

◎ 男孩女孩最棒手册丛书 ◎

亚马逊网站畅销500万册 全球17个国家引进出版

3-18岁, 104个细节决定女孩的未来

*The Girls' Book of Glamour:
A Guide To Being A Goddess*

给

女孩的

魅力手册



大大咧咧的傻妞不流行了, 做淑女才有竞争力!

[英] 萨莉·杰弗瑞 / 著

[英] 奈莉·瑞安 / 绘 曾紫络 / 译

陕西师范大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

给女孩的魅力手册 / (英) 萨莉·杰弗瑞著,
(英) 奈莉·瑞安绘; 曾紫络译.

—西安: 陕西师范大学出版社, 2008.9

(男孩女孩最棒手册丛书第二辑)

ISBN 978-7-5613-4451-4

I. 给… II. ①杰… ②瑞… ③曾…

III. 女性—修养—通俗读物 IV. B825-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 131297 号

图书代号 SK8N0848

版权登记证号 / 陕版出图字: 25-2008-212 号

项目创意 / 设计制作 / 紫圖書 ZITO®

THE GIRLS' BOOK OF GLAMOUR: A Guide To Being A Goddess

First published in Great Britain in 2008 by Buster Books,

an imprint of Michael O'Mara Books Limited,

9 Lion Yard, Tremadoc Road, London SW4 7NQ

Text and illustrations copyright © Buster Books 2008

Cover illustration: Paul Moran

Simplified Chinese translation rights arranged with Michael O'Mara Books Limited

中文简体字版由 Michael O'Mara Books 授权陕西师范大学出版社独家出版发行

版权所有 违者必究

男孩女孩最棒手册丛书第二辑

给女孩的魅力手册

[英] 萨莉·杰弗瑞 / 著

[英] 奈莉·瑞安 / 绘

曾紫络 / 译

责任编辑 / 周宏

出版发行 / 陕西师范大学出版社

经销 / 新华书店

印刷 / 北京盛兰兄弟装订印刷有限公司

版次 / 2009 年 1 月第 1 版

2009 年 1 月第 1 次印刷

开本 / 787 毫米 × 1092 毫米 1/16 22 印张

字数 / 80 千字

书号 / ISBN 978-7-5613-4451-4

定价 / 39.60 元 (共二册)

如有印装质量问题, 请寄回印刷厂调换

◎ 男孩女孩最棒手册丛书 ◎

亚马逊网站畅销500万册 全球17个国家引进出版

3-18岁, 104个细节决定女孩的未来

*The Girls' Book of Glamour:
A Guide To Being A Goddess*

给

女孩的

魅力手册



大大咧咧的傻妞不流行了, 做淑女才有竞争力!

[英] 萨莉·杰弗瑞 / 著

[英] 奈莉·瑞安 / 绘 曾紫络 / 译

陕西师范大学出版社



将这本风行西方的小书送给你的女儿吧， 做魅力女孩才能有好未来！

在西方，淑女是从三四岁开始养成的，从严格的才艺训练，到不同衣服的穿法，甚至头发的打理方式和跷二郎腿的姿态都是有训练课的。淑女的美和智慧来自从小严格的训练和无数好习惯的养成。在当今中国，有多少父母明白，女儿的未来其实取决于她从3岁到18岁的淑女养成呢？

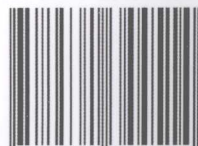
这一代从小康中走过来的父母们该醒醒了，睁开眼睛看看您的周围：大大咧咧的傻妞和头脑空空的花瓶统统不流行了，在当今世界，有魅力的淑女才有竞争力！

终于有一本从3岁到18岁的“女孩”都爱不释手的“魅力女孩”手册了！暂时关掉游戏机和电视，学点神奇的小技能，玩点儿与众不同的游戏，和奶奶、妈妈一起学习104种超凡的迷人特技！

本手册教女孩：

- 怎样获得最靓丽的头发
- 怎样让眼睛看起来更明亮
- 怎样找出自己究竟是那种脸型
- 怎样DIY法式指甲
- 怎样穿着高跟鞋走路
- 怎样让自己闻起来充满魅力
- 怎样做一个完美的皮鲁埃特旋转
- 怎样在你缺乏自信的时候显得自信
- 怎样DIY你自己的润唇膏
- 怎样聪明地添加小饰物
- 怎样DIY属于你自己的香水
- 怎样DIY一个泡泡浴
- 怎样将旧牛仔裤改造成一条漂亮的裙子
- 怎样留下一个好的第一印象
- 怎样说服你最好的朋友把衣服借给你
- 怎样成为最好的伴娘

ISBN 978-7-5613-4451-4



9 787561 344514 >

本册 19.80元

定价：39.6元(全二册)

The Girls' Book of Glamour

A Guide To Being A Goddess

给女孩的 魅力手册

[英] 萨莉·杰弗瑞 ◎ 著

[英] 奈莉·瑞安 ◎ 绘

曾紫络 ◎ 译



陕西师范大学出版社

目录

鸣谢 / 8

致读者 / 9



1. 扮靓攻略

时尚女王我型我塑

怎么给你自己一个迷你美容 / 11

怎样使你的身体“闪闪发光” / 13

怎样获得最靓丽的头发 / 15

怎样获得你真正想要的头发 / 17

怎样做法式编发 / 18

怎样完美地吹干你的头发 / 20

怎样整理好你的刘海 / 22

怎样和乱糟糟的头发说再见 / 23

怎样把死气沉沉的马尾辫变得

生机勃勃 / 25

怎样获得让人心跳加速的睫毛 / 27

怎样让眼睛看起来更明亮 / 29

怎样涂眼影 / 30

怎样强化你的眼睛颜色 / 31

怎样让你的嘴唇变得丰满 / 32

怎样找出自己究竟是那种脸型 / 33

怎样假装你长了雀斑 / 35

怎样获得一个更洁白的笑容 / 36

怎样让人们相信你是一个手模 / 38

怎样找到适合你手部的指甲形状 / 40

怎样制造法式指甲 / 41

怎样选择一双完美的手套 / 43

怎样获得最可爱的夏日光脚 / 44

怎样让防水长筒靴成为你的配饰 / 45





怎样穿着高跟鞋走路 /46

怎样穿得符合你的星座 /48

怎样让自己闻起来充满魅力 /51

怎样找到你的完美香水 /53

怎样“穿上”香水 /54

怎样能不花一分钱变得更美 /54

怎样让你自己更上镜 /55

怎样让你的包吸引眼球 /56

怎样从你的口红形状看出你的性格 /57

怎样根据脸型选择合适的太阳眼镜 /58

怎么完美你的法国式空吻 /60

怎样做一个完美的皮鲁埃特旋转 /61

怎样假装你会跳弗拉明戈舞 /63

怎样像一个真正的意大利人一样

吃意大利面 /65

怎样摆造型 /67

怎样立即增高 /68

怎样走下弧梯 /69

2. 健康计划

无瑕斑公主日记

怎样吃出健美的皮肤 /72

怎样把沐浴变成一种休闲享受 /74

怎样像克里奥帕特拉一样沐浴 /76

怎样让你的寝室对皮肤有益 /76

怎样正确地洗头 and 上护发素 /77

怎样让你的头发远离

游泳池氯水的伤害 /79

怎样重新掌控失控的头发 /81

怎样给自己做一个脸部按摩 /83

怎样给眼睛消肿 /84

怎样战痘 /85



怎样使用遮瑕膏 /86

怎样快速嫩滑你的双手 /87

怎样把手上的墨水迹洗干净 /89

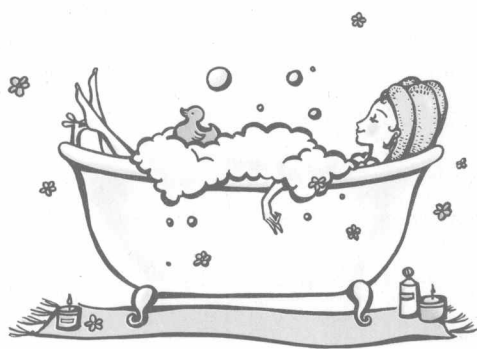
怎样让你的手指甲长得更健康 /90

怎样在睡觉的同时获得

超级嫩滑的双脚 /93

怎样抚慰你劳累的双脚 /94

怎样能拥有高质量的睡眠 /95



怎样神不知鬼不觉地

改造你的校服 /97

怎样举办一场时装秀 /99

怎样让你的衣服更好闻 /102

怎样在夏季照顾好你的皮肤 /103

怎样在冬季照顾好你的皮肤 /104

怎样清洗你的化妆刷 /105

怎样远离忧郁 /106

怎样在疲惫的时候使自己活跃起来 /107

3. 创意 DIY

巧手女孩独一无二

怎样给头发编珠 /110

怎样 DIY 你自己的润唇膏 /112

怎样聪明地添加小饰物 /113

怎样 DIY 你自己的化妆台 /115

怎样 DIY 你自己的首饰盒 /117

怎样 DIY 属于你自己的香水 /119

怎样 DIY 一个泡泡浴 /120

怎样 DIY 一个带绳子的香皂 /121

怎样 DIY 一个心情看板 /124

怎样 DIY 一根纽扣串珠魅力手镯 /126

怎样扎染 T 恤 /128

怎样用纤维颜料来个性化你的 T 恤 /130





怎样用丝带做一个腰带 /132

怎样将旧牛仔裤改造成

一条漂亮的裙子 /134

怎样制作一个门帘 /136

怎样塑造你自己的风格 /138

怎样写你的第一本自传 /139

4. 社交技巧

像女神一样抢眼

怎样留下一个好的第一印象 /141

怎样接受别人的恭维 /142

怎样奉承你的朋友 /143

怎样告诉一个朋友

她有一个时尚小失误 /144

怎样说服你最好的朋友

把衣服借给你 /146

怎样说服你的父母同意你穿耳洞 /147

怎样照顾刚穿了耳洞的耳朵 /148

怎样成为最好的伴娘 /150

怎样叫到一辆古典出租车 /152

怎样在婚礼上流出喜悦的泪水 /153

怎样高贵地从豪华轿车中走出来 /154

怎样有最好的礼貌习惯 /156

怎样在饭店里点餐 /157

怎样做一个获奖演讲 /159

怎样做出最棒的访谈 /161

怎样成功假唱 /162

怎样带着自信走路 /164

怎样在你缺乏自信的时候显得自信 /165

怎样从大群粉丝的包围中脱身 /167

怎样成为最酷的晚会宾客 /168

怎样让别人相信你是一个社会名流 /169

怎样举办一场 Spa 疗养晚会 /170

怎样筹划一个主题晚会 /173

怎样成为一个女神 /175



献给美丽可爱的凯特·杰弗瑞

For the lovely Kate Jeffrie

致读者

出版社以及作者声明

只要是在法律允许范围内的，所有由本书给出的资料以及指示所导致的事故、伤害或损失都与出版社及作者无关。

最有魅力的女孩不论在什么时候都会好好地应用她们的常识：在使用剪刀、针、厨房设备和热的液体的时候请一定要小心谨慎；同时，在使用任何工具或者器皿之前请一定要征得大人的同意；请在法律及当地法规允许的条件下使用本书，同时请一定要为他人着想。



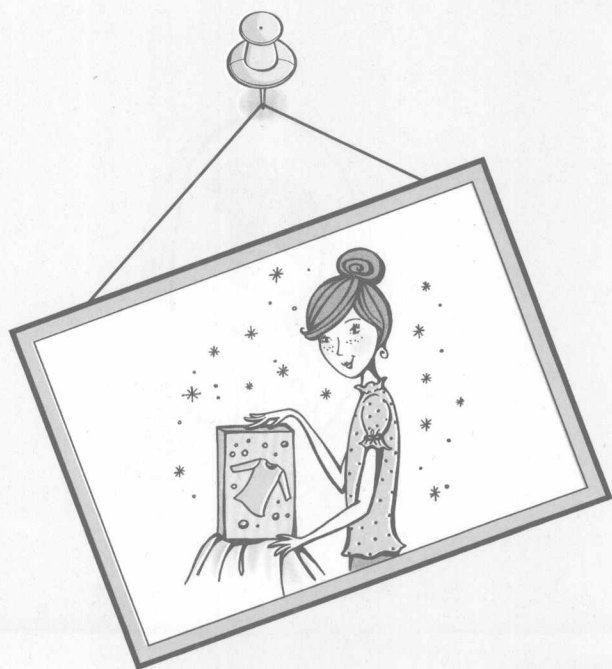
自信、美丽、健康，你也一样是女神！

1

扮靓攻略

BANLIANG GONGLÜE

时尚女王我型我塑





怎么给你自己一个迷你美容



说明

每隔几个星期，给你的皮肤留出一点时间，给自己一个像沙龙里一样的美容，它可以深层清洁你的皮肤并且使之细腻如脂。



步骤

1. 首先你要用洁面泡沫洗脸，温柔的香皂或洗面奶也可。让它在脸上停留一两分钟直到皮肤充分吸收，然后把它清洗干净，用一个干净的潮湿的法兰绒把脸轻轻拍干。

2. 用一点深层洁面乳或燕麦按摩你的皮肤，这样既可以去除表面的死皮又可以清洁脸部的卫生死角，按摩后用温水清洗。

3. 将新鲜的沸水装进碗里（你需要找一个大人监督这个过程）。然后，弯腰





A GUIDE TO BEING A GODDESS

1. 扮靓攻略：时尚女王我型我塑

接近这个碗，在你的头上包一个毛巾来留住碗里蒸腾的蒸汽，保持5分钟，让温暖的蒸汽软化你的皮肤（敏感性肌肤应该跳过这一步）。

4. 用温水清洗脸部然后轻轻拍打干。

5. 涂上自制的水果面膜——对于这一步，不同肤质的女孩需要不同的水果面膜。

油性皮肤：用叉子压烂6个草莓，在脸上敷3分钟。

中性或干性皮肤：把一个去皮的香蕉用叉子压碎 然后在脸上敷5分钟。

6. 清洗面膜，然后用热水洗脸。

7. 在脸上扑上冷水以激发你的肌肤活力，然后用毛巾轻轻擦干。

8. 在脸上涂上面霜并按摩。

这样你就会拥有更健康、光洁的肤色！



THE GIRLS' BOOK OF GLAMOUR

给女孩的魅力手册

怎样使你的身体“闪闪发光”



说明

有这样一种难以置信的凝胶,涂在身上会使你的皮肤看上去光洁如玉、闪闪发光,它甚至也可以涂到头发上,尤其是在晚上,头发会显得格外的闪靛。

制造这种魔法凝胶你需要

- 5 毫升或一茶匙凡士林油
- 20 毫升或 4 茶匙芦荟凝胶。芦荟凝胶是用于治疗晒伤或肌肤灼伤的,你可以轻易在药店或保健食品商店中找到它。
- 超细闪粉(试一试在艺术商店或工作室购买)
- 一个小瓶子。儿童食品的罐子或是调味品罐都是理想的选择。不过在使用之前要用肥皂彻彻底底地洗干净。
- 一个小碗
- 一个勺子



步骤

1. 用勺子舀一点芦荟凝胶到碗里,然后加一些凡士林油增加稠密度,均匀搅拌。
2. 放少量的闪粉进入你的混合物,再次混合。



1. 扮靓攻略：时尚女王我型我塑

3. 涂一点在你的手背上，看看你对效果满不满意。
4. 如果觉得太闪了，可以加一点凝胶进去，如果认为还不够闪，就多加一点闪粉进去。
5. 继续尝试直到你对结果感到满意。
6. 把这些混合物装入你的罐子。
7. 把它涂到任何你想涂的地方，然后让它光彩照人吧！





THE GIRLS' BOOK OF GLAMOUR

给女孩的魅力手册

怎样获得最靓丽的头发



说明

如果你的头发看起来死气沉沉的话,那么是时候采取一些措施了,给它一些特别的呵护可以让它恢复往日的靓丽。

做一个水孩子

就如同多喝水可以呵护你的皮肤一样,多多的水也可以让你的头发持续靓丽。

“少量但经常”的原则

如果你觉得你的头发还不够充满魅力的话,时常地把它用温和的香波进行呵护,这样的话就可以把灰尘拒之门外了。

直接把香波涂在干的头发上

如果你的头发非常干燥的话,你可以试着把香波直接涂在头发上。稍等几分钟之后再用水把它冲洗干净。

做好护理

有计划的护发可以让你保持顺滑、靓丽的头发。下面这个简单的小秘诀可以大大节约你宝贵的资金。