

◎ 男孩女孩最棒手册丛书◎

亚马逊网站畅销 4 100 000册 全球20多个国家引进出版
100个小技能 让女孩与众不同

给

The Girls' Book:

How to Be the Best at Everything

女孩的 神奇手册



欧美最新流行的优质女孩培养法

[英] 朱莉安娜·福斯特 / 文

[英] 阿曼达·恩赖特 / 图 尹淑荣 / 译

陕西师范大学出版社

特别适合6—12岁女孩

*The **Girls'** Book*

How To Be the Best at Everything

给女孩的 神奇手册

[英] 朱莉安娜·福斯特◎文

[英] 阿曼达·恩赖特◎图

尹淑荣◎译



陕西师范大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

男孩女孩最棒手册·给女孩的神奇手册 / (英) 麦克唐纳德,

(英) 福斯特著; 刘洋, 尹淑荣译.

—西安: 陕西师范大学出版社, 2007.9

ISBN 978-7-5613-3917-6

I. 男… II. ①麦… ②福… ③刘… ④尹…

III. 生活—知识—青少年读物 IV. TS975.3-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 135408 号

图书代号 SK7N0931

版权登记证号 / 陕版出图字: 25-2007-053 号

项目创意 / 设计制作 / 紫圖圖書 

THE GIRLS' BOOK: How to Be the Best at Everything

First published in Great Britain in 2007 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 2007

Cover illustration: Getty Images

Simplified Chinese language edition is published with Michael O'Mara Books Limited.

中文简体字版由 Michael O'Mara Books 授权独家出版发行

版权所有 违者必究

男孩女孩最棒手册

给女孩的神奇手册

[英] 朱莉安娜·福斯特 / 著

[英] 阿曼达·恩赖特 / 图

尹淑荣 / 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 / 北京佳信达艺术印刷有限公司

版次 / 2007 年 9 月第 1 版

2007 年 9 月第 1 次印刷

开本 / 787 × 1092 毫米 1/16 22 印张

字数 / 80 千字

书号 / ISBN 978-7-5613-3917-6

定价 / 39.60 元 (共二册)

如有印装质量问题, 请寄回印刷厂调换

目录

鸣谢 / 8

致读者 / 9



1. 美丽的秘密

怎样使自己更上相 / 11

怎样成为一个自然美人 / 13

怎样制造豪华泡泡浴 / 15

怎样自制唇彩 / 16

怎样编法国式辫子 / 17

怎样修剪出漂亮的指甲 / 19

怎样给运动鞋除臭 / 21

怎样制作友情手镯 / 22

怎样用手指编织 / 24



怎样改造 T 恤衫 / 27

怎样做衣物上的绒球 / 29

2. 才女是这样炼成的

怎样成为芭蕾舞首席女演员 / 32

怎样劈腿 / 35

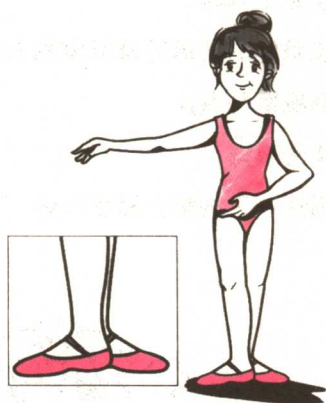
怎样乱弹吉他 / 37

怎样编舞 / 39

怎样举办最棒的通宵晚会 / 41



- 怎样做漂亮的倒立动作 /43
- 怎样作精彩的高台跳水 /45
- 怎样溜冰 /47
- 怎样投篮 /49
- 怎样在尼亚加拉大瀑布上走钢丝 /50
- 怎样绘制家谱图 /52
- 怎样找到自己的盲点 /54
- 怎样从笔迹判断人的性格 /55
- 怎样识别天才 /57
- 怎样看手相 /58
- 怎样用摩尔斯代码发消息 /60



3. 心灵手巧巧公主

- 怎样制作纸碗 /62
- 怎样折会跳远的纸青蛙 /63
- 怎样制作鼓 /66



- 怎样制作风筝 /68
- 怎样自制面包 /71
- 怎样做糖老鼠 /73
- 怎样在5分钟内做冰镇奶昔 /75
- 怎样种西红柿 /76
- 怎样制作时代文化秘藏器 /78
- 怎样制造水晶 /79
- 怎样制作彩色玻璃窗 /81
- 怎样压花 /83
- 怎样制作蜡烛 /85
- 怎样做鸡蛋娃娃 /86
- 怎样建造最棒的沙堡 /87
- 怎样用湿粉笔创造杰作 /89

4. 疯狂魔法小公主

- 怎样做一个伟大的魔术师 /91



怎样用硬币变魔术 /93
 怎样变最快的纸牌魔术 /95
 怎样把白水变成柠檬汽水 /96
 怎样成为数学魔术师 /98
 怎样制造出混乱的假象 /99
 怎样预测天气 /101
 怎样控制天气 /103
 怎样制造视觉错觉 /104
 怎样显示你超人般的力量 /106
 怎样扮演明星 /108
 怎样跟踪朋友而不被注意 /110
 怎样作弄家人和朋友 /111
 怎样打出响亮的口哨 /112
 怎样在打赌中成为赢家 /113
 怎样在电梯里恶作剧 /114
 怎样玩拾人游戏 /115

怎样做手影游戏 /117

怎样做数独谜题 /119

怎样“遛狗” /124

怎样在瞪眼比赛中取胜 /125

怎样用泡泡糖吹出最大的泡泡 /126

怎样成为签名收藏家 /127

5. 爱心公主宠动物

怎样让别人相信你是一位

动物学专家 /129

怎样说服你的父母同意养宠物 /131

怎样驯服野马 /132

怎样洗马 /134

怎样训练一只狗学会握手 /136



怎样养小鸡 /138

怎样做喂鸟器 /139

6. 俏皮公主走天下

怎样做到一个行囊走天下 /142

怎样在野外露营 /144

怎样在沙漠里生存 /146

怎样制作指南针 /148

怎样找到北极星 /149

怎样避免时差反应 /150



怎样应对恐怖情况 /151

怎样对付外星人入侵 /152

怎样对付僵尸的袭击 /154



7. 日常生活点点通

怎样为上学迟到作解释 /157

怎样做考前复习 /159

怎样成为语言学专家 /161

怎样提高记忆力 /162

怎样写能够获奖的三行俳句诗 /164

怎样对付欺负人的人 /165

怎样让谬论不荒谬 /167

怎样解读肢体语言 /168

怎样用筷子吃饭 /169

怎样记秘密日记 /170

怎样写密信 /171

怎样成为发短信高手 /172

怎样拯救地球 /174

鸣谢

艾伦·贝利
丽兹·斯高金斯
乔·鲁克
克里斯·梅纳德

致读者

为了做到最棒，请您在按照本书内容进行操作的时候，时时刻刻牢记一般常识，一定要做好安全防护措施，不要违反法律法规，不要侵犯他人的权利和利益。对于不恰当地使用本书内容而引起的任何事故或伤害，本书作者和出版社不承担任何责任。



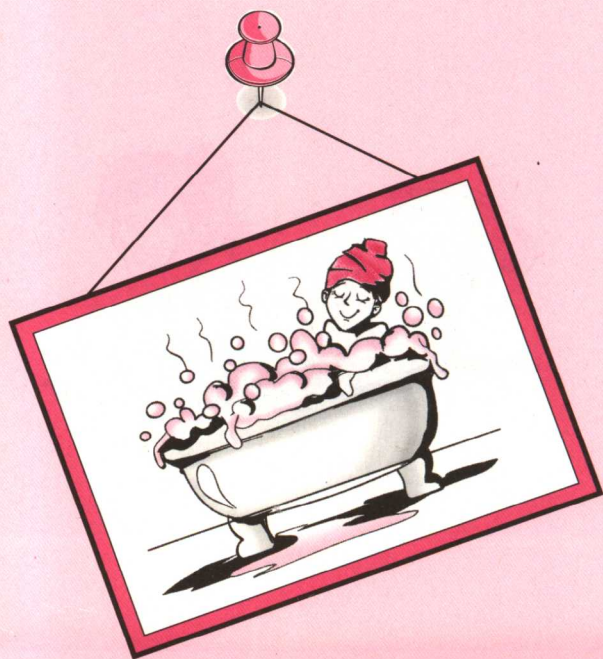
做最好的自己，不落人后！

1

美丽的

MEILI DE MIMI

秘密





怎样使自己更上相

说明

你有那些宁死也不愿给亲戚看的照片吗？按照下面的简单提示去做，你就会在每张照片中都看起来很棒。

步骤

不要太刻意摆姿势。你看上去越自然，拍出来的照片就越好。

身子站直，头抬起，微微侧身，把一条腿放在另外一条腿前面，如上图所示。这种姿势会使你的脸和身子半侧，这样拍出来的照片会很好看。





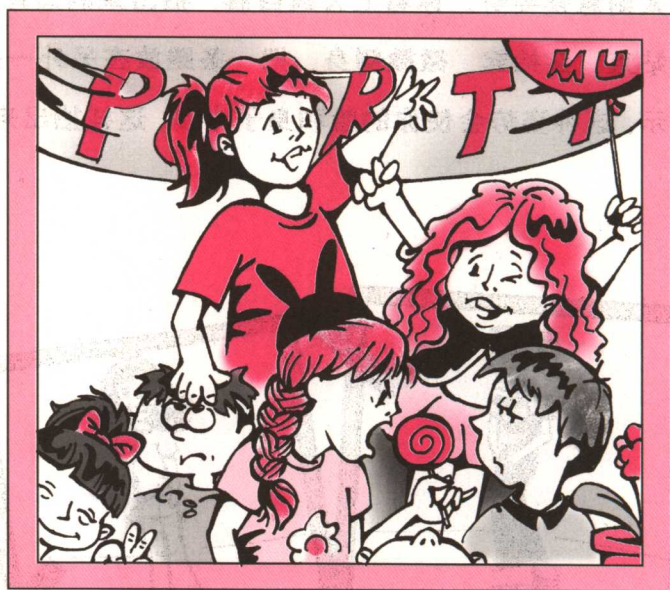
HOW TO BE THE BEST AT EVERYTHING

1. 美丽的秘密

微笑——任何人愁眉苦脸都不会好看。也许有人教你说“茄子”，但这也会让你看上去更像是做鬼脸。一个自然、柔和的微笑很好保持，把你的舌头放在你的上牙齿根儿上(用舌头顶着上排后槽牙)就好了。

睁大眼睛（但不要过分了，眼睛睁得太大就像被吓着了或发疯了）。不要直直地盯着镜头，那样在照片上你会变成“红眼”。

尽量放松。在按快门之前，做一个深呼吸。





怎样成为一个自然美人

说明

只要利用冰箱和厨房里现成的东西,你就可以拥有年轻健康的肌肤和秀发。

步骤

去死皮:取一大汤匙原味酸奶、几滴蜂蜜和一茶匙砂糖,拌匀。把混合物轻轻涂到脸上,就可以去掉死皮,使皮肤光滑。记得事后要冲洗干净。

敷面膜:如果你皮肤干燥,取四分之一个鳄梨(牛油果),加两大汤匙蜂蜜和一个鸡蛋黄,捣烂、搅匀。抹到脸上(避开眼睛),保持15分钟,然后用温水冲洗干净。

眼睛的保养:去掉黑眼圈:把一个新鲜的无花果切成两半,放到眼睛上,敷15分钟,这时候可以躺在床上好好放松一下。

缓解眼睛疲劳:在眼睛上敷两片黄瓜片,有镇静清凉的功效。

使眼睛光滑:把化妆棉浸泡到玫瑰水、牛奶或者鲜芦荟汁里,然后取出来敷眼睛。

头发的保养:要使秀发如丝般顺滑,在碗里打碎一个蛋黄,掺入一茶匙橄榄油,要一滴一滴地加进去。再加入一杯温水。用洗发



水将头发洗干净之后，把混合物均匀地抹到头发上，让它停留几分钟，然后再冲洗干净。要使头发保持光泽，还可以在洗过头发之后，用一罐跑了气的啤酒滋润头发，然后冲洗干净。每个月用啤酒洗一次就行了。

特别提示：千万不要用容易引起你过敏的食物作美容原料。



怎样制造豪华泡泡浴

说明

以下是一套简单易行的方法，帮你搞定一次奢华的泡泡浴，偶尔适当地骄纵自己一下吧。或者，你还可以把一些泡泡装进漂亮的玻璃瓶子里，当礼物送给朋友。

步骤

1. 在一个干净的大盆里倒进两杯无色的或是浅色的香波，三杯水和两茶匙盐。轻轻搅拌均匀，直到混合物渐渐变稠。

2. 倒进少量的红色食用色素，再搅拌均匀。继续加入食用色素，直到混合物的颜色变成完美的粉红色。

3. 加入十滴精油，制造出好闻的香味。玫瑰、熏衣草、依兰、檀香木、马郁兰、没药、紫檀、甘菊，它们的香气都会使人放松，产生奢华之感。

4. 把泡泡装进一个瓶子里封起来。





怎样自制唇彩

步骤

1.取一汤匙凡士林放到微波炉专用容器内,用微波炉稍微加热半分钟使其软化。

2.碗里倒一汤匙热水,加进树莓味或草莓味的饮料粉,搅匀,每次加少量的粉末,不停地搅拌,直到溶液饱和,再也不能溶解更多粉末为止。

3.把调了色的水一滴一滴地倒在凡士林上,直到颜色让你满意为止。

把混合物倒进干净的小罐子里,让其自然冷却,这样就做好唇彩了。