



彩色经典珍藏版

12 HUOYUE
NUXING
CONGSHU

新少女私房百科

卓越女性研究中心 编著

天津人民出版社



彩色经典珍藏版

ZHUOYUE NUXING CONGSHU 新少女私房百科

卓越女性研究中心 高雅洁 编著

天津人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

新少女私房百科 / 卓越女性研究中心 高雅洁编著. — 天津:

天津人民出版社, 2004.1

(卓越女性丛书)

ISBN 7-201-04606-3

I. 新… II. ①卓… ②. 高… III. 女性—修养

IV. B825

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 087709 号

法律顾问: 高朋律师事务所 王宇 律师

总策划人: 王 译

总监制人: 大 勇

丛书主编: 黄 彦

制作统筹: 张杰 谢宇

内文制作: 益创工作室

责任编辑: 李 晶

封面设计: 益创·徐魏东

新少女私房百科

编 著 卓越女性研究中心 高雅洁

出 版 人 刘晓津

出版发行 天津人民出版社

通信地址 天津市张自忠路 189 号 邮政编码: 300020

网 址 www.tjrm.com.cn

E-mail tjrmchbs@public.tpt.fj.cn

印 刷 北京鑫富华彩色印刷有限公司

经 销 全国新华书店

开 本 787 毫米 × 1092 毫米 1/16 印张: 14

印 次 2004 年 1 月第 1 版 2004 年 1 月第 1 次印刷

印 数 1-10000 字数: 190 千字 图幅: 290 幅

书 号 ISBN 7-201-04606-3

定价: 25.00 元

前言



新少女，清纯、可爱、亮丽，或稚嫩娇气，或温柔灵秀，或活泼大方，或文雅端庄，散出你们特有的气息，在校园的林荫路上飞跑，在休闲广场漫步，走过时装街，走过咖啡屋，在哪里都是引人注目的一道风景耶！

姿美新少女，一个有几分傲气的名字，不再是只小蝴蝶，“丑小鸭”变成了白天鹅，朦胧的梦乡将是告别的驿站。魅力怎样更大，曲线怎样更美，化妆怎样更酷，服饰怎样更靓，多一分秘笈，多一分“苦练”，让新少女的天空永远花季。



成功新少女，渴望理想，渴望成功，渴望无怨无悔的四季。现代社会，缤纷舞台，闪亮登场，却不一定都是鲜花和掌声。新少女，平添几分迷茫、沉重、忧思，最想要的东东是：带领她们走出最初的阴影，给她们春风、雨水，让新少女的自信如迎风的花枝。新少女，应该潇洒应该美丽！

变幻新少女，萌动的季节，身心发生着巨大的变化，



不仅身高、体重迅速增长，性器官和第二性征也迅速发育，随着身体的不断蜕变，社会的更多接触，新少女的心理也经历着复杂的变化。理智与情感，真心与游戏，情爱百科，真情判别，让新少女芳心有归，她们需要更多的私房话和秘诀。

聪慧新少女，这一时期身体、思想的可塑性非常大，她们情感纯真，思想活跃，善于吸收，愿意读书学习，喜爱文娱活动。抓住这一有利时期，新少女就会拥有智慧和能力，适应社会，更好地成长。

新少女们，我们为你特别编写了这本《新少女私房小百科》，包括姿美风采、健美修炼、化妆美容、服饰打扮、心理性格、品位礼仪、知识才能、社交处世、偶像崇拜、情感写真、生理解忧、休闲娱乐和防身自卫等新少女生活涉及的方方面面知识，全方位系统性地教你最新最时尚的方法和诀窍（还有最好玩的“美少女测验”）。悠悠寸草心，滴滴见真情，本书实为你的手册、指南、“好朋友”和“武器库”，而且充满灵性、真诚和挚爱，关怀、体贴、悉心地引导你实现心中所愿。

祝新少女更秀、更慧、更乐、更酷、更时尚，许许多多美梦都成真！





目 录



姿美风采——花季的魅力

1

从头到脚都是魅力 ● 如何更姿美 ● 保持姿美的六大秘诀 ● 少女巧用魅力的方法 ● 魅力少女的奇招 ● 怎样为自己增添完美魅力 ● 少女风姿美的高招 ● 塑造终身受益的Tender魅力 ● 少女爱美的十大禁忌 ● 美貌 ≠ 全部 ● 如何施展表情美 ● 清清纯纯的秀色美 ● 怎么微笑最美丽 ● 美少女测验：你的姿美指数是多少 ● 美少女测验：你是哪种魅力女孩 ● 解析



健美修炼——倩影的舞台

20

量出你的形体美 ● 新世纪少女的健美技巧 ● 苗条身材绝密档案 ● 保持魔鬼身材的七大秘诀 ● 乳房健美饮食 ● 美臀与美腿 ● 奇效健美操 ● 魔鬼身材健美操 ● 长高没问题 ● 美腿的锻炼方法 ● 臀美五节操 ● 腰美四节操 ● 臀美曲线分析 ● 校园健美也疯狂 ● 少女健美营养法 ● 室内减肥实用操 ● 减肥没问题 ● 美少女测验：你行走坐立的姿势好吗 ● 心理测验：你的减肥心态怎么样



化妆美容——靓丽的风景

37

● 全面自我美化课堂 ● 化妆体现少女的美丽 ● 四季化妆宝典 ● “眼镜”女孩风韵化妆法 ● 迷你化妆新概念 ● 世界最新流行酷化妆 ● 电脑美容新奇乐 ● 你想也想不到的新潮美容法 ● 关键时刻：甩甩你的秀发 ● 男孩喜欢哪一种唇膏 ● 21世纪护肤新法 ● 吃出靓丽来 ● 国外风靡的神奇护肤美容法 ● 美少女皮肤保养法 ● 像成熟女人那样做面膜 ● 少女美容十忌 ● 美少女时尚妆 ● 美少女测验：女孩你打多少分 ● 美少女测验：你的审美心态怎样



服饰打扮——花样的年华

59

穿出你的个性来❀胖女孩巧穿裙❀缺陷女孩巧穿完全版❀领型+脸型=完美❀时夏流行装饰物❀星座女孩饰起来❀使你更靓的奇招❀新潮女孩的时尚至爱❀美少女测验：你的穿着时髦吗❀美少女测验：你是一个爱打扮的女孩吗❀少女心理的奥妙



心理性格——身心的打造

68

青春期的心理奥妙❀克服青春心理综合征❀你的心理健康吗❀制服心理失衡的法宝❀少女减轻心理压力的攻略❀教你突破失落情绪❀培养自信心的诀窍❀小心哟，使人反感的各种性格❀你属于什么类型的女孩❀少女气质与性格解密❀克服羞怯一定行❀温柔女孩最迷人❀活泼女孩最美丽❀美少女测验：你的心理素质怎么样❀美少女测验：你的心理适应能力如何



品位礼仪——完美的塑造

88

创造品位魅力的要诀❀全面提高女孩品位的方法❀美少女应检点的小细节❀小靓妹的风骨和清高❀形体语言巧传达❀新少女应具备的十条教养❀少女社交礼仪大全❀如何优雅地就餐❀类型少女的经典分析❀美少女测验：你的仪态端庄吗❀美少女测验：你的可爱度偏差值有多大



知识才能——飘飞的动力

103

找准成才的主要心理障碍 ● 最智慧的是女孩 ● 做个慧女郎 ● 你的血型与趋向是哪种 ● 机智言语宝典 ● 伶牙俐齿要有技巧 ● 锻炼口才的方法 ● 妙用有话直说 ● 慧女郎的利器：电脑 ● 美少女测验：你的前途指数是多少 ● 美少女测验：你能很好创造未来吗



社交处世——闪亮的登场

119

少女涉世爱心忠告 ● 网络沟通的技巧版 ● 少女魅力的社交礼节体现 ● 否则不受人喜欢哦 ● 女孩交际艺术秘密 ● 与男孩交往的法门 ● 与男教师相处的幸运法则 ● 特殊场合的礼仪手册 ● 实用交际赠言指南 ● 赢得友谊的十要十戒 ● 预防社交恐惧症一定行 ● 怎样打电话才受人爱 ● 美少女测验：你的交际能力怎么样 ● 美少女测验：你的人缘好喝



偶像崇拜——美梦的传真

135

偶像崇拜说个透 ● 自己本身就很厉害Ye ● 困惑与解惑 ● 偶像 ≠ 榜样 ● 从星座看春心萌动之偶像崇拜 ● 像周迅那样浪漫 ● 拥有李纹的风采与健身秘诀 ● 和金喜善一样千姿百态 ● 收藏与众不同的阿杜 ● 梦里依然F4 ● 如何走出崇拜的误区 ● 美少女测验：你唱哪种“情歌”最动人 ● 美少女测验：你是哪种卡通明星



情感写真——成长的驿站

155

情感萌动的秘密❀相思——是寻找，是心痛❀少女，相思，是一杯苦咖啡❀如何看待早恋❀他真的爱你吗❀对待“一见钟情”的妙方❀少女的恋爱小语揭秘❀恋爱特别物语❀魅力QQ❀网上Beybey的经典对白❀少女恋爱的紧箍咒❀别玩爱情游戏❀初恋红灯区❀网络“MM”知多少❀美少女测验：你是否进入了初恋呢❀美少女测验：你是一个懂得爱的女孩吗



生理解忧——雨季的秘密

178

女孩进入青春期的显著变化❀少女出现第二性征的特点❀处女膜不神秘❀经期不要游泳❀探寻月经周期的规律性❀月经期可以上体育课❀痛经要注意的重要问题❀少女饮食营养标准❀少女不宜多吃零食❀少女吃泡泡糖的注意事项❀预防脸上长雀斑或蝴蝶斑的秘密❀脸上长粉刺的处理方法❀防“减肥综合症”的诀窍❀美少女测验：你的体格锻炼怎么样



休闲娱乐——少女的潇洒

191

少女周末愉快的四大方法❀让花儿点经深闺❀自己缝个休闲手提袋❀剪出自己的倩影❀徒步旅行须知❀假日蹦迪时尚去处❀新潮的网上娱乐❀网恋结局大比拼❀聊聊咖啡情事❀



防身自卫——青春的呵护

200

让生命之花永不凋谢❀少女要捍卫自己的尊严❀美少女自卫术❀少女单身外出的防范技巧❀少女舞会的自卫绝招❀怎样避免性侵害❀怎样对待性骚扰❀网上识狼术❀警惕情感“杀手”❀远离毒品❀美少女测验：你知道如何急救吗❀美少女测验：你能识别网上的谎言吗

姿美风采——花季的魅力

姿美的魅力，是少女的裙袂，镶一片美丽的花，携一串欢愉的歌，让自己增添魅力的指数，成为一个姿美魅力女孩。

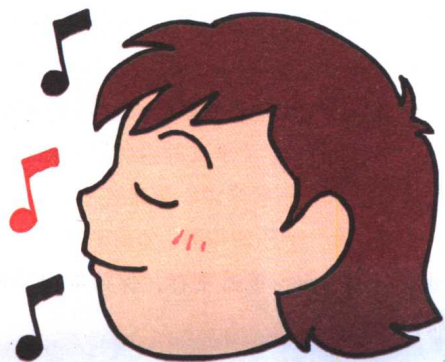
从头到脚都是魅力

你不这样认为吗？女孩如蓓蕾初放的花朵，装扮了整个人类，装扮了整个世界。川流不息的人海中，有了女孩，便有了亮点。只只鲜亮的太阳伞，是漂在熙攘人海的朵朵花蕾，是翩翩起舞的彩蝶，是飘逸的风筝。

女孩是雀跃的鸟儿，不谙事故，不明戒律清规，总不愿在一棵树上栖息，可她们更清纯、真实、可爱！浅就让它浅吧，不深奥、却幼稚，就这样洒洒脱脱回味生活。

女孩是一条淡淡的小溪，淌着快乐，淌着梦想，无忧无虑地唱着心里的歌。

小溪流过的地方，都是花团锦簇的绿茵地。



女孩子的绿茵地世界没有苦恼。

可是女孩是一个跳动的音符，永远不会安静。

“嘻嘻哈哈”，银铃般的笑声飘扬在人海中，女孩是个欢乐的小天使；女孩的笑声最动人，珠落玉盘响个不停。

大多文人雅士都把女人比作花，少女是含苞的蓓蕾，可《红楼梦》中贾宝玉叹惜：“女儿是水做的……”多么生动的比喻，博得了多少风流雅士共鸣。

女孩是水，是那清纯的水，洁净的水，温软的水，柔情的水……她轻轻地溶化了阳刚汉子，溶化了弥漫世界的纷纷争争。因为有了可爱女孩，宇宙才刚柔相济，和谐有序。

然而，女孩最动人处，在于每一个女孩都幻想一份迷人的爱情，女孩有一颗最敏感与温馨的心，憧憬着风流倜傥的白马王子。

女孩是一首五光十色的诗，永远让人联想。因为每个女孩从头到脚都是情节。

真幸运做了一个女孩。



如何更姿美

谁不想有个健美的体态，娇嫩的容颜。如果说少女是一朵鲜花，那么让鲜花永不凋谢才是少女最希望的。然而人生几何，青春苦短，怎样才能留住自己的青春呢？到目前为止最可行的办法就是健美，健美可以有有效的塑造一个人的体态、美化你的容貌，再加上适当的修饰，那么，你就有希望变成一只美丽的白天鹅了。

少女期是长身体的时候，有很大的可塑性，通过锻炼，完全可以改变身体原来的线条，使肌肉发达，关节灵活，形体变得健美。

女子健美冠军比萨里昂(美国)，坚决反对“女性美就是苗条、柔软、纤细，即使带一点病态也无妨”的陈腐的传统观点。她认为：“世界进入了九十年代，社会和职业对女性提出了新的要求。面对生活中无数的挑战，妇女应该挺身出去迎战。而这种迎

战又必须具备健全而强有力的肌体。”她还认为：“真正的女性美，应该是结实、精干、肌肉健强，富有区别于男子的特有的线条美。这样的妇女，既不失女性的妩媚，又足以承受生活竞争的压力，能担当起社会责任，这才是具有时代特点的真正女性美。”

通过比萨里昂的话我们能认识到，健美才能使少女真正的美丽，只有这样才能把青春最大限度的延长。你才能挽紧青春的胳膊，与青春同行。

保持姿美的六大秘诀

许多女孩感慨“青春易逝”，确实你想留住青春，她也想留住青春。这里介绍给你留保持姿美的六大秘诀，或许对你有所帮助。

1、正确的呼吸方法。善于吸入氧气的，女孩能保青春，不善于吸入氧气的，很快就会失去青春活力。

2、正确的步行姿势。双手摆动，用脚尖直线开步，能给予紧张肌肉以刺激，从而也刺激脑细胞，使你头脑、身体都年轻。

3、控制食盐量。吃盐过多，容易导致过早衰老，脸上多皱纹；容易使血压上升，引起脑血管脆弱。每天要摄食一些优质的蛋白质，特别是含有氨基酸较多的蛋白质。

4、水果皮。苹果皮的内侧含有能增强脑血管的钾，一般来说，苹果连皮吃较好。

5、喝一小杯葡萄酒。葡萄酒里含有促进生命体代谢、维持青春、保持健康的物质。

6、时刻保持精神上的悠闲感。身体做松弛动作，即促使全身活动。就寝前和洗浴时做做心脏松弛的呼吸，有助于保持青春。

少女巧用魅力的方法

少女的风致嫣然才是最宝贵的资产。能够风致嫣然自有一种迷人的力量，一股魅力和魔力，它在少女身上是自然而发的，毫无半点矫饰，而在被吸引者方面，则会在不知不觉中神魂颠倒。

所以你得注意以下几种陡增魅力的方法：

你的声音——你的声音一定要温柔，那么，他将会喜欢聆听你的富于表情的声调，你要懂得温馨细语的价值，但是最重要的是，你要知道在什么时候不应该说话。

你的笑容——特别是你所具有的表现你自己的轻微的笑声。当你听到他说笑话时，把你的头摇动而发笑的美妙姿态；在挤满了人的客厅里你的会心微笑，这些都能把他深深吸引住，而使他对你倾慕。

你的秀发——若你的秀发在柔和的微风中被吹得自由飘动，自然会吸引他想用手指轻抚你的云鬓，甚而那小部分被轻风吹得有些散乱的柔丝，都会那么可爱地引起他的迷醉。

你的鼻子——遇到愉快的事情时，你把鼻子轻皱一下的可爱动作，是很有吸引力的。

你的注意力——因为你是一个能够耐心地聆听别人讲话的女孩。当他说

话时，你都感觉有趣味的要留心听，这会使得他觉得自己重要。

你的服装——无论在什么场合，都要穿着适合你的服装，绝对不要穿奇装异服，或戴过分引人注意的装饰品，而使得他感觉难为情。

你的眼睛——眼睛是富有表情的，在愉快的时候它们闪亮灿烂，自然会传递出只有他才懂得而有迷人魅力的讯息。

魅力少女的奇招

爱美之心人皆有之。据美容专家调查，只有极少数(8%左右)少女的风采来自于天生丽质。而日常生活中见到的那些漂亮少女，她们所以能给予别人美好印象，主要是后天的精心护理和良好心态的反应。她们保持魅力的招术有：

全力呵护肌肤

彻底御妆法 清洁是最基本的美肤守则。无论你选择哪一种方式，最重要的是确定脸上肌肤不再残留任何彩妆和污垢。如果



你对传统的洗面方式极为不满，不妨试试

御妆和洗脸双效合一的洁

肤化妆水。它只需要以

化妆棉沾取适量化妆

水涂抹整个脸部即可，

勿需再用水冲洗。

果酸柔肤 使

用果酸保养品能温和

去除肌肤老废角质，而

且效果迅速，首次使用就

能感到明显不同，可以此促进新陈代谢。

和防晒品交朋友 养成出门就擦防晒

品的习惯。冬季只需使用具防晒成斑的护

肤品，而夏季则一定要挑选有防晒系数的

产品以抵挡阳光。

玉颈的护理不容忽视 颈部肌肤特别

脆弱，若不悉心保养，非常容易出现老化的

征兆。每日以滋养乳液向上划圆圈按摩，注

意在穿低胸衣服时别忘了使用防晒品。

浴后保理 热水浴后全身毛细孔会张

开，这时的肌肤特别容易吸收养分。此时使

用保湿乳液最合适不过，能有效预防肌肤

在冬季粗糙干裂的现象。

塑造纤纤玉手 每日就寝

前以护手霜滋润双手是最

基本的护手方法。如果肌

肤干燥得非常厉害，不妨

厚厚敷一层滋养霜，然后

再戴着手套睡觉，那么，

第二天就会有大的收效

了。

呵护丝发

养成用护发素的习惯 护发素能够提

供发丝所需的养分，可使秀发

看起来更光彩动人。假

使你的头皮部分容

易出油，可以只

在发梢使用，同

样有效。

远离头

皮屑 再时

髦的发型也

受不了头皮屑的

破坏。头皮屑过多大

多是因为睡眠不足造成

的，除了调整生活习惯之外，

使用温和的去头皮屑配方的美发用

品，多吃绿色蔬菜和水果等碱性食物也有

益。

远离吹风机 吹风机是摧残秀发的凶

手，它会使发尾枯黄干涩，而且难以复原。

如果想拥有闪亮动人的秀发，请和吹风机

保持距离。

彩妆技巧

定时修剪双眉 杂乱无章的双

眉不仅不美丽，也会影响运气。美

妙的弓形眉更有修正脸型的效果。

不过，第一次修眉，最好请专业的

美容师为你设计和操作。

魅力唇线笔 唇线笔可以美

化唇型，使唇膏更持久。选择更近肤色的唇线笔，搭配性强，永远不落伍哦！

善用彩色蜜粉 单色蜜粉可以呈现干净的妆容，彩色蜜粉却能巧妙地遮掩脸部瑕疵。例如睡眠不足造成的眼黛或黑眼圈。此外，粉红色蜜粉涂在腮部，可以改变面部气色。

美丽方寸指甲 造型美丽、修剪整齐的指甲倍增纤纤玉指的魅力。中性色彩的指甲油适合上班时擦用，想搭配流行装扮时，可以选用带点珍珠光泽的鲜艳色彩。

陷在香气里 使用香水是增加诱惑力的好方法。最好使用的沐浴乳、护体液、香粉都是同一香味系列的产品。别忘了备一小瓶香水带在身边，随时增强你的女人味道。

让心絮也飞扬

享受美容液 至少隔周选一个夜晚进行美容大扫除。待在家中放松所有压力，认真清洁。从去角质开始，至滋润保湿、敷面膜全套呵护；除了使自己美丽之外，也可增加自信心和生活情趣。

染发改变心情 染发可以让你美丽，也能改变心情。咖啡色或偏红的暖色系较适合东方女孩，可使偏黄的肤色变得白皙；灰棕红色可使头发闪出红色光泽；而自然黑色或微蓝黑色则能让你的秀发更有乌黑感。

认识芳香疗法 人的嗅觉远比你想像的丰富而神秘。精油不仅能松懈繁重的工作压力，舒缓身心，且对增进脑力也很有

益处。

怎样为自己增添完美魅力

魅力十足的少女，所到之处定会招来众人羡慕的眼光。而那些朴素、平凡的少女却把魅力看做是一件奢侈品、一座不可逾越的高峰。其实不然，每个人多少都隐藏着一种独具的特色，只要你在仪态、服装、语言、举止等方面多下工夫，就能使“特色”成为增添“魅力”的积极因素。

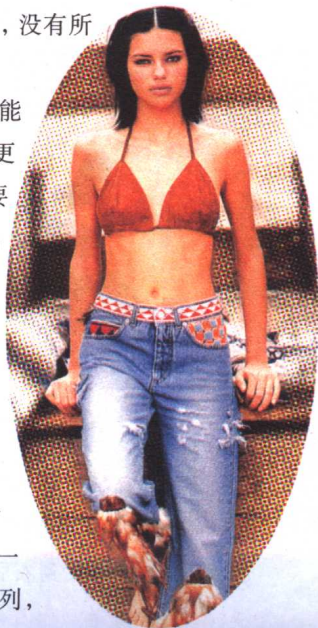
独树一帜，切勿跟着潮流走

有些少女动不动就把“时代不同了”挂在嘴上，不论是穿着打扮还是言语行动，总是千方百计地把自己弄成一个“弄潮儿”，惟恐不如此，就跟不上时代。当然流行并非都是坏的。然而，少女的美德却是古今不变，没有所谓的流行不流行。

有些东西不能追时尚、赶潮流，更不能随波逐流，要保持自己可贵的品质，这样的少女才能产生永久的魅力。

要表现出“穿着”的真正目的

时装界一会儿推出休闲系列，一会儿又推出牛仔系列，





追求时髦的少女，也跟着换来换去，不论是否适合自己，只要是新潮便是好的，便一定要据为己有，男孩讥讽这些穿着永远走在流行尖端的女孩说：“要是服装界流行全裸装，她们一定抢先跟进。”这话虽有一定的激进性，但也从一个侧面反映了女孩在“穿着”方面的一个误区。

其实，服装最主要的目的是实用与区别身份。夏天要穿浅色质薄的衣服，而冬天的服装则以保暖为主。男孩有男孩的服装，女孩有女孩的服装，老年人的衣服和年轻人的衣服又不一样。所以，你选择服装应以自然、生动、合体为第一要素，奇装异服不但耗费金钱，且易引起相反效果。

自然之中表现出协调

美是一个整体概念，正所谓“美在整体，美在协调”。如果搭配不协调、不合理就会显得不伦不类，甚至会引来他人的嘲笑与讥讽。比如穿着全套的牛仔装，却别着

一枚贵重的胸针，或者穿着正式的礼服，却戴着一条牛仔项链。也许你觉得，这样的装饰能使自己显得特别而与众不同，但是，往往也会因为这个小小

的不同，而招来别人怪异及嘲笑的目光。

懂得打扮自己的少女，她的穿着一定是自然而协调。大到衣服色彩，小至装饰品

搭配，使人一看就觉得漂亮而舒服。如果找不到搭配的合适饰物，那就宁可放弃，否则效果会适得其反的。

纯洁的打扮较耐人寻味

简单的白衬衫、绿裙子，看起来也许像高中女生的校服，但年轻女孩子穿了，仪态优美地走在街上，照样能吸引许多赞赏的目光。这样的少女，就是懂得了基本的穿衣哲学，没有任何装饰品，没有五彩缤纷的颜色，她本着“简单就是美”的原则照样发挥她的魅力。纯洁的打扮是持久的、耐看的，而浓妆艳抹却只能吸引人于一时。

别让衣服占太大的比例

你没有必要把大部分财力都投入到买衣服里面去，而忽略了生活上其他重要项目，如饮食等。

其实，食物和美容有很大的关系，若为了省钱，而吃些没有营养的食物，对于健康则有很大影响。身体不健康，脸色不好看，整天病恹恹的，即使穿上再漂亮的衣服又能美丽几分呢？

不要说“反正我不能……”

有些女孩子对自己缺乏信心，总认为别人比自己行，看到别的女孩学业上都搞得轰轰烈烈，自己只有在一旁叹气或自我安慰地说：“反正我做不到，我天生就笨。”

其实，这种观念错误之极，要知道，每一个人都有较强的一面和较弱的一面，不必羡慕别人的成就。也许你的性格不适合



做一名学者或女企业家，但你也许能成为
一名优秀的女秘书，或是理家能手，这也是
值得骄傲的。

最怕的是还没有尝试，就说“反正我
不能……”，那么，你只能一辈子缩在角落
里，眼睁睁看着别人成功，自己却一事无
成。从现在起，别再说“我不能……”，以
后你会和别人一样好。

适当使用“感叹词”

“啊！好厉害呀！”“啊！酷死啦！！！”
“真可怕！”这些都是一般女孩子说话时，常
会冒出来的感叹词。当然这属于一种情感
洋溢的表现，不过，若是听多了，会让人觉
得厌烦，也显得说话的人太幼稚。说话语调
平淡，不易引起对方的兴趣，若能添一些感
叹词就能增加彼此之间谈话的气氛，但应
适可而止。过多的感叹词，亦会抹煞了言语
的重要性，使对方不能分辨你的意思。

像“冷呀”、“热呀”这些极平常的话，
如果再说“好冷呀”、“好热呀”，似乎很无
聊，动动脑筋，这时应深入思考一下，变换
另一种说法，使之成为富有诗意的句子。

谈话时应考虑对方的立场

除非谈话的内容很令人感兴趣，否则
一个人听人说话时，肉体上的忍耐力只能
支持2分钟。超过这个时限，人就会表现出
不耐烦，并希望对方赶快结束冗长的废话。

其实，2分钟是非常短暂的，不懂说话
的技巧，就会使人觉得难受。当然，谈话的
时候尽量忖度对方的心思，尽量谈与对方



有关的内容，就能引起对方的兴趣，使谈话
充满愉快轻松的气氛。快说完话时，不妨加
一句“你觉得如何呢？”表示很尊重对方的
意见。当然，你选择的话题，最好是偏向于
轻松愉快的。

说话要清晰明畅，不要太快

要掌握说话的语速，即说话不要太
快，太快会降低说话者的可信度。说话是一
门艺术，不但要让人听懂，还要让人听得舒
服、轻松。所以，你要经常练习口唇开启、
咬合的正确，吐字的清晰、明畅。嗓音不可
太高，速度不要太快，最好再加表情就更
完美了。

多结交好朋友

交朋友是生活中的大事，一个没有任
何朋友的人是不会快乐的。但在交朋友之
前，要先观察这个人的品德如何，对这个人
有个大体的把握，否则结交朋友可能使你
跟着学坏，所以结交朋友千万要谨慎。同性
的朋友像一面镜子，如果她的仪态、穿着等

比你强，你便可以向她学习，吸收她的好处。结交异性朋友，可以从他们身上得到许多新知识。如果一个女孩子并不杜绝和异性交朋友，并且有几个要好的男朋友的话，她便不会觉得男人是怪物。

经常变换生活方式

上学、做作业是所有校园女孩生活的基本模式，是不是这种生活方式太过于单调了呢？周末可是属于你自己的，得好好利用它。趁着这宝贵的两天，做一些有趣，并且是新奇的事。有的女孩因为平常起得太早，周末的早晨干脆来个蒙头大睡，那多可惜呀！起个大早，约几个朋友，到郊外去爬山，不是很惬意吗？也可以利用星期天，到敬老院去，探视那些年迈的孤身老人，和他们谈一谈，从那里，你也可以领悟到一些人生的意义。在这个世界上，到处都有值得你去探讨的地方，你将会发觉人生是很美丽、很有意义的。

展露你的微笑

要使自己能经常地展露微笑，保持心

情愉快是最好的方法。对你的同学、朋友乃至不相识的人，最好展露发自内心的微笑，但勿过火。微笑是最好的妙方，它能解除人与人之间的误会，化戾气而致祥和。

不要盲从，自己要有主见

有相当一部分少女缺乏自信，独立性差，遇事总受他人支配，但事后却禁不住后悔不已。当然，有时确实需要接受别人的建议，但是自己是当事人，事情的后果要自己承担，所以不论是好是坏，最重要的还是自己要有主见。例如：在饭店吃饭，手上拿着菜单，却无法决定吃什么，看别人点什么，自己也依样画葫芦。殊不知各人有各人的口味，何不把饭店当做一座大森林，菜单当做地图，拿出勇气来征服森林，你就能逐渐熟悉，且享受到在饭店吃饭的乐趣。

表现你十足的“女孩味”

“女孩味”十足的女孩特别容易获得别人的青睐。女孩就要有女孩的风味、女孩的颜色。女孩之所以与男孩不同，就在于女孩特有的柔与媚，这也是女孩们梦寐以求的。在你的身上，随时可以找到这些，这也是女孩本身的魅力。不管你如何打扮、装饰，一定要注意不要遮盖女孩特有的美质，并且尽量让它们自然而完全地流露在你一举手一投足之间。

少女风度美的高招

少女所追求的就是真、善、美，少女的美不外乎外在美与风度美。

