

# 女人100分

——男人写给女人

刘 伟 编著

中国盲文出版社

图书在版编目（CIP）数据

女人100分：男人写给女人 / 刘伟编著 . - 北京：中国盲文出版社，2002.9

ISBNBN 7-5002-1733-1

. 女 ... . 刘 ... . 女性—修养—通俗读物  
. B825-49

中国版本图书馆CIP数据核字（2002）第074330号

女人100分

编 著：刘 伟

出版发行：中国盲文出版社

社 址：北京市丰台区卢沟桥城内街39号

邮政编码：100072

电 话：(010)83895214 83892478

印 刷：河北香河金鑫印刷有限公司

经 销：新华书店

开 本：850×1168 1/32

字 数：310千字

印 张：14.5

版 次：2002年10月第1版2002年10月第1次印刷

书 号：ISBN 7-5002-1733-1/B·24

定 价：25.00元

此书盲文版同时出版

盲人读者可免费借阅

版权所有 侵权必究

印装错误可随时退换

# 序言



## 真正的女人

女人的一生应这样度过：十岁而乖，十五而聪，二十而甜，二十五而美，三十而媚，三十五而庄，四十而强，四十五而贤，五十而润，五十五而淳，六十而慈。

女人二十岁以前不漂亮，也许怪父母；女人三十岁以后无韵味，绝对应该怪自己！

女人的美：美在姣好的面容；美在婀娜的身材；美在高雅的气质；美在时尚和新潮；美在风度和表情；美在仪态和谈吐；美在雅致的情调和脉脉的温情；美在脱俗的品位和丰富的内涵；美在雍容华贵的从容和韵味隽永的女人味；美在存于心底的爱意……

世界由男人和女人组成，世间的美是因为有男人对女人的爱。三个女人，必谈丈夫，其实男人们一生都何尝不在谈着女人？谈漂亮的脸蛋儿、凝脂般的肌肤、魔鬼般的身材……甚至独处的时候心里琢磨的还是女人的韵味。

大千世界，所有物种都是雄性拥有着动人的外表和华丽的外衣，并以此为求偶的资本。例外的只有人类，女性花枝招展，男性目不暇接。“女为悦己者容”是一条亘古不变的真理！男性，作为欣赏者，永远在给女性打着或高或低的分数。

十全十美的人应该是不存在的，特别是十全十美能得到100分的女人更是无法觅到的。所谓西施，其实只存在于情人的眼里，因为再美的美人也有一些不足之处。但是，每个男人的心中都有得高分的、甚至是得100分的女人。

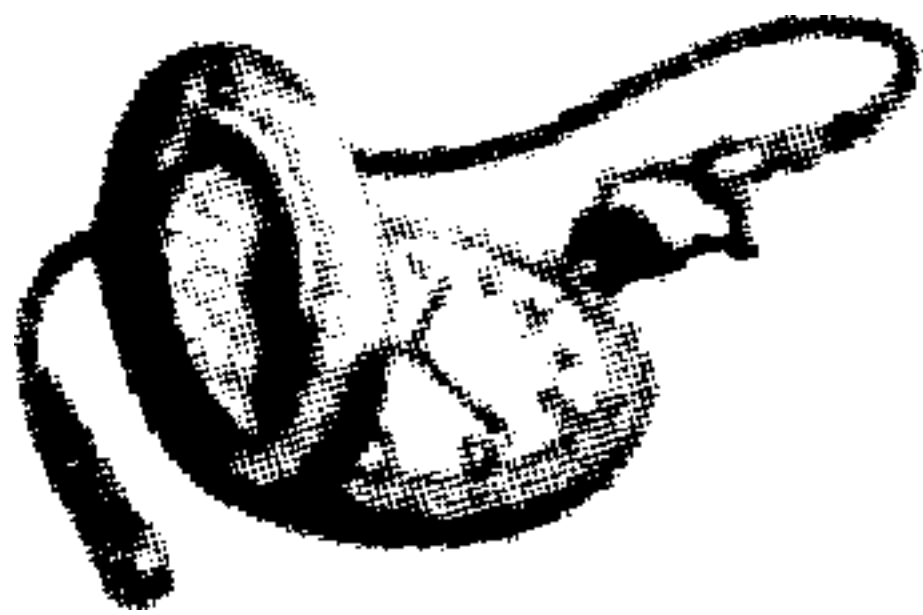
本书以男性切身的感悟、独特的视角、唯美的标准，从女性形象、交际、情调、温情、情爱、财富、魅力、家庭、时尚、品位、修养、成功等诸多方面着眼，多维立体地描摹出了一个“真正女人”的全新形象，让女性因此而豁然开朗，明白自己作为女人的得与失、长于短。

也许，100分的女人只是一个遥远的梦，但此书提出了明确的努力方向、具体的实施目标、最新的时代信息和简捷的操作技巧。

这是一本男人写给女人的书，打开它——今天，你也许还是一条不起眼的毛毛虫，而明天，你注定会成为一只五彩斑斓的蝴蝶；打开它——从男人的笔下，让女人成为一个真正的女人，让你成为一个不断向100分接近的女人！

编 著 者

2002年8月



目

录

# 做一个仪态万方的女人

## ——女人形象100分

以貌取人是肤浅的行为，但无论怎样，一个人留给他人的第一印象却大部分基于其穿着打扮，礼貌修养。从一个女人的礼仪形态，往往可以探知她的性格、处事态度和个人素质。不论是服装、首饰、谈吐举止，还是发型、化妆，任何一方面的闪失都会有损你的形象。看似繁琐平淡的形象塑造，实则暗含了通往成功的关键所在。优雅的举止，美好的风范，周到的礼节，得体的装扮……这些形象要素的合理运用，常常令你有事半功倍的意外收获。

- 一、你有一张动人的脸 / 1
- 二、皮肤与牛奶共白皙 / 17
- 三、让你的秀发活起来 / 19
- 四、精心打造美颈丽人 / 31
- 五、零缺点的背部曲线 / 32
- 六、美腿源自美食来 / 33

七、好身材是这样被破坏的 / 35

八、让你的着装更加得体 / 37

九、让你的形象清新自然 / 47

十、让你的形象性感脱俗 / 50

## 做一个引领潮流的女人 ——女人时尚100分

假睫毛、假头发、假胸乳……美丽并拼凑着！这似乎已经成为现代女人的美容宣言。有人说时尚就如没有岸的大海，无论你身处在何方，总是位升时尚的中央，你没法观察，更无法逃避。时尚是一条流动的河，当你回首过去时，似乎走上了时尚的潮头，看着那远逝的时尚，你也许会惊异：那个年代的时尚怎么会是那样。我们今天引以为豪的时尚，也许正是那个时代人惟恐避之不及的低级趣味。时尚就是这样，如汨汨流淌的河水，它本质上没有陈旧与创新，没有高雅与低俗，只有文化的流变和人心的变迁。

一、时尚快速化妆法 / 52

二、化妆的十八个要点 / 55

三、本色化妆之品味要领 / 56

四、衣装的气韵 / 60

五、靓丽内衣的时尚 / 62

六、朦胧含蓄的修饰美 / 67

七、时尚适宜的着装法 / 69

八、时尚定格法 / 71

九、时尚女人守则 / 73

## 做一个浪漫雅致的女人 ——女人情调100分

女人的情调代表了一种春草般向上的生活理想。女人的情调近在咫尺，就看人如何去创造发挥和体味。女人的情调生活是简单而又丰满的。个人的品位和素养是打开从容、优雅之门的钥匙。女人的情调应该是个性丰满的，哪怕是在一条安静的林荫道散散步也好，这时你所看到的，感觉到的，享受到的会是另外一种心理情致。女人的情调在自己的身上。

一、柔情似水的情调女人 / 78

二、时尚“小资”的情调女人 / 81

三、香水情调——闻香识女人 / 85

四、美丽性感的情调女人 / 88

五、女人用餐的情调 / 101

六、居室装饰的奇丽情调 / 103

# 做一个柔情似水的女人

## ——女人温情100分

“羞答答的玫瑰静静地开”样的女孩，恰似一股清泉淙淙流过男人的心田。事实上，男人爱情的天平总是偏爱淑女型的女性的，但淑女绝不是扮出来的，温情它源于一颗恬静随缘的心，源于深厚的修养，从而流露出来含而不露的高雅和安详。

- 一、最具温情女人味 / 109
- 二、做一个温情淑女 / 120
- 三、巧施万般风情 / 123
- 四、营造一个充满温情的小窝 / 125
- 五、点击温情女人的关键词 / 127
- 六、情人节里的浪漫温情 / 130
- 七、妻子言语中的温情主义 / 133
- 八、深入浅出的温情：吻 / 137



# 做一个痴情聪明的女人

## ——女人恋爱100分

爱情是一种感受，产生爱情没有固定的模式，留住爱情却有许多规律可循，适时地划清界限，是爱情和婚姻的保湿因子。爱情就是要不分彼此，爱得你中有我，我中有你。女人的独立并不是女人自己一个人的事情。你不争取，界限还是明确不起来。不妨给自己定个约法三章，提醒你凡事不能过度；热恋也要保持自己的个性；有自己的朋友。其实，这并不是很难，这是另一种幸福的经营。

- 一、新世纪我们怎样爱 / 142
- 二、女追男之道 / 147
- 三、如何向心仪的男人靠拢 / 149
- 四、给热恋中女性的忠告 / 150
- 五、女人要为自己保留几分 / 152
- 六、看清男友的恋爱心理 / 154
- 七、女人被爱的必备条件 / 156
- 八、解读男人（女人）的谎言 / 159
- 九、破译男人的绵绵情话 / 161
- 十、用温情把好男人据为己有 / 164

# 做一个幸福美满的女人

## ——女人家庭100分

婚姻的失败，伤害最深的当数女人、吃亏的总是女人，因此女人不能笑傲婚姻。《圣经》上说，夏娃是亚当的肋骨变成的，想想男人把肋骨都慷慨地奉献给女人，女人多做点家务，多关心一点他们，又有什么不好呢？一个热爱家的好女人，也会喜欢其他优秀的男人，但她更不会去破坏自己的婚姻，她也不同于男人，女人的细腻感情，决定了女人不容易忘掉自己喜欢的男人，她会把他一直珍藏在心里。在没人看见时枉凝一下紧蹙的眉，在皓月当空的夜晚，奏一曲明月千里寄相思，仅仅如此而矣。为了自己的幸福，请好好珍惜自己的婚姻，好好经营自己的婚姻。婚姻，还是原装的好。

- 一、婚姻是一门学问 / 171
- 二、在沟通中心领神会 / 176
- 三、幸福婚姻需要胸襟与诚信 / 179
- 四、婚姻生活的消极因素 / 183
- 五、驾驭丈夫的兰花指 / 186
- 六、把婚姻推向边缘的六种危险做法 / 190

- 七、幸福婚姻的禁忌 / 192
- 八、用宽容这根绳子“拴”住丈夫 / 195
- 九、婚姻是你一生的事业 / 198
- 十、慧眼识破情感走私的征兆 / 202
- 十一、你属于哪一类型的妻子 / 209

## 做一个懂得绽放的女人 ——女人情爱100分

唐代诗人李商隐的名句“心有灵犀一点通”，是指爱恋着的男女心意相通。在夫妻生活中，伴侣的举手投足、一言一行都表达着一定的性爱需求。性爱中的快乐是相互的，而大多数男人也并不像女人所想像的那样自私和色情。他们的快乐和满足仍然需要另一半的回应和抚慰。所以，一句话说得好：你快乐，所以我快乐。

- 一、无“性福”等于不幸福 / 213
- 二、夫妻之间也是需要交流的 / 215
- 三、体味美妙与和谐性爱的情调 / 221
- 四、温情女人的完美性爱秘诀 / 223
- 五、性爱的声音 / 228
- 六、引起“性趣”的妙招 / 231

# 做一个韵味隽永的女人

## ——女人魅力100分

魅力于女人是一种永恒的诱惑，无论这个地球怎么转，这个世界上所有漂亮和不漂亮的女人的名字都叫“魅力”。倘若这世界只允许女人们爱一种东西，不用举行民意测验，90%以上的女人都会选择魅力。

- 一、何为魅力 / 232
- 二、魅力之源 / 234
- 三、十种公认有魅力的女人 / 237
- 四、魅力修习法 / 240
- 五、魅力女人的经验 / 242
- 六、魅力策略 / 243
- 七、魅力的整合方式 / 246
- 八、让女人味成为你的品牌 / 251
- 九、羞涩的诱惑力 / 275
- 十、女性五大关键魅力 / 276
- 十一、两性魅力的奥妙 / 280
- 十二、女人应视魅力如生命 / 282

# 做一个超凡脱俗的女人

## ——女人品位100分

女人失去品味，就像鲜花失去了香味一样可怜、可悲。如果说青春少女是一首浪漫的诗歌，节奏明快，旋律生辉，恰似春光明媚；那么，中年女性则应该是一篇抒情散文，情愫悠悠，蕴涵深邃，令人会心耐读。“宁可抱香枝上老，不随黄叶舞秋风”。珍惜这份上苍赐予的华美礼物吧！让女人味伴随一生，品味应该是每个生为女人的人毕生的追求！

- 一、感悟品位 / 285
- 二、品位女人的禁忌 / 289
- 三、品味女人的爱与柔情 / 293
- 四、超然使女人更具品位 / 295
- 五、品位女人的油感情怀 / 297
- 六、宽恕是一种品味 / 299
- 七、女人的教养与品位 / 301
- 八、在静默中培养品味 / 303
- 九、用餐的艺术品味 / 305
- 十、家居中的品位 / 307
- 十一、打造女人品位的良方 / 309

# 做一个内涵丰富的女人

## ——女人修养100分

自我修养就是实践，就是自我投资，就是敢于同自我作斗争。如果一个人没有自我修养的品质，即使他具备其他一切成功者的素质与条件，也是毫无价值的，根本不可能成为成功者。因为，即便你有自我促进的愿望，即使你自己处于最佳状态，即使你设想登上南极，如果没有百折不挠的修炼，那你将永远不能达到自己所订的目标。

- 一、自修即自强 / 317
- 二、行为见修养 / 323
- 三、把握好尊严的尺度 / 329
- 四、操持好你的人品 / 333
- 五、坐拥书城铸内秀 / 339
- 六、修养从正常心态开始 / 342
- 七、心理自救法 / 347

# 做一个口吐莲花的女人

## ——女人交际100分

人作为社会中的一员，肯定少不了与其他人相互交往。当别人想要与您建立关系时，他们常常会问你是做什么的。时刻提醒自己不是“别人能为我做什么”，而是“我能为别人做什么”，这是表现支持的最好方式，当双方建立了稳固关系时，彼此会激发出强大能量和创造力，使彼此的灵感达到至高境界。切记，在交往中不能总做接受者。

- 一、女性的柔性交际术 / 352
- 二、男女交往中的机智与原则 / 358
- 三、职业女性交际术 / 366
- 四、展现女性交际的天然实力 / 371

# 做一个富贵从容的女人

## ——女人财富100分

你或许没有倾国倾城的美貌，但是你却可以拥有十分的温柔，你的善解人意，你的小鸟依人，都可以帮你挽回因先天条件不足而丢失的分数，从而使你魅力十足，委婉动人。

这样，你的爱情，你的财富以及你一生的幸福就将在你的敛眉低笑中悄悄向你靠近。记住，富贵女人应具有的最基本条件：温柔适度。

- 一、财富钟情有心的女人 / 381
- 二、赢得财富的女性特质 / 384
- 三、女人经商的优势 / 386
- 四、女性理财的误区 / 387
- 五、使女人贫穷的五个原因 / 391
- 六、我富，是因为我想富 / 392
- 七、你穷，是因为你财商不高 / 400
- 八、怎样拥有千万财富 / 407
- 九、穿出你自己的财富色调 / 408

## 做一个卓尔不群的女人 ——女人成功100分

成功意味着很多很多东西，并且根据每个人不同的理解，但是究其本质，成功其实包含两方面的含义：一是社会承认了个人的价值，并赋予个人相应的酬谢，如金钱、地位、房屋、尊重等等；二是自己承认自己的价值，从而充满自信、充实感和幸福感。人们往往忽略了成功的后一种含义，实际上，一个人只有在对自己有较高评价并认为自己一定会成功时，他才可能真正成功。这中间的道理也很简单，那就是人



不可能给别人他自己都没有的东西。如果一个人觉得自己的生命没有价值，那么又怎么可能给社会创造价值并最终得到社会的承认呢？人们常说“期望什么，得到什么”，期望平庸，就得到平庸，期望伟大，就有可能真的伟大。

- 一、成功源于你的内心 / 412
- 二、成功女性的十个心理动员 / 418
- 三、成功女性的十种心理品质 / 420
- 四、成功女性的十种心理调整 / 422
- 五、自我分析是成功的第一步 / 425
- 六、成功之门的必备钥匙 / 435
- 七、在新环境下提高应变能力 / 439
- 八、事业成功女性的五大情商 / 447
- 九、事业失败女性的五种毛病 / 450

# 做一个仪态万方的女人

## ——女人形象100分

以貌取人是肤浅的行为，但无论怎样，一个人留给他人的第一印象却大部分基于其穿着打扮，礼貌修养。从一个女人的礼仪形态，往往可以探知她的性格、处事态度和个人素质。不论是服装、首饰、谈吐举止，还是发型、化妆，任何一方面的闪失都会有损你的形象。看似繁琐平淡的形象塑造，实则暗含了通往成功的关键所在。优雅的举止，美好的风范，周到的礼节，得体的装扮……这些形象要素的合理运用，常常令你有事半功倍的意外收获。

### 一、你有一张动人的脸

在我们的世界里，脸是传递女人讯息的一个重要部位，它是许多人注意到我们的第一焦点，让脸展现出最佳风采正是你

所能为自己做的最聪明的一件事情，因为干净、健康的肌肤能提高你的自信，并且增强自尊。然而，由于它经常暴露在外界的环境之下，所以我们的脸会比身体其他部位的肌肤更早出现岁月的痕迹，而适当的保养已被证实有助于使肌肤看起来和感觉起来都比较年轻。

### ♡脸型修饰法

脸部最基本的就是脸部轮廓，也就是脸型。当你注视镜中自己的脸型时，可能会不知道自己的脸型归于哪一类型。为了避免因自己的主观喜好而产生错觉，你可以用手碰触自己的脸，以了解脸上的肌肉及骨骼的形状，发现自己未曾注意的脸型特征。不同的脸型会给人完全不同的直观印象——一张比较宽的脸就很难表现出柔弱。中国古老的相面术便是依据脸部五官及骨骼的形状来判断人的性情及运势。如果能准确把握自己的脸型特点与性格特色，并依此为基调协调整体的搭配，就可以形成自己独特的风格，让你更具个性与魅力。让我们试着对不同的脸型进行分析：

#### 1. 具有异国情调的高颧骨脸

如果修饰不当，这种极具个性的脸型很容易显得粗俗。所以颧骨比较高的女士应留意装扮的技巧，以显现脸型的现代感。

若想用头发遮掩突显的两颊，效果并不会好。应选择轻快时髦的发型，而厚重繁杂的发型则应避免。

注意利用阴影的效果来淡化突兀的双颊，颧骨下方可用色度略亮的粉底。眉毛可勾画得细而上扬，表现敏锐的神情。

成熟温馨的服饰更适合这种脸型的女士。可选择有异国情调的披肩，从而增添一份个性之美。但修饰应简约而独特，以免流于俗套。

## 2 . 可爱而健康的圆脸

圆脸的女士容易给人亲切可爱的印象，只是不易打扮出成熟女人优雅的气质。所以圆脸型的女士扮靓的要点是遮掩或淡化过圆的脸，并在穿衣打扮时强调优雅与成熟。

应注意表现脸部的轮廓，前额应显得清爽简单，又不能完全露出前额。可用中分或三七开的发型，让头发自然垂下遮住眼侧过宽的脸，使脸显得长一些。蓬松的卷发不适合圆型的脸。

过分白皙的粉底不适合圆脸的女士，粉红色系的粉底会比较合适。眉型应选择较粗而清爽的形式。

选择款式简洁的服装体现成熟的韵味，饰物也应简而精，避免垂挂各种可爱的小饰物，对比强烈而清爽的条纹衬衫可让圆脸女士显得理性而端庄。

## 3 . 成熟智慧的长脸

长脸的女士显得理性、深沉而充满智慧，却容易给人老气、孤傲的印象。所以在进行装扮时，应适当强调活泼轻快的风格与柔和的女人味。

可用刘海遮掩前额，产生缩短脸部的视觉效果。也可用精巧的头饰，缎带等增添女性的娇柔。头顶的头发应做得很平，顶部高耸的发型会使脸显得更长。长脸的女士可选择蓬松的发型，而清汤挂面式的直发则不是明智的选择。

若想表现自己成熟的风貌，可选用棕色或金色系的眼影。眉形应画得稍长，并加重眼外侧的眼影，以使脸的宽度显得宽一些。职业套装很适合长脸的女性，为了避免过分的单调与刻板，可用围巾或胸针点缀，显得时髦而柔和。优雅的长裙和粉色系针织外套可为长脸型的女士增添一份女性的温柔气质。

#### 4．端庄古典的鹅蛋脸

鹅蛋脸丰满圆润，是标准的美人脸型，可是在崇尚个性的现在，端庄的鹅蛋脸就有些太平凡了，很难给人深刻的印象。所以有一张鹅蛋脸的女士应注重强调个性，力求从“漂亮”的瓷娃娃的模式中脱颖而出。

这种脸型可选择的发型很多，但正因如此，反而不知该如何下手，最好是选择既可充分表现脸部娇美又具个性的发型，着重刻画脸部的立体感，可选择时髦一些的色系。要想从四平八稳的平凡中提炼出个性，妆容上要多下些功夫。有一张典雅的鹅蛋形脸，穿什么衣服都会好看，可以古典，也可以现代，即使是搭配新潮的配件也不会显得出格。

#### 5．优雅而现代的方型脸

这种双腮轮廓明显的脸型，极具现代感，给人意志坚定的印象。它完美揉合了女性的柔美与坚强个性，而要表现出如索菲亚·罗兰般的魅力，需要很高的技巧。应利用发稍的设计，恰到好处地遮掩前额与脸侧，内卷式的典雅发型是极好的选择。可用适合自己肤色的粉底涂满脸部，用较深色的粉底在两腮处打出阴影。脸部中央及上部用较明亮的粉底加以强调。如果想用服饰强调自己充满现代感的个性，可选择时髦的合体西

装。也可用充满女性味的服饰展现自己柔和的气质。

既然脸部是许多人注意到我们的第一焦点，精心呵护，让它展现出最佳风采正是你所能为自己做的最聪明的一件事情。

### ♡ 保养脸部皮肤的基本步骤

(1) 洗脸：用温和的香皂或洗面奶彻底洗脸。

(2) 净脸：用收敛水去除老死皮肤、香皂或洗面奶。

(3) 敷脸：使用敷面膜膏在脸部肌肤均匀地薄薄涂上一层，但要避开眼周围区域，然后放松一下。不管你是油性肌肤或干性肌肤，均需选择一种其成分最适合自己肤肌类型的敷面膏，并让它在脸上停留15~20分钟，且尽量不要说话或是脸部动作太多。

(4) 冲脸：用温水彻底将脸冲净，然后拍干。

(5) 蒸脸：用一个装满热水的大脸盆或澡盆来畅通你的毛孔，同时还可以在水中添加一些草类，建议正常肌肤的人加入甘菊，油性肌肤的人加入薄荷，干性肌肤的人则加入迷迭香；然后用大浴巾搭一个帐篷盖住自己，并靠在水边10~15分钟，让你的毛孔打开。

(6) 冲脸：先用温水，然后慢慢改变到用冰水冲脸，以便慢慢地洁净及关闭毛孔（这一点非常重要，尤其是即将外出的人更不能忽略）。

(7) 润脸：使用清爽的乳霜或乳液按摩你的脸，让肌肤吸收养分。

(8) 微笑！你的肌肤真的很干净，你的气色棒极了！



## ♡营养洁面的方法

清洁堪称保养肌肤的第一要素。这里介绍的洁面方法，能保证将对皮肤的刺激降到最低，而且还有营养的功效。

皮肤是美容的基础，而脸部的保养在美容中占有极重要的位置，面部清洁是皮肤保养的第一步。

面部皮肤暴露在空气中，空气中漂浮的污物、尘埃、细菌等，自然附着于皮肤表面，加上皮肤自身分泌的油脂、汗液、死细胞等，这些因素会影响皮肤正常生理功能的发挥，甚至导致皮肤感染，发生痤疮等皮肤病。由此可见，皮肤清洁是非常重要的。

洁肤的目的主要有以下几个方面：清除皮肤表面的污垢及皮肤分泌物，保持汗腺、皮脂腺分泌物排出畅通，防止细菌感染；可使皮肤得到放松、休息，以便充分发挥皮肤的生理功能，呈现青春活力；调节皮肤的pH值，使其恢复正常的酸碱度，保护皮肤；可为皮肤护理做准备。

除了用普通的方法进行皮肤的清洁以外，还可用营养洁面的方法。常用的营养物质有蜂蜜、醋、黄瓜、鸡蛋、西瓜皮、西红柿、细盐。

（1）蜂蜜：滤去蜂蜜中的粗渣，搅涂少许在脸上及颈部，用手掌心轻拍使之均匀分布，约10～20分钟后，以温水洗净。蜂蜜对皮肤有滋润作用。

（2）醋：皮肤粗糙者可将醋与甘油以1:5的比例混合涂抹皮肤，皮肤会逐渐恢复细嫩。每天用洗面奶洗完脸，再换一盆清水加一汤匙醋洗一次，然后再换一盆清水洗净。

（3）黄瓜：把黄瓜切成两半往脸上擦，黄瓜汁干了以后，

再用温水洗脸，这种方法可以防皱去皱。

（4）鸡蛋：每月抽出一个星期来做，每天早上，用蛋白（适于油性肌肤）或蛋黄（适于干性肌肤）涂于脸上按摩，按摩后，让它在脸上干了，然后用温水洗净。如此持续一周，皮肤会显得娇嫩、润滑、有光泽。

（5）西瓜皮：用西瓜皮近瓢的部分涂抹面部的皮肤，几分钟后用清水洗净，再涂上一点收敛皮肤的面脂，能使皮肤保持细嫩白净。

（6）西红柿：含有非常丰富的维生素，把它压碎，滤取其汁，加入少许蜂蜜，涂于面部，西红柿汁干后，用温水洗脸可使皮肤白嫩。

（7）细盐：用细盐100克，鸡蛋白一个，婴儿润肤油少许，蜂蜜两大茶匙混合起来，每星期两三次，用它轻轻地涂在面颊上用手指在上面打圆圈，然后用温水洗脸可使皮肤细嫩，并能预防痤疮。

## ♡性感双唇扮靓术

唇形轮廓不明显的厚嘴唇在今年很流行。大家不约而同地不再喜欢樱桃小口，也不再喜欢薄嘴唇，反而觉得厚厚的大嘴有个性，也很性感。厚厚的双唇可以画成不同的唇妆，可以涂得油亮油亮，可以涂得滋润透明，也可以涂成哑光雾色，而雾光感是流行的唇妆。

### 1. 雾光妆

唇形不明显，厚厚的双唇与雾光唇妆很吻合。无光泽的哑光唇色，涂抹后可持续6~8小时不褪色，极不容易擦掉。



- (1) 用手指蘸粉底在双唇上打上一层薄薄的粉底；
- (2) 用与唇膏色泽一致的唇线笔将唇线描画在双唇之外；
- (3) 在双唇上涂满雾光唇膏。

## 2. 油亮妆

含有金盏草及甘菊精华成分的滋润唇膏很有光泽感，还能湿润并保护干燥的嘴唇，使双唇光泽细腻。

- (1) 先涂上一层唇膏；
- (2) 用纸巾轻按，擦掉唇上的浮色；
- (3) 再涂上一层唇膏，这样，油亮度更高，也不易掉色。

## 3. 透明妆

清纯透明妆，是青春女孩最喜欢的唇妆，透明又有光泽，要能看出原来的唇色，原有的唇纹。

- (1) 立起刷子，涂上一层唇膏；
- (2) 用手指轻轻拍打，让唇膏渗入唇纹中；
- (3) 涂上一层透明唇膏，双唇的颜色浅淡透明。

美国某网站针对美国女性在选择口红时的茫然和误区，特邀著名化妆师Sandra Hamill为大家指点迷津，让女士们在简短的受训后成为口红选购高手。我们不妨参考一下：

(1) 确定自己的色调。自身色调的确定对于唇彩的正确选择有着密切的相关性，是选用适宜色彩的基础。为了选准适合你的口红，首先，你必须为自己定下准确的自身色调。在这里，Sandra Hamill将美国女性的色调分为冷、暖两种色调。冷色调的人一般拥有黑色或褐色的头发，略带红色或灰白色为其色泽重点；眼睛则呈蓝色或褐色；皮肤为橄榄色或白色。而暖

色调的人发色呈赤褐色或淡黄色，草莓色或金色为其色泽重点；眼睛为绿色、蓝绿色或淡褐色；肤色呈金黄色或桃色。

（2）选对适合的唇色。由于冷色调的人带少许蓝色或红色基调，因而以红色、粉红色、玫瑰色和紫色为最佳唇色。因而，如果你属冷色调的人，那么不妨挑选一些以上色泽的唇彩，以便与肤色、发色和瞳孔色形成和谐的统一。然而并非冷色调的人只适宜以上色泽，实际上属暖色调的珊瑚色也较适宜这类人群。由于暖色调的人基调色为黄色或金色，因而青铜色、桃色、橙色、棕色以及珊瑚色为最佳唇色。

在选对适合的唇色后，便进入最重要，也是最实质的阶段：试用适用的唇膏。

（3）试用适用的唇膏。如果你拿不准口红的基调色，那么不妨在手上一试，观察唇膏色彩在肌肤上的真实反映。比如说，一个冷色调的人，当她试用粉色唇膏时，色泽会趋于紫色。这说明，这管口红正是冷色调的你适用的唇色。否则，你应该选择暖色调的口红。

由于嘴唇本身具有一定的色彩，为了避免口红在唇上变为紫色，妆前应在唇上涂一层遮盖霜，用橙色唇笔进行勾画，以保证唇膏保持原来的本色。这样你尽可穿戴你平时敬而远之的亮色服装。

（4）选用合适的唇膏。掌握了以上各点，你便可信心十足地向售货小姐开口购买合适的唇膏了。

♡你也可以拥有明眸

你可曾珍爱自己的双眸，如同热爱生命一般？  
眼睛，是女人的灵魂之光。它表达着女人身体里的声音，

透射着女人的智慧与涵养。我们当爱它如爱惜生命一样。可是，它一日日暴晒在阳光下，它一日日挣扎在风雨中，它需要你格外的呵护。下面教你如何调理保护自己明亮的双眸：

### 1．热敷

热敷有助于舒缓双眼的疲劳，消除黑眼圈。可用热水袋或能耐高温的瓶子，装满热水，用几层纱布包在外面，将其直接放在要热敷的眼部即可，每次20～30分钟，每日2～3次。

### 2．冷敷

冷敷有助于消除熬夜后双眼中的血丝。可将冰块装在冰袋内（可用热水袋或橡皮手套），外面包几层纱布，直接放在需要做冷敷的皮肤上，每次15～20分钟，每日2～3次。

### 3．奶敷

奶敷有助于消退眼部浮肿。可以用棉球蘸上冰冻的全脂奶，敷在眼部10分钟。

### 4．药敷

天然的中草药植物始终是调理眼部的首选，它们有助于消除眼部疲劳，消肿活血。如将捣碎的土豆，用纱布包上敷眼；还有泡好的袋泡茶，或者把甘菊浸泡放在纱布袋里，也可以敷眼。如果想对眼睛再好一点，还可以买现成的，例如眼贴膜，它含有甘菊、人参、黄芪、当归、芦荟、珍珠、檀香、茯苓、花粉等天然中药成分，通过改善眼部血液微循环，帮你对眼袋、黑眼圈、视疲劳说再见。

## 5 . 茶熏

茶水熏眼对舒缓双眼、湿润眼球、保护视力有帮助。取茶杯用沸水泡茶，微闭双眼凑在杯口，同时用双手护住杯口，以防热气过快散失。无法忍受时可稍事休息，但熏的时间一定要保证在10分钟左右。坚持做，每天至少熏一次。

## 6 . 沐眼

自然闭上眼睛，双手握拳，大拇指弯曲，用拇指背轻擦上眼皮，左右共10次。一旦觉得眼部不适就可以做，平时也可以作为眼部疲劳的预防操。然后还可以用拇指和食指揪住眉心，然后突然放开，再揪，再放开，连续十余次。另一只手同时在脑后发际处向下捋。

## 7 . 放松

将双手用力搓几次，然后轻轻把手拱起放在眼睛上，黑暗中可以稍稍睁开眼睛，保持10分钟。怎么样，眼睛一下子就亮起来了吧。

## ♡腮红使你拥有好脸色

在使用腮红时，多数人最常犯的错，不是搞不清楚该如何画，就是上腮红的位置错误，这样就使脸庞看来更糟。其实你只要夸张地笑一下，找到脸颊上一个自然隆起的部位，那就是最适合上腮红的位置。

## 1. 使用腮红的基本方法

沾取少许腮红后，先将腮红刷上的干粉轻轻抖落在手背上，再刷上脸，确保刷上双颊的腮红分量恰当，而没有多余的粉末，然后，由颧骨的顶端，用打圈的方法沿着面颊由上而下刷。轻扫腮红时，如果想表现窄而长的效果，应打出长椭圆形的形状，这样可演绎出优雅而高贵的效果，宜选用咖啡色、褐色系列为好。如果想打出宽而圆的效果，从中心部位开始向外打一个圆形，这样的效果赋予活泼的感觉，宜选用粉色或橙色系列为好。

## 2. 使用腮红的修容技巧

（1）方形脸：将腮红由颧骨的顶端位置斜向下刷。

（2）圆形脸：将腮红由鼻翼至颧骨向外打圈。

（3）长形脸：将腮红由鼻翼至颧骨向内打圈。

另外，在具体操作时要注意以下几点：

（1）避免将腮红刷在脸部凹陷部位，这样会让整体彩妆效果看起来不自然。腮红有很多种画法，而先从颧骨轻轻向上刷至发际，再往下来回刷动的画法，是最基本也是效果最自然的画法。

（2）腮红涂得不浓，不会对妆容造成很大的影响，但如果涂得太浓或是与脸部妆彩不协调，就会完全破坏整个彩妆效果。这时可以用面纸包着粉扑按压最浓的地方，再慢慢晕开；或用刚上过粉底液的海绵点拍上去，就可以补救了。

（3）腮红是点缀你脸的，因此，接近肤色或带润红效果的颜色是最好的。当然，涂腮红也可以更加流行化，例如，试用

鲜橙色或粉红色，强调腮红的效果。不过，“玩效果”也要配合不同的条件，例如衣着、场合、本身的气质和化妆技巧等等，故不要轻易尝试。

（4）不论你是用腮红粉还是腮红膏，在刷上后，别忘了最后一个步骤：为求自然，最好是用中指和无名指将腮红的范围轻轻向外晕开，让气色看来更自然。

（5）众美女常会发现，在镜子前觉得颜色刚好，镜子一拿远，反而觉得太浓，所以刷完腮红后，站离镜子约1~2步的距离，检查腮红浓度是否刚刚好。

（6）脸上有斑点的美女，应该避免用膏状或液状的腮红，以免糊掉了原本的粉底，斑点会更明显。

（7）画好腮红的必备品是一支好用的腮红刷，最好买专业的腮红刷。有斜角的腮红刷，适合营造颊部有立体感的线条；最大的腮红刷（也就是蜜粉刷），可以轻松画出大片渲染的腮红，效果很自然；毛尖略呈椭圆形的腮红刷，所有腮红都适用，尤其适合拿来画圆。

有一次上彩妆课印象极深。原因是年轻美丽的授课者讲到中国人的化妆习惯，腮红是可有可无的。这话被一个外国老太太听到了，反应异常惊讶。因为在外国人看来，腮红是彩妆中很重要的一个步骤，为什么东方人会将它视而不见呢？自然的腮红会给人以年轻、健康的印象，稍稍抹一点，呈现出的神采，是很难用语言形容的。

### 3．使用腮红膏的技巧

如果你没有太多时间用于化妆，那么腮红膏绝对适合你。它一定能够让你在很短的时间内，迅速呈现出好气色。液状的



腮红应直接置于双颊，并用手指指肚涂匀，不要害怕涂不到而涂得太宽阔，手法有点像是要将它拍上去的感觉。

在做修饰烘托时，使用海绵是非常必要的。在腮红涂得太多的时候，用海绵轻轻按拭，可以形成一层色泽薄薄的自然印象。

#### 4．腮红粉的使用技巧

如果你有足够的时间坐在镜子前细细描绘，建议使用能够让妆容更加完美的粉状腮红：使用毛量充足的专用腮红粉刷或是腮红附送的小刷子，要将刷毛的根部按住，尽量使刷毛松软扩张，才能刷出均匀的腮红。用粉刷时一定要先将粉刷上多余的粉抖落，以免粉刷沾了太多的粉，而使妆容失败。

#### ♡ 办公室妆容

对职业女性来说，质地较好的合体套装是必备的，发型也应显得清爽利落。而化妆，在大多数办公室里的女士看来，有时间的话可以抹抹口红，画画眉，只是别太浓了，有时早晨时间匆忙，干脆就素面朝天。

其实，花些心思在妆容上，塑造一个典雅、干练、稳重的职业形象，不仅可以增添你在外形上的自信，带给你8小时的好心情，更可以博取上司及同事的好感与信任——你永远都这么容光焕发，似乎再棘手的工作都难不倒你。

一个完美的办公室妆容，并不会花费你太多的时间，只是你得先学会一些实用的技巧：

### 1．选择与肤色接近的粉底色

杂志上那些皮肤透明无暇的模特令你羡慕，那大多是优质粉底产生的效果。你应选择与肤色接近的粉底色，若粉底色太白，会有“浮”的感觉。粉底不可涂抹过厚，可用拍打的手法薄薄施上一层，注意发际与颈部，要有自然的过渡，以免产生“面具”似的感觉。另外，应在营养霜完全吸收后再上粉，以保证均匀的效果。

### 2．稍粗而眉峰稍锐的眉形，显得能干而精明

高挑的细眉，很有女性柔媚的韵味，可是在办公室里，你最好的选择应是稍粗而眉峰稍锐的眉形，这样显得能干而精明。如果你的眉毛比较杂乱或眉梢向下，可利用周末比较宽松的时间拔除杂毛，用小剪刀修剪出比较清晰的眉形，你的脸瞬时会焕发出清朗的神采。

### 3．口红弥补憔悴脸色

许多职业女性都有这样的经验，因熬夜而苍白憔悴的脸，只需抹上一层口红便可大为改观，显得精神许多。所以，许多女士即便平时不怎么化妆，手提袋里也会有一支口红。粉色、橙色系口红在办公室里很受欢迎，而各种哑光沉暗的红与紫色以及亮光口红就不太适合办公室的工作气氛了。不画唇线的自然唇妆如今又成为时尚，在办公室里若不用唇线笔，则应用唇膏细心勾画出圆润清晰的唇形。



#### 4 . 色彩组合重在协调

办公室妆容的色彩不能过分炫目，亦不能含混模糊，应给人一种和谐、悦目的美感。以暖调为主的色彩，如粉色及橙色系能使肤色显得健康而明快，很适合在办公室使用。妆容的色彩应是同色系的，如眼影与口红的色彩应该协调呼应。在办公室里眼线可以不用，特别应避免用深色的下眼线，因为那会让你的妆容显得做作而生硬。

#### 5 . 睫毛膏让你的眼睛焕发清亮神采

睫毛膏能使睫毛显得浓密而富有光泽，是塑造“剪水双瞳”的秘密武器。一种不用事先卷睫毛，刷上即卷的睫毛膏，很适合化妆时间有限的职业女性。以睫毛液强调眼睛中央的睫毛，会令人感到聪明、机灵而有文化；强调眼睛尾部的睫毛，则可营造深邃的有质感的眼神。

#### 6 . 漂亮表情，完美化妆的最后一步

即使严肃的工作场合，也不要把你的表情固定化。精致适宜的妆容配上单调无变化的表情，总让人觉得有些遗憾。

你的表情应该显得轻松、机敏而生动，当然夸张的神情是应该避免的，过多的眼部运动会让你显得有些神经质，缺乏稳定性和承受力。那种发自于内心的微笑，是不用花钱的最佳化妆品，因为微笑是一种令人愉悦、舒服、放松的表情，它能打破工作中产生的僵局，消除双方的戒备心理。只是，在强大的工作压力之下，仍能常常微笑的女人，在我们周围永远都不够多。

## 二、皮肤与牛奶共白皙

拥有健康润泽的肌肤，是美丽的基本条件。我们知道，肌肤是通过水分、天然保湿因子及皮脂的平衡来保持健美的。肌肤属于哪种性质是与生俱来的，但通过护理和保养，是可以改善的。使用护肤品是后天保养肌肤的一件举足轻重的事情，而面膜的确是一个不可缺少的好帮手。重视皮肤护理的人都知道经常敷面膜的重要性，各种功能的面膜会让肌肤得到很好的护理，清洁、保湿、美白、去角质、修复、营养等等都可针对自己的肌肤情况找到相应的面膜。

面膜因效用的不同，种类也不同。

### 1．撕除型

这类面膜干了以后，会产生紧缩作用，让污垢与老化的角质在撕除时一同脱落，清洁效果特佳。

### 2．泥浆型

这类面膜多由吸附性或收敛成分制成，如高岭土、含矿物质粉末等，能将肌肤的污垢与皮脂吸收，清除肌肤毛细孔中的粉刺，使肌肤光滑洁净。

### 3．霜膏型

这类面膜具有立即保湿、滋润的双重功效，特别适用于干

性与敏感性肌肤。

#### 4 . 凝胶型

中性与油性肌肤特别适用这类面膜，可使肌肤处于含水状态，达到高效保湿的效果。

面膜涂抹的先后顺序很重要，脸部各个部位的皮肤温度不同，所以最好从温度较低的两颊开始涂抹，然后是额头、鼻子、下巴，利用时间差，使面膜的干燥时间一致。

面膜的薄厚也有讲究，不能是薄薄的一层，要有一个厚度，一定要盖住毛孔，这样面膜的成分才能更好地发挥作用。水洗面膜使用起来比较简便，不会干燥，敷在脸上停留一定时间后，用清水冲洗干净就可以了。

虽然许多爱美女士都知道牛奶是具有丰富营养的好东西，被誉为液体黄金，可由于它含有高蛋白质、高热量、高脂肪，可能会导致发胖，所以总对它敬而远之。

这实在是很可惜的一件事。好好的东西放着不能碰，白白浪费掉，岂不可惜？好吧，让我们来看看其他的方法，利用一下液体黄金，让它发挥一下神奇功效！

（1）熟香蕉半只，捣烂成泥状，掺入适量的牛奶，调成糊状，敷在脸上，保持15～20分钟后用清水洗净。此法可使皮肤清爽滑润，除去脸部痤疮及雀斑。

（2）酸奶、蜂蜜、柠檬汁各100毫克，加5粒维生素E调匀，敷面保留15分钟后洗净。此法可使表皮上的死细胞脱落，并促进新细胞生长，达到皮肤健美的目的。

（3）草莓50克，捣烂如泥，加牛奶100毫升，二者混合调成糊状，涂擦面部保留20分钟后洗去。此法可防止皮肤干

燥、老化，使皮肤光泽、湿润、细腻。

（4）鲜牛奶50毫升，加4～5滴橄榄油，再加适量面粉调匀敷面，保留20分钟后用清水洗净。此法长期使用，可增加皮肤的活力和弹性，使皮肤变得清爽、润滑、细腻、洁白。

（5）酸牛奶、奶油各等分，混合调匀后敷面，保留20分钟，然后用清水洗去。此法具有收敛作用，长期坚持可消除面部皮肤上的皱纹，使皮肤润滑，适用于中老年妇女或面部皱纹较多的孕产妇。

### 三、让你的秀发活起来

#### ♡ 什么样的头发才够健康

头发的外观直接受其皮质层和毛小皮状态的影响，如果皮质层或毛小皮受到损伤，将直接影响着头发的健康程度。那么，什么样的头发才是健康漂亮的呢？

##### 1．健康的头发是什么样子

健康的头发发干的毛小皮呈“屋顶鳞瓦”状排列，能正常地反射光线，看起来柔顺亮泽，手感柔滑，易于打理。

##### 2．损伤的头发是什么样子

受损头发的毛小皮不再呈“屋顶鳞瓦”状排列，手感粗糙甚至缠成一团，不能规则地反射阳光而显得色泽黯淡，同时，

头发的柔软性也大大降低，不易打理，持续的损伤还会导致发端开杈。

### 3. 健康漂亮的头发的标准是什么

头发如同人的脸面，代表着人的精气神儿。干净为健康头发的首要前提。如果不经常清洗头发，空气中的灰尘、脏东西和细菌就极易与头发的分泌物粘附在一起，不仅显得脏、重、缺乏光泽，日常的梳理甚至也会导致头发受损和脱落。

柔顺的头发——健康漂亮的头发应该是柔顺的，不易打结，能让你轻轻松松，一梳到底。

亮泽的头发——除了保持基本的清洁外，拥有亮泽头发的秘诀是经常的滋润和营养。没有营养的头发则显得黯淡无光，缺乏光彩。

没有头皮屑的头发——头皮屑是最恼人的东西，好端端的肩上白花花的一片，整个人的形象也就大打折扣了。

### ♡ 识别发质，学会护理

我们要认识发质和掌握护理要诀，才能拥有健康漂亮的头发。

首先，我们要做的是知道自己的头发是属于什么发质的。要分辨头发的性质并不难，头发的油脂分泌量是关键所在。

#### 1. 干性发质

头发干枯、容易打结、松散，头皮干燥，容易有头皮屑。油脂分泌不足或头发角蛋白缺乏水分，经常漂染头发或用过热温度烫发是形成干性头发的原因。护理要诀：

- ( 1 ) 用 营 养 丰 富 的 洗 发 水 ， 无 须 天 天 洗 发 ；
- ( 2 ) 每 星 期 做 两 次 焗 油 ；
- ( 3 ) 避 免 曝 晒 在 阳 光 下 ， 宜 用 有 防 晒 成 分 的 护 发 产 品 和 补 湿 产 品 。

## 2 . 中 性 发 质

头发柔软顺滑、有光泽、油脂分泌正常，每天脱发数量约三十根，只有少量头皮屑。护理要诀：

- ( 1 ) 注意头皮保养，洗发时多进行头皮按摩，以保证血液循环良好，养分可输送到发尾；
- ( 2 ) 定期修剪，保持秀发营养充足。

## 3 . 油 性 发 质

头发油腻，洗发过翌日，发根已出现油垢，头皮如厚鳞片般积聚在发根，容易头痒。油脂分泌过剩，大多与荷尔蒙分泌紊乱、压力大、过度梳理、经常进食高脂食物有关。护理要诀：

- ( 1 ) 注意清洁头皮；
- ( 2 ) 不要用过热的水洗发，以免刺激油脂分泌；
- ( 3 ) 护发素只宜涂在发丝上，不要抹在头皮上；
- ( 4 ) 不要经常用发刷梳头，宜以梳代替发刷，并只梳理发丝。

## 4 . 混 合 性 发 质

头皮油但头发干。多数是油性头皮的人过度进行电烫发或染发，又护理不当，以至发丝干燥但头皮仍油腻。护理要诀：



- ( 1 ) 集中修护发丝，避免头发开杈或折断；
- ( 2 ) 停止电烫发、染发，修剪干枯发丝，让头发得到养护；
- ( 3 ) 选用保湿型护发素，注意头部按摩；
- ( 4 ) 改善个人饮食，少食油腻食品，增加黑色食品的摄入量。

### ♡设计一个好发型

短发越来越被人们普遍看好，它不仅有易于梳理、易于变换发型等特点，最主要的是适合所有年龄段的女性：年轻人的短发意气风发，中年人的短发干练精致，老年人的短发可以焕发青春。今年流行的短发，强调个性化与活泼不羁，极具动感和凌乱的短发，突破了年龄的界限，也符合现代人忙乱的节奏。中年人可以梳更短的短发，尤其是“站立型”的短发，更有一种爽洁、俏皮的味道，有皱纹的女性凭借“站立型”，有效“舒展皱纹”，平添朝气。年轻人，梳出“站立型”，更有青春激荡的感觉。“站立型”短发，比传统短发更短，把额前发，通过使用饰发用品装饰，达到“站立”效果。尤其适合小脸型女性。

下面介绍几款流行短发型，供大家参考：

#### 1. 碎短发

适合年轻人。把平稳的短发，尽量剪碎一点，用吹风机轻轻一吹，抹上饰发用品一抓，充满动感、青春、前卫的发型就完成了。这款发型是目前流行发型中最短的，耳廓部分完全露出来。但脸形过宽、过于丰满的人不适合。

## 2 . 烫短发

适合年轻人，尤其是发量较少又想让自己有成熟感的人。可以采用手卷烫，这种烫发花卷自然，烫发集中在头上部，烫后的头发蓬松、有型，能改变自己脸部的平庸感，又有时尚感，可增加自己的形象分。脸上出现皱纹的，不再适合这款发型。

## 3 . 削短发

剪、削结合的剪法，使短发具有流动感，刻意在前额挑出几缕发丝染成黄色，发型的明暗及轮廓就格外清晰，颇具现代感。职业白领的干练、帅气可以尽显无余。三十岁左右的女性，都很适合这款短发。

## 4 . 站立型

流行元素就是前额“站立”的那一排“小树”，而且发型已经短到一定程度。一般的女性可能不敢剪成这么短，其实真是短发使人年轻。反地球引力理论，使脸部悄悄出现的皱纹被短发向上拉去，平衡了脸上的皱纹，脸部变得舒缓、平整。

## 5 . 包型短发

相对较短的发型，柔媚感极强。主要是剪功要到家，修剪出上部的圆弧形，越到下部发型越薄，正好包住一张秀气的脸。性格文静的女孩，或者想让自己有些淑女感，可以考虑这款发型。



## 6 . 小包短发

脸部出现皱纹、脸部很饱满，可以选择这款发型。后部的头发以小弧形包裹前面，耳朵在露与不露之间，鬓角发尽量往前梳，掩盖皱纹；鬓角尽可能短，露出下颚，分解脸部的丰满。

短发是最好的掩饰年龄的手段，一旦面部出现皱纹、皮肤松弛，再喜欢长发也要割舍，短发可以让你焕发青春、充满自信。梳什么样的短发要考虑脸形，脸部颧骨高，可考虑烫短发，使头顶部分加高。瓜子脸可考虑包短发，下颚部增加发量，脸形较小，“站立型”短发最时髦。短发的打理，一定要用增亮喷发油、保湿咖喱水、珍珠饰发膏等饰发用品，可增加发型的亮泽度。

头发是人的第二张脸，一个好的发型既能为丽人锦上添花，又能使凡女秀美几许。而要想有一个好的发型，固然离不开发型师的高超技术，同时，也与你前期的配合密不可分，这里有三个步骤：

第一，保存多种发型图片；

第二，挑选一间好发廊；

第三，选择一个好的发型师。

判断一个发型师的好坏，途径是多方面的。从他的品位、朋友同事的评价中，你对他会大概有个了解，但最主要的，还要看他对你的了解。要先与发型师对话，出示你保存的发型照片，告诉他你的想法与要求。此时，你要留意，看他是否在耐心倾听你的话语，如果他心不在焉，将你的头发仅仅当做道具在摆布，那你赶紧起身告辞。

一个具有职业水准的发型师，同时必须是半个心理医生，他应非常耐心地听你说话，并告诉你哪一种发型比较适合你，并依照你的脸型、气质，告之你哪些地方需要做出修改。当然若要发型师在与你见面之初，就能令你满意，你应让他了解到你的真实年龄、职业、爱好、大多数服装的款式与颜色，以及平时较多活动的场所等生活细节，这些内容会帮助发型师整理思路，设计出与你相符的发型。

双方达成共识后，你的工作便完成了大半，可以轻松地把剩下的事交给发型师去解决了。

最后提醒你的是，整个理发过程中，你要完全明白发型师的构思与发型结构的原理，留意发型师梳理头发的手法，并请教回家后打理头发的注意事项，这些都是你获得完美发型的必要条件。

## ♡ 怎样让秀发更美

头发是男女都关注的问题。男性害怕脱发，而女性则把心思放在头发的质地、颜色、发型和洗染上。

### 1. 错误的观点和做法

国外有专家注意到，无论男女对头发的保护都有一些错误的观点和做法。例如：

（1）将洗发液直接倒在头发上。不少人在洗发时，为了图简便省事，将洗发液直接倒在头发上。殊不知，这样易使洗发液滞留在头发上的某一部位，不易冲洗干净。最好的做法是将洗发液先倒入手掌，揉搓均匀后涂到被温水浸湿的头发上。

（2）洗发时用指甲挠头。有些人为了止痒，在洗发时拼命

用指甲挠头，以图一快。实际上这种做法只会刺激头皮屑的产生。正确方法是用指肚轻柔地按摩头皮，这样既可止痒，又可促进血液循环。

（3）有些人还习惯将发丝相互搓洗，这很容易损伤头发。最好用手指轻揉发丝，顺其生长方向，将脏的泡沫洗掉，头发自然就干净了。

（4）洗完发后立即吹风。洗完发后马上使用吹风机，会使头发受损、开杈、干燥。正确的方法是，先用宽齿梳梳理，待头发半干时，再用吹风机整理头发。有些人认为：高功率的吹风机是很好的造型工具，其实吹风机功率越大对头发的伤害也越大，一般以500瓦～700瓦的吹具最适于造型，使用时最好搭配有扩散头，这可以使热流均匀散出，不至于伤害头发。

（5）烫发可以改变发质差的外观。要知道，发质差时表面呈多孔状，此时烫发更易伤发。烫发的原理在于用强碱性的烫发剂破坏头发的组织键，形成新发型。在发质不佳时烫发，烫发剂对头发的侵害将更大。

（6）头发分杈剪掉就行了。将分杈的头发剪掉，这只能防止继续分杈。而防止头发分杈最根本的办法，是使头发健康，要多摄取蛋白质、维生素，使用含营养成分的护发品及定期保养，这样才能维持头发健康不分杈。

（7）护发用品有助于头发生长。人们常错误地认为，抹在头发上的护发用品有助于头发生长。尽管使用洗发香波和其他护发手段，会对头发的质量产生影响，但它们对头发的生长不起任何作用。因为头发从头皮中长出来以后不再有生命了，这和手指甲的组织相类似。真正有生命力的东西是头发根，它是促使头发生长的细胞群。

(8) 头发泛黄是天生的。不少人认为，头发泛黄是天生的，不可能改变，其实，只要摄取适当营养，避免过度日晒、烫发、染发，头发色泽仍可改善。阳光中的紫外线会破坏存在于头发皮层中的黑色素，而使头发褪色变得枯黄、无光泽；强碱性的烫发剂也会破坏头发的组织键，致使头发变色。所以，防止头发泛黄的关键在于避免过多日晒和烫发。

(9) 梳头一百下对头发有益。每天适度梳发（三四十下）对头发确实有益，使之能够定型并且梳掉表面的灰尘和脱落的头皮屑。但过多用力地梳头是不必要的，相反还易使头发脱落。只要条件允许，最好梳发前先用手指把缠绕的头发拉开。梳理时不要直接从发根梳到发梢，应先从距离发梢约2厘米的地方梳起。在所有的缠结梳通以后，再从发根梳头发。

## 2. 正确的保养方法

一头飘柔滑顺的秀发令女人神采飞扬，能牢牢缠住多少倾慕的眼神！保养头发，应从以下做起：

(1) 保证充足的睡眠。高温季节会造成睡眠少或质量差，由此会影响毛发生长。所以要防止过度疲劳，注意劳逸结合。

(2) 增加相应的营养。毛发是由角蛋白组成的，内含多种氨基酸，营养不良会造成毛发生长障碍，影响毛发质量。因此，要多食用鱼、肉、奶等蛋白质含量高的食物。

(3) 清除汗渍和油垢。夏季出汗多，油脂分泌旺盛，也会影响毛发生理代谢。因此，要经常清洗头部，及时清除汗渍和油垢，以利毛发生长。

(4) 做好精神保养。脱发症与精神因素有着不可分割的关系，用脑过度、急躁、烦心多虑、忧郁悲哀等不稳定的情绪均

会加重脱发者的病情。因此，一定要有宽松、愉快的心理状态。

（5）接受正规治疗。毛发脱落是种综合病症，它包含生理、病理、心理等原因。治疗脱发症，一定要找出致病因素，因人因症拟定治疗方案。

（6）尽量少用电吹风。平时洗发之后最好让头发自然风干，尽量少用或不用电吹风吹干头发。

（7）在搽上洗发水前，应先把头发全部弄湿，这样头发才不容易缠在一起。

（8）如果你的头发属于油性，不妨使用为油性头发而生产的洗发水，但最好隔一次才用，因为如果次次使用会洗去太多的油脂，令头发自动分泌更多的油脂来补充。

（9）如果你的头发有敏感迹象，选用洗发水的成分越简单越好，因为这意味着有可能引起过敏症的概率越小。

（10）要使用有治疗头皮屑作用的洗发水来对付头皮屑；但一旦情形受控制后，这类洗发水便应减为每月只使用一次。

（11）如果你的头发本来属于油性，但在电烫或染发后，发质变得干燥，那就要根据发根的状况选择洗发水，护发素则应根据发尾的情况来挑选。

（12）每次洗头时顺使用指肚为头皮做一次按摩，但手指只应上下移动，如果打圈会令头发缠结。

（13）并不是每次洗头后都需要护发素的，只有在真正需要时使用才更佳。干性、粗糙或经过化学处理的头发洗后需要护发素，但油性头发每月用一至两次已经足够。

（14）毛巾也能伤害头发。在洗头后用毛巾太用力地擦干头发，可能会令头发角质层变得粗糙，甚至折断发丝，只可用



毛巾轻压吸干头发，切勿大力擦拭。

（15）在洗头前，当头发仍然干时，用梳或刷子梳刷一下头皮，可除去头发上的污垢，但切记不要大力梳刷头皮。

（16）在使用美发用品时，要记住一点，就是所有含酒精的产品都会令头发变干，还是少用为佳。

（17）如果你一定要用电风吹干头发，就不要吹到完全干透，一般来说吹到八九成干即可，否则便会令头发变得又干又硬，而且容易折断。

### 3. 食补——给头发营养

怎样才能使自己的头发乌黑亮泽呢？仅按照电视广告上说的的那样，使用这个洗发素、那个营养液是不可能办到的。根据传统的中医理论和多年的临床实践，必须恰当地进行食补，给头发以真正的营养；同时实施正确的头部按摩，改变头发的微循环状况，这样才能真正使你的头发乌黑亮丽起来。

（1）当头发枯干发黄无光泽时。根据对此种头发中含微量元素的检验，其原因是缺少氨基酸、铁、碘和钙所致。此时，你应适量的多吃一些含铁、碘、钙、核黄素、氨基酸多的食品。如棒骨和排骨中含有大量的易被人体吸收的游离钙，每日喝1～3碗棒骨汤或排骨汤，这样坚持10～20天，头发会逐渐变好的。牛肝、猪肝、香菇中含有较高的核黄素，每天坚持吃100克的牛肝（或猪肝）、香菇，一个月后，头发就会有较大的变化。天然海洋食品海带、紫菜中含碘量最高，每天坚持吃一些（50～100克），煮汤或凉拌吃。黑木耳中含有大量的铁，每天要坚持吃25克黑木耳，一个月后，你的头发会变得好起来。

(2) 当头发经常脱落时。这种情况说明人体内缺少氨基酸、硫胺素、尼克酸等物质，应多吃一些含各种氨基酸较多的食品。花生中含氨基酸的量较大，可炒吃或冲吃花生奶，长久地坚持下去，必会出现好的结果。各种新鲜蔬菜（芹菜、黄瓜、冬瓜、茄子、香菜、丝瓜、西红柿、苦瓜、小白菜、油菜、洋白菜等）中含有较多的、不同种类的氨基酸，每天至少应吃上述蔬菜中的两种，且应为500克。此外，动物的心脏、肾脏、精瘦肉中也含有较多的氨基酸，有条件的话应坚持每天吃50～100克。这样头发在生长发育过程中，才能得到它所需要的营养物质。

(3) 当头发发生早白时。按照中医讲，这是人体内的血热外加头部微循环不畅所致。而西医则认为，这是体内缺少维生素丙、卵磷脂、蛋白质所致。所以，平时应多吃含上述物质的食物（每天100～150克），根据测定检验，核桃、黑芝麻、黄豆、黄豆制品、鱼类、虾类、赤小豆中含有较多的上述物质。长此坚持下去，你的头发会逐渐的黑起来。

(4) 当头发同时出现上述三种现象时。除应坚持自觉地多吃上述食物外，还应学会自己给自己的头部按摩。其简要的方法是：每日早、中、晚各一次，一次12分钟。按摩前把双手洗干净，而后双手相互摩擦5分钟，感到发热时，将双手的十指用力按紧头部的前端，边来回旋转边逐渐地往后移动至脖根处；如此反复地进行20次，最后略感头部发热、发紧为止。这样长久地坚持下去，你的头发会变得乌黑发亮并富有弹性。

## 四、精心打造美颈丽人

“ 我的脸部肌肤很光滑，颈部却因为小细纹而极不谐调。而且，在夏天时，颈部还会出现湿疹现象，我该怎么办？ ”

我们知道颈部是比较容易泄露女人年龄的部位，当然也是需要呵护的了。谁也不想看见光洁亮丽的脸孔，却接着粗糙脖颈的不协调画面，因此，保养脸部皮肤的同时，千万别忽略了颈部。

### 1．皱纹及补救办法

虽不像脸部皮肤会因外在环境而有明显的老化现象，但因颈部周围皮下脂肪层薄，皮肤容易失去张力，导致松弛及易生皱纹。

防止颈部皱纹出现的方法就是在给面部涂滋润乳的同时也给颈部使用保湿液或紧肤霜，促进颈部皮肤的滋润与紧实，同时配合颈部操持续进行。

### 2．湿疹及补救办法

当项链等饰品接触颈部皮肤时，可能会对皮肤造成刺激或过敏现象，此外，过多汗水也容易对颈部形成刺激，而这些状况都有可能使颈部产生发红、发痒的湿疹。

尽量避免颈部大量出汗，如果对金属物品过敏，就应避免接触金属饰品，不要佩戴项链，如此就可减少湿疹的产生。



## 五、零缺点的背部曲线

### 1. 日常养护

要彻底地做好背部的清洁工作，首先要选择适合你肌肤的清洁产品，或是在沐浴乳里面直接加入去角质的颗粒，洗澡、去角质一次完成。然后喷上化妆水或者是抑制青春痘的爽肤水，这是因为除了脚底板的肌肤之外，背部肌肤是全身最厚的部分，因而背部的循环代谢能力较弱，脂肪及废物亦比较容易堆积而形成粉刺，因而控油是重点。喷完爽肤水后抹上润肤乳，平衡调理，背部皮肤当然会不错。

### 2. 特别养护

每星期去美容院做一次背部护理，清洁、去角质、按摩舒缓，美背程序一样不缺，完全可以让你的露背装射出无限光芒。如果嫌去美容院太麻烦，那就在家里做。

(1) 用沐浴乳清洁；

(2) 用去角质磨砂膏轻轻按摩背部；

(3) 用毛巾擦拭干净，抹上敷背的膜；

(4) 等待15~20分钟后，用温水清洗。

### 3. 背部伸展操

每天睡前花上几分钟做做背部伸展操，不但能让背部紧实

美观，还能减轻疲劳。动作如下：

（1）两手与肩宽，举过头顶，尽量向后伸，维持20秒，放下，做10次；

（2）两手与肩平，分别向左右两边伸展，做10次。

## 六、美腿源自美食来

从表面上看，秀腿与美食沾不上半点边。但是，本着美容以内养外的原则，不但女人的饮食结构与秀腿密切相关，而且美食也是腿部美容法之一。

### 1．海苔

维生素A、B海苔里都有，还有矿物质和纤维素，对调节体液的平衡裨益良多。

### 2．芝麻

提供人体所需的维生素E、维生素B、钙质，特别是它的亚麻仁油酸成分，可以去除附在血管壁上的胆固醇。

### 3．香蕉

热量有点高的香蕉，其实可以当正餐吃。它含有特别多的钾，但含脂肪与钠却低得很，符合美丽双腿的营养需求。

#### 4 . 苹果

它是另类水果，含钙量比一般水果丰富得多，有助于体内多余盐分的代谢。苹果酸可以促进热量代谢，防止下半身肥胖。至于水溶性纤维质果胶，对解决便秘、下痢也有帮助。

#### 5 . 红小豆

红小豆里的石硷酸成分，可增加肠胃蠕动，减少便秘，促进排尿，消除心脏或肾脏病所引起的浮肿。另有纤维素，可帮助排泄体内盐分、脂肪等废物，对美腿有百分百的效果。

#### 6 . 木瓜

吃了太多的肉类，脂肪容易堆积在下半身，木瓜里的蛋白分解酵素、番瓜素，可帮助分解脂肪，减低胃肠的工作量，让肉感的双腿慢慢变得有骨感。木瓜中的果胶成分还有整肠的功能。

#### 7 . 西瓜

清凉的西瓜，含有利尿元素基酸柠檬黄素，使盐分顺利随尿排出，对膀胱炎、心脏病、肾脏病也具疗效。此外它的钾含量不少，因此不可小看它修饰双腿的能力。

#### 8 . 鸡蛋

鸡蛋里的维生素A能够给双腿滑嫩的肌肤，维生素B则可消除脂肪。其他的磷、铁等元素都对去除下半身的赘肉有不可抹杀的功效。

## 9 . 葡萄柚

它独特的枸橼酸成分，使新陈代谢更顺畅，它热量低、含钾量高。如果你渴望加入美腿小姐的行列，可以先尝尝葡萄柚的酸滋味！

## 10 . 芹菜

它含有大量的胶质性碳酸钙，容易被人体吸收，补充笔直双腿所需的钙质。芹菜含有充沛的钾，可预防下半身浮肿现象。

## 11 . 菠菜

多吃菠菜可以使血液循环更活络，将新鲜的养分和氧气送到双腿，恢复腿部元气。

## 12 . 猕猴桃

猕猴桃的维生素C很多，已经众人皆知。其实它的纤维素含量也相当丰富，纤维吸收水分膨胀，可产生饱足感。此外，水果纤维能增加分解脂肪酸素的速度，避免过剩脂肪让腿部变粗。

# 七、好身材是这样被破坏的

错误地穿戴内衣，就像没有穿戴一样，松松垮垮的内衣无

助于你的体型。另一种错误地穿戴内衣的原因刚好与此相反，是想自己有清晰的曲线而穿戴紧束的内衣。过于紧束的内衣会在身体上勒出印痕，实际上是把胸部或臀部分割成难看的两部分，在胸部和臀部造成赘肉。一段时间后，因紧束而切割在内衣外的肌肉会向下慢慢沉降。

### 1．穿款式不对的内衣

如果你忽视内衣的款式不同，是因其实际的功用的不同，那么，这种美丽的东西就会慢慢蚕食你漂亮的身材。我们彼此的身材是不相同的，有经验的设计师会针对这种千差万别的身材设计出功用不同的胸罩，如全包式的、斜包式的、半包式的，或者有托衬的、无托衬的等等，有的托衬会用到钢丝，并分出不同的长短宽窄来。如果我们只看见内衣的颜色，或只为它的花边所吸引，那么就有可能选错款式。内裤的款式同样也是很多的，也因其功用的需要，光形状就有三角形、四角形和五角形等。裤腰也有高低的分别。

### 2．穿质地不良的内衣

内衣，本质上是要有包容的特性，这样才能有效地给乳房和臀部以托力。有时，内衣具备不具备这种特性，会关系到组成内衣的材料及材料的结构方式。用针织的方式来组织材料，不管用的材料是真丝的、全棉的、化纤的、混纺的，都会使它们产生很强的伸缩力，即我们习惯上称呼的弹性；而双层结构的针织面料其弹性又强于单层的。因此，内衣柜台上出售的内衣有70%～80%会采用针织面料，其他的则是花边状、网状等种种组织结构方式，明显缺少弹性，没有包容力。就针织面

料来讲，针织的全棉面料最富弹性，而且具有耐久力。

### 3 . 穿失去生命力的内衣

内衣在穿、洗、晾、收的过程中或快或慢会失去原来的功用。内衣的弹性或许是慢慢失去的，而底托钢丝的扭曲有可能是洗涤不当引起的，清水漂洗后如用双手正反旋转来绞干的话，一件好胸罩会坏在顷刻之间。失去功用的内衣不管当时多么好，这时都是没有生命力的，有的甚至会起反作用。这时，它已无益于帮助你修正体型，却会伤害你。胸罩的生命在于它的底边。底边一旦松弛，就应该放弃了，底托不平会慢慢造成两个乳房不对称的后果。没有生命力的内裤会明显地失去弹性，宽松的底边对臀肌失去承托作用，而使其自然下垂。内衣要及时地破旧立新。

## 八、让你的着装更加得体

从某种意义上说，以貌取人是肤浅的行为，因为真正重要的是人品，是她的能力，而非她的外形。但无论怎样，一个人留给他人的第一印象却大部分基于其穿着打扮，礼貌修养。从一个女人的礼仪形态，往往可以探知她的性格、处事态度和职业素质。

得体的仪态举止可以提高你的职业声誉，反之则会损害你的信誉，不论是服装、首饰、谈吐举止；还是发型、化妆，任何一方面的闪失都会有损你的形象，甚至导致社交场合上的全

盘皆输。

正如外交无小事，时尚女人的礼仪修炼也要从细节入手，看似繁琐平淡，实则暗含了通往成功的关键。优雅的举止，美好的风范，周到的礼节，得体的装扮……这些礼仪要素的合理运用，常常令你有事半功倍的意外收获。

你曾经忽略这一切吗？你渴望着自我调整，以全新的仪态出入社交场合吗？那就从现在开始吧！

## ♡ 着装品位

### 1. 经典风格

上乘的质地和精致的做工是经典风格的标志。外表简单、保守，但不呆板；款式现代，它不跟潮流；剪裁简洁，无过多装饰或花边。布料手感柔滑，质地考究、高贵；纤维是自然物质，如纯羊毛、羊绒、麻、丝等。经典风格的着装一般说来是工作中最理想的服装。着装时要配合面部淡妆，戴些具有古典风格的首饰，如名贵的宝石或珍珠等，手包和鞋子则应选择真皮的。

### 2. 自然风格

自然风格比经典风格轻松、自然，重要的是可以随意活动。颜色有土色系列和自然色系列，如牛仔布、灯心绒、易皱棉布、斜纹软呢、法兰绒、小山羊皮、牛皮、格子面料及带有图案的毛织品和粗毛织品。与之相配的饰物常选择珍珠、铜制品、木质品、陶瓷或石头等。化妆要简化，不需要太考究，只要自然大方。



### 3 . 夸张风格

喜欢突出自己的女士常表现出的衣着风格属于夸张风格，它展现的特点是色彩对比强烈、亮丽、夸张，但界限分明。颜色用黄、红、蓝三种基本色做底色，再加上很多其他色系，如黑色，形成简单而明显的组合，布料颜色对比也很强烈。如素色布料加上大胆的斑纹、大面积的几何图形等。饰物大且色彩、款式夸张，化妆亦相应浓些。

### 4 . 创意风格

这是一种丰富多彩的、有趣的、个性化更强的搭配风格。时尚性强，即兴，随意，颜色绚烂，通常具有民族色彩，常为从事艺术的女士选用，并根据穿衣者的情绪经常变化。常选用印花、织锦等色彩丰富的布料或昂贵的布料，如织锦缎和天鹅绒，与有光泽的、光滑的布料相搭配。装饰品不容忽视，镶边披肩、围巾、装饰皮带、耳环、手镯，甚至眼镜、鞋子都充当装饰品。发型也经常改变，或松散或卷曲。

### ♡搭配风格

这是个裙子的季节，不存在着所谓的正确或错误的穿衣风格，只要你能搭配得当。不过，在这个季节里，懂得利用鞋子的作用确实是非常重要的——裙子和鞋子之间的配搭就能让你获得自己想要的美妙身材。

#### 1 . 如果你想腿长一点

配搭：迷你裙 + 扣拇指胶底凉鞋



这是因为合身的迷你裙能很好地展现从臀部到大腿的曲线，对腿细、腿短或一般腿的人都是很好的选择；而平跟的扣拇指胶底凉鞋能产生从裙摆到脚趾的不间断曲线的感觉。虽然高跟凉鞋也能达到同样的效果，不过，高跟凉鞋配上迷你裙总感觉有些拖沓。

## 2．如果你想臀部看起来小一些

配搭：直筒裙 + 系带高跟凉鞋

因为直筒裙剪裁本身就又长又窄，能产生直线效果，让你整个下半身变得苗条，非常适合梨型身材的女性；而且，裙子会让你最吸引人的上半身凸显出来；而高跟凉鞋会让你的曲线变纤细，大大的臀部也变得不那么明显。

## 3．如果你想腹部变得更加平坦

配搭：带有田园风格的宽松长裙 + 半跟休闲凉鞋

因为裙子中部的褶皱，宽松长裙很好地掩饰了略微隆起的小肚子，这个小技巧对任何女性都适用；而长裙可以到脚面，所以没有必要担心它会让你的腿看起来很短；半跟休闲凉鞋会给你一点高度，而且和宽松长裙营造了很好的休闲感觉。

## 4．如果你想腿变得更修长

配搭：长褶裙 + 坡跟鞋

因为裙子本身的花哨，而且只露出了细细的小腿，长褶裙让你看起来更加匀称，这个道理对于任何身材的女孩子都管用（如果你的腿不长，那么裙子不要穿过膝，否则你的腿就会消失了）；还因为长褶裙本身就非常女性化，所以配上一双迷人

的坡跟鞋效果更好，既性感又方便行走。

## 5 . 女孩穿短裤的小窍门

女人穿短裤，特别是妇女穿短裤看上去很不雅，若年轻女孩穿短裤，只要注意以下情况，会穿出活泼、青春和亮丽。

- ( 1 ) 不要穿有明袋的短裤它会显得臀部很大；
- ( 2 ) 不要穿翻边的短裤，它会使粗腿更粗，短腿更显短；
- ( 3 ) 不要穿太短的短裤，看上去不雅，且骑车，坐下不方便；

( 4 ) 不要穿裤脚太窄的短裤，会有压迫感；

( 5 ) 不要穿太鲜艳的且又短的短裤，不雅观又不稳重。

( 6 ) 质地柔软打褶的短裤、裙裤、网球裙裤，看上去青春活泼；

( 7 ) 矮个子的女孩别穿过膝短裤，但也不能太短，膝上3厘米为好。

## 6 . 网眼袜穿着技巧

一双曲线美好的长腿，能让性感无限延伸，穿上网袜，散发出来的神秘性感，可以带给人无限遐想，你穿网袜吗？今夏勇敢秀出自己吧！

其实，网袜如果穿得恰到好处，性感可以不那么露骨。现在的鱼网袜大多以弹性纱为编织材料，弹性特佳，拉力对称，网格均匀，远看时像穿着丝袜，近看时才发觉大有文章。

( 1 ) 配长裙可以像窈窕淑女；配上短裙像是清秀佳人。网袜配裙子，可以选择今年最流行的混搭手法，先穿上一双鲜艳的丝袜打个底色，再配上一双对比色的网袜，或者用两双对比

色彩的网袜互搭，一定够辣。

（2）七分裤是今夏最流行的穿着，如果再配上一双网袜与合适的凉鞋，不但可秀出修长美腿，给人的感觉更增添成熟性感。

（3）穿网袜也要看自身条件，腿太粗、太短，千万不要挑大格子网袜，买双小格的，这样比较能修饰腿型。要提醒你的是，如果你觉得自己腿型不好，千万别为了美丽性感的网袜而豁出去。

穿什么样的衣服只是个人的事，喜欢穿什么就穿什么，如果你是个普通的女人或者在家休闲尽可拥有这个自由。但如果你是政府官员、企业的老总，当你出现在重大会议上、谈判桌上或一个隆重的晚宴上时，服装就往往是你亮出的第一张名片。

## ♡ 职业形象

服装最好以大方、舒适，便于行动为要。当然，简朴、利落感并不是每日套装、窄裙的硬梆梆形象，也不是千篇一律的制服。身为白领小姐的你，可以让柔和的线条与干练的敏锐感同时出现在你身上。款式上的选择可以不必过于拘泥，颜色方面则不妨避开深灰、黑色之类，而改选较为鲜明一点的宝蓝、翠绿、亮橘、鹅黄等色系，为无色的办公室增添色彩。如果不是下班后有特别的应酬，需要做华丽摩登的打扮，办公时间则应以套装或衬衫、裙子的搭配为宜。值得注意的是，你穿着服装的色彩虽然可以跳眼一点，但不可以把所有的颜色都往自己身上堆，打扮得像个调色板，降低了品位。

今天穿什么？长裙、长裤、皮衣、风衣，流行让人眼花缭

乱，难以适从。随着简约、环保、回归自然的时装风潮之兴起，在纷扰的世界中营造了一份恬静，从斑斓的色彩中寻求令人心动的色调，这正是职业女性的着装宝典。

## 1. 时尚的行政女性

在从传统到现代，从前卫到复古，从奢华到简约，从色彩绚烂到和谐恬淡，时装似乎永远在不停地轮回，而每一次再生更有新的灵感出现。时尚的行政女性，关注着从巴黎、米兰和纽约传来的最新时装信息，重塑着属于自己的靓丽！

（1）及膝裙。时装里裙的长度从来都没有一个特定的界线，但上班族还是穿及膝裙比较合适。时下，百褶裙又声势浩大地回归时装舞台，各种折子裙像花朵般竞相开放，闪光面料上带刺绣花的裙子又是另一类华丽的自然。

（2）针织毛衣。秋冬时节，针织衫是时装设计师们永不舍弃的宠儿：镂空的、密实的，描述着女性风韵。最适合行政女性的就是两件套的对襟毛衣和高领毛衣了。

（3）灰色系列的直筒长裤。灰色的流行是压倒性的，因此要买长裤的话，灰色直筒裤应是首选，特别是瘦长型的。

（4）无袖连衣裙。不要以为现在已穿不了无袖连衣裙了，外加毛衣或西装外套，是绝对合适的上班装。

（5）隐形钮扣西装外套。钮扣隐形也是个时髦话题。没有任何装饰，线条流畅，典雅大方之极。中长的西服是来自巴黎的潮流，似乎又复古到20世纪50年代，是追逐时尚的行政女性的经典之选。

（6）红色衣装——成熟的感应。点亮灰色的背景，热情的鲜红色功不可没。这个季节，你也能有明艳的选择。镂空的圆

领毛衣加毛质秋裙，司空见惯的穿戴因为有了红色而变得生机勃勃，另加一双灰色皮鞋相配，你已是个流行色的完全版了！

## 2. 时尚的商务女性

如何通过衣着给人树立一种干练、值得信赖的职业女性形象，是你现身办公场合取得职业认同的第一步。也许你并未意识到，但着装却是一个人最表面、最显而易见的速写肖像。

（1）外套与上衣密码。扣得严严实实的颈部虽然会给人以安全、能干和精明的感觉，却不免给人留下拒人千里的冷漠印象。过于死板、不通融的形象在商务工作中是不可取的，而那种宽松柔软、结构线流畅柔和的外套最受欢迎，对方会直觉地认为这是个有亲和力、易于接近、头脑开通的和善女人，同时亦带有一种放松、随意的气氛。过于坚固而平板的面料总让人联想到固执的坏脾气，深色又容易直觉地感到一份深藏不露、过于深沉的冷漠。在办公室中，选择轻质柔软的面料如羊毛开司米、丝绸等，浅淡或明亮些的色调会给人一个思想开通、乐于接受新思想的人的暗示。

（2）上衣领型密码。松开颈扣：表明你是一位具开放意识、灵活敏捷的女性。皱皱的、过于松垮的领型暗示你的无能。过于宽松的领型：暗示你散漫的个性、对待工作亦是懒散的态度，对于身居管理者之职的女性尤为重要。尖领、方领或者较奇特的领型：表明你是一个颇具创意的创造性人才，思维活泼、开放不保守。大而显眼的领型：反映出你是实力强大、精力充沛的权威性人物。平圆领型：暗示出你的不成熟、无权威性。

（3）错误着装密码。明显的错误：漂亮得让人一眼就盯上



的手镯、长长的闪亮耳环、9厘米的细高跟鞋，每样都会使你所需要的稳重形象大打折扣。不易发现、代价却高的小错误：在雇员多为男士的公司或部门，一些女孩子喜欢穿着很女性的衣服，花边领、荷叶边装饰，好看的花花草草图案等。“邻家女孩”固然甜蜜可爱，但在工作中会不自觉给人一种对合作者有极大依赖性的印象，这些花边、小花朵、钩针图案之类的小玩意儿仿佛在你开口说话之前已告诉别人，以下是些不成熟的观点……

### 3. 时尚的职业经理人

服装仪容决定他人对你第一印象的好坏，得体的穿着打扮使你容易博得好感与信赖。

选择衣服的色调，最好以不会给人不快而又清爽的深色为主。但深色服装的缺点是，一旦沾上灰尘或头皮屑，就格外显眼，所以使用梳子梳理头发时，千万要特别留意是否有头皮屑或头发掉在上衣领口上，以免出丑。

长裤要每天熨烫平整；衬衫以浅色为宜，袖子的长度，应比西装的袖口要长一些，才是正式的穿法；衣领和袖口要随时保持干净，有使对方心情明朗愉快的功能，衬衣色泽与外套的搭配也十分重要。

女性经理的服装以大方而不艳丽为原则，戒指、项链、耳环等饰品应视不同场合予以适当配戴。除了服装外，仪容尤为重要，不妨注意下列事项：

（1）头部。头发不可留得太长而脏乱，梳理时要当心掉的头发和头皮屑沾附在衣服上。化妆不宜太浓，清淡素雅即可。

（2）双手。指甲要经常修剪保养。小指的指甲蓄留过长，容易引起他人反感。避免擦涂颜色浓艳的指甲油。留意袖口的洁净。

（3）脚部。皮鞋要经常保持光亮，弄脏的地方应随时擦拭干净。要养成随身携带丝袜的习惯，随时换下破损的丝袜。

另外，避免使用味道浓烈的香水；经常挺直背脊，保持端正姿势。

有些人穿了新衣服，因为不习惯，或者太爱惜，有一种浑身不自在的感觉，连旁人也感觉到她的不自在。这种情况下，新衣服又如何能增添你的魅力呢，更别说仪态万千了。

只有适于自己的颜色，才是漂亮的颜色，才对人的美化有心理效能。例如：红色象征热烈、好动，热情的女孩不妨穿上它，可以显得青春浪漫；白色则意味着纯洁、高雅，性格文静的女孩穿上它，会显得更加纯净、迷人。

聪明的女士在选择服装时应该注意以下几点：

（1）单一颜色的衣服可以起到瘦长的效果，而大胆的印花、格子布、花色布等容易使人产生宽大的错觉。

（2）线纹有使人增高的作用，横条纹特别是在腰部的地方，会使身体有被斩断的感觉，从而产生变矮的效果。

（3）鲜明的色调给人膨胀的感觉，而暗淡的颜色则显得消瘦，不醒目。



## 九、让你的形象清新自然

### ♡ 做个水姑娘

蕙质兰心的女人从不会在装扮自己时随波逐流，因为她知道：流行的东西也许并不适合自己，而根据自己的先天条件和气质扮出有独特风格的美，才是有品味的选择。风格是怎样形成的呢？如何挖掘自己最有魅力的一面呢？或许你可以从自己的脸型开始。

每个爱美的女人都想拥有完美无缺的面容：于是乎，每天的面霜、夜霜、爽肤水、眼霜，每周至少两次的面膜，还有那不定期的桑拿——我们对于自己的面子可真是呵护备至。可是，它却不怎么领情，一天天地衰老了下去——鱼尾纹、皮肤松弛、失去弹性，怎么办呢？

对着镜子中一天不如一天的脸蛋，问自己：“我是否只注意给它涂抹昂贵的化妆品，而忘了注意自己的生活习惯呢？”也许只是生活习惯上的小小改变，就能使你摆脱对化妆品的依赖，做个清新自然的美人。

#### 1. 呵护明目

眼睛周围的皮肤最为脆弱，黑眼圈、鱼尾纹往往让我们烦恼不已。血液循环不畅、身体中毒素的积聚往往是我们眼睛失去神采的罪魁祸首。所以，你需要多喝水，促进血液循环，摄

入含有大量维生素C的食物，如水果和蔬菜，来保证血液的畅通。

## 2．放松出美丽

压力是你美丽的大敌。即使你已经度过了青春期，压力也能让你和粉刺联系在一起。过大的压力会刺激肾上腺素的过多分泌，从而导致皮脂的过剩生产，于是，粉刺就产生了。所以，为了洁白无暇的美丽，你需要放松自己，通过锻炼来减压，如游泳等。

## 3．做个水灵灵的美人

最为有效的美容品其实不用花你什么钱，那就是水，而且，这种美容品对于任何肤质的皮肤都非常合适，绝对不会有过敏的后顾之忧。当我们身体脱水的时候，皮肤就必须放弃一些水分，以维持其他更重要器官的活动。长此以往的话，缺水的皮肤就变得干燥、多皱了。所以，一天至少要保证8杯水的摄入量。

## 4．美丽饮食

虽然专家们不认为巧克力以及其他垃圾食品是产生粉刺的祸首，但是，健康的饮食习惯和你的美丽息息相关。低脂、低糖、富含维生素和矿物质的食谱绝对会提升你的美丽。

## 5．提高皮肤保护能力

研究表明，为皮肤补充些抗氧化维生素，对于修复紫外线对皮肤的损害非常有效。所以，每天使用含有维生素E的面

霜是非常必要的，它能帮助皮肤抵抗外界的侵蚀。

## ♡ 固定的几种妆扮类型

### 1 . 淡雅型

这种打扮一般在有一定文化和美学素养的中青年女性中流行。她们不喜欢人为的打扮痕迹，而是充分利用自己的头发、容貌、肤色，稍加修饰，点缀些不显眼的装饰品，穿上适合自己身份、年龄，剪裁合体而又不赶时髦的服饰，显得朴素大方。使人觉得她们时时处处都是同环境相协调的，形成一种有追求但又不露痕迹的清新淡雅的美。

### 2 . 时髦型

这种打扮往往是在一些生性活泼的姑娘中流行。她们的文化和美学修养不高，但对打扮的潮流特别敏感，常凭着敏感和直觉赶在新潮的前头。但由于爱赶时髦，往往打扮过头，与环境和身份不符，过分引人注目。

### 3 . 传统型

这类女性穿着考究，不喜新潮，但精明有眼光，常修饰得很完美，举止彬彬有礼，传统型打扮风格常常在生性稳重的妇女中流行。这种打扮若出现在一群五颜六色的现代打扮者中间，会产生一种意想不到的庄重美的效果。

### 4 . 浪漫型

这种女性喜欢带有男性气质的打扮，发式和服饰朝男性化

靠拢，仪态不显女性的娇柔，而显男性的粗犷奔放，从而形成别具一格、刚柔相济的完美。

## 十、让你的形象性感脱俗

现在，越来越多的女性都只为讨好自己而不单为男人而性感。正如今天的女性爱好打扮只为自我感觉良好，而不是为悦己者容。何况，性感本来就是每种雌性动物都有的天赋条件。女性刚醒来时的一对惺松睡眼、喝酒后的微醉与一脸绯红何尝不性感，而这正是构成美感的元素，故性感为何要去压抑？

### 1．性感特区戴饰物

女人身上有多个性感特区，如脚踝、耳垂、肩胛、后颈、手臂、锁喉位等，故在脚踝部位戴条小细绳、小脚链，在耳垂吊个大耳环或小耳钉，在手臂上带个臂环或印个小刺青，在锁喉位戴条精巧的项圈或项链，都能令女人的性感指数明显地飚升。

### 2．为身上添一点红

配合适宜的黑色固然能添一点神秘的魅力，而适度涂上一一点红色，也令人觉得你是一个爱冒险及喜挑战并充满热情的女人，正如一位作家所说，美丽的女人当众涂口红，尤其是涂一口湿润的红色口红，可能顿时画出风情，叫男人看得如痴如醉。

### 3 . 轻轻喷点香水

若你有体味，请不要清除而后快，很奇怪，某种程度的体味往往也是构成叫人觉得性感的男人味或女人味。若你没有香汗或女人味，那亦可挑选一些专为撩起别人幽思而调制的香水。

### 4 . 穿高跟凉鞋

女性的脚踝及脚部早已被性学专家认为是重要的性征。而凉鞋及高跟鞋向来就是女性用以张扬腿部性感的武器。男性喜欢凝望女性穿着凉鞋时裸露的脚踝、穿细跟的高跟鞋时婀娜的姿态，已是女性不甚介意的公开行为。顺带一提，西方性学研究人员发现，经常穿高跟鞋（当然是合乎足部健康的高跟鞋），会令腿部内侧的肌肉更结实，从而有提高女性性能力的妙用。

### 5 . 牛仔裤贴身穿

牛仔裤广告经常表现的不羁与我行我素的形象，在某种程度跟性感都有微妙的关系。牛仔裤广告的模特，都是穿了剪裁完美的牛仔裤而令性感指数倍升。

# 做一个引领潮流的女人

## ——女人时尚100分

假睫毛、假头发、假胸乳……美丽并拼凑着！这似乎已经成为现代女人的美容宣言。有人说时尚就如没有岸的大海，无论你身处在何方，总是位升时尚的中央，你没法观察，更无法逃避。时尚是一条流动的河，当你回首过去时，似乎走上了时尚的潮头，看着那远逝的时尚，你也许会惊异：那个年代的时尚怎么会是那样。我们今天引以为豪的时尚，也许正是那个时代人惟恐避之不及的低级趣味。时尚就是这样，如汨汨流淌的河水，它本质上没有陈旧与创新，没有高雅与低俗，只有文化的流变和人心的变迁。

### 一、时尚快速化妆法

现代女性多为职业女性，免不了加班加点或彻夜狂欢，不

过熬夜之后的第二天则问题多多：精神不振、肤色暗淡、眼睛无神，最关键一点还是上班依旧要准时。无需多想，赶快学几招紧急化妆术来补救，以一个神采奕奕的形象出现在众同事面前。

早上醒来，镜子中映出一张慵懒疲惫的脸：双眼红肿，眼圈发黑，脸色苍黄，真是不忍目睹。可匆匆一看时间，惨！上班时间快到了，心里大叫：怎么办！

### 1. 紧急去“患”法

（1）利用热敷消除黑眼圈。用棉花沾热水，或将湿毛巾用保鲜膜包起，放入微波炉加热后敷在眼上即可消除黑眼圈，化妆时再用粉底膏掩饰。

（2）利用冷敷消除眼睛浮肿。用冰冷的毛巾或棉花敷在眼睛四周，化妆时宜用灰色等收缩色的眼影来掩饰浮肿，切忌采用棕色，否则会增加反效果。

（3）冷热交替，改善肤色。脸色欠佳时，用热毛巾敷脸，令毛孔完全打开，同时为了防止脱妆，需再用冰冷的化妆水拍打脸部使其收缩，用这种方法还可消除脸部浮肿。化妆时宜采用淡粉色系。

（4）轻拍鼻子，收缩毛孔。导致毛孔粗大的原因有二：一是毛孔通常呈打开状，二是毛孔被角质及污垢阻塞。前者在洗脸后用收缩水拍打即可，后者则用热敷令毛孔打开，再用刺激性小的纱布洗脸。

（5）利用美容液消除眼角皱纹。眼睛周围最易因干燥产生皱纹，化妆时滴入一滴美容液，或者用棉花沾收缩水在眼上敷一下。



## 2．赶时间化妆技巧

（1）一分钟脸部化妆。化妆时最好选用大粉扑及大刷子，才能快速利落地上妆。刷腮红时按照自颧骨到眼窝的顺序。

（2）五分钟眼部化妆。眼眶涂灰色眼影，用手指抹匀。睫毛夹卷后，刷上睫毛膏。用眉刷刷齐眉毛，再补上灰色眼影。画出上下眼线，上眼线刷成渐层状。用眼影刷上粉状的眼影常会四处飞散，令赶时间的你更急躁。用涂过粉底的手指来涂眼影，就可化解这个烦恼。

（3）一分钟唇部化妆。用唇线笔勾勒出唇形后涂上口红，即表示一个化妆大功告成。

## 3．办公室紧急补妆法

还远远没到下班时间，就发现早上化好的妆已冒出一堆问题：唇膏模糊，眼线、睫毛膏溢出，眼影、粉底脱落，肌肤出油，眉毛变形……

（1）口红变模糊，需要新涂上比原来更明亮色系的口红，或混合凡士林使用。不过混合时必须先在手臂试调一下（在口红上混合同色系的眼影可以改善口红易脱落的缺点）。

（2）美丽的眉形开始变得杂乱，不妨用睫毛膏修整，注意控制使用的分量，分量过多会令眉毛太黑不自然。

（3）重新涂抹眼影时应采用少量多次的方法，才能涂得薄而均匀（肌肤干燥者宜选用具保湿效果的眼影）。

（4）肌肤出油后，须用湿海绵擦干净后再重新打粉底，涂抹太厚的部分则用不沾水海绵轻轻擦拭，并务必刷上粉红色系的腮红。

（5）在空调房工作，最好经常用喷雾器向脸上喷水；喷水时不要直接喷在脸上，应先覆一张面纸再喷水。

（6）睫毛膏或眼线不小心溢出时，可用棉棒擦拭后再涂上粉底加以掩饰（使用眼线笔前最好先用打火机加热笔芯，可使笔芯变软易描绘）。

## 二、化妆的十八个要点

与其说是“要点”，不如说是有心女子小小的智慧与心得，这可是宝贵的经验之谈。试一试，会不会令你更具“亮点”？

（1）为了看上去亮一些，在上粉底之前得先把海绵弄湿。

（2）如果你的肤色较浅，就选择一种透明粉底，并用粉红色或蔷薇色腮红。

（3）在眼皮上擦上粉底，扫去表面的粉，然后上颜色。这样会让颜色看起来更真实，也更持久。

（4）不要忘记在下巴上擦粉底，还有在脖子上也要薄薄地擦一层。否则，在下巴与脖子之间有一条分界线，看起来像是戴着防护面具一样。

（5）不要在手上试粉底和遮盖霜的颜色。

（6）用那些发光的颜色时，一定要小心，尤其是用在眼部的时候，因为它们容易聚集在有皱褶的地方。上班时最好不要用这些颜色。

（7）如果你的眼睛比较大，就不要使用太亮的颜色，因为这些颜色会使眼睛看上去更大。最好是用柔和的色调。

(8) 如果你的眼窝较深，那就用一些亮色的阴影。记住：亮色会突出物体。

(9) 避免口红的颜色晕出，用唇线笔勾出唇线，并用粉盖住底妆。

(10) 记住：唇线的颜色应始终与唇膏的颜色保持一致。

(11) 使用表面粗糙和时间较久的口红，一定要小心，因为它们表面都很干燥。而富含油脂的口红就比较受宠。为了让口红的界限看起来更清晰，可用柔和一些的唇线笔勾出唇线。

(12) 不要将睫毛油棒用力插入瓶中，因为推进的空气会使睫毛油很快干掉。轻轻地插入睫毛油棒，转2~3次，然后再抽出来。

(13) 在下眼睑尽量少用睫毛油。

(14) 用睫毛刷将成块的睫毛油刷去。

(15) 如果睫毛油在瓶内沉淀了，可以将瓶子泡在热水里使它稀释。

(16) 如果你想把眉毛变淡些，可以用一些带颜色的睫毛油。

(17) 如果想要眉毛保持原样，可以用透明的睫毛油或一点咖喱水，用刷子刷出你想要的形状。

(18) 每天戴太阳镜是你对保护眼部皮肤作出的最大贡献。

### 三、本色化妆之品味要领

这种若有若无的妆容、清清淡淡的“无妆”时尚，展露出

肌肤的自然质感，比起浓妆艳抹，干净更是一种境界。

若有若无的妆容，比起浓妆艳抹更显出胜人一筹的境界，因此本色化妆越来越受到众多女性的青睐。

现代女性的社会地位比起以前有了质的飞跃。生活中，她们的角色再不是男人的附属品，许多女性追求品位，追求时尚，标榜个性，标榜自由，这是一种值得男人倍加关注的发展趋势，也代表了现代新女权思想的主流。

但是，如何显示出自己卓而不群的个性，表现出自己的品位格调与众不同，这就必须遵循一定的原则。一个人的言行举止若没有丝毫的风度和品味，肯定会被人鄙视的，这也是人类文明社会的起码要求。

提高自己的内在修养和品位，不是一朝一夕可以达到的，这是一个不断汇聚、不断积累的过程，至少要首先从一些生活细节上改变。就拿化妆的艺术来说吧，其实也分为几个层次的。

最低的层次，是在原来的脸上，再画出一张脸来，完全遮盖了自我。也许再画出来的那张脸很美，可人总不能一辈子戴着面具；上一个层次，是只遮盖自己的缺点，让别人看不见；再上一个层次，就是突出自己的优点，淡化自己的缺点。这样化出来的妆，就很生动自然，也不至于失去自己原来的样子；最高的层次，则是追求内在的美，让美由内而外自然地流露出来。这不是一时三刻可以做到的。

与化妆的层次一样，那些林林总总、五色缤纷的粉底、唇膏背后的她，也在追求一种自然平和的美丽，女性要想获得男人更多的尊重 and 关注，突破漫漫岁月带给自己的沧桑面容，提高自我欣赏品位与内在修养可算是当务之急了。

外在的美，也许是随着年龄的增长而减少，可是内在的美，却与年龄的增加成正比。有人说：“30岁以后的女性，就离不开化妆品了！”其实恰恰相反，她们应该已经从心理上摆脱了对化妆品的依赖。

有人说，看戴安娜的照片，不认为她在婚礼上的照片是最美的，虽然那时的她肯定经过了精心的化妆。最喜欢的一张照片，是她坐在起居室的沙发上，与长子一起嬉戏的照片。她那时的喜悦与美丽，是自然而然从内心深处流露出来的。这张照片，让人不由自主地也传染了她的喜悦。

对于外在的美，人们都会欣赏。可内在的美，却容易让人们忽略。而且，这种美丽也不是短时间的接触就可以看出来的。

女人，在人生的每个阶段，都有她的美丽之处，只要你能懂得欣赏。

## 1. 清新亮丽的本色

漂亮、新颖、前所未见的本色化妆法正展示在现代的化妆舞台上。这是化妆专家夏洛蒂安妮·菲德勒精心设计的。本色化妆法对使用唇膏和香粉修饰的人，也许是难以理解的化妆观念。这种化妆手法不会让你变得“面目全非”，你就是你，不是别人，它只是令你更加出众。本色化妆法只从粉底霜、香粉和眼影膏的宝库中重新塑造一个本来面目的你，达到自然美容的最佳效果。想像一下，你拥有在清新的空气中待了一天之后的脸色，消磨了整个夜晚亲昵之后的唇色，整整一个星期早睡之后的肤色，是不是红润而生机勃勃、漂亮而清新？这时你就会理解这种化妆术了。即使你长期睡眠不足，又只能在充满废

气的大街上呼吸所谓的新鲜空气，本色化妆法仍能帮你塑造出一个生活在清新环境中的自然美的形象。而这只需你拥有本色化妆的几种组合化妆品：透明的唇膏、黄褐色胭脂、米色眼影即可。

众多高级化妆专家都在探讨怎样才是现代本色化妆法。这种方法应是简易、省力、实用，非常适合我们现今的生活方式。弗朗哥斯·纳丝的化妆品系列中有好几种很好的本色产品，她说：“显而易见，本色化妆法就是简单的化妆和简洁的服饰、发型相配。”博比·布朗同意她的看法，说：“这种妆容有生气、漂亮、不复杂，令女性更加优雅，这是新世纪完美的妆容。”琳达·坎特洛也是一位热衷于本色化妆法的专家，她说：“我爱它既经过修饰，又保持本色，很自然，很适合现代女性。既美化容貌，又不显得俗不可耐。”但她又提醒人们说：“这种妆容强调轻柔的手法，切忌浓重的线条。摒除不自然的色彩，要根据自己的肤色和轮廓，在自身的基础上加以修饰。”唇部的化妆不需要像外科医生那样精描细摹。阿歇莱·沃德是本色化妆中的形象设计者，她说：“你改变一下唇的边沿，唇型即可变得非常漂亮。”首先要润湿唇部，然后用最接近本人自然唇色的唇笔，再轻搽上本色光泽的油膜。眼部本色化妆法比用许多画笔和厚重的眼影更美化你的双眼，令你那两扇窗子更具光彩。阿歇莱·沃德说：“这种方法虽是经过化妆，但干净利落，确能突出眼部的美。”在眼睑到眉毛间搽上米色眼影，然后在内侧眼角画少许闪光的眼影，加以突出。卷曲眼睫毛，从睫毛根部至尖端涂少许棕色睫毛油（因全黑色太刺眼）。刷好眉型，形状要自然。从绚丽斑斓的太空时代的色彩转向传统的本色，这就是本色化妆法。阿歇莱阐述道：“比起沉溺于夜总会的五



光十色，你是在创造一种传统而完美的光彩”

## 2. 自然装扮的原则

一切的打扮都要像呼吸这样自然！

我们所说的着装品位，并非是扭捏作态，然而散发出来的魅力是谁也挡不住的！

时尚，总是因为时代而发生变化。但是，无论时尚如何演变，所谓仪态——时尚的终极目标，则完全是一个人后天培养出来的，见识、修养、学问、思想等，它影响着人的言行举止，这是一个人的仪态。

即使你的仪态有不尽人意之处，这并不要紧，重要的是你需要努力去改变它。在这种努力过程中，最好不要在人前显露出来，否则就会给人一种做作的感觉。

## 四、衣装的气韵

有形的时装之所以能感染消费者，无不是有沉甸甸的无形文化在做深厚的底蕴。西方的动与东方的静，古代的恒与现代的变，华贵的时装总是由这无数的密码缝制而成的，审美的幼稚和文化的缺氧，又怎能解读款款华彩霓裳呢？

面对千姿百款的时装，究竟穿哪一款哪一式才能使你显得最美丽动人呢？

生活中，有的人无论穿什么样的名贵高档时装，总让人觉得俗不可耐，可有的人哪怕是穿再简单素雅的衣服，也能显现



一种迷人的超凡脱俗的美丽。何故？着装者的文化素养、气质风度，以及对服装的选择、搭配不同而产生的衣装气韵迥异是其关键。

衣装气韵，是由服装的色彩、款型、质地和着装者的文化素养、精神气质、穿着方式、着装环境等多种因素在交流与统一中表现出来的一种由衣装意境、韵味组成的状态美。同样是西装，有的男士穿着给人一种优雅洒脱、庄重稳健又内涵丰厚的感觉，而有的男士穿着留给人的则是一种局促不安、木讷可笑、贫乏无知的印象；同样是旗袍，在有的女士身上能透着一种典雅、华贵的风韵，在有的女士身上，显现的却是一种矫揉造作的媚俗。因为，作为非语言性的信息传达媒体，服装在参与人体造型的过程中，是能将着装者的气质揉为一体，对衣物的形态美进行再雕塑，对着装者的衣装形象进行再创作的。

一袭靛蓝紧身牛仔裤，一款蓝白牛仔衬衫，配上各种质地款式的小马甲，这种学生们永恒的时装，展示着属于他们自己的青春风采。色调沉稳的长装短裙，丝袜皮鞋，将活跃在社交场合的白领丽人们包装得精干利落，气势夺人……服装作为一种文化，构筑着一种形态的美，服装作为社会心理的立体反映，又营造着一种通过意境和韵味表现的状态美。

深深扎根于时代文化形态中的时装，决定了着装者的学识风度，能为其增色添彩，能对其再创造出各种各样的艺术效果，能使其增价升值。所以，求购挑选时装时，读懂了衣装的气韵，就不难找到能将自我装扮得风流倜傥、美丽迷人的时装。

修正着装人体型上的缺陷，张扬其长避其短，这是衣装美的首要功能。臀大腿短者，用长到盖鞋面的直筒裤，可造出腿

部线条较长的轮廓，而拥有曲线柔和的修长玉腿者，用超短裙、牛仔裤是可充分展露其美妙的。

一袭衣装的衣摆领袖处，无不折射着时代的风度和气象，欲将自我装扮得更漂亮迷人，首先就应该拥有气韵这件人见人爱的、只有自己才独有的时装，这款不会因换季降价，也不会因岁月苍老而褪色的时装，会是你一生中最美丽的一件，又非金钱所能求得的时装。

但愿我们每人都能有一件这样的时装！

## 五、靓丽内衣的时尚

内衣，女人的第二肌肤。今天，时尚的都市女性不再只看重社会地位和成就感，反而追求实质上自然平和的心境和生活方式，借着内衣柔软舒展的触感，给自己增添一份安定的感觉。

常规看来，内衣似乎只是一种不外露的适用性选择，舒适与健康是其最首要的因素；然而，如今，内衣外穿不仅成为一种新的时尚，而且它所体现出来的仪态美更蕴含着无穷的情调魅力。

### ♡ 内衣的发展史

《乱世佳人》里的郝思佳有着丰胸、细腰、圆臀的动人身材，她的腰围只有18英寸！内衣发展到那时，相较16世纪已经是大大简化过的“时装武器”了。因此提到溯源，就不禁为

自己是生活在现代社会的女子而颇感庆幸。我们可以尽情舒展肢体，而不必像几世纪前的女子那样，为美而“作茧自缚”。

“内衣”的最早历史，不能十分明确地勾勒出具体雏形。因为那时所谓的内衣只是男女为防寒加穿的厚重衣物，一如第二层肌肤。当时人们穿它的理由着重于它具有保暖、卫生的实用功能。直至中世纪后，内衣才正式被独立出来。麻是主要的原料，那些支架则由鲸骨、钢丝、藤条甚至是铁和木头制成，包括束腹衣、乳罩、臀围撑垫、裙撑等等。

18世纪丰胸纤腰谓之为美，流行的是强调纤细身材的紧身细腰圆裙。时尚女性穿着这类衣服时，多半内着束腹衣及裙撑。这种装束在服装史上蔚为一时风尚。直至19世纪，内衣制造得益发精美，充分运用蕾丝、丝绸、薄纱，而且，穿一件复杂的内衣往往要花上几个小时的时间。当时的女性为了这种审美观付出了巨大代价：肺炎、生下肢体畸形的孩子甚至是年纪轻轻便夭折……

胸罩究竟是谁发明的，任何人都不能确定。但是在1914年，纽约有一位初入社会的萨洛特女士设计了一种胸罩。具有发明头脑的她，因为深恶痛绝长久束缚女性的胸衣，在某天晚上，与她的法籍侍女用了两条手绢和几条丝带，自己设计制成了一副胸罩。胸罩的发明开启了女性自我重新审定的一页，它如同束腹胸衣的叛徒，将女人们从旧时的枷锁中解放出来。

21世纪的今天是个展露女性内衣的爆炸性年代，亦是所有大胆设计被包容的开放年代。1968年妇女开始走上街头争取平等独立，过度挤压的胸衣亦成为当时女性们极欲解脱的束缚；20世纪70年代日益高涨的女权运动导致一股流行界不拘形式不分男女的中性潮流，女性追求男女平等、简单舒适的生

活方式，她们烧掉胸衣，一切向男人看齐。

20世纪80年代开始风水回转，女性美逐渐被重新推崇，柔软、健康的女性曲线——美令所有的内衣品牌致力于对人体科学的研究，设计出的内衣完美地承托人体，塑造出自然健康的曲线。内外衣的界定逐渐混淆融合。随着时代的变迁及个人价值观的认知定位，内衣界进入了流行与平衡的阶段。含弹性纤维的舒适面料独领风骚；人体科学被列为内衣界的时髦课题，所以，人们在逐渐接受摆脱旧有的穿着方式。

### ♡如何购买合适的文胸

自1914年美国女子萨洛特发明了适合女性生理特点的健康胸衣以来，健康与舒适就逐渐成为女性内衣设计的基本标准。当然，在享受着内衣对身体细心呵护的同时，漂亮的款式则是具有爱美天性的女性们在选购内衣类产品，尤其是文胸时的首要条件。但是，往往漂亮的文胸不一定就是最佳的选择。那么，怎样才能既享受文胸应有的呵护又让别致的款式为自己增添一份自信呢？关键是要找到最体贴、最适合自己的。

我们在购买文胸时，依照什么做出判断呢？这其中包含了很多因素：广告的诱惑、价格的高低、设计的卖点以及舆论的导向等，而不仅仅是尺寸，然而尺寸却是最重要的。

出乎意料的是，有相当多的消费者在购买文胸时相信毫无根据的身体尺寸，常年购买同一型号的文胸，并抱着“为什么要更换”的固执想法。还有为数不少的顾客反映“我去过不少的专卖店，几乎每家店推荐的尺寸都各不相同，究竟什么尺寸适合我呢？”

## 1 . 重要的是与乳房的圆周形状相吻合

现在市场上销售的文胸大部分都是加入钢托的，钢托附着于各类罩杯上〔包括A（1/2罩杯）、B（3/5罩杯）、C（5/8罩杯）和D（全罩杯）等〕。对于这类文胸来说，需要与穿着者的乳房圆周很好地吻合，这一点很重要，如果文胸与乳房的圆周形状不吻合，不仅穿着时毫无舒适感可言，还会造成一定的痛苦。

通常我们很难自己一个人来辨别乳房圆周的形状。对于那些胸部非常丰满，乳房周边较为清晰的体型来说，辨别起来相对容易，若非如此则较难。因为客观地评价自己的身体本来就很困难，再加上周围没有能够同时比较的对象，要做出正确的判断就不那么容易了，因此，将这件事交给值得信赖的专家去解决不失为上策。胸部的涵盖区域较为广泛。作为乳房基础的大胸肌，包括了由臂根向胸点斜向延伸的部分，在胸肌的基础上由乳腺和脂肪等共同构成，而乳房的圆周外侧几乎到达腋窝。

如何通过适合的文胸来塑造理想的胸部呢？首先要清楚地掌握自身胸部的实际情况，其次需要了解文胸穿用中经常出现的问题，如胸部的脂肪被挤压后移向腋下，左右乳房的大小不同、掉肩带、钢托卡骨等，然后在此基础上，通过文胸不同造型的选择来重塑胸部的形态。

## 2 . 不要过分依赖罩杯的尺寸

我们经常会听到这样的说法：“我一直以为自己是A杯，结果测量后发现是C杯。”实际上，在商店购买文胸的顾客所



报出的罩杯尺寸往往是错误的。这是因为顾客通常长期认定自己“坚信的身体尺寸”而不去随时间和罩杯造型调整它。

众所周知，文胸罩杯的尺寸A、B、C、D是根据罩杯的深度来进行分类，并按照胸围与乳下围的差值来区别的，但这并非是完全标准。重要的是除了文胸的钢托要与乳房的圆周边缘相吻合外，罩杯的深度还需与乳房的丰满度相适应。简单地说，罩杯的尺寸判定就是选择与乳房的圆周形状和丰满程度最接近的文胸。在确定真正的胸部形态时，测体的数据从某种程度上已经失去了意义，有时深陷其中，反而会适得其反。

让我们不要再拘泥于身体尺寸和罩杯尺寸等数字中，尽量防止以下的情况发生：坚信自己是A杯，在文胸内加入过厚的胸垫，结果却将胸部脂肪推到腋下；一味追求C、D杯的醒目效果而购买超过自身胸部尺寸的文胸，从而造成钢托摩擦体侧，使皮肤变红……如何辨别文胸的合适与否？如果文胸的尺寸不合适，会使穿着者很不舒服，在此我们通过例子来分析说明文胸尺寸的合适与否。

（1）文胸尺寸过小。由于钢托的尺寸小于乳房圆周，会造成胸部边缘的脂肪被挤向体侧，同时背部的脂肪也很容易受到压迫。第一眼望去，会因乳沟的出现而感到惊喜万分，但冷静观察就会发现乳房的中部被压成两段，胸部的完整造型被破坏掉了。这样一来，穿着时会辛苦，而乳房中部的脂肪也会受到文胸上缘的挤压，逐渐向体侧转移，再仔细观察还会发现左右乳房之间的平展区域也随之消失了。

（2）文胸尺寸过大。这种情况往往会令消费者，甚至是行家都感到迷惑。我们经常会听到这样的建议“文胸的尺寸略大一些有利于胸部的发育”，因为尺寸过小虽然美观却要忍受钢

托的压迫，造成心脏和肋骨的疼痛，但如果钢托过大同样不好，因为文胸穿着过程中，大小合适的钢托才会起到护理作用。

（3）文胸尺寸恰好。文胸的圆周与乳房的造型吻合至恰到好处。怎样判断文胸与乳房是否吻合呢？这些条件包括乳房在中心所形成的圆润曲度需与文胸的钢托弧度完美配合，同时罩杯上缘不压迫乳房，胸点的位置也能与文胸的造型相协调。

## 六、朦胧含蓄的修饰美

朦胧含蓄的美，不同于袒胸露肩、裸现乳峰那种色情的格调。既露既藏，亦实亦虚，朦胧含蓄，才是现代中国女性所需的服饰美。

服饰是一种无声的语言，是一个人个性、品位甚至社会地位的象征。很难想像一个把自己打扮得像七彩雀一样的女人，会赢得人们的尊重。而高雅大方的打扮，却能给人以成熟、稳重的形象，给人以美的享受和启迪。服饰的作用，是使人们把注意力集中在作为审美对象的女性身上，而不是让人们注意这些服饰的美。这是服饰美的要旨所在。

女性的衣服如果富有朦胧含蓄的美，那会使她增添不少的魅力。似隐似现，微露其形的衣服，从露看隐，可以使人觉得女性体内隐藏着无限春色；从隐看露，又可使人觉得模糊、意犹未尽，而引发对女性形体美的无限想像，产生一种朦胧含蓄的意境，形成丰富的美感与迷人的魅力。在现实生活中，我们



可以找到不少衣着富有朦胧含蓄美的例子。比如，内穿亮丽毛线衫或丝绒与锦锻之类的碎花小薄袄，外着黑、藏青、墨绿、灰等暗色粗呢、羊绒大衣，在领胸之间透露出一点蕉红的春色，较好地处理了露与不露的关系，给人以美的享受。

朦胧含蓄的美是与我国民族审美情趣相联系的。女性衣服的露，既要使人直接看到天生丽质，充分展示女性人体的自然美，又要符合我国社会心理和传统的审美观念。女性衣服的藏，既可以起到保暖、遮羞护体的作用，又不同于古代封建社会那种把女性的手、脚全都封闭起来的藏。既露既藏，亦实亦虚，朦胧含蓄，才是现代中国女性所需的服饰美。

戴耳饰，早已风靡全球，成为一种美的时尚。不同形状的耳饰，可以使面部丰满、协调、漂亮，具有时代的气息。耳饰如果运用得当，是能增添姿容之美，使人分外的妩媚。

胸花，是增强女性魅力的又一种饰物。在胸部耀眼的地方别一支胸花，能引人注目，给人以别致新奇的美感。

另外，项链、手镯、戒指，如运用得当，也可以适当增加女性的魅力。项链的光泽和形状可以衬托脸形之美，圆脸女性带项链还可使脸形得以改善，手镯和戒指，在一定程度上可以使女性纤细的手臂与手指显得更加秀丽多姿。

青春年华的女性，更喜欢打扮脸面。实际上，美容最重要的条件倒不在于化妆品，而在于笑。满面笑容，的确能增加女性美的吸引力，使得人人喜爱。整天愁眉苦脸或冷若冰霜的女人，即使长得很美，也不过是一个“冷美人”而已，使人可叹而不可爱，可敬而不可亲。笑是女性的利器，笑意盈盈，如沐春风，仿佛流动的风景，引人遐想。因而，日本作家白川渥说，“所谓美人，就是有笑容美态的女性。”

## 七、时尚适宜的着装法

服装是表现个人风格的媒介，只要掌握自己的原则，根据自己的身份加以变化，便可享受穿衣的乐趣。然而，是否每天穿同一款式、同一颜色的衣服，就是表现个人风格呢？不，这并不完全正确。

### 1．自己的感性与知性尤为关键

选择服装最重要的是不要刻意模仿他人，应根据自己的感性与知性选择服装。当然也有特别例外的，比如某电台台长H先生的秘书说，H先生每天都穿一模一样的衣服上班。直到去世时，才从他的夫人口中得知，原来他有数套完全相同的西装、衬衫和领带。难怪旁人觉得他从未换过衣服。其实H先生是为了要表现个人风格，然而这种方式，未免太强烈太特别太单一了。

### 2．根据衣着预算理性置装

谁也不能不花一文钱而达到服饰动人的目的。但你只要多花点心思，就算花少许的钱，也能使你的穿着特别出色，令人刮目相看。

假使你的衣着预算有限，最好选购颜色朴素的衣服，这样，可佩戴各种精致的饰物，以变换花样。这远比花色醒目的衣服，穿几次后，就人人记住而不便再穿还实际。尤其注意，

衣服要贵精而不贵多，你只要有几件质料不错，剪裁合体的外出衣服就可以了。要知道，将钱投资在少数几件高品质的衣服，要强过买一大堆次级货色。用不着冲着打折促销就心潮澎湃挑花了眼。事实上，质料好、剪裁完美的衣服可以穿上好多年。如果你把一套高品质套装穿上三到四年，就等于又买了一套衣服。

### 3．活动场合决定了你着装的礼仪风范

休闲在家，或在家做家务时，以穿着朴素的家居服或工作服为佳，至于参加聚会时，则要以外出服为主。参加下午的聚会、酒会、音乐会等，要比上午来得正式一些，然而仍不宜穿表面有亮光或闪光之类的衣服。参加晚宴或晚上的音乐会、戏剧、舞蹈展示会时，可穿附金银丝的衣服。这样穿着，除可增加会场华丽气氛外，还可使人置身某种意境之中。

参加义卖会或游园会时，可穿质地薄而柔和的衣服，尤其在夏季更为合适。

参加野餐会或户外旅行时，宜穿质地好而轻便朴实的衣服，除非是出国旅游，即便穿毛线衣与牛仔裤也无妨。

短裤宜于夏季家居或户外运动、比赛，或到海滨、游泳池游泳时穿着。

上班的服装，要质地考究、耐穿，剪裁合体且颜色朴素大方，并须保持衣着情况良好。

重要的是，不论你对服饰有多么重视，在选购时，都必须考虑你的经济情况，在经济容许的范围内，谨慎地选购。千万不要一时兴起，或在手头宽裕时，大量选购，花费过多的金钱，买太多的衣服。到头来，反而变成了什么衣服都看不上

眼。这样既浪费金钱也达不到你着装的目的。

## 八、时尚定格法

有人说时尚就如没有岸的大海，无论你身处何方，总是位于时尚的中央，你没法观察，更无法逃避。而我觉得时尚是一条流动的河。当你回首过去时，似乎走上了时尚的潮头，看着那远逝的时尚，你也许会惊异：那个年代的时尚怎么会是那样。记得三十多年前，军衣军帽很是时尚了一阵，无论男女，以一身军装为荣。弄不到军装的捞顶军帽戴上顿觉神气十足，于是在露天电影场，常常发生军帽被抢事件。现在想想那是一件很可笑的事情。一顶皱巴巴的布军帽不是太平常了吗？瞧，时下毡帽、礼帽、绒线帽、太阳帽……趣味品位高多了。其实不然，我们今天引以为豪的时尚，也许正是那个时代的人惟恐避之不及的低级趣味。

我们当年背过的黄挎包，曾经流行街头的老板包，如今流行的小坤包。作为包，它们仍旧用来装物品，也仍旧在给我们提供一种时尚心情，只是这中间已经流走许多时光之水。

时尚就是这样，如流淌的河水，它本质上没有陈旧与创新，没有高雅与低俗，只有文化的流变、时间的流逝与人心的变迁。

新世纪的女性已不再满足于传统人们的审美观点，而是努力追寻一种崭新的智慧型的美。白领阶层的女性更是这一信条的忠实拥护者，她们希望摆脱媚俗，保持强烈的自我意识，形

成自己特有的风格。“智慧”便是这一时期的女性渴望拥有的，她们希望人们对于她们的评判能够透过外在的东西看到更深刻的内涵。怎样才算一个智慧女性呢？

## 1．着装

在着装方面，由于白领女性特有的工作环境，简约的套装最受青睐。因为繁琐的服装不仅会在以硬线条为主的办公环境中给人视觉上造成负担，而且在日常工作也会造成诸多不便，但千万别以为套装就是僵硬不近人情的。乳黄色的套装能使人显得婀娜动人，粉绿色的套装使人变得富有青春的活力与动感，而紫罗兰色使人变得性感神秘，烟灰色则让人富有智慧与哲理。在冬季，特别要向你推荐的是一款大而轻柔的提花格子羊毛披肩，这可是今冬办公室里的新宠！试想，当你进入办公室脱去外套后，只剩下了简单的毛衣或衬衫，多么的单调无情趣。这时如果披上一条花格披肩，既随意又精致，无论是裹在上身，亦或是围在腰间，或让披肩自然下垂，都很出彩，再冲上一杯香浓的咖啡，真是妙不可言！

## 2．彩妆

想做智慧型女性并不容易，不光要有智慧的大脑，还要有出色的彩妆技巧，下面就向你提出几条建议：注意表现理智与成熟，突出金属般的智能感，用浅色粉底提高造型，做出线条干练的脸部曲线；用明艳和光泽来展现眼部光辉，强调个性的上挑眉型和泛“酷”光的金属嘴唇等，每一步骤都应注意营造出知性的精干表情；建议眼妆用色：靛蓝、白色、浅紫、金色；唇妆用色：金棕、浅玫瑰、铁锈红。

### 3 . 发 型

发型是整个扮相中最重要的一环之一，清洁感至上的垂直披肩发，保守型发髻加金属感的钢制发饰，整齐贴切的短发，蓬松自然的中长卷发配以无框眼镜，都在随时随地、有意无意中显露出你知性、简练的气质。

### 4 . 美容小贴片

如何消除黑眼圈？每晚临睡前用土豆片敷于黑眼圈处，10分钟后，用温水清洗，可有效祛除黑眼圈。皮肤过油、起粉刺，这是由于皮肤酸碱度不平衡而造成的，每天早晚洗脸时往水中滴入两滴白醋，坚持一两个月后，不仅粉刺不见，过油的皮肤也会变得清爽光泽有弹性。皮肤干、起皮，每天早晚洗脸时往水中滴入两滴甘油，坚持一个月后，肌肤就会得到改善。

当然，如果你想让你的智慧更多，仅有上面的这些还远远不够，你需要不断地学习，充实自己的头脑，做一个内外兼具的智慧女性。

## 九、时尚女人守则

网络时代是个文化多元性的时代，女性将会更加独立地生活。当年的好女人有一条公认的标准：出得厅堂，入得厨房。而与今日的好女人相比，这条标准实在是太概念化了。放眼今



日的新女性，哪一个不是容貌标致、气爽神清？断不会让老公丢面子的。能说会道就更不用说了，现代女性多数都有较高学历，视野开阔，不会说外语的都少，和老公一起接待客人，老婆还常常是能言善辩的主角，再加上大多都能善解人意，哪个不是巧舌如簧？说起入得厨房，新型家庭分工合作化日趋明显，老公帮老婆理家也已成主流家庭理念，夫妻二人一块提着篮子到菜场买菜已是司空见惯的情景。换句话说，入得厨房已不是考察新女性的主要标准。那么，今天新女性的特征是什么呢？

### 1．爱情股只占40%

爱情虽是最大的感情砝码，但还有亲情、友情和自我。她们不会像母亲那样把终生都托付给爱情，这样即使爱情股降至零，感情世界也没有破坏殆尽，毕竟还有印%的感情需要付出和回收。另外，爱情股东如果希望股份升值，不仅会苦心经营，甚至想伺机购买他股，这自然为爱情股创造了牛市的前景。但如果爱情股占到80%以上，成为绝对垄断的控股者时，他就会有恃无恐，肆意挥霍，结果是你对他过多的信任和依赖酿造了股市大灾难。

### 2．不做小鸟依人

在经济上，新女性不依靠任何人，花他的钱总是少了点尊严。无论自己挣多挣少，那是自己的，能享受到取得成就的满足感。在精神境界，她不是某个男人的附属品，随时跟在他的左右。她们懂得通过交友、读书、娱乐，充实自己的内心。所以，即使没有爱情的滋润，仍然活得自在而逍遥。她不为不爱



自己的男人流泪，也不会因为男人的承诺而用一生去等候。她；只相信自己，不用依赖也能活得很好。

### 3．十分柔情，十分坚韧

她们性格如铜钱，外圆内方，在柔情似水的外表下，跳动着一颗坚强的心。刻意追求女强人似的强悍，只是毫无韧性的坚硬。她会用最温柔的方法出击，争取最合理的待遇与最合适的位置。抛弃男人与爱情？那不是完整的生活，她会理性地去爱，跟他约会，充分享受爱情带来的甜美，却不完全依赖爱情；不控制情感却把它向美好的目的地引导。这种尺度她会拿捏得很好，让男人亲近她，却从不敢轻视她。

### 4．更富女人味

她们懂得生活的品位和内涵，懂得展示女人魅力，关注流行妆容与服饰，忙里偷闲寻找一份惬意或刺激。更多的这类女性将扮演“摩登主妇”这一角色。这类女性受过较高的文化教育，有自己的思想、见解；会家政、理财；懂美学，有生活情趣。在某一阶段，她们会在事业上有所作为，将生活重心偏于工作上，而到某个特定的阶段，她们会迅速转移其重心，将其偏移到家庭中。

### 5．对事业有点野心

小女人没有真正的成功，可怜；女权者没有真正的幸福，可悲。新女性把全部精神用来打理事业。她们踏实、勤奋，即使只是一份工作，她们也会热忱地经营。男人会酸溜溜地说：“成功女人，情感上一定有创伤。”即使如此，她们仍然善于把

挫折转化为成功的动力，至少，不会一蹶不振。

## 6．比以往更聪明

她们善于把握机会，懂得在什么时候要柔美、什么时候要刚毅。新女性比过去更善于用多种方式保护自己，为人处事更具原则性，即使是“王子在侧”，她们也会看他是不是够标准，绝不会委屈自己轻易降低标准。她们的聪明还表现在比以往更会精打细算地当家理财：何时购物最划算？银行降息怎么办？买哪家股票有戏？

## 7．注重生活品质

新女性一般都有善待自己的安排，定期做面膜、做健身操、游泳等，将收入的1/3花在服装、化妆上。25岁以下的新女性希望自己年轻美丽，30岁以上的女性希望自己优雅迷人，更重要的是，新女性认为好的形象不是为了给男人看的，这是她们对自己的要求。

## 8．和朋友约会频频

在一些休闲场所常能看到结伴的新女性：安静地泡在各种各样的吧里，悠闲品尝小巧的茶点、可人的冰淇淋，或者是啤酒，甚至还可以舒舒服服地吸上几支香烟，爱动的一起去蹦迪、旅行。

## 9．有独立的空间

她们永远珍惜自己，并努力让自己完美。无论与先生多么默契，她们始终拥有一个绝对隐秘的自我空间。没有小女人自

怨自怜地抽泣，更不同于女权者自舔创痛的愤慨，对她们来说，这是个充满了沉思反省的空间。在这里，只有自己最了解自己。

## 10 . 擅长设计

她们自己规划事业、家庭和感情，设计丈夫和孩子。她们对他们的要求和理想是早有想法的，不过她们更注重在生活中逐渐达到自己的目标。他们设计家庭，从房屋装修格局到浴室毛巾的挂法，基本上都是女人说了算，即使是大男子主义的老公，也要因为是老婆的“合理化建议”而有所考虑。女人以自己的天性，时时都在勾画着心中的美好未来。

# 做一个浪漫雅致的女人

## ——女人情调100分

女人的情调代表了一种春草般向上的生活理想。女人的情调近在咫尺，就看人如何去创造发挥和体味。女人的情调生活是简单而又丰满的。个人的品位和素养是打开从容、优雅之门的钥匙。女人的情调应该是个性丰满的，哪怕是在一条安静的林荫道散散步也好，这时你所看到的，感觉到的，享受到的会是另外一种心理情致。女人的情调在自己的身上。

### 一、柔情似水的情调女人

美籍华人学者赵浩生教授曾来中国讲学，有位记者让他谈谈对现在中国女性的印象，他尖锐地指出：“我发现国内青年

女性，有的认为越泼越好，有的粗野蛮横，没有女人味了。女人味就是温柔、善良、体贴、情调……”

女人失去了温柔，赵教授称为中国最大的悲哀可见，温柔，对于一个女性，特别是对一个女人来说，是一种诱人之美，是一种高尚的力量。

造物者用了最和谐的美学原则来创造人类，它赋予了男性阳刚之美，又赋予女性阴柔之美，正因为两性之间各有其独特形态而形成鲜明对比，才使男女对立统一地组成了人类绝妙完美的世界。

阴柔之美是女性美的最基本特征，其核心是温柔，温柔像春风细雨，像娇莺啼柳，像舒卷的云，像皎洁的月，更像荡漾的水。女性之美，美就美在“柔情似水”。

用一个“水”字来形容女性的柔美，真是一语道破了其中妙韵。《红楼梦》中的贾宝玉说过：“女儿是水做的骨肉。”所以人见了便觉得清爽。他把大观园里的姊妹、丫环们，都看得像清澈的水一样照人心目，一个个都显得高洁纯真、温柔娇嫩。在他的面前，这些女儿展现了一个犹如水晶一般明净的世界。女作家梅苑在《美人如水》一文中说，女人有点似水柔情，才有女人味道。真是高论妙极。

可见，女性的诱人之处，正在于有似水的柔情。正在于温柔。世上绝少会有哪个男人喜欢女人的蛮、野、悍、泼、粗、俗。女性的似水柔情，对男性来说，是一种迷人的美，也是一种可以被其征服的力量。一位诗人说：“女性向男性进攻。‘温柔’常常是最有效的常规武器。”女人的温柔应表现在：善解人意，宽容忍让，谦和恭敬，温文尔雅。不仅有纤细、温顺、含蓄等方面的表现，也有缠绵、深沉、纯情、热烈等方面的流

露。有的女人无限温存，像母鹿一般温柔；有的女人像一道潺潺的溪水，通体内外都充满着柔情……总之，女人的柔情各式各样，都像绚烂的鲜花，沁人心脾、醉人心肺。

你有多久未曾享受过被男人围绕的滋味？只要多一点点勇气，生活里处处可以找到爱情的惊喜。该如何眉眼含春、嘴角带笑，才能让男人忍不住向你靠近呢？

一位具有优雅风度的女人，必然富于迷人的持久的魅力。

聪明的女性不是不要镜子，而是能够从镜子里走出来，不为世俗偏见所束缚，不盲目描摹别人的所谓风度之美。

优雅的风度像有形而又无形的精灵，紧紧攫住人们的感官，悄悄潜入人们的心灵，从而给人留下难以磨灭的印象。具有某种魅力的女性不一定具有风度的魅力，风度是一个人的文化教养、审美观念和精神世界凝成的晶体，所以它折射的光辉也最富于理性，最富于感染性。一个女人可以有华服妆扮的魅力，可以有姿容美丽的魅力，也可以有仪态万方的魅力，但却不一定有优雅的风度；但是，一位具有优雅风度的女人，必然富于迷人的持久的魅力。

风度神韵之美靠的是“充内”——朴质的心灵、“形外”——真挚的表现。前者形诸于风度之美，使人举止大方，后者形诸于风度之美，使人坦诚率直，不事造作。“朴质”是一种自我认识、自我评价的客观态度，朴质的女性，总是善于恰如其分地选择表达自身风情韵致的外化形态，使人产生可信的感受；她们就是她们自己，她们不试图借助他人的影子来炫耀自己、美化自己。所以，她们的风度之美，往往具有一种朴质之美。

“真挚”是一种诚实、真实、踏实的生活态度。她们对人

对事不虚伪、不狡诈，又肯于给人以诚信。真挚的女性，对自己的风度之美既不掩饰也不虚饰，对他人美的风度既不嫉妒也不贬斥。而是泰然处之，使人感受到一种真正的潇洒之美。

温柔，来自女人性格的修养。女人要在自己的日常生活中，注意加强性格上的涵养，培养女性的柔情。为此，女人特别要忌怒、忌狂，讲究语言美，把那些影响柔情发挥的不良性情彻底克服掉，让温柔的鲜花为女人的魅力而怒放。但，女人的温柔，不是柔弱、柔软、柔顺，不是丧失了自己独立的人格和独立的个性，这绝非女人之美德，而是一种耻辱。女人之温柔，是柔中有刚、柔韧有度，所以才柔媚可人。柔情似水，是女性诱人的魅力，是一种征服他人的巨大力量。

女人的风度之美，正是借助这种媒介，发出了感染他人、美化环境的神力。

因此，你要保持和发展自己的风度之美，就得纯化你的语言和净化你的举止，否则，会使风度之美从你身边悄悄溜走。

## 二、时尚“小资”的情调女人

### 1. 小资的情调生活

“小资”不是一个阶层，而是一种生活方式，一种心态，一个标准，一种情调和品位。小资成为一杆大旗，并且招惹来众多追随者是20世纪末和本世纪初的事。现在的小资们可以很张扬地活着，并且要宣布自己的“小资理想”：坐在地毯上



喝咖啡；住或者向往住“现代城”；离家1公里也得伸手“打的”；没事或有事“在吧泡着”；旅行，从一个城市逃离到另一个城市……小资们做着相似的梦，无时无刻不在感染着你我。

小资要热爱生活。生活是美好的，小资每天都要感受它、占有它、享受它。

小资要有钱，不能太多，不能太累。钱不能太多，如果多了，人就会成为钱的奴隶，小资只做美好生活的奴隶。但钱也不能太少，如果少了，生活还会美好吗？钱不多不少，能够维持小资生活即可。赚钱还不能太累，太累会让人痛苦，小资要过的是一种既休闲又优雅的生活。

小资心态要年轻。小资目前主要是年轻人的事业。如果一个人对任何一种新生的东西、新出现的生活方式都是横挑鼻子竖挑眼的，那她肯定不宜小资。

小资懂得未来。小资认为：现在虽然有那么多不尽人意的地方，但世界终究要变得小资起来。

小资多愁善感。小资们都有一颗敏感的心，这是对“小资历史”的一种承袭。虽没有远大理想，但却有一种伟大的悲天悯人的情怀。

小资不断学习。小资的文化程度一般都较高。只有擅于学习的人，才能体会到生活的快乐之本。

“小资宝典”：用“五月花”餐巾纸，或者可以用绣花边的，绣有自己名字缩写的手绢。家里有浴缸，每天下班第一件事情就是沐浴，洗泡泡浴。独居，或者和一个男性陌生人合租一套公寓，没有任何暧昧关系。注意，是公寓，不是公房，即使住在火柴盒一样的公房里也要说那是一处“地处闹市的小公寓房”。看王家卫的作品，穿旗袍。用亚洲产的化妆品，但是

不用国产的，一般可以考虑告诉别人日本和韩国的粉比较适合东方人的肤色。谈到什么欧美品牌，可以说：“我用过，但是不适合我。上网的时候用OICQ，英文流畅，和所有非中国籍男子聊天。穿裙子过冬，里面的毛衣是短袖的（潜台词：我在有空调的办公室上班，是标准“小资”）。换手机，越换越小。然后把它挂在脖子上招摇过市。也可含蓄地放在包内插上耳机再用，此为更上一层楼者——懂得欲显故隐。看《时尚》等纸张比内容更精美的杂志，所有新知识从中得来，不看报纸。

## 2. 过一个情调假日

这个周末没有别的安排？何不行动起来，把男友的公寓变得窗明几净。换一身宽松的休闲服，包上头巾，现在你是一个爱劳动的勤快女孩。相信这个形象首先会让他眼前一亮。没想到吧？厨房、卫生间、地板、脏衣服，四处乱放的书和报纸……该清扫的清扫，该归位的归位，最后别忘了给他的盆栽花草浇浇水。劳动是快乐的，更快乐的是尽情享受清新洁净的环境和他幸福的拥抱。

拥一条轻柔的毛毯，和亲爱的他一起沉陷在沙发里，看电视，或者让电视看你们。如果说电视里的人都是疯子，看电视的人都是傻子，那就做一对放弃思想放弃挣扎的傻子，在这个温暖的轻松的周末夜晚，只想和他消磨时光。

你是否常有百无聊赖的感觉？这些薄荷的叶子不光漂亮，而且还可以给你注入一股清新的力量，悦目又赏心。

据气味专家研究，胡椒和薄荷沁人心脾，能刺激各种感官。如想见效快，只需喝上一杯真正清凉的香浓胡椒薄荷冰茶，一种凉爽的感觉会把整个机体系统“惊入”警戒状态，然

后薄荷的味道和香氛开始刺激感官。其他的胡椒提神法：把装有胡椒薄荷茶或是胡椒缩肤水的喷雾小瓶放在冰箱里，犯懒时拿出来往脸和身上喷一喷。或用手指搓揉薄荷叶，吸入体内；也可滴几滴薄荷精华油在纸巾上，吸入鼻内。

寒风渐起，你也该告别一日三餐都吃蔬菜色拉的日子了。凉爽的天气最容易让人胃口大开，你决定开动脑筋做几个有滋有味的好菜和他一起美餐一顿，香喷喷的烤排骨、热腾腾的红菜汤、烟熏三文鱼、奶油蘑菇……以及红酒和音乐，还等什么？为这个周末的黄昏干杯吧！

你要为久未谋面的朋友们开一个与众不同的美酒PARTY——在地图上随意选择一些地名：加利福尼亚、西班牙、巴黎、毛里求斯——然后要求每位客人各带一瓶产自上述地区的美酒来参加PARTY，同时还要为他们选择的美酒配一块奶酪作为美酒的伴侣。呵，又将有一个醉人的夜晚！

在商店购物时，英俊的他吸引了你的视线。如何让他靠近你？你可以很自然地请他对你正在试穿的牛仔裤发表意见。

“好看吗？合身吗？”虽然男性不像女性那样在购物方面有独到的眼光，但是，他们会懂得什么样的衣物可以让一个女人更性感。得到了他的热心建议，你们就不再是陌生人了。如果双方感觉都很到位，进一步的交往该是顺理成章的事。记住，下次约会一定要穿上他为你挑的那条牛仔裤哦。

### 三、香水情调——闻香识女人

香水是女人的气质香衣，不是吗？自由、明快、热情、开朗、傲慢、孤独……种种与女人个性和情调相关的词汇都可以通过香水来表现。从它出现至今，香水就有了借以表达自我情感的方式，或是丝丝忧郁，或是明快自信，全都锁在霓裳的芬芳之中。

每一种香水，都可编织出一个属于女人的迷梦。蕴藏于小小瓶子中的缕缕幽香缭绕数百年，风靡千万女人心。真正的女人都会点拨香水，她们会在步履穿梭间轻洒幽香，以此诱发人无穷的幻想。

这样一个罗曼蒂克的宝物，它的由来却是极为朴素的。最初，西方女人为了隐藏来自身体的异味，而发明了香水。没想到，这一单纯的愿望，借助现代工业的力量，又经女人们极富个性的演绎，在文明的天空下，悬浮飘渺，若隐若现，宛如华美的迷雾。现在真正名贵的香水，取之天然，又经层层工艺提炼，已被称为“液体钻石”。香水的功能，也由原始的清洁作用，提升为感受生活、体现情调的一部分了。开心快乐时，可以轻洒香雾添气氛；心灰意冷时，也可以用香氛中的精华刺激感官神经，于是，小小魔瓶引得女人们趋之若鹜。

香水是知性的，远远的，它的包装便会释放出一种吸引的能力，让你无法熟视无睹；近观之下，它的香型，又分明表达出内在的情思。当一种神秘而缠绵的香味飘来时，你可能就突

然想起了某一天某一个时刻曾经发生的难忘故事。

为自己选一款气质香衣吧！别忘了，性感和诱惑是选择的主题。

## 1. 女人这样用香水

（1）选择适合自己的味道。在西方，人们用香水就像刷牙一样普遍。一般来说，大多数中国人身体没有异味，所以不习惯西方人那种香味很浓的香水，一般清淡如花香（如茉莉花）会比较适合。中国人用香水，不必仿效西方，浓淡之间，还应选择适合自己的香味。香水用好了，将是一种无形的装饰品。

（2）喷洒香水的部位。香水一般应涂在身体的主要脉搏部位，例如手腕、耳背及颈项两旁的脉搏位，另外手臂内侧及膝盖内侧也是合适的部位。除了直接涂于皮肤上之外，香水还可以喷在衣服上，一般多喷于内衣、外衣内侧，裙下摆及衣领后面。香水的喷洒也可按照自己的意愿，你希望自己身上哪个部分受人注意，就洒在哪里。

（3）不宜使用香水的地方。人身体上有一些不适合涂香水的部位，主要有面部、腋下的汗腺、易被太阳晒到的暴露部位、易过敏的皮肤部位及有伤口甚至发炎的部位。

（4）不要将多种香水混用。香水，各有各的独特“个性”（味道），我们选中它，涂抹它也是由于它的这种个性。但是，多种“个性”的混合，到头来只能是“什么也没有了”。所以，香水切忌将两种以上的品种混合使用，以避免各种不同的香味之间发生冲突，从而发生一些意想不到的味道的变化，这种混合而成的味道常常是不太好闻的。

（5）各种场合中香水的运用。在工作的场合里，应用淡雅



清新的香水，这样才不会给人以唐突的感觉；在运动旅游场合，则应用运动香水；而在私下亲密的时刻，当然可以用浓烈诱人的古典幽香了。

在时间上，白天和夏季应以清淡的香水为主，如古龙水和淡香水；晚上和冬季由于温度低，香水应相应增加浓度。此外，若想香味更持久一点，可以用同系列的沐浴用品，然后喷上淡香水，最后点上浓度最高的香水或香精在脉搏部位，这样香味可久久萦绕不散。

你知道吗？男人是你最忠实的香氛欣赏者，不信，听听他们是怎样说的：

每次为她脱下外套时，柔和而性感的香气扑鼻而来，让人感觉特别舒服。

和一个散发着“若有若无”香味的女人擦身而过，我一定忍不住回头瞧个究竟。

当我贴近她的耳朵与她说话时，一股清新的香味扑面而来，这种感觉真好。

看见她站在镜子前面，轻轻往耳后擦我最钟爱的香水的身影，实在是性感极了。

虽然平常并没有察觉，但是在与她的瞬间接触时突然飘来的香气，让人有种惊喜的感觉。

女人的发香比体香更容易使人感到洁净。

办公室里散发着清爽的香味；宴会中飘溢着成熟的芳香；户外运动时洋溢着清新的气息……懂得适时变换香水的女人是最聪明的。

## 2 . 男人讨厌你这样用香水

最无法忍受与他走在一起的女人，在相距一米开外就能闻到浓浓的香水味。

让电梯残留余香的女人，以及夏日在公车中散发浓郁香气的女人，是没有人可以忍受的。

同时喷洒几种不同系列的香水，让人感觉很不舒服。

浓妆配上气味强烈的香水，简直乏味到了极点。

## 四、美丽性感的情调女人

♡美丽性感如是说

### 1 . 性感究竟是什么

这不仅是男人的话题也是女人的话题。 “性感是一种气质”，有人这样说。以纤瘦为荣的日子成为过去，取而代之的是健康和丰润；温柔贤淑的女人也不再是好女人的惟一标准，个性丰富的女人一样受到宠爱。而且，这是性感中的性感，女人中的女人。

丰腴是美，如今，婀娜的身段和妩媚的秋波把时尚的舞台照得光彩炫目，也让男人看得如痴如醉。这标志着“性文化”的复兴，几十年归隐之后，它又活跃在时尚和文化的前沿，引领时尚潮流的设计师和摄影师捕捉到了时下走红的模特都是曲



线玲珑的女孩子，她们所表现出来的美与凯特·摩丝的“骨感”完全不同。当年，凯特·摩丝曲线平平地闯入时装界，并博得了满堂喝彩。现在的设计师们竭力表现的是曲线美，他们设计衣服时在腹部、胸部、臀部等性感部位巧用心思，以突出其性别特征。好莱坞最耀眼的新星们身上我们看到的是20世纪四五十年代丰腴美的回归。她们那充满女性味的身体在多家时尚杂志的封面上频频亮相。

三围是34英寸、24英寸、34英寸的姑娘们以前没人理会，因为没有人知道该设计什么样的衣服来满足如此丰满的体型，可如今她们一回到美国威斯康星州立刻走红。过去猎星人的眼光都集中在平胸小臀的骨感美人身上，现在却不一样了，丰乳肥臀是美。来自美国密苏里州的20岁女孩安棋拉·林德沃在美国人心目中日益走红，棕色的秀发、美妙的身材、透明的蓝裙、透明的胸衣，她成了所有美国人心中的性感女神。

二战期间，女人从不遮掩自己的大腿，但战后，人们崇尚浪漫、古典和优雅，渐渐地性就不是那么大方了。大腿是不能露出来的，丰胸要用衣服来掩饰。如果男人说某个女人的身体很诱人，那是她的耻辱，好女人应该像圣女一样不给男人任何性幻想。“的确如此，很长一段时间以来，用性和姿色取悦男人在正统人士看来都是应该被摒弃的。”严谨的装束符合社会观念，性感的服饰很难得到人们认同，如果女人在街上穿得过于暴露，人们免不了对她的品行评头论足。一些身居要职的女人更是公众目光的焦点，她们很清楚，职位和性永远都不可能友好携手。

随着社会大气氛的改变，人们的观念也发生了很大的变化，迈克尔说：“年轻女子再也不愿受性别约束，她们觉得自

己应该拥有和男人一样的权利，可以做想做的一切，社会是不能干预的。”她们无所顾忌地展示着女性的娇媚，舆论对此表示默许。现在的女孩子把妩媚和性感当作荣耀，男人的“回头率”是她们相互攀比的资本，也是她们自信的根据。而这些在她们的母亲们看来却是极大的羞辱。

摄影师马里恩说：“现在的女人越来越自信，越来越沉着了。我不认为两性关系有太大的变化，但女人的确已从一些偏见所造成的桎梏中解脱出来了，这些偏见是男权社会的产物。”伴随而来的还有人们对女性美的认识。罗兰说：“我承认苗条的女人是十分好看，但为了瘦几分而节食值得吗？饮食混乱会导致各种疾病，我们希望见到的首先是健康的女人，然后才有资格谈美丽。”所有的人都同意，健康美是最吸引人的。

姑娘们在做美容手术时不再要求去掉臀部的脂肪了，丰满的臀部让人显得青春娇媚；也没有人再为拥有一双肥腿而苦苦节食，健康匀称的腿才是美丽的；有许多人以前做过腿部脂肪切除手术，现在却要求恢复，丰润的脸色更受欢迎。

新的审美标准对那些追求时尚的女孩子来说倒是件好事，她们不需要再处心积虑地减肥。以前社会上普遍以瘦为美，丰腴的女人感到一种压力，以致于她们不得不放弃健康，只为拥有瘦削的身材。

如今的性感里还加一点野性，这样才受欢迎，因为她们的性感很符合当今人们的审美口味。社会都很认同这种美，女人也可以主动，也可以狂野，也可以热情，这样的女人反而更具女人味。汉代兴瘦，唐朝慕胖，美的标准是“风水轮流转”。

性感这个词很流行也很时髦，我们早已开始大大方方地谈到“性感”，并不是为了隐晦，只是想让这个都市的流行话题

更显得国际化些。

女人的性感有很多种，浓的、淡的、稚气的、成熟的、青春的、贵族化的、平民化的。女人的性感又很难说得清楚，因为它毕竟是一种感觉和感受，是一种无形的东西。

胸部是女性魅力最极至的表现。有丰满胸部的女孩子大多会被称为性感，大多数时候，当我们提到一个性感女子时，就会联想到很漂亮的胸，胸部漂亮的女子总是给人很深刻的印象。用服饰来表现漂亮的胸，可以有很直接的方法，比如“露”和“透”袒胸的夜礼服，很时髦的吊带小背心。还有，将外衣的纽扣打开，露出非常性感的内衣，或者将内衣外穿。法国设计师戈蒂埃首创内衣外穿的先河，而他选择的试验对象就是当时极红的性感而又勇敢的摇滚女歌星麦当娜。无论从形象到风格，选麦当娜当这样的先锋者，是最合适不过的。当1988年麦当娜以内衣形象狂舞于五色的摇滚舞台时，她也无可争辩地成为了80年代性感之代表。有人说，敢于内衣外穿的女性，正表达出对自己身材和性感魅力的极高自信。当然，对自己不够满意的女性，肯定不会以“内”示人，扬短避长从来都不是明智之举。

## 2. 不露不透同样可以表达性感

比如紧身窄小、十分合体的衣着。已经流行了好几年的简约风格看似朴素，一律深素的颜色，简洁精致的款型，却也有女性性感的表现。该窄的窄，该瘦的瘦，该圆的圆，该宽的宽，三围参数十分明显。其实，简约风格的服饰不过是将性感表现得含蓄点聪明点罢了。

有双美腿是很让人羡慕的，修长、结实、有很好的比例。

展示腿部可以穿到膝盖以上很短的裙子，也可以选择热裤（短小、较紧身的短裤），热裤尤其性感。还有很多女孩子喜欢涂趾甲油，穿露出脚趾的系带凉鞋，这些也都会特别强调女人的性感。穿长筒的丝袜，尤其是那种有网眼花纹的，总会让人想到美丽却有毒的蜘蛛女，是一种有点妖气的性感。

### 3．表现你的性感部位

看看那些穿露背装的女人，只背影就十分吸引人。漂亮的背部，光洁平滑，皮肤要好，还要有那么一点结实的肉，再要有一些骨感就很美了。不可以太胖，也不可以过于瘦骨嶙峋的。有美背的女人其实不少。

有人说，林青霞美在肩部，圆润，有很美的线条，又有些骨感、有型。很多女人注意自己的胸、腰、腿。以为这是很女人的东西；其实在西方人眼中肩部也是性感的象征，双肩与双乳一样都是女人性感的标志，而双肩又常常被看做是双乳的暗示。

臀部对多数东方女孩而言，并不被作为重视的部位。而日本女孩子却将臀部视为除胸以外的第二性感部分。虽然东方女孩子难得有高翘结实的美臀，日本女子又尤其如此，不过，注意选择有矫形作用的内衣裤，款型很好的裤装，都会帮你很大的忙。记得吗，梦露的影片中，有很多镜头便是通过好看的臀来表现其性感魅力的。

表现性感的面料有不少，蕾丝、网眼纱、各种透明织物、轻薄织物、弹性织物，还有毛皮等等。蕾丝是最性感服装——内衣的常用面料，所以无论用在何处都会叫人觉得很女人、很性感。透明纱也是同样的道理。弹性紧身织物会将女性

的人体曲线展现无遗。轻软的丝绸、锦缎、天鹅绒等等，犹如皮肤般光滑，常常会叫人浮想联翩。毛皮的魅力是其性感中的老练和华贵，藏在毛皮中的女人，仿佛受娇宠的高贵的宠物猫。

暴露的或紧身的服装，可以将美丽的肢体展现，露出一小点香艳，裹住一些性感。然而，东西方人都一致公认的穿着和服的日本女人，弥漫着东方气质的性感，简直美不胜收。宽宽大大的和服，将日本女人的身体包得严严实实又直直平平，早已没有了任何身体曲线的展示，那么这性感从何而来呢？有人说，来自于日本女人的神态，温温柔柔又怯怯谦谦的细小碎步，微垂的头，都叫人有一种爱抚和爱怜的冲动，将女人的温顺和柔情表达至极。又有人说：只看那和服后领下的粉颈，就足够了。和服全身都小气地不让人看到一点不该看的东西，仅有领子后面很大方，将日本人长长的雪白的脖子展露无遗，只这一点就够清艳的，看来，没有三围也同样可以性感一番。

妆型：重点要突出眼部与唇部的化妆。突出眼部的媚态，如眼线上挑，再加一些紫蓝色的眼影，表现一种朦胧的眼神，上挑的眼睛，会有一种似狐狸或猫的媚味。唇部一般用艳丽的暖色调，有鲜艳欲滴的感觉。用腮红的诀窍是，稍稍扫高一点，这样会有一种酒后微醉的样子。

服饰：内衣的选择很重要。如带蕾丝花边的，稍露一点的内衣，还要注意保持清洁。另外，内衣对体型的修整功能也不可忽略。选择一些能矫正体形或突出三围的功能性内衣，会让你穿上外装时更好看，曲线更玲珑。扮性感一般都选择裙装，紧身的上衣，紧身的裙。裙的长短倒不重要，长有长的诱惑，短有短的性感，而裙装的选择总比裤装更有女人味一些。裤子



的选择则要求紧身的牛仔裤或窄窄的直筒长裤，将臀部提起，使双腿变得修长，同时也使臀部凸显结实浑圆。

#### 4．让性感双唇更动人

美学专家认为唇是脸上最性感的部位，它的状况和纹理决定了嘴唇的形状和魅力。

我们薄薄的皮肤和体内几乎透明的黏膜极易受到伤害。而唇上的皮肤只有身体其他部位的1/3厚，而且没有皮脂腺，没有具保护功能的黑色素。嘴唇周围的肌肉是身体惟一的死肌，说话、微笑、吃东西、抽烟都会导致嘴唇四周过早产生皱纹。因此我们在夏天需要使用防晒唇膏，冬天使用滋润唇膏来保持唇部的柔润和光泽。随着年龄的增大，唇部也开始萎缩。在唇部还没有开始萎缩之前，最好保护好你的唇。作好日常唇部的护理工作。

唇部不宜经常作去死皮的护理，当唇部出现干裂时，可先用热毛巾敷唇3～5分钟，然后再用柔软的刷子轻轻刷掉唇上的死皮，之后抹上护唇霜。最好不要立即抹口红，这样会伤害唇部柔嫩的皮肤。

日常化妆时，如觉得唇部太干，无法化出柔润的感觉，则可用热水浸过的毛巾敷在唇上3～5分钟，再用口红，这样会非常柔润亮泽。

定期给唇部按摩，用食指和大拇指捏住上唇，食指不动，用大拇指来按摩上唇；再用食指和拇指捏住下唇，大拇指不动，轻动食指来按摩下唇。然后向相反方向有节奏地按摩上下唇，反复数次。这样可消除或减少嘴唇横向的皱纹。

两手中指从嘴唇中心部位向两侧嘴角揉摩，使嘴唇皮肤有



被拉长的感觉，先上唇、再下唇。可反复几次。

冬天也可以展露性感。冬天没有迟到，迟到的是令女人臃肿不堪的冬装。有消息说，羽绒服展销在冬季遭到了空前的冷落，女人们终于对身材杀手群起而攻之了。其实，女装的灵魂就在于女人那高山流水般的曲线，前两年的中性风对女人是一种亵渎，服装大师们走了一段弯路后突然意识到他们犯了个不可饶恕的错误。于是在世纪初的冬天，女人们疯狂地性感起来了。在大牌设计师们的倡导下，这个冬天的女装无论从哪方面看，最突出的是女人的性别特征。

毛衣：露一截粉臂。阅读了一些品牌的冬季新装，你会突然发现他们不约而同都推出大量新款毛衣，这或许是设计上的一种巧合，但真的歪打正着了冬季的潮流。其实毛衣流行从秋天就已经开始，那时人们发现毛衣被穿着的日子越来越多，毛衣的性感元素也逐渐成熟，最典型的是露臂。

露臂元素：肩头露出一个角来，似露非露；以短袖毛衣为基础，装上假袖，衣袖之间露出一截粉臂；脱下假袖便成了礼服，整个肩膀露在外面；仅到乳下的短衣服，露一截腰腹，几乎不像冬装。

裙装：作为女人的专利，除了中性时代，裙子在展现女性魅力上向来功不可没，冬季的裙装更加变本加厉地将重点放在了突出与暴露上。裙装的重点为不长不短的褶皱裙，有点复古味道，撑起的裙幅夸张着女人的臀部曲线；开衩是老翻新的花样，如今的开衩不拘一格，裙后，裙摆，甚至裙的前部，开衩很高，最高可至臀上，一走动，春光四溢；面料为有光泽的皮革或仿皮革面料，特别在阳光下，抓着人们的目光，投向女人最富魅力的部位。

成衣：漏一缕春光。仿佛是为了弥补自己的过失，近年来名设计师们一反往常的矜持，纷纷向女人们献媚，将女装弄得分外性感。所有传统的和现代的手段集体登场，小姐们在新世纪再一次骄傲地挺起胸脯，成为时尚的皇后。

细节：抽带是服装手段中很古老的一种，冬天竟又化腐朽为神奇。袖中，胸前，抽带勾勒出了女性生动的线条；冬装中最令人匪夷所思的是开孔，除了露背外，GUCCI居然在女装的胸前开了个洞。

### ♡女人性感情调新主张

秋水翦瞳与微丝细眼其实都各有表达性感的眼神。无论是忧郁的、迷茫的、飘渺的、懒洋洋的、天真带笑的或眼中藏着火焰的，只要有神有韵及充满流盼的眼波，便是性感发源地。

谁说只有美丽、丰满、野性的女人才性感得起？最耐人寻味的性感从来都是超越视觉，成之于内而形之于外，先天之外，亦得靠后天一点一滴的经营与解放。问题是，追求及表达性感不会有违今天的新女性价值观吗？看以下各种性感新主张，你自会对性感有全新的视野，并能从中感染到能引人遐想的性感魅力。

性感之所以是性感，在于它能引发一种性的吸引力。性感这回事，放诸于不同的女性身上，自会散发出不同的味道或产生异样的效果，要看其是否高明及是否有意境（朱茵式的性感、周海媚式的性感跟宫雪花式的性感便给人截然不同的观感）。例如，“看”来性感与本身就性感，引起人性冲动与诱人遐想的性感，媚俗的性感与优雅的性感自然是两个不同的层次。

另外，有不少女性误把肉感作性感，或太急地表现性感，太张扬地搔首弄姿，殊不知更高境界及富美感的性感，才是杀人于无形的“性感在骨子里”。

时至新世纪，越来越多的女性都只为讨好自己而不单为讨好男人而性感。正如今天的女性爱好打扮只为“自我感觉良好”，而不是为“悦己”者容。何况，性感本来就是每种雌性动物都有的天赋条件。从前清纯的朱茵，在形象上搞点“小动作”后，不也可以变得像只性感小野猫吗？女性刚醒来时的一对惺松睡眼、喝酒后的微醉与一脸绯红何尝不性感，而这正是构成美感的元素，故性感有何要压抑之理？

看过以下的种种性感新主张，你自会更懂得如何从内至外，从头到尾去发掘、释放及表达你潜藏着的性感魅力。

### 1. 自我触摸小动作

新性感指数已超越视觉、身材或是暴露多少的问题，它是一种“全感官”的表达与享受。如花般灿烂的笑脸，天真或带媚态的眼波，沉溺于思考或想像时忧郁或出神的神态，乃至娇滴滴的语调都是较内敛的性感。法国人就是深谙流露性感个性的民族。一则，法语被公认为世上最性感的语言；二则，法国人擅用身体语言，如抛飞眼、无奈时或惊叹时的扬眉努嘴。在各式身体语言中，不经意的自我触摸，正是最叫人销魂的小动作。如不经意地咬手指、托腮；不经意把头发潇洒地向后拨；双手轻轻地捧着脸庞；无奈时耸耸肩膀；交叉双手轻抚着肩头或后颈以及把手伸到毛衣内等都是些妩媚的小动作。

## 2 . 添一点异国情调

异国情调，不一定只能吸引西方人，很多人都会被异国情调中那份不羁、野性及神秘所吸引着。你可以穿戴一点富民族色彩的衣饰，留一头又直又长得及腰的长发（不妨让它有点凌乱美）。而让自己多一些游历就更是涵养异国情调的最佳方法。

## 3 . 感性与性感

从来性感与感性都是相辅相成的。一个感性温柔的女人，无论思考、语调、一举手一投足都更细腻和更具感染力。

## 4 . 添一点醉意

微微的酒醉不但为面颊添上绯红、为眼神添上份朦胧美及柔和美，亦能释放或许在日间、在办公室时锁着的性感与坦荡之美。但谨记不要饮过了“火候”。

## 5 . 懂乐器会跳舞

懂得乐器及跳舞的人总会流露出一份夹杂着性感的感性与温柔，而它其实比性感更诱人。其中尤以男性弹琴、吹萨克斯；女性拉小提琴或大提琴；女性跳西班牙舞、探戈时流露的委婉或冷艳的眼神，更具杀伤力。

## 6 . 呢喃软语绕耳边

法国人之所以被誉为最性感的民族，正是因为法国人表达时充满感性及跌宕有致，而法语像一种呢喃软语，在适当地方停顿，加强节奏感，并借韵律美带领聆听者漫游于你的思维

里。像这种叫别人与你的思维一起舞蹈的说话风格，不也是一种性感的体现吗？

### 7 . 沉浸无边思海中

很多人虽其貌不扬，但一旦沉浸在无边的“思海”中，脸上自会不轻意间多了一份韵味。那些把眼神抛得远远的、努着嘴或微微侧着脸、托着腮的表情就更惹人多望一眼。

### 8 . 阳光肤色

凝肌胜雪的肤色固然如树上的新鲜桃子，叫人垂涎，但一身阳光肤色配上纤巧合度的身型，何尝不能散发野性的性感？

### 9 . 让小孩子活在心底

曾经，西方流行冷酷性感，但在主张返璞归真的大趋势下所拥抱的性感却是自然。先让内心有若孩子般的好奇、天真与热情，你才能在眼神里流露夹杂着纯真及孩子气的另类性感。事实上，玛莉莲·梦露本身很孩子气及有张孩子脸，再配合其魔鬼般的身材，凑在一起便是玛莉莲·梦露式的性感。

### 10 . 保留性感小痣

若你的脸上出现小痣，请不要脱之而后快。在适当位置，如耳垂、唇边附近（尤其是上唇右边）与眼角附近的小痣都可以是“美人痣”哩！说来奇怪，本身性感的人，这些部位有颗小痣，以致看来更加性感。



## 11 . 率性而为

除非你天生冷艳或清高，否则，不敢或不愿外露真我个性，凡事抱不冷不热、温吞姿态，又处处约束着情感的女人，大概性感极有限。而敢爱敢恨、想笑就笑、想哭就放声大哭，对生命充满热情与敏锐，本身就是一团火焰，即使不叫人欲火焚身，也叫人心痒难熬。

## 12 . 保持神秘感

据性心理学家研究，男人心目中的性感，除了发自女性的重要性征，如富有自信心；懂幽默、爱浪漫；喜欢刺激及冒险外，原来还有一些比较虚无抽象的元素，其中神秘感就是另一个性感元素。电影史上被称为性感的明星哪个没有深不可测的神秘眼神。

在你喜欢的男人面前，当你述说个人身世、流露个人情感时，请记住，别一五一十如数家珍般地尽诉心中情。只说七成，留三成让对方揣摩与想像，留有余地也是玩“神秘感”的一种技巧哩！总之，就是不要完全满足对方的好奇心。

## 13 . 适时流露懒态

为什么中国唐宋朝代会被史学家认为出产最多杨贵妃般倾国倾城的性感美女？除了与当时轻薄缦纱的服饰有关外，大体还是生活于那个盛世年代的女性都沉溺一种缓慢之美，而脸上及四肢又总挂着一种诱人懒态。是的，古代女性宽衣解带时的专注与缓慢，眼神流盼的释然，说话时的快慢有致，已足以构成一种叫人觉得性感的风情。说话或举动上已变得“急惊风”



或“神经兮兮”的你，今天就学习及欣赏缓慢、懒态所发出的微妙美态与性感吧！

#### 14 . 露得有意境

以暴露来达到性感实在是一门微妙的艺术。大原则之一是若隐若现，之二是选择性，若你有漂亮的肚脐、小蛮腰、骨感的肩膀、细长的脖颈，那便不妨让它们露两露。若不，还是那句话：“献丑不如藏拙”。

## 五、女人用餐的情调

情调女人视用餐为生活中一道不可或缺的仪式。小小的情趣，可爱的细节，如缤纷落叶，唤起心中涟漪般的感动。

冰箱内用透明器皿装满水果和蔬菜，让眼睛也饱食一餐。冰过的花会更持久，试试看在冰箱内摆一束花。惊喜一向令人感受深刻。

早餐的食物最好放在靠近餐桌或餐桌旁的柜子里，这样不用为了做顿早餐来回走数十回。餐桌摆得美，食欲自然特别好。如果东西取用方便，早餐就更加多彩多姿了。

用水晶碗盛放草莓，留两颗带茎的放在碗旁的桌上做装饰，然后摘一朵花放在碗内。

用瓷器奉茶，壶上的手绘和杯碟能相互辉映。准备好托盘，随时都能来场饮茶的优雅仪式。

用银碗盛冷草莓汤。

多准备些漂亮的大餐巾。

买一些万用玻璃杯，不论是冷饮、酒类、早餐喝的果汁、冷汤和水果露，都派得上用场。

买一些新碗盘，活跃厨房的气氛。

所有刀子一年至少磨两次，记在月历上才不会忘记。

吊一串大蒜在墙头，随时可用。

鸡蛋可用竹编的篮子放置。

买或烘焙一条新鲜面包，放在木制的砧板上，可以刺激食欲。

将鲜花先放在水槽内，等到想好摆放的地方再移动它。

玻璃盘盛色拉，边缘用青菜铺满，上面摆三颗草莓，旁边放切块的法国面包。

蜡烛平常放冰箱存放，使用时能够燃烧久一点。

买个削皮机，削些柠檬丝或柳橙丝，可洒在汤上、水果沙拉、烤鸡或柠檬蛋糕上。

烤好苹果派后，放在架上待凉，旁边再放些苹果装饰。

准备数个开罐器，放在不同的抽屉里，以备不时之需。

秋天，做些苹果汁、苹果酱和苹果派。届时，满屋子将弥漫着甜甜的果香。

将一大盘新鲜的水果当成静物摆在房间一饱眼福。

收集各式鲜艳的纸餐巾，不论是线条的、大圆点的或彩色的印花，都能影响餐桌的摆设。花样多并不代表钱花得多哦！

买些漂亮的围裙装扮自己也很好玩。穿着围裙，脸上带着微笑，大家都愉悦起来了。

找出那一套放在柜子里的漂亮餐盘，把它们挂在墙上，让大家都欣赏。

蜡烛要随时补充。彩色的蜡烛搭配餐巾和餐盘，能使得前一晚的剩菜吃起来也别有一番风味。平常要随手收集，保存在干净的塑料盒内。一系列的蜡烛能激发出更多有创意的餐桌摆设。

厨房厨柜台后面可以用手绘的法式磁砖装饰。

## 六、居室装饰的奇丽情调

### 1. 居室的色彩情调

专家说，色彩对人的情绪有强烈的影响。你在为自己的家居决定颜色的时候其实也在决定着你的心情。

白色：如果你的性格喜欢搞搞新玩意，容易接受新事物和需要思想空间，你会爱白色。但如果你缺乏安全感和不能自我肯定就不要选择它。

米色：生活的平淡自然，布置出令你感受呼吸一样轻松自在的氛围。

红色：如果你满腔自信 and 自认为多才多艺，红色会是充满激情的颜色，否则会显得过分霸道。如果你是彻底的外向狂，你会喜欢它。但如果你容易厌倦，感到压力无处不在，或者你患有幽闭恐惧症，红色并不适合你。

橙色：是激情和友善的颜色，认命的宿命论者爱死了它。若你属于外向和希望建立亲善形象的人，橙色是你的朋友。但当你感到生活存在压力，橙色就成了你的敌人。

粉红色：它揉合了关怀和热情；还有，它充满浪漫情怀。

黄色：它是乐天一派，阳光一族的宠儿。对外面的世界感到失控的人，可在它怀中寻得安慰。

绿色：它可令人生活得更加和谐，身心更放松，给你一片宁静的空间。

紫色：这是属于优雅高贵的色彩，明度较低，色性安静。

蓝色：给人以平静、无限、深思、静穆的感觉，色性较为沉静。

咖啡色：功利的颜色，但过深的色调容易让人产生沮丧的情绪。

## 2．五光十色的照明

以为照明的作用仅仅是将黑夜变成白昼未免太小看了它。天花板中央悬盏孤灯的传统照明形式如今已显得过时。

要渲染居室的一角，烘托温馨、柔静的氛围，灯光的作用不可估量。

稍稍动一下脑筋，重新布置一番照明，呈现在你面前的将是一个温柔舒适的全新世界。

举一个例子来说，若在一间居室里恰到好处地配以光线分布全室的“整体照明”和点缀室内一隅的特定区域的“部分照明”，居室的气氛立刻会焕然一新。此外，色彩的搭配和照明也有关系。如果居室选用深色调的地毯，不用说，室内的光线要比选用浅色地毯或白木地板时暗得多。此时，应该选择亮度大一些的整体照明和部分照明。

作为家人或亲友活动场所的起居室，室内照明通常以整体照明为中心，刻意体现舒适、轻松的空间氛围。采用橘色色调

的照明，更易使心情得到放松。应该注意的是，这里所说的整体照明，若布置成直泻头顶般的强光，必然使神经得不到松弛，采用光线上下左右匀称分布的扩散型照明灯具才是恰当的选择。此外，起居室若装一盏极豪华的枝型吊灯，家具也势必要求与其相配，反而费神费力，不如装几盏埋入天花板内带亮度调节器的投影灯来得实惠、省事。

一些建筑起居室与餐厅相连，此时，不妨在餐桌上方装一盏亮度可自由调节的吊灯，会给餐桌平添几抹色彩。

照明的高低，会改变整个室内空间的印象。置于低处的照明，常能营造安详宁静的氛围。室内的部分照明，用落地灯或台灯是很合适的。

另外，将灯光投向墙壁或窗帘，会使狭窄的空间显得更大一些。将灯罩开口朝上的落地灯置于室内一隅，欣赏投射在天花板上柔和的灯光，也是一件美妙的事情。

作为点缀，给室内绘画或观赏植物配置一盏聚光灯，也能使室内生辉不少。

好了，现在不妨开动你的脑筋，巧妙地利用直接照明，或通过墙壁及天花板折射的间接照明，将你的居室重新布置一番，相信你的心情会为之一振的。

### 3．装饰更显你的艺术品味

只要仔细布置，任何平凡的饰物都有其非凡的一面。如果你漫不经心，宝石也会变成石头的。

在墙壁上挂上图画、照片，会让你的家居免除“家徒四壁”的感觉。不过，把装饰画挂在墙上不能太过随意，这当中自有一套学问。

首先，照片和装饰画必须挂在容易被看到的地方。千万不要把它们挂在角落，以致不大方；也不要把它们挂得太高，否则观者有小矮人的感觉。

装饰画并不是你的家居中的惟一饰物，它们必须跟其他的家具、摆设配合起来。例如把装饰画挂在一堵独立的墙壁之上，便会令人觉得它与其他东西有疏离之感。尝试把装饰画挂在桌子、沙发、书架之上，这会令它们相互起到一种呼应的作用，统一的效果使家居看起来比较完美。

倘若你要挂的不是单独一张照片或一幅画像，而是一系列不同大小的题材的图像，那你就得动动脑筋啦。把它们当做一个组合来看待，务求产生统一和谐之感觉。选择相近色彩、形状的镶框，就容易取得和谐的效果。不过，当你面对十多张不同款式、形状和风格的图画，你就得花点心思了。先打出一条平衡的底线，然后再把其余的图画加放其上，顶部则可以留下随意的空间。

请记住，每幅图像都得与其他同室物体相互配合才能发挥相得益彰之妙处。

#### 4．玻璃器皿及花瓶摆设

在室内放一些玻璃器皿和摆设，可以使你的家居流露出一份亮丽的醒目感觉。当光线照射在玻璃之上，那份闪烁耀目的效果是其他材料所不能提供的。尤其是当你在玻璃桌上再放一系列玻璃器皿和摆设，更有一种如幻似真的迷惑。

玻璃花瓶是一种既实用又美观的摆设，在窗台上放一系列玻璃花瓶，偶尔在其中的两三个里插上鲜花，既为窗台带来一份清新感，又可借着射入室内的阳光，把玻璃花瓶照得光亮



美丽。

不过，玻璃需要你每天的呵护，不沾尘埃才可以使它美丽常在。

用完的香水瓶保存起来当个人的花瓶，不重样的形状、颜色及大小，犹如艺术品。

## 5．地毯

地毯的作用不只是给你的足部一种柔软的感受，还为你的家居加添一项设计，它更有其他重要的用途。

地毯可以帮助你房子的各区划分清楚，倘若你在餐桌椅下放一块大地毯，一望而知，这个区域属于餐厅，在沙发前放一块大地毯，这个区域便划分给客厅了。

选择地毯并不一定要名贵的，一些抄袭名师手笔的仿制品或二手货都能为你带来同样的享受。例如，带有几何图形和浓厚土地味道的土耳其地毯，最适宜放在富于乡村感觉的屋子里。用羊毛制成的淡粉色地毯来配衬现代派陈设的屋子则能产生极佳的视觉效果。

其实，只在需要的地方放置一块大地毯，既方便清洁，又不会浪费资源和金钱。而且搬家时只要一卷就可带走。

最后一点秘诀：你如果实在不忍心踩踏太漂亮太精巧的地毯，那就把它挂起来作壁挂吧！

## 6．鲜花及植物

花园洋房大概要算作所有人的梦想啦，不过，倘若现实条件不能做到，就不妨把“花园”搬到室内。

用花草来作室内的点缀是一项最便宜的方法，而且花草不

但赏心悦目，更能带来满堂的勃勃生机。大型盆栽最好作为主要焦点；中等体积的盆栽可以放在桌子上或吊挂起来；至于小体积的植物，如非洲紫罗兰，则要特别小心打理，通常可以把它们一起放在一个盆子或架子上。

在阴暗的角落放一盆颜色鲜艳的盆景，可以使角落亮丽起来，而在阳光照射强烈的窗口上多放些植物，也可令光线看起来更柔和。

除了常见的泥盆、吊盆之外，不妨巧花心思，来一番创意，为植物送上一个别致的“家居”——竹篮、茶壶、水壶都是好选择。

# 做一个柔情似水的女人

## ——女人温情100分

“羞答答的玫瑰静静地开”样的女孩，恰似一股清泉淙淙流过男人的心田。事实上，男人爱情的天平总是偏爱淑女型的女性的，但淑女绝不是扮出来的，温情它源于一颗恬静随缘的心，源于深厚的修养，从而流露出来含而不露的高雅和安详。

### 一、最具温情女人味

#### ♡何谓女人味

何谓女人味？女人的味道是女人之“态”，或曰神韵。李渔讲：“女人有态，三分漂亮可增加到七分；女人无态，七分漂亮可降落到三分。它如火之有焰，如灯之有光，如金银之宝气。”

有人说，现在的温情生长在夹缝中，被挤压得变成了畸型，有一定道理。尤其是当今的女性，她们走出家门，和男人一样在社会上摸爬滚打，真正意义上成为中国社会的半边天，这是社会进步的具体体现；同时，由于工作和家庭的双重挤压，特别是随着中国市场经济进程的不断推进，竞争与生存的压力日益增大，女性也和男性一样日益变得浮躁，逐渐丧失了女性所特有的温情和女人味。于是，有人感叹道：失去了温情的女人还有女人味吗？

女人漂亮确实是好，年纪轻、五官端正，看了就舒服。但漂亮有短处，漂亮缺乏后劲，亦欠底蕴，经不起时间的推敲，以致漂亮熟视无睹了。

漂亮是一眼就瞧得见的，是没经琢磨和消化就留下的印象，是流畅、通俗的文字，是一口咂出味的奶糖，是站在屋里朝外看到的一处景致。

漂亮不等于有味道、有神韵。味道是飘出来的；是一种神秘的现象，是一种悄然的潜入。女人的温情味道是你回避后反而越陷越深；把你搞病了又不知病在哪里的一个阴谋；是给你充足的时间去判断、回答的思考题；是平静中平静地达到的一种效果；是走过去遗留在那里的藕断丝连；是闻得到的若隐若现的清香，又找不到香从何来的一个不大不小的惊诧；是不怕反复的追踪；是有品位男人眼里的伤感和陶醉，平庸男人的望而却步；是女人可以欣赏也可以诋毁的莫名愁思；是靠神经去捕捉的音阶；是诗赋中的一股灵气……女人的味道就是这样的动人心弦，没有形态，没有走势，就这样缓缓地铺开，缓缓地介入，缓缓撩起情感和愁绪，缓缓刺痛无聊和粗俗，缓缓地把人请去，又缓缓地拒人以千里之外。

漂亮是年轻的，温情味道是隽永的。

女人的温情味道可以随着岁月前行，岁月不是它的天敌，而是它的姐妹；女人的温情味道与神态有关，与步态有关，与眉目有关，与气息相关，与趣味有关，与天气有关，与涵养有关，与性格有关；女人的温情味道是里里外外最有机的结合，最出色的表演，最默契的合作；女人的温情味道，有鼻的不一定能闻，有眼的不一定能见，有心的不一定体察，这种味道，并不是谁都可以读懂的。总而言之，女人味就是女性身心每一个角落散发出来的脉脉温情。

现代女性还纯情吗？多年以前，小男生们最爱纯情的小女生。到现在，如果谁说哪个小女生纯情，她甚至会认为那是在侮辱她。现代的都市，每个人都在尽最大努力地成长、成熟和坚强起来，温情也早早溜之大吉。曾经问过多个男性朋友：“两个人被困山上，只有两个馒头，你们选把馒头全给你吃的女性，还是选坚持同你一人吃一个的女性？”所认识的人大都选后者，并精明地说：“都给我吃了，后半截的路岂不是要我背着她走吗？”看，时势不一样了，男人都不愿一人承担一切，还要求女性修养温情？在大多数人看来，现代的女性，纯情与否已经不重要了，自立与否倒是重要。显而易见，女人的温情越发变得太奢侈了。

在中国，少妇似乎从来就不是个美称。说起少女，人们眼前会浮现出一个活泼可爱的形象，还带些腼腆和骄傲；说到少妇，往往第一反应是一个衣衫不整、面容枯黄的女人。在平日的言语交往中，人们对待少女总存三分客气，对已婚妇人则完全不需要赞美。已婚的妇人仿佛是一个没有性别的人，她是他人的妻，孩子的妈，老人的媳妇，却惟独不是个女人。看看现

在层出不穷的大小明星，满目玉女飞扬。有的女明星孩子都上幼儿园了还说连男朋友都没有。有几个女明星给人留下了少妇余韵的感觉呢？

在一个稳定文明的秩序下，女孩子总是尊贵的，受到四方呵护，父母连重骂一句都使不得。而做了媳妇后，意味着开始正式面对社会，承担起生活的重负。房子、孩子、和男人一样的工作……有多少操心的事，样样都不容易。很多时候，残酷的事实是，多泼辣一分就多一分获得的机会。于是女人就变得越来越粗糙，当女人自己都不把自己当女人时，又从何谈温情与风韵呢？

有一个年轻女子到瑞典朋友家做客。那家90岁的外婆也来了。她穿着藏青上装，下着紫红黑条纹长裙，颈上佩白色丝巾，足蹬棉靴。当她惊异于如此高龄的老人打扮得如此端庄得体时，她看见，老人在过道的凳子上坐下，同时从随身的包里拿出一双考究的中跟皮鞋，缓缓换上再进客厅。刹那，这位年轻女子失去了年龄的概念，只希望现在能像她一样美丽。

女人，不能不宝贵自己。然而，更重要的是，要先给女人一个能宝贵自己的基础。《红楼梦》里贾宝玉有句名言——女孩子出嫁前是颗珍珠，嫁了人之后就是颗鱼眼睛了。这当然是宝二爷骂那些婆子的疯话，可却不知说中了多少当今女性的命运。但愿这令人沮丧的命运，在这个走向富裕成熟的社会里不再重演。当女孩高贵地走向婚姻的红地毯时，这不是变成鱼眼睛的开端，而是由可爱、美丽，变得成熟、优雅、精致、高贵……渐渐地，在岁月的磨练下，变成一颗恒久散发出脉脉温情的钻石。

有一个女歌手唱：“生活就是快快乐乐没烦恼，只要高兴



就好。”新一代的女人们活得多自我、多自由、多痛快啊。她们所看重的，是享受生命的快乐。她们在快快乐乐享受生命中找到了自我、活出了青春的奔放潇洒，她们在自由自在中找到了女人的温情和风韵。

（1）接近艺术。虽然你的工作并不很轻松，虽然现在的消遣、应酬、家务、动脑筋挣钱等等活动让大家越来越浮躁、越来越实际，但你如果不忘在床头搁本喜欢的画册、美文集等，晚上拧亮台灯在若有若无的轻音乐声中翻阅，既可以让人平和宁静，又可以让深感贫乏的知识教养有所提高。假日里，去美术馆、音乐厅感觉艺术气息，拉近自己和艺术的距离，试着让自己成为一个充满艺术气质的女人。

（2）掌握流行品味。生活的各个方面都存在着流行，发型、饮料、音乐，你不应拒绝流行，但也不要盲目跟随潮流，在流行中迷失自己。要懂得利用余暇充分享受流行的乐趣，懂得让自己与流行保持距离，使自己能够随心所欲地掌握流行。有人被家务、工作所累，便认为流行与自己无关，对流行失去了关心，并且觉得这样也过得很好，这就大错特错了。流行可以开拓生活领域，在流行中会让人生活得更加愉快。如果过分死守陈旧的自己，内心怎能灵活自如？通过看电影、电视，通过和朋友交流，通过阅读杂志，通过画展，通过博览会甚至通过逛街了解流行、感受流行，又凭自己的喜好选择流行，这样才会使你保持既现代又古典的魅力，才会让你自己始终保持好奇心。

（3）早餐营养常识。一个女性迷人的气质还决定于她光鲜亮丽、神采奕奕的精神状态，其要点是“注意早餐营养”。早上由于是新陈代谢机能开启的时刻，如果忽略了营养的重要

性，不仅会影响一天的工作，而且长期下来，更可能使身体虚弱、精神状态欠佳。早上先喝一杯水，帮助新陈代谢机能的运作，否则会造成身体负担，不利于身体的消化与吸收，这是成熟女性需知的常识之一。

（4）有一项得意专长。经过长久积累、用心领悟，你的绘画知识比办公室同事丰富许多，即使偶尔一露，也使你更加闪耀动人。其实，不管研究文学、外语还是美容、烧菜，只要是自己喜欢的东西都可以尽情尝试，若是能在工作以外拥有一项得意专长，不仅可令朋友羡慕，更能令你闪闪发光。

（5）享受孤独。生活总有烦恼，一个成熟女性即使遭遇失意，遭遇和朋友倾谈也无法驱除的空虚与寂寞时，不要仓惶失措，而是将注意力转到自己的兴趣之中，听音乐、读书，尝试利用弹性丰富、张力十足的生活态度引导出一个崭新的自己。视这种孤独的感觉为一种享受，心境反而会豁然开朗起来。

（6）优雅坐、立。同样坐或立，有人显得平淡无奇，而有人就传递出一种清新的气息，让人看着舒服。正确的坐姿应紧缩小腹，放松肌肉，轻轻舒缓肌肉，让它在全然轻盈的状态之中呈现出最好的效果。正确的站姿是：胸部扩张，背脊伸直、下巴收缩，收小腹、双腿内侧使力，脚后跟并拢，膝盖伸直，肩膀自然下垂，不需用力。这样站立，人看上去才会觉得挺拔、优雅。

（7）给自己变发型。大多数女性都已懂得注重护理自己的一头秀发，也懂得选择适合自己脸型的发型，但这仍略有欠缺。要想使自己更具魅力，应根据不同的情况，如工作、运动或看电影，简略地利用一些小技巧改变发型的风格，例如，改变头发分缝儿的处置，或用丝巾包结或别个小发卡让它与服装

结合起来更适宜、更协调，人便也生动许多，并且还时常能让人惊喜。其实，这种技巧不是很难，重要的是细心、用心，想得到就学得到、做得到。

（8）清新爽洁自己的脸。一张美丽的脸，最最要紧的是清新爽洁。这方面应该注意的是，不要用脸盆洗脸，因为洗掉的污垢有可能再回到脸上，这样就不会清洗彻底。你应用温水洗脸，保持水龙头开着，早晚两次必不可少。

（9）新中有旧衣。一个有魅力的女性所以能妩媚迷人，除了气质、礼仪，她的服饰也是很重要很精彩的部分。实际她并不花费很多的钱用于购衣，但购衣时总是想到家中的几件衣衫该怎样搭配、是否协调，这样购衣便不会冲动与盲目，也不会衣橱中乱糟糟，出门总是“缺一件”了。无论流行什么风格，有魅力的女性总是看重传统的“扬长避短”论，专选能烘托体型、烘托气质的那种。

纵观国内外时尚杂志封面，几乎千篇一律都采用美人像。细细看去，有的颇觉一般，形象并不漂亮，眼神也很空洞，只是穿着比较时尚；有的虽堪称绝代佳人，但形神之间，总感觉缺了点什么，她只是美，却少了撩人的情韵，难以给人深刻的震撼；有的虽形象平平，但细品之下颇觉她女人味十足，让人过目不忘，一招一式皆温情。

温情是一种女人的韵味。它与女人的性感有联系，但有差别。两者的差别在于：温情女人来自神，性感女人来自形；温情女人富于情调与韵致，性感女人多于性与肉感。

不少女人都有一双明亮的大眼睛，可读她的瞳仁，有的却像关闭的电视屏幕，里边什么也没有，让人读不出她内心的风景。这样的眼睛，只是造物主捏塑出来的美丽，而且是否真正

美丽，还大有疑问。有温情意味的女人眼睛绝对是耐看、耐读的。它是心灵的传感器，让阅读者产生心灵感应。它的忽闪翔动着生命，其神韵类似伦勃朗肖像画笔下的高光，闪烁而灵动。一个好演员的眼神里，必是写满风情的，导演称之为“眼睛里有戏”。只是戏台上的人生是百变的，好演员的眼里更需要有百变的温情。日常生活当然不同于舞台人生，生活中需要的温情应该是至诚、至真、至纯的，善于把内心的风景通过眼波与流盼流泄出来，会让人感到你可人可爱、娇嗔毕现。

有的女人有着一副苗条的好身材，修腿、硕胸、蜂腰，并自诩为性感迷人，走起路来婀娜多姿，自我感觉特好。其实，这种女人即使当上了模特仍难以评上高分。因为她走出的猫步，虽然很标准，但在肢体语言上，总感觉少了点温情，论“三围”她或许已达标，但那些徒有外表的“硬条件”，只能说明她有些性感而已。它们只是机械的陈列、僵硬的拼凑，缺乏灵性，没有韵致，类似对毕加索线条的拙劣模仿。那些标准的“猫步”，只能提示她很专业；僵滞的表情，也只能说明她很木然，缺乏人性化的人文气息。相反，有些女人即使不是模特出身，但其形体温情却显山露水。走起路来，温情顿起，让人感到是一幅移动中的画，如清风扑面，如婷婷玉莲，怎么看都秀色可餐。

这十分微妙，温情实在是附在女人身上的精灵，无色无香、令人捉摸不透。也许它是一股“气”——女人气，它可以藏匿，也可以外泄。一藏一露之间，方得女人之佳妙。

温情在于女人对主体的恰当把握，敛与放的分寸至关重要。如若你过于收敛温情，也许你就显得端庄、典雅，但韵味寡淡、温情不足；如若你过于张扬、放逐，频抛媚眼，你就失

之于放肆，流露出风尘味，使女人的性感变味为野性的肉感，令主流社会为之侧目。

除了眼神里的温情，女人在形体语言、身材线条、音容笑貌、服饰妆容、衣鬓留香之间，也会温情摇曳。她身上的每一处细节，都可能成为温情的诗句。

有人说：我想刻意地使自己“深沉”，把自己的温情掩饰起来，难道就不行？说起来容易做起来难。因为“温情”这玩意，本质上是很精神化的，它无形无色，像丘陵的微风，你感觉不到它的存在，却看得见漫坡枝叶的摇动。树欲静而风不止，这股风来自内心。

现代女人并不惧怕温情。她们深知“温情”二字，就像“性感”一词那样，决非贬义。温情是非常女人化的一种成分，是女人活色生香的精神化版本，或者也可称之为对女人性感的隐形化的一种描述。

男人们集合在一起时，话题谈着谈着就谈到了女人。这一“雅兴”亘古未变。他们谈的重点是：做女人要有女人味。那么男人定义的女人味是什么呢？

（1）不管你是白领还是蓝领，待在家中也好，初为人妻也罢，作为女人的你，永远不要大大咧咧，风风火火。要记住，凡事有度，矜持永远是最高品位。

（2）外表漂亮的女人不一定有味，有味的女人却一定很美。因为她懂得“万绿丛中一点红，动人春色不须多”的规则，具有以少胜多的智慧；凭借一举一动，一言一语，一颦一笑之优势，尽现至善至美。

（3）我们知道再名贵的菜，它的原料本身是没有味道的。譬如：“石斑”和“鳊鱼”算是名贵了吧，但在烹调的时候必



须佐以姜葱才出味哩！所以，女人也是这样，妆要淡妆，话要少说，笑要可掬，爱要执着。无论在什么样的场合，都要好好地“烹饪”自己，使自己秀色可餐，暗香浮动。

（4）前卫不是女人味，切不要以为穿上件古怪的服装就有味了。当然这也是味，但却是“怪味”。

（5）有钱的女人不一定有女人味。这样的女人铜臭有余而情调不足，情调不足则索然无味。

### ♡ 温性女人的七个要素

女人味，如果叫你说说其味道的内涵，大多又很难说清楚。而说不清的，正是女人的娴静之味、淑然之气也。温情女人的七个要素：

十分热情：做女人一定要有热情，这是法宝。

九分独立：现代的女人不但要有一份独立的工作，还要有独立的人格。

八分智慧：女人一定不要太聪明，因为太聪明的女人让人害怕。所以，女人最好是在聪明里带一点点傻气。

七分灵气：女人的虚荣心有目共睹。假如你聪明的话，这件事就比较好办。

六分浪漫：都说浪漫是女人的天性，其实未必。大部分女人的浪漫其实只是孩子气的任性和女人固有的挑剔。假如一个女人到了60岁还能挽着老伴儿的胳膊去散步，这才是真浪漫。

五分勤劳：千万不要羡慕富太太，她们整天待在家里养尊处优。女人像男人一样要有事做，有事做的女人才有朝气。

一个你爱的人：一个女人最大的幸福是什么？就是找到自己所爱的人。假如你已经获得了这份幸福的话，就一定要珍



惜它。

我曾经向一个老抱怨自己单身生活不快乐的朋友介绍过两个女孩子：一个涂脂抹粉，眼睛描得又黑又圆像猫眼，朋友一见就摇头；一个女孩儿手拿一包瓜子，袋里一包话梅，边走边吃，嘴巴不停，朋友一见说：“可惜。”

我问：“你究竟要选什么样的女人做妻子呢？”他爽快地说：“要有点‘味道’的。”这样的回答，让我思量再三。所谓“味道”，我以为就是一种人格、一种文化修养、一种品位、一种美好情趣的外在表现，当然，也还涵盖着其他方面。“味道”是一种内在品质，它需要以形式为依托，比如说，女人爱美，就是有“味道”的一个重要体现。但是，虽然说“爱美之心，人皆有之”，然而往往因美得不恰到好处而让人觉得味道索然。

就说化妆吧，有“味道”的女人就懂得什么时候“淡妆”，什么时候“浓妆”，因为她掌握着“相宜”的尺度。而无“味道”的女人，尽管抹了一脸高档的化妆品，其结果也只能使稚嫩老化，满脸的沧桑欲盖弥彰。其实，恰到好处正是这“味道”之所在。

再说穿衣。大小须量体，款式要适当。现在有人说，街上流行“丑女人”，指的是一部分女人盲目追求时髦、高档，失去应有的特色。试想，满大街的女人都穿一样款式的时装，尽管是高价从精品屋购得，那也是很倒人胃口的，无所谓有“味道”了。

所以说，有“味道”的女人慧眼识珠，无“味道”的女人鱼目混珠。培根说：“美不在颜色艳丽而在面目端正，又不尽在面目端正，而又在举止文雅适度。”

生活中，常见这样的女人，自然之貌无可挑剔，应属鹤立

鸡群，十分醒目。然而遗憾的是，她善于摇唇鼓舌、搬弄是非，在人群中传东道西且永无倦色，好像博学多才，实则冥顽不灵。

另外一类，只知衣食父母、丈夫孩子，不闻知识，不问文化，终日为生计忙碌，虽不乏贤淑，甚至可以称作富有牺牲精神，但总觉得有几分欠缺。时下不是常有一些妇人怨言声声：“我为他放弃自己正在进修的学业，一心理家，一心照顾孩子，早上能让他清爽地出门，晚上家里有桌热气腾腾的可口饭菜等着他，孩子帮他养得这么胖……我哪点对不起他了？你看，我牺牲了我的娱乐时间、我的兴趣爱好，甚至舍弃了我的事业，这缺少心肺的家伙居然还要跟我离婚！”

而男人的说法是：“我不想她一天“三转”——围着我转、围着孩子转、围着锅台转，她应该舍弃‘保姆’的角色，回到以前善打扮、善交际、有自己个性的时代去，我不是嫌她老了，只是觉得彼此间已没什么可以沟通的了。”

此类女人也属于“味道”不足者，可见，“味道”还深含着文化情趣。

## 二、做一个温情淑女

淑女一词，最早当出现在《诗经》开篇第一首《关雎》曰：“关关雎鸠，在河之洲。窈窕淑女，君子好逑。”但这里的“淑女”只是一位采水草的迷人小村姑，与现代所说的“淑女”没多大联系，顶多只是“劳动创造美”的最早证据之一。而另

外一首《硕人》中的那位卫夫人，“手如柔荑，肤如凝脂……巧笑倩兮，美目盼兮”，才算得上是真正的淑女，且顶尖一级的，整个儿就是蒙娜丽莎的东方古典版。

那么，何谓淑女？

淑女要读书，要有书卷气。但淑女读书不为做官，不为赚钱，只为去掉身上的小女儿气和尘世俗气，长知识，增见识，陶冶情操，修养情趣，不贪学富五车满腹经纶，只求知书达礼贤淑文雅。

淑女都有才气，都是名副其实的才女。凭借特有的灵气与悟性，她们在某些方面或许还有很高的造诣，李清照的词，张爱玲的文，都是烱炙人口的精品。

淑女都有绝佳的高雅气质，“清水出芙蓉，天然去雕饰。”你只要看她的服饰穿戴你就知道，她绝不随波逐流，也不哗众取宠，简洁而别致，朴素而典雅。她的品位很高。

淑女兴趣广泛，博才多艺。琴棋书画，诗词曲文，样样知晓，且能精其一二。

淑女恬淡宁静，随遇而安。她不会让虚荣的洪水淹没，也不会让名利的急火灼伤；她愿做一些有兴趣又有把握作好的事，而她却常常出人意料地悄然抽身，激流勇退。

淑女是丈夫的好妻子，淑女是孩子的好母亲。淑女是姐妹的知心，淑女是异性的红粉知己。淑女深谙做女人的本分，淑女也最能享受做女人的天赐之乐。

假如你是一个淑女，男人理想中的那种，你首先应天生丽质、容貌秀丽，即使不够国色天香，最低标准也要让人看了舒服。而且为了弥补不足或维持状态，你将要面临一项需坚持不懈、艰苦卓绝、殚精竭虑并随时危机四伏的“美化运动”，涉

及化妆、健身、服饰、仪表等诸多方面，各种投入自理。

为了避免让枕边人看到睡眠惺松头发蓬乱的不堪形象，每天你应：

早早起床，趁人不备还原出一张神采奕奕的精致面孔，当然，要“顺便”准备好一家人的早餐。

用温柔的目光送家人出门，什么？噢，对了，还要上班。现代社会，闭门不出等于自绝生路，当然你应该受过高等教育，不工作也对不起国家多少年对自己的培养。做什么、收久多少并不重要，最好稳定又不需要投入太多精力。不工作也可以，但是记得永远不要有向老公伸手要家用的那一天。

于是你轻移莲步、婀娜多姿地加入上班一族的行列中。当然，在单位你依然是仪态万方的淑女，对上级不卑不亢，对下级温和耐心，长袖善舞，遇变不惊……一天工作结束，要在老公之前及时赶回家，其间已经完成接孩子、采购等一干琐事，当先生拖着疲惫的身躯走入家门，你已经备好一桌丰盛的晚餐和一张轻松的笑脸。你应该会察言观色、善解人意，你当然是聪明的。虽然，这些要求对现代女性来说是过于苛刻的，因为这是基于男人理想化的定义，还有许多夫权思想的影子。但是，即使不做这样的淑女，作为女人你必须要有浪漫。

浪漫在女人的血液里永远不会死，一样游去来今。即使生活进入因特网与数字化的时代，浪漫仍是干柴烈火里面的“火”，随风而起，永不老去。

所谓温情脉脉、海誓山盟只是浪漫的外衣，对女人来说，浪漫的本质是一场美梦，无法描述但可以感受。浪漫没有年龄限制。一个留羊角辫的小女孩在游戏中会自然地走进“新娘”的角色，实在没有人教过她们。一个对红尘万事全无所求

的白发婆婆，仍然会为影视剧中的浪漫故事而泪眼盈盈。女人能够浪漫到死。

对男人来说，恋爱、婚姻、家庭几个方面可以混为一谈，以女人为中心，故有“老婆孩子”之说。而浪漫只是其中一个幼稚的、阶段性的、转瞬即逝的小插曲。

然而用女人的眼光观察，浪漫是理想，总领全局。它跟男人有关，但男人不是浪漫的中心，只是戏中的演员。“戏”乃“爱情”。只有男人才会把爱情跟女人及上床等同起来，即鲁迅挖苦过的“由白胳膊想到全身”，所以男人不懂浪漫，是泥做的，而且不是什么好泥。

浪漫意味着无限期推迟结果的到来，去享受过程的无限风光。女人认为天下诗意尽在浪漫之中。浪漫者是极恨实用主义的，虽然男人几乎个个都在搞实用主义。

### 三、巧施万般风情

（1）不经意才让人喜欢。人人都喜欢那些对自己友好的人。你也不例外罢！首先得表示对别人的友好，但千万不要刻意对别人蛮有兴趣的样子，让人反感！

（2）眼神交流：漂一眼便移向他处。勾起别人的兴趣，你便迈开了第一步。死盯着别人绝对是占有欲和侵略性的表示，那会把对方吓跑的哟！

（3）眉毛与脖子之间的部位是最佳的眼光停驻地。首次与人搭讪，一只手臂左右是最佳距离，千万不要挨得太近！保持



欢乐心境，牢骚和抱怨不要挂在嘴上。也不要直截了当地摆“醋”，一开口便说：“你好靓，我好喜欢你呀！”这样吓人的话。

（4）轻拨或玩弄头发，舔嘴唇说明她已对你有兴趣了。女人在交往中往往处于主动，专家统计有52种撩人的手势和体态，此时无声胜有声！轻拨或玩弄头发，舔嘴唇，玩弄挂饰或珠宝，脸颊微红，轻声慢语，不敢正视，无意识地玩弄身边的东西，如翻书本或弄笔盒……如果她已被你深深吸引住了，你会发现她特别慌张、不知所措的样子呢！不过男人也会有所表示：像昂头挺胸，玩弄领带。千万别忽略这种微妙的交往艺术。

（5）做记者状访问别人是接近某人的最佳方式。如果她（他）在看书，便说：“这本书有趣吗？”或者谈谈当时的环境。别以为自己不漂亮不帅气，便没有魅力，只要你勇敢地打开话匣，让别人有兴趣继续下去就行了。

（6）赞美是非常重要的。谁都想听好话，尤其女人特别渴望。赞美她（他）的衣裙或运动鞋，不要说这件衣服很漂亮，而是说：“你穿这类衣服蛮有风度的。”或者说：“这件衣服让你特别有气质。”不过为避免引起误会，千万不要盯着她的大腿或臀部。

（7）面带微笑。家庭作业：必须每天向5个人说“你好”，每天向3个人微笑。

（8）娇媚不是做作。若看过《乱世佳人》的话，你肯定会对女主角郝思佳驾驭众多男友的技术折服不已。她的勾人眼神、打哈欠的娇憨、拽裙子的撒娇、天真可爱的微笑再加上适时的发脾气，虽然有一点夸张，但是当男人说笑话时她能够放



声的大笑，这一点男人可是非常喜欢的哟！

保持愉快心情再加上两条制胜法宝：一是眼神交流，二是微笑，保证让你魅力无穷，旗开得胜。

## 四、营造一个充满温情的小窝

家的温馨往往不在于华丽，而在于从家庭装饰的细节渗透出的那种细腻而温情的感觉。就说那些瓶瓶罐罐吧，是家庭装饰中最不起眼的角色，却也弥散着你的气质，只因当初的那一刻它们是你遴选回家的，于是它们承载了你那一刻的生命。

这些手工完成的瓷器散发着时间难以磨灭的诱人光彩。瓷器上面的图案内容丰富，有的以动物和植物为主题，还有的以神话故事为主题，异常生动精彩。往往生活中你使用它们的时候，不会以为在使用一只普通的杯子，而是在使用艺术品，而你的生活也因它们的存在更加艺术化。

你在小瓷杯里放一些散发着自然清香的花草茶，当你打开盖子的时候芳香自然溢出。

以花卉图案装饰的咖啡壶，最特别的的就是玫瑰花造型盖纽，仿佛爱情的绽放。这套瓷具有典型的阿拉伯风格，图案设计的灵感来自阿拉伯的织毯，让你不由地想起那些动听的神话故事。用金色钩边显示了瓷器的经典和贵族气息，这样美丽的工艺品，欣赏也就够了，哪里舍得使用。

灯光的情调。光是生命中必不可少的。通常装修一个家，考虑完家具的布置，接下来考虑的就是灯光。在灯光良好的房

间里，我们会感到很舒适。

受过灯光布置专业培训的上海宜家家居设计部经理布尔顿说，他在上海的家，光客厅就有8盏灯，其中6盏灯只为营造气氛，因为他与妻子都喜欢读书的缘故，有2盏灯专为看书时照明用。光线不好的房间里，我们会感到气氛沉闷和单调。光亮能使人看见物体，光亮也能使房间舒适、表现个性。正确利用光与影之间的关系，可以使每一间房屋都充满生机和具有特色。

“光不只是为照明，光还为了营造气氛。所以，除了要选择灯的类型之外，还要考虑到各种灯光之间的相互作用。一间有光亮又有阴影的屋子才会使人感受到屋子的空间、深度、形状和结构。但是，太强的明暗反差容易使眼睛感觉疲劳。”布尔顿举例说：“落地灯的光线朝某个方向照射，它很适合作为单人沙发边的阅读灯。如果在旁边再加一盏带有布灯罩的台灯，可以使阅读灯周围的阴影变得柔和。用灯光照明时，要重点突出一些东西，例如画、花或单人沙发，让光线展示物体的形状。”

如果光亮与黑暗的反差太强，反而会导致刺眼。这也有一些原则：灯的高度要保证眼睛不能直接看到灯泡；玻璃桌面会反射光，如果在它上面的灯没有能够遮挡灯光直射的灯罩的话，就会感到刺眼；深色墙壁的房间，灯光不能太强，否则会刺眼。一般来讲，在客厅安装5~10个光源比较合适。餐桌照明需要集中，并且能够覆盖整个桌面。因为餐桌常常用于各种活动，所以最好能够调节灯光的亮度。餐桌上常被采用的灯是吊灯，吊灯的高度要适合，一般离桌面的距离是50~60厘米。如果餐桌太长的话，就要考虑多加几个灯，可以用不同的开关

来控制。而卧室是人每天都要放松的地方。一间卧室需要安装几种不同的灯。在床上看书时的阅读灯、清理房间时的普通照明灯，以及调节气氛用的可调灯。至于工作间的灯光应当集中照射在桌面上，要不刺眼、不产生反光。最好是选择可以调节高度、角度、照明方向以及可伸缩的灯。布尔顿最后提醒大家说：“一定不要因为在居室布置灯光而忽略了自然光线的运用。另外，某个晚上关掉所有的灯，在房间点上蜡烛，也会为家营造出浪漫的情调来。”

## 五、点击温情女人的关键词

虽说少男少女一样善于钟情怀春，可多梦时节的女孩却总希望先由男孩来追她。最终真正追上她的男孩，也许竟是一开始女孩心里就已经喜欢的。要的只是那份被追的感觉。

喜欢被追不仅仅是因为女性的虚荣，还因为女性的羞怯。被追使女性有一种安全感：守住自己，或许会错过什么，却永远不会丢失什么。

至于今后婚姻的成败，也因为这份被追而责任全不在女人。把不幸的婚姻，归结为“男人的阴谋，女人的天真”，这是不幸中的女人最好的慰藉了。

（1）矜夸。有些女孩爱虚荣，常夸耀曾有多少男人向她示爱求婚，她都不屑一顾，这，若非夸张也是无知。

男人可以天天说爱你想你，也可以费时费力费钱以博女人一笑，但真正要他求婚并不容易。男人很看重一纸婚书的实质

与意义。

求婚不是一时的激情，而是男人整个生命的承诺与抵押，是真正将一个女人视做自己的生命、自己的世界。若对自己所爱的女人都没有信心的男人，一定是仅止于求爱而绝不求婚。

一个女孩可能会有很多的求爱者，而求婚者并不会很多，即便无缘，也不该轻慢这一份由衷的爱惜与期望。

（2）嫁谁。如果有位女人说自己只想嫁个阔佬，并且日后真的不顾一切地嫁了。旁人会怎样？旁人一定会指斥她虚荣拜金。

有人因此愤而指出，这是个人心不古的时代。

于是，一个女孩去嫁个家里常常断炊或七零八落的男人，便成品德高尚、深明大义的典范了。

其实，人生之路各异。贫富的差异、社会地位的不同，并不代表人格的差异。穷巷里未必都是勤劳正直人士，富户也不一定尽是纨绔子弟。

为区区物质利益而委身他人固然是将自己视做商品，却也不能为了证明没有庸俗的物欲而自虐般的“舍身取义”。

女人所嫁的既不是物也不是义，而是一个男人。所以，只需问，是否真爱？是否有缘？

（3）成婚。女人最渴望的是婚姻，最痛恨的也是婚姻。其间的矛盾并非单就一个“情”字便能道尽。

社会对女人总是不公，要实现任何愿望都显得困难重重，这就需要借助男人的力量和运气。于是，女人将一切希望寄托于婚姻，贫穷的想富足，低贱的想高贵，柔弱的想依靠，多情的希望有个侠骨柔肠、先知先觉的丈夫。因为这一切单纯的渴望，因为女人内心其实并不单纯的需要，婚姻成了女人一生的

黑洞。

婚姻只不过是人生必须面对的一个事实，既温馨又无奈。婚姻给予人的也仅仅是需要努力与耐心才能得到的欣慰。什么时候明白了这一点，女人的心才能得以舒展。

（4）为妻。男人抱怨，贤惠的妻子找不到了。女人却有些不服气，究竟怎样才算贤妻？

妻子不是母亲，不要事无巨细，样样干预；妻子不是女友，不要忽冷忽热，过分任性。最深切的关爱不仅仅是危难临头时的共同分担，更是朝朝暮暮一辈子的通达明理。

过分的唠叨会使家庭缺少温馨安宁；沉默的奉献却易导致感情的失衡。贤妻的秘诀在于把握其间微妙的尺度。

（5）痴情。女人痴情，千古皆然。这种痴情常常被认为是因为女人的软弱和善良。事实上痴情的女人大多刚烈又固执。

不管男人如何一次次地背信弃义，不管旁观者如何一次次地直言相告，痴情的女人总是义无反顾。并不是真的无怨无悔，一往情深的背后，其实是不承认当初选择的错误，不肯面对今天的失败，不敢承受将来的变化。

于是，只有至死不变。以个性的固执加疏懒来塑造一份痴情，再以刚烈加坚忍来承受这一份痴情。

（6）幽怨。心比天高的女人常含幽怨：我爱我得不到的，我得到我不爱的。

天意难问。真正喜欢的，或许真的此生难求。但，做人总有权力、有能力拒绝一些“不爱”吧？不存在“我得到我不爱的”。一切都是自己的选择。问题是，在软弱与虚荣之下，很多女人以为一切都是“有胜于无”，包括恋人，包括丈夫。

这样，没什么不好。只是既如此，就不必抱怨。



（7）梦圆。过尽千帆，女人了悟自己以为最般配的人“永远是个难以兑现的梦”。现世没有完满。

不要奢望非你莫属此生不渝。男女相悦相伴，能够有一份惺惺相惜的情谊，欢乐与共的关爱；能够有一丝互谅互助的勇气，可信可赖的真诚，就已是人间幸事。这幸运，值得你付出足够的宽容、坚持和不悔。

旧梦，就让它留在心底，独自徘徊，独自追忆。生活依旧阴晴圆缺。

（8）负责。已婚女人总是充满抱怨，似乎她的失败、粗糙、不思进取，责任都在于丈夫和孩子的拖累。

其实，最该负责的是女人自己。因为想有一份更舒心更美好的生活，才有了丈夫和家；因为希望有一个更成功的将来才去精心养育孩子。丈夫也好，孩子也好，都只是女人自己生命中暂时的伙伴，纵然为妻为母也无法担负别人的一生或别人的一切。而自己的爱与恨、烦恼与忧虑同样也不可能一古脑推给别人。

女人应该懂得，人生固然有许多义务，但首先应该塑造的却是自己。

## 六、情人节里的浪漫温情

一年一度的情人节就要到了，不同年龄的女人当然有不同的扮靓风格，但每个美丽女人的心事是一样的，那就是让美在2月14日灿烂绽放，为了这个目标，努力吧！



## 1 . 清纯少女的妆扮

如果你是一位清纯少女，打扮就要精心，尽量不要显出刻意的痕迹。繁琐的服饰最好不要穿，尤其不要浓妆艳抹，要突出少女的清纯。因为，也许刚刚进入恋爱季节的男孩子对性感妩媚不太接受。

（1）发型：随自己的脸型、心情、约会内容而定。长发可梳成“清汤挂面”式，也可以辫成小辫；短发上适当地戴些诸如发卡、帽子之类的头饰；前一天晚上，不妨为头发抹一次油，可以突出柔顺而富有光泽的发质。

（2）服装：穿些比平时略为考究的服装，注意色彩要明快；如果天气允许的话，最好穿裙子；鞋跟不要太高，走起路来脚要舒服。还要注意一些细节，比如要把衣服烫平整，检查有无松动的扣子，换一双新的丝袜，看一下整体色彩搭配是否和谐。

（3）首饰：有一件最精彩的配饰已足够。夸张造型的耳环最好不戴，不妨选一种纤巧的小耳钉佩戴。也许一条精美的丝巾，或一枚精巧的胸针可以显露出你优雅的气质。

（4）化妆：淡淡的一层透明干粉，浅浅的腮红和口红，颜色用淡粉或浅橘色，看起来才自然。眼睛是重点，眼影最好是透明的或极淡的贝壳粉红。别忘了，出门前再加些淡淡的果味香水。

## 2 . 妩媚女人的妆扮

如果你是一位妩媚女人，那么性感红唇和表现身材优势的服装都可以在这一天秀出来，关键是让你的他有惊艳的感觉。

（1）化一个闪亮彩妆：自然，在情人节的晚上，你会与他浪漫地度过，在烛光边，在月色下，想要让他看到最美的你吗？那么就学着给自己画一个闪亮的彩妆！你尽可以涂闪亮的眼影，或抹具有金属感的胭脂，甚至连眼线和睫毛膏都可以亮晶晶……因为今夜你要他有触电的感觉，对不对？

（2）重视香水：在情人节中，由香水所创造出来的香氛可是不可少的制造浪漫气氛的环节哟！香水，这一微妙的、无形却有味的化妆品，其实似乎比任何服饰都更能表现出一个人的魅力。如果平时你不用香水，那么你赶快改变你的这种想法。香水犹如灵魂，许多人把香水视为自己女性气质的体现。

（3）涂个性感红唇：如果你平时不喜欢化妆，那么这个办法比较适合你。“色彩不重要，光彩才重要”仍是美唇的要点。你要注意把红唇涂抹得像果冻般的透明晶亮，像金属般充满光泽，才不会落伍。所以透明的唇彩和带有珠光的唇彩你一定要选。

（4）给指甲化个妆：在冬季里，手经常会露在外面，所以对手或者说是对手指甲的美丽要重视起来，也许在今天，他会送你一枚美丽的戒指也说不定。言到手动间，仿佛有彩蝶飞舞，是不是很美？其实给指甲化妆很简单，首先你可以准备两种以上颜色的指甲油。如果有条件还可以准备含有金属粒的指甲油、一些小亮纸片或一些小宝石。一般的做法是先给指甲涂上基本色（颜色当然是你自己喜欢的），然后趁指甲油未干时再涂点别的颜色的指甲油，或是在未干的指甲油上放上小亮片或再点缀上金属粒或小宝石。总之，只要你喜欢，你的指甲就会变得绚丽多彩，一改往日的单调沉闷。

## 七、妻子言语中的温情主义

“围城”里难免潜伏着两个人的战争，一触即发之际，是火上浇油，还是春风化雨，往往决定于妻子的言语。有时候，恰到好处的一句话，不仅能平息争端、掌握主动，还能让你们的婚姻在磨合的过程中更亲密、融洽和快乐。想知道聪明妻子是怎样说的吗？

下面，致力于研究幸福夫妻沟通之道的专家们将给你建议。其实只是字眼的小小改变却能令你所表达的意思有很大的不同。关键在于调节你的情绪，不要带着火气和抱怨，这才是创造和谐关系的秘密所在。

（1）不要说：“我知道你就会那样说。”

而要说：“你以前就曾经这样说过，所以它一定还在困扰着你。”

有很多话本身并非责难，除非你用的是含沙射影的语气。当你面带挖苦地说：“我知道你就会那样说”时，无异于是在用另一种方式骂你的丈夫是个“笨蛋、蠢人”。美国西雅图葛特曼研究院的创建者、《婚姻美满的7条准则》一书的作者、哲学博士约翰·葛特曼认为：“轻蔑会加快婚姻的崩溃。离婚最明显的征兆之一往往是你丈夫说什么，你都不屑一顾。”

（2）不要说：“你令我简直快疯了。”

而要说：“你那样做，我真的很难受。”  
你得明确表达，是什么在影响着你的情绪。美国明尼苏达

州圣保罗大学家庭社会学教授、哲学博士奥尔森认为，笼统地否定一切只会令婚姻关系愈加紧张，“特别是解释清楚你生气的理由”极为重要。你需要强调他的行为带给你的感受，但不要列出一大堆的抱怨和委屈的清单。记住：一次只指出一个问题。诸如，当我想跟你说话而你只顾自己看电视时，真的叫我很难受。越早说出自己当时的感受越好。奥尔森博士解释说，“你令我简直快疯了”这句话意味着你的情绪经过长时间的压抑之后已经上升到了一个过激的水平。

（3）不要说：“这事你一直就没做过对过。”

而要说：“你是做了很多努力，但用这种方式是不是太费劲了。”

责备你的另一半的行为不当，你往往会指出做这件事正确和错误的方法。虽然看上去你的方法可能最好，可事实上它常常是带有你的主观偏好的。葛特曼博士指出：“责难会使夫妻感情疏远。”家庭中两个人要做到相互平等，葛特曼博士举例说，当需要做家务活时，男人们必须抛掉让自己很舒服的想法；而女人也得放弃控制男人完成这件事的过程。“显然，做他的顾问比对他指手划脚效果要好得多。”

不要吝啬对他的感激和肯定之词，这会令他乐于继续坚持下去。幸福的夫妻往往建立在彼此欣赏的基础上，他们常常会互相赞美，哪怕是日常生活中最细枝末节的地方，他们也不会忘记说声谢谢。

（4）不要说：“为什么你总是不听我说？”

而要说：“这对我真的很重要。”

说你的伴侣总是不听你的，不仅满是责备而且还夸大了怨气。毕竟，即使是最不虚心的人对你所说的话也会在意几分。

美国西雅图华盛顿大学社会学教授、《爱在平等间：如何真正让婚姻平等》一书的作者、哲学博士佩伯·施沃兹指出：使用“总是”或者“从不”这样的字眼，你的丈夫“此刻就不可能和你进行正常的交谈”。同时这种全盘否定的说法也把问题的责任全部推到他的身上，而让自己脱离了所有干系。

而以“这对我真的很重要”这句话作为开场，则会为你打开一扇进行建设性对话的大门。施沃兹认为：“它会令你有机会说出被他拒绝的话，而且提出解决问题的建议。”

在表述你的观点时要冷静。丹佛大学心理学教授、《为婚姻而战：避免离婚并让爱情持久的法则》一书的作者、哲学博士赫沃德·玛克曼博士认为，通常妻子对丈夫最大的抱怨是他们完全不和你说什么；而丈夫们最一致的看法却是说得太多会引起争执。因此他建议：如果你想你的丈夫不仅听你说而且更多地和你交流，就要始终做到心平气和。

（5）不要说：“说得对，我正是要离开你！”

而要说：“那给我一种想要离开你的感觉。”

威胁听上去好像很引人注目，但它们往往很危险，而且不给进一步的交谈留一点余地。施沃兹博士解释说：“你的丈夫可能会对你说‘再见’，或者讥讽你不过是做做样子，而这两种结果都是对你的一种羞辱。”

就算你确实怒气冲天一走了之，你们的关系也不会就此结束，尤其还要牵涉到孩子的问题。

把那些一触即发的冲动放在心上，毕竟你“并不真的想要离开”，寻求能就此进行交流的途径。在这种情况下，只要夫妻间的关系还没有破裂，说出真实的感受有助于接触到问题的根本。不过，对于大多数婚姻而言，动不动就用离开来进行威



胁只能随着时间的推移而变成现实。葛特曼解释说：“这就有点想自杀，总是威胁要离婚的人将自己未来的道路一点点逼进绝境。”

（6）不要说：“没什么不对。有什么让你觉得不对的。”

而要说：“是的，有些事确实有问题。”

回避问题只会让事情更糟。伤口总是会化脓的，你的痛苦会将你们的关系抛向更为混乱的境地，并逐渐深化。

首先，承认有不对劲的地方，即使你并不准备立即谈论此事。这样做有助于消除紧张气氛并使你们两人处于寻求解决之道的同一条路径上。然后，计划好在第二天晚上或是这个周末，大家坐下来慎重地谈论双方的问题。

在上床之前解决问题是明智之举。但玛克曼指出，如果双方对某些问题存在严重冲突，那么“在上床前硬要将这些烦心事弄出个所以然就并不恰当”。他建议，暂时将怨气放在一边，直到你找到能够处理问题的时间。在你感到不那么疲惫和累的时候，会更容易发现解决问题的方案。

（7）不要说：“你总是偏袒孩子。”

而要说：“父母作为一个整体，我们的意见需要更为统一。”

“总是”这个词是一个红色的危险字眼，充满谴责并常常引发怒火。而且你的丈夫也会因此而处于防御状态，武装自己只待“一战”。

在教育孩子方面频繁地意见相左，不仅会产生反作用还可能造成家庭分裂。生活在吵吵闹闹的父母中间，孩子会对你们的不和渐渐习以为常，他们也许会把你们婚姻的不幸归咎到自己身上。所以在处理这方面的分歧时一定要避开孩子；将所有



的委屈以及意见都暂时保留一下。如果你们之间育儿哲学的差异已经大到影响婚姻的程度，你们不妨考虑接受专业人员的咨询服务。

玛克曼博士建议你这样说：“昨天晚上我在辅导孩子做课时，你对他说不一定非得完成。我觉得你这样削弱了我对他的教育，而且对孩子也没有帮助。你怎么看呢？”然后听丈夫作何回答。

（8）不要说：“你怎么能那样对我？”

而要说：“这伤害了我的感情。什么原因你会那样做？”

有不少夫妻在相互指责时都扮演了受害者的角色。玛克曼解释说：“它间接地表达着你心中的怨气，遭到的羞辱和背叛。”你需要了解你的伴侣这样做的目的。例如，说：“你没给我打电话，我感到很伤心。是什么原因使你昨天晚上不和我说明一声那么晚还离开家呢？”这样说之后，你们两个人才能以建设性而不是破坏性的态度表达各自的观点，从而打破僵局。采用这种方式也意味着你应该做好真正听他说出事实的准备。

指责的话刚脱口而出，你就后悔了；和丈夫说话总是生硬的；或者你的本意也许是好的，可话说出来却全变了味……这时一场争执往往在所难免，错误信息的传递眼看就要引发夫妻大战。如果能有一些更好的方式来表达你的感情那该有多好。

## 八、深入浅出的温情：吻

你想恋爱就得多沟通，而沟通时最好的沉默便是接吻，情

到浓时，情到深处，吻是一首永远唱不完的歌谣。

一种心跳的感觉永远令你迷醉，这便是你我都喜欢的亲吻。我坚信这么一句话：有爱不吻非君子！

可以这样说，接吻不是为了解渴，正如发烧不是为了取暖一样，吻是一种最感性、最纯洁的爱情接触。既然大伙都喜欢，为什么不可以公开地进行、体面地拥有？

大多数人似乎能接受一个人在公开场合哭泣，却不太习惯一对恋人在露天下拥吻。其实，情到浓时、情到深处最自然、最完美的行动便是爱。而爱的表达方式千千万万，其中，吻是一首永唱不衰的歌谣。

据说，世界上最喜欢接吻的是法国人，难怪人们都把他们当做地球村里最浪漫的民族，好像他们都吃爱情饭。

相对而言，女人比男人更喜欢接吻，因为她们更喜欢一种感觉，一种触觉上的沉迷。所以男人们必须明白这么一个常识：一个女孩吻你，也许仅仅只想吻你，你不要非得往更远更深的方面想。

人的双唇是人体最敏感的部位，这里拥有比其他任何部位都多得多的神经末梢，无疑当人们在热吻时是最容易兴奋的。香港明星周慧敏讨人喜欢，很多男人说，除了清纯玉女形象，便是那获过“樱唇奖”的唇。麦当娜、梦露的经典性感动作，也是噘着嘴唇做呼气状。

在历史进程中有很多逗趣的故事，但很少有可以和接吻相提并论的。在信的底部画一个十字是起始于中世纪的传统。当时很少有人会写字，所以就在书信文件上来一个抽象的亲吻，以示真诚的想念与祝福。

从物理上讲，一个吻可以重达50～1200克。曾有一位法

国心理学家更精确计算到200～400克，并称之为“平均情爱值”。

医生们认为每天接吻三次能减去体内过多的脂肪。每个吻要消耗大约九个卡路里的热量，按每天亲吻三次，一年要消耗9885卡的热量，这些热量大概能烧开三四壶水。曾有个小孩问我，两个人接吻时，鼻子要放在那里？如果鼻子碰鼻子，嘴唇怎么接触？这是孩子的天真。不过，有一位社会学家记录了三十多种不同的接吻法，有许多还被印度雕刻家精美地雕刻在庙宇的廊柱上。

在德国一个夜总会举办的一场接吻马拉松比赛中，西尔施和他的女友以六个多小时的纪录击败了其他58对选手获胜，并赢得了一只钻石订婚戒指。但不久，就被他们卖了，似乎他们的那场马拉松式的接吻反而使他们更快地放弃了结婚的念头。所以，像人们所说，做任何事都要适可而止，接吻也同样如此。

### 1．吻落何处最高明

（1）怜爱篇：吻鼻尖、脸颊、睫毛、额头、头顶。

亲吻可蜻蜓点水地落在鼻尖、脸颊、睫毛、额头、头顶等部位。这些都算是普通级，带有戏谑、愉快、轻松、问好、温暖、安慰、呵护、怜爱等用意，个中滋味尽在不言中。

（2）示爱篇：吻手背、手心、手指。

撇开绅士需要亲吻淑女玉手的社交场合不谈，男士亲吻佳人的手背，浅尝即止，透露着节制的爱慕。如果是一根根亲吻玉指，舌头还舔着指节，透露的不仅仅是好感而已，还带有强烈的暗示，期待更进一步的肢体接触。

（3）热爱篇：嘴唇与嘴唇的亲吻。

充满了浪漫的感觉。一连串轻柔悦人的吻，诉说着柔情款款；深吻到对方嘴唇红肿、喘不过气来是热情；长久而热情的吻则可以唤起激情。花前月下、烛光中、沙滩上、彩霞满天、细雨霏霏，这些情境都可催化出动人的吻。

（4）激情篇：口、齿、唇、舌。

热吻并不需要舌头能将樱桃梗打两个结的超难度动作。口、齿、唇、舌配合脸颊肌肉的吸吮、啃咬、交缠、舔舐、滑动、进出等细腻的动作中，引爆激情，口腔与爱情同时满足，不论是佛洛伊德学说的“口腔期”，或是孔老夫子说的“食色，性也”，都可以解释法式热吻为何历久不衰，并且是热恋中情侣的经典之吻。

## 2．完美初吻女性必读

你一定要先了解这个事实：当两人交往进入初吻阶段时，一定会有点害羞、尴尬、不自然，如果不是这样，就不算是初吻了。不过，倒是有以下几个原则，可以让这一梦幻时刻水到渠成。

（1）保持冷静：许多人都满心期待自己的初吻，能像电影《泰坦尼克号》里李奥纳多和女主角一般那么热烈。其实，越是在意，就越容易紧张失态，“顺其自然，保持冷静。”绝对是千古不变的第一要点。

（2）两唇相接：让你的唇压上他的，然后略为张开嘴（当然还有牙关）你们的舌头就会相互碰触。让你的舌头跟着他的轻柔地移动，并闭上眼睛……这时，你可以把手放在他胸前或腰上，或是用手指在他头发间游移。

（3）调整呼吸：接吻时，最怕上气不接下气，尤其在吻得深、吻得意犹未尽时，更容易呼吸不顺。切记，在喘不过气时，缓缓地闭上你的嘴，吻吻他的脸庞，再让两唇相接。这样一来，还可以吻上好几分钟。

（4）温暖回应：为了让初吻后的气氛缓和一些，降低吻后的那一小段空白时光，你可以对他微笑，或紧握他的双手，表示刚才的吻真是美好极了。假如初吻并不如你先前预期的那样浪漫，那也不必懊恼，第一次嘛，难免失手，善用上述各项秘诀，一定让你吻技突飞猛进！

最后你只需记住：完美的初吻只有电影上才看得到，每个人都有自己的接吻方式，没有所谓的对与错，只要用心去感受就行了。

# 做一个痴情聪明的女人

## ——女人恋爱100分

爱情是一种感受，产生爱情没有固定的模式，留住爱情却有许多规律可循，适时地划清界限，是爱情和婚姻的保湿因子。爱情就是要不分彼此，爱得你中有我，我中有你。女人的独立并不是女人自己一个人的事情。你不争取，界限还是明确不起来。不妨给自己定个约法三章，提醒你凡事不能过度；热恋也要保持自己的个性；有自己的朋友。其实，这不是很难，这是另一种幸福的经营。

### 一、新世纪我们怎样爱

西方伦理学家认为，上个世纪人们把爱情变成婚姻的必要前奏，解决了“爱情为什么？”和“爱情如何发生？”的问题，新世纪的人，将解决“如何爱？”和“如何把审美带入性的领



域？”等问题。

## 1．爱情世俗化

在上个世纪下半叶，爱情已经变得世俗平凡，它不必生生死死，将恋爱与生死分开，爱情从此走下神坛。

泛滥了大街的通俗歌曲，把情圣变成口唱情歌的街头小子。那么，未来的爱情是进一步世俗化还是变得更为典雅？爱情的世俗化，对于以往把“过日子”、“生孩子”放在第一位的中国女性来说，是世纪的“爱情启蒙”。如果说我们的祖辈、父辈中很多人一生没有体会到爱和被爱是什么滋味的话，在此新世纪，爱情已经成为人人都有的一份追求。

上个世纪之初，爱情是婚姻的副产品、奢侈品，在上个世纪之末则成为婚姻必要的前奏，而对于21世纪来说，爱情的意义会大于婚姻；爷爷奶奶、爸爸妈妈们是结婚的比恋爱的多，到这个世纪，恋爱的一定比结婚的多。爱情的大众化之后将是典雅化。这就像普及和提高的关系一样，符合辩证法。

## 2．爱情成为真正的“不死鸟”

在市场法则不断修改着人们的生活态度的时候，我常想：将来人的爱情是会变得更加功利还是更加浪漫？21世纪的人，宣布爱情的最高价值不再追求“永恒”的“生死之恋”，而“瞬间灿烂”之后，爱情是变得更加缠绵还是来去匆匆更为短暂？

我相信，尽管一次爱情不再与生命等价，但人类追求情感丰富的趋向，决定了未来的爱情不是“缩水”，而是更为符合爱情的自然规律。每一次爱情潮汐都有潮起和潮落，每一次具

体的爱情都有生有息，但因为每一个年龄段都有了感情燃烧的可能，一个人一生中有了多次坠入情网的机会，爱情在某种意义上才成为真正的“不死鸟”。

至于人类在21世纪强烈的情感取向，可不是出自我的臆想。我们只要看一看现在的孩子：他们在这半个世纪以来已经从家庭的“耐用消费品”变为“奢侈品”，他们从小就学会以获得父母关爱的多少来评价自己的生命价值。那么，成年后的他们，怎么不会强烈地趋向获取情感。

### 3. 未来我们怎样感受浪漫

18世纪的骑士把浪漫引进爱情，但直到这个世纪大半叶过去，浪漫还专属少男少女。无论是罗密欧、朱丽叶还是梁山伯与祝英台，还有经后人编排在坦泰尼克号上演绎一段旷世恋情的杰克和罗丝，都非常年轻。只有在接近世纪末的时候，处于夏秋之交的中年人，才有机会在廊桥上展示了一首浪漫交响曲，在生命的来来往往中牵手。

而在未来世纪，随着人类寿命的延长，老年夫妻也将长久地面对“二人世界”。伴随着婚姻的重组，黄昏的恋情给生命染上了富含秋韵的一片金黄。伴随着中老年人的加盟，浪漫主义在生命的不同阶段蔓延开来，人类不仅在生命的春天追求浪漫，也在生命的四季享受浪漫；不仅追求婚前的浪漫，也开始努力在婚后留住浪漫。

我常常想，爱情过程已经在上世纪末被简约、浓缩，古典爱情模式中，那漫漫的期盼、微妙的心理起伏以及未知情缘的焦虑，都被简化为相互凝视的一瞬间，接下来就是直奔下一个主题：“性”。未来的爱情是否还有丰富的层次、含蓄典雅的美

感和因渴望而强化了了的激情，我无法做出具体的判断。但我同样可以相信，简约过后的爱情，一定会获得新的想像空间，发展出新的激情。

#### 4 . 一 “ 网 ” 情深

在20世纪下半叶，校园文化创造了“约会”这样一个两性亲密交往的形式，世纪之尾，网上爱情也被炒得沸沸扬扬，本世纪网上谈情说爱会成为主流形式吗？人类进化使背腹相向的猿类示爱方式，变为面对面的凝视。从此，暗送秋波、眉目传情、巧笑顾盼……无穷无尽的表情组合，使人类“风情万种”，而网上本是一个虚拟的世界。

即使可以感受全部语言的魅力，也无法感受到爱侣指尖的温热、彼此呼吸的潮润和眉目间传递的微妙感受；网上也是一个匿名的世界，不知对方真实的身份，甚至不知是男是女，这些局限决定了网上爱情只不过是一种辅助形式，但毕竟已为人类“网开一面”，网络让爱侣们可以不受地理空间限制，让选择空间成倍增长，瞬间就可“咫尺天涯”，大海明月共此时，“多媒体”帮助爱情获得上天入地般的神奇力量。

#### 5 . “ 性 ” 将朝更符合人性的方向发展

性在上世纪之初是一个“禁忌”，却在世纪之末成为“热点话题”，社会对性的容忍度和开放度都大大增加。

我相信，在未来的世纪，人类只要以更科学的态度对待性，社会以更平和的心态认识人在这一领域的快乐权力，两性更平等地协调他们之间的关系，性将朝向更自然、更美好、更符合人性的方向发展。

## 6 . 做一个成功的恋人

还是很小的时候，我就听过这样的故事：一个男孩带着剑去行走江湖，途经乡间，救下一个被野兽围困的女孩，并得到她的爱情。

不久，男孩从远方回来。听到爱人哭泣求救，一只野兽正袭击她的家，于是他勇猛地拔剑准备刺杀野兽，此时，女孩哭着喊：“别用剑，用石头比较好……”他犹豫着，还是按她的指示用石头打死了野兽。她高兴地扑进他的怀里，但男孩觉得没有立下功劳，因为没有用自己的剑。他默默地收拾了行囊，又去远行了。

又过了些日子，男孩回来时看到一只更大的野兽又在围困女孩的家，他马上拔出剑往家冲，心里却想也许应该用石头。正在犹豫不决时，野兽向他扑来，弄伤了他的手臂，男孩被逼墙角，犹豫地望着窗口的女孩，女孩大喊：“用木棍打它……”于是他拾起木棒与野兽搏斗。野兽死了，男孩却羞愧地拒绝了爱人的拥抱，默默离开了那个地方。他一路走着，带着无以言表的沮丧，当他听到远处的呼救声时，男子汉的责任让他又拔出了剑，但就在这时，他犹豫起来，因为不知该用剑、石头、还是木棒？如果女孩在，她会如何建议呢？但那困惑只是瞬间，急促的呼救声让他又重新建立起信心，找到原本的自己，拔剑扑入野兽群中，杀死了它们。

男孩再也没有回到那个女孩身边。

多年以后，当我经过了痛苦之火的锤炼和耐心之水的浸泡，才慢慢明白这个故事的真正含义，那就是充分的信任与“放手”。每个男人心中都是那个勇敢的少年，他们虽然感激你

的关怀和建议，但他们更需要自信地面对生活。如果你自以为知道你所爱的人该如何，因而设法改变他，不管你原动机多么善良，都会剥夺爱人对自己生活选择和生存方式负责的权力。也许这份举动，慢慢会让男人因丧失自信心转而怀疑自己在你心目中的位置，最终悄悄离去。

其实，做一个合格和成功的恋人或爱人并不简单，重要的是应随时让爱人知道，你爱他，珍惜他，尊重他，让自己与他并肩而行，走在快乐与痛苦中，分担欢喜或眼泪。在他走过孤独和难过之后给他温柔关怀，但不要剥夺他置身静地，独立思考的权力。尽力表明你的意思并努力理解他的感受，但决不能为达到所谓的默契而埋葬自己的个性。当然，再相爱的人也会有矛盾，也会生气，应让他明白你在生气甚至愤怒，即便大吵一场之后再相拥着流下歉意的泪，也不能让分歧的阴郁在彼此间留下抹不去的伤痕。

你要完整而坦诚地展现给你的爱人，甚至那些不完美的一面，让他能真正了解你，踏实地爱你。

## 二、女追男之道

### 1. 温柔

在办公室讲话除了让该听的那个人听见，在你上下左右斜对面的同事都听不见你的声音，久而久之就学会柔声细语，温柔感就会自然流露了。

## 2 . 细心

谨记朋友、家人、同事的各种爱好习惯，每天从头到尾仔细观察每个人十遍，以此训练观察入微的本领。

## 3 . 有见识

新世纪的女性除了知道女人要知道的事，也需要知道男人们懂的事，比如：足球、汽车、政治、股票、电脑、网络等，不愁没有共同语言。

## 4 . 体贴

男人为你掏腰包时，你要对自己连说十遍“这钱来之不易”；男人为你卖苦力时，你要对自己连说十遍“这事非常辛苦”。

## 5 . 撒娇

这是女人的杀手锏，用娇声嗲气博得男人逞英雄。

## 6 . 有仪态

谨记一个“小”字：说话小声，走路小步，动作要小，再加一副小鸟依人的小女人媚态。

## 7 . 可爱

多看日本卡通片，保持一颗“童心”，凡事以小朋友角度去判断分析，就是可爱。



## 8 . 大方

不小气，不嫉妒，不讲闲话，不要脾气，从不说“不”字。

## 9 . 独立

独来独往不用接送，自己的事情自己处理，做错了事自己负责。有男人爱很幸福，没男人爱也快乐。这样的女人最容易被男人爱。

# 三、如何向心仪的男人靠拢

如果你遇上了一个令你心仪的男人，你希望和他交往并发展感情，该如何去做？下面几点你不妨试试：

### 1 . 保持神秘感

不管你对他多么来电，切忌表现得太过急躁，让他永远对你保持好奇心，才是维持恋情常温之道。不管你仅仅认识他10分钟，还是已长达10年，适当地保留一些小秘密，将会让你的生活充满意外的惊喜。

### 2 . 当他的红粉知己

心灵上的交流更重要，聆听他的倾诉，随时给予肯定与支持，让他感觉你是最了解他的红粉知己。当他同你说话时，你不光要倾听，还要注意表达你个人的意见，表示你乐意听他的

想法。

### 3 . 若即若离，欲擒故纵

若即若离更能维护对方的激情，因为对方无法清楚地掌握你的情绪，对他而言，你就如一团迷雾，在得到解答之前，他决不会轻易离去。时时刻刻保持若即若离的态度，让你的一颦一笑成为他魂牵梦系的美丽影像。

### 4 . 让对方觉得你是不可多得的女人

其实，虽不用刻意炫耀还有多少男人追求你，但也要让他有危机感，让他觉得你是多么优秀，倘若不珍惜你会是个很大的错误。不要轻易让他觉得你对他很痴迷，否则，他反而会因为得来太容易，而对你产生轻蔑的念头。

### 5 . 展现出独特魅力

自信永远是最好的化妆品，如果你希望给对方留下深刻的好印象，那么，你一定要有自己独特的风格，而你的品味则决定了你所吸引的男人的层次。因此，确定个人风格，你就能吸引和你品位相近的男性。

## 四、给热恋中女性的忠告

热恋中的女孩智商最低，往往看不清自己的弱点，很容易给以后造成大错。在此，提出一些忠告，希望能使她们清醒。

### 1．不要太娇贵

现在女孩大多都很娇贵，因为异性相吸，这些女孩很早就开始受到来自于父亲的宠爱，每次在家中都是有求必应，稍不如意，或吵闹或撒娇，母亲有时爱说几句，父亲只有乖乖就范。久而久之，使她们养成娇柔华丽，傲气十足的性格，平时遇到一点困难就唉声叹气。恋爱初期，男友也许看不到这些，热恋过后，她们的这些弱点就会暴露无疑。最终会使男友厌烦。

### 2．不要太柔弱

有的女孩有些柔弱，这些女孩喜欢自恋自叹，爱读一些徐志摩、席慕容的诗。读了《红楼梦》就把自己当作林黛玉，爱怜香惜玉。生活中也自以为是高人一等，平时缺乏体育锻炼，身体柔弱多病。开始，男友也许会喜欢她们的这种病态。但结婚后，就会发现她们对丈夫有太多的依靠，更不用说干什么家务活了，大部分男人都不喜欢自己未来的妻子是这样。

### 3．不要太尖刻

有一些女孩很尖刻，这些女孩大都长的很漂亮。但可能正是因为这个原因才使她们长期生活在别人的赞叹之中，心底有一种莫名的自豪感。具体的表现就是看不起别人，整天生活在以自己为中心的天地里。走路时，她们决不允许男友的目光在别的女子身上游荡。偶然有之，她们会红颜大怒。男友一时会被她们的相貌吸引，时间一久，容颜渐失，她们就没有任何优势。所以，就应该早些学会宽容，多些忠厚，才能把爱留的长久。

#### 4 . 不要太浅薄

有一些女孩有点浅薄。现在的社会诱惑太多，这些女孩往往很早就涉足社会，自然读书不多。至于思想内涵更不用说，她们常因为一些常识性的问题而让人取笑。和男友在一起，她们不懂幽默，不理解男友语言的精华，她们的感觉很枯燥，没有什么乐趣可言。建议这样的女孩平时应充充电，多看看书。

热恋中的女孩很容易迷失自己，希望她们不要把自己丢的太远。

## 五、女人要为自己保留几分

一起“事故”的主人公是一对年轻人，他们是大学同学，因为家庭背景的悬殊，他们的恋爱障碍重重。在同居数年之后，当他们准备跨进婚姻殿堂时，男孩子爱上了另一个女人。他很矛盾，他知道他必须负责，他无法狠心抛下依然全心全意爱他的恋人，但他却说：“我已经过了最爱她的时候……”

另一起“事故”的主人公是一对中年人，他们都曾有自己的家，不是太好但还过得去。是那个男人先冲出“围城”，女人有些舍不得儿子，丈夫也不肯放手，就这样持续了一段时间。女人因此对男人充满了歉疚，并最终毅然决然抛夫别子，住进了男人租住的小屋。可是，当男人终于拿到新居室的钥匙时，却不愿把钥匙交给她。她仍然住在那小屋里，男人避着她，不知道是不是已有了新欢；而她过去的家也有了新的女主

人，她无处可“进”，也无处可“退”，成了一个多余的人。

第一起“事故”的结局似乎好一些，当男孩子试图劝女孩子放弃的时候，女孩子吞了一大把安眠药。男孩子只好谎称是闹着玩的，并急急忙忙给了女孩子想要的一个家。她在一种自以为的幸福里继续她“来之不易”的生活。

第二起“事故”的结局便有点儿惨，女人用尽了她能用的一切手段，依然不能挽回男人的心，她终于丧失了理智，愤怒中用菜刀砍伤了男人。这女人为她以为的爱情付出了惨痛的代价。

在这里，我无意指责男人的善变和绝情，情感本身的脆弱与复杂让人很难评说是非。有时候，爱与不爱并不能为人们的意志所左右，而女人可以把握的，只能是自己。

没有谁可以保证自己的爱会永远甘美如饴，那些苦涩甚至惨痛的体验我们常常无法拒绝，幸福与痛苦是生命里的孪生姐妹，重要的是我们如何理智地对待。你可以选择歇斯底里，选择绝望，选择伤害；你也可以选择安详笃定，选择理性，选择有尊严的放弃。我们应当对自己负责，对生命负责。当爱成为幻影，当真实显露出冷酷之时，你会受伤，你会痛，这痛可能击倒你，也可能渐渐沉淀为生命的阶梯，只要你站上去，便能重新恢复你的高度。

有一首歌里提醒女人“要为自己保留几分”，不要把自己的整个人生都押在口口声声说爱你的男人身上，两情相悦固然美好，但不应该是我们生命的全部。倾其所有守候“爱情”的女人，必然为其所伤，并深受其痛。心智的独立与处变不惊的镇定与从容应是现代女性的必要素质。天地那么大，生命那么短暂，有什么比珍惜自己更重要的呢。

## 六、看清男友的恋爱心理

热恋中的女孩往往对自己男友的恋情吃不准，恐怕“一失足成千古恨”。在这里让我们的心理学家教给你几招判定男友心理隐患的方法。如果你的男友存在着以下的求偶心理中的任何一种，他的爱情中便潜藏了某种隐患，不要掉以轻心哟！

### 1．绝对自我心理

这种男人把寻找的恋人是否对自己“前途”有利作为牢不可破的惟一条件。他要求女友能把“优势”时常体现出来，并给他带来某种好处。一旦他的期望值没有达到或没有达到的可能，便会怒火中烧，甚至觉得你有负于他。

### 2．逻辑错误联想

这种男人通常表现为富于联想和多疑。他一般来说对爱情看得很重，但理解狭隘，对恋人的举动非常敏感。一旦女友作出了他不能理解或不高兴的事，便会“浮想联翩”，生搬硬套地找出你不和他同心的证据。

### 3．非感情移入心理

这种男人评价、对待女友时，没有同情心，不是设身处地地给予评价和理解。特别是当女友身处困境需要感情移入地对待她时，他却退缩或置之不理。他只能和你共欢乐而不能和你



共患难。

#### 4 . 错误反衬心理

这种男人经常把他的长处与女友的短处相比，或以女友的短处和他人的长处相比。这种男人在开始和你交往时，能很快发现你的优点并十分欣赏，你们的感情也会直线升温。但如果他发现你身上的优点原是那么不起眼时，对你就会冷漠。而这种冷漠，又常常使你捉摸不透甚至还会成为一种诱惑，使你愈感神秘。

#### 5 . 顺应潮流心理

这种男人一般喜欢时髦，感觉敏锐，但缺乏自主性和自信心，个体意识受外界潮流所左右，特别喜欢新潮女性。对女友的打扮、发型、服装等外观形象很注重，且十分乐意在这方面为女友投资。然而，一旦你不能适应他的“审美”要求，他便会抱怨不止。

当然，严格地讲，任何男性或多或少总会存在上述心理中的一种或几种。你不必惊慌，更没必要一发现就“断交”，这样你永远找不到如意的伴侣。如何掌握这个“度”，标准在于：你的确爱他，不妨将你的担心开诚布公地和他谈开，让他认识到这种隐患的危险。如果你们是初交，感情尚不深，同样可以和他谈谈，以观后效。如果你认为没有必要，断交便罢。但是，采取任何一种做法，需要把握的一点是：你对他的判断是否正确和全面，“想当然”和“自以为是”都会给你带来终身痛苦。

## 七、女人被爱的必备条件

能当一个令人爱到心坎、一生一世都想要在一起的人，究竟有什么秘诀呢？其实很简单，但是很少有人能从头到尾、贯彻始终地做到。撇开其他恋爱因素不谈，想当一个人见人爱的理想情人只要遵守下列几点，包你一生受用、情场顺利。

### 1. 开朗

笑容随时都可以令人精神为之一振。内心时时保持一颗开朗的心，凡事都别计较太多，也不要钻牛角尖、抱怨，当然更不要乱发火！就算是原本准备好出外郊游却突然遇上大雨；或是想去看一场电影却已经晚了；或是想去一家餐厅吃饭却已客满，不管遇到什么事情，理想情人都不会因这些小状况而改变原本美好的心情，更不可能做出马上拍桌子或掉头走人的那种不理智的行为。相反，她会想出另一个点子让约会继续下去不会让对方觉得难堪或是抱歉的心态，这才是一个好伴侣。

### 2. 气质

这年头，并不是长得美才叫靓妹、美人，要有气质才行。一般来说女孩子只要清爽干净，是可以胜过一切所谓的天生丽质的。女孩不要蓬头垢面，衣着打扮要得体，什么场合就穿什么衣服。在每一次见面时，都使人感到精神爽朗，当然情人就会有好心情啦。就算是两人相识已久，也永远要以第一次赴约

的心情去打扮自己就对了。因为这世上谁不爱看美的东西呢？

### 3 . 温柔

人的温柔可以软化一切。平常说话尽量不要提高分贝，不是叫你装出一副娇滴滴很恶心的声音去取悦对方，而是细心的相处。例如对方说话的时候，要很有兴趣地专心聆听，并不时用眼神鼓励他继续说下去，这样他就会很高兴。且不管是面对面或是打电话的时候，一句句轻轻柔柔悦耳的声音，那个人不爱呢？

### 4 . 口才

不是每个人都有像推销员或是政客一般拥有流利的口才，但是身为一个理想情人，可就得具备察言观色、适时说出动听的话来叫对方觉得舒服的本事。不管是在对方失意的时候，抑或是开心的时候，你都得贴切地运用口才将自己心中的感受及想法说出来。尤其是在约会中更不要一问三不知，问什么都没意见。要让他喜欢和你聊天，让他觉得和你在一起说话是一件比什么都有趣的事情，每天都想听，那就成功了！

### 5 . 信赖

爱他，就要相信他，不要疑神疑鬼的，每天像审问犯人一般的怀疑东、怀疑西地一直发出质问，还时不时就打电话查考勤，就好象他会和别人私奔了似的！或是常常逼问他：“你爱我吗？会爱多久？”若真是这样就完了！建议你就算是小小的吵架，也不要马上说出“我要和你分手！”这种话，或是“你变了，你以前不是这样！”等等的语句。

## 6 . 尊重

听对方说话的时候总是认真地看着对方的眼睛，只要喜欢的人在场，很少会和其他的异性交谈，很少说别的异性的芝麻长短，更不在外人面前数落情人，这样处处尊重对方，为对方着想的人，谁不想要呢？

不少女孩屡次在感情上失败，可总也不知为什么。其实问题关键还是出在自己的身上。有关专家列出了10种不受欢迎的女孩子：

（1）冷漠自傲：莫名其妙拒人于千里之外，一副无一友与之交心、无一人可与之相比的架势。

（2）无同情心：女性的同情心使女性独具魅力，对弱者或受欺负的小孩、小动物没有一点怜悯和同情，这就会使人想到狠毒。

（3）自以为是：凡事强调个人观点、妄自尊大，不懂装懂。明知自己有错，也不愿承认。竭力给人以能干的印象，处理起具体问题来却总是乱作一团。

（4）浓妆艳抹：女孩的年龄就是最好的化妆品，清纯自然才是女孩应该追求的，浓妆艳抹难免让人感到可怕的俗气。

（5）无责任感：处理事情很少考虑他人，只求自己痛快，盲目追求时髦、浪漫。

（6）热衷掺和：喜欢打听与己无关的事，热衷于传播小道消息，不尊重好朋友对自己的信任，以张扬她们的秘密为乐事。

（7）施舍爱情：有的女孩喜欢扮演圣母的形象，随意地向喜欢自己的男孩子施舍爱情，给他人造成严重的心灵创伤还不

以为然。

（8）花钱似水：把大部分的时间和精力花在装扮自己上，向父母伸手要钱仿佛要债一般。这样的女孩必然让人望而生畏，觉得养不起。

（9）无分寸感：有的女孩不分场合嘻嘻哈哈，或是出拳动脚闹作一团，让人觉得很不自在。女孩子笑得太多太滥，会让人觉得肤浅。

（10）泪水涟涟：女人的眼泪是男人心肠的柔化剂，可增强男人的责任感。但若一遇事就大哭特哭，谁都会感到厌烦。

## 八、解读男人（女人）的谎言

诚实度会影响两性之间的关系吗？也许那要看谎言的程度而定。但是古谚说得好：“诚实比不贞更容易毁灭情谊”，该如何拿捏其中的分寸，恐怕就得靠经验和个人的智能了。每个人多多少少都会为了一些小事说谎，从隐瞒自己的体重、身高，到是否动过整型手术，乃至于为了避免一场纷争或尴尬情况等。最近美国的一个研究报告中也指出：人们平均一天撒两个小谎，不过倒也别感到太震惊，因为这些发生在日常生活中的小谎言大多无关紧要，而且谎言也实在有太多了：有善意的、客套的、存心恶意的、不值得撒谎的，……当然，还包括了枕边床上的谎言。

在复杂的两性关系中，谎言有时候扮演着润滑剂的角色。以下归纳出两性间最常听到的谎言，并解读其背后的意义，帮

助你了解他（她）心中隐藏的真相。

谎言一：“我会打电话给你。”

事实：我不想惹麻烦告诉你咱们不来电的事实。

解读：要不是他们太笨了，想不到其他更好的借口离开，就是他虽然想打电话，但后来又改变了主意，甚至他们认为对方早就习惯这类应酬话。不会把它当一回事。通常这类型的谎言是因为懒惰。

谎言二：“不会啊，你的臀围看起来并不大。”

事实：我不想伤害你。

解读：大多数男人可能都有如此的撒谎经验。毋庸置疑，他们只想在女人发怒前保护自己，也让对方听起来舒服，不再紧紧相逼。同样的道理，许多女人不也是只会告诉另一半他的头发又多又密？其实这种谎言在两性关系中难以胜数，因此男女双方可以说都一样奸诈！

谎言三：“我即将离开她。”

事实：鱼与熊掌，总有兼得的办法。

解读：这句话背后真正的用意，其实是用来分散两边的注意力，争取较多的时间。事实上这个说谎者是因为想吃吃甜头甚至打算享享齐人之福，而对原来的伴侣这么说。如果你真的一点也不存疑，或者潜意识明知不对劲还是要说服自己温顺地相信，那么就只能请你自求多福了。



## 九、破译男人的绵绵情话

在恋爱及婚姻的道路上，女人总是要体会各种酸甜苦辣。

以下是男人“杀死”女人的30句情话：

（1）“没什么特别的事，只想听听你的声音。”男人在女人意想不到的情况下拨个电话温柔地说。

（2）“给我一点时间，我会尽快和她分手。放心，我会给你名分的。”有妇之夫对情妇言之凿凿地说。

（3）“即使你不爱我，我也会一生保护你。”男人深情地说。

（4）“你是我最初也是最后爱的人。”男孩向初恋情人天真浪漫地说。

（5）“你是我最后的一个女人。”情场浪子或花花公子体贴柔情地说。

（6）“只要你一直在我身边，其他东西不再重要。”男人拥着有夫之妇痴痴地说。

（7）“我会跟你结婚的。”爱情骗子运用口甜舌滑伎俩向无知少女说。

（8）“不管将来发生什么事，你变成什么样子，你依然是我最爱的人。”痴情男子花前月下向女朋友说着伟大誓言。

（9）“和你一起总会令我忘记时间的存在。”明明已经整天结伴，男人送女人至家门外依旧一脸依依不舍道别说。

（10）“现在能够见面多好呀！”一天甜蜜约会结束，凌晨时分，男的还捧着电话筒向远方的她充满渴望地说。

（11）“不要紧，你只是迟了一会儿！”她纵然迟到了大半个钟头，他仍旧体贴地说。

（12）“只要能和你在一起，我不管要付出怎样大的代价。”情路即使受着外在因素影响，跌跌撞撞的男人却一直坚定执拗地向爱人说。

（13）“此刻我很挂念你，请为我小心照顾自己。”男人在工作期间不忘传呼女友留下动人口讯。

（14）“任何时候、任何情况，只要你需要我，我立即赶来，尽我全力为你做事。”女友提出分手，男人依旧一脸痴痴，说仍愿意继续为她赴汤蹈火。

（15）“我愿意爱你、照顾你、保护你，一生一世。”婚礼上，新郎带少许泪光当着众亲友面前向新娘子说。

（16）“你给我带来一生中最大的撞击，我会铭记此生。”男与女双双和平地分手，男的平静而肯定地说。

（17）“如果他待你不好，一定要告诉我，我绝不放过他，我会一直在你身边保护你。”她选择了别人，被抛弃的男人仍旧情深款款地说。

（18）“只要你愿意，当你失落失意的时候，需要一个肩膀的时候，告诉我，我会立即出现。”他不爱他，但他不计较，还无怨无悔地说。

（19）“我从来不会对任何一个女人许下诺言，也从不会对任何一个女人做我会为你所做的事，你在我心目中是多么地不同！”聪明的男人向善妒的女人说。

（20）“我一生中遇到无数的女人，可是从来没有像你这样一个叫我如此深受震撼的。”情场打滚多年的男人向新相识的女人说。

（21）“你一直走进我的生命，我正为你准备好一生一世。”男人从口袋中取出指环，既认真又战战兢兢地向女人求婚时说。

（22）“无论如何，只要我所爱的你能够平安活下去我就别无所求了。”爱人结婚了，新郎不是自己，男人眼泛泪光祝福新娘子说。

（23）“我答应不会让任何人伤害你，包括我自己在内，相信我！我会给你幸福。”女人在工作或人事上受尽委屈，男人把她一拥入怀，体贴地一番耳语。

（24）“你为酒醉，我为人醉。”女人喝罢两口酒，脸泛红霞双颊赤热，男人抓紧机会轻轻细诉。

（25）“那些无关痛痒的事，与我同做就意义无穷了。”男人提议女人把每次一起看过的电影票留下来作纪念。

（26）“×××（男人的名字）是为了要与×××（女人的名字）认识，而来到这个世界的。”男人在与女人的合照背面写下以上的话。

（27）“能和你结婚的人一定很幸福。”在第一次约会中男人向暗恋已久的女孩含蓄地说。

（28）“我一定要比你多活一分钟，好让你离去的时候，让我握紧你的手，就像我们平日睡觉时一样。”男人抱着心爱的女人在床上喁喁细语。

（29）“我等着你回来。”机场内，男朋友紧紧拥着即将赴国外学习的女友细说，然后再在对方额上轻吻一下。

（30）“你在我心中永远是最有气质、最特别和最具吸引力的。”男人亲抚女友秀发说（此句话适用于任何时候、任何环境、任何对象，必定百发百中）。

## 十、用温情把好男人据为己有

女人如药，幸福的家庭是避风的港湾，好女人则是港湾的优秀管理者；破裂的家庭是漏雨的天窗，差女人则是天窗的打开者。这话是不是过于偏激了呢？

在我看来，好女人如“复苏丹”，男人心散时，好女人往往会让男人在这味良药的苦味中，慢慢地咂出一丝淡淡的甜味和幸福的回忆；好女人如“强心针”，男人气馁时，好女人敢于一针见血地指出男人失败的症结，激发出男人重新振作起来的勇气；好女人如“维生素”，男人倦怠时，好女人能使男人迅速消除疲劳，产生出新的拼搏力量。而在男人老毛病一犯再犯时，好女人还会在不伤害男人自尊心的前提下，循序渐进地加大药量，逐步治愈男人的病痛；好女人如“稳心丸”，男人成功时，好女人轻轻地告诫男人“山外有山”，当作一切从零开始，方可立于不败之地；好女人如“感冒片”，男人发牢骚时，好女人不声不响地溶入水中，待男人降温后再慢慢开导，而不是“火上加油”。

那么，差女人呢？差女人如“杜冷丁”，男人遭受挫折时，差女人不帮男人挖掘病源，更不想使男人“复活”，而是责怪男人无能，不断给男人打“绝命针”；差女人如“皮试剂”，男人外出回归时，差女人不是问寒问暖，而是不断给男人做“皮试”，去了何处？为了何事？与何人打交道？疑心重重，唠叨不休；差女人如“迷昏汤”，男人施行决策时，差女人便吹起

了枕边风，这个不行，那个不好，常弄得男人犹豫不决，无所适从。

走进围城的女性，你是一个好女人还是一个差女人呢？

常常听到的抱怨是：“我把心都掏出来给他了，他怎么能这样对我？”怎样爱一个好男人？其实女人爱男人，看重的往往是男人对她好不好，而男人爱女人，看重的却常常是这个女人可爱不可爱。可爱的话，一举一动都令他神魂颠倒，你做什么都是好的；不可爱的话，做得再多都不一定有用。所以爱一个好男人：

### 1. 对男人要投其所好

当然首先就得搞清楚男人为什么爱你。如果问男人：你的女人到底可爱在什么地方？一百个男人会有一百个答案，全看是什么样的男人而定。如果他爱的是你的温柔似水，不妨对他百依百顺，有空就多给他说些好话；若他爱你的坚强独立，则可多给他一点自由；若他爱的是你的青春美貌，在他抱怨你身材臃肿时，大可不必历数你对家庭的贡献，应趁机对他说：我正想找家健身房锻炼锻炼，星期六就麻烦你带带孩子吧。

两人在一起日子过久了，激情慢慢淡化了，这时可以慢慢弄明白他平时有什么喜好。他喜欢唱歌你陪他唱；他喜欢看球你不拦他；他喜欢吃你多花点功夫在做菜上。只要他高兴你也快乐，日子就能过下去。记住，千万不要把自己的好恶强加于他。

安慰男人的办法同样视你的男人是什么样的而定。如果你看到他一人坐在家里，黑灯瞎火地喝闷酒，他若是个颓废懦弱的男人，你不妨夺了他的杯子，提醒他还是这个房子的主人，

有为人夫为人父为人子的责任，十年八年后他一定会对你感激不尽的；他若是个自尊心极强，绝不能容忍自己在女人面前示弱的男人，不如假装什么也没看见，悄然退出，让他静静舔平他的伤痛；假如你的男人介于两者之间，则可以端几样小菜上来，陪他一起喝喝酒，看他有什么苦要诉。

假如你不能也不愿给他所要的，那就得问一问你自己：这个男人是不是你该要的？

## 2 . 对男人不要轻易抱怨

再没有比一个唠唠叨叨、成天抱怨的女人更让人退避三舍了。但不抱怨也不行，任劳任怨的女人最惨了。当男人被服侍惯了的时候，一切都变得理所当然，你偶尔一两次没做好，他反而要心生不满。

## 3 . 对男人一定要多说好话多鼓励

说话实在是一门艺术。说得好可以救人，说得坏则可杀人。许多女人都以为结了婚，一家人了，当然就可以畅所欲言，想说什么就说什么。逞口舌之快的后果却是丈夫早已同床异梦了，你还压根儿不知错在哪里。

很久以前一个教授太太对我说过一句话，我一直都还记得。她说：“你每说一句话，每发一个声，都会被记录下来，即便你旁边没有人，山会记下来，水会记下来，凳子桌子也会记下来。千万不要以为你说的话没有用，不会产生什么影响。”所以，好话要多多益善，坏话能不讲就不讲。很多婚姻关系的破裂都是因为讲话太随便所致。古人说夫妻要“相敬如宾”，不是没有道理的。



#### 4 . 对男人做的事一定要以鼓励为主

大多数好男人，其实很愿意为女人做事的。即使他没想到，你告诉了他，他还是会尽心尽力去做的。但做得好不好，做多还是做少，很大程度取决于你自己。男人最头痛的大概就数给女人买礼物了。如果情人节买一束花，太太心里虽然很喜欢，嘴上却说：浪费那钱做什么？买一件衣服，太太却说：难看死了。或者说：你就会拣便宜货。可想而知，以后要再有下文就难了。不管他为你买什么，能透过那些物质，看到后面一颗爱你的心，并对那颗心存着感激，便很好。即便不是一颗很爱你的心，但有了种子，你还怕它不开花结果吗？

在千千万万的人海里，在浩浩的时空中，有那么一个男人，就在你需要爱的时候爱了你，而你也爱了他，这是一种极难得极美丽的缘分。只是爱一个人并不是一种与生俱来的本领，并非想爱就爱那么容易，得花一点心思，下一点功夫。在这里谨祝天下所有的好女人都能紧紧抓住她们的好男人。

男人是大孩子，他的目的是要征服这个世界，而生物链中的其中一小环，就是女人征服男人。男人如何变化，关系着女人一生的甜蜜和痛苦，所以不得不加以留心。

下面向一些想与夫君共度此世的女性朋友们提出一些善意的建议：

（1）在嘴边放一个称职的哨兵。少在他的面前唠叨，特别是一些陈芝麻烂谷子的事儿更是不要老拿出来在他面前翻晾，那样会让他对你敬而远之。

（2）不要埋怨他对你不够浪漫、不够体贴，更忌拿别人家的他与你的他相比较，那样会慢慢磨练他对你的叛逆，当最终

他摔门而走时，可能你还不知是你正一小刀一小刀地在割你们中间的那根月老拴的红绳。

（3）在情感上，不要将他与你以前的男朋友相比较。要知道，你以前的男朋友再多好，可都是被你一一否定了的，否则等于你在自己扇自己的耳光。

（4）在资产上，不要将他与你周围某某的他作比较。那样会让他产生你嫌贫爱富、金钱至上的观点，并对你有一种不安全感。要知道，有钱当然好，但没钱时，也一样可以相濡以沫。没听说过“穷开心，富伤心”的民间俚语嘛？

（5）不要做追公星。让他自由拥有自己的空间，距离产生美。当他在外面无论与异性还是同性的朋友玩闹时，会时时念着你及这个家的，因为家最终是他的留宿地。当他玩够了，会念着你，会时时挂着你，他自会找到你享受温馨的二人世界的。

（6）当你们一起与朋友玩时，不要将他的一些小缺点、不好的小癖好说给大家听，那样会在大众场合弄得他下不了台，而于你更没有什么好处了。应该时时注意维护他的大男子面子，偶尔也可以做个小媳妇样子，让他的自尊心在众人面前得到极度的膨胀，就更能理解如何怜香惜玉了。而你们回家后，叫他再跪搓衣板都没问题。

（7）无论在私下或是朋友间，当他哪怕有一点优点，也是绝对值得提出来的，记着：时常像个老师那样赞扬他，会让他感觉自己在你眼里是最可爱的，那么他就会为你上刀山、下火海在所不辞。

（8）别逼着他达到你理想中的水平，而要不断地努力鞭策他，让他感觉和你在一起有一种勃勃生机，一种让生活充满活

力的感觉。

（9）女人最重要的一点要有女人味。娇、嗲、假生气都是女人的拿手好招，而一种无言的轻泣更是令他无所适从，爱怜有加。但切不可泛滥成灾，否则正好适得其反，让他远离你的视线了。

掌握了以上九点，把他握在掌心，应该是十拿九稳的事了。

# 做一个幸福美满的女人

## ——女人家庭100分

婚姻的失败，伤害最深的当数女人、吃亏的总是女人，因此女人不能笑傲婚姻。《圣经》上说，夏娃是亚当的肋骨变成的，想想男人把肋骨都慷慨地奉献给女人，女人多做点家务，多关心一点他们，又有什么不好呢？一个热爱家的好女人，也会喜欢其他优秀的男人，但她更不会去破坏自己的婚姻，她也不同于男人，女人的细腻感情，决定了女人不容易忘掉自己喜欢的男人，她会把他一直珍藏在心里。在没人看见时枉凝一下紧蹙的眉，在皓月当空的夜晚，奏一曲明月千里寄相思，仅仅如此而矣。为了自己的幸福，请好好珍惜自己的婚姻，好好经营自己的婚姻。婚姻，还是原装的好。

## 一、婚姻是一门学问

### ♡ 家庭守则

美国心理学家卡奇特·沃利斯坦在研究的基础上推出《美满婚姻》一书。书中收集了大量的“好婚姻”的例子，总结出八条“好婚姻”规则。这本书在美国引起轰动，成为一本热门畅销书。这八条规则如下：

（1）结束过去，重新开始。

（2）不要只想自己，随时准备作出让步。

（3）性是婚姻的基础，设法改变不协调情况。

（4）找出时间来两个人独处，结婚后依然是情侣。

（5）幽默有特殊的意义，学会日常遇到麻烦的时候开个玩笑。

（6）想出解决矛盾的办法，不要忍耐或动武。

（7）学会处理家庭危机。

（8）双方互相支持。

有句话叫“平平淡淡才是真”，这得到了许多“围城”中人的认同。可是，你想过吗？如果你尝试改变一下，你的婚姻生活就会焕发新的生机。

去掉思想负担。许多夫妻将婚姻看得过于严肃，日子过得十分刻板。像对待工作那样严肃地对待婚姻，过于认真反而成了婚后的精神负担。

制定轻松自然的计划。要为自己创造条件，挤出些时间，放下烦心的事，去做喜欢做的事情。比如：外出散散步，休息日去公园玩玩，晚上烛光下共进晚餐。

给爱人一个惊喜。做些你配偶料想不到并且能显示出你一直惦记对方的事情。曾有一位妇女记住了这样一件事儿：一个春天的早晨，她醒来时发现床头有一朵鲜艳的玫瑰花，这是她丈夫起大早为她采来的，这是他们花池里开放的第一朵玫瑰花。

在一起大笑。许多夫妻婚前经常在一起开怀大笑，但婚后这笑声却越来越少了。他们忽视了欢笑可以重新充实夫妻之爱。其实夫妻可以记住白天听到的有趣事儿、小笑话，晚上讲给对方听。经常在一起分享笑话的夫妻，在一起持久生活的可能性更大，因为幽默能使人欢乐。

幽默地戏谑。有暗示意味的戏谑性语言能超越时间，唤起某些感人的事情。亲切的戏谑具有动人的力量，可以增进夫妻感情。伴随着亲切的爱抚，激情的拥抱，夫妻间用幽默的语言说出我仍然深爱着你，比用平常的语言表达要好得多。

把情趣带人性生活。婚后的性生活陷入“例行公事”或程式化状态的可能性很大，这也是个最难改变的事情。性生活的情趣是多种多样的，惬意的性生活不总是刻板的，动人的爱抚，涉及到性方面的含蓄的谈吐，也能增加心理愉悦。

夫妻生活不能在沉默中度过，不然会感到婚姻生活单调、乏味、麻木，把情趣带进婚姻，你会觉得生活变得妙不可言。

### ♡ 细心经营你的婚姻

家政学校的最后一门课是《婚姻的经营和创意》，被聘请



来兼任这门课的是某婚姻问题专家。他走进教室，随手把携带的一叠图表挂在黑板上，说：在爱情和婚姻方面，不存在老师和学生，年轻人可能爱得如痴如醉，花甲夫妇可能过得戚戚哀哀。目前有关婚姻方面的理论很多，然而，真理很少，因此，有很多人被搞糊涂了。我研究婚姻几十年，起初也认为婚姻是世界上最复杂的一门学问，后来我才发现根本不是这么回事。婚姻其实很简单，它只不过是一个数学概念而已。说着，他掀开挂图，上面用毛笔写着一行字：

婚姻的成功取决于两点：1．找一个好人；2．自己做一个好人。

“就这么简单，至于其他的秘诀，我认为如果不是江湖偏方，也至多是些老生常谈。”教授说。

不一会儿，有一位三十岁左右的女生站了起来，说，如果这两条有些没有做到呢？

教授翻开挂图的第二张，说：“那就变成四条了。”

1．容忍，帮助。帮助不好仍然容忍；2．使容忍变成一种习惯；3．在习惯中养成傻瓜的品性；4．傻瓜，永做下去。

教授还未把这四条念完，台下就喧哗起来，有的说不行，有的说这根本做不到。

如果这四条做不到，那你就得做到以下16条，接着教授翻开第三张图：

1．不同时发脾气；2．除非有紧急事件，否则不要大声吼；3争执时，让对方赢；4．当天的争执当天化解；5．争吵后回娘家或外出不要超过8小时；6．批评时的话要出于爱；7．随时准备认错道歉；8．谣言传来时，把它当成笑话；9．每月给他或她一晚自由的时间；10．不要带着气上床；11．他

或她回家时，你一定要在家；12．对方不要让你打扰时坚持不要去打扰；13．电话铃响的时候，让对方去接；14．口袋里有多少钱要随时报账；15．坚决消灭没有钱的日子；16．给你父母的钱一定要比给对方父母的钱少。

教授念完，有些人笑了，有些人则叹起气来，更有甚者开始整理书包。

教授停了一会儿，说，如果大家对这16条感到失望的话，那你只有做好下面的256条了。总之，两人相处的理论是一个级数理论，它总是在前面那个数字的基础上进行二次方。

接着教授翻开挂图的第四页，这一页已不是用毛笔书写，而是用钢笔，256条密密麻麻的。教授说：“婚姻到这一地步就已经很危险了。”这时台下的喧哗声经久不息。

不过在教授宣布下课的时候，教室里响起雷鸣般的掌声。

## ♡天天交谈

许多夫妻之所以走向离异，是平时悬而未决的矛盾长期堆积的结果。为什么会发生矛盾堆积？主要是缺乏一种经常的、面对面的心灵的交流和沟通。

每天给爱10分钟，在这短暂的时间最适合夫妻干的事莫过于交谈了。美国学者诺尔曼·赖特在其所著《两性间的交流》一书中为那些经常意见不一致的夫妻设计了一份“交流契约”：

- （1）以积极的态度来表达生气和烦恼；
- （2）在观点不同时，不夸张事实，不进行人身攻击；
- （3）尽力控制情感的爆发和激烈的争吵；
- （4）在争论中永远不要互相躲避；
- （5）在对方说话时，尽量不要打断对方；

(6) 当对方正在说话时，要仔细、用心地听；

(7) 不要以一个人过去的失败来衡量、刺激他(她)。

每天给爱10分钟，对有的夫妻竟是那样的艰难。一位已婚十余年的妻子告诉笔者，至今丈夫从未认真地、面对面地与她进行过一次交谈。尽管目前的生活很优裕，她却常常从内心涌起一种莫名的苦恼。“我渴望能经常依偎在他怀里，向他说些什么或者听他说些什么，但他好像没有这种情绪，总也不给我机会。我感到心中的郁闷越积越重，很难保证哪一天不爆发出来。”

夫妻交流不能正常进行的原因大抵有三：

(1) 丈夫易把妻子的述说一味当成唠叨而对它一概避而远之；

(2) 一方没有注意到另一方的情感需要；

(3) 没有创造出可供交谈的良好气氛。

关于后者，一些颇有经验的婚内人士提示说，营造夫妻间良好气氛可以从以下诸方面入手：

(1) 当双方在外一天回到家时，应尽可能做些身体部分的接触，如拥抱、牵手、抚摸，让对方有被爱的感觉；

(2) 偶而设计一个令人惊喜或是不同一般的故事；

(3) 使自己看起来吸引人，使家里整洁舒适；

(4) 在这段时间里，不要让另一方觉得你对其他事比对他(她)更有兴趣。

每天给爱10分钟，你将惊喜地发现，交谈原来有如此之大的神奇力，它可以使有缺陷的婚姻渐趋完美，使本来完善的婚姻变得更加如意。

## 二、在沟通中心领神会

我们经常见到的是夫妻关系基本感情是好的，但是在相互沟通和交流上有些问题，影响了彼此的关系。

原因是：一对夫妻在恋爱阶段，看对方优点多，而结婚以后，在一起生活时间长了缺点逐渐暴露出来，另外，夫妻双方来自不同的家庭，文化背景和社会关系亦不同。例如，一位丈夫原来的家庭是父亲说了算，母亲只是做家务。他从小就认为男子汉是干事的，不应该做家务，他掌握家中的财权也是应该的。而他的妻子原来的家庭中父母较平等，父亲经常帮助母亲做家务，所以她认为丈夫也应帮自己做家务。这对夫妻对丈夫应该干家务的事有不同的看法和要求，因此，经常发生矛盾。

有不同的看法没关系，夫妻之间如果能够很好的沟通。就能互相适应。夫妻沟通有三种功能：

（1）相互传递信息，让对方知道发生了什么事情，双方共享和面对所发生的事情，从而感到夫妻是一体的。

（2）征求、表达意见，商量解决处理事情的办法。

（3）夫妻间的沟通还有一个重要功能，就是随时让对方知道你对他的感情，表白你的欣赏、喜爱与专情，这样才能去维持和巩固夫妻间的感情。感情上的表达，并非只靠口头说话，可从表情、动作或其他非语言的动作表达。有时候直接称赞自己的配偶，表示爱慕也是很重要的。

最常见的夫妻沟通困难，在于彼此认为用不着说对方应该

明白，只要能心神领会即可。其实越是自己人越需要常交谈，表明意思，分享感受。

有时两人缺少沟通与两人性格有关。有人生来不喜欢用语言表达，再加上害羞，没信心坚持自己的意见。特别是两人性格一强一弱，性格弱的一开口就被对方抓住，久而久之就不愿开口表达意见了。还有的夫妻对方一开口就批评和指责，马上变成带火气的争论，没办法沟通。夫妻关系应该是成人对成人的平等的关系，互相尊重，能理智地讨论问题。

在夫妻沟通中，要注意说话的艺术：

（1）在对别人提要求时，首先对对方的感受表示理解，如：我知道你很累，但是你是否把自己的衣服放在固定的地方。

（2）要就事论事，不要把对其他事情的不满一起说出来，不能说：“你这个人就是一贯如此”，“你总是这样”。

（3）表达感受的目的在于解决问题，不是想吵架，在表示不满的同时，要提出你对下一步的建议，如：“你回家晚了也不打电话，家里人很不放心，下次最好能事先通知家里一声。”把埋怨变成希望。

（4）不要提高嗓音，不用讽刺的腔调，更不要拉长了脸，用手指责对方。

（5）如果你坦诚地讲了自己想说的话，对方生气了，态度很恶劣，你不要将球“踢回去”，别以为忍让就是自己吃了亏，过后他会后悔的，待他冷静下来后，你再平静地与他交谈不晚。当一个大吼的时候，另一个人就应该静听，因为当两个人都大吼的时候，就没有沟通可言了。有的只是噪音和震动，你无法赢得争论。十之八九，争论的结果会使双方比以前更相

信自己绝对正确。

夫妻之间过多的争论，只会伤害感情，你指责对方，假使你指责的是对的，但是这种指责，往往伤了对方的心，你还是错了。

最好不要指责，要多赞扬，多建议，把埋怨变成希望。

唠叨为婚姻挖掘坟墓，指责令人心碎。

最能伤害夫妻关系的，莫过于不正确的沟通方式。沟通使我们互相连结，心灵契合。假如这连结出了问题，二人的关系早晚会坏。在沟通的过程中知道不该说什么，恐怕比知道该说什么更重要。因此，我聚集了好友，请教他们什么话不该对配偶说。以下是他们的答案：

“我早跟你说过了。”

“你简直跟你妈一样。”

“你总是心情不好。”

“你就是不会动脑筋。”

“都是你的错。”

“你有毛病呀。”

“你只会抱怨。”

“我怎么都无法让你高兴。”

“你该得到这种下场。”

“你为什么总是不听我说？”

“你负责任些，不行吗？”

“你当时在想什么？”

“真受不了你。”

“不知道我为什么会跟你在一起。”

“我费尽唇舌跟你说都没有用。”



“ 我 爱 怎 样 就 怎 样 。 ”

“ 你 不 喜 欢 的 话 可 以 走 。 ”

“ 你 就 不 能 做 对 一 件 事 吗 ？ ”

“ 真 笨 。 ”

“ 你 只 想 到 自 己 。 ”

“ 你 若 爱 我 ， 就 应 这 么 做 。 ”

“ 你 简 直 是 三 岁 小 孩 。 ”

“ 你 还 不 是 一 样 。 ”

“ 我 永 远 搞 不 懂 你 。 ”

“ 你 总 是 对 的 吗 ？ ”

### 三、幸福婚姻需要胸襟与诚信

#### ♡距离效应

日本一位学者在他《缘分的科学》一书中，曾这样精彩地比喻过：“夫妻关系犹如河中的两根柱子，间隔越近，在两根柱子之间张网捕鱼就越容易，但收获却少。反之，柱子拉开一定距离，在其间张网捕鱼虽然不易，但收获却能很大。”

在家庭生活中，夫妻之间若能巧妙地运用这种“距离效应”，就能使夫妻间的感情基础更加牢固。距离作为一种客观存在，人们也许还没有意识到，但却能体验到它存在的价值。比如夫妻整天生活在一起，难免会因为对方的缺点而发生争吵。妻子一气之下回娘家，三五日之后愁消气解，便又添几分

牵挂和珍惜，而独自在家的丈夫也会因此发现妻子的重要，并增添了对妻子的理解和思念。于是，便会有一方做出高姿态，夫妻重归于好。而且，感情还会因此得到升华。正如瑞士人希洛在他的《距离美学》中论述的那样：“如果以超然的态度去观赏大海汹涌的波涛，就会觉得它非常的美；但是，如果置身于现实生活波涛的威胁中，那怎样也不会感到它的美了。”品味夫妻间的感情美，又何尝不是如此呢？

据南方一家报纸披露，我国社会学家曾对上海300对夫妻进行了“你希望朝夕相伴，还是暂短别离”的问卷调查，发现竟有271对夫妻选择了后者，大大出乎了人们的意料。

其实，即使夫妻终日相伴，夫妻之间也会产生某种程度的无形距离，而这个距离使夫妻之间的感情基础更加牢固。但是，由于个体的差异，每个家庭的“距离观”也会有所不同。所以夫妻两个要很好地把握，切不可因距离拉得太近，时间太久，而失去夫妻之间的吸引力，弄巧成拙。

### ♡ 如何解决彼此之间的差别

我们从懂事起就在头脑中描绘自己未来的蓝图，成年后总是在寻找自己梦想中的情人。可很多人偏偏会一不小心爱上了一个与你的标准全不沾边的人，怎么办？其实，“差别”未必都是坏事。感情关系幸福与长久的关键就在于你和你的伴侣如何看待你们之间的差别。我们最常见到的重大差别可能涉及以下几个方面：年龄、种族、宗教信仰、身体特征。另外，还有其他一些不那么明显的差别也可能给感情关系带来巨大的影响。这些差别在感情建立的初期往往很容易被忽视，其中包括个人习惯（如吸烟、喝酒等）、生活经历、人生追求（比如事

业还是家庭）以及生活方式（喜欢大城市的生活还是小城镇，喜欢呆在家里还是到处走走，花钱的方式）等等。

很多夫妻将他们之间的差别视为最大的问题，费劲心思想要解决它。这其实是在和自己过不去。他们经常在毫无察觉的情况下断送了两人的感情关系。其实细细想来，你会觉得这是多么的肤浅。你为什么不去想一想伴侣与你的差别中有多少是你能够接受的部分和你认为非常严重的部分。假设你和你的伴侣都希望你们的感情关系天长地久。那么，包容就是你们最佳的良方。如何去包容彼此之间的差别呢？

（1）不要试图改变她（他），她（他）也不应改变你。如果你们以为双方的感情可以使你们改变对方，那就错了。

（2）尽可能学习与此有关的一切知识。无论是年龄差距、种族差异还是宗教信仰的不同，你肯定能够找到相关的书籍或文章。

（3）找一个能够提供帮助的地方。

（4）你要对伴侣有耐心。你对与伴侣之间差异的容忍程度也说明了你的教养程度。

（5）对家人和朋友要有耐心。伴侣双方花费几个月的时间适应彼此的差别并不是什么新鲜事，所以也不要指望家人和朋友能够立即接受你们之间的差别。给他们足够的时间了解你的伴侣，并且尽可能解答他们的各种问题。

（6）假设你的伴侣对你的背景毫不了解，你对他的也一样。如果你们的年龄差出一代人的时间，就向对方介绍各自年代的音乐；如果你们生长于不同的文化环境，就为他（她）做你喜欢吃的菜。

（7）找到共同的基础。你们有什么共同的兴趣、嗜好或者

信仰？以夫妻的名义与志同道合的人建立起新的朋友圈。

（8）了解何时应该让步。无论最初你们之间的差别是大是小，每一对夫妻都需要彼此做出让步。

（9）不要听凭别人指手画脚。你的伴侣应该是什么样，这不是别人能够决定的。谁都希望自己的家人喜欢自己的选择，但最终同他在一起的是你！

（10）永远别让人看到你出汗！别人冒失的评价和玩笑很可能令你难堪和沮丧，但是找一个能够让自己感到乐观的方式面对这些。比如一个微笑，肯定可以让你感觉好一些。不仅如此，它既能够让那些人感到惭愧，又不会带来什么伤害。

### ♡ 诚信为本

商业中有句话是：“创业容易守业难”，其实爱情的维系亦然。

坠人情网是如此不可抗拒，以致于我们很容易相信一些事实上并不存在的感觉。与另一个人彼此相爱并不意味着彼此可以自然地就相互信任。

建立信任比感觉热烈而深情的爱需要更长的时间，最显而易见的方法是遵守诺言，为对方保守隐私，而且当对方在脆弱时告诉你的一些事情，日后不要用这个来伤他。

仔细地思考这些方法你会发现它们可以使得你不会失去对方的信任，而只会加深信任的建立。你和你的另一位可以用积极的方法来创建信任。试着把深处的隐秘处，羞于启齿的一些秘密告诉对方。比如坐下来把一些已经过去了的，但可能使你感到羞愧的事拿出来与对方分享，这些事是难以让你去面对的，以致于在说的时候你都不敢看着对方，你会发现当你将这

些对自身造成压力的负担释放出来时你的声音可能哽咽了，眼睛可能湿润了。这样做，你会体会当你完全信任一个人的时候是种什么感觉，是信任而不是激情，才是坚实的爱的基础。

## 四、婚姻生活的消极因素

### ♡七个危险期影响着你的婚姻

在漫长的婚姻生活中，时常会出现一些危险期，在这期间夫妻双方如果关系处理不当，就会导致婚姻破裂。一般来说，婚姻生活中会出现七个危险期，它们分别是：

（1）责任焦虑期。比如孩子的降生。此时应该时常互相传递敬重与爱慕之情来巩固和发展爱情。

（2）厌倦劳动期。家务是这一时期的矛盾焦点。作为妻子，首先要认识到丈夫有愿意分担家务的愿望，并强化他的意愿。而作为丈夫，既然认识到有责任分担家务，那么就应该在实践中担当起来。

（3）逐渐分离期。到一定时间，夫妻之间会出现所谓的“静默期”，相互之间很少吐露内心的想法和情感，似有无话可说的感觉。这时男女双方通常会去找能交谈心里话的知己。

（4）七年渴望期。这时是离婚率的最高年份。聪明的夫妇往往在这时重新调整他们的生活，使之丰富多彩。

（5）实力地位较量期。通常表现为为钱、为孩子、为性或为姻亲而发生的争吵。改善的措施有：应听取抱怨；不要把争

论暴露在他人的面前，可以在双方都轻松而平静的时候作多次讨论；更不要提出离婚二字。

（6）二十年渴望期。一般也称为男性“绝精期”。这是他最需要得到安慰与理解的时候。如果他妻子不能给他这种理解和安慰，往往会导致他去寻找另一个女性来得到这些。

（7）老年恐慌期。一些人慢慢失去生活的追求，开始欣赏或抱怨所过的生活。鉴于此，夫妻双方应该相互理解和安慰，共同战胜恐慌心理。

### ♡十种预兆威胁着你的婚姻

（1）各行其是。人们每天要忙工作、照顾孩子，还要兼顾自己的爱好，参与公共活动，常将夫妻之间的关系放到脑后。

（2）不再牵手。当男女双方的关系还新鲜的时候，他们之间的触摸会很频繁，然而，对于多数夫妻来说，随意的亲昵举动最终消失殆尽。他们不再手挽着手，甚至连像“谢谢你昨天那顿美味的晚餐”这样赞赏的话也懒得说。

（3）不了解对方的喜怒哀乐。不知自己伴侣的喜怒哀乐，意识不到自己的那一半正在为何事焦虑，这对婚姻无疑是一个潜在的危险信号。

（4）缄默不语。过分的息事宁人只能导致冷淡和距离。其实，双方将心中的不满表现出来，反而有助于消除差异，找到解决问题的办法。

（5）嘲弄过去。有人往往以嘲笑的口气说：“我掉进了他设下的陷阱。”或者“他不停地追我，我实在厌烦透了，只有嫁给他。”这是对婚姻不满的表示。

（6）凡事往坏处想。夫妻之间不能享受互相信任所带来的



愉悦，这是一个不妙的信号。信任是婚姻的保护伞。

（7）丈夫突然充满激情。他眼里闪着热烈异常的光彩是你们婚前热恋时曾有过的，但丈夫总是陷入遐想而漠视你的各种反应，那么他的激情便不是因你而发，兴奋点在外面。

（8）有外遇的男人，常常晚归。晚归总是有美丽的理由，如果恰巧某一次，他说和某人在一起，“某人”又打电话来找他，这就是破绽。这样的破绽你不能不留意。

（9）莫名其妙地对你好起来。帮你买衣物，替你做家务，甚至对你的亲朋好友都热情无比，很有可能他是尽量平衡自己的心理。

（10）从他对第三者的态度可以看出他情感的变化。以前他对第三者嗤之以鼻，现在却为好朋友的外遇开脱，表示理解和同情，这种变化不可等闲视之。

### ♡十种方式侵蚀着你的婚姻

在婚姻方式中，如果妻子总是让丈夫顺从自己的意愿，过分地管束丈夫，丈夫很可能以消极退缩的方式下意识地来表达他的不满和愤怒。一旦妻子发现丈夫有下列十个方面的消极表现，就应引起警觉，检查自己的言行是否有让丈夫反感之处，并及时调整夫妻关系。

（1）过分地忧虑，不时因一些微不足道的事情而发脾气。

（2）下班回到家，就埋头喝茶看报纸，或沉溺在电视机前，不爱谈论他的情况。

（3）一回到家就想一个人待着，不愿意别人干扰。

（4）越来越爱抱怨身体疲乏和不适，诸如腰酸、胃痛、头痛之类。

(5) 听妻子讲话时漫不经心，时常要妻子重复几遍。

(6) 同样的事情提醒好多遍还记不住。

(7) 间接地避免因亲近引起性欲，要么等妻子睡着了才上床，要么在她上床前就入睡，或者干工作到深夜，看报、看电视磨蹭到很晚。

(8) 不愿和妻子的目光相碰。

(9) 逐渐减少和妻子一起参与社交活动，包括出去吃饭、看电影等。

(10) 厌世嫉俗，心如死水。因欲望时时被压制，索性什么也不干，毫无意思地待在家里。

## 五、驾驭丈夫的兰花指

### ♡ 怎样对待脾气坏的丈夫

谁都希望自己的丈夫脾气随和，如果不幸你的丈夫是个好发脾气的人，你应该怎么办？其实，与其烦恼、苦闷，还不如冷静分析一下丈夫脾气火爆的原因，说不定能帮助爱人改变这种性格。

脾气暴躁人的情绪特点，一般都是稳定性、持久性差，而嗓音又较高。于是遇到一些不顺心的事，就易发脾气，不过，人大多不会无缘无故发脾气，发脾气需要一定的情境条件，当情境发生明显变化时，人的情绪就可能大起大伏，这就涉及到各人对情境变化的“心理应激反应”的控制水平，控制水平低

的，遇到一些挫折就会因为失去心理平衡而大发其脾气。

为什么丈夫好发脾气呢？如上所述，这与他的“心理应激反应”的控制水平较低有关。这种“低水平”，有的从小娇生惯养，在家里养成了好发脾气的个性。有的长期处于逆境，受压制，无处倾诉，一旦有了亲近的人，“至亲至疏”两极转化，爱人反而成了发脾气的对象。当然，还有别的情况。例如丈夫有“大男子主义”思想，于是好发脾气也就成了家常便饭。不论是哪一种情况，都同好发脾气者的意志薄弱，自我修养分不开。

既然丈夫心理应激反应的控制水平比较低，遇事好发脾气，我们的责任就是想办法帮助他提高控制水平，改掉好发脾气的坏性格。

从治标而言，就是在丈夫将要发脾气、开始发脾气、或已经发脾气的时候，采取缄默、克制和忍让的措施，使其脾气缓和下来。当然，克制爱人的脾气，也以在事情一开始就主动帮助来得容易和见效快些。

当丈夫脾气发过后，应当及时启发他的理智，让他懂得好发脾气是不好的。不过，对他若无必要的忍让，往往脾气一发而不可收拾；但若无事后的说理，也难以帮助爱人克服发脾气的不良态度。因此，当丈夫的脾气发得没有理由时，就应该严肃向他指出。一般说来，他发脾气时，你忍让，事后，你把话讲得重一些，他大多也听得进去。但更重要的还是治本，也就是提高“心理应激反应”的控制水平。这无疑主要靠本人的努力，但作为爱人，在这方面也不是没有用武之地。

帮助丈夫坚定对美好未来的追求。人生的道路是漫长而又曲折的，在逆境中亦能奋斗，关键在于自己的水平。当你丈夫

真正明白了这一点以后，他就不会动不动为不悦之事发脾气了。

用乐观的情绪熏陶、感染爱人。这样，你在生活中就不必再为他好发脾气而担忧了。帮助爱人培养对外界事物的兴趣，也有助于他遇事乐观，不易发火。帮助丈夫克服好发脾气的坏性格，这是你应尽的责任。但归根到底，要克服它，还得靠主观努力。

### ♡ 婚后“修理”老公手册

婚后，要想获得长久的和平，得有一套又一套的方案。老公不可以常换，但可以经过常修理而趋近理想。女士们，准备好了吗？

#### 1. 如何对付贪玩的老公

王小姐：我老公最大的特点就是好和朋友三天一小聚，五天一大聚，有几天不聚就找不着北。有时候夜里一两点才回来，我忍无可忍就和他大吵，越吵他就越不爱回来，有时候干脆就在他哥们儿那里睡了。我被他气得觉也睡不好，饭也吃不下。一位朋友建议我去看看心理医生。

医生给了我一个建议：当他再晚回来，你不要跟他吵了，要给他准备好洗漱用品，做一点宵夜，并留一张字条，让他吃点东西，洗洗再睡，免得第二天没精神上班。

回家后，我强压怒火，按照医生说的做了。第二天起床后，老公十分不好意思地对我说：“真对不起，以后我尽量不那么晚回来了。”我心里暗暗高兴。从此以后我老公的确再没有那么晚回来过。通过这件事我得出一个结论：对老公与其责

备，不如感动。

## 2 . 如何对付花钱如流水的老公

李小姐：老公和我都在外企打工，两个人月收入上万。老公爱面子，每次朋友们在一起吃饭他都抢着买单，常给我买价格不菲的名牌时装。每月下来，我们几乎剩不下什么钱。后来我终于想出了一条妙计，我跟老公商量说：“现在房价挺合适的，咱再买套房吧。一来咱可以租出去赚钱，二来房价以后肯定看涨。”老公想了想说：“这倒是个好主意。”老公终于上了我的当。他当然不敢像以前那样，动不动就请客了。接下来是每月要付一部分房款，剩下的钱也不是喜欢什么就买什么了。几个月后，老公突然反应过来了，对我说：“我怎么稀里糊涂就变成负债过日子啦？”我哈哈大笑对他说：“不让你负债，你永远也攒不下钱，我们挣得再多也永远都是无产阶级。”

## 3 . 如何对付爱吃醋的老公

崇小姐：我老公是个爱吃醋的男人。如果我回家提了哪个男同事几次，他不是怀疑人家看上我，就是怀疑我看上人家了。有谁给我打来电话，他每次都要问是男的还是女的。下了班如果没有按时到家，他更是要问我个底儿掉。我让他给折腾烦了，干脆告诉男士们不要往我家里打电话。下了班，尽量快地往家里跑，回家以后也不再跟他提起任何男同事。过了一段相安无事的平静日子后，老公又犯起了嘀咕：“怎么你的男同事、男同学都不给你往家里打电话了？都把电话打到办公室去了吧？”我心想，我也不能老这么忍着，与其这么迁就他，还不如给他来个脱敏疗法，看看他会怎么样。此后，我不仅不再

告诉男朋友不要往我家打电话，还经常带他们到家里来做客，他们请我，我就带上我老公一起去。老公看到我和他们在一起既正常又轻松，渐渐地不仅不再怀疑我，还和他们也成了朋友。

## 六、把婚姻推向边缘的六种危险做法

你绝非有意，但你的有些做法正慢慢地把丈夫推向婚姻的边缘而你却浑然不知。

（1）作为妻子，如果你认为对丈夫百依百顺就能永保婚姻的美满与长久，那你就太过时了。

你以为只要自己不犯什么错误，你就可以让你的丈夫永远满意吗？错！现代社会中，在男人的眼里，最具吸引力的是那些自信、自强、走起路来脚下生风的女性。谁还会喜欢那种毫无个性，甚至像个录音机那样对丈夫的所作所为没有任何见解的女性呢？你难道没注意过电视上大多数男人着迷的是那种风风火火的女人吗？也可能你说婚后我就应顺从他，而把婚前的有个性的我给抛开。现在我告诉你：不要。因为对于丈夫的任何要求或指责，如果你总是百依百顺，时间久了会让他认为是在与头脑简单的人生活，甚至把你看成是无知和不分是非的人。那么终究，他会瞧不起你而离你远去。

（2）如果你的丈夫是成功人士，那我祝贺你是个有福气的人。可是你现在的不思进取的做法已让他开始疏远你了。

丈夫的成功肯定会有你的功劳，你安心在家帮他处理好家



务，以便他能全身心在外打天下。可是现在“男主外，女主内”的时代已经过去，你以为把家料理好了，把丈夫伺候好了便万事大吉了吗？很多女性认为老公是自家人，只要他在外能风光就行，因而对自己的要求大大降低，不求发展。结果丈夫的事业腾飞，眼界开阔，观念更新。相比之下你却原地踏步，不仅落后于时代，与丈夫也逐渐拉开了距离，时间一长，两个人定会话不投机半句多。缺乏共同语言的婚姻会是怎样的？恐怕只能是不欢而散。仔细想想，这能怪谁呢？

（3）家是宁静的港湾，他和你同样需要帮助。对于任何事情，你都改不了娇生惯养的做法，他或许早想与你谈谈了。

你是家中的老小或是独生女？你真以为找的老公是一棵你可以依靠的永不倾斜的大树，而且不需你为它浇水松土？娇生惯养的你生活中什么都不会做，什么也不想做，一心想让他像个保姆一样伺候自己。婚后份内的事全部推给丈夫。天哪！换个角度想想吧，你的丈夫恐怕支持不了多久了。记住，没有人想在娶老婆的时候是想要一个需要照顾的娇小姐。老公同样需要你的关怀与帮助，要知道，同女人相比，男人有时更像个孩子。

（4）你以为丈夫是个不懂事的小孩子吗？你颐指气使的作风该收敛了。

作为事业有成的女性，你肯定在成功的道路上付出了不同常人的艰辛。在回顾自己成功的同时，你把滋长的高傲的情绪无意间带进了婚姻。看到能力和收入都不如你的丈夫，取笑和怀疑他的能力，在家庭中处理任何事情都不听取和尊重他的意见。想一想吧，除非你是真的想离开他，或是鼓励他在外找人倾诉，否则你这样做只能加速你们的婚姻走向破裂。

（5）最愚蠢的做法：不给他性爱。

若你是个动不动就以不与丈夫做爱作为惩罚丈夫的手段的女性，那你就太过愚蠢。以为别的方面占不了丈夫的上风，就以此相要挟，可笑的你以为丈夫会屈服于你的这种做法吗？不仅不会，你的做法还可能造成丈夫对做爱有心理上的障碍。如果你是位太过矜持的女性，认为做爱男方主动天经地义。许多女性的错误想法是在外必须衣着光鲜，回家哪怕蓬头垢面。其实，别人与你有什么相干？可是与你的丈夫却是大问题呀！还有，婚后缺乏保养，身材逐渐臃肿，在丈夫的眼中你已魅力全无，那么他的眼光投向外界寻找美丽你可别吃惊哦。

（6）你认为照顾好孩子，任务就完成了。对于孩子，他只是爸爸而已。

认为孩子是生活的全部，整日心思放在孩子的身上，忽视对丈夫的情感以及与丈夫之间的感情交流，变婚姻内容为单纯的“育子”，而非“生活”。不仅减少了与丈夫的交流，更是忽视丧失自我的生活内容的发展。终有一日，你会发现除了孩子，你一无所有。

## 七、幸福婚姻的禁忌

### ♡妻子的禁忌

心理学家们指出，夫妻共同生活中，有必要实行一些禁忌，以保证家庭幸福。下面是夫妻生活中的几项禁忌：

（1）拿自己丈夫的长处与别的男人比，越比越幸福；不要总是拿自己丈夫的短处与别的男人比，这样会越比越失望。

（2）将丈夫的事业视为自己的事业，鼎力相助；不要让丈夫围在自己身边转。

（3）必要时提醒丈夫勿疏忽了大事，不使丈夫出现麻烦；不要总喋喋不休地挑剔丈夫的毛病，使丈夫常常为一些小事而劳心费神。

（4）尽管知道丈夫肯定同意自己的计划，也不要先斩后奏，因为那样会使丈夫认为你不尊重他。

（5）在丈夫思想压力最小的时候说出自己的批评意见；不要不管三七二十一，发现错误当即训斥，搞得丈夫非常尴尬。

（6）不要讲述自己过去的浪漫史，这会使丈夫心情不平静或产生嫉妒，因为夫妻双方都希望自己是对对方心中的惟一。

（7）当发生口角时，不要揭短，夫妻双方的一方主动承认错在自己，对方有再大的气也会逐渐平息下来。

（8）不能强迫丈夫完全按照自己的意见去做，要给丈夫留下一片自由的空间。

（9）认真倾听丈夫的意见，不要被朋友或家人的观点所左右，否则会使丈夫产生一种被轻视的感觉。

（10）当丈夫事业不顺利或家庭经济拮据时，要为他分忧解难；不要稍不如意就骂“饭桶”，搞得丈夫抬不起头来。

（11）要帮助丈夫做一个好爸爸，不要让丈夫在孩子面前总是唱“黑脸”，使丈夫成为惩罚孩子的代理人，这样会破坏父子感情。

（12）尽量把家搞得非常清洁，让丈夫在舒适的环境中生活，不要常使家里乱七八糟的，让丈夫一见就皱眉。

## ♡导致妻子外遇的四种心理

### 1．寂寞心理

由于工作原因或是两地分居，一些丈夫经常不在妻子身边。如果这样的丈夫缺乏家庭责任感，不关心妻子，不经常写信表达思念之情，久而久之，必然使夫妻之间的感情趋向淡漠，使妻子产生寂寞心理，感到没有精神依托。此时，如果遇上合适的异性，妻子就会丧失抵御诱惑的能力，导致婚外恋的发生。

### 2．怨恨心理

性生活是夫妻生活中一项十分重要的内容。如果丈夫因为性功能障碍，或因为追求事业终日忙碌，忽视了给妻子温情，或丈夫在外面贪恋酒色，不能满足妻子正常的生理需要，久而久之，就会使妻子产生怨恨心理，从而极有可能红杏出墙。

### 3．报复心理

有的丈夫对妻子不忠，在外面偷情猎艳，一旦事情败露，往往会导致不愉快的结局。如果做妻子的考虑欠妥，一怒之下可能产生报复心理：既然你可以在外面拈花惹草，那么我为什么不可以去找寄托？

### 4．优越心理

有的妻子或学历比丈夫高，或地位优越于丈夫。如果做丈夫的不愿积极进取，就容易使妻子“恨铁不成钢”，觉得丈夫

配不上自己。所以各方面条件都比丈夫好的妻子出现婚外恋的几率较大，因为在她们周围很可能有比她们丈夫强的男人。

## 八、用宽容这根绳子“拴”住丈夫

对于男人、女人来说，婚姻就像一场赌博。赌赢了，小家庭就和和美，其乐陶陶，其乐融融；赌输了，就鸡飞狗跳，烟熏火燎。由于几千年的封建思想残余根深蒂固，男尊女卑思想还没有从根本上消除。婚姻的失败，伤害最深的当数女人，因此女人不能笑傲婚姻。

男人婚姻失败，可以在事业上寻找精神寄托，而女人想成就一番事业，实在是太难了。如果女人婚姻失败，无形中还会被别人误解为作风不好，水性杨花，或者是脑子不转弯，连自己的男人都留不住。虽然男人和女人都不是商品，但用经济学完全可以解释通，价格与价值成正比，影响价格的因素还有供求关系。离了婚的男人可以找到比自己小十岁的女人，可对于离了婚的女人，大她十岁的男人也是紧俏商品。《圣经》上说，夏娃是亚当的肋骨变成的，想想男人把肋骨都慷慨地奉献给我们，我们多做点家务，多关心一点他们，又有什么不好呢？有时听到泼妇大骂自己的男人是蠢猪、笨驴，我都感到好笑，原来她是和蠢猪、笨驴同床共眠，她是蠢猪、笨驴的肋骨啊！一个对家庭和社会有高度责任感的好男人，也会为出色的女人而心动，但不会为此而动心，不会摧毁自己的家庭，在废墟中重建婚姻。有时他们平静的心里也会投入一粒粒小石子，荡起一



层层涟漪，但很快就会恢复平静。

一个热爱家的好女人，也会喜欢其他优秀的男人，但她更不会去破坏自己的婚姻。她也不同于男人，女人的细腻感情，决定了女人不容易忘掉自己喜欢的男人，她会把他一直珍藏在心里。在没人看见时枉凝一下紧蹙的眉，在皓月当空的夜晚，奏一曲明月千里寄相思，仅仅如此而矣。姐姐们，妹妹们，为了自己的幸福，请好好珍惜自己的婚姻，好好经营自己的婚姻。婚姻，还是原装的好。

男人最怕女人什么？不宽容。是母亲的唠叨，情人的纠缠，妻子的管制，女儿的娇纵，女友的误解，女同事的挑剔。

男人想到自己出自母亲的子宫总会有一种特殊的感觉，这种感觉带着一点尴尬的色彩。所以，男人对女人有着天生的亲近，也有天生的畏惧、天生的嫌恶。在女人面前，男人始终无法摆脱婴儿的天性。无论多么以性能力自豪的男人，总会遭遇为维持自己的性身份而奋斗的焦虑。如同世界冠军一样，最大的压力是一旦成为冠军，就必须永远证明自己是冠军。男人自从意识到自己的男性身份后，就永远陷入了证明自己是男人的漩涡。

男人很少能克服或者超越这种焦虑，于是就需要女人的宽容。“气管炎”如此，动辄虐待妻子、情人的男人也如此。女人生产的时候经历死亡体验，男人却在每一次性活动中都经历死亡体验。能够给予男性这种理解的女人可惜又太少。

贤妻良母的形象在女权主义者看来很像男人的一种阴谋，但事实上这种形象更是男人的一种无奈。男人并非不喜欢女强人，但女强人实在需要男人付出太多的努力；男人并非不喜欢女子的才华，但这种才华的光芒一般总会让男人无地自容。



所以，男人期待来自女人的宽容，这种宽容有点娇纵，有点放任，有点调侃，有点把玩。有了这种宽容，男人固然会沾沾自喜，但也容易安身立命，找到自己应有的位置，并且可以享受所谓的成就感，再表现出“军功章有我的一半也有你的一半”的胸怀。

能够用心听男人夸夸其谈是一种宽容，男人在女人面前的吹牛往往不过是一种缺乏自信的表现。女人如果不能倾听，男人的自信心弄不好就会崩溃。能够允许男人沉迷一些没有意义的小事是一种宽容。比如拿打火机拆来拆去，比如整夜地打电脑游戏。这些毛病往往是男人的心理缓冲，允许本身可能是更好的一种关切和督促。

能够放男人和朋友们消磨时光是一种宽容，因为男人需要时不时地回到少年时光，这是少年时逃避母亲过分的爱和关心心理的再现。再说，男人没有朋友，这一生就几乎注定了是一场悲剧。

能够让男人和其他女人交往是一种宽容，不怕贼偷，怕的是贼惦记。男人天生地在所有的女人身上寻找美和性的观赏，但并不是所有的男人一定见一个爱一个。事实上，有好的观赏力的男人倒多半会很好地爱妻子。

能够在男人不图进取时保持适当的沉默是一种宽容。能量守恒，男人的一生中很少能够永远一往无前。一休说：休息，休息。大多数男人总会遇到周期性的情绪波动和行为上的调整。鞭打快牛的结果往往适得其反，男人并不总需要激励。

能够保持充分的生活调节能力是一种宽容。男人被女人生养，反哺不是男人的本能，男人常常用给女人买东西来表示情爱，实际上是他找不到更好的方式，更受不了整天关切女人的

生活状态。

能够自得其乐是一种宽容。男人最烦的是哄女人，所以虽然终日打麻将并不是女人的好习惯，却让很多男人松了口气。

怕就怕如此宽容之下，男人会张牙舞爪，得意猖狂！那也未必。

男人一般都“做贼心虚”，来自女人的适度的宽容往往是他最好的动力，不领情的男人自然有，但那是少数。正常的男人会很好地珍惜来自女人的宽容。因为宽容对男人来说是一种实实在在的，每日每时的需要。

## 九、婚姻是你一生的事业

婚姻如同日常生活中的调味品，它使一切变得更有味道。然而，有一些女人认为结婚是恋爱的坟墓，是发挥自我才能的绊脚石。可能的确如此，但仍然有75%以上的女人声称，她们宁可结婚也不愿过单身生活。

所有这一切意味着想找男人并愿与之结婚的女人和已经结婚并愿照此生活下去的女人都必须为婚姻花费气力，而且要比男人花费更大的气力。婚姻应该是你一生的事业，而且，当你这么做了的时候，你会发现，这是值得的。那么，你要怎样去经营你的婚姻呢？下面给你提供一些适宜的参考。

♡把丈夫始终放在首位

想建立良好婚姻关系的女人，必须始终坚持一条铁的原

则，就是在任何情况下，都必须无条件地把丈夫放在首位。不管是事业，还是孩子，都不能占据丈夫的首要地位。

这么说，并不是认为你应该抛弃事业，不要孩子，时时刻刻伺候照料丈夫，寸步不离，这样做，却刚好适得其反。你应该在意识上，在心灵深处给予丈夫一个至高无上的地位。事业与丈夫不是对立的，如果你的事业无人支持，无人欣赏，无人享用，那你还有这么大的干劲吗？在干事业的同时，一定不要忽略丈夫的存在。你可以减少无关紧要的应酬，还可以安排固定的时间，以保证足够多的时间去关心他，照料他，体察他的感情，满足他的需要。更重要的，是加强情感的交流，不要等到你一觉醒来，丈夫已变成了陌生人。

孩子也不能取代丈夫的首要地位。孩子有自己成长的规律，他并不需要你的全情投入。另外，作为女人，还需明白男人在生理上没有十月怀胎孕育孩子的过程，没有十月哺养孩子的阶段，如果女人在怀孕哺乳这一特殊阶段，过分专注在孩子身上，忽略了夫妻感情，丈夫很容易产生被抛弃的感受。而事实也证明，丈夫婚外情的发生正是在这一时期达到第一高峰期。因此，作为女人从这时开始一直到今后孩子成长的所有阶段，都应特别注意把丈夫放在首位。

### ♡ 营造温馨的家庭环境

卢梭曾说，男人喜爱女人，并不是喜爱女人的性，而是喜欢生活在她们身边的一种情趣。作为两性关系的性生活，自然是十分重要的内容。女性的性吸引力对于男人具有无穷的诱惑力。但人不可能时刻都处在性诱惑和性亢奋的状态中，大多数的时间还是一种生存的常态。因此，应该精心培养你的生活情

趣，营造宽松舒适的家庭环境，令丈夫愿意呆在你的身边。

## ♡ 让丈夫分担家务

让丈夫分担家务，一方面可以将自己从家务劳动中解脱出来，更重要的是，可借此加强丈夫与家的联系，让他自觉是家中必不可少的一员，而不是在外挣钱的旁观者。将家务和孩子大包大揽并不是一个好方法，这容易让男人产生家里并不需要他，他是一个局外人的想法。然而女人给自己的丈夫分派家务时常常陷入困境，下面的几点建议或许有助于你在家务劳动中建立一种更和谐的夫妻关系：

### 1. 不要指责

“平等的人们总是提出请求，而不是提出要求或指责”美国密西根大学心理学家卡伦·布莱索说，“你瞎了吗？你没看见这一大堆脏衣服？”或“你总是悠闲自在，家里的活儿都让我干！”等说法应该避免。布莱索建议采用更有效的说法，例如：我想咱们最好轮流洗衣服。

### 2. 直截了当

面对一塌糊涂的床铺大声叹息，看到乱七八糟的房间使劲关门，不少女人希望通过这种行为使丈夫心领神会干点家务活儿。“这只不过是祈求心灵感应的幻想曲，”纽约西奈山医学院心理学教授乔治亚·威特金说，“别人往往不知道你希望什么，除非你直截了当地告诉他们。这是一个简单的事实。”

### 3 . 善于妥协

卡伦是美国诺克斯维勒布的一位计算机专家。她下班回家发现花生酱弄脏了橱柜非常生气，而她丈夫布鲁斯·克拉克则认为有比保持家里洁净无暇更重要的事情。他争辩说：“我不愿意用陪女儿打网球的时间去商店买餐布。”

为了走出死胡同，克拉克夫妇尝试拟定一个双方都能接受的标准。卡伦把清洁分为三个档次，“理想的”、“必要的”、“清洁”，而卡伦则控制自己不踏入“理想的”境地。于是，夫妻双方相安无事。

### 4 . 放手由人

很多女人希望丈夫承担责任，但又难以放手让他去干。作家贝思感到支票簿是一种负担，就让丈夫比尔接管。当比尔处理家庭开支时，贝思就趴在他的肩膀上指点，“错啦！”她担心如果不指出每个步骤，这位天资聪颖的男人就会使全家破产。最后，比尔忍无可忍让贝思坐下：“如果你让我干这件事，请别指手画脚！”

现在，这项家务真正归他所有，比尔完全承担了责任。结果如何？支票未被拒付，商家也从未来电话讨债。事实上，比尔管理开支的方式比贝思更富有理性。

### 5 . 破解圈套

不少丈夫喜欢用“我不会干这种活儿”之类的遁词来躲避家务劳动，园林设计师汉森甚至对妻子卡林说：“我从来就没学会上街买菜。”

怎样对付这些没有充足理由的辩解？别上他的圈套，停止“不会干还是不愿干”的游戏。该干的事情就让他自己去做。他不愿穿脏衣服而又不愿洗衣服，就别一边唠叨一边帮他洗衣服。美国佛罗里达州社会学教授斯科特·科尔特兰指出：“如果他能开录像机或修摩托车，他就没有理由说不会用洗衣机。”

## 6．转换视角

在解决家务纠纷时，要俯视整个画面，不要局限于吸尘、看孩子或扫院子，也要考虑到那些“看不见”的家务，例如，记住家庭成员的生日、安排旅游、教孩子踢球。

美国厄西那斯大学心理学家凯瑟琳·简布利斯认为：“当一对夫妇交换本周内各自做家务的登记时，他们会为对方干了很多活而吃惊。人们所看到的事情往往比他们所感受到的事情更清楚。”

## 7．表达谢意

相互承认对方的努力，是培养愉快的家务劳动关系的一个关键因素。

综上所述，家务分工并非一定要十分平均。“最重要的是没有哪一方觉得被骗和被轻视。”

# 十、慧眼识破情感走私的征兆

有的中青年男子似乎把他们的全部精力都集中在沾花惹草



的越轨行为上，他们甚至回避对自己、对工作、对家庭及对社会的全部责任，而对性榨取却具有强烈的先占观念，他们不惜因此而受处分、不得不调动工作或降职降薪。但他们为何总也不接受教训，屡教不改呢？他们自己的解释是“人人如此，谁不游手好闲呢？”

这的确是临床或咨询实践中常常遇到的一个问题，他们的妻子对他们实在忍无可忍，于是前来求助，或迫使男方前来求治。这些男子可以严重地伤害他人或他们自己，极需得到外界的帮助。这里谈的不是那些在寻常的紧张和压力之下，具有偶尔越轨行为的人，在偶尔的和习惯性地把性行为作为回避责任的一种举动的人之间，存在着本质性的差别。有的人不惜牺牲十分珍贵的婚姻关系，因为他们沉溺于反复的私通事件之中；有的人因整天追逐性越轨行为花费了大量的时间和精力，而无心尽职尽责；有的人可能因此而危及或失去他们的工作；还有的尚在求学阶段，因为道德败坏而不得不退学。

可以说，这些人在不同程度上具有重大的心理障碍，必须接受详细的心理学和精神科的检查。他们的心理特征是：

- （1）缺乏强化自尊的手段，他们对自尊的丧失特别敏感；
- （2）他们是追求尽善尽美的人，为自己设置了很不现实的标准；
- （3）他们对自己所过的生活具有极强的激进的观念，所以哪怕是很小的挫折，也会使他们感到极大的痛苦；
- （4）当情绪不安时，他们趋于放荡不羁，而不是通过平静地检查他们自身和他们所处的形势，来缓解他们的心理骚动。

## ♡男人易出轨的关键时刻

外遇，是一种感情走私，既然是“走私”，那必然是隐蔽的，充满伪装的。发现配偶有外遇，是令人痛苦和难以忍受的。当外遇发生后，靠争吵打闹已经无济于事了。理智和聪明的做法是：静下心来，仔细想想为什么会发生外遇？是不是自己对对方已经失去吸引力了？是不是自己对对方太不关心体贴了？还是夫妻关系已经发生不可逆转的变化——对方已经变心了？

虽说男人生性花心，但只要控制得好，也不是那么容易得逞的。尤其是在以下几个男人容易出轨的关键时刻，只要把握住了，就可以及时挂起风球，做好预防措施。

### 1．太太怀孕前后

因为这个时期太太往往自顾不暇，所以一些玩性未泯的丈夫便容易表现出烦躁不安，悄悄向其他异性找安慰。为此，怀孕期间的太太要努力克制自身的情绪波动，尽量保持自身的吸引力，尤其要运用好准母亲与准父亲这种角色喜悦来增进双方的感情。

### 2．分居以后

如果是因工作、户口等原因无奈分居两地的话，保持密切的联系是必不可少的。现代的联络手段多种多样，书信、电子邮件、电话等都可以综合运用，尽量织起感情的天罗地网。当然，节日或一些特别的日子（如生日、结婚纪念日）最好能安排时间相聚。至于因为矛盾冲突而人为的分居，则应用解决问

题的态度冷静对待，不应一味地赌气。因为赌气只能让人疯狂，让人寻求感情的外遇。而且这种分居只能是偶尔为之，还应该定一个短时间为限。一旦分居成了习惯，那么分手就很容易成为事实了。

### 3．工作发生变化时

如丈夫下岗、工作受挫等。人是需要在工作中寻找立身处世的支点与快乐的，一旦面临失业、失意的处境，难免就会心情沉重，茫然若失。如果这时得不到太太强有力的关怀与支持，就很容易使感情从家庭中出走，太太千万不能大意；

### 4．地位发生改变时

如丈夫升了官，发了财。所谓饱暖思淫欲，这是不言而喻的。丈夫的进步，太太除了高兴之外，自身也会有压力感，并努力把压力变为动力，不断寻求进步。千万不能持夫贵妻荣的老调子，因为这只能令你坐享其成，不思进取。一旦丈夫觉得你赶不上趟时，就可能自个儿跑掉了，到时你只能望尘莫及，哭也没用。

### 5．家庭发生变故时

有这么一个例子，一对夫妻本来恩爱有加，没想到3岁的女儿突然因病夭折。巨大的悲痛之下，太太整天埋怨丈夫没有照顾好女儿，这使丈夫不堪折磨，只好逃避。外出喝酒、赌博、夜不归宿，直至有了婚外情，弃家而去。所以，当类似情况发生时，指责、埋怨、愤恨、挣扎都是于事无补的，只有平和、积极、共同进退的心态才能面对不幸。这一点对于比较情

绪化的太太，尤其值得注意。

## 6. 与婆家有矛盾，令丈夫无所适从时

婆媳不和常常会累及婚姻，这对于丈夫是一个颇棘手的问题。当他无法处理的时候，就会自暴自弃，独自逃离。

以上所述，不能概全。但守住关隘，便可以让城池不失。把握好以上几个丈夫容易出轨的关键时刻，就能事半功倍，保护幸福美满的家庭。

## ♡ 男人可能出轨的外在表现

外遇是不可避免的吗？这个问题不好回答，但是，外遇是能事前察知和防范的。

心理学家告诉人们，当一个人在做某种连自己都觉得是不太光彩、有亏于别人的事情时，心理往往是虚弱的、胆怯的，因此，他总是想方设法掩盖其真相，隐匿其踪迹，力图使事情收缩在最小范围内，以免暴露败迹，引起旁观者的警觉和怀疑。搞婚外恋和外遇偷情的人，在原来的婚姻关系尚未完全破裂之前，正是怀着这种鬼鬼祟祟的复杂心理进行其不轨行径的。由于外遇行为的诡秘性，要立即证实其真实性和陷入程度的深浅并不是很容易的。为此，平时要做有心人，多留心观察，注意对方的异常表现。具体可从以下方面注意观察对方。

### 1. 外观

一个有外遇的男人或女人，最显著的变化首先反映在穿着打扮等外观形象上。一个本来对新潮服装和打扮并不很感兴趣的妻子或丈夫，突然开始左顾右盼地关心和注意起自己的外观

打扮来了，这时，你应当进一步留意他（她）是否与某位神秘的第三者有秘密的往来了。

## 2 . 时间

本来经常准点回家的丈夫或妻子，突然变得经常晚回家或者过早离家，而且还喜欢经常打听配偶的作息时间，如何时出差，何时加班，何时回家，以便摸清情况，利用配偶不在家或外出的间隙机会，与情人幽会。

## 3 . 情绪

一个已经变心而另觅新欢的丈夫或妻子，不论其如何伪装、制造假象迷惑配偶，只要留心观察，都不难发现其变心的蛛丝马迹的。有的有外遇的丈夫会突然对妻子变得比以往更温柔、更热情、更讨好，有时甚至会把与情人幽会后的兴奋情绪带回家中，表现在妻子面前；而有的外遇者则相反，会突然对配偶变得比以往更冷淡、更挑剔、更无情。

## 4 . 习惯

有些习惯和常规的突然改变，大多都是事出有因的。例如，一个本来对单位工作并不很热心的丈夫，突然声称最近工作很忙，需要加班加点，还要外出出差，等等。其目的是为了利用更多的时间去与情人约会。或者，一个本来热心于家务的妻子，突然变得疏于家务，而想方设法抽出时间去与情人约会。

## 5 . 性生活

性生活往往是检验夫妻感情好坏的试金石。一个正在变心或已经变心的丈夫或妻子，在性生活中再无平时的那种炽热感和温情感了。对他们来说，性生活已经变得徒有其名，而失去真实的情感内涵。如果发现配偶对性生活突然变得异常冷淡、缺乏热情，同时又无法用疾病生理等原因加以解释，那么，你们夫妻间的关系肯定是出了问题了。

## 6 . 活动

由于有外遇者的活动绝大多数是秘密进行的，为了躲避配偶或熟人的视野，他们总是煞费苦心地寻找一切有利时机进行接触。这时，对他们来说，时间和机会是最重要的。为此，他们总是寻找种种借口，一反常态，热心参加原来并无兴趣的活动，如晨练晨舞、晚间散步、郊游、团体聚会，等等。

## 7 . 电话

电话是外遇者常用的通讯联络和约会方式。但外遇者的电话往往是反映异常的。通话时常使用一些暗语或双关语，一旦发现配偶或熟人注意时便神色慌张地挂掉电话。有时，则借故溜出去打公共电话，或找一个冷僻的地方打电话，都是为了隐匿其行为踪迹。

## 8 . 实证

有些搞婚外恋者尽管小心翼翼，千方百计掩盖其活动真相，但有时也会有所疏忽，露出马脚。例如，将情人的情书或



约会便条遗在口袋或公文包里，或者将与情人同看电影的两张电影票忘在衣袋里，等等。只要你细心查找，便可找到实证。

## 9 . 孩子

搞婚外恋的既有男性，也有女性；既有结婚多年已有孩子的，也有婚后没有孩子的。无论哪种情况，凡有外遇者都不可避免地对待孩子的问题上暴露出来的。当妈妈的，已不再像以往那样关心自己的孩子；当爸爸，也可能比以前更冷酷地对待孩子。一旦发现妻子或丈夫对孩子的态度发生与以往不同的明显变化，那么，问题就值得深思和怀疑了。

## 10 . 开销

有外遇后，开销增加。于是更加隐秘地积蓄“私房钱”，向妻子或丈夫隐瞒各项额外收入。丈夫给妻子的“外块补贴”明显减少，而妻子每日采购的菜单日显单调，质量下降，钱都被挪作“他用”了。

以上所列，为有外遇者的通常表现，但这并不是说，凡有上述表现者一定都有外遇。不过，可以肯定地说，在十种表现中如果其中有五种表现同时重复出现，经配偶发现后仍无收敛，那么，有外遇的可能性就很大了。

# 十一、你属于哪一类型的妻子

当妻子的总想知道自己算不算个好妻子，那么，就请看看

下面十个问题，并从三个现成答案里挑出一个符合自己思想言行的答案（三个答案的分数依次为1分、2分、3分）。

（1）假如你知道丈夫对你撒了谎：

- A．请他道歉。
- B．做出根本不知道他撒谎的样子。
- C．把自己当时想的什么全说出来。

（2）假如丈夫忘记了你们的结婚纪念日：

- A．感到难受，很久都不同他说话。
- B．把这个日子明显地写在丈夫能经常看到的地方。
- C．把丈夫责备一阵。

（3）当你才把地冲干净或才擦亮了地板，他从街上回来，穿着带泥的鞋子在房里走来走去：

- A．叫他站住快脱下带泥的鞋子。
- B．指着他弄脏的地方要他打扫干净。
- C．我想我也会弄脏地板的。

（4）清晨丈夫离家上班时他上衣的纽扣掉了，而回家时纽扣又缝上了：

- A．我会因为纽扣不是我缝上的而不自在。
- B．请他把这件事讲清楚。
- C．我对这类小事不予理会。

（5）最近这段时间丈夫对你表示格外亲热：

- A．对他也报以格外的温存。
- B．我力求弄清楚他对我犯了什么过错。
- C．我趁这个机会谈谈我想要一件时髦的衣服。

（6）你送给丈夫一条领带，可是他偏不喜欢：

- A．竭力劝丈夫去商店换一根领带。

B . 既然我认为在这方面比他会鉴赏 , 就会使他确信这条领带对他很适合。

C . 马上抓起剪刀把领带剪成碎块。

( 7 ) 在别人家做客时 , 丈夫当着你的面向另一个妇人大献殷勤 :

A . 努力使这事化成笑谈。

B . 做出一副不在乎的样子 , 回到家里再力求弄清他俩的关系。

C . 当场就喝斥他。

( 8 ) 你发现丈夫浓密的头发变得稀疏或秃顶时 :

A . 说这毫不影响外表 , 可暗地悄悄向医生请教怎么办。

B . 要他去医院咨询。

C . 在家庭争吵中含沙射影挖苦他。

( 9 ) 最近丈夫回来很晚 , 又心不在焉 , 易于发脾气 :

A . 使他开诚布公地谈出心里话 , 并进行帮助。

B . 想方设法地检查他是否有了外遇。

C . 警告他再这样就分手。

( 10 ) 丈夫作出了值得称赞的正直的男子汉行为时 , 你对此又如何评价 :

A . 对他的行为作出应有的评价。

B . 他值得受奖。

C . 认为这不过是偶然的事情。

说明 :

分数为15分以下 : 你善良、温柔、体贴人 , 深谙男人心理和行为。你的感情很有分寸。你善于维护家庭的和睦、安宁 , 善于保持夫妻间的互相信任。

分数为15～25分：你内心还是爱你丈夫的，还是想和他长期相处下去。可是你又随时对他声严厉色并经常平白无故或为了防犯未然就斥责他。

分数为25分以上：你同丈夫的关系冷淡，从你的回答来评判，你有过错。无论在哪些方面，还是在什么时候，甚至违反了理智，你总是我行我素，固执己见。

# 做一个懂得绽放的女人

## ——女人情爱100分

唐代诗人李商隐的名句“心有灵犀一点通”，是指爱恋着的男女心意相通。在夫妻生活中，伴侣的举手投足、一言一行都表达着一定的性爱需求。性爱中的快乐是相互的，而大多数男人也并不像女人所想像的那样自私和色情。他们的快乐和满足仍然需要另一半的回应和抚慰。所以，一句话说得好：你快乐，所以我快乐。

### 一、无“性福”等于不幸福

据调查，82.5%的人更加看重“性生活的质量”，特别是在北京，这一比例更接近90%，从而在调查表中所列10种婚恋观念中成为最没有争议的一项。

今天，零点调查公司在发布这项都市婚恋观的调查中证实：无“性福”等于不幸福，正成为京城市民新婚姻观的突出特点。

零点调查公司在北京、上海等6座城市针对18岁至60岁人群进行了调查，共访问2719名城市居民，结果显示，多数市民认为在将来，“性生活质量更被看重”、“未婚同居现象增加”、“离婚更自由”、“丁克家庭增加”，并对婚姻的超级稳定方式保持质疑的态度。

调查发现，北京受调查市民中的87.57%认同“性生活质量更被看重”，而在高收入高学历人群中（月收入3000元以上、大专以上学历），这一比例更超过96%。

钱钟书先生在《围城》中曾写道：婚姻就像围城，结了婚的想要冲出围城，没结婚的却拼命想进去。这句话不再适合现代都市人，80%的市民相信未婚同居现象会继续增加，在北京，83%的受调查者认为，“坚持独身的人会增加”，值得注意的是，北京市民高中以上学历的女性中，89.94%认同这一观点，高出男性8个百分点。

走出“围城”也成了新婚恋观的一部分，京、沪、穗三市高学历人群中，认为离婚将更自由的人达到84.2%。“丁克家庭”的大量出现也将使“围城”变样，调查显示，将近70%的人认为“不要孩子的‘丁克家庭’将会增多”，北京市民认同“丁克家庭”的人最多，高达85%以上。

对于都市白领女性，专职太太并不是她们的梦想，超过70%的人不赞同“更多女性回家做专职太太”，特别是北京、上海、成都和西安的年轻女性“尤其不能接受这一观点”。

调查称，市民对于情爱关系更加重视实质关系，讲究情趣



与性生活的双重和谐，接受非传统的家庭形态与性关系，不执著于维系已定婚姻关系，寻求更多的异性社交方式，表明“可用于巩固家庭的条件变得较为单薄”，婚恋关系更加脆弱。

## 二、夫妻之间也是需要交流的

### 1. 沟通交流性生活观念

（1）凡是年纪较轻便有过性关系的女人，不同于那些年轻较大才首次体验性经验的女人，年纪较轻便有性经验的人，在婚后容易发生婚外恋，一般生活和婚姻方面都不幸福。

（2）年龄在四十岁以内的妻子，她们对夫妻生活的态度是：“只要有爱情，凡事皆可行”。作为妻子如无性爱上的抑制，其性生活必定快乐。

（3）对年轻的夫妇来说，他们不再相信做爱需要有特定的时间、地点与姿式。

（4）妻子能开放坦然地与丈夫讨论性方面的感受与爱好，她的性生活、婚姻与本人就会更为幸福。为人妻者若认为性只是一种行为表现，而不加以讨论，便有可能不会感到满足。

（5）许多妇女一直至六七十岁之后还能享受到愉快、健康的性生活。只要有正确的态度和一位愿意这么做的伴侣就行了。

（6）外遇依然是破坏婚姻问题的重要原因。

## 2 . 时常交流床上事

如果对已婚的男女做这样一个调查：你们夫妻之间是否经常谈论性问题？恐怕十之八九的人会回答“否”。

有些做丈夫的可能会不以为然地说：“这有什么好谈的……”做妻子的或许会花容失色：“呀！这怎么谈啊。”其实，夫妻之间谈论、探讨性问题，开展性交流，其实是很重要、很必要的。

这里所说的性交流是指夫妻在性生活中互相交流与总结各自的性需要、性体验、性反应，探讨怎样相互适应，默契配合，从而提高夫妻性生活的质量。

然而，有不少夫妻不愿意与自己的伴侣谈论有关性的问题，认为这样做实在难以启齿，有损自尊和体面。由于双方不知道对方喜欢什么和希望什么，因此往往很难使双方都产生足够的性兴奋和性快感。

夫妻间的性关系是人与人关系中最为亲密的关系，但它和其他人与人的关系一样，需要互相交流和理解。夫妻间如果能经常谈论自己的性生活问题，就能使双方相互更了解，使性生活更默契，使夫妻生活更加和谐美满。这是夫妻间性心理的需要，也是夫妻间性生理的需要，更是加强夫妻感情、建立美满幸福家庭的需要。

如果我们将夫妻感情比做一株成长的小树，那么夫妻间经常沟通和交流便是养料。坦诚、热情的谈话，遇事共同商量的态度，肯定是促进夫妻情感的有益形式，但这种坦诚，不完全等同于口无遮拦。

从提高婚姻质量的角度来看，即使在夫妻之间，有些话还

是不该随便说的，如：有伤自尊心的话不该说；造成怀疑的话不要说；遇到情感问题，等待时间化解，不要相互指责。

性学家研究认为，凡是经常进行性交流的夫妻，其性生活满意度就高，反之，则会逊色不少。

夫妻间加强性交流，对促进夫妻感情，提高夫妻生活质量，增加家庭欢乐，具有不可替代的积极作用。可见，夫妻之间进行性交流是保证性生活和谐美满的一条重要秘诀，不能等闲视之。

### 3．性反应的交流

如果说性信号的交流还能够在生活中逐步形成默契，那么性反应的交流就需要大胆直露，心细真诚。这是有相当感情基础的夫妻才能做到。

询问对方性生活中的性感受，性生活动作的速度和角度，性刺激的强度以及在性生活中什么时候容易出现性快感和性高潮等，这是增强性体验的重要手段，是促进性生活和谐的重要方式。

有了性高潮的体验，女方对性生活往往会更加主动。但由于男女性反应的同步比较困难，假如没有真诚而直露的性反应交流，女方要达到性高潮是不太容易的。

### 4．性交流要真实

对人类而言，光有性感受还不够，还要有性感情。挚深的情爱才能产生炽热的性爱，而性爱也是情感交融的心理亲和。真实的性交流，是性和谐的基石。

现实生活中，性观念保守的女性不在少数，甚至有些性格

内向又比较保守的女性认为性的目的就是为了生育，于是将生育之后的性生活视为多余的事，是妻子不得不尽的义务，故对性生活持消极的态度。更有人认为性是肮脏的，罪恶的。因此，有些女性长期缺乏性高潮，但她们又爱着自己的丈夫，为了迎合丈夫，便假装性高潮。丈夫信以为真，弄巧成拙，导致性生活不和谐。她们不懂得融洽和谐的性生活是男女天生的生理需求，双方都有密切配合的义务，也有共同获得满足的平等权利。同样，如果男性在性关系中表现出的仅仅是进攻性的行为，冷酷的自信，石头般的沉默，它哪能唤起双方的激情投入呢？

真实的性交流是夫妻间性和谐的一个重要因素。丈夫应该明白，女性对性问题相对而言有些羞怯，感到有些难以启齿。作为丈夫就要主动且科学地揭开这层神秘的面纱。遇到妻子对性感到厌恶、反感、冷淡时，就要耐心主动地引导，不能置之不理。盲目提高性生活的频率，增加动作的强度与幅度，甚至使用一些妻子不能接受的行为方式来激发妻子的性乐趣，往往事倍而功半，甚至适得其反。

人们常认为，爱是一种无条件的、不求回报的奉献。可是，永远得不到回报却又痴心不改的爱，古往今来又有几例？夫妻间真实的性交流是为了让双方的爱都能得到回报。

## 5 . 性信号的交流

每对夫妻在性生活中，都有自己特殊的性信号，一般不会赤裸裸地示爱，而通过一些隐晦的语言，特殊的眼神或动作暗示对方。只有让对方了解和习惯这些性信号，才能增加性生活中彼此间的默契和协调，否则容易引起对方的误解。有的妻子

沐浴后穿上性感的睡衣，喷上丈夫喜欢的香水，以此来向丈夫发出做爱的信号。有的妻子在丈夫晚上加班工作或伏案写作时，仍躺在床上看电视，待丈夫上床后才躺下，这实际上也表明她有做爱的欲望。反之，当丈夫或妻子转过头去或将头埋入枕头中侧身而卧，这可以传达一种信息：“哦，我真想睡觉，我已经很累。”这是不想做爱的明确信息。

男性的性欲表达往往比较直露，往往有拥抱或直接刺激乳房等敏感部位来表示想做爱的欲望。女性则比较含蓄，很多时候，女性特别是年轻女性主动地亲吻或拥抱丈夫，或许只是爱的表示而非是性的要求。

夫妻间性的言语表达也很重要，因为即使是夫妻也很少用直露的语言来表示做爱的欲望。这就需要创造出一种双方都能接受，又能心领神会的“性暗语”。如有的夫妻会说“今夜工作吗”，有的会说“今晚练功吧”，还有的说“今夜做做家庭作业”、或者说“今天晚上开开心心吧”等等，不一而足。当对方积极而含蓄地应对，就是一种响应。恩爱夫妻都有自己的性信号，也应创造出自己的性信号。

## 6．性偏爱的交流

性偏爱是指男女双方在性活动中，最愿意接受爱抚的部位、最感兴趣的时间和环境、刺激方式、体位等。通过这些交流，可以相互了解，选择双方较多的共同点，从而活跃性生活氛围，促进性生活的和谐。

性学家曾提出，夫妻性生活也需要计划，制定计划时应包括：做爱的频率与间隔时间、最佳时间、爱抚动作的种类与持续时间，性生活开始的时机和体位，双方有不满意时应该用什

么暗号来表达，万一有特殊情况时是顺延还是另选时间，性生活后希望对方做些什么等等。事实上，任何一对夫妇都不可能把“计划”写到纸上，按部就班，它需要夫妻间在性交流中逐步形成一种默契。性生活计划的内容，实际上就是夫妻的性偏爱。

现实生活中，许多美满的夫妻都在不同程度上调整了自己的性喜好性偏爱，最终达到一种和谐。但这个过程既不是征服也不是教导，而是一种基于平等、基于情感的交流，其中当然也包括放弃自己某些性偏爱，顺从对方的某些要求。这种交流应该是双向的，不能只要求对方调整或改变来适应自己，而自己则完全一成不变。和谐的性生活，得到与付出应是同步的。

## 7. 直接性交流，增加性感受

发觉自己性感受贫乏的人，不妨审视一下自己的内心与具体行为，看看自己有哪些不正确的性态度，也可以先检查一下自己的性过程是否齐全，时间分配是否适当，心理变化是否正确，然后据此发掘一下自己性态度的深处是否有不正确之处。

除了性生活全过程中的问题之外，直接性交流中的各个方面也很容易出现问题，从而影响性感受。

一般夫妻间的直接性交流至少包括五个方面：

- (1) 性交频率；
- (2) 性交方式；
- (3) 达到性高潮的频率；
- (4) 爱抚行为的多少；
- (5) 心理交流的多少。

只有同时重视全部五个方面，才可能获得自然的与美好的



性感受。如果只重视前三个方面，就会造成“只有性交，却无做爱”的冷漠局面。如果只重视后两个方面，又会架空性感受，使之成为某种类似“意淫”的不健康心态。这种重视范围上的欠缺与偏差，同样反映着和反馈强化着错误的性态度与性目标。发觉自己性感受贫乏的人，也不妨在这方面检查和分析一下自己的内心与行为。

认识自己性感受贫乏的原因，就是要把性目标和性态度、性行为 and 性过程、性反馈和性经验这三者结合起来考察。从其中的任何一方出发，去追溯和发掘另外两个方面都可以，但再也不要像一般人常犯的错误那样，孤立地就一个论一个。性感受存在于心理、行为、体验这三者的相互作用之中；或者说，惟有期望、实践、总结这三个环节都处于自然和谐之中的性感受才能达到美好的境界。

### 三、体味美妙与和谐性爱的情调

当女人能够尽情地享受性爱，男人就会更有自信，而这又能够让他更兴奋。美妙而和谐的性生活，就是女人的满足感确保了男人自己的满足与快感，男人的满足感取决于女人感到满足的程度。假如女人没有达到高潮，男人可能会误认为她没有感到满足，可是当男人了解女人即使没有高潮也会满足时，就会改变这种想法了。

如果男人能够了解女人即使没有高潮也会感到满足，这对男女双方都是一种压力的舒解；男人不会再以女人达到高潮与

否来测定他的表现，而女人也不再有那种必须假装高潮的压力。取而代之的是：男人会以女人是否满足来测定自己的表现，而女人也能够放松自己，在没有压力的情况下去享受性爱的愉悦。

当然，这是男女双方共同努力的结果，但作为女人，要想充分享受性爱，必须用温情来培育自己的性爱情调。

### 1．性生活的三项要素

国内外性学专家指出即许诺、亲密、激情。

（1）许诺。它是一种认知元素，是维持关系长久的动力，它体现于忠诚、亲密、患难与共的关系中，是男女双方以身相许关系持久化的原动力。许诺在爱情和婚姻中占主导地位，只有在认识到“平稳安定即是幸福”的前提下，许诺才会牢靠。

（2）亲密。它是情爱的情感元素，包括亲近、接纳、沟通、支持和鼓励等心灵上的默契。

（3）激情。它被称为动机元素，表现在行动上上是殷切希望相互日夜厮守，分离时则强烈思念等，常藉以亲吻、拥抱、爱抚等行为来传达激情。

### 2．恋爱或婚姻的七种形式

性爱专家们研究和分析了恋爱的生命质量后，把恋爱或婚姻归纳为如下七种形式：

（1）完善的爱。同时具有上述三项元素，这种爱情是完美无缺的，但是能达到这种境界并长期存在的，据估计在人群中不过20%左右。

（2）浪漫的爱。即缺少了许诺，而只存在后两种元素的不

完美的爱。

（3）傻呆的爱。即缺少亲密，而只剩另两项因素的爱。

（4）伙伴的爱。即缺少激情，而只具有另两项因素的爱。

（5）苍白的爱。即只有许诺，而另两项均不具备的爱。

（6）赞赏的爱。即只有亲密，而另两项都不具备的爱。仅是出于某方面的喜欢或认同感而建立的恋爱或婚姻关系。

（7）迷恋的爱。指那种只存在激情而不具备许诺和亲密的两性关系，如一些人一见钟情便托付终身，一夜风流、露水夫妻等常属于这种类型。年轻人必须明白激情决不是爱情，至多只是性爱的一小部分，如果误将激情当爱情，当激情很快过去后，爱情的生命力也就枯萎停止，所以一般不赞成在热恋中结婚。

## 四、温情女人的完美性爱秘诀

一些细微的疏忽与粗心都会给性生活带来烦恼。其实完美的性爱就在你的身边，关键是你是不是真正地关注它，用心地“经营”它。

你是个美丽而成熟的女人，你拥有一桩人人羡慕的婚姻，然而床第间，却有一种难言的尴尬，云雾般环绕着你们，你深爱他，每次都试图做得更好，但又总是那样不尽如人意。那么，让我悄悄告诉你，好女人该怎样用爱心和能力去培植情爱这朵盛开的玫瑰。

## 1 . 别为自己的身材自卑

D曾有一个魔鬼般的身材，丈夫眼中的光辉和称羡让她颇为得意，可自从生了儿子后，她愈来愈丰满，服过各种减肥药，饮过许多减肥茶，毫不见效，她万分沮丧，于是在每晚小儿熟睡后，拼命练仰卧起坐，直至满身大汗、疲惫不堪，但让人伤心的是效果依旧不明显。晚上和丈夫在一起时，她总是担心丈夫不喜欢自己的身体，弄得身心紧绷绷的，尤其是运动后极为疲劳，更是对丈夫的爱抚没半点兴趣，渐渐地，老公由失意变得兴味索然。当有一天丈夫对她说：“最近我要给公司做一份计划，晚上要加班，我就在书房睡吧。”D愣了片刻，突然有了许多失落，她意识到他们彼此都已陷入了某种尴尬之中。晚上，D脱掉衣服，在镜子里审视着自己，泪水慢慢地浸湿了脸颊，真的，自己都做了什么呢？事实上，她看到自己并不是想像的那么难看，而且从某种角度讲，她还有了一种成熟的风韵。重要的是她一直对自己的身材没有自信，所以总是放不开。

其实，也许外貌条件并不能使你尽失美丽，但沮丧则使你失去了更多的魅力。

## 2 . 制造浪漫温柔的“陷阱”

漫长的婚姻之旅不知不觉就使你们的夫妻生活变成了一杯白开水，就连在性爱上也难撞出激情的火花。如果你是个聪明的女人，就一定懂得在床上如何用自己的激情和灵活，让他对自己更有信心，对你更加钟爱。一个好女人对她爱的男人永远兴致勃勃，这本身就为婚姻注入了活力，也使自己本身散发

着巨大的无法抗拒的魅力。同时，别忘了美好的气氛和特别的环境对大多数男人来说，往往是最佳催情剂。

B和M一起生活数年，M是一家大公司的财务总监，B是一家晚报的记者，他们都很忙，总是聚少离多，但B总能带给他一份温馨和浪漫。比如她会提前在一个景色优美的度假村订一套房间，和M一起享受一个远离闹市的温情缠绵的夜晚。

“我们结婚10年了，但她给我带来的一个一个的惊喜，总使我想到我们依旧在度蜜月。”事业有成、风度翩翩的M满脸得意。事实上，无论M离B多远，无论遇到什么样的红粉诱惑，在他心中，妻子永远是最好的。

圣诞节的前一天，是M的生日，妻子提前订了一束鲜花送到了他的办公室，然后打电话告诉他，自己会做许多好吃的等着他，她的语调使丈夫感受到了一种令自己怦然心动的东西。下班后，他推开家门，室内烛光萦绕，飘荡着梦一样的柔情，妻子端起了一杯红酒：“感谢上帝把你赐给了我，让我们永远恩爱如今宵。”看着双颊绯红的她，M的心中充满了柔情。

对于女性来说，有些事是很容易做的。在一个没有压力，孩子不在身边的夜晚，穿上一套性感的睡衣，换上一条触感柔滑的床单，把灯光调暗，放一段轻漫的音乐，半卧在床上等他进来，相信那种氛围一定能给你们带来一个激情的夜晚。当然，如果条件允许的话，你也可以把自己的睡衣穿得风情万种、千娇百媚。大多数男人喜欢红色和黑色的性感内衣，蜜桃色和粉红色也是不错的选择。

### 3．不要带着受伤的心情上床

T和A刚结婚时，彼此曾有过很长时间的不和谐。T幻想



自己的性生活肯定像女友形容的和书上描写的那么好，况且她和A又那么痴情相爱。没想到新婚之夜她就抹起了眼泪，丈夫的抚摸和做爱方式让她既不舒适又无法适从，而A对T的不配合也手足无措，显得更加慌乱。两人变得郁郁寡欢，每晚上床时，彼此都感受到了那份无奈。意识到这一点，A开始检视自己的不足，她也有意识地读一些有关方面的书，调适心态。很快，妻子感觉自己和以前的感受完全不同了，那是一种身心交融的愉悦，丈夫的眼里也充满了喜悦。

有时，最值得学习的往往是最难学得到的。与其道听途说倒不如亲身经历来得更有效，因此与伴侣在错误中学习、成长也许是最好的选择。当然，在遭遇挫折时，并不全然是你的错，如果在上床之前就带着可能受伤的心情，无论如何你也感受不到性爱美好的一面。生活中，因为你太爱他了，以至于过分在乎他的感受，如：我这样做他是否感觉舒服？在他眼里我是否表现很出色？但你也需想一下，对方是否将心比心，假如他一味索取而从不注意你的感受，那么就别总是傻傻地为他着想，为他伤心了，你不妨引导他共同面对尴尬，因为你也有权享受美好的性爱。

总之，试着用愉快的心情来感受两性生活，你的笑容将吸引他的目光，你的柔媚将激起他的热情。要拥有健康完美的性生活，必须先相信自己、相信另一半，在不断地练习和学习中，你们的婚姻将愈加成熟，性爱也将日趋完美。

#### 4．告诉他你心中的真正渴望

“沟通”，在完美的性爱中扮演着重要的角色，就如同我们从经验中学习一样，想表达心中的渴望并非易事，对你而言，



要表达性爱中的真实想法还真有些难以启齿呢。但既然你们彼此相爱，就有必要告诉他你需要什么，你希望他怎样做。

她一直不喜欢丈夫的做爱方式，比如床头的灯光让她不舒服，甚至让她有种紧张和压迫感；丈夫喷在她脖子上的气息，让她总是忽略其他的感受；丈夫完事后倒头便睡，让她心生不平、久久无法入眠……一个温馨的晚上，她坦城地和丈夫谈起了自己的想法，丈夫先是愣了一会儿，然后充满歉意地拍拍她的手：“亲爱的，真对不起，我真的忽略了这些。”从此，床第间她不再有烦恼。在和丈夫沟通时，关键是别带着评论的口吻。

## 5．让他知道你的快乐感觉

也许你做惯了淑女，在他面前无法也不好意思放纵自己的感情和欲望，你很怕破坏了自己在他心目中的美好形象。但别忘了，及时让他知道他使你快乐极了，不仅使他增加了自信，而且他会极力做得更好。

女人跟老公亲昵时，应把那些快乐的感觉说出来，并学会由衷地赞美老公：“你真棒，我想没有人可以替代你。”这样，即使你不漂亮，你的老公也会对你一片痴情。

其实，性生活幸福的人并非比其他人具备更多的有利因素，许多时候，区别只在于对性有一个准确的认识，并恰到好处地把握它。

## 6．让性爱充满乐趣

你和丈夫一起走着长长的人生之路，想想看，你们的性爱是否给彼此的生活带来了活力？显然，让性爱充满乐趣是你和

他一直渴望的。以往床第间你总是紧闭双眼，紧绷肌肉，此刻你不妨伸展肢体，含笑看着他，让他知道，你爱他，也喜欢看他的每一寸肌肤；你不妨在床上给他讲一个有意思的笑话；像小女孩儿一样捏着他的鼻子，调皮地让他求饶……面对人面桃花的你，丈夫如何不爱意油然而生？

## 7. 下次会比这次更棒

虽然，失败的经验曾给你们带来了短暂的挫折感，但是你不能对未来的性生活失去信心。也许丈夫对下一次的性爱非常紧张，害怕失败的情绪深深困扰着他，那么你可以帮助他缓解他的不安，轻轻用手指梳理他的头发，呢喃地说一些你们初恋时的情话，这种看似无意识的沟通，正是你们度过美好时光的前奏，愉快的性爱不仅仅构筑于肉体和技巧上，还表现在某种情绪上，比如有时最能勾起他热情的是伴侣表现出的深刻的欲求。你还记得上一次的感觉吗？是不是比第一次好得多？随着经验的丰富，值得回忆的也越来越多，这是因为你在这一过程中，已学会去感受付出和获得乐趣，真正享受到了情爱的精妙之处，这时候，你是否意识到自己更成熟了呢？

请相信，当你们彼此真诚相爱，并试图做得更好时，完美的情爱就在身边。

## 五、性爱的声音

人类的性爱觉醒有着极为细腻的手续和程序，声音就是其

中一个重要的媒介。某些声音也能成为性爱觉醒的间接刺激物。

从生理学的角度上来讲，男子粗犷浑厚、铿锵雄劲的嗓门与女子清亮娇脆、柔和圆润的声音，对于异性分别含蕴着亲和力。现实生活中，我们耳濡目染身边坠入爱河的情男痴女，他们要听到情人的声音，就会双颊绯红，心跳加速、惊慌失措、想入非非。因此，那些总也谈不完的绵绵情话也始终是情恋中的一个重要乐章。所以那些懂得语言艺术，善于在一切场合保持语言的恰当、优美和有分寸感，善于利用幽默的力量和声音魅力的人，在异性心目中的印象最深刻持久。

卢梭曾在《忏悔录》中讲述了他的第一个恋人华伦夫人的声音的魅力。她的声音柔和，语调亲切，充满了母爱，使卢梭感到宁静平和。使得年仅十六岁的卢梭从此陷入单相思的情网。直到晚年，卢梭每每回忆起来，还恍如昨日。

当然，悦耳动听、销魂夺魄的绵绵情话，不仅是情恋中男女所为，也是婚后性生活的催化剂。我们已经知道，情切切意绵绵的语言是性爱的开关。在做爱过程中，男女双方也是应该互相交换性爱感受的。“你觉得怎么样，亲爱的？”这个问题会得到许多种语言的回答：肢体的、眼睛的、对白的、暗示的等等。如果你能够明白，会使你的性爱生涯更加幸福圆满。

对于性欲望的自由坦诚地表达，不仅是为了刺激性觉醒，而且这也是一种性爱成熟的表现。为了双方都能从性爱中获得满意感，这类的交流是不可缺少的。但遗憾的是，许多夫妻缺少这种交流，他们回避有关性欲望的话题，更不肯相互交流和讨论对性生活的感受。

其实，对于有着健康性生活态度的妻子来说，当先生对她

谈起他们的性爱时，她不会在乎他所使用的词，她只知道他在向她表达欲望，她也将以同样的自由坦诚的方式表达她的性感受。双方交流对性生活的感受可增进他们相互的性爱觉醒。

音乐的旋律在许多人听来会产生一种刺激，唤起某种觉醒，而性爱音乐在情侣之间听起来则会引起一种性的兴奋。注意观察一下，在日常生活中，那些陷入情网的男女，即使不擅唱歌，甚至五音不全也会情不自禁地唱起流行的爱情歌曲，最起码也乐意听音乐。所以，音乐作为性爱刺激物的作用已得到社会的广泛认同，事实上，音乐有着安抚狂躁的魅力，但却不会驱动人们达到性狂乱。而爱情歌曲的旋律能撩动爱人们的情感，推动他们向对方奉献出爱。

大多数夫妻都有着求爱期间温情浪漫音乐的记忆，那些旋律不可磨灭地深藏在他们的心底。这些温情浪漫音乐的旋律，就是编织深情浪漫织锦的彩线。可是，为什么许多夫妻在“围城”里呆上二三年后，就感到生活乏味，毫无激情了呢？原因之一就是他们将曾经撩拨彼此情怀荡漾的激情音乐束之高阁蒙满灰尘，对于他们来说，爱情歌曲情深意浓、激越凝重、欢畅奔放的旋律，不过是求爱期间的一段模糊记忆。

婚姻生活中，要想保持夫妻性爱热情之花常开不败，只有让我们的情爱意识经常处于被刺激的氛围之中。我们经常谈到的“背景音乐”就是唤醒夫妻性爱觉醒的很好方法。特别是由夫妻共享过的那段音乐——被激发的情绪构成的“背景音乐”，一旦重新传入夫妻的耳中，立刻会唤起夫妻的性爱热情，使之处于饱满勃发的状态。在起居室里，仅夫妻两人伴着唱片或磁带的乐曲翩翩起舞；在林荫小道，情侣挽手相携，听着柔情似水的歌曲，沉浸于浪漫优美的音乐之中，这比任何一对夫妻第

一次求爱期间共同听的音乐还要浪漫得多。

保持语言的魅力，创造音乐的美妙意境，让听觉时时刻刻“耳聪目明”。

## 六、引起“性趣”的妙招

对于夫妻双方来说，两个人尽管感情很好，却不一定刚好两人同时都有“性趣”，因此，如果想要心满意足地做一次爱，事前的准备工作是必要的。

某些事物可能对引起“性趣”有些作用。

（1）香水：胸前、耳后、腋下……浓郁的香水味也许可以传达想要亲近的信息。

（2）灯光：迷蒙昏暗的灯光最宜亲热。在昏黄的灯光下，可以看见对方的肌体，却又没办法看得很清楚，多少有点“幻化”的效果。

（3）音乐：卧房里来点浪漫的轻音乐，也能增加气氛。

（4）接吻：从耳朵后侧延伸到后颈部，通常是相当敏感的地方。如果你站在他后面，抱住他，正好可以用你柔软的嘴唇软触这个部分。

（5）从背后拥抱：当你习惯“面对面”形式的拥抱时，从“背后”的拥抱可能会给你截然不同的感觉。

（6）在这儿要提醒一下：如果你是戴眼镜的，或胸前有一大串项链，建议你先拿下来，免得那些金属、塑胶、玻璃等“异物”，破坏了情调。

# 做一个韵味隽永的女人

## ——女人魅力100分

魅力于女人是一种永恒的诱惑，无论这个地球怎么转，这个世界上所有漂亮和不漂亮的女人的名字都叫“魅力”。倘若这世界只允许女人们爱一种东西，不用举行民意测验，90%以上的女人都会选择魅力。

### 一、何为魅力

谈到魅力，以往人们常常会联想到美貌、青春等这些外表印象。而如今，“魅力”的概念早已变得不那么单一、直观了。魅力不再仅仅针对外在容貌而言，更含有生活态度、为人处世、个性品位等方面的成分。不妨让我们来看看以下一些从日常生活中总结出来的增添魅力的妙招。



## 1 . 神态表情自然而丰富

在人与人的互相沟通中，表情是最有品质的交流，也是心有灵犀的交流境界。日常神态表情的单调、固定化，易带给人呆板无趣之感。让表情自然生动地流露你对生活每时每刻的感受吧，即使你相貌平平，也会由此而显得感性率真、灵秀可爱，从而充满吸引力。

## 2 . 穿衣采取精简原则

里三件外三件式的多重穿衣，令原本苗条利落的身体徒增许多累赘感，而且领端袖口杂色纷呈，降低了形象的品质。尽量减少身上衣服的件数，甚至将羊毛衣、皮装、风衣等直接贴身穿，才能令身形毕现伶俐秀挺之相，而且肢体也会觉得更清爽透气、收放自如了。当然，这样的穿法在寒冷季节具有一定的挑战性。不妨将原来准备买几件衣服的钱用来购置一至两款价高但保暖性强的纯棉衬衫、羊绒衣，来维持形象的简洁清朗。

## 3 . 清新口气

即使身上衣冠楚楚，若口带异味，也会令个人形象分大打折扣。口腔中的不良气味，多由于烟、酒、蒜、葱等气味浓重的食物以及呼吸道疾病、胃肠疾病、便秘、口腔溃疡、龋齿、口腔干燥所引发。解决的办法是及时去医院诊疗、调整饮食结构、逐步培养良好的口腔卫生习惯。日常生活中，还可以采用以下几种较简易的方法去除口臭：在清晨空腹饮一杯淡盐水；随身携带口腔清新喷雾剂；经常咀嚼无糖口香糖或茶叶。

#### 4 . 适度保持自我

有时候，过于迁就、盲从大流、无主见的性格反而会遭人反感或让人忽略，感觉不到你的存在。即使在公众场合，适度地保持自我也是应该的。不妨想说就说，想笑就笑，想穿牛仔裤就不要难为自己老扮绅士淑女。但是切忌声音尖厉、粗俗，也不要走极端，以为与周围环境反差越大就越能突出自我。要学会做水果拼盘里的那片菠萝或柠檬，既独特，又合群。

#### 5 . 谈吐风趣幽默

风趣的谈吐是男性的处世法宝，也是女性的魅力元素。偶尔开一些无伤大雅的小玩笑，或讲些调皮的小笑话，恰到好处地正话反说，适当地自嘲一下，令人乐不可支的同时，也使你充满情趣的形象更深入人心。如果你天生缺乏幽默细胞，那么也不要紧，多翻翻书特别是漫画书，看看听听电视、电台里的智力游戏节目，有意无意地储备这类知识，诙谐的灵感便会适时地在你头脑里冒出来。

## 二、魅力之源

性学家认为，对于人的青春和美貌的保持来说，性爱是绝对不可缺少的一个因素。性爱，可以使人产生一种积极而炽热的情感，这种情感对于魅力的保持，比涂脂抹粉重要得多。

很多人常常会产生这样的问题：怎样能变得年轻？怎样能

使自己变美？怎样保持美？怎样保持身心健康？对于这些问题，有医学的回答，也有生理学、心理学的回答。这里试图从魅力论和性学的角度来予以回答。

在日常生活中，我们可以从青年男女们的眼睛里，看出他们是正在经历着幸福的时刻，还是饱尝着等待的焦灼或相思的痛苦；是陶醉于爱的神秘氛围之中，还是忍受着委屈、试探、忧伤等感情的折磨。我们也可以从已婚青年的生活中，看出他们的性生活是否和谐，家庭生活是否美满，因为和谐的性生活对他们魅力的保持也具有神奇的作用。我们也可以从老年人的微笑中窥测出他们“夕阳无限好”的性爱。总之，只要根据人们的眼睛和微笑，基本上可以判断出谁是真正地爱着别人，谁是孤独的人。正在爱着别人的人，或者正强烈地感受到异性魅力的人，看起来总是比他（她）的实际年龄要年轻，因为他（她）总是精神焕发，神采飞扬。

由魅力而引起的性爱，不但对于改变人的心理状态有重要作用，而且对于改善人的外在容貌，也有着不可忽视的作用。一个心地善良的乐观主义者，一个对未来充满信心的真诚的女人，她在外表上看来也一定是很有魅力的，甚至是美的，尽管她的面部轮廓可能并不美。而那些一脸沮丧、满腹牢骚的人一定不会很美，即使她们的姿质本来可以称得上美的，但现在却决不会有魅力。消极的情感会严重地改变我们的外表。每当有一种消极感情出现时，皮肤中的微血管就会产生很大的压力，从而使皮肤出现土色或死灰色，并使之丧失弹性，面部的轮廓也会发生变化。有两位意大利的皮肤学家曾对在生活中有着性爱 and 没有性爱的两类女性，做过一系列的测验，结果发现：无论是干性皮肤还是油性皮肤，在性关系发展良好期间，会变得

结实平滑，富有光泽和弹性，大大减缓皮肤的老化过程。而干枯的指甲，在性爱期也变得发亮并有弹性，头发变得浓密，并且特别细软光亮。可见性爱能对人的各种外在魅力要素产生着积极的影响。

为什么性爱对魅力有如此神奇的效力呢？因为性爱和随之而产生的各种性行为，会使性爱着的双方产生一种令人陶醉的飘然感觉，这对人体内的自主神经系统和动情激素的分泌有积极的刺激作用，而这些激素正是人的外层魅力要素所必不可少的，是人的魅力的原动力。

性爱可说是一种神奇的美容疗法，它对于人的魅力的创造和保持，有着特殊的神效。性爱，不但能使两性容光焕发，而且还具有生理和心理的双重功效。

世界著名的毛发学家菲利普·金斯利认为，如果不从性的角度来看头发的作用，要想全面了解人类头发的重要性是不可能的。很多女性之所以不惜重金和时间来修饰自己的头发，做各种时髦的发型，并加以精心护理，在很大的程度上是由于头发具有性的性质。金斯利还认为，亲吻头发、爱抚头发、玩弄头发，乃至嗅闻头发，不论魅力主体或客体是否有意识，都与性行为有关。女性的发型就是以独特的方式向世界表明自己对性的不同感受。索非娅·罗兰在谈到她妹妹玛丽娅年轻时的“性爱”时说：“只要她一把头发染成另一种颜色，我就知道她又爱上了另一个男人。像多数姑娘一样，她发现每个男人都会使她身上产生一些不同的东西，包括头发。”因此，在许多情况下，人们的头发与眼睛相比，更是性的“心灵之境”。

恰到好处的性爱，常常使人心泰体安，血脉和顺，筋骨舒展，精神振奋，感受到人生的乐趣和生活的美好。此时，一切

社会化的因素都暂时消失，心灵的空间只剩下人性的复归，达到空灵飘渺的境界。

### 三、十种公认有魅力的女人

每一个女人，无论漂亮与否，都希望自己是有魅力的，也都或多或少在营造自己的魅力。但是，试想一下，如果无人喝彩，隆重的亮相还有什么意义呢？所以，不妨听听男人们怎么说……

我们选出了10种公认有魅力的女人类型，然后请104位男人来选择他自己心中最有魅力女人的形象。对这104位男人的要求是：受过良好教育，一般要求大专以上学历；年龄25～45岁；有一定的经济基础和社会地位；有情感经历、对欣赏女性有一定品位，至少是比较关注女性；处于不同的专业领域。

女人们，看看男人为谁喝彩，又是谁在为你喝彩。

#### 1．一个永远长不大、胸无城府的快乐女孩

她自然、纯真的天性影响着周围的每一个人，她热爱生活，无拘无束，随心所欲又有些漫不经心。她讨厌艰涩和故作深刻，要让她执著、沉迷于某一件事实在是太难了。

#### 2．她是男人生活中的一道风景

她喜欢豪华、热闹的生活，以施展她社交明星的魅力。她

无需去做深沉的思考，也从不理会生活以外的东西，她为她自己而沉醉。

### 3 . 一个典型的知识女性

她外表质朴、自然、不事雕琢，内心浪漫，与世无争，强调个性却不张扬。只有能够进入她内心的人才能真正了解她，也才能为她所欣赏。她的气质和教养是她丰富内心的流露，也是与别人拉开距离的原因。

### 4 . 理想的贤妻良母

她温柔、内敛、善解人意，安静、沉着、细腻，注重生活细节，热爱儿童。家庭是她的人生乐趣。教养和良好的经济条件，使她超越了琐碎和庸俗，她从不羡慕男人和事业女性，只专心又平和地折着手里的纸鹤。

### 5 . 她像一匹难以驾驭的野马，奔放、潇洒、热烈、不羁

她让你联想起一切浓烈和快节奏的感受，她一向简洁、痛快的作风容不得半点纠缠。她的心太大也太高，于是凡俗琐事便一概被她忽略掉了，但骨子里的性感和精神上的细腻却挥抹不去。

### 6 . 她是物质与精神的双重贵族

她从不因为物质的满足而放弃精神的追求，相反是物质基础使她更有实力建构自己的精神世界。她洞悉一切的成熟，使她在亦庄亦谐中游刃有余。



## 7 . 一个如此理性的女人

她意志坚强、说一不二，喜欢把握局面，聪明而善用头脑，很少感情用事，不会因冲动而铸错。她独立而事业有成，她像男人一样活着，却懂得适度施展女性魅力。

## 8 . 一个容易满足的生活型女人

她对生活的要求并不太高，喜欢轻松、愉快、富足地活着，不愿意压力和波澜。安于现状和乐观的天性使她能够将青春延续。她单纯而敏感，有较好的人缘。

## 9 . 她是女人中的女人

她即古典又浪漫，充满诱惑又不邪恶，美是她的理想。世俗生活离她那么遥远，仿佛她来到这个世界，只为做一个女人。

## 10 . 一个富丽堂皇的女人

她的奢华与她的高贵一样引人注目，最华丽的场合总是有她出尽风头。她喜欢那种众星捧月的感觉，她征服世界的方式是去征服男人。

## 四、魅力修习法

### 1．坚持锻炼，身材曼妙

不要说没有时间锻炼，这是个蹩脚的理由。如果你说你没时间，这只能说明你想拥有美好身材的愿望还不够强烈。如果你确实想拥有一副好身材，那么，记住：训练贵在坚持。怎么样坚持下去呢？给自己定一个短期的目标。

### 2．何必抱怨，何必忧郁

如果你喋喋不休地抱怨老板不公，抱怨你的薪水低，抱怨最近和你分手的男友，抱怨这抱怨那，“那你就至少影响了第一位听到你抱怨的人的情绪。”《怎样用幽默解除压力》一书的作者拉霍这样说。他建议把生活里的一段挫折、一次失败看做一次机会。没错，是机会。“要记住，没有必要忧郁。忧郁不会使你得到任何东西。”

### 3．健康恋情，爱我所爱

你正在和一位使你怦然心动的男人恋爱，你知道他不好，你身边的每一个人都劝你离开他。可你却不去想他的种种坏毛病，直到有一天，他又开始勾引你最好的朋友，你们终于不欢而散。两个月后，你又和一位几乎是你前任男友翻版的人好上了，他也是不断地折磨你，你又一次摔得很惨。潜意识里她们

排斥这样做，但是从来没有成功过。这种习惯是可以被打破的。“一旦你发现他的种种劣迹，别犹豫，扭头就走。”利伯曼说，“下一次，找一个真心呵护你的男人，好好爱他。”

#### 4 . 及时道谢，温馨感人

感谢的便条只需简短和真挚。先买上一堆邮票和温馨精美的卡片，不要到时候因为还要临时去买谢卡，而道歉本身就使诚意打折！

#### 5 . 内衣细节，谨慎小心

除非胸衣吊带是服装的一部分，否则，绝对不允许有滑落出来的现象，也绝不允许有内裤轮廓一览无余的现象。隐去内裤轮廓其实不难，“穿齐腰高、能裹住整个臀部的内裤。”服饰专家杰尼·拉克斯这样建议。

#### 6 . 参加晚会，别忘礼物

没有人会挑剔一个空手去别人家做客的小孩，但大人就不一样了。带瓶酒到晚会上去是个不错的主意，但是如果你肯再多花一点心思，也许能留给别人更难忘的印象。

#### 7 . 一周一次，亲情电话

虽然我们都知道一星期给家里打一次电话挺好，但是却很难坚持下去。心理学家称：“如果你现在还仅仅把母亲看成是‘母亲’这个角色的话，这很可能阻碍你把母亲看成是成人、有个性的人和朋友等其他角色。”

## 8 . 紧缩开支

超支购物，一去不返。

## 9 . 控制情绪，镇静自若

如果你觉得自己马上就要发火了，听听专家的建议：换个地方。比如出去走走，而在办公室里，除非你不在乎丢饭碗，否则面对老板，最聪明的做法是：做几次深呼吸，然后重新再来；退一步，海阔天空。

# 五、魅力女人的经验

新世纪，现代女人悄悄地改写着美女的新版本：不仅要艳丽，还要才华横溢。这些活跃的美女精英，纵使不能让男人惊艳，也会凭借她们对流行敏锐的洞察力，让男人一眼看去就不能忘怀。她们的经验是：

## 1 . 既要保持流行，又要穿出个性

以不变应万变。每件衣饰都会加入一些流行元素，但不会太多。经常用夸张的饰物、鲜艳的衣服，甚至是鲜艳的鞋子突出个性。简单地说，一般人觉得漂亮，但又不太好搭配，轻易不会穿的东西，如果能和谐地加以表现，那就是个性。

## 2 . 衣饰漂亮的标准是和谐

不同的衣服，应以不同的鞋子、饰物，甚至香水来搭配，还应配置很多小饰物。但除了大衣、鞋子，一般不要买价格太贵的衣饰。如果人们看到她穿着和谐，就没有人注意她穿的衣服是从街头小店淘回来的了。

## 3 . 用颜色提高女人的亮度

与暗色相比，比较鲜艳的衣饰更能增加肤色的亮度。亮丽的色彩一般更能渲染气氛、愉悦心情。只要选择适合她的色系，就能穿出特色来。最好也要让她身上带点亮，比如在安全色的衣服上罩上件红色小坎儿。

# 六、魅力策略

你注意过没有，一些女孩子的身上，既没有珠光宝气，又没有名牌附体，显不出一丝阔气，可是，一看就顺眼，细看很简单，窍门在于她搭配的出色，北京人叫做：出彩儿。

如何恰当地穿衣搭配，是所有女性每天都要面对的问题。生活中经常有这种现象：每一件衣服都很不错，但把它们配起来穿着时却显得混乱不协调。服饰打扮的艺术就是巧妙地对服饰进行组合，创造出一种既有特色又和谐完整的个性形象。

个性鲜明、行动果断的职业女性不妨采取中性打扮，西装长裤搭配马甲，反而可以衬托出女人的娇俏与干练，给人深刻

的印象。中年知识女性的着装应以素雅端庄为原则，在色彩方面以棕、灰、米色为主，并搭配枣红、湖绿、紫罗兰等明亮色彩的衬衫、围巾，用以打破视觉上的沉闷与单调，给中年人增添一份活力与自信。

女士穿西装应注重服饰与西装的和谐。夏季穿衬衣时，可选择领口带有花边点缀的，或是飘带领子的衬衣；皮鞋、皮包的式样与颜色，都应和西服的颜色相配搭，如再衬以优美大方的发型，就会产生出理想的效果。

夏装的色彩是最富于变化的。如果青春少女善于按照色彩的对比来选配颜色，那么即便是穿着一件普通的衣服或布裙子，也一样美丽动人。性格好动的姑娘宜穿纯度较高的红色服装。少女穿上黄色调的衣服或裙子会显得轻快活泼。如穿绿色的衣裙最好加些白色的装饰，而穿淡紫色的衣裙配上白色饰物是夏天最典雅的装束。

夏季裙装配袜子，既要考虑到与裙子的协调，还要考虑到自己的腿形。长筒袜的长度应高于裙子下部的边缘，穿迷你裙或后面开叉的直身裙都要选配连裤袜。长筒袜的颜色以肉色为佳，它可以与任何色彩的裙子相配。浅肉色袜能使皮肤罩上一层光泽，从而显得细腻娇嫩；深肉色则可增加人的修长健美感。花哨衣裙应配素色丝袜，以衬托裙装的美丽和双腿的美；少女选用纯白色加厚袜，会显得活泼可爱；少妇应尽量不穿白袜，以免有失端庄。

情趣反映着女性的生命活力与生活基调。

不少女人在婚后将情趣几乎全部转移到孩子、丈夫、家庭的生活琐事上，忽略了自己的发展。诚然，家庭生活需要井井有条，孩子需要健康成长。但在“生活料理”的同时，“心理



哺育”却是万万不可忽视的。一个整天唠唠叨叨的主妇，即便再勤快，也不会创造出和谐美妙的家庭环境。

在生活中，女人有许多令“大丈夫”们失望的地方：比如你想下盘棋，绝大多数妻子不仅不能做对手，恐怕还要训斥你几句。有时因种种原因与相貌一流的女性相识，着实让你心跳出汗，但说了一阵子话，对方那“三分钟的魅力”便荡然无存，完全没有共同的情趣。

因此，在“男性的情趣世界”里出现几位女性，便觉得她是十分可亲近的。比如在鱼市上与丈夫和孩子一起买热带鱼的妻子，足球看台上“万绿丛中一点红”的女性等等。

女人年轻时，美貌似乎是重要的。但到了中年，女人最吸引人的便是情趣了。一个有文化、有修养、有情趣的女性，其魅力可保持终身。女性对后代的影响，除相貌遗传外，更多的是气质、心理、情趣方面的。已故总理周恩来曾说：“我的性格之所以丰富，是和我的三位伟大的母亲（生母、养母和奶母）的影响分不开的。”

在未来的生活中，男人并不苛求女人在各个领域里能与异性并驾齐驱；男人渴望的是女人与男人有相同或接近的活力与情趣。

## 七、魅力的整合方式

♡风韵加情致等于魅力

### 1．魔鬼身材

造物主的杰作，让人惊叹的花姿蝶影。但它不是人造的硕胸、肥臀、蜂腰的性感。她的肢体语言不会作放浪的暗示，却对女人的韵味把握得恰如其分。即使她不动不摇，依然春光如泄，读上去像一首风情诗。

### 2．天使笑容

她笑起来像天使。不会淫笑、狂笑，而是娇嗔地笑，带一点女人的矜持，带一点诱惑。

### 3．服饰

不求性感，但求情调，醉心于女人的韵味。在她看来，黑色的网眼袜过于性感招摇；她更倾向选肉色或藕色丝袜，那可以使她的修腿更迷人，她腿上的风情更显得含蓄与收敛。

### 4．眼神

春色荡漾，勾人魂魄，但绝不狂野。读得出明媚、却不滞涩。眼神里读得出风情万种。

## 5 . 音色

充满磁感，悦耳动听。但闻其声，足以令人想入非非。即使嗲，也不让人感到妖冶；适度缠绵，不会使人厌恶。

## 6 . 香水

她不想选用更典雅的香水，也不想选用过于强烈、性感的香型。她愿意在香氛中存在，而且这芳香又比较迷人，那她便是一首风情小诗，足以引起别人注意，阅读她使人感到别有韵味。

## 7 . 天性

她相信风情是与生俱来的，展露风情更需要天赋。卖弄风情，只会是蹩脚的表演。风情需要自然地流露。在调制风情的过程中，因天性使然，她永远是个天才的调酒师，色泽品味俱佳，不会失手，更不会不到位。

## 8 . 修养

她相信修养与天性是小鸟的两只翅膀，共同展翅才能在风情世界里飞翔。缺少天性万万不能，有天性而无悟性同样不能。悟性的一半来自修养。它需要修炼学识，修炼人格，修炼文化，真正地理解女人风情的本质，张扬得有板有眼，敛放得当。

## 9 . 身份

女人可以扮演多种身份。每一种身份，都可对应风情的浓

度。当她成为恋人时，她可以有西施般的风情；当她成为妻子时，她便有娇妻般的情怀；当她成为母亲时，更具有慈母情怀；当她徐娘半老时，她虽然风韵犹存，但毕竟经历了太多的人生沧桑，风情也就变得醇厚、浓重，充满质感起来。这是风情的四季风景。

说到底，风情是一种风韵与情致。风情是女人特有的风景。风情不等于性感，风情不等于漂亮女人，它潜藏于女性的本质之中。风情女人，是最有内心风景的女人。

### ♡ 新旧搭配法

全新的21世纪，那些病恹恹、中性调的妆容，请别再多做尝试，一个崭新的起点，当然也要来点新鲜的内容，沾染些喜气与活力。新世纪春妆的时尚特色可以说是将怀旧情调与当代的女性形象二者共冶于一炉，而这种彩妆当中最重要的是深色的运用，比方说红褐色、巧克力色、波尔多葡萄酒色以及蓝紫色等；另外，光也是彩妆中的重要环节，如何善用光线来营造出千变万化的多元风貌，让脸蛋儿随时有闪闪发光的动人姿彩，也是新世纪彩妆的必修课。最新的彩妆时尚，就各种角度来看，表达的都是柔弱的女性特质，另外，它也表现出女性优雅与奢华的一面。

在服装方面，20世纪40年代的风格充斥于时尚伸展台上，而且40年代的时尚也给予服装设计师设计灵感，让他们设计出古典味的斜纹软呢套装、柔软的绉纱上衣，以及羊绒质料的舒适长大衣等，这些服饰当中，许多都是方格纹、条纹或是动物毛皮花纹；而色彩方面，最新沉行的是驼色、红褐色、米色、桃色与棕色，但偶尔也会出现一些耀眼夺目的颜色，比

方说像蓝紫色、绿色、橘色与粉红色。

### 1 . 完美造型的最后修饰

位于附属角色的小饰品又再度卷土重来，而最受欢迎的材质无异是黄金与白金，不管是做成奢侈的手镯、令人难忘的坠子或是装饰性的耳环，都能够让平凡无奇的对襟毛衣与女式上衣显得与众不同。另外，再度被重新发掘出来的还有塑料所制成的装饰品，这种饰品在模特儿兼职电影明星伊莎贝拉·罗塞里尼的带动下，又重新进入上流社会的社交场合，这些由坚实的合成树脂所制成的、价格便宜的臂镯与臂环将罗塞里尼脸上的“宣告”化妆法，衬得更为完美。

### 2 . 复古风

为了搭配优雅的复古风格的服装，脸部造型师们也设计出一套复古的化妆法，使得这些服装不会让脸上太浓的色彩显得更花花绿绿，而是变得高贵与柔美。

而完美的脸部肤色是这种化妆法中最举足轻重的一个要素，脸部皮肤油亮亮的时代似乎已经过去了，现在流行的是柔和而散发自然光泽的肤色，这种肤色对于我们接下来所要讲的彩妆，是非常重要的基础。许多顶尖的脸部造型师在构思一套化妆方法的时候，都是以嘴唇为中心来设计的，嘴唇所使用的颜色范围颇广，从复古的红色调到浓烈的蓝紫色，再延伸到深浓的摩卡咖啡色。

### 3 . “猫眼妆”的反攻

这一季的彩妆中还有一个绝对引人注目的特色，那就是眼

部的化妆，如果彩妆所要应付的场合是在晚上的话，那么眼部的妆尽可以大胆使用粉盒里的各种颜色，尤其是深浓的棕色调，如巧克力色，或者是发出金属光芒的颜色，如李子蓝与无烟煤色；而眼线则可使用焦糖色、银色以及桃色。

还有一个现象就是液体眼线的回归，著名的“猫眼妆”即是这种液体眼线的代表作，不过它惟一的缺点是：画到眼睑很弯曲的部分时，握着画笔的手一定要稳住，因此，这种“猫眼妆”所需要的就是练习、练习、再练习。所以，一支超细的画笔能够减低眼睑弯曲部分画线的难度；此外，液体眼线的颜色除了复古的黑色之外，另有蓝色、银色、绿色、棕色以及李子色等。

#### 4．明星商品让光彩折射

近年来春夏主打的明星商品就是多色彩化妆盒，含有八种闪亮色彩，如橘金、绯紫、绯红等色，其粉状的质地，可以干湿两用，各自营造出透明光润与浓艳的妆容，并可适用于脸部的各部位，为脸颊、眼部、唇部勾勒出立体分明的轮廓线条。

对于持久度的需求，蕴含植物蜡与经过特殊处理的粉末成份，不易脱妆，持久度可达一整天，而卸妆清洁时，又能轻松拭去，不留痕迹。

#### 5．先进的控色琉光技术让女人的面子更生动自然

科技的一再提升，不仅使日常生活更为便利，更是女人的福音。

由于肌肤内层的血红素与黑色素是影响光源反射的重要关键，肌肤表层的光反射能力不到10%，这样的因素导致光彩



难以停留在脸上。而控色琉光技术最引人瞩目之处，则在于润彩光因子与立体光因子的发挥。

它能选择性地调控肌肤表面与内层的反射光，并运用其天然的折射原理，进而控制肌肤的光泽感与透明度，来展现完美的肤质，这与传统以色膜隐藏的方式来修饰肌肤的色调截然不同。至于口红、眼影等表现色彩的重要位点，控色琉光中的真色光因子，大幅提升了彩妆品色彩的真实性和持久性，肉眼所见的色彩能够真实地重现于肌肤上，落差之感消失无踪。各种色彩在每个人的脸上发挥的效果是一模一样的。

## 八、让女人味成为你的品牌

♡道不尽的女人味

### 1. 何谓女人味

其实，“漂亮”是人人都可以做到的，在这个时尚社会里，你只要懂得化妆，懂得穿衣服，懂得如何使“漂亮”更显漂亮，懂得如何使“不漂亮”变成漂亮，这些外表的东西，几乎可以令每一个女子都成为“西施美人”。问题是除了这副美丽的躯壳外，我们还能看到什么？我们是追求刹那间的亮丽，还是追求恒久的内在美？

林清玄说过：“这个世界一切的表相都不是独立自存的，一定有它深刻的内在意义，那么，改变表相最好的方法，不是

仅在表相下功夫，一定要从内在改革”……化妆只是最末的一个枝节，它能改变的事实很少。深一层的化妆是改变体质，让一个人改变生活方式，睡眠充足，比化妆有效得多。再深一层的化妆是改变气质，多读书，多欣赏艺术，多思考，对生活乐观，对生命有信心，心地善良，关怀别人，自爱而有尊严，这样的人就是不化妆也让人乐于亲近。脸上的化妆只是化妆最后的一件小事，简单而言，三流的化妆是脸上的化妆，二流的化妆是精神的化妆，一流的化妆是生命的化妆。

当我们徜徉于现代都市中，芸芸众生一闪而过，你可能惊讶于那蓦然回首的艳丽，那魅力逼人的性感。忽然有一天，你不经意地抬头，一个婀娜多姿的女子走入你的眼帘：她健康、亮丽、神采飞扬；她成熟、自信、秀外慧中；她款款而来，举手投足之间，无不散发出一种只可意会，不可言喻的韵味。

我们追求的不正是这种深层流露，内外如一的东西吗？也许这就是“女人味”吧。它就象一杯清香的茉莉花茶，令人意味深远，回味无穷。

其实，这种女人味，你是可以感觉得到的，因为：

有女人味的女子与弱质无缘，她不是林黛玉，病恹恹、意慵慵，她青春健康、肌肤红润、活力充沛，时刻让身心保持最佳状态，任何时候都光彩照人、灿烂依旧。

有女人味的女子与愚昧无缘，她充满智慧，眼光精明，绝不是小女子见识。她的悟性缘于对生活、对艺术的理解；她的气质缘于人格深层的自然流露。她稳重、智慧，周旋于纷纭人际之间，应付自如。

有女人味的女子是何等自信，她是春天的柳枝，外表温柔，内心坚强；她是海天中的沙鸥，一飞冲天。她执着于自我

风格的体现，无论是工作、生活都自信、自尊、追求完美。

有女人味的女子有满腔柔情，她爱自己，更爱他人。她是春天的雨水，润物细无声；她是秋天的和风，轻拂你的脸庞。她以女性的特有情怀，敞开胸襟去拥抱整个世界。

有女人味的女子不是带刺的玫瑰，而是天上的彩霞，一抹微笑、一个眼神、一句睿智的话，都值得你回味、心醉。

读女人就好象在读美文，好的文章光芒四射，引人阅读；好的美文，是作者心声的自然流露，她不堆砌、不雕饰，读的时候不觉得是在读文章，而是在欣赏一个生命。女人味也是这样。

## 2. 练得女人味十足

健身不是只能和肌肉划等号，只要你用心，谁说不可以练出十足女人味？健美乃女子的追求，怎样才能如愿呢？笔者奉献一招：锻炼胸肌、臀肌和PC肌。

（1）胸肌。乳房美是女性美的重要标志。要获得健美的乳房，必须有健美的胸肌作基础，而胸肌健美的标准就是发达、结实、柔软且富有弹性。要使胸肌达到这样的状态，办法只有一个，那就是在摄取足够营养的同时，积极参加体育锻炼。

哪些锻炼项目可达此目标呢？运动医学专家推荐俯卧撑、引体向上及各种球类运动，如乒乓球、羽毛球、网球、篮球等。同时可坚持早晚进行深呼吸运动，以增加肺活量，让胸廓得到充分发育。此外，常做扩胸运动也是一大妙招。如果条件允许，不妨经常游泳锻炼，效果最好。这主要得益于池水对胸廓的压力（约12～15千克）以及池水对乳房的按摩作用，加上双臂的划动，可使胸肌均匀发达，乳房富有弹性和韧性，胸

部自然结实、丰润、饱满。

（2）臀肌。健美的臀部是女性美的又一个重要标志。遗憾的是女子一旦迈入中年的门坎，臀部往往因脂肪堆积而过早发胖，逐渐下垂，不仅影响形体美，而且显得臃肿老态，失去青春风采。美学专家告诉我们，女性形体美的一个重要特点就是臀部略窄于肩部而形成的“倒三角形”。因此，如何保持臀部美便成为女性健美的重要课题之一。

从医学角度看，臀部美与遗传和生活习惯有密切关系。不过，后天的努力也会有相当大的作用。科学的体育锻炼就是一个有效的途径，通过运动削减多余的脂肪，促进臀部肌肉发达，改变臀部不雅的形态，保持健美。下蹲、跳跃、体操等运动就有此种效果。此外，有关专家还编制出一套简单实用的臀部健美操：

第一节，仰卧挺髌。仰卧屈膝，两臂放于体侧，先收紧臀部肌肉，再慢慢抬起臀部挺髌，直到仅由肩胛骨和两脚支撑身体，并将此姿势保持10秒钟以上，然后慢慢还原。重复做10～20次。

第二节，俯卧抬腿。俯卧，两腿绷直，慢慢抬离地面20厘米，保持5～10秒钟，然后慢慢放下。练习中髌部始终贴紧地面，收紧臀部，直膝绷紧脚尖。重复做20～40次。

第三节，跪撑踢腿。跪撑，一腿直膝，绷紧向后伸直，大腿稍外旋，脚背向外，大脚趾点地，然后用力向后上方踢至最高点后落下。连续做20次后换腿做。做4～6组。

第四节，站立摆腿。站立、两手扶杆，一腿支撑，一腿直膝在体前左右摆动至最高点。摆动时上体保持正直，收臀、直膝、绷脚。连续做20次后换腿做，做4～6组。

第五节，站立提踵。站立，双手扶墙，两脚平行间隔20厘米，挺胸收腹，两脚跟缓缓离地，让身体重心垂直上升到最高点，前脚掌站立并将臀部收紧，保持2~4秒，然后放松落地，连续做50~100次。

注意，每次练习前应先将踝关节、膝关节和腰部活动开，练习最好在垫子上或地板上进行，练习后还应做些慢走、悬垂或拍打臀部肌肉的放松活动。只要持之以恒，就可获益。

另外，着装也得注意。不要穿化纤内裤，特别是30岁以上及生育过的女性，最好穿弹性良好，且能包裹整个臀部与腹部的全棉内裤，以减轻臀部与腹部下垂的程度。

（3）PC肌。PC肌是指位于阴部的一块肌肉，起于耻骨止于尾骨。这块肌肉因在女子性生活中起重要作用，从而受到性学专家的重视。

女子在生儿育女时，由于胎儿自子宫经阴道娩出，故阴道与外阴极度扩张，阴道周围（如PC肌）极度伸展拉长，常可造成阴道扩张或会阴撕裂。虽然大多数产妇经过适当的治疗与充分休息后，阴道的软组织与PC肌等肌肉的弹性能恢复正常，但也有不少女性因产后修养治疗不当，或随着年龄增长、肌肉弹性下降而导致阴道松弛。在这种情况下，积极锻炼PC肌，促使其弹性恢复，从而增强阴道的收缩力与紧握力。锻炼方法也不难，只需每天做两次各10分钟左右的收缩（憋尿）练习即可。开始练习时间可短一些，如收缩3秒钟，放松3秒钟。以后逐渐延长收缩时间，直到收缩10秒钟放松10秒钟。然后再练习快速短促地抽动PC肌，尽可能快速地反复收缩和放松此块肌肉，持续数分钟。刚开始做时，可能难以分清是收缩还是放松，经过一段时间的练习就容易区别与掌握了。一般



以每天做300次左右为宜，时机自己掌握，关键在于持之以恒。

### 3．女人味女人气

女人知道在某种程度上自己有不如男人的地方，但是把女人放在一种被欣赏的地位上来认识是绝对不对的，但奇怪的是我们的一些津津乐道依然是这样的一种观念。女人，你的名字不是弱者，这样的呼喊已经多少年了。可是，有人却依然如故在用传统、封建的东西解释新的文化现象。

其实，男人实际上是知道一个这样并不深刻的道理，越妖艳的东西越容易衰老，而人们又都在这样的诱惑下，失去自我控制的能力。

现代的科学已经得到了证明，男人的气味对女人是非常重要的，一批快要来潮的妇女，她们的烦躁似乎是无法更改的生理周期，但是当男人的气味经过这里之后，她们却在不知不觉中平静下来。当然现在我们的都市女性是无法体会这些的。因为，这些用来做实验的是一群在监狱里服刑的女子。

这样说有没有贬低女性的意识呢？其实男人们最不能接受的考验就是女人气和女人味。英雄难过美人关嘛。这关是什么，说穿了就是女人似水的柔情，是以柔制刚的女人味。

有人说，在我们的生活中女人给我们这个社会提供了五彩缤纷的主题色调。如果用一个数学函数的方程式来表达的话，那么女人是一个变量，而男人则是一个常数。所以当女人们在为自己可以具有的调节功能而欣喜时，男人们也没有悲哀。因为，男人们窃喜的是，他们用自己的亘古不变的努力在创造并继续创造着属于自己的那份追求的恒定。这就是为什么我们不



能拒绝女人味存在时，男人不能丢掉自己的粗犷和豪迈。在阴阳互为一体的大千世界，性别的角色定位依然具有自己存在的必要。女人和男人都要从自身的性别角色中找到自己，这和谐的生命命题才可以继续演绎出千姿百态的生命激情。

#### 4．女人味是一种精神

有一位旅美女作家回国后，极其鲜明的一个感觉就是国内中年女性与美国的同龄女人在外貌上绝无相提并论的余地。说得真实、通俗一点，在美国，中年女性和年轻小伙子谈恋爱的事司空见惯，而在国内，中年女性脸上早已布满了老祖母的慈祥……世上有一种斗争，虽然最终注定失败，却因精神的美丽而虽败犹荣。女人与时间的斗争便是这一种。

作为女人，没有不希望青春永驻的。但残忍的是，所有的女人，无论她有多大的雄心壮志，最终不免也要老。青春永远只是人生的美丽过客，来不及缱绻情长，便倏然离去。但所幸，还有精神，还有女人味。

令人遗憾的是，现实生活中有许多女人，一到中年便万事皆休，只知道工作和家务，连最起码的打扮也不在意了。任皮肤发黄龟裂，任头发乱成一团糟，任服装永远过时，任大腹永远便便，甚至，任嗓子粗哑，任举止粗俗，任精神荒芜……这种心灵上的皱纹比脸上的皱纹更让人痛心，好像随着青春的逝去，她的性别也随之抹去了。她不再是个女人，因为她完全失去了女人味，这是很可悲的。青春无法把握，失去了无须惭愧，但女人味却是一种精神，把它丢失了则全是自己的错！

失去女人味的女人就像鲜花失去了香味一样可怜可悲。如果说青春少女是一首浪漫的诗歌，节奏明快，旋律生辉，恰似

春光明媚；那么，中年女性则应该是一篇抒情散文，情愫悠悠，蕴涵深邃，令人会心耐读。“宁可抱香枝上老，不随黄叶舞秋风。”珍惜这份上苍赐予的华美礼物吧！让女人味伴随一生，应该是每个生为女人的人毕生的追求！

## 5. 女人味保鲜十二招

时代转换了女性的角色，新时代的女性不愿再做男性世界的花瓶，她们张扬个性与独立、建立本体的审美及价值观，在乎内心的真正需求与感受。可以期望，新世纪里的魅力女人将以自身具备的丰富才情与智慧，摆脱旧时代留在女性身上的依赖与从属的阴影，更轻松地享受生活。她应该：

（1）聪明博学。“女子无才便是德”早已是冬烘之言，才女的冰雪聪明、玲珑剔透令人折服，她知识广博，有说不完的丰富话题，天文地理、科技人文，信手拈来，绝不会令你感到琐碎无聊。

（2）修饰得当，有独到的品味。她不是脸蛋长得最漂亮的，可看上去赏心悦目。她不追求潮流，却能独运匠心穿出个人品味。她能传达出内心的成熟与丰富，像一杯醇厚的葡萄酒，令人微醺微醉。

（3）言语风趣，收放自如。她很懂得语言的艺术，从不会在观点不一时将意见强加于人。她会轻松地化解无聊的玩笑，既不会板起面孔制造尴尬，亦不会不声不响照单全收，她会以委婉的方式暗示对方“此种话题不受欢迎”。

（4）追求爱情，却不痴迷。她深知，爱情不是女人生命的全部，太多的期盼只会在将来化作冲天怨气。或许她会勇于向心仪的男子表达好感，因为好男人不会很多，她愿意为追求幸

福冒被拒绝的风险。然而她不会是被爱情困住的金丝鸟，她不会痴痴等候，亲情与友情也是她生活中很重要的部分，她追求独立，依附与缠绕的爱情不是她所要的。

（5）清新自然，拒绝陈旧。她应有极强的“保鲜”能力，岁月与生活的琐碎无法在她的心灵烙下痕迹，她善于发现生活中的美与辉煌，借以冲破无边无际的黑暗，重获新生。她喜欢亲近自然，自然的风景和清冽的空气能抚慰她的疲惫与彷徨，不经意间流露的未泯童心童趣，令人莞尔。

（6）善待自己。在任何时候她都不会伤害自己，情场失意、事业受阻只会带给她短暂的失意低落，她不会因此类原因堕落或放纵。她爱惜自己，知道良好的健康状况对现代人的重要，她常积极地参与运动，以保持自己良好的身材，她不会吝惜花在保养自己容貌及身体上的金钱与时间。有极好的生活习惯，抽烟、饮酒、通宵达旦宴饮狂欢都不会发生在她身上。

（7）有道德标准，能坚守原则。她乐于接受别人的意见，对无伤大雅的越轨也能一笑置之。然而人云亦云、毫无主见地随波逐流却为她所摒弃。她不会意乱情迷到丧失道德的程度，“己所不欲，勿施于人。”她不屑于插足别人之间，绯闻从来都离她很远。

（8）敏感而不多疑，能很好地控制情绪。她能从细微之中敏锐地作出反应，不过却不疑神疑鬼。她能在任何时候深吸一口气，告诫自己不要惊慌失措或乱发脾气。她不会将私人的事及坏情绪带到公司，或者将公司里的不快延伸至家中。

（9）小小的叛逆。她不愿做没有自己思想的乖乖女，拥有丰富知识和敏锐洞察力的她常有新鲜的与众不同的想法与观点，她不会随声附和，人云亦云，即使是面对顶头上司，她也

能礼貌而坚定地陈述自己的不同意见。有勇气挑战权威可表现出她的革新精神与不羁个性，在无棱无角的芸芸众生中很容易脱颖而出。

（10）工作中爽快利落，驾轻就熟。现代高效率的工作环境中，谁也不愿和做事拖泥带水的人合作，外表纤弱的她做起事来干净利落，即使再繁重的活儿也不能让她怨天尤人，愁容满面。因为那样做只会暴露自己的无能，何况诸如此类的抱怨传到上司那儿，会让他对你的工作热忱表示怀疑，也许他会认为你对目前的工作不甚满意，而造成对你前途不利的结果。

（11）留一点神秘感。她不会在工作场合谈论私人话题，特别是情场故事，公司里的同事需要了解的只是她的专业水准，没必要让自己的私事成为别人闲时的话题。何况在充满竞争的现在，你轻描淡写的几句话，没准会被人别有用心、添油加醋地改得面目全非，何苦授人话柄？

（12）大方得体，极具亲和力。她不会喷一身浓烈的香水让电梯里的所有人打喷嚏；她不会无故打断人家的话头。即使是公司里业绩最佳的职员，她也不会因此自傲，盛气凌人。在人事倾轧严重的地方，她仍能八面玲珑，如鱼得水。

## 6．最美恰是女人味

美丽于女人是一种永恒的诱惑，无论这个地球怎么转，这个世界上所有漂亮和不漂亮的女人的名字都叫“美丽”。倘若这世界只允许女人们爱一种东西，不用举行民意测验，肯定90%以上的女人都会选择美丽。

我曾识一位年过四十岁的中年妇女，开了好几家店铺，好歹大小也是个老板，日子过得挺滋润。可几乎每天她的脸上都

少有笑容，缘何呢？原来，过早发福的她大腹便便起来。于是，她每天5点起床到公园做气功；每天花6个小时以上到减肥中心做难度极大的健美操；每日三餐饭前一边吞食减肥丸，一边往自己的肚子上缠胶带，一边给自己鼓劲；只要坚持下去，自己就能美丽得让男人看着流口水。

为了美丽而拼命的女人有一种很悲壮的勇敢，看着她们那副一想到美丽就视死如归的模样，很容易让人误解为美丽对于女人无异于是一种自虐的残忍。纵观古今中外的女人，我们不难发现：这世上哪怕是已经漂亮得一塌糊涂的女人，对美丽依然怀有“我还能够更美丽一些吗？”的强烈欲望，这种欲望不仅是女人们一生一世为美丽矢志不移、“浴血”奋战的动力，更是她们敢于向世界叫板的勇气和胆略。

因而在美丽中，女人一直都是一个很挑剔很用心的专家，这一点可以从女人们种种美丽的故事中得到证明。可令人大跌眼镜的是，也正因为那对美丽的挑剔和用心，却物及必反出许多“美丽”得让人只看一眼喉关就有酸水泉涌的女人来。比如说，时下很“生猛”地把自己男性化成中性动物的酷妹；比如说，动不动粗嘎着野性十足的嗓子，无论走到哪里手中永远夹着一支香烟，语言无味，面目可憎的“新新女人”。

丧失了女人味的女人，是一种随时随刻都能让人窒息的女人。尽管以貌取人是人类的陋习，千百年来一直为“有识之士”所摒弃，可对于吃饭穿衣睡觉、上班下班的凡人、俗人来说，在许多时候，对女人之美丽总保持着那样一种顽固：“最难消受美人恩。”这个“美人恩”，便是男人眼中女人的水性，女人的娇羞，女人之所以为女人的温柔，女人敢于、善于为女人的女人味！



## 7. 女人的兴趣和女人味

(1) 爱音乐的女人心有所属。女人的声音轻柔、圆滑，本身就是一曲动听的音乐，所以女人的音乐细胞比男人多，这是上天赐予的，不喜欢音乐似乎是说不过去的。

音乐是女人，女人就是音乐。音乐给女人以憧憬、幻想、回忆。音乐的暗示就是给女人生命的暗示。丝丝缕缕，缕缕丝丝，多少音符如潺潺的溪流，如春野的鸟儿，在低低地诉说女人的情怀。

爱音乐的女人，灵魂被幽幽的短笛招了来，多愁善感。男人多愁善感有点神经质，怪怪的，女人则是天经地义的。这种多愁善感是真实的，她掉下的泪是实在的，总能够感动人。

爱听音乐的女人能得到男人的欢心，大抵就是因为显示出具有古典的忧伤的美，那支招魂的短笛将女人的魂招了来，又将男人的魂招到了女人身边，而且婚后夫妻总是和睦相爱，子女健康聪明。

(2) 爱打扮的女人最懂男人心。心理学家说：“女孩子从两周岁就开始进入无休无止的打扮时代了。因此，世界上最畅销的东西就是女人的服装，女人的化妆品和美容品。女人的裙子似乎始终是服装店老板赖以牟取暴利的热门货。”

爱打扮的女人不仅仅是为自己的男人，也有社会性目的。女人与女人之间的嫉妒，是几千年说不尽的话题，再漂亮的女人也往往要用服饰和化妆品来炫耀自己，以求与人家争艳。

当然，女人的女性美及聪明才智也是男人所关心的，但每个男人仍会为女人的美貌而倾倒和叹服。如果这世界上没有因打扮而带来的花花绿绿、五彩缤纷，世界不是太单调了吗？



女人就像春天，美丽的衣饰就像春天里的鲜花。春天没有鲜花不是春天，女人没有漂亮的衣饰就不是女人。男人嘴上说只是爱女人本身，其实有一部分爱是隐藏到色彩中去了，爱打扮的女人是懂得男人心理的。

（3）爱逛街的女人跟美走。世上少有爱逛街的男人，却没有不爱逛街的女人。

我们经常可以在电影或小说中看到这样的场景：丈夫肩上挂着、背上背着、胸前抱着大包小包的东西，神情沮丧、无可奈何地跟在妻子后面。而妻子呢，则潇潇洒洒在人群中穿梭，眼光还随时浏览着橱窗内的精品。

女人怎么会有那么多时间与金钱走街串巷逛商场呢？事实上她未必有钱，不买，看看总可以吧。不去逛街怎么知道现在流行什么？不去逛街怎么比较哪儿的东西好和便宜？逛街的另一大乐趣，就是会发现“惊奇”。无论是打折拍卖讨价还价，总会有所收获。女人对衣服的色彩啦，质地啦，样式啦，皆要品头论足一番，即使她心里非常满意，口头上亦要说“不”字，以便杀价。难怪十个男人单独买回东西，十个男人都要受到女人的批评，不是价高便是不好。虽然男人很烦跟女人逛街，但正是由于她的逛街使她会持家，所以大抵都夫妻和睦，不会发生不和或离异。

（4）爱艺术的女人是智慧之源。爱艺术的女人，令人感到浪漫。这种浪漫不是卖笑调情，而是艺术的启迪。女人学书法，不是为了像男人般要成为书法家；画点山水花鸟，不是为了做女画家；收集几幅字画，不是为了做鉴赏家。女人不像男人那样功利，她们爱艺术是感受到艺术之美和艺术中特有的灵气。

爱艺术的女人呈现出古典风味，这是很美很有情趣的。美丽的女子常见，然而众多男子都不约而同地爱慕一个女子，往往是看中了这个女子不落俗套的气质。艺术可能就是这气质的启迪源泉。

爱艺术的女人爱艺术的目的是自娱，而不像爱艺术的男人皆有点附庸风雅。表现在生活工作爱情上，也比较自重自尊，不容易失去属于自己的原则，在爱情世界中也不易被低俗的男人所骗，婚姻美满。

（5）爱运动的女人具有理性的美丽。爱运动的女人不认为美容化妆品可以留住青春，也就是她们不认为金钱是万能的。运动比之于美容，不是一时的缺陷的掩饰，却是自然美和艺术美的长远结合。所以爱运动的女人比爱化妆品的女人，更懂得形体和美。

通过健美运动及健美操，容颜不美的被优美的肌肉线条掩饰了；容颜本来就不错的，腹部脂肪得到控制，乳房前挺，大腿匀称发达，小腿结实修长。不难想像，这样的女人多么令人心动。所以健美留得住美丽，爱健美的女人在持之以恒和运动精神促使下，变得美丽和自信，将成为美丽的天使，幸福的宠儿。她可以无愧地说：“太阳每天都是新的。”正是这种匀称的体形使她赢得幸福，找到如意郎君。这种自信使她充满活力，工作如意，容易得到上司和同事的喜爱。

（6）爱花的女人爱自己。女人总是与花连在一起，花即美人，美人即花。爱花是女人的天性，不爱花的女人不是具有女人味的女人。桂花、水仙、蔷薇、丁香，它们的美丽后面无不与女人相关。因此，对女人来说，爱花就是爱自己。

女人在山林间，常常漫山遍野乱跑，这摘一朵，那摘两

簇，叫不出名字没有关系，自己闻一闻，还一定要问别人“香不香”？回家时用清水养在花瓶里，往往比上街买来的花更加怜惜。

花的含义多种多样，爱花的女人在男人面前提起某某花她喜欢时，就是在暗示了。譬如，她说最喜欢深红的玫瑰，那就是说她爱得很深，他应该行动了。

在爱花女人的眼里，人生总是美的。但花也有凋零之时，所以有时伤感，不是为了工作，一定是为自己如花般快要凋零的青春。这种美丽的伤感是颇有成效的，许多男人当然偏爱如花的女人。想想，哪个男人不愿成为护花使者呢？

## ♡培养女人味的十二个妙方

### 1．穿高跟鞋

一双合适的高跟鞋配上薄丝高筒袜，会令你的双腿亭亭玉立，在男人眼中增加许多难以言表的魅力。

### 2．适度裸露

女人关键部位露得太多，会被误认为是“暴露狂”，不正经。故如何露得恰如其分，是一门学问。对颈部有自信的女人，穿V字领的衣服，再搭配以金项链，能衬托美丽的颈线；对肩部有自信的人，不妨穿着削肩、直筒型服饰；如果担心肩露太多，不妨缀缝一些花边；对胸部有自信的人，可以多解开一个衬衫的纽扣，穿透明衬衫搭配同色系的花边胸罩。对大腿有自信的人，宜穿迷你裙。若穿长裙的话，宜露出足踝。

### 3 . 显露羞态

害羞是女人吸引男人并增加情调的秘密武器，出现得适时而又恰如其分，便成媚态，是一种女性美。如一派天真的脸上突然泛起红晕的少女，没有哪个小伙子会不动心。但要注意此态不可“使用过度”，否则有淫荡意味，那就走向反面了。

### 4 . 使用固定牌子的香水

选择适合自己的某种固定牌子的香水，这会成为你的专有标志。他闻到这种香味，就知道你来了。一般人多把香水洒在手帕、衣服上，这不但使香味易于消失，而且会使衣服招致虫蛀。有些女性爱把香水涂在发根、耳背、颈项和腋下，这也不好。最好的方法，是把香水涂在肚脐和乳房周围，另用一小团棉花，洒上香水放在胸罩中间，这样不但使香味保持长久，还可以使香味随着体温的热气，向四面八方溢散。

### 5 . 学会动作语言

那脉脉含情的目光，那嫣然一笑的神情，那仪态万方的举止，那楚楚动人的面容，有时胜过了千言万语。

### 6 . 培养你的神秘之美

把自己塑造成带点神秘感的形象，让他觉得你永远是个谜，是一本百读不厌的书。

### 7 . 给男友送一个甜蜜的绰号

送一个甜蜜的绰号给你的恋人，会使你们彼此间显得更加

亲密无间。

## 8 . 孩子气的表白会让男友觉得很开心

当你花了很多钱买了两张戏票，准备约男友一道看戏时，你可以在电话中用孩子的顽皮口吻说：“我是个很坏很坏的坏小孩。我买了两张戏票，我如果告诉你票价有多贵，你一定会大发脾气。可是我保证，只要你不生气，我就从你的头顶，吻到你的脚尖。”相信你的男友听了，会哈哈大笑地说：“从头顶到脚尖，是吗？这个值得哦！”

## 9 . 女性要风流而不下流

风流与下流，都与女性的娇媚有关，但却是有分寸差别：娇媚表现得恰到好处则为风流，娇媚得过分了则为下流。通常，所谓风流是先天的，下流则属于后天的。不具有风流特性的女人，男人会感到索然无味；有这些特征的可称为是下流：穿着令人作呕的内衣；口臭；声音浑浊；常说些下流不正经的话；吃东西时发出声音；造谣生事。

## 10 . 表现“脆弱”是造成女人味的秘诀

为了满足男人天生就爱“保护”女人的欲望，适当表现一下“脆弱”是必要的。这种“脆弱”既可表现在生理，一副弱不禁风的模样，也可表现为精神方面的“脆弱”，像怕打雷或者容易掉眼泪。

## 11 . 要使闹别扭看起来可爱

男友在初次约会时迟到了，如果他说：“啊！迟到了。”你

要忍住怨气回答说：“我在担心你是不是找不到地方呢！”这是对他初次迟到应有的风度。但如果下一次他又迟到的话，闹别扭就可派上用场：“哼！又迟到了。罚你请我吃饭！”这种程度的生气会令他颇具好感。

## 12 . 轻轻的叹息可打入他的内心

与他一起到稍有情调的酒吧，两人肩并肩地坐在一起，然后在前30分钟照平常一样快快乐乐地聊天，并且喝适量酒。30分钟之后，你便开始玩弄手中的酒杯，并且把目光盯在他的指尖附近，悄悄地叹一口气：“唉！”他敏感地注意到，从而用担心的眼光注视着你。你立刻迅速地躲开他的视线，轻轻地再“唉”一声。他对你的叹息一定会生出许多猜想，担心你不再喜欢同他在一起了。这时，他便会想方设法检查自己的不是，并急于向你表白他多么喜欢你，爱情喜剧便进一步上演，正中你下怀。

## ♡女人味可以穿出来

想让自己的服饰多展现一些女人味吗？很简单，以下四种服饰的款式就能帮你轻松做到。

### 1 . 手工绣花

女人与花向来相得益彰，服饰上的手工绣花是女性柔情的最佳代表。针织衫的衣角及领口、吊带裙的腰身处、七分裤的裤边都可以成为手工绣花为你展现魅力之处。对于绣花来说，关键之处在于“少而小”，即花朵的数目和面积不能太大，当然这更适合身材较苗条的女性。



## 2 . 小亮片

小亮片就像一个百变的精灵，它可以停留在华贵的服饰如晚礼服上，能为女性增添优雅的气质，也能在少女的薄衫和吊脚裤上出现，为她们带来一缕活泼俏皮的感觉。选择带有小亮片的服饰，一定要注意小亮片的颜色是否和服装的颜色相协调，且是否适合自己的肤色，这一点很重要。

## 3 . 格纹

格纹看起来虽是循规蹈矩的，但要让它帮你的忙也不难。格纹用在包和鞋子上最优秀，基本上与任何服饰搭配都能成为“点睛之笔”，当然广受好评的格子裙也不错。格纹服饰的搭配之道就是全身上下最好只有一件格纹服饰，让它和素色或单色服装相碰撞，你的端庄和素雅就会在不知不觉间让人感受得到。

## 4 . 动物皮毛纹理的服装

它的运用之处虽没有以上三种多，但它能展现女性野性、性感的一面。豹纹的披肩，蛇皮纹的修身长裤等都是一部分成熟女性的上佳选择。

## ♡巧用香水为女人味加分

### 1 . 芳香体味夏日清爽要素

湿热的夏日季节，常常扰乱一向优雅的装扮、绝对美丽的气质，如果再加上不断冒出的汗水，甚至隐约的气味，可想而

知的魅力扣分，真叫人担心又着急！在这个属于闷热又潮湿的季节里，你实在不得不留意汗水味制造的担忧窘样。为了能让你摆脱夏日恶梦，试试这些小方法吧！也许它正是你击退夏日里汗水味的绝佳秘方呢！

首先，你要先从饮食着手。拒绝脂肪高的汉堡等食物吧！其中的高脂肪会让你的汗水中因脂肪酸而容易产生奇怪的体味。

在此季节，手帕、面巾纸等可是比口红还来得重要的随身美丽工具！因为汗水如果停留在皮肤上，1个小时便会繁殖出杂菌，造成不必要的气味，因此记得随时擦拭！

你可能要学着忍受少吹冷气，因为长期待在冷气房的舒适环境中，你的汗腺恐怕已不知道该如何分泌好品质的汗水了。

如果你习惯运动，试着选择有氧运动，像是迅速步行、游泳等，让身体训练出好的汗水代谢功能。

每天喝一杯黑醋或苹果醋吧！因为醋对身体的排汗有着健康功能。

或者，用一杯酿制的天然醋放入浴缸中浸泡。因为醋能保持肌肤维持在弱酸性，如此能控制汗水同时抑制细菌增生，减少体味。

腋下除毛的工作可不能偷懒！因为它能避免杂菌的繁生，减少气味。

当你在选择腋下制汗剂时，请同时选择有抑菌功效的产品。

耳朵内部的清洁也不容忽视，它与腋下体味的关联非常密切。

鞋子的穿着则尽量避免球鞋或皮鞋，因为它们不但容易制

造双足的汗水，同时也会将汗水湿气“保持”在鞋中，制造气味。

请记得每日替换不同的鞋子，同时回家后可以用纱布包裹着煮过的绿茶或咖啡渣，放入鞋中除臭抑菌。

衣着与袜子的穿着请记得选择透气性佳、吸汗力优的纯棉品。

当然每天的洗澡、清洁头发仍是制造芳香的基本法。

## 2. 滴滴香水情

要买香水前，一定要先试用一下，因为当香水喷在皮肤上，会发生化学变化，味道会因为混合着各人本身的体味而有所不同。因此不能只打开瓶盖闻一闻味道，就作出决定。

一般香水的香味可以分三段性。当香水喷在皮肤上，最初感觉到的芳香叫前味，这种芳香只能维持几分钟。几分钟过后，就是中味，这才是香气的中心，它会扩散在皮肤上。再经过一段时间，所闻到的味道就是后味，也是基本的香气。

建议：挑选香水的时候，可以先试喷在手腕上约五分钟，或喷在试纸上约三十分钟，之后再闻味道，一般来说这个时间的味道才会比较清楚，也就可以比较确切地感受适不适合，喜不喜欢。

虽说各种各样的香水有各种各样的味道，不过它们还是有基本的分类的，大致来说，它们可以分为以下几种：

（1）花木调：就是着重花香及木质香料的香水。其香味大致为檀香、麝香及优雅的花香，它的香味特性是比较浓厚、强烈且具冲击性，相当容易被辨认出来，容易引起众人的注目及眼光。

适用类型：相当适合展现女性妩媚风情，具有个人成熟风格的知识、感性女性或是有较高的自我意识。

提示：这种香水较适合夜晚使用，由于个人的皮肤不同，体味也不同，适合这种香水的皮肤，会柔和地扩散其芳香。但不适合的则相反，所以使用前一定要确定是否适合自己。

（2）自然调：具有春天新萌芽的嫩叶或刚割下来的树叶、青草那种爽快的香气，它有令人感到爽快、时髦的特色，它的种类也相当的多。这种绿香调与花香混合的香气，常令人想起大自然的味道。

适用类型：喜爱这种香水的人，多半是精力旺盛、喜好自由的女性。有些喜欢清爽风味的男士也在使用它。这种香味尤其适合轻装便服时使用。

（3）花香调：主要以花朵为原料，常见的包括玫瑰、茉莉、牡丹等，清新、淡雅的花香，闻起来让人愉悦。正因为它淡雅、深静的香味，能衬托出一个人的优雅气质，所以也是女性最钟爱的香调。复合香气富有亲和力，单一的芳香较清淡，能给人一种活泼清纯的印象。

适用类型：花香味适合典雅、内敛、含蓄的女性。因此比较适用于女性上班族或女性主管，以及优雅、很女性化的女人。适合轻装便服及亮丽盛装等打扮。

在街上走着，有幸从美人身边经过时，总会让人眼睛一亮，此时如果美人身上再散发出清新、淡雅的香味，更是让人不由得再为她加上好几分！

不管是使用香水或是在化妆品中加入香料，无非都是希望这些味道可以增加使用者的个人吸引力及丰采。但你知道化妆品中的香味，除了让人更具吸引力外，还有什么作用吗？

事实上，化妆品中的香料可不完全是为了让女性更吸引人而添加的，在化妆品中加入香料，还有一项重要的功能，就是用来掩盖化妆品基础原料的气味。

近年来许多学者专家研究显示，化妆品中的香味，除了可以改变一个人外在的形象、带给人嗅觉上的快感外，还会影响到人类的自律神经系统、内分泌系统和免疫系统等等。

因为香料对于人体身心各方面都能产生影响，医学研究也证实，香精的确具有镇静或兴奋神经的功效。所以香料也常被拿来作为心理治疗的药物，像是近年来广为流行的芳香疗法即为其中一种。

究竟香味会对人产生什么影响呢？研究指出，柠檬味有助于集中注意力，能振奋精神；玫瑰香具有镇定的功效；熏衣草具有兴奋的效果；晚香玉则有促进免疫机能的功效。

至于怎么用香味来增加魅力呢，可参考以下六个妙招：

（1）浓烈香水最好选择用喷式。浓烈香水，因为喷头一喷便漫向空中，所以可以浸在香雾里沾取香气。请把喷雾的距离大概离身体一条胳膊长，然后在香雾里待上二到三秒钟左右，就能沾取柔和的香气了。即使有什么特别情况，也别朝耳后和颈背猛喷，太强烈的香气，只会带来反效果。

（2）从手腕移向身体，香气圆润又舒适。先把香水沾在手腕上，然后再移往另一手的手腕，再从手腕移至耳后，然后擦在其他的部位上。也就是说，擦在手腕上温热后，接着有计划的移往其他适当的部位。香气不会一下子猛扑，急着出门时用这个方法擦香水，最为便利了。不过，千万记得不要用摩擦的方式，而是用转印的方式，也就是说两个手腕不要互相摩擦，这样是会破坏香水分子的。

(3) 少量多处。擦香水的基本条件中的最基本的就是少且多处。在汹涌的人潮里，如果感到谁散发强烈的香气，通常都来自一个地方，而且多半是上半身，就在鼻子一嗅便到的部位。这与香雾的道理是一样的，平均而薄淡的香气才是擦香水的高明方法。

(4) 千万别直接喷，用手指梳梳就好了。有人说效果令人惊奇的就是在头发上抹香水。但可别一下子把喷头往上一喷，这样的香气太直接，不够婉约。最好的方法就是用手指从内侧梳起，切记从内侧，可是一个大窍门！擦完全身时，凭着指上留下的残香便绰绰有余。或者把距离拉远喷在手上，再像抹发油似的抓一抓就行了。

(5) 使用沾式香水，香水盖的内侧必须擦干净。如果你是用手沾上香水盖的内部，一定要用清洁的布擦干净。接触肌肤的部分皮脂与尘埃会在不知不觉中受到污染，如果就这样盖回瓶子，香水会自己产生变化，对香水的质地与保存是一个很大的伤害。香水高手都会自备一块专用的布，同样的，用于净的手指沾取也很重要。

(6) 用你最温柔的无名指擦抹。在敏感的眼部四周上粉底霜的时候，常听人说最好用自己的无名指推匀。因为其他的手指力气太强了，而无名指最温柔。香水也一样，必须依赖无名指使香气柔和、苏醒……只要轻轻地在各个地方按压二次，即可。



## 九、羞涩的诱惑力

“犹抱琵琶半遮面”“插柳不让春知道”的神韵尤能刺激人丰富的想像力，甚至使人着魔入迷，如醉如痴。同时它闪耀着谦卑的光辉，是一种道德和审美的反射。“唤醒两性关系中的精神因素，从而是减弱了纯粹的生理作用。”

羞涩，是人类文明进步的产物。任何动物，包括最接近人类的猩猩，是绝对不会害羞的，自然也就没有羞涩。羞涩是人类最天然、最纯真的感情现象，它是一种感到难为情、不好意思的心理活动。它往往伴随着甜蜜的惊慌、异常的心跳，外在的表现就是态度不自然，脸上荡漾起红晕。女人脸上的红晕，就是青春羞涩的花朵。女人的羞涩是一种美，是一种特有的魅力。

羞涩，是一种感情信号，常常是一种动情的外在表现，是被陌生环境、场面所触发的紧张情绪和被异性拨动了心弦的反应。有诗曰：“姑娘，你那娇羞的脸使我动心，那两片绯红的云显示了你爱我的纯真。”可见，一张羞涩的脸，便是一首优美的诗。

羞涩，是女性独具的特色，是特有的风韵和美色。诚然，男性也会有羞涩。然而更多的、更频繁的、更迷人的羞涩，却总爱浮现在女人的脸上。男性羞涩的脸往往显得狼狈可笑，而女性羞涩的盈盈笑脸却被认为是天然合理的。如果女性缺少了羞涩，甚至会被看成是厚颜无耻。由此看来，羞涩应该说是属

于女性的，特别是属于女人的，或说此乃女性之特色。一提红颜，谁都知道指的是女子（特别是美貌女人）而不是男子，这“红”字显然不只是面部的青春红润，更重要的是与羞涩有直接关系。红色的羞涩象征着女性，但它往往稍纵即逝，所以，自古女子就学会了使用红色的胭脂，起到了羞涩常驻的效果，有助于保持和强调女性的特色。

羞涩朦胧，魅力无穷。康德说：“羞怯是大自然的某种秘密，用来抑制放纵的欲望；它顺其自然的召唤，但永远同善、德和谐一致。”伯拉克西特列斯的雕塑名作《克尼德的阿佛罗狄忒》和《梅底奇的阿佛罗狄忒》，都是反映女性羞涩美的。羞涩之色犹如披在女性身上的神秘轻纱，增加了她们的迷离朦胧。这是一种含蓄的美，美的含蓄。这是一种蕴藉的柔情，柔情的蕴藉。动人的表情，迷人的色彩，文雅的举止，朦胧的神韵，温柔的蕴藉，呵，女人的羞涩竟具有如此大的神奇魅力和功能！

的确，在世上所有的色彩中，女人的羞涩是最美的。

## 十、女性五大关键魅力

蝴蝶之美，源自一次次蜕变。没有自信的女人，总是会盲目地追求外在修饰，想用名牌服饰和华丽的妆容为自己增值。而相反放弃这些，转而追求内在美，严于律己、宽于待人的女人，会让自己随着年龄增长而愈加自信和美丽。

## 1. 语言——把话说得动听

我们通过语言交流了解对方的性格内心感受，所以说话时能真切地表达出自己的想法和感受，是体现自我魅力的好方法。我有一位朋友很有个性，她考虑事情直到不吐不快为止，而只要一想通就立即行动。她说话真实而没有一丝矫情，让人很难想像出她一个人闷头苦想的样子。

要使语言更有味道、更富感染力，女性朋友不妨在平时做个有心人，从措辞和音调这两个细节入手。丰富生动的词汇会让人的思想受到很强的冲击，而富有感情的音调容易使人感动而难以忘怀。把话说得动听的三要素：

- （1）吸取他人有魅力的说话方式；
- （2）注意音调、措辞方式；
- （3）从切身体会由感而发。

## 2. 感情——把丰富的感情表达出来

有魅力的女性一定不是感情贫乏的人。而将自己的感情有效地表达出来，会使你产生更大的魅力。了解自己的感情可以从体会它的变化入手，比如失恋时情绪起伏较大，正是体会感情变化的好机会。而日常生活中细微的情感变化也不容忽视，如无论工作多忙，也要抽空与朋友吃吃饭，聊聊天，这样能感到快乐。

我们越了解感情，就应该越有效地控制它，学着恰如其分地表达它。使感情丰富的三大提示：

- （1）仔细体察自己内心的情感；
- （2）积累自己所不具备的情感及其表达方式；

(3) 练习高超表达自己感情的方式。

### 3. 变化——随世界的变化而变化

因为世界在变化，每个人也在变化。所以有些女性认为自己的魅力不应该只有一种，每个人都可以开掘出更多的潜在魅力。如何发掘自己的潜质，让自己每一刻都不同以往呢？敏锐感知时代潮流，有所选择地塑造自己的魅力不失为一条捷径。时代潮流其实是一种时代所承认的魅力。比如红色口红一旦流行，连平时对它视而不见的人也会试着去接触。有些人可能以为追随潮流是一件淹没个人魅力的事，其实那样想太片面。对于流行的服饰、妆容和音乐，应当接触之后再下判断，否则可能会失去很多转换自己魅力的机会。所以应该对新鲜事物保持开放的心态，让它们给自己带来新的变化。只要你不是游离在社会之外，总会有魅力的火花迸发。使自己变化的三个要点：

(1) 对于流行要敏感适应；

(2) 仔细了解自己到底想成为什么样子；

(3) 不要武断地认为“这才是我的魅力”。

### 4. 品格——做一个有原则的人

我们在为人处世时，内心需要有一个原则，需要另一个自我来约束自己，让它适时地提醒你“这样做不对”或“那样做不太合适。这种潜在的自我约束、自我教育，会使自己内心有一个“标准”，使自己不管在周围无人还是有很多东西来诱惑你的情况下，都能保持一个独立自我。这个自我当然不是随意而过于大众化的。比如，一位女士曾经认为自己喜欢的品牌是路易威登和PRADA，真的如此吗？实际是因为所有人都认为

路易威登和PRADA很好，而随波逐流罢了。一旦断定自己很喜欢某一种事物时，就意味着要以它为基准。培养品格的三个要点：

- （1）牢牢把握自己满意的事物；
- （2）时常回味自己崇拜的女性；
- （3）给自己设计一条完整的准则。

## 5．松弛——放松的女人最美丽

如何看清自己的魅力呢？轻松自然状态下的你是最美的。比如去拍照时，如果摆出很酷或者很温馨的姿势，摄影师一定会对你说：“放松！放松！”要不他会想办法与你交流，让你放松，因为他们觉得人在自然放松下的神态是最美的。我的一位摄影师朋友曾回忆起一次古巴之旅：“那里的女人真的很美。为什么？我发现她们都那么有个性，不会墨守成规，更不会盲目追随潮流，只是努力去展现自己的魅力。我想这就足够了。”所以比起摆出的姿势，也许你与朋友闲聊时的表情要可爱得多。而你在休闲时也可以尝试着自拍照片：当房间只剩下自己和相机时，很多轻松表情就会自然流露。看到照片时没准你都会惊讶：原来自己如此可爱！懂得放松自我的三个要点：

- （1）抛弃以往的成见，不要认为“只有这样才更可爱”；
- （2）无须刻意让自己与周围步调一致；
- （3）休闲时，不妨拍些自拍照片。

## 十一、两性魅力的奥妙

从性心理学的角度来说，一个女人只有当她意识到异性的魅力时，才开始了心理的青春期。对异性魅力的感受，意味着一个新的世界的诞生，是人的身心走向成熟的一个标志。这种对于异性魅力的感受，又促使人们性爱意识的萌生，也即通常所说的“春情”勃发。德国心理学家克奥娜曾说，春情对于青年人，正如大革命之国家形态一般。它能摇动身体和精神的基础，它有绝大的力量去毁灭人生原有的一切，新的理想和天不怕地不怕的念头，要引着向新的“目的”去了。旧的不能继续存在，“孩提之梦”要醒了，天真和纯洁的时期也因“意识的发展”和“自己的决定”而成为过去。一个演化的过程，如同春日“宇宙生动”、“万象更始”一般的在人的身体细胞王国里活跃。这个大革命的结局，就是“新的人”的诞生。

这种“新的人”的诞生，使她们对异性的魅力十分敏感，对自己的魅力也十分注意。她们会从对魅力的辐射和感受中，享受到人生的幸福和探索人体美的真谛，从而更加热爱人生，热爱自然。异性的魅力，犹如神奇的电石火光，点燃了人们“内心的光和热之源”。这种魅力的魔力，绝非一般的外在动力可以比拟。它能使姿质平平的人，变得目光明亮，笑容可掬，声音甜润，语言柔和动听，心绪更为细腻。

对异性魅力的感受，这是人类在几百万年的历史长河中，通过进化而形成的一种审美判断。当大自然把它最宝贵的信



物——人类的“种子”，托付给女人的身体，通过胎儿使人类繁殖下去，并达到不朽时，它就要求女人通过她们的容貌、形体、辞令和表情等魅力手段来吸引男子。女人们在情场中，会尽可能利用她的风趣和魅力来战胜情敌，这就使女性的魅力主要向男性空间辐射。同样，男性也不会向所有的女人普洒甘露，而是要选择最有魅力、最能打动他的女人。这样，两性在魅力上的竞争，对于人类的繁衍有着不可磨灭的贡献。

在女性多于男性的条件下，这种竞争是十分激烈的。封建时代，“后宫佳丽三千人”，要想做到“三千宠爱集一身”，得到皇帝的专宠是很不容易的。于是，才有醋海风波，争宠斗法。白居易曾写过一首《上阳白发人》的诗：“为容君王得见面，已被杨姐遥侧目。妒令潜配上阳宫，一生遂向空房宿。”杨贵妃为了专宠，不惜牺牲别人的青春。

在男多女少的社会条件下，上述的魅力过程正好相反，男性魅力的活动空间在整个女性背景的条件下展开。大自然把男性构造得粗犷有力，要求他在形象上能表现出有保护女性的力量和智慧，这就是男性的魅力。康德在论述两性的魅力与性要求时曾说：“一个男人不听从他所爱者的要求是显得可耻的，而一个女人轻易地顺从所爱者的要求才显得可耻。女人要使自己的魅力在一切高雅之士身上起作用，这种欲求是卖弄风情；而装出爱上了所有女人的姿态则是尊重妇女的文雅。”女性比男性更倾向于修饰自己——美容、服饰、修养，使自己更具有魅力，在风度、容貌、气质和举止上压倒别的女人。她增强魅力的目的是要使一切男人对她产生倾慕之情。

正是大自然在人类繁衍上的这种“目的性”，才使男女两性的魅力明显的不同。康德在《优美感觉与崇高感觉》一文中

认为：“女性对男性的高贵感特别敏感，而男性对女性的优美感特别敏感。自然的目的在于借性欲使男子更为高贵，并借性欲使女子更为优美。”康德的观点有一定的道理，也许因为优美有直接的审美价值，所以女性的魅力一直被人更为看重。我们这个世界，如果离开了女性的魅力，那将会成一个什么样子呢？

## 十二、女人应视魅力如生命

中国古代的阴阳学说，以阳来象征男性的活力、清晰、刚强、创造、崇高；以阴来象征女性的安静、隐秘、纤弱、生殖、柔媚。并把这两种不同性别的魅力分别称为阳刚之美与阴柔之美，这确实是两性魅力的要旨。贾宝玉认为：“女儿是水做的骨肉，男子是泥做的骨肉”，虽然是稚气的傻话，但是却从魅力论的角度道出了两性魅力的根本差别：女性柔情似水，男性刚毅如铁。

两性对于魅力的感受也有较大的差别。首先，女性对美的事物有着较强的敏感性。由于女性的视觉和听觉一般比男性强，因而她们比较容易感受到外在形式的魅力。女性对流行的服装款式、花色、颜色十分敏感，就可以证明这一点。女性比男性更会挑选商品，更懂得如何来打扮修饰自己，这就使女性的魅力更容易得到各种辅助性魅力要素的帮助。这就是为什么“女人比男人好看”的原因所在。

其次，女性对美的事物观察比较细腻，这与女性具有敏锐

的观察力、稳定的注意力和特别细心的性格特点是分不开的。正是女性的这些心理特点，使她们在欣赏魅力的时候，可以通过静观默察，在内心仔细地比较掂量，从而获得有关审美对象的大量信息。通过对这些信息的分析，她们就有可能找到魅力的原因。

我们不妨作一个心理学实验：令男女两人同时注视迎面走来的一位美女，在双方擦肩而过的一瞬间，这两位观察者对这位美女，各留下一些什么魅力印象呢？一般来说，男性观察者可以十分清楚地说出这位美女的脸蛋、腰肢、双乳和肥臀等姿质性的魅力要素，却无法详细说出她有哪些辅助性的魅力要素，甚至连她是烫发还是剪发、穿什么衣服、戴什么首饰都不甚了了。这是因为对男子来说，女性的魅力视点首先集中在她的性感区。可是女性观察者的回答就要详细得多，她不但能说出这位美女的姿质性魅力要素，更能说出她的发型、耳环、项链、衣服等辅助性的魅力要素。因为对于女性来说，她要从美女身上学习的，正是这些辅助性的魅力要素，而不是那些天赋的姿质性魅力要素。作为女性观察者来说，她懂得天生丽质是可遇而不可求的，可是辅助性的魅力要素则是体现女性创造力之真正所在。对魅力训练有素的女性，甚至能在对擦肩而过的女性的匆匆一瞥之中，就能揣摩出她个性化的内在魅力。

再次，女性的美感具有感染性。由于女性的模仿能力比男性强（男性更倾向于独立性），因而女性对于她所认为有魅力的事情就会巧加模仿，从而再现别的女人的外部特征、行为方式、姿态、动作和风度。同时，正因为女性具有对美的事物更为敏感的特点，所以她们对新奇的魅力特征会更快地感受到，并在自己的身上模仿再现出来。女性对魅力的这种感染性，就

是时尚流传的社会心理基础。康德曾用这样的话来描述女性的这种魅力感染性，他说，“世人所说的都是真的，大家所做的都是好的，这是女人的一条原则。这条原则是很难在严格意义上与个性这个词调和起来的。”

最后，女性大都有对于美的进取心。你想叫一个女人承认自己“丑”，是很难的事。她们会用各种努力，来使自己变得有魅力。正因为这样，如果你恭维一个女人如何漂亮，如何年轻美貌，如何有魅力，她不但不会觉得你是在调侃她，或者是在讽刺她，“想占她的便宜”，而只会觉得你的恭维是对她魅力的肯定，她为此而付出的种种努力并没有白费。相反，如果一个女人被别人攻击说是长得丑，那比骂她、打她还难受。

英国王妃、约克公爵夫人弗吉被人称为世上最丑的女人后，极度伤心地痛哭流涕。当上层社会的一本杂志攻击她像粗俗的打杂女工时，约克公爵夫人对此更是震颤不已。服装专家保尔·马瑟说：“弗吉穿着蹩脚，又胖，很少有表情，但神经还算正常。”马瑟的这则消息后来被刊登在《W》杂志。《W》杂志不仅把她从当今英国的50名时髦妇女中剔除出去，而且还不顾一切地用整个篇幅来指责她的穿着是如何的糟糕。《W》杂志讥笑道：她常常挑选的服式与其说是突出其女性的曲线美，还不如说是暴露了她的弱点。时装杂志《哈拍斯》说：由于弗吉曾在电视片《皇家头面人物》扮演过丑角，所以她没有办法跻身时髦女郎的行列。这家杂志这样评论道，如果你在《皇家蔬菜》中出现，打扮得像洋葱一样，这当然不能使你变得时髦起来。可见，社会 and 女性自己对于魅力是如何地重视。

# 做一个超凡脱俗的女人

## ——女人品位100分

女人失去品味，就像鲜花失去了香味一样可怜、可悲。如果说青春少女是一首浪漫的诗歌，节奏明快，旋律生辉，恰似春光明媚；那么，中年女性则应该是一篇抒情散文，情愫悠悠，蕴涵深邃，令人会心耐读。“宁可抱香枝上老，不随黄叶舞秋风”。珍惜这份上苍赐予的华美礼物吧！让女人味伴随一生，品味应该是每个生为女人的人毕生的追求！

### 一、感悟品位

感悟品位，就像感悟蒙娜丽莎的微笑一样，优雅与幽默是一种恒久的时尚。从一个人优雅的举止里可以看到一种文化教养，让人赏心悦目；从一个人的幽默中可以品味出一种独特的机智，让人开怀大笑。



女人优雅之树的根要深扎在文化与经济的沃土里才枝繁叶茂；女人幽默之铃要挂在浪漫的马车上才更有悦耳的叮咚。

当优雅成为一种自然的气质时，这个女人一定显得成熟、温柔；当幽默代表你的性格时，这个女人事实上已把握了自己的人生。优雅和幽默都暗含着一种对世俗的抗争。

优雅需要一种环境，幽默需要一种意境，时髦，可以追可以赶，可以花大钱去“入流”；而优雅和幽默却是模仿不来、着急不得的事。优雅的女人像一口井，并不是男人看一眼就能一目了然的，她会给男人留下无穷的想像空间。而女人的幽默又像一口泉，智慧之水在涌动中展示充分的人格魅力，散发着令人仰慕的内在品位。在生活中，女人多一些优雅、多一些幽默，实在是人生中的崇高境界。

随着社会的不断进步，人们的受教育程度越来越高，在我们身边正越来越多地聚集着一个崭新的亮丽群体——知识女性群。她们丰厚的学识、高雅的气质、独特的风采正吸引着人们的注视。而作为这一族的你，是否正在努力经营着自己的美丽呢？那么让我们一起来说说关于这一族的美丽话题吧！

一位知识女性无论是从事什么职业，无论身份地位如何，无论是否富有，她的着装都会以简洁的造型、精良的面料、精致的工艺来凸显她优雅的气质和迷人的风度。假如她穿得太夸张、太炫耀、太矫揉造作，一定会被认为是缺乏文化教养的暴发户。因为，许多女性喜欢穿华丽的衣装，想借此吸引世上所有的目光，也想换得所有女人的羡慕，她们往往害怕摘掉满身的金银首饰和衣服上的花哨，认为失去这些会失去安全感，但是对于有自信心的知识女性来说，她们靠的是内在的修养与功力，这需要有足够的文化底蕴和艺术鉴赏作储备，需要有善良



温柔的心态和从容的气质作内蓄。因而知识女性的着装更含蓄、更典雅、更端庄。由此它的美也会显得更持久、更耐人寻味。有悠久历史文化的中国盛赞这种美为“淑美”，西方社会则把它当做是代表上流社会的文化涵养和高贵气质。

知识女性是一个有文化、有知识、有专长，同时也是有相当的社会地位的职业群体，她们担当的角色令人羡慕，女干部、女教师、女医生、女记者、女律师、女艺术家、女白领……良好的文化修养及高品位的审美能力使她们的衣装明显地区别于一般女性。知识女性由于大多数时间处在工作环境，多穿用工作性质的制服。不过在业余时间她们也比较热衷于流行的服装及个性的表达。由于她们平时广泛地接触社会人士，所以具有较深的社会意识，极注意自己的为人礼貌，且30~40岁的知识女性一般都有相当的购买力，她们宁可花高价购买时髦的、精致的、有一定品味的高档衣服，也不愿购买廉价的低质衣服，因为她们更期望通过自己的着装打扮来体现她们的社会地位。其次，如果在居家休闲的环境中，她们则更喜欢穿稍宽松的休闲服，舒适自然的棉、麻、丝、毛材料，再配以和谐的色彩，以贤淑、温柔的气质和个性，留给人一种优雅的风情。再则，她们从心态上来讲，对入时的样式应该说基本上是持比较开放的态度。

通常女性着装具有双重性，作为社会的一员，既有符合群体的要求，又有不落俗套、有别于他人的需求。所以有选择服装的思想意识和穿着行为方面不仅与所属社会群体、人际关系有关，而且与年龄、职业、生活环境等因素密切相关。对于知识女性来说，朴素和雅致是她们着装的总体特征。法国诗人、作家让·科克托说：“雅致——是不引起惊讶的艺术。”而朴素

是典雅的本质，和谐是雅致的特点。

着装的选择间接地反映了她们在职业方面的成功，并且着装从某种意义上讲有利于职业的成功，对于这一点知识女性肯定会比一般人有更深的体会。

女性比男性更爱美，更热爱生活，更注重打扮自己。任何人在社会中都存在着公共性和私密性两种不同空间的生活，女性对此具有一种天生的敏感并善加利用，或许女性更懂得生活？而从个体的审美趣味来看，每个人可能都有着独特的爱好和情感倾向性。知识女性更懂得如何利用自己的智慧和才能使自己成为一个风情万种、有个性、有魅力的女人，因为邋遢的、没有情趣的女人是没有吸引力的，更谈不上给人以美的感受。因此，知识女性的着装有自己的独特的个性和特点。她们往往注重与年龄、职业、性格、场合的协调与搭配，并且她们在服装饰物的选择和搭配中更注重完美与和谐，哪怕是小小的细节：一枚胸针、一条丝巾、一副手套、一双皮鞋、一个皮包都不会轻易放过，而一定会细细品味直到做得恰到好处。

在日常生活中，她们更多地会透过服饰的色泽、样式来突出自己的审美个性与生活习惯，同时她们在着装时，也会比较慎重地考虑个人年龄和个性与季节、职业、环境等各方面特点的和谐互动。

事实上，着装色彩和式样的选择就是穿着者个性特点的最鲜明的体现，更为重要的还有知识女性发源于内心表达于外表的情态和仪态。

## 二、品位女人的禁忌

### ♡ 女人品位的十个杀手

(1) 穿着公司的新品展示会赠送的广告衫，胸前后印着“××牛肉面”。

(2) 胸部注射了过量的“英捷尔法勒”软组织，给人以视觉上的压迫感。

(3) 热衷于向电视购物频道订购“神奇翘臀裤”、“乳贴片”。

(4) 裙子是“宝姿”、皮鞋是“达芙妮”、手袋是……还要郑重声明：“我的内衣是“梦特娇”。

(5) 一见漂亮女人就翻白眼，附在别人耳朵上悄声说：“她已经不是处女啦。”

(6) 直奔而立之年，还喜欢奶声奶气地说一口琼瑶腔：“我们女孩子……”

(7) 喜欢在办公室说：“今晚又有人请我吃饭，烦死啦……”

(8) 吃饭的时候，把口红残留在酒杯上。

(9) 谈恋爱时，动不动就在男友面前谈“女权”，谈“波伏瓦”。

(10) 到电视台报名参加“电视征婚”节目，而且在节目结束的时候尚未“速配”成功。

## ♡令人生厌的举止

美国一位行为心理学家，研究人类招人讨厌的各种行为，结果归纳出23种令人生厌的举止。它们是：

- ( 1 ) 经常对自己的命运及生活遭遇表示抱怨。
- ( 2 ) 扮演心理分析家，对任何人的言行都要做出分析，找寻动机。
- ( 3 ) 自我夸大，以夸耀去掩饰自己的怯懦无能。
- ( 4 ) 拒绝尝试新事物及新经验，不肯从众。
- ( 5 ) 言语冷淡单调，缺乏情感热诚。
- ( 6 ) 过分注意取悦别人，阿谀奉承。
- ( 7 ) 毫无主见，人云亦云。
- ( 8 ) 自我膨胀，视自己为最受瞩目的人物。
- ( 9 ) 过度轻率，凡事不经大脑思考。
- ( 10 ) 尖刻冷峻，专挖别人疮疤，恶意多，善意少。
- ( 11 ) 谈话内容狭窄，而且多以个人的喜好和活动为主题，从不考虑别人的感受或反应。
- ( 12 ) 在团体活动中扮演旁观者角色，从不主动倡议什么活动。
- ( 13 ) 对人对事从不认真，态度暧昧，模棱两可。
- ( 14 ) 肆意攻击抵毁别人，揭人隐私。
- ( 15 ) 过度吝啬，有机会占人便宜，绝不放过。
- ( 16 ) 喜欢挟名人以自诩，常以“某某人是我朋友。”来抬高自己身价。
- ( 17 ) 逢人便巨细无遗地表述自己的健康情况。
- ( 18 ) 专门败坏别人兴致。

( 19 ) 经常打断别人的话题，强行表达自己意见。

( 20 ) 扮演 ” 通天晓 ” 的角色，对任何事物都作权威状。

( 21 ) 自我过度谦虚，肉麻虚伪。

( 22 ) 经常向人诉说生活沉闷。

( 23 ) 自我吹嘘，夸耀个人优点及成就。

## ♡六类叫人怕的女人

### 1 . 过分斯文叫人怕

意想不到吧！原来大家都怕太过斯文的女孩子。此类型的女孩由于过分内向，“一声不吭”，任由你如何健谈，最后也会变得不善辞令。闲谈时提了一个新话题，她只以一两句简短作答，便急急打住，你自不是味儿！

任何双打运动也要一来一往，你放我收，互相配合才有趣味，所以许多人最忌就是和这些女孩子同车，总找不着话题，尴尬的沉默永远不知所措，气氛变得局促，此时最希望尽快到达目的地，逃出困局。

### 2 . 粗鲁无礼怎相处

粗口烂舌不修边幅，又没礼貌，比男人更男人的女人，大家见到自然怕；泼辣、声大，一副战斗性格，又爱以命令语气说话，谁人受得了，说话带着粗口，对这些女人，大家通常本着转过脸便算了。

### 3 . 嗲到你受不了

如果女人漂亮可人，娇小玲珑说话柔声细语，方能接受。

万一只是平庸姿色，厚道的人会不作一声，把反感不满藏于心中，这样只会弄巧成拙，惹人讨厌。某些女孩子以姿色甜言作武器，要求人家替她办事，就算简单如复印、买东西、打文件别人亦会反感。

#### 4．诸事八卦让人憎

虽说八卦是女人的天性，况且男人也有爱多管闲事的一群，不过正所谓说是非者，便是是非人，有事没事也圈拢上前，探个究竟，过后不停地跟周围的人乱说一通。她们最擅长发挥无限创意，重组案情，把自己想当然的事加进事件中，把不肯定变成非常肯定的事实，七分想像，口若悬河都是她们的天性，做大是她们的专长。不过只会从细眉细眼的地方加盐加醋，大事又轮不到她们的份儿，只会觉得这种人不能干大事，难以合作，小心眼，万一有什么把柄落在她们身上，真是永无翻身之日，所以少接触为妙。

#### 5．粘身树熊烦死人

女人像树熊者，当然并非指女人像它一天睡眠十九个小时，而是犹如贴身膏药，过分依赖，啥也不干，意在让你完成所有事。打印机卡纸，开启不了电脑档案，只懂向人求救，从不尝试自己解决问题，动不动就大呼小叫，永远以弱者姿态示人，最怕是惹起人怜爱变成无人可怜。老是烦着人家是很恼人的，人家不好意思赶你走开，你也不好老是缠着人家。要求独立处世的新世纪，大家都不爱与不思进取的人打交道。



## 6 . 死不认错太过分

虽云人要面、树要皮，面皮薄本不是罪过，错就错在做错事后还死口不认，“不是我的错”。例如：“FAX”文件错了次序，问你借东西却把你的工作桌上的物件移动过，然后睁着眼说谎话：“本来就是这样子，是你指示得不清楚罢了，怎关我事！”其实作了错事还恶人先告状，对方心存厚道不拆穿是他的风度，死撑是很难看的，尤其是大家都知道你是死撑的时候。

## 三、品味女人的爱与柔情

如果他睡懒觉，你并不用力摇醒他并命令他起床，而是轻柔地弄醒他，吻他，并轻声说：“亲爱的，我们起床好吗？”

有品位的女人是心存爱意的。

品位似乎总是与精美、高贵、华丽的东西联系在一起，品位是一件优美的饰物，品位是一种高尚的生活，品位是一种能够慑人的气度……总之，品位是至尊之选。

向往富丽精美的东西是人与生俱来的天性。对一个女人来讲，追求品位也是势在必行的。时尚女人应该是有品位的女人，这种品位是高尚心灵与优雅外表的混合物。

在此，我们要告诉你，如果你想做一个有品位的女人的话，自己必须是一个充满爱心的女人。

爱生活！

爱丈夫！

爱孩子！

爱一切！

有品位的女人心中只有一个字，那就是爱！

她爱一切，因此理当受到别人的爱！

怎样表现你的爱心呢？

当丈夫出门时，你轻轻地拍掉他身上的灰尘；

当他疲惫地回家时，你给他倒上一杯热茶；

他也许忘了他的生日，而你在他生日那天晚上，出乎意料地捧上一个生日蛋糕；

他也许忘了给他的亲友写信或送去节日的祝福，而你都默默地替他做好了；

他在事业上每取得一个成绩，你都为他祝贺，并加上几个菜为他庆祝；

他在工作上不顺心，你并不责怪他，而是替他分担忧愁；

你提醒他换下已经很脏的内衣；

你下班回家之后没有忘记和孩子说说话，认真地倾听他那无休止的稚语；

他晚上加班，你给他煮一碗热腾腾的鸡蛋面；

他如果失眠，你陪他说说话，并冲一杯牛奶助眠；

他有时会萌生出一些天真的幻想，并计划外出游玩，你并不阻拦或批评，让他自由地去体验童年时的乐趣；

一个有爱的女人，即使脸上布满岁月的沟壑，她也永远是有品位的。而一个不懂爱的女人，即使是青春妙龄时光，也不会令人感到有品位。

你是一个有品位的女人吗？你懂得怎样去爱丈夫、爱孩

子、爱人类、爱生活乃至爱一切吗？

当一切都变成陌生的时候，不能忘记的是那蜜一般的柔情。

当刀霜剑雨都征服不了男人心灵的时候，最后的武器便是那水一般的柔情。

当你的丈夫心情不愉快时，你用你的柔情温暖他的心；  
你们一同上街，你轻轻地挽住他的胳膊；  
你陪他去散步，并认真地倾听他心中的烦恼，给他以安慰；

当你感到家务事繁重，而你的丈夫却在一边抽烟看电视时，你不是唠唠叨叨，或大声命令他来干活，而是轻声地说：“亲爱的，我很累，能帮我一下忙吗？”

当你的心情不好时，不要贸然对丈夫发脾气，而是悄悄地到一边去，让自己平静下来再对丈夫说话。

当你的丈夫偶尔与别的女人来往时，不要和他吵闹，他或许只是寻求一时刺激，并无意伤害你的感情。充分地表现你的情意，让他感到你的重要。

## 四、超然使女人更具品位

你生活在这个现实世界之中，然而你的心灵恍恍惚惚超脱于现实世界之外。

或许琐碎的家务剥夺了你生命中的大部分浪漫情调？或许岁月的年轮剥蚀了你的美丽青春？或许枯燥、单调的生活内容

磨蚀了你的理想和热情？

如果你坚持做每一个女人必须做的事，又不把自我囚禁在其中，那么，你可爱的真性就会突破岁月与家务的束缚，清楚地表现出来。

当你在拖地板或收拾杂物的时候，你并不因为每天都忙于这种单调的活计而烦恼，而是轻轻地哼着一支童年时的歌，或是轻松愉快的小调，让你的思绪不是停留在繁琐细小的事务之上，而是飞到美好的回忆之中；

当你在做饭的时候，同时与丈夫说着公司里的新闻；吃饭时，你说一个笑话，引得丈夫和孩子哈哈大笑，食欲大增；

你静静地试图在每一件小事上都去捕捉一下它的意义；当家庭出现困难时，不要埋怨丈夫，要安慰自己，学会幽默地对待生活；

在节假日穿上一套漂亮的衣服，像初恋时一样和丈夫一同上街；

晚饭后不要坐在沙发上看电视，而是把自己打扮得焕然一新，和丈夫一同上公园散步，或坐在公园的“情侣椅”上，或去河边草地，回忆以前的美好时光；

选一个愉快的日子，在他下班之前打电话给他，约他到某个餐馆见面，共进晚餐，并谈论以前或未来的事情。

总之，要不断改变自己，不要沉沦于锅碗瓢盆和琐碎的家务事之中，要善于从家务事中跳出来，从习惯中逃逸出来，不断创造新的情趣，那么你将永远是一个有品位的女人。

## 五、品位女人的善感情怀

追根究底，有品位的女人永远有一颗感恩的心。心中没有真正的感激之情，便不可能享有美好的品位。你若有心，则仅仅为了还活着、还能全力投入手边的工作，便该心存感激。你独一无二的存在是个奇迹，你寄寓的世界也是个奇迹。不必来到山巅才能激起你的感激之情，任何时候只要你稍歇脚步，凝神体会自己活在这地球上的事实，你的灵魂自会轻叹一声：“谢谢。”

如果你想要拥有美好的品位，但怎么也想不起来这些篇章里所说的任何一种方法，那就专注于感恩的心吧。想一些令你觉得心怀感激的事，让自己全心全意地沉浸其中；令你心怀感谢的或许是孩子的健康平安；或许是朋友对你从来不间断的关爱；也许你会为早晨能从舒适的床上悠悠醒来，并且有早餐可吃而心存感激；也或许你曾经历了种种疾苦病痛之后，仍能存活至今而谢天不已。不要保留、不要抗拒，就让自己淹没在感恩的洪流里吧，女人美好的品位就在其中。

时时心存感激，你的生命便是一篇有力的祷词。我们常以为祷告是向更高力量寻求帮助或恳请赐福，而在我们的生活当中，总有些时候、在某些地方，会很需要外力的指引或帮助。然而“祈祷”这个字的本意其实是“称颂赞美”。人类自古便知道，以祈祷感谢上帝创造万物，并歌颂生命的美好。这样的祈祷，是传送人类感激之情的通道，连接我们与自身对生命的

热爱，并提醒我们：美好品位其实一直源源不绝地降临在我们身上。

有一位美国的精神导师和作家贝尔认为：人类长久领受了上天的赐予，祈祷是我们借以回馈造物者的一种方式。地球赐我们以立足的家园；空气让我们呼吸生息；水使我们活命维生；阳光为我们保暖，并照亮我们的道路。感恩，让我们回归平衡的生命。

我们的祈祷和赞美如何能影响这大宇宙？祈祷和赞美是一种动力，是一种爱的共鸣；而在宇宙中，所有的共鸣必互相影响。当你心怀感激，你便是以具体有形的方式关爱这宇宙万物。

如果你就在窗户旁，看看窗外，仔细瞧瞧那些绿树，或是和你在这个星球上做伴的人们，或是让你得以看见眼前美景的日光，然后说一声“谢谢。”大声地说，你会觉得很舒服，你的脸上会出现微笑。

如果你在家，冰箱里又正好装满了大地慷慨供应的各色食物，打开冰箱门，看看这些营养美味，多么令人赏心悦目啊，然后说“谢谢”。

走进孩子的卧室，细细端详他沉睡的面孔。他们可是由造物主的智慧精心设计，借由你的身体而创造出来的。吻他们的额头，为他们盖好被子，然后说“谢谢”。

来一个深呼吸，感觉空气流入你的肺腑，为你的躯壳注入生命。呼气，同时也供应你每一次的呼吸，这是天地间为使你活下去的完美组合。再一次呼气，然后说“谢谢”。



## 六、宽恕是一种品味

宽恕并不等于忘记。

也不是自我牺牲的一种形式。

每一个人都受过精神创伤。我们来到这个世界，就注定要受到伤害。

一些创伤是父母造成的。他们或许期望太高，或许期望太低；或许专横，或许冷淡；他们或者漫不经心，或者辱骂。

一些创伤是教师造成的，他们或许轻视，或许训斥。

一些创伤是朋友造成的。

一些创伤是恋人造成的。

伤害每个时期都可能发生，关键是怎样对待伤害，怎样治愈伤害。

如果有人问，“有没有治愈伤害的良药？”那么，我们将告诉他，有，而且只有两个字：宽恕！

宽恕不是忘记：时间不能逆转，不快的事件不能从我们的个人历史中抹掉，宽恕不能使我们忘记创伤。创伤的经验，包括造成的痛苦，对我们的教育意义都很大：我们不能再受伤害，也不能伤害他人。

宽恕不是抵消：事实上，真正的宽恕决不是否认、减轻、辩护或抵消创伤。

宽恕不是赦免：当我们宽恕伤害我们的人时，我们不是让他们摆脱责任，他们必须对他们过去的行为负责。

宽恕是正在进行的愈合过程的副产品：当我们不再期望报偿，当我们不再企望报复，宽恕就会在我们的的心灵中萌生。

宽恕是一种内在的过程：它是一种满意、自由和认可的感觉。只要我们希望愈合，尝试去作的时候，这样的感觉可在任何时候出现。

宽恕是对以往事件留恋的强烈情绪的消失：我们仍然记得发生的事，但我们不再感到由它引起的强烈的愤怒、害怕、痛苦、不满和蒙受的损害。

宽恕是要求我们不再需要怨恨、不满、仇恨和自怜：我们不再需要为了得到很少的东西而辩解，我们也不再需要惩罚或报复他们而获得可怜的心理平衡。

宽恕是继续前进：将精力从怨恨、不满、仇恨、自怜中解放出来，从而更好地利用于有益的方面。这可以理解为，我们有更好的事去做。

宽恕是一种品位。

内心的平静，是通过改变你自己而获得的，而决不是通过报复获得的。为了你自己，为了快乐，为了内心的平静，为了光明的未来，请你改变你自己。你宽恕了伤害你的人，你将获得更多。

然而，要在这些方面不犯错误，你还必须作长期的努力，你的创伤才能愈合，你对往日的事才能心平气和。不过，这是没有捷径可走的。

## 七、女人的教养与品位

有品位的女人必须有教养，无论是开会、赴约，还是做客，有教养的人从不迟到。她懂得，即使是无意迟到，对准时到场的人来说，也是不尊重的表现。如果万一由于某种原因开会迟到了，那么，她就会尽可能悄悄走进会场，力求不因为自己的到来而影响会场的气氛。她会坐在紧靠门口的椅子上，而不是在屋里来回走动，到处去找座位。

有教养的女人从不打断别人的讲话。她首先要听完对方的发言，然后再去反驳或者补充对方的意见。在这种情况下，急躁和慌乱，不仅不能加速事情的进程，反而会引起神经过敏和思维紊乱，以致延误问题的彻底解决。

有教养的女人在同别人谈话的时候，总是看着对方的眼睛，而不是翻阅文件，来回挪动什么东西，或者摆弄铅笔、钢笔等，因为这些动作只会反映出不耐烦的情绪，使来访者发窘，以致于打断人家的思路。其结果，只会占去谈话双方更多的时间。

在古希腊时代人们就发现：文明的人不高声讲话。高声讲话令人厌烦，会影响周围的人，甚至使人恼怒。

有教养的女人从不生硬地、断断续续地回答别人的问题。明确简练和简单生硬毫无共同之处。

有教养的女人尊重别人的观点，即使她不同意，也从不喊叫什么“瞎说”、“废话”、“胡说八道”，而是陈述理由，说明

不同意的道理。

无论是工作还是休息，有教养的女人在与人交往时，从不强调自己的职位，从不表现出自己的优越感。

有教养的女人遵守诺言，即便遇到困难也从不食言。对她来说，自己说出来的话，就是应当遵守的法规。

有教养的女人，任何情况下，对上了年纪的老人，总要表示关心并给予照顾。

有教养的女人，从不忘记向亲人、熟人、同事祝贺生日和节日。特别是由于某种原因而无须特别庆祝某一纪念日的时候，表示关怀尤为重要。

有教养的女人善于分清主次，权衡利弊，不会因为一点小的冲击或难言的心事而和朋友断绝友好关系。

有教养的女人，不当众指责别人的缺点。对别人的兴趣，爱好和习惯从不表现出否定态度。

有教养的女人，在别人痛苦或遇到不幸时，决不会袖手旁观，而是尽自己的力量和可能给予同情。如果是很亲近的人，她就要全力以赴做出需做的一切。如果是同事、熟人或邻居，她也要表示同情，打电话问候，或者抽时间前去看望。

有教养的女人，在街上发现孩子们的越轨表现和淘气行为就会前去制止，并认为这样做是自己的责任。

有教养的女人，不是孤芳自赏，固步自封。她会以一颗善良敏感之心关注社会，参与社会，以自己卓尔不群的风范和行为对社会产生影响。

## 八、在静默中培养品味

通常在静默和独处时，女人最能享受到意义非凡的品位。静默能滋养灵魂，治愈心中的创伤。它能在你和你所寄寓的那个喧嚣多事的世界之间，制造出一个绝缘带——一个可以让你不断得到重生的寂静子宫。静默自有其再生的力量，神圣不可亵渎；只要你向它叩门，它定能带你回家。

独自在篝火旁静默一夜，沉思默想，是祖先们领受独处的方式。然而在现代，科技夺去了我们独处和静默的机会。要找一个真正安静的地方是愈来愈难了，就连深山里或沙漠中的宁静都已不易得到：波音客机定时隆隆地划空而去；开足音乐音量的汽车不时呼啸而过。57亿人住在这个地球上，想要彻底地独处太难了。

我们大多数人的生活里都少有静默的时刻。回想一下，扣除你的睡眠时间，上一回能让你静下来一个钟头以上的时间，是什么时候？通常，你是在定时启动的收音机声中起床，在整装、吃早饭的同时看电视新闻，开车上班的路上听晨间节目，中饭大多在嘈杂不堪的餐厅里解决，……一天就是这样过的。我们已经习惯了没有静默的生活，以致面对静默时，会变得手足无措。

在静默中倘佯，一如在海洋上航行，都是一种技巧，需要学习。练习得愈多，技巧愈纯熟。首先，让自己的心静下来，放弃所有平常的思考模式，就像乘一艘小船，让它载着你远离

岸边，航向大海。船有很多种，让心静下来的方式也有很多种，任何一种静坐的技巧和呼吸的练习，你都可以尝试。花点时间，找到最适合你的方式。毕竟，若是你不喜欢的船，你是不会愿意经常出海的。

学着走进自己的内心也是一样的道理。刚开始，似乎没有什么特别的感觉，你好像只是坐在那儿静静地练习吐纳或打坐；但是过不了多久，你就会懂得拾到那些细微的、无声的情感，它们其实一直都在那儿，躲在每天纷扰不堪的思绪底下。

以下还有一些帮助你在品味生活当中，拥有更多宁静时光的简单易行的方法：

### 1. 开车时不要开收音机

车子是一个很棒的活动式静坐中心，在车子里，不会有外界干扰，你也不能随意起身走动。安吉丽思有很多非常好的灵感或启示，都是在开车时得到的。12年来，她在洛杉矶每个月都会办一次周末的研讨会，每次研讨会前的那个周五晚上，安吉丽思就得开车前往会场。路上，她总会尽量保持安静，掏空自己的思绪，只接收来自心底的声音。她也常在长途开车的时候保持静默，尤其是开车出城去旅行，静默常会带来美好的感受，往往还没开到目的地，一些思索了很久的问题便已得到答案或找到正确的方向了。

让你的车子成为你的圣地，单独开车的时候，尽可能保持安静，或只是听听轻柔温和、没有歌词的轻音乐。眼睛注意路况，耳朵则可以用来倾听发自心底的声音。



## 2．在烛光下或炉火边静静地坐着

在壁炉里升火，或在餐桌或书桌旁点亮几支蜡烛，让自己尽量靠近火光，关掉电灯，电视和收音机也都关掉，免得有干扰；你就坐下来，看着火焰，听听木柴在火上爆裂的噼啪声，或欣赏蜡烛融化后滴凝成的“眼泪”。想像这火光照亮了 you 心底最幽暗、最隐秘的地方，看看你能瞧见些什么。如果什么也没看见，仅仅享受这片刻的宁静也好。

## 3．和你爱的人静静地散步

这是你们分享静默的一种方式。找个令人愉快的地方散散步，愈安静的地方愈好。要手牵着手，感受对方脚步的节奏和对方双手的温暖；用心去看，用心去感觉，你会发现你们的心正在对话呢！

# 九、用餐的艺术品味

一旦过了40岁的生日，人们也就吃过5万顿饭，更花了5万个小时处在与食物有关的氛围里。要吃才能活，何不让吃成为生活中最美好的欢乐时光呢？

用餐时，细腻的感触很重要，它能使人们的整个感觉都活跃起来。餐厅是感情交流的场所，餐具摆设的吸引力不但会影响用餐的气氛，也能温馨却有力地传达出情感与关怀。因此，人们折餐巾的特殊花样，或是排列浅盘上烤鸡肉串及柠檬、柳

橙及水芹的样式，都是发源于爱与人心的喜悦。

家庭是人们本质的延伸，家庭是我们的成就。莎士比亚说得对：“家比任何地方都好。”狄更斯游历美国时，曾写信给他最好的朋友：“……没有什么地方比得上家里好。”人们在家所做的活动主要在于抒发自己的情感。

综观整个历史，食物常是艺术家素描与彩绘的对象。一盘煮过的芦笋能刺激人们的食欲；奶油在烧锅上吱吱作响是一种音乐；刚泡的咖啡味香的足以温暖人心；蜗牛炒蒜头的香味让人垂涎欲滴；一个成熟的酥梨放在点心盘上，则让眼睛饱餐了一顿。尝一尝滴着奶油、洒上胡椒粉的仲夏玉米，让人想起生命中的每个夏日，这欢乐的时光长存在记忆中。

我们深知那种唯美的经验已借着食物本身的样式与尝起来的口感融成一体。这不只是一顿饭，这些特殊的体验提升了日常生活的品质与共鸣。高度的对比色彩、结构的改变都能增加用餐的无限乐趣，像是吃菜豆的嘎嘎声、亮丽爽口的柠檬汁、周围灯光的效果、使用的餐盘、食物的热气、金光闪闪的刀叉、刻花玻璃杯及鲜花等种种事物。

有句谚语说，什么样的人吃什么样的食物。事实也是如此。吃得适当，感觉就对。若食物呈现的方式令人放松，人的身心就会健康。“人的个性与态度转化成生理学来说，不是保持健康，就是造成疾病。”医学家们都建议身心要保持最佳状态，才足以应付压力（他们相信现代人的压力大多是心理因素）及学会放松自我。

大多数人都知道计算时间的重要，也了解一天当中有时需要放慢脚步轻松一会儿。而艺术地就餐能使得积极充实的生活保持平衡。再好的厨师也要食物与气氛搭配的好才称得上是吃

的艺术。相信人们只要花点儿心思做菜，就可以少吃含卡路里的食物，保持好身材。在日常用餐中，不重视食物的选择与烹调的样式，就是欺骗自己的生活。

从准备食物到用餐的优雅都是一种讯息，让人了解人对自我的评价，并将之传达给他人及内在的自我。适当及唯美的用餐习惯，能让他人感觉你重视自己，也重视他人，而一个在厨房及餐厅神情闲适，有条不紊地摆弄食物及餐具的女人——可以想见，在那些斑斓色彩的餐具及明亮炉火的映衬下，不愧为一种真正的生活之美。

## 十、家居中的品位

### 1. 卧室的奇妙装扮

想想我们，一生中1/3的时间都在床上度过，卧室的重要性确实非比寻常，有品味的女人绝不允许自己在这个环节上疏忽大意的。说起来，布置一个温柔梦乡又有何难？舒适、随意、浪漫，这就是最基本的原则。

在床边放块地毯，触感很棒。

使用柳条编织的垃圾桶，有时也可用于放植物、杂志与书籍。将柳条筐用喷漆喷成白色，刷些淡色花型图案也不错。在放针线用具的篮子里铺一块淡彩棉布，充满了温馨。

在卧房里安排一个区域是专门让人坐的，也许是双人沙发或软椅。卧室应该是个可以在清晨与夜晚随处坐卧的地方！

床边放本字典、一叠便条纸及一筒笔。虽说卧室不是办公室，但要走很远去查个生字，不是太累了吗？准备好了就“立刻去做”。

买个专业的体重器，每天早晨做完运动未进食之前，量一次；体重器就放在衣橱里。

## 2. 给浴室一抹梦的情韵

在萧条惨淡的冬日，一次温暖芬香的沐浴会使你紧缩的心房舒展自如，心情为之一振。

千万别忽视浴室这个环节，用不了花大笔的钱，几分巧妙的心思就能使这个水雾袅袅的小小空间美妙无比，充溢着梦的情韵。现今都市流行的大浴室家居结构更为你尽情施展“升华”提供了有利的条件。即便是方寸之地又何妨？聪明的女人同样可以让唯美的思绪纵横驰骋，打造一个美轮美奂的浪漫空间。

把干花香包，放在漂亮的篮内，再放在浴室里，浴室的潮湿度会让花瓣持续散发较久的香味。

买或做一些沐浴手套来搭配毛巾。

买一件漂亮的毛巾布浴袍，洗完澡从浴缸出来时穿上，用拍打的方式擦干身体。千万不要用摩擦的方式。

装个漂亮的浴帘，用缎带绑个蝴蝶结穿过金属环，挂在横杆上。

买一瓶松木温泉，每周泡一次松木温泉浴，把松木精放在滚动的热水下，点支松树香蜡。

洗个药草浴。加些薄荷、柠檬、玫瑰或茉莉花茶，包在漂亮的布袋里，绑个蝴蝶结后，浸在温热的洗澡水里。

在浴室里挂两幅你最喜欢的图画，一边洗澡一边欣赏。

把婴儿爽身粉放在简单的玻璃罐里，放在浴室中，洗完澡时擦一点。

买一个淡彩的浴枕，泡澡时用来垫高头部。

怎么样？此时此刻，在这个完全属于自我的曼妙仙境，历经都市喧嚣的疲惫是不是已逃遁得没了踪影？静夜中，在这样的梦幻“水世界”里，你的心绪是否又重归宁静，再次感受到生活的芬芳？好了，用审视的目光扫射一眼你的浴室，盘算着做个出浴美人吧！

## 十一、打造女人品位的良方

♡使自己变得善解人意

1. 如果是强迫性的温柔，就不能算是温柔了

有一句话说“小则亲切，大则成为多管闲事。”的确，自己认为是件好事而为之事，若变成亲切的强迫推销，就会让对方增添许多无谓的困扰。因此，同样是温柔，若没有考虑对方的立场和心情，有时候就会变成强迫性的温柔。

特别是希望帮助他人的女性，所做的事常常就是这种强迫性的温柔。譬如虽然自己非常喜欢对方，对方对自己也可能有好感。但在男性没有明确地表达出来的情况下，女性为了吸引他，所以一有机会就帮助他。当她听说他一个人所住的房间很

杂乱，便自告奋勇地去打扫；当她知悉他一直在外头吃饭时，便自己做菜请他吃；当她听到他要打牌时，就会在他旁边，请和他一起打牌的朋友喝茶。

这种事情事实上是经常发生的，但这种亲切或关怀若变成不自然的强迫推销，反而会让男性觉得厌烦。

当然，就男性而言，看见女性这般温柔的举动会觉得很高兴，并且他企求这样的温暖，但问题就在于必须表现得很自然。因此，在发出“我虽然对他这么好……”的抱怨以前，自己应先反省一下你的温柔是不是已变成强迫性的推销，而令他觉得厌烦呢？这也是一件很重要的事。

## 2. 在发薪的前几日，应运用机智，顾及他的经济状况

美国有一则笑话说，某家高级餐馆中有一对年轻男女，正浏览着菜单点菜，男孩说：“吃牛排容易胖，吃鸡容易过敏，也不喜欢吃羊肉……”他利用这种方式尽量挑剔菜单上的菜，然后将菜单从头看到尾，接着抬头告诉侍者说“来两杯咖啡”，这就表示他的口袋里只有两杯咖啡的钱而已，这也显示出口袋中没钱，但他却无法明白表示出来的苦衷。

事实上，约会时由于没钱，只喝咖啡或红茶的男士并不多。发薪之前他一定没什么钱，有时甚至会缺乏约会费用，但即便这样，男性在女性，特别是自己爱人的面前，尤其想保持颜面，所以就是向朋友借钱，也不想暴露出自己的弱点。

所以，站在你的立场，你应注意不要让他多花钱，但是如果说“不要勉强，今天让我付账”、“这家餐厅看起来很贵，我们到别家吃”，那么他一定会觉得很没面子。碰到这种情形时，你应若无其事地说“我想吃面”。如此指定价钱较便宜的



东西，那么即使你没有说出你的用意，对方也会很感谢你对他的关怀。

### ♡ 聪明的女人不抱怨

从女孩到女人，从少女到少妇，不同的心境自然有着截然不同的思维，所以在男人的眼中看来，少女撒娇时的可爱，在少妇身上便成了撒泼，作为女人，要留住男人的心，最聪明的办法是学着平衡好骚动的情绪。

曾经见过一位女友，发疯似的爱上了一个并不出色的男人，爱情成为了她青春的重心，旁人眼中的她很傻很笨，但沉浸在梦幻般爱情中的女人听不得任何劝，等那个男人终于肯娶她，过起了安逸清贫的婚后日子时，她却感到了后悔，后悔再找不回那份激情了。

面对婚后的情感困境，大多数的男人是比较安于现状的，他们不会处处抱怨，甚至还欣赏这样一种女性思维方式的改变。不论男女，既然是凡人就必然有其缺陷和优秀的独特个性，世上本就不存在十全十美的人，当爱恋中的激情在平庸的凡人世界中，渐渐消逝为往日情怀，这时候，就需要宽容，双方用容忍的态度来面对生活。婚姻本该是对爱人许下的永恒承诺，家庭给女人带来的不仅仅是物质上的保障，更多成分还是彼此对婚姻生活的责任。

婚前的女性总是喜欢放大男人的优点，生活在一起却看到了他的缺陷，原因正是在于看待感情世界的不同角度，男女间的确存在着根本性的性别差异，当女人把感情当饭吃的时候，男人却只是将它作为了佐餐的小菜。

男人总是本能地需要温柔和热情的女人，真正的女人总是

先把自己看成一个女人、一个人，她在事业或者情感的逐步成熟过程中，不应该要求去支配别人或者过分逞强，聪明的女人不会太倾向于自我表现。

为什么男人总喜欢比较笨点的女人，而很讨厌那些聪明、好强、乐于竞争的女人。许多雄心勃勃地同男人较着劲的女人并没意识到，如果女人本能地需要通过某种竞争来证明自己并非“第二性”，试图说服男人，其实，她已经失败了，那个他，可能会逃开，去寻找另一个更安全、顺从的伴侣。

如果相爱，那你应该先学会尊重对方，特别是他（她）的价值观。当你们共同经历过某些人生的难关（例如生病、家庭变故或者工作调动一类），再好好去观察你的伴侣是如何从容应对压力的，或是你自己遭受压力时，他会怎样对你。当你终于学会了用观察、容忍的方法面对坎坷，你会越发地珍爱自己，更不会被这种不知如何爱你的人吸引，“爱”的基础其实正建立在彼此间的理解之上。

### ♡读书的女人最美丽

英国作家毛姆曾经说过：“世界上没有丑女人，只有一些不懂得如何使自己看来美丽的女人。”现代女性早已经学会在繁忙和优雅中积极地生活，懂得如何读书学习，也懂得开发自身的潜能，从而使自己的女性魅力光芒四射。下面是几位女性朋友的心得：

#### 1. 硬件不足软件补

35岁的沙浜说：

作为一个女人，只有漂亮的脸蛋是远远不够的，她必须学

习，不断地在精神上有所进取。

当然，并不是因为我丑，才说出这番话的。因为相貌一般或容貌比较困难的女性非常明白自身的缺陷，所以就特别懂得去发掘自己的个性美，更注重内在气质的培养和修炼。

我曾在一家国有企业任职，我们办公室有两女三男，那女孩的确长得很漂亮，她也因此占尽了便宜。但要论能力，论业务，她样样不如我。可一有长工资、晋升职称、疗养的机会，却样样都是她的。

面对这些不公平，我没有说什么，只是暗暗地读书学习，报名参加了英语班、计算机班，给自己“配置”和“升级”了许多优秀的软件，因为我很清楚自己的硬件不足，只有靠软件来补了。

两年后，我辞职来到一家合资企业。我从一名职员开始做起，一直做到总经理助理。在一次谈判结束后，对方的老总邀请我共进午餐。后来，他成了我的先生。他说那天我在谈判中沉着冷静、不卑不亢的态度和优雅的举止、不凡的谈吐，深深地吸引了他。当时，他觉得我是最美的女人。

现在，我已经做了自己的老板，有了一个可爱的孩子，先生说，我在家庭中是贤妻良母的楷模，在事业上是个优秀的管理者。

## 2. 为了更好地生活

30岁的葛风说：

大学毕业后，我被分配在事业单位工作。因为长得漂亮，经常受到别人的关照，但我的性格好强，总想凭自己的真才实学干出点事来。于是，我又自学了计算机，并应聘到一家网络

公司任职。

在那里，我感受到了前所未有的压力。为了减轻压力，我选择了学习。我每天下班后，便匆匆地吃口饭，或泡个方便面，就直奔各个学校参加学习班。周二、周五、周日学计算机，周一、周三、周六学高级英语口语。只用了三年的时间，我就拿到了硕士学位和计算机第二学历。我把学习的知识与工作有机地结合了起来，由于工作业绩突出，我被提拔为部门经理。

那天，几个朋友聚会，她们问我怎么变成了学习狂、工作狂？其实，我不这样认为，我拼命学习是为了充实自己，拼命工作是为了过高质量的生活。更何况，我不想背个“花瓶”的名分。当然，最重要的是我在学习和工作中学会了整套想问题的方法，它会带着你得出正确的结论。后来，我带着这套思维跳槽到另一家公司任副总经理。

生活是需要平衡的，并不是只有工作，还有其他很多东西。为了澄清我不是个女强人，我会在休息日，把全家人的衣服洗干净，打扫好卫生，给丈夫做一顿可口的饭菜。要么，我们就一起去旅游，去郊外野餐，去体验一下恋爱的感觉。

我想，女人应该好好把握自己，无论在什么位置上，都要认认真真地尽自己的全力，把所扮演的每一个角色演绎得淋漓尽致，尽善尽美。所以，读书充电对于女性来说是非常重要的。

### 3．恐惧空闲时光

29岁的林凡说：

同沈浓结婚后，我们共同开了一家小公司，渐渐地生意越

做越大，利润越来越高，我们的公司也扩展为三个公司。这时，我怀孕了，生完孩子，我心安理得地做起了全职太太。

我过起了养尊处优的日子，不读书，不看报，不学习。慢慢地我变得不拘小节，身体也开始发胖了。丈夫曾几次说过我：“看你还像什么样子，哪像原来的那个苗条优雅的林凡？”我反唇相讥：“怎么，我帮你打下天下，就看不上我了？我警告你，可别干出喜新厌旧的事情。”

从此以后，丈夫回家的时间越来越晚，在家的日子也越来越少。一次，他醉醺醺地回来后倒床便睡，梦中他喊着小辉的名字。这时，我才意识到问题的严重性。我非常气愤地把他捶醒，质问他小辉是谁？他开始时，还心存愧疚地支吾着，后在我的河东狮吼下，他终于发怒了：“你看看你哪里还像个知识女性的样子，简直是个泼妇，我为什么喊小辉，等你看到她就知道为什么了。”

反思之后，我决定复出。回到公司后，我发现自己什么也不会，什么也不值了。难过了好久，我想还是应该去充电，我报了一个电脑班，一个财会班。刚开始学习时，觉得可真费劲，适应了一段时间，我进入了学习的状态。接着，我又报了一个美容班，我的时间安排得满满的。

渐渐地，我学会了穿合适的衣服，选择适宜的妆容和发型，注重仪态风情，展现睿智的内秀。我在公司里又可以像原来那样得心应手了。我发现丈夫也开始按时回家了，并经常拥抱我一下，他的眼神同原来也不一样了，充满了柔情，就像恋爱时的那种。

我想，女人真的不能放弃读书，放弃了学习，也就等于放弃了自己。

知识就是力量。以上三位女性朋友的经历，又一次证明了这个道理。如果你想为将来做好准备，你必须学习，必须读书。

女人的真正魅力不是时髦而是自己，正是为了创造一个货真价实的自己，才需要有品味，才需要有对于美的鉴赏力和区别于他人的辨别力。因为你不可能从时尚里创造出品位，却可以从品位里创造出自己的时尚。

品位不是金钱堆出来的，也不是名牌推出来的，而是脚踏实地的修炼。正如巴尔扎克那句名言：“三年培养不出一个贵族。”指的就是文化修炼的艰难。

文化层次是你的基调，审美习惯是你的指导，心理愉悦和季节变化是你随时可以参照和可以改变的审美系数，所有这一切加起来，便组成了你的审美情趣。

今日的女性时尚已经远离过去一味的烦琐和艳丽，而向着简单和个性转化了。用文化造就自己，用文化装扮自己，会比眼花缭乱的服饰和化妆有着深刻的美丽与内涵高雅的品位。



# 做一个内涵丰富的女人

## ——女人修养100分

自我修养就是实践，就是自我投资，就是敢于同自我作斗争。如果一个人没有自我修养的品质，即使他具备其他一切成功者的素质与条件，也是毫无价值的，根本不可能成为成功者。因为，即便你有自我促进的愿望，即使你自己处于最佳状态，即使你设想登上南极，如果没有百折不挠的修炼，那你将永远不能达到自己所订的目标。

### 一、自修即自强

♡用行动提高品质

自我修养就是实践，就是自我投资，就是敢于同自我作斗争。

如果一个人没有自我修养的品质，即使他（她）具备其他一切成功者的素质条件，也是毫无价值的，根本不可能成为成功者。因为，即使你有自我促进的愿望，即使你自己处于最佳状态，即使你设想登上南极，如果没有百折不挠的修炼，那你将永远不能达到自己所订的目标。

我们每天的成功与失败的经验都在证实和支持着我们目前的自我意象。你继续不断地注意保持和证明着今天“你是谁”，这样坚持几年，你便形成了一个稳定的自我意象，逐渐习惯了这一意象并且把它作为自己稳定的内部标准。

我们的习惯开始于无意的观察、细节的暗示与经验，它像带着一点点内容的蜘蛛网，随着实践长大、积累、成熟起来。想像和情绪融合起来，直到它们成为打不破的铁链。习惯就是由网发展成铁链的，它控制着你每天的生活。

自我修养能培养或打破一种习惯。它能使你的自我意象或思想产生持久的变化，帮助你达到目标。自我修养反复地用语言、图画、观念和情绪告诉你，你正在赢得每一个重要的个人胜利。归根结底、自我修养是一种自我暗示，是一种思想的实践。

自我修养的作用，可用这样一个例子来说明。《读者文摘》杂志前几年曾报道过一个中学的篮球队的故事。他们做了一个实验，把水平相似的队员分为三个小组，告诉第一个小组停止练习自由投篮一个月；第二组在一个月中每天下午在体育馆练习一小时投篮；第三组在一个月中每天在自己的想像中练习一个小时投篮。结果，第一组由于一个月没有练习，投篮平均水平由39%降到37%，第二组由于在体育馆坚持了练习，平均水平由39%上升到41%：第三组在想像中练习的队员，平均

水平却由39%提高到42.5%。这真是很奇怪！在想像中练习投篮怎么能比在体育馆中练习投篮要提高得快呢？很简单，因为在你的想像中，你投出的球都是中的！成功者就是这样，在办公室、运动场不断地锻炼着自己，他们创造或模拟每一个他们想要获得的经历，他们模拟成功，仿佛他们是第一名。成功者就是这样“表里如一”的人们。

调查资料表明，世界上许多卓越的成功者，几乎每个人都是心理模拟方面的大师。他们懂得让自我修养处于不断的提高中。他们虽然有时没有工作，但他们在不停顿的练习中使自己对待艰苦的工作更为坚强了。他们知道想像是最好的工具，想像是成功者的天地。

成功者从来不半途而废：成功者从来不投降，成功者们不断鼓励自己、鞭策自己，并反复地去实践，直到成功。为了使你成功，要练习“表里如一”的行动。在睡觉前练，在醒来后练习，在广场上练习，在汽车中练，让成功成为你的习惯吧！

### ♡成功女性的修养要素

心理学家们认为，女性要想在事业上获得成功，就必须注意三件事：一是要具备专业知识，相信自己有能力胜任；二是要学会合理支配时间；三是要学会控制自己，不能因为工作紧张而有沉重的心理压力。纽约的一位女经理卡·斯贝林向女同胞们介绍了“十项修养秘诀”，这是她事业成功的经验之谈。

（1）要有条不紊地安排工作，召开会议要有充分准备。发言时要使用通俗易懂的语言，简明扼要地进行叙述。说话要大胆，不能吞吞吐吐，同时要注意不要让别人打断你的话。

（2）不要过多地靠打手势来阐明你要表达的意思。

(3) 不必装作对自己的下属你都一样喜欢，要学会“看事不看人”。要把精力集中在本公司要完成的业务上，不要把精力分散到雇员们之间的关系或他们的家庭私事上去。

(4) 不要装作“万事通”，应当不耻下问。这样，有利于树立你的威信，使人感到和蔼可亲。因为谁都懂得，你并不是一个无懈可击的女人。

(5) 工作中与人接触要有幽默感，这样有利于缓解紧张气氛。

(6) 不要多谈自己的私生活，以免造成误解。不要听信谣言，更不能捕风捉影，否则将影响公司内的人际关系，从而严重危害公司的业务。

(7) 与男人接触时，既要讲究女子的大方，也要把握住分寸，不要给人造成卖弄风情和举止轻浮的印象。

(8) 对于你下级人员的工作，要努力做出客观评价。

(9) 不要完全抹煞你同下级之间的距离；你对男雇员的风度做出应有的反应，并不是羞耻的事情。

(10) 要注意自己的服装和仪表，衣着应当高雅大方，工作岗位上不应穿过分袒胸露背的衣服，更不要模仿男子的打扮。

美国的一项社会调查还表明，商界妇女必须具备女性的特殊魅力，一个注意适合其身材、肤色打扮的女经理，更能获得公司男经理们的信任。从男性的角度看，穿女装套服、留短发、佩戴必要的首饰、打扮淡雅的女士，比穿“迷你裙”、浓妆艳抹、穿牛仔服的女性更具有魅力。而这种魅力，有时却是使你的事业获得成功所不可缺少的。

## ♡ 牵涉品质的种种要点

以下几点是女人们要注意的：

（1）挤公共汽车。我们之所以把挤公共汽车排在第一位，是因为它集中体现了中国传统女性的最大特点：勤俭节约和吃苦耐劳。当然，勤俭也是有一定限度的，绝对不是为了斥资购买小轿车，而强迫自己喝5分钱一碗的汤。适当的勤俭和吃苦会让自己过得快乐而单纯。

（2）不断地读书。读书的最大好处是：获得未知的知识和技巧，接受他人的经验和教训，提高个人的素质和休养。高尔基说：“书是人类进步的阶梯。”单身女人最忠实的情人应该是书籍，把书作为自己进步的阶梯，活到老学到老，才能一直保持自己的魅力，不同时代脱节。

（3）努力工作。工作最基本的需求是赚取生活费用，养活自己补充家用。但是，现在更多的单身女人努力工作是为了释放自己最大的价值，在不断的进取和成绩中获得肯定和自我完善。她们和那些放弃工作、走入家庭的女性成鲜明对比，更显得独立自主、特立独行，为社会创造价值，是城市街头匆匆奔走的亮丽风景线。

（4）锻炼身体。锻炼身体能保持柔美的曲线，强健体魄，形成活泼好动的性格，培养开朗豁达的心情。新时代有口号说“流汗的你才是美丽的”，我们暂不论它的准确性与否，毕竟，它带来的收益要远远大于失去的。

（5）不同居。同居的女人以为同居能牢固爱情，换来婚姻，真是大错特错。不同居的女人有自己的工作，有自己的追求，有自己的朋友圈……试想，一个没有婚姻保障的女人，整

日做着柴米油盐的杂活儿，能有多美丽？

（6）不泡网。上网是本世纪和人们的生活息息相关的一桩事情，有的网络公司还打出“姐妹们，上网去”的口号来专门吸引女性游览自己的网页。据调查，75%的人上网除了查询资料之外，主要用来聊天。于是导致泡网的败笔：金钱损失，荣华流逝，错过身边的风景，走入幻觉，与生活脱节。

（7）适度逞强。一本书上说“现代的男子更喜欢《莫斯科不相信眼泪》中卡捷林娜那样争强好胜的女子。”女人虽然不是天生的弱者，毕竟较男性性情温柔力气弱小。所以当别人明知你此事很难做得来，又看你偏偏要做的劲头儿时，你那青春倔强的美就淋漓尽致地展现在他眼前。

（8）适度撒娇。与适度逞强相反，撒娇也要做得适度，撒得娇柔可爱。只要把自己特有的娇媚在爱人面前表现一番，他便会被你凝聚着千恩百爱的娇态所击倒，从而获得心理上的特有的满足。

（9）不刻薄自己。一些离了婚的女人，往往会抱怨“我从前太傻了，赚钱不舍得吃不舍得穿，舍得花几百块钱给他买衣服，自己从来没穿过上一百的衣服；精打细算，为家庭计划未来，却没给自己留下后路……”而单身女人没有义务为家庭为爱人尽责任，应该该吃的吃、该穿的穿。要知道，这个世界上没有人比你更爱自己。你若不对自己好，谁又会对你好呢？



## 二、行为见修养

### ♡高品位女性的特点

现代社会中，有修养的女人具有以下特征：

（1）守时。无论是开会、赴约，有修养的人从不迟到。她们懂得，即使是无意迟到，对其他准时到场的人来说，也是不尊重的表现。

（2）谈吐有节。注意从不随便打断别人的谈话，总是先听完对方的发言，然后再去反驳或者补充对方的看法和意见。

（3）态度和蔼。在同别人谈话的时候，总是望着对方的眼睛，保持注意力集中；而不是翻东西、看书报，心不在焉，显得一副无所谓的样子。

（4）语气中肯。避免高声喧哗，在待人接物上，心平气和，以理服人，往往能取得满意的效果。

（5）注意交谈技巧。尊重他人的观点和看法，即使自己不能接受或明确同意，也不当着他人的面指责对方，而是陈述己见，讲清道理。

（6）不自傲。在与人交往相处时，从不强调个人特殊的一面，也不有意表现自己的优越感。

（7）信守诺言。即使遇到某种困难也从不食言。自己说出来的话，要竭尽全力去完成，身体力行是最好的诺言。

（8）关怀他人。不论何时何地，对妇女、儿童及上了年纪

的老人，总是表示出关心并给予最大能力的照顾和方便。

（9）大度。与人相处胸襟开阔，不会为一点小事情而和朋友、同事闹意见，甚至断绝来往。

（10）富有同情心。在他人遇到某种不幸时，尽量给予同情和关怀。

### ♡姿态见修养

每一天，我们的身体要摆出成千上万个姿态，举手投足都要历经考验。怎样让这些举止体现出你的修养呢？

（1）上下楼梯。头要抬高，背要伸直，肋部要挺，臀部要收，膝盖要稍微弯曲。下楼时，特别要注意，稍微趋前，身体弯曲的步态比较稳定，样子也好看。

（2）上下汽车。小汽车的设计是对女士优雅仪态的一次考核，所以上下汽车时应相当小心，不致失仪。上车时要侧着身体进入车内，绝对不要先把头伸进去。应当先站在车旁，眼睛注视着前方，一边的膝盖弯曲，伸进一只脚，从腰部滑进车里，然后把另一只脚也收进去。下车时也应侧身而下，移动到靠近车门的地方，然后才伸脚出去，踏落地面，眼睛看着前方，并移动另一只脚，”头部随即伸出，立即站起来。

（3）拾东西。捡拾落在地上的东西或去取低处的东西时，不要弯曲身体，只要利用膝部的弹性就可以了。具体动作是：站在要捡的东西旁边，弯膝去捡，不要低头，也不要弯背，慢慢地把腰部低下，捡到东西后就慢慢地把腿伸直。要记住：往下蹲捡东西的姿态不但不雅观，还会使背部紧张。对于抱小孩妇女来说，记住这种曲膝的方法尤为重要，这样既不会疲倦，背部也不会疼痛。

（4）站立姿势。优雅美丽的站立姿势会给人留下完美的印象，而不正确站立的姿势，则会给人老态的印象。很多人以为正确的站姿是把背部往前挺出，其实是错误的观念。耸肩、挺胸也是错误的，因为这些动作都会加重腰部的负担，导致腰痛。正确的做法不是把背脊反弓，而是“笔直伸直”。优雅美丽，而且不对人体造成负担的姿势是：背部贴墙立起脚跟、臀部、肩胛骨、后脑部也贴住墙壁，收紧小腹身体就会打直。肩胛骨，是指肩膀后面形成的三角形骨铬，不要和肩膀搞混了。

（5）走路的方法。背脊挺直，收紧小腹和臀部，同时就像是把脚和身体往前上方拉出去似的，把腿往前跨出。想像走的时候中央有一条线，双脚交互地沿着中线移动，同时刻意地移动全身重量。多练习，熟能生巧自然就会。等到走习惯了，走路的同时还能自然塑身。

## ♡ 品位修炼法则

在选择正式报名之前，请你考虑清楚是否已经决定选择这样一种“透支生命”的生活，因为一旦加入，你就不能选择退出。

### 1. 训练一：战斗技能——智慧，应对目标——美丽

实战训练法则：你要记住，25岁以前的女人，只要靠青春就可以吸引人，但25岁以后，你就得靠智慧。所谓的腹有诗书气自华，你除了要有最基本的修饰自己外型的基本功力，还要有良好的教养，丰富的学识，优雅的谈吐，不俗的趣味。结婚以前，你出色的是气质，结婚以后，你吸引人的是风韵。你可能不漂亮，但是有魅力（美丽）。战斗技能是“透支”特

种兵的基本训练，包括熟练掌握“本军”和“外军”的各种“武器”，比如说良好的谈吐，游刃有余的社交能力，积极向上的工作热情，以及正确对待和处理自己和老板的关系。不想做“花瓶”的你当然得掌握自己的“生存发展术”。你要在自己的工作领域里无所不能，迅速地建立起自己的工作体系；你要在自己的领域里找到最适合自己的也最能满足自己的娱乐方式；你还得能敏锐地把握行业的发展趋势，保证自己不要落伍……总之，如果你有足够的智慧，你就可以不用太在意年龄的界限，比较随意地“透支”自己的美丽。你可以在20岁的时候把自己装扮成一个嬉皮士，在30岁的时候打扮成公主参加化妆舞会，40岁的时候可以在老公和朋友面前做一个爱娇的美眉。如果你愿意，还可以让同事忽略你的年龄，和随便哪一个年龄的男孩女孩打成一片，不分彼此。

## 2．训练二：机动能力——知识，应对目标——金钱

实战训练法则：你会开车吗？最好还能开游艇，开摩托车以及任何一种机动装置。你电脑应用熟练吗？你熟悉最新的软件的功能吗？你十分关注新的改变效率的方式吗？对了，你还得能够熟练地排除以上技能应用中的故障，以免成为现代工具的“奴隶”。知道吗？如果你具备上面的素质，你不用害怕失业，不用害怕没有钱花，养活不了自己。你可以放心地去贷款买车买房，你可以随意小奢侈一下。当然你可以不以以上的技能为职业，但是你拥有了这些技能，即使失业，你还怕找不到事做吗？

### 3 . 训练三：渗透技能——朋友，应对目标——孤寂

实战训练法则：首先你要清楚，并且时刻提醒自己，你必须有朋友，真正的朋友；你要关心朋友爱护朋友；你必须和朋友保持适当的距离，明白朋友是一种可以很紧密也可以很松散的关系，就像两个刺猬和两朵玫瑰花不能靠得太近。拥有朋友是你的财富。当然朋友还可以分好多种，有志同道合的；有心心相印的；还有可以互相合作的。互相合作的朋友能给你带来物质的财富，但心心相印的朋友给你的，是心灵的安慰，至少你们可以互相娱乐也可以分享娱乐。因为你首先是一个人，然后是一个女人，因为即便你再怎样坚强，甚至你结婚生子有父母亲人呵护，你还是需要朋友的。而如果你还是单身，那么你更需要朋友，至少他（她）可以在你生病的时候跑来照顾你。

### 4 . 训练四：野战生存——锻炼，应对目标——健康

实战训练法则：你多久去游一次泳？你多久去健身房跳一次操？你打网球能连续两小时吗？或者你爱在家跳跳舞毯？无论你选择哪种方式，你锻炼了吗？你多久没有离开城市了？你去爬山了吗？还是喜欢到海边游泳？或者你喜欢随便到哪个有味道的小城市去走一走、看一看？总之，你会给自己一个假期吗？抱歉，我忙，我没时间——通常我们在不锻炼的时候喜欢这样说。可是如果你不想在已经开始“透支”健康的情况下，病痛缠身到无法正常工作甚至英年早逝的话，还是对自己好一点的好。最好的当然是给自己一个稍长的假期，让自己出去透口气不一样的新鲜空气，这样才更有力气和精神“透支”啊。最主要的，这样的假期，其实也是一种生存训练和学习的机会，

因为读万卷书不如行万里路，因为好的身体是“透支”的本钱，好的精神是“透支”的动力。“野战训练”是和“透支的健康”进行直接对抗的游戏——如果你不想输的话，赶快走出去！

## 5．训练五：特殊装备——微笑、善良的谎言、性感及其他，应对目标——快乐

实战训练法则：知道著名的詹姆士·邦德为什么能百战百胜，长生不死吗？因为他随便抬起手腕就是一件秘密武器，运用自如就像用自己的手指一样。最重要的是，“007”的另一样重要法宝——微笑，颠倒乾坤的微笑。当然他也善于说谎，他还有英雄救美的故事，以及无可匹敌的性感。最主要的，这些都是独一无二的“邦德牌”的，只此一家，仿造必究。即便我不追究你，仿造货也比不上我这“正品”。我们知道不是谁都可以拥有这些的，所以要经过训练啊，难道你没听说过玛丽莲的微笑也是对着镜子狂练了数万次才练出来的？你应该没那么笨吧。这项训练没有特别固定的项目，完全要根据每个人的素质和特长自己完成，有点像模特大赛里的“个人才艺展示”项目，当然档次要比那高难得多。



### 三、把握好尊严的尺度

#### ♡ 负疚成疾

生活中基本上存在两种负疚感：一种是健康的，另一种是不健康的。

健康的负疚感就像是功能完好的“心灵报警器”，它提示我们，我们犯了错，有心或无意“伤害”了别人。它会提醒我们不再重蹈覆辙。

不健康的负疚感则可以说是一种习惯性行为。当局者可能并没有做错事，没有必要为之所苦。

眉迪今年31岁，原来在一家外企做总经理秘书，同时也是两个孩子的母亲。明明和非非是一对双胞胎，聪明可人，就快三岁了。“那会儿我工作的时候总是觉得很不安，虽然家里请了保姆，两个孩子不是没有人看，可我老是觉得对不起小家伙似的，他们那么小，而我这个母亲却不能陪着他们，亲自照顾他们。每天回到家都累得要命，干什么都力不从心。”

“我觉得自己既不是好妈妈，甚至也不是好太太。所以，孩子一岁多的时候，我下决心辞职了。现在我待在家里，可以亲自照顾孩子们了，可是家里的经济状况却恶化了。”

不健康的负疚感往往源起于童年，那些朦胧的日子也是你最软弱无力的日子，年幼的你无能和无助。这时候负疚感仿佛救命稻草，尽管它也并不好受，而你也没有理由承受这样的心

理压力，但与空洞的无可奈何、无能为力相比，至少它让你感觉有所依托。比如，一个孩子面对病重的母亲，往往会为母亲的状况责备自己，“都是我不乖”——将自己放在责任承担者的位置上，自我谴责，似乎总比陷入绝望要好些。

随着慢慢长大，一触即发的不健康负疚感会将你耗得精疲力竭。日复一日，它可能把你塑造成完美主义者，对自己要求过于严苛以致于动不动就焦虑沮丧。

我们所希望在众人心目中的形象与真实的我们总会存在着种种差异。这些理想形象对我们有所帮助，它会激励我们，使我们明确努力的方向。但是，不幸的是，当一些人意识到现实与理想之间的差距太大以致难以逾越时，不必要的负疚、羞耻感就可能应运而生。

不健康的负疚感有害无益。因为它毫无根据，它并不是由实质性的错误所引发的，自然也就不构成值得反思的理由，所以体验这种负疚感从任何角度来说都很难有什么裨益。

### ♡ 自疗法

人一生，“不如意常八九”，总有失意与困惑的时候。事业的挫折、家庭的矛盾、人际关系的冲突等，会导致内心矛盾的冲突，使自己陷入郁闷、焦虑、悲痛等心理困境之中，对身心健康危害极大。因而每个人都应学会一些心理困境自救法。

（1）回避法。俗话说惹不起咱躲得起，“躲”也就是回避，虽简单但有实效。找一安静处，静默十分钟，或听听音乐、散散步，都可分散注意力，淡忘烦恼，使内心趋于平静。

（2）自勉法。自勉就是以积极的信念暗示自己，努力挖掘自己的优点与长处，而不是无意中把悲观沮丧、挫折感放大，

只有在不幸与失败中奋起的人才能最终成大器。

（3）自慰法。为自己找一种“合理”的解释，“自圆其说”。例如“吃不着葡萄说葡萄酸”，虽是一种精神胜利法，但总比懊恼、沮丧强。

（4）宣泄法。宣泄有助于调理大脑皮质功能，对心理紊乱、压抑感、反抗、破坏心理等治愈率颇高。可以在适当的地方大叫一番、痛哭一场或摔碎几个碗，都可以宣泄内心的积郁，摆脱恶劣的心境。

（5）倾诉法。心中的忿闷、悲伤等也可以向亲友，甚至是不相识的人倾吐，相信对方会及时给予你善意的劝慰。这样可以排解出心中的忿闷，尽快走出心理的困境。

### ♡脸皮不要太薄

心理学认为自尊是一种精神需要，是人格的内核。维护自尊是人的本能和天性。为人处事若毫无自尊，脸皮太厚，不行；反过来，自尊过盛，脸皮太薄，也不好。正确的原则是：从实际的需要出发，让自尊心保持一定的弹性，需要从两个方面努力。

从思想上认清自尊的需要和交际的需要两者之间的关系。

过于自尊的人，总是把自尊看得很重。因此，我们应把看问题的立足点变一下，不要光想着自己的面子，还要看到比这更重要的东西，比如事业、工作、友谊等。另外，还应坚持把实现交际的宗旨看得高于自尊，让自尊服从交际的需要。有了这种思想，对自尊就有了自控力，即使受到刺激，也不至于脸红心跳，甚至可以不急不恼，哈哈一笑，照样与对手周旋，表现出办不成事决不罢休的姿态，直至交际的成功。

交际过程中要审时度势，准确地把握自尊的弹性，追求最佳效果。

出现以下几种情况时要特别注意：

（1）当你受到冷遇时。有时候，你出现在交际场上，可能被当成不速之客，坐了冷板凳。你的自尊心面临着挑战，但千万别发懵，这时你不妨多想一想你的使命、职责，为了完成任务，迅速加大自尊的承受力度。

（2）当你被否定时。有时候你花了很大的心血做了一件自认为很不错的的事情，满心希望他人肯定、赞赏，可没想到，对方一棍子打过来，全盘否定。这时，你肯定会受到强烈的刺激，继而为了挽回面子，进行辩解、反驳，甚至是争吵。这就大错特错了。因为这样维护自尊、面子，只会使事情更糟，倒不如接受这个事实，效果可能更好一些。

（3）当你受到批评时。有些人一听到批评，自尊心就受不了，特别是当众挨批评更是难为情。此时，要对批评能够正确理解，应采取虚心的态度，这不但不会丢面子，反而会改变他人的看法，给对方留下一个好印象。有时，批评的内容不实，有些偏颇，而批评者又处在特别的地位，这时如果你受自尊心的驱使，当场反击，效果肯定不好。理智一些，不要当场反驳，事后再进行说明，这种处理较为有利。

最后需要指出，脸皮不妨厚一点，并不是不要尊严，而是要把握适当的度。

## 四、操持好你的人品

### ♡心理失衡的表现及调节

人的心理，像春天的原野，应当是阳光明媚。然而现实生活中，却常有些人心里笼罩着沉重的阴影，或抑郁孤独，或嫉妒猜疑，或喜怒无常，或无端恐惧，或顾虑重重……人们将这种状况称为心理阴影，或叫心理失衡，它对人们的生活是有害的。目前发现的心理失衡主要有以下几种表现：

（1）灰色心理。灰色心理一词源于美国，美国社会医学专家经过调查发现，人到中年常会出现消沉颓废、郁闷不乐、焦虑烦躁等不良心理状态，这种心理状态被称为“灰色心理”。中年人为什么会患灰色心理疾病呢？究其原因是由于中年人在生理上已由旺盛期进入缓慢衰退期，并开始感受到现代生活、工作的快节奏，在“内忧外患”的冲击下，心理开始出现偏差。

（2）抑郁症。有资料表明，抑郁症是造成全球精神疾患的主要原因之一。在20岁以上的成年人中，抑郁症患者正以每年11.3%的速度增长，全球现有1%的人遭受此病折磨。在我国随着生活节奏的日益加快，人们固有的生活秩序被打乱，抑郁症日益增多。

（3）情绪饥饿。情绪饥饿与否与人的生活状况有很大关系。清贫者由于整日为油盐操劳，思想有所寄托，不致缺少情

绪体验。情绪饥饿常产生在生活富足、闲散舒适、无所追求的人群之中，他们长期无所事事，精神毫无寄托，缺乏亲情安慰，常处于情绪起伏的不健康状态，久之则心情抑郁，疾病缠身。

（4）信息膨胀。社会发展至今已进入了一个“信息爆炸”的信息时代，信息量的增加，使人精神负担加重，心理障碍加大。对现代信息成果的接受，超过了心理的承受能力，就容易造成大脑中枢神经功能的紊乱，发生现代信息膨胀综合症。

造成人们心理失衡有许多原因，社会变迁过快、生活方式日益更新、生活观念的更新、家庭观念淡薄等等，都会使人们走进失落的世界。现代人的心理失衡是一种不健康状态，已经成为一种严重的社会问题。因此，我们必须设法摆脱心理失衡使思维正常运作，走出心灵的误区。

（1）加强修养，遇事泰然处之。人的生命由旺盛走向衰老直至消亡，是人类不能抗拒的自然规律。应当养成乐观、豁达的个性，平静地接受生理上出现的种种变化，并随之调整自己的生活和工作节奏，主动地避免因生理变化而对心理造成的冲击。

（2）合理安排生活，培养多种兴趣。适度紧张有序的工作可以避免心理滋生失落感，令生活更加充实，从而改善人的情绪和抑郁心理。同时还要注意培养多种兴趣，爱好广泛者总觉得时间不够用。生活丰富多彩就能驱散不健康的情绪，并可增强生命的活力，令人生更有意义。

（3）尽力寻找情绪体验的机会。一是多想想你所从事的事业，时时不忘创新，作出新的成绩，跃上新的台阶。再者要关心他人，与亲朋好友、同事同甘共苦，无论悲欢离合，都是心



灵的撼动。三是多参加公益活动，为子孙后代造福。最好是有  
一种爱好，无论唱歌弹琴，写作绘画，集邮藏币，都会使你进  
入一种新的境界，在你的爱好之中寻找到乐趣。

（4）保持心情宁静。面对大量的信息，保持心情宁静，学  
会吸收现代科学信息，提高应变能力，将众多信息予以分类归  
纳，综合判断，分析研究，使其条理化。这样就可避免信息膨  
胀感和互相干扰感。

（5）适当变换环境。人在一个过于安逸的环境里反而容易  
诱发心理失衡。而新的环境，接受挑战性的工作、生活，可以  
激发人的潜能与活力。亦可因变换环境进而变换了心境，使自  
己始终保持健康向上的心理，避免心理失衡。

（6）正确认识自身与社会的关系。要根据社会的要求，随  
时调整自己的意识和行为，使之更符合社会规范。要摆正个人  
与集体、个人与社会的关系，正确对待得失成败。这样可减少  
心理失衡。

## ♡人格成熟的基准

人，必须在各种各样的社会环境中生存。同学间、同事  
间、夫妻间、朋友间、与上司、与远亲、与近邻、与路人，每  
个场合所应该采取的应对方式都不同，除了要充分洞察现实环  
境之外，没有成熟的人格，是很难适应这些复杂多变、瞬息万  
变的环境的。

谈到人格是什么，应该讲它是先天体质结合的“气质”、  
后天发展的“性格”、以及“能力”等等归纳而成的，通常我  
们称之为“人品”。它和一个人的素质、情绪性、行动倾向、  
行动样式、习性、态度等都有不可分割的密切关系。

被称为“人格研究界第一人”的哈佛大学教授G·W·欧尔波特，运用现象学中的观察法研究人格的成熟度，并在他的《人格形态与成长》中，提出了成熟人格的六要素，作为“人格成熟的基准”。

### 1．自我意识（自我感觉）的扩大

人在婴儿时期，只知道爱自己，不久，自我意识扩大到母亲、朋友身上。成人以后，不管是谁，对于自己的衣服、金钱、所有物，都有“这是我的东西”的意识。不限于这么低的层面，而能扩及到职业、家庭，甚至扩大到所属的集团、地域社会、国家的话，便可视为成熟人格的表征之一

### 2．和他人的密切联系

由于自我意识的扩大，对于周围的人，也能建立亲密感及同感。不会随便在背后说人坏话、挑人毛病、发牢骚、嫉妒、讽刺等等、尊重对方，宽容对方，不排斥对方。即使是男女之爱，除了被爱之外，也渴望爱人，而且能接受伴侣目前的状况，懂得包容对方的缺点。

### 3．情绪的安定（自我包容）

把自己的愤怒、恐惧、激情、性的冲动，都当做是一种“自我情绪”来处理问题。不盲目地压抑，也不钻牛角尖，所以没有担心患恐惧症及强迫神经症之虞。以尽量不和周围环境起冲突的方式来处理问题。而且，碰到挫折、欲求不满时也具有相当的耐力，不会乱发脾气、牢骚，也不会随便责怪他人、自怜自艾。时时反省自己、等待时机，寻求解决问题的方法。

避免情绪不佳，或许能克服情绪不安。

当然，一个具有成熟人格的人，也不是就能随时保持冷静、沉着。既然是人类，就免不了有喜、怒、哀、乐等心情的转换，有时也会莫名其妙地忧郁。但他绝不会被这些情绪影响，则作出冲动的行为，有损别人的利益。既能保持自己的情绪状态，又能愉快地生活，这种情绪的安定，是由“均衡感”及能自我控制所造就的。即使遭遇危险，也不会慌慌张张、不安畏怯，对别人的情绪表现也不会感到有威胁感。

#### 4．具有对现实的知觉、技能

能够正确的认知现实，而且具备解决问题的技能。虽然有高度智慧的人，不一定是具有成熟人格的人，但是，智慧却是成熟人格所不能欠缺的部分。对自己的职业欠缺技能（家庭主妇的话就是家事），即使在其他方面上合格，也不能说是具有成熟的人格。

另外，投入自己工作的能力，也和正确的认知、技能一样重要，所谓投入工作的能力，是指有某个课题的时候，那种忘我投入的工作热情而言。

#### 5．自视客观——洞察和幽默

以自我为对象，客观地视察，也就是说要真正地洞察自己、了解自己。很多人认为自己很了解自己，其实真能称得上了解自己的人并不多。

除了洞察自己之外，还要有幽默的感觉。真正的幽默，是保持某种距离凝视自己，认知理想的自己和实际上自己的对照，并感到的“滑稽”。幽默和粗野的嘲笑、无意义的笑料、

无聊的调侃等不同。

幼儿会感觉到别人的滑稽可笑，却不具备笑自己的能力，青年也是一样。失败的时候，往往无法一笑置之，容易视为苦痛。

其实，人生就像一场戏，能够客观地凝视自己所扮演的角色，同时以幽默的态度面对生命中的起起落落，才是成熟人格的表现。

## 6 . 统一的人生哲学

把自己的人生当做有意义的东西，具有统一人生各种活动的人生哲学。这里所说的哲学，并不是指专门性的学说，而是个人的生活信条、生活目标的意思。即把什么当做人生最高的价值，应该以哪种方式生活，都制定了方针。说是具有自己独特的人生观也行。

### 点燃心灵

美国文学家R·W爱默生曾写道：“人要是没有热情是干不成大事的。”大诗人乌尔曼也说过：“年年岁岁只在你的额上留下皱纹，但你在生活中如果缺少热情，你的心灵就将布满皱纹了。”

著名大提琴家P·卡萨尔斯当年已90岁高龄，还是每天坚持练琴4~5小时，当乐声不断地从他的指间流出时，他弯曲的双肩又变得挺直了，他疲乏的双眼又充满了欢乐。美国堪萨斯州威尔斯维尔的E·莱顿直至68岁才开始学习绘画。她对绘画表现出极大热情，并在这方面获得了惊人的成就，同时也结束了折磨过她至少有三十余年的苦难历程。

人们有了热情，就能把额外的工作视作机遇；就能把陌生人变成朋友；就能真诚地宽容别人；就能爱上自己的工作，不论那是什么头衔，或有多少权利和报酬。人们有了热情，就能充分利用余暇来完成自己的兴趣爱好，如一位领导可成为出色的画家；一个普通职工也可成为一名优秀的手工艺者。人们有了热情，就会变得心胸宽广，抛弃怨恨；就会变得轻松愉快，甚至忘记病痛，当然还将消除心灵上的一切皱纹。

## 五、坐拥书城铸内秀

当代许多成功女性在回顾自己的成长道路时，常常将人生一些最真诚、最辉煌的瞬间与一本或几本好书联结在一起。一本好书能够给予一个人最初的人生启蒙甚至终生的影响，这有多么神奇！

只有读万卷书，才能每临大事有静气，成就别人无法企及的大业。有一句话说得好：能闲世人所闲人，方能忙世人所忙事。这里所谓的闲事，就是读书。

喜欢读书，就等于把生活中平常的时光转换成了巨大享受的时刻。读书，可以增长见识，陶冶性情，使人的情感更细腻，举止更优雅，气质更深沉。淡泊以明志，宁静以致远，非读书是不能达到的。读书为人生带来了最奇妙的时光，一个人当他（她）沉浸于文学世界中时几乎可以称得上是世界上最幸福的人。

英国著名浪漫主义诗人雪莱非常爱读书，从书本上源源不



断地流向他脑海里的新知识，使他看上去永远是那么朝气蓬勃、热情奔放。据记载，他总是在不停地看书，连吃饭时饭桌上也摊着一本书，他常会忘了喝茶或吃烤面包，却不会忘记读书。他会让面前的烤羊腿、马铃薯冷掉，可对书本的热情却丝毫不会冷却。他外出散步时也总是手不释卷，要是独自出门，他便自言自语地吟诵；要是与友人同行，他就大声朗读，谈到动情处，同行的朋友无不动容。他的一生虽然短暂，却放射出了最炫目的光芒，《西风颂》、《云》、《致云雀》等抒情诗堪称是文学史上的不朽之作。在英国，这样的“书虫”数不胜数。曾一度登上英格兰王位的简·格蕾女士，在年轻时，有一天坐在家中窗下沉迷地读着柏拉图对苏格拉底之死的美丽描述。她的父母亲都在花园里狩猎，猎狗的狂吠之声从开着的窗子里清晰地传进去。一位来访者十分惊异：简·格蕾女士竟然不参加他们的游戏！她却平静地说：“我认为，他们在花园里的快乐不过是我在柏拉图那里所获得的快乐的影子罢了。”

在人生的道路上，由于偶然的机遇或出于必然的选择，人们踏上了不同的人生旅程。有时，一本书能够影响到一个人的整个人生。

据说《天路历程》的作者、英国作家班扬平生只熟读一本书：《圣经》。而正是这本书影响了他一生的文学创作。《天路历程》是17世纪英国文学史上的重要作品之一，它以寓言的形式反映了英国王朝复辟时期的社会情况，讽刺贵族阶级的荒淫和贪婪，同时也宣扬了作者的清教徒信仰，由此可见《圣经》对他的影响之大。

法国当代著名作家和戏剧家弗朗索瓦·萨冈，曾满怀感激之情地回顾加缪的《反抗的人》一书对她的影响。在14岁时，



萨冈亲眼目睹了一个与自己年龄相仿的小女孩的天亡，她无法原谅上帝竟允许这件事的发生，因而不信仰上帝，陷入可怕的精神危机之中。恰在这时，她读到加缪的《反抗的人》，由此发现了一个新的精神世界：尽管没有上帝了，但是还有“人”，你不用信仰上帝，却必须信仰你自己，相信人类的天性，相信人类能够主宰自己的命运。她热切地走进这个崭新的精神世界，重新建立起自己的信仰。她由此意识到文学的神圣意义与崇高使命，并在日后坚定地选择了文学创作之路，决心以此帮助那些在人生之旅中迷路、焦虑的人们，帮助他们飞越精神的荒原与樊篱。古今中外这样的故事还有很多。

人类社会中的诸多杰出人物往往以寻求真知为己任，常常沉迷于书海中乐而忘返。

孙中山先生一生博览群书，知识渊博。他不仅好读书，而且好问，遂有“通天晓”之名。

毛泽东在上海时，他的居室中堆满书刊。他每日回家便埋头读书看报，在他周围的一批湖南青年都称他为“毛夫子”。

鲁迅年轻时发愤求学，潜心苦读。他购书数千卷，日夜攻读，学识日长，几乎达到“心通中外千年史，胸藏古今万卷书”的博学程度。他常常以烧饼充饥，辣椒御寒，节衣缩食省钱购书。因为学习成绩优秀而获得的勋章，鲁迅也都拿去换书，从不保留。

你还可以从文学的镜子里重新认识你自己。文学的核心是人学，是对人和人性的悉心认识和真切体认。而自人类顿悟自己存在的那一天起，“我是谁”便一直是困惑人类自身的斯芬克斯之谜。数千年前，希腊人为此把“认识你自己”作为神谕，镌刻在庄严、神秘的德尔斐阿波罗神庙的墙上。古今中外

文学家们的皇皇巨著，都可以视作对于这一问题的苦心孤诣的思索与描述。图腾文学（包括古代神话、传说等）、古典主义文学、启蒙主义文学、浪漫主义文学、批判现实主义文学、现代派文学乃至后现代文学，都是随着人们人学观的渐进认识而渐次发生的。英国著名小说家劳伦斯认为，人是一个既有理智的头脑又有人的本能欲念的思想探险家，人类“从古到今没有停止过思想，最早他的思想体现在木制或石制的小偶像里，后来又体现在方尖碑的象形文字里、黏土卷轴和纸莎草纸上。现在，他在书本里思想，在封底和封面之间。”人总是在不间断地思想、探索，而书籍这种思想成果形式则会有助于人类战胜命运，并在战胜命运的同时更深刻地认识自身。

诚如人类对自身的探索永远没有穷尽，文学对于人性的思索与探求也就永远不可能终止。一个人，他（她）所能体会到的自由的程度和对幸福的理解的深度，与他（她）对于人性认识的广度与深度是成正比的。以此为出发点，他（她）就会塑造出更有精神境界的成功观。

广泛阅读色彩斑斓的文学画卷，无疑是我们体察人性、认识自身，追求辉煌的一条捷径。

## 六、修养从正常心态开始

♡ 虚荣是可耻的

虚荣心就是以不适当的虚假方式来保护自己自尊心的一种

心理状态。

心理学上认为，虚荣心是自尊心的过分表现，是为了取得荣誉和引起普遍注意而表现出来的一种不正常的社会情感。在虚荣心的驱使下，往往只追求面子上的好看，不顾现实的条件，最后造成危害。在强烈的虚荣心支使下，有时会产生可怕的动机，带来非常严重的后果。因此，虚荣心是要不得的，应当把它克服掉。虚荣心的产生与人的需要有关。人类的需要分生理需要、安全需要、归属和爱的需要、尊重的需要和自我实现的需要。其中尊重的需要包括对成就、力量、权威、名誉、地位、声望等方面；一个人的需要应当与自己的现实情况相符合，否则就要通过不适当的手段来获得满足，在条件不具备的情况下，达到自尊心的满足就产生了虚荣心。

因此，有的人说虚荣心是一种歪曲了的自尊心是有一定道理的。要克服虚荣心就要做到以下几点：

（1）做到自尊自重。克服虚荣心这是首先要做到的。做人起码要诚实、正直，绝不能为了一时的心理满足，不惜用人格来换取。有的少女为了满足物质的追求，牺牲自己最宝贵的贞操，是值得深思的。只有把握住自尊与自重，才不至于在外界的干扰下失去人格。

（2）树立崇高理想。人应该追求内心的真实的美，不图虚名。很多人能在平凡的岗位上做出不平凡的成绩，就是因为有自己的理想。同时，要做到自知之明。要能正确评价自己，既看到长处，又看到不足，时刻把消除为实现理想而存在的差距作为主要的努力方向。

（3）正确对待舆论。因为，虚荣心与自尊心是有联系的，自尊心又和周围的舆论密切相关，所以，别人的议论，他人的

优越条件，都不应当是影响自己进步的外因，决定需要的是自己的努力。只有这样的自信和自强，才能不被虚荣心所驱使，成为一个高尚的人。

## ♡不该耿耿于怀

一个人坐在轮船的甲板上 看报纸。突然一阵大风把他新买的帽子刮落大海中，只见他用手摸了一下头，看看正在飘落的帽子，又继续看起报纸来。另一个人大惑不解：“先生，你的帽子被刮入大海了！”“知道了，谢谢！”他又继续读报。“可那帽子值几十美元呢！”“是的，我正在考虑怎样省钱再买一顶呢！帽子丢了，我很心疼，可它还能回来吗？”说完那人又继续看起报纸来。

的确，失去的已经失去，何必为之大惊小怪或耿耿于怀呢？

许多人都有过丢失某种重要或心爱之物的经历：比如不小心丢失了刚发的工资；最喜爱的自行车被盗了；相处了好几年的恋人拂袖而去了等等，这些大都会在我们的心理上投下了阴影，有时甚至因此而备受折磨。究其原因，就是我们没有调整好心态去面对失去，没有从心理上承认失去，只沉湎于已不存在的东 西，而没有想到去创造新的东西。人们安慰丢东西的人时常会说：“旧的不去新的不来。”事实正是如此，与其为失去的自行车懊悔，不如考虑怎样才能再买一辆新的；与其对恋人向你“拜拜”而痛不欲生，不如振作起来，重新开始，去赢得新的爱情。

我的两个朋友曾结伴出门旅游，在即将返回的时候他们发现钱包不见了。其中一个人把自己去过的地方寻了个遍，询问

了许多人，还到派出所报了案，结果一无所获。而我的另一个朋友在发现丢了钱包之后，不是一味地懊悔，而是积极想办法，考虑如何才能挣到回家的路费。他走进一家饭店，向老板讲明了自己的情况后，用给饭店洗菜的办法为自己和同行的朋友挣得了回家的路费。他还从此和这家饭店的老板交上了朋友，定期有信函往来。直到现在，一提起这件事他总是说：“旅游的时间那么短，有趣的事那么多，为了丢失钱包而一直烦恼下去很不值得。”朋友的文化水平并不高，但他的话却很有哲理。人生有许多事情要做，为什么要为一时的失去而一直伤心呢？

每个人都有过失去，但对其所持的心态却不同。有的人总是向人反复表明他失去的东西有多么好，有多么的珍贵……还有好多人则不同。比如，他们在失去了原有的工作之后，不是一味地伤感，而是主动寻找新的工作。他们相信，失去并不意味着失败，失去后还可以重新拥有。这才是成功者应具备的心态。

### ♡ “完美主义等于瘫痪”

不许自己做某事，这是自律。不许自己想某事，这就高尚得近乎伪善，或曰完美主义。所谓完美，就是想的说的做的和别人评价的都要尽其善完其美，否则就断定自己这辈子算白活了。

如果说在精神领域也有什么“挡不住的诱惑”最难抵御的可能就算完美主义了。理由很简单，完美主义想起来完全、说起来美好、侃起来庄严，除了费点脑细胞和增加点口唇磨损，几乎不需要什么投资，至少在特定情况下可聊以自慰。正因为



如此，颇有些人对完美主义趋之若鹜，恰似痴心追逐海市蜃楼。

完美主义很像罂粟，是一种诱人上瘾却很难摆脱的艳丽毒卉。一旦成为完美主义的瘾君子，很难不越陷越深，最终用自己生命的空耗印证邱吉尔的名言：完美主义等于瘫痪。

心理健康的标准之一是善于同各种各样的人打交道。而完美主义者既是自我嫌弃的高手，也是挑剔别人的专家，所以其交往质量虽有，但其交往范围却不容易很大。有人抱怨父母文化水平低；有人抱怨中国人素质太差；有人抱怨恋人不理解自己；有人不敢对知心的朋友讲心里话。他们眼里容不得半点沙子，他们在精神和感情上只能享用“纯净水”。但是他们忽视了一点：水至纯则无营养，人至清则让人有敬有厌有怕。问题并不在于这些挑剔是否有根有据，而在于你为改变这一切动了多少脑筋、花费了多少心血、倾注了多少脑力和体力？倘若挑剔就能与事有补，我现在就发誓加入完美主义空想俱乐部。

有时我想，上帝能造世界，也许全凭了他不是一个完美主义者吧。倘求完美，人类就该永生，太阳就该永恒，善人就该万岁，恶人就不该出生。完美就不该花开花落，完美就不该有死死生生。但是，倘若一切真如此，宇宙也就成了死宇宙。却原来，完美就是空间无边无际，就是时间无始无终，就是变幻无穷无尽，就是发展无限可能。有诗人说得好：“永恒就是花开花落，永恒就是死死生生。”在此意义上，真不能说上帝不完美，因为他巧用残缺展示完美，透过瞬间勾勒永恒。问上帝者谁？答曰：自然。冈本常男先生说：“自然是人类伟大的教师和力量的源泉。”我以为道理极深。

所谓“凡是存在的都是合理的”，其意并非好事坏事全都



是好事，而是说任何存在的事物都有其所以存在的理由和根据。谁都知道完美主义是不结果实的花朵，且很是消费生命，为什么却总有其表演的舞台和市场呢？其存在的理由和根据是：对那些不甘寂寞的人，如果他们想上蓝天却又怯于飞翔，想采硕果却又惰于耕作，世上还有什么主义能像完美主义那样使他们既无须行动，又能自慰于精神上的虚假繁荣呢？遗憾的是，不论完美主义者想得多美，总难免变成想法的巨人，行动的矮子。很多事情都是在脑子里反复比划，而到头来却什么也没干。

如果你真想有出息，那就立即找一件值得的事情踏踏实实做下去，像农民耕田，也像蜜蜂酿蜜。倘若完美主义诱惑又来勾搭你，你只管目不斜视地坚持住。当你的果实证明了你的劳作，你会深情感慨：人生的美丽乃在辛勤的汗水里！

## 七、心理自救法

### ♡消除不安感

没有人能预知未来，所以面对一个目标而想去完成时，往往会反反复复地想着“一定能行”或“不，不行”，这种乐观和悲观的念头相互交替着出现。

尤其在自信不足的时候，悲观的“出现率”会增大，这也是你心中不安的主要因素，同时它还会在行动上带来阻碍，使你对未来产生犹豫。

要消除这种不安的感觉，美国的精神科医师提出了他们的方案。当然，对象主要是上班族，其做法就是与他们直接面谈。当这些人因为新的工作、新的地位，以及对未曾涉足过的领域感到不安时，这些医师就指导他们做一张“乐观、悲观对照表”。具体做法就是，在一张大的白纸上划一条竖线，分成左右两栏，左边写上乐观，右边写上悲观，然后把它贴在书房的墙上。每天下班之后，面对这张表把心中乐观和悲观的感觉如实地写在表的左右两边。全部写完以后，把悲观的部分用黑笔一个个地划掉，同时把悲观的感觉从心里赶出去，然后看着乐观的部分，出声念一次，这样心中就会和这张表一样，充满乐观的感觉。

这个方法最大的效果在于：心中感到不安时，乐观和悲观的感觉常常会不断地交替出现，若能明确地将它们划分出来，你心里就有了谱，有时虽然会发现悲观的因素占多数，但是这也无妨，只要你有勇气把它划掉，你就能够战胜它，同时还能增加你的自信。

只要了解了这个道理，当然也不必把它非写在纸上，在脑中、在心里都可以进行。

### ♡ 消除寂寞感

战胜寂寞的方法是成熟一点，接受它，面对现实。但倘若你真的是到了寂寞难耐的地步，不知如何是好，但又不太习惯与别人诉说，何不考虑以下提议：

（1）找点事做。喜欢做什么便做什么，按你的心意而行，有助你驱除寂寞。当你全情投入在自己最喜欢的事情上，自然能忘掉一切，再没有多余的空间让你自叹寂寞无奈。慢跑、写

作、做小手工，甚至弹琴等，最重要的是你所钟爱的事情。其次你更能借此认识其他志趣相投的朋友，而将你的喜恶、感情与他（她）人“分享”。

（2）回归自然。大自然被誉为人类心灵深处的归宿，在大自然的怀抱里，心灵处在平静安稳、和谐快乐的感觉里。闲时在公园散步，或去郊游，可驱走所有闷气，重新注入新的生命力量。

（3）工作勿过量。朝九晚五的八个小时，可能仍不足以完成你繁重的工作，但切忌过量，凡事适可而止。不少人只顾终日埋头工作，久而久之，减少了与他人相处的时间，只会加重个人的孤寂感。工作并不是逃避的良方，更佳的其他途径有看话剧、听音乐会、与朋友聚会，积极面对孤寂吧！

（4）血缘的力量。如果你的居所邻近父母、兄弟姐妹或亲戚的家时，切记要把握机会，时常往访。因为毕竟你们有着相同的背景、历史和血脉，家人每每都会站在你的一边，支持着你。

（5）助人为乐。世界上需要你伸出同情之手的人数以万计，除了金钱上的资助，他们的心灵同样需要别人的关怀。选择适合自己的时间，计划参加各种义工服务，这有助于你不再过分执着寂寞的烦恼。

（6）活力之泉。运动有助身心发展，更有驱走忧闷之妙，到附近的泳池游泳或打一小时球，都可令你身心舒畅，而且更有助于保持身心健康。

## 消除孤独感

孤独，并非指单独生活或独来独往。一个人独处，也许并

不感到孤独，而置身于大庭广众之间，未必就没有孤独感产生。真正的孤独是那种貌和神离，没有情感和思想交流的人。当然，每一个人都有孤独的时候，但并非每个人都能消除孤独感。那么，如何才能消除孤独感呢？

（1）克服自卑。由于自卑而觉得自己不如别人，所以不敢与别人接触，从而造成孤独状态。这如同作茧自缚，自卑这层茧不破，就难以走出孤独。其实，人与人之间不可相比，每个人都有长处和短处，人人都是既一样又不一样。所以，一个人只要自信一点，就会钻出自织的茧，从而克服孤独。

（2）多与外界交流。独自生活并不意味着与世隔绝，虽然客观上与外界交流有困难，但依然可以通过某些方式达到交流的目的。如当你感到孤独时，可翻翻旧日的通讯录，看看你的影集，也可给某位久未联系的朋友写信、挂个电话或请几个朋友吃顿饭，聚一聚。当然与朋友的交往和联系，不应该只是在感到孤独时，要知道，别人也和你一样，需要并能体会到友谊的温暖。

（3）“忘我”地与人交往。与人们相处时感到孤独，有时会超过一个人独处时的10倍。这是因为你和周围的人格格不入。例如，你到了一个语言不通的地方，由于你无法与周围的人进行必要的交流，也无法进入那种热烈的情感中，所以，你在周围热烈的气氛中会倍加感到孤独。因此，在与别人相处时，无论是什么样的情境下，都要做到“忘我”，并设法为他人做点什么，你应该懂得温暖别人的同时，也会温暖你自己。

（4）享受大自然。生活中有许多活动是充满了乐趣的。只要你能够充分领略它们的美妙之处，就会消除孤独。如有些人遇到挫折，心绪不好，但又不愿与别人倾诉时，常常会跑到海

边或空旷的田野，让大自然的清风尽情地吹拂，心情就会逐渐开朗起来。

（5）确立人生目标。现代人越来越害怕自己跟他人不一样，害怕在不幸时孤立无援；害怕自己不被人尊重或理解，这种由激烈社会竞争导致的内心恐慌，无疑使一些人越怕越孤独，心灵也越脆弱。要克服这种恐慌与脆弱，必须为自己确立一些人生目标，培养和选择一些兴趣与爱好，一个人活着有所爱，有所求，就不怕寂寞，也不会感到孤独了。

# 做一个口吐莲花的女人

## ——女人交际100分

人作为社会中的一员，肯定少不了与其他人相互交往。当别人想要与您建立关系时，他们常常会问你是做什么的。时刻提醒自己不是“别人能为我做什么”，而是“我能为别人做什么”，这是表现支持的最好方式，当双方建立了稳固关系时，彼此会激发出强大能量和创造力，使彼此的灵感达到至高境界。切记，在交往中不能总做接受者。

### 一、女性的柔性交际术

#### ♡外在形象惊四座

不管是在公共场所，还是参加私人聚会，只要你与人进行交往，你的着装打扮、言谈举止等外在形象就会出现在他人的



眼里，并留下深刻印象。可以说，一个人的外在形象的好坏，直接关系到他社交活动的成功与失败。

### 1 . 解决好形象的焦点问题

服饰、仪表是首先进入人们眼帘的，特别是与人初次相识时，由于双方不了解，服饰和仪表在人们的心目中占有很大份量。穿衣要得体，这是最基本的要求。只要是适合自己体形，漂亮又有新意的衣服，就应当大胆穿着。服饰的个性，也能让人判断出你的审美观和性格特征。服饰式样过时，人家会认为你刻板守旧；太过超前会让人觉得轻率固执、我行我素，这两种情况都会让人得出此人不好接近的结论，自然会影响社交中的形象。

### 2 . 让你的言谈举止“放大”形象

言谈举止是一个人精神面貌的体现，要开朗、热情，让人感觉随和亲切、平易近人，容易接触。很多人在社交中总担心没有出众的言谈来打动大家，吸引别人的注意，以致于造成精神上的紧张，使表情、动作都变得十分僵硬，这都是自尊心太强造成的。因此，应放松心情，保持自己原有的特点，而不要故意矫揉造作。有的人在“亮相”时昂首阔步，气势逼人，在跟别人握手时像钳子般有力，跟人谈话时死死盯住对方...、·这样故作姿态，不仅会令别人感觉难受，连你自己也觉得别扭。

### 3 . 言谈要有幽默感

在社交中，谈吐幽默的人往往取胜。没有幽默感的人在社交中往往会失败。在交际场合，幽默的语言极易迅速打开交际

局面，使气氛轻松、活跃、融洽。在出现意见有分歧的难堪场面时，幽默、诙谐便可成为紧张情境中的缓冲剂，使朋友、同事摆脱窘境或消除敌意。此外，幽默、诙谐还可用来含蓄地拒绝对方的要求，或进行一种善意的批评。平时应多积攒一些妙趣横生的幽默故事。

#### 4．充分展示性别美

女性美普遍被人认可的形象一直是温柔的、甜美的。女性容貌清秀，线条柔和，言谈举止中所散发出来的脉脉温情非常动人。交际时，女性如能巧妙地利用自己的性别特点，表现得谦恭仁爱，热情温柔，一般总能激起男性的爱怜感和保护欲。女性自然的柔和所产生的社交力量，有时比“刚强”的力量要大得多。

聪明的女性总是自觉地突出自己的性别形象。如英国前首相撒切尔夫人有“铁娘子”之称，她的政坛作为不让须眉。但在家中仍是个好主妇，为家人做早餐，为女儿粉刷墙壁，对丈夫温存体贴，其温柔美得到了人们的交口称赞。

#### 5．发挥“二号微笑”的魅力

舞蹈演员在舞台上表演轻松欢快的舞蹈时，要保持“二号微笑”。所谓“二号微笑”，就是“笑不露齿”，不出声，让人感到脸上挂着笑意即可。保持“二号微笑”，让人感觉心情轻松，又比较愉快。在社交场合，轻轻的微笑可以吸引别人的注意，也可使自己及他人心情轻松些，“笑咪咪”的人总是有其魅力的。

## ♡ 恰如其分的漂亮现身术

“现身”这个字眼让我们联想到舞会中或重要社交场合中翩翩降临的画面，然而我们每个人在每天的业务洽谈中，经常会有现身在他人的办公室、会客室或会议厅的机会。每当我们现身时，总会有人在一旁打量、观察、评析我们的外表、自信甚至于智慧，而这些都只是发生在短短数秒之内。很显然，第一步就能正确地踏出是最重要的。

如果你的现身带着羞愧、歉疚、不安或状如斗败的公鸡，那么，你极有可能在未开口之前就已失掉顾客、生意和业绩了。

成功现身的关键在于，你必须相信并且付诸于行动，你确实有理由现身，而且有重要的东西必须给人看。职业推销员就深谙此道，顶尖的推销员更是经常四处参加一些不相干的典礼、聚会，并不以做交易为首要考虑。他们看起来总是目中无人似的，事实上他们用肢体语言告诉别人，他们是重要人物，他们能迅速使自己在新环境中怡然自得，他们的目的不是推销香槟或防烫手套，而是使自己在业务场合受人欢迎。

### 1. 错误的现身方式

（1）焦躁惊慌：适度的紧张是正常的，不过，别让这种紧张表现在你的肢体语言中。

（2）边整理服装边进入：如果你边进门边东拉西扯，不只你自己，连室内的人都会随着分神，你会显得不够端庄稳重。

（3）怒气冲冲：这种态度只能坏事，没有人喜欢火爆脾气的，不管你的职位有多高。

（4）玩具兵似的步姿：这种举止动作应当收敛，机械呆板的步伐加上面无表情，你将给人冷峻无情的感觉，甚至更糟的是看起来滑稽可笑。

（5）笨拙粗鲁：举止粗鲁冒失，在商场上必定要吃亏，如果你天生如此，那么你的确需要练习自制力，局促呆滞的神情将使人们浑身不自在，而急着把你请出去。

## 2．正确的现身方式

（1）对自身充满自信的人必然步履坚定、笑容亲切、姿态端正且流露出一股真正的生命活力。当你希冀获得支持时，别人也自然会支持你。

（2）进入一间办公室的正确方式是光明磊落，抬头挺胸，别让身体前倾或弯腰驼背，用左手提着公文箱，右手留着握手用，绝不能让公文箱遮住你的前面，这会让你显得怯弱可欺，还有，别忘了微笑。

（3）你可能还会有一些尴尬的时刻：走进会议厅时突然仆倒在地，或跌跌撞撞地走不成步，最佳的补救方法是尽可能迅速起身，神态自若地回复常态；自我幽默一番也能让你自己和观众重获从容和轻松。甚至，如果你处理得当且给人以幽默印象的话，或许还可获桑榆之利呢。

## ♡ 柔性交际艺术

日常生活中，有这样一种现象。一女孩性格活泼，热情大方，常与男士们说说笑笑、聊天、下舞厅、外出游玩，极是随便自然，又能宽以待人，乐于助人，受到大家的称赞。可没多久，突然几位男士向她求爱，而且上班时受到他们的打扰，回

家路上又遭“堵截”，邻里、单位又流言四起。面对这些，天真善良的她迷惑了——我根本没有找对象的打算，也没向他们表示爱意呀！事情为什么会成这样呢？是啊，女孩的言行怎么会被几位男士误解呢？她应该怎样办呢？这就是交友艺术问题。

要敢于面对现实，以柔显刚。对那几位男士，不要躲避。从心理角度说，多数人有很强的逆反心理——越是得不到的东西，越觉得有味，越想成功。特别是男孩，争胜心更强，追求一个女孩时，大有穷追不舍、滴水穿石之志。对此，女孩不妨可以找个机会，开诚布公地向他们表明自己拒绝的理由或苦衷，希望他们谅解，并渴望能友好相处。在这样的表白下，疯狂的追求者们会产生悔过感，一般会面对现实的。但谈话时，要注意以下几点：

（1）表态坚定，不可说一些似是而非的话，如“让我再考虑考虑，我暂时不想谈……”这样会给多情的男孩留下一线希望。要知道，略有一点幻想，有的男孩都会不死心的，碰得头破血流方才画上一个句号；对这几个男孩要一视同仁，且不可薄此厚彼，否则会引起种种纠纷；语言要真诚温和，尽可能面带微笑。这样用你“柔”的言行，表达你“刚”的决心，效果更佳。

（2）适可而止，把握尺度。朋友毕竟不是恋人，与朋友交往，言谈举止要有分寸。在正常的人际交往中，关心别人、互相帮助、温柔大方是女孩们美丽温柔的体现，但不要有过分亲昵的表示（不论有意或无意）。如甜蜜的话语，多情的眼神，超乎寻常的热情等。另一方面，对男士们的亲昵举止要明确表态，及时制止，不要拖泥带水。这样有柔有刚，刚柔相济，防

患于未然。

（3）让同伴“插足”，使男士望而却步。在工作学习中，最好与一两个女孩结为同伴，相互谈心，相互照应。不给“疯狂”的男士们可乘的机会，有别人在场，他们敢找麻烦吗？这样以内涵的“柔”的形式，表达“刚”的内涵。

总之，女性处世交友妙方多样，刚柔相济之法是其中重要的一种。风华正茂的姐妹们，当你们受“爱情攻击”而又不想过早涉入“爱河”时，请灵活运用你们的“柔”与“刚”，用你们“柔”的心灵、柔的微笑、“柔”的语言，和你们“刚”的自主意识、适时“刚”的态度，使你的举止“柔”中有“刚”，“刚”中融“柔”，这样，既不伤害你与男士之间的友情，又能使友谊长驻，更会使你魅力无穷。

## 二、男女交往中的机智与原则

### ♡ 男女交往中的微妙心理

#### 1. 两性交往的好处

男女之间交往的好处可以表现为以下几个方面：

（1）智力方面。男女在智力类型上是有差异的。男女经常在一起互相学习、互相影响，就可以取长补短、差异互补，可提高自己的智力水平和学习效率。

（2）情感方面。人际交往间的情感是丰富而微妙的，在异



性交往中获得的情感交流和感受，往往是在同性朋友身上寻不到的。这是因为两性在情感特点上是有差异的，女性的情感比较细腻温和，富于同情心，情感中富有使人宁静的力量。这样，男性的苦恼、挫折感可以在女性平和的心绪与同情的目光中找到安慰；而男性情感的外拓、粗犷、热烈而有力，可以消除女性的多愁善感与疑惑。

（3）个性方面。只在同性范围内交往，我们的心理发展往往会狭隘，远不如既与同性又与异性的多项交往更能丰富我们的个性。多项的人际交往，可以使差异较大的个性相互渗透，个性互补，使性格更为豁达开朗，情感体验更为丰富，意志也更为坚强。保加利亚的一位心理学家说过，男人真正的力量是带一点女性温柔色彩的刚毅。

## 2．两性如何交往

我们都有过这种体验：一般说来，有异性参加的活动，较之只有同性参加的活动更能使人感到愉快，人们活动的积极性会更高，往往玩得更起劲，干得更出色。这就是心理学上的“异性效应”。当有异性参加活动时，异性间心理接近的需要就得到了满足，于是，彼此间就获得了不同程度的愉悦感，激发起内在的积极性和创造力。尽管健康的两性交往对我们的成长有诸多的好处，但我们要把握好两性交往的尺度，防止“过”与“不及”。

不过，该如何与异性正常交往呢？

（1）要端正态度，培养健康的交往意识，淡化对对方性别的意识。思无邪，交往时自然就会落落大方。

（2）要广泛交往，避免个别接触，交往程度宜浅不宜深。

广泛接触，利于我们认识、了解更多的异性，对异性有一个基本的总体把握，并学会辨别异性。有的人外表像个迷人的小帅哥，但交往中会发现他华而不实；有的人学识顶呱呱，却恃才傲物、颐指气使。如果只进行有限的小范围个别交往，难免会“只见树木，不见森林”，对异性的了解不但有限，可能还失之偏颇。所以，利用每一次集体活动的机会，有意识地在更广泛的人际范围内进行交往，是我们十分需要的。

（3）交往关系要疏而不远，若即若离，把握两人交往的心理距离，排斥让彼此感到过于亲密而引起心绪波动的接触。如果我们在交往中发现对方的苗头不对，要调整自己的态度，使交往回复到波澜不惊、心静如水的状态。

### ♡ 巧妙应对男同事的想入非非

她是一个天生就漂亮的女人，从小到大不知受过多少人的赞美，也不知接纳了多少女人艳羡的目光。自己也曾不止一次为自己的美貌和极高的回头率而自豪。可是最近她越来越为自己的美丽而苦恼。前段时间，她连续应聘了两家公司，可也不知是凑巧让她遇到了两个好色男人，还是她的美丽惹的祸，上班没多久，上司就对她开始有了非分之想。她是个已婚的女人，每天要在外面应对这种“色”男人，真是烦透了。她也明白，遇到这种男人本该回避，可是，她特别喜欢现在应聘的这个岗位。你能帮她想一个好的办法吗？

积极的做法就是你漂亮你怕谁。女人漂亮，的确是个喜忧掺半的事情。漂亮对于女人，有时是武器，基本上是所及之处，牺牲一片。如果不幸被漂亮瞄准，男人挡不住诱惑纷纷被击中，不知不觉就被“漂亮”牵着鼻子走了。可能是女人漂亮

对男人的杀伤力太大，所以，女人想勇往直前，就都在漂亮上下功夫，这让男人心里暗暗高兴。

所以男人经常用“爱美之心人皆有之”或“不爱江山爱美人”来蛊惑和安慰漂亮女人，好让她们放松警惕的眼神或笑纳男人的殷勤。这个“笑纳”和“殷勤”，就像中国古老的太极对打，掌掌相对，腕腕相随，推去来兮，表面上温和得一会儿你进我退，一会儿我进你退，结果表面上甚是好看，就像表演不分胜负，却都悄悄使着暗劲。

一个女人漂亮，别说她的上司和同事，就是一个守门的人，也会利用自己职务之便，让自己享受一番“美丽”。

正确认识了漂亮的价值，懂得“漂亮者生存”的规则，就可以尽情“使用”漂亮了。漂亮不是“资本”，但它是能源。把漂亮当资本那是愚蠢，把漂亮当能源就是智慧。

有人说，女人漂亮了，就要正襟危坐、目不斜视，最好还笑不露齿。因为你漂亮，男人就会琢磨如何与你拉近距离。他们的陷阱，一般是“有求必应”制作的，是温柔、热情又狡猾的那种。如果你没有用智慧武装起来的头脑，这种陷阱就永远在你前头，而不是后面。

女人如果不小心，让自己的漂亮招惹了男人，同性骂你狐狸精，异性骂你不识好歹。与其辛苦男人“吃不到葡萄就说葡萄酸”，还不如勇敢、智慧地接招。

但凡遇到想入非非的男士，一个微笑能办好的事情，就别瞪眼；一次碰杯能化解的问题，就别拂袖而去；可以回避的就不要交锋；能够迂回的就不要直接；应糊涂的就不要清醒。漂亮的职业女性经常会碰到一种情形：你的老板或同事，突然有一天紧紧抓住你的手，并满含深情地注视你……聪明的女人，

此时会完全不动声色，带着一本正经的表情抽出自己的手，然后谈完该谈的事情平静地转身而去。此后的几天，无论你们曾经多么的熟悉，都要给他一个极其礼貌和客气的笑容，然后就像一切都没发生过一样。这样的漂亮女人，无论是精明的男人还是昏头的男人，他们都怕，因为摸不着深浅啊。

应对男人的想入非非，传统的女人连想都不敢想。传统的女人都有一种思维：被男人多看一眼，就像自己吃了多大的亏，更别说让一个不相干的男人嬉笑一顿、恭维一番、热爱一下。如果一个现代漂亮的职业女性对此也如临大敌，那她就天天如履薄冰吧。因为现代的男人，在体现“爱美”之心方面，比他们的前辈有过之而无不及。漂亮的女人有一种被娇惯纵容出来的傲慢，但也有一种被闲言提醒出来的警觉。她们很容易把向她们献殷勤的男人当成“色狼”，所以她们往往把自己点滴的笑纳行为，归结为对“好色”的屈服，从而在内心严词谴责自己。这就成了她们正常发挥自己聪明才智的障碍。

显然，在如今这个只恨自己不够美，只嫌自己不够酷，只怕自己不够招摇的现代化社会，“拒人于千里之外”已不是漂亮女人体现自尊的最佳生存方式。与其躲躲闪闪说漂亮给自己带来麻烦，不如大大方方承认漂亮带来的是别人享受不到的机会。

保守的做法就是拒绝最安全。漂亮女人麻烦多，已婚的漂亮女人麻烦就更多。有一个奇怪的现象：男人玩感情出轨的游戏，目标往往都是已婚的女人。当然，这女人是越漂亮越好。说好听点，是看中了对方经历生活修炼出的女人味；说难听了，其实是麻烦少。你想啊，未婚女性一旦顺从于一个男人，多半就想嫁做其妻了。男人不说娶，她吵吵闹闹纠缠不休不

说，再弄出个未婚生子来，就彻底麻烦了。别管男人是不是真心，都最怕这个。

至于已婚女人，她们的顾忌很多。如果动了真情难以自拔，男人也不怕。他们会立即制造出一些借口，诸如：我身体有病，不想拖累你，或者老婆疯狂反对甚至自杀，或孩子令人肝胆欲裂……如此一来，既浪漫又现实的她们，就自动告退了。

你如果胆子小，指望着他能主动退出这场游戏，就大错特错了。你的迁就会让他压抑的“色心”，顺理成章进步成“色胆”。再倒霉点碰上个骚扰你的经理，畏惧或退缩可能就不灵验了。

一般情况下，如果那个男人真的对你有情，他就不会太绝情，打击报复的事情基本上不会做。如果原本就是一时兴起的纠缠，他更不会用心太久。

所以犹豫半推半就，只能给自己的将来留下随时起爆的炸弹。最重要的是，你心里有了这个不能告人的秘密，也是个极沉重的负担。这种不能示人的关系沾染越多，心里的负荷就越大。与其担着不贞、不洁、不自尊的风险，不如干脆选择拒绝，而且是那种不留余地的拒绝。一辈子揣着良心面对丈夫，都可以面不改色心不跳。

乐观一点，去信奉一句话：得不到的才是最好的。也许那些好色的男人还会因为你的拒绝，想念你一辈子。

### ♡如何面对上司的夜晚之邀

职业女性除了业务上需要与相关男士交往周旋外，也常会面临来自同事、上司的许多问题。譬如有一天下班后，同事或



上司热情地邀请你同赴晚会或共进晚餐。如果你拒绝了，无论你的言辞多么委婉，态度多么诚恳，也会刺伤他的自尊心，令他快快不乐；如果你不假思索欣然应约，不明其用意和居心，又可能会给你带来流言蜚语，甚至伤害。那么，职业女性如何应付男同事、上司的夜晚之邀呢？

（1）找一个借口婉拒。即使你无真正的理由，也要找一个借口婉拒他，如他还不死心，那就对他说“改天吧”，以免令他难堪。一般聪明人碰了软壁后就不会邀你与公事无关的约会了。当然，你若找不到适当的借口，那就惟有奉陪了。

（2）化妆避免浓艳。既然要赴约，一定要精心打扮，否则同事或上司会以为你不尊重他。打扮要精心，不必刻意，尤其不要浓妆艳抹，以免使自己变得陌生，又让人家误以为你的刻意妆扮是为了吸引他，触动其非分之想。

（3）绝不可穿过于暴露的服装。过于暴露的服装或者透明度极高的服装都不适合在男性面前穿，尤其是与之共进晚餐或同赴舞会时。因为这种把身体过多展示给同事或上司的穿着，一来有无视上司威严之感，二来带有明显的挑逗性，会让人觉得你很轻佻，同时又可能为别有用心者提供可乘之机。

（4）不要将头发散开。在男性面前将头发散开，会被男性误以为是一种调情信号。特别是在温馨、柔和的晚宴氛围里，你散开蓬松的秀发，把女性温柔恬静的魅力推到极致，令男性心荡神摇而难以自持，以致做出使你意想不到的举动，影响你晚宴的心情。

（5）不要侃侃而谈。在宴会中若有男士与你攀谈，你必须保持落落大方的态度，简单回答几句即可。切忌忙不迭向人“报告”自己的身世，或向对方详细打探，要不然就把人家吓



跑，或被视作长舌妇人。

（6）不要说长道短。饶舌的女人肯定不是有风度有教养的社交人物，若在社交场合说长道短，揭人隐私，必定会惹人反感，让人“敬而远之”。

（7）不要在众目下涂脂抹粉。在大庭广众之下扑施脂粉，涂口红都很不礼貌，若是你需要修补脸上的化妆，必须到洗手间或附近的化妆间去。

（8）不要忸怩忐忑。在社交场合，假如发觉有人注视你，特别是男士，你要表现出从容镇静。若对方是从前跟你有过一面之缘，你可以自然地与他打个招呼。若对方与你素未谋面，你也不要忸怩忐忑或怒视对方，你可以有技巧地离开他的视线范围。

（9）不要木讷肃然。面对初次相识的陌生人，可以由交谈几句无关紧要的话开始，若老坐着闭口不语，一脸肃穆表情，与欢愉的宴会气氛便格格不入了。

（10）切忌贪杯。贪杯是女性大忌，与人共进晚餐少不了要喝点饮料或酒，但不可过多贪杯。尤其在与上司对饮时，一旦饮酒过多，既对上司不尊重又会给自己身体健康造成影响。更可怕的是醉酒后失态，影响你的形象，甚至酿成千古恨事。

（11）适时告辞。如果是公事叙谈，上司一般都会把握好时间；如果纯属发展私人感情或公事之后闲聊，你又无此意的话，最好在适宜的时候提出结束交谈，握手告辞。因为在酒的作用下，彼此都会将隐私和盘托出，这些事后想起来可能会感到后悔。

总之，要用自己的智慧去应付夜晚之邀，让人叹服你的才华、机智和正派的人格！

### 三、职业女性交际术

许多有成就的女性，尤其是被称为是“女强人”的女性，都有一种内心的矛盾，就是担心建立了自己的专业形象以后，会让男人觉得她失去了女性的魅力。

一位人类学家曾经说过：“事业失败会让男人失去男性的魅力，但事业成功却会使女人失去女性的魅力。”10年前，这种论调也许可以勉强立足，但是随着社会潮流的发展，如果你再相信大男人这种荒谬的说法，那便不能与时俱进，甚至剥夺了自己成功的机会。

的确，男人事业越成功，对女人越具有吸引力。不过，今天的女性和男性一样，越是事业有成，越容易获得成功男性的欣赏，根本不用担心你的专业形象会影响你的女性魅力。如果你深谙“女性化”魅力的巧妙运用，你便会在事业上如鱼得水、游刃有余，获得男性青睐的目光。

现在，能够在著名公司里站稳脚跟的女性通常是十分优秀的女性，她们聪明、有学识、刻苦耐劳、口齿伶俐、英明果断，办起事来大刀阔斧，决不优柔寡断、因循守旧，而且懂得收起咄咄逼人的强悍。即使她们性格各异，但有一个共同点，就是都保持着一份“女性化”的妩媚特质——刚柔并济。

提到“女性化”的妩媚特质，可以表现在许多方面。有些人将它体现在高品位的女性化服装上；也有一些人将它体现在自己的办公领地，如在墙壁或办公桌上张贴、摆设女性化的

饰物。

女性可以和男性一样，在事业中获得令人瞩目的成就，但在言行上千万不要与他们同化，甚至模仿他们讲粗话、斗酒量、狂笑或大失仪态。几乎所有的男人都不会喜欢男性化的女人。

你要用心维护“女性化”美的特质。“女性化”不代表穿得暴露、卖弄风情，这会显得低级庸俗，没有内涵；但也不是小女孩般故作天真，撒娇耍赖。“女性化”摈弃所有的矫揉造作，而是要修炼内功，在举手投足间使人感觉到：温柔善良的心灵，从容优雅的气质，精致丰富的内涵，眼波流转的风韵。当然还包括：得体的服饰，健康靓丽的肌肤，真挚灿烂的笑容，积极向上的人生态度。

“女性化”不表示脆弱、没有主见、绝对服从，或承认能力不如男性。“女性化”首先要你认识到你是个女人，行为“女性化”。在工作上，把女性的特质适当配合事业上男性化的特征，进而得到男人的合作和支持。从前，很多女人为在事业上争得一席之地，常要模拟男人变得非常果断、刚硬，但现在，女人在事业上尽量发挥“女性化”的魅力，便能以柔克刚、以弱治强，保持刚柔平衡，成为成功的职业女性。

在与男性交往中还要注意以下几点：

### 1. 不要伤害他的自尊心

这不是要你向男人阿谀奉承，极尽讨好之能事。但你要明白，男人是自信骄傲的，他的自尊心脆弱而敏感。如果你的言行威胁到他的自我时，他会立即产生抗拒。因此我们要察言观色，关键时维护他的自尊，并适时夸奖，让他体会到你独有的

温柔、体贴。利用女人的天性本能，我们可以轻松自然、不留痕迹地在与他和睦相处的同时，也维护我们的自尊。培养愉悦的性格和友善的态度，发挥“女性化”的魅力，这是职业女性应该表现的特质。

## 2 . 要与他建立一个共同点

男人面对职业女性有时会手足无措，因为你既是一个能干的同事，又是一个女人。因此要想与他相处得舒服、坦然，就要建立一个共同点，最好能产生共鸣。可以先了解他的喜好，再对症下药。

培养与别人建立共同点的本领可以帮助你与他人建立随和的友情，对你事业的发展大有裨益。其实男人与女人一样，对家庭和子女都非常关心，比如询问他孩子的读书、考试、生活情况等等，都会使他口若悬河、滔滔不绝。由于性别差异，他与你谈及类似话题时，会很放松，也能寻找到交换意见的空间，同时还能消除他的敌意和戒心。

## 3 . 对他发出适当且由衷的赞赏

这不是让你违背良心，整天拍马屁，因为假话很容易被别人看穿。但在适当时机，发出真诚的赞赏，这不但会使他对你的防线崩溃，而且你自身也会受益无穷。

英文有句俗语：“奉承可使你通行无阻。”只要我们是发自内心的赞扬，一定会使双方身心愉悦。比如，看到同事或上司带了一条新领带，你可以问他在哪里买到的（切忌戏剧性或夸张的赞美），让他感觉到你的鉴赏力，从内心首肯你的赞许。

在仪表方面，男人自视是专业人员，也感觉穿着得体非常

重要，你的适时赞美会让他心情极佳。当然，赞美时谨记不能太露骨。注意，在有些人面前，你可以赞赏他的事业成就，但是不能赞扬他的仪表和衣着，否则会使别人误解你对他有意思，并令他尴尬。

#### 4．恰到好处地征求他的意见

其实这也是一种变相赞赏，因为这显示了你重视他的见解和经验，让他觉得他很重要，同时感觉你非常有女人味。但征求意见时，不要让他感觉你事无巨细都问一遍，从而觉得你毫无判断力。

你征求的意见最好分为三类：A．隐私性意见；B．私人但非公事性意见；C．公事性意见。

A．隐私性意见。

在公司里，不适宜和男人商量纯私人问题，如家庭、丈夫或男朋友等等，除非你与他的关系已达到绝对信赖的程度，并确定他不会给你传播开去。在工作的地方，你最好不要对男人倾诉隐私，尤其是情感上的问题。

B．私人但非公事性意见。

至于私人但非公事性的问题，如投资股票、购买汽车或房子等，可以和男同事商量，因为他们在这些方面比较有研究。因此你可以在一个较为轻松的环境，比如在吃午饭、去茶馆或咖啡馆时向他咨询、请教。这不但会让他觉得你很有眼光，找对了这个专家，还会让他对你更友善，日后主动为你提供帮助。

C．公事性意见。

对这类问题，你可以随时提出，也不要觉得不好意思。但



最好是对重大或关键性的问题悉心请教，切忌事无巨细婆婆妈妈。要让他看出，你既是一个有判断力的人，又懂得征求听取意见，这样做能体现你的“女性化”法宝。

## 5．敏锐觉察他的情绪变化

这是女性敏感细腻的特质，如果发挥好这一特质，你会是一个可以倾诉、依靠和信赖的对象。在办公室，当你发现某位同事（不限于男性）气色不好或精神不佳时，要及时适度地给予关切的问候，让他感觉到你的细心体贴，你随时可以为他提供帮助，你是最善解人意的。

## 6．要放慢语速，语气柔和

有的女性为了吸引别人的注意，说话时咄咄逼人。但我们不要忘记，这是男人不甘示弱的作风，如果女人也这样，就犯了“与男人同化”的禁忌。你最多只会让他敬而远之，绝对不会获得他的垂青。因此，讲话时应音色委婉，语调轻柔，时常面带笑容，为自己树立一种温柔可亲的“女性化”形象。

## 7．穿着得体，不容忽视

职业女性不必穿得刻板，应懂得根据自身的特点扬长避短，打造精致丽人形象。如果你有一个令人艳羡的胸围尺寸，那你的上衣就应时刻为你雕塑优美曲线；如果你练就了结实做人的腰肢，那就让贴身T恤和低腰瘦身裤展示你的健康活力；如果你有一双修长美丽的小腿，就应以裙装和浅色丝袜尽情诠释女性的万种风情……总之，你要发挥女性身体的特质，将自身的优势恰到好处地展现出来。



## 8 . 保持健康靓丽的妆容

你也许终日紧张而忙碌，但无论如何，你都不要忽略以健康靓丽的精神面貌开始一天的工作，你的妆容尤为重要。你要尽力使自己的皮肤看起来光洁、富有弹性，不妨施些淡妆。

上班妆切忌浓艳，要让人感觉舒适清爽。身为女性，特别要了解脸上最生动的细节，并把它的优势体现出来。如果你的眼睛明亮动人，那每天早晨涂睫毛膏是必不可少的一道工序，一双明眸胜过千言万语；如果嘴唇是你的骄傲，那你一定要多备几支口红，让靓丽的色彩为你加分。

无论是穿衣打扮、声音气质的外在形象塑造，还是思维性格、精神气度的内在人格修炼，职业女性应具备干练不失妩媚、洒脱兼具韵味的“女性化”性别特点。一旦破译了“女性化”魅力的秘笈，你一定能以超凡脱俗的女性魅力在职业竞技场中赢得赞许，走出自己的康庄大道。

## 四、展现女性交际的天然实力

越是在男人成堆的地方，女人的交际手段越能发挥重大作用。女人应善于运用你这方面的优势，但同时也要注意，过分的优柔和周旋，有时也会误事。心理学家戴维·巴拉什证实了如下假设，即：“男人的成功一般是通过实际的竞争取得的，而女人的成功则往往是通过交际联络取得的。”基本上说来，女性扮演领袖的角色时更乐于成为好人，而男人更看重权力。

有关专家对于世界级的创造性男女天才所进行的研究表明：男人关注的是自己内心的调整，而女人关注的则是与别人之间的相互关系。

女人总是带着个人的感情色彩，而男人则较少人情味；女人关心着周围的一切，而男人只关心账本上的盈亏。女人总是试图通过给自己的事业创造良好的发展氛围来获得成功，而男人则是通过教训和立法来获得成功。

遇到冲突时，女人愿意通过谈判协商来解决问题，而男人则往往会采取一些攻击性或威胁性的行动。为了得到感情上的满足，女人采取的方式是来点高雅风情，男人则更愿意通过性关系来解决。女人愿意选择一种比较安全可靠的途径创建商贸企业，而男人则愿意走一条冒险的道路。女人寻求别人的忠告，而男人对别人进行忠告。女人的处世之道是同情和理解，而男人具有的却是攻击性。女人在一切新的关系圈中寻求相互尊重，而男人寻求的是自我满足。女人试图变得完美，而男人希望变得强大。至于在游戏中做一些不会犯规的小动作，女性只满足于能把游戏玩下去，而男性为的就是赢得这场游戏。女性靠感觉作出决定，男人靠的是理想。权力使女人解放，使男人堕落。女人利用她们的美丽和性别获得权力，而男人是利用权力得到性。

总的来说，女人在一切人际交流中总是把关系放在第一位，而男人则把个人地位置于一切人际之上。在家长式统治的环境中，男人是掌权者，总是会运用强迫手段或暴力行动来解决冲突。相反，女人所采取的解决问题的方式一般是通过关系通融，而不是争斗，她们是用同情心而不是暴力来解决冲突。也就是说，女人首先选择的是交谈，而男人首先选择的是打斗

（这是雄性激素作用的结果）。在任何面对面解决冲突的环境中，这种男女差别对女性领袖人物都是有利的。女性领袖是愿意采取通过语言交流进行调停、谈判、获取同情等来解决问题。女性会专心致力于使团体或组织保持合理的完整性，这是出于她们内心母性对安全的需求。男性总是愿意去摧毁团体或组织，以此实现自我和个人的价值。另一方面，女性最大的优势同时也是她们最大的弱点：长久以来，为了避免冲突，女性不免给人留下喋喋不休的印象。有时，在女人唠唠叨叨的时候，解决问题的机会已经与她擦肩而过了。其实，对所有人来说都一样，最大的优势同样也就是最大的弱点（大多数人只不过还没有意识到这一点罢了）。

### ♡ 做一个舌绽莲花的女人

大多数成功的人都是能言善道的，而不成功的人大多不会说话。如果你学会了怎样说话（相信我，说话绝对是可学习的），你就能成功。如果你觉得自己已经是一个成功的人，要是你比现在还能说，就会更加成功。

#### 1. 表现出足够的理解力

我们最喜欢和能理解我们的人说话，因为他们清楚地表达出不只关心你所说的话，也关心你的感觉。当你告诉别人说换了新工作，你希望对方会说：“哦！棒极了！”而不只是一句：“哦，真的吗？”

#### 2. 表达幽默感

幽默感到处都受到欢迎，在谈话中自然也不例外。一条演

说的“天条”是——别板着脸太久。不要介意开自己的玩笑，事实上，最擅长与人交谈的人往往常说关于自己的小笑话。

### 3．拥有自己的谈话风格

善于说话的人的一个重要特质，是有独特的风格，而且沟通起来非常有效。建议你找出让你感到最自如的说话风格，然后好好地予以发挥。

### 4．最后，请闭嘴

不管你多能说，总有些时候闭嘴会比说话好。如果你的直觉告诉你少说为佳，那么还是忍忍吧！

下面是几位从事不同职业的女性对自己说话方式的定位。

丁小姐，25岁，电视台节目主持人。我的性格属于外向型，平常在说话的时候面部表情非常丰富。而且，适当的手势不仅可以使整个人显得生动，而且让人感到容易接近，可以帮助我在外出采访时很快地进入角色，将谈话带入到一定的氛围当中。声音对于一个人的外在修饰是很重要的，却往往容易被人忽视。所以我认为每个人都应该注重对自己声音的塑造，没有受过这方面训练也可以通过自己平时的观察和积累，逐渐找出适合自己的说话方式。

张小姐，28岁，公司经理。我平常说话语速比较慢，声音也比较柔和，最大的特点就是爱笑，朋友们都说我不说话好像也在笑。我在招聘公司的秘书小姐时的一个重要条件就是语音要柔和亲切，不能有不良的说话习惯。因为小姐在接客户的电话时，是通过语言与人打交道的，代表着公司的形象，丝毫马虎不得。我在培训公司的推销员时也特别强调，在向客户推

销产品的时候，还要注意交流，观察客户是否在听你的介绍，如果发现对方没有跟上你的思路，就要及时调整语言。

姚小姐，24岁，在校研究生。我的性格比较温和内向，说话办事都比别人慢半拍。大家对我的一个普遍的反映就是我说话速度慢，我觉得这样说话更能把自己的意思表达清楚。学校里同学之间的关系比较简单，所以我和同学们说话都比较直截了当，有什么说什么，不用有太多的顾虑。一次聚会，一位朋友因失恋而痛苦不堪，大家都在想办法劝解，可我觉得他不应该一味地陷在里面，就当着大家的面不客气地说了他几句。回来后，有年龄稍长的朋友好心劝我以后说话不要太直。但我觉得是什么人就该说什么话，如果我现在突然变得老成持重起来，同学们肯定以为我受什么打击了。我喜欢现在的真诚和热情，但是这并不妨碍我今后根据环境的需要调整自己。

## ♡学会使用四个关键词

在你所使用的说服性词汇中，额外加入这几个字眼，会带来可观的结果，而且是事半功倍。在沟通过程中，文字只占一小部分，我们在研究非语言沟通时就会知道。不过，某些字眼却对你想说服的对象有相当的影响力。

### 1. 名字

世界上最强而有力的字眼就是自己的名字。在孩提时期，我们会听到自己的名字一再地被呼唤，然后借以引起注意。每个人都喜欢受到关注。每个人都是有姓有名，哪一个最常用来代表自己，那就是被说服的关键字眼。对大多数人而言，名字最有影响力。另一方面，有研究显示，如果在一个句子的开头



或结尾时直呼一个人的名字，这个人被说服的可能性将会大大增加。当然了，这并不意味着必须笨到一再直呼他人名字，才能获得成功。利用别人的名字可以迅速获得注意，而无论后面接着的是 什么，这都是一个正面的交友态度。

## 2. “请”和“谢谢你”

仅次于名字之后的，就是“请”和“谢谢你”。就像名字一样，这两个字眼也是我们从小就被教育学习的。我们都知道，如果我们说“请”，可以得到想要的东西，在得到后，还要说“谢谢你”。也就因为如此，在沟通过程中使用这两个字眼，会有极佳的效果。正确的使用方式如下：

“谢谢你今天来看我。”

“请从各个方面来看这个议题。”

“谢谢大家今天到这里来，我相信你们会发现我们的服务员相当认真。请尽量就您的需要提出要求。”

“请尽一切力量”。

“请让我为你分担财务问题，这样我们才可以达成一致的互惠协议。”

## 3. 因为

排在第四位最有力的字眼是“因为”。小时候我们常常一再地听到：“因为我说了就算”，这种说法带有权威感。等长大后，说“因为”时也就会带有某种权威性。

哈佛大学社会心理学家艾伦·兰格曾进行一项有趣的实验。她请一群人排队使用图书馆的复印机。当她问：“对不起，我只有五页文件，我可不可以先用，因为我要赶时间。”这时有



94%的人会让她排在第一位！

如果这个句子没有最后一句话，只有60%的人会让她排到前面去。然而，最吸引人之处，在于当她问道：“对不起，我只有五页文件，我可不可以用复印机，因为我必须马上复印。”冲着“因为”这个字眼，有93%的人会立即让她排到队伍前面去！

在你所使用的说服性词汇中，额外加入这个字眼，会带来可观的结果，而且是事半功倍。

在说服的过程中，还有很多像前面几个字眼一样有力的词。只要你细心体会，就可以找到最适合自己用的。

### ♡ 交谈中应注意的要点

若你要查出正在发生什么事，谈话中留一些安静的时间，让停顿稍微久一点，双方尴尬一点。人们开始觉得不舒服，会尝试将它填满，直到说出你要听的东西。

#### 1. 提开放的问题

开放的问题不能回答“是”或“不是”。它们需要一些解释，且能维持对方继续讲话。封闭的问题：你同意我们的提议吗？开放的问题：我们讨论前，告诉我，你认为我们该做什么？封闭的问题：由于我们似乎没什么进展，你要停止讨论这件事吗？开放的问题：我们用这个方法似乎没进展，你认为我们该朝哪个方向走？人们回答“是”或“不是”，要比完整地解释他们要什么来得安全和容易。他们可能抓住机会脱离困境——尤其是他们对冲突、可能的冲突或不清楚他们要什么感到不舒服时。当对方似乎勉强开口时，提开放的问题尤其重

要。若他们是害羞、生气或害怕说出要什么，他们极可能退缩到“是”或“不是”的回答，你也永远查不出他们真正要的是什么。提开放的问题可以引发人们说出更多该说的话，并给你更多反馈信息。

## 2．先用迂回的问题，再渐进为特定和直接的问题

开始迂回间接地问，然后慢慢转变为较直接的问题。迂回、间接的问题如下：

“你认为这个怎么样？”

“这怎么影响你？”

“你听到解决这个问题的一些建议吗？”

较特定且直接的问题：

“到底什么会使这个方案对你生效？”

“你认为我们今天离开这里之前该做什么？”

先问迂回的问题，是松懈人家告诉你实情，或帮助他们为自己探寻真相的一种方法。

## 3．沉默和停顿

若你要查出正在发生什么事，好心人会告诉你，谈话中留一些安静的时间。人们开始觉得不舒服，会将它填满。若你仍显得困惑或期待，他们会尝试填得更多。他们通常会继续谈，直到说出你要听的东西。

当你问别人要什么时，他们只需要一点时间考虑。若你热心地使谈话继续，你便使他们分心了，他们无法建议一个答案，因为他们想听你讲话。

别忧虑他们不会认为你口才很好。那不是此时的重点；重

点是查出他们要什么，因而你会有稍后需要的资料。

别催促讨论或驱使谈判得到一个结论。开始就进行太快，会使人提高警觉、怀疑、紧张，有时甚至惊慌。如果真是那样，他们会在最后一刻抽腿，你的时间和精力全都白费。

开始时慢，建立彼此的信任，到最后一切都会迅速和轻易地归入适当的位置。

若你天生走路很快，你很容易立刻展开行动。你认为每个人也都做好了准备，他们已经知道要说什么，也做好了决定。如果你是这种人，日子会过得很艰苦。大部分人跟不上你。适应他们较慢的步调，对你可能是一种折磨，但你可能已经得到了教训，有时你必须由慢再逐渐加快。

#### 4. 当听不清楚时

日常生活中，我们也常常听不清对方谈话。举例来说，与乡音重的人交谈，往往不能完全了解其意。这时如果每句都反问又很不礼貌，但不问清楚却又难以沟通。因此谈话中，“应答”扮演着重要的角色。

除此之外，对方音量小而听不清时，也需妥善处理。若是熟悉的朋友可直接要求说大声，然而却不能如此对待上司或客人。

当你听不清楚对方说话时，可以“嗯？”一声，同时凑上耳朵。虽然经常反复如此也会失礼，不过，却能彻底了解谈话内容。若想听清楚对方谈话，摆出身体靠近的倾听姿势，使脸部自然接近对方是必需的。因为这动作可提高对方的谈话兴致，使之能专心投入谈话中。

一般年纪大的人听力都会减退，因此需以简单明了的话来

确定所谈内容，尽量避免用艰涩的字句。总之，听者在谈话中多注意细节，不但能使交谈顺畅，也能造成话题丰富的谈话。

## 5 . 大方接受称赞

一般年轻女士都喜欢接受赞美。对她们说：“你的烹调手艺真不赖。你的先生真幸福，每天都能尝到你亲手做的菜。”听到这种赞美，年轻女士不免会害羞脸红。无论是谁，见到这种高兴的表情都会感到舒坦。能坦然接受赞美，别人也乐于称赞，这是一定的道理。

接受上司称赞亦同。“这次你报告写得非常好，分析既正确又细密。”那么，可大大方方接受，表示：“谢谢，我也是相当认真写的。”

若是回答：“哪里，那份报告连我自己都不满意。”如此谦虚反留给对方傲慢的印象。

另一方面，当别人称赞时，只轻描淡写一句：“哦，是吗？”同样易引起对方不悦。因此还是坦然接受，表示很高兴。而上司给予赞美，当然也期待有所回报，希望你的工作表现能日益进步。一旦获得美言后表现就退步，上司可能会误以为你上次表现良好只是凑巧。

# 做一个富贵从容的女人

## ——女人财富100分

你或许没有倾国倾城的美貌，但是你却可以拥有十分的温柔，你的善解人意，你的小鸟依人，都可以帮你挽回因先天条件不足而丢失的分数，从而使你魅力十足，委婉动人。这样，你的爱情，你的财富以及你一生的幸福就将在你的敛眉低笑中悄悄向你靠近。记住，富贵女人应具有的最基本条件：温柔适度。

### 一、财富钟情有心的女人

做女人难，做一个出色的、成功和富有的女人更难。

是的，并不是每个女人都拥有天生丽质，也并不是每个女人都拥有天才智慧的头脑。然而，“像月亮一样成为每个人关注的焦点”，却是每个女人（甚至男人）都会有的梦想。

“梦想就是富有的开始。”

只要你抓住了上帝赐与你成功的金钥匙。  
如果你正确地面对它，积极地寻求它，并勇敢地握住它，  
那么，你就是一个平凡而富有的女人。

上帝是公平的，他把最珍贵的礼物给了每一个人，那就是财富。

“财富偏爱有准备的女人。”这是一句至理名言。尽管生活中似乎机遇常常偏爱美丽的面容，其实不然。“那一次若不是我冲动地同老板吵了起来，我现在或许不会再一次失业的……”

“昨天若不是我还犹豫使他受到伤害，或许我现在的身份就是他的未婚妻了。其实我是爱着他的呀，他还会来找我吗……”

诸如此类的懊悔是每个人都曾有过的经历。

那么，你是否想到，是什么原因导致你今天的失败呢？不能抓住身边稍纵即逝的机遇和财富，是你成为富有人最大敌人。

面对机遇或财富，女人应该更勇敢一点，更主动一点。

这就要从女人的性格来说起了，因为：掌握自己多变的性格，你就牢牢握住了手中的财富。

经常有男人会这样说：“她只要对我温柔一笑，我就只有乖乖听她话的份儿了。”

这句话其实是颇耐人寻味的，试想一个八面威风、霸气十足的男人居然会抵抗不了小女人的一个微笑，这是什么原因呢？莫非“微笑”是一种强大的武器，赋予那些擅于应用的女人无上的权力？那么为什么有的女人懂得恰当应用自己的性格优势，建立起自己的权威，有的就不懂呢？这正是美国一所大学社会系师生正在做的一项实验——“我们的调查方法是从一些同事对某个女人的意见来研究她为什么会被视为架子大、自



以为是，以及其他令人不快的处世态度。我们归纳出此女人的性格，同时再核对其他一般受到他人压力而不会应对的那些女人的性格。”

亲爱的朋友，你或许没有倾国倾城的美貌，但是你却可以拥有十分的温柔。你的善解人意，你的小鸟依人，都可以帮你挽回因先天条件不足而丢失的分数，从而使你魅力十足，温婉动人。

这样，你的爱情，你的财富以及你一生的幸福就将在你的敛眉低笑中悄悄向你靠近。

记住，富贵女人应具有的最基本条件：温柔适度。

如果你看过《红楼梦》的话，那你一定还记得在书中第一回“甄士隐梦幻识通灵，贾雨村风尘怀闺秀”中的故事：丫环娇杏两次回顾贾雨村，致使雨村误会娇杏是个“巨眼英雄，风尘中之知己”，从而一直对她念念不忘，并且最终娶之为妻。

这样的际遇其实并非是完全的巧合。你想，有哪个在风尘困顿中的男人不渴望女人的安抚？哪个置身茫茫人海中的男人不希冀女人注目的眼光？何况你转身之际不经意的妩媚娇柔，更何况你风情万种的回眸一笑，再加上适当的条件与背景——便足以令他终生难忘了。

好，现在你可以想像他醉倒在你石榴裙下的模样了。

关于“回眸一笑”的描写古今中外比比皆是，像“回眸一笑百媚生”啊，像“明眸善睐”呀等等，都道出了个中精髓。而其中要首推俄国托老先生对安娜·卡列妮娜的一段描写了。以下是安娜同渥沦斯基在火车站上第一次相遇时的情景：

当你回过头来看她的时候，她也掉过头来了。她那双在浓密的睫毛下面显得阴暗了的闪耀的灰色眼睛亲切而注意地盯在

他的脸上，好像她在辨认他一样，随后又立刻转向走过的人群，像是在寻找甚么人似的。在那短促的一瞥中，渥伦斯基已经注意到了有一股被压抑的生气在她的脸上流露，在她那亮晶的眼睛和把她的朱唇弄弯曲了的轻微的笑容之间掠过。仿佛有一种过剩的生命力洋溢在她的全身心，违反她的意志，时而和她的眼睛的闪光里，时而和她的微笑中显现出来。她故意地竭力隐藏住她眼睛里的光辉，但它却违反她的意志在隐约可辨的微笑里闪烁着。

多么淋漓尽致的一段关于“回眸”的描写呵！一段男女缠绵的奇情就此拉开了帷幕。

现在你知道古今中外的男人们对于“回眸一笑”的钟爱程度了吧？现在，拿出你的机智与果敢，展示你最纯最真的一面，来制造“回眸”的机遇。那么，偶尔窥见你如花笑靥的人，将被你的动人神采牢牢抓住，并对你从此念念不忘呢！

## 二、赢得财富的女性特质

商场如战场，情场亦然。做为一个职业女性，保持仪态端庄，魅力四射的形象十分重要，然而有时候，突发的境况会让你感到手足无措，尴尬万分。那么，怎样才能保持你完美的形象，赢得更多致胜的机遇呢？你不妨先注意培养自己拥有如下的一些气质。

## 1 . 薄雾中的蒙娜丽莎

绘画大师达·芬奇的巨作《蒙娜丽莎》以其独特的魅力享誉世界，抛开画作中高绝的绘画技巧不说，单只一点就足以让那个画中的女人魅力无穷，那就是——“神秘”。

没有人知道蒙娜丽莎的身份、地位，更没有人知道她脸上那一抹流泻的微笑是所为何来，只有她亘古不变的笑靥对你展露着无尽的情意……

这里所说的神秘，在你身处的环境中并非让你把所有的同你有关的资料掩藏起来，那样不仅得不到商业伙伴的合作，更可能导致爱你的人产生怀疑。

你应该做到的是适度的保密。例如，你的往事与经历，你的住址与行踪以及你的性格类型等等，这样的你宛如薄雾中的蒙娜丽莎一般，既让人感到亲切可爱，又让人觉得神秘撩人。这样，你轻而易举就会成为别人谈论、探寻的焦点。那么备受关注的你一定会好事多多、机会多多。

## 2 . 光辉母性的真情流露

男人或多或少都会有一些恋母情结。当他们感到困惑、疲惫和失败时，往往是他们最脆弱的时候。这时你若抓住时机，用真诚的话语去安抚一下，往往会得到他们的真心相待。

“光辉的母性”，是每个好女人都应具备的特质，适当地鼓励他人、关心他人，将为你结下许多美好的缘分。这些都是你步向成功的阶梯。

### 3 . 性感，吻上财富的红唇

要抓住财富和机遇，先扮美自己。虽然你无法使自己变得拥有“倾国倾城之貌”，却可以做到性感迷人，风情万种。

## 三、女人经商的优势

在赚钱方面，如果不是由于妇女承担着过多的家务劳动的话，女人比男人有着更多的优势，这一点已经被社会心理学家所确认。据研究人员们分析说，女性在经商赚钱方面相对于男性有八大优势：

（1）女性在语言表达和词汇积累方面比男性强，一般女性都比男性口齿伶俐，而这正是生意人必备的条件之一。

（2）女性在听觉、色彩、声音等方面的敏感度比男性高40%左右，在竞争激烈、信息多变的生意场上，这也是成功者必须具备的良好素质之一。

（3）有人说：“生意是一种高水平的数字游戏”，女性的记忆力，尤其是短期记忆力远远强于男性。在精打细算方面女性往往比男性详尽得多，这又为女性做好生意奠定了基础。

（4）相比之下，女性比男性更富于坚持性。比如在同样情况下对某一件事情，女人很难改变自己的观点，男性则相反，很容易放弃自己原先的想法。这说明，女性更接近于现代企业家的良好素质要求。

（5）女性发散思维能力优于男性，她们对某件事进行思维

决断时，常常会设想出多种结果。而男性则习惯于沿袭一种思路想下去。发散思维能力，恰恰是新产品开发、企业形象设计等方面所要求的。

（6）女人的直观能力比男人准确。女人似乎有一种先天赋予的特性，她们对某些事、某个人常常不用逻辑推理，单凭直觉就能准确看透，而男性在这方面则望尘莫及，这就为女性在生意场中及时捕捉机遇提供了有利条件。

（7）女性比男性有更大的忍耐性。同样情况下，遇同一问题，女性往往更有耐心，而男性则常常急不可待。生意人没有耐心是很难做好生意的。

（8）女性的操作能力和协调能力都比男性强。在如今科技高度发达的信息时代，越来越多的行业都在使用越来越多的电子化设备，女性在寻找工作方面开始显示出比男性更大的优越性。所以有人说：“工业时代劳动者典型形象是男性，在信息时代工作的典型形象应当是女性。”随着历史的发展，此话的真实性将得到越来越多的验证。

## 四、女性理财的误区

无论是事事以家庭为先的传统女性，还是“只要我喜欢有什么不可以”的现代女性，在理财上给人的印象，不是斤斤计较攒小钱，就是盲目冲动的“月光族”（每月花光所有的薪水）。

一直以来，传统的中国女人持“干得好不如嫁得好”观念，一切以丈夫为中心，只会看牢丈夫口袋中的钱，而忽略了

自己的钱包。随着社会趋势的转变，女性在工作上，越来越多地与男性处于平等地位，在收入方面也开始与同等职位的男性不相上下。但在财务独立的同时，却仍然不懂得也没有意识到自己真正的财务需求及理财的重要性。

造成这种情况，是因为女性在投资理财方面有这么几个误区：

### 1. 缺乏理财观念

根据统计，美国有55%的已婚女性供应一半或以上的家庭收入，显示女性也越来越有经济能力来为自己规划财务。只是，女性还缺乏财务规划的主动性与习惯，53%的女性没有定出财务目标并且预先储蓄。有超过六成的女性没有准备退休金，其中有不少女性认为“钱不够”规划退休金的。在中国这种情况也相当普遍，很多女性觉得“我的目标就是养活自己，很多其他问题留给另一半去做”。

### 2. 态度保守，心存恐惧

有不少女性不相信自己的能力，态度保守，甚至对理财心存恐惧。有调查显示，一般女性最常使用的投资的方式是储蓄存款，还有保险等。这样的投资习性可以看出女性寻求资金的“安全感”，但是都可能忽略了“通货膨胀”这个无形杀手，可能将存款的利息吃掉。

### 3. 容易陷入盲从

大多数女性不了解自己的财务需求，常常跟随亲朋好友进行相同的投资或理财活动，往往只要答案，不问理由，明显地



不同于男性追根究底的特性，采取了不适当的理财模式，反而造成财务危机。

#### 4 . 为感情交出经济自主权

很多女性常在交出自己情感的同时，也在不自觉地将自己的经济自主权交到男性的手中。一旦情海生变，很可能伤了心不说，还落得一无所有。

其实女性在理财方面因为细心和耐心，比男性有先天的优势，关键是要摆脱以上那些错误的认识，以下四个原则或许能给你一些帮助：

（1）相信自己的能力，关心自己的钱就像关心自己的容颜。

（2）明白自己的需要，拟定理财计划。先静下心来评估一下自己承受风险的能力，了解自己的投资个性，明确写下自己在短、中、长期的阶段性理财目标。

（3）学习理财知识，避免盲从盲信。许多女性朋友总是觉得投资理财是一件很困难的事，需要专业知识，自己根本无法弄明白，因此懒得投入心力。其实要取得投资理财方面的成功并不需要太专业的深奥的经济学知识。现在你投入心力累积的理财知识与经验都将伴随你一辈子，能帮助你建立稳健的财务结构，累积你需要的财富，这是一个多么重要又必要的投资！你怎能不在意？

（4）专注工作，投资自我。虽然善于投资理财不失为女性致富的途径，但终归让你获得最多财富，并获得成就感的还应该是你的工作。毕竟，以工作表现得到高报酬，自我能不断学习成长是一条最忠实稳健的投资理财之路。

下面是很多人不愿面对的财务管理四项基本规则，但你必须熟记在心：

（1）你不可能什么都想拥有。购物前，你必须清醒地做出选择。

（2）分清“需要的”与“想要的”。所谓“需要的”指必不可少的，而“想要的”则指可有可无的。你是需要一辆新车，还是想要一辆新车？你需要更大的房子，还是想要一处豪宅奢侈品？在做预算过程中，分清二者的区别十分重要。如果还处于满足需要的层次，那你得暂时将“想要的”放在一边了——至少在开始阶段如此。有些人拥有数不尽的财富，但当窘境降临时，一夜之间，变得一无所有。原因就在于他们过分注重“想要的”，把所有的钱（连同所有信用）都花在购买奢侈品和享受上，忽视了储蓄和收支平衡。他们因一时快乐付出了惨重的代价，丧失了大好前程。

（3）拖拉是实现梦想最大的阻碍。立即实施是财务计划最重要的一部分，只有行动起来才会有实效。不要为暂时做不了每一件事而担忧。开始做你力所能及的事情，你今天所做的一切都会有回报。别泄气，坚持下去，你最终会取得成功。记住，从小事做起，只要开始行动就是好的开端。

（4）实施经济保障的第一步是首先满足自我与家庭的需要。每个人都想有经济上的保障，但现实中很多人不知如何为此努力，甚至毫无作为。据统计，与别国公民相比，美国人的积蓄最少。他们挣得多，但花得也多，而不是像我国的一些女人，把钱攥得紧紧的，连日常开销都舍不得。有意思的是，获得经济保障的第一步不是挣更多的钱，而是应该满足好家庭的需要。

## 五、使女人贫穷的五个原因

使女人贫穷的主要原因为：

- （1）缺乏对金钱的知识；
- （2）没有财务目标；
- （3）没有财务计划；
- （4）在基本需要上花费过多；
- （5）拖延或懒于改变现状。

普通美国人是如何花钱的呢？实际情况是，大多数人基本上挣多少花多少。他们都知道钱很重要，但总想现在就买东西。他们无法控制需求和购物的冲动，尽管他们懂得投资生财，但仍会不由自主地去购买新车，或最新款的运动器械。

无计划的消费使钱很快流失。抵押贷款、购车、学费、食品等，一张张的账单，让钱瞬间无影无踪。意外事故和失业常常会使人们不知所措，但不知原因就在此。其实，遵循几条简单的原则，加强一点自律，这一切都能改变。

如果你有上述毛病，你并不孤单，大多数美国人和你同病相怜。你只有学会克服这些毛病，才能拥有一个有保障的未来。为什么许多人失败呢？原因是不自信。克服财务困难最重要的一点是相信自己能够找到解决方案。许多人甚至未付出努力，总认为时间不够，工作太多。真的是这样吗？不是！这只是借口。你找过下面这些借口吗？

- （1）没有足够的钱可支配。要么每月有节余，要么入不敷

出。但每个人总能省下一点钱，挣的再少，也没有理由不存钱。

（2）没有时间。财务管理的书籍也许太厚。你觉得总是忙于工作、家庭、娱乐，读书太花时间。大错特错！赢得时间的惟一方法是花时间研究财富，“磨刀不误砍柴工”嘛！

（3）没有财务知识，不知从何学起。很多人觉得富人所掌握的赚钱之道他们永远也学不会。他们认为，那些训练有素、收费昂贵的财务专家们使用的技术和方法对挣工薪的人来说是可望而不可及的。而事实是，富人使用的财务管理原则和技术人人都可以使用。节俭便是重要的原则之一。很多人雇请个人财务经理来管理财务，因为这些财务经理懂得并运用基本的财务管理原则，他们懂得以最小代价获取最大价值的秘诀。

## 六、我富，是因为我想富

低财商的人之所以在经济上失败，是因为他们不知道怎样去做或甚至不知道如何去开始积累财富。事实上没有专门的理财专家能够告诉你，在大学里也没有任何课程来教你。家庭理财的首要问题是制定理财计划。只有合理地安排理财目标，才能作到心中有数。而制定合理的家庭理财计划，一般要经过以下几个步骤：

（1）分析家庭的收入来源。我们每个家庭都会有一些固定的经济来源，但同时也会有一些其他方面的收入。首先要对自己的家庭的收入来源有一个正确的认识，在家庭收入来源中哪

些是固定的收入，哪些是偶尔的收入？

（2）分析家庭的消费状况。你每个月要花费多少钱？一年的花费总额是多少？如果你有一个小本子，记录了每天的消费情况，并精确到角分的程度，那就说明你已经在通往百万富翁的道路上迈步了。这说明你愿意花时间计算自己的费用支出，并将因此而更了解自己，知道钱都用到什么地方去了。

更重要的是记账会使自己在花费方面更加小心谨慎。如果你坚持了两个月之久，那么就可以建立自己家庭支出一览表。在这个表格上填明，哪些是必需的消费。例如水、电、电话、食品、交通费用等，这些属于满足基本生活所必需的东西，是不能够减少的。还要区分哪些是可消费，也可不消费的东西。例如每个月一次音乐会、一次朋友在饭店的聚会和心血来潮时的购买，将这笔支出也记录下来。两种类型的消费区别开后，你就可以知道自己最多一个月能够省下多少钱。你的家庭理财计划将以这个数据为准。

（3）制定理财目标。理财目标应本着这样的原则，既不会因为节约而降低你的目前的生活水准，也不会将应该省下来的钱花在不知道的地方。制定理财目标必须是合理的，否则将影响你的生活，从而使理财失去意义。

制定理财计划是一个人财商意识的体现，只有制定了你的家庭理财计划，你才能够开始有积累财富的目标和动力。

下面几个问题，是我们在对影响财商的因素做了分析研究之后，得出的决定一个人成为高财商的立体人的关键条件，如果你能够诚实地回答这些问题，并在问题之后认真思考，你就能够成为一个富人。

（1）你的家庭经济是按照一个年度预算运行的吗？你每年



根据衣、食、住、行方面的需要计划消费支出吗？

大多数百万富翁是这样做的。事实上，根据我们最近对百万富翁的全国性调查，不做预算的百万富翁与做预算的百万富翁在人数上为80比120。如果你能想到预算工作带来的长远利益，做起这项工作来就会感到轻松很多。

（2）你知道你们家每年在衣、食、住、行方面花多少钱吗？

在创造高收入的非百万富翁中只有35%的人对这个问题作了肯定的回答。在这些高收入、低资产的人中，有许多人不知道每年家里的食物开支、饮料开支、生日与节日礼物开支各是多少，在不同商店为各个家庭成员购置各类服装各开支多少，以及保姆费、日托费、财务金融顾问费、俱乐部费、教育费、度假费、热力电力费、保险费开支多少，也不清楚慈善捐赠、信用透支最高限额的使用情况。

（3）你有没有一整套经过明确阐释的关于每天、每周、每月、每年和整个一生的目标体系？

这个问题的提出，来源于我们所访谈的一位千万富翁。他告诉我们，他是在19岁的时候开始经营一家仪器批发企业的。他没有读完中学，最后只取得了一张相当于高中毕业的证书。我们要求他说明为什么他虽然中途辍学，但却能积累财富超过一千万美元的原因。他的答复是这样的：“我坚持凡事都定好目标。我有一整套经过明确阐释的每天目标、每周目标、每月目标、每年目标和整个一生的目标，我甚至连洗澡都有个目标。我经常对我们那些年轻的经理说，他们必须定有目标。”

金钱上充分自立的人，要比那些处于同样的收入年龄组而没有金钱上的保证的人更快乐。金钱上充分自立的人，看来能



够更好地预见他们的目标所确定的将来的幸福情景。

（4）你花很多时间去计划将来的财富吗？

一般说，百万富翁比那些非百万富翁每个月要花更多的时间去研究和计划他们关于未来投资的决策，以及如何管理好当前的投资。

非百万富翁花多少时间去搞计划和管理呢？花的时间不够！正如前面说过的，比百万富翁少得多。虽然百万富翁在作出投资决策上有着更丰富的经验，但他们会用比非百万富翁多得多的时间去努力做一个更好的投资者，这是百万富翁保持富裕的主要原因之一。

不言而喻，当对财富、金钱的认识和情感达到统一和谐之际，你便会情不自禁地发出来自内心深处的呼喊：我要致富！我能致富！！

在致富过程总是陪伴着理性的思考、睿智的分析和创业的行为不停地闪烁、跃动，方能使你在致富的征程上能始终保持着昂扬向上的激情和敏锐快捷的灵性。

这是财富观念的核心，也是一切要求摆脱贫困的人必须确立的致富理想。

人患无志，无志则一事无成。

人亦患空立大志，空立大志者只是比无志者多了一层一吹即破的牛皮。

此处所立的致富之志，绝非信口开河说大话，乃是置于整个财富观念的基础之上，且与后面将要阐述的财富素质、创业致富联系在一起的。正是在这样的意义上，致富之志，以及致富理想，也才有了切实可行的保障。

从“我要”到“我能”，是下定决心致富的坚定信念与不

惧任何困扰的充分自信的统一。

坚定的信念是支撑你在实现致富理想的道路上不犹豫、不动摇、不彷徨而奋力拼搏的精神支柱。充分的自信则是激励你在前进的征途上克服失败、战胜挫折、不惧风险而争取成功的精神力量。有了这两个东西，财富的曙光就一定会出现在你的眼前，你的致富理想就必定能实现。信念的力量是神奇无比的，它可以成为一种促使人们完成难以置信的伟大业绩的巨大力量。

古希腊神话中有个故事，说的是塞浦路斯国王皮格马利翁颇善雕刻。由于他对自己用象牙雕刻出的少女产生了爱恋之情，便热情期待她复活。他的这个信念最终得以实现，象牙少女变成了真人。

罗森塔尔效应证明，如果有人真的相信某件事，他便会通过努力来实现自己的信念。

致富的信念与之也有异曲同工之妙。美国亿万富翁、创富学大师、著名的企业家卡耐基说过：“一个对自己的内心有完全支配能力的人，对他自己有权获得的任何其他东西都会有支配能力。”

美国运输大王柯尔培刚进入社会时非常困苦，但他立下从“阶梯的末层”“爬到最高的地方”的志向，终成一代富豪。

柯尔培出外谋生，是从纽约徒步走到克里夫兰的。他侥幸在湖滨铁路公司中谋得了一个记事员的工作，虽然境遇很差，但柯尔培从不丧失其志向。他充满豪气地宣称：“我虽然在阶梯的末层，仍希望爬到最高的地方。”

工作了一段时期以后，他认为现在的职业实在是微不足道，除了机械似的工作外，还有什么希望？还有什么发展呢？

他想进入更好更高的境界。于是，他辞去了他的现职，又另求发展。经过他矢志不渝的不断奋斗，终于脱颖而出。

大都会电车公司总经理芋利朗也是在逆境中立志崛起的一个典型。

芋利朗年轻时在铁路公司做三等火车上操作制动机的工人，周薪只有200美元。一次，有位任职较久的工人对他说：“你不要以为做了操作制动机的工人，便趾高气扬。我忠告你，要在四五年后，你才会升做掌车。那时你还得小心翼翼才不致被开除，才可安然一生赚取每周1000元的薪金。”

可他却冷冷地回答道：“你以为我做了掌车，就满足了吗？我还准备做铁路公司的总经理呢！”

芋利朗就因为这老工人的一句话，竟然激起了他的浩然大志，决不满足于掌车者苟安一生的位置。从此，他一直思考着如何努力向上，并付诸实际行动，不断进取，后来果真如愿以偿。

克里夫兰著名的银行家克罗士，踏入社会便立下宏愿，要做个银行家。这也是一个始终坚持自己的信念而走向成功的绝佳例子。

克罗士为了实现当银行家的理想，时常变更着自己的工作，他做过交易所的职员，也做过木材公司的会计员、折扣计算员和出纳员。其意图就是想在各种工作中，获得银行业务上的知识和技能。若是意志不坚定的人，经过这样多的更迭变换，恐怕早就意志消沉了。但是他却因变更，反而多方面地充实了自己的才干和能力。对此，克罗士自己说：“一个人要达到他理想中的目标，路不仅只有一条，而且常有殊途同归的可能。有时虽然专做一件事，获取经验，但有时做很多事，也获

取很多的经验。我变换工作，并非为了多得薪金。如果是这样，我早已被工作牺牲了，我之所以要更换工作，正因为那方面的学识经验已被我学得，已无再事留恋的必要。”功夫不负有心人，克罗士历尽艰辛，最后还是登上了他的理想宝座。

这就是信念的奇迹。说它神奇，它就神奇；说它不神奇，其实也不神奇。这是一般普通人都能做到的，问题是你是否坚定的信念，能照着自己确定的目标、理想，一直坚持不懈地顽强奋斗。肯定的回答就会给你带来肯定的结果。

自信的威力是强大无比的。它能够赋予你无坚不摧的力量去战胜你在实现理想的过程中可能遭遇到的种种困难。

自信是一种美好的心理品质。只有自信，才表明你战胜了懈怠、战胜了卑怯，并最终战胜了你自己。同时，也意味着你战胜了他人和其他事物对你的干扰。当然，自信，并非盲目自大、狂妄骄傲，而是站在正确的基础上对自己进行准确的评估。人身上蕴藏着无穷的力量，当你的自信挖掘并释放出这种力量的时候，一个巨人就会听任你的指挥，冲锋陷阵、攻城拔寨。

亨利·福特创业之时，计划制造出一种不需马匹的“无马车”，给千千万万的人们提供一种快速便捷的交通工具。但对福特的这一壮举，有人说他是痴心妄想，有人说他是天方夜谭，甚至他的邻居、家人都对其冷嘲热讽。这种处境，颇像早年发明“动力船”的富尔顿，因为他也遭到社会各界的普遍打击。也许新生事物的出现，都必然要遭致受传统思想禁锢的人们的不理解，甚至强烈反对。

面对别人的嘲笑，福特没有退却，面对制造“无马车”的重重困难，福特没有灰心。他深知自己此举的伟大，更明白自

己的作品将会如何改变人类的生活。充满自信的福特真如人们贬损他是“疯子”一样地拿出了“疯劲”，坚持进行不断的试验、制造，最终造出了世界上的第一辆“无马车”。此后，福特汽车大批量生产，改变了美国的面貌，也改变了整个世界的面貌。福特也理所当然地成为了世界上的第一个汽车大王。

日本的八佰伴国际公司，则是和田良平夫妇用双肩挑着自信，一步一步地建立起来的。

千里之行，始于足下。创业之初，和田良平只有从岳父和田半次郎那里得到的三家客户和1000日元，还有自己肩上的一根扁担。以这样的家底，要打出天下来，一般人显然是不敢奢想的。但是，和田夫妇毫不气馁，以开拓者的胸襟满怀自信，鼓起莫大的勇气，毅然开始了他们的创业历程。

开始，和田良平每天早晨用扁担挑着菜，从热海车站赶到银座大街去卖。到了大街后，他先把菜摆开，让伙计看卖，自己再到三家客户那里去推销。到了客户那里，厨师不仅要看货色，常常还要说长道短。而且，客户所要的货，该剥皮的剥皮，该去叶的去叶，该捡理的捡理，而这些后续的工作却都是免费提供的服务。

即使如此，一天下来，有时菜卖不出去，便没有任何钱可赚。同时，新鲜蔬菜又不易保管，弄不好烂掉了，还会造成损失。为了不让菜烂掉，和田良平跑遍了附近的大户人家，还到不熟识的旅店厨房，壮着胆子跟厨娘打招呼：“你看这货色，都是上乘的，由于天晚了，我得赶着回家，现在只图保个本，你买下吧。”

在这样一个依靠人力的微利行业，要创出一份产业谈何容易！没有坚强的意志、顽强的毅力，那是不可能坚持下去的。



但是和田良平有，他相信自己有这个力量。

久而久之，和田良平在蔬菜经营中摸清了门道。他心中有谱，明白了什么是好货，什么是抢手货，还逐渐搞清了各种客户的需要。同时，在经营方式上，他也做到了诚实经营，薄利多销，真正为顾客着想。一年365天，不管是烈日炎炎，还是刮风下雨，他都坚持以较低的价格向客户供应蔬菜，决不让客户因买不到蔬菜而着急或感到不便。

就这样，和田良平的肩上磨起的厚茧和热情周到的服务赢得了良好的商业信誉，口碑频传：“八佰伴的菜真好。”“他卖的货没得说。”在一片赞誉声中，和田夫妇的生意越做越好，越做越大。

这就是自信建立起来的汽车王国、蔬菜王国。不少致富书上都这样提到：“你说行，你就行。”其含义其实与自信是相近的。它们所强调的，无非都是潜藏在人们大脑中的取之不尽的精神力量。如果某件事连自己都不相信能办得好、办得到，力量从何而来？恐怕连自己本身与身俱来的力量也会消失殆尽。

女性朋友，在致富的问题上，要有坚定的信念！充分的自信！！

你敢对自己大声地说：“我富，是因为我想富！”

## 七、你穷，是因为你财商不高

财商是造成贫富的差距原因。许多终日为钱辛苦、为钱忙碌的上班族，都曾有过一些共同的体验，眼看着成功人士穿着



高级服饰、住着豪华别墅、开着名轿车而羡慕不已。然而在欣羡之余，他们可能曾经想过：“是什么因素使得他们能够拥有财富，而我却没有？”

不少人将致富的原因直接归因于他们生来富有、他们创业成功、他们比别人聪明、他们比别人努力或是他们比别人幸运。但是，家世、创业、聪明、努力与运气，并无法解释所有致富的原因，我们可以看到许多成功者，他们并非出身在有钱人家，也不是什么大生意人，人也不见得很聪明，并没有都受过什么高等教育，他们惟一比你强的，似乎只是他很有钱。

一次调查结果表明有47%以上的受访者认为“炒作股票或房地产”是贫富差距拉大的主因；其次是“个人工作能力与努力”（34%）；第三是“家庭原因”（19%）。根据调查结果可以发现，大部分的受访者，认为造成贫富差距越来越大的主因并非个人努力的成果，而是由于运气、机会等不公平游戏的结果。

的确，造成贫富差距扩大的直接原因是“股票与房地产”、“个人工作能力与努力”、“家庭原因”，但是这些都是表面现象。人们习惯将贫穷的原因归咎于外在的因素，例如：制度、运气、机会等，或者用负面的说词，为自己无所作为作解脱。他们认为有钱的人大多是因为投资房地产或股票而致富，而造成财富增加的主因是因为“拥有适当的投资”（如投资房地产和股票）。

那么我们更深入一步提问，为什么他们拥有资金来投资房地产和股票，他们又是如何操作使他们能够不断赚钱的？到底那些富人拥有什么特殊技能，是那些天天省吃俭用、日日勤奋工作的上班族所欠缺的呢？他们何以能在一生中累积如此巨大

的财富呢？

所有这些问题都不是用家世、创业、职业、学历、智商与努力程度等因素能解释得了的。专家们经过观察、归纳与研究，终于发现一个被众人所忽略但却极为重要的原因，那就是：财商问题。每个人财商的高低是否是能成功致富的关键所在。

每个人都有有一个成功的梦想、一个财富的梦想。在市场经济社会里，金钱从某种意义上是成功的一种体现，财富也自然成为衡量成功的一个标尺。

不同的人有不同追逐财富的方式，那么如何衡量一个人的理财能力呢？以往人们更多的是根据财富的多少来评价一个人的能力，但往往只能看到结果，而不能预先作出相对准确的评估。财商（FQ）则提供了一个新的维度来衡量一个人的理财能力和创造财富的智慧。那么，什么是财商呢？罗伯特·清崎认为，财商（FQ）是指一个人在财务方面的智力，是理财的智慧。财商可以通过后天的专门训练和学习得以改变，改变你的财商，可以改变你的财务状况。财商是一个人最需要的能力，也是最被人们忽略的能力。可以想像，一个漠视财商的人，一定是现实感很差的人。

财商包括两方面的能力：一是正确认识金钱及金钱规律的能力；二是正确使用金钱及金钱规律的能力。财商不仅是人们现实生活中惟一能健康发展的智能，而且是人为观念和智能中的一种，当然是非常重要的一种。财商常常被人们急需，也被忽略。财商不是孤立的，而是与人的其他智慧和能力密切相关的。事实上，财商与智商、情商一样，都是一种指导人们行为的无形力量。而财商，也是可以通过学习来获得的。

罗伯特·清崎不仅提出了财商的概念，而且还发现了一种提高财商的方法。他发明了一种名为“现金流”的纸版游戏，教人们迄今为止只有富人所知的金钱游戏。

高财商者具有以下几方面特征：

（1）他们在经济上独立自主。然而，他们基本上是采取一种舒适但不奢侈的生活方式。

（2）他们拥有自己的住宅，但几乎没有欠债。他们在其他许多人出卖住宅时，买进自己的住宅。

（3）他们中的大多数是白手起家的百万富翁。他们有承担风险的精神，即使前方困难重重，艰难不断，他们都能继续奋斗下去。

（4）他们有充裕的时间。按平均算，他们每两年要到国外度假一次。他们几乎没人会觉得有必要每天早晨三四点钟起床干活，以增加财富。他们不是工作狂；他们有很多的时间与朋友和家人在一起。

（5）他们是适宜的目标制定者，他们有坚韧不拔的毅力去实现自己的目标。大多数成功者对生活的需求有明确的信念，他们会选择最有利的捷径去追求目标。任何困难都不能将他们打倒，他们以百倍的勇气和耐心顽强地继续下去，并积极改善条件，直到获得成功为止。

（6）他们热爱自己的工作，有积极的态度和十足的信心。他们大多数人都热爱自己所选择的职业，正如一位美国大富豪所说：“这不是一种劳动，而是做一件自己喜爱的事。”这些人从工作中享受着一生中前所未有的快乐。他们在工作时完全投入，能够阻挡其他任何事情的干扰。成功的人似乎永远不怀疑他们一定可以获得成功。一旦目标达成后，更加增强了他们的

自信心。

(7) 他并不是事事都“自己动手”，而是试图充分利用别人。他们当中那些愿意事必躬亲的人，其财富明显少于平均水平。

(8) 他们的富裕并没有以损害他们的正直为代价。事实上，他们相信，他们的正直非常有助于他们的成功。他们有完整的人格，愿帮助他人成功。不管作任何交易，他们都小心翼翼地对待对方，崇尚公平原则，使对方感到快乐。这是成功的基本要素。

(9) 他们工作时十分专注，他们会集中精力，用自己最大的努力获取最大的回报。

(10) 他们非常重视花时间安排他们的投资，经常要向税务顾问请教。

(11) 他们为自己打工，他们看到了其他人所忽略的经济机会，他们愿意承担具有良好回报前景的经济风险。他们知道，一个人是否愿意承担经济风险与他的经济实力密切相关。少投资一些在股票市场上，更多地投资于他们自己的事业、他们有专长的业务等等。

(12) 他们具有很强的领导才能。他们善于和别人沟通，具有把自己的想法推销给雇员和供应商的能力，具有把自己的产品推销给挑剔的客户的能力。他们培养了良好的沟通与解决问题的技巧，他们遇到问题时会主动征求他人的意见，不会与别人结怨，也不会让别人不满。他们团结着一批负责、能干和有支持力的人。

(13) 他们为社会提供了急需的产品和服务。但他们不随大流，无论是做什么生意，投资什么，他们都用自己的大脑分

析和判断。

财商高的人是财富大厦的构筑者，也就是说，他们是取得净资产的佼佼者和顶尖好手。一个立体人通常至少能拥有4倍于低财商者的财富积累。比较二者的特点，是我们对立体人调查研究工作中最能说明问题和发人深省的一部分。

阿利希·韦兹先生，50岁，是一个家具经销商，他的年度总收入为10.25万美元。阿利希·韦兹先生拥有净资产，按财富方式来计算，预期为50.22万美元，但他是一个财富积累的能手，他的实有净资产为100万美元。

罗伯特·哈维先生，51岁，是一位大学教授。他上一年度的收入为10.75万美元，比阿利希·韦兹先生略多。罗伯特·哈维先生的实际净资产多少呢？他的预期财富水平又怎样呢？他的实际净资产是23.25万美元，按财富方式来计算，预期为48.36万美元。按照我们的定义，罗伯特·哈维先生财商较低，他一直在大学里任教，怎么所有财富还不如一个家具经销商多呢？实际上，阿利希·韦兹先生的净值将近罗伯特·哈维先生的5倍，我们可以考虑下面的两个问题：

维持一个教授及其家庭中级水平生活方式需要花费多少钱？

维持一个家具经销商及其家庭中级水平生活方式甚至蓝领阶层的生活方式需要花费多少钱？

很明显，罗伯特·哈维先生作为一个教授，要花更多的家庭收入去维持和展示他们家庭较高的中级水平生活方式。哪一种品牌的汽车才能与教授的地位相称呢？毫无疑问，是豪华汽车。谁每天都要穿高质量的服装去工作呢？谁需要去参加一个或多个乡村俱乐部呢？罗伯特·哈维先生，这位低财商者，比



起那些高财商者，有着强烈得多的消费偏好。

低财商者大多过入不敷出的生活，他们强调消费，贬低那些构筑财富大厦的关键因素，最后所得的结果就是，高财商者成为拥有财富的人，而低财商者却总是为钱而困惑。

财商就是“财务智商”的简称。它包括以下几个方面的内容：

（1）个人的心理素质和在生活中潜能发挥的程度。

（2）掌握与经营事业有关的知识，包括：财务知识、法律知识、经营策略等。虽然智谋型投资者并不是律师，但是他们会依据法律、按投资项目和潜在利润采取制定投资策略。他们常常会利用不同的法律法规，以极小的风险获得较高的投资回报。

（3）是否有符合时代潮流的投资理念和价值观。

（4）经营能力，包括：营销策划能力、对市场的分析预测能力、组织管理能力等。

一言以蔽之，财商就是“80%的情商+20%的财务技术信息”。财商与情商紧密相连，大多数遭受财务痛苦的人是因为他们的情感控制着他们的思想。作为人类，我们都有相同的情感。决定我们在生活中做不同的事情和拥有不同的东西的主要原因是我们如何对待这些情感。例如，恐惧感能使一些人成为懦夫，同样的恐惧感可以使另一些人变得有勇气。不幸的是，在金钱方面，我们社会中的大多数人被限定为财务方面的懦夫。



## 八、怎样拥有千万财富

你是否知道，地球上95%的财富，都掌握在5%的人的手里？还有统计显示，5%的财富是由1%的人掌控的。而且，如果把全球所有的钱平均分给每一个人的话，在5年之内，这些钱还是会流回他们的口袋。

女人不能没有金钱，然而，在这世上并不是每个女人都很富裕，那么，一个女人怎样才能变得富有呢？

常有人问富翁彼德·圣吉，他是怎么从一个10岁的穷孩子，变成了千万富翁的。彼德·圣吉微笑答道：“我很年轻的时候，在水沟找到一角钱，我看着那枚硬币，用它在当地市场上买了一个苹果。我把苹果擦亮，展示出平时想到的最好销售技巧，以两角钱卖掉苹果。有了两角钱，我又到市场买了两个苹果，一个一角钱。我把它们擦亮，每一个都用两角钱卖掉。然后我的叔叔死了，给我留下200万，用同样方法使用这200万，我就这么变成了千万富翁。”

如果你和大多数人一样，那么你最好不要痴痴地等你的叔叔有一天会先发了财，又死了，最后又把所有的财产全部留给你。这就和中彩券一样可望而不可靠，所以我们最好还是从创造财富的方向下手。那样如果你的叔叔真的留财产给你，或是你真的中了彩券，就是意外的锦上添花了。

这些有钱和没有钱的人有什么差异？彼德·圣吉认为，他们在基因上没有一点不同。创造财富不关基因的事。如果和基

因无关，就一定是心理上的事了。借助他们所想的，做他们所做的，你将能产生相似的结果。

## 九、穿出你自己的财富色调

当长裙善舞、纤腰款摆的你出现在街头，便为华灯初上的星夜增添了无限的魅力。

当素面朝天、一身牛仔的你轻快地踏上清晨的第一班公车，便为行色匆匆的上班族送去了一缕春光。

身为女人，无论她钟爱丝绸的轻滑，还是偏爱棉麻的厚重，在她们每个人的内心深处，却都有着不约而同的服饰情结。那就是：拥有满衣橱的漂亮时装，总之是多多益善就是了。

想想看，你是否有过或已拥有了这个梦想？

机遇在你长裙跳荡的裙褶间，亦在你裤装包裹的圆润流畅的曲线中流淌。

这正是我们现在要研究的课题：服饰魅力中的财富和机遇。

一切的打扮都要像呼吸这样自然！这是你深谙服饰之道必备的信条。

电影演员巩俐说：“我喜欢穿得自然、大方，在随意中突出青春美、形体美和气质美。在颜色的选择上喜欢红、白、黑。对于服装的款式，我追求简洁、明快、合体。我的衣服从来没有多余的装饰，因为我认为自己不需要用衣服来掩饰什

么。我也不会去追什么时髦，只会选让自己产生感觉的服装。化妆其实是一种礼貌，但应该自然。我对美的标准是自然、健康。”

这当然是明星的一家之言。要从中体会到“自然、自信”四个字，才是个中之真味。了解自己并不容易。然而，做到了解才会有“自信”，有了自信在穿衣打扮上才会得心应手，做到“自然”。

在出门前你一定要先问一下自己：

“我现在是什么身份？学生还是白领丽人？”

“我去参加什么层次的酒会，隆重的还是随意的宴请？”

“现在是什么季节？穿露肩装会不会感到有点冷？”

面对千姿百款的时装，究竟穿哪一款哪一式才能使你显得最美丽动人呢？

正确表露自我气质和身份，展示属于自我的风采——择衣选装的首要标准。

是青春少女，如学着包装出一副贵族少妇的雍容华贵样，显现的只是一些浮华，失掉的则是无价的青春；一些男性职业艺术家为舒展其不甘寂寞的躯体和袒露的天性，不约而同地留起胡子和长发，大得自在，而一些心灵并未入境者学此装扮，就显得做作不安。

依环境场合相得益彰地穿出个性特色——衣装礼仪美的关键。借服饰修饰体型，穿出个性的风采，只是衣装文化成熟的一个方面，使自我的衣装与要展示的环境和场合相称，才能真正表现一种衣装气韵的状态美。不少周旋于高层次交际场所的人们，常为自己衣装的花样不够繁多、档次不够顶尖而发愁，但交际场所表现的是人，而不是时装精品店中的各类高档

服装。

一个女人找到适合自己气质、品味的服装，接下来要做的就是在这个风格的领域当中包装自己：米色、灰色、淡红、娇黄、黑色除外，那是适合每个女人的神秘武器或长裙摇曳或短裤生春。总之，穿出你自己的服饰色彩，这样，机遇之神在天街漫步时，便会为你独特的神采而驻足，伸出青睐之“手”了。

# 做一个卓尔不群的女人

## ——女人成功100分

成功意味着很多很多东西，并且根据每个人不同的理解，但是究其本质，成功其实包含两方面的含义：一是社会承认了个人的价值，并赋予个人相应的酬谢，如金钱、地位、房屋、尊重等等；二是自己承认自己的价值，从而充满自信、充实感和幸福感。人们往往忽略了成功的后一种含义，实际上，一个人只有在对自己有较高评价并认为自己一定会成功时，他才可能真正成功。这中间的道理也很简单，那就是人不可能给别人他自己都没有的东西。如果一个人觉得自己的生命没有价值，那么又怎么可能给社会创造价值并最终得到社会的承认呢？人们常说“期望什么，得到什么”，期望平庸，就得到平庸，期望伟大，就有可能真的伟大。

## 一、成功源于你的内心

美国成功学家拿破仑·希尔关于心态的意义说过这样一段话：“人与人之间只有很小的差异，但是这种很小的差异却造成了巨大的差异！很小的差异就是所具备的心态是积极的还是消极的，巨大的差异就是成功和失败。”

♡不要惧怕失败

是的，一个女人面对失败所持的心态如何，往往决定她一生的命运的好坏。

在女人的一生中随时会碰到困难和挫折，甚至还会遭遇致命的打击。在这种时候，心态的积极与消极会对事业的成败产生重大的影响。

郑女士和崔女士同样在市场上经营服装生意。她们初入市场的时候，正赶上服装生意最不景气的季节，批来的服装卖不出去，可每天还要交房租和管理费，眼看着天天赔钱。这时郑女士动摇了，她以3000元钱的赔本价钱把服装精品屋兑了出去，并发誓从此不再做服装生意。而崔女士却不这样想。崔女士认真地分析了当时的情况，觉得赔钱是正常的。一是自己刚刚进入市场，没有经营经验，抓不住顾客的心理，当然应该交一点学费；二是当时正赶上服装淡季，每年的这个季节，服装生意人也都不赚钱，只不过是因为他们会经营，能够维持收支平衡罢了。同时，崔女士对自己很有信心，知道自己适合



做服装生意。果然，转过一个季节，崔女士的服装店开始赚钱。三年以后，她已成为当地有名的服装生意人，每年可有5万元的红利。而郑女士在三年内改行几次，都未成功，仍然穷困潦倒，一筹莫展。

这倒让人想起了两则有趣的寓言故事：

古时有一位国王，梦见山倒了，水枯了，花也谢了，便叫王后给他解梦。王后说：“大势不好。山倒了指江山要倒；水枯了指民众离心，君是舟，民是水，水枯了，舟也不能行了；花谢了指好景不长了。”国王惊出一身冷汗，从此患病，且愈来愈重。一位大臣去参见国王，国王在病榻上说出他的心事，哪知大臣一听，大笑说：“太好了，山倒了指从此天下太平；水枯指真龙现身，国王，你是真龙天子；花谢了，花谢见果子呀！”国王听后全身轻松，很快痊愈。

有一个老太太，她有两个儿子，大儿子是染布的，二儿子是卖伞的，她整天为两个儿子发愁。天一下雨，她就会为大儿子发愁，因为不能晒布了；天一放晴，她就会为二儿子发愁，因为不下雨二儿子的伞就卖不出去。老太太总是愁眉紧锁，没有一天开心的日子，弄得疾病缠身，骨瘦如柴。一位哲学家告诉她，为什么不反过来想呢？天一下雨，你就为二儿子高兴，因为他可以卖伞了；天一放晴，你就为大儿子高兴，因为他可以晒布了。在哲学家的开导下，老太太以后天天都是乐呵呵的，身体自然健康起来了。

看来，事物都有其两面性，问题就在于当事者怎样去对待它们。上面提到的郑女士只看到赔钱的一面，而看不到将来会赚钱的发展前景，不能以积极的态度去分析事物；而崔女士的态度则是积极的，她更多地从将来的角度看待当前的不景气，

所以，她能顶住压力，坚持到成功。

成功女人对待事物，不看消极的一面，只取积极的一面。如果摔了一跤，把手摔出血了，她会想：多亏没把胳膊摔断；如果遭了车祸，撞折了一条腿，她会想：大难不死必有后福。她把每一天都当做新生命的诞生而充满希望，尽管这一天也许有许多麻烦事等着她；她又把每一天都当做生命的最后一天，倍加珍惜。

美国潜能成功学家罗宾说：“面对人生逆境或困境时所持的信念，远比任何事都来得重要。”这是因为，积极的信念和消极的信念直接影响创业者的成败。

积极的心态有助于人们克服困难，使人看到希望，保持进取的旺盛斗志。消极心态使人沮丧、失望，对生活 and 人生充满了抱怨，自我封闭，限制和扼杀自己的潜能。积极的心态创造人生，消极的心态消耗人生。积极的心态是成功的起点，是生命的阳光和雨露，让人的心灵成为一只翱翔的雄鹰。消极的心态是失败的源头，是生命的慢性杀手，使人受制于自我设置的种种阴影。选择了积极的心态，就等于选择了成功的希望；选择消极的心态，就注定要走入失败的沼泽。如果你想成功，想把美梦变成现实，就必须摒弃这种扼杀你的潜能、摧毁你希望的消极心态。

美国宾州大学的塞利格曼教授曾对人类的消极心态作过深入的研究，他指出了三种特别模式的心态会造成人们的无力感，最终毁其一生。它们是：

（1）永远长存。即把短暂的困难看作永远挥之不去的怪物，这是在时间上把困难无限延长，从而使自己束缚于消极的心态不能自拔。

（2）无所不在。即因为某方面的失败，从而相信在其他方面也会失败。这是在空间方面把困难无限扩大，从而使自己笼罩在失败的阴影里看不到光明。

（3）问题在我。即认为自己能力不足，一味地打击自己，使自己无法振作。这里的“问题在我”，不是勇于承担责任的代名词，而是在能力方面一味地贬损自己，削弱自己的斗志。

女性朋友，你有过这样的情形吗？如果有，请尽快从消极心态的阴影里解脱出来。记住德国人爱说的一句话吧：“即使世界明天毁灭，我也要在今天种下我的葡萄树。”

下文中的惠是一个很好的例子。

大学毕业，惠进了一家刚起步不久的展览公司。该公司位于一栋著名的办公楼里，按照目前的说法，惠也算是一个小小的白领了。在这家公司里，惠工作得很辛苦、很投入，经常不计报酬地加班，她终于脱颖而出，工作刚满一年，就荣升为项目主管。就在此时，惠远在日本的男友决定回国发展并与惠结婚，惠等了五年终于修成正果，众人都为惠而高兴：婚姻美满，事业顺达。婚后不久惠就怀孕了，而且是双胞胎，医生嘱咐她最好静养保胎，但这在工作超繁、压力超强的展览公司里是很难做到的。惠的先生犹豫了：“你还很年轻，事业刚刚起步，孩子我们以后还是可以有的。”惠却一脸的坚毅，“不，这是最好的礼物，我能拥有它就是最大的幸福。”惠义无反顾地辞了工作，得到了两个可爱的双胞胎儿子。

现在，惠在虹桥区一家公司里做协调员的工作，毕竟两年没有工作了，惠还将从头做起。而她以前供职的展览公司一跃而为沪上的著名跨国展览公司，主办了上海的龙头展会，以前的同事也大都升为项目经理，职位、薪金比惠要高得多，但惠

依旧快快乐乐地工作着，生活着。在新的公司里，以她的工作态度和作业绩博得了上司青睐，家庭也相当和睦。朋友们都羡慕她的生活，认为惠将生活节奏掌握得很好。其实，原因就在于惠无论在何种生活情形下，都保持着一种很好的心态，不患得患失，以自己现在手上拥有的就是最好的角度出发，努力生活，努力工作，结果生活、工作都很称心、完美。

♡心中怕做“强人”，注定就是弱者

有的女人以为成功女性总是像男人一样的强人之类，因此，她们并不喜欢，于是宁可做个“女人”，也不求成功。这种错觉妨碍了她们的上进。

很多女人常常不愿意像男人那样争取成就，她们害怕因此变得不像个女人。因此，“比人优秀和有成就是可怕的。”这种想法常常在女性心中出现。于是，“成功导致对失去的东西的畏惧”限制了女性。

在此处出现的，就是对成功的畏惧这种观念。阻碍女性在社会上成功的，就是存在于女性心理上的障碍。

一般而言，能力、独立、竞争、积极、强硬等都通用于男子气概，而女性气质则与此相反，这是社会上一般的观念。因此，充分发挥自己的能力及领导力，对男性而言是被冀望的，并且给予这样的男性正面的评价。

然而，假如女性发挥了这样的能力时，则又会怎样？如果依照社会上一般的观念的话，在通用于男子气概的领域里成功，便是女性往后退了一步。于是，具有成功动机的女性，在预想成功时所获得的东西的同时，也必须预想因成功而失去的东西。如此一来，在女性方面会产生对成功的畏惧，进而限制

了对成功的渴望，而要求水准便下降了。

赫那为了测定对成功的畏惧，开发出了其独创的方法，并施行于男女大学生。其结果发现，在女学生中有59人（66%）显示出对成功的畏惧，而男学生，显示出对成功畏惧的，88人中只有8人（9%）而已。

但是，有关男子气概、女性气质的社会上的一般概念，时时都在改变。在传统价值观念动摇，而大人与小孩、男与女等等各种界限变得不明显的今天，男子气概、女性气质的传统样板，已经不像从前那样具有很大的拘束力了。因此，被认为具有温柔倾向的现代年轻人，对成功的畏惧已不再是女性特有的东西，而成为男女共通的一般倾向了。根据在某大学所进行的某项调查，显示了男女各有五成的人对成功感到畏惧。特别是在社会上成功之可能性极高的场合似乎可以看到，不管是男是女，都有相当多的人陷入了内心纠葛的状态，他们把为成功付出的艰辛拼搏看成是一种不正常的生活。这样的男人和女人，就注定了一生是“弱者”。

对此，著名女设计师蒋艳认为，女人不一定要做男人一样的“强人”，但一定要做生活的强者。她说：你别拿我当女强人，那种人是要板着脸在办公室里发号施令的，我可端不出那架势。再加上我长得显小，没人拿我当女强人。

我喜欢教书，因为觉得自己就要枯竭了，没的可教了，才萌生开公司的念头。为别人做设计，等于给自身充电，教学生才能教得更好。

开公司的资金是自己筹的，两年多来日常业务一是装帧设计，二是公益性活动。很多人看到《上海的风花雪月》、《上海的金枝玉叶》和《逆风飞幽》，便得出：“‘合和’做什么书，



什么书便畅销”的结论，其实不是这样。我们算是个服务性行业，不能只顾着炫耀自己，而是要潜心倾听客户需求，努力把客户和产品突出出来。

年轻的时候，我也算个“游手好闲”的人，家里头要给我买电脑，我问我妈：“买电脑干嘛？”“为赚钱。”“赚钱干嘛？”现在年纪大了，责任感、紧迫感通通来了。我还是特别想做一个对社会有用的人，虽然很累，但对得起自己。

事业的成功令我有成就感，因为我真是拿事业当作一件“事”去做，我力求成功。我骨子里是个讲“男女平等”的人，男女有性别，应该是相互尊重这种性别之分。我的公司叫“合和”，英文名叫“HEANDSHE”，因为世界上只有这两种性别，区别很大，像三角和圆圈。但找到一个恰当的位置，也可以把二者摆出和谐状态，只有保持这种和谐，才能把事情做好。

加班超过半夜是常事，那时候，我深深切切觉得自己是个女人，我会尽量找人送我，如果找不到，我会裹紧大衣蜷缩在大厦大堂里等着，叫保安帮我叫出租车，隔着玻璃看看司机面相，不老实，不端正的叫他走人。

女人做事是不易，但我要说，真正妨碍女性发展的正是女性自身。

## 二、成功女性的十个心理动员

为了锻炼自己的成功动机，你只需这么做：

（1）在你每天的用词中，用“能够”代替“不能”。这适



用于你遇见的大约95%的难题。

(2) 在你每天的用词中，用“决心”代替“试试”。树立新的生活态度，增进成功的可能。

(3) 迫使自己把注意力和能力集中到计划定成的目标上，忘掉失败。相信失败仅仅是成功路上的一段插曲。

(4) 制作一个表格，列出当前最重要的要求和希望，然后写出每一项的好处和要完成它的决定性因素。睡觉和起床之前，都看看这个表格。

(5) 有些人也许正在做着你要做的事，并且做得很好。可能的话去找她们谈谈。找有关专家咨询，制定向成功者学习的计划。安排好为成功而努力奋斗的每一个步骤。

(6) 在心中不断重复：“我想要，我能！”养成习惯。增加简单的、新的、正面的自我暗示词汇。

(7) 按你的想像画一幅工作已完成的图画，以表明你的自信。

(8) 不要畏惧、担忧。进行一次全面的健康检查，推断是否有器官性疾病。然后，你可考虑专门的计划，包括放松、行为的改进和生物反馈疗法。同一些成功女性交往，她们将帮助你克服畏惧心理。

(9) 当别的女人向你讲起她们的问题时，要给予积极反应。对于自己的问题，应集中精力立即解决。

(10) 集中你的全部能力，全神贯注于当前要完成的目标上。做到有始有终。

## 三、成功女性的十种心理品质

### 1 . 成功的女人有梦想

她们有非常明确的目的、肯定的目标，知道自己要什么，不会轻易被外人的看法动摇。她们意志坚强，对事情有主见。正因为她们决心坚定，最后才有收获。

### 2 . 成功的女人专心

她们专注于自己的重要目标，不左顾右盼，不拖泥带水。她们做的是举足轻重的事，而且绝不拖到最后关头草草了事。她们不是瞎忙，而是忙得有价值。

### 3 . 成功的女人会处事

她们会把自己的才华、精力、知识运用得淋漓尽致。她们一心努力是为了做好必须完成的工作，而不是只做她们喜欢做的事，或只交往喜欢的人。她们愿意不计心力，投注全部精神，让周围的人喜欢与自己打交道、与己方便，以使自己完成任务。

### 4 . 成功的女人为自己的行动负责

她们不找借口，不靠别人，不发牢骚，不吐苦水。

## 5 . 成功的女人勇于作决定

她们只针对重点思考，参酌相关事实，在适当的深思熟虑后，做出决定。而且绝不拖延，立刻就做！

## 6 . 成功的女人勇于认错

要是犯了错，就要勇敢承认，动手改进，继续往下做。不要找理由解释，否则只是浪费时间、精力、金钱和其他的宝贵资源。

## 7 . 成功的女人自立自强

她们具备成功所需的才华和本领，而且充满自信。

## 8 . 成功的女人具备专门知识与才能

她们吸取成功必备的知识，当她们发现自己欠缺必要的资讯、知识或专业技能时，会找有这些本领的人求助。

## 9 . 成功的女人开朗乐观

她们个性乐天开朗，周围的人皆乐于提供协助与支持，为她们打气。

## 10 . 成功的女人有热忱

她们乐在工作，还能把这份喜悦带给别人。大家不由自主地接近她们，乐于与她们相处或共事。

## 四、成功女性的十种心理调整

你感受到了吗？伴随着新的世纪隆隆而来的，是它崭新的气息。经过了又一个百年的历练，生活在21世纪的新女性，更加自信、更加宽容、更加美丽。

### 1. 自信多多

每天早上起来，梳洗完毕，对着镜子里那个袅袅婷婷的女人大声朗诵：“我很好，我很好，我真的，真的，真的很好！”一位心理专家说，这是开发自我潜能的手段之一。

有自信的女人，不会整天张狂霸气，高呼女权至上。超越男人的方法，不是把他们压迫在自己的霸权之下，而是活得跟他们一样地舒展、自信；也不是整天要向男人发出战书，或者摆出一副“皇帝轮流坐，今年到我家”的进攻态度。和谐、平等和互助的两性关系，才是社会进步的动力。

自信，不是自大，自信是相信，也只有相信才会幸福。

### 2. 宽容

允许不同生活理念的存在。大千世界，无奇不有，奇闻怪事出现又有什么关系？世间万象，本来也没有对与错的绝对概念。也许身边的朋友通过嫁人从而衣食不愁，而你偏偏相信女人要靠自己一步一步稳扎稳打，鄙视她吗？或者从此敬而远之，断绝这份情谊？聪明的女性不会这样，她先问自己：她这

样做对我有影响吗？没有，好，每个人有自己往高处走的方法，也许殊途同归，最终我们站到同一个至高点上。成功女性能够包容，懂得尊重别人的选择，也认同别人的生活方式。

### 3 . “ 铜钱 ” 性格

成功女性的性格犹如铜钱，外圆内方，在柔情似水的外表下，跳动着一颗坚强的心。她已经脱离了狂热女权主义者的幼稚，从不摆出一副百毒不侵的女强人的面孔，以为这样就是坚强。她深深懂得，刻意追求的强悍，与女人真正的内心世界反差太大，是毫无韧性的坚硬。因此，她用最温柔的行为出击，争取最合理的待遇与最合适的位置。而且，她从不像工作狂那样抛弃男人与爱情，她理性地去爱，不依赖爱情，却充分享受它带来的甜美；不控制情感，却把它向美好的目的地引导。男人亲近她，却从不敢轻侮她。

### 4 . 完整独立的自我

成功女性有完整独立的人格。在经济上，她不依靠任何人，因为她懂得坚实的经济基础是维护自我尊严的必需。通过经济的独立，她享受着成功的满足感。在精神境界，她不是某个男人的附属品，懂得通过交友、读书、娱乐，充实自己的内心，所以，即使没有爱情的滋润，仍然活得自在而快乐。她不为不爱自己的男人流泪，也不会因为男人的承诺而用一生去等候。她，只相信自己，不靠依赖男人也能活得很好。

### 5 . 活力四射

成功女性，把全部精力用来打理事业。她们踏实，勤奋，

即使只是一份工作，她们也会用对待事业的热忱去经营。做一个有干劲的女人，不是叫你在事业上和男人斗个你死我活，而是要你问自己：从第一份工作开始，我有没有为自己设定一个奋斗的目标？我要的究竟是什么？

男人会酸溜溜地说：成功女人，一定同时面对情感上的创伤。即使如此，她们仍然会善于把挫折转化为事业成功的动力，至少，不会一蹶不振。

她们知道，每天规规矩矩地上下班是不够的。对事业，有点野心很好。女人，要用得体的方法为自己争取到更多。

## 6．我们每天都在进步

身处日新月异的科技世界，不进则退。成功女性明白这点，所以她们不断充实自我，提升自我的知识和技能。她相信自己一定有天生的优势，并努力加以后天的创造。她比男人更加努力进取，不是对自己没信心，而是比男人更有雄心。

## 7．家庭事业两平衡

成功女性是走钢丝的能手，在家庭和事业之间求得平衡。眼见险象环生，忽地来个漂亮翻身，又是一副悠然美态。她不是一个一成不变的角色，她流动在职业女性与贤妻良母之间，什么场次，什么角色，毫不含糊。

## 8．幽默是最大的智慧

阴沉，是内心的病症。脸上的笑容不仅传递着心里的欢愉，也是赠送给世界的一份美好礼物，因为笑容可以传染。没有幽默的态度，不懂得自嘲，心事永远打着死结，拥堵于胸，



一生得不到快乐。成功女性知道幽默，知道自我开解，知道原谅，知道轻松。因为，她把快乐放在自己手心里，不系在别人的言行上。

## 9 . 美丽是永远的追求

女人贪心，当然，对美一定要贪心。女人的美丽不一定是天生丽质，但肯定知道如何装扮自己。让每一天的心情跟着衣妆一起亮丽起来。她们美丽着，不为取悦男人，不是虚荣的表现，是女人热爱生活与维护自尊的表现。

## 10 . 酷

够酷的女人遇事冷静，临危不乱。她不愿意因为女人的特殊身份而享有特权：遇到危情，吓得脸色苍白，痛哭流涕，往男人的肩膀下钻，用眼泪作为捍卫自己的武器。她独立，有头脑，有能耐，可以用智慧、用个性魅力征服危难。更难得的是，她懂得在什么时候安慰男人，并且把男人的自尊照顾得很好，赢得他真心的喜爱。

# 五、自我分析是成功的第一步

## ♡你的性格属于哪种类型

一般来说，个性越适合工作，对工作的满意度越高。事业称心如意的秘密在于做你最想做的事。少数几个幸运儿早年便

能发现这一秘密，但多数人都困在一种矛盾的心理苦役中，不知道自己能做什么，自己或别人认为我们该做什么，或自己认为自己想做什么。只要你能细想想自己是什么样的人，其余一切也就水到渠成了。

人各有各的个性，就像一个内在胎记终生不变。个性评估分类系统的依据是一个人个性的4个基本特征，我们称之为“层面”，因为它们可以看做是两种极端之间的连续体，如：

（1）外向型（E）+ 内向型（I）：外向型的人把注意力和精力放在身外的世界，主动与人交往，喜欢互动。与人为伴就精神抖擞，常认识很多人。内向型的人专注于自我的内心世界，喜欢独处并陶然其中。他们总是先想后做，这意味着心理活动居多。他们不喜欢受人注目，一般比外向型的人更矜持。

（2）感知型（S）+ 直觉型（N）：个性的第二层面与我们平时注意的信息有关。有一些人注重事实，其他人则注重愿望。感知型的人注重自己看到、听到、触到、嗅到和尝到的具体感受。他们只相信可以测量、能够记录下来的东西，只注重真实可靠的事。他们也相信自己的个人经验。直觉型的人更相信“第六感觉”（直觉）。他们善于理解字面以外的含义，对一切事情都要寻求一个内在意义。他们总能预示事件的发生，通常不愿意维持事物的现状，总想不断来点新花样。

（3）思考型（T）+ 感觉型（F）：个性类型的第三层面涉及到我们做决定和结论的方式。思考型的人喜欢符合逻辑的决策，善于客观地分析一切，并常引以为豪。感觉型的人常因着自己的喜好和感觉决策。他们很能体贴人，常富有同情心，并因此自以为荣。

（4）判断型（J）+ 认知型（P），个性类型的第四层面所

关注的是，一个人愿意有条理地还是随意地生活。判断型的人条理性很强。只要生活安排得有条不紊、事事井井有序，他们就快乐无比。凡事他们总要断个分明，喜欢决策。认知型的人生活散漫随意，生活机动性强时最高兴。他们乐意尝试一切可能的事情。他们往往理解生活，而不是努力控制生活。

个性的每个层面都有两个彼此对立的极端，这样统共有八种个性偏好，每种用一个字母来表示。把这些字母组合起来，便代表16种个性。每一个人都可以在当中对号入座。

（1）ISTJ：内向、感知、思考、判断型。这种人一丝不苟、认真负责，而且明智豁达，是坚定不移的社会维护者。他们讲求实际、非常务实，总是孜孜以求精确性和条理性，而且有极大的专注力。不论干什么，他们都能有条不紊、四平八稳地把它完成。

对这类人而言，满意的工作是：技术性的工作，能生产一种实实在在的产品或有条理地提供一种周详服务。他们需要一种独立的工作环境，有充裕的时间让自己独立工作，并能运用自己卓越的专注力来完成工作。

（2）ISHJ：内向、感知、感觉、判断型。这种人忠心耿耿、一心一意，富有同情心，喜欢助人为乐。由于这种人有很强的职业道德，只要觉得自己的行动确有帮助，他们便会担起重担。

最令他们满意的工作是：需要细心观察和精确性要求极高的工作。他们需要通过不声不响地在背后工作以表达自己的感情投入，但个人贡献要能得到承认。

（3）INFJ：内向、直觉、感觉、判断型。这种人极富创意。他们感情强烈，原则性强，且具有良好的个人品德，善于

独立进行创造性思考。即便面对怀疑，他们对自己的观点仍坚信不疑。看问题常常能入木三分。

对他们来说，称心如意的工作就是：能从事创新型的工作，主要是能帮助别人成长。他们喜欢生产或提供一种自己能感到自豪的产品或服务。工作必须符合个人的价值观。

（4）咖：内向、直觉、思考、判断型。这类人是完美主义者。他们强烈要求自主，看重个人能力，对自己的创新思想坚定不移，并受其驱使去实现自己的目标。这种人逻辑性强，有判断力，才华横溢，对人对己要求严格。在所有类型的人中，这种人独立性最强，喜欢我行我素。面对反对意见，他们通常多疑、霸道、毫不退让。对权威本身，他们毫不在乎，但只要规章制度有利于他们的长远目标他们就能遵守。

最适合的工作是：能创造和开发新颖的解决方案来解决问题或改进现有系统；他们愿意与责任心强，在专业知识、智慧和能力方面能赢得自己敬佩的人合作；他们喜欢独立工作，但需要定期与少量智囊人物切磋交流。

（5）ISTP：内向、感知、思考、认知型。这种人奉行实用主义，喜欢行动，不爱空谈。他们长于分析，敏于观察，好奇心强，只相信可靠确凿的事实。由于非常务实，他们能很好地利用一切可资利用的资源，而且很会瞧准时机。

对于ISTP这种人而言，满意的工作就是：做尽可能有效利用资源的工作。他们愿意精通机械技能或使用工具来工作。工作必须有乐趣、有活力、独立性强，且常有机会走出工作室去户外。

（6）ISFP：内向、感知、感觉、认知型。这种类型的人温柔、体贴、敏感，从不轻言非常个人化的理想及价值观。他们

常通过行动，而非语言来表达炽烈的情感。这种人有耐心，能屈能伸，且十分随和，无意控制他人。他们从不妄加判断或寻求动机和意义。

适合的工作是：做非常符合自己内心价值观的工作。在做有益他人的工作时，希望注重细节。他们希望有独立工作的自由，但又不远离其他与自己合得来的人。他们不喜欢受繁文缛节或一些僵化程序的约束。

（7）INFP：内向、直觉、感觉、认知型。INFP类型的人珍视内在和谐胜过一切。他们敏感、理想化、忠心耿耿，在个人价值观方面有强烈的荣誉感。如果能献身自己认为值得的事业，他们便情绪高涨。在日常事物中，他们通常很灵活、有包容心，但对内心忠诚的事业义无反顾。这类人很少表露强烈的情感，常显得镇静自若、寡言少语。不过，一旦相熟，他们也会变得十分热情。

对INFP类型的人而言，最好的工作是：做合乎个人价值观、能通过工作陈述自己远见的工作。工作环境需要有灵活的架构，在自己激情高昂时可以从事各种项目，能发挥个人的独创性。

（8）INTP：内向、直觉、思考、认知型。这类人善于解决抽象问题。他们经纶满腹，时能闪现出创造的睿智火花。他们外表恬静，内心专注，总忙于分析问题。他们目光挑剔，独立性极高。

对于这类人，事业满意源自这样的工作：能酝酿新观念，专心负责某一创造性流程，而不是最终产品。在解决复杂问题时，能让他们跳出常规的框框，冒一定风险去寻求最佳解决方案。



（9）ESTP：外向、感知、思考、认知型。这类人无忧无虑，属乐天派。他们活泼、随和、率性，喜欢安于现状，不愿从长计议。由于他们能够接受现实，一般心胸豁达、包容心强。这种人喜欢玩实实在在的东西，善于拆拆装装。

对这种人来说，事业满意源自这种工作：能随意与许多人交流，工作中充满冒险和乐趣，能冒险和随时抓住新的机遇，工作中当自己觉得必要时希望自我组织，而不是听从别人的安排。

（10）ESFP：外向、感知、感觉、认知型。ESFP这一类人生性爱玩、充满活力，用自己的陶醉来为别人增添乐趣。他们适应性强，平易随和，可以热情饱满地同时参加几项活动。他们不喜欢把自己的意志强加于人。

对于这类人来说，适合的工作是：能在实践中学习，利用常识搜集各种事实来寻找问题的解决方案，他们喜欢直接与顾客和客户打交道，能同时在几个项目或活动中周旋。尤其爱从事能发挥自己审美观的项目或活动。

（11）ENFP：外向、直觉、感觉、认知型。ENFP这类人热情奔放，满脑子新观念。他们乐观、率性、充满自信和创造性，能深刻认识到哪些事可为。他们对灵感推崇备至，是天生的发明家。他们不墨守成规，善于闯新路子。

ENFP这类人适合的工作是：在创造性灵感的推动下，与不同的人群合作从事各种项目；他们不喜欢从事需要自己亲自处理日常琐碎杂务的工作，喜欢按自己的工作节奏行事。

（12）ENTP：外向、直觉、思考、认知型。这种人好激动、健谈、聪明、是个多面手。他们总是孜孜以求地提高自己的能力。这种人天生有创业心，爱钻研，机敏善变，适应能



力强。

令这类人满意的工作是：有机会从事创造性解决问题的的工作。工作有一定的逻辑顺序和公正的标准。希望通过工作能提高个人权力并常与权力人物交流。

（13）ESTJ：外向、感知、思考、判断型。这种人办事能力强，喜欢出风头，办事风风火火。他们责任心强，诚心诚意，忠于职守。他们喜欢框架，能组织各种细节工作，能如期实现目标并力求高效。

ESFJ类型的人适合的工作是：做理顺事实和政策以及人员组织工作，能够有效利用时间和资源以找出合乎逻辑的解决方案，在目标明确的工作中运用娴熟的技能。他们希望工作测评标准公正。

（14）ESFJ：外向、感知、感觉、判断型。此类型的人喜欢通过直接合作以切实帮助别人。由于他们尤其注重人际关系，因而通常很受人欢迎，也喜欢迎合别人。他们的态度认真，遇事果断，通常表达意见坚决。

这类人最满意的工作是：整天与人交往，密切参与整个决策流程。工作的目标明确，有明确的业绩标准。他们希望能组织安排自己及周围人的工作，以确保一切进展得尽可能顺利。

（15）ENFJ：外向、直觉、感觉、判断型。这种人有爱心，对生活充满热情。他们往往对自己很挑剔。不过，由于他们自认为要为别人的感受负责，所以很少在公众场合发表批评意见。他们对行为的是非曲直明察秋毫，是社交高手。

这种人最适合的工作是：工作中能建立温馨的人际关系，能使自己置身于自己信赖，且富有创意的人群中工作。他们希望工作多姿多彩，但又能有有条不紊地干。

（16）ENTJ：外向、直觉、思考、判断型。这种人是极为有力的领导人和决策者，能明察一切事物中的各种可能性，喜欢发号施令。他们是天才的思想家，做事深谋远虑，策划周全。这种人事事力求做好，生就一双锐眼，能够一针见血地发现问题并迅速找到改进方法。

最令ENTJ这类人满意的工作是：做领导，发号施令，完善企业的运作系统，使系统高效运行并如期达到目标。他们喜欢从事长远战略规划，寻求创造性的解决问题的方式。

### ♡明确自己的优势

成功是多元的，并没有贵贱之分，适合自己的、自己擅长的就是最好的，也便是成功的。奥托·瓦拉赫是诺贝尔化学奖获得者，他的成才过程极富传奇色彩。瓦拉赫在开始读中学时，父母为他选择的是一条文学之路，不料一个学期下来，老师为他写下了这样的评语：“瓦拉赫很用功，但过分拘泥，这样的人即便有着完美的品德，也绝不可能在文学上发挥出来。”此时，父母只好尊重儿子的意见，让他改学油画。可瓦拉赫既不善于构图，又不会润色，对艺术的理解力也不强，成绩在班上倒数第一，学校的评语更是令人难以接受：“你是绘画艺术方面的不可造就之才。”面对如此笨拙的学生，绝大部分老师认为他已成才无望，只有化学老师认为他做事一丝不苟，具备做好化学实验应有的品格，建议他试学化学。父母接受了化学老师的建议。这下，瓦拉赫智慧的火花一下被点着了。文学艺术的“不可造就之才”一下子变成了公认的化学方面的“前程远大的高材生”。在同类学生中，他遥遥领先。

瓦拉赫的成功，说明这样一个道理：人的智能发展都是不

均衡的，都有智能的强点和弱点，人一旦找到自己的智能的最佳点，使智能潜力得到充分的发挥，便可取得惊人的成绩。这一现象人们常称之为“瓦拉赫效应”。幸运之神就是那样垂青于忠于自己个性长处的人。松下幸之助曾说，人生成功的诀窍在于经营自己的个性长处，经营长处能使自己的人生增值，否则，必将使自己的人生贬值。他还说，一个卖牛奶卖得非常火爆的人就是成功，你没有资格看不起他，除非你能证明你卖得比他更好。

据说，有一次，爱因斯坦上物理实验课时，不慎弄伤了右手。教授看到后叹口气说：“唉，你为什么非要学物理呢？为什么不去学医学、法律或语言呢？”爱因斯坦回答说：“我觉得自己对物理学有一种特别的爱好和才能。”这句话在当时听似乎有点自负，但却真实地说明了爱因斯坦对自己有充分的认识和把握。

有个初中毕业生小明，因为学业成绩不高没能进重点高中学习，父母为此愁得整天唉声叹气。他自己也觉得挺对不住父母，沮丧而不安，感到前途渺茫。

有一天，在美国留学回来探亲的叔叔，知道小明的情况后，问他喜欢干什么，对哪方面有特别的兴趣和基础？小明说，文化功课一般，但一些课余的东西学得很好，比如水果雕刻技术之类。叔叔说，你愿不愿上职业学校学厨师专业？

当时小明一听就直摇头。打从上学起，他就没有把学习与什么厨师联系起来，做厨师，自己没地位不说，弄得父母面子上也不好看。叔叔先是把中国的教育批判了一通，说中国的教育患了太严重的贵族病，使得学生满脑子不是“星”就是“家”什么的，说厨师是凭本事吃饭，怎么是丢面子，这个时

代，本事才是面子。在不该讲面子的地方讲面子，将来一定会没面子……抱着横竖就是一条路的想法，小明学起了厨师专业，没想到，学起来挺顺手，挺带劲的，比学功课顺当多了。几年的时间一晃而过，小明进了一家三星级饭店。当他第一次将薪水交给父母时，父母惊讶得差点一屁股坐在地上，他们干了一辈子，月薪还没有小明的尾数多。父母第一次为儿子的前途舒了一口气。闲时，小明还在家露几手，乐得父母眉开眼笑。邻居都说小明有出息，有孝心，羡慕他父母好福气。

成功学专家A·罗宾曾经在《唤醒心中的巨人》一书中非常诚恳地说过：“每个人身上都蕴藏着一份特殊的才能。那份才能犹如一位熟睡的巨人，等待着我们去唤醒他……上天不会亏待任何一个人，他给我们每个人以无穷的机会去充分发挥所长……我们每个人身上都藏着可以‘立即’支取的能力，借这个能力我们完全可以改变自己的人生，只要下决心改变，那么，长久以来的美梦便可以实现。”

爱因斯坦在20世纪50年代，曾被邀请担任以色列总统，但他拒绝了。他说兑，我整个一生都在同客观物质打交道，因而既缺乏天生的才智，也缺乏经验来处理行政事务以及公正地对待别人的能力，所以，本人不适合如此高官重任。大文豪马克·吐温曾经过商，他做过打字机生意和办出版公司，可结果亏了30万美元，赔光了稿费不算，还欠了一屁股债。他的妻子奥莉娅深知丈夫虽没有经商的本事，却有文学的天赋。便帮助他鼓起勇气，振作精神，重走创作之路。马克吐温很快摆脱了失败的痛苦，在文学创作上取得了辉煌的成就。

确实，人生的诀窍就是经营自己的长处，给自己的人生增值。寸有所长，尺有所短。只有找准自己的位置，并充分发挥

自己的聪明才智，挖掘自己的潜力，才能最大限度地实现自己的人生价值。否则，正如富兰克林所说：即便是宝贝，但放错了地方也只能是废物。

## 六、成功之门的必备钥匙

### ♡ 成功的前因

有些人就是坚韧不拔。例如，有这样一个人：在求职被拒绝30次后，决定制订一项新的申请策略。还有这样一位销售代表：几个月来没有推销出任何东西，但老板还是鼓励他继续每天登门拜访顾客。

著有《顾客只买赢家的东西》一书的汉斯·奥尔特曼说：“你需要自律能力、老板的信任和自信心。”

问题恰恰就在这里，你怎样自律，赢得老板信任，并消除他的顾虑，如果事事都不顺，你如何保持对自己的信心？

研究这一问题的专家奥尔特曼认为：有许多自我激励的好方法，关键是你自己的态度。有一种看法，即自己永远也不行，那些在自己的孩提时代就把它定格化了的人有必要了解自己积极的一面，重新认识自己的长处和能力。

你没有必要去上费用昂贵的激励课或者尝试一种新的疗法。奥尔特曼建议：有时，仅仅读一本好书就会帮助你保持一种积极的心境。你还可以尝试一项适度的体育和健美计划，以



恢复良好的心情。德国人力资源开发专家斯普林格在其所著的《激励的神话》一书中写道：“人生中重要的事情不是感到满意，而是感到充沛的活力。”“强烈的自我激励是成功的先决条件。”斯普林格如是说。

### ♡ 成功的步骤

事业发展的关键是要对自己的未来负责。责任感需要相适应的策略来辅佐，这些策略包括：

（1）通过分析公司目标、特点、战略来提高自己在公司的价值。然后推算如何才能为公司作出具体的贡献。

（2）不断为自己设定新的目标。一旦你对现在的工作驾轻就熟，就要申请新的任务或承担新的挑战。

（3）不要等着别人对你的工作的评价，每隔三个月和你的主管会谈，直接听取他对你如何改进工作的建议。接受意见时心胸要开阔，要把它作为学习的机会。主动寻求反馈，显示出你虚心好学的态度。

（4）将你的成绩和进步记录在案，总结时就能对自己一目了然。

（5）学习新知识，与现在的科技保持同步。网络时代的今天我们需要用互联网知识来武装自己。

（6）通过在单位的积极表现，增加你的知名度。使你成为核心成员，多帮助他人，使你更受大家欢迎。

（7）研究人的性格、行为特点及类型，创造良好的人际关系。

（8）2～5年变换一个工作。有时横向的变动比晋升对你的事业更有利。拥有创业者的决心，选择挑战最大的岗位。



(9) 对自己能够胜任的挑战充满自信。俗话说，不入虎穴，焉得虎子。

(10) 愿意重新定位，考虑更远大的前景。如果你现在的定位不够成功，不妨观察一下你身边的其他机会。在家门口找机会比在遥远的地方更容易、更便宜。所以到一个机会不多的地方去发展是不明智的，哪怕是为了一份好工作。

## ♡ 成功的方法

你是否认为拥有一个MBA或者法律学位能帮助你事业的发展？请再想一想。专家认为发展事业的最好方法是找一个值得信任且有能力帮助你的导师。一个导师能给你建议、帮助和支持。导师会向你解释做事的规则，给你介绍恰当的人，指引正确的方向，提供一些能够发展事业的培训机会。总之，导师能确保你在发展中获益。

但是很少有人能幸运地得到导师的帮助并走向成功。大多数人在成功路上徘徊不前或是相信成功靠得是资格和学历。的确，个人的资历能打开成功的大门，但是事业发展需要的不止这些，还包括工作热情和多方面的个人关系网络。要保持热情是最困难的，你有技能和天赋，但是像任何一个专家一样，你也需要支持，许多支持。要在漫漫成功路上始终保持热情，你需要关系网络中许许多多人的支持。无论是想得到项目上的帮助，还是想得到升职和加薪上的建议，下列三种个人关系网络都能帮助你发展。

### 1. 私人关系网络

家庭成员和朋友，他们是那些让你感觉良好和放松的人，

他们爱你，希望你成功。留些时间给你的私人关系网络，这对于保持你的工作热情是绝对必要的。

## 2 . 社会关系网络

这些人你见到的机会并不多，偶尔开开玩笑或是在各种聚会中见面。也许他们与你有着相近的爱好：外出工作，开车兜风或者看电影。如果你新到某个地方，你可以通过各种方法来扩大你的社会关系网络。比如你可以在喜欢的地方约朋友见面，也可以参加继续课程，或者在自己的社区参加公益活动。

## 3 . 职业关系网络

这些人你见到的机会就更少了。也许在校友聚会上，在工作会议中或者你上班的地方。这个网络中的人还包括过去的同事、过去的老板、学术顾问、教授以及职业顾问。职业顾问可聘为私人导师，能帮助你发展事业并达到目标。

尽管没有人能保证你的事业一定能有所发展，但是保持工作热情，保持私人、社会和工作的人际关系网络关系，可为你赢得一个积极的人生。如果你决定开始运用你的关系网络并采取行动，你是会有动力前进的。如果你还没有决定，也许该去找以一位职业顾问回顾你的成就和事业的目标。

## 七、在新环境下提高应变能力

### ♡加入WTO后，人才的新概念

加入WTO将使中国经济进一步融入世界，经济国际化必然要求人才国际化。中国人才因此面临前所未有的机遇和挑战，做“国际人”将是未来人才发展的趋势和必然。

#### 1. 人才素质国际化

入世后中国将更加深入、全面地参与国际竞争，国际竞争需要具有国际素质的人才。换言之，需要一大批通晓国际规则、具备跨文化沟通能力和战略思维及世界眼光的人才。

入世后人才要具有适应国际竞争的新观念，要培育竞争意识，将国际市场公开竞争机制和依据法制办事及其规则引入国内，营造一个公平竞争的环境，以适应和参与国际市场的激烈竞争；还要着重具备和提高几种适应国际交往和竞争需要的能力素质：

（1）外语应用能力。现在我们对外语的学习已很普遍，应用的却不多。入世后与国外经济文化交往增加，来华的跨国公司也更多，外语将逐步成为日常工作生活中真正需要的基本工具，人们不仅要学好外语，更要用好外语，努力提高外语的听、说、读、写实用能力。

（2）跨国文化沟通能力。不同民族有不同的文化，在国际

交往中要了解和理解对方的文化，这样相互才能比较深入地交流沟通，也才能融洽相处。

（3）信息处理能力。21世纪是知识经济时代，知识经济的一个基本特点是越来越多的人从事知识的生产和传播，越来越多的人与信息打交道，与物质打交道的人则相对减少。处理信息的能力应成为人才的一个基本能力。

（4）创新能力。入世后经济的国际竞争更加激烈，企业要在竞争激烈的市场上有大的占有率，产品开发需要不断创新，企业经营管理也要不断创新。各类人才都需要提高创新能力。

（5）良好的心理素质。面对更加激烈的竞争，人才必须有良好的心理素质，学会自我调节，善于寻找他人支持。

## 2．人才培养国际化

入世后不仅需要国际化人才，也将为国际化人才的培养提供前所未有的机会和条件。出国留学的人数将进一步增加。出国留学是培养国际化人才最直接、最有效的方式。外国学校和公司来华办学的也将增多，一些跨国公司除了在中国投资企业外，也在华建立专门的职业培训机构，以职业培训的方式进入中国教育市场。中国与国外人才培养的交流将更加频繁，中国人将有更多的机会、更多的渠道、更方便地学习到国外先进的知识技术、管理经验和思维方式，入世将加快中国人才国际化的进程。

## 3．人才就业国际化

加入WTO将为我国人才的就业发展提供更加宽广的舞台，入世后将有更多的外资进入我国更多的经济领域，人们会有更

多的机会进入外企工作。有关专家估计，中国加入WTO后会增加1200万个就业机会。

人才竞争的国际化对人才是机遇，也是挑战。人才竞争的加剧将使企业用人门槛进一步抬高。入世后在就业机会扩大的同时，就业的压力也相应增加，很多人将面临下岗失业的危险，需要进行重新学习充电以便再就业。

## ♡ 东西方经理人的比较

“未来，市场中的稀缺资源不再是资本，而是优秀的人才。”这是美国企管界大师史考特·派瑞博士在北京演讲时的开场白。这场名为“全球化与变革中的企业文化”的演讲持续了三个多小时，派瑞博士与在座的一百多位企业界人士分享他对中国经理人管理能力现状的精辟分析。与世界各地相比较，中国经理人有哪些表现得较好？又有哪些表现得不尽理想？是什么样的风格与价值观影响了他们在管理能力上的表现？同时，派瑞博士也解释了世界所有企业正面临的共同问题——如何提升组织内的管理及领导力，以面对新世纪的挑战。

### 1. 经理人与领导者，公司的左脑与右脑

派瑞博士指出，组织内部所需要的，领导者日渐多于管理。领导者和经理人的角色定位不同，但他们对组织的运作都很重要。

一般来说，经理人往往是思考型、行动导向的人，左脑比较发达；领导者则是知觉论者，对别人的感觉和需求很敏感，右脑比较发达。经理人希望稳定，而领导者要的是改变、兴奋，这两种角色可能彼此水火不容。可真实的情况是，你必须

两者都有，才能有效地经管一家公司。典型的组合是，董事长和总裁、CEO和COO，分别由领导者和经理人担任。

历史上，有很多企业同时有两个很强的领导者，但没有经理人，结果差点翻船，美国苹果电脑公司早期就是这样；也有公司同时有两个很强的经理人，却没有领导者，福特公司很长时间就是这样的状况。

派瑞博士指出，任何公司和部门一旦规模变大，就要开始自问，公司里是否同时有经理人和领导者，因为他们二者都很重要。

## 2. 风格，东西方经理人的差异

通过对全球七万多名经理人的研究，派瑞博士得出结论，东西方经理人主要的不同在风格，而不是在能力上。

派瑞博士进一步分析，如果把管理风格分成麦克奎格所说的X理论和Y理论，也就是“父母型”和“成人型”两种不同的管理风格，西方工业化国家较多采用成人型的管理，授权、建立团队、共识这些字眼，说明了员工和主管的关系。在亚洲，长久以来盛行的是父母型的管理，主管扮演父母的角色，期望员工担任忠诚、负责、顺从的孩子角色。这是亚洲文化的一部分，社会、家庭比个人更重要，公司也比个别员工重要。

在能力方面，按“MAP管理才能评鉴”所设定的12项基础能力考察，中国经理人在“目标与标准设定”方面的能力表现最为突出，与17个国家的七万余名经理人做过评鉴的经理人相较，指数为75%，显示该项能力的水准在全球处于前1名的位置。其他较高的能力为“计划与安排工作”，指数为



67%， “ 决策与风险衡量 ” ，指数为59%。

但在部分能力上，中国经理人的平均能力就显得比较弱势。最弱的能力为 “ 蜻蜓与组织信息 ” ，指数为20%。其他如 “ 清晰思考与分析 ” ，指数为32%， “ 评估部署与绩效 ” ，指数为41%，与全球经理人比较在后1/3的位置。

就12项能力所分属的四个能力群组来比较，中国经理人在与 “ 事 ” 有关的工作能力群和认知能力群都有较佳表现，平均指数为53%，但在与 “ 人 ” 有关的沟通能力群及领导能力群，平均指数为39%，表现差强人意。与美国和新加坡比较，会发现他们的经理人在 “ 对事 ” 与 “ 对人 ” 的能力上差距甚小，可以说是平衡发展。

### 3 . 能力，超级业务员工管理经理

派瑞博士还提醒他的听众注意一个现象：许多企业在选拔人才时，常常会遇到有些员工在专业的表现上非常杰出，可是一旦转为管理职务时，表现就无法尽如人意，尤其在现在的经营环境下，多数主管均为专业技术背景出身，不少人被 “ 彼得原理 ” 不幸言中，从光芒万丈的超级业务员或是首席工程师，变成暗淡无光的管理阶层。

事实上，员工的专业能力与管理能力根本就是两回事，但许多企业人力资源部门或是高级主管在找人担任管理职务时，往往只有专业能力的实际绩效可供参考。派瑞博士指出，更客观、更科学的管理才能评鉴工具就显得十分必要。在美国公司里，经理人才评鉴最大的价值是，通过评析，详细描述经理人的优缺点。然后，这些经理人就可以好好坐下来，和上司探讨自己的成长和发展。他们把上司当作自己发展的伙伴。但是

在中国，人才评鉴往往被拿来当作评估工具，成为了解经理人优缺点的方式。其实这只是评鉴的基本功能，它的最终目的是帮助经理人制定更科学的职业规划。

## 确保就业的十二项策略

在这个日新月异的世界，任何一种职业都不是什么保险箱。为了避免经济变化的冲击，你需要培养自己更加有效地经营自己事业的能力。以下是可以用来改善未来经济前景的十二项策略。

### 1. 确保自己适宜雇用

如果你明天失去自己主要的收入来源，你能找到取代它的其他来源吗？为了应付这种局面，你必须能够评估自己技能的流动性——不只是根据现有雇主确定的标准，而是根据广泛的业内和专业标准。先列出过去6个月来你学会的一项重要技能和今后6个月内将获得的一项技能。积极寻求学习和发展机会，包括会给你带来巨大压力的机会。学的东西越多，你拥有的选择也就越多。

### 2. 给自己准备一条退路

某跨国公司人力资源部经理卡罗尔·K，由于估计到管理制度的变化会影响她所在的行业，卡罗尔正攻读争端解决方面的文凭。如果把自己局限于一个领域或部门，你也就等于限制了自己的机会。在当今社会里，拥有多重选择、多种渠道和多种职责非常重要。

### 3 . 了解自己的关键技能

实际上，大多数人都不会重新开始一项全新的事业（例如建筑师变成农场主），而是会以新的方式重新安排现有的技能和经验（例如建筑师给农场主设计和建造温室）。

了解自己的基本技能或核心技能。就像孩子搭积木一样，这些是你在变换职业时可以不断重新组合的基础材料。确定自己的长处和核心技能需要积极的自我评价。想想自己有什么独特的才能和特殊的技能。

### 4 . 为自己能胜任的领域做准备

由于担心自己技能不够，无法找到新工作，一些人正根据目前关于信息技术领域雇员严重短缺的预测学习信息技术课程。如果你喜欢计算机，那么这类工作将是非常好的机会。但是不要仅仅因为热门而进入一个行业，即便能找到好的职位，那也不一定适合你自己的能力和专长。先评估自己的专长和兴趣，然后在就业市场上寻找最适合自己的位置。

### 5 . 推销！推销！推销

推销自己并不是不断地向全世界炫耀自己的成绩和能力。它意味着让重要的人物了解你的能力以及这些才能会如何增值。你应该让潜在的客户知道你的重要技能以及你如何运用这些技能来满足他们的需要。你应该在自己的行业内外建立并保持一个活跃的网络。

## 6 . 像 A 型 人 那 样 做 事 ， 像 B 型 人 那 样 思 维

一心想取得成功的A型行为方式曾是我们社会成功的模式。陶醉于工作的A型人可能比较为放松的B型同事更能够承受巨大的工作压力。因此我们应该像A型人那样做事。

但与此同时，我们所处的工作环境比过去艰难得多。因此我们还必须想想B型人——在我们有工作和没有工作、得到认可和得不到认可的时候，都能有良好的自我感觉。这意味着培养一种并不完全与自己的工作成绩相关的自我感觉。

## 7 . 培 养 情 感 方 面 的 承 受 能 力

在当今的环境下，你必须能经受失望，从容应付紧张局面，泰然自若地面对压力。无论失败还是成功都应该有很强的适应能力。不要因失败而灰心丧气，你必须从挫折中吸取教训，在将来把它转化为有利条件。成功人士往往能正确看待不顺，不会因失败而过分自责。

## 8 . 在 文 化 方 面 不 要 落 伍

培养广泛的阅读兴趣，不管是书评、国际经济杂志还是与总的社会趋势相关的纪实文学。钻研兼收并蓄的期刊和报纸，参与网上讨论，关注流行文化，留意不同经济部门的观点。世界形势和文化事件都会对你的事业产生直接的影响。

## 9 . 成 为 令 人 信 服 的 交 流 者

当前的环境要求我们立即与同事、客户和项目组成员建立信任关系。你必须学会解释自己的行为，以便与你有不同专业

技能的人能很好地理解你。

## 10 . 加强自己的财务状况

知道自己不欠债，这是我们安全感的重要来源。确保自己的财务状况良好，这样就不会因经济陷入衰退而恐惧。

## 11 . 像局内人一样做事，像局外人一样思考

在合作环境下，我们应该能够有效地进行团队合作。但与此同时，你需要有独立工作的能力，并且能够从局外人的角度评价团队的工作。

## 12 . 奖励自己

不要总是为失败自责或惩罚自己，在取得成绩的时候要学会赞扬和奖励自己。庆祝成功并知道自己值得奖励，这很可能是最重要的技能。

# 八、事业成功女性的五大情商

每个人都希望自己成为前途无量的抢手人才，实现这一目标，除了要不断学习进取，还有很重要的一点就是要提高情商。可以预见，未来职业的竞争将不仅是智商的竞争，也是情商的竞争。

## 1. 职业成功：80%靠情商

一些研究人员认为，智商在个人的职业成功中所起的作用仅占20%。哈佛大学的专家加德纳说：“在绝大多数情况下，个人在社会中所处的地位更多的不是由智商决定，而是由其他一些因素决定的。”对哈佛大学的一些学生进行的研究证明，那些在考试中，或在智商测试中成绩最好的学生的成功率并不比那些当时看上去并不那么突出的学生高。另一些研究人员说，在个人的成功中，智力商数只起20%的作用，其他80%靠的是什么呢？靠的是社会环境、机遇，尤其是靠标准测试所没有考虑进去的那部分智力——情感智力。

耶鲁大学的心理学家萨洛韦第一次提出了“情感智力”这个说法，他认为情感智力对个人事业的发展与成功是必不可少的，他给情感智力下的定义要从五个方面看：

（1）能充分认识自己的情感，具有理解自我及心理直觉感知的基本能力。

（2）自身动机，这是一种使其情感专注的能力。

（3）控制自己的感情，这是使其感受力适应各种情况的能力。

（4）情感归向，或者叫对他人情感的感知，这种对他人的关注导致利他主义。

（5）掌握好人际关系，具有与他人交往的才能。

## 2. 情商在升值

前不久，传出“没有幽默感的经理将被淘汰”的信息，引起人们的关注。其实，这是现代用人理念对情商关注的一个具



体表现。因为幽默感可以调剂人际之间的紧张气氛和工作压力，可以强化团队合作精神。无独有偶，人才招聘会还透出一个信息：“情商”、“财商”有望引入人才评估。用人单位认为，现代企业需要的是知识型员工。如果企业的员工缺乏整合生产要素的能力，缺乏市场、客户的意识，这样的企业在日益激烈的市场竞争中显然是没有竞争力的。事实上，我们知道如何测试智商，但我们不知道如何测试情感商数，因为情感是无法用数学方法计算出来的。当然，尽管这些企业的有关部门对如何考察评估员工的“情商”、“财商”的具体办法还很模糊，但对求职者而言，这样的招聘要求足够引起重视。

### 3．亮出你的情商

当教育专家们在向上海华东电脑股份有限公司总经理肖永吉、CEN国际教育网总裁陈玉宝等几个成功企业家问起“中国培养出来的大学生最欠缺什么”时，几位老总一致认为EQ。智商显示一个人做事的本领，情商反映一个人做人的表现。在今后的社会中，公司职员不仅要会做事，更要会做人。

### 4．竞争合作意识

个人若没有强烈的竞争意识或者说生存意识，则难以站稳脚跟，不过一味强调竞争，也可能走向反面。大学生应该认识到，合作是第一位的，竞争的目的只是为了更好地合作。

### 5．形象意识

员工的个人形象在很大程度上代表了企业的整体形象，塑造良好的企业形象的最基本也最有效的方法就是开展全员公

关，要求每一个员工为塑造良好的企业形象而努力。

## 6．角色转换意识

多数企业认为角色转换慢是影响大学生顺利就业的重要因素。现在的企业可说是“一个萝卜一个坑”，企业招聘员工进来，就是需要他迅速适应工作环境，进入良好的工作状态，为企业创造效益。若等个一年半载才能进入状态，恐怕再有“耐心”的企业也会对他没兴趣了。

## 7．敬业精神

诚然，当今社会人才流动频繁，但是，不管工作岗位怎么换，敬业精神总归是要有的。因此，大学生若能顺应企业对敬业精神的要求，并对此有清醒的认识，将会大大增加自己顺利就业的机会。

## 8．学习意识

现代社会的信息瞬息万变，一日千里。相应地，企业也会要求员工有广阔的胸襟、开阔的视野，能以开放的心态面对和学习新生事物。

# 九、事业失败女性的五种毛病

心理学认为，女性在事业上容易失败，其心理因素占主导地位。许多女人内心都潜伏着心理障碍，最为常见的是以下

五种：

### 1．漂亮产生过分的优越感

自古红颜多薄命，从人才角度讲，漂亮女人成才的确比较少（文艺行业里例外）。这是因为漂亮女人容易产生一种盲目的优越感。从心理上看，男女对于成就感的需求各不相同，男性追求成就的心理关键是“竞争”，女人的动机却是“社会的接纳”，而一些漂亮的女人往往不思进取，认为自己天生已有了被社会接纳的资本，无需再费力去“竞争”了。

### 2．害怕成功会取代爱情

社会上有这样一种现象，女子学历愈高，找对象愈难。一方面是成功的女人往往容不得男人比自己差，而特别称心的男人又不容易觅得，另一方面是许多男人要“贱内”，而不喜欢“女强人”。因此，许多女人深信，事业上的成就不仅会受到社会的排斥，而且也会带走夫妻间的爱。

### 3．缺乏竞争欲望

在一个人事业成功的因素中，竞争意识的重要性不亚于才干。不幸的是，女性的心理似乎总是使她们自觉样样不如人，同时，也不喜欢靠竞争来满足自己的愿望，而往往以“我要是能那样该多好呀”来自慰。

### 4．同性的嫉妒心理

女性本不喜欢与人竞争，但在爱情上或在对待同性时却竞争意识十足，可惜，这种竞争使她们失去已有的优势。一些女

人自身的不足在于病态般的嫉妒，她们不善于协调自身的有利因素，盲目地同那些本不应与之竞争的对象去竞争，最后失去大局。

## 5 . 延续性心理太强

很多女性总是喜欢将注意力放在对原有的思维结果的理解和模仿上。思维的目的，只是为了延续已有的东西，而不是为了创造新的东西。这也是为什么女性在那些模仿和继承性强的领域易出成绩的主要原因，同样，也成为她们不善于创造性工作的最大心理障碍。