

THE WORKER'S PUBLISHING HOUSE

少男少女魅力指导

●〔美〕安妮·舒维伯著●徐井啸虎译



少男少女 魅力指导

〔美〕安妮·舒维伯 著

徐井 啸虎 译

The fashion Guide for Teens

Anne Schwab

《少男少女魅力指导》

【美】安妮·舒维伯著

徐井 啸虎 译

工人出版社出版（北京安外六铺炕）

新华书店北京发行所发行

华利国际合营印刷有限公司印刷

开本 787×960 毫米 1/32 印张：6.5 字数：100 千字

1989 年 8 月第一版 1989 年 8 月北京第 1 次印刷

印数：1—9000 册

ISBN 7-5008-0463-6/J·46 定价：2.70 元

序 言

致少男少女及其家长的一封信

完成这本《少男少女魅力指导》是我多年的愿望。当我还是一个十几岁的小姑娘时，正苦于找不到类似这样的书——教你如何把握自己的个性魅力，认识自己的脸型和体型，选择合适的服装和化妆，我和我的朋友们在服饰打扮上花费了许多金钱和光阴，却并没有使我们的形象变得更娇美，有时我们的色彩选择完全错误。我们没想到在头发上做点文章，就能使我头上增辉添色。自然，我是一个笨拙的女孩，所以我明白，首先，当你觉得你看上去不美的话，你就感觉不到自己的妙处。

培养一个信心十足的年轻人，让他们置身于潇洒漂亮的俊秀之士的行列中，是每一对父母的梦想。然而只是直到近几年来，成年人才开始认识到自信在孩子的幸福中所起的重要作用。少男少女们很注重人们怎样看待他们的魅力才干和个人形象。

但正如每位父母所知，十几岁的年龄对于许多孩子来说是糟糕的年龄，青春期心理和生理的变化使许多甚至是坚定的孩子也产生焦灼、怀疑。我们常听到九岁到十九岁的孩子的叹息，“我恨我的这副长相”，“我总做不好任何事情”，“我所有的衣服都很滑稽”，“没有人会喜欢我”。随着这些个人问题的出现，许多少男少女也对自己的社会形象、学校成绩和个人前途产生忧虑。

在我充当模特儿公司的指导生涯里，我目睹了许多少男少女们的身心奋斗。甚至是最昂贵的衣服也不能使一个笨拙的年轻人感到自己的真正妙处的吸引力——那是深藏于内部的魅力。然而，我们如何帮助孩子们发展他们的自信呢？

树立榜样

作为一个父亲或母亲，你必须为你们的孩子树立起成年人的第一榜样，当十几岁的年轻人看到他

们的父母家庭融洽、工作快乐时，他们仿佛看到了自己将来临的成年岁月。向我们的孩子展示：成年生活意味着爱、持久的友谊、快乐、和谐的家庭关系、充满意义、进行创造——这是十分重要的事。

金钱无法衡量

有些孩子对贫富贵贱忿忿不平。我并不认为每个年轻人都应拥有停车场、套间、双引擎高级汽车，恰恰相反，“寒门多俊士，纨绔少伟男”。

对于许多不能或不愿在社交聚合中付账的父母来说，他们将很乐意在便宜商店、小卖部、门市部中找到大量便宜货。（在这里我向你透露一个秘密，我的大半服装买自这种商店！）华盛顿的一位青年生活和新潮研究者特里·摩勒认为：“就服装而言，花多少钱并不是最主要的，最主要的是我们买什么，怎样组合搭配”。

人无完人

我们不应企求十全十美。假如一个年轻人在操持家务的方式上不同于我们，我们应允许他们的个

性。到达目的的通途有许许多多，也许你的孩子选择的是最佳途径。当然，我们许多人坚持孩子“应象他们的父亲那样整理房间”。十几岁的年轻人很少愿意向经验之谈屈身俯就。

勿贴标签

少男少女就象其他人一样，有自己的权利和义务，有自己的长处和短处。一些标签和绰号如“滑头”、“美人儿”、“喜剧演员”、“豆芽菜”——常常给年轻人一些心理成见。带到成年时代，标签就关闭了通向个性发展和孜孜不倦地探索的大门。比如说一个被冠以“小丑”绰号的男孩，也许永远不会使自己严肃起来；一个陶醉于自己的美貌的女孩，也许永远不会考虑她还有一个大脑。

没有对照

建立自信形象的途径之一就是消除比较。如果你常叨叨：“我的小儿子，聪明伶俐，但他的哥哥更英俊”，或者“我的大女儿是三个孩子中最时髦的”——当心！你正在开一个很坏的先例。

有些父母只知道将他们的孩子进行比较——他们的孩子比别的孩子在家中或学校如何出类拔萃，使得年轻人不能认识到每个孩子都有自己的个性。让他们很早就意识到无论自己如何努力，有些人总是比自己有更好看的长相，更机智幽默，更潇洒时髦……由此产生各种困扰。

与你的孩子进行沟通

经常与你十几岁的孩子进行交流。让他们有自己的见解，以致让他们充分信任你。记住：沟通意味着不仅要讲，而且要听。

感情是奇妙的事情

与你年轻的孩子们分享感情，让他们感到有些感情不向你们一吐不快。教会他们如何接受和理解生活中的各种酸甜苦辣。

有时你会感到对你们的孩子讲话如对牛弹琴，他们无动于衷，这时不要灰心，沟通的契机总会来临，只要你耐心尝试。《少男少女魅力指导》一书将为父母和孩子们在许多不同的“良好感觉”计划中

提供机会。深信它能使你们的关系出现新的光明。

摆在你和你的家长面前的培养自信的基础工作是，将如何帮助你们的少男少女们改善个人魅力，树立良好的自我形象。在这本书里，你们的少男少女们将会找到详尽的魅力指导，诸如完美的发型、良好的肌肤、自然的化妆（对女孩子而言）以及为人称颂，多彩多姿的服饰。一个内质外婆俱佳的少男少女将会从他或她的最佳风度中获得更多的自信！

安妮·舒维伯

目 录

序言：致少男少女及其家长的一封信

第一部分：发现你的风度

第一章 你的个性魅力3

你是古典个性、明星个性、运动个性、自由个性……，
通过测试，发现你的真实个性魅力

第二章 你的体型13

发现你穿什么样的衣服能使形体产生很大的不同
……你是线型形体，心型形体，椭圆型形体、倒心型
形体、圆型形体……

第三章 色彩：美的钥匙19

如何根据四季的不同色彩类型选择适合你的服饰和
化妆

第四章 改进你的魅力28

每个人都能通过神秘的魅力技巧使自己的形象获得
最佳效果，使你的身体保持美的平衡

第五章 你的服饰选择：组合与搭配42

发现如何利用你的气质、风度、季节色彩类型来使服
装的组合搭配为你增辉添色

第六章 辅助物：强化你的个性	56
为你的魅力锦上添花：适宜的领带、头巾、鞋子、挎包、腰带、帽子和珠宝首饰	

第二部分：注意你的魅力

第七章 你的头发：从“头”做起	73
潇洒的、平淡的或粗糙的发型……直硬的、波浪的或卷曲的头发……学会如何使你的头发进入生活……	
第八章 脸型与发式	86
认识你的脸型并寻找与之相宜的发式	
第九章 你的皮肤	105
中性、干性或油性皮肤……了解皮肤构造，然后学会保护皮肤的最佳技巧	
第十章 化妆	125
当你准备化妆……从眼睛到面颊、嘴唇，寻找产生你美感的最佳色彩效果	
第十一章 魅力的新构架	159
戴眼镜被人称作“四眼怪”的时代已经过去，现在你可以选择适合你的个性魅力和脸型的新构架，使你看上去比以前更美	

第三部分：调动全身的美感

第十二章 模特儿，你想不想当？	171
结语 充满自信，面对世界	198

第一部分

发现你的风度

第一章

你的个性魅力

你的衣着向人们传来一个清晰而响亮的信息：
“我喜欢我自己”，“我对我的样子很留意”，“我是一个值得结识的人”，或者，“我并不怎么喜欢我自己”，“我不关心我看上去如何，因为没有人喜欢我的哪一点”，“我是一个平淡无奇的人”。

当你第一次与你的教师、同学和你未来的雇主相见时，你说什么只是他们“听到”的一半。还未等你开口吐露真情，你的外观就开始替你进行了“发言”。

那些留意自己的外观的年轻人能激起他们周围的人的注意和兴趣。他们的衣着展示了他们的开放态度、风度和才识。这些人都有知识，最主要的是适应性强。

有些人的衣服带有补丁，这类人并非没有能力提高和改变自己正面形象。他们将衣服随随便便地挂在衣架或随随便便地堆进壁橱，衣着松松垮垮。但如果你能稍加注意此道就会精神倍长、魅力大增。衣着将会成为你必不可少的一部分。

我们并不认为“以衣取人”或衣着能主宰魅力。一件服装的重要性永不会超过你自身。衣着仅仅是带给你最佳风度的工具。

自从二十世纪六十年代的信息革命以来，电视世界使我们迫切意识到外观的重要。我们而今判断某些人物或某些产品，都是建立在它们以什么样的形象出现在公众面前，或者它们是怎样的包装。扩音器材公司象对待大众食品一样在他们的产品包装上花费了大量美元。包装的尺度和形状、标签的颜色，产品的引人之处——制造商们津津乐道于此，试图告诉消费者们此项产品的重要。

人体的“包装”与此有异曲同工之妙。我们都需要展现一件“产品”的引人注目的服装，选择一种适宜的发型，进行最佳化妆(对女孩而言)，保持良好的风度，这样我们才能获得人们的注目和亲睐。

你的个性魅力

你有你自己的显著的个性魅力，所以你的衣着应该将它表现出来。

阅读以下有关不同个性类型的描写，然后进行一番自测，看你属于其中哪一种？你是“古典个性”、“明星个性”、“运动个性”或者“自由个性”？

古典个性

古典个性的少男少女是一种严肃、谨慎和保守的年轻人。你是一个好学生，还可能是班上一位“头面人物”诸如班长之类。或许你正自愿带领一个很大的科研课题的研究。对于你来说，追求知识是非