



WANQUAN
XUESHENG
SHENG CUN
ZIZHU
SHOUCE
XINGXIANG
MEILI

完全学生生存自助手册

麦迪 编著

形象魅力篇



西苑出版社
XI YUAN PUBLISHING HOUSE

完全学生生存自助手册

◎ 形象魅力篇 ◎

麦迪 编著



西苑出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

完全学生生存自助手册 / 麦迪编著. - 北京: 西苑出版社, 2000.12

ISBN 7-80108-471-3

I. 完… II. 麦… III. 学会生存 - 能力培养 - 青少年读物 IV. G40-011

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2000) 第 81077 号

责任校对: 王小芸

责任印制: 孟祥纯

3A94P / 10P

完全学生生存自助手册·形象魅力篇

编 著 麦迪

出版发行 西苑出版社

通讯地址 北京市海淀区阜石路 15 号 邮政编码 100039

电 话 68173419 传 真 68247120

网 址 www.xycbs.com E-mail aaa@xycbs.com

印 刷 北京市登峰印刷厂

经 销 全国新华书店

开 本 850 × 1168 毫米 1/32 印张 6

字 数 90 千

2001 年 1 月第 1 版 2001 年 1 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 7-80108-471-3/G · 225

全四册定价: 36.00 元 (本册定价 9.00 元)

(凡西苑版图书有缺漏页、残破等质量问题本社负责调换)

目 录

4 信心自助

你可能正在感觉自己的脸蛋不够漂亮、身材不够苗条、皮肤不够白晰、衣着不够鲜亮了……总之，原装的你不够好。其实，漂亮不是别人封的，是自己认可的。这并不是说丑八怪一经思想转变就真的如张曼玉一样漂亮，但也绝非有3个女生跑到张曼玉那里唧唧歪歪说一通，她就变成丑八怪了。

镜子照出的并不是你的全部	2
试着不把时尚当回事	6
千万别介入美丽竞赛	10
漂亮不是谁封的	14
不像模特没关系	18

骗别人不可以，骗自己更不可以	22
承受不住就大哭一场	27
找个积极的榜样给自己	31
弄些新奇的玩法回家	35
不做电视模仿者	39

B 风平自助

你可以留一头瀑布般的直发，也可以剪一个特别的短发，可以让它保持本来色泽，也可以染成沙滩样的金黄色，关键是你喜欢。谁都想迷倒一大片，酷毙一条街，但真的不是谁都能做到的。你努力了，就够了。

杰弗从来不为自己发愁	45
弄个最酷的发式	48
自创一回新时尚	52
腋窝里面的争吵	56
穿出自己的性格	60
你的风采有几分	64

青春靓丽好出门	69
穿衣也要讲究个色彩	73
可爱每一天	76
给身上来点小花样	80

美容自助

我们的美容仅仅是你稍带手的事，是改掉某个坏习惯，养成某个好习惯的事。你无须兴师动重去美容院，无须八方筹款购买什么化妆品。

避开皮肤的大敌	86
搞搞表面的卫生	90
弄掉青春小痘痘	94
恼人的化妆品	98
指甲、脖颈和鼻子	103
女孩不要噘着嘴	108
崇尚自然的食品美容	112
眼睛和手的对话	116
吹毛求疵的胸部和臀部	119

健康自助

身体需要成吨的燃料以便维持你的体重和身高。按每天吞进一千克食品计算,你只需两年来270天就能完成这个目标了,而你的一生要吃掉近20吨——足足一货车的食物。

身体亮出的红灯	130
节食	136
水,你的需要	139
阳光男孩从运动开始	144
送你一双修长的腿	150
肥了胖了怎么办	153
给“豆芽菜”施点“禾大壮”	160
回头率百分百	164
健康是你的真本钱	170
来自《时髦》杂志的健身忠告	175

A 信心自助

重要的是做你自己

镜子照出的并不是你的全部

假如某天清晨，人们起床后发现世界上所有的镜子都消失得无影无踪了，你猜会怎样？我敢说，满街满巷都是急得像热锅上蚂蚁样寻找替代品的人，而且男生一点不比女生少。我们是这样的习惯于照镜子，以至于真的认为它很重要。

真相点击 ① 你是个蠢货

洗手间里，小丽凝视着镜中自己，好像看了很久。

“你没事吧？”安妮关心地问。

“我好丑。”小丽带哭音说。

“你一直是这个样子啊。”

“你是说我一直都很丑?!”小丽尖起嗓子。

“不，不，我是说你看上去不错。”

“哦，看上去不错？这么说，你是说我不漂亮？”

“你怎么啦?这么神经质。”

“你是个大蠢货!”小丽破门而出。

真相点击 ② 一天至少4次

苏丽亚一天至少要照4次镜子,一次是上学前,看看全身上下收拾妥当了没有;一次是课间,看看头发乱了没有;一次是回到家,看看乳房有没有隆起的迹象;一次是睡前刷牙,看的東西很多,時間長短也不一定。

也就是说,她一年要照1460次镜子,这还是一天只照4次的统计结果。



正解 解构

解 构 ①

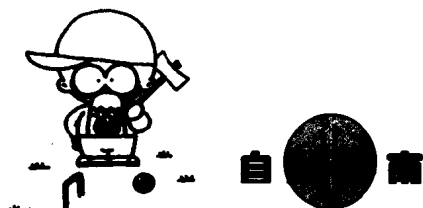
镜子里回眸注视你的那个女孩是谁呢?她只是你自我感觉中的形象,镜中形象不招你喜欢时,只能说明你当时的自我感觉不好。

解 构 ②

身体变化一直要持续到18岁。这就是说，你目前在镜子里看到的，并不是你最终定形后的模样。

解 构 ③

看某物次数太多，会发生什么呢？厌倦、恶心，觉得他没有一处适合你。比如，当你第1000次看施瓦辛格的照片时，所见的只是他夸张的、做作的肌肉和长有粉刺的下巴。你会从墙上扯下他的照片，揉成一团摔到地上，并对自己说，如果再让我看到他的脸，我一定诅咒他！



多向男生学学

限制你照镜子的时间，既然看某物的时间越多，你就越难欣赏它，你可曾留意，男生普遍

很自信，认为他们看上去比实际状况要好，因为他们不会在镜子前消磨大量的时光。

对自己的思维重新编程

照镜子时希望自己像别的什么人，或者“我希望不是如此丑。”“要是有一头金发该多好。”“臀部看上去有些下垂。”“乳房再高一点点就好了。”

你可曾发现有谁问过“我的肺功能正常吗？”“我的心脏是不是太大了，”而它们都在好好的工作着。

你是在自卑。认识到这点，你就需要立即将消极的想法转化为积极的想法。你可以说，“我真喜欢我的皮肤，它是那么有弹性。”“我喜欢我的头发，它是那么的浓密，而且颜色又是这样的酷！”“我的眼睛好迷人呀。”

特注：此条对男生一样适用。

试着不把时尚当回事

在众多候选者中，最有希望成为你的良师诤友的恐怕要算是时尚杂志了。它们有一些很好的咨询栏目，能给你提供有关青春期、时装等方面的大量信息。

真相点击 ① 噢，噢，噢！

苏琪买了双新鞋，就是鞋底特别厚走路高高大大的那种，为了掩盖它的笨重，她还特意弄了条下摆极肥的裤子穿上，可同桌突然拿出本杂志，那上面已经把这种鞋列入“不时兴”的行列了。

苏琪一下就觉得自己成了老土。“噢，噢，噢！它已经过时了，我想我不能再穿这种鞋了。”她不得不去买一双被时尚杂志突然列入“时兴”行列的那种款式，否则她只有光脚上学了。

令狐冲刚刚在《笑傲江湖》里与任盈盈有点意思，一伙蒙面人便插手进来，恰恰这时，画面被定了格，剩下的15分钟里，广告便杀将出来，或轻柔徐缓，或铿锵有力，或美女如云，靓男啸聚，或弄个奇形怪状的老头老太太，举着盒药丸子，愣说吃了这种药后自己一口气爬上了喜马拉雅山。

商业广告往往一闪而过，有时你并未留意它们在宣传什么，但你潜移默化地接受了他们传递的信息：你胖了，你黑了，你糙了，你有病，你的背包老土，你的车子功能太少，以致你蹬起来还得使劲，不染头发，不嚼口香糖没脸见人了。

“爹妈真不够意思，也不管合不合格‘呼啦’一下就把自己生产出来！”



正解

明白发生什么事了吗？时尚杂志通过使你觉得你的鞋过时了，为厂家兜售了一

双新鞋给你。这是商家用来诱导你购买欲的诡计。他们为什么要这样费尽心机地推销商品呢？因为商家为取得广告权支付了大量的金钱。

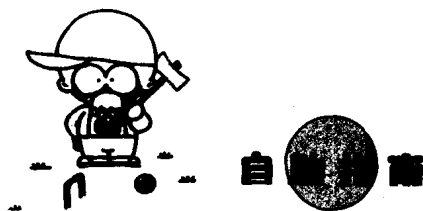
解 构 ②

当你反反复复看到相同信息时，你便开始认可。你可能感觉自己脸蛋不够漂亮，身材不够苗条，皮肤不够白晰，衣着不够讲究。简而言之，原装的你不够好。

这就叫洗脑。

解 构 ③

漂亮女人穿什么都好看，歌星影星留什么发式都酷，换到你身上试试？



问问自己的脚再说

时尚不关心你的感觉，细跟皮凉鞋不言而喻的诱人性感让多少女人的脚板变型，踝骨脱臼？每当准备追寻时尚时，问问你的“脚”再行

动。

问问自己的钱再说

沾上时尚这两字，塑料都能卖出象牙的价，而我们有谁能挥金如土，天天买“象牙？”既然买不起其他女孩穿的那类衣服的滋味太痛苦，我们何苦要苦苦追寻呢？

问问周围的人再说

如果你对时尚一片茫然，并开始感到懊恼，请记住，你并不孤独，大部分读着时尚杂志的男孩女孩们也不真的知道流行什么。他们只是模仿看到的東西，没什么独创性。请记住，重要的不是费心去做大众认为出色的人，重要的是要做你自己。

千万别介入美丽竞赛

美丽竞赛是一个女孩或男生为了使自己成为校花或帅哥而明里暗里的竞争。这类竞赛是这样的普遍，以至只要有人的地方就能看到它的存在。

真相点击 ① 班里酷男孩

陈梁是班里最酷的男生，无论走到哪里都能招来女生依恋的目光，最让人羡慕的是隔三差五的便有外校女生大老远跑来找他，而且都是很有品味的女孩。于是，一群男生起而效法，他穿运动服，他们就穿休闲装；他的头发染成金色，他们便把头发染成红色……

真相点击 ② 漂亮女孩不容易

克里斯是个高二女生，最近被校刊选为“最漂亮女孩。”听起来她好像赢得了这场美丽赛，接下来，为