第一图书网, tushu007.com

<<奔跑吧！　公主>

图书基本信息

书名：<<奔跑吧！
公主>>

13位ISBN编号：9787807478683

10位ISBN编号：7807478683

出版时间：2010年6月

出版时间：海天出版社

作者：朱莉娅·戴维拉丝

页数：317

译者：刘丹,绘图：矮纸

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

前言

你随时都可以走进别人的故事。
那些意想不到的相遇，是生命里最美好的意外。
三天之前，这个叫做朱莉娅·黛维拉丝的女孩在美国埋头写作，忙着出版她的新小说。
她不知道她的书将在中国出版。
她于我而言，完全是个陌生人。
三天之前，中资出版社的编辑木莲在豆瓣上找到了我，邀约我给朱莉娅的书写序，理由是，她看了我写的《那个姐姐教我们的事》，觉得我是推荐朱莉娅的合适人选。
要推荐的书，就是这本《奔跑吧，公主！
》。
一本关于女孩的书，联系起了这三个陌生人。
我可不想给一个陌生的人写一堆不明所以的吹捧的词，这相当容易，但很无聊。
诸如“这书能够帮助你找到自信”或者“这书会让你的青春耀眼闪亮”之类的话，直接?个表扬生成软件就可以了。
我打算把事情做得好玩一些。
我更喜欢这书的英文名：How to be confident, capable, cool and in control。
（怎样能做到又自信、又能干、又酷、事事有把握呢？
）每个人都想成为这样的人吧。
这是本亲切贴心的书，有许多意想不到的实用的小贴士。
比如在社交场合有一大块菠菜塞在了牙齿缝里怎么办？
朱莉娅给出三个步骤：1、这种状况下不要张嘴笑；2、用餐巾纸把它从牙缝里轻轻擦出来；3、如果它还粘在那里，不要用舌头在嘴里四处乱舔，这个样子很不雅。
说一声抱歉，然后到洗手间去把它弄出来——真像在紧急状况下急电闺蜜给出的详细指示。
看到这里的时候，我开始喜欢朱莉娅。
我决定要和她聊聊天。
真是个小世界。
十分钟之后，我在Facebook上找到了朱莉娅。
“真的？
我的书会有中文版？
”朱莉娅高兴得发来好几个感叹号。
“我在中国和你一样，写一些建议给女孩子们。
要不我们来做个小小采访，作为你送给中国读者的礼物。
”这是我的建议。
“好呀！
太好玩了！
”朱莉娅雀跃。
那么，开始吧。
Q：你曾经是个又自信、又能干、又酷、事事有把握的女孩吗？
A：有几年我很自信，有几年我肯定不是。
我觉得记住这点对所有的女孩而言都很重要，那就是如果你有几年低谷的日子，要记得事情会变得更好的。
Q：你还记得自己16岁时候的梦想么？
A：我记日记，所以我当然还记得！
我希望可以写一本书，但是我也记得那时候我觉得自己写得不好。
所以我读大学的时候，我就读了传媒系，因为我能说会道，这点我很肯定。
我16岁的时候希望可以读大学，能够有一个家庭。

我现在都实现了这些梦想！
我还希望可以住在一个靠近海滩的房子里，目前我还住得里海岸很远，或许以后吧。

第一图书网, tushu007.com

内容概要

在这本书里，你会看到许多与你相仿的女子，她们就像你的闺蜜，和你聊着一些私密话，以及在她们身上所发生的故事。

成长中的蜕变是最美妙的体验，你一步步地体验生活，“从认识你自己”开始，发掘自身的吸引力，逐渐地形成自己的风格。

作者朱莉娅致力于帮助女孩成长和成熟，通过女孩实际生活中的各种话题：时尚、健康、职场、社交、艺术体验和自我心灵成长等教会你成为时尚、出众、得体又令人倾慕的完美女孩。

作者简介

朱莉娅·黛维拉丝，生活在俄亥俄州的朱莉娅曾是某教育出版机构的主编，现在是自由作家。
她的小说曾被迪斯尼频道改编成电影《少女的异想日记》（How My Private，Personal Journal Became a Bestseller）。

为了写《奔跑吧！
公主》，她采访了美国各地超过100位女性专家（时尚杂志主编、作家、美容师、主持人、美国国会女议员……），也花了很多时间和年轻女孩们沟通，被她们每一个人的真诚和个性所感染，并据此写成本书，期待和读者一起奔向提升自我的全新旅程。

书籍目录

推荐序Ⅰ 遇见朱莉娅推荐序Ⅱ Chapter Ⅰ 我型故我在　百分百女孩　和自己谈恋爱　大胆地说出你的想法　我漂亮吗　我的生活我作主　如何找到生活的向导　设定一个可行的目标　打造自己的“快乐王国”　经常写日记　享受独处时光　拥有自己的私密空间Chapter Ⅱ 与时尚共舞　引领时尚　把握潮流　发掘自己的吸引力　模特般的完美　化妆的魔力　怎样拍出模特般的照片　想当模特吗　建立自己的博客　女孩也爱看球赛　物质女孩也可爱　你会理财吗　不做购物狂Chapter Ⅲ 我的身体我在乎　青春痘，请走开　穿适合你的内衣　节食本身并没有错　三个简单的瑜伽动作改变你的气质　你具备运动员的气质吗　动感的女性更美丽Chapter Ⅳ 有内涵的气质女　培养广泛的兴趣　培养艺术气质　你会写诗吗　发表你的作品　表演的感觉真奇妙　学会K歌　组建乐队不是梦Chapter Ⅴ 职场新鲜人　选择适合你的工作　为你的职业做准备　如何在面试中脱颖而出　得体的面试着装　辞职也优雅　你适合自己创业吗Chapter Ⅵ 高贵的社交明星　谁是你的闺中密友　如何与人搭讪　我爱Party我爱秀　主持派对的技巧　遇到糗事怎么办　受到歧视日寸如何应对　怎样应付拒绝　餐桌上的突发“事件”　如何应对羞辱你的人　不要背后饶舌　如何让你的声音更有魅力　高贵公主大变身　公开演讲不怯场　如何成为“风云人物”　积极参加社会公益活动　如何交到外国朋友　你也可以成为好莱坞明星Chapter Ⅶ 魅力公主新境界　拥抱激情　培养自尊九大招　提升自信小魔法　学会欣赏自己　学会自我肯定　如何面对挫折　别再怀疑自己

章节摘录

插图：《女孩力量》——Twins演唱了这首同名曲，现在到处都可听到。
但在不久之前，“女孩力量”这个词还根本不存在。
直到希拉里·卡里普写出《女孩力量：年轻女性的大胆宣言》，这是最早表达女孩心声的书籍之一。
美国著名脱口秀主持人奥普拉甚至还为此举行了一场电视脱口秀。
希拉里的“酷”事还有很多，比如与好莱坞女星詹妮弗专门为女孩创办了VOXXY网站，与弗朗西丝卡合著了一本科幻小说等。
希拉里14岁就已经是一名杂技演员，表演戏耍及吞火等杂技。
同时期她还开始了自己的创作并与她的乐队——天使与复活者共同演绎歌曲并灌制唱片。
这个乐队在当时受到了全世界乐迷的狂热追捧。
可以说，希拉里做着百分之百的真实的自己。
下面让我们仔细倾听她找回真实自我的经历！
1.坚信自己是最重要的。
2.如果你做不到第一条，那么就假装你是如此并且不断对自己说：“我很重要”“我很酷”“我是最好的”，直到你真的有这种感觉。
如果你对自己充满信心，别人也会对你有信心。
3.给自己与众不同的地方列一个清单。
你会发现你是独一无二的。
4.?出你对自己的所有评价。
不要漏掉那些不管是自己还是别人对你的负面评论。
做完这些，就要看你怎样把不好的方面转化成“酷”的表现。
例如，穿一件印有“I’m fat, So What? Deal with it!”（我很胖，那又怎样？
我会坦然面对。
）的T恤。
只要你认为酷就酷！
5.学会表达自己。
让人感觉到你要说的都是很重要的东西。
你可以上网开博客，办一份电子杂志，为刊物写稿或者制作一个剪贴簿。
拥有个人世界，活出自我。
6.给自己写一封完美的情书，一封永远不能从他人那里收到的情书，并反复看情书中描述的自己有多么完美。
当你感到?情低落、失去自信或觉得自己平庸无能时，就把它拿出来读一读。
7.回答以下问题：如果没有人评论你，也没有人嘲笑你、奚落你……你会是什么样？
你会做什么？
你会选择怎样的着装方式？
慢慢地，你开始接近真实的自己了。
我相信，你一定能做到！

第一图书网, tushu007.com

媒体关注与评论

你随时都可以走进别人的故事里。
在这个谁都可以遇见谁的时代，嘿，说不定在街角，我们就会相遇。
祝愿你和茱莉娅的相遇，也会很愉快。
——专栏作家 沈奇岚 成长的途中，我们总是需要那么几本小书，能够不厌其烦地看一看，或者只是为了消磨点时间。
《奔跑吧！
公主》就是这么一本温暖的小书，希望能带给你一种不一样的感觉。
——《瑞丽》当家模特 张子萱

编辑推荐

《奔跑吧!公主:魅力女孩的完美进化手册》编辑推荐：成长轻熟女的必读“ 手袋书 ”，专栏作家沈奇岚，《瑞丽》当家模特张子萱温情推荐。
让我们以左奔跑的姿势面对自己，以公主的姿态面对他人和环境！

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