



美国著名模特大师
向你传授魅力秘诀

〔美〕狄安娜·艾琳 著

少女魅力秘诀

TEEN BEAUTY SECRETS

青岛出版社



《女人帮》系列丛书
时尚美容·魅力提升

《女人帮》系列丛书·美容·魅力提升

少女魅力秘诀

青春·美丽·时尚·魅力提升

青春·美丽·时尚·魅力提升



美国著名模特大师
向你传授魅力秘诀

〔美〕狄安娜·艾琳 著 徐晶晶 张晶 译 孙旻 审校

少女魅力秘诀

青岛出版社

TEEN BEAUTY SECRETS © 2003 DIANE IRONS

Chinese Language copyright in simplified characters

© 2003 Qingdao Publishing House.

All rights reserved.

图字:15-2003-036号

图书在版编目(CIP)数据

少女魅力秘诀/(美)狄安娜·艾琳著;徐晶晶,张晶译.

—青岛:青岛出版社,2003.11

ISBN 7-5436-2969-0

I. 少... II. ①狄...②徐...③张... III. 女性—修养

IV. B825

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 104004 号

书 名 少女魅力秘诀

作 者 (美)狄安娜·艾琳

译 者 徐晶晶 张晶

出版发行 青岛出版社(青岛市徐州路77号,266071)

本社网址 <http://www.qdpub.com>

邮购电话 (0532)5814750 5840228 传真(0532)5814750

责任编辑 曹永毅

封面设计 申尧

版式设计 姜秀琴

印 刷 青岛星球印刷有限公司

出版日期 2004年1月第1版 2004年1月第1次印刷

开 本 32开(787×1092毫米)

印 张 7.75

字 数 110千

书 号 ISBN 7-5436-2969-0

定 价 12.80元

(青岛版图书售出后如发现倒装、错装、字迹模糊、缺页、散页等质量问题,请寄回承印公司调换。地址:胶南市珠山路120号 电话:0532-8183519 邮编:266400)



致 谢

对我的家人，我怀着深深的感激和无限的爱。他们在我埋头于这项工作时给予了我耐心的期待。

感谢出版社的朋友和同事们所给予我的信任与支持。

感谢维多利亚·德麦罗，我的第一位模特指导老师，世界上最美丽的女性之一，她的魅力与优雅至今仍让我钦佩不已。

感谢所有信任我的年轻朋友们，希望我的经验对你们大有裨益。



致各位家长

过去,少年时代的生活并不复杂,尽管也有一些选择和诱惑。我们在意过自己的外表吗?当然在意。但那时只有美容学校才专门处理这类事情,工作中的父母在这方面并不会给你做出什么榜样。我们的生活方式所面临的挑战也远不如今天多。

我自己的成长及工作经历使我发现少女们的确需要引导。我记得为了美,曾未请教专业人士就把自己的眉毛剃掉,用酸性药物把脸上的瘰子抹平,去试验自己也不敢苟同的美容技巧,结果事与愿违,难以想象的事发生了,想偷偷美一美的代价是留下永久的疤痕。

不管我写过什么书、出席过什么场合,我首先关心的是少女的问题,诸如粉刺怎么办、帽子什么时候戴、卷



发怎样拉直等等这些没完没了又总是十分迫切的问题。少女的外表对其自信心的树立至关重要。父母们容易以自己那个时代的眼光看待孩子。但我们应当尊重她们的个性和需要,而不是念念不忘要把她们变成某个样子。

当我成为一名国际模特代理公司的董事时,曾与一些少女的父母交谈过。他们为女儿报名参加昂贵的模特训练,希望她们所学习的举手投足以及化妆技巧将使她们成年后更有魅力。顺便说一句,这些父母回想起自己在那些呆板的衣服款式、不适合自己的肤色和皮肤类型的化妆品上浪费了时间和金钱时,他们就觉得花钱让女儿接受这些培训是很值得的。

美容不仅仅是为了掩盖粉刺。女孩们注重的是每天如何表现自我。这种对创新的追求与她们的生活方式和个性是相符合的。少女在打扮自己时往往参考别人的意见,而同伴也常常依赖她来评判自己。

我们必须让孩子去经历变化和成长的挑战,让她们懂得恐慌和消极是正常现象,世上没有十全十



美的事。

当你在不断增强孩子自信心的时候,不妨把我的工作看作是为她们的尝试而勾画的蓝图。是的,对少女来说,每一刻都可能遭遇危机。尽管有时两代人之间的差异不亚于两颗星球间的距离,但我还是希望这本书对你们能有所帮助。别担心,总是会有突破的。我相信,通过对自身潜力的挖掘和使用适当的美容用品,本书能帮助她们解决一些实际问题,使她们秀外慧中,享受与生俱有的美的权利。





引言

对少女们来说,这是一个美好的年代:美容产品从来没有像现在这么丰富,个性更受到尊重;人们认同个性,崇尚真实。然而,困惑也随之而来。丰富的产品和纷繁的选择如果少了适当的规则与指导,很容易让人误入歧途。

那少女该做什么?应该追赶时髦还是顺其自然呢?我真的要剪去头发吗?为什么要剪?怎样把脸上的小疱遮盖起来?这个样子怎么出门?我的小肚怎么这么胀?是否要来月经了?……这些问题和困惑从9岁或10岁开始,可以一直持续到20岁、30岁、40岁……甚至更长。但少女的美自有独到之处,经历之后才能体会。

调查显示11至16岁少女最关心的三件事是:外表、



受欢迎程度以及自尊。外在的美会增强一个人的自信心,也会给她的生活带来更多乐趣。你不仅能改变自己的外表,而且还可以与自己的身体成为好朋友。

我希望这本书能提供尽可能多的信息,帮助你形成自己的风格。这也正是我少女时代的愿望。我在多年模特训练中积累的一些技巧和方法你也可以用得上。

好好珍惜这些建议吧! 不过别让生活因此而变得过于复杂,而应当让它给你带来乐趣和知识。





目 录

致谢·····	(1)
致各位家长·····	(2)
引言·····	(5)
第一章 态度·····	(1)
第二章 青春期女孩的美容·····	(13)
第三章 皮肤护理·····	(22)
第四章 身体护理·····	(37)
第五章 手和脚的保养·····	(61)
第六章 省钱又美丽·····	(71)
第七章 风格·····	(80)
第八章 细节·····	(91)
第九章 自然容颜·····	(100)
第十章 做有意义的事·····	(111)
第十一章 身体的挑战·····	(120)





第十二章	饮食观念	(124)
第十三章	名人佳丽的美容秘诀	(136)
第十四章	少女的头发	(146)
第十五章	模特的诀窍	(158)
第十六章	各国不同的美容方法	(172)
第十七章	化妆	(178)
第十八章	衣物保管	(197)
第十九章	特殊场合	(211)
第二十章	大学里的生活技巧	(216)
第二十一章	应急处理办法	(223)
第二十二章	青少年和整形手术	(233)



第一章 态度

☆ 持何种态度

这是一切的开始。小姑娘也好,老奶奶也好,但凡要追求美,首先要改变自己的观念。不论在我面前的女孩是否正戴着牙箍,或是身体超重,我都要灌输给她相同的观念:美首先是内在的,然后才是外表的。

☆ 采取积极的步骤

照照镜子,选出感到你最满意的外表特征。如果有人说你小腿不美,或是说你长粉刺、戴牙箍时,你至少还有一双令自己感到骄傲的眼睛。

☆ 尊重自己

不尊重自己而要别人来尊重你,这几乎是不可能的。首先要正确认识自己,其后才能正确对待周围的世界。





☆ 每天变得更好

每天计划做一件有助于你增强体能、提高智力、增进情感、调整情绪的事。哪怕小小的变化也可能彻底改变你的态度。

☆ 爱惜属于你的每一个部位

把你身上、脸上的每一个部位当作朋友。你可以减肥,改变或掩藏一些东西,但你就是你,这种特性是一生也改变不了。接受属于你自己的全部,然后再去试图改变那些你不那么喜欢的地方。

☆ 从小事做起

这的确是件令人惊喜的事! 一个微不足道的举措,一旦你做了,即使不能马上见效,一段时间后,你会发现你的外表和感觉都好多了。所以,洗澡时多打点泡泡,坚持多吃蔬菜,你就会有所收获。

☆ 美丽人生

俗话说:思想可以变成现实;精神能够溢于言表。不管你相信其中的哪一句,你往生活中融入的美越多,你的面孔越可



爱。

☆ 镜子不撒谎

朋友有时出于好意,怕伤害友情而不敢明说,但要是你牙缝里塞着菠菜梗,镜子可不会客气。

信心的培养

☆ 付诸行动

如果你的头发老是翘着,那么就动手喷一点发胶;鼻子上长着粉刺,尽可能把粉刺遮盖起来;昨天多吃了3磅的食物,就不要穿太紧身的衣服。

☆ 学会观察

当有人信心十足、神采奕奕时,记下在她身上有什么东西使她与众不同——是步伐?是发型?尽管给“优雅”下定义确实很难,但也许她真有些特别之处,使她显得与众不同。

☆ 懂得欣赏

为保持正确的态度,你得学会欣赏你现有的面容与身材。





如果我告诉你要爱自己的身体,这可能不现实;但你肯定不会讨厌它。你要切切珍惜生命赋予你的一切。当然,说比做起来容易,特别是在这个崇拜美女、以不切实际的标准为标准的社会里。

☆ 态度改变形象

合适的内衣、健康的体形、合身的连裤袜会使你的衣着大不一样,但更重要的是当你穿上外套出门时你的心理感受。不管你穿什么,态度会改变你的形象。这就是为什么模特即使穿着一块最便宜、最朴素的布料,看起来也像是时装设计师的杰作。



简约之美

☆ 少即多

要想感觉有信心,保持匀称的体形很重要。

但如果你的确比较丰满,不要成天担心着怎样收腹,更省事的方法是穿得宽松飘逸,外出时信心十足。没有什么比自信心更有效的修饰物了。



☆ 别让人太晃眼

当有人看你时,让她们注目于你的一两处地方就可以了。多了,反而会影响整体效果。

☆ 多一些自尊

为你自己感到自豪。当你自信时,一切都将变得更美好。

☆ 让自己成为主角

这要看你自己了。你的人生是一出什么样的戏?一场喜剧?一场音乐会?或是一场在百老汇的演出?总之,你就是导演或出品人,自己演主角,自己决定一切。

不管戏怎么演,记住:不要让任何人、任何事占据你的位置。

☆ 面对现实

学会生活,甚至学会爱你所有的一切。这虽然有点感情用事,但它是值得的。现在就开始哼唱“我爱我的脚趾,我爱我的耳朵”吧,不久你就会真的爱上它们了。这可能是需要你去做的最重要的练习。

☆ 别忘了你的个性

不必强求自己的个性十分突出。但你要有个性,并善于

