

<<完美女孩>>

图书基本信息

书名：<<完美女孩>>

13位ISBN编号：9787532726202

10位ISBN编号：7532726207

出版时间：2001-7

出版时间：上海译文出版社

作者：戴虹

页数：143

译者：黄雪媛

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<完美女孩>>

### 前言

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。

## <<完美女孩>>

### 内容概要

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。

<<完美女孩>>

作者简介

作者：（奥地利）西尔维娅·施奈德（Schneider.S.）译者：黄雪媛

## &lt;&lt;完美女孩&gt;&gt;

## 书籍目录

前言：怎样的美才是真正的美？做一个光彩照人的你为什么外表如此重要？好莱坞综合征：我们内心的芭比情结 如果有一天我变得苗条了寻找你的优势！我就是我 查一查头脑中的老观念 多姿多彩的女性——你属于哪一种类型？什么是魅力？如何拥有魅力？专业人士眼中的魅力 为什么要多了解自己？一切尽在变化中 月经周期里发生的事 女性荷尔蒙的四重奏 女性身体的灵活性 女性在我们的社会中 走向成熟 让你的思想轻松乐观 经期需要特别护理吗？痛经缓解操 身体为什么变化多端？避孕守则 经期的性生活 经期卫生——从前和今天 另一种生命果汁 经期日历呵护你的肌肤 皮肤护理单元 皮肤敌人的克星——维生素 你属于哪种皮肤类型？皮肤类型的区分 清洁肌肤等于一半成功的保养 润肤乳霜：越少越好 脱皮：每一次揉搓对皮肤都有好处吗？给敏感皮肤的特别建议 结束动物试验？纯净的肤质为什么吸烟对皮肤特别有害？唉，又长青春痘了！青春痘的补救办法 什么是痤疮？什么时候找医生帮忙？对粉刺的偏见 心灵上的粉刺 呵护肌肤特别处方 红唇待吻 选择合适的唇膏颜色 你的嘴唇干裂吗？皓齿如雪 炫目的牙饰 粉墨登场 腮红一点，生机无限 第二天早晨敷眼消肿 什么时候该去见美容师？整容手术 化妆品的成分 牛奶和蜂蜜流经之处 自制美容面膜 明眸传神 俏眉飞扬 视力模糊吗？冷静对待吧！镜片后另有一片天？一次性隐形眼镜 湛蓝的眼眸 彻底清洁 保持视野清晰 美容补救 小点滴 星座与香水 护肤品一样需要照管 秀发飘飘 打理头发 持久的新波浪 护发水 夏日护发专题 寻找合适的理发师 染发奇效 植物染发剂 头发和灵魂：你属于哪一种类型？头发问题 让头发闪亮 大自然馈赠的护发妙方 没有毛，没烦恼 身心舒畅 丝绒般的肌肤 胸部美容 畅快地流一把汗吧！沐浴和芳香 足的保养 手的保养 杏仁油护手 早上好，美人！让你睡得香甜 无害的枕垫 旅途愉快的秘诀 夏日防晒措施 身体健美 体内的快乐因子 端正你的姿势 呼吸是生命的源泉 十五点健身计划测试：你如何保持健康有活力？怎样与健身房打交道？服药能健身吗？轻松悠闲让你强壮 理智的饮食习惯——简单有效 节食使人发胖 轻松的减肥 运动促进新陈代谢 对爱吃甜食的朋友的忠告 病态毕现：模特儿般的身材——厌食和贪食 主要症状 吃出美丽 我们需要额外的维生素吗？结束语：身心舒畅第一天

## &lt;&lt;完美女孩&gt;&gt;

## 章节摘录

插图：月经初潮常常突然来临，如事先了解并有所准备，或者对成为女人这件事充满好奇的话，就能比较顺利地过这一关。

我们应该大胆地信任自己的身体，尽管有时它还得先“练习”两下子：大多数女孩在初潮后，排卵仍然没有规律，这样一来，月经周期就会时短时长。

多数情况下：月经周期越长，经血量就有可能越多，并伴有疼痛感。

但一般而言月经不会引起疼痛，除非精神特别紧张。

身体的这个现象是那么独特，那么神秘莫测，至少第一次的感觉是这样的。

不仅仅是少女，成年女子有时也会觉得，她的身体不经她的默许，自顾自地在行动。

最初的时候很容易就认为，月经总是没有先兆地，并且在很不恰当的时候对自己进行“突然袭击”。

但随着经验的积累和自我观察，每个女人最终都能察觉，什么时候会来月经。

而且她们将会发现，月经周期是一把值得信赖的尺，反应了自己在现实生活中的状况。

影响月经周期的可以是任何事情，比如一个女人目前生活得怎样，有什么事触动了她，什么使她感到幸福或不幸。

一切可能的原因都可引起身体的反应。

例如受到惊吓，服用了某些药物，或者有害的生活方式，太大的精神压力。

开心的经历或事情同样也会影响月经周期，于是出现了各种情况：停经，经前几天身体出现异常，乳房胀痛，排卵期不排卵，或排卵时伴随明显的症状(如腹部轻微痉挛，微量出血)以及其他不规律症状。

我们的身体常常能自动地、快速而准确地适应生活的变化：我们只需看一看怀孕期间女人身体和精神释放的巨大能量就能明白这个道理。

或者看一下这样一个事实：在最糟糕的困苦年代里，月经周期竟会自动停止，使人避免了怀孕生产。

月经周期和月经能直接对外界的影响作出反应，这些确切无疑的变化透露了一个女孩或一个女人目前的状况。

在充满危机的年代，人们被生活压得直不起腰，一个女人对自己的生理周期的不适感很有可能比正常时候更为强烈。

但假若她新近恋爱，或得到了一份理想的工作，也许就根本感觉不到体内的变化。

相反，当一位妇女处于美妙的孕期的时候，她会对与自己怀孕有关并告知她将得到一个小宝贝的任何信号都心怀喜悦。

女性在我们的社会中女性的月经周期是十分平常的事情，也并非什么累赘，然而仍有许多女性在接受它、并积极乐观地将其纳入自己生活的诸方面表现得困难重重。

于是，经期前后的各种病痛便出现了。

## &lt;&lt;完美女孩&gt;&gt;

## 媒体关注与评论

译者序女孩有骄傲的资本。

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，或行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。

黄雪媛

2000年2日





<<完美女孩>>

编辑推荐

《完美女孩》：女孩成长必读手册

<<完美女孩>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>