



Girls

Perfectly!



完美女孩

女孩成长必读手册



上海译文出版社

〔奥地利〕西尔维娅·施奈德 著 黄雪媛 译



〔奥地利〕西尔维娅·施奈德 著
黄雪媛 译

完美女孩

女孩成长必读手册



上海译文出版社

图书在版编目(CIP)数据

完美女孩/(奥地利)施奈德(Schneider,S.)著;黄雪媛译.—上海:上海译文出版社,2001.7

(青春译丛)

ISBN 7-5327-2620-7

I.完... II.①施...②黄... III.女性-健美-通俗读物 IV.R161

中国版本图书馆CIP数据核字(2001)第11882号

Sylvia Schneider

Perfectly you: das Schönheits-und Gesundheitsbuch für Mädchen

© 1998 by Verlag Carl Ueberreuter, Wien

根据维也纳于贝罗伊特出版公司1998年版译出

本书通过 Lin Book & Media Agency 购得中文简体字版权

Alle Rechte vorbehalten

图字: 09-2000-321号

完美女孩

[奥地利]西尔维娅·施奈德 著

黄雪媛 译

世纪出版集团

上海译文出版社出版、发行

上海市福建中路193号

全国新华书店经销

上海新华印刷厂印刷

开本 890×1240 1/32 印张 5 插页 10 字数 119,000

2001年7月第1版 2001年7月第1次印刷

印数: 0,001-7,000册

ISBN 7-5327-2620-7/G·100

定价: 13.70元

译者序

女

女孩有骄傲的资本。她拥有清澈的眼眸,健美的肌肤,拥有花一样的年华,花一样的笑靥。她的笑声可以响亮得无所顾忌,她的梦想可以浪漫得不着边际。她爱美的天性和细致的情感,让周围的世界充满鲜亮跳跃的色彩和层出不穷的新意。

女孩有无数的烦恼。童年总是在某一天不辞而别,青春痘会悄然出现在光洁的额头。身体每分每秒都在经历微妙的变化。变化来得太快,会让她措手不及;变化来得太慢,又让她焦躁不安。头脑和心灵也面临前所未有的挑战。她开始挑剔自己的容貌和身材,对自己的缺点耿耿于怀,努力想改变,却总是不满。

女孩有敏感的心思。昔日沙坑边的小小玩伴,已成现在的翩翩少年。昨天还与你拌嘴的同桌男孩,今天却突然变得沉默寡言。年轻女孩的身影开始在镜子前顾盼,常常为了一道温柔的目光脸红心跳,或者为了一句无意的评价而辗转难眠,而心思却渐渐要向妈妈隐瞒。渴望引起他人的注意,却又莫名地犹豫自卑。

如果你就是这样一个年轻的、正在成长中的女孩,那么在闲暇的时候,你不妨翻开面前这本精致的小书。也许你一边读,一边就



能找到自己的影子,或者在读完之后发觉,你原来的那些问题、困惑和烦恼并不可怕,你会有信心、有能力去向它们挑战。

《完美女孩》是奥地利作家西尔维娅·施奈德为所有女孩所写的一本书。这本书并不苛求你去做一个“完美”的女孩。因为,世上并没有完美的人儿。它会告诉你,适合自己的,才是最好的。

《完美女孩》引导你,怎样塑造自我,培养个性的魅力。漂亮的五官,匀称的身材,时髦的服饰能瞬间吸引旁人的视线,但要长久抓住人心,却是你独特的、健康的个性,是发自你内心、闪耀在你眼里的精神气质。学会正视自己的缺点,更重要的还要善于发现自己的优势。自信、独立、乐观、智慧,会令相貌平凡的人也具备无穷魅力。

《完美女孩》并不要打消你爱美的欲望。相反,它会鼓励你、指导你如何美化自己的形象。因为“关怀身体,保养容颜,喜爱各种色彩与香味,钟情各种美容用品,都是生活中美好的事情”。“里里外外修饰打扮是通向自信、乐观和进步的必要之路。”我们在关爱身体、呵护心灵的同时,也要学会发现、展示自身之美。在这本书中,你会获得许多美容化妆的小常识、小窍门,它们会启发你开动脑筋,扬长避短,巧手打扮自己。

健康是美丽的根本。年轻女孩最美丽动人之处就是她的健康和青春活力,这是任何化妆品都无法取代的。《完美女孩》注重健康,它会耐心向你解释女孩子身体的特有结构和规律,让你正确认识自己的身体,积极看待身体的某些现象,从而享受作为女孩子的乐趣。《完美女孩》还会为你出谋划策,帮你选择适合你的健身方案,走出节食减肥的误区,让你精力充沛、容光焕发地度过每一天。愿《完美女孩》是你成长的道路上一道温暖的阳光,帮助你去发现你的美丽,实现你的价值。

NAT163/04

黄雪媛
2000年2月

前 言

怎样的美才是真正的美？

有谁会乐意自己看上去显老呢？拥有漂亮的容颜和匀称的身材，常会使人心情愉快，生活轻松，没有人会怀疑或者试图改变这一点。然而，几乎没有一个少女不曾镜子面前没完没了地审视自己：身材太胖，肤色发黯，粉刺太多，头发颜色不合适，胸脯不够挺，大腿不够直，腰部让人联想起烫衣板……如此这般地挑剔，于是就有点想不通：为什么我有这么多缺点？此刻她们头脑里最大的疑问很有可能是：怎么我长得就不像杂志上的模特呢？怎么偏偏会是我长成这副模样？如何才能让自己也像模特那般光彩照人，或者至少让别人注意不到自己的缺点呢？

恐怕世上没有人比女孩对待自己的容貌更加苛刻的了。每个女性都会私下里或者当着旁人的面对自己百般挑剔。她们虽然不是一贯地，却越来越经常地把自己置于放大镜下，此时此刻她们比任何人都显得无情。而我们当中大多数人也都认为，一个女人的成功往往与其漂亮的外表有着不可分割的联系。如今那些成功女性哪个不具备模特儿般的外型？她们总是精心修饰、细心保养、年轻完美，适合各种机会与场合，讨每个年龄层的喜欢。倘若不具备



这些条件,便是一个失败者。尽管现在女性越来越独立,这种观念却丝毫没有改变。

喜欢自己、对自己感觉良好的女性,能从生活中得到更多的乐趣和爱,并非要受过教育的女心理学专家才明白这一点。然而,却有数量多得惊人的女性,而且往往是那些年轻漂亮的女性,老是觉得自己这儿那儿不对劲。这就像是一种传染病。所谓的“好莱坞综合征”——外表美的衡量标准,在我们这里毫无顾忌地大行其道。大多数人忘了,精神焕发和生活幸福要比其他任何东西都为重要。当然,明白这个道理比真正做到要容易得多。

大多数女性都有对自身感觉不好的时候,这种消极的情绪并非十分强烈,却常常在某种时刻光临。比如经期来临之前,或者晚上觉没睡好之后,庆祝活动搞得太累,与男友关系紧张,大考来临等等,或者在最不合时宜的时候脸上长了一粒大大的粉刺,渴望已久的约会终于到来之际不料却发现体重又增加了1公斤。部分女性会被消极的情绪团团困住,觉得自己一无是处。生活中每一次挫折,每一次失败都会使她们失去信心。

世上完美的女孩和女人实在是太少了。而且,究竟怎样才算“完美”呢?也许是接近某种无法用来衡量活生生的人的标准吧?不同的国家和地域,美的标准各有所不同,时代变迁,美的标准也会随之变化。看看约450年前的画家鲁本斯眼中的美人吧,给他做模特的女子一律肥胖丰腴,在鲁本斯看来,丰腴的女人才是美丽而迷人的。而现在,谁拥有如此体型,恐怕会羞于在海滨浴场露面。鲁本斯自然没见过超级模特凯特·摩斯和琳达·埃万杰利斯塔,真若见到,他定会十分难受,说不定会为她俩提供一顿像样的饭菜,也好让她们的肋骨上能长点肉出来。

一切都取决于观念。人们常说,美产生于观察者的眼睛。这显然是变幻莫测的,我们只要看一看时代潮流是如何改变女性乳房大小的标准。曾经有一度,丰满的乳房是女人追求的目标,随着时光流逝,女性的胸脯也一点点小下去,直至前胸除了小小的两点

外什么都不剩。突然有一天,人们又要求女人低领底下的部位迅速鼓起,就像某种粗俗的说法:大胸脯的女人,这才叫棒!

下一轮时尚,胸部的尺寸是否又得缩小几分?究竟缩到什么程度?乳房及其大小,形状都是天生的,就像每个人的指纹那样千差万别。如果有人想要去符合眼下的潮流,只能是自投罗网,破坏信心,这绝非戏言。即便是那些美人中的美人,又何尝不是包装出来的产品呢?一群设计师和美容师为她们从内到外,从上到下打点装扮,皮肤涂得发亮,头发弄直或弄弯,脸上抹得光彩夺目,然后打上最有利的灯光。而我们这些普通女人却永远暴露在无情的日光下,100%的自然。

为了摆脱或遮掩往往是想象出来的缺陷,女人要花费无数金钱、时间、精力和创造力。如果我们过分地专注于自己的问题区域,身心就无法放松,就享受不了生活的乐趣。而我们真正需要的是:生活如意,精力充沛,爱人,并被人爱。

生活是一个大舞台,让我们充满自信地登上这个舞台,在那儿自由自在地舞蹈。不要让腿上几根多余的汗毛或者其他什么无关紧要的瑕疵搞得心神不宁。要知道,我们的身体不是常常惹恼我们的敌人,让我们去发现自身的价值吧。这本书将为你提供帮助。

毫无疑问,关心身体,保养容颜,喜爱各种色彩与香味,钟情各种美容用品,都是生活中美好的事情。不能简单地把美容看成是奢侈的行为,它与良好的感觉和健康的身体紧密相连。阅读以下章节,你将会获得一系列技巧和点子,教你如何去发现自己的质量,发现自己的优势,如何增强自信,避开弱点,享受自身之美。你自然也会在书中找到化妆、护肤、护发方面的知识。因为我们决不打消爱美的欲望,里里外外修饰打扮是通向自信、乐观和进步的必要之路。

有人可能会悲叹,多年来,女性试图单靠自己的聪明才智而不是长相获得社会的认可,她们那微薄的努力成果岂不又要因提倡涂眼影,抹口红而付之东流?这样的担心是多余的:今天,无论是



年轻的女孩,还是成熟的女人,都具备一种本领——喜爱漂亮的化妆,同时对财经政策兴致盎然。做一个现代的、富有女人味的女性,这门艺术没有限制,永无止境。让我们首先赐予自己一个良好的评价吧,抛掉那种想变成完全不是自己原来模样的愚蠢愿望。让我们自己来判断,什么是美,而不必去受来自男人、女人,或者女性杂志的束缚。女人当然是美丽的,也是强大的。记住最重要的一句话:你一直是美的——因为你本来就是这样!其他一切你都可以统统忘记!



目 录

前言:怎样的美才是真正的美?	1
做一个光彩照人的你	1
为什么外表如此重要?	1
好莱坞综合征:我们内心的芭比情结	4
如果有一天我变得苗条了..... ..	6
寻找你的优势!	8
我就是我	11
查一查头脑中的老观念	11
多姿多彩的女性——你属于哪一种类型?	13
什么是魅力? 如何拥有魅力?	15
专业人士眼中的魅力	17
为什么要多了解自己?	18
一切尽在变化中	21
月经周期里发生的事	22
女性荷尔蒙的四重奏	23
女性身体的灵活性	25
女性在我们的社会中	26
走向成熟	28
让你的思想轻松乐观	29
经期需要特别护理吗?	30
痛经缓解操	31
身体为什么变化多端?	32
避孕守则	33
经期的性生活	34



经期卫生——从前和今天	36
另一种生命果汁	37
经期日历	38
呵护你的肌肤	39
皮肤护理单元	41
皮肤敌人的克星——维生素	42
你属于哪种皮肤类型?	43
皮肤类型的区分	46
清洁肌肤等于一半成功的保养	47
润肤乳霜:越少越好	48
脱皮:每一次揉搓对皮肤都有好处吗?	48
给敏感皮肤的特别建议	49
结束动物试验?	50
纯净的肤质	51
为什么吸烟对皮肤特别有害?	52
唉,又长青春痘了!	53
青春痘的补救办法	54
什么是痤疮?	55
什么时候找医生帮忙?	55
对粉刺的偏见	56
心灵上的粉刺	57
呵护肌肤特别处方	58
红唇待吻	58
选择合适的唇膏颜色	59
你的嘴唇干裂吗?	60
皓齿如雪	61
炫目的牙饰	63
粉墨登场	63

腮红一点,生机无限	64
第二天早晨	65
敷眼消肿	65
什么时候该去见美容师?	66
整容手术	67
化妆品的成分	69
牛奶和蜂蜜流经之处	69
自制美容面膜	70

明眸传神

73

俏眉飞扬	74
视力模糊吗? 冷静对待吧!	74
镜片后另有一片天?	76
一次性隐形眼镜	77
湛蓝的眼眸	78
彻底清洁	79
保持视野清晰	79
美容补救小点滴	80
星座与香水	82
护肤品一样需要照管	86

秀发飘飘

89

打理头发	89
持久的新波浪	91
护发水	92
夏日护发专题	92
寻找合适的理发师	94
染发奇效	96
植物染发剂	97

头发和灵魂:你属于哪一种类型?	98
头发问题	99
让头发闪亮	101
大自然馈赠的护发妙方	101
没有毛,没烦恼	102
身心舒畅	105
丝绒般的肌肤	106
胸部美容	107
畅快地流一把汗吧!	109
沐浴和芳香	110
足的保养	110
手的保养	112
杏仁油护手	114
早上好,美人!	114
让你睡得香甜	115
无害的枕垫	115
旅途愉快的秘诀	115
夏日防晒措施	116
身体健美	119
体内的快乐因子	120
端正你的姿势	120
呼吸是生命的源泉	122
十五点健身计划	123
测试:你如何保持健康有活力?	126
怎样与健身房打交道?	129
服药能健身吗?	130
轻松悠闲让你强壮	130

理智的饮食习惯——简单有效	131
节食使人发胖	133
轻松的减肥	135
运动促进新陈代谢	136
对爱吃甜食的朋友的忠告	137
病态毕现:模特儿般的身材——厌食和贪食	138
主要症状	139
吃出美丽	140
我们需要额外的维生素吗?	141
结束语:身心舒畅每一天	143

做一个光彩照人的你

并

不是因为美丽才可爱，
而是因为可爱才美丽！

● 为什么外表如此重要？

“魔镜啊，墙上的魔镜，到底谁是这个国度里最美丽的女人？”人人都知道这句话出自白雪公主的继母之口。这个坏心肠的女人很富有，有权有势，照理应该十分满足，但她却偏要墙上的魔镜证明她是王国里最美的女人才善罢甘休。因为，只有她不再担心别人比她更漂亮，她的安全感、自信心才能恢复和保持。但是，一个人光有美貌是不够的，因为这样的人一旦发现别人的美貌胜她一筹，就会产生妒忌心。



长相漂亮的人在生活中总是比较顺利。这句话也许我们不爱听,因为这种说法不明智,不公平。但是,拥有漂亮外貌的人往往一生都受到优待,不管在学校,还是在领导面前,在办公室,在迪斯科舞厅,在大街上,都是这样。

美貌的话题以及美貌在我们生活的方方面面影响都倍受关注,眼下甚至已成为一门独特的学问,即所谓的“魅力研究”。以下是几项最新研究结果:

- 长相可爱的婴儿比其他婴儿能得到更多的爱抚。
- 漂亮的儿童在学校较少受到惩罚,老师评分时也会给予优待。
- 人们对长相出众的人总会自然生出好感,尽管可能根本不认识对方。
- 注重修饰的人比不修边幅的人能获得更高的薪水。
- 有魅力的人在各类采访中总是比较顺利,人们不由自主地会对他们产生敬意。
- 漂亮的女孩会有更多的约会。

如此看来,漂亮与美貌似乎能自动产生积极的效果。另一方面,人们对容貌姣好的人的期待值也较高,他们从小就被引导着朝积极的方向发展。是他们俊美的外貌“诱使”人们对他们寄予厚望,这厚望又反过来促使他们成为成功的人。由于从小到大不断品尝优待的滋味,有漂亮外貌的人自信心较强,在与他人的交往中也往往占上风。尽管我们一直期望公正公平,但上帝在赐予财富的时候却带有很大的随意性。我们只能紧跟潮流,追随 90%的人都达不到的那种漂亮的标准来获得一些“残杯冷炙”。可是,这种所谓漂亮的标准真正有多少价值呢?

美貌在我们这个社会已经成为一个重要的因素,这使得许许多多人不惜代价地去美化装饰其外表。在过去几年中,社会对女性的压力大大增加,谁要是跟不上潮流,就会被认为是不合时宜,邈邈,不值得别人尊敬。正是由于女人一刻不停地挑剔自己的长相,在自己脸上身上“东修西补”才养活了许多庞大的企业。化