

Cool represents a sort of wisdom, a sort of mood, some unruliness, some freeness; Cool represents a sort of originality, a sort of sentiment, some indulgence, some difference.

COOL GIRL

酷心灵 · 酷身体 · 酷爱情

让你的智慧酷起来 让你的外形酷起来 让你的爱情酷起来

给你酷的智慧，让你拥有酷的外表，在另类的青春中，演绎最酷的动感节拍，给你酷的身体，让你做最酷的自己，你炫色的身影，永远是最亮丽的风景……

中国酷女孩读本

酷女孩

bestow you with cool wisdom, furnish you with cool appearance, make you cherish a cool self.

马乐 编著



马乐编著

玩转爱情 玩转智慧 玩转幸福

让你的智慧酷起来 让你的外形酷起来 让你的爱情酷起来

给自己一个酷的借口,去感受智慧和自由的碰撞,如果非要给这个借口加上一个定语,那我希望它是一种跳跃的酷,智慧的酷,健康的酷。

酷女孩

COOL GIRL

Cool represents a sort of wisdom, a sort of mood, some unruliness, some freeness; Cool represents a sort of originality, a sort of sentiment, some indulgence, some difference.

Bestow you with cool wisdom, furnish you with cool appearance, make you cherish a cool self.

图书在版编目 (CIP) 数据

酷女孩 / 马乐编著. — 哈尔滨: 哈尔滨出版社,
2005.11

ISBN 7-80699-564-1

I. 酷... II. 马... III. 女性—生活—知识
IV. Z228.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 112269 号

责任编辑: 王姝

装帧设计: 新锐·中鹤书装

酷女孩

马乐 编著

哈 尔 滨 出 版 社
哈尔滨市动力区文政街 6 号
邮政编码: 150040 电话: 0451-82159787

E-mail: hrbcbbs@yeah.net

网址: www.hrbcbbs.com

全国新华书店经销

沈阳新腾扬彩印有限公司印刷

开本 889×1194 毫米 1/24 印张 11 字数 150 千字

2005 年 11 月第 1 版 2005 年 11 月第 1 次印刷

ISBN 7-80699-564-1/Z·7

定价: 24.80 元

版权所有, 侵权必究。举报电话: 0451-82129292

本社常年法律顾问: 黑龙江大公律师事务所 徐桂元 徐学滨

酷不是青春和另类。另类和青春的确让人侧目，可以吸引很多的眼球，但这种酷往往来的迅速，走的也同样迅速。酷是一种从心底散发出来的与众不同的气息。你可能没有倾国倾城的美貌，也可能没有过人的机智和聪敏，但是你周身洋溢出来的气息却能感染你周围的人。

当很多人都沦陷在这个物欲横流的社会中，酷女孩会给自己留有一点清心寡欲的骄傲，她们永远都能把复杂的问题简单化，世界呈现在她们面前的都是最美好的，因为她们一直会用乐观的情绪努力过活每一天，当所有的人都被生活的重压磨去了笑容，酷女孩还能在看见蚂蚁搬家的时候露出童真的微笑。这也是本书最想表达的东西。

当然酷女孩也不只是表面的东西，酷女孩应该是一种智慧的象征，从内涵到修养，酷女孩都需要用智慧来武装自己酷酷的头脑，让自己的与众不同更添魅力；酷女孩的一举一动都可以传达出酷酷的气息，她们大步大步向前走着，从不留恋陌生人的眼光，她们清楚：只要自己活得开心，比什么都重要；健康对于酷女孩来说同样是重要的，每个酷女孩都需要有一个健康的身体作为酷的基础，在酷女孩酷酷的外表下是一个健康的体魄；女孩一切搭配的饰品都是美好的，而酷女孩的饰品更是夺人眼球，另类得惹人

FOREWORD

前言》> ∴ ∴ ∴

频频注目,想怎么酷就怎么装扮自己;户外运动当然也少不了酷女孩这道靓丽的风景线,攀岩、探洞,样样不能少了酷女孩的身影,做一个真正的酷女孩,勇敢而坚强;酷女孩也应该有一份属于自己的酷爱情,让自己的爱情大放酷彩,接受你面前王子的膜拜,在爱情的洗礼后看见成长的痕迹。酷女孩应该做到有智慧的头脑、充实的内心、健康的身体,然后才是酷酷的外表。

酷不是刻意地哗众取宠,酷是由衷地想与别人不同;酷不是盲目地随波逐流,酷是懂得欣赏原地的风景;酷不是妖冶地伪装冷漠,酷是保持自我的独立自省;酷不是决绝地冥思臆想,酷是沉默内敛的内心图腾。

青春的路上,做一个最酷的女孩!



一、内酷篇

NO.1 酷是一种智慧

酷并快乐着	002
从你的修养到你的内酷	005
酷女孩的生活智慧	007
真实的内涵,超酷的视觉	010

NO.2 拥有个性的酷

酷出个性来	013
塑造女孩迷人的个性	016
不在沉默中爆发,就在沉默中冷酷	018
酷女孩应知道自己的弱点	021
适当的嫉妒是另类的酷	024

NO.3 心理财富,多多亦酷

酷是一种冷峻的自信	026
酷的气质征服一切	028
勇敢而美丽的酷心灵	030
心理健康是最踏实的酷	033
有了信念,明天会更酷	035

NO.4 一个酷女孩成长的内酷细节

酷女孩应改掉的九种可怕习惯	038
酷女孩应看的九部电影	039
酷女孩应听的九种音乐	043
酷女孩应读的九本书	047

二、外酷篇

NO.1 微笑的酷,酷酷的微笑

酷女孩也要学会微笑	058
微笑是一种酷	059
酷女孩微笑的二十六个原则	060
怎样微笑,怎么看开世界	062
微笑宣言	065

NO.2 幽默也是一种酷

幽默感是怎样炼成的	066
酷酷的幽默魔法	068
幽默的绝酷技巧	069
拒绝时的酷语言	072

NO.3 一个酷女孩成长的外酷细节

酷女孩性感的八个关键词	074
酷女孩不酷的八种方式	076
酷女孩最性感的八个动作	077
酷女孩越活越年轻的八种招式	081

三、我型我酷篇

NO.1 什么摧残着你的瘦酷身体

因为酷,遗失的睡眠	084
“闹情绪”的肠胃	086
为酷,谈“脂”色变	088
酷女孩应掌握的痛经真相	090
酷女孩如何吃水果	093
一时瘦酷:减肥食谱的真相	096

NO.2 什么干扰着你美丽的情绪

信息焦虑症会毁了你	099
要酷,不要现代病	101
酷行:击败你的恐惧症	103
心病:不要忧郁的酷	106

逃离紧张,不再危险的酷	109
警惕情绪失控,酷出健康来	110
被丢失的记忆	112

NO.3 一个酷女孩成长的健康细节

酷女孩的十二个健康绝招	117
酷女孩的十二招肌肤速效降温法	119
酷女孩使用卫生巾的五大细节	123
酷女孩改善饮食的十二种方法	125

四、扮酷篇

NO.1 扮酷,越扮越酷

酷毙=完美的造型	130
大放酷彩:饰品搭配的酷法则	132
不可不知的文胸秘密	134
酷呆了的百变丝巾	136

NO.2 谁打扮谁酷

工装裤:扮你一“酷”到底	139
眼镜女孩如何酷	141
运动女孩的妆容之酷	142
袅袅酷香	145

NO.3 一个酷女孩成长的扮酷细节

七大扮酷的流行新主张	148
制造炫酷牛仔裤	153
让女孩更酷的几种小背心	155



五、玩酷篇

NO.1 运动和冒险,跳跃的酷

新新运动玩花样	158
探洞:无限想像,无限欲望,无限酷	165
越野和攀岩,考验智与力	169
雪地上的酷是“装”出来的	170
酷女孩的“野蛮”运动	172
暴走生活加伴侣	174
独酷:做一个单车游侠	177

NO.2 酒吧女孩如何酷

哪些女孩不能泡吧	180
酷女孩的泡吧自卫法	184

NO.3 一个酷女孩成长的玩酷细节

运动健身六个“最好”	187
提升酷劲的十个密码	189
酷女孩出国旅游的十项准则	190

六、酷彩爱情篇

NO.1 至酷开恋:大胆追求,谨慎吸引

开恋的女孩,酷在工夫外	196
酷劲十足的开恋手册	198
“象牙塔”里的酷爱情	201
这样的约会有点酷	204

NO.2 极酷磨恋:展示魅力,呵护爱情

一起来玩个爱情游戏	207
酷女孩的爱情课	212
爱情秘籍一招致胜	216
永远不做爱情的输家	217
酷方式呵护酷爱情	220
把男人的心放在口袋里	221

NO.3 绝酷熟恋:深入他心,稳固爱情

先要读懂男人心	225
通过十种方法了解男人	226
酷女孩 VS 坏男人	229
酷到性感,性感到适可而止	232
诊脉爱情	234
深知撒娇的禁忌	237

NO.4 一个酷女孩成长的恋爱细节

一酷到底之七种武器	240
一酷到底之九大谎言	244
八大情爱戒条	248
让你更酷的八种方式	249
恋爱八大注意事项	250

一、内酷篇

让青春洋溢的酷酷的气息，由内而外散发出来，从内涵到修养，用智慧武装你的酷头脑，让你的与众不同和另类更添一份独特的魅力。

Bestow you with cool wisdom, furnish you with cool appearance, make you cherish a cool self.



NO.1 酷是一种智慧

酷并快乐着

你千万不要以为酷就是另类和青春,事实上,另类和青春确实可以让人侧目,可以吸引更多的眼球,但这种酷往往是来也匆匆,去也匆匆。酷,其实是一种智慧,而智慧的基础便是知识。

知识酷女孩在一般人的眼里是有事业,有生活,有前途,有目标的。她们气质高雅,眼界开阔,处于女孩生活的较高层,有着比一般女孩更多的机遇和挑战,享受的生活比一般女孩更时尚,因此知识酷女孩应该是最快乐的女孩。然而,知识酷女孩的生活中也有她们自己的小烦恼。

首先,知识酷女孩都有着强烈的事业心,这难免给她们带来烦恼和困惑,因为责任重,挑战性更强。进入新世纪,科学技术日新月异,思想观念不断解放和发展,这无疑为她们提供了史无前例的体现自身价值的广阔天地,但在知识酷女孩的职业生涯中,有许多无形的障碍。因为是女孩,应聘时可能败于一个素质和能力都比自己差的男性;因为是女孩,工作能力可能屡受怀疑。女孩常常顶着种种压力加倍努力,付出得比别人更多。对于知识酷女孩,职业与事业的压力是挑战,也是一种社会病,而社会病正是快乐的敌人。知识酷女孩尽管因为有知识而应追求高尚的事业并取得成功,然而,她们也不

第一篇：内酷篇

Bestow you with cool wisdom, furnish you with cool appearance,
make you cherish a cool self.

酷是一种智慧

能缺少一个普通女孩应该享受到的快乐。日常生活中，人人都有心理上、情绪上的低落和波动，这非常容易受工作压力或父母关系等外界因素的影响，因此，知识酷女孩的社会压力病更是屡见不鲜。

那么，怎样成为一个快乐的知识酷女孩呢？

第一，转换角色观念和行为模式，营造良好的心境是酷女孩的必修课。

心理学家有一个形象的说法，“心境是被拉长了的情绪”，它使人的其他一切体验和活动都留下明显的烙印。俗话说，“人逢喜事精神爽”，良好心境使人有“万事如意”的感觉，遇事也能迎刃而解；消极的心境则使人消沉、厌烦，甚至思维迟钝。知识酷女孩因为有知识，最能成为快乐心境的主人。而要自觉地培养和掌握自己的心境，保持快乐状态，须谨记心理学家的16字箴言：“振奋精神，自得其乐，广泛爱好，乐于交往。”如果你感到不快乐，那么你要找到快乐的方法，那就是振奋精神。常为自己所有而高兴，不为自己所无而忧虑，就是自得其乐的主要方法。培养多种业余爱好，可以陶冶情操，增加乐趣。广泛交友更是保持心情愉快的必不可少的环节。



酷女孩 COOL GIRL

Bestow you with cool wisdom, furnish you with cool appearance,
make you cherish a cool self.

第二,只有健康,酷女孩才会拥有持久的快乐人生。

如果这一认识有道理,那么酷女孩应该努力成为健康酷女孩。关于健康酷女孩,尚无统一和明确的标准。按心理学分析,可从心理统计、心理症状和内心体验三方面去认识。按社会学解释,则可以根据解决生活中所面临的实际问题的能力这一标准。凡是能正确理解自己的社会角色,正确理解自己所处的社会环境,有能力解决自己所面临的问题,有一定目标并为之努力的酷女孩,一定是健康酷女孩。

泰戈尔曾说,当上帝创造男人的时候,他只是一位教师,他的提包里只有理论课本和讲义;在创造女孩的时候,上帝却变成了一位艺术家,他的皮包里装着画笔和调色

盒。上帝是没有的,健康男性需要自己创造,健康酷女孩更需要自己创造。有知识的酷女孩不一定是健康的酷女孩,也不一定就拥有快乐的人生。健康酷女孩应该成为酷女孩的质量标准,快乐人生应该成为酷女孩追求的人生目标。有了标准,有了目标,只要努力,一定成功。



从你的修养到你的内酷

作为酷女孩，修养是必不可少的重要课程。在酷女孩应该具备的重要因素中，修养可以说是最高的追求与境界，它赋予酷女孩一种神韵和灵性，不失为画龙点睛之笔，能使一个人生动起来。

有些酷女孩可能没有沉鱼落雁、闭月羞花的容貌，但却让人百看不厌，她们落落大方、谈吐得当，与她们交往的人会觉得内心充满了愉悦。

每一个酷女孩都有她的性格，而有修养是酷女孩的风度、风韵、风格的核心。当然，酷女孩也免不了有一些性格中的缺点。现代酷女孩要学会努力提高自己的修养，从而改正自己性格中的缺点。

对酷女孩来说，修养表现在生活上，谦和恭敬、柔情似水；修养表现在社交上，善良、体贴、有同情心；修养表现在工作上，宽容、通情达礼、不卑不亢。

1. 善良是酷女孩的魅力基调

之所以把善良排在首位，是因为这个世界太残酷，在残酷之余，人们把希望寄托给善良，因为善良是人类温情的源泉。有修养的酷女孩的前提就是她一定要善良，只有先是个善良的人，才能让人喜欢而接近，从而体会和感受她身上的其他美德。优秀并且善

良的女孩负有净化灵魂的使命,她们像矾一样,使这个世界变得澄清。即使是个另类的、前卫的酷女孩,也首先要是一个善良的女孩。

2. 有智慧才会清醒

酷女孩更需要智慧,智慧能够使酷女孩更加美丽,不再被视为故意装酷、摆样子。没有智慧的酷女孩,是通体透明的藻类,既无反击外界侵袭的能力,又无适应自身变异的对策,她们是永远不设防的城市。

可惜的是,很多酷女孩缺少的恰恰是智慧。她们多的是小聪明,缺乏的是大清醒。过多的胭脂模糊了她们的眼睛,狭隘的圈子束缚了她们的想像,她们的嗅觉容易在甜蜜的语言中迟钝,她们的脚步容易在扑朔的路径中迷离。智慧是块宝石,需要雕琢,也需要机遇。

3. 外表美丽=恒久魅力?

酷女孩是上天精心创作的人间精灵,因此她们是美丽的化身。然而什么样的酷女孩最经得起时间的推敲,仅是外表国色天香的女孩吗?其实时间不是美丽的敌

