

代莹莹◎编著

学习魔法书：

培养女孩子

才情与优雅^的才艺书

公主是什么？

公主不是占有钱的多少，不是身份的高低，
而是拥有美丽、优雅、高贵的生命底色。

GIRL

翻开这本书，你会找到变成公主的魔法。

北京工业大学出版社

代莹莹◎编著

学习魔法书：

培养女孩子

才情与优雅的才艺书

GIRL



北京工业大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

学习魔法书：培养女孩子才情与优雅的才艺书/代莹莹编著.
—北京：北京工业大学出版社，2013. 8

ISBN 978-7-5639-3591-8

I. ①培… II. ①代… III. ①女性—修养—青年读物
②女性—修养—少年读物 IV. ①B825-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 155019 号

学习魔法书：培养女孩子才情与优雅的才艺书

编 著：代莹莹

责任编辑：丁 娜

封面设计：张 蕊

出版发行：北京工业大学出版社

(北京市朝阳区平乐园 100 号 100124)

010-67391722 (传真) bgdcbs@sina.com

出 版 人：郝 勇

经销单位：全国各地新华书店

承印单位：香河县宏润印刷有限公司

开 本：710 mm × 1000 mm 1/16

印 张：15

字 数：145 千字

版 次：2013 年 8 月第 1 版

印 次：2013 年 8 月第 1 次印刷

标准书号：ISBN 978-7-5639-3591-8

定 价：26.00 元

版权所有 翻印必究

(如发现印装质量问题，请寄本社发行部调换 010-67391106)

前 言

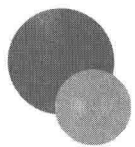
气质是一个人涵养或修养的外在体现，气质是内在的不自觉的外露，而不是表面功夫。如果胸无点墨，任凭用再华丽的衣服装饰，这人也是毫无气质可言的，反而给别人肤浅的感觉。所以，如果想要提升自己的气质，做到气质出众，除了穿着得体，说话有分寸之外，就要不断提高自己的知识储备量和品德的修养，不断丰富自己的内涵。

全书从形象、社交、生活和学习四个方面告诉女孩子如何修炼成一位既有才情又优雅的女子。

用培养气质来使自己变美的女孩，比用服饰和打扮来美化自己的女孩要具备更高一层的精神境界。前者使人活得充实，后者把人变得空虚。气质美是个人修养的完美体现。那么，怎样才能修炼出良好的气质呢？

女孩子一定要有智慧，有思想。比如，读最经典的诗词，听最动听的音乐，看最优秀的著作，学一门高雅的课程，像芭蕾、钢琴、华尔兹、美声、绘画、书法等。

希望通过对本书的阅读再加上自己的努力修炼，每一个女孩子都能具备才情与优雅，从而收获自己的美好人生。



目录

形象篇

- 你的皮肤“淡妆浓抹总相宜”吗 / 2
- 塑造魔鬼身材未必要对自己下狠手 / 8
- 合适的发型是气质加分利器 / 15
- 发现小衣橱里的大秘密 / 24
- 你可以像奥黛丽·赫本一样优雅 / 33

社交篇

- “人见人爱,花见花开”是怎么炼成的 / 44
- 为人处世需要掌握的两门艺术 / 51
- 尊重别人就是尊重自己 / 59
- 女孩要活出自我 / 67

● 女孩应该懂得如何珍惜友情 / 75

● 落落大方是与异性交往的万能钥匙 / 82

● 打开心扉,让情绪晒晒太阳 / 84

● 女孩要勇于并善于承担责任 / 94

● 成长在下一站的出口 / 102

生活篇

● 宠爱自己,从养成良好习惯开始 / 112

● 身边常备一个急救箱 / 121

● 不要让时间白白浪费 / 130

● 将日记本放进上锁的抽屉 / 138

● 做个网络达人,不出门知天下事 / 147

● 管好自己的“小金库” / 156

学习篇

- 用一种乐器为自己代言 / 166
- 舞蹈能让你的身姿更曼妙 / 173
- 用手中的画笔绘出美好生活 / 182
- 将 DIY 进行到底 / 190
- 女孩腹有诗书气自华 / 199
- 每天学一点英语 / 206
- 音乐、电影是另类闺蜜 / 214
- 美食厨艺大显身手 / 221

形象篇



学习魔法书：
培养女孩子才情与优雅的才艺书



你的皮肤“淡妆浓抹总相宜”吗

每个女孩都想拥有一张天使般的脸孔，让自己魅力无限。其实，要想拥有天使面孔已不再是幻想，只要方法得当，你也可以拥有让人羡慕的外表。方法都是简单易行的，重要的是：你要有毅力和恒心！

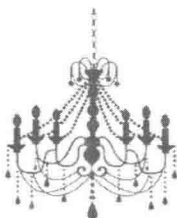
需要注意的是，青春期的女孩皮肤本来就很娇嫩，没必要使用繁多的化妆品，也不需要过多的护肤产品和彩妆，更重要的是细节处的保养。只要我们多注意日常生活中的“小”点，变美就在悄无声息中进行了。

1. 女孩皮肤的日常基础护理

爱美想美的女孩们，只要认真做好一些基础护理，皮肤就会变美的。仔细做到以下几个方面，就可以轻松拥有天使般的面孔。

(1) 清洁皮肤是控油的关键

每天早晚彻底地清洁皮肤是控油的关键。先用 40 摄氏度左右的温水湿润面部，然后使用易溶于水的洁肤品如洗面奶、香皂等，彻底清除皮



肤表面的油脂和污垢，必要的时候可以使用脸刷，接着用冷水再洗一遍脸，使面部血管收缩，减少皮脂的分泌。控油的同时一定要补水。洗脸后可用收敛性化妆水整肤，以便在清洁过程中扩张了的毛囊口收缩。最后，涂上适合皮肤肤质的护肤霜。清洁皮肤还可采用一些急救法：用凉水或冰箱里的冰可乐冰一下脸部，让毛孔立即缩小，再使用控油品，效果加倍。

(2) 保湿补水，让皮肤水嫩亮白

皮肤水嫩细致是最自然的状态，皮肤太缺水不仅造成油脂大量分泌，而且容易长痘。有哪个女孩会喜欢油光满面呢？睡前用化妆棉加上化妆水完全浸湿后，敷在脸上 20 分钟，每周三次，你的皮肤将会有意想不到的水亮清透！

(3) 多喝水，排除身体毒素

每天饮适量的水有益身体健康，适量饮用碱性水还可以帮助中和身体的酸值和清除体毒。水能帮助身体加速排毒过程，还能滋润肌肤，使我们的容颜更靓丽。建议每天起床喝两杯水，其中一杯加些盐，可以清肠胃。平日里一定要多喝水，少吃油炸类的东西，保持皮肤清洁。多吃水果，不喝酒不抽烟不熬夜，更好地保证皮肤水亮。

(4) 将防晒进行到底

根据医学研究，阳光中的紫外线，除了一般人所知的 UVA（长波紫外

学习魔法书：
培养女孩子才情与优雅的才艺书



线)及UVB(中波紫外线)外,还有所谓的UVC(短波紫外线),平常有阳光出现的日子,UVC及UVB易造成晒伤。不过,可别以为阴天就不需防晒了,因为阴天时仍有UVA会对肌肤造成伤害,因此出门最好还是撑伞,才能防止肌肤老化的提早发生。不管什么年龄,防晒都是必需的。出门前一定要擦隔离霜及防晒霜,回到家记得要马上卸妆。

(5) 每晚一定要在11时前上床睡觉

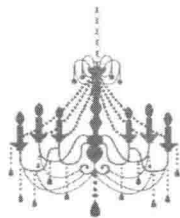
皮肤差跟熬夜有很大的关系。女孩的睡眠时间不能过晚,特别是不能超过晚上11时,因为从晚上10时到第二天早上5时是皮肤修复的最佳时间,而睡眠中的修复才更有效。如果入睡时间超过了子夜,即使第二天起得再晚、睡得再多,也已经错过了皮肤的最佳保养时间。一旦错过了皮肤夜晚的自我修复时间,将会给它带来很大的负担。要知道,有一天晚上超过凌晨2时入睡,就要花27天的时间去恢复皮肤。

(6) 缩小毛孔有三招

第一招:冰敷——把冰过的化妆水用化妆棉蘸湿,敷在脸上或毛孔粗大的地方,可以起到不错的毛孔收敛效果。

第二招:毛巾冷敷——把干净的专用小毛巾放在冰箱里,洗完脸后,把冰毛巾轻敷在脸上几秒钟。

第三招:用水果敷脸——西瓜皮、柠檬皮等都可以用来敷脸,它们有很好的收敛柔软毛细孔、抑制油脂分泌及美白等多重功效。



(7) 战胜青春“痘”

几乎每一个长过痘痘的女孩都有挤痘痘的经历，其实，面对痘痘，我们一定要管住自己的手！很多人认为，痘痘出现代表皮肤毛孔里有脏东西，所以要彻底清洁。要知道，一个可恶的痘痘从出现到消失的时间不过两三天，但如果挤破它造成感染，痘疤消失的时间是一个月甚至更长。自己挤痘痘容易引起红肿发炎，留下痘疤，而且易造成毛孔变大，导致肌肤受损。清除毛孔内污垢的撕拉式面膜，在任何暗疮阶段都不适合使用，它们只会引发敏感发炎，导致毛孔扩大、肌肤松弛，造成皮肤进一步受损。在痘痘尚未红肿发炎时，可使用一些舒缓镇静面膜如薄荷面膜、洋甘菊面膜，倒是能够帮助痘痘加速消失，剩下的事情就是耐心等待。

2. 早晚三步保养法——给皮肤喝水、吃饭、穿衣

有一项调查显示，80%的女性不知道如何正确洗脸。女孩们，请记住：每一次洗脸都是美容！皮肤毛孔扩大最常出现在皮脂腺最为集中的地方，像鼻部、两颊的正中和下颌。如果皮肤长期不洁，毛孔中就会堆积油污，可导致毛孔开口随之膨胀变大。

注意养成科学的洗脸习惯，经常保持肌肤毛孔的深层洁净，消除都市粉尘污染，清除皮脂排泄物和皮肤脱落的皮质，祛除毛孔的异物感，帮助护肤品加倍吸收，减少粉刺、暗疮等皮肤疾患，就能有效改善面部肌肤细

学习魔法书：
培养女孩子才情与优雅的才艺书



胞活力，逐步帮助收敛粗大毛孔，使肌肤更加细腻光泽、娇嫩迷人！早晚的皮肤保养方法是很讲究的，女孩们每一步都不能忽略。要想拥有天使般的婴儿皮肤，可不能马虎大意，要紧跟着下面的三步骤：洁肤、爽肤、润肤。

（1）洁肤

首先是清洁双手，如果双手没有清洁好就进行下面的步骤，那么双手上的污垢会吸收掉洁肤产品的泡沫，从而降低洁肤产品的洁肤力。另外，强烈的清洁对皮肤绝对无任何好处：不要用太热或太冷的水洗，不要用力搓拉脸部皮肤，不要用普通的香皂，要用绝对不会擦伤皮肤表面的物质来清洁皮肤。可选择一款适合自己肤质的洁肤产品，以五点法涂于脸部，并以从下往上、从里向外打圈的方法，轻轻按摩清洗面部。

（2）爽肤

有句话说得好，女人是水做的。水补到哪儿，涂的乳液就可以吸收到哪儿。用化妆棉吸取足够的爽肤水或紧肤水，从下往上轻轻擦拭。爽肤水绝不容忽视，它有三大作用：再次清洁皮肤、收敛毛孔、调整皮肤的 pH 值（因为自来水的 pH 值与人体皮肤是不同的），以便于皮肤更好地吸收营养。

（3）润肤

白天要用具有防晒功能的乳液，因为紫外线是皮肤老化最大的敌人，

形象篇



而且紫外线是无孔不入的，并不因为你在室内或是阴暗的地方它就不存在了。临睡前，要用不具防晒功能但含有丰富营养的晚霜，因为防晒多多少少会给肌肤造成一点压力。

日间润肤品：为皮肤制造一层保护膜，以减缓皮肤因环境干燥而流失水分。它不但可以帮助隔离紫外线，挡掉对皮肤有害的东西，还可以调整肤色，有助盖住皮肤斑点，使上妆更均匀、平滑。

夜间润肤品：含有更多营养、滋润成分，可以补充流失的水分及提高皮肤细胞的修复能力。

请注意，不管使用什么护肤产品，都不要擦到眼周，因为这里的皮肤是最脆弱的，不然很容易产生脂肪粒。眼部应用专门的眼霜进行护理。

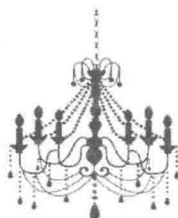
学习魔法书：
培养女孩子才情与优雅的才艺书



塑造魔鬼身材未必要对自己下狠手

有些女孩拼命锻炼体形却改变很少，有些女孩尝遍各种方法最终却只好放弃……能拥有“魔鬼身材”的人只是百万分之一。所以，“魔鬼身材”不是生活必需品，没有必要为此去折磨、虐待自己的身体。就修身塑形来说，量身定做、因材施教“练”才是正确的方式！

首先，在头脑中描绘出适合自己的理想体形，才能有的放矢，快速接近目标。其次，给自己定下目标——收紧臀部还是减肥5千克？然后想象出成功达到目的后的体形，锻炼时在头脑中时刻晃动的应该就是这一形象。不要给自己设定过于完美的目标，以免压力过大，这样你才能充满信心，避免挫折感。如果打算减肥到能穿上一直喜欢的服装或身材变形之前的样子，不妨把“想当年”的照片贴在镜子、电脑或者冰箱上，让照片无处不在，时刻注视着你，激励你走向新的目标。



1. “骨感美”“中性美”都不是美

每个女孩都梦想拥有一副魔鬼的身材，纤瘦又不失韵味。可是，现实生活中很多女孩走进了一个美丽的误区：为了拥有“魔鬼身材”（实际上她们的身材已经很标准了），又是节食，又是用减肥药。瘦倒是瘦了，可整天感觉头晕无力，长期恶性循环，病从中来，失去了最根本的健康，美之何存？不是说滋润的女人才美吗？干巴巴的，病恹恹的，那还叫美吗？

美，是存在于健康的基础上的。爱美丽的女孩们请注意：

第一，体重不是衡量身材好坏的标准，匀称才是美，不是越瘦就越美，如果你瘦到别人认为你一点诱惑力也没了，那你就不美了。在任何时代，女人永远都以柔美为美，柔美的基础是和谐的身体曲线。盲目跟风的“骨感美”“中性美”都不是美，既损害健康，又歪曲了美的定义。

第二，慎用一切减肥药物。药物减肥的机理或抑制食欲，或抑制营养的吸收。民以食为天，身体是靠营养和热量来维持的，拒绝了营养，就等于拒绝了美丽的根本。另外，是药三分毒，不要相信任何减肥药物、减肥系列产品的夸张广告。

第三，不要拒绝一切脂肪。如果你的身材体脂含量并不高，那么不要拒绝一切脂肪，尤其是健康的植物油。女人拒绝了脂肪就等于拒绝了美

学习魔法书：
培养女孩子才情与优雅的才艺书



丽。因为脂肪的一个很重要的作用就是维系女性体内的雌性激素分泌，没有任何一种化妆品、营养品比自身分泌的雌性激素更滋润，这样的滋润是天然的，是由内向外的滋润。当然，如果你的体脂含量过高，那就是偏胖，就需要在平日的饮食中减少脂肪的摄入，但也不能百分百地拒绝脂肪。

所有的科学研究和实践都证明，有针对性的运动 + 合理的饮食结构是收获健康和苗条身段的最好办法。如果这两点你都做好了，那么既可获得好的身材，又可获得健康，而且会感觉精力充沛，同时也减少了生病的可能。

只要你每天耗费的能量比你吃进去的多，你的体重就会减轻。不过，要想在减脂肪的同时保存肌肉，你还需要健身，特别是要进行力量训练，这样不仅会在运动中消耗热量，而且新陈代谢在全天都会有所提高，从而增加消耗的能量。另一方面，你要改变不良的饮食习惯，丢掉那些垃圾食品，使吃下的食物既能提供学习、工作和生活必需的营养，又不会过量。

2. 运动塑身

运动塑身是减肥的最好方法，这样减出来的身材最有曲线美。适当运动好处多多，最主要的两点是：