

Girls Mate Note

小惡魔心機筆記

只要改變一些習慣

就能變身成人見人愛的超級甜心！

✦ 15分鐘×45天 ✦ 就是惹人愛小惡魔養成術

春乃れい / 著

关注微信公众号：【重构文字】获取更多女性成长的内容



☺ 前言 ☺

這陣子，下巴開始變圓了。

不對。我發現到最近自己的「戀愛之花」都沒有盛開。

大部分的女性朋友都已經結婚，

這或許算得上是理由之一，

但過著與戀愛無緣的生活，可能才是最主要的原因吧！

雖然四周有很多好男人，

但可能因為我興趣缺缺，

所以過著毫無悸動與愛情滋潤的生活——我是這樣覺得的。

這可不行！

在“自稱 28 歲”的說法還勉強派得上用場〈應該還可以吧？〉之前，

如果無法再讓戀愛之花盛開，那麼似乎很快就會“枯萎”了。

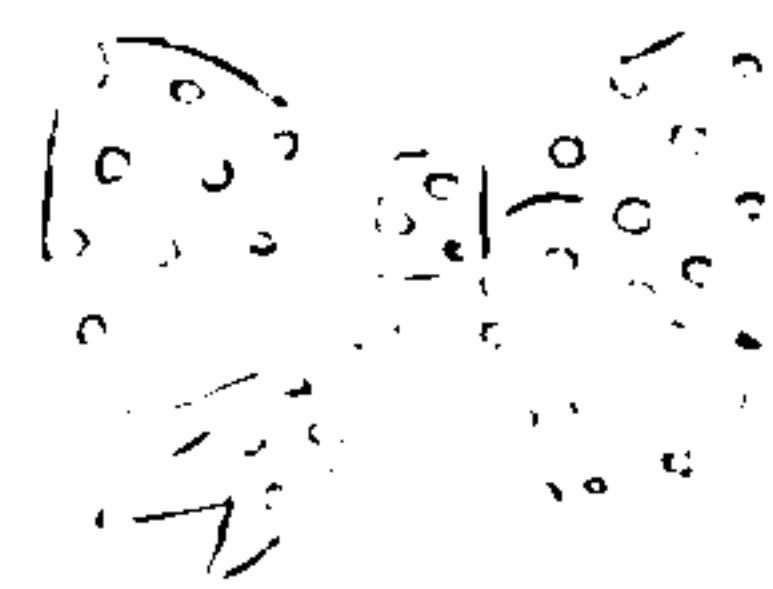
迷戀麥可傑克森，聽著他唱的歌曲，

還會發出「啊！麥可！」尖叫聲的老媽，

就身為女兒的我看來，真的是青春洋溢，而且相當地可愛。

老爸看著如此興奮的老媽，眼神裡盡是愛戀。





以老媽為模範來調整自己。←？

沒錯！想預防老化就要把心靈的悸動找回來！

像我一樣，面臨“即將枯萎警報”的妳。

認為反正時間還早的妳。

肌膚正開始處於走下坡狀況的妳。

還有，就是希望變成比現在「更棒的女人！」的
所有女性。

希望妳能拿在手上，閱讀它，仔細填寫的
《小惡魔心機筆記》。

45 天後的妳，

一定會變成比現在更棒的女人——應該會。

不，絕對會變得更棒的。

我春乃れい可以掛保證。

mazar be bracha ！

春乃れい



藉由小惡魔心機筆記磨練好女人的能力

想成為縱橫情場的好女人秘訣，簡單地說，就是磨練妄想力、自信力、美貌力、裝扮力、舉手投足力、會話力這 6 種能力！

只要能均衡發揮這些能力，妳的戀愛將會如妳所願。

小惡魔心機筆記則是幫助妳養成磨練這 6 種能力的習慣！

1 妄想力

具體描繪出理想男友及理想戀愛的能力。這對於吸引好男人、好戀情是必須的！

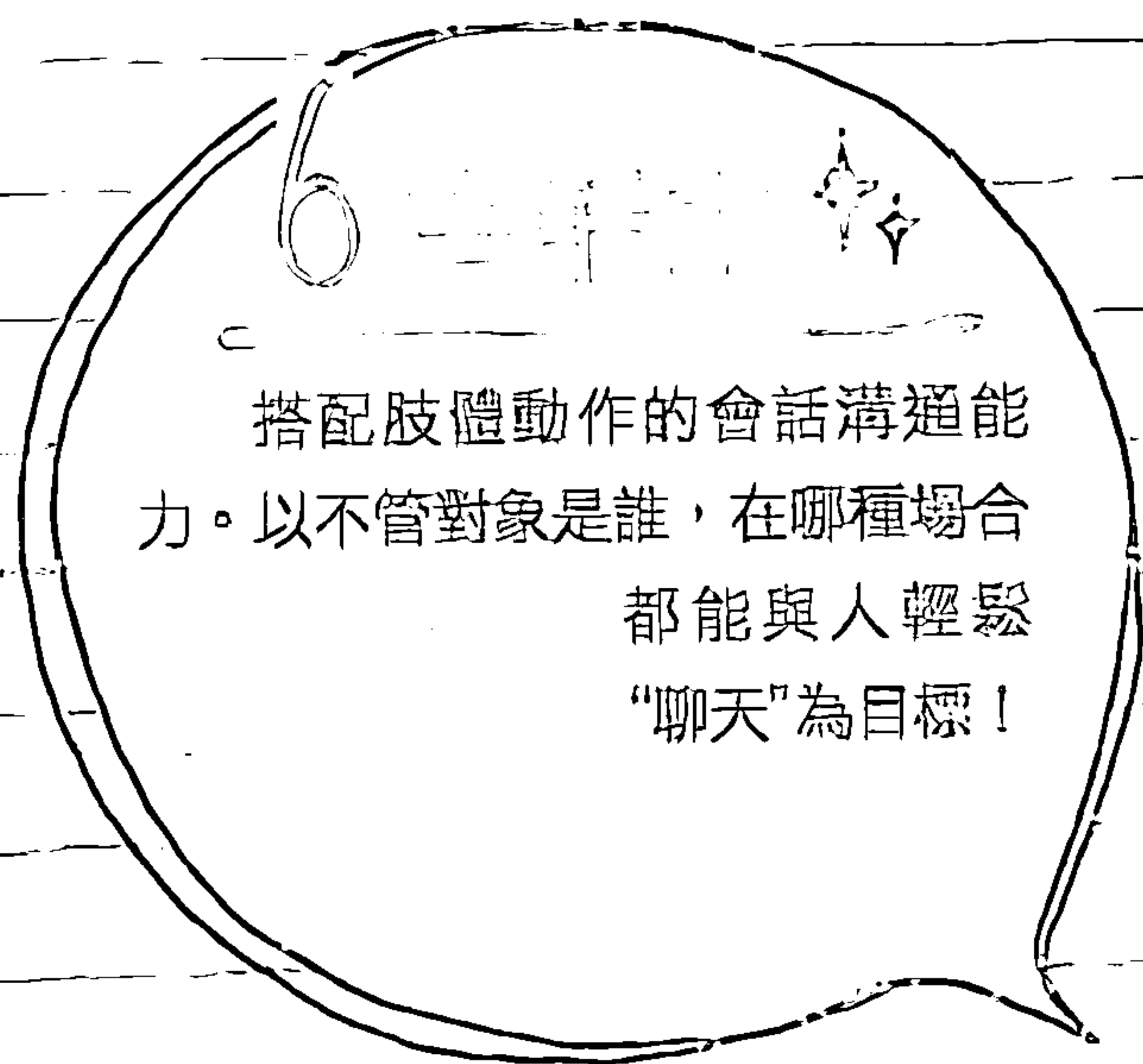
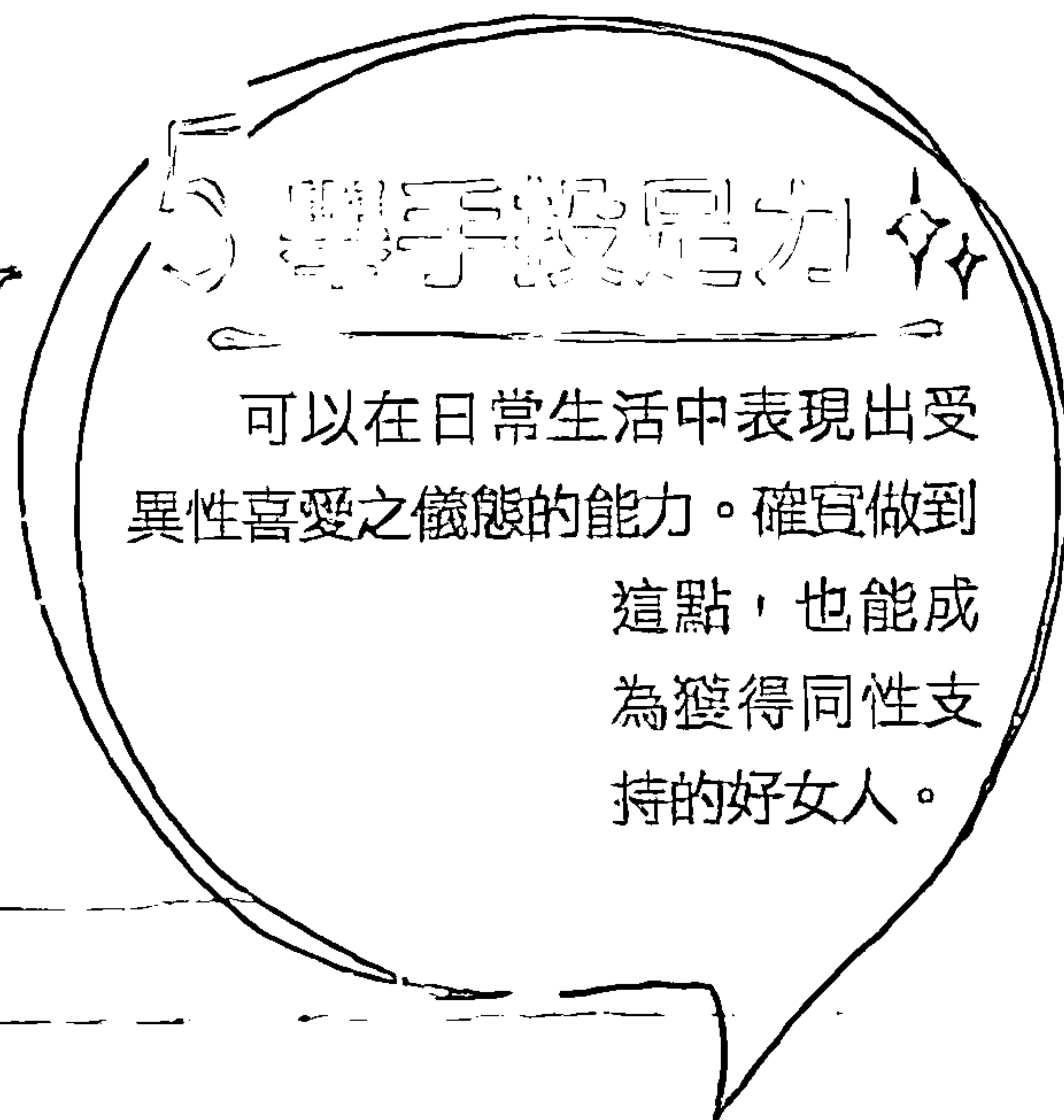
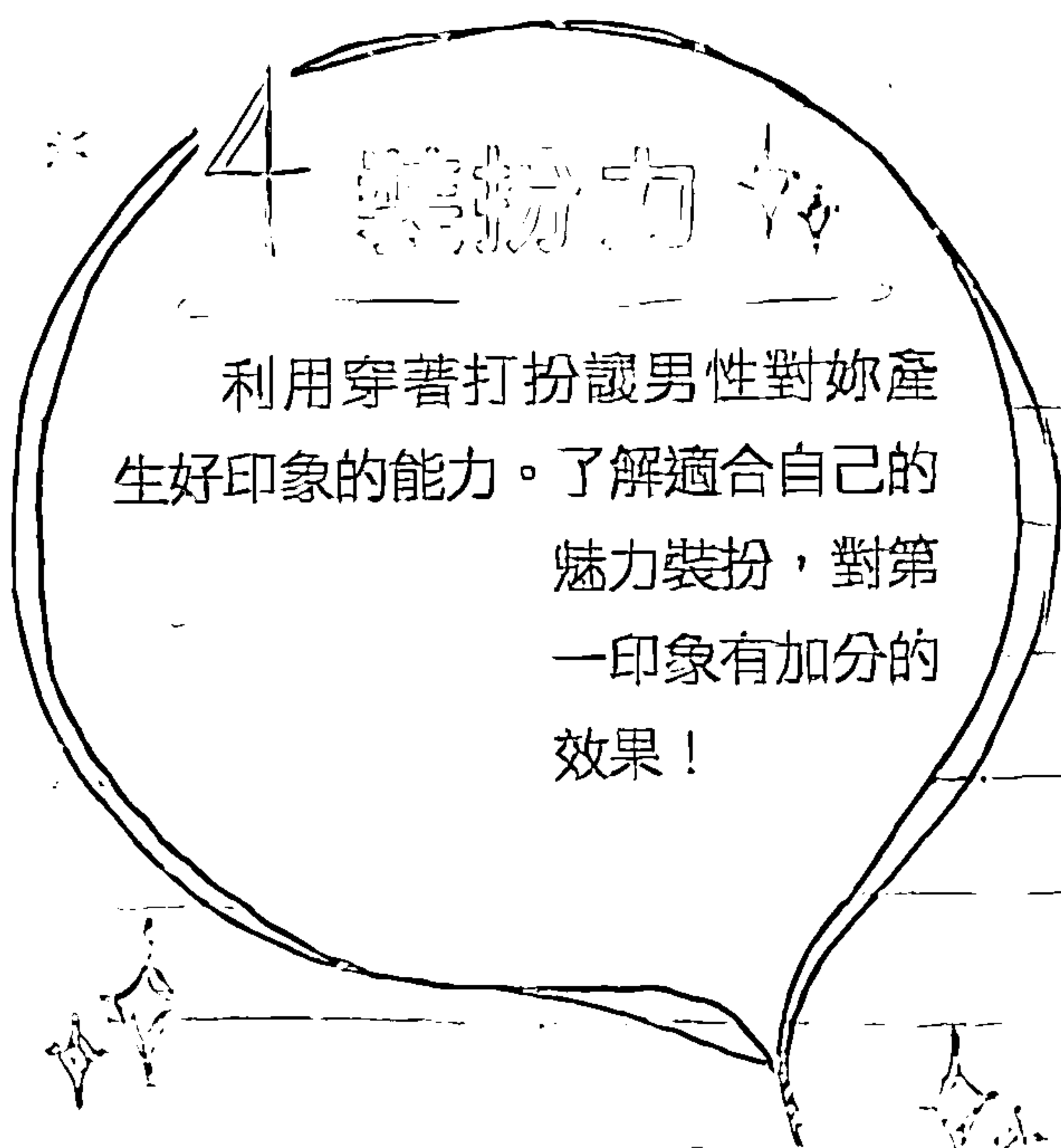
2 自信力

掌握、發揮自己優點的能力。充滿自信的話，表情會變得更柔和，從心底散發出光芒！

3 美貌力

維持外貌美麗的能力。能夠管理好自己的臉蛋及身材，就可以隨時開始談戀愛！

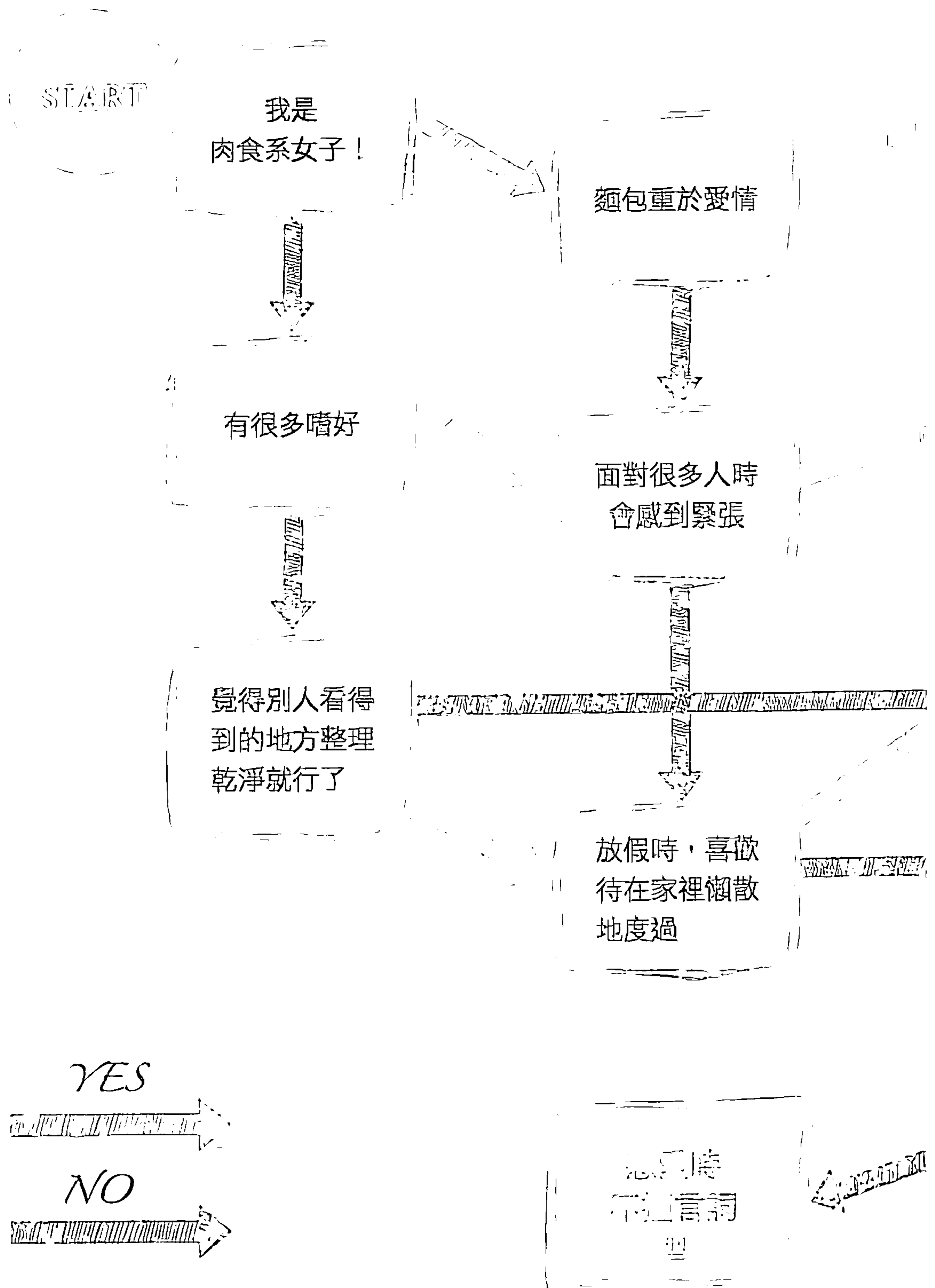


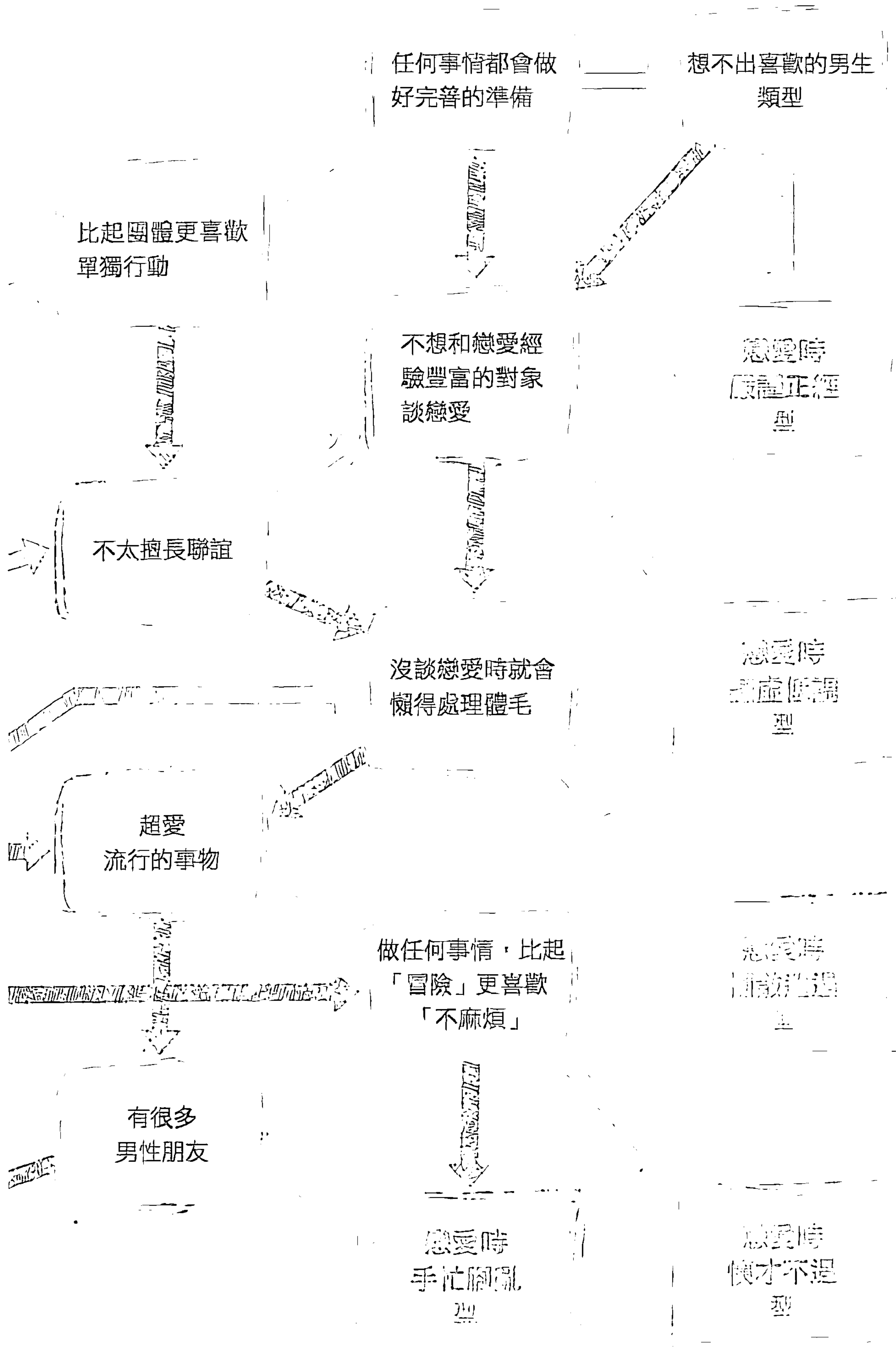


「我是肉食系女子」

「麵包重於愛情」

清楚告訴你接下來該磨練的重點在哪裡！





妳的哪個部分不足呢？先別擔心。
只要在適合自己的步驟上重點練習，就能成為鐵樹情場的女人囉！

戀愛時嚴肅正經 型

外表冷靜、堅強的妳，其實也有溫柔的一面。對於愛情，妳是不是抱持著「來者不拒，去者不追」的原則呢？人難以從少女漫畫的世界中跳脫固然也會是個問題，但妳似乎對愛情太不抱持夢想。藉由提高描繪理想的能力，和優秀男性墜入愛河的機率也會增加，而且也能維持長久的戀愛。簡單來說，妳需要鍛鍊妄想力！

→step1 仔細確認妳的「戀愛妄想力」！

戀愛時謙虛低調 型

謙虛、低調，深具女性特色的妳，雖然是每個人都會喜歡的類型，但妳對自己是不是少了點自信呢？太過謙虛、總是低著頭的女性，很容易讓戀愛的機會從眼前溜走。而且還容易被壞男人所騙！比起外表亮麗的女人，能夠展現自己優點的女性更能在愛情中獲勝。好好確認自己的優點，常常讚美自己吧！

→step2 仔細確認「自己的優點」！

戀愛時開朗活潑 型

做任何事都非常有效率，給人爽朗活潑印象的妳，也因此周圍的人對妳非常地信任。不過妳是不是疏忽了去追求美麗呢？美麗與戀愛是不可分的，尤其男性是一種看似視而不見、其實卻看得非常仔細的生物。在因為平時的偷懶而錯失愛情之前，好好改變一下保養的習慣吧！

→step3 仔細確認「妳的外在」！



戀愛時懷才不遇 型

對周遭的應對十分在行，能確實「察言觀色」的妳。只不過，在服裝方面如果也抱持著同樣的態度，談戀愛可是會慘敗的喔。妳選服裝時，是不是只求合宜呢？對於優質的女性來說，了解最適合自己的穿著打扮，並且配合TPO（Time時間、Place地點、Occasion場合）來加以改變是必須的。提升自己給別人的第一印象，一股作氣地在戀愛上領先其他人吧！

→step4 仔細確認「受歡迎的打扮」！

戀愛時手忙腳亂 型

有朝氣、開朗，不管男女都喜歡跟妳交朋友。不過，擅長溝通的妳，在戀愛方面，是否曾因「朋友以上，戀人未滿」的情形而感到悔恨不已呢？充滿女人味的表情及動作……雖然有點太over，但卻能擄獲男人的心！要是妳不喜歡裝可愛，那可是會吃虧的。好好研究如何毫不做作地表現出可愛的一面，而且這樣的舉止既不會被同性討厭、又會受異性歡迎！

→step1 仔細確認「男人」愛的舉動！

戀愛時太過言語 型

穩重大方、不疾不徐，而且擁有自我世界的妳。不過跟別人說話時，偶爾會出現沒有話題可聊，或被對方質問：「妳有沒有在聽我說話？」的情況……。妳是否意識到自己不擅於和別人對話呢？雖然話太多不好，但如果是能夠溫柔包容男人那顆易碎的玻璃心，交談時令人感到愉快的女性，在戀愛方面將無往不利！好好學會人見人愛的會話技巧吧！

→step6 仔細確認「男人」的「說話」！



每天1頁，邊記錄邊訓練♪

1 早上，確認指令

今天的心機特訓指令

配合各步驟的主題，春乃れい每天會發出「心機特訓指令」，請在一大早做確認喔！

2 晚上，填寫心機特訓紀錄

填寫的地方

一天結束之後，按照心機特訓指令填寫表格吧。帶著玩遊戲的心情來記錄☆寫好之後再看「解說」的部分喔。解說標示在右下角的頁面！

巴里金口力

Step1

Monday

201X年△月○日

今天的心機特訓指令！

今天的工作

把你認為是「好男人」的條件全部圈出，試訂在〔 〕裡寫上優先順序。

☒ [8] 不會因為不同而改變心意

☐ [] 具相當得上位的身

☐ [] 不強迫

☒ [6] 會料理

☒ [9] 能夠理解我的想法

☒ [5] 個性認真

☐ [] 身高高、學歷高、收入高

☒ [7] 能夠理解我的想法

☒ [10] 同性朋友很多

☒ [3] 非常有品味

☐ [] 父母是名流

☒ [4] 工作能力强

☒ [2] 反應快，口頭甜

☐ [] 身材不胖

☐ [] 口頭甜但行動不甜

☐ [] 不會跟女生借錢

☐ [] 平常有血汗身軀，很有男子氣概

☐ [] 言行一致，且能一言一行負責

☐ [] 不會跟姐妹一樣同仁，但親切

其他

☒ [12] 容易相處

☒ [11] 能理解我

☐ [] 能夠理解

☒ [1] 可以相信我的話

☒ [13] 不跟別人的說話

☐ []

→ Step 2

早上走動走了2個小時，而且還吃得飽！

(目前減了2kg!) 有新宿有租屋的

000圓包20% OFF → GET!!

在小H的演唱會上吃了最棒的晚餐。

下個月會一起去度假...期待吧!!



☆☆☆ = 開心的一天。

18

3 寫下今天發生的「好事」

Good Job Note

「Good Job Note」是寫下今天所發生的「好事」或「努力的事」的欄位。不管是多微小的事情，也要抱著稱讚自己的心態記下來喔！



☺ 利用「Good Job Note」養成讚美自己的習慣！

如果要在「Good Job Note」中讚美自己，那麼就把今天發生的「好事」全～部都寫上去吧（不管是多小的事情都沒關係）。享受「我今天做了這麼多事！」的成就感，養成讚美自己的習慣。

人雖然十分複雜，但卻也意外的單純。

只要發現再“多一點”努力就能有所作為的話，就會想「再多努力一些！」並且得以勇往直前。然後當內心感到滿足時，就會充滿自信。沒關係，就帶著自我滿足的想法。即便有點自戀也無妨！

☺ 確認每天的打扮，讓自己變得更漂亮！

雖然不需要每天都精心打扮，但可不能養成偷懶的習慣，絕對不行！習慣了偷懶之後，在關鍵時刻，可能會因為完全不搭的裝扮而慘遭失敗……。

因此，試著把每天的打扮簡單地畫下來。只要這樣做，自然就會注意到穿著，不小心買到跟現有衣服不搭的單品的情形也會減少。

花了心思打扮，或是買了新的衣服也都要記錄下來。甚至被別人稱讚的那一天，建議妳也要把讚美的話寫下來喔！溫～柔且嚴格地改變自己吧！



Contents

前言.....	2
藉由小惡魔心機筆記磨練“好女人”的5力	4
小惡魔心機筆記戀愛診斷表	6
小惡魔心機筆記的使用方法	10

♡ Step 1 ♡ 戀愛妄想力

Monday 好男人的條件	18
Tuesday 壞男人的條件	19
Wednesday 尋找“有發展機會”的男性	20
Thursday “有發展機會”的男性共同點	21
Friday 理想的約會	22
Saturday 他的生日	23
Sunday 戀愛心理測驗	24
心機特訓指令的解說	26
Column 對春乃來說…理想的戀愛	30

♡ Step 2 ♡ 我的武器

Monday 我的優點（外表）.....	34
Tuesday 我的優點（內在&每天的行為）.....	35
Wednesday 我的缺點	36
Thursday 她的武器	37
Friday 憧憬的女性	38
Saturday 拿手料理	39
Sunday 自我介紹	40
心機特訓指令的解說	42
Column 對春乃來說…我的武器	46

♡ Step 3 ♡ 雕琢妳的外在

Monday 檢查臉部狀況	54
Tuesday 檢查身體狀況	55
Wednesday 易胖體質	56
Thursday 食物清單	57
Friday 運動清單	58
Saturday 美容清單	59
Sunday 美顏守則	60
心機特訓指令的解說	62
Column 對春乃來說…受人喜愛的外在	66



Contents

前言..... 2
藉由小惡魔心機筆記磨練“好女人”的6力4
小惡魔心機筆記戀愛診斷表 6
小惡魔心機筆記的使用方法 10

♡ Step 1 ♡
戀愛妄想力

Monday 好男人的條件 18
Tuesday 壞男人的條件 19
Wednesday 尋找“有發展機會”的男性 20
Thursday “有發展機會”的男性共同點 21
Friday 理想的約會 22
Saturday 他的生日 23
Sunday 戀愛心理測驗 24
心機特訓指令的解說 26
Column 對春乃來說…理想的戀愛 30

♡ Step 2 ♡
我的武器

Monday 我的優點（外表）..... 34
Tuesday 我的優點（內在&每天的行為）..... 35
Wednesday 我的缺點 36
Thursday 她的武器 37
Friday 憧憬的女性 38
Saturday 拿手料理 39
Sunday 自我介紹 40
心機特訓指令的解說 42
Column 對春乃來說…我的武器..... 46

♡ Step 3 ♡
雕琢妳的外在

Monday 檢查臉部狀況 54
Tuesday 檢查身體狀況 55
Wednesday 易胖體質 56
Thursday 食物清單 57
Friday 運動清單 58
Saturday 美容清單 59
Sunday 美麗守則 60
心機特訓指令的解說 62
Column 對春乃來說…招人喜愛的外在 66



♡ Step 4 ♡

受歡迎的打扮

Monday 受歡迎的打扮調查	70
Tuesday 受歡迎的打扮問答	71
Wednesday 檢查妳的衣櫃	72
Thursday 檢視自己的穿著品味	73
Friday 不敗的裝扮法則	74
Saturday 購物清單	75
Sunday 收集流行剪報	76
心機特訓指令的解說	78
Column 對春乃來說…關於流行	82

♡ Step 5 ♡

惹人憐愛的舉動

Monday 可愛的說話方式	90
Tuesday 練習笑的方式	91
Wednesday 打噴嚏的練習	92
Thursday 優雅的舉止和談吐	93
Friday 迷人的眼神	94
Saturday 可愛的點頭附和練習	95
Sunday 檢視不受歡迎的舉動	96
心機特訓指令的解說	98
Column 對春乃來說…舉止／行為	102

♡ Step 6 ♡

好女人的說話術

Monday 傾聽高手的10大口頭禪	106
Tuesday 受歡迎的會話問答①自我宣傳	107
Wednesday 受歡迎的會話問答②約會結束時的道謝	108
Thursday 受歡迎的會話問答③鼓勵的話語	109
Friday 受歡迎的會話問答④收到禮物後的道謝	110
Saturday 受歡迎的會話問答⑤稱讚的禁忌	111
Sunday 獨特的自我介紹	112
心機特訓指令的解說	114
Column 對春乃來說…說話	118

我的最愛

〔Book, Movie, Music, Food〕 48

〔Travel, Person, Present, Others〕 84

戀愛錦囊～選擇！春乃式心機技巧 129

和自己的約定 122

3年後的我 124

結語 140

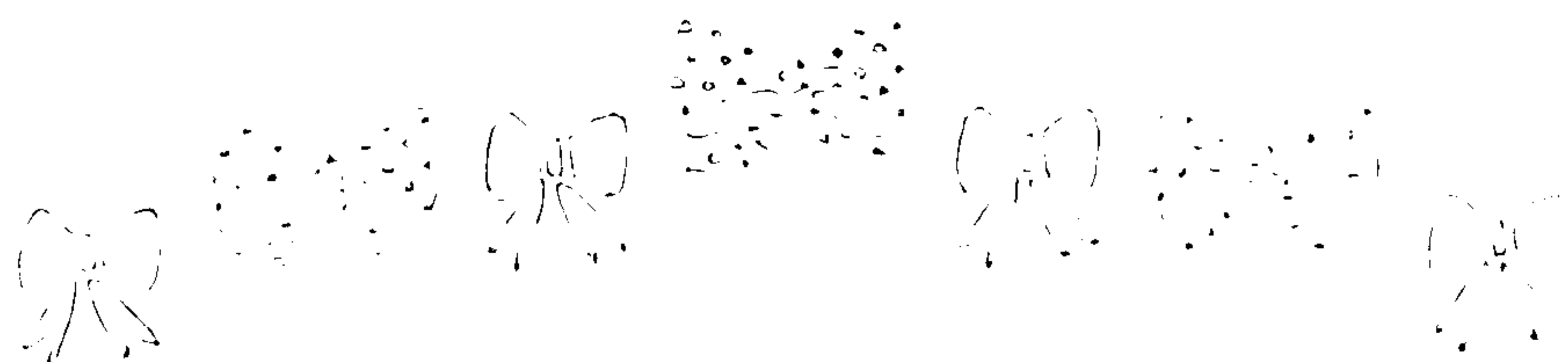


Step 1

爱自己，是终身浪漫的开始。——顾城

关注微信公众号：【重构文字】获取更多女性成长的内容





小時候所描繪的「未來的自己」，

是「怎樣的自己」呢？

理想與現實之間確實常常有「落差」，

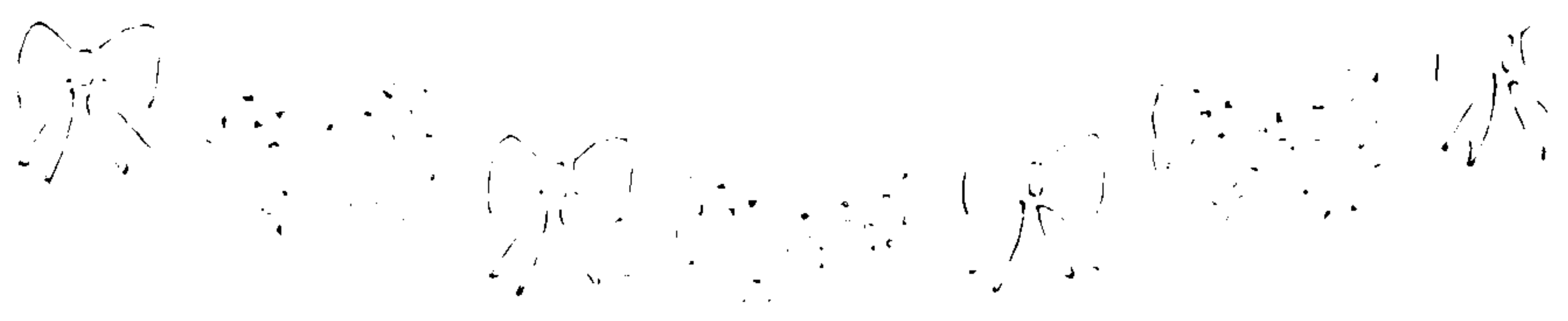
但要是沒有理想或目標的話，

就無法找到努力的方法。

理想的情人，理想的約會，理想的快樂婚禮。

妳的理想是否正閃閃發光呢？

La Vie en rose —— 前進吧！



今天的心機特訓指令！ 好男人的條件

把你認為是「好男人」的條件全部 ☐，試著在 () 裡寫上優先順序。

☐ [] 不會因對象不同而改變態度

☐ [] 長相算得上是帥哥

☐ [] 不諂媚

☐ [] 會做料理

☐ [] 能解讀周遭的氛圍

☐ [] 個性認真

☐ [] 身高高、學歷高、收入高

☐ [] 對賭博沒有興趣

☐ [] 同性朋友很多

☐ [] 非常有品味

☐ [] 受異性的歡迎

☐ [] 工作能力強

☐ [] 反應快，很聰明

☐ [] 身材不胖

☐ [] 緊急時刻值得依賴

☐ [] 不會讓女生付錢

☐ [] 平常有鍛鍊身軀，很有男子氣概

☐ [] 言行一致，且對一言一行負責

☐ [] 不管對誰均一視同仁、很親切

*其他

☐ [] 善於傾聽

☐ []

☐ [] 語氣穩重

☐ []

☐ [] 不說別人的壞話

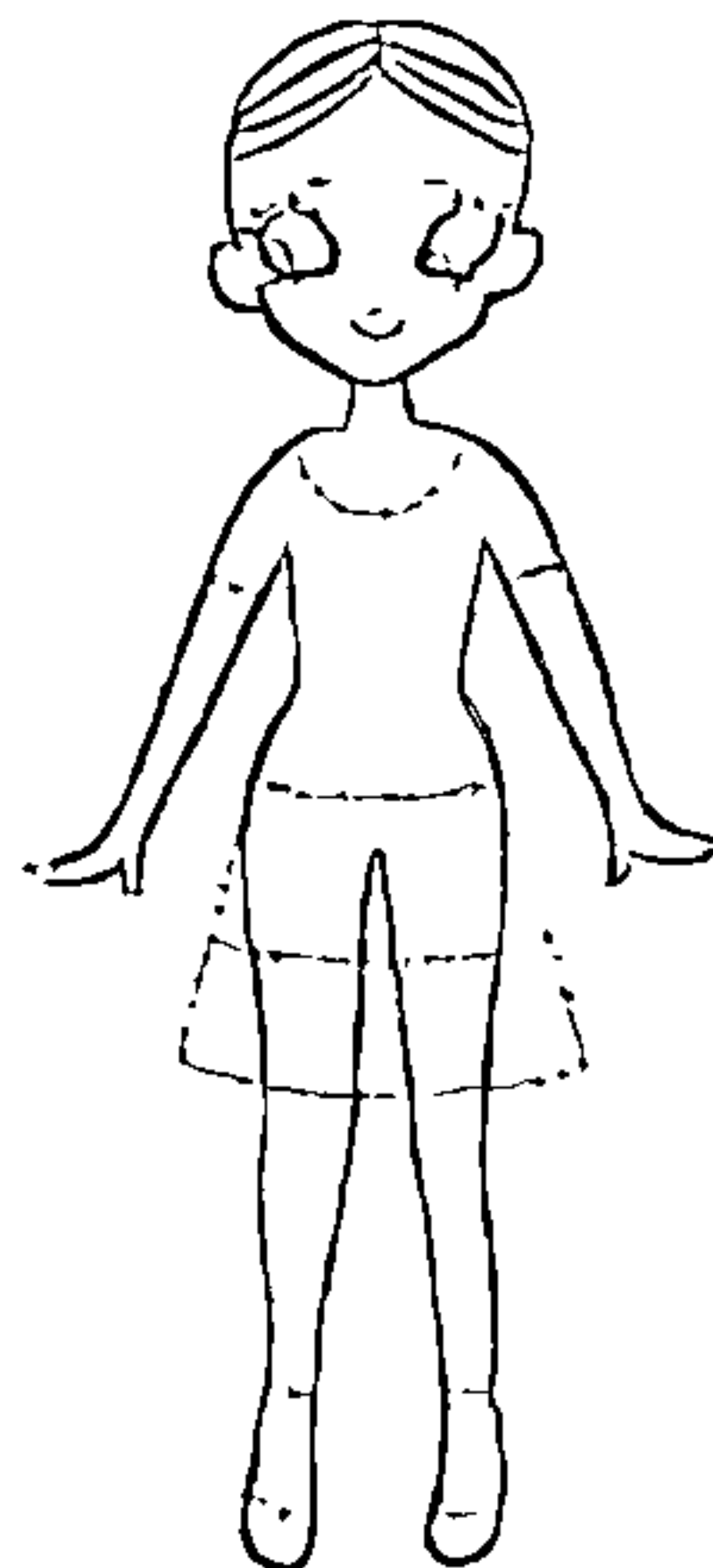
☐ []

→解說在 P.26

今天的我

不會分

今天的
穿著打扮



今天的心機特訓指令！——壞男人的條件

把你認為是「壞男人」的條件全部 ☐，試著在 () 裡寫上優先順序。

☐ [] 優柔寡斷

☐ [] 對人的好惡十分明顯

☐ [] 常常說別人的壞話

☐ [] 無法依靠

☐ [] 容易生氣

☐ [] 喝酒會喝到爛醉

☐ [] 對餐飲店的店員態度很冷淡

☐ [] 經常換工作，自由業的經歷很長

☐ [] 夢想太大

☐ [] 沒有夢想

☐ [] 馬上就把責任推給其他人或社會

☐ [] 不愛乾淨

☐ [] 長相不佳

☐ [] 喜歡賭博

☐ [] 在金錢方面很馬虎

☐ [] 同性朋友不多

☐ [] 異性朋友很多

☐ [] 有劈腿的習慣

☐ [] 自戀

☐ [] 有2次以上曾對女性動手動腳的紀錄

☐ [] 有喜歡說「女人就是～」等輕蔑女性話語的習慣

☐ [] 低學歷、低收入

☐ [] 對體型和學歷的自卑感很重

☐ [] 不擅長說謊，藉口很多

→ 解說在 P.26

.....

.....

.....

.....

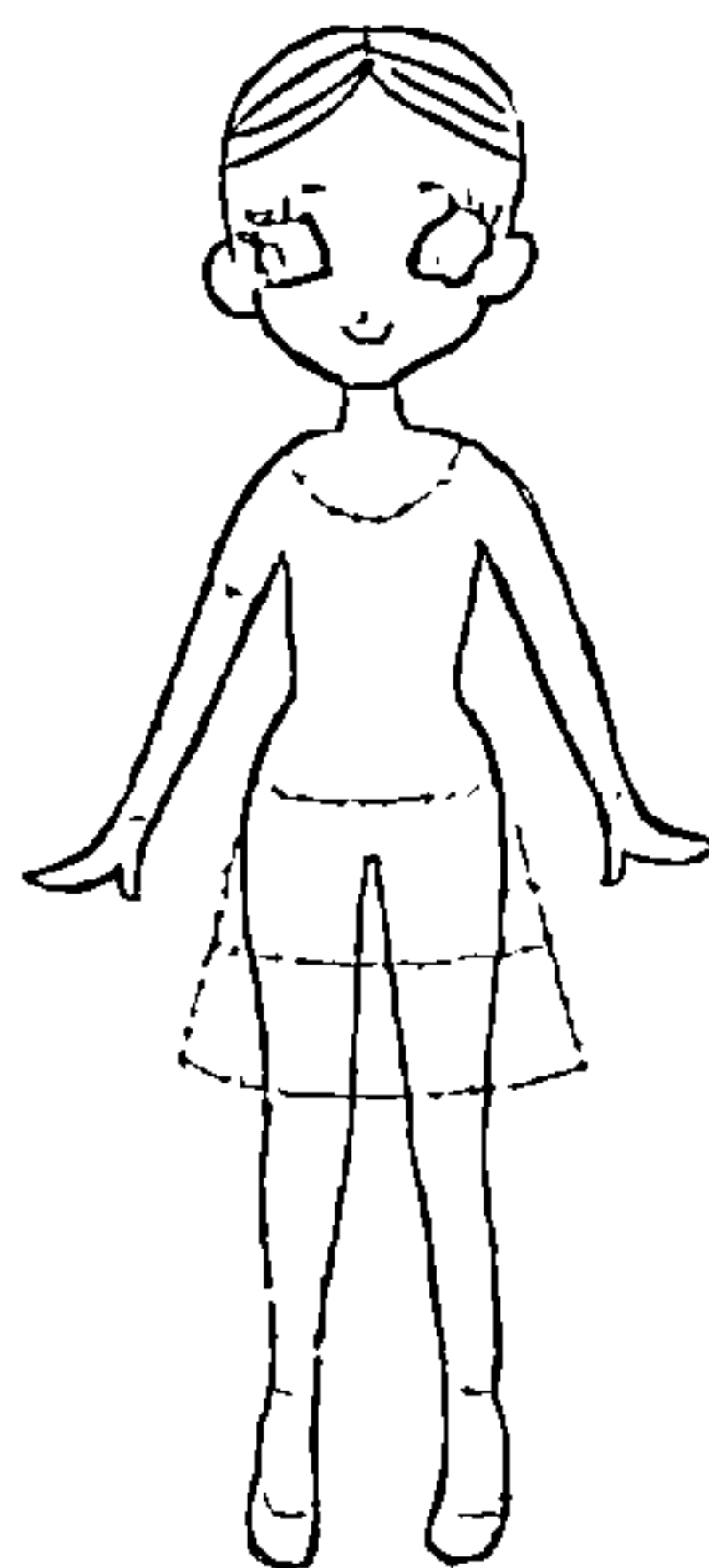
.....

.....

今天的我

☆☆☆

今天的
穿著打扮



「口乃心之門戶」，「曾背叛」妳1次的男人，絕對還會再背叛妳。曾背叛過子跟正牌女友的男人，絕對也會背叛妳。絕對會！

关注微信公众号：【重构文字】获取更多女性成长的内容



今天的心機特訓指令！——找出 3 位「今天」的男性！

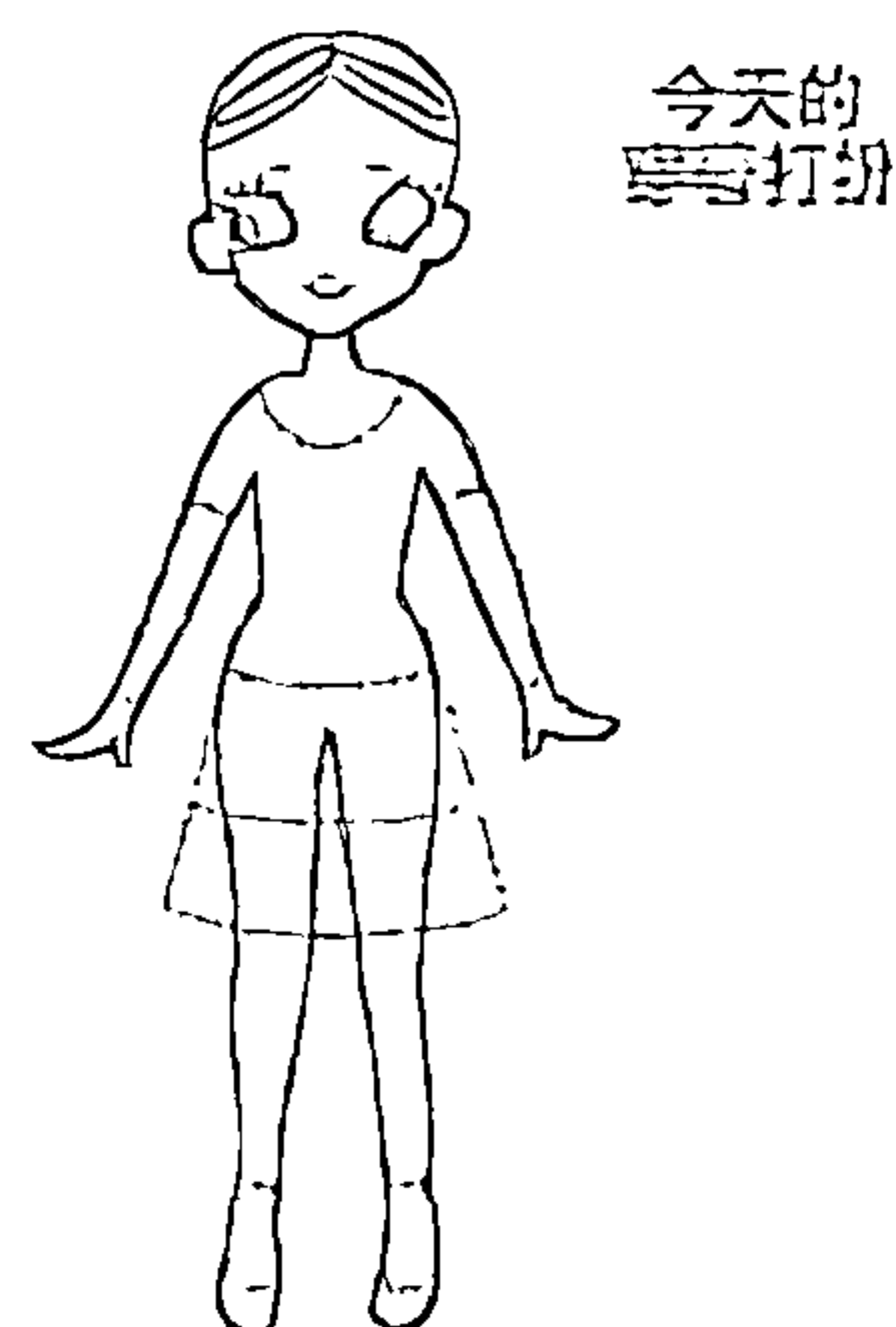
從妳周遭的男性中，找出 3 位「跟他交往應該不錯」、「跟他或許有發展機會」的男性。

例如：學校的同學或老師、同事或後輩、打工時遇到的客人、常去店家的店員、今天擦身而過的無名氏、在網路上偶爾會聯絡但從未見過面的他等等，請盡量擴大候補者的範圍吧。

→解說在 P.27

今天的我

☆☆☆



今天的心機特訓指令！「找出共同點」的專注共同。

請找出昨天寫下、跟他或許有發展機會的 3 位男性的「共同點」吧！

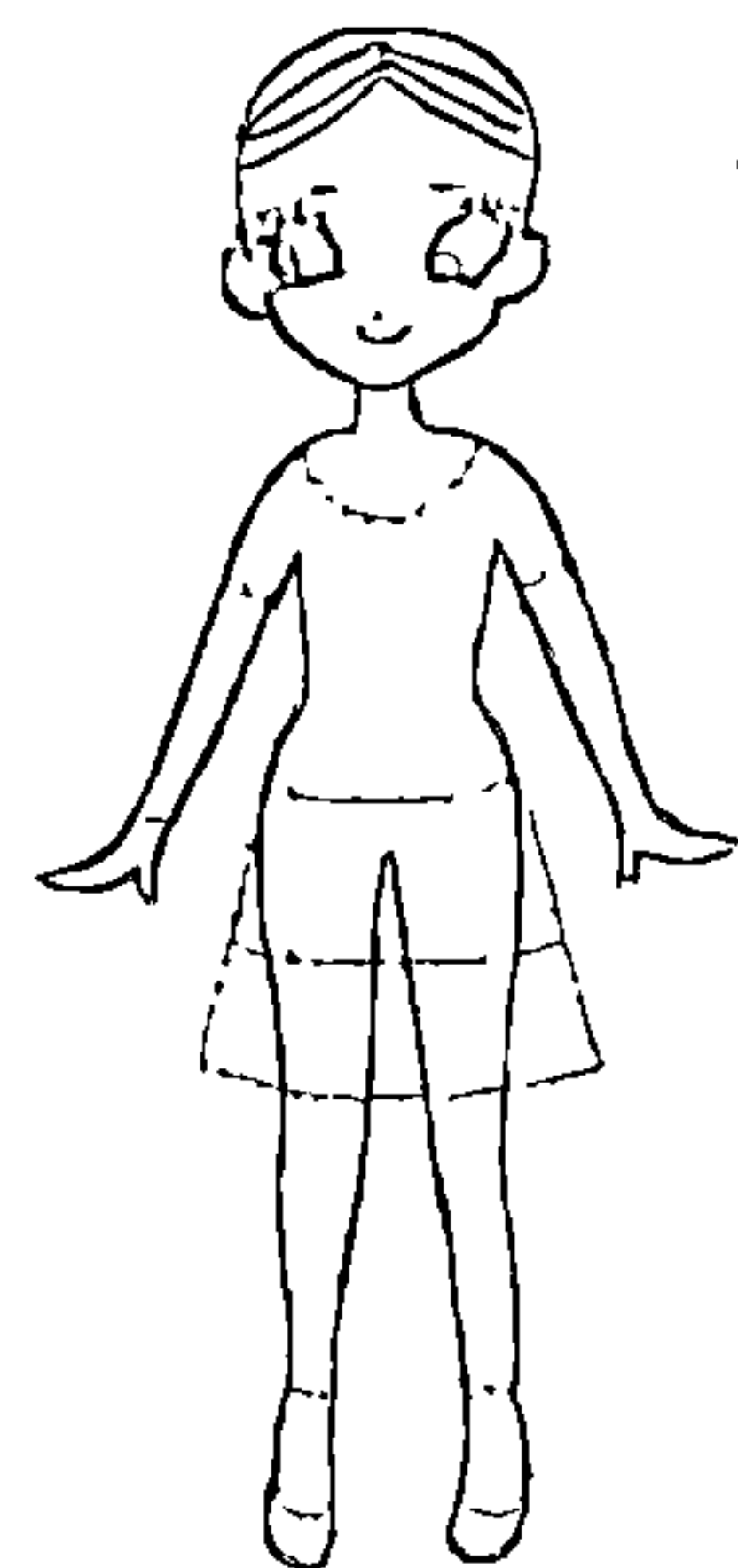
例如：身高很高、很時髦、戴眼鏡、皮膚很好、很風趣、很開朗等等，不管什麼都可以喔♪想到什麼就寫什麼，就算是想像的也 OK！

→解說在 P.27

Handwriting practice lines for the exercise.

今天的我

今天的心機特訓指令！



今天的
穿著打扮

口乃れいの以立信口 只是追求內在美的話，可能會被認為是個「好人」就無疾而終了。但如果光顧
究外在的話，受歡迎的人生在嫁「25 歲左右」就會結束了。



超量想象力

Step 1 Friday[♡]

年 月 日

今天的心機特訓指令！ 題目有4個

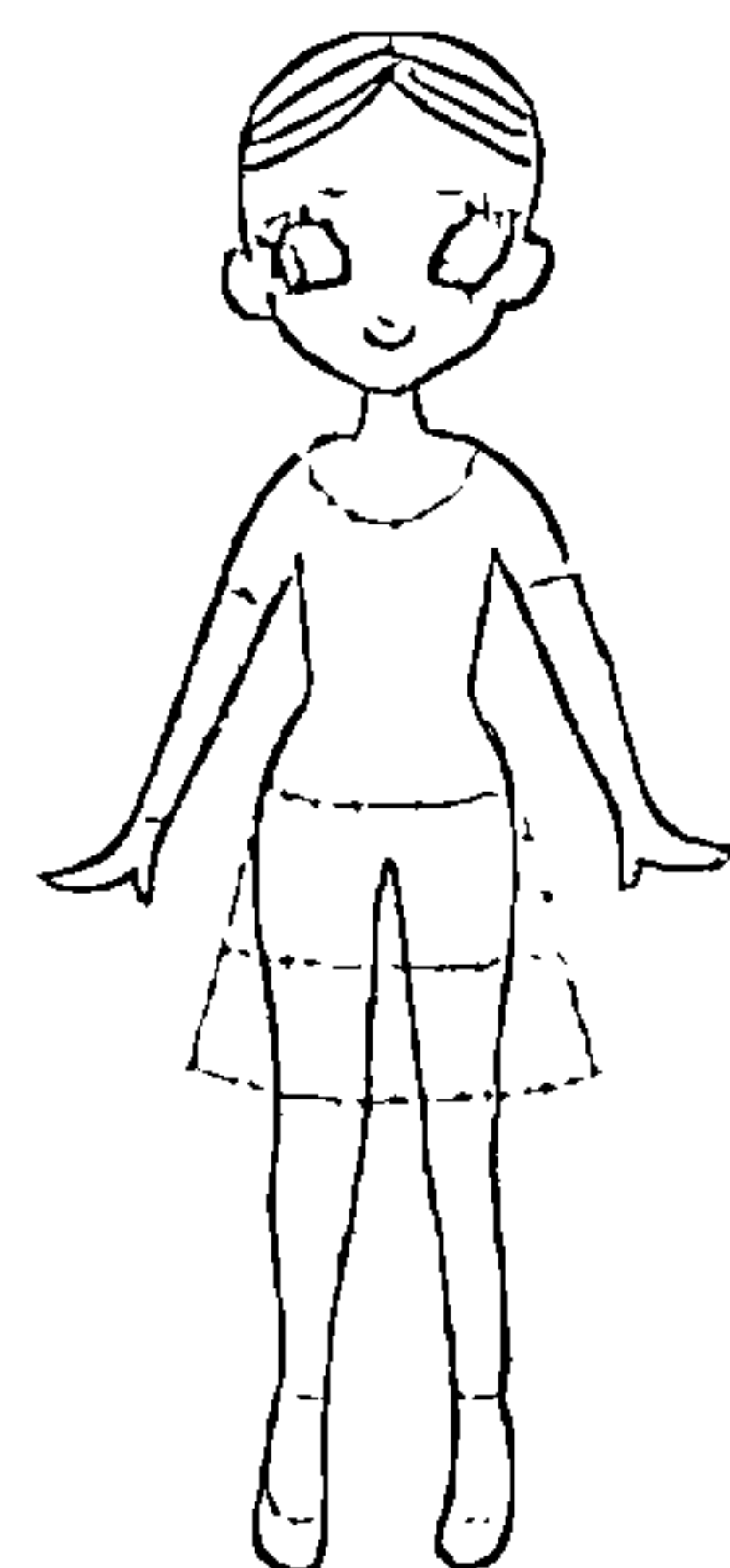
你所憧憬的理想約會是怎樣的約會呢？試著把想到的條件都寫出來吧♪

- ・季節是？ 春？ 初夏？ 還是在妳生日的那天？
- ・地點是？ 迪士尼樂園？ 水族館？ 時髦的餐廳？

→解說在 P.28

今天的我

☆☆☆



今天的
穿搭打扮



Step1 Saturday

年 月 日

今天的心機特訓指令！ 他的生日

試著想像一下，你理想中的男朋友快過生日了。你會怎麼幫他慶祝呢？
地點是？禮物是？要怎麼做才會讓他開心呢？請發揮想像力寫寫看吧！

* 哪一個比較接近理想？

• 方式

……準備難忘的驚喜 or 不要太過刻意，自然地幫他慶祝

• 用餐

……在餐廳吃晚餐 or 在家裡親自下廚

• 禮物

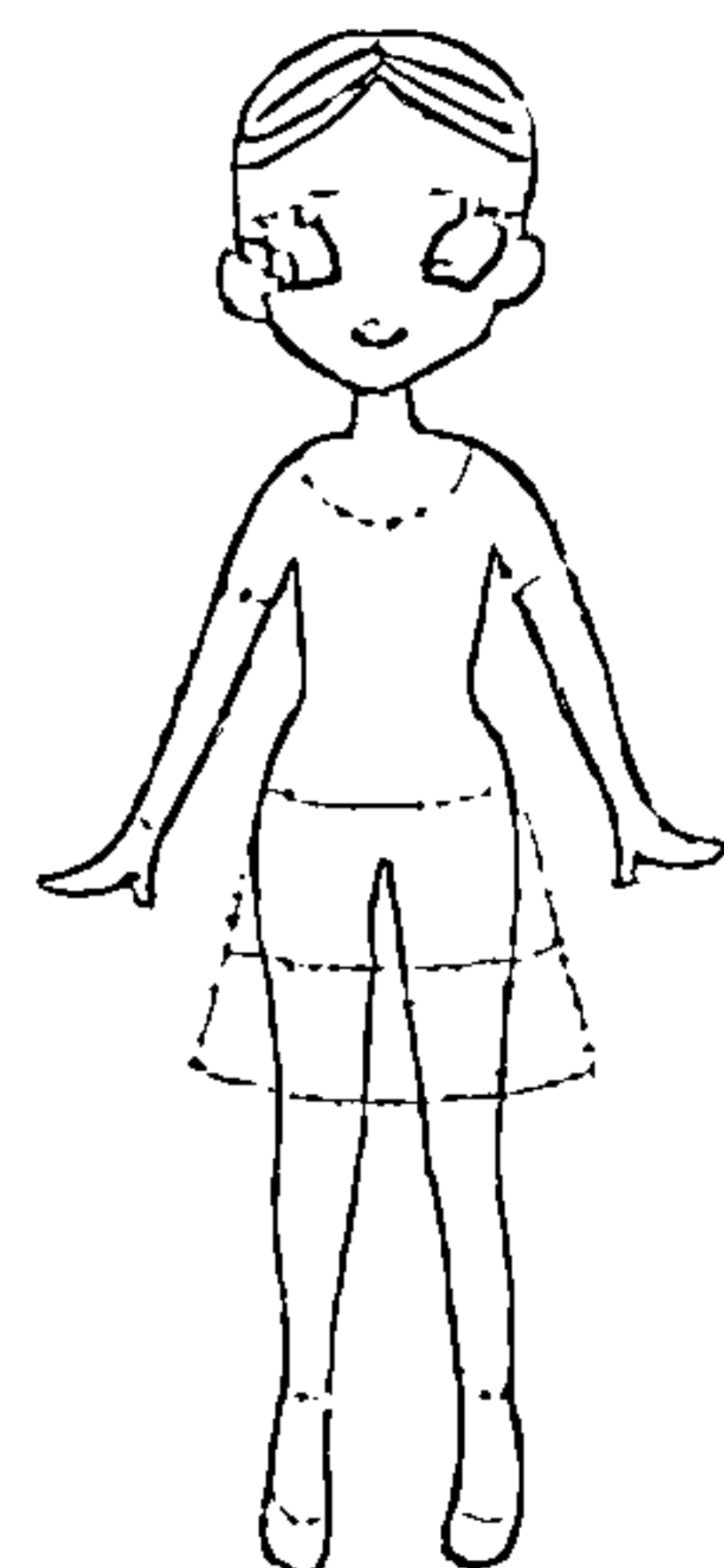
……他有興趣的東西 or 親手做的禮物

→ 解說在 P.28

今天的我

☆☆☆

今天的
穿衣打扮



□ 乃れいの惡口格口 第一次約會、第一次寫簡訊，絕對不要吊對方胃口！把開心、快樂、感謝的心情「馬上」、「直接地」表現出來，這是不變的原則！



今天的心機特訓指令！

在Step1「戀愛妄想力」的最後，就是要完成心理測驗！試著想像一下囉
☆——丘比特出現在妳的面前，而他這麼對妳說：「請妳說出結婚對象
所需的3個條件，我會幫妳實現願望的。」在妳說出3個條件之後，丘比
特又說：「妳還可以再提出1個條件。」……那麼，妳會怎麼回答呢？

* 3個條件

.
. .
. .

* 最後的條件

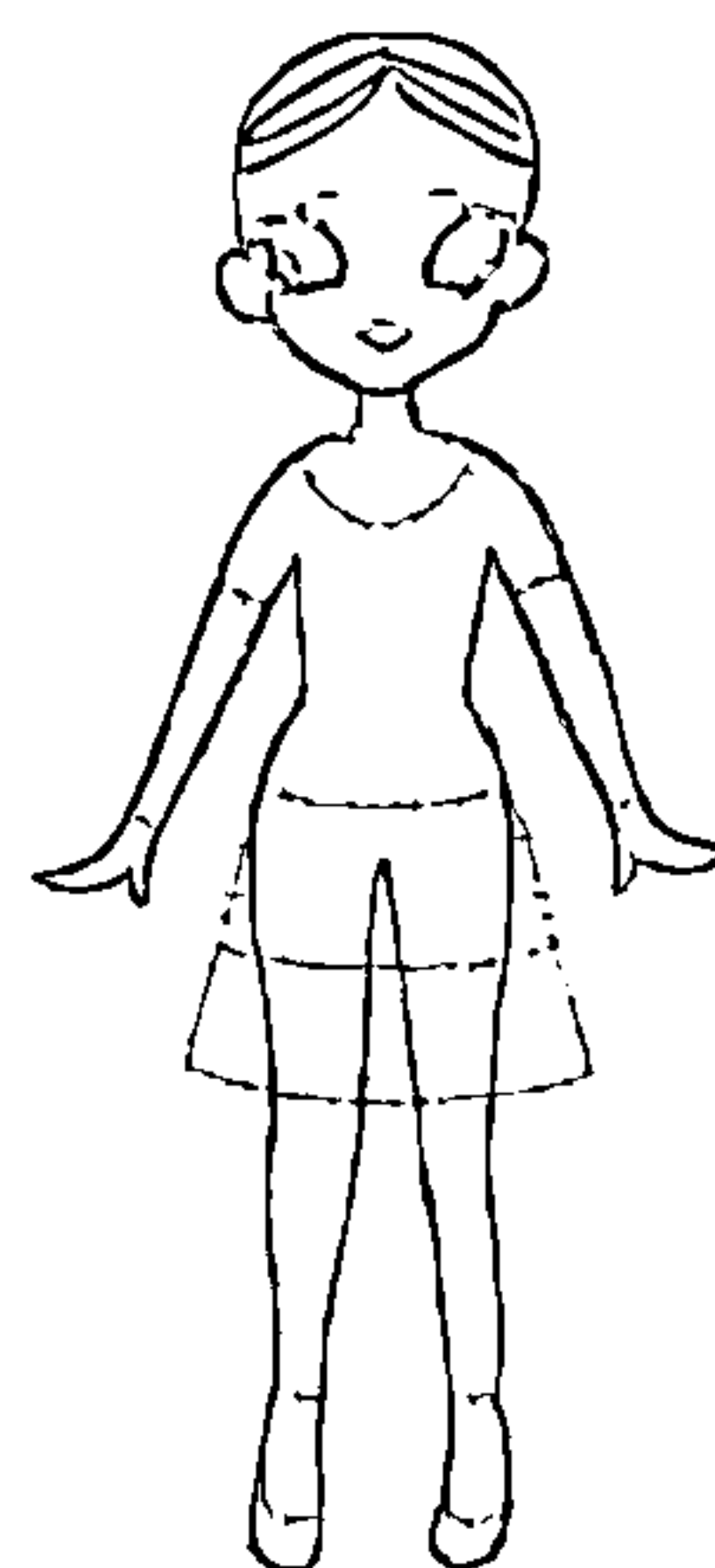
.

→解說在 P.28

.....
.....
.....
.....
.....
.....

今天的我

☆☆☆



〔男性的妄想篇〕

調查男性最想在什麼情況下被女孩子告白!! 很意外地並不會太特別，而且還有些浪漫呢！

但 等待時機說出「請跟我交往」

「不是寫mail而是直接碰面，而且還一直在等待時機告白的情形最棒了」、「因為她的勇氣讓我更心動了」、「有一種她真的把我放在心上的感覺」等等，期待能在放學或下班途中被告白的意見陸續出現。果然還是最直接的方法最有效!?

第一次約會結束時說出「我喜歡你」

「希望能在兩個人第一次出去玩的那天，不經意地說出口」、「因為是氣氛最棒的時候」、「在說了『那我們下次再一起出去玩』之後接著說出『……我喜歡你!』然後好像會撲倒在我懷裡」等等，跟喜歡的人一起出去玩，在回家的途中，男孩子似乎很～期待有這樣的情形發生!!

久別重逢時說出「我一直都很喜歡你」

「參加同學會或跟從前的朋友一起聚餐時，很期待會有這種情形出現」、「雖然從沒說過話，但高中時代那個可愛的女生其實喜歡我……等等，常會這樣幻想（笑）」。其中也有人表示「接著可能會幻想發生○○○○（←不好意思寫出來）」!?



□ Monday[♡]

好男人確實會提升女人的水平，並加以磨練對方，使其更加閃閃發光。而這種光芒又會再吸引其他的好男人接近。所以女人會變得更為完美。只要確實掌握「對自己而言的好男人條件」，就不會對出現在眼前、假裝成好男人的“假貨”動心了。

□ Tuesday[♡]

能讓你體會「心跳不已」、「懸著一顆心」等愛情醞釀味的「壞男人」。但是壞男人“最終”還是會讓女人變「醜陋」的。令人心身俱疲的戀愛確實很刺激，還能讓人嚐到「他沒有我不行」、「就只有我能夠改變他」等如電影女主角般的心情。但是……這樣真的好嗎？



□ Wednesday ♡

要確實了解在自己的行動範圍內，存在著「有可能跟他擦出火花的男性」。只要這麼做便能提高自我意識，「因為不知道機會何時會來臨！」、「“戀愛花雷”在我周圍等著綻放！」、「所以任何時刻都不容鬆懈！」

□ Thursday ♡

知道自己喜歡的男性共同點，這與了解自我本身息息相關。有人說，人會有希望對方能擁有自己所缺乏部分的傾向。換言之，由此可知自己內在「感到自卑的部分」。要是能與自卑感和平共處的話，就會好好珍惜自己。所以，請先認識自己吧♪



□ Friday[♡]

要是把自己幸福的主導權“全權交給對方”的話，總有一天一定會碰到阻礙的。像是戀愛的新鮮感消失得太快。或是被對方認為妳「好無趣……」具有能夠“計畫幸福的能力”是成就戀愛所必須的。因此，心中必須時常懷有好幾個「理想」才行。

□ Saturday[♡]

當對理想情人的想像根深蒂固了之後，容易變成「等待對方給予」的一方。在此反而希望女孩們能針對「付出」這一件事來思考。因為越能讓對方“開心”，自己也越會被疼愛！製作料理、精心挑選禮物、尋找美味的餐廳、寫封感動的信、策劃令人嚇一跳的驚喜……磨練自己找出讓他“開心”的獨特方法。



□ Sunday

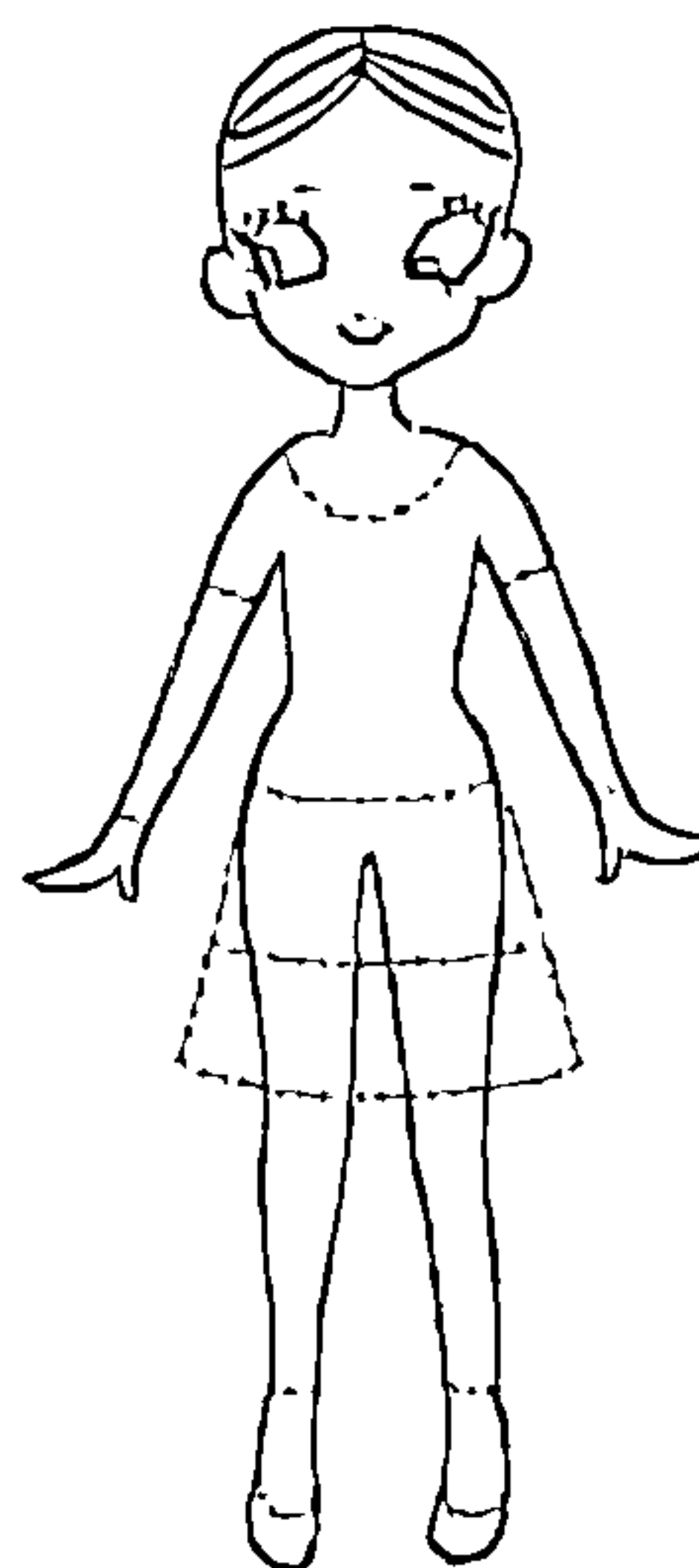
這個心理測驗可以知道「內心真正的理想」！在妳所列出的條件中，最重要的只有「最後的條件」。因為人具有將真正想要的東西留到最後才說出的傾向。換言之，「最後的條件」＝「現在的妳真正追求的男性樣貌」。妳的答案是什麼？個性？外表？還是……！也讓一起聚餐的男生試試喔☆或許就可以知道他內心真正的想法!?

1.

2.

3.

✦ 本週最佳的
穿著打扮



對春乃來說…理想的戀愛

在10幾歲的前半段，心中理想的戀愛是宛如肥皂劇的女主角般，「從大受歡迎而感到困擾的狀態中，選擇一份真正的愛情」。

到了10幾歲的後半段，「跟年紀大上一輪的男性談場大人般的戀愛。兜風總是選擇深夜的高速公路或是海岸。背景音樂是是鈴木雅之（曉得嗎？）的歌」，像這般帶點危險的戀愛是最理想的。

20幾歲的前半段，「結婚」這2個字似乎越來越真實，在成為人妻前要好好玩個徹底！像這般「跟有錢的男性或是豪門第二代（不是千原兄弟，而是指第二代）沒日沒夜地參加派對」，這種沒有負擔的戀愛最為理想。

（註：千原兄弟是日本的搞笑團體，團體名簡稱與表示豪門第二代的“junior”發音相同）

之後，也就是我現在的理想，「週末跟真命天子（男朋友／老公）相親相愛，平常則跟男性朋友們一起玩」。

一味的追求理想，可能會錯失身邊的「好男人」。不過，如果認為「反正理想只是理想，根本不可能實現，只是徒勞無功而已！我不想被傷害！」因而選擇與現實妥協，這樣不是有點悲哀嗎？





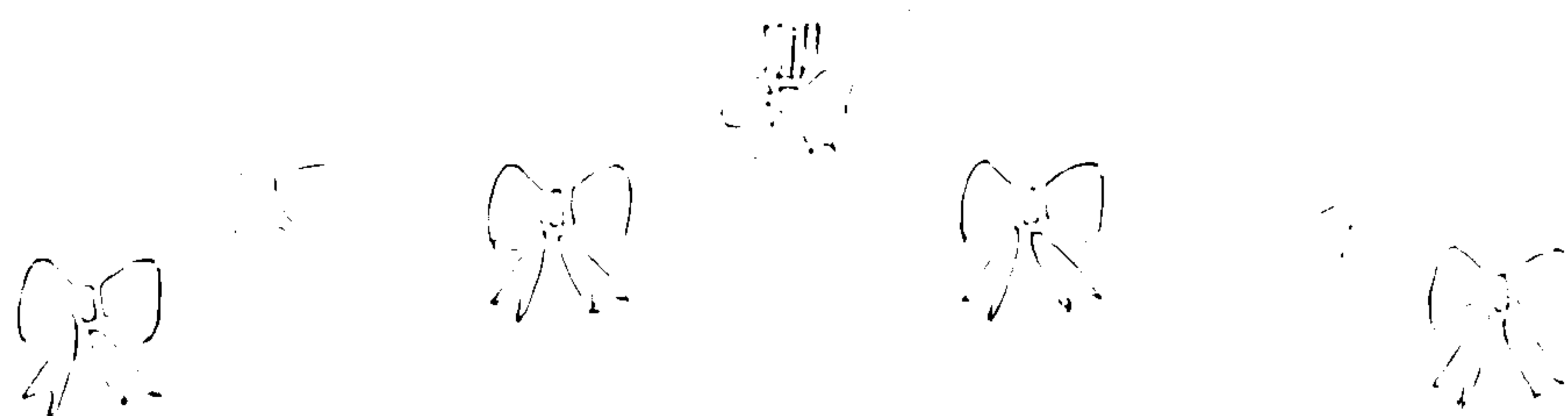
接下來是 P32 的「Step2 我的武器」→



Step 2

她原是苏芬，却变成了「毒」——原型的悲剧！





就像每個人的長相不同，

武器當然也是因人而異。

儘管和大家用相同的武器戰鬥——

也不可能在戀愛的「戰役」中獲勝。

妳的武器，應該是唯妳獨有的。

而且那個武器就是妳的才能。

比起追尋自我，倒不如去尋找、發現自己的武器。

並且徹底地磨亮它。



Step 2 Monday[♥]

年 月 日

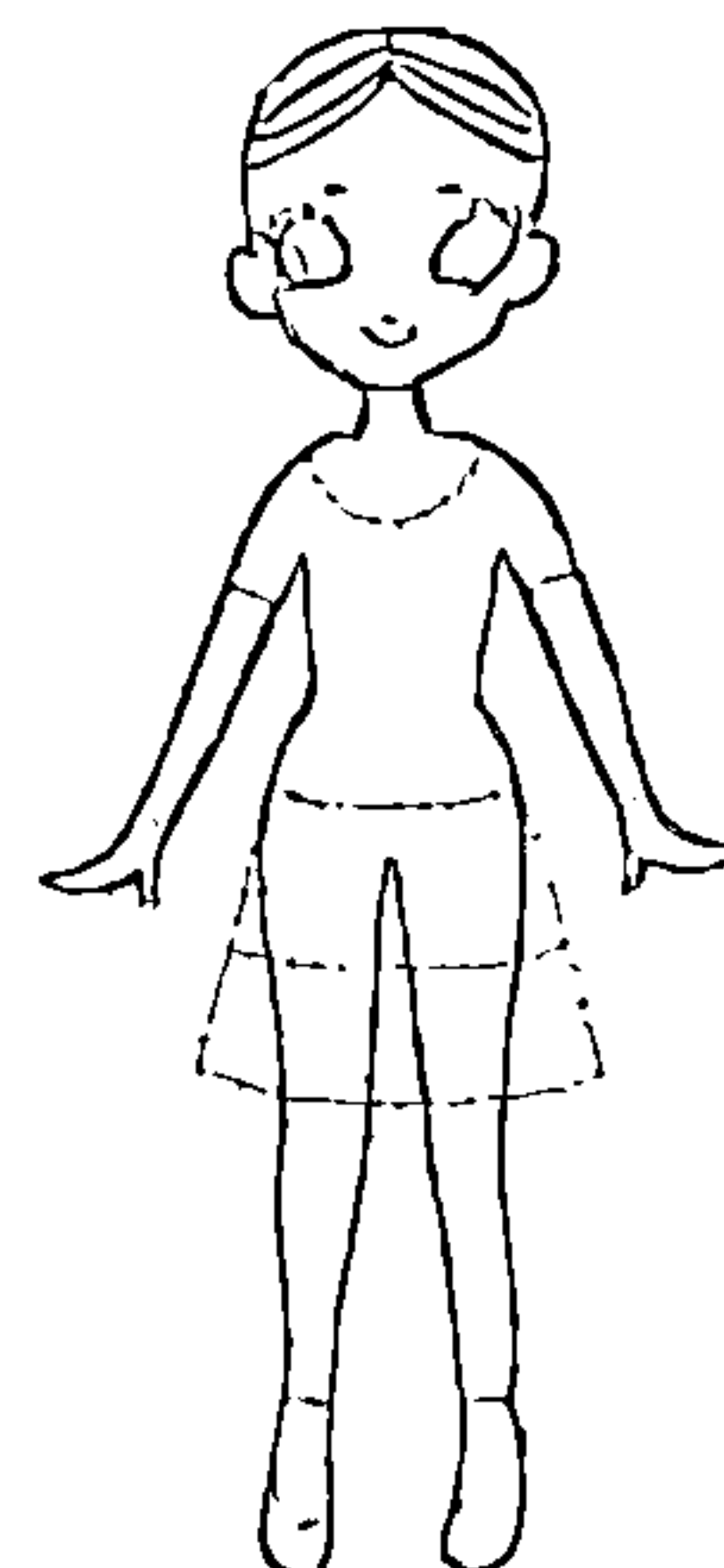
今天的心機特訓指令！ 我係咁嘅（女）

最近被周遭的人讚美，或是從很久之前就在心裡覺得自己「很棒！」請
試著找出妳外表上的「優點」吧♪（不需要說虛話！）

<input type="checkbox"/> 頭髮漂亮	* 其他
<input type="checkbox"/> 肌膚細緻	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> 唇型可愛	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> 手指細長	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> 臀部很翹	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> 眼睛閃閃動人	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> 腿很漂亮	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> 服裝品味高	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> 胸部大	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> 肌膚白皙	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> 身材高挑纖瘦	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> 如小動物般嬌小可愛	<input type="checkbox"/>

→ 詳說在 P.42

今天的我



今天的
穿著打扮



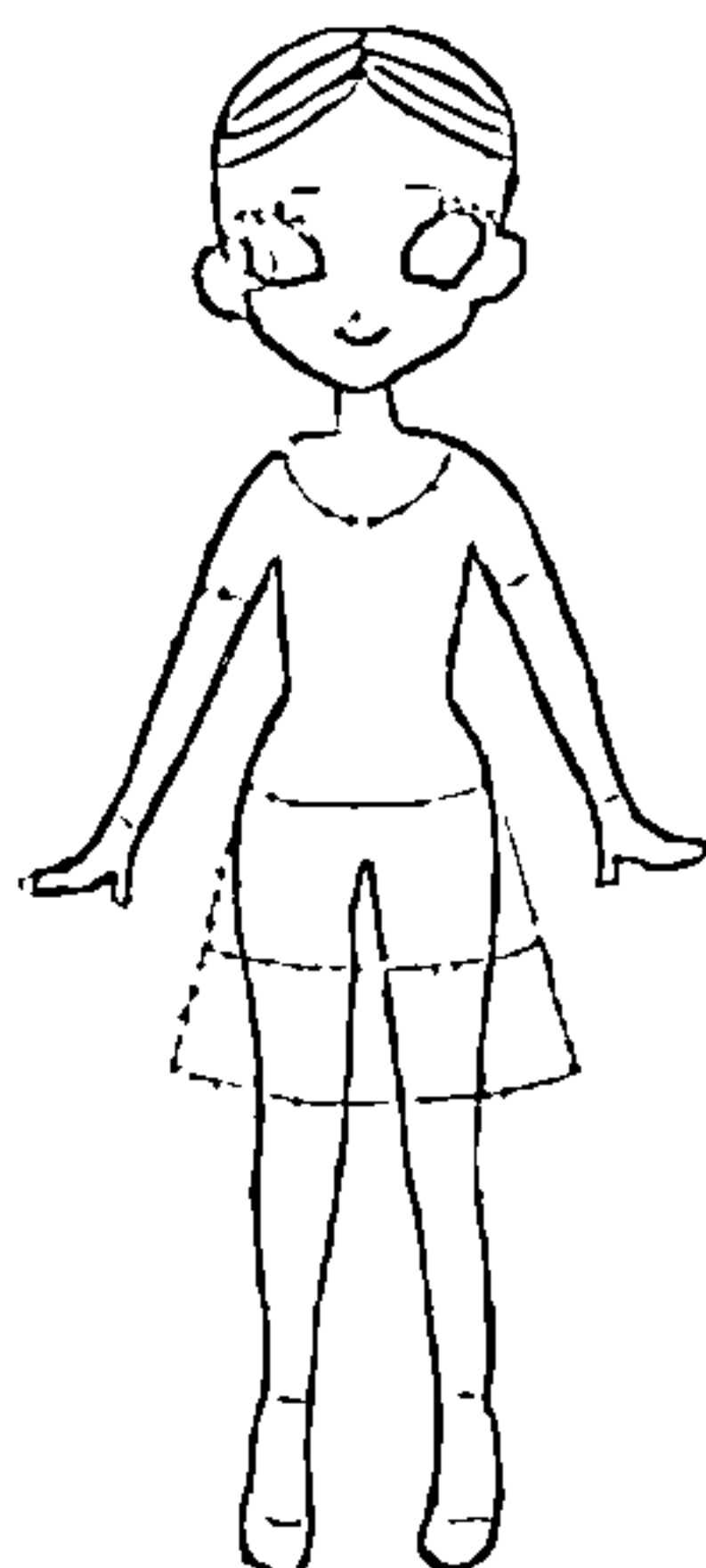
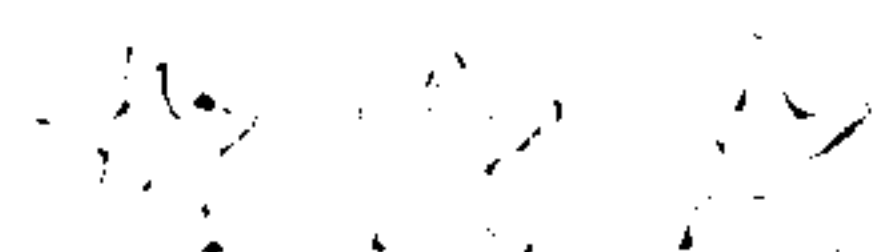
今天的心機特訓指令！ 我的「心機」在今天的行為

最近被周遭的人讚美，或是從很久之前就在心裡覺得自己「很棒！」還有爸媽和爺爺奶奶從以前就稱讚你的地方。試著找出你的內在及每天行為上的「優點」吧！

- | | |
|-------------------------------------|--------------------------|
| <input type="checkbox"/> 聰明伶俐 | * 其他 |
| <input type="checkbox"/> 跟妳在一起沒有壓力 | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> 善於傾聽 | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> 為人著想 | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> 很可靠 | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> 自然率真 | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> 溫柔 | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> 懂得察言觀色 | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> 開朗 | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> 積極正面 | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> 跟任何人都能相處融洽 | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> 擅長栽種植物 | <input type="checkbox"/> |

→ 解說在 P.42

今天的我



今天的
穿著打扮

「乃れい」的「乃」格「乃」近感及「與眾不同的可愛」——如果是在使用方言的地方成長，一定要使用方言，否則就太可惜了！「偶好像喜歡上你了……」這似乎合男性超級興奮。

关注微信公众号：【重构文字】获取更多女性成长的内容



今天的心機特訓指令！

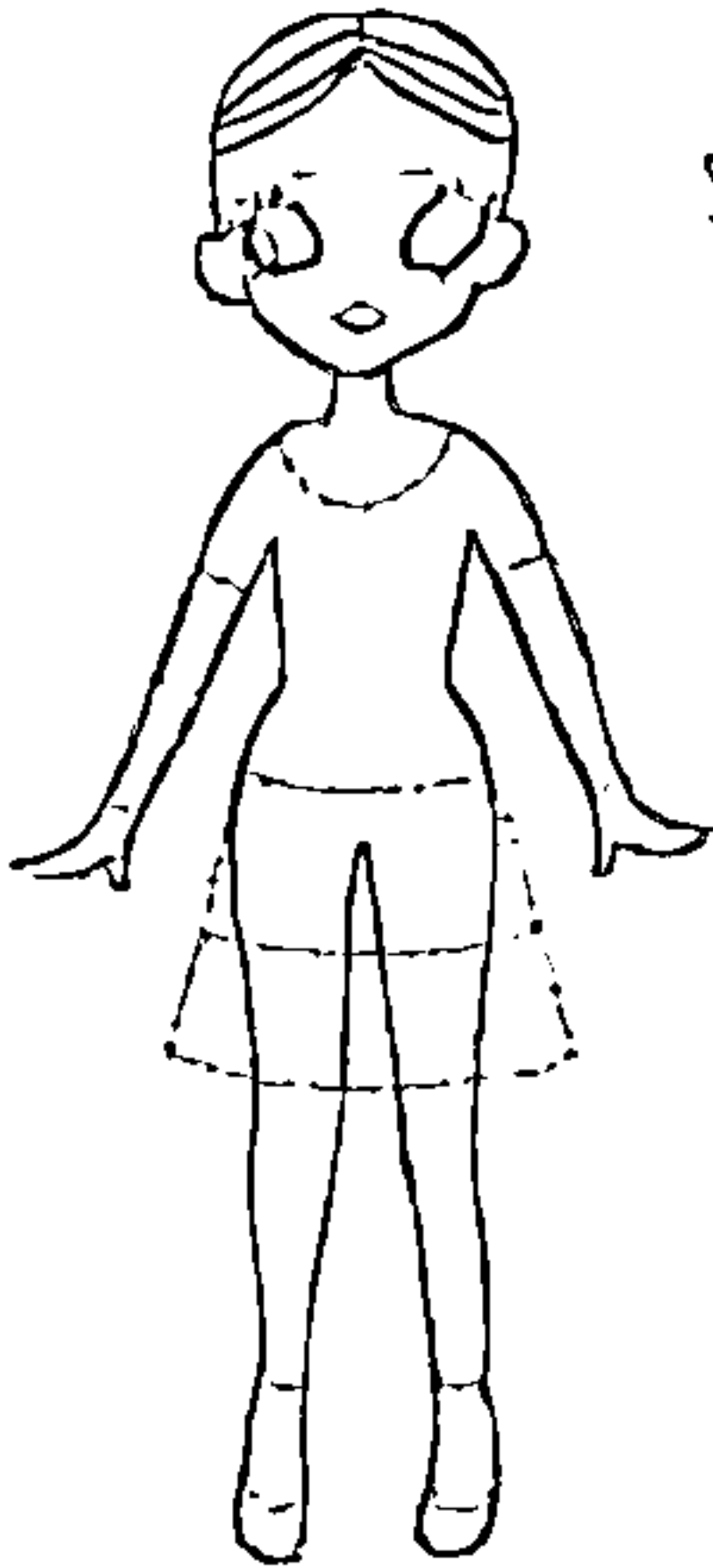
你覺得自己的缺點和弱點在哪裡呢？
請誠實地回答。

<input type="checkbox"/> 個性不積極	* 其他
<input type="checkbox"/> 做事沒有毅力	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> 性急（易怒）	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> 怕麻煩	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> 個性彘扭	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> 超級怕生	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> 消極（負面思考）	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> 愛說謊	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> 情緒起伏大	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> 虛榮	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> 白目	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> 愛抱怨	<input type="checkbox"/>

→ 解說在 P.43

今天的我

☆☆☆



今天的
穿搭打扮



今天的心機特訓指令！

他們的計畫

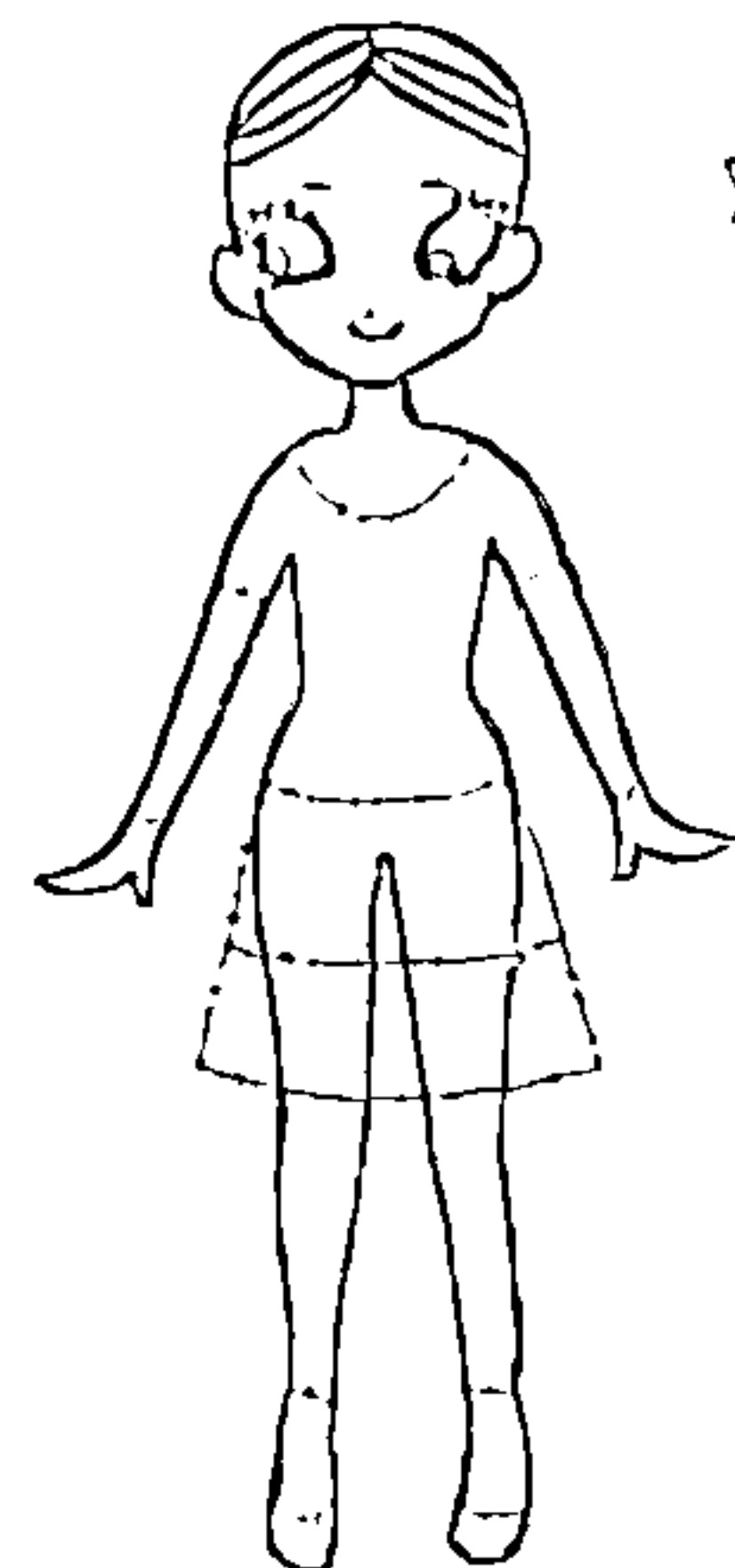
試著想想在你身邊非常受歡迎的女生。你覺得她的武器是什麼？

- | | |
|--------------------------------------|--------------------------|
| <input type="checkbox"/> 簡單說，就是長得很可愛 | * 其他 |
| <input type="checkbox"/> 做男生會喜歡的打扮 | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> 擅長撒嬌 | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> 愛哭 | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> 胸部大 | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> 看似弱不禁風 | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> 年輕 | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> 屬於療癒系的女生 | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> 天真（裝出來的） | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> 有大小姐的氣質 | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> 像小動物 | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> 心機很重 | <input type="checkbox"/> |

→ 解說在 P.43

今天的我

我



今天的
穿搭打扮

「口乃我心的口口得口」可以引領對方主動開口、「捉長引出話題」的人，比起說話技巧好或善於傾聽的人更受歡迎。請多加留意自己能在適當時間點切入話題的「提問力」。

关注微信公众号：【重构文字】获取更多女性成长的内容



我的武器
Step2 Friday

年 月 日

今天的心机特训指令！

你憧憬的女性是誰？那個人吸引妳的地方在哪裡？
試著具體寫出妳認為「很棒的女性」的特色吧！
不論是家人或朋友等身邊的人，還是藝人卻 OK 囉！

* 妳心中理想女性的名字是……

* 對她感到憧憬的地方是……

→ 詳見在 P.44

.....

.....

.....

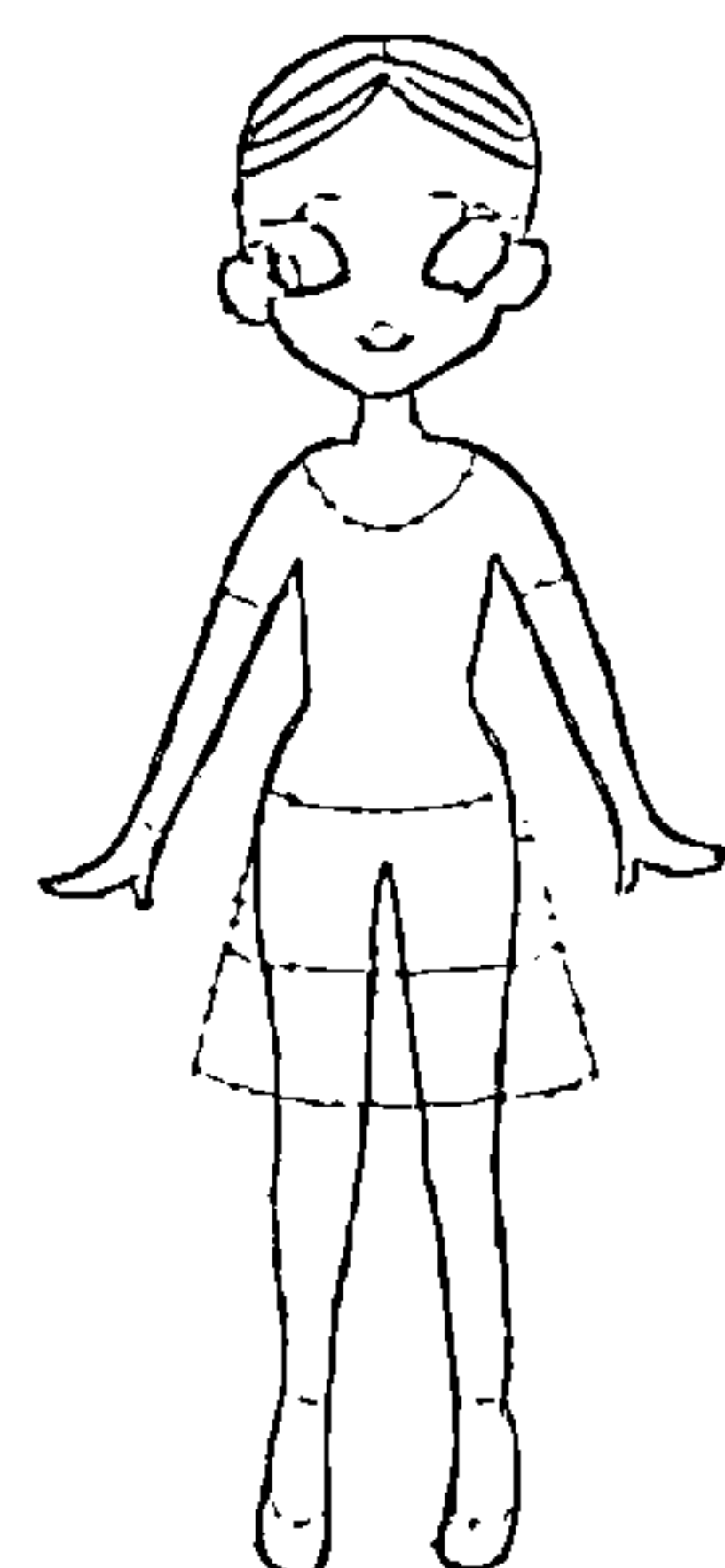
.....

.....

.....

今天的型

☆☆☆



今天的
穿著打扮



我的武器
Step2 Saturday

年 月 日

今天的心機特訓指令！ 拿手料理

如果晚擅長做菜是受歡迎女性的條件，那麼你呢？要是有人問你拿手的料理是什麼的話？請寫出 3 道你有自信烹調出的菜色，試著簡單地寫下來喔！

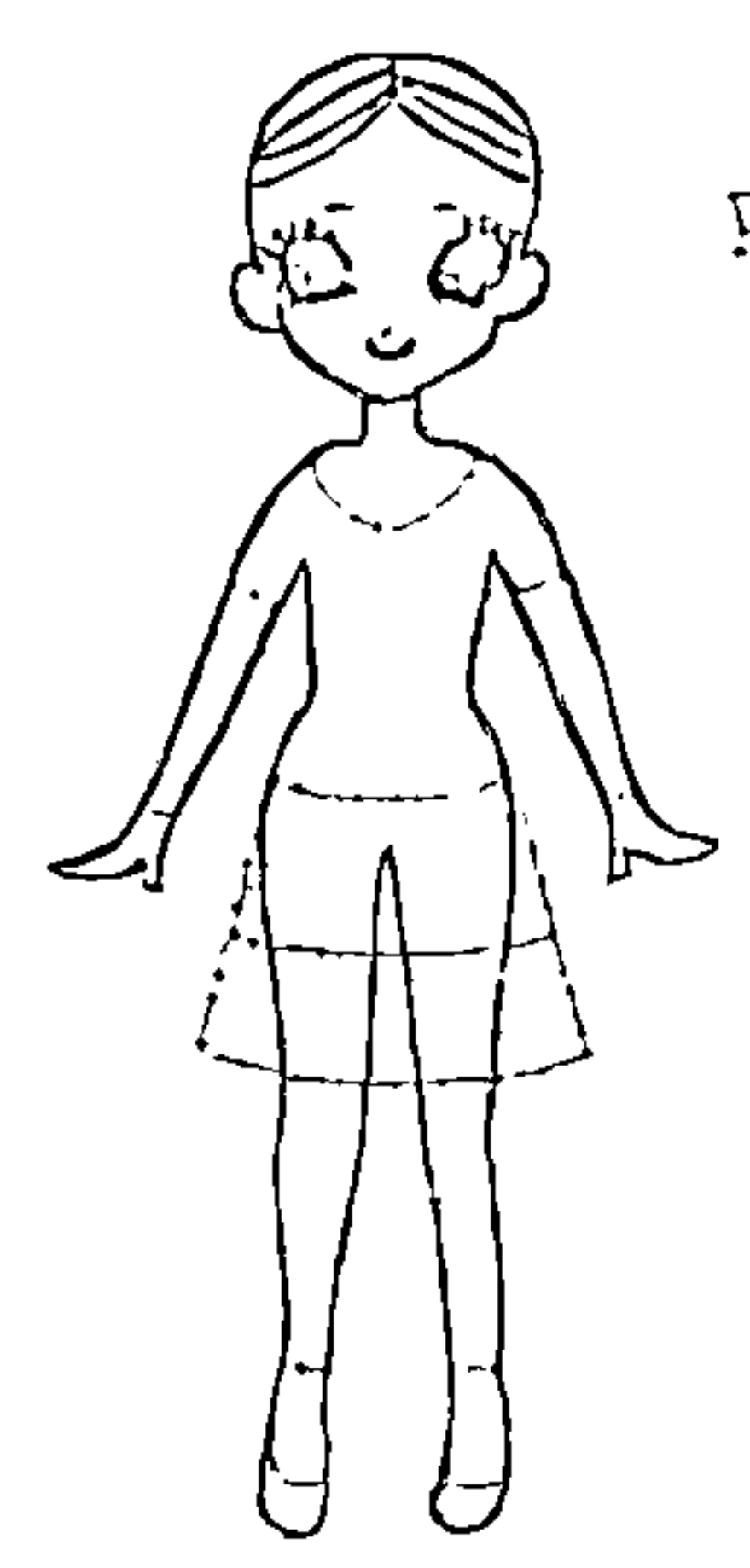
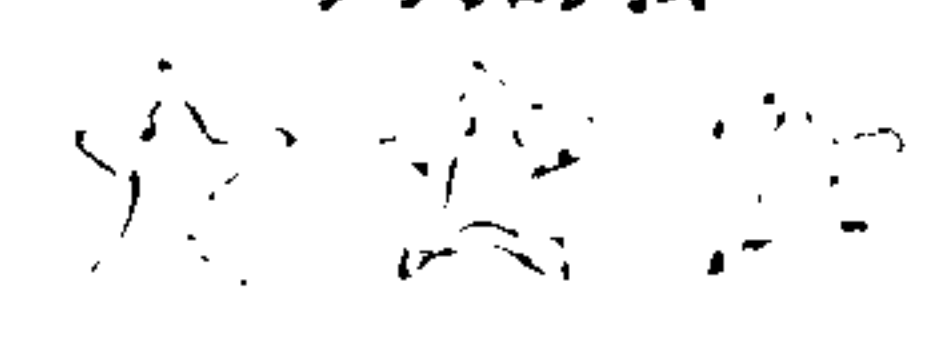
1.

2.

3.

→解說在 P.44

今天的我



今天的
穿搭打扮

「你乃很棒的目標伴侶」你之所以無法成為愛情中的「勝利者」，並非因為你的男人還太差，而是由於你沒有想取勝目早臥的決心。現在可不是自暴自棄的時候囉！



我的武器
Step 2 Sunday

年 月 日

今天的心機特訓指令！

回過頭去看在星期一～星期三寫下的「我的優點」及「我的缺點」，挑戰做個簡單的自我介紹。寫出「自己的優點」及「自傲的地方」，最後再以「有些自虐」的方式結尾，這是睿乃流的寫法♪

例：我每天都很仔細地保養頭髮和皮膚。別人常說我「很溫柔」，而我自己也這樣認為。呵呵呵♪細緻雪白的肌膚是我自傲的地方。只不過，鼻孔太大是我的缺點……。可惡啊！

→解說在 P.45

.....

.....

.....

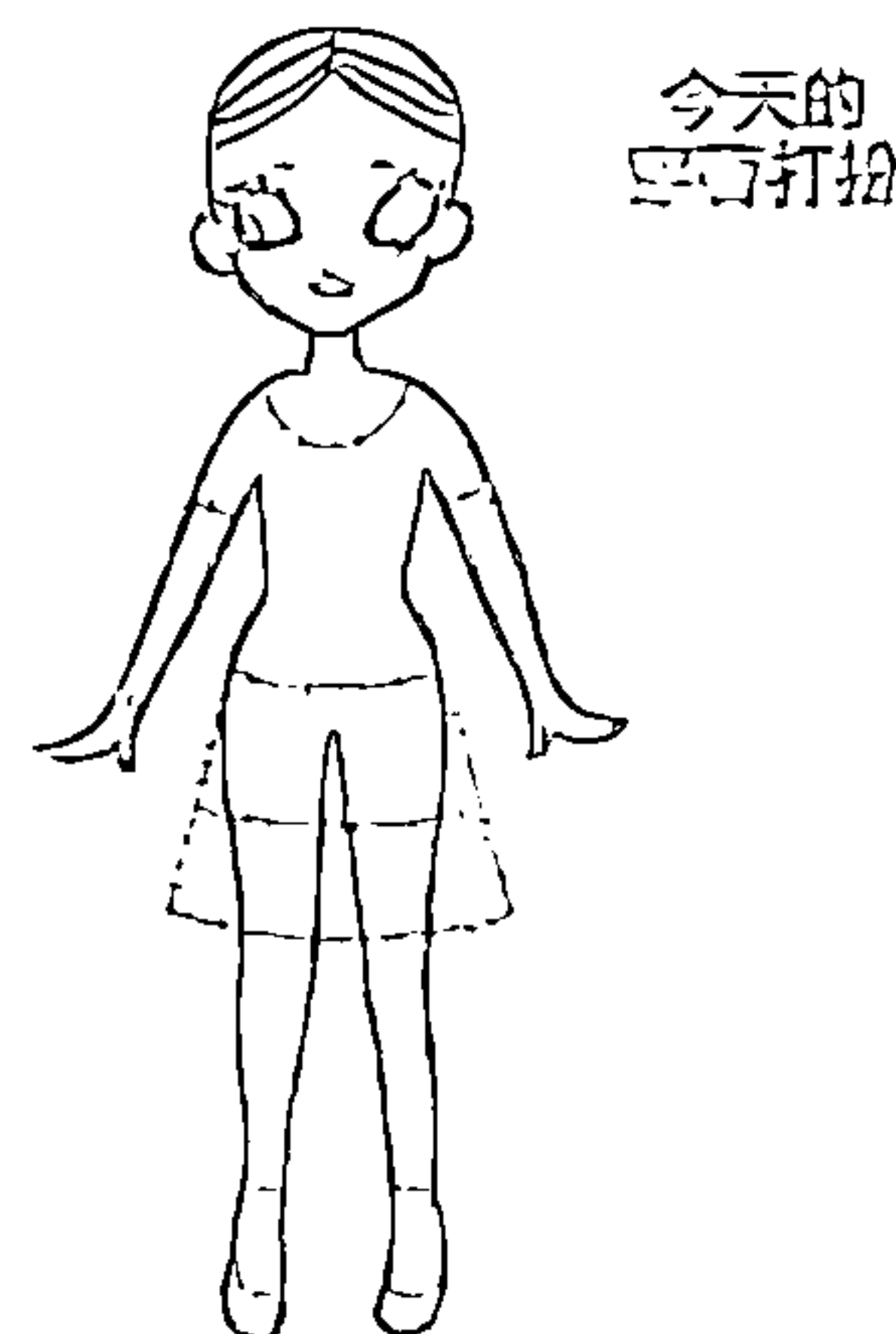
.....

.....

.....

今天的我

.....



〔男性的武器篇〕

徹底研究受歡迎的男性！試著詢問了他們覺得哪個部分是自己的武器。仔～細睺一睺，小心別被壞男人給騙了！！

1位 身高很高

有許多人表示，「在班上只要是最高的，大部分都會很受歡迎，感謝父母！（笑）」、「身高高＋帥氣的運動姿態＝超級受歡迎的公式」、「女人看臉！男人就看身高！」的確，大多數的女生都「喜歡身高高的男生！」難道這是永遠受歡迎的條件！？

2位 細心周到、很會照顧女生

「會注意到女生髮型及服裝等一些細節上的變化，而且每次都會讚美」、「會搶著幫忙提重物」等等，注重男性細心及體貼度的女性意外地有很多。其中還有人表示「因為自己的經驗豐富，對於晚上的表現也很有自信」。不過因為是“自稱”，所以高興怎麼說，就怎麼說囉……。

3位 具有經濟能力

「反正女人就是喜歡有錢的男人」，如此斷言的男性有不少。即使現在是草食男的全盛時期，但受歡迎的凱子一族還是存在的。也有許多「一旦創業成功之後，就有很多年輕女孩子圍繞在身邊」的“新富豪經驗談”。



□ Monday

與其習慣性地否定自己，不如養成讚美自己、認同自我的習慣，這是非常重要的。雖然是老生常談，但愛自己的人也會被其他人疼愛。為了成為被疼愛的女人，就一定要好好地、完完全全地愛自己。沒問題的，妳比自己所認為的更具魅力。

□ Tuesday

雖然外在的美貌大多會隨著時間而流失（真是悲哀啊），但內在美卻可能會隨著年齡及經驗的累積而提升。而且，內心的美絕對會顯現在外在。為了從可愛的女孩蛻變成美麗的女性，必須了解自己內在的魅力，並且不斷地磨練喔。



□ Wednesday♡

有時當別人指出「自己的缺點」時會感到生氣，這是因為受到了傷害，不禁情緒低落，雖然也可以假裝沒看見自己的缺點而生活下去，但這樣真的好嗎？並非為了改掉缺點而去了解自己，是因為想要充分發揮優點而必須先知道缺點所在。

□ Thursday♡

偶爾會有「為什麼總是她!!」的想法出現……。特別是在戀情不太順利的時候，就會意識到「為什麼她會受到歡迎」，因而感到焦躁或心情低落……。這時，所謂的排毒也是很重要的喔☆以帶點不懷好意的眼光來分析那個女生的武器，並且從容地去模仿吧！



□ Friday

好女人總是會散發出光芒，每天好像都過得很快樂，隨時都擁有一顆平靜的心。每一個女生天生便具備成為好女人的“條件”。與其在跟其他人比較之後認為「我不夠好！」而心情不佳，倒不如先朝著「令人憧憬的女性樣貌」踏出第一步。請努力接近自己的理想吧♪

□ Saturday

雖說廚藝好的男性變多了，但對於擁有好手藝的女人，他們果然還是沒什麼抵抗力。會烹調的菜色即使不多也沒關係，但至少要有3道拿手料理。「自己做飯嗎？」「嗯」「拿手的料理是什麼？」像這樣的對話其實還滿多的。請成為有自信回答這些問題的女性吧♪

→想要提升女性魅力的人請看P.139「藉由5道拿手菜成為“號稱的料理高手”！」



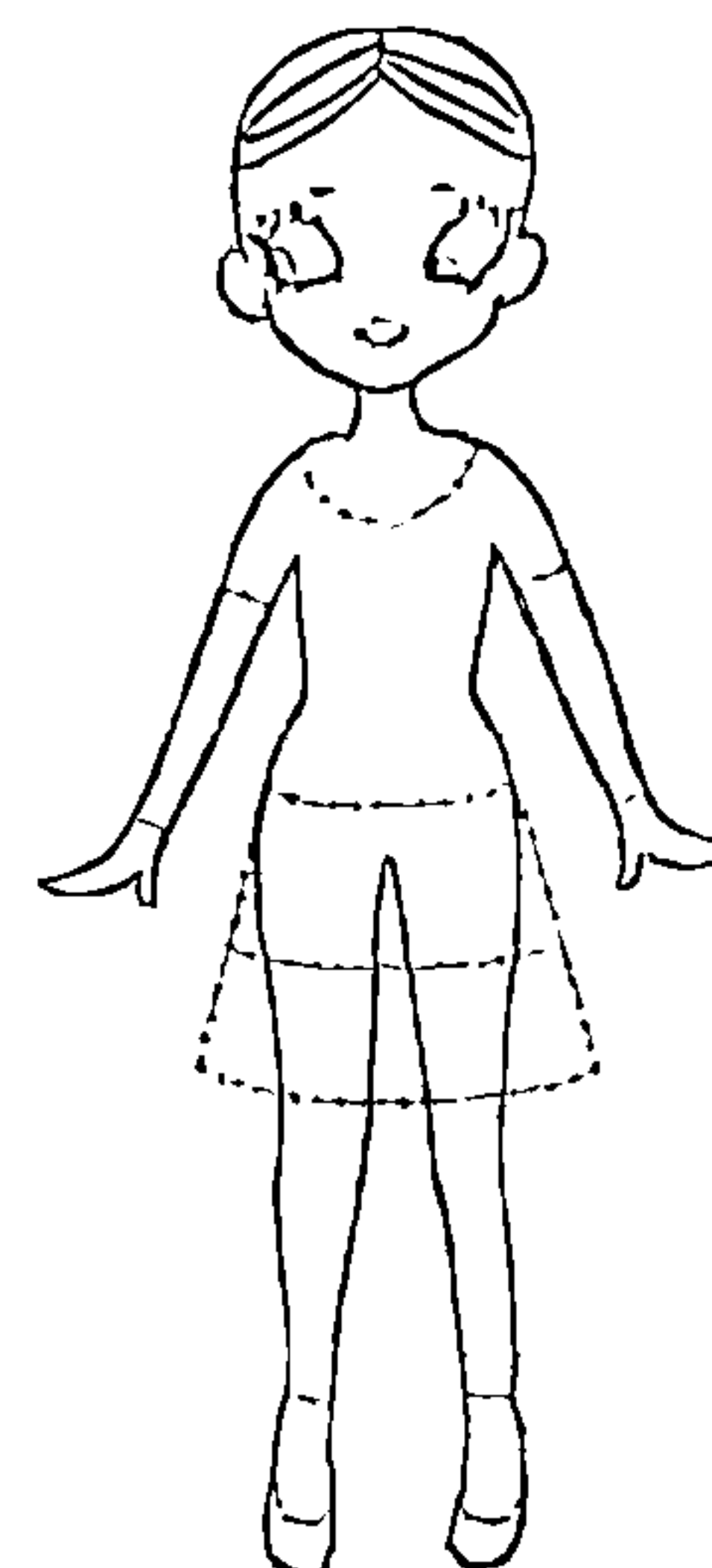
□ Sunday

擅長自我介紹的人，不太會被別人討厭。那是因為他們「知道界線在哪裡」。雖然很會「強調自我優點」及「喜歡吹捧自己」的人容易讓人討厭，但如果能夠“巧妙”地消遣自己並以此做結，就可能引發笑點。所以他們才會被人喜歡。好了，讓我們開始學習吧！

2.

3.

~ 本週最佳的
存在打扮



對春乃來說…我的武器

我的武器是什麼呢？

美貌？「不會吧！」身材？「不可能！」

教養？「完全沒有！」

床上功夫？「請去問從前跟我交往過的男人吧！」

那到底是什麼？「個性……」

其實我應該還滿受歡迎的——經歷過徹底誤解的時期，認清了現實面，並在遭受打擊的過程中，春乃變成熟了。自從知道自己的武器就是「不管做什麼都會被原諒的個性」，我覺得活著真是太輕鬆了。

武器有各式各樣。顯眼的武器，普通的武器。

大多數女人所擁有，而且似乎有所誤解的就是，覺得「眼淚、身體就是武器」。

能讓妳的魅力更增添光芒的武器是什麼？妳知道嗎？如果使用武器的方法不“正確”，那麼不但會傷害到對方，也會傷害自己。妳知道嗎？越是感到自卑的部分，其實大多數都能變成武器。

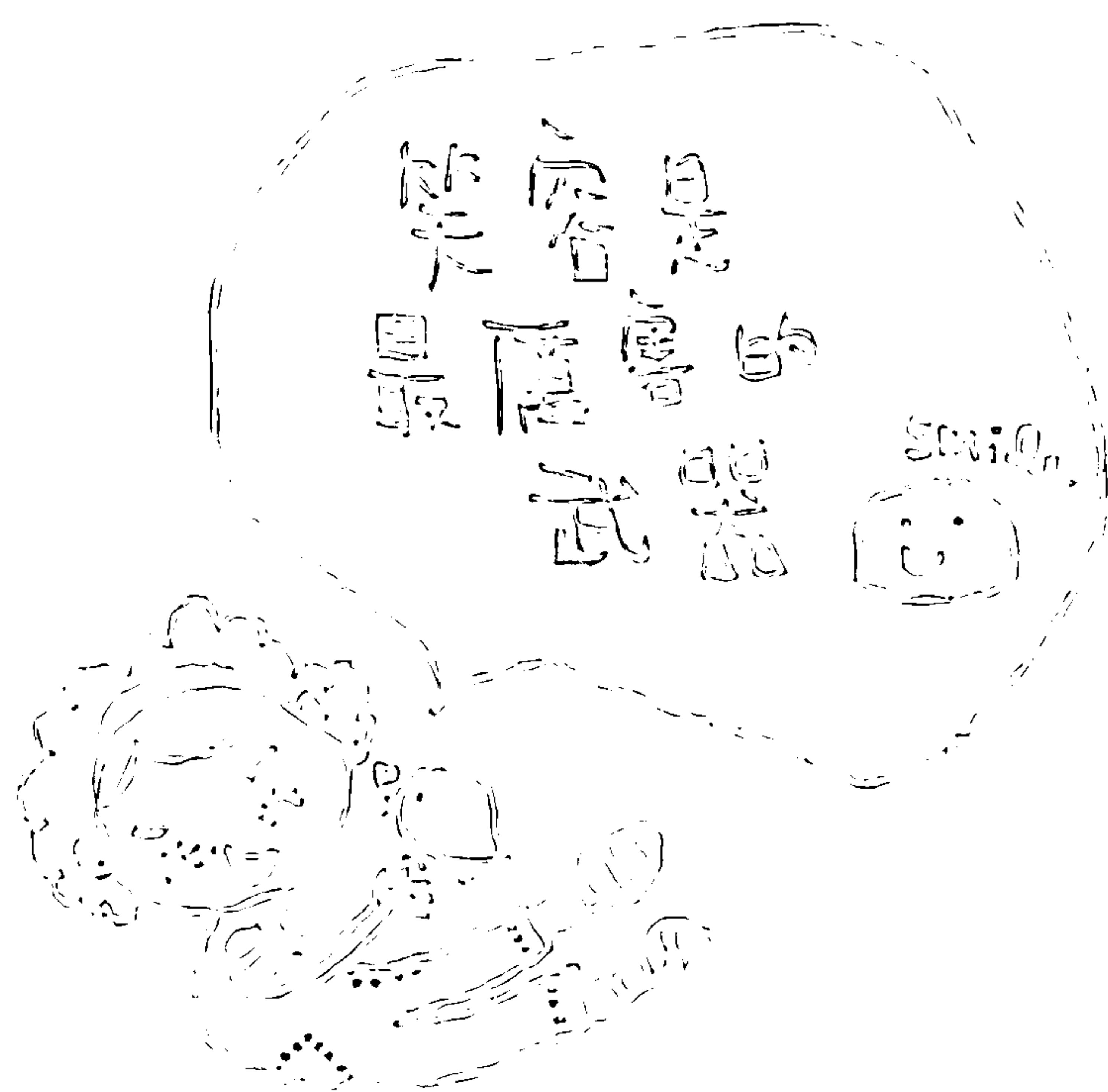
塌鼻子及大鼻孔、短手短腳、大餅臉。

——長久以來，讓自己感到自卑的部分，成為了使我看起來「很好相處」的武器。

妳的武器是什麼？

感到自卑的地方，或許就是妳最大的武器喔？





接下来是 P.52 的「Step3 还原你的外在」→

关注微信公众号：【重构文字】获取更多女性成长的内容





最喜歡的书

當我最常讀的書有
當官邊的小童書
和安徒日記
這2本。

當心裡覺得幸福時
就會出來重讀，
從書中得到活力及繼續努力的勇氣。
漫畫的話，我超愛『灌籃高手』。
另外，秀樂沙路寫的『ピッピ』
我也很喜歡
Inanna

最近隨便買了幾本漫畫...!
『聖☆おにいさん』、『海月姫』
『モテモテ』、『小學的青春』...e
看了會變得很女王氣喔。
(編輯)





最喜歡的电影



最近，在電影院看了之後
嗷嗷大哭的是……
《牛鈴之聲》(韓國電影)
這是一部講述老牛及耕農老伯
故事的紀錄片。
雖然有點枯燥乏味，但卻能感動人心。
其他……《用色誘惑(Hush)》、《美國心玫瑰情》
《搖滾芭比》。
(解強心)

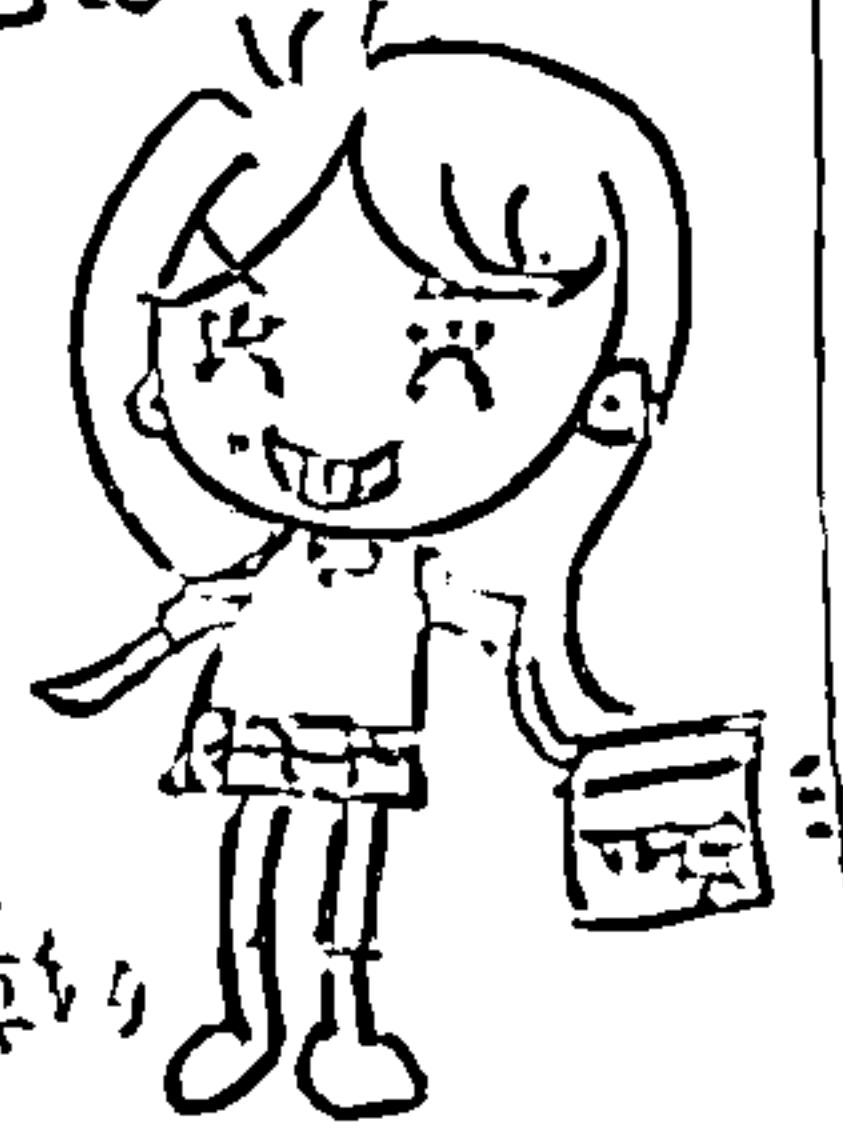
最近還是看DVD。
根本沒有空到影院看電影。

那刻是1995
是他不是他是我爸爸

我最喜歡這2部片子。

其他還有成龍主演的電影。

看了之後會覺得很痛快。



hanna

☆ 會在心中留下印序的是？ ☆





最喜歡的音樂

受到喜歡西洋音樂的母親影響，
到高中為止，幾乎沒有聽說過（聆聽過）
日本傳統音樂，現在則沉迷於『東方神起』。

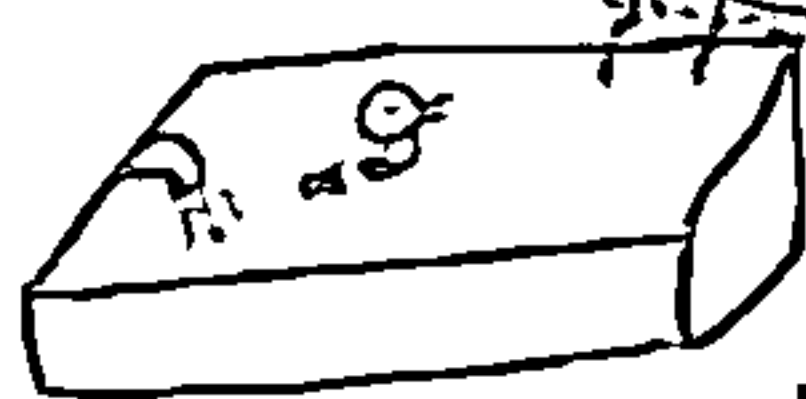
（哇？）東方神起不是 K-POP（韓國）嗎？

這點小事就別太在意——啊。

東方神起的音樂能讓人充滿活力

☆ Summer Dream ☆

也一併推薦 PV 哦



hawaii



對音樂不太了解，



真的是很對不起！

會去聽歌看 Rein 姐
所推薦的

『東方神起』～♪

（謝謝小N）





最喜歡的食物

如果去無人島的話...
每隻帶下兩三樣東西去。

- ① 巧克力
- ② 起司
- ③ 蘇姆酒

↑ 品名是「Non Zaccopé」!!

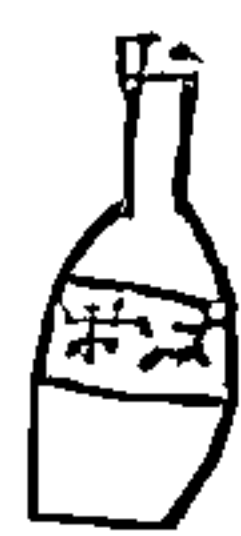
(影輯小)



總而論之!!!

唔... 總之我最喜歡酸柑醋了。
唔... 唔... 唔...

如果有酒師的證照考試，
我一定會輕鬆過關，因為我最愛飲用品當
時全國各地的酸柑醋。不可以喜歡呢？
應該吧...



最喜歡的酸柑醋是
腰百特產(?)的「九酸柑醋」，
但其實只要是酸柑醋我都接受。☺️
其他東西的話，我最愛 番茄汁
Mama

會在我心中留下印象的是？

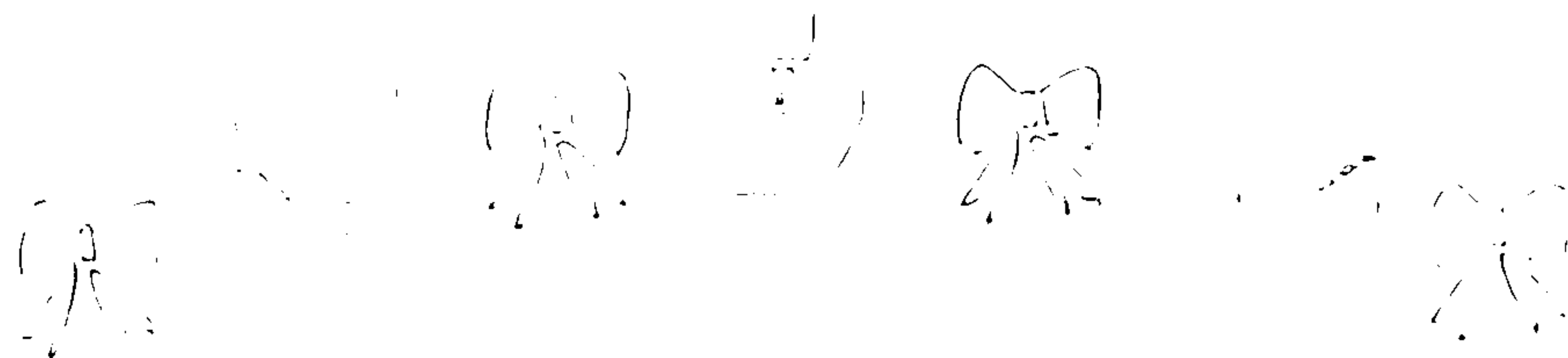


Step 3

听完之后真的受益匪浅，下面给大家分享一些心得吧~

关注微信公众号：【重构文字】获取更多女性成长的内容





並不是為了受歡迎才要變美的，
而是因為變美之後，結果受到了歡迎。
因為常保美麗，才會永遠被疼惜。
我們原本就應該以此為目標，
這是相當正確的想法。

神啊！請賜給我吧 !!!
永遠能讓別人「再靠近一點」的美肌。
永遠都「彈翹緊實」的小屁屁。



今天的心機特訓指令！

現在是檢查臉部狀況的時間☆主要還是以臉部肌膚的保養及化妝為中心。
有沒有偷懶呢？沒問題吧？

* 在完全符合的項目中打勾！如果有其他需要注意的項目請記下來喔。

- ☐ 沒有處理臉上的細毛
- ☐ 臉頰及鼻子的毛孔粗大
- ☐ 嘴唇乾燥不濕潤
- ☐ 擦化妝品時，肌膚會感到刺痛
- ☐ 經常掉睫毛
- ☐ 青春痘、粉刺很明顯

- ☐ 容易脫妝
- ☐ 染髮的髮根已經掉色了
- ☐ 頭髮乾燥、分叉的情況嚴重
- ☐ 對黑斑及雀斑有點在意
- ☐ 不容易上妝

* 其他

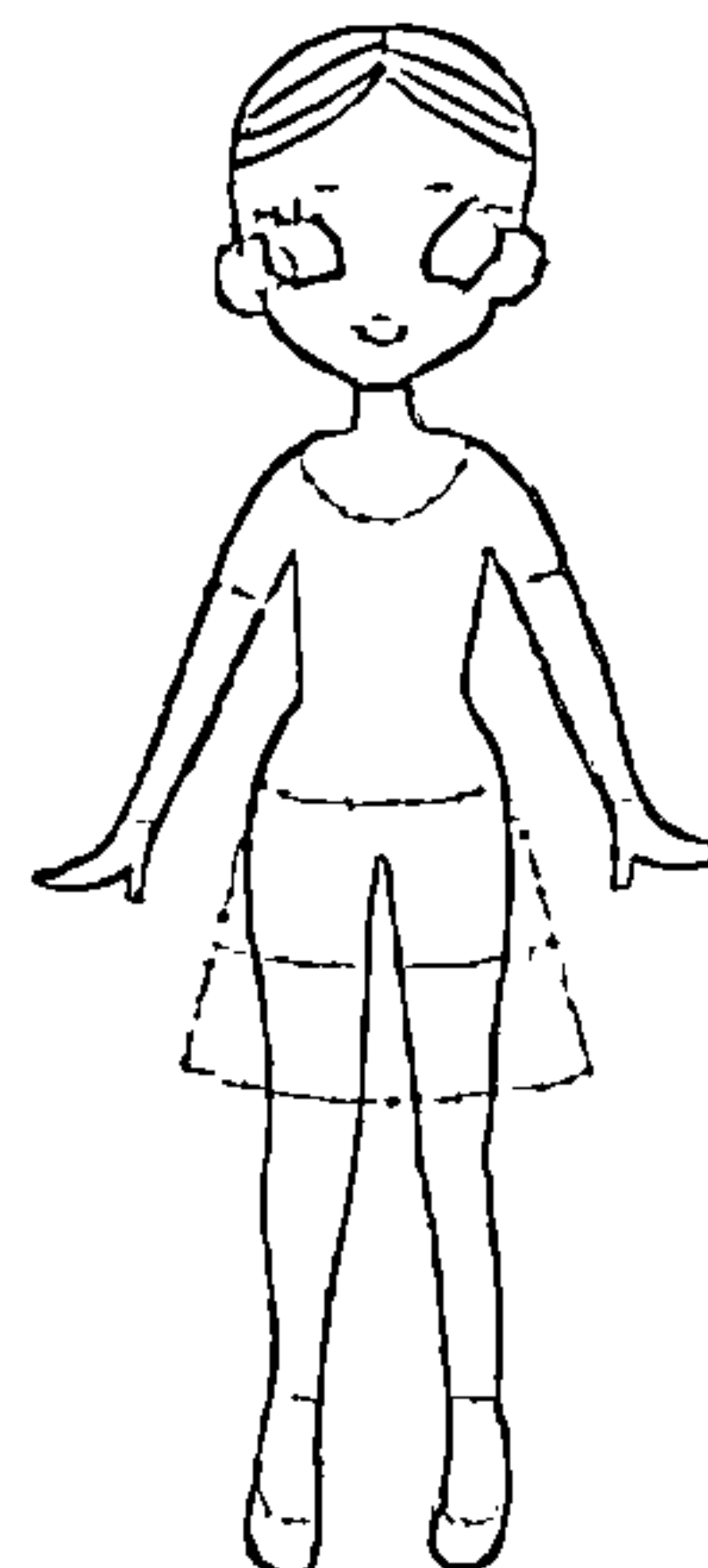
☐
☐
☐

→解說在 P.62

今天的我

☆☆☆

今天的
穿搭打扮



今天的心機特訓指令！ 檢查全身狀況

現在則是檢查身體狀況的時間☆體態可以展現出女人味喔！有沒有偷懶呢？沒問題吧？

* 在完全符合的項目中打勾！如果有其他需要注意的項目請記下來喔。

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> 胸前及背部有很多的青春痘及粉刺 | <input type="checkbox"/> 穿內褲及牛仔褲時，腹部會有一圈贅肉 |
| <input type="checkbox"/> 忽略了指甲的保養 | <input type="checkbox"/> 這一個星期都沒有去量體重 |
| <input type="checkbox"/> 手肘、膝蓋及腳後跟很乾燥 | <input type="checkbox"/> 在意下半身的曲線 |
| <input type="checkbox"/> 沒有處理手臂、腳及其他部位的雜毛 | <input type="checkbox"/> 沒有立刻就能穿上比基尼的自信 |
| <input type="checkbox"/> 姿勢不佳 | <input type="checkbox"/> 手臂有蝴蝶袖 |

* 其他

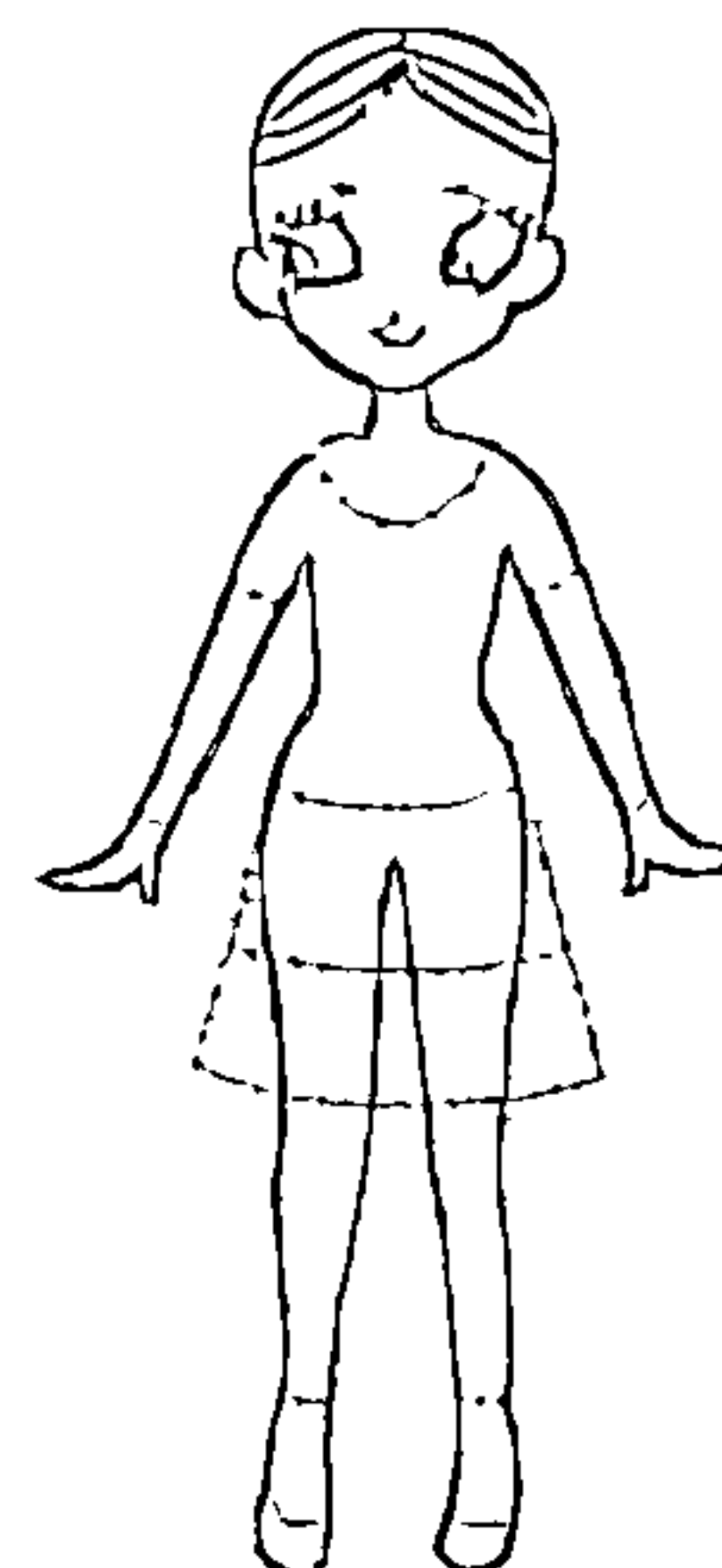
☐
☐
☐

→詳說在 P.62

.....
.....
.....
.....
.....
.....

今天的我

☆☆☆



今天的
穿衣打扮

二口乃我的已覺悟 胖妞及的女才更需要在乎外觀 否則美麗的內在很容易會被忽略。



Step 3 Wednesday

年 月 日

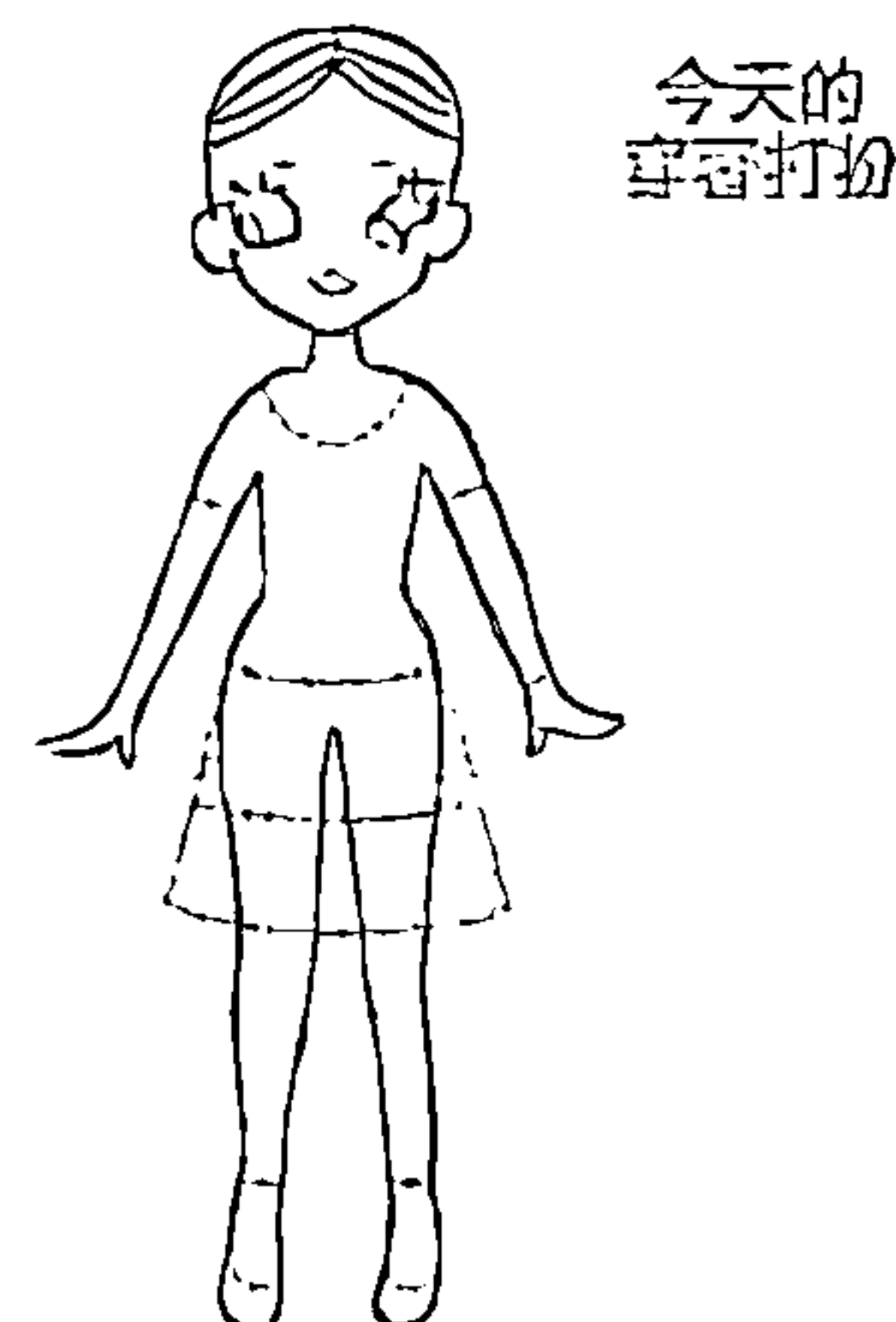
今天的心機特訓指令！ 易胖

唯有能控制自己體重的人，才是個好女人！
因此這需要相當的知識。
那麼，哪一項會造成易胖體質呢？

- 適度的走路 or 會讓人累得半死的激烈跑步
- 飯 or 麵包
- 日式蕎麥麵 or 麵線
- 生肉片 or 烤肉
- 早上吃得很豐富 or 晚上 8 點以前吃很多
- 每天喝 1 公升的溫水 or 每天喝 2 公升的水
- 控制麵粉攝取量的減重方式 or 避免碳水化合物的減重方式

→ 解說在 P.63

今天的我



今天的心机特训指令！ 食物清单

回想今天吃过的食物並記下來！除了早餐、午餐、晚餐之外，點心和零食也要寫下來喔。果汁及蔗糖拿鐵等飲料也請仔細回想一下☆

* 今天吃过的食物有

- 早餐……
- 午餐……
- 晚餐……
- 點心……

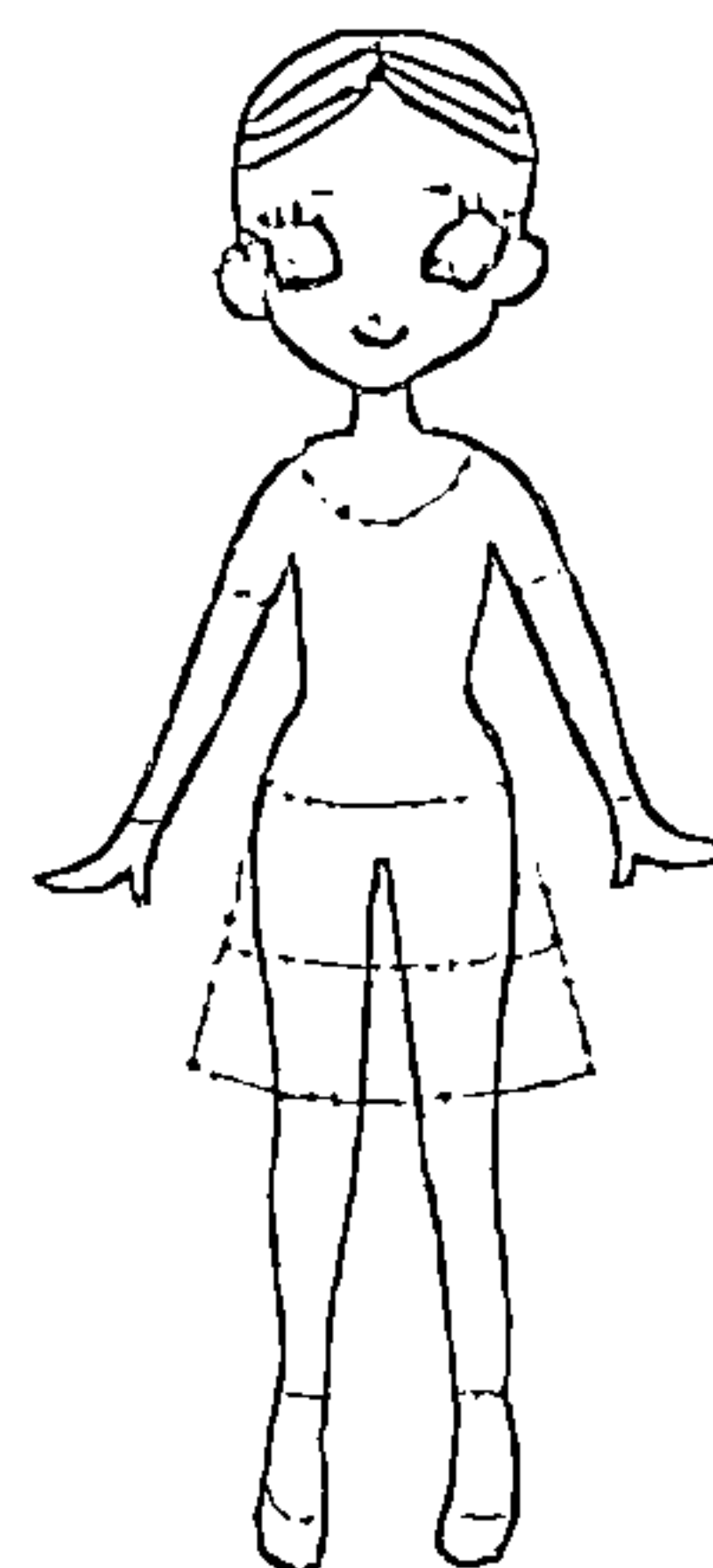
* 妳覺得熱量最高的是哪一樣？

→解說在 P.63

今天的我

☆☆☆

今天的
穿著打扮



口乃れいの口口口口 女人是以溝通是否良好來衡量愛情、男人則是以充實感、滿足感來衡量愛情。理解男女心思本來就不同這一點，心機也就能夠釋懷了



今天的心機特訓指令！ 運動

今天妳做了多久的運動呢？請在做過的項目中打勾，試著回想自己到底動了多少並記下來吧！

☐ 什麼都沒有做

☐ 走路..... 分

☐ 慢跑..... 分

☐ 騎腳踏車..... 分

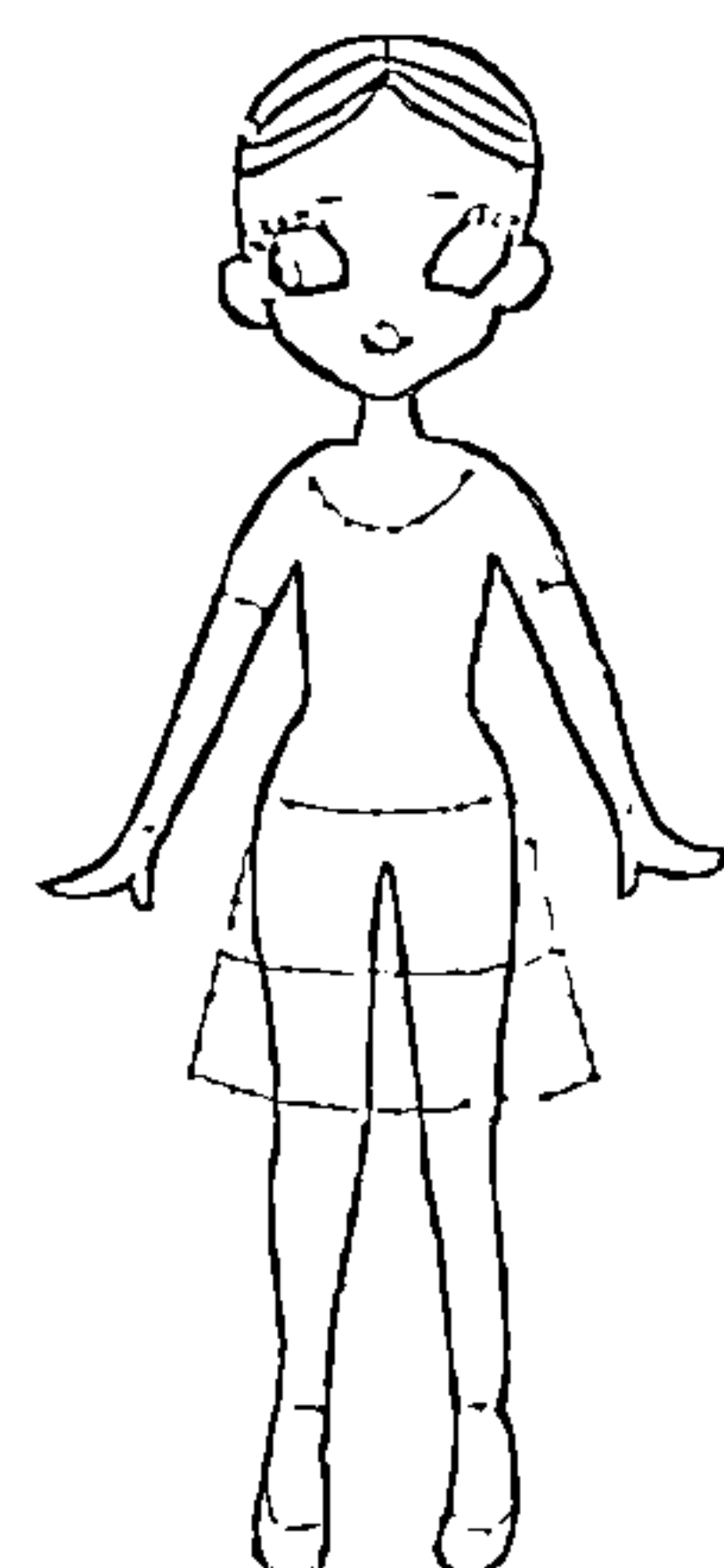
☐ 伸展操 & 體操 分

☐ 其他..... 分

*如果平常為了身體健康有在做其他的運動，也請寫下來喔！

→解說在 P.64

今天的我



今天的
穿著打扮



Step3 Saturday

年 月 日

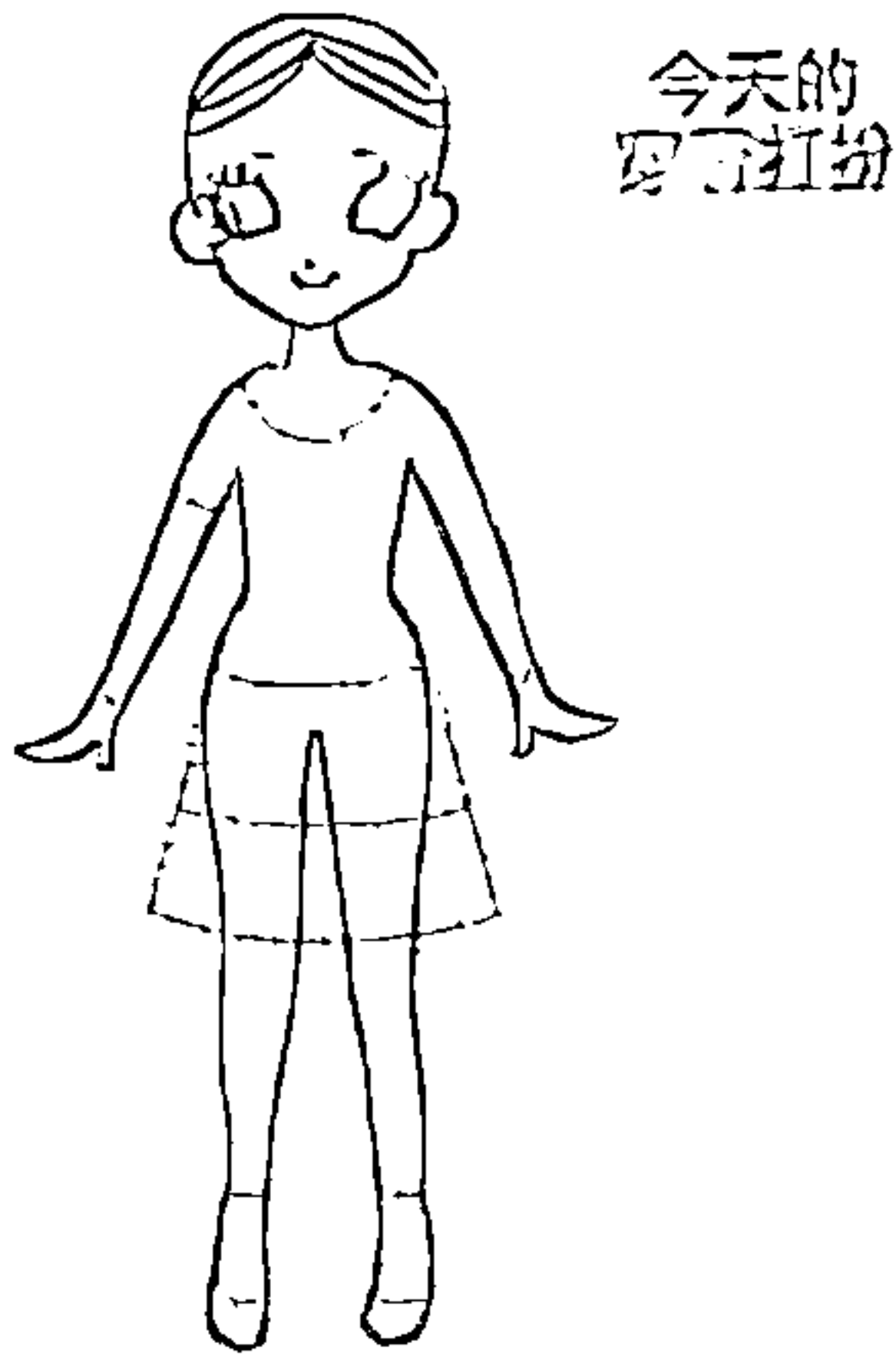
今天的心機特訓指令！ 美三，美三

這一個星期來，你在美容方面做了多少努力？花了多少時間跟金錢呢？
請一邊回想一邊打勾。

<input type="checkbox"/> 敷了面膜	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> 買了化妝品	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> 頭髮做了護髮	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> 修整保養了指甲	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> 看雜誌了解美容資訊	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> 忍著不去享受吃到飽	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> 有去找美容中心	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> 向朋友詢問有關瘦身的方法	<input type="checkbox"/>
*其他	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

→解說在 P.64

今天的我



「美乃九日的口口銘口」不是「因為流行或盲從才逼壓化妝」，而是要去努力學習「適合並能襯托自己
的化妝方法」！



今天的心機特訓指令！ 美 一角

回頭去看這一個星期來的心機特訓，妳覺得自己對「美圖」的認真程度如何？以下是睿乃式的美圖守則，感到汗顏的人要注意囉！

睿乃式美圖守則

- 別忽略了要隨時檢查雜毛
- 別忽略了唇部的保養（但擦太多唇蜜真的好嗎♪）
- “假睫毛”會不會太濃密？太長了呢？
- 比起肌膚的美白，更要重視牙齒的美白
- 藝術指甲做得太過火的話，可是不會受到歡迎的喔！

* 如果還有其他希望注意的美圖守則，也請記下來囉！

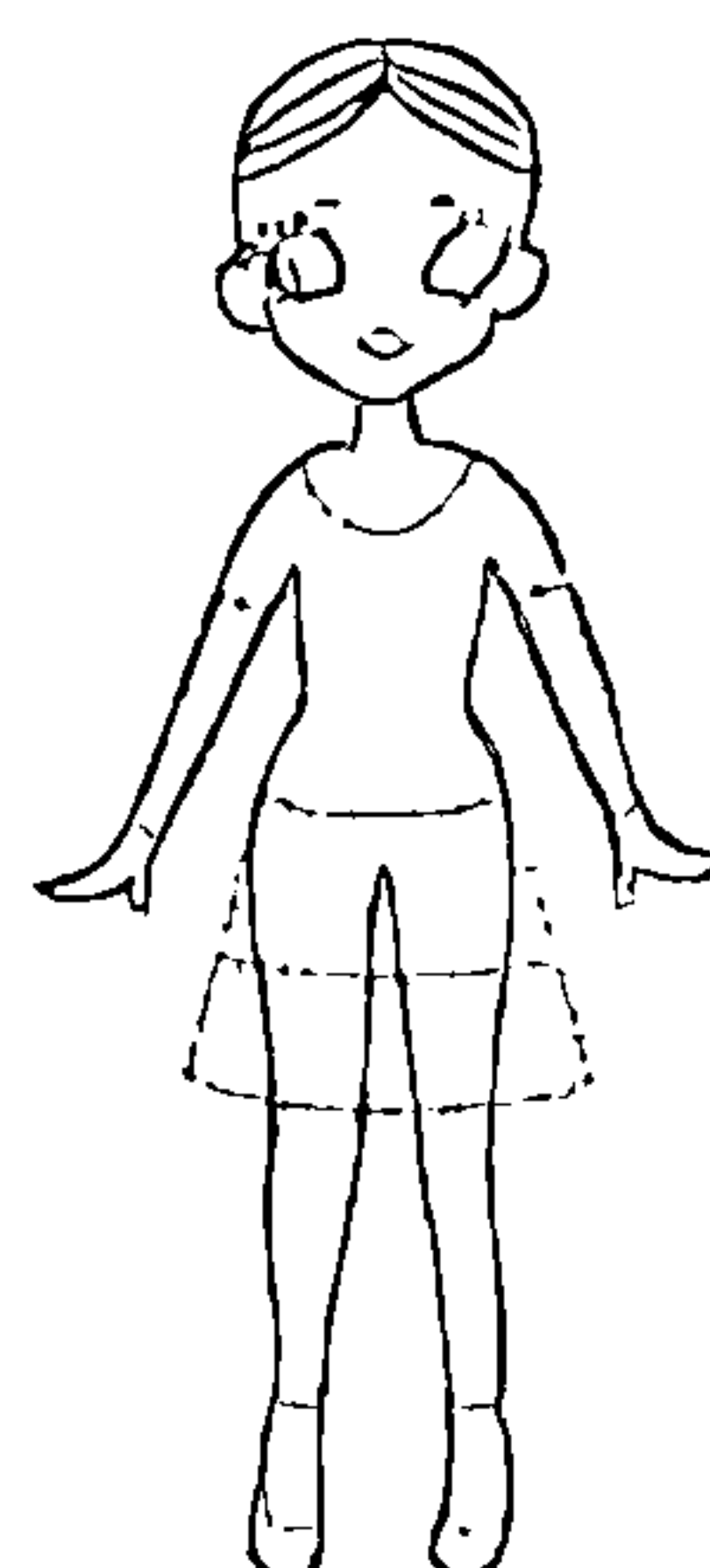
-
-
-
-
-

→ 解說在 P.65

今天的我

☆☆☆

今天的
穿著打扮



〔NG的美容保養篇〕

以下針對男生「對於女生在化妝及美容保養上最在意的部分」進行了調查！請仔細閱讀囉！！

1位 不自然的眼妝

「化過頭的熊貓妝很恐怖」、「塗了藍色或是閃閃發光的金屬色眼影，在白天根本就令人無法直視，很困擾耶」、「不喜歡太過誇張的“假睫毛”」……等等，大家似乎都對眼妝特別在意。男孩子果然還是喜歡自然系的妝容呢～

2位 防曬手套

令人感到意外的是，有很多男生表示「戴上抗UV手套很奇怪！超討厭的」，但卻覺得「撐著陽傘的女生很可愛，因為可以感受到她的努力，看起來很有女孩子的樣子」。所謂的努力，戴手套跟撐陽傘不都一樣嗎……還是說男生比較在乎外表看起來的樣子!?

3位 雜毛

「不管有多麼漂亮，只要看到對方身上有雜毛就會瞬間被打敗」，有這樣想法的人果然還不少。男性都是很嚴苛的，要注意喔！但其中有一部分的人表示，「如果體毛不多，只有手指和後背有細毛的話，也是很可愛的」。不過似乎「只限可愛的女生」而已……。



□ Monday

不用說，臉部的狀況會決定一個人給人的印象！保養不夠徹底的地方及特別在意的部分，請一定要特別加強喔。此外，經常出現肌膚問題或是覺得化妝品不適合時，就有可能是肌膚的狀況不佳。要打造美麗的肌膚必須要有「規律的生活及健康的身體」。不光是靠化妝品或吃健康食品，而是要從改變生活習慣做起！

□ Tuesday

雖然骨架的大小無法改變，但卻能減少身上的贅肉及改變姿勢。妳的小肉肉和姿勢有沒有問題呢？而且跟臉部一樣，也要經常檢查一下身體的肌膚並注意保養。皮膚乾燥、不夠水嫩的女性，看起來會比實際年齡還要老。男性都「喜歡水噹噹」的女性。無關乎季節或年齡，請常常加強“滋潤保養”吧♪



□ Wednesday

所有選項的前者，都是打造易瘦體質的條件。妳所選擇的結果如何呢？太過劇烈的運動會使疲勞物質產生，反而會抑制熱量的消耗。生鮮食材（肉類及魚類）則富含酵素，能提升代謝率。麵粉雖然會讓身體變冷、使下半身變胖，但要是完全不攝取碳水化合物會讓代謝率下降，導致易胖體質的產生。錯誤的觀念會使得我們離我們越來越遠，要注意喔！

→推薦《溫國美人瘦身法》這本書☆

□ Thursday

不能馬上回想起今天所吃食物的人，請特別小心！成功控制體重的秘訣，就是能確實掌握所攝取的熱量。點心就不用說了，也要格外注意含有大量糖分的飲料喔！ ☆攝取熱量的參考：白飯1碗＝約200kcal、漢堡1個＝約250kcal、焦糖拿鐵1杯＝約200kcal



□ Friday

即使要做激烈的運動有些困難，但也要盡量趁著上班、上課的時候多爬爬樓梯，或是睡前做個伸展操等等，試著多下些工夫喔。 ☆消耗熱量的參考：走路10分鐘＝約28kcal、慢跑10分鐘＝約78kcal、騎腳踏車10分鐘＝約30kcal、伸展操&體操10分鐘＝約37kcal……也就是說，要消耗1碗白飯的熱量必須要走路70分鐘!!

*消耗的熱量會根據性別、體重、運動的種類不同而有所差異，因此僅供參考喔！

□ Saturday

☆

高價的化妝品及服務並不一定能打造出「美麗」。最重要的2件事是：找到屬於自己的保養方法，然後確實地養成保養的習慣！保養不只是為了明天，而是為了「10年後的美麗」。美麗是由每天的努力累積而成的，希望不要有沒卸妝就上床睡覺……這樣的情形。對自己嚴苛一點！對美麗再嚴格一點！



□ Sunday

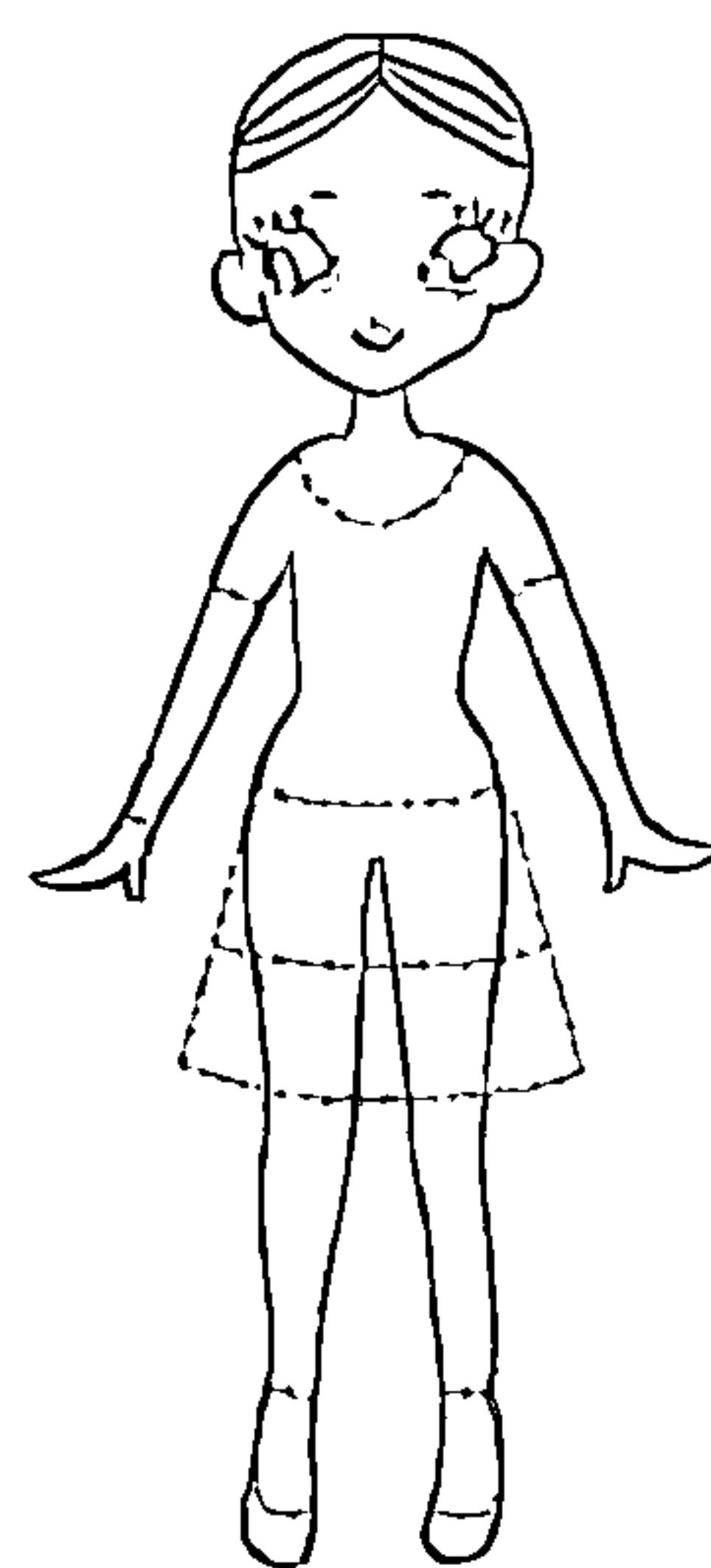
簡單來說，「春乃式美麗守則」就是為了避免不受歡迎的外貌出現。美麗最忌諱的就是，整體看起來很奇怪。對一個好女人來說，是不應該發生如「妝畫得超完美，身體雜毛的處理卻很隨便」、「假睫毛及藝術指甲做得太誇張」等整體失去平衡的情況。請重新檢視一下自己的習慣！

1.

2.

3.

本週最佳的
穿搭打扮



對吾乃來說…讓人喜愛的外在

「一到了冬天，就懶得處理身體的雜毛了。」20幾歲時的我，用冷冷的眼神看著一邊笑一邊說著這些話的前輩。直到現在，這種想法仍然沒有改變。

因為不曉得會在何時、何地遇到何種狀況，而意外是隨時都可能發生的。

所以女性不單只是為了男朋友，而是要隨時穿著乾淨漂亮的內衣褲，還要保持身體的乾淨整潔喔！

如此教導我的，就是我的父親。

不是為了明天才要做保養的。
而是為了10年後，今天才必須確實地做好保養。

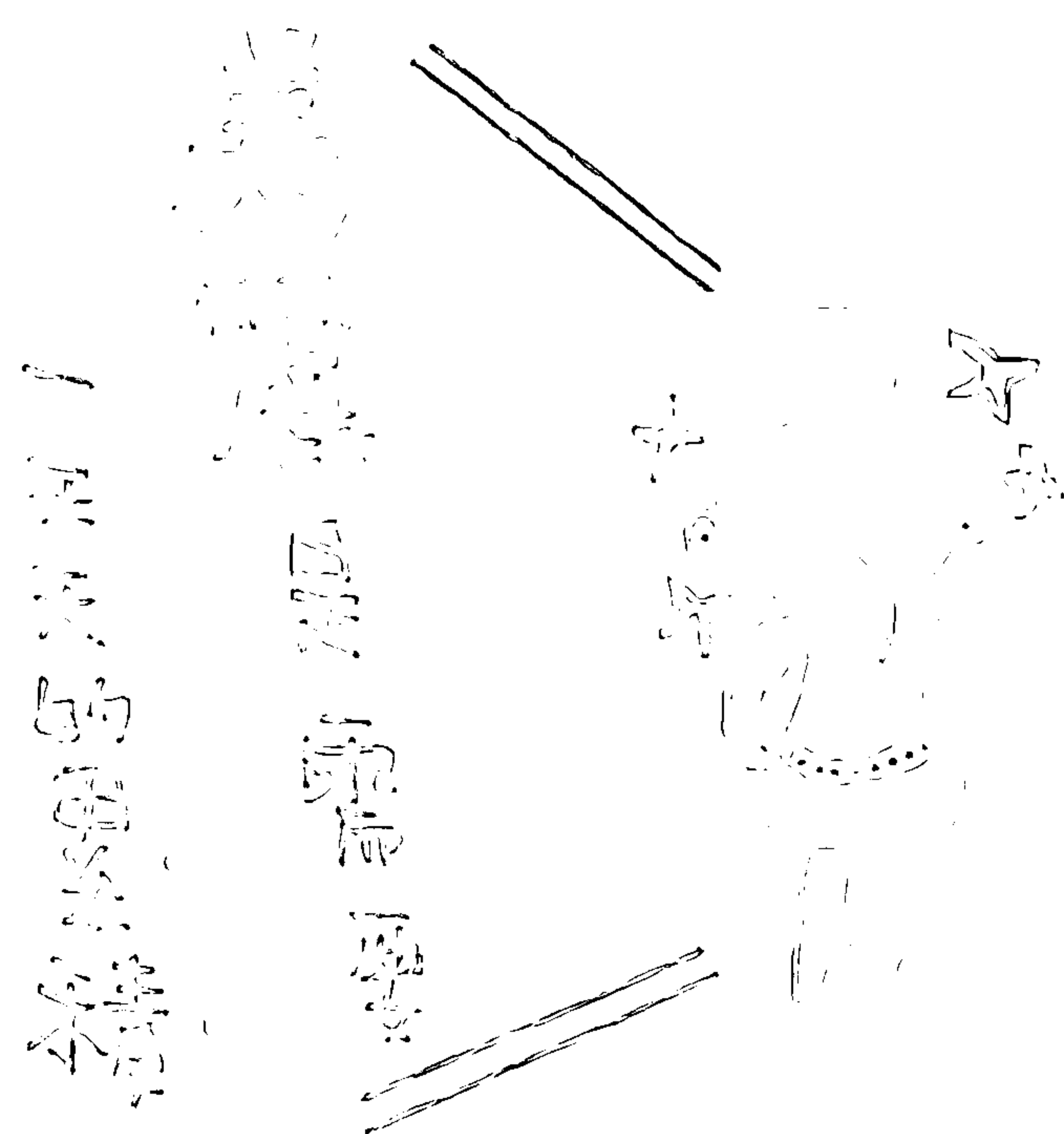
如此教導我的，就是我的母親。

那時的我與其說是年輕，不如說是年幼，心裡雖然覺得「真是囉嗦的父母……」但還是遵守著他們的教誨。不過就因為如此才有今天的我，我對他們深懷感謝。真的很謝謝你們，爸爸、媽媽。

「讓人喜愛的外在」是由每天累積而來的。
即使逼近30大關，還是擁有吹彈可破的水嫩肌膚，這全靠10年的努力而來。

話雖然這麼說，但我的皮膚也不是非常有透明感，只是具有彈性，很水嫩而已……。





接下來是 F 66 的「Step4 受歡迎的打扮」一



Step 4

我是容易进商场的购物者，也容易买回不必要的东西。





一個人越是想隱藏，
別人越是想看、想知道、想好好仔細地觀察。

即使隱藏突出的小腹，也遮掩不了“圓滾滾”的身材。

即使穿著褲襪，也遮掩不了“腿部曲線”。

即使隱藏個性，也改變不了“品味”。

即使增長睫毛，也不會因此增加情人（？）。

妳的穿著品味，
可以讓妳的魅力確實發揮出來嗎？



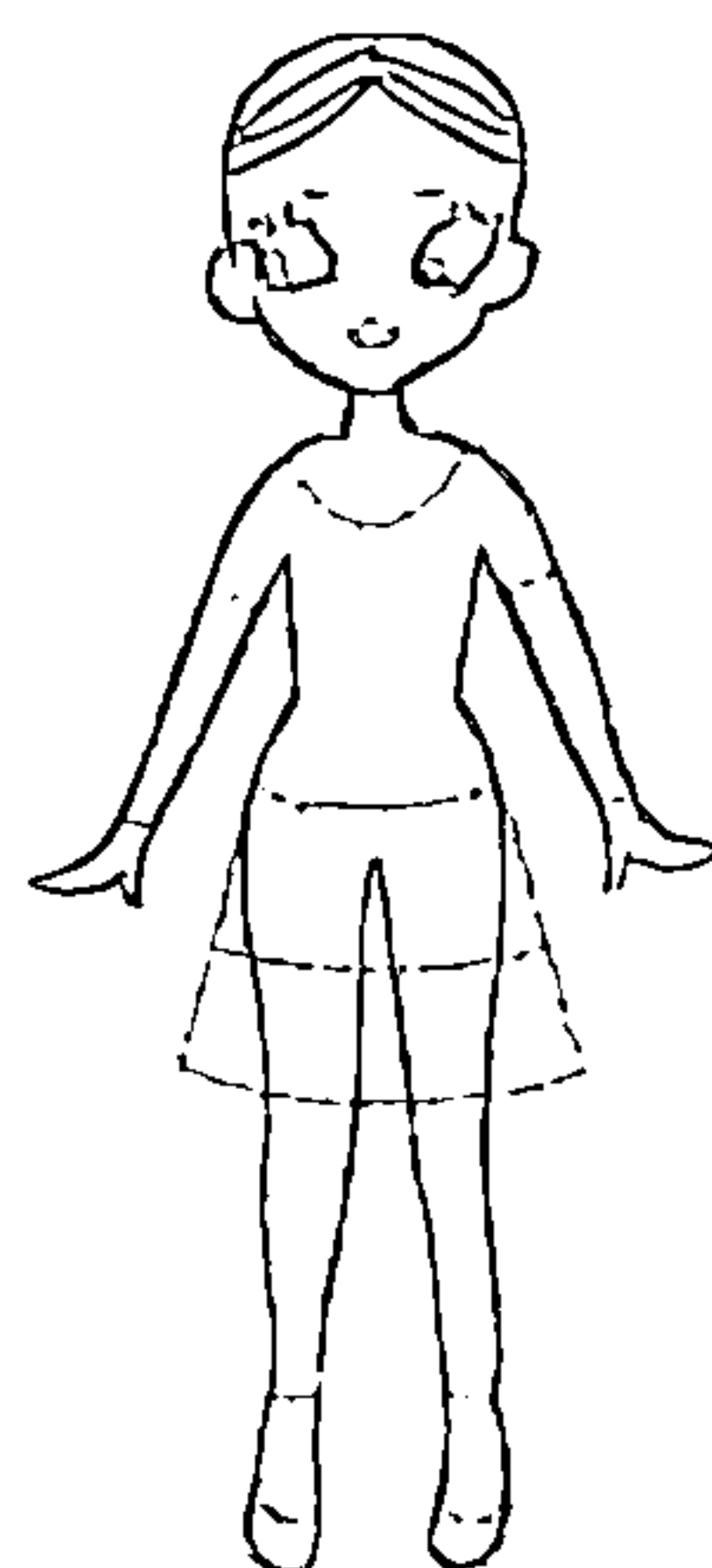
今天的心機特訓指令！ 今天想穿的打扮是？

妳喜歡的他、想要交往的男性，經常和怎樣穿著的女生在一起？或是他應該喜歡怎樣的打扮？

- 以雜誌來說是「」系
- 以名人來說是「」風
- 喜歡女生穿裙子還是牛仔褲（褲子）？
- 喜歡有個性的打扮還是保守的打扮？
- 喜歡短髮或妹妹頭，還是長頭髮？
- 妳認為他喜歡直髮，還是有律動感的髮型？
- 他時髦嗎？
- 他對於手錶、鞋子、皮包等配件講究嗎？

→解脫在 P.78

今天的我



今天的
穿著打扮



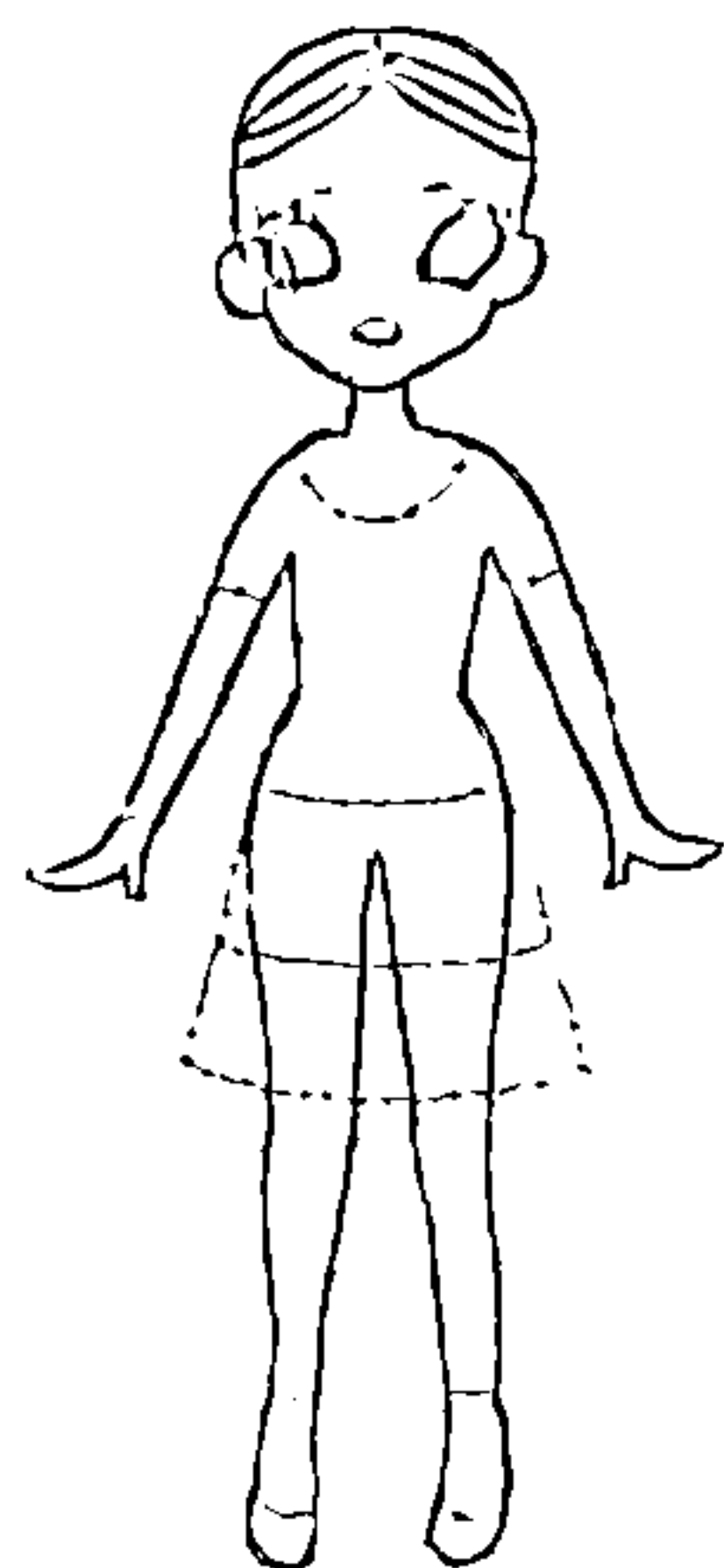
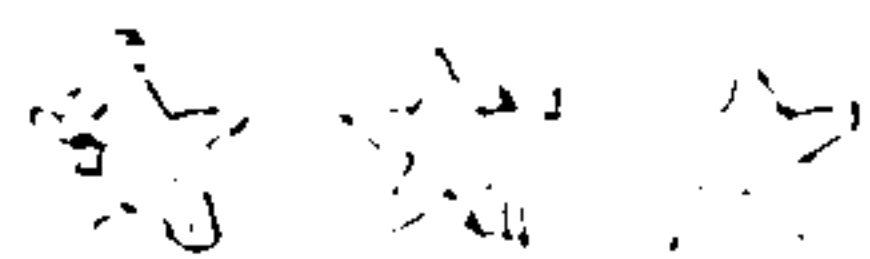
今天的心機特訓指令！ 受歡迎的打扮問答

與流行相關的問答！哪一個才會『受歡迎』呢？

- 裙子 or 褲子（牛仔褲）
- 迷你裙 or 短褲（牛仔短褲）
- 牛仔褲（褲子）or 垮褲
- 不穿絲襪 or 穿絲襪
- 一般的絲襪 or 彩色（有圖案）的襪襪
- 彩色（有圖案）的襪襪 or 內搭褲
- 細肩帶洋裝 or 長版上衣
- 背心連身洋裝 or 淑女風連身洋裝
- 曲線畢露的上衣 or 暴露的上衣
- 有蝴蝶結的單品 or 毛絨絨的單品
- 寶石風 or 鉚釘風
- 色調柔和的雪紡綢長巾 or 動物花紋長巾
- 盤髮 or 綁成丸子頭
- 中長直髮 or 長直髮
- 短妹妹頭 or 大波浪長髮
- 黑髮 or 褐髮
- 撥到一旁的瀏海 or 齊瀏海
- 越小耳環 or 誇張的大耳環
- 華麗的項鍊 or 華麗的尾戒

→ 解說在 P.78

今天的我



今天的
穿搭打扮

「乃汎汎的思己信己」 如果想要找到命中注定的他 就只靠自己創造機會。總而言之，要先設法進入他的視線範圍內才有希望



今天的心機特訓指令！

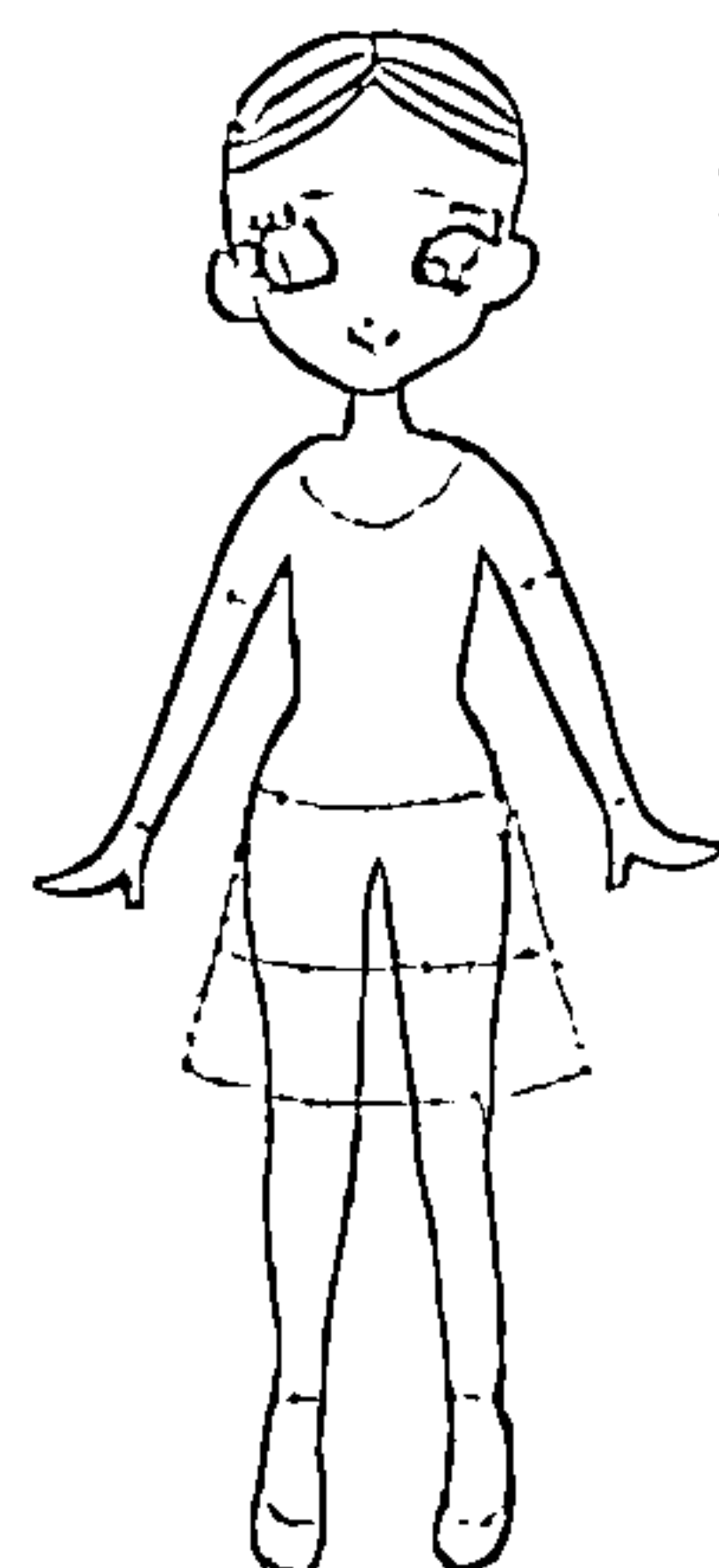
請重新檢視自己的穿著打扮吧☆把衣櫃打開，看看自己目前有哪些單品。
並從下列的選項中勾選出自己擁有的單品。

- | | |
|------------------------------------|------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 牛仔褲 | <input type="checkbox"/> 披肩、圍巾等配飾 |
| <input type="checkbox"/> 牛仔褲以外的褲子 | <input type="checkbox"/> 帽子、棒球帽等帽飾 |
| <input type="checkbox"/> 簡單的T恤 | <input type="checkbox"/> 夾克、針織衫等外套 |
| <input type="checkbox"/> 有圖案的T恤 | <input type="checkbox"/> 襯衫 |
| <input type="checkbox"/> 內搭小背心 | <input type="checkbox"/> 兩件式針織衫 |
| <input type="checkbox"/> 短褲 | <input type="checkbox"/> 長版上衣 |
| <input type="checkbox"/> 連身洋裝 | <input type="checkbox"/> 背心 |
| <input type="checkbox"/> 迷你裙 | <input type="checkbox"/> 連帽外套 |
| <input type="checkbox"/> 長裙 | <input type="checkbox"/> 運動服 |
| <input type="checkbox"/> 及膝裙 | |
| <input type="checkbox"/> 蓬蓬蛋糕裙 | * 其他如鞋子或皮包、首飾等小東西也要確認喔！ |
| <input type="checkbox"/> 內搭褲、踩腳褲 | |
| <input type="checkbox"/> 彩色褲襠、花紋褲襠 | |

→解說在 P.79

今天的我

☆ ☆ ☆



今天的
穿著打扮



今天的心機特訓指令！

「你唔好以為我唔識！」

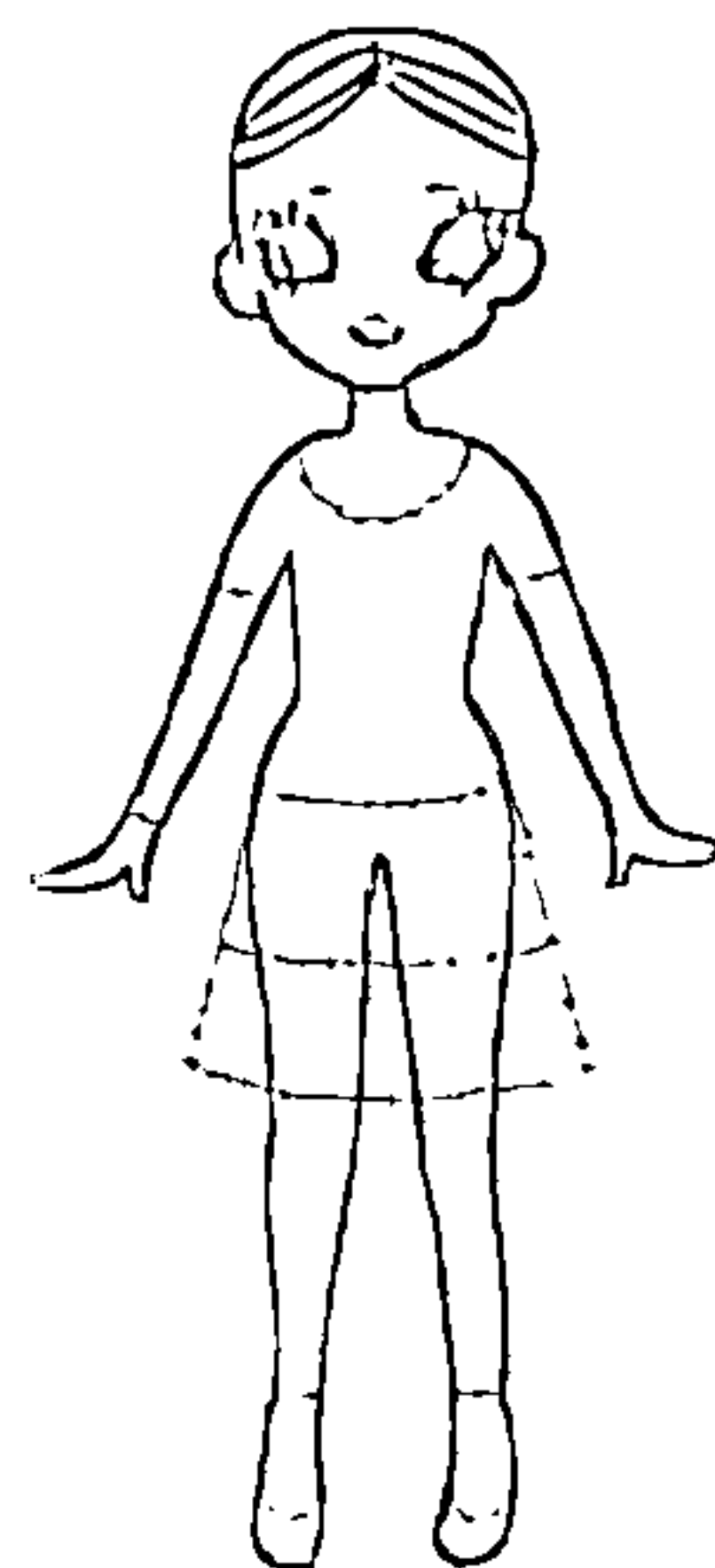
請寫下你的男性友人或兄弟姐妹對於你的穿著品味的評價。忠言逆耳，有時嚴厲的批評反而對你有幫助！

<input type="checkbox"/> 穿著打扮再稍微有一點女人味會更好	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> 很適合連身洋裝	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> 印象中總是穿著暗色系的衣服	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> 太有個性	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> 太過平凡	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> 穿著太過暴露	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> 印象中總是做類似的打扮	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> 適合（ ）色	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>
*其他	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

→解脫在 P.79

今天的我

☆☆☆



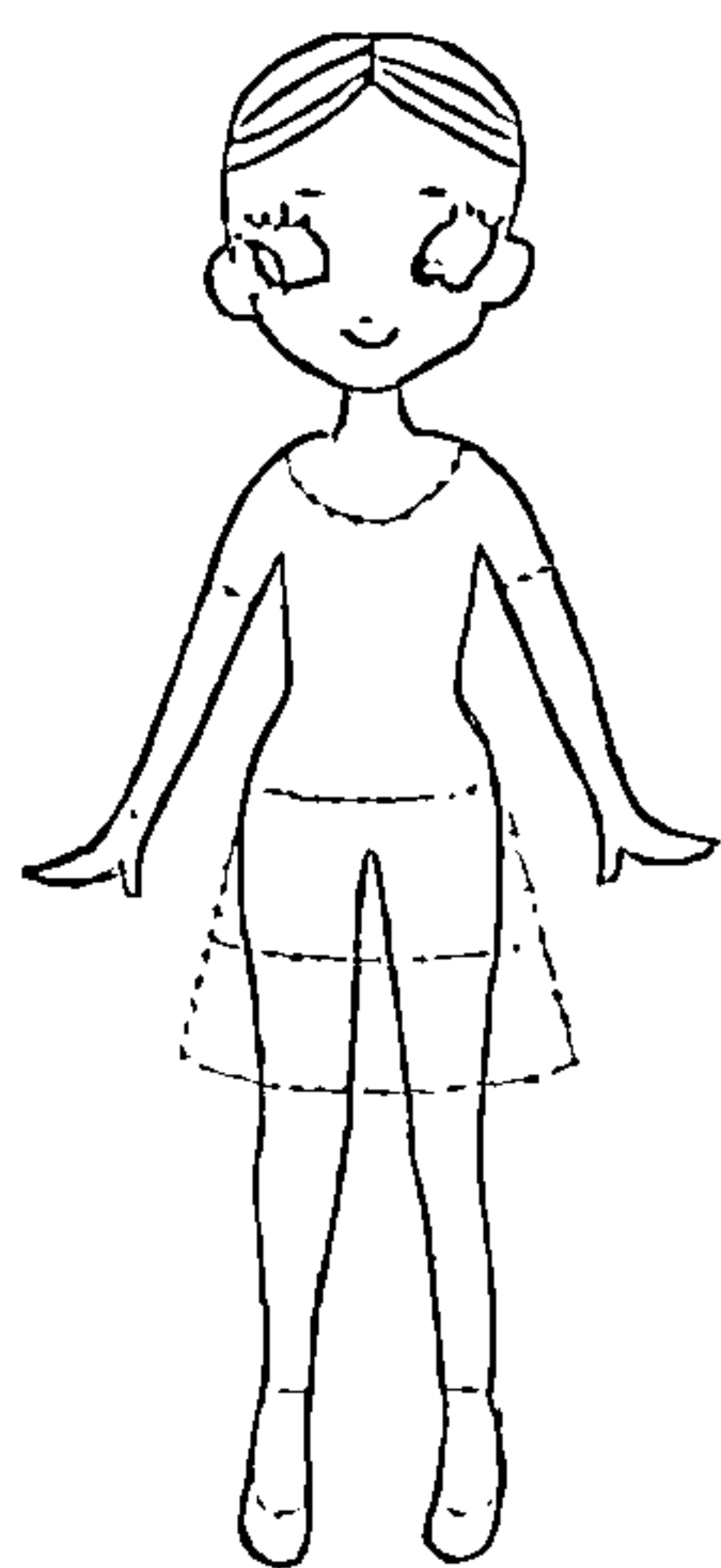
今天的
穿著打扮

「你乃係我的口實！」記住上次見面時說過的話，下次碰面時可以提到「對了，關於上次你說的那件事……」受歡迎的人，不管是男性或女性，都很擅長這個說話技巧。

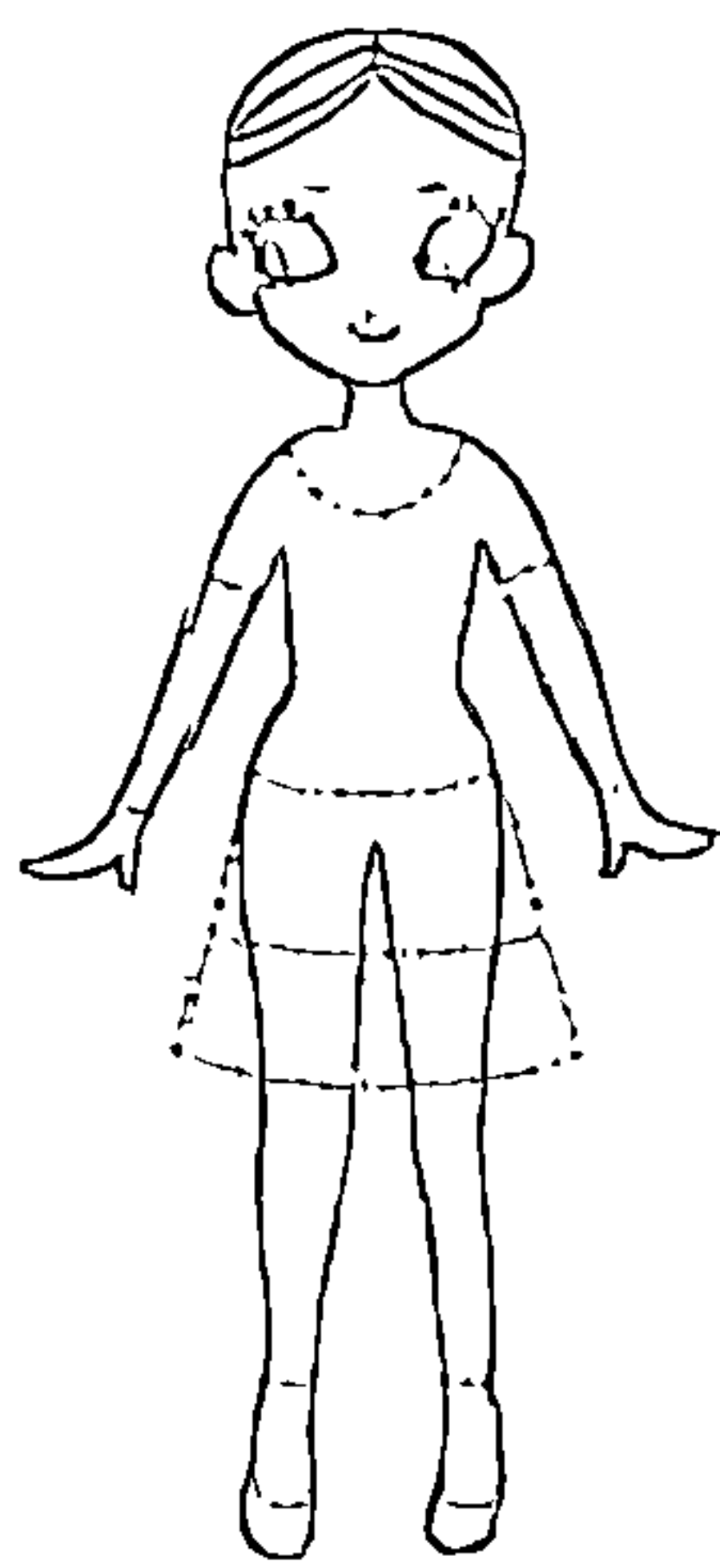


今天的心機特別指令！ 不斷改變扮法則

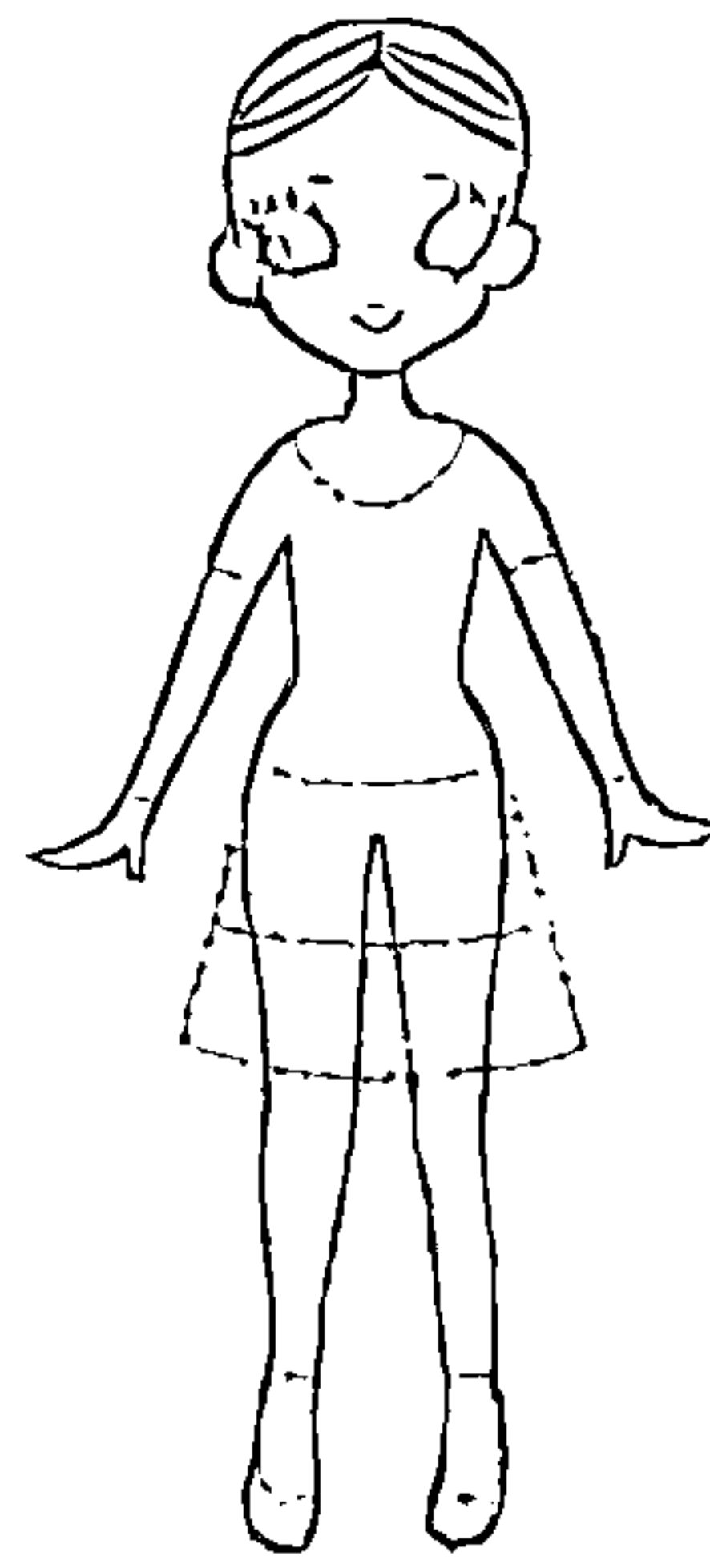
「讓人忍不住想保護的類型」、「帥氣的休閒打扮類型」、「展現女性知性美的類型」，試著思考如何呈現這 3 種不同的裝扮，當然也不要忘了髮型和佩戴的飾品。自己在鏡子前面「走秀」也是不錯的方法☆



讓人忍不住想保護的類型



帥氣的休閒打扮類型

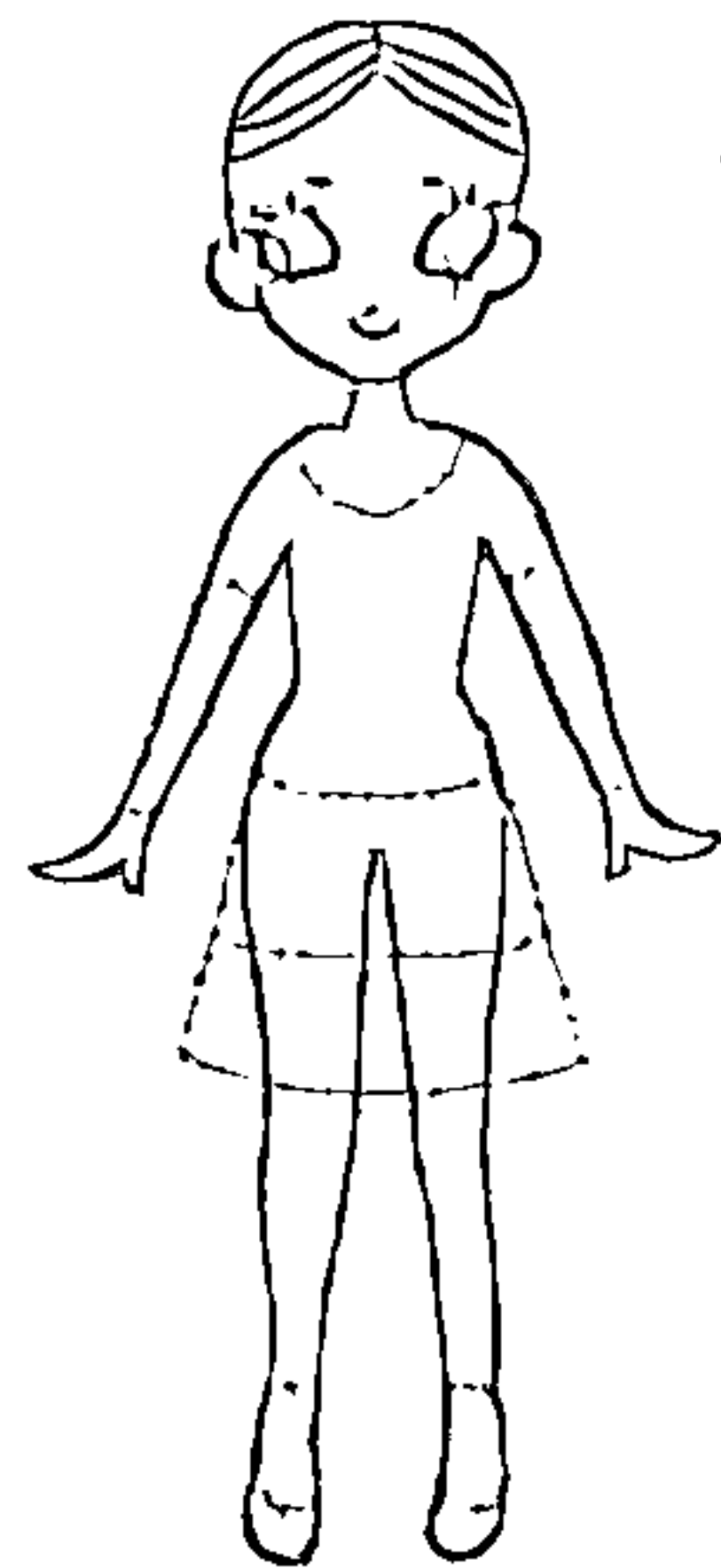


展現女性知性美的類型

→詳說在 P.80

今天的我

今天的心機



今天的
穿著打扮



Step 4 Saturday

年 月 日

今天的心機特訓指令！ 購物清單

透過星期一受歡迎的打扮調查，和星期三檢查自己的衣櫃之後，為了更接近「他國歐的〇〇類型」，你是否找出自己所缺少的服飾了呢？為了不讓荷包大失血，在採購前先列出購物清單吧☆

* 不夠的單品

☐ 裙子、連身洋裝

☐ 性感的衣服

☐ 可以展現少女氣息的明亮色系衣服

☐ 鞋子的種類變化太少

☐ 完全沒有內搭的小背心

* 其他

☐

☐

☐

☐

☐

☐

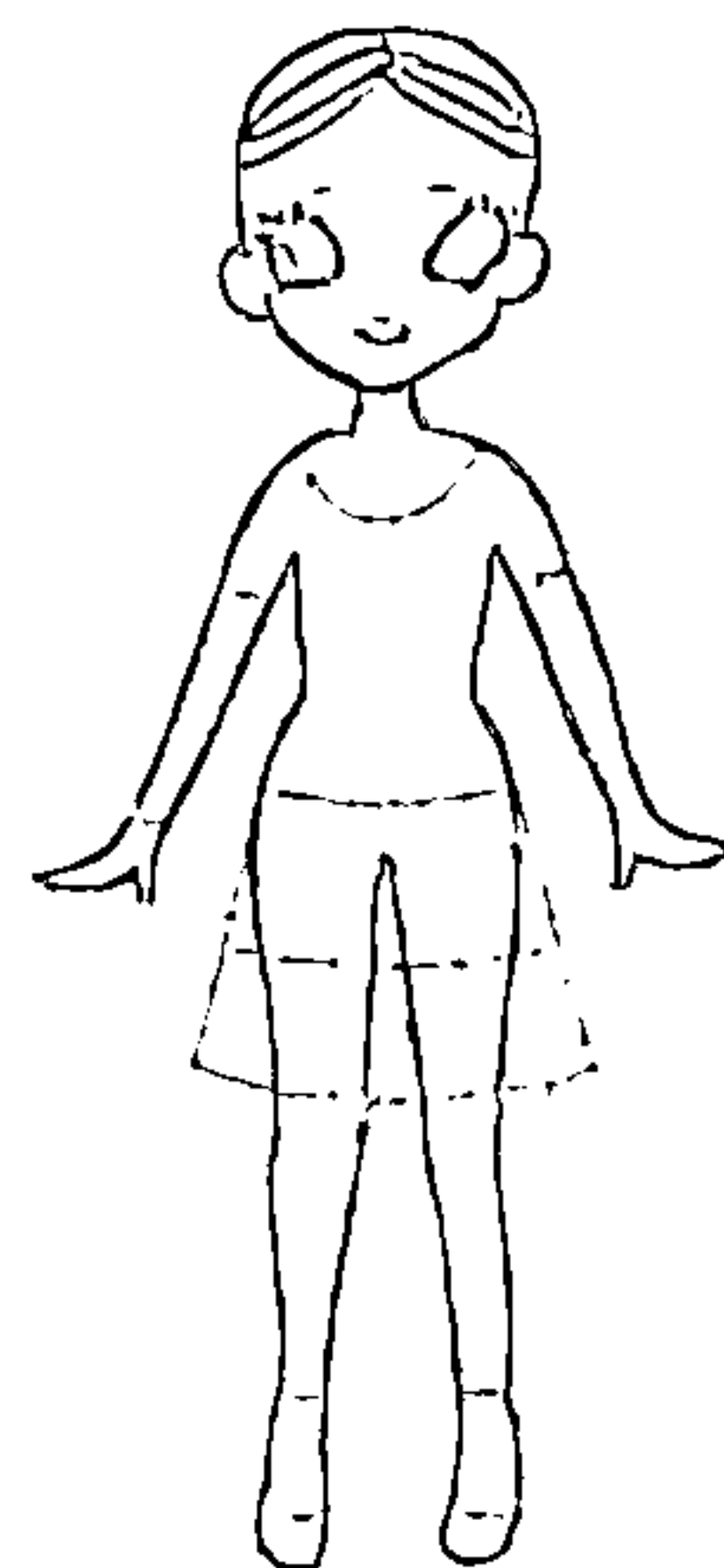
* 具體而言該買的單品有……

→ 解說在 P.80

今天的我

今天的心情

今天的
穿著打扮



〇万れい的〇〇組合 而訊息的內容比起傳遞的次數來得更重要。試著想出一些對方看了會忍不住想回傳的有趣內容。這種創意是決定戀愛勝負的關鍵！



受歡迎的打扮

Step 4 Sunday

年 月 日

今天的心機特訓指令！

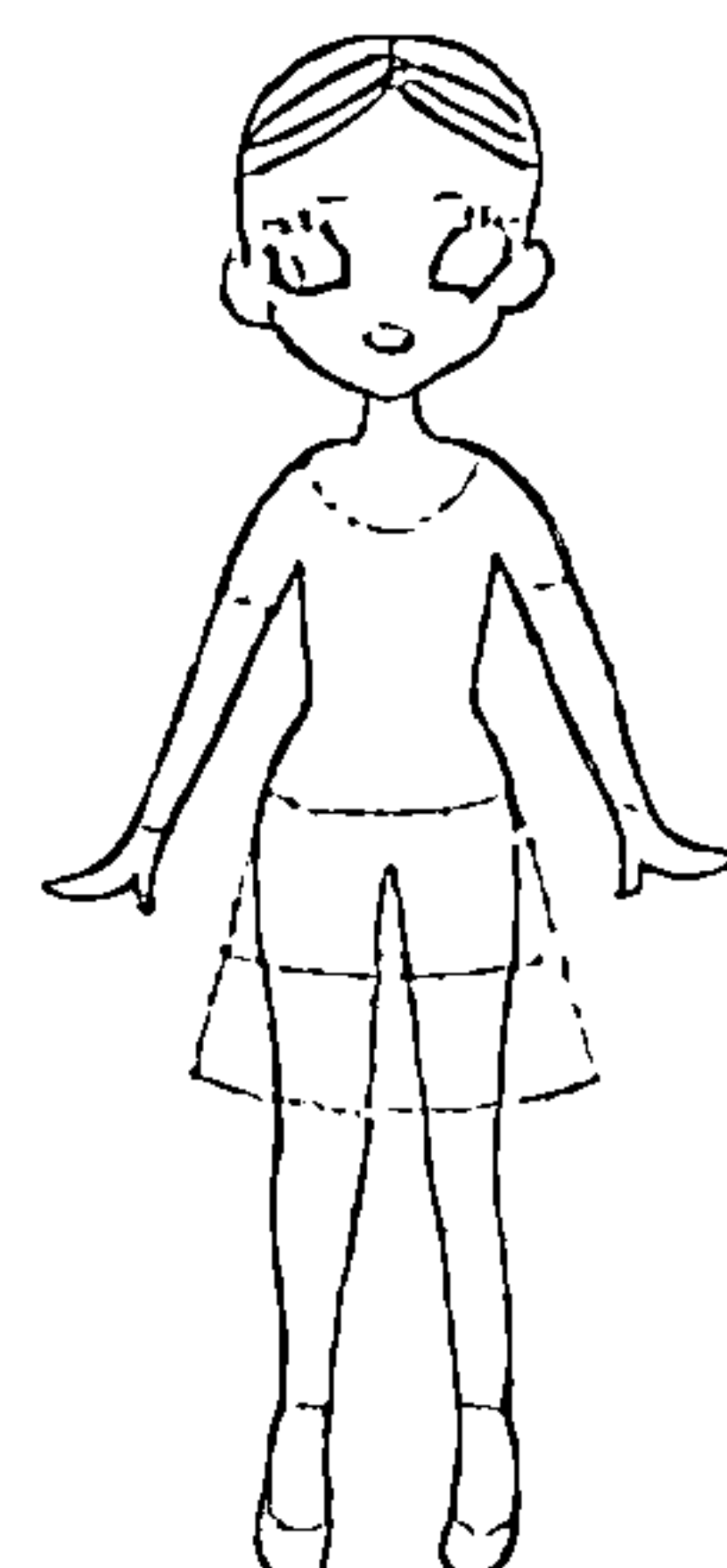
試著回想這一個星期來的心機特訓，寫下自己理想中的穿著打扮風格！

* 可用插畫的方式畫下心中憧憬的形象，或是寫下具有參考價值的雜誌、品牌、人名等等。將雜誌的內容剪下來貼上也可以喔！

→ 解說在 P.81

今天的我

☆☆☆



今天的
穿著打扮



〔NG的打扮篇〕

對女孩子們來說漂亮可愛的流行裝扮，從男性的角度來看其實……。讓我們一起徹底找出令人意外的NG打扮！

1. 彩色褲襠、內搭褲

男生對於女生的彩色褲襠有以下嚴厲的批判，如「穿上橘色或紫色的褲襠，腿看起來就像蔬果一樣令人反感」、「感覺很土」等等。也有男生覺得現在流行的內搭褲「看起來像衛生褲」，很難看。男人真正的想法是「若是黑色褲襠就OK」、「喜歡女生不穿褲襠的感覺」、「過膝襠反而很性感」！

2. 對內衣不講究

聽說男人對女人的愛情產生質疑的瞬間就是——「發現女人對內衣不講究時」。具體而言就像是「內衣和內褲的花色不同」、「看起來像是穿了很久的老舊內褲」、「在家約會時不穿內衣」等等。雖說過度華麗性感的內衣也不太適合，但是絕不可以對內衣不講究。這點千萬要牢記在心！

3. 太過暴露的衣著

「可以看見乳溝的上衣」或「超短迷你裙」等等，一般認為這些是男生的最愛……不過男生似乎覺得「我喜歡看其他女生這樣穿，卻絕對不希望自己的女朋友這樣打扮」。因為他們會認為穿著暴露的女生「對感情不認真」，還會產生「不可以給其他男人看」的想法。男人果然還是希望自己的女朋友是清純派的女生比較好!?



Step 4 以當時的潮流為參考的建議

□ Monday

雖然我不認為完全迎合對方的喜好就是「好的」，可是對於流行的喜好或品味“完全不同”的話，就容易被對方認為「不容易接近」或「可能興趣不合吧」。所以要先從調查對方的喜好著手，有所了解之後，可以讓步的地方讓步，無法讓步的地方也不需要強迫自己妥協！

□ Tuesday

有些問題的答案獲得了壓倒性的勝利，也有些因為「二選一」的條件限制而不得不做出選擇；不過大部分男生「喜歡」的答案都以前者居多。在此僅供參考，由此可以發現「看起來時髦的打扮和受異性歡迎的打扮大不相同」。雖然沒有必要全身上下都穿戴“受歡迎”的流行元素，可是像在髮型或配戴的單品中加入“受歡迎”的元素，也不失為一種享受流行的方法☆



□ Wednesday ♡

重新檢視過自己的流行品味之後，妳覺得如何呢？經常聽到有人說：「見面第一眼看的就是外表」。如果妳每次的戀愛模式或接近妳的男性都很類似的話，說不定原因就出在妳本身的「流行品味」。只要稍加改變打扮穿著，想要接近妳的男性一定會有不同喔☆

□ Thursday ♡

自己很難判定自認為最適合的顏色或品味「是不是真的適合自己」。有時女性朋友因為有所「顧慮」而不見得會說真話（我可不是說她們說謊喔☆）。此時不妨詢問男性友人的意見，確認自己的打扮是否受男性歡迎，至於品味的部分則可詢問無須顧忌的姊妹們。如此一來就能夠更快成為受歡迎的流行領導者！



Step 4

「希望成為他喜歡的女生」

□ Friday[♡]

男性喜愛的3種類型分別是「像少女般可愛」、「帥氣俐落」、「充滿知性美」的女性。打扮時不妨意識到這個原則並經常做不同的變化，展現出自己多樣的風貌。別忘了男人可是“視覺性動物”喔♪試著“大幅度”改變自己的形象，讓他看到妳就「怦然心動」。

□ Saturday[♡]

一旦「希望成為他喜歡的女生」，就會忍不住想買東西來好好打扮自己一番。可是購物時經常會因為一時的衝動，買了許多不必要的東西。為了避免這種情況，買東西前別忘了先寫好購物清單，盡量做到「只買需要的東西」☆在現今的時代，懂得理財的女孩才會受到男生的重視和喜愛喔。



□ Sunday

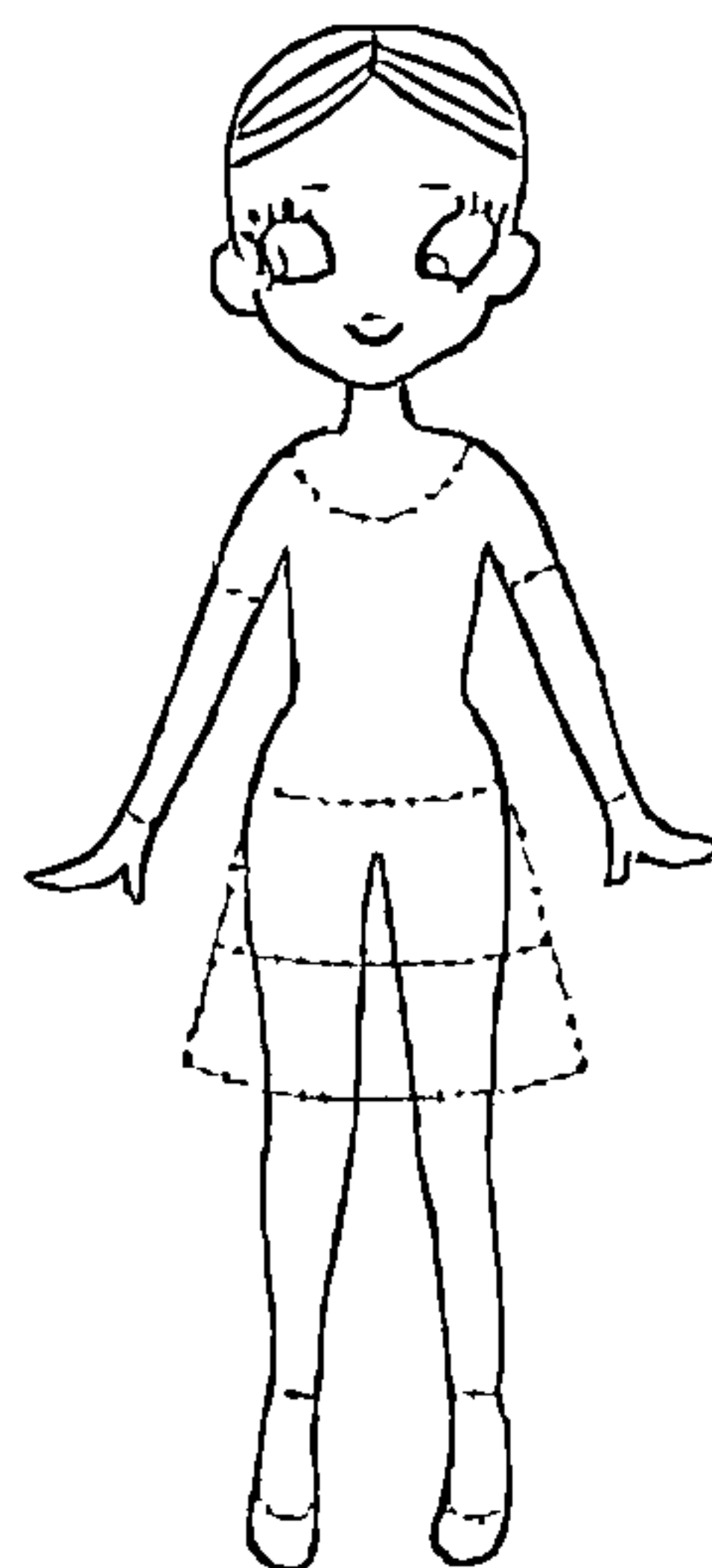
熱中流行時尚的人，不論對同性或異性來說都是充滿魅力的。「對自我形象不設限」和「了解適合自己的物品」都是流行的重點之一，而「勇於挑戰新事物」也是不可或缺的流行要點。除了國內的時尚雜誌之外，建議還可涉獵國外的時尚雜誌，看到中意的穿著打扮或髮型可以剪下來收集。首先，就是要樂在其中！這可是一條通往時尚達人的捷徑☆

1.

2.

3.

本週最佳的
穿著打扮



對吾乃來說…關於流行

一般來說，流行持續的時間短則1年，長則3年。尤其女生的流行週期特別短。

如果想要一直走在流行時尚的尖端，不論有再多錢都不夠揮霍。

所以我喜歡ZARA這個品牌。不過這也不是我要說的重點。

女生一旦改變穿著打扮，男生看待妳的方式也會有所不同。打扮較為中性的話，男生會把妳當哥兒們看待，相處起來率直自然；如果走可愛路線，對方會把妳當作妹妹般看待，覺得容易和妳親近交談。可是如果穿上連身洋裝，對方就會格外溫柔體貼，搶先幫妳提重的東西等等。

一邊享受男人不同的對待方式，一邊享受身為「女人」的樂趣。將女人與生俱來的特權發揮到極致，才可以知道、看到、學到男人的單純與可愛。

在p.80也有提到男人是“視覺性動物”。在對方映入眼簾的瞬間就可判定是否能當成戀愛的對象，若說「用第一印象來下判斷」一點也不為過。

以討好男人為目的的“嬌媚打扮”，全副武裝等著攻佔男人的招數已經過時不流行啦！

不過，這招對於上了年紀的男人來說還是挺有效的呢……。



繼續加油
只剩下一點...
最難過的時候



接下來是PBC的「Step5 幫人改變的舉動」→





最難忘的旅行



雖然我係香港人，但我最愛去的地方是美國加州的阿那海市。
可係我最深刻的旅行是
在阿那海市看到彩虹!!!
那種感覺是不想也無用
「漂亮」、「超棒」等字眼形容。
總而論之... 整個地區彷彿到了仙境。
我超愛旅行的。不論是國內或國外，
好想走遍天涯海角...

in 2022

海外... 我係去過多次曼谷和紐約
係中國地方的街道
都有趣到不行!!!
「游遍天涯海角」是問心無愧!

國內... 廣東省的長沙縣 (X)
俗稱「兔子島」
和上百隻的兔子一起玩... 志
(編)





最喜歡的人物



喜強。
不隨波逐流的人。
是有對自己的責任的人。
我許願藉口一大堆的人。

崇拜的男演員有...

◎西島秀俊

◎堺雅人

◎小日向文世 ← 不論幾歲
都充滿了魅力!!

乍看之下很溫柔,仔細觀察後才發現
閃閃發亮的目光中帶有一絲神秘的的光芒(?)
實在令人著迷

(編輯小N)

以男演員來說有
西島秀俊。他的演技
以演員來說我喜歡
如同Haiti小太龍、柳井惠等人。他們都是
我的偶像



hawaii

☆ 合在心中留下印象的是? ☆





最滿意的禮物



寫著這樣內容的信。
(19歲的呂盛達的回)

還有

my sweet



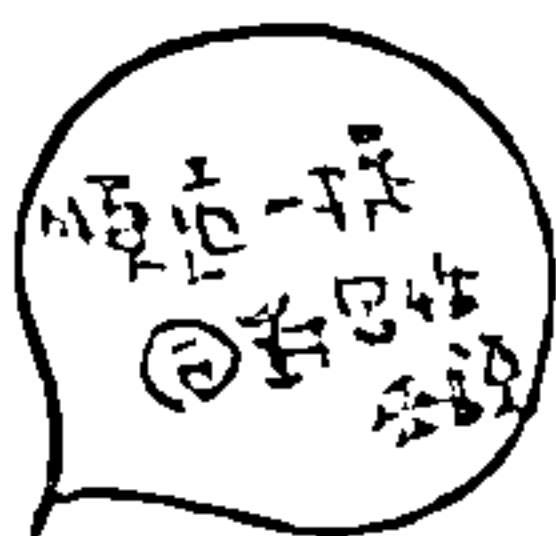
送給我的手錶。

我收到最開心的禮物是這樣。

令我開心的並不是手錶本身。

而是你選擇送給我手錶送我的原因。

超級感動！不過這不能說的秘密。



在2009年的情人节
收到最開心的禮物有兩個

★ melieto 的不銹鋼馬克杯

★ SUWADA 的指甲刀



2010年
不知道要送

什麼禮物呢——

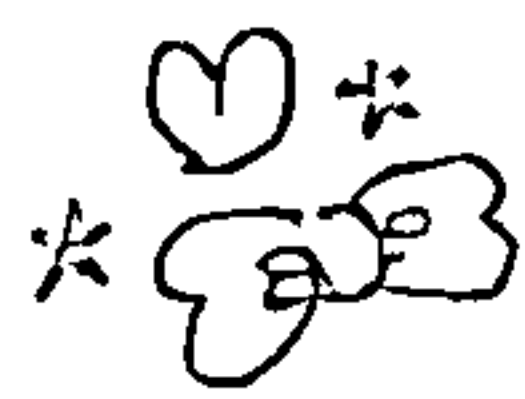
hawaii

☆ 送給別人的禮物當中~BEST 奇怪的禮物~
→ (送給媽媽) 胃腸。
※ 媽媽超開心的。真奇怪……!!

☆ 收到別人的禮物當中~BEST 開心的禮物~
→ (朋友送的) 華樂樂器店的一晚信箋。
※ 因為我對音樂超有樂趣，收到時高興至。
我喜歡別人請我吃點心當作禮物或
邀我參加派對!

(船新小w)





其他的最愛

♡ 最喜歡的詞彙是
『聚地機特增部』
聽起來像發口令，感覺很棒。
這是我從以前就很喜歡的詞彙。



♡ 最喜歡的地方是
我家和深海。
深海中應該還有許多
這樣的生物存在!!!
我超有興趣的。呢又很害怕!

Uwaaaa



我最喜歡男了。

本人喜歡自己蓋一間暖烘烘房子

簡直就是“作夢”

非得努力工作不可...

(結結NN)

今會在心中留下印象的是？



Step 5

练习目的：掌握在文档中插入表格的方法





可愛的表情或動作，就好像只有「醃漬一晚」的醬菜，

經不起時間的考驗，馬上就會露出破綻來。

而且裝可愛裝上「癩」的話，

不知不覺就會和所有女性為敵。

真正可愛的舉動，連女性也會被擄獲。

真正讓人心生愛憐的舉動，連女性也會站在妳這邊。

只要受男性歡迎就好了嗎？

不受女性歡迎也無所謂嗎？



Step 5 Monday[♡]

年 月 日

今天的心機特訓指令！ 可愛的說話方式

即使外表再怎么亮眼，不懂得可愛的說話技巧可是會吃虧的！妳認為怎樣的說話方式會讓異性覺得妳是一個迷人的女生呢？反過來同樣站在女性的立場，妳認為該如何說話才有魅力呢？

- ☐ 說話時配合誇張的手勢或動作
- ☐ 充滿娃娃音的說話方式
- ☐ 說話時用自己的名字取代「我」
- ☐ 生氣時方言會脫口而出
- ☐ 語調緩慢

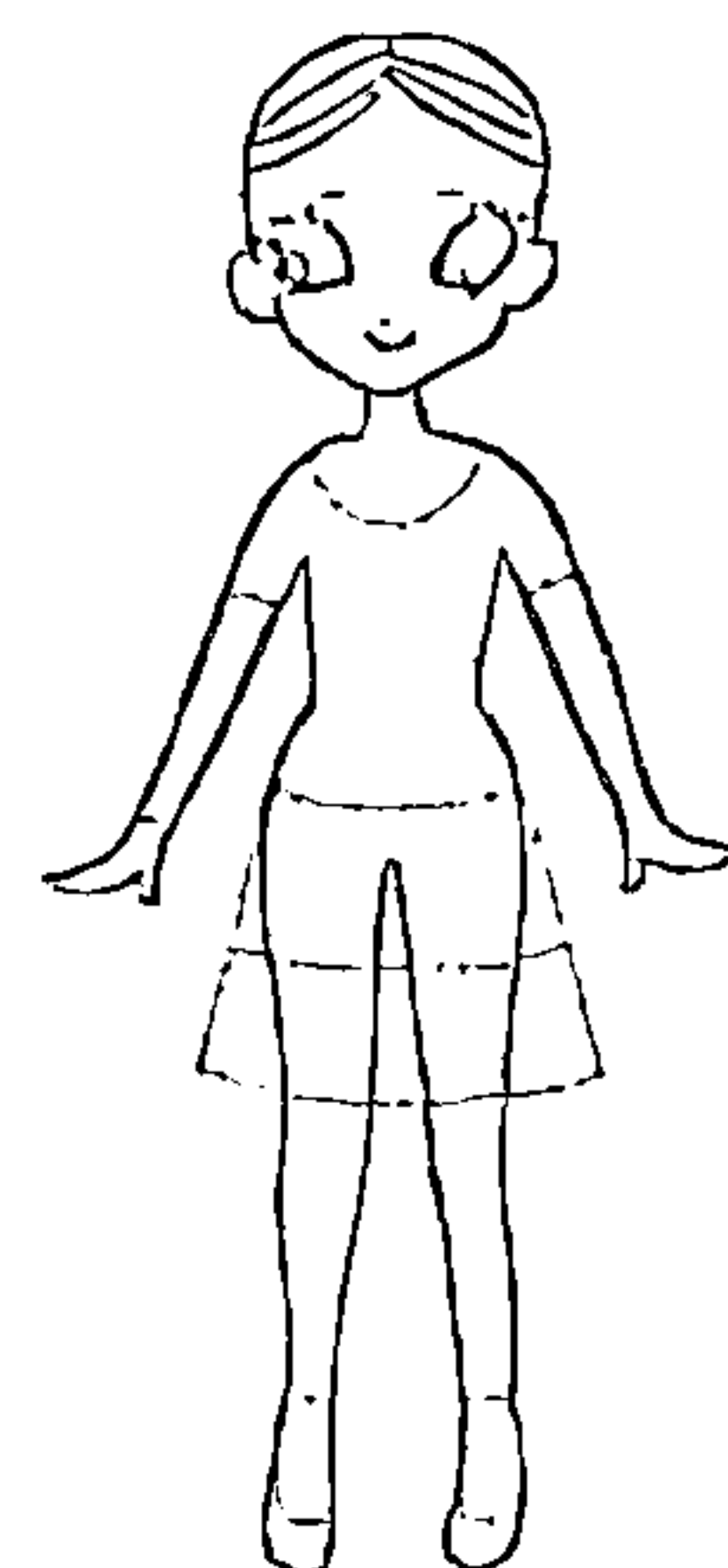
*其他

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

→解脫在 P.98

今天的我

大為其



今天的
穿著打扮



今天的心機特訓指令！ 一 一笑的方式

燦爛的笑容是女人的武器。你對自己的笑容有自信嗎？根據我喜乃れい對70位男性的調查結果發現——「覺得女友頓時變身為男人婆的排行榜」中，位居榜首的是「詭怪的笑法和打噴嚏的方式」。

是的！那麼就先從在鏡子前練習笑的方法開始。最起碼要學會5種不同的笑法喔！
【註】這是以日本男性為對象的笑法講座。

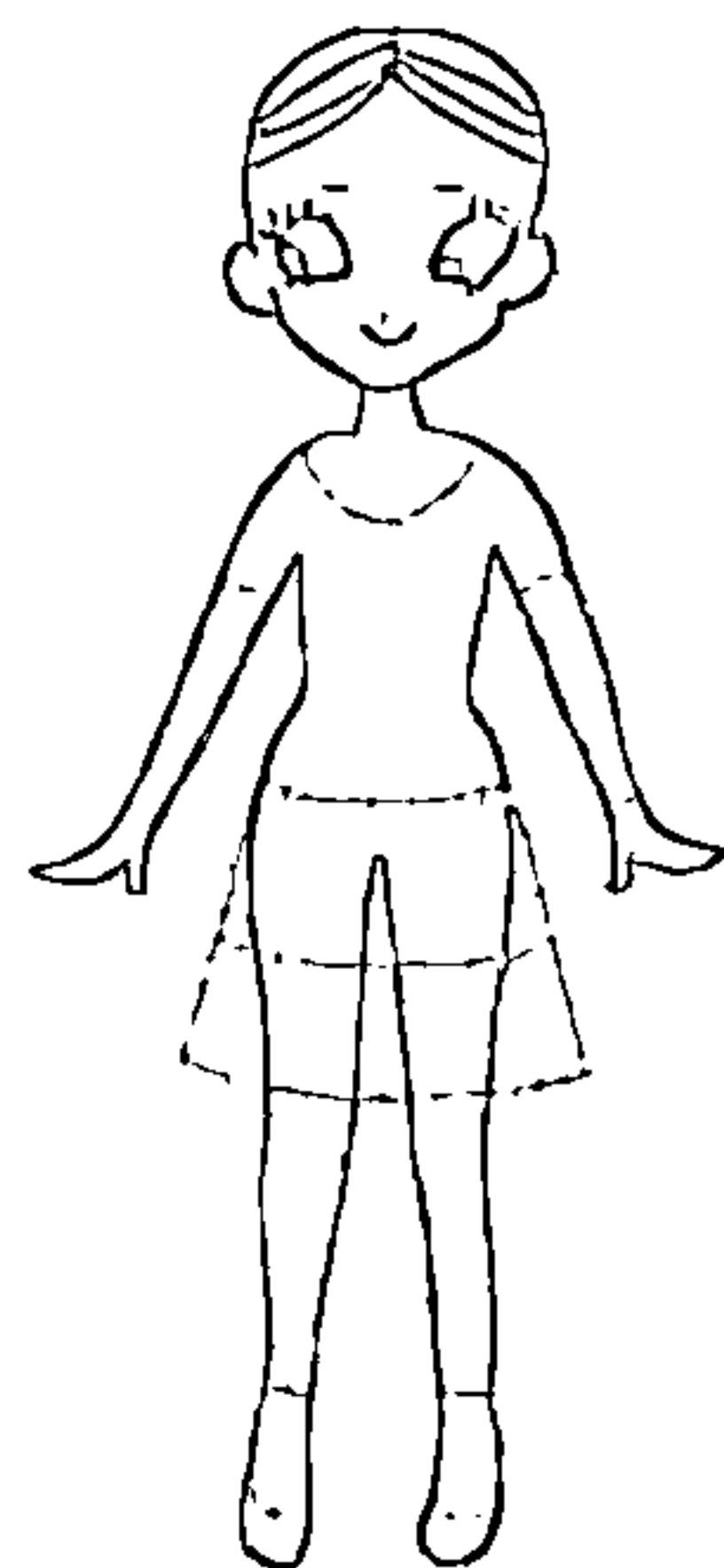
- ①笑的時候用一隻手遮住嘴巴，害羞地低著頭
- ②覺得太有趣而笑到不能自己的時候，要用雙手遮住整張臉
- ③上述笑法的變化版本。笑的時候僅用手遮住臉的下半部（只把眼睛露出來）
- ④②的變化版本。用雙手遮住整張臉向下看，並且不停跺腳（表現出自己覺得非常有趣）
- ⑤側著頭開心地笑

練習過後的反應

分 / 100分

→解說在 P.98

今天的我



今天的
穿著打扮

喜乃れい的自信格言 一個人的容貌姿態雖然不容易改變，不過動作舉止或是說話的方式卻能輕易地改變。這些能夠輕易改變的部分，隱藏了許多受歡迎的訣竅！千萬不可輕言放棄。



Step 5 Wednesday

年 月 日

今天的心機特訓指令！

如果說燦爛的笑容是女人的武器，那麼可愛的打噴嚏就是另一項武器。
你對自己打噴嚏的方式有自信嗎？

是的！那麼就先從在鏡子前練習打噴嚏的方式開始。

最起碼要學會 2 種不同的打噴嚏方式喔♪

【註】這只是練習，不需要真的打噴嚏。

①在「哈啾！」的「哈」之後，趕緊用力捏住鼻子（兩側鼻翼）。不斷反覆地練習到聽起來像是「哈（大聲）……啾（小聲）」的聲音。

②在感覺快要打噴嚏的瞬間憋住氣。然後用手捏住鼻子並用力閉緊嘴巴。如此一來就會發出可愛的打噴嚏聲。經過重複練習之後，即使不用手捏住鼻子也可以做得到喔☆

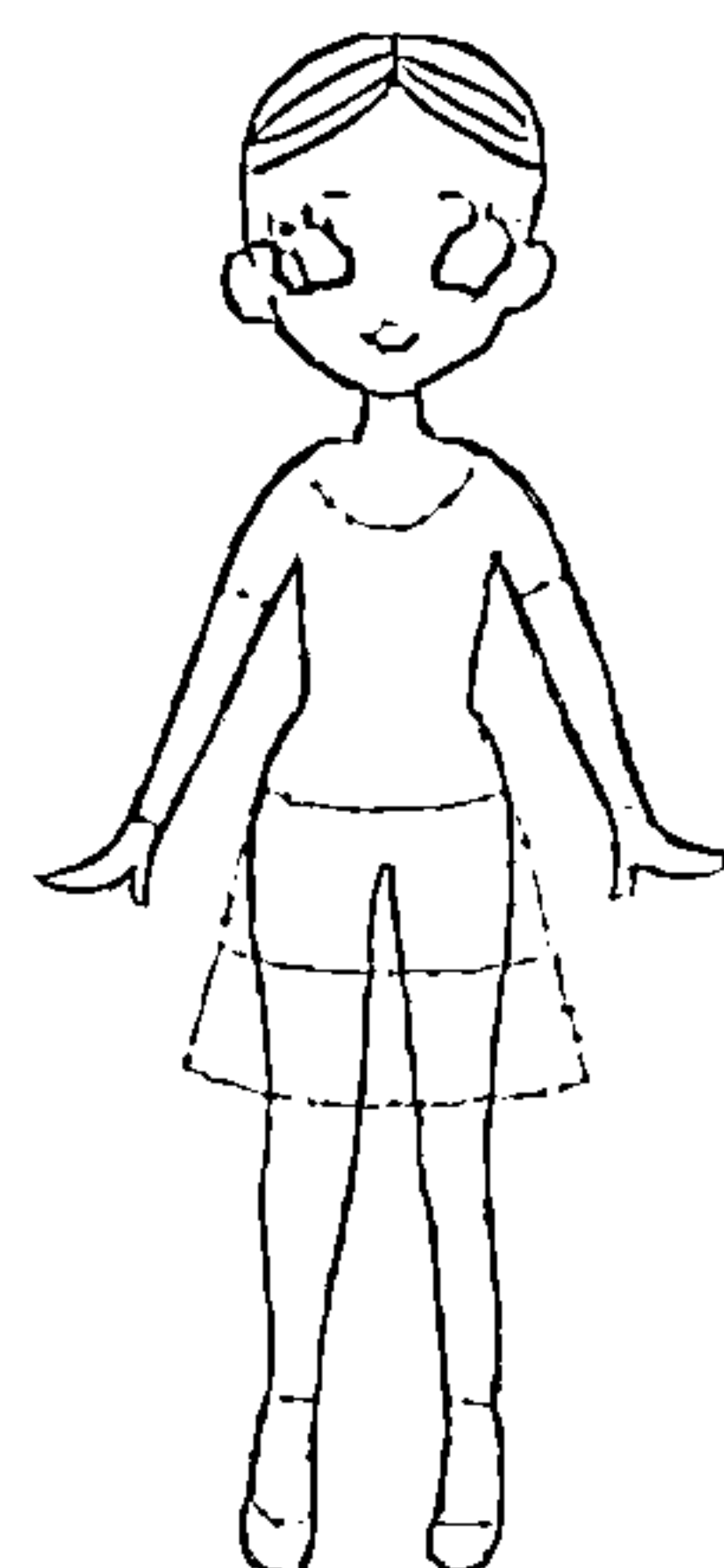
練習過後感想

分 / 100分

→解說在 P.99

今天的我

☆☆☆



今天的
穿搭打扮



今天的心機特訓指令！ 優雅的舉止和談吐

優雅的舉止和談吐，是受歡迎的女生不可或缺的重要條件！檢視以下的項目，符合3項以上的人，平常給人的印象可能稍嫌粗魯。這樣的妳，不妨試著將動作和說話的速度放慢到平常的1.5倍！

*動作或說話快速的人，不僅會給對方帶來壓迫感，也無法讓人感到放鬆。或許對女性政治家來說，則是最適切的舉止和說話語調也說不定☆

☐ 經常有人說妳講話的速度太快

☐ 總是到最後一秒才行動

☐ 吃東西的速度很快

☐ 下樓梯時很大聲

☐ 喜歡用簡稱

☐ 經常會將零錢散落在地上

☐ 吃飯時經常會掉得滿桌都是

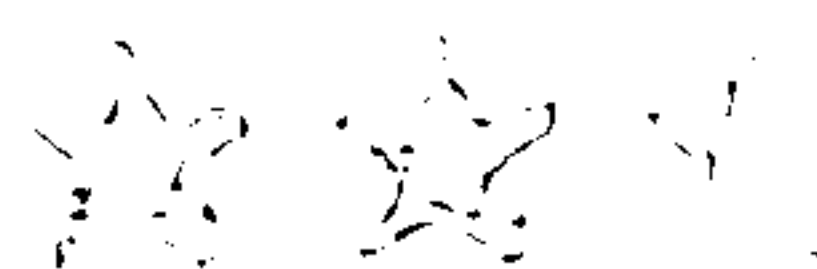
☐ 經常打嗝（？）

☐ 關門很用力

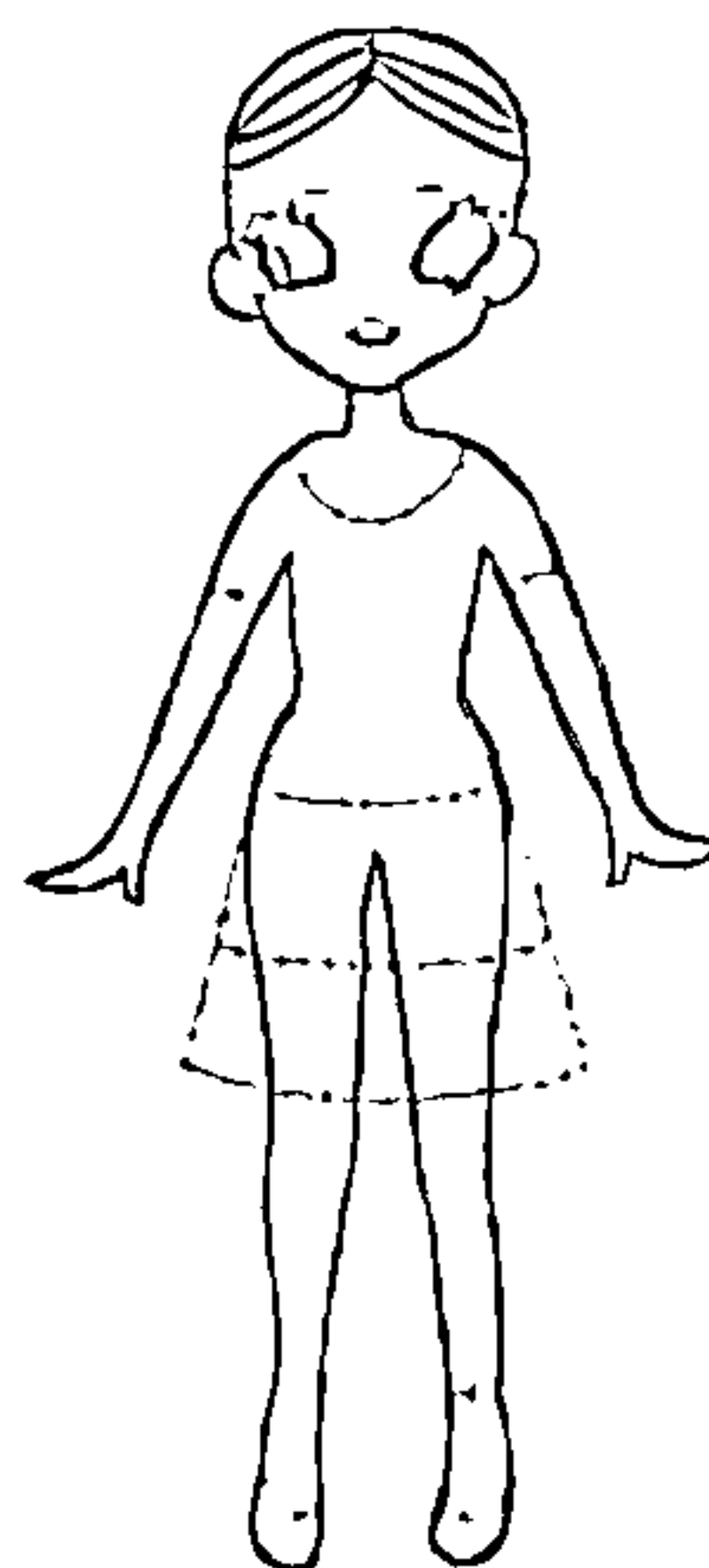
☐ 經常會撞到東西或跌倒

→解說在 P.99

今天的我



今天的
穿著打扮



千萬別以為只要穿著華麗，如果你沒有一張吸引男人的天使面孔，我強力推薦不妨從以下三項擇一改變自己——「像美眉的小動物般」、「成為縫紉高手」、「充滿天真浪漫的氣息」。



今天的心機特訓指令！——迷人的眼神

即使沒有一雙動人的明眸，也可以用眼神迷死男人。兩人四目交會之際，讓對方為你怦然心動。只要今天一天，不要戴上娃娃片或假睫毛，試著練習用眼神放電的技巧吧！

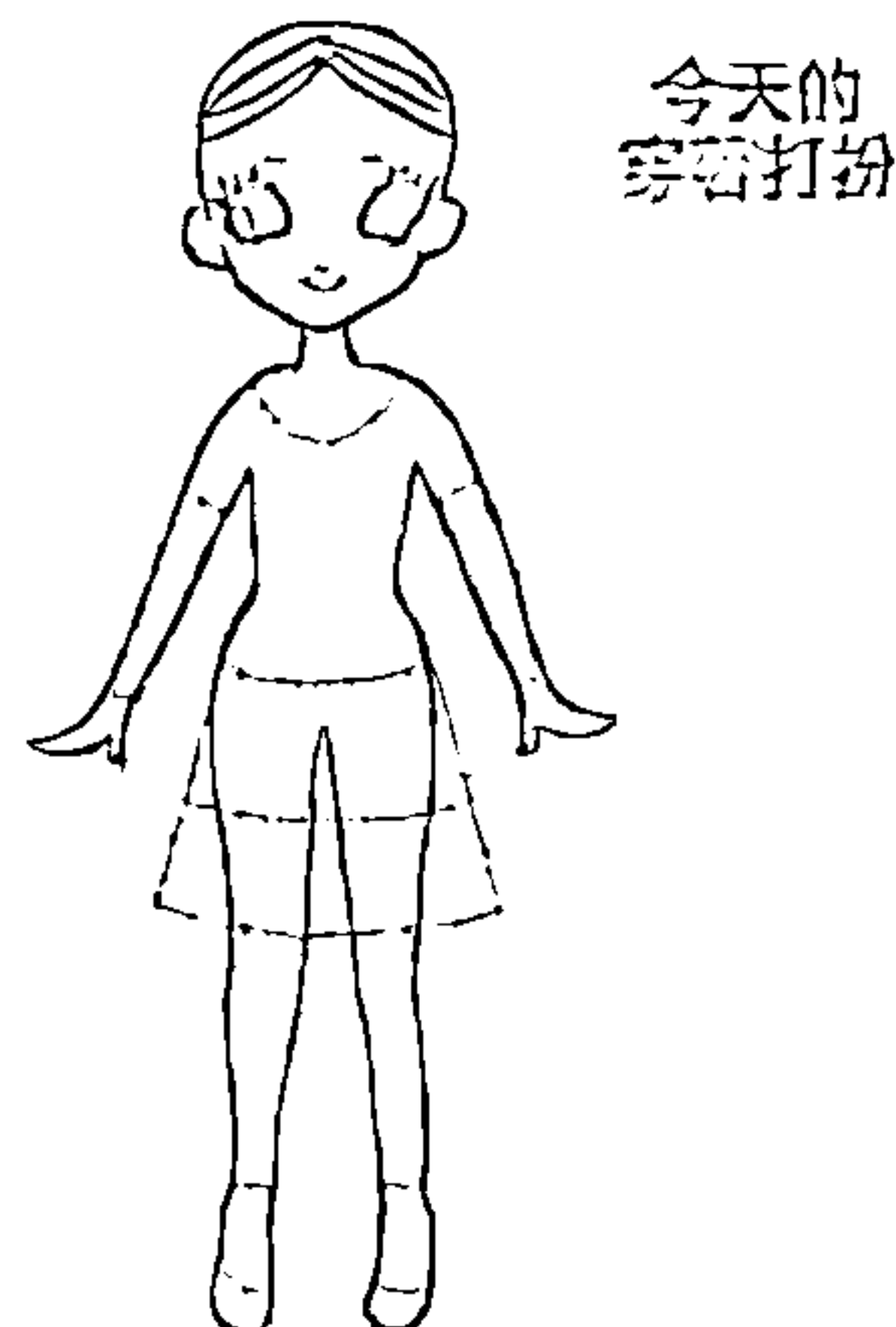
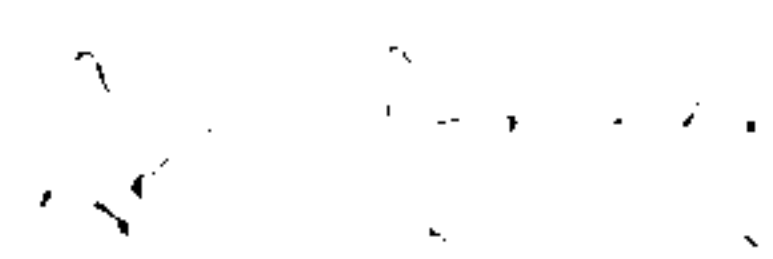
- 說話時一邊凝視對方的雙眼（不論男女），一邊說「好喜歡你」（在心裡想就好了）。只要這樣默想，你的眼神中就會射入愛的光芒（？）讓你看起來更加柔美。人在和喜歡的對象說話時，瞳孔便會自然放大並呈現出水汪汪的眼神，因此不妨一邊將眼前的對象想成「喜歡的人」（稍微催眠自己），一邊凝視對方。
- 在對方轉移視線之前，一直注視著他。
- 雙眼注視對方，心裡卻想著其他的事。（如此才不會害羞，可以一直凝視對方）
- 透過眼神而非語言，表達出想讓對方知道的事情。
同時持續地凝視對方。

練習過後的感想

分 / 100分

→解說在 P.100

今天的我



Step 5 Saturday

年 月 日

今天的心機特訓指令！ 可愛的點頭附和動作

讓人覺得可愛的點頭附和動作，其實非常簡單。尤其是經常習慣性「嗯嗯
嗯嗯」迴聲附和的人，或經常被人質疑「你有認真聽我說話嗎？」的人，
抱著被罵也無妨的心態姑且一試吧！

- 一邊回應「嗯」，一邊輕輕地上下點頭。
- 不說「嗯」，而是一邊以鼻音發出「ㄣ」，一邊輕輕地上下點頭。

以上介紹的 2 種方式只要學會 1 種就可以了。

和長輩說話時要用「是」來取代「嗯」或「ㄣ」，而且要“用力”地點頭。

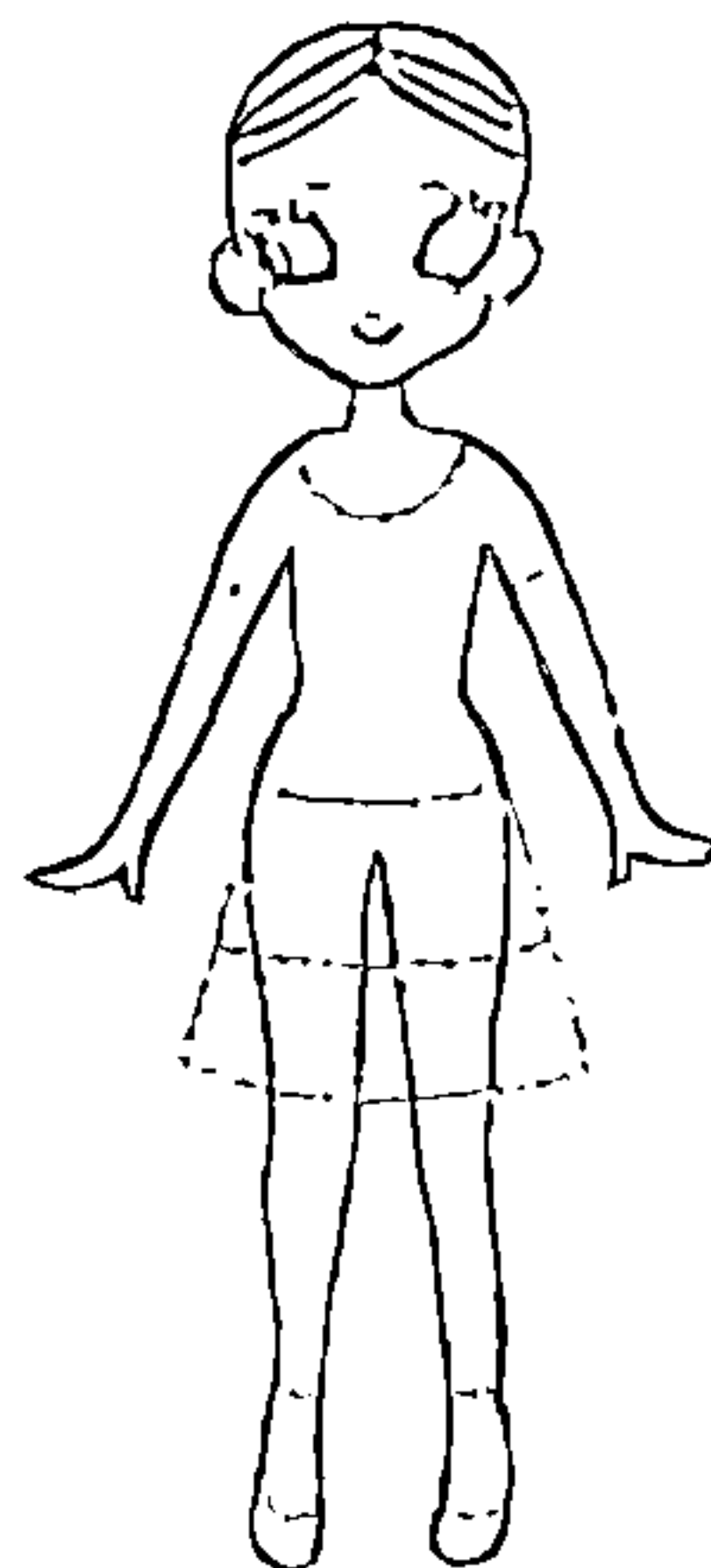
練習過後的感想

分
100分

→解說在 P.100

今天的我

☆☆☆☆



今天的
穿著打扮

「ㄣ乃れ」的口口從容 學會天真無邪、無防備之心 無莽撞的 3 個「無」吧 男人只要看到「像小孩子般讓人擔心」的女人，就會忍不住想要挺身保護。

关注微信公众号：【重构文字】获取更多女性成长的内容



今天的心機特訓指令！

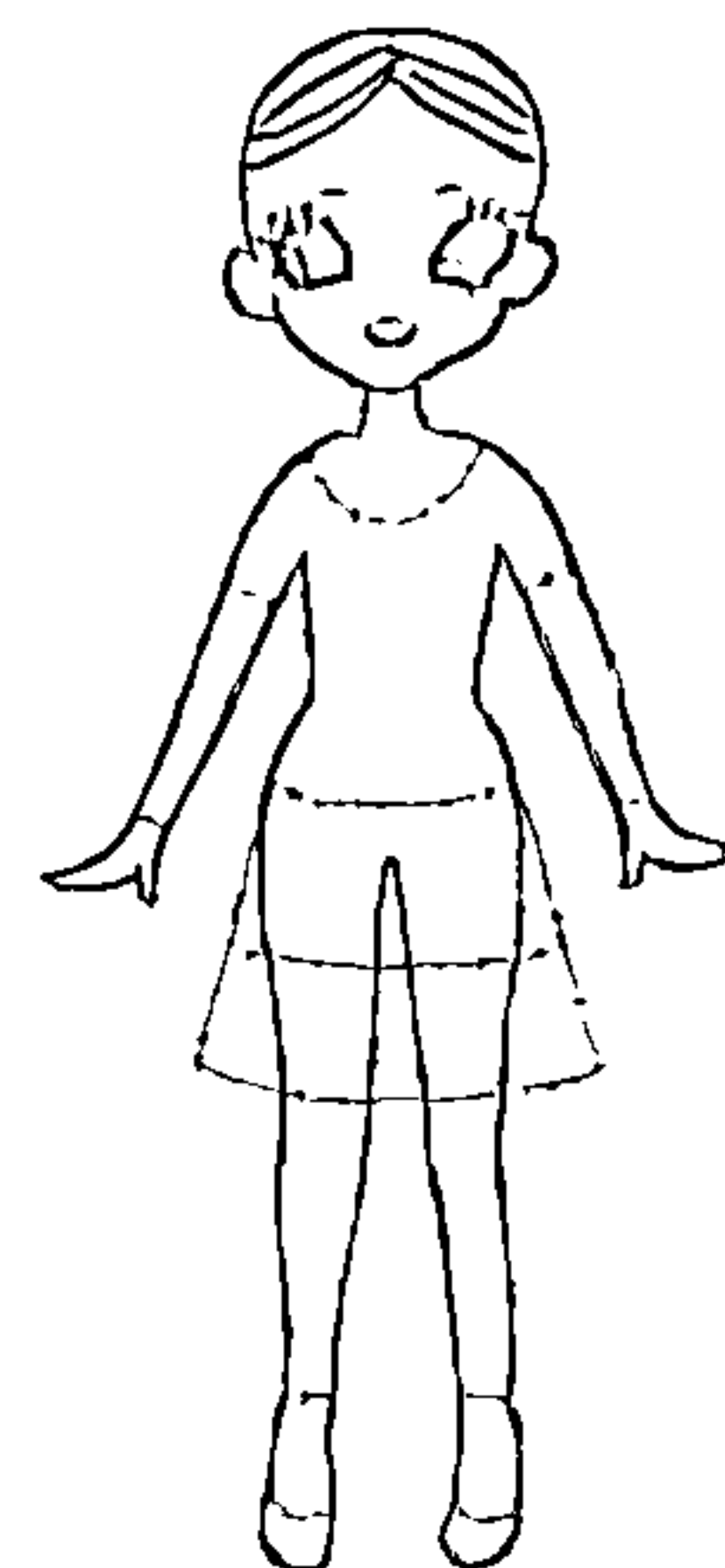
回想過去的這一週，妳覺得如何呢？有沒有從中發現自己平常需要注意的動作或行為呢？下面列出的是由春乃調查所得「不受異性歡迎的舉動」，那麼，妳會符合幾項呢！趕緊確認一下吧！

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> 發出難聽又大聲的打噴嚏聲 | <input type="checkbox"/> 喜歡談論藝人的八卦 |
| <input type="checkbox"/> 對方在說話時，自己卻忍不住一直玩手機或指甲 | <input type="checkbox"/> 坐下時不會把腳併攏 |
| <input type="checkbox"/> 會一邊說話一邊拍打對方 | <input type="checkbox"/> 有蹺二郎腿或將雙手在胸前交叉的習慣 |
| <input type="checkbox"/> 喜歡使用一些年輕女孩的用語或時下的流行語 | <input type="checkbox"/> 自己的笑點被引爆時，會忍不住地「笑到岔氣」 |
| <input type="checkbox"/> 忍不住會說一些男生的粗魯用語 | <input type="checkbox"/> 有時會發出「豬叫般的聲音」（像是「噗噗」） |

→解說在 P.101

今天的我

好認真



今天的
穿搭打扮



〔NG的行動篇〕

針對「女孩子NG的行動」做了以下的調查！意外地發現男生連許多小～地方都不放過。有沒有一些自己無意間會犯的過失呢？

1. 抱怨太多或經常說別人壞話

「對於喜歡說別人壞話的女友很反感。要是這麼討厭對方的話乾脆絕交好了！」、「每次見面就要聽她抱怨工作」、「對偶像或女演員的外表大肆批評，她以為自己是誰啊！」……男生其實很不喜歡聽到女生不停抱怨或背地裡說別人壞話。還有大多數的男性也不喜歡聽到女生使用「粗俗的字眼」！

2. 一直玩手機

「明明就大家一起出來喝酒，不過卻一直玩手機的女生讓人感覺很不舒服」、「一邊回簡訊一邊聽別人說話的女生也讓人覺得討厭」等等，像這樣對女生使用手機的壞習慣感到在意的男生很多。「即使手機開震動，放在桌上卻一直響」也是NG。不然就把手機關機，不然就放到包包裡喔♪

3. 不懂得「道謝」

「請女朋友吃飯，飯後卻連一聲謝謝也不說，真讓人生氣」、「認為男生來接自己是理所當然的事」、「對店員的態度很高傲」，像這些「感受不到女方感謝心情」的行為，對男生來說是很不OK的喔！不論對男朋友或是店員，妳都有確實說出「謝謝」或「感謝你的招待」嗎？



Step 5 心機剛剛好的說話

□ Monday[♡]

這樣說也許有點失禮——有些女生的外表或許不是那麼搶眼，可是懂得說話的要領反而讓自己「看起來很可愛」。當然也有相反的情況發生，也就是光靠說話的技巧就能夠讓不起眼的人看起來可愛，或是讓美女頓時黯然失色。語調柔和的說話方式，會讓人覺得妳溫柔和善；禮貌恭敬的說話方式，會讓人覺得妳有內涵；不時穿插方言的說話方式，則會讓人覺得妳有親切感。妳的說話方式是屬於美女型？還是可愛型呢？

□ Tuesday[♡]

聽說拍手大笑，或是一邊笑一邊拍打身旁的人，會讓自己看起來像個「歐巴桑」一樣。順道一提，我雖然是自認且大家一致公認「笑聲豪爽的女人」，可是卻懂得靈活運用前述5種不同的笑法。看吧！笑容也可以成為有利的武器，而擁有的武器則是越多越好。



□ Wednesday♡

可愛的女孩用可愛的方式打噴嚏，會讓人覺得「她連打噴嚏都這麼可愛♪」；不過平常看起來男孩子氣或好勝的女孩，一旦發出可愛的打噴嚏聲反而會讓人大吃一驚，雖然對方嘴巴上會吐槽妳：「喂，剛剛那是什麼聲音！」但其實內心裡卻覺得妳很可愛，這就是男人真正的想法。因此除了勤加練習之外，沒有其他的方法喔！

□ Thursday♡

舉止優雅的秘訣就在於：以平常不慣用的那隻手拿東西、握東西或觸碰東西（這樣一來動作便會變得小心謹慎）。

談吐優雅的秘訣則是：一邊在腦中思考談話的內容一邊說話，再配合上動作和手勢（看起來會像很認真在說話）。又或者是“刻意”地降低音調，這樣會變成比平常略慢的說話速度。以成為「療癒系女人」為目標吧♪



Step 5 可愛點頭附和的練習方法

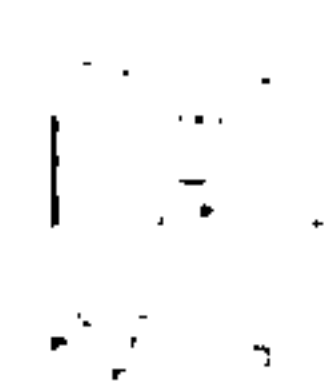
□ Friday

從以前就有這麼一句話：「眼睛比嘴巴還會說話」，果真是一點也不錯。不過並非擁有明眸大眼的人就佔有絕對的「優勢」。順道一提，我會利用去眼科看診時所拿的「含有玻尿酸成分的眼藥水」，製造出水汪汪的眼睛。市面上販售的含有玻尿酸成分的眼藥水，效果較不明顯☆說穿了我只不過是患有乾眼症，不適合待在空調過強的室內罷了……。

□ Saturday

如果你想要成為的是「散發迷人氣息的成熟女人」，那這裡提出的點頭附和技巧就不適用了。既然是「可愛的點頭附和練習」，就名符其實地只適合「想要變可愛的女生」。還有，點頭附和時別忘了要一直注視對方的雙眼，這樣看起來會更可愛喔♪這招用在男人身上特別有效♪





讓人覺得可愛的打噴嚏方式
可能發揮大功效喔！



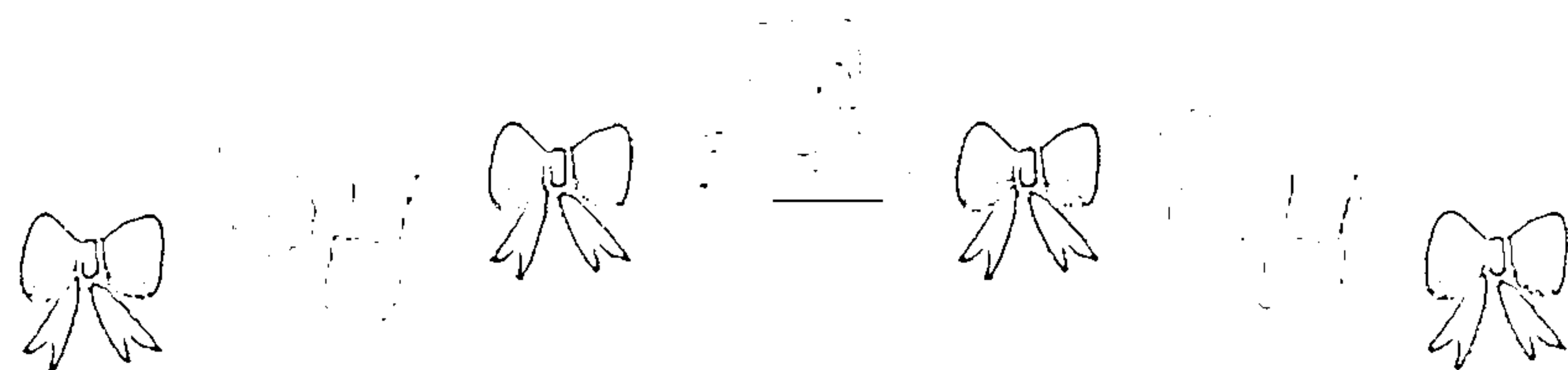
接下來是 P.104 的「Step6 好女人的說話術」→



Step 6

「得能說故事，會遊樂，能管。」





說話技巧、溝通能力，
是包含戀愛在內的所有人際關係中，不可或缺的「潤滑劑」。

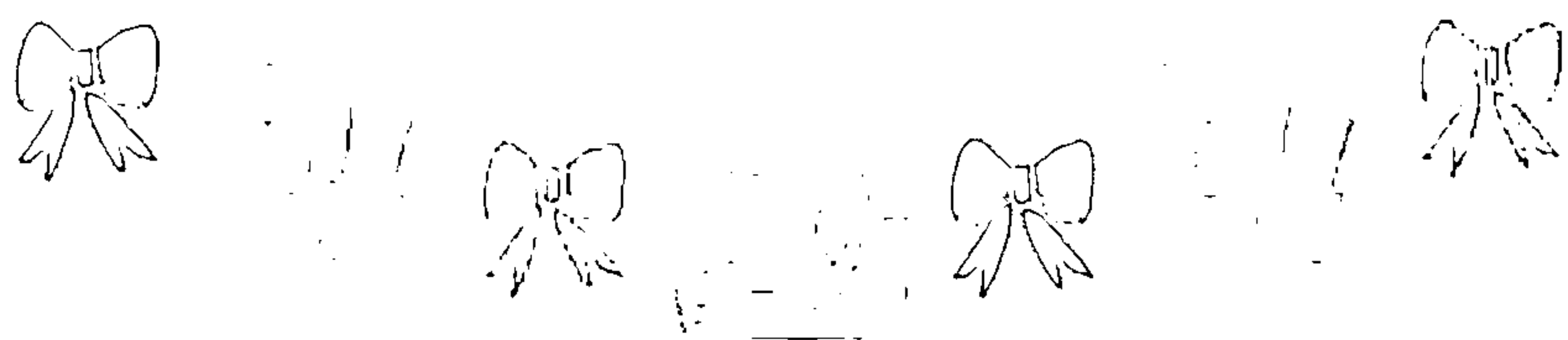
話雖如此，但話太多可是會讓人避之唯恐不及。

太過搞笑，則只會讓人覺得妳是一個「風趣的人」。

此外還有資料顯示，女生容易說一些沒有重點的廢話，

而這只會讓男生覺得更加「疲憊」。

妳的說話技巧可以順利過關嗎？



Step 6 Monday

年 月 日

今天的心機特訓指令！ 傾聽高手的 10 大口頭禪

以下列舉出來的是，傾聽高手經常掛在嘴邊的「10 大口頭禪」。妳平常在聽另一半或朋友、周圍的人說話時，會說出口嗎？請在自己認為有做到的項目中打勾！

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> 「嗯嗯」
(一邊看著對方一邊附和) | <input type="checkbox"/> 「○○，真有你的！」
(稱讚時不忘說出對方的名字) |
| <input type="checkbox"/> 「然後呢？然後呢？」
(藉由追問來引導出對方的話題) | <input type="checkbox"/> 「原來如此」、「是這樣啊」
(坦率接受對方所說的內容) |
| <input type="checkbox"/> 「我懂！我懂！」
(不論對方是找妳商量或訴苦，要先表現出同理心) | <input type="checkbox"/> 「辛苦你了」、「真令人期待呢」
(表現出自己感同身受) |
| <input type="checkbox"/> 「那你呢？」
(回問對方問妳的問題) | <input type="checkbox"/> 「真的嗎!?」、「好有趣喔！」
(熱烈的反應) |
| <input type="checkbox"/> 「為什麼會變成那樣呢？」
(藉由詢問事發原因來擴展話題) | <input type="checkbox"/> 「謝謝」
(不要忘了表達謝意) |

→解說在 P.114

.....

.....

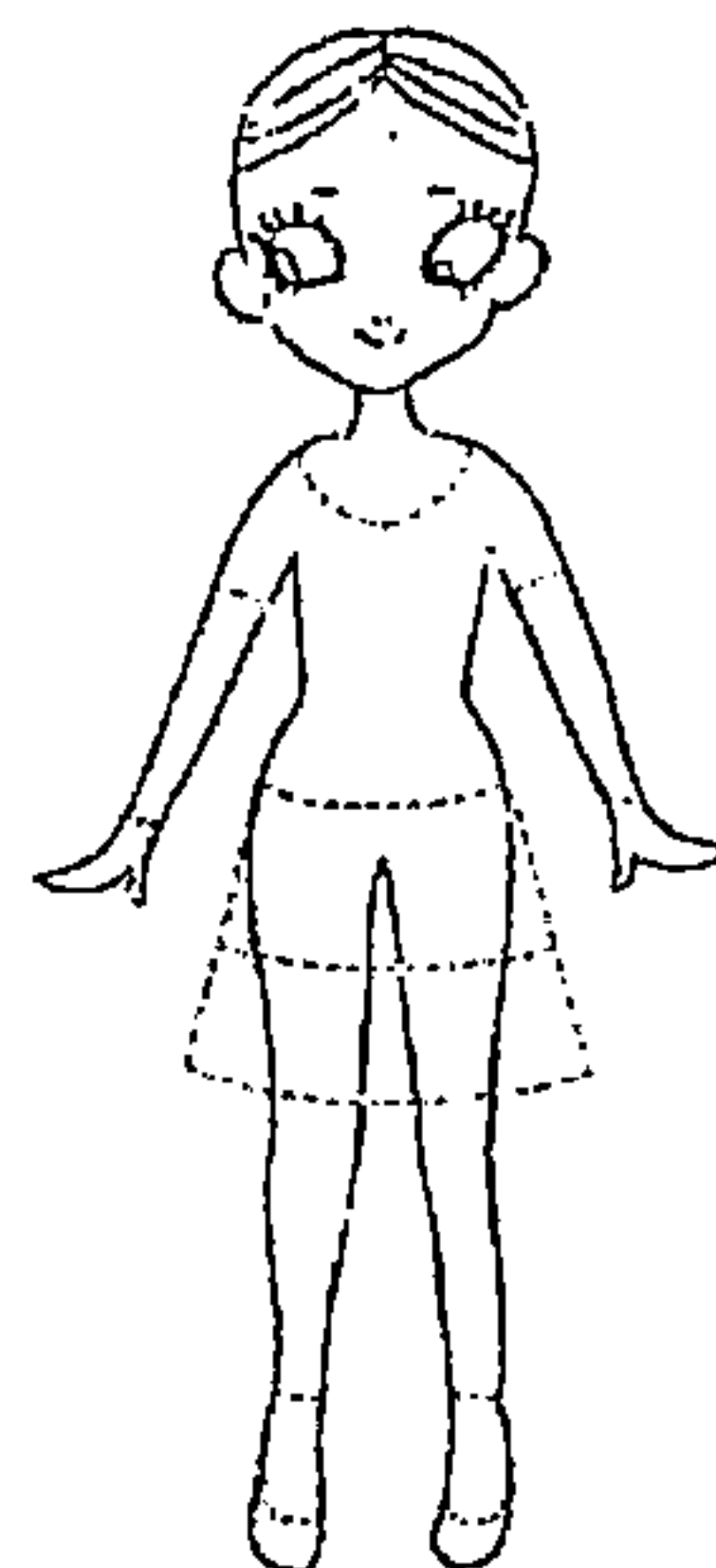
.....

.....

.....

.....

今天的我



今天的
穿著打扮



Step 6 Tuesday[♡]

年 月 日

今天的心機特訓指令！ 受歡迎的會話問答了自我宣傳

測試一下妳的表達能力吧！在和朋友的聚會中，想要向初次見面的男生表明自己目前正在「徵求男友」，妳認為下面的哪一個選項比較容易讓對方產生好感？

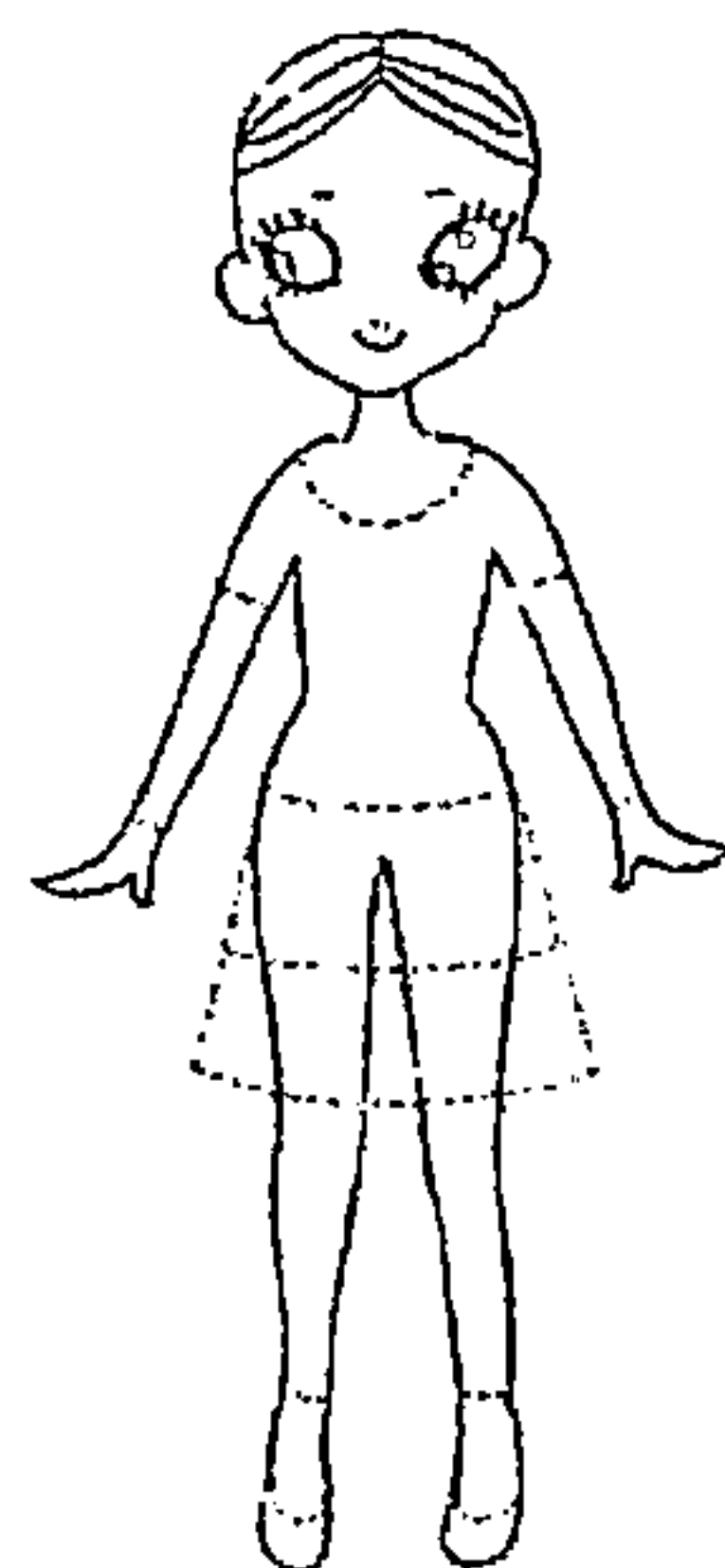
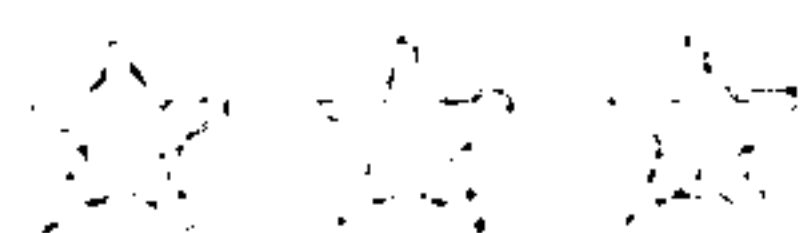
【A】「我沒有男友已經長達○個月了！目前正在徵求男友！」

【B】「交了男朋友之後，我想要和他一起去○○做××！」

【C】「以藝人來說，我希望男友長得像△△△！」

→解說在 P.114

今天的我



今天的
穿著打扮

「白乃れいの戀愛格言」 「只有這樣？」、「什麼，沒有喔？」、「一般來說應該是△△」、「聽說小○的男朋友是××」，以上是最不受男性青睞的4句話……純情男子的心會頓時受到打擊而一蹶不振。



Step 6 Wednesday

年 月 日

今天的心機特訓指令！ 更歡迎能對話問答，增加練習時的邏輯

開心地結束約會之後，和他分別時想要說一些感謝的話。妳認為以下哪一種說法才有進一步交往的機會呢？

【A】「今天非常謝謝你，不知道下次什麼時候能再見面？我想更進一步地認識你，可以決定下次見面的時間嗎？」

【B】「今天的約會真的非常開心，希望你可以再約我出去。」

【C】「我跟○○在一起的時候，覺得非常輕鬆愉快。像這樣開心的約會對我來說是第一次，希望你可以再約我出去。」

→解說在 P.115

.....

.....

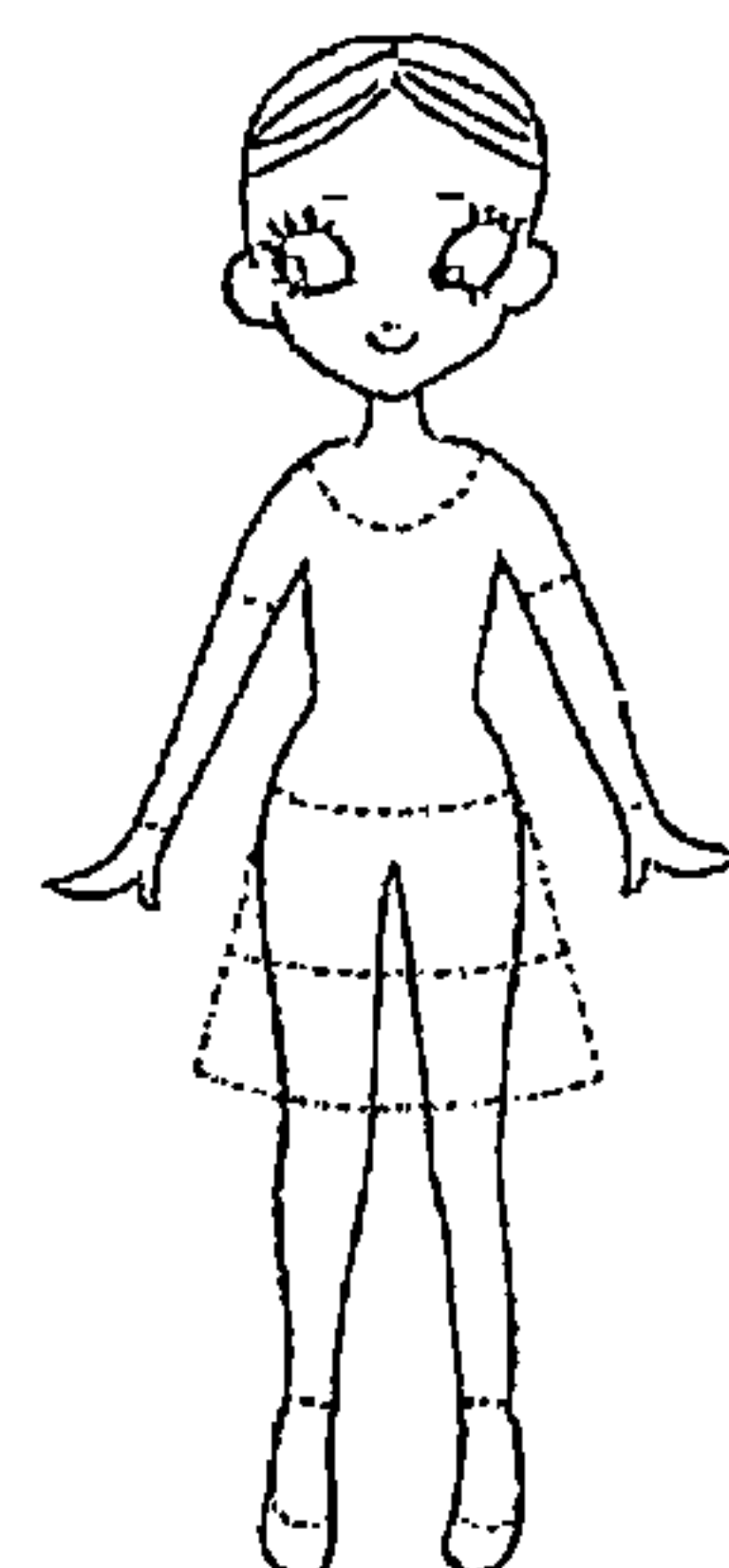
.....

.....

.....

.....

今天的我



今天的
穿著打扮



Step 6 Thursday[♥]

年 月 日

今天的心機特訓指令！ 受歡迎的會話問答及鼓勵的說話

他因為在工作、打工或比賽中犯錯而感到非常沮喪。此時最適合鼓勵他的說法是以下哪一個？

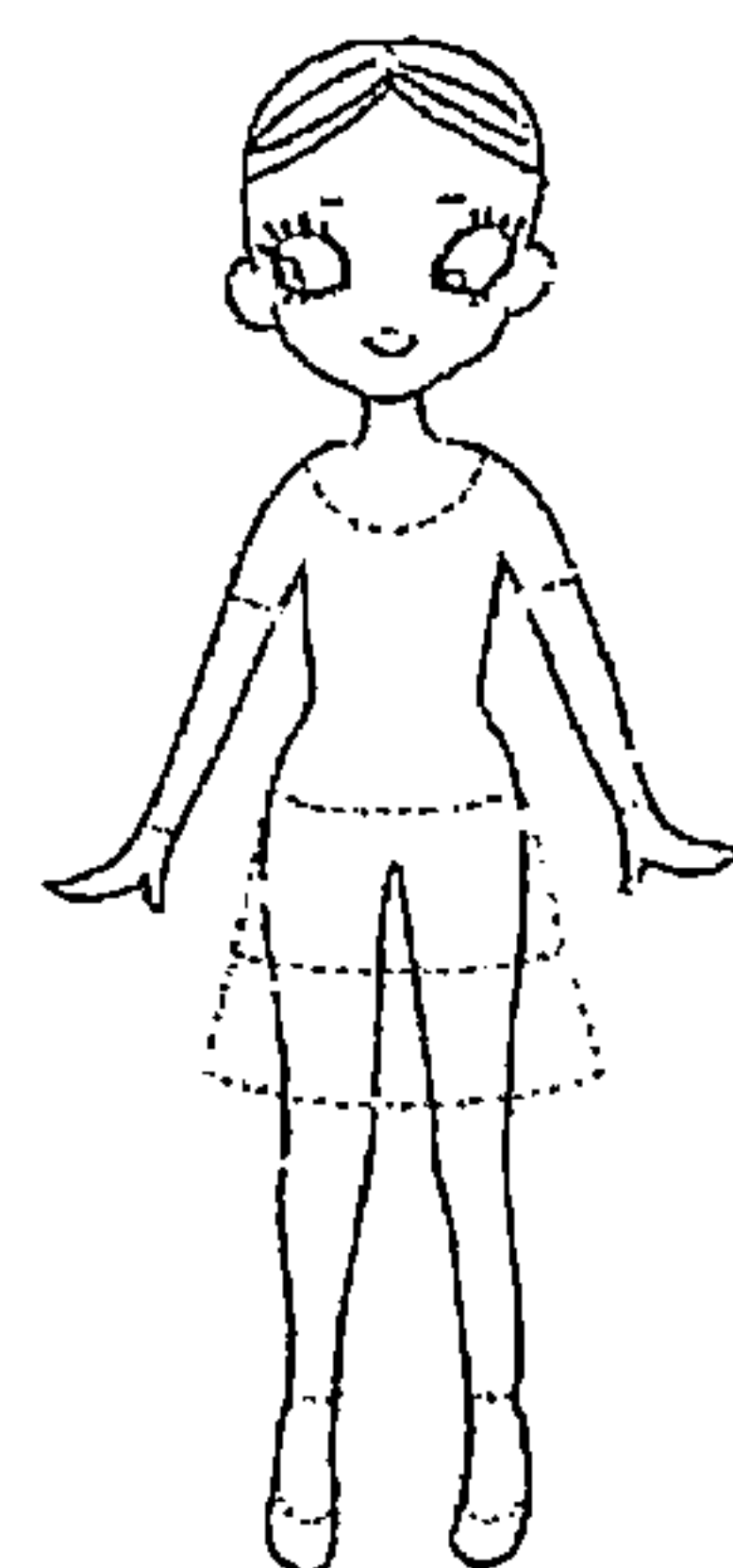
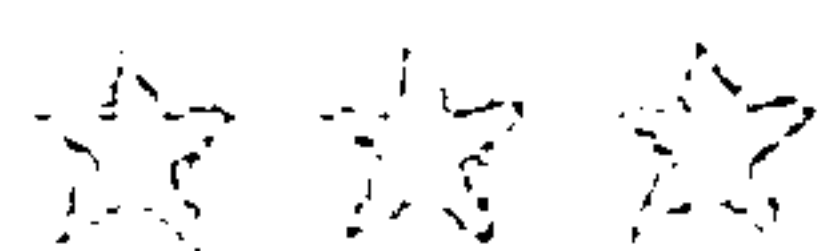
【A】「加油喔！！」

【B】「我知道○○已經很努力了，所以我不會說要你加油的話。……只是想讓你知
道我比任何人都支持你。」

【C】「你認為失敗的原因在哪裡？讓我們一起想想吧！」

→解說在 P.115

今天的我



今天的
穿著打扮

♡乃れいの戀愛格♡ 「你好帥」、「我很佩服你」、「你值得信賴」——是男生聽到會感到開心的 3 句話……總而言之男生喜歡被稱讚，所以大大地稱讚心儀的男生吧。



今天的心機特訓指令！ 受歡迎的會話開始於收到禮物後的道謝

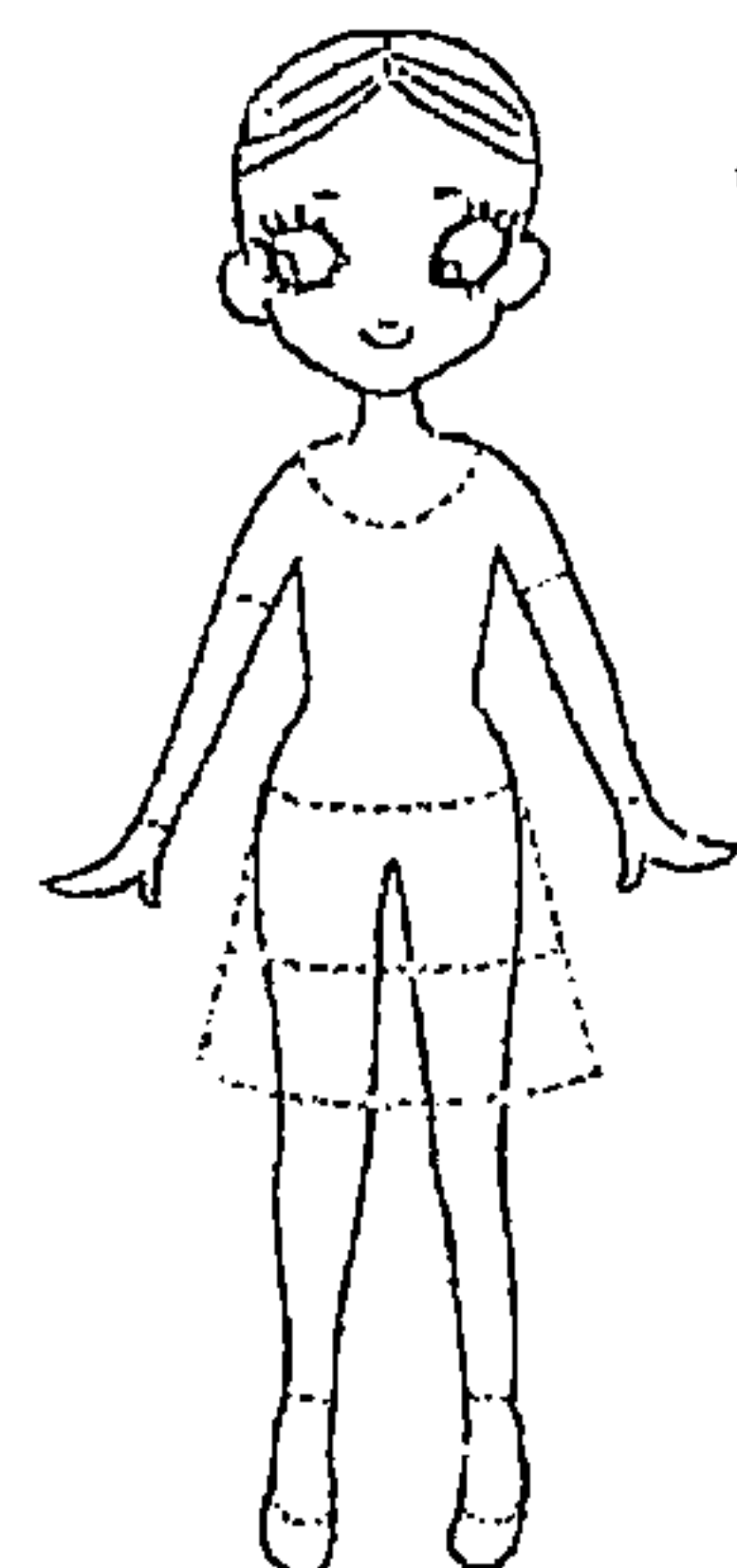
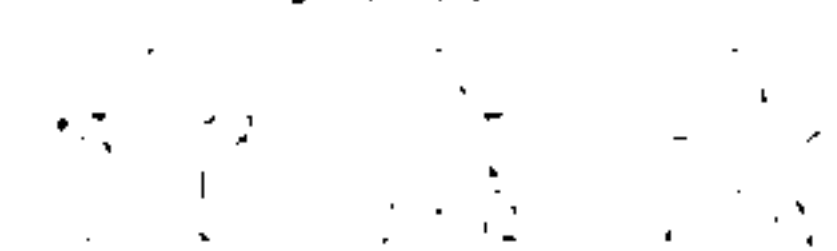
妳對於他送的生日禮物不是很滿意，可是妳也明白微笑道謝是做人的基本禮儀。不過要是表現的太過開心，又怕明年還是會收到這種“不甚滿意”的禮物……。下面2句道謝的話，妳會選擇哪一句呢？

【A】「謝謝你！我好高興！可不可以問你一個問題？為什麼你會選這個禮物送給我？是因為覺得很適合我嗎？」

【B】「謝謝你！我真的好高興！真的真的超開心！我會好好珍惜的。」

→解說在 P.116

今天的我



今天的
穿著打扮



Step 6 Saturday

年 月 日

今天的心機特訓指令！ 受歡迎的會話問答及稱讚的禁忌

善於讚美別人才會受歡迎，既可以取悅對方，自己也不會感覺不舒服。總而言之，盡量稱讚別人才會佔優勢！……可是這世上也有些讚美他人時的禁忌話語！從下面所舉的3個例子來看，哪些可以說？哪些不可以說呢？

【1】（對方是非常瘦的男生）

「你這麼瘦，好令人羨慕喔！要怎樣才能像你一樣維持好身材呢？」

【2】（對方是體毛稀疏的男生）

「雖然你是男生，可是體毛一點都不明顯。皮膚光滑細緻，超美的！」

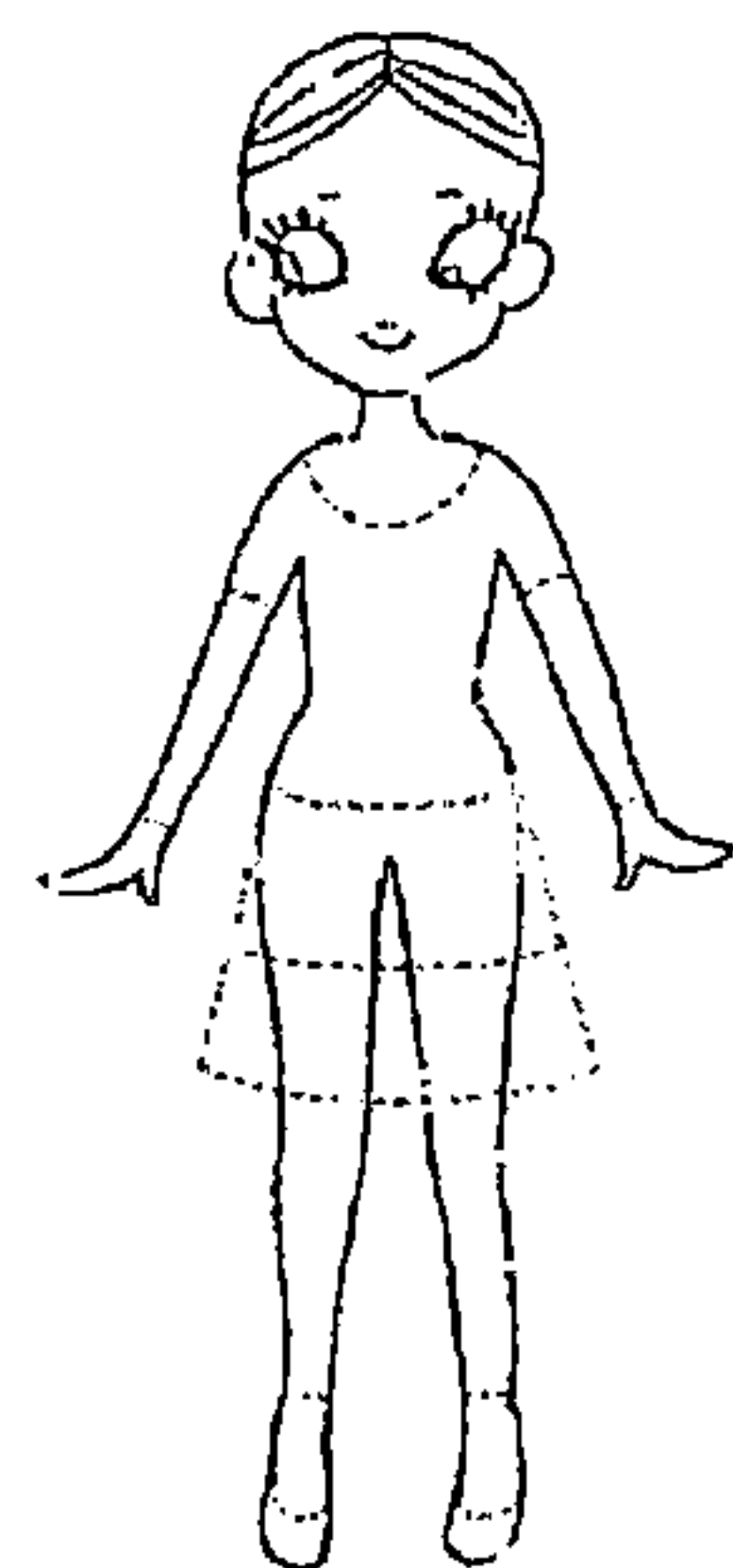
【3】（對方是溫柔的男生）

「○○，你真是一個好人！大家都這麼認為喔！」

→解說在 P.116

今天的我

☆☆☆☆



今天的
穿著打扮

「容乃れいの戀愛格言」 最好不要過問對方的情史，而自己也不要多說。可以無所顧忌侃侃而談的只有自己丟臉的事蹟。越是多說些自己冒失、出錯或是失敗的事情，越容易讓戀情展開。



Step 6 Sunday

年 月 日

今天的心機特訓指令！ 獨特自我介紹

在聯誼或第一次見面的場合，妳總是如何介紹自己呢？
試著回想並寫下容易讓別人對妳產生好感及留下印象的句子☆

「我

」

*容易讓別人對妳產生好感的自我介紹是，適時地加入「我想要～」的說法。而且
要不經意地提到「男生喜歡聽的一套說辭」。例如……

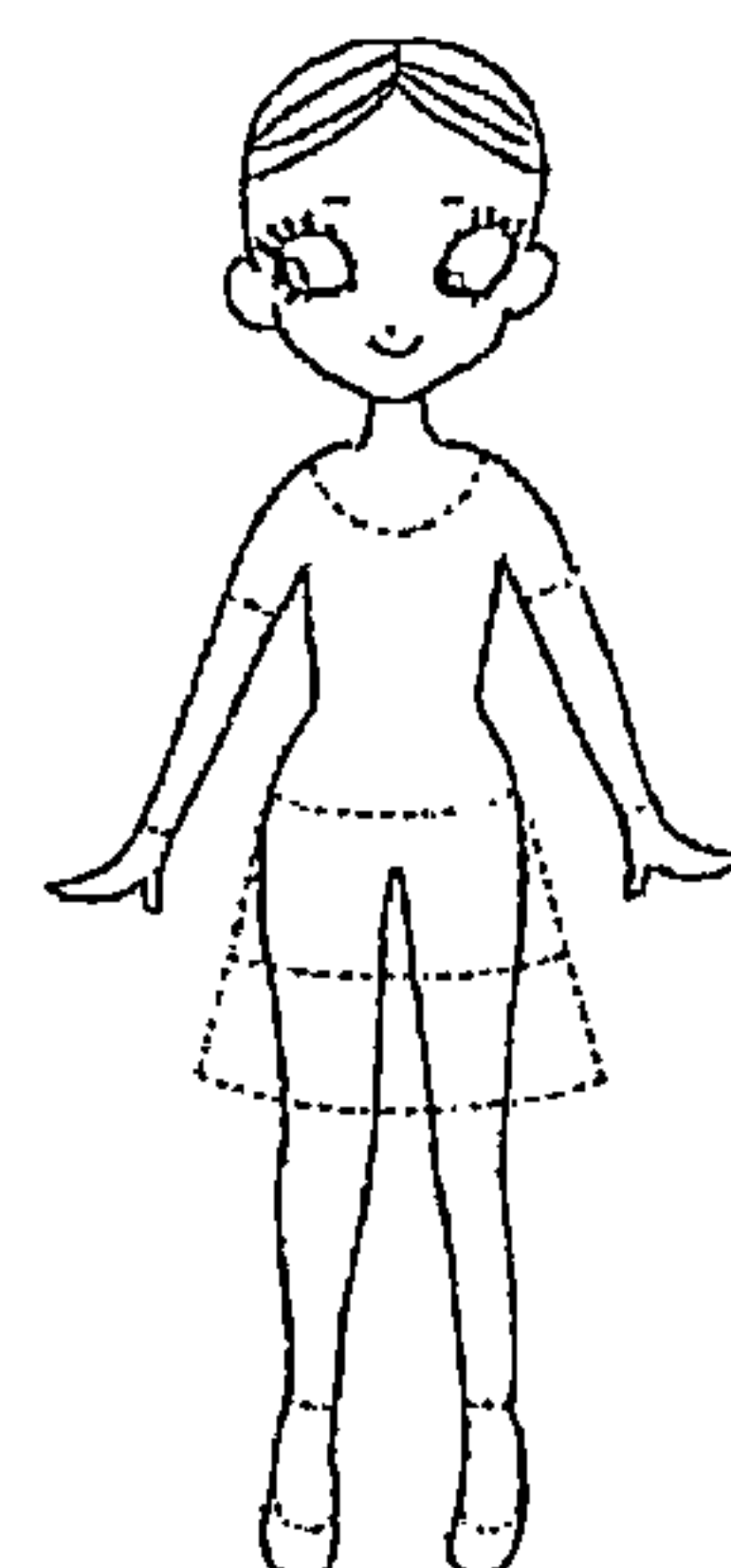
「我是春乃れい，今年 28 歲，職業是作家。將來“我想要”開間只擺設自己寫的
書的閱讀咖啡店。興趣是“下廚”……開玩笑的啦！不過我很喜歡“自己做的
○○的味道”☆」

〈重點〉

- 想要開店。
- 親手下廚。
- 自己做的○○的味道。

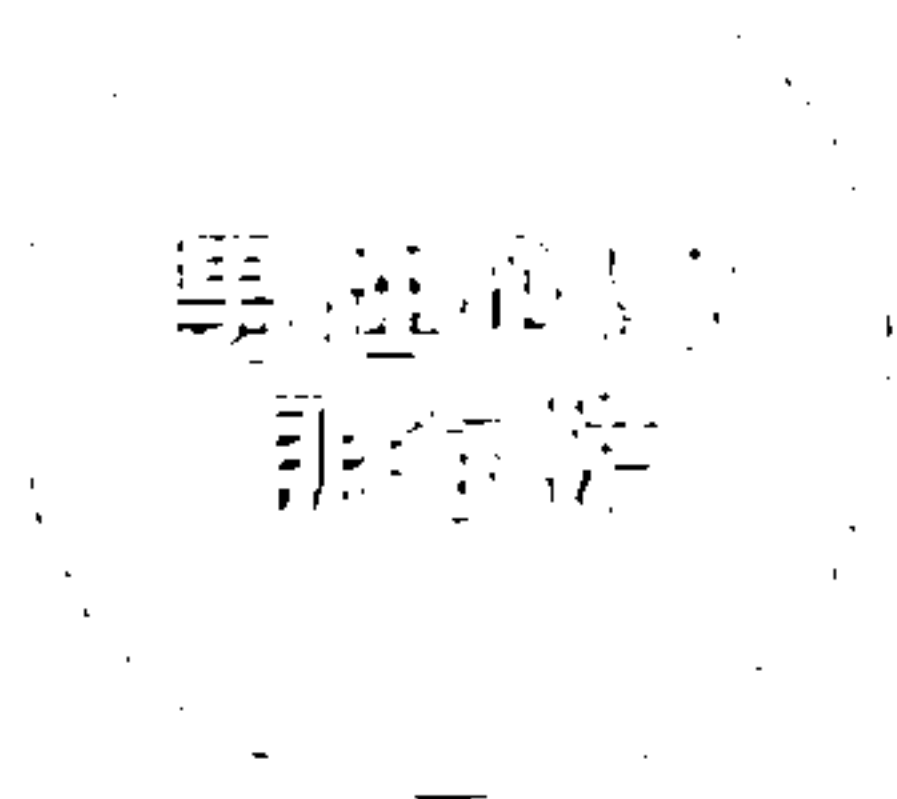
→解說在 P.117

今天的我



今天的
穿著打扮





〔NG的自我介紹篇〕

在自我介紹時千萬不可誤觸地雷，不然會下不了台！……以下收集了男性的意見。許多意想不到的台詞竟然進入了排行榜！？

1位 「我其實是M！」

並不是不可以說這句話，而是要看場合。「在喝酒的聚會上，我心想說自己是M可以引起有趣的話題……沒想到令大家一陣錯愕而得到反效果」。最近確實有許多人會說自己是「S（虐待狂）」或「M（被虐狂）」，不過別忘了這原本帶有色情的意味在內喔！？

2位 「我喜歡搞笑藝人！」

這句話本身也沒有問題，只是像「這裡要吐槽我!!……學搞笑藝人般下達指令的女生看了就討厭」或是「在聯誼時突然批評起藝人也令人反感」，這些竟然意外入榜。所以談論藝人時要有所節制比較好喔♪

3位 「我其實是○○的人～」

有許多男生氣憤地表示，「像那樣的事跟我無關！我根本不想知道！」（笑）。舉例來說，像是「我是一個喜歡甜食的人」或是「我是一個很在乎那種事的人」等等，這樣的說法太過做作，換成一般的表現就容易被接受了。像是「我喜歡甜食」或是「我很在乎那種事情」。



Step 6 心機特別指令的解讀

□ Monday♥

「妳想說妳想說妳想說」

尊重對方「想要訴說」的心情，讓對方暢所欲言是身為傾聽高手的必備條件。因此不可用先入為主的觀念否定對方，或是變成自己在滔滔不絕；還有千萬不能擺出一副事不關己的冷淡態度！不擅長說話的人就先從「傾聽技巧」開始磨練起吧！

□ Tuesday♥

「妳想說妳想說妳想說」

正確答案是B。應該具體舉出想去的地方和想做的事情，製造出讓對方可以約妳的機會！舉例來說告訴對方「希望一起去看電影」，即使是第一次見面的人也會問「妳喜歡看哪一類型的電影？」如此便能增加話題，讓對方容易邀妳出去。答案A太過普通，有點無法讓人留下深刻的印象；答案C的難度太高，容易打擊對方的信心，也不甚理想。

→想要加強磨練說話技巧的人……推薦《心機公主馭男48招》這本書☆



□ Wednesday♡

正確答案是C。訣竅就是不讓人覺得太過囉唆、煩人或沉重，利用“稍微具體的說法”也不會過於平凡而沒特色。答案A太過積極主動，B又有點平凡。這就和與其直接對一個女生說「我喜歡妳」、「妳好可愛」，不如說「我喜歡妳～的地方」、「我覺得妳～的地方很可愛」，更能討對方歡心並留下深刻的印象是一樣的！

→想要加強磨練說話技巧的人……推薦《心機公主馭男48招》這本書☆

□ Thursday♡

正確答案是B。重點當然就是“我比任何人都支持你”！答案A的「加油」太過一般；答案C則會讓已經很沮喪的他再次受到打擊，因此都不理想。站在對方的立場為他設想，說一些可以提振士氣的話來鼓勵他吧！從「鼓勵的話語」可以看出一個人的人品，一定要多多重視對方的心情喔☆

→想要加強磨練說話技巧的人……推薦《心機公主馭男48招》這本書☆



Step 6 心態特別指導的挑戰

□ Friday[♡]

「妳送的禮物，我好像不喜歡。」

這題的正確答案也是B。抱怨對方送妳的禮物（讓對方產生這種想法），有違做人的基本道理！不論收到的禮物是有點糟或是很糟，重要的不是禮物本身，而是應該先感謝對方的心意。此時最好的道謝方式就是向對方說聲「謝謝」、「我好開心」、「我會好好珍惜」，再加上滿臉的笑容。我想除此之外應該沒有其他更好的方式吧！

→想要加強磨練說話技巧的人……推薦《稱讚高手》這本書☆

□ Saturday[♡]

「妳是好人，但我不是。」

正確答案是……全部都不可以!!任何一句都會重重踩到男生的地雷。1和2會讓男生覺得自己「沒有男人味」，碰觸到對方與生俱來、無法改變的條件。至於3透露給對方的訊息是「好人＝無關緊要的人」，認為自己被妳排除在戀愛對象之外。試著用心稱讚對方認真努力之處和有男人魅力的地方☆

→想要加強磨練說話技巧的人……推薦《稱讚高手》這本書☆



□ Sunday[♥]

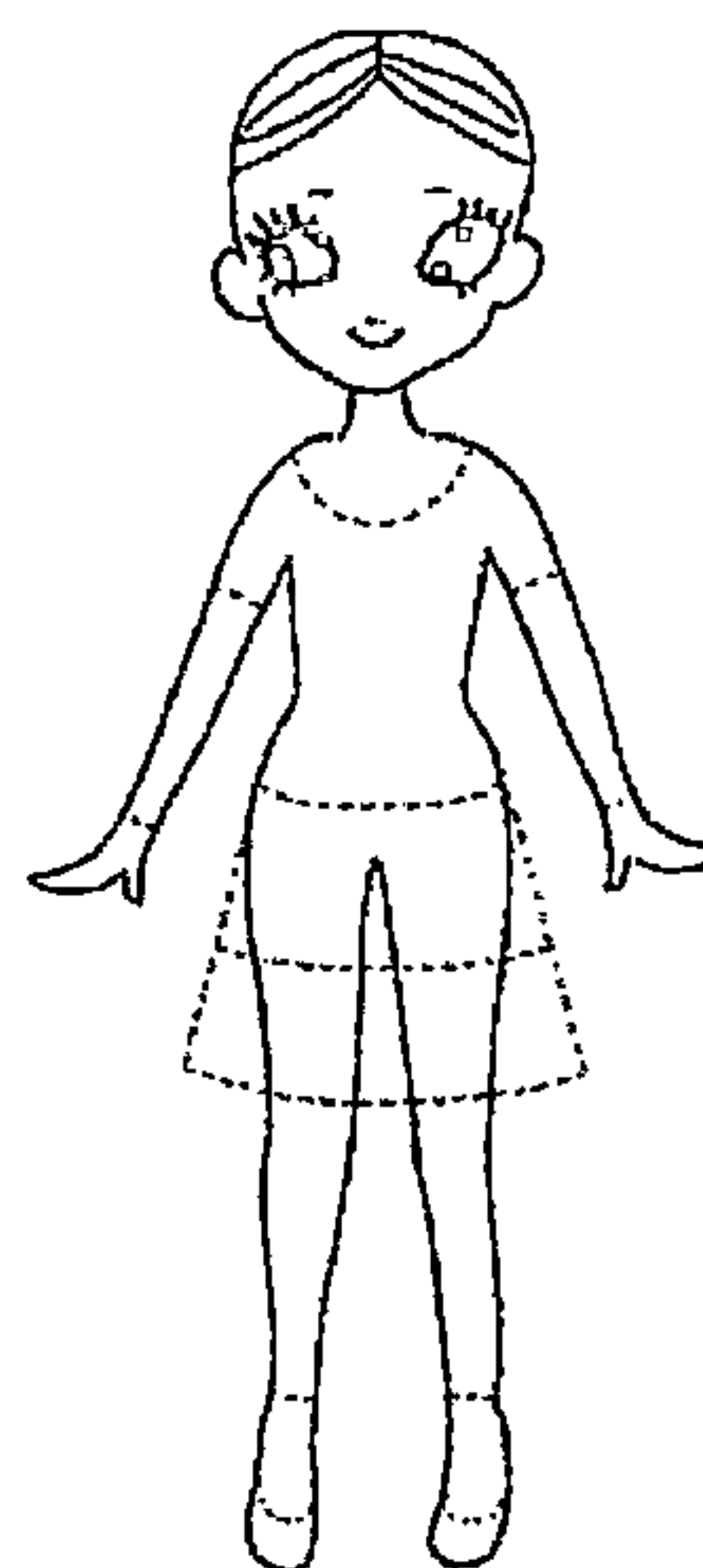
訣竅就是加入讓男生感興趣、可以引發話題的關鍵字。像「我想要～」的說法會讓人覺得妳積極進取，給人樂觀正面的好印象。還有如果只說「我的興趣是下廚」，雖然會讓男性產生好感，但卻可能引起同性的反感，所以別忘了再加上一句「開玩笑的」，以幽默感來避免這種情況的發生！

✦ 1. _____

✦ 2. _____

✦ 3. _____

本週最佳的
穿著打扮 ✦



對春乃來說…說話

我很喜歡說話，但卻無法說得條理分明。

所以剛跟我認識的人，
聽我說話時會一邊露出「妳在說啥？」的表情。

他們的臉上寫著「春乃正認真地在說話。我知道她想要表達某件事，可是我完全會意不過來……我聽不懂啦！」

即使是認識了5年、10年的朋友，到現在還是會向我確認「——妳說的是這個意思嗎？」或是經常有人對我說：「Rei，妳先休息一下再說吧！然後慢慢來。」

懂得說話的人的共通點，就是會仔細地聽別人說話。
將聽到的話在腦中組織起來，一邊想像一邊傾聽對方說話。

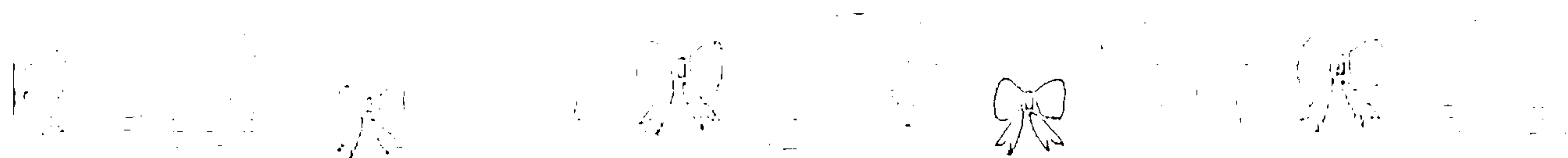
這一類型的人會針對重點提出問題，並善於引導對方說話。所以和懂得說話的人交談是一件愉快的事。也就是說，懂得說話的人並不等於喜歡說話的人。

妳是否經常把「謝謝」、「對不起」、「我好開心」這些話掛在嘴邊呢？

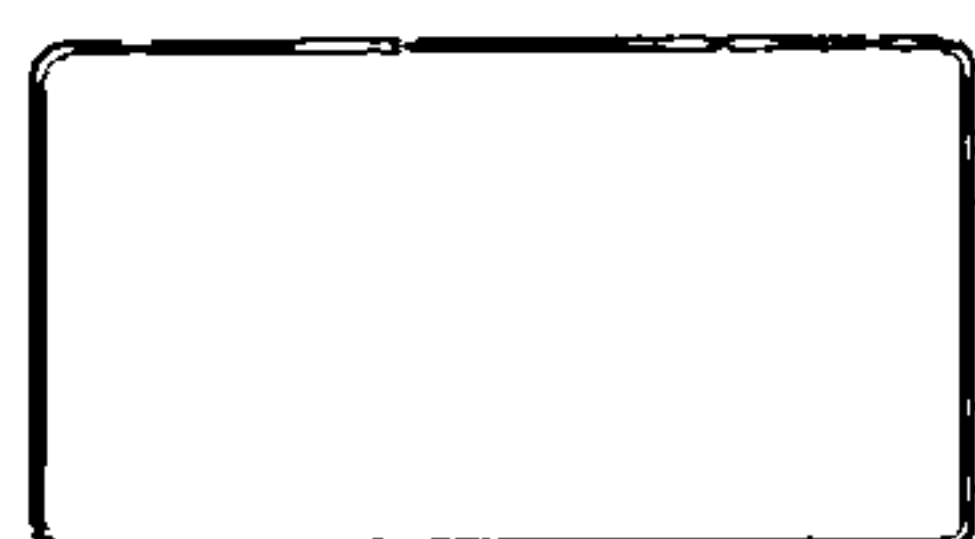
妳說話時是否習慣在“前面”加上「不過」、「雖然」、「但是」，而且經常不斷重複呢？

重點不在於要很會說話，而是要用心說話。
還有別忘了要中場休息喔！



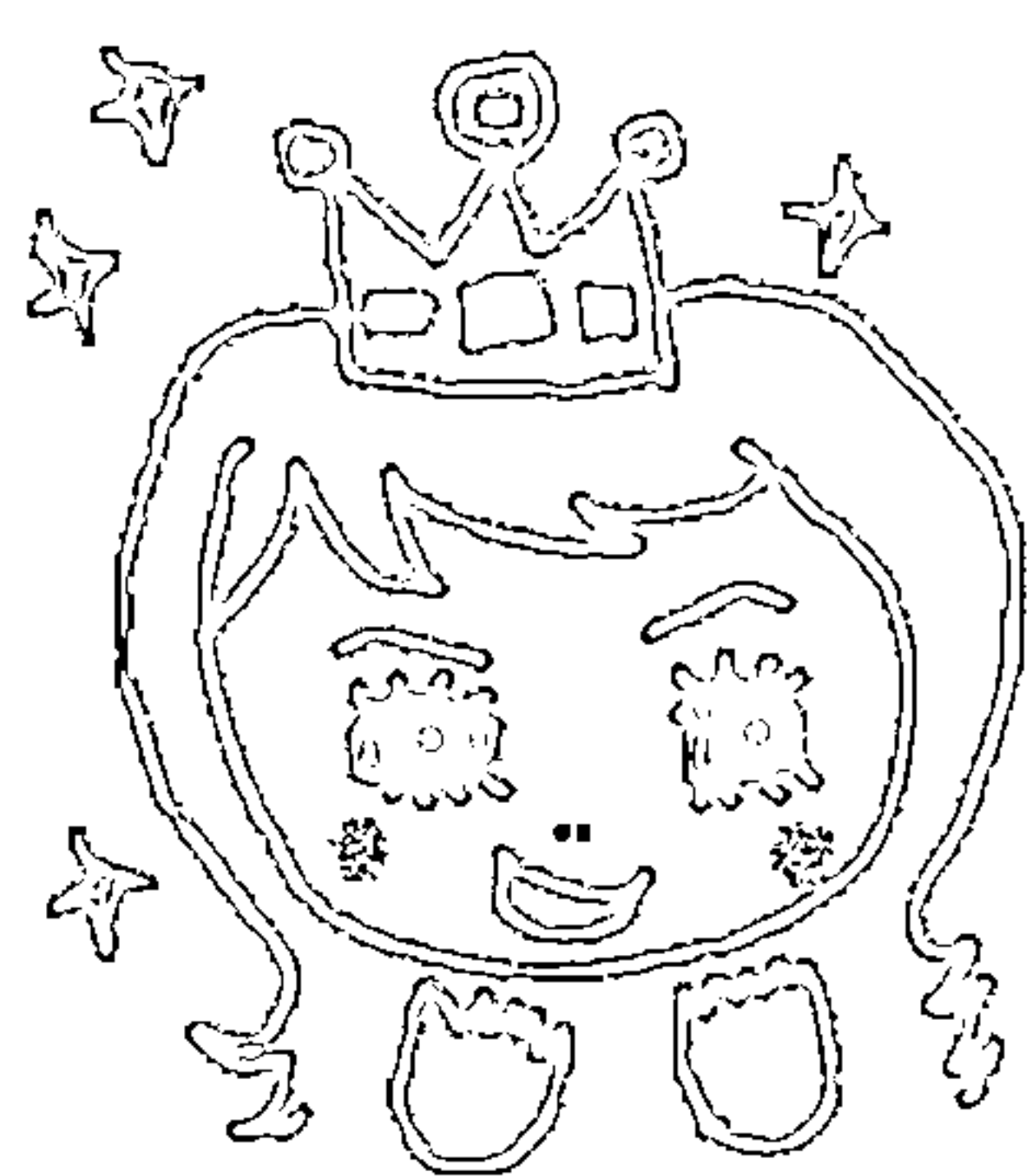


☆辛苦了☆

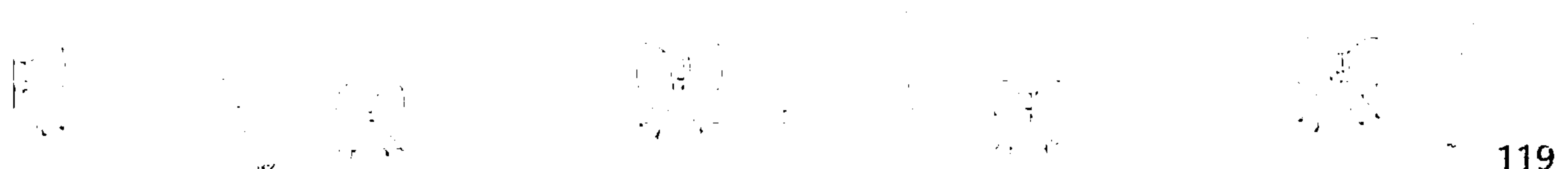


非常的棒

😊 寫上自己的名字喔



恭喜恭喜





Congratulations!

辛苦了！恭喜妳達成任務！！

小惡魔心機筆記全部的步驟在此告一段落。

努力不懈到最後的妳，真的是太棒了！

還有一路挑戰心機特訓指令，

能夠重新檢視自己的妳，

又朝“好女人”的目標向前邁進了一大步。

請回想小惡魔心機筆記當中的各個步驟，

從現在開始要自信滿滿、抬頭挺胸，

以成為閃耀動人的女性為目標！！



Mote Note

結業證書

花費 6 個星期挑戰小惡魔心機筆記中全部的指令，
並朝好女人的目標向前邁進了一大步，特此證明。



開始日期 年 月 日

結業日期 年 月 日

給努力的自己的一句話！

.....



Promise

【和自己的約定】

透過「小惡魔心機筆記」察覺到的事情、想要遵守的事情……。為了不要忘了～和自己的約定～，請寫下屬於妳的“好女人的10項條件”。



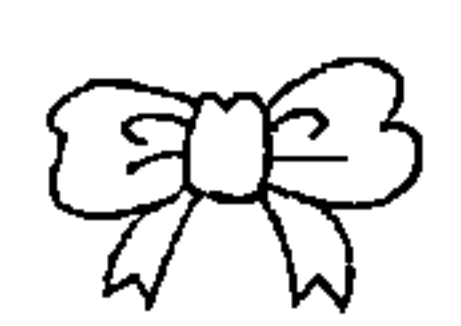




















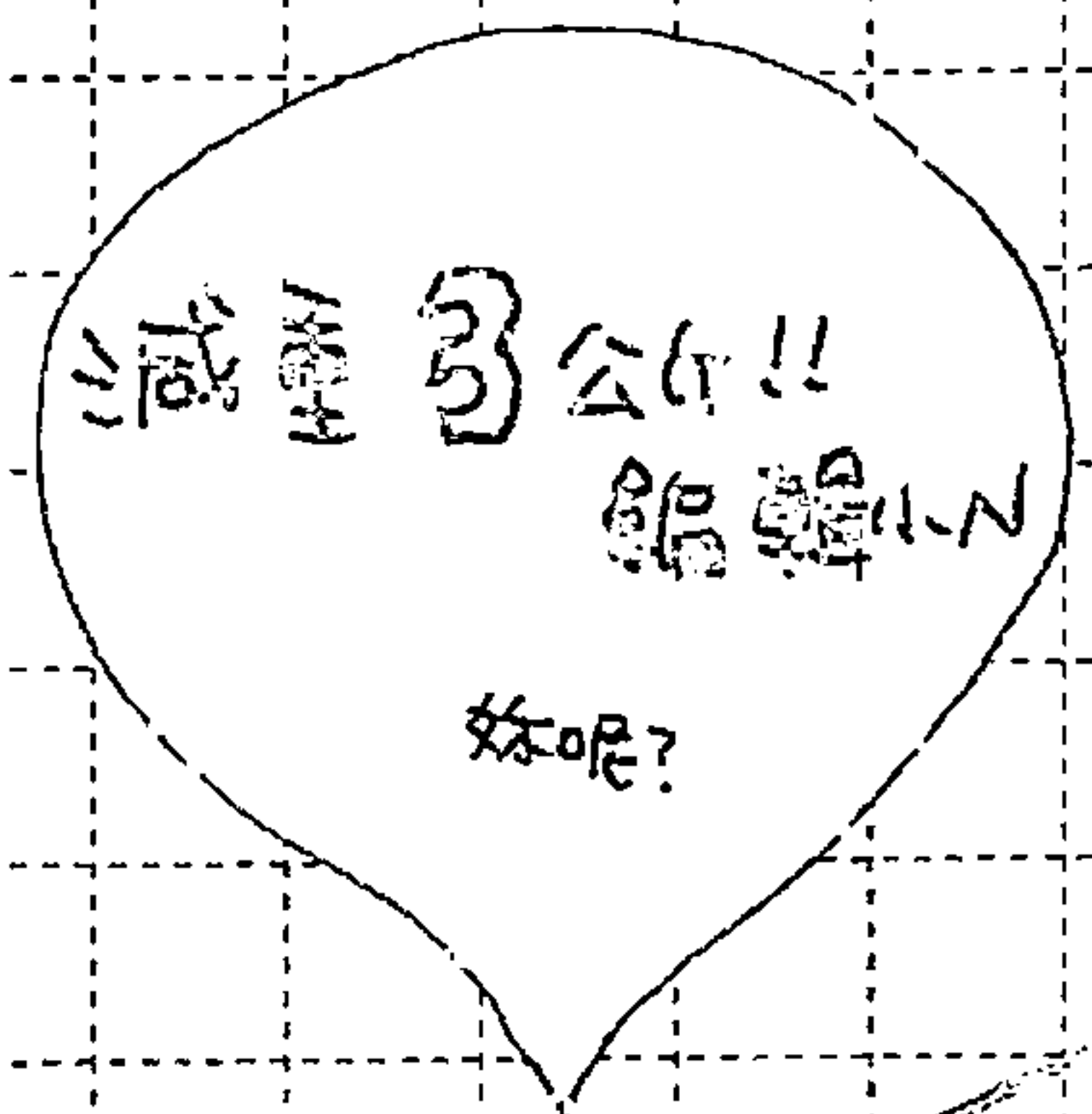


✧ Dream ✧

【3年後的我】

描繪快樂的未來藍圖吧！3年後想成為怎樣的自己呢？

用從未來倒推回現在的方式來思考吧！

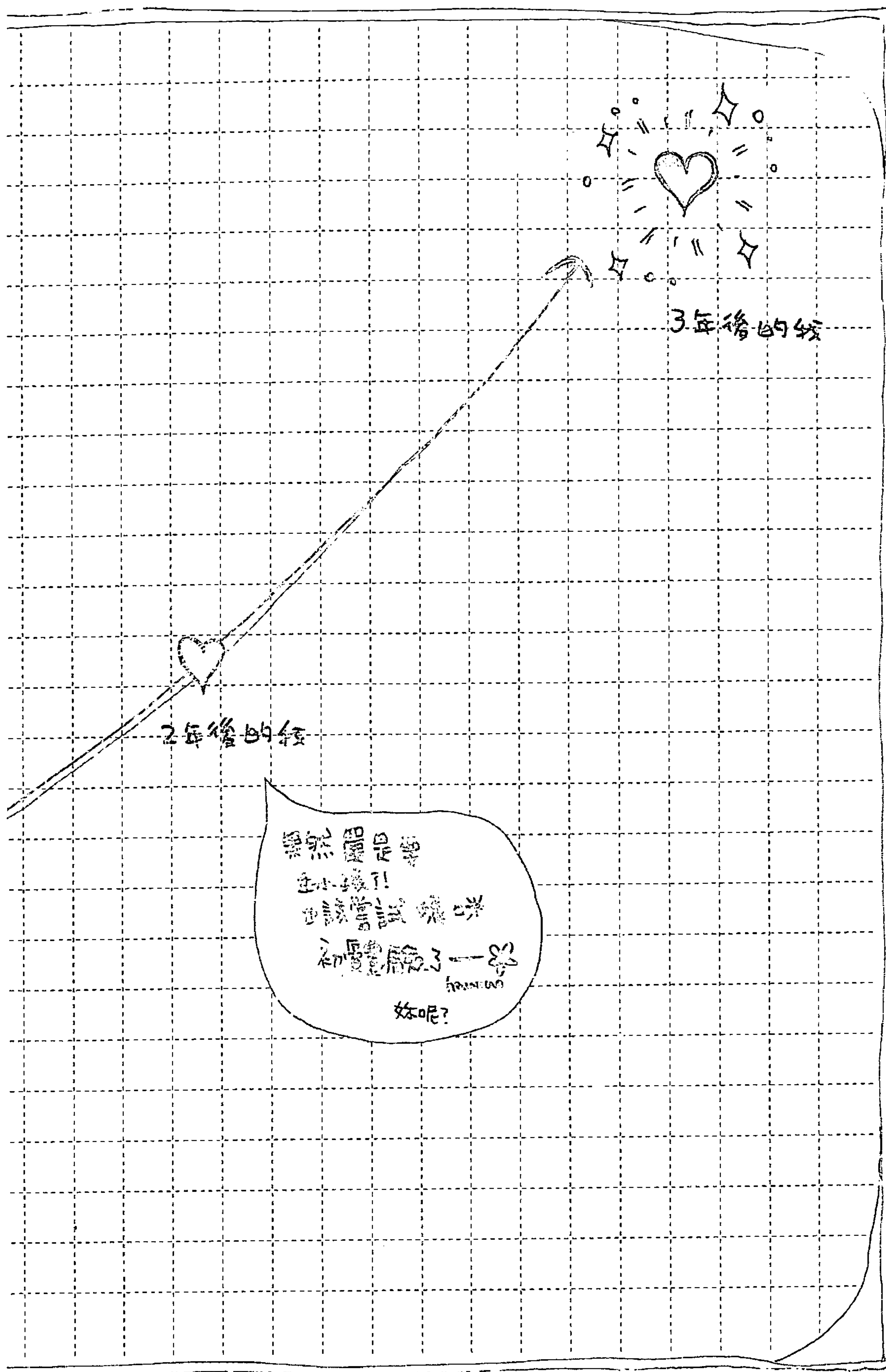


明年的我



現在的我





Memo





Memo



戀愛必勝技巧

目錄 | 戀愛必勝技巧

本篇內容是從春乃れい大受歡迎的戀愛書籍《心機公主馭男 48 招》
的系列中，選出大獲好評且讓人覺得「超實用」的“戀愛必勝技巧”，
利用獨特又有效的技巧，拉大妳跟對手之間的距離吧☆

讓男生“心頭小鹿亂撞”的 10 項守則.....	130
第一次約會就成功出擊.....	132
男生希望收到簡訊的時間和日子.....	134
被問到「喜歡哪一類型的男生？」時.....	136
被問到「妳有男朋友嗎？」時.....	138
藉由 5 道拿手菜成為“號稱的料理高手”！.....	139



讓男生“心頭小鹿亂撞”的 10 項守則

除了瞄準的對象外，這是希望妳在平時就要對其他男生實行的心機小技巧。「那女孩真是不錯呢！」獲得男生的好評可是一件很重要的事。因為男生都希望有個“能讓其他男生羨慕的女朋友”。男生可是很～會觀察女生的喔！

1．將鞋子排放整齊

不論何時何地，都要將脫下的鞋子（自己或同伴的）排放整齊。只是要注意，如果是坐著排放鞋子時，必須保持女生應有的 S 型體態。

2．對店員的態度和善

當店員送上餐點時，別忘了說聲「謝謝」；當店員前來收拾用完的餐盤時，別忘了說聲「謝謝，我吃飽了」；要離開店家時，記得要對結帳的店員說聲「謝謝你們的餐點，非常好吃」。如果看得到餐廳的廚房，就向廚房裡的工作人員輕輕點頭示意。

3．我要開動了、我吃飽了

用餐前，輕輕地說一聲「我要開動了」，可以的話，此時最好同時輕輕地合掌一下。用餐完畢後，一邊看著對方一邊說：「我吃飽了，東西非常好吃！」當然可以的話，同樣輕輕地合掌一下。

而在離開店家之後，別忘了再說一聲「我吃得飽，謝謝你。今天的料理很好吃喔！」

4．將用完的餐盤擺在靠近走道處以方便店員收拾

吃完料理後的餐盤或喝完飲料後的空杯，若位在「自己拿得到的範圍內」，就將它移到靠近桌緣（靠近走道處）。如果位在自己伸手拿不到的地方，就沒有移動的必要。還有不要把油膩的碗盤疊在一起喔。

5．關掉手機電源或關震動模式

和對方說話說到一半時接手機，或是不停看手機的女生很多。如果不是有特別的急事，最好盡量避免這種情形。因為大部分的男生都不喜歡女生的這種行為。



在快要進入店家前將手機從包包中拿出，刻意（？）在男生面前將電源關掉。

6．遇到對面來車讓路時，記得點頭示意

遇到對面來車主動讓路時，不論對方的駕駛看不看得到，都要點頭表示感謝。

7．面對他或他們的朋友時，一定要用「敬語」交談，讓自己稍微後退一步

與不認識的人交談時一定要用敬語（日本特有的語法，台灣女性可自行變通，例如說話的用詞都需慎選最有禮貌的詞彙……等）這和對方的年紀大小無關，而是理所當然的常識；偏偏許多人都做不到這一點。還有，在別人介紹自己前先退後一步靜靜站著，等到被介紹時再往前踏出半步。這可是基本常識喔！

8．不將手肘撐在桌上、不蹺腳

在餐廳用餐時，不可將手肘撐在桌上（這是理所當然的）。還有不可以在桌子下面蹺腳（介意的男生很多）。建議將雙腿併攏坐好。

9．總之就是要盡量點頭附和

一邊看著正在說話的對方，一邊盡量點頭附和，讓對方知道「我有在聽你說話」。如果是悲傷的話題，就要顯露出悲傷的表情；如果是愉快的話題，則要表現出非常開心的樣子。

10．離開前要整理桌面

離開卡拉 OK 包廂或餐廳時，別忘了要稍微整理桌面後再離開。

其他

- ・ 看到對方的杯子空了，別忘了詢問「要不要再來一杯？」
 - ・ 他或他們唱完歌之後要輕輕地拍手（不會發出聲音的拍手）
 - ・ 看到煙灰缸的煙蒂滿了時，要請店員前來更換
 - ・ 看到他或他們的袖口快要碰到盤子時，趕快伸手幫忙壓住袖口
 - ・ 即使沒有這些小東西也沒關係，只是隨身攜帶會更方便
- 〈OK 繃、一次一瓶用完即丟的眼藥水、棉花棒〉
〈針線盒、攜帶用的小包裝濕紙巾等也不錯♪〉



第一次約會就決定命運

能否讓居心叵測的男生認定自己就是他「命中注定的另一半」，機會完全掌握在女生手上。所以說第一次約會就定勝負可是一點也不為過。不過千萬不要初次約會就被對方引誘上床喔！

約定碰面

即便是遲到大王的我，第一次約會時，最起碼會比約定的時間提早5分鐘到達碰面地點（如果我沒記錯的話）。所以第一次約會千萬不可以遲到喔！

鞋子

如果對方已經事先告知約會當天的計畫，當然可以決定要穿的鞋子；可是如果事先不知道的話，穿低跟的鞋子會比較適合。而若是打算開車兜風，就不太需要介意鞋子的高度。從鞋子可以看出一個人的個性。不過如果鞋帶有被踩過的痕跡，或是髒掉的鞋子就另當別論。穿靴子赴約時，記得至少要“間隔2天”再穿（預防悶臭），或是要事先擺放除臭劑去除味道。

服裝

比起休閒隨性的裝扮，當然是穿著可愛系的服裝會比較好。雖然不至於要穿得很夢幻飄逸，但打扮要盡量像個女孩子！男生是種會下意識隨著“女孩子的穿著”改變對待方式的生物！

選擇餐廳

這是約會的重點！這裡要是出了差錯可是會把約會搞砸的！一般時下的年輕男生，很少有人可以非常熟練優雅地使用刀叉。別忘了男人相當愛面子，非常忌諱發生「丟臉」的事情。所以如果對方沒有事先預約這類的餐廳，不妨提議去「稍微高級一點」的日式餐廳。此時也不要直接說出「我想去那間餐廳吃飯」，而是告訴對方「吃日本料理不錯」或是「吃壽司（不過不是迴轉壽司）不錯」；像這樣子表達出是「因為想吃所以才去吃」的說法，比起直接告訴對



方想去的店或是時下熱門的餐廳來得明智。不過若是提議去吃便宜的店（例如某牛肉蓋飯店或每盤30元的壽司店），又怕傷了對方的自尊心，他可能會心想：「我看起來這麼沒錢嗎？」所以像是日式餐廳、自己動手煎的大阪燒或章魚燒店、壽司店，或是有點時髦的居酒屋都是不錯的選擇。

又或者是自己先告訴對方「我不太會用刀叉！」如此可以緩和對方緊張的情緒。連這些小地方都仔細留意的女生，可是會大受好評的！

聊天的話題

即使是像我這樣，一打開話匣子就停不下來的女生，第一次約會時還是會稍微克制一下！一個人要同時扮演好「聆聽」、「引導話題」和「負責微笑」的角色，也就是聽他說話、點頭同意再加上微笑。並不是為了他想盡辦法地提供其他的話題，而是引導他說出可以讓自己完美扮演「聆聽」和「負責微笑」者的話題。此時試著說一些對方容易一起談論的內容，例如自己可笑的失敗經驗、兒時趣事、嗜好、專長、好朋友的事情等，都是較安全、不易出錯的話題。

準備回家

不在意最後一班電車的時間，一直耗在一起是不可以的。因為最後可能會朝向床上發展，千萬要注意！「懂得適時喊停的人，就有利於製造下次約會的機會」。約會中一直在意時間，對對方來說是很不禮貌的，所以最好在約會一開始時就先告知對方「我今天必須在10點前回去」（這等於劈頭就明白地告訴對方「我今天可不會和你上床的」）。

表達謝意的簡訊

第一次約會結束後表達謝意的簡訊不需要太過冗長，只要立刻讓對方知道「今天我很開心」就夠了。再加上一些「像這樣有趣的約會我是第一次」或「我第一次知道約會是如此令人開心」，讓男生聽了會雀躍不已的「第一次」的說法，那麼今天的約會就算是成功了。



.....M 1

© 1999 Blackwell Science Ltd *Journal of Internal Medicine* 245: 111–117

References

[illegible]

ACKNOWLEDGMENTS

1. *Journal of Management Studies*, 1997, 34, 1, 1-14.

10. $\frac{1}{2} \times \frac{1}{2} = \frac{1}{4}$ (1/4 of the area is shaded)

1998, 1999, 2000, 2001, 2002, 2003, 2004, 2005, 2006, 2007, 2008, 2009, 2010, 2011, 2012, 2013, 2014, 2015, 2016, 2017, 2018, 2019, 2020, 2021, 2022, 2023, 2024, 2025, 2026, 2027, 2028, 2029, 2030, 2031, 2032, 2033, 2034, 2035, 2036, 2037, 2038, 2039, 2040, 2041, 2042, 2043, 2044, 2045, 2046, 2047, 2048, 2049, 2050, 2051, 2052, 2053, 2054, 2055, 2056, 2057, 2058, 2059, 2060, 2061, 2062, 2063, 2064, 2065, 2066, 2067, 2068, 2069, 2070, 2071, 2072, 2073, 2074, 2075, 2076, 2077, 2078, 2079, 2080, 2081, 2082, 2083, 2084, 2085, 2086, 2087, 2088, 2089, 2090, 2091, 2092, 2093, 2094, 2095, 2096, 2097, 2098, 2099, 2100, 2101, 2102, 2103, 2104, 2105, 2106, 2107, 2108, 2109, 2110, 2111, 2112, 2113, 2114, 2115, 2116, 2117, 2118, 2119, 2120, 2121, 2122, 2123, 2124, 2125, 2126, 2127, 2128, 2129, 2130, 2131, 2132, 2133, 2134, 2135, 2136, 2137, 2138, 2139, 2140, 2141, 2142, 2143, 2144, 2145, 2146, 2147, 2148, 2149, 2150, 2151, 2152, 2153, 2154, 2155, 2156, 2157, 2158, 2159, 2160, 2161, 2162, 2163, 2164, 2165, 2166, 2167, 2168, 2169, 2170, 2171, 2172, 2173, 2174, 2175, 2176, 2177, 2178, 2179, 2180, 2181, 2182, 2183, 2184, 2185, 2186, 2187, 2188, 2189, 2190, 2191, 2192, 2193, 2194, 2195, 2196, 2197, 2198, 2199, 2200, 2201, 2202, 2203, 2204, 2205, 2206, 2207, 2208, 2209, 2210, 2211, 2212, 2213, 2214, 2215, 2216, 2217, 2218, 2219, 2220, 2221, 2222, 2223, 2224, 2225, 2226, 2227, 2228, 2229, 2230, 2231, 2232, 2233, 2234, 2235, 2236, 2237, 2238, 2239, 2240, 2241, 2242, 2243, 2244, 2245, 2246, 2247, 2248, 2249, 2250, 2251, 2252, 2253, 2254, 2255, 2256, 2257, 2258, 2259, 2260, 2261, 2262, 2263, 2264, 2265, 2266, 2267, 2268, 2269, 2270, 2271, 2272, 2273, 2274, 2275, 2276, 2277, 2278, 2279, 2280, 2281, 2282, 2283, 2284, 2285, 2286, 2287, 2288, 2289, 2290, 2291, 2292, 2293, 2294, 2295, 2296, 2297, 2298, 2299, 2300, 2301, 2302, 2303, 2304, 2305, 2306, 2307, 2308, 2309, 2310, 2311, 2312, 2313, 2314, 2315, 2316, 2317, 2318, 2319, 2320, 2321, 2322, 2323, 2324, 2325, 2326, 2327, 2328, 2329, 2330, 2331, 2332, 2333, 2334, 2335, 2336, 2337, 2338, 2339, 2340, 2341, 2342, 2343, 2344, 2345, 2346, 2347, 2348, 2349, 2350, 2351, 2352, 2353, 2354, 2355, 2356, 2357, 2358, 2359, 2360, 2361, 2362, 2363, 2364, 2365, 2366, 2367, 2368, 2369, 2370, 2371, 2372, 2373, 2374, 2375, 2376, 2377, 2378, 2379, 2380, 2381, 2382, 2383, 2384, 2385, 2386, 2387, 2388, 2389, 2390, 2391, 2392, 2393, 2394, 2395, 2396, 2397, 2398, 2399, 2400, 2401, 2402, 2403, 2404, 2405, 2406, 2407, 2408, 2409, 2410, 2411, 2412, 2413, 2414, 2415, 2416, 2417, 2418, 2419, 2420, 2421, 2422, 2423, 2424, 2425, 2426, 2427, 2428, 2429, 2430, 2431, 2432, 2433, 2434, 2435, 2436, 2437, 2438, 2439, 2440, 2441, 2442, 2443, 2444, 2445, 2446, 2447, 2448, 2449, 2450, 2451, 2452, 2453, 2454, 2455, 2456, 2457, 2458, 2459, 2460, 2461, 2462, 2463, 2464, 2465, 2466, 2467, 2468, 2469, 2470, 2471, 2472, 2473, 2474, 2475, 2476, 2477, 2478, 2479, 2480, 2481, 2482, 2483, 2484, 2485, 2486, 2487, 2488, 2489, 2490, 2491, 2492, 2493, 2494, 2495, 2496, 2497, 2498, 2499, 2500, 2501, 2502, 2503, 2504, 2505, 2506, 2507, 2508, 2509, 2510, 2511, 2512, 2513, 2514, 2515, 2516, 2517, 2518, 2519, 2520, 2521, 2522, 2523, 2524, 2525, 2526, 2527, 2528, 2529, 2530, 2531, 2532, 2533, 2534, 2535, 2536, 2537, 2538, 2539, 2540, 2541, 2542, 2543, 2544, 2545, 2546, 2547, 2548, 2549, 2550, 2551, 2552, 2553, 2554, 2555, 2556, 2557, 2558, 2559, 2560, 2561, 2562, 2563, 2564, 2565, 2566, 2567, 2568, 2569, 2570, 2571, 2572, 2573, 2574, 2575, 2576, 2577, 2578, 2579, 2580, 2581, 2582, 2583, 2584, 2585, 2586, 2587, 2588, 2589, 2590, 2591, 2592, 2593, 2594, 2595, 2596, 2597, 2598, 2599, 2600, 2601, 2602, 2603, 2604, 2605, 2606, 2607, 2608, 2609, 2610, 2611, 2612, 2613, 2614, 2615, 2616, 2617, 2618, 2619, 2620, 2621, 2622, 2623, 2624, 2625, 2626, 2627, 2628, 2629, 2630, 2631, 2632, 2633, 2634, 2635, 2636, 2637, 2638, 2639, 2640, 2641, 2642, 2643, 2644, 2645, 2646, 2647, 2648, 2649, 2650, 2651, 2652, 2653, 2654, 2655, 2656, 2657, 2658, 2659, 2660, 2661, 2662, 2663, 2664, 2665, 2666, 2667, 2668, 2669, 2670, 2671, 2672, 2673, 2674, 2675, 2676, 2677, 2678, 2679, 26

TABLE 1. *Continued*

www.elsevier.com/locate/jmb



在草稿匣中，看準時間再傳送出去。哈哈！哈哈哈哈哈！
例如，我會先準備好以下的簡訊內容。

星期一的早上

subject：(ノ´▽`*) 早安！

又是漫～長 1 週的開始。如果告訴自己「這禮拜要好好努力！」只會使自己的負擔更重，所以先「努力到星期三」就好了。○○也要加油喔！

* 星期一早上的簡訊，內容一定要正面、有趣又有活力。絕對要鼓舞對方！

星期三的傍晚

subject：總算過了一半喔～

再努力 2 天就可以休息了！為了順利度過剩下的 2 天！要不要一起去吃好吃的○○互相加油打氣呢？

* 在容易出現疲憊感的星期三傍晚，簡訊內容可以試著用輕鬆愉快的口吻邀約對方。

沒有計畫的星期五晚上 11:30 左右

subject：咕嚕咕嚕……肚子餓了起來

突然好想吃拉麵。我想如果你還沒睡的話可以一起……不過你應該睡了吧？要是不小心吵醒你的話對不起！

* 如果他醒著＋對妳有好感，他就會上鉤了。

沒有計畫的星期六早上 10:30～11:00

subject：午餐

不知道你中午有沒有計畫？如果還沒有的話，有一家我一直很想去的店，你可以陪我一起去嗎？

* 大多數的男生不想讓別人認為他是星期六“閒在家裡無處去的男人”！所以妳要用拜託的語氣約他出來。也可以向他撒嬌喔♪



在情敵「喜歡哪一類型的男生？」時

如果被異性問到喜歡的男生類型時，就是受到歡迎的大好機會！在此為各位介紹，受到我周遭男性（出版社工作人員、酒店公關和大學生等）大力推薦的2大技巧，真的很有用，要盡量學起來喔！

讓人印象深刻的談話能突顯自己與情敵的不同

經常可以聽到「我喜歡溫柔的人」這樣的說法，那對我來說是不合格的回答方式。理由是——沒有責任感、太過普通、已經是用到爛的老掉牙台詞。100個女生裡，大概有80個會如此回答，所以不會讓人留下深刻的印象。不過這個答案本身並不壞，只要能再加上一句說明，對方就會有一種全然不同的感受！讓我們一起思考，如何讓「我喜歡溫柔的人」這句話變成一句好的說詞。

1. 所謂的溫柔是針對誰（或什麼）？

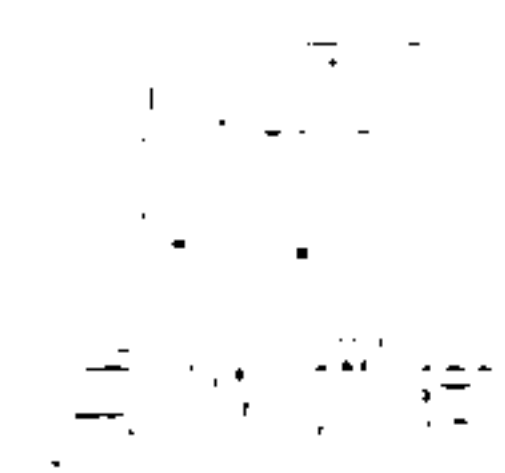
「我喜歡對我溫柔的男人」、「我喜歡對動物和小孩子都很溫柔的男人」、「我喜歡對我的家人和我重視的人都很溫柔的男人」

2. 溫柔的方式？

「能嚴格指出我錯誤的那種溫柔」、「不論什麼事情都能包容我，允許我在他面前撒嬌的那種溫柔」、「當我身體或心靈疲累時，能輕聲細語安慰我的那種溫柔」

如果是我，應該會這麼說。「我喜歡只在我有需要的時候，會給我適當卻不過度溫柔的男人」，這種說法聽起來有分量多了。





以有魔力的語言徹底發揮魔女本性

原本是超人氣酒店公關小姐的Emi，是這世上我唯一認定的「真正的魔女」。
她的完美答案如下。

「我只要遇到作風強硬的男人就沒回，只要男人採取強硬的態度，我馬上就會招架不住地喜歡上他」

這個答案幾近完美！為什麼這麼說呢？首先「只要對方作風強硬，我馬上就會抵擋不住而身陷其中」，這種說法會挑動男人「想要征服女人的慾望」。因為許多男人都會有「女人終究還是抵擋不住強勢男人」的想法，所以這無疑是優等生的說詞。

另外一個厲害的地方是，當她跟被這句說詞擄獲的男人進一步交往時，男方對於女方會沒有安全感。因為男生經常會陷入「如果她遇到比我更強勢的男人，說不定就會愛上對方……」這種「因為喜歡所以感到不安」的情緒中，不停地擔心對方會背叛而不敢因為已經追到手就掉以輕心。

用「長相帥氣的男演員」來比喻喜歡的男生類型的話，男生很容易會因為外表不如對方而放棄追求；如果回答喜歡「個子高的男生」，男生可能會因為這種無法改變的天生條件而打退堂鼓；如果回答喜歡「像父親一樣的男生」，男生可能會因此和她保持距離。男人心脆弱的如玻璃一般不堪一擊，所以為了他們，喔…不，是為了提升自己受歡迎的程度，要把難度降低才行。

「只要男人採取強硬的態度，我馬上就會招架不住地喜歡上他」——這種說法會讓任何男人都躍躍欲試，想發揮男人本性來征服女人。



被問到「妳有男朋友嗎？」時

如果對方不是妳喜歡的類型，可以坦白地直接回答：「當然有啦，你也太白目了吧！」不過如果對方是妳心目中理想的他呢？傻傻地老實回答「有」或「沒有」，不僅乏味，也白白錯失了大好的機會。

對於男人的這個提問，有些女人會回答：「你說呢？我看起來像是有男朋友的樣子嗎？」像這種只會以無聊的回應方式來反問男人的麻煩女人，我每次看了都很想替天行道，好好懲罰她一下。但如果明明「有」卻回答「沒有」，遭拆穿之後落得被人當作騙子的下場更慘。那麼到底要怎麼回答才對呢？教妳一個小秘訣。

「○○、妳有男朋友嗎？」

「有……（停頓3秒），如果我這麼回答的話，我們還能再見面嗎？」

就是這招。回答的時候要直視男生的雙眼，並流露出些許的落寞。還有不要忘了微微地側著頭，用抬眼望他的方式看著他。重點是「避重就輕、轉移焦點」。

“何必在意我有沒有男朋友？倒是我還很想和你見面，難道你看不出來嗎？”

這種回應方式並非明明「有」卻撒謊說「沒有」。
也不是明明「沒有」還要故意說成「有」。

雖然沒有對他說謊，但也沒有對他說真話。不過下次還想再見到他的心情，絕對是千真萬確的。如果有男生聽到女生這樣回答卻完全不動心的話，妳就儘管把他帶來見我！我……會道歉的（沮喪）。



藉由 5 道拿手菜成為“號稱的料理高手”！

如果你說「我會做菜喔！」大部分的男生就會繼續追問「那妳的拿手菜是什麼？」

此時，要說出能引起對方注意的標準回答。而拿手菜只需要 5 道就好。總而言之先

練好 5 道菜就對了。等到真正開始交往之後，再增加菜色的種類就可以了。

1．做出各種不同的變化，讓男人看出妳的堅持所在

例如光是一道馬鈴薯燉肉，就可以變化出「西式馬鈴薯燉肉」、「咖哩口味馬鈴薯燉肉」（至於好不好吃，就看妳練習得夠不夠了）等其他口味。而義大利麵的話，就不要只會拿坡里義大利麵或肉醬麵，最好學會「清爽醬汁義大利麵」或「辣味大蒜番茄義大利麵」等獨特的口味。咖哩也是一樣，不妨說「我做咖哩時從不使用一般市售的咖哩塊，而是自己調配所有的辛香料」，藉以彰顯妳對做菜的堅持。目的就是要讓對方好奇「到底是什麼味道」，並不自覺地說出「好想吃吃看喔！」

2．將獨創料理列為自己的拿手菜

實際上我經常用的說詞是——「這是我自己想出來的一道菜……就是用白蘿蔔拌明太子和生花枝做成的『最適合配酒的生菜沙拉』……」、「這也是我自創的……『馬鈴薯與肉醬的蔥醬肉丸』」。這種時候就不需要太在意料理的名稱取的好不好了……各位姊妹們。不過妳是不是也覺得「這是什麼東東啊？到底是什麼料理？」重要的是讓對方產生「那是什麼？是怎樣的一道菜？」的想法。只要能像這樣引起對方的興趣，讓男人覺得「這傢伙說不定真的會做菜」，那就是妳贏了。

3．最後一道拿手菜是「鹹粥」或「鹹飯」

參考 1 和 2 應該可以想出 4 道菜的變化。然後接下來要說的就是重點！最後一道拿手菜，就鎖定好吃到不行的「鹹粥」或「鹹飯」。還有向男人說明時，別忘了加上這些話……「每次只要有人感冒或很疲倦時，我就會做『特製鹹粥（鹹飯）』給他吃，幫助他恢復元氣呢。這道料理的風評很不錯喔！」

之後就只要好好實際練習這些料理就行了。有空時，就全神貫注在練習這「5 道料理的神技」上吧！相信妳一定能辦得到的（應該是）！



♡ 結語 ♡

非常感謝妳能看到最後，並依據書上的指令填寫到最後。
是否覺得內容很有趣呢？是否對妳有所幫助呢？

「很好很好」←？

10 年前，不，15 年前，不，20……

總而言之，在我還是「少女」或「女孩」的時代，
如果當時就有像《小惡魔心機筆記》這種填寫形式的書籍，
我想我一定會毫無疑問地買下那本書。

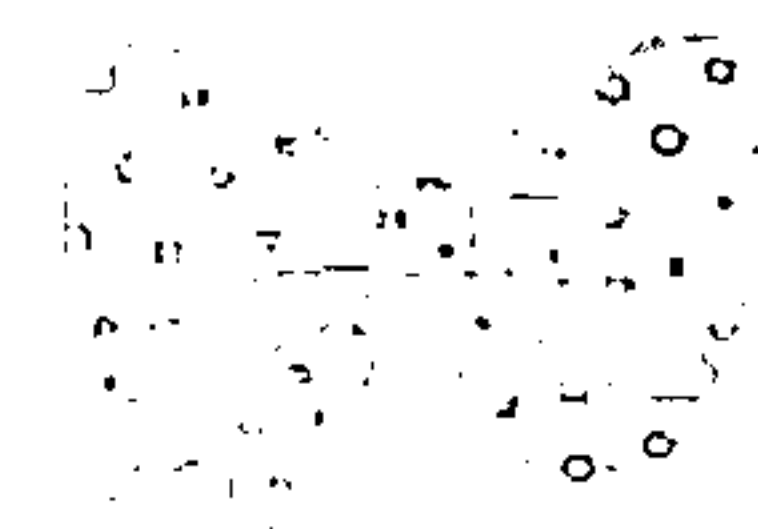
所以我自己寫了這本「我一直很想要的書」。

一般來說，填寫形式的書一開始都會讓人感到躍躍欲試，
不過到了最後，似乎都會因為“三分鐘熱度”消退而無法持續下去。

因此為了讓即使是像我這種熱度來得快去得也快、
超容易感到厭倦的人也可以持續閱讀本書並填寫到最後，
我跟編輯小 N 經過無數次的討論，
有時還忍不住說了重話，現在反省自己真是不應該。原諒我吧！

- 設計要可愛
- 即使放在包包裡不小心被看到，也不會覺得丟臉
- 讓人讀了很開心
- 讓人寫了很開心





- 不會厭倦
- 即使半途而廢也不需要自責
- 隨時都可以再次「重新填寫」
- 可以讓讀者感受到我們是用「愉悅的心情完成這本書」
- 可以讓正在休產假的女編輯 U-KING 感到安心，順利地生下可愛的小貝比（？）
- 然後是可以多少為各位帶來幫助

這些都是這本書必須具備的必要條件，
我們是以嚴謹的態度，以絕對要求可愛、對讀者有幫助的心態來完成此書。

我衷心期盼讀完本書的讀者
可以更進一步地朝向成為魅力女人的目標邁進——。

兩頰圓滾滾的春乃れい

最後……

要特別感謝一同企劃本書、負責書中手寫內容以及插畫部分的編輯中田小姐、擔任設計的二家本小姐、插畫家オオマエ小姐、老闆齋藤先生。還有在這本書發行時，應該已經成為更迷人，並突然擁有傲人上圍（失敬）的新手媽媽梅木小姐。



作者簡介

春乃れい

台日混血，出生在台灣，幼年到青春期都是在美國洛杉磯成長的。期間經歷過少年感化院及酒店小姐的荒唐歲月，自創公司成為社長。之後被封為SM女王，涉足所有違反善良風俗的色情業種。2005年出版了手機書籍《戀愛博打》，正式以作家的身分出道。伶牙俐齒、毒舌潑辣以及辣死人不償命的穿著打扮，正是她鮮明獨特且大受歡迎的個人風格。之後還陸續出版過《性福濕樂園》（東販出版）、《揮舞女王的皮鞭》等書，並在各種手機書籍排行榜中擁有耀眼的成績。現在則以超級手機作家的身分活躍於手機書籍及雜誌專欄。

主要著作有《心機公主馭男48招》、《性福濕樂園》（以上中譯本均為東販出版），《終極魔女》、《受歡迎到不行》、《靠簡訊成為萬人迷》、《致命魅力》、《可愛小惡魔》、《簡訊女王》、《稱讚高手》、《溫體美人瘦身法》（MOBILE MEDIA RESEARCH出版），《教你抓住男人心》（大和出版），《戀愛診療室》、《戀愛指南》（廣濟堂出版），《戀愛秘訣》（KK Bestsellers 出版）等等。（以上書名皆為暫譯）

Special Thanxs!

Dad, Mam, Bro., Lover-d, Friends,
Boss-Saitoh, U-king, Occhy, Ms.Nakata,
Ms.Nikamoto, Ms.Oomae, and more...XOXO!!!
Super Thanxs!

◇春乃れい WEBSITE <<http://reichdk.fc2web.com/>>



日文版工作人員

設計 二家本絵美

封面插畫 オオマエメグミ

編輯 中田一会

GIRLS MOTE NOTE

© REI HARUNO 2010

Originally published in Japan in 2007 by MOBILE MEDIA RESEARCH, INC.,

Chinese translation rights arranged through TOHAN CORPORATION, TOKYO.

Illustration Copyright by megumi omae

小惡魔心機筆記

2010 年 10 月 1 日初版第一刷發行

著 者 春乃れい

譯 者 張秀慧・鄭曉慈

編 輯 陳正芳

美 編 陳美燕

發行人 加藤正樹

發行所 台灣東販股份有限公司

<地址> 台北市南京東路四段 25 號 3F

<電話> (02)2545-6277-9

<傳真> (02)2545-6273

<網址> <http://www.tohan.com.tw>

郵撥帳號 1405049-4

新聞局登記字號 局版臺業字第 4680 號

法律顧問 蕭雄淋律師

總經銷 聯合發行股份有限公司

<電話> (02)2917-8022

香港總代理 萬里機構出版有限公司

<電話> 2564-7511

<傳真> 2565-5539

本書若有缺頁或裝訂錯誤，請寄回調換。

Printed in Taiwan



國家圖書館出版品預行編目資料

小惡魔心機筆記／春乃れい著；張秀慧，鄭曉慈

譯．-- 初版．-- 臺北市：臺灣東販，2010.07

面；公分

ISBN 978-986-251-246-3（平裝）

1.戀愛 2.兩性關係

544.37

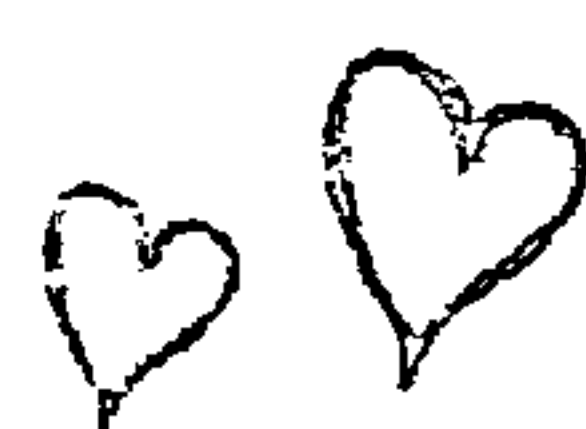
99011814

关注微信公众号：【重构文字】获取更多女性成长的内容





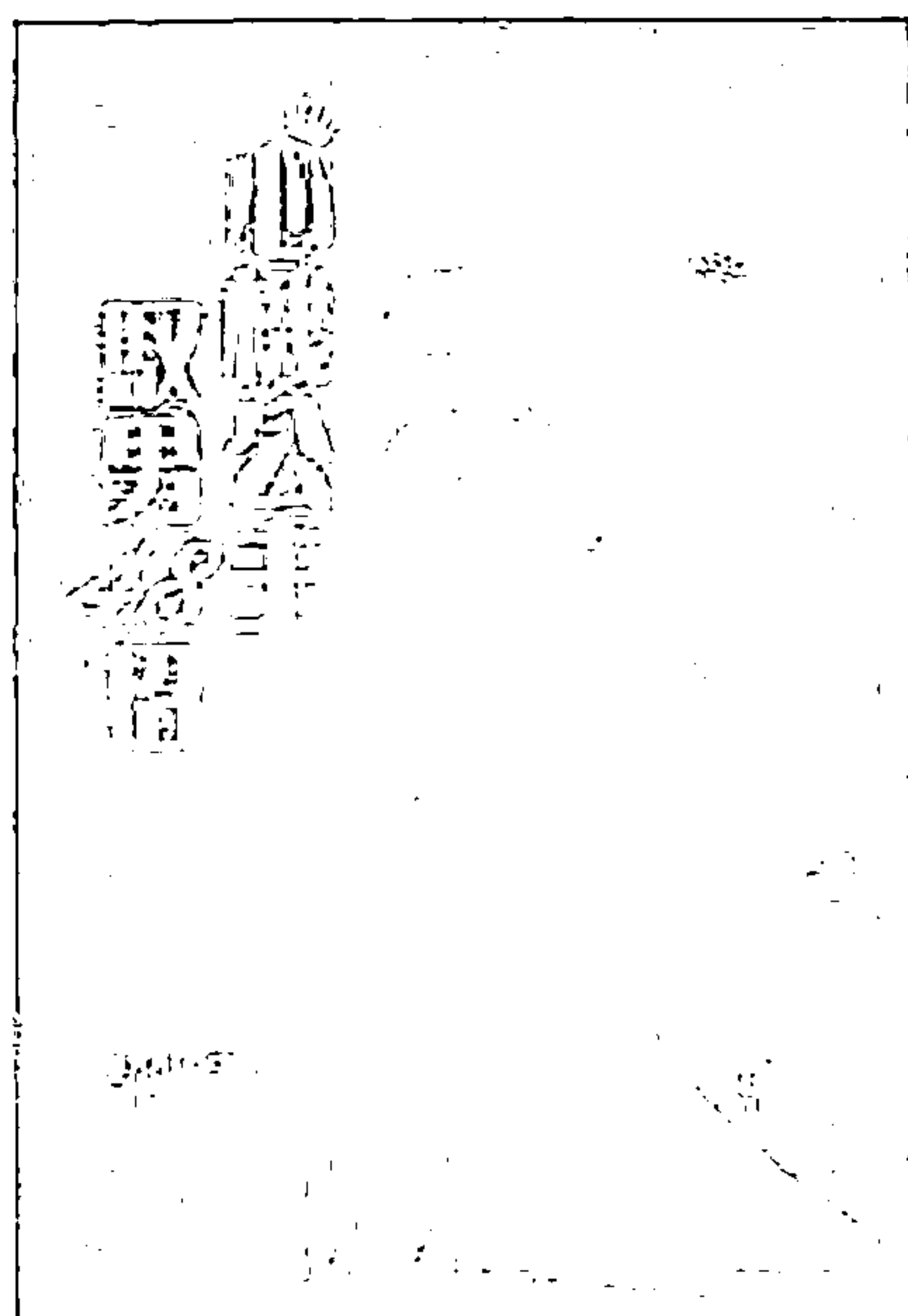
關於女人該懂的那些事...



就讀「閱男人」無數的

日本超級愛情作家春乃れい告訴你！

春乃れい作品 大好評發售中!



心機公主取男48招

定價220元 HK\$58

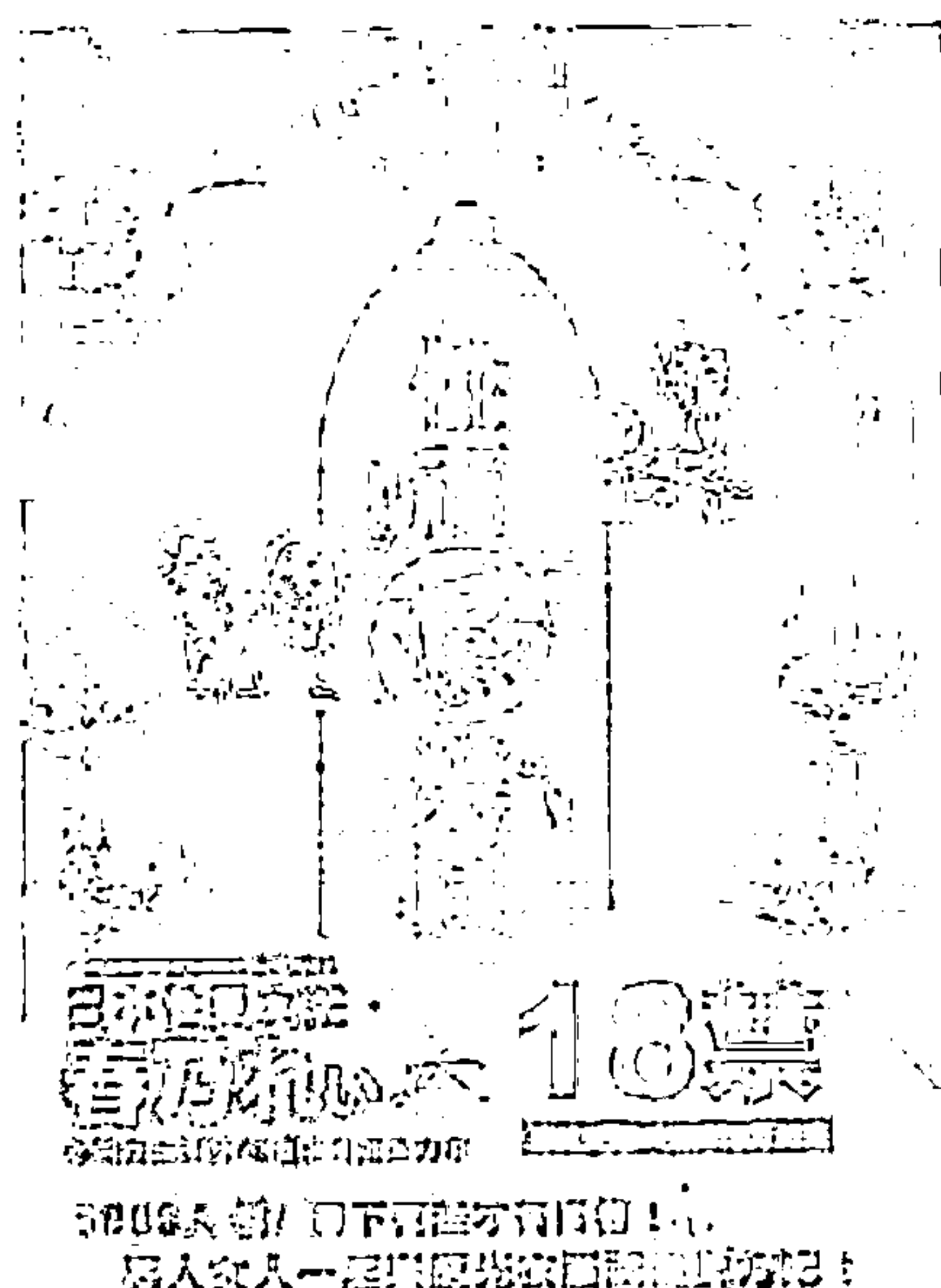
美女做什麼事都是理所當然的、美女一出現就是眾人的目光焦點……那麼平凡女又是如何被對待的呢？「不公平、不公平！」這樣的抱怨聲，由社會各個角落的平凡女生口中不斷的發出。本書作者自嘲為「素顏超醜・化妝美人」的代言人，在深受這樣不公平現狀的茶毒之後，自立自強研發出一套專屬於平凡女孩的人氣絕招，教你如何運用許多不為人知的小技巧，讓自己也能成為人人眼中的甜姐兒。

性福濕樂園

定價220元

何謂濕命必達之男人……簡而言之就是讓女人身體和心靈兩方面，都達到濕之高潮境界的男人。男女生理、心理構造大不同，男人只要射完精就滿足了，女人可是要達到身、心、靈的頂點，才能獲得無比的歡欣！好痛！好重！好臭！好多汗！

啊~~~~——5000人斬的體驗成就了奇妙至高的人生體驗！歡迎來到濡濕男製作委員會會長春乃れい的世界。



東販出版 www.tohan.com.tw

关注微信公众号：【重构文字】获取更多女性成长的内容





