

## <<人生大逆转>>

### 图书基本信息

书名：<<人生大逆转>>

13位ISBN编号：9787543865938

10位ISBN编号：7543865939

出版时间：2010-7

出版时间：湖南人民

作者：(韩)沈愚真|译者:齐芳|绘画:(韩)轮遇//Design

页数：162

译者：齐芳

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>

## <<人生大逆转>>

### 前言

青春期的时候我最讨厌人家说我：“因为你正处在青春期，所以……”不管我是笑也好、愁也好，还是大发脾气也好，甚至是号啕大哭，大人们总是那句“没关系，你现在正处在青春期……”。

可他们不知道我想听的并不是这些。

怎样才能快乐地度过这个青春期？

怎样才能拥有模特般的身材？

该从什么时候开始戴胸罩？

这些我很不好意思开口的问题，有谁来告诉我这些答案？

要是大人们能提前告诉我这些事该有多好啊。

哦，对了，还有，顺便告诉我一下，怎样才能成为像邻居姐姐那样“完美的淑女”呢？

这本书可以帮你解决这些问题，可以说这是本“少女青春期秘密日记”。

你想知道的、你想知道的东西都在这里，你可以把它放在手边，有问题时就翻开查找，一定能找到满意的答案。

它会成为你最亲密的伙伴的。

## <<人生大逆转>>

### 内容概要

PINK BOOK粉红书系是韩国最新流行的少女书系，这套书系以10岁到15岁女孩为读者对象。

《人生大逆转：青春期来了》：青春期对所有女孩子来说都是一个特别的人生阶段。本书通过小主人公的青春期经历，讲述了长高个、皮肤保养、穿衣打扮以及朦朦胧胧的爱情等问题，内容实用，形式活泼，是帮助10-15岁少女平复青春期躁动，快乐度过青春期，养成淑女的必备书。

## <<人生大逆转>>

### 作者简介

作者 沈愚真：韩国广播电视作家协会会员。

沈老师以自己青涩的少女时代为参照，为青春期女生们奉献出这本淑女养成手册。

绘图 轮遇 Design：韩国著名插画师，之前致力于各种服饰及动漫人物形象开发。

## <<人生大逆转>>

### 书籍目录

序言 楔子 个人档案 第1章 人生大逆转！

抓住机会丑小鸭变身白天鹅 人生海洋的疾风骤雨，我要快乐地踏浪而行 生气的时候照照镜子吧！  
因为我很重要！

编一本属于自己的幸福词典！

世彬的幸福词典 谁都有缺点！

一生的伙伴，和女性荷尔蒙做好朋友 第二性征，原来如此！

胸部丰满才是女生？

NO！

胸部疼了才是女生！

穿对内衣塑出好身材 如何挑选最适合我的胸罩 穿好胸罩的秘诀！

是棉质底裤？

还是网格底裤？

自己的内衣自己打理！

月经初潮，请求援助别慌张！到底为什么会有月经？

记录月经周期的方法 女生们！

卫生巾的使用妙招 缓解经期疼痛的窍门 我是不是得了绝症？

月经前症候群？

经期个性装扮更耀眼！

月经初潮之后女生们的10条守则 女生没有变声期？

当然有！

天啊！

我不是要退化成猴子吧？

青春期体毛也需要管理 如果无法避免就尽情享受吧！

第2章 打好基础，练成迷人的S型身材 月经初潮后就不再长高了？

妈妈爸爸的身高决定我的身高吗？

“噌噌”长高个儿的生活习惯 长个儿体操～预备、开始！

好好吃饭也能增高 发掘隐藏的1cm身高 青春期谁都会发胖 青春期理想体重是多少？

学习没有王道，减肥有王道！

减成苗条身材的10项注意 光吃水果就能减肥？

哦～NO～ 水喝对了也能减肥 一起来写减肥日记吧！

喝食醋？

还是喝绿茶？

月经周期减肥 各种体型的减肥方法！

渴望苗条身材的你，多多走路吧！

让背影变漂亮的运动 屁股UP～心情也UP～ 有腰穿衣服才有型 丰胸运动 拜拜肉～我胳膊上的拜拜肉啊～ 漂亮的身材源自自信！

第3章 从头顶到脚跟都可爱的秘诀 谁在胡乱洗脸？

我的皮肤是什么类型的？

从冰箱中寻找变美的绝招——皮肤的绝配天然面膜 青春痘是青春的象征？

青春痘，越了解，越不长 淘米水再利用，皮肤变漂亮！

皮肤大清扫——去除角质 皮肤保养的头号敌人是？

赶走皮肤的敌人——对抗紫外线 鸡皮？

蛇皮？

萎缩纹紧急警报！

最适合我的DIY泡澡法 美女是睡出来的？

## <<人生大逆转>>

制造翘鼻梁，未为晚也！

健康的嘴唇才漂亮！

口红？

润唇膏？

唇彩？

脸部也需要运动 从现在开始，我也有迷人的笑容 头发也是皮肤！

洗头发有说法 喂饱头发和头皮 头发护理Q&A第4章 魅力UP！

展现自己的风格 衣服是第二层皮肤，用时尚表现自我！

了解我自己 我的身材尺寸？

来做个色彩女生吧！

适合我脸型的T恤款式是？

手臂！

要么遮住，要么全露！

替你遮住缺点的层叠式穿法！

小象腿也要讲搭配！

潮人要穿出范儿 只是加了条丝巾而已哦！

三件衣服？

一周7天，风格天天换 衣柜大整理，时尚感UP！

利用数码相机，编一本我自己的时尚手册！

唤醒沉睡的衣服！

潮人们的购物窍门 美化脸型的发型！

适合我脸型的发型是？

山寨一下也无妨！

香水，完美我的时尚装扮！

第5章 如何做他的好女友 爱是什么？

小鹿乱撞 我的想法是最重要的！

这是爱吗？

单恋是不幸的种子？

如何寻找对我感兴趣的男生 男生喜欢什么样的女生？

血型间互配恋爱指数 没有比直率的告白更可爱的了 初次约会怎样给对方留下好印象？

介绍我的男朋友 一个电话，获得男友父母的喜爱 恋爱中应该改掉的 恋爱中应该遵守的 娇滴滴VS大咧咧 我是什么类型的女朋友？

写一写他的优缺点 想别人爱自己，先要自己爱自己！

用火柴测试恋爱类型 吵架的技术 恋爱也有守则

## &lt;&lt;人生大逆转&gt;&gt;

## 章节摘录

插图：心情低落的日子里，会觉得自己的缺点怎么这么多……连脸上的痘痘都显得格外大，个子怎么这么小？

腿怎么这么粗？

浑身上下没一处优点。

这时候如果有谁偶尔说一句“世彬啊，怎么脸色这么难看？

出什么事了？

”那简直是火上浇油。

但是转念一想，贤雅成绩很优秀就没有烦恼了吗？

美熙的脸蛋很漂亮就觉得自己很完美了吗？

别说我的朋友们了，就是电视上那些看起来完美无瑕的女明星们、有钱的大老板们、知识渊博的科学家们，甚至国家总统，他们都有对自己不满意的地方吧？

谁都有缺点。

所以当你因为自己的缺点感到沮丧时，应该这样想：“哇哈哈，完美的我也有这么个缺点啊？

正所谓‘人非圣贤孰能无过’嘛，人人都会有缺点，没有缺点就不对了嘛。

”这样一想就会心情大好。

不要因为自己的缺点而感到伤心，要坦诚地接受它，取长补短不更是聪明之举吗？

一生的伙伴，和女性荷尔蒙做好朋友到了青春期，男生变得更像男生，女生更像女生，男性荷尔蒙和女性荷尔蒙在这方面起到了关键作用。

女性荷尔蒙有“雌激素”和“黄体激素”两种。

“雌激素”使我们的身体更像女人，它和第二性征有关系，“黄体激素”保障我们将来能够怀孕做妈妈。

多亏了女性荷尔蒙，它使我们的臀部和大腿内侧变得更丰满，让我们拥有妈妈那样漂亮的胸部和光滑有弹性的皮肤。

所以作为女生，我们这一辈子都要和女性荷尔蒙做好朋友。

“女性荷尔蒙，就拜托你喽！”

”第二性征，原来如此！”

“知己知彼，百战百胜。”

”这是写在姐姐的《青春期》手册第二章的话，我最头疼这些文言文了。

所以就去问我们班文言文最好的熙哲。

“喂，金熙哲，这句话什么意思？”

”“了解敌人、了解自己，就能百战百胜。”

黄世彬，你连这么简单的东西都不会吗？

啊哈哈，哈哈……”熙哲幸灾乐祸地嘲笑我，他笑着笑着突然嗓子被什么卡住似的说话很费力，声音也怪怪的，这是怎么回事呢？

原来熙哲正在变声期！

## <<人生大逆转>>

### 媒体关注与评论

你们是梦想的精灵，拥有最奇妙的青春。

愿你们珍惜那含苞待放的花期，积聚最丰厚的人生养料，孕育最瑰丽的人生梦想。

——中国教育报刊社常务副社长、《中国教师报》总编辑 刘堂江 在那无比美妙的时光里，学会在装扮生活的同时给自己一个美丽的梦想；在那无限精彩的青春期里，学会在善待世界的同时，给自己一个温暖的际遇。

——北京教育音像报刊总社副社长、《现代教育报》社社长 李青迎着朝阳的露珠，花季里绽放的花朵。

——腾讯读书频道主编 沈瀚涛 9岁到15岁，正是一个女孩花季的年龄，希望她们能好好的爱自己，爱家人，快乐自在地享受绚丽多彩的生活！

——网易读书频道主编 黄兆晖 这套书可以成为小女生们诉说悄悄话的朋友。

——榕树下副总编辑 卢金珠 豆蔻是人生中唯一的黄金时代。

——盛大文学无线公司总编辑 王小枪 女孩子的这个年龄阶段很重要，决定了长大后能否成为一名优秀的女性。

——《优雅》执行主编 赵峻炜 在这样的年纪，可以不必太乖。

我后悔我在那个年纪是一个乖女孩儿。

——《女友校园》主编 王秀华 这里有属于你的少女时代，有与众不同的自己！

——17K女性时尚频道主编 王小泉

## <<人生大逆转>>

### 编辑推荐

《人生大逆转国:青春期来了》：风靡韩国的少女必备书，最时尚实用的变身秘笈长个儿体操一预备、开始!光吃水果就能减肥?哦~NO!拜拜肉~我胳膊上的拜拜肉啊~告别!青春痘，越了解，越不长!制造翘鼻梁，未为晚也!三件衣服，一周7天，风格天天换!口少架有技术，恋爱有守则!生气的时候照着镜子，大声对自己说：我很重要!想别人爱自己，先要自己爱自己!

<<人生大逆转>>

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>