

Е. О. Хомич

# КОПИЛКА ТАЙН ДЛЯ СУПЕРДЕВЧОНОК



МОЯ  
КОПИЛКА  
ТАЙН

ИЗДАТЕЛЬСТВО АСТ  
МОСКВА



# СОДЕРЖАНИЕ



Секреты общения с окружающими .....	6
Правила приветствия .....	7
Как к кому обращаться? .....	8
Будь вежливой и чуткой .....	9
Что значит быть тактичной? .....	10
Не навязывай другим свое мнение .....	11
Не высмеивай чужие недостатки .....	11
Десять «Не» культурной девочки .....	12
Правильная речь .....	13
Боремся со словами-паразитами .....	14
Слова вежливости .....	15
«Кто ходит в гости по утрам...» .....	16
Лучший гость — культурный .....	17
Угощение в гостях .....	18
Будь пунктуальной .....	19
Время уходить .....	19
Приглашение на день рождения .....	20
Красивая упаковка — половина подарка .....	21
Если ты ждешь гостей .....	22
Застольный этикет .....	23
Знание застольного этикета — признак культуры .....	24
Чего не следует делать за столом? .....	25
Вся «правда» о салфетках .....	26
Искусство пользоваться приборами .....	27
Как правильно пить напитки? .....	28
Как выйти из неловкой ситуации за столом? .....	30
За общим столом .....	31
Искусство обращения с хаси .....	32
Итальянская кухня .....	33





Посещение больных.....	34
Это надо знать.....	35
Общение по телефону .....	36
Правила ведения разговора .....	38
Десять «Не» в беседе .....	40
Умение слушать .....	42
Как вести себя в обществе?.....	43
Правила поведения на улице.....	44
Десять «Не» на улице.....	46
В общественном транспорте.....	48
Как чихать и зевать «по правилам»? .....	50
Скромность — отличная черта .....	51
Внешний вид школьницы .....	52
Правила поведения учащихся .....	53
Как вести себя в магазине?.....	54
За покупками.....	55
В кинотеатре.....	56
В концертном зале .....	57
Поход в театр.....	58
Этикет на природе.....	60
Отдых за границей .....	61
Путешествуем на поезде.....	62
Хорошего полета! .....	64
В гостинице .....	66
Осмотр достопримечательностей .....	68
Загораем и купаемся .....	69
Что нельзя делать на пляже?.....	70
Особенности этикета народов мира .....	72
Жизнерадостные американцы.....	73
Культурные британцы .....	74
Педантичные немцы .....	75
Утонченные французы .....	76
Темпераментные итальянцы.....	77
Чтущие традиции японцы.....	78
Религиозные арабы.....	79



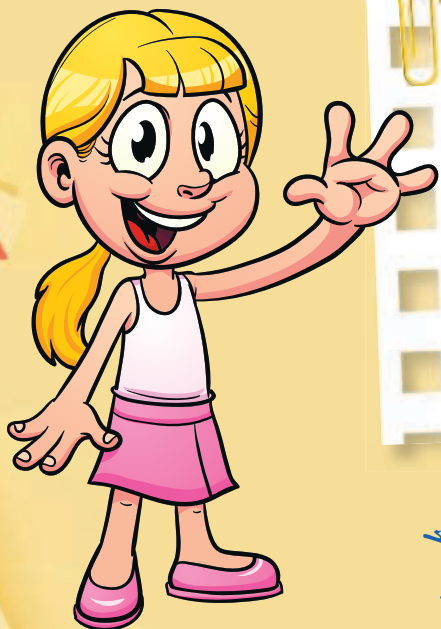
Умение себя подать .....	80
Как стать выше? .....	81
Уход за лицом .....	82
История мыла .....	84
Занимаемся аэробикой .....	85
Упражнения для плоского животика .....	86
Как набрать вес? .....	87
Правила ухода за руками .....	88
Как следить за ногтями? .....	90
Так ли вреден ацетон? .....	92
Ванночки для рук .....	93
Как ухаживать за волосами? .....	94
О щетках и расческах .....	96
История дезодорантов .....	97
Ухоженные ножки .....	98
Походка и осанка .....	100
Развивай вкус, не теряя индивидуальности .....	102
Базовый гардероб .....	104
Одежда под цвет лица .....	105
Стили в одежде .....	106
Какой стиль выбрать? .....	108
Как покупать одежду? .....	110
Аксессуары — что это такое? .....	111
Украшения для прически .....	112
Важный аксессуар — ремень .....	114
Шарфики и платочки .....	115
Как носить шарфы и платки? .....	116
Перчатки — незаменимый аксессуар .....	118
История сумочки .....	119
Как выбрать сумочку? .....	120
Виды сумок .....	122
Первое зеркало .....	124
Пирсинг, или прокол, тела .....	126
Как одеться зимой, чтобы не замерзнуть? .....	127



# СЕКРЕТЫ ОБЩЕНИЯ С ОКРУЖАЮЩИМИ

Изо дня в день мы общаемся с огромным числом людей: одноклассниками, учителями, продавцами, билетерами, кассирами, врачами и другими. При этом ты наверняка заметила, что все эти люди разные. Они занимают разные должности, по-разному одеваются, имеют разный возраст и по-разному воспитаны. Так как же общаться с этими, такими разными, людьми?

В зависимости от личностных качеств человека, который стоит перед нами, мы выбираем манеру своего поведения. Например, к одноклассникам и друзьям ты обращаешься на «ты», с ними можно и поспорить, доказывая свою правоту. С людьми же, которые гораздо старше тебя, надо говорить уважительно, обращаясь к ним по имени отчеству или на «Вы». Кстати, здороваться со старшими ты должна первой.



# ПРАВИЛА ПРИВЕТСТВИЯ



Одно из правил этикета гласит: каждое знакомство, как, впрочем, и общение, должно начинаться с приветствия. Поэтому, встретив знакомых тебе людей, внятно и достаточно громко скажи им «здравствуйте», «добрый день» или «привет» (в зависимости от ситуации). При этом помни: говорить это следует, подняв голову и встретившись глазами с собеседником. А фраза, сказанная тобой с улыбкой на губах, несомненно, настроит человека на дружеский лад. Кстати, воспитанная юная особа должна первой приветствовать старших ее мужчин, а мальчиков-ровесников нет. Если же кто-то, даже знакомый тебе человек, невежливо окликнет тебя «эй, ты», на такое приветствие не стоит отзываться и вообще обращать внимание.



Первое печатное пособие по этикету в России появилось в 1717 году, во времена правления Петра I, и называлось оно «Юности честное зеркало, или Показания к житейскому обхождению».

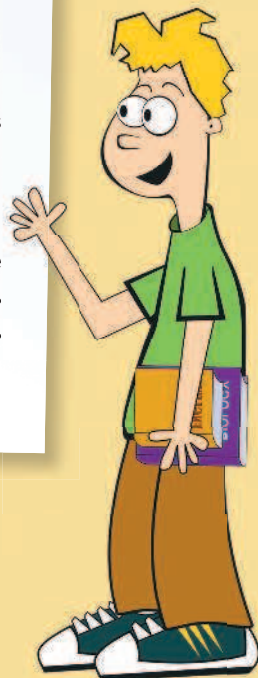


# КАК К КОМУ ОБРАЩАТЬСЯ?

Есть три основных вида обращения:

- официальное (гражданин, господин, по имени-отчеству);
- дружеское (старина, дорогой друг);
- фамильярное (может употребляться только в кругу близких друзей).

Понятное дело, обращаясь к своим одноклассникам, ты выберешь дружеское обращение. При этом, заходя в класс или какое-то другое помещение, где находится много людей, не нужно приветствовать каждого в отдельности, лучше просто громко сказать «здравствуйте», «всем доброе утро» или «привет», тем самым поприветствовав всех.



Считается, что во время встречи равных по возрасту и статусу людей первым здоровается тот, кто лучше воспитан.

# БУДЬ ВЕЖЛИВОЙ И ЧУТКОЙ

Если на улице, в транспорте или в кинотеатре ты вдруг увидела друзей, и они, в свою очередь, заметили тебя, непременно поздоровайся с ними. Ведь, как говорил известный писатель Мигель Сервантес: «Ничто не обходится нам так дешево и не ценится так дорого, как вежливость». Сделать это можно взмахом руки или кивком головы. Если же ты пройдешь мимо, сделав вид, что никого не заметила, знакомые могут решить, что ты задираешь нос или они в чем-то виноваты перед тобой. В любом случае получится некрасиво. При этом кричать приветствие во весь голос, а тем более громко продолжать разговор тоже нехорошо.



Если ты увидела на улице или в школе знакомую девочку, которая чем-то расстроена, подойди к ней и поинтересуйся, что случилось. Возможно, в твоих силах ей помочь. Такое участие в жизни другого человека создаст о тебе хорошую репутацию.



# ЧТО ЗНАЧИТ БЫТЬ ТАКТИЧНОЙ?

Каждая воспитанная девочка должна быть тактичной и деликатной. Что же это значит? Раскрываем тайны постижения этой науки.

Так, тактичная юная особа всегда помнит о правилах поведения. Она не перебивает в разговоре старших, дает советы только тогда, когда ее об этом просят, не шумит в местах, предполагающих тишину, не ставит друзей в неловкие ситуации, не бывает назойливой, не станет бесцеремонно рассматривать человека и показывать на него пальцем. Все эти «НЕ» можно свести к простому правилу: **ОТНОСИТЬСЯ К ЛЮДЯМ ТАК, КАК ТЫ ХОЧЕШЬ, ЧТОБЫ ОНИ ОТНОСИЛИСЬ К ТЕБЕ.**

Так что научись сопереживать другим людям, будь вежливой и заботливой, почаще задумывайся над результатами своих поступков.



# НЕ НАВЯЗЫВАЙ ДРУГИМ СВОЕ МНЕНИЕ



Ни одна воспитанная девочка не станет навязывать другим свои вкусы и привычки, ведь вести себя так бестактно. Все люди разные, и у всех свои предпочтения. Поэтому совершенно нормально, если твоя подруга слушает другую музыку или не разделяет твоё увлечение бисероплетением. Ты не имеешь никакого права сказать ей: «Ты ведь моя подруга! Делай как я».



# НЕ ВЫСМЕИВАЙ ЧУЖИЕ НЕДОСТАТКИ



Шутить или даже высмеивать других людей — очень плохая привычка. Так не поступит ни одна девочка с хорошими манерами. А обсуждать чужие недостатки с подружками за спиной этого человека — плохо вдвойне. К тому же некоторые качества, которые ты считаешь недостатками у других, таковыми на самом деле не являются. Так, обзывать мальчика, который учится лучше тебя, заучкой — крайне бескультурно.



# ДЕСЯТЬ «НЕ» КУЛЬТУРНОЙ ДЕВОЧКИ

1. Не подслушивай чужие разговоры.

2. Не читай письма или дневники других людей.

3. Не разглашай чужие тайны.

4. Не давай пустых обещаний, которые ты заранее знаешь, что не выполнишь.

5. Не давай обидных или унижительных прозвищ.

6. Не обижай младших.

7. Не бери без разрешения чужие вещи.

8. Не забывай отдавать долг вовремя.

9. Не используй в речи слова-паразиты.

10. Не будь ябедой.



# ПРАВИЛЬНАЯ РЕЧЬ

Умение говорить правильно и красиво — важное искусство, которое непременно понадобится тебе в жизни. И чем раньше ты его освоишь, тем лучше. Для этого надо развивать и расширять эрудицию, читать много книг, смотреть научно-популярные передачи и фильмы и, конечно, хорошо учиться!

Не говори монотонно и хмуро, не глядя к тому же в глаза собеседнику. В разговоре старайся излагать свою мысль четко и просто, избегай двусмысленных фраз. Также в развитии правильной речи очень важна тренировка — общайся с разными людьми, а не только с друзьями и одноклассниками. Не обижайся, когда в разговоре старшие люди будут тебя поправлять, а старайся запомнить их советы.

И, разумеется, не может быть и речи, чтобы ты ругалась матом. Это недопустимо ни для кого, а тем более для девочки, которая хочет быть воспитанной!

АВС



# БОРЕМЯ СО СЛОВАМИ- ПАРАЗИТАМИ

Если ты замечаешь за собой, что стала часто употреблять слова-паразиты, то от них необходимо избавляться. Распространенные «э-э-э...», «ну, значит», «вот», «так» и тому подобные слова, которыми ты перемежаешь речь, делают ее некрасивой, а тебя — неубедительной. Они отвлекают слушателей, не позволяют сосредоточиться на сути разговора.

Чтобы научиться говорить правильно, образно и красиво, необходимо читать как можно больше классической литературы. Лермонтов, Тургенев, Пушкин, Гоголь, Чехов — русская классическая литература — образец правильной речи. Читай побольше, и твоя речь будет красивой и льющейся как песня соловья.

