

8~16岁女孩读本



完美女孩进化手册

[英] 维纳·布海若·史密斯◎著
周亚楠◎译

风靡欧美的女孩成长读本
一本让女孩变得更优秀、更出色的成长之书



[英] 维纳·布海若·史密斯◎著
周亚楠◎译



版权专有 侵权必究

图书在版编目 (CIP) 数据

做个出色好女孩/ (英) 史密斯著; 周亚楠译.

—北京: 北京理工大学出版社, 2013. 2

ISBN 978 - 7 - 5640 - 7050 - 2

I. ①做… II. ①史… ②周… III. ①女性 - 修养 - 通俗读物 IV.
①B825 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 279731 号

北京市版权局著作权合法登记号图字: 01—2012—7431

Copyright © 2009 Michael O' Mara Books Limited

The simplified Chinese translation rights arranged through Righttol Media. 本书中文简体版权通过成都锐拓传媒广告有限公司授权。(Email: copyright@rightol. com)

出版发行 / 北京理工大学出版社

社 址 / 北京市海淀区中关村南大街 5 号

邮 编 / 100081

电 话 / (010) 6894775 (办公室) 68944990 (批销中心) 68911084 (读者服务部)

网 址 / <http://www.bitpress.com.cn>

经 销 / 全国各地新华书店

排 版 / 北京精彩世纪印刷科技有限公司

印 刷 / 三河市文通印刷包装有限公司

开 本 / 880 毫米 × 1230 毫米 1/32

印 张 / 6.5

字 数 / 149 千字

版 次 / 2013 年 2 月第 1 版 2013 年 2 月第 1 次印刷

责任校对/陈玉梅

定 价 / 25.00 元

责任印制/边心超

图书出现印装质量问题, 本社负责调换



目录

读者须知	1
怎样焕发出超群的自信	2
你必须知道的理财高招	5
怎样赢得一场达人秀竞赛	9
怎样自己办一场颁奖礼	11
如何安然度过那些尴尬时刻	15
妙用大方巾扮靓的五种方式	18
如何打造自己的设计品牌	21
优秀不是说出来的，是做出来的	25
怎样打造瀑布般的蓬松卷发	27
怎样自制具有个人风格的饰品	31
怎样扮国际范儿	34
怎样拥有美好的下午茶时光	36
如何自己动手设计出漂亮的裙子	44

怎样从容地当众讲话	48
怎样让肌肤散发自然光彩	50
怎样做美式早午餐	53
皮肤怎样逆龄生长	56
怎样拥有光滑美肌	58
打造古色古香的银首饰盒	61
怎样从人群中脱颖而出	65
怎样练就独一无二的签名	67
如何创作属于你的第一部小说	69
怎样玩“你很赞”这个游戏	74
学习怎样做鸟浴池	77
怎样让头发服帖	81
自己做时尚漂亮的心形发卡	83
永远不再感到无聊	87
怎样制作精致的夏日沙拉	90
给自己来一次具有热带情调的美肤保养	92
制作你专用的信头纸	94
怎样为你的脸蛋特制一款营养品	98

招你的房间变成人间天堂	104
学做超炫的偶像明星剪贴簿	108
做自己的私人健身教练	113
不盲目跟随别人的风格	119
制作诱人的糖果花束	121
做个成功的筹资人	123
如何在体育课上秀出自己	127
设计你的专属名牌手袋	129
制作超赞的父亲节礼物	133
自制一款蛋黄营养发膜	136
怎样制作绝顶美味的白巧克力三角蛋糕	138
自制可爱的浴球	141
像乐队指挥一样玩转棍子舞	144
学做脸部美容操	147
方便实用的蛋糕架是怎样做出来的	149
如何将旧衣服翻出新花样	151
怎样做个好园丁	155
为自己制作一顶公主的桂冠	159

怎样克服羞涩秀出真我	162
怎样在雨靴上做出迷人的图案	164
如何免费获得VIP服务	167
五种方法将头巾穿出风情	170
来一次美妙的空乘体验	176
做一杯口感绝伦的冰冻乳酪奶昔	179
做一面魔镜送给自己	180
怎样挽救撞衫噩梦	184
豪华餐厅用餐礼仪	186
为自己做个专业足疗	189
怎样说话能够得体有礼	193
遛狗也要有型有款	196
怎样保护隐私，甩掉“狗仔队”	199



读者须知

本书的出版经法律允许，所有书中出现的信息或指导如造成任何事故和损失，出版社及作者将不对此负责。

优秀的女孩子们总是很有常识，能够小心使用剪刀、针、厨房用具和热水等，在用任何工具和器皿时也会取得成年人的允许，在法律许可和世俗规范的范围行动，并且总能顾及他人。

怎样焕发出超群的自信

一些女孩子往往能够从容应对任何状况——不论发生了什么事，她们似乎总是那么淡定和自信，言谈带着微笑。然而，那个边笑边玩着头发的女孩子也许正在暗暗地为明天即将进行的考试而担心。同样的，有了以下的这些贴士，你也可以酷得像外星人一样。

事先做好准备。在脑海中预先做一次情景演示，设想一下将会发生些什么。做一个积极的设想，这样如果有事发生的话，你就已经做好了心理准备。如果你要参加考试，除了学习，那就没有其他的准备可做了——所以，多用点时间学习吧。

欣然对待意外。当事情在你意料之外时——可能很多事都会这样——微笑就好，将这些意外事件视为冒险而不是震惊，并且享受冒险的感觉。



♥ **充分自信。**告诉自己，在任何情况下，你都可以做到自己想要达到的那样，大声说出自己想说的话。这可以有效地增强你的自信，并且增加你成功的概率。

♥ **集中精神。**集中精力做手头上的事，对每件事都全神贯注。不要被其他人的杞人忧天所干扰，只要关注“现在”正在发生的事。

让你脱颖而出的小贴士：在162页，你将会看到赶跑羞涩、大幅度提升自信的小贴士——有了它，你会时时刻刻充满自信。

你必须知道的理财高招

如果你有钱能买到一切希冀的东西，那么你会变得更自信吗？遗憾的是，这是不太可能的。口袋里的钱越多，你就会有更多的欲望。但是有了以下这些贴士，你就能让口袋里的钱流失得慢一点。

翻翻口袋里的钱

时时注意你口袋里的钱的踪迹——你有多少钱，你计划花掉多少钱。这儿有一些绝妙的省钱小贴士。

♥ **列个清单。**当你心里有一个清晰的目标时，省钱就变得容易多了。把你想买的所有东西列个清单，算算总共需要花多少钱，然后再算算你攒钱所需要的时间。

♥ **实际一点。**砍掉清单上所有你并不是真正需要的

或是你可以自己制作的
东西。这样你就能把钱
花在最紧迫的需求上
面。

把每一分钱都
计算在内。当你不需要
花钱的时候尽量把钱包
放在家里，一本杂志或
一个发卡都会让你口袋
里的钱悄悄地减少，让
你离自己的目标更远。



在家“打工”赚零用钱

成年人都要工作赚钱，虽然说上学在某种程度上也是件苦差事，但还是不能跟打工相比。你应该让父母知道你愿以自己的努力赚到零花钱，让他们知道你为什么而攒钱，问问父母家里或园子里是否有你力所能及的事情。这样一来，父母可能会很欣赏你的责任感，并且对你的劳动予以回报。

做心灵手巧的省钱达人

旧物翻新往往能产生惊人的效果。你可能会惊讶原来家里已经有了这么好的“原料”，可以改造成最时尚的物品。

♥ 与其买一件新外套，不如用丝巾、腰带或者首饰把旧衣改造成新衣。为什么不把一枚手工制作的胸针别在旧衣服上让它焕发新的光彩呢？

♥ 为家人和朋友手工制作礼物是一个省钱的好方法——而且，手工的东西总是格外特别的。

变废为宝

你很可能已经不喜欢自己的某些旧物了，可是你的朋友中也许有人会喜欢它们。让你的朋友带着旧CD、旧饰物等来你家，办一个旧物置换大集。你们可以彼此交换物品一个星期或者永久性置换，这样你就能得到一些对你来说绝对新的东西，并且不需要打破你的储钱罐。

贴心提示：在你准备把自己值钱的所有物品拿去交换前不要忘了请大人们确定这件东西是可以拿来交换的。

怎样赢得一场达人秀竞赛

要想赢得一场达人秀比赛要具备勇气、野心，当然，天赋也是使你出类拔萃的必需要素。给观众留下深刻印象要比取悦评委更为关键，如果评委可以看出观众喜欢你，他们就很可能给你打高分。这儿有一些让观众尖叫的高招。



最有效的方法

♥ **发展一项绝技。**你可能拥有多种天赋，但你要把精力集中在其中一个上并坚持下去。一边唱歌一边做杯子蛋糕一边玩着火焰杂耍的人并不如将一件事做到极致的人更加令人印象深刻。

♥ **始终面带微笑。**不论你在做什么，你都希望观众能够沉浸其中。脸上挂着一个大大的笑容一定能够带动观众的情绪。在镜子面前练习脸上的表情，这样即使你的精神非常集中，你也会始终笑容满面，看上去很放松。

♥ **闪亮登场。**想要让观众们发出“哇”的欢呼，你就得花时间修饰自己的出场着装。可以选择一些光彩夺目的衣饰，或者让令人目眩的聚光灯一直追着你，还可以让你的朋友们做你的伴舞。