孩走四方》的书，喊出了女人的心声，它向传统的道德理论提出了质问，它道出了女人压抑已久的心情：“女人不是弱者，女人同样拥有成功与自主的权利”。在这本书的封面上醒目地印着，现代女性成功的法则是——学坏！这本书被誉为“现代女性的圣经”，风靡世界。

其实，在20世纪80年代末，摇滚乐的皇后麦当娜已经在用自己的行动向传动的教条进行宣战了。她以叛逆、放荡不羁的姿态，迅速获得数万女孩的崇拜，成为Super



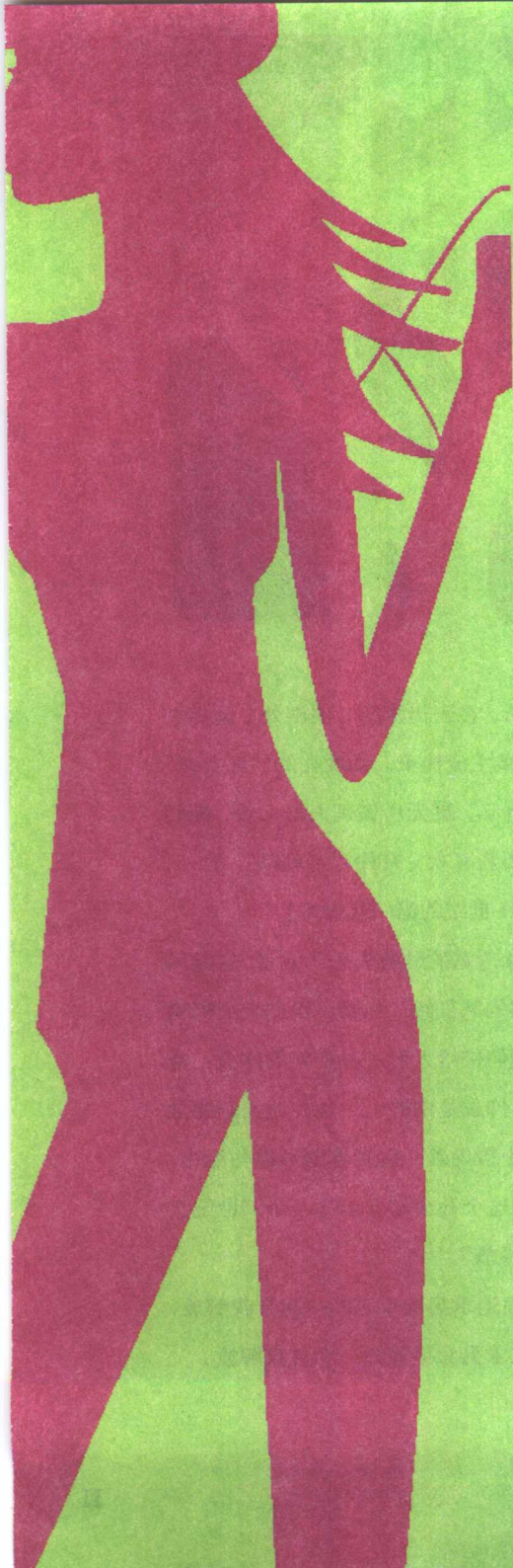
Star，她是当之无愧的“坏女孩”的领袖之一。然而，在麦当娜的心灵深处，是挥之不去的忧伤、矛盾以及空虚，她渴望被社会认同，被主流接受。而现在的“坏女孩”就无所谓了，她们无所谓叛逆什么，也无所谓表现什么，更无所谓别人怎么看。她们我行我素、自由自在，只在乎自己的感觉——“只要我喜欢，有什么不可以”？

这就是“坏女孩”，20 世纪的最后一代女儿、21 世纪的第一代母亲！

现今的社会不再流行清纯亮丽的玉女，也对寒冰冷霜的酷姐失去了偏爱，这时风流率真的、“野蛮”的“坏女孩”成为社会一道亮丽的风景线！你看，她们大大咧咧的表情、“肆无忌惮”的行为、光怪陆离的打扮，她们带给人们一种全新的体会：是叛逆、是任性；是率真、是野性；是豪爽、是动感；抑或是别的……她们让人们感觉有点“丑”，有点怪，甚至那么有点坏。在她们的身上散发着一股青春的放纵与活力，同时也流露出身心的野性与躁动。“坏女孩”是我们这个社会培育出的一朵“世纪之花”，她们是新世纪的“小魔女”，是跨时代的“叛逆族”！

如果说“女强人”的出现是女人在参与社会方面追求男女平等的一次自我解放，那么，“坏女孩”的出现则是女人在张扬个性方面追求男女平等的一次自我解放。

你好，“坏女孩”！



街上流行“坏女孩”

欢迎你加入“坏女孩”

什么是“坏女孩” P2

知道自己的梦想是什么 P6

发现你潜在的“坏” P8

“坏女孩”的美容课

“坏女孩”的美发心得 P18

“坏女孩”教你认识你的秀发 P18

护理秀发的一般步骤 P19

“坏女孩”的护发秘笈 P21

“坏女孩”修颜有术 P24

“坏女孩”教你认识你的皮肤 P24

“坏女孩”的洁面方法 P25

爽肤——“坏女孩”永远忘不了的美肤程序 P27

学习“坏女孩”的保湿、润肤方法 P28

“坏女孩”的防晒“私房话” P31

“坏女孩”的面部特殊护理 P37

“坏女孩”的化妆技巧 P48

“坏女孩”的食补美颜术 P57

目录 CONTENTS

闻香识得“坏女孩” P64

“坏女孩”教你认识香水 P65

“坏女孩”教你使用香水 P68

“坏女孩”教你如何购买香水 P73

“坏女孩”的塑身课

“坏女孩”五花八门的健身课 P78

跟上普拉提的步伐 P78

永远玄妙的瑜伽 P79

“坏女孩”的拉丁风情 P81

“坏女孩”粉拳出击 P81

“坏女孩”恋上舍宾 P82

柔水操造就“出水芙蓉” P83

家里也能做的健身操 P84

“坏女孩”的身体局部雕塑 P89

颈——“坏女孩”后花园的诱惑 P90

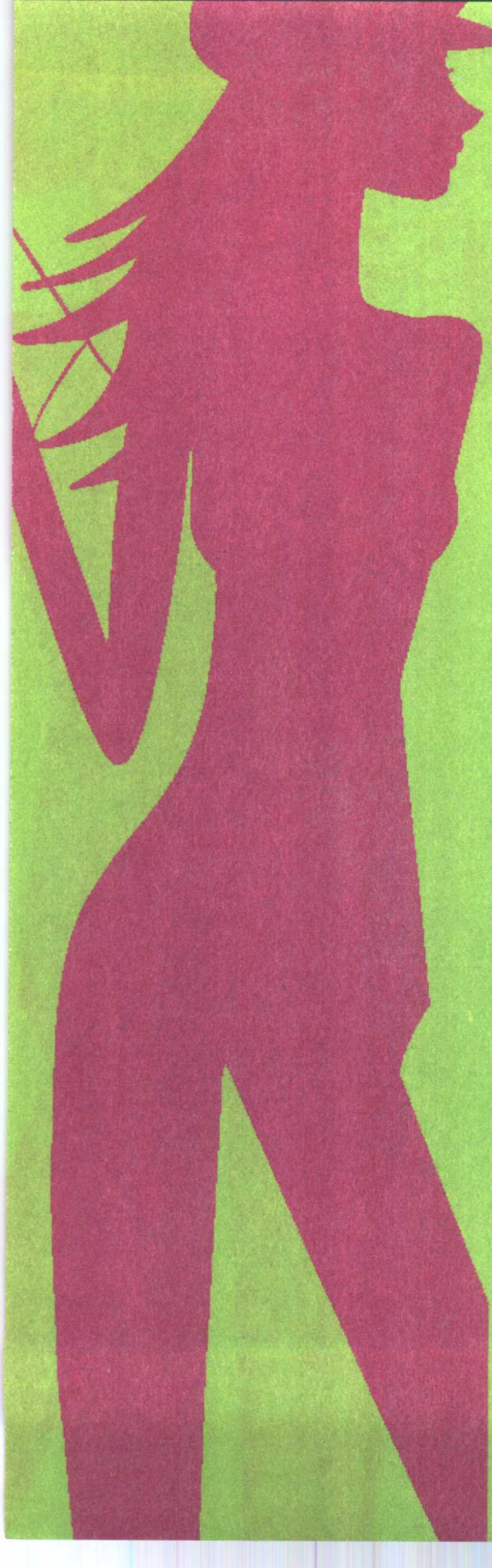
胸——“坏女孩”的魅力密码 P93

背——“坏女孩”的性感独语 P97

腰腹——“坏女孩”的柔情蜜意 P100

臀——“坏女孩”引人遐想的焦点 P103

腿——“坏女孩”醒目的性感标志 P105



“坏女孩”的独门瘦身法 P108

“坏女孩”必吃的瘦身食品 P108

“坏女孩”的时钟瘦身法 P117

“坏女孩”的穿衣课

“坏女孩”的私密情人——内衣 P122

“坏女孩”帮你了解内衣的历史 P123

“坏女孩”告诉你内衣有多重要 P123

“坏女孩”说说内衣的分类 P125

“坏女孩”教你挑选内衣 P130

“坏女孩”内衣穿着的秘笈 P132

生如夏花——“坏女孩”的美妙裙装 P134

“坏女孩”教你恋上裙装 P134

“坏女孩”教你挑选裙装 P137

露与不露之间的暧昧——裤装 P138

“坏女孩”的耍“裤”行动 P138

“坏女孩”教你挑选裤装 P140

“坏女孩”的处世课

生活中的“坏女孩” P144

学会创造自己的生活 P144

确定自己的“坏女孩”类型 P147

不会说“No”绝对不行 P149

目录

CONTENTS

掌握“坏女孩”的流行语 P150

如何知道你最想要的是什么 P151

“坏女孩”教你摆脱困境 P154

“坏女孩”的交友奥义 P156

“坏女孩”的防“狼”招术 P159

工作中的“坏女孩” P162

想做“坏女孩”，必须努力工作 P162

面试可以变得很轻松 P164

玩转职场的游戏规则 P166

向老板讨巧的招术 P169

“坏女孩”的爱情课

如何主宰爱情 P174

“坏女孩”的爱情哲学 P174

约会时，最重要的是开心 P179

如何知道自己是否恋爱了 P183

看透男人的读心术 P185

“坏女孩”的落跑妙计 P190

如何获得爱情 P192

制造爱情的经典暗示 P192

使爱情地老天荒的法宝 P193

“坏女孩”的“性”福锦囊 P195

欢迎你加入



“坏女孩”

The Bad Girl



什么是“坏女孩”

有这样一个比喻来形容“坏女孩”，如果说一个女孩像美味的巧克力，那么，“坏女孩”就是在巧克力上加满奶油，让人更加欲罢不能！

不论年龄的大小，只要是一个女人，就是一件值得欣慰的事。仿佛是上天赐给你一张特别的证件，让你四处行走、毫无障碍，可以利用它得到一切你所希望得到的一切。

难道不是吗？上天雕琢了你的五官，留了大把的青丝供你自由创作。青丝携香，发梢轻拂；你根本不必丹唇轻启，只是满眼含笑、眉毛轻轻上扬；你的双唇千姿百态，内涵丰富，加上轻轻细吐的温言婉语，魅力十足；你从人群中走出了，摇曳生姿，丰满，圆滑，细腻……

女人天生就是拥有一切的！身为女人会使你享受权利带来的快感，用你的秘密武器可以使你搭上快乐的航班。因此身为女人是一个投资小、回报率高的事，身为女人就像戴着一枚足以使男人羡慕的勋章，这是天生成就的资本。为自己是女人而骄傲和自豪吧！让自己去努力享受身为女人所带来的一切吧！

不过不是每个女人都能享受这种快乐和拥有这种特权的，只有成为一名“坏女孩”，你才会真正体会身为女人的乐趣，才能真正拥有你所希望的一切！



坏女孩

人：我能做到！

假如有一天，你发觉自己的“坏”使自己的生活质量得到了改善，或者因此而实现了你的心愿，你不要感到愧疚和不安，而是要为此高兴。因为，

你已经成为一名“坏女孩”了。

“坏女孩”的座右铭是“没有得不到的，只有想不到的”。只要你能想到，并且行动了，那么一切好事都会如愿到来。当你成为“坏女孩”中的一员时，你会发现你周围遍布你的“同党”，你会感到快乐和舒适，因为你知道自己并不孤单，你会得到很多朋友，如在自己的天地中一样自在、逍遥，那种拥有超能力的感觉，让你感到拥有力量的快感……就像在蔚蓝的天空中自由翱翔！

当你成为一名“坏女孩”的时候，你就会熟悉和掌握“坏女孩”的思想，你就会像埃及艳后一样审视世界；像好莱坞的性感女皇玛丽莲·梦露一样为世人赞叹；像特雷莎修女一样高唱灵魂的圣歌；像在舞台上尽展魅力的摇滚女皇麦

当娜一样无拘无束。当你成为一名“坏女孩”时，你就会明白一个所有“坏女孩”都知道的真理，那就是：

做一个“坏女孩”真好！

“坏女孩”禁忌：永远保持新颖，不要使用相同的方法，更不要犯同样的错！

真心欢迎你成为一名“坏女孩”！

在当今的时代里，眨着大眼睛、天真无邪的少女，或是端庄文雅的淑女，既不符合时代的潮流，也不为大家所欣赏。你是否注意过电视节目中那种欢蹦乱跳、满脸无知的小女孩？你是否对那种纯情的、悄悄写温馨卡片的少女留下深刻印象？No. 绝对No！让我们一同来回顾过去，能在历史长河中写下自己芳名的伟大女性，都是“坏女孩”！她们用全部的身心，无怨无悔地追求着一切，她们总能抛开礼教的束缚和羁绊，勇于冲破传统的规范，来获取成功、实现梦想。她们有远见的头脑、有叛逆的性格，是真正的冒险家和现实主义者，



“坏女孩”谨记：当自己有能力
和机会流芳千古时，千万不要让自己
成为一个只会呱呱叫的鸭鸡婆！

她们永远不会承认自己无能，她们也决不
肯说“不”，她们为了实现梦想，是无
所畏惧的！

行动始于意念！

你的意念决定着你的行动，意念越
“坏”，行动就越像“坏女孩”；行动越像
“坏女孩”，你就会真的是个“坏女孩”了。
这些都是由意念决定的！



“坏女孩” 荣誉榜

音乐「坏女孩」

克里丝·海蒂	惠特尼·休斯顿
贝希·史密斯	麦当娜
艾瑞莎·富兰克林	王菲
玛丽亚·凯莉	小甜甜布兰尼

改变历史「坏女孩」

圣女贞德	埃及艳后
海瑞特·塔普曼	居里夫人
伊丽莎白女王一世	武则天
戴安娜王妃	

电影「坏女孩」

玛丽莲·梦露	索菲亚·罗兰
莎朗·斯通	苏菲·玛索
葛泰丽·嘉宝	凯瑟琳·泽塔·琼斯
伊丽莎白·泰勒	张柏芝
奥黛丽·赫本	

文学「坏女孩」

勃朗特三姐妹	乔治·桑尼
海伦·凯乐	张爱玲
汤尼·默瑞森	琼瑶
格瑞斯·裴利	琼·迪迪娜
安娜·伊丝尼	



知道自己的梦想是什么

你知道自己的梦想是什么吗？

你确切地知道自己想要的是什么呢？

是否有什么使你魂牵梦萦、非得到不可呢？

你想如何得到它呢？你是否害怕得不到呢？

人类有很多需求和欲望，但是都被人们自己所制定的所谓规范限制住了！而所能表现出来的欲望，或是得到满足的需求，也是被我们这个社会特有的、人为的各种准则清洗过后达到的所谓的实现。这也许听起来令你感到有些不可理解，甚至觉得可笑。但是，当你仔细思索后会发现，这一点都不可笑，甚至有些可悲。因为我们得到的所谓“满足”，也许我们根本就不喜欢，或许根本就不需要。比如，人们认为你“应该”拥有性感的身材；人们认为你“应该”有着银铃般的声音；人们甚至认为你的老公“应该”高大威猛、有钱有势；人们还要求你必须拥有一个开朗活泼、积极向上的性格等等，也许其实对这一切都

不是你真正想要的。

没错，你确实应该要求自己追求完美，你自己严格遵守法律规定，也不能让他人感到受到了威胁，你应该处处为他人着想，为他人谋福利，争取做到舍己为人、忘记自身的程度，让世人都赞扬你是乖乖女……但是，上帝啊！这种言论是谁发明的，并且让所有人都去遵守？

“坏女孩”法则：人们期待的事由乖乖女做，而令出乎人们意料之外的事都是“坏女孩”做的！

我们生为一个人，一个有血有肉的女人，应该为自己活着，为自己的理想和追求去努力享受人生。而不应该成为别人的牺牲品，受他人的摆布，而不能

