

闫阳 著

做超人气女生 很简单

女生枕边书



与快乐有关，
与优秀有关，
与成长有关，
与所有女生息息相关！

女生长成的伴侣，
修炼自我的宝典，
练就超人气的快乐读本！

人气、优秀、快乐、健康，
做最漂亮的女生，
我的青春我做主！

人际关系、优秀品质、学习秘籍，
心理烦恼、生理问题、安全意识，
囊括成长全部问题，
让你的青春路上充满阳光，
做最受欢迎的人气公主！



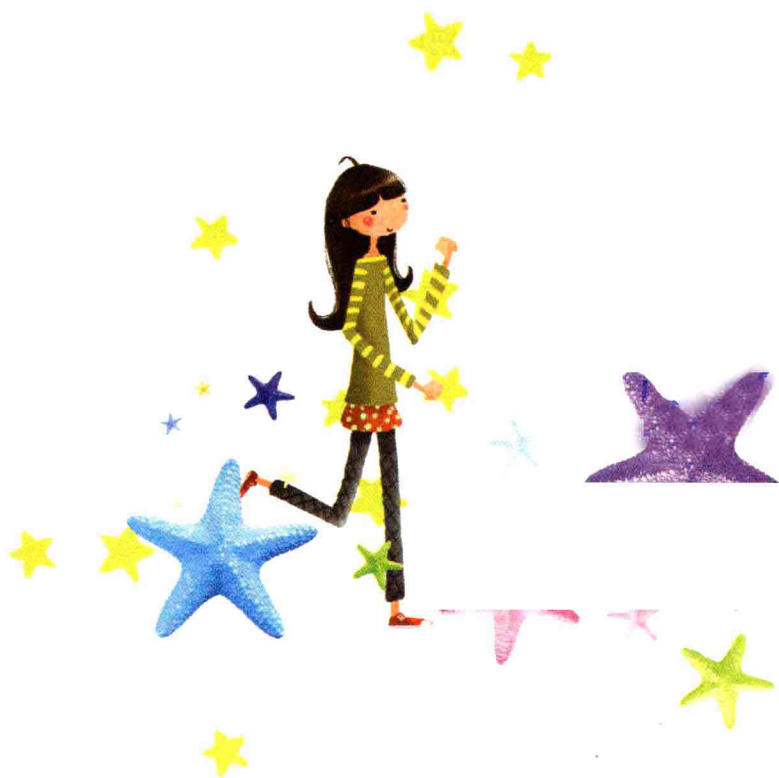
化学工业出版社

做超人气女生 很简单

*Zuo Chaorengi Nǚsheng
Hěnjiǎndān*

女生枕边书

闫阳 著



化学工业出版社

· 北京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

做超人气女生很简单：女生枕边书/闫阳著. —
北京：化学工业出版社，2012.6
ISBN 978-7-122-14011-1

I. 做… II. 闫… III. ①女性-成功心理-青年
读物②女性-成功心理-少年读物 IV. B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第071847号

责任编辑：邹朝阳
责任校对：陈 静

封面设计：尹琳琳

出版发行：化学工业出版社（北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码 100011）
印 装：北京画中画印刷有限公司
710mm×1000mm 1/16 印张10 字数 82千字 2012年6月北京第1版第1次印刷

购书咨询：010-64518888（传真：010-64519680） 售后服务：010-64519661
网 址：<http://www.cip.com.cn>
凡购买本书，如有缺损质量问题，本社销售中心负责调换。

定 价：24.80元

版权所有 违者必究



写给女生的一封信

终于，你们步入了人生的一个新阶段——青春期。这是人生最美丽的阶段，你们开始用自己的眼睛来审视这个世界。你们一直相信这个世界是完美的，但是有些现实往往让你们失望；你们一直被自己的父母关爱着、保护着，却又不喜欢他们老把自己当做长不大的小女孩；你们渴望自由，不希望被束缚，但是父母和老师却又不放心让你们自己前行。别人的看法、自己的外貌、性格的优缺点……都成了你们自卑或者自恋的理由。你们开始特别注意某个人的一举一动，品味它带来的小小失落或者激动；你们也很想吸引同学们的注意力，从而变得开朗大方或者清高自傲；有时，你们也很想找个人来分享自己内心的秘密，有时却又不想让任何人靠近……

其实，每个人都要经历这个阶段，大人们也和你们一样经历过这个时期的快乐和烦恼。不管怎样，青春年



华值得每个人去珍惜和拥有。时值豆蔻年华的你们，该怎样解决成长中的问题，如何获得周围人的认可，又该怎样修炼自己的人气呢？

这些都藏在书中，它会告诉你们成长的全部秘密和自我修炼的最佳方法。现在，轻轻地翻开书，走进这个有趣的世界，和所有同龄女生一起快乐成长吧！





第一集



人气公主，看我的！

- 害羞不是没礼貌的挡箭牌 /2
- 随意打断别人说话可不好 /4
- 不做嚼舌的“小麻雀” /6
- 骄傲的“孔雀”不是我 /8
- 不分场合撒娇惹人厌 /10
- 不当爱计较的“小气鬼” /12
- 玩笑让尴尬不可怕 /14
- 哭鼻子不是你永久的武器 /16
- 说谎的女孩不可爱 /18
- 爱占小便宜的女生太可怕 /20
- 攀比、虚荣和炫耀，统统不要来 /22



第二集



人际关系，我最红！

- 不搞帮派小团体 /26
- 不合群的“燕子”飞不远 /28
- 找对闺蜜很重要 /30
- 友谊不是委屈自己换来的 /32
- 到底是很乖，还是很傻 /34
- 生日大Party，爸妈来助阵 /36
- 无理顶嘴让父母很受伤 /38
- 别把父母当“佣人” /40
- 对父母提的要求不要太过分 /42
- 父母有矛盾，我做润滑剂 /44
- 和老师作对很不好 /46
- 与亲戚长辈搞好关系同样很重要 /48

目录 contents

第三集



修炼达人，就是我！

- 对路边零食说再见 /52
- 用心发现生活中的美 /54
- 爱干净的女孩才美丽 /56
- 可以尝试做个小厨师 /58
- 科普新闻节目其实也不错 /60
- 热爱劳动是传统美德 /62
- 做个小小的理财师 /64
- 明星是偶像也是学习对象 /66
- 多姿的假期一定要精彩过 /68
- 我有我型，为什么要抛弃自我？ /70
- 欣赏班里的“人气女王” /72
- “潮女”其实并不潮 /74

第四集



学习秘籍，很简单！

- 上课别做“白日梦” /78
- 女生不是笨熊，学习一定能行 /80
- 学学艺术也不错 /82
- 进步需要多思多想多阅读 /84
- 把嫉妒转化为学习的动力 /86
- “被抄”可不是件好事 /88
- 面对批评要有平常心 /90
- 不懂就要问，没什么大不了 /92
- 偏科一定要拯救 /94
- 考前焦虑有办法 /96
- 成绩不好≠智商低 /98





第五集



女孩心思，不用猜！

想写就写，干嘛担心日记会被偷看 /102

男生给的小纸条要“藏”好 /104

加QQ，也要加对人 /106

暗恋他，适可而止 /108

即使“失恋”，也要坚强 /110

宣泄情感的方法有N种 /112

拒绝就要大胆说出来 /114

言情小说的是与非 /116

网恋其实out了 /118

“牛犊恋”，其实很幼稚 /120

让流言一笑而过 /122



第六集



百分百女孩，长大啦！

“大姨妈”来访的日子 /126

“小背心”的知识 /128

小个子女孩儿不自卑 /130

“胖丫”也有春天 /132

青春美丽痘来袭 /134

别纠结于自己的生理小缺陷 /136

第七集



面临险境，我能行！

自残不一定就很“深刻” /140

嘘！电话和地址可不能外泄 /142

免费的晚餐不会有 /144

单独会见网友很冒险 /146

途遇歹徒有办法 /148

火灾逃生要冷静 /150

对性骚扰大声说“不” /152

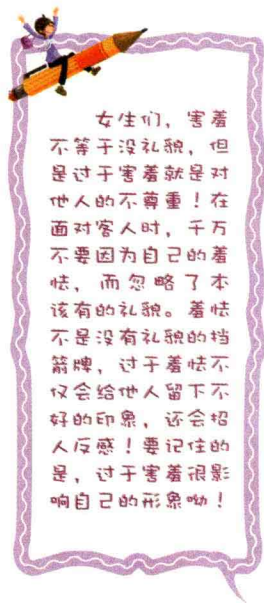
第一集

人气公主，
看我的！
Renqi gongzhu,
kan wode





害羞不是没礼貌 的挡箭牌



女生们，害羞不等于没礼貌，但是过于害羞就是对世人的不尊重！在面对客人时，千万不要因为自己的着怯，而忽略了本该有的礼貌。着怯不是没有礼貌的挡箭牌，过于着怯不仅会给人留下不好的印象，还会招人反感！要记住的是，过于害羞很影响自己的形象啦！

“珊珊，快出来，你看看谁来了！”妈妈朝着珊珊的房间喊道。

外面传来一阵阵说笑声，可珊珊依旧躲在自己的屋里不肯出来。

“珊珊，你快出来呀！你小时候最喜欢的王阿姨来看你了！”妈妈一边给王阿姨倒水，一边再一次地冲珊珊的房门喊道。“这孩子就是爱害羞，我去叫她！”说着妈妈进了珊珊的房间，硬是把珊珊拉了出来。

“哎呀，没想到珊珊长这么高了！”王阿姨惊奇地赞叹道，“我见她那会儿，她连走路都走不稳呢！”

珊珊红着脸，一直低着头不肯说话。“珊珊，快叫王阿姨呀，你小时候可喜欢跟着王阿姨玩啦！”



妈妈见珊珊不说话，赶快催促道。

“王——阿姨——好。”珊珊咬了咬嘴唇，终于从嘴里蹦出了这几个字，说完，她连头都没抬，就直接回自己的房间了。

“这孩子，就是太容易害羞了，平时在街上见了她大姨，都不好意思打招呼。”妈妈赶快向王阿姨解释道。“这可不行呀，虽说女孩子有点儿害羞是正常的，可是过于羞怯那就显得没有礼貌了。”王阿姨说道。



随意打断别人说话 可不好

王亚楠是一个爱说爱笑的女孩，可是她却有一个不大不小的毛病，让自己的家人甚至是同学都不太喜欢。

“我最喜欢——”小梦刚要开口，王亚楠便插嘴道：“你最喜欢那个红格子的围巾！”

“我才不喜欢那个红格子的围巾，我是说——”小梦正要解释。“你最喜欢那个蓝条纹的！”王亚楠又迫不及待地说。

“你能不能让我把话说完？”小梦生气地说。

“就是，亚楠，你这——”在一旁的兰彤刚要发表自己的观点。“我这什么？你想说什么？”亚楠又打断了兰彤的话。

“为什么你每次都是这样？你就不能让我们把话说完？”小梦和兰彤异口同声。



女生们，千万不要随意打断别人说话，这是很不礼貌的行为哦！平时说话的时候，一定要让别人把话说完，并且大人说话的时候，最好不要插嘴哦！随意打断别人说话，会让人感到反感，所以，一定要注意哦！

三个好朋友本来一起去买围巾，可是因为这件事最后不欢而散。

王亚楠气冲冲地回到了家里。一进门，爸爸和妈妈正在商量周末去滑雪的事情。“这次，我们邀请——”爸爸正要说话，亚楠突然打断道：“邀请谁也不能邀请小梦！”“我们应该邀请一下——”妈妈正要说话，亚楠又插嘴道：“邀请谁也不能邀请兰彤一家！”

“亚楠，你怎么这么没礼貌？能不能不打断大人说话！”爸爸生气地说道。

“哼！你们都不喜欢我！你们都不喜欢听我说话！”亚楠哭着躲进了自己的房间。





不做嚼舌的 “小麻雀”

“这次学校的歌唱比赛居然没有选上我！”瑶瑶闷闷不乐地向芬芳抱怨着。

“你再抱怨也没有用啦！人家刘洁的爸爸是大局长，怎么可能轮到你呢？”芬芳随口说道。

“她爸爸是局长就该选她呀？这也太不公平了吧！”瑶瑶听后愤愤不平。

“是呀，你想想，老师也想趁机巴结一下她爸爸吧！”芬芳随意地解释道。

很快消息就传开了，大家都认为刘洁是靠爸爸的关系才被选送参加歌唱比赛的，而老师也是因为想巴结刘洁的爸爸才没有推荐瑶瑶。

一次体育课上，刘洁和芬芳分到了一组。“你怎么情绪这么低落呢？”芬芳看到精神不振的刘洁直接问道。

“还说呢！大家都以为我是靠爸爸的关系才被选上的！”刘洁情绪低落地说。





“什么呀？肯定是瑶瑶嫉妒你才让大家这么认为的！”芬芳替刘洁辩解道。

“不会吧？我说大家怎么这么认为呢！原来是她捣的鬼！”刘洁恍然大悟地说，“我要去找她算账！”说着刘洁大步走到了瑶瑶的面前。

“你怎么能这样呢？自己参加不了歌唱比赛就说我是靠关系呀？”刘洁冲着瑶瑶喊道。

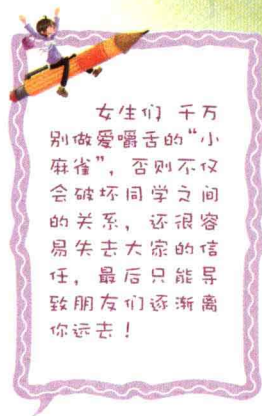
瑶瑶被刘洁的举动吓了一跳：“我没说你是靠关系选上的呀！是芬芳说的！”

“芬芳说的？现在你还抵赖？”刘洁明显不相信瑶瑶的话。

“芬芳呢？不信你问问芬芳！”瑶瑶着急地解释道。

“芬芳！芬芳呢？”刘洁边喊边找，却发现芬芳不在周围。

原来，芬芳看到马上就要打起架来的刘洁和瑶瑶，早就悄悄溜走了，不过她心里后悔死了，心想，以后再也不能这样没根没据地胡乱说话了。



女生们 千万别做爱嚼舌的“小麻雀”，否则不仅会破坏同学之间的关系，还很容易失去大家的信任，最后只能导致朋友们逐渐离你远去！



骄傲的“孔雀”不是我



女生们，千万不要因为自己具有某些优势就变得清高孤傲，更不要不把同学们放在眼里，时刻摆出一副高高在上的样子，这不但是一种不尊重世人的表现，而且大家发现后，早晚都会离你而去的！

白冰是一个漂亮的女孩，家庭条件优越，学习成绩突出，所以，她的身上总是流露着难以掩饰的骄傲。

刚入学的时候，在老师的建议下，白冰很快坐上了班长的宝座。然而在接下来的日子里，“骄傲”却给她带来了一次不小的打击。

“你的衣服真漂亮！”夏薇向白冰称赞道。“是吗？我不这样认为！”白冰冷冰冰地说，夏薇听后赶快走开了。

“白冰，你会做最后一道题吗？给我讲讲吧！”小齐问道。“这么简单的题你都不会？”白冰一副高高在上的样子，弄得小齐也不好意思再问了。

“我觉得大家都应该听我的！因为我是咱们班的班长！”白冰在班级会议上不止一次这样说。“我们凭什么都听她的！她根本不配当班长？”“看她那骄



傲的样子，我太不喜欢她了！”“要不，我们集体反对她当班长？”大家在下面悄悄地议论着。

“好，我们集体向老师要求民主选举，重新选班干部！”最后大家得出一致结论。老师采纳了同学们民主选举的建议。

一个自习课上，同学们迎来了盼望已久的“新选举”。选举结果是白冰万万没有想到的，在原来的七位班干部中，只有自己的后面写着一个大大的零。

那一刻，白冰终于低下了一直高昂着的头。

