



女孩要优雅

——如何成为受欢迎的女生

白雅君 [美] Michael Collins 著



女孩要优雅

——如何成为受欢迎的女生

白雅君 [美] Michael Collins 著



图书在版编目(CIP)数据

女孩要优雅：如何成为受欢迎的女生 / 白雅君等著. —南京：
江苏教育出版社，2012.2
(海外留学丛书)
ISBN 978-7-5499-1572-9

I. ①女… II. ①白… III. ①女性—修养—通俗读物 IV.
①B825-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第026696号

编委会

张超 宋立音 马文颖 于涛 赵慧
赵春娟 吕文静 齐丽娜 王丽娟 王玉
夏欣 孙丽娜 陶红梅 张黎黎 刘艳君
李香香 宋春亮 徐小惠 潘美华

书 名 女孩要优雅——如何成为受欢迎的女生

责任编辑 陈爱芳

装帧设计 张金凤

出版发行 凤凰出版传媒集团

凤凰出版传媒股份有限公司

江苏教育出版社(南京市湖南路1号A楼 邮编 210009)

苏教网址 <http://www.1088.com.cn>

集团网址 凤凰出版传媒网 <http://www.ppm.cn>

照 排 南京紫藤制版印务中心

印 刷 江苏凤凰新华印刷有限公司(电话: 025-68037410)

厂 址 江苏南京市新港开发区尧新大道399号

开 本 787×1092毫米 1/16

印 张 9.5

版 次 2012年2月第1版 2012年2月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5499-1572-9

定 价 30.00元

邮购电话 025-85406265, 85400774, 短信02585420909

E-mail jsep@vip.163.com

盗版举报 025-83658837

苏教版图书若有印装错误可向承印厂调换
提供盗版线索者给予重奖



序 言

美国的中小学校非常看重学生的学习兴趣。他们提倡尊重每个学生的性格、习惯、喜好，鼓励学生的一切想象和创造能力。在课堂上虽然没有对学生进行大量的知识灌输，也没有让他们去死记硬背大量的公式和定理，但是，他们煞费苦心地去告诉学生怎样去思考问题，教给学生面对陌生领域时寻找答案的方法；他们从不用考试把学生分成三六九等，而是竭尽全力去肯定学生的一切努力，去赞扬学生自己思考的一切结论。

美国中小学会为学生开设园艺、电脑、驾驶、缝纫、烹饪、木工、机械、摄影、绘画、乐器等丰富多彩的实用专业课程。这些课程通过对学生进行各种基础的技术培训，提高学生的动手能力，让学生了解什么是生活，什么是谋生，让学生知道怎么去生活，怎么去谋生的一般知识，也从中激发学生对大千世界、对千行百业的兴趣。

美国基础教育中这样一种高度自由开放的教育模式能够存在，能够延续和发展，还与大学教育和中学教育的“对接方式”直接相关。美国没有统一的大学升学考试，学生高中毕业升入大学时只需参加一个“学业能力测试”，这项测试主要是考核学生的数学和语文水平。在一年中，学生可参加多次这样的考试，哪一次的成绩最好，就以哪一次的成绩

为准，从而避免了一考定终身的偶然性。

大学在录取学生时，除了看“学业能力测试”的成绩以外，还看学生平时各学科成绩，看学生的品行、兴趣爱好、特长、自我评价、老师推荐以及参加社区服务的情况，可见他们看重的是一个孩子的全面素质，并不是一次考试的成绩。

本书作为“海外留学丛书”中的一本，旨在激励孩子所有的创造欲望和尝试，想方设法把他们的眼光引向校园外的无边无际的知识海洋。让每个孩子知道自己的潜能，让每个孩子建立起坚实的自信，让每个孩子进行属于他们自己也属于这个社会的富有个性的创造。

我国的中小学教育制度和美国有很大的差别，女孩们面对很大的压力，既要学习成绩好，又要会很多的才艺或技能，因为家长认为只有这样，自己的孩子才会更优秀，因此家长给孩子们报各式各样的补习班，想尽办法让孩子学到更多更广的知识。其实这样的做法是有一定副作用的，因此我们应该借鉴美国中小学校的教育模式。家长是时候放手让你的女孩做一些她们自己感兴趣的事情了！让女孩们在生活中找乐趣，这样更有利于培养她们阳光般的气质并锤炼勇气和独立精神。

本书不仅教女孩怎样应付危急情况，锻炼机灵的头脑，还教她们发现生活中的乐趣、正确的学习技巧及富有个性的有趣游戏，让女孩的童年真正充满乐趣与美好。

这本书涵盖了女孩子们生活学习的方方面面，包括创意手工、生活小窍门、才艺表演、游戏技巧、野营冒险、厨房小烹饪等。这些技能不仅能让女孩们获得更全面的素质，让她们更容易进入大学，还能吸引同龄人的眼光，让她们成为同学中的“明星”，成为受欢迎的女生！



导 读

这是一本从8岁到15岁的优雅女孩都需要的一本书，是能令所有女孩都爱不释手的一本书，它教给女孩们各种各样的创意手工、生活小窍门、才艺表演、游戏技巧、野营冒险、厨房小烹饪等。总之，所有能够展现女孩优雅、娴静、脱俗气质的内容在本书中你都能找到。阅读本书，可以全面培养女孩的优雅气质，激发女孩的创新能力，让女孩在朋友面前大显身手，脱颖而出，成为最棒的！

书中语言轻松愉快，插图精彩纷呈。阅读本书，可以使每个女孩都能够愉快地度过每一个周末和漫长的假期。

目 录

序 言 导 读

Chapter 1 元旦晚会上的优雅女孩

- 1.1 会举办通宵晚会的优雅女孩 1
- 1.2 会编舞蹈的优雅女孩 5
- 1.3 会跳芭蕾舞的优雅女孩 7
- 1.4 会跳弗拉明戈舞的优雅女孩 13
- 1.5 会包装礼物的优雅女孩 16
- 1.6 会用硬币变魔术的优雅女孩 23
- 1.7 会变最快的纸牌魔术的优雅女孩 25
- 1.8 会把白水变成柠檬汽水的优雅女孩 26
- 1.9 会把鸡蛋完好地塞进瓶子的优雅女孩 28
- 1.10 会表演“心灵感应”的优雅女孩 30
- 1.11 会表演“读心术”的优雅女孩 32

Chapter 2 会装扮的优雅女孩

- 2.1 会编法式辫子的优雅女孩 34
- 2.2 会修剪出漂亮指甲的优雅女孩 36
- 2.3 会给运动鞋除臭的优雅女孩 38
- 2.4 会DIY润唇膏的优雅女孩 40
- 2.5 会做衣物上的绒球的优雅女孩 42
- 2.6 会扎染T恤的优雅女孩 45
- 2.7 会改造校服的优雅女孩 47
- 2.8 会将旧牛仔裤改造成漂亮裙子的优雅女孩 49

2.9 会用丝带做腰带的优雅女孩	51
2.10 会包头巾的优雅女孩	53

Chapter 3 会手工的优雅女孩

3.1 会制作压花画的优雅女孩	56
3.2 会制作友情手链的优雅女孩	61
3.3 会制作纸碗的优雅女孩	62
3.4 会折纸青蛙的优雅女孩	64
3.5 会制作风筝的优雅女孩	67
3.6 会制作时代文化秘藏器的优雅女孩	70
3.7 会制造水晶的优雅女孩	72
3.8 会制作彩色玻璃窗的优雅女孩	74
3.9 会制作蜡烛的优雅女孩	75
3.10 会制作鸡蛋娃娃的优雅女孩	77
3.11 会DIY纽扣串珠魅力手镯的优雅女孩	78
3.12 会用气球制作玩具小狗的优雅女孩	80

Chapter 4 生活中的优雅女孩

4.1 会制作门帘的优雅女孩	83
4.2 会处理衣服污渍的优雅女孩	85
4.3 会制造豪华泡泡浴的优雅女孩	88
4.4 会看手相的优雅女孩	90
4.5 会拍精彩照片的优雅女孩	92
4.6 会玩跳绳的优雅女孩	95
4.7 会玩四格游戏的优雅女孩	98
4.8 会缝扣子的优雅女孩	99

Chapter 5 厨房里的优雅女孩

5.1 会自制面包的优雅女孩	102
5.2 会做冰镇奶昔的优雅女孩	104
5.3 会自制酸奶的优雅女孩	105
5.4 会餐桌礼仪的优雅女孩	107
5.5 会做意大利面的优雅女孩	111
5.6 会做香醇米饭的优雅女孩	113

Chapter 6 夏令营里的优雅女孩

6.1	会烹饪夏令营食物的优雅女孩	115
6.2	会读指北针的优雅女孩	117
6.3	会用手表辨认方向的优雅女孩	119
6.4	会识别猎户星座的优雅女孩	120
6.5	会制作占卜棒的优雅女孩	124
6.6	会处理蜇刺伤口的优雅女孩	125
6.7	会发求救信号的优雅女孩	127
6.8	会用摩尔斯电码发信息的优雅女孩	130
6.9	会做人工呼吸的优雅女孩	132
6.10	会做漂流瓶的优雅女孩	134
6.11	会放风筝的优雅女孩	135
6.12	会制作吊床的优雅女孩	137
6.13	会推断大树年龄的优雅女孩	140



Chapter 1

元旦晚会上的优雅女孩



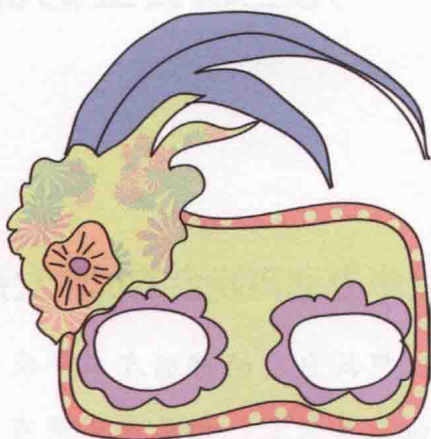
1.1 会举办通宵晚会的优雅女孩

优雅女孩想找自己的好朋友来一次通宵聚会，让你们的友谊地久天长。但你是不是有点不知道从哪里开始准备呢？只要你按照以下的方法做，很快就能举办一次精彩的通宵晚会。一定要记得在通宵晚会大家卧谈聊天时每个人分享的所有悄悄话都是要保密的哦。

难易指数：★★☆☆☆

第一步 每次不要邀请太多的好朋友，最好在五左右，免得没有足够的时间关照每个人。提前给你的朋友们发出自制的请帖，好让她们预留出当晚的时间来参加你的晚会。让她们收到你的请帖后一定要回复，这样方便你确定来宾的人数。

第二步 要为晚会定一个主题，请每一位来宾都带上一件东西，为晚会增添气氛。如果你想搞一个化妆晚会，那么就让你的朋友们带一些化妆品，小装饰物，一些有个性的服装、面具、假发等。再策划一些活动，并围绕晚会主题装饰房间。



策划活动不是一件简单的事情，你不仅要考虑到每个朋友的兴趣爱好，还要想出一些新奇的游戏或者小环节来增添晚会的气氛。最简单但是也很有意义的小环节便是大家坐在温暖舒适的沙发或者床上，每个人都发自内心地说出对彼此的最初印象，然后逐渐可以聊一些亲密的话。这样的小环节不仅可以大大增进你们之间的友谊，而且还能更好地让你了解你的朋友们，使你们之间的友谊天长地久。

在装饰房间方面，一定要准备充足的装饰物，例如用一些五彩的灯泡围绕在房间里面，让整个房间看起来美

轮美奂。再用氢气球垂在屋顶上，让大家随手就能够得到，达到随处都能玩耍的目的。如果能买到那种很美丽的雪花挂饰就更好了，可以贴在墙上，让它在五彩灯泡的映衬下变得五彩斑斓，给整个房间带来更加丰富多彩的绚烂效果。



你可能要考虑装饰物是不是太多的问题，但是你邀请的朋友并不是很多，所以只要留出足够的空间供你们玩耍就可以了。相信丰富的装饰物不仅不会破坏你们的晚会，反而会激起你们狂欢的热情。

第三步 想一想你们能玩的游戏，在筹备晚会期间准备好所需要的游戏道具，再让你的朋友们带上她们喜欢的CD或者其他的游戏道具。既然准备好了大家喜欢



的音乐，那么不妨尽享音乐带来的乐趣，可以拿着麦克风一起欢唱。在欢唱之后大家想平静一下，不如简单地吃点点心。如果你们的胆子够大的话，天黑了之后，还可以选择一部恐怖片慢慢享受心惊肉跳的感觉。当然也可以选择幽默搞笑的喜剧片，让大家开怀大笑。

第四步 朋友们到来后，你要做一个热情的主人，确保每个人都得到她们想要的东西，并且知道洗手间在哪里，确保每个人在晚上累的时候都有一个舒服的睡处。

第五步 在晚会上，一定要为你的朋友们提供充分的食物，包括夜宵和第二天早上的早餐。你最好在筹备晚会的时候准备好送给朋友们的礼物，在朋友们离开之前，将你精心准备的礼物送给她们，让她们对这次精彩的晚会有更多美好的回忆。





送给朋友们的礼物，一定要精心地准备，不要觉得随便拿几样东西就可以了。你的好朋友们自然不会挑剔你送的礼物是否贵重，她们是看你的心意是否真诚，只有你们始终真诚地对待彼此，你们才能是永远的好朋友。



1.2 会编舞蹈的优雅女孩

想在你的朋友面前跳一支精彩的舞蹈不是件容易的事情，要自己先做好准备工作，最重要的是根据歌曲编舞蹈动作。记住一支舞的所有动作需要大量的记忆工作，所以在正式表演前要花很多时间进行练习。但是值得注意的是，每次练习舞蹈之前一定要做好热身运动，当练习结束之后要伸展肌肉。

难易指数：★★★★☆

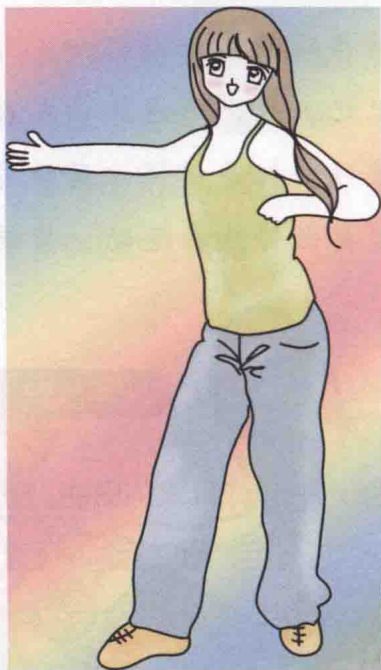
第一步 挑选一首你喜欢的歌曲，把所有的歌词都写下来，把歌词进行分组，每四行为一组。根据每组歌词想出相匹配的舞蹈动作并记录下来。如果想不出来，那么就多看几遍歌曲录像，以便能产生一些灵感。

第二步 最开始是编舞步，再逐渐加上手臂、头部和腰部的动作。编舞的时候要从大众的欣赏角度来选择舞

曲跟动作，动作可以由简单到有难度再到简单，节奏由慢到快再到慢，相互穿插。动作的形式不要单一化，不要过多重复一种动作。实在需要重复的话可以改变一下节奏和速度，效果也是不错的。

第三步 在编舞蹈动作的过程中要特别注意每个动作之间的过渡是否自然，充分考虑每个动作结束时的姿势要怎样才能进入到下一个动作，并使舞蹈动作连贯协调，这样的舞蹈动作才有感染力，才能打动观众。

第四步 如果要编一支大家一起跳的舞蹈，女生



齐舞的话可以选择性感跟柔美的动作，动作不要求力度但要不失美观。

在编舞时就要保证大家在跳的时候能整齐地跳完整支舞，编的舞蹈动作最好也是简单、利索，这样可以避免大家在跳的时候产生错误。



1.3 会跳芭蕾舞的优雅女孩

想要成为一名出色的芭蕾舞演员不仅需要很多的努力，而且要全身心地投入以及经常练习，练好芭蕾舞的基本功就是一般水平都需要几年的时间。练习芭蕾舞要从最基本的体位开始练习，身体的重

量始终要均匀地分布到双腿上以保持平衡。女孩子练习芭蕾舞能够保持优美的身姿，并锻炼身体平衡能力。

难易指数：★★★★★

一位 双脚分别向左右两侧分开，尽量形成一条直线，脚跟靠拢。两条腿要从大腿的根部随着双脚一同分立，而不要只是扭着两脚。双手伸到身体前面，与腰部

