



女人20岁美丽刚刚开始

Nuren 20 Meili
Gangang Kaishi

李洁 / 编著 上海科学普及出版社

女人20美丽刚刚开始

李洁 编著

上海科学普及出版社



图书在版编目(CIP)数据

女人20美丽刚刚开始/李洁编著. - 上海:上海科学普及出版社,2006.8

ISBN 7-5427-3508-X

I. 女… II. 李… III. 女性-修养-通俗读物
IV. B825-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第071038号

策划编辑 胡名正

责任编辑 林晓峰

女人20美丽刚刚开始

李洁 编著

上海科学普及出版社出版发行

(上海中山北路832号 邮政编码200070)

<http://www.pspsh.com>

各地新华书店经销 北京市业和印务有限公司印刷

开本 710×1010 1/16 印张 15 插页 1 字数 200 000

2006年8月第1版 2006年8月第1次印刷

印数 1-5000

ISBN 7-5427-3508-X/TS·214

定价:26.00元



策划编辑：胡名正
责任编辑：林晓峰

门乃婷 装帧设计



前言

20岁——花样般的年华，清爽、自然、朝气蓬勃得如同原野上披着晨露、迎着春风悄然绽放的繁花。

人说女人如书，那么20岁的女孩就应是这本书的首页，它的走向直接决定着全书的内容。

20岁的女孩定然是上帝的宠儿，因为上帝居然将美丽、活力、聪慧毫不吝惜地同时赐予了她。

是的，20岁的女孩是美丽的，她秀美、清新得让所有的化妆品伤心。

20岁的女孩也是活力四射、精力充沛的。生活于她似乎只有轻松与希望。即便是遭遇挫折甚至失败，她也只是报以温婉灿烂的微笑。因为她知道这是首页中不可或缺的一行，甚至是珍贵的一行。因为20岁的女孩有着承担失败的勇气，更有着改正错误的时间，重新来过又如何？这个时段没有什么不可能。

20岁的女孩更是机敏、灵气的。即使世界瞬息万变，她依然能够把握着它的脉搏自由而潇洒地游历其间，世界于她没有秘密可言。

20岁的女孩是女人美丽的前奏。20岁的女孩是女人成熟的基石。

但是，有一点请记住，女孩只是刚刚跨越20，迈出她人生的第一步。对于世界她是懵懂的，对于生活她会走弯路。纵然她天生丽质，聪颖伶俐，却也不可能无师自通。她依然需要有良师指导，有亲人扶持，有朋友鼓励。而这也正是我们编撰此书的目的，我们希望借助此书对仪表、才学、社交、品德、情感、心态的阐述，能协助这群艳若朝霞的女孩们正确而坚实地迈出这第一步，使女人的这篇首页写得更精彩。更希望此书能成为所有女孩의良师、亲人和朋友。



目 录

第一章

青春靓丽的郁金香

在大仲马的名著《黑郁金香》中,经历了千辛万苦,受尽磨难培育出的黑郁金香,是美好的象征,这也使得郁金香更为世人瞩目和喜爱。女孩子美好的外形就好比一朵美轮美奂的郁金香,美丽而大方。

- 1 / 选个类型做女孩
- 4 / 美丽不发烧
- 8 / 不伦不类穿出去
- 11 / “穿”了吗
- 13 / 靓丽每一天
- 16 / 女孩也时尚
- 18 / 你减肥我心痛
- 22 / 微笑的魔力
- 25 / 青春让品牌哭泣
- 27 / 细节决定美丽成败
- 31 / 电脑美女诞生记



第二章

积极向上的康乃馨

康乃馨,是一种常用的插花素材,她茎叶清秀,花朵丰满、艳丽,花瓣层层叠叠,绵延不绝。她象征了慈祥、温馨、真挚,就如同多才多艺的女孩子们,年轻、开朗、好学、聪颖。

35 / 让你的梦想飞

38 / 女心爱乐

39 / 字里行间寻美丽

42 / 跟着羽西学

44 / 理财精女

55 / 外语——不怕

58 / 一技之道遥



第三章

热情活泼的太阳花

五彩的太阳花是那么的可爱,虽然它不是艳丽的,也不是高贵的,但是它却以它独特的“笑脸”来温暖着每个人,鼓励着每个人,正如女孩子那可爱纯真的心,无时无刻不温暖着别人。

65 / 把羞怯藏起来

68 / 先学礼而后世

71 / 乖女擅言

74 / 女孩与自信有个约定

78 / 听！他们在说什么

82 / 女言如钉

83 / 安静！让眼睛说话

85 / 将赞美当礼物送人

89 / 在饶舌中变丑

91 / “对不起”不是单词

95 / 讨人喜欢的20招



第四章

圣洁温柔的百合花

百合花是圣洁之花，纯洁的象征。在悬崖上生长着的一朵百合花，被身边的小草们嘲笑，说它的美丽无人欣赏。但它却仍然努力地生长着，并不断地随风播撒自己的种子，撒向山谷、草原和悬崖边上。几十年后，漫山遍野到处开满了美丽的百合花，无数人看到这从未见到的美，感动得落泪，触动了内心那纯净温柔的一角。那朵默默无闻的百合花，将善良的种子播撒给人们，让每个人的心田都盛开一朵圣洁的百合花。好女孩的品质就如同百合花，不骄不躁，谦虚谨慎，让人心生好感。

97 / 圣洁温柔的百合花

99 / 美于气质

106 / 端庄女孩非绝版

108 / 善良着，博爱着

111 / 谦谦女子，虚怀若谷

114 / 小女子也大气

115 / 不要漂亮，要优雅

117 / 让爸妈快乐的秘诀

120 / 靓丽女孩心

123 / 百味女子

第五章

芳香美丽的玫瑰

在希腊神话中,玫瑰既是美神的化身,又溶进了爱神的鲜血,它集爱与美于一身,这在花的国度里,可是相当幸运的了。可以说,在世界范围内,玫瑰是用来表达爱情的通用语言。玫瑰颜色丰富,不同颜色有着不同的寓意。玫瑰花妩媚娇艳,芳香醉人,使人见到它便会想到女孩子们浪漫的情、纯洁的爱。

127 / 给爱情一点智慧

129 / 爱情格言

131 / 女孩变身木棉树

134 / 浪漫,爱情的催化剂

136 / 拉开距离谈恋爱

139 / 爱已随风而逝

142 / 悄悄地爱上他

145 / 把你的可爱亮出来

147 / 女孩言情在网上

149 / 佛祖说出的爱情箴言

152 / 爱在一个屋檐下

154 / 女孩有份独立的爱

156 / 女孩的恋爱守则



第六章

摇曳在寒风中的雏菊

“宁可枝头抱香死，何曾吹落北风中。”秋风萧瑟，寒意凛冽，百花凋零时节，唯菊花傲然独秀。它虽历经秋日寒风冷雨的吹抚，即使没有众花陪伴的日子，依然能独自绽放，谁无坎坷时，坚强的女孩再遇挫折时，就送自己一束菊花吧。

163 / 每天顶着阳光走

164 / 智胜“性骚扰”

166 / 与“色狼”共舞

172 / 甩掉自闭杀手——自卑

175 / 于成熟中完美

177 / 将放大的“我”复原

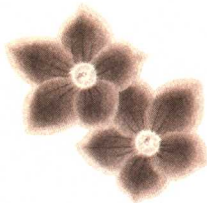
179 / 向虚荣说：不

180 / 逃离嫉妒的魔掌

186 / 把猜疑从心房中扫走

189 / 决不再孤独

192 / 让“尴尬”走开

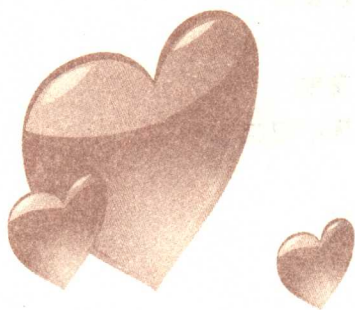


第七章

生机勃勃的风信子

风信子的花语为“只要点燃生命之火，便可同享丰盛人生”。这话正好道出了风信子的芳容和内涵。它给人一种清新温柔的感觉，外表随和活泼，但骨子里却有着自己生活的原则，风信子就犹如职场中女孩子们那天真烂漫的性格和活泼友好的处世观。

195 / 面试巧答术
199 / 职场禁忌令
202 / 与男上司的相处之术
205 / 应付不同类型领导
209 / 办公室的情感纠葛
213 / 女孩的时尚赚钱经
215 / 加薪七步走
217 / 上司“得罪”法
220 / 办公室定律
224 / 女秘书的十条箴言
227 / 26个字母伴你走职场
230 / 参考资料



第一章 青春靓丽的郁金香

在大仲马的名著《黑郁金香》中，经历了千辛万苦，受尽磨难培育出的黑郁金香，是美好的象征，这也使得郁金香更为世人瞩目和喜爱。女孩子美好的外形就好比一朵美轮美奂的郁金香，美丽而大方。

选个类型做女孩

好女孩？坏女孩？物质女孩？欲望女孩？叛逆女孩？有人说这是一波粉红色的革命，从少女们的表情、言语、肢体到衣饰，都冲击着原有的观念和生活秩序。

女孩类型种种，你能将自己归为哪一类呢？那么，先让我们了解一下这些女孩究竟有什么不同：

表达自我

好女孩：按着传统，按着习俗，努力把自己塑造成理想的女性。她们年轻、苗条、具有自我牺牲精神、容忍克制，乃至力求完美的化妆。

坏女孩：发现真实的自我，去掉伪装和虚饰，自信、诚实而坚定。

好女孩：生气时跺脚、抛白眼；从不在公共汽车上卿卿我我。

坏女孩：生气时跺对方的脚、摔手边的花瓶；她们游荡于夜晚的酒吧和 Party，毫无顾忌地直视别人，愿意和所有的人调笑；并且旁若无

人地大声谈笑或尖叫。

好女孩：走路如岸边浮柳，轻盈、雅静，惟恐打扰了别人。

坏女孩：穿行在街边晒太阳老太太的目光中，用那种几近“无羞耻感”的直接坦然和挑衅逼人的眼神说：我就是喜欢展示我的身体，喜欢露出我的性感内衣，管你们喜不喜欢看！

好女孩：同情别人，倾听别人诉苦，但不会哭哭啼啼地向人诉说。

坏女孩：有烦恼就倾诉，有不满就发泄，从不做牺牲者；当感觉不好时就直言“我心情不好”。她们不怕弄糟别人的心情，也允许别人对她这样做。坏女孩需要帮助时就会请求——她们永远不会把自己变成牺牲者，独自一人在厨房里准备星期天午餐或刷锅洗碗。她们会组织起一个清洁小队，发动大家一起干。

对胆怯说不

好女孩：事事为他人着想，从不放纵自己。当然，做到不自私是挺不错的，但当你发现即使感觉很糟也总是说“我很好”时，当你总是站在队伍的末尾一任别人加塞儿时，当你永远倾听却从不表达时，问题就来了。

坏女孩：她们有一百种拒绝他人的方式——摇头、瞪眼、耸肩、皱眉、抿嘴唇、向刘海儿吹气……她们有一百个拒绝媚俗的回答——NO、不、绝不、没可能、怎么会、关我屁事、洗洗睡吧、死了这条心吧、你先杀了我吧、下辈子也许。

好女孩：像是天生的弱者，生活在模糊不清但却恒久不变的感觉中——她们处在某种危险里。她们害怕冒风险，不敢正视问题。害怕是一种生物保护，这种本能使她们得到安全。害怕本身并不是懦弱，但让恐惧控制你却是懦弱。

坏女孩：不会蛮干。她们不冒不适当的风险，但不会让危险挡住她

们的去路。她们深吸一口气，把不合理的恐惧推向一边。

好女孩：事事想做，拼命工作，想让人人喜欢她，在乎他人意见；她们温良恭俭让，等待表扬和提升。

坏女孩：只做重要的事，对未来有一个明确的目标，她们打破规矩，或者自立规矩，不在乎别人会如何看；无论谈吐走路都像是成功者，她自信地知道自己想要什么并努力争取放纵自己。

生活状态

好女孩：存钱以备不时之需；做事思前想后，循规蹈矩，从不会将自己的需要放在首位。她们是埋没自我的牺牲者，生活在自我否定和自我约束中。

坏女孩：是今天花光明天的钱（简称“月光仙子”——每月吃光、花光）；她们为自己花钱，使自己满足，让自己享受；做事信马由缰，与其患得患失，不如率性而为。

好女孩的格言是：“与人为善”。

坏女孩的宣言是：“愈堕落愈快乐”，尽管她们的堕落仅仅是指懒惰和低落，比如懒得起床、懒得吵架、心情低落以及满身的饰物七零八落。

好女孩的习惯是在童年时形成的。好女孩的个性在观察家长行为方式的孩提时便已养成。她的父母传递给她信息时，好女孩的种子已早早地在她身上扎了根。

好女孩看到她的母亲承担起照顾全家的首要职责。而她的父亲参与时，不过是在帮忙。女孩们被告知，抗拒父母的命令或发怒会显得不可爱。

坏女孩也并非真的很坏，而是不听话、非主流、超传统、不守规则、冲破俗套……她们既野又辣，既冷酷又狂热，既老练又天真，时而

静如秋水，时而奇思怪想，时而桀傲不驯，时而一惊一乍，总之我行我素，从来就没谱。

这世上其实没有什么真的“好女孩、坏女孩”，女孩的魅力也远非“好、坏”的标签所能简单区分。正像“女子”凑在一起便是“好”，“少女”凑在一起便是“妙”，好女孩、坏女孩同样妙不可言，都是如花的岁月与青春的自信所焕发出的迷人色彩！

好女孩需要向坏女孩学习表现与争取，坏女孩需要向好女孩学习倾听与妥协。

好女孩需要坏女孩的张扬与潇洒，坏女孩需要好女孩的含蓄与娴静。

好女孩花样年华，坏女孩青春无悔。

好女孩上天堂，坏女孩走四方。

美丽不发烧

年轻人是追星、赶时髦的一族，只要看到自己的同龄人穿了什么好看的衣服或者前卫的装扮，就会在不经意间效仿起来，但是如果不顾自身特点而盲目跟风，只会淹没在流行当中，吃力不讨好。

这两年流行长挎包，满街的男孩女孩高个矮人都会挎一个，实在是不敢恭维，试想，本来个子小的女孩，也挎个长带子的包，视觉上会拉长上半身，而显得身材更矮，整体失衡。

想把自己扮靓当然无可厚非，但是要掌握美丽原则，适合自己才是最好的，不能够一味地追求潮流，而不根据自己的实际情况来装扮。

那么如何让自己美丽而又得体呢？

适己而穿

认清楚自己的肤色，是冷色还是暖色，根据皮肤基色来挑选适合自己色系的服饰。

由于我们是亚洲人黄种人，所以我们的皮肤多呈黄色。但是在黄色皮肤里，肤色又大致分为四种：黄肤色，暗肤色，红肤色，白肤色。

一般说来，黄肤色不宜与蓝色、紫色或偏黄色相配；

暗肤色不能和深褐色、黑紫色相配，皮肤较黑的人宜穿暖色调的服装；

肤色偏红的人最好避免绿色系的服装，因为这样的颜色会与你的肤色形成强烈的对比；

肤色较白的人，在衣着的色彩方面随意性较大一些，可以按自己的喜好选择，但相对地说不宜穿冷色调的服装，这样的色调会突出脸色的苍白，这种肤色的人以穿蓝、黄、浅橙黄、浅绿色等浅色服装为最佳。

总之，服装应该是对人的气质的烘托，肤色的美丑是没有标准的，肤色与服色成功地搭配才是美的真谛。

其次，认清自己的脸型、体型，做自己的形象设计师。例如：圆脸短颈，不适合高领；瘦高体型，穿上竖条纹或无领无袖吊带背心，会显得不健康。

从年而穿

年轻女孩，要以色彩明朗的服装为主，这样色系的服饰色彩的跳跃性比较强，视野空间比较广，加上修饰线条比较多，可以给人热情与振奋的感觉；而那种色彩柔和的服装，较适合于中年女性，而凝滞性色彩的服装则适合于老年人。另一方面，服饰要根据季节的变化来相应地调整，春秋装色彩应体现的是柔和，夏季偏浅给人以凉爽的感觉。