

<<时尚女孩幸福法则>>

图书基本信息

书名：<<时尚女孩幸福法则>>

13位ISBN编号：9787533744519

10位ISBN编号：7533744519

出版时间：2009-7

出版时间：安徽科学技术出版社

作者：梅丽莎·科尔希

页数：323

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>

## <<时尚女孩幸福法则>>

### 前言

我每天都会遇到这样的尴尬——他：你在做什么？

我：我在写一本给20来岁女孩看的书。

他(突然很感兴趣的样子)：噢，是有关性方面的吗？

我：噢，不。

啊，我是说，也有，但是还有很多别的信息，像是——他：那你想告诉我什么呢？

我：告诉你什么？

他：要知道，关于女人20多岁的时候，我要知道哪些呢？

我喜欢20几岁的女人。

我：我写的可不是约会圣经。

他：那还能写什么呀？

看吧，就是这么回事儿。

有这么个愚蠢的谣言，传说我们时代的大多数女孩子都穿着高跟鞋摇摇晃晃，努力不把粉红色的鸡尾酒溅落到紧身裙上，以免宴会上那个帅气的小伙子冲着我们微笑时造成尴尬。

## <<时尚女孩幸福法则>>

### 内容概要

这将是一本非凡的消磨你后毕业生活的书!一个现代女一所需要了解的所有东西——从瑜伽和健康饮食恰好结合以练就魔鬼身材的秘诀,到约会恋爱的痛苦与快乐;从工作面试时应该如何穿着,到如何成就一段美好的友谊——都呈现在这一本令人愉悦的书中。

这里有最完美的、最中肯的建议,为您可能遇到的每一个生活谜语提供忠实的答案。

梅丽莎·科尔希那新鲜、有趣、悦耳的声音,就好像您最好的、最聪明的朋友,给予您这世上最好的、最智慧的建议。

## <<时尚女孩幸福法则>>

### 作者简介

Melissa Kirsch，从1998年开始，她就任一名网络编辑，专门为年轻女性撰写专栏文章。她曾是氧气媒体(OxygenMedia)的资深制作人，在那期间，她负责为一个栏目，专为20多岁的女性提流行话题，同时还自己开设“问问她”(AskPrincess)专栏。她还曾为多家报刊杂志以及网络媒体撰写专栏文章，为年轻女性答疑解惑。

## &lt;&lt;时尚女孩幸福法则&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 健康与形体 一个你可以坚持的锻炼计划 为什么大家都疯狂地练瑜伽 健身房：是另一个家还是令人厌恶的恐怖之旅？

让健身房费用便宜的秘诀 最逊的事情莫过于失眠 压力：万恶之首 把这个吃掉：保持健康饮食其实很简单 吃得好：你应该放开肚皮海吃的食物 大肠运动：它的确应该让你动起来 怎样聪明地减肥 把时尚杂志放到书架顶上去：发现真正的自己 由谁来判断你是“太瘦”还是“太胖”？

为什么你今天必须戒烟 白葡萄酒可不是什么早餐饮品 从皮肤病专家到妇科专家：怎样找到适合我的医生 4种看待经期痉挛的方式 事情越来越糟糕，再也不会顺心了：什么时候该去看专家 引导自己：最主要的治疗方式第二章 职业和工作 长大后你希望成为什么样的人？

做只纸老虎：个人简历和附信 求职全部准备就绪 怎样才能每次面试都OK 无力的握手，软弱的个性 毕业院校：勿失良机？

当老板之前先做助手 提升你的职场表现 得到你想要的：和老板谈谈 挨批评了，却没有哭 你不在姐妹情谊会中工作 赞美的艺术 电邮导致的职业自杀 当好工作突然出了大纰漏时 辞职，为了自己的身份 在工作中表现出色第三章 金钱与理财 5种鸟，分别代表了不同的理财观，测测你属于哪一种？

如何做预算 你必须立即学会的8件事 渴望与需求：购买的诱惑力 能轻松赚到更多钱的8种方法 女生去银行前的准备 信用卡的与众不同之处 生活随网络而方便 时政谬论：救世主的神话 橱窗里的那部代步工具多少钱？

该买什么房型呢？

第四章 得体的礼仪 交谈时的礼仪 齿缝夹菜的尴尬 不吃垃圾食品：一流的餐厅和考究的酒吧 点菜：享受服务 西餐餐桌礼仪的13条必读 一个好的主人绝不会只玩一种游戏 只是与人接触而已：见面介绍在派对上别哈欠连天：怎样做个好客人 暂住客：让人欢喜让人愁 婚礼：他们忘记告诉你的事情 究竟该送多少次礼呢？

如何在这个日益野蛮的社会与人交流 书信万岁 接听电话的5大礼仪 优雅地使用手机 优雅和独裁间的显著区别第五章 珍贵的友谊 相互扶持 负起责任：你是哪种类型的朋友？

善意的羡慕与恶意的羡慕 多样性的选择：你不断改变的朋友队伍 什么时候该结束友谊 朋友之间的“约会” 距离产生美 和朋友一起旅行：“路遥知马力，日久见人心” 和朋友一起住的利弊 何时该“干涉”朋友？

激烈争吵俱乐部 如何坦然地说抱歉 分享你的爱：寻求友情和爱情的平衡 面对友情的破裂…… 永远的朋友：更胜家人 让联络形成惯性第六章 爱情与浪漫 首先爱自己：这并不是一句废话 最美好的约会：两个积极的参与者和一杯烈酒 极具价值的约会4原则 怎样挖掘约会 巨大的电子男友库 打破陈规：主动出击 过时的想法——希望被追求是错的吗？

好男人的真相 成为彼此的唯一 如何对待同居生活 带他见见你的父母 即使一定要分手：也不要弄得玉石俱焚第七章 温暖的大家庭 把你的父母当做普通的人来看待 回家过节：真的只有欢乐和庆祝吗？

丑小鸭也可以下个金蛋出来 一举两得的团聚时光 新婿上门——男孩啊男孩 眼光差别的冲突 划清界限：该和父母成为知心朋友吗？

回家与父母同住并不意味着你就是一个失败者 如何避免家庭战争 做个乖乖女 家庭全方位第八章 精神追求 精神：给不可能的事情下定义 年轻女性及其信仰 礼拜日学校后的人生 精神与伦理：对爱不抱希望，还是恶毒责骂？

说实话的重要性 即时命运 糟糕，我又不诚实了 评价别人以及被别人评价 行动中的伦理道德观：你的社会意识 捐钱会不会于己不利 纯粹的无政府主义：当事情乱七八糟的时候第九章 现代生活 如何清理房间：对邋遢鬼和有洁癖者均适用 怎样找到住的地方？

家务清扫程度计划：整齐、干净、没污点 和室友一起分担家务 不用再为洗衣困惑 及时的褶皱：熨衣须知 缝补：为讨厌缝补的人讲缝补——最简单的缝补方法 为什么要自己做饭？

怎样像专业人士一样购物？

有机食物：成本和收益的权衡 简单的烹饪处方，就算没做过饭的人都学得会哦 排水系统 马上去做：节约电力 怎样杀掉蜘蛛等多足的小虫第十章 流行风尚 如何充实衣橱：基础衣物 关于“个人风格

## <<时尚女孩幸福法则>>

” 每件衣服的花费 怎样在一刻钟的时间里打扮妥当 一条黑色连衣裙的8种穿法 嘿，美女：想清楚什么衣服最适合你 买便宜的名品：一个值得警惕的故事 参照建筑业的原则：平衡最重要 二手玫瑰，一手敌人 配饰，别过分花哨 得体着装 整理衣橱：该丢掉哪些 怎样拥有健康的双脚 不合身的文胸 底裤的作用被小视了：为底裤而作的简短颂歌 身体的部位：那些讨厌的体毛 如何拥有心仪的发型 时尚之后：结束语

## &lt;&lt;时尚女孩幸福法则&gt;&gt;

## 章节摘录

插图：女人心语“早上做完瑜伽后，我一整天都变得朝气蓬勃，也很少感到劳累和压力。瑜伽促使我积极内省，用我感到舒服的方式来观察自己的思维、身体和灵魂。这种‘运动’不要求我与别人或者自己竞争，它关注的是我如何在不同的层次认识我自身。瑜伽把我带入一个允许我调节自己身体所需的空間，我需要的可能是结实的绳肌腱，也可能只是需要停止一些负面的想法而已。

”——黛安娜，45岁保持你的运动习惯似乎总有看不完的电影，或是数不清的壁橱要清理，或是有用谷歌怎么搜都搜不完的程序要下载——总有一大堆的事要做，而且都比运动更紧迫，或是更容易办到。

那么怎样保证自己能够坚持运动呢？

保证运动方案的平衡性。

一周7天每天都只在椭圆机[译注：在一般健身俱乐部中，椭圆机(ellipticaltrainer)是相当常见的心肺功能运动训练工具，形态类似越野滑雪的动作，深受广大使用者喜爱]上运动，就好比只吃一种健康食物——对你的身体的确有好处，但一点儿变化也没有，而且你还很有可能伤到自己。

我们可以穿插做有氧运动(例如慢跑、骑单车、打橄榄球)、负重练习(任何帮助你的骨骼和肌肉抵抗地心引力的练习，像是举重、徒步旅行、打网球)和伸展运动。

记住：任何运动方案都可能变得很无聊，除非你穿插练习不同的运动方式。

所以，最好今天游泳，明天换举重，星期四则练瑜伽。

如此循环往复就容易得多。

这种穿插运动方式就叫做交叉练习，能够让身体得到充分的锻炼。

既然你身体的每个部位都彼此相关，那么也许你已经注意到不同的运动方式产生的效果也互相关联：

例如，举重练习锻炼出的肌肉能让你游得更远。

我的朋友曼迪发现平时练习俯卧撑增强了她的耐力，也锻炼了肌肉，因此周末远足变得更轻松有趣。

找个运动伙伴，要不就去上健身课，或者按自己的喜好，参加某个团队一起做运动，这样会更有坚持下去的动力。

有些人宁愿独自运动，有些人则非得有个教练在一旁拿着扩音器狂吼或计时，否则决不动一下。

如果这两种情况都不适合你，你或许可以考虑找个朋友一起去溜旱冰。

保证你的运动时间不要过长，以免整天都做不了别的事情。

如果你已经在健身房里待了两个小时，几乎练到筋疲力尽了，你很可能就不愿意步行回家。

应该让运动成为你生活的一部分，而不是全部。

运动量多大才算够？

我认为不管专家“推荐”运动量是多少，最重要的是你得去运动。

如果你不是一个好动的人，或者说就是个“沙发土豆”(坐在沙发里边吃高热量零食边看电视的主儿，可谁又不曾这样做过呢？

)，那么就从每周两次开始运动吧。

记住：这是一种生活方式的改变。

如果你出门的时候信心满满地要一周运动5次，很有可能你坚持不下来。

你需要在真正意义上拿出时间来锻炼：把运动写进你的日程表，作为首要任务执行，就像洗衣服和买菜一样重要。

我已经发现了，如果我不特意空出足够的时间跑步、洗澡，或是吹干头发，我就不会去做这些事。

你能够轻松自如地进行塑身计划时，就试着开始每周运动4次或5次，每次尝试45分钟不同的运动方式。

是的，这听上去是很大的运动量，但这才是好的建议——你可能需要或想要比这稍大些或稍小些的运动量，但其实差不多。

记住：动起来才能保证身心两方面的健康。

当然我们都可能有那么段时间开开小差，懒于练习——但是只要有可能，还是回去蹬蹬你的脚踏车吧。

## <<时尚女孩幸福法则>>

。健身馆：是另一个家还是令人厌恶的恐怖之旅？健身馆让运动变得便捷，所有可能的运动方式都在几步之间，但很昂贵。成为健身馆的会员可能会督促你运动——因为你付了钱，而且健身馆正好在你回家的路上——但是你更有可能因为运动过一周或一个月就不再去锻炼，并因此感到内疚。你不去锻炼的借口可能是太忙、太累，或者根本不想去。健身馆并不适合每个人。很多人宁愿做户外运动，而有些人则根本没钱去健身馆运动。如果你住在城区，去健身馆运动似乎更具有吸引力，因为你很少有机会在公园、小路或草地上运动；要么你的工作可能已占据了白天的时间，这就使得你有必要去一个安全的室内场所锻炼一下。我有个朋友实在是没钱去健身馆，于是她就在家里挪动家具以锻炼身体。你大概不知道或不愿意知道怎样用卧推的姿势搬衣柜，但是只要有决心开始运动，你总能找到方法。把家里的杂物整理一下，再去买一套可以自由调节重量的杠铃；如果你愿意的话，还可以举举豌豆罐头或小袋面粉。其实不受场地限制的话，你可以随时随地做做伸展运动或柔软体操之类的(只要一个垫子就好，以免在厨房的地板上滑倒；一个普通垫子大概只要30元)运动。如果需要指导，一张健美操、普拉提或塑体DVD大概只要15元。有一年冬天，我和一个朋友每晚下班后在她的卧室里练普拉提，那时我俩都没钱参加本地的健身俱乐部。我在这里很自豪地告诉大家，我俩的自助课程跟后来我加入的健身馆课程一样有效，都能锻炼到腹部，不过后者要贵得多。



## <<时尚女孩幸福法则>>

### 媒体关注与评论

彻彻底底的一本功能强大多样的书——充满了实用和有价值的秘诀来应对生活中的点点滴滴，掌控这个世界——每个有上进心的女士都应该读一读。

梅丽莎把几乎所有现代年轻女性会碰到的问题分分别类收入他的《法则》中，并以一种低调、简练、愉悦的口吻讲述了这些信息。

我被它的内容、幽默手法和一系列的信息逗乐了！

这是一本轻松读物。

它不要求你一页不拉地从头读到尾。

你可以读读停停，还能专门挑出一章来仔细阅读。

我23岁的女儿非常喜欢这本书。

她认为大多数刚从大学毕业的女孩子都需要一本。

## <<时尚女孩幸福法则>>

### 编辑推荐

《时尚女孩幸福法则》编辑推荐：彻彻底底的一本功能强大多样的书——充满了实用和有价值的秘诀来应对生活中的点点滴滴，掌控这个世界——每个有上进心的女士都应该读一读。

br 梅丽莎把几乎所有现代年轻女性会碰到的问题分分别类收入他的《法则》中，并以一种低调、简练、愉悦的口吻讲述了这些信息。

br 我被它的内容、幽默手法和一系列的信息逗乐了！这是一本轻松读物。

它不要求你一页不拉地从头读到尾。

你可以读读停停，还能专门挑出一章来仔细阅读。

br 我23岁的女儿非常喜欢此书。

她认为大多数刚从大学毕业的女孩子都需要一本。

<<时尚女孩幸福法则>>

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>