# <<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,但是还有很多别的知识,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多岁的事情,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,给予您这世界上最好的、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。

## <<时尚女孩幸福法则>>

#### 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 健身馆:是另一个家还 是令人厌恶的恐怖之旅?

让健身馆费用便宜的秘诀 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

# <<时尚女孩幸福法则>>

#### 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间,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。

如果你已经在健身馆里待了两个小时,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,或者可以说就是个"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>>

0

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你白天的时间,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