

阳光
青少年必读
珍藏本

YANGGUANG MEISHAONÜ

阳光美少女

——女生的形象与气质

方士华◎编著



北京工业大学出版社

在阳光下
奔跑

系列丛书

在阳光下
奔跑

系列丛书

阳光美少女

——女生的形象与气质

方士华◎编著

YANGGUANG MEISHAONÜ



北京工业大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

阳光美少女：女生的形象与气质 / 方士华编著. --
北京：北京工业大学出版社，2013.7
(在阳光下奔跑)
ISBN 978-7-5639-3537-6

I. ①阳… II. ①方… III. ①女性—修养—青年读物
②女性—修养—少年读物 IV. ①B825-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第111029号

阳光美少女——女生的形象与气质

编 著：方士华

责任编辑：戴奇钰

封面设计：大华文苑

出版发行：北京工业大学出版社

(北京市朝阳区平乐园 100 号 100124)

010-67391722 (传真) bgdcbs@sina.com

出 版 人：郝 勇

经销单位：全国各地新华书店

承印单位：北京高岭印刷有限公司

开 本：710 mm×960 mm 1/16

印 张：13

字 数：195 千字

版 次：2013 年 7 月第 1 版

印 次：2013 年 7 月第 1 版次印刷

标准书号：ISBN 978-7-5639-3537-6

定 价：22.00元

版权所有 侵权必究

(如发现印装质量问题，请寄本社发行部调换 010-67391106)

前言

青春的风采是什么呢？有人说青春是绚丽多彩的花季，是淅沥缠绵的雨季；有人说青春是碧绿翠嫩的早春，是浪漫炽热的盛夏；有人说青春是一瓶打开的香水，是一束开放的花朵；还有人说青春是欢笑时的泪水，是流泪时的笑声……

每个人都有自己对青春的感觉，每个人都有自己对青春的体验。正是这些闪耀的青春之光，才编织出铺满鲜花的青春道路，年轻人才能在充满阳光的道路上奔跑，并尽情展现出属于他们的青春风采，留下他们的情影，留下他们的潇洒。

女孩的青春期为令人期待的，但也会带来一些迷惘。站在镜前打量自己，你会发现一个完全不同于以前的你。面对这些巨大变化，你是否感到不知所措呢？有首歌这样唱道：“用手机来自拍一张鬼脸/纪念我在变与不变之间/有一半苦涩一半香甜/成熟是特别动人/而幼稚也很难得/最好是能够/一半女生一半女人……”

青春期的女孩在古代称为豆蔻少女，是用含苞待放的花朵来比喻其轻盈体态和绝妙芳龄，因为青春期的女孩处在一个美妙的年龄，因此人们称她们为妙龄少女。这是多么值得珍惜的年龄啊！俗话说：女大十八变，越变越好看。青春蜕变的阵痛是女孩们成长所要付出的代价，而她们收获的却是生命的灿烂。

青春期的女孩都是爱美的，简直就是美丽的天使。女孩可以不像牡丹那样富贵华丽，可以不像荷花那样高贵脱俗，可以不像菊花那样谦谦君子，但可以是映山红、向日葵、月季、丁香……可以是一切平凡的花，但同样都是美丽的。

男孩的青春期为阳刚的，也是充满朝气的。作为青春少男，如果能让你身边的人因为你的笑容而感到舒心，因为你的行动而感到快乐，那你就算是个阳光男孩了。阳光男孩凡事总是乐观处之，认为一切都是快乐的和充满希望的，常常以微笑、潇洒、风趣和幽默的形象，给人阳光一般的温暖。阳光男孩热爱运动、朝气蓬勃、充满活力，到处可以看到他们动感的身影，知识丰富的他们爱好广泛，个性鲜明，是最具代表性的男生。

人们常把阳光与少年联系在一起，称为“阳光少年”，因为他们有阳光的味道，光明、温暖和多彩；因为他们有极强的上进心，不仅好学知识，还积极陶冶情操，提高品德修养；因为他们积极努力、健康快乐、文明守纪，又不失活力；因为他们热心关爱他人，随时伸出温暖的手；还因为他们有金子般的心，为他人播撒阳光，让他人变得美好和幸福。

青春是多么美好！为了让广大少男少女更好地成长，作者特别编撰了《在阳光下奔跑》系列作品，主要指导青少年朋友在青春的季节，如何提高智商与情商，如何更好地学习与成长，如何提高口才与交际的能力，如何打造男生、女生的形象与气质等，让他们真正在阳光下成长和发展。本套丛书可以说是指引广大青少年健康成长的闪亮明灯，也是用以展示青春姿彩的炫丽舞台。

目录

第一章 魅力无极限

青春靓点：阳光女孩的美丽形象 / 002

成长指南：妙龄女生的青春发现 / 006

青春密码：青春期情感萌动的秘密 / 011

心灵闯关：看看你的青春多少分 / 014

魅力亮相：少女的全身魅力展示 / 016

特别测试：你的魅力在哪里 / 018

星光灿烂：尽显言谈修养的魅力 / 020

风采展台：一颦一笑的仪表魅力 / 022

小小窍门：阳光少女的魅力绝招 / 026

再度点拨：巧妙增加魅力的方法 / 029

穿出特色：为自己增添完美魅力 / 031

再度考验：你的青春魅力属哪种 / 036

第二章 美眉加油站

成长仪式：少女胸脯挺起来 / 042

特别点拨：让你更靓的打扮 / 044

人要衣装：穿出体形搭配美 / 046

整体展现：穿着美的综合体现 / 049

美的源泉：穿衣打扮产生的美感 / 052

七分打扮：注意点点滴滴装饰美 / 054

点击时尚：时下流行装饰物 / 056

靓丽检测：你属于哪类穿着风格 / 058

第三章 优美风景线

艺术身体：身体比例中的秘密 / 064

鹤立鸡群：迷人的风姿在哪里 / 065

非常提示：你的发型要和脸型配合 / 067

测试过关：行走坐立大检验 / 069

少女运动：魔鬼身材健美操 / 071



女孩体操：女孩曲线美与锻炼 / 073

爱心叮咛：增加身高的锻炼方法 / 075

美丽诀窍：保持身材的七大秘诀 / 077

第四章 超级人气迷

自我展示：散发我们的成熟魅力 / 080

挑战自己：走向成熟的测试 / 082

特别解密：你是什么气质的人 / 085

魅力塑造：做个有气质的女孩 / 088

实用妙策：提升气质美的方法 / 090

非凡打造：用高贵气质征服世界 / 093

强化训练：优雅的女孩更有人气 / 095

快乐人生：活泼的女孩真美丽 / 097

修炼秘诀：正确运用微笑魔法 / 099

心理检测：迷人微笑真迷人 / 102

随心所欲：全面增强可爱的秘诀 / 104

星星点点：女孩的可爱之处 / 106

心灵筹码：你是讨人喜欢的女孩吗 / 108

第五章 温柔小女生

心理塑造：做一个柔情似水的女孩 / 114

魅力修炼：要随时养成温柔习惯 / 116

敞开心扉：柔情的语言可以打败一切 / 119

私房话语：点滴打造温柔美眉 / 122

温柔风采：一举一动释放温柔 / 124

特别支招：温柔女生温顺而不软弱 / 126

美妙检测：你是一个温柔的女孩吗 / 128

第六章 淑女速成季

特别准则：校园淑女的标准 / 130

颐养身心：完美淑女的内在修养 / 134

私房建议：塑造自己的淑女形象 / 136

重要步骤：做一个有知识的淑女 / 139

独门功夫：淑女必知的餐桌礼仪 / 140

大显才华：出行中显出的淑女风度 / 143



走出困惑：女孩的禁忌须切记 / 146

形象检阅：你的淑女指数是多少 / 148

第七章 校园时尚美

一招一式：流露情感的表情美 / 152

闪亮登场：少女的时尚新品位 / 154

心理测试：你的美丽多少分 / 156

特别推荐：校园美女秀出来 / 158

时尚忠告：爱美的十大禁忌 / 160

悄悄咨询：他人眼中的自己 / 162

穿出学问：连衣裙的迷你之处 / 165

声音魅力：学会文明电话煲 / 166

第八章 养护新看点

迷人瞬间：科学养护脸部皮肤 / 168

护理处方：不要让自己的肌肤受伤 / 171

非常推荐：成功美白的新方法 / 173

自我检查：你的皮肤是什么类型 / 175

美丽吃出来：从营养中获得美丽 / 178

出奇制胜：健康养护的新绝招 / 181

贴心呵护：不要忽略对颈部的护理 / 183

爱心忠告：你的嗓子也需要养护 / 185

心灵勘探：你是一个懂保养的人吗 / 187

女孩秘法：五官保养样样美 / 191

精心呵护：用心护理你的指甲 / 194

保健之本：避免电脑辐射的保养 / 196

第一章

魅力无极限

悄悄的，我们告别了五彩缤纷的童年，走进了美丽的青春期。这是人生旅途的起点，是我们人生最重要的阶段，凭着青春的活力，我们可以变得出类拔萃，并让自己充满魅力。

青春靓点：阳光女孩的美丽形象

女孩都是美丽的天使，哪个女孩不希望自己天生美丽呢？特别是进入青春期以后，我们对美与丑便有了更进一步的认识，在这一时期，总喜欢对着镜子评价自我：“我漂亮吗？”并自信地从镜子里得到一个满意的回答。这样一来，就对自己的外在形象更加自信了。

事实上，女孩爱美是一个普遍现象。当女孩子长到十三四岁时，就会关心自己的身体、姿态和容貌等美不美。常常是镜子、梳子不离身，同时，也开始对化妆品和衣着服饰表现出浓厚兴趣。当我们还无法拥有自己所喜爱的化妆品及衣帽服饰之类的东西时，就会悄悄地去使用妈妈、姐姐等人的东西了。我们还会对电影或电视上出现的新发型、新服饰或新打扮等十分敏感，对自己的美十分关切，并且千方百计地想让自己显得更美。

那么，到底大家眼中的美丽阳光的女孩形象是怎样的呢？其实，这些美丽主要表现在以下方面。

骨骼比例对称

骨骼的组合构成了人体的基本结构，是女孩人体美的基础。匀称而适度的骨骼应该是：站立时头、颈、躯干和脚的纵轴在一条垂线上；肩稍宽，腰椎、臂骨、腿骨发育良好而无畸形；头、躯干、四肢的比例以及头、颈、胸的连接适度，上下身比例符合黄金分割定律，就是以肚脐为界，上身与下身之比约为5：8。

打个比方，如果身高1.6米，体重和其他各部位比较理想的标准应该是：体重50千克左右，肩宽0.36米至0.38米，胸围0.84米至0.86米，腰围



0.60米至0.62米，臀围0.86米至0.88米。

肌肉强健协调

肌肉美是指肌体富有弹性能显示出人体形态的强健和协调。过胖，过瘦、臃肿松软，或肩、臂细小无力，以及由于某种原因造成的身体某部分肌肉过于细弱或过于发达，都不叫作肌肉美。

肤色红润光泽

肤色能反映女孩的精神面貌，与我们的气质有较多的联系。女孩肤色的标准一般是红润而有光泽，这是一种健康的色调。

眼睛明亮有神

我们的眼睛有丹凤眼、环眼、大眼、小眼等各种形态，目光有神是眼睛美丽的基本要素。

有神的目光，能显露鲜活的心灵和丰富的精神内涵。如果眼珠灵动明亮，则更会增添无限的美丽。

额头平整光洁

女孩的额头以平整光洁为美，不能太向前突出，但额骨发育必须充分，不管谁见了，都能留下一种健康而有生气的感觉。额上带刘海的女孩，由于其额头显得低垂，能显示出一种娟秀的魅力。

脸型瓜形为美

女孩的脸盘不尽相同，但总体上可分为三角形、倒三角形、圆形、长脸形、四方形、鹅蛋形这六种脸型，其中以倒三角形和鹅蛋形脸最好看。

倒三角形，俗称瓜子脸，下巴曲线特别富有魅力。鹅蛋形即椭圆形，整个脸型像是一个大头向上、小头朝下的鹅蛋。这种脸型，下巴的曲线也比较柔和，额部比下巴略大一些，显现出一种成熟女性妩媚的魅力。

长脸形由于脸架的长度与宽度之比不是黄金分割比，显得有些和谐，给人一种不自然的感觉。四方形脸的长度与宽度几乎相等，而且下巴缺乏柔美的曲线，腮帮部分特别突出，给人一种呆板的感觉。

圆形脸，俗称汤圆脸或娃娃脸，整个脸近乎一个圆。这种脸型缺少变化，给人一种缺少机敏、稚气未脱的不成熟感。三角形脸的额宽明显小于下巴的宽度，下巴曲线也比较平缓，显示不出变化与魅力。

从美的角度看，具有瓜子脸和鹅蛋脸的女孩，怎么打扮都富有魅力，而其他脸型，则要通过发型、耳饰、项链等辅助性的方法来补救。

肩膀柔软浑圆

两肩魅力虽不如身体其他魅力要素那么重要、醒目，但因为它是人体的第一道横线，所以也很引人注目。一般说来，女孩的肩膀以柔软浑圆、具有平滑曲线为佳。

乳房丰满挺拔

乳房是女孩魅力的一个闪光点。众所周知，在女性美中，除脸部的魅力外，最富于魅力的，非胸莫属了。女孩胸部美的精华，就是线条感、流动感。

代表女孩魅力的乳房，应是丰满而富有弹性，坚挺而不下垂，侧视应有明显的球形曲线。为此，女孩应该在乳房的发育阶段，多做乳房健美的练习，并正确做好对乳房的呵护。

腰肢细柔苗条

世界上一致公认女孩的腰肢以细而有力为美。腰肢历来以细柔为美，我国历史上即有“楚王好细腰，宫中多饿死”的说法。当代也不乏束腰节食以求细腰的少女。

既要苗条的腰肢，又不能损害健康，这一对难解的矛盾越来越尖锐。实际上，进行形体锻炼，才是保持腰肢美丽的最佳办法，而节食只是辅助



手段。

当然，漂亮的外在形象还要通过锻炼来实现。当今风靡世界的健美运动，就是以科学的骨骼和肌肉锻炼方法，使身体各部分得到全面协调发展的行之有效的方法。

女孩常见的健美方法有健美操，此外，还有其他体育活动和集体舞等。其中最有效、最简便的就是做健美操，可以非常简便地使你获得完美的外在形象。

成长指南：妙龄女生的青春发现

作为女孩，随着时间悄悄地长大，特别是进入青春期后，你是否发现自己的外形和身体器官都在发生一系列微妙的变化呢？

随着身体的迅速增长，活动能力也急剧上升，体力也大增，那么我们的第二性征发育也逐渐趋于成熟了。身体的发育成熟使我们显示出了蓬勃的青春活力，我们也就由小女孩一下变成了婀娜多姿、亭亭玉立的阳光美少女了。

少女的青春期究竟从什么时候开始，又到什么时候结束呢？其实，从年龄上讲，女孩一般10岁至12岁便是青春期的开端，以后的五至六年期间，则是身体发育最显著的时期，最早到17岁至18岁，或最晚至23岁至24岁，青春期发育才告终结呢！

当然，女孩进入青春期的年龄是有个体差异的。我国医学界将青春期间龄定为13岁至18岁，而国外医学界则定为10岁至19岁。其中又分为10岁至14岁的青春早期，以及15岁至19岁的青春晚期。

对于女孩子来说，身体发育的顺序一般是：乳房增大→阴毛生长→腋毛生长→月经来潮几个阶段。

这种发育过程一般会持续一年以上，但也有些女孩可能会稍有不同，如有的女孩阴毛生长略早于乳房增大或月经来潮，也有的略早于腋毛生长。但这些情况，都是少之又少的。

乳房发育

女孩正常乳房开始发育的时间是在9岁至14岁之间。有关研究妇女青春期的学者一般把女孩子的乳房发育过程分为五个发育期：

第一期是青春前阶段，这时，女孩子的乳房基本上没有发育。