

魅力何来

第一章 个性

——让男人有特别的爱

作为女人 ,你如果没有个性 ,你就不复存在 ;你的个性如果受到压抑 ,得不到发展 ,你的灵性就得萎缩 ,人格就得苟且。这样 ,你虽然变得柔弱温顺 ,但却降低了创造的能力 ,丧失了竞争的能力。

如何培养你的个性

女性的优良个性有哪些

你也许会以最漂亮、最新款式的衣服来装扮自己 ,并表现最吸引人的态度。但是 ,只要你内心存在着贪婪、妒嫉、怨恨及自私 ,那么 ,你将永远无法吸引任何人 ,却只能吸引和你同类的人。物以类聚 ,人以群分。因此 ,你可以确定 ,被吸引到你身边来的 ,都是品格与你相同的人。

你也许可以做出一个虚伪的笑容 ,掩饰住你真正的感觉 ,你也许可以模仿表现热情的握手方式 ,但是 ,如果这些 “吸引人的个性 ”的外在表现 ,缺乏热忱这个重要因素 ,那么 ,它们不但不会吸引人 ,反而会令人逃避你。

一般说来 ,优良的女人个性具有如下特征 :

1. 诚意 :

诚意一般是指由热情、热心和兴奋等柔和而成的感情状态。一个对工作学习和他人抱有诚意的人 ,往往能弥补个性上的一些缺点。

2. 友爱：

友情可以使你交游广阔，建立充满善意和体贴的良好的人际关系。但切记勿把友情与亲昵混为一谈。友情是一种互助的关系，它能激发朋友之间相互尊重。

3. 理智：

这就要开动人的思维机器，要多看、多听、多思，凡事都能以明确而理智的行为来进行。在处理事情的过程中，不随意埋怨、轻视别人，即使发生在你面前的是重大事件，也能冷静理性地应变，渡过难关。

4. 英俊、潇洒、魅力：这和个人风采有关。清洁、整齐、英俊、潇洒的风采，使你保持自然可亲的个性，再加上良好的教养，确能助人事业成功一臂之力。

受欢迎者的个性特征表现为：

尊重他人，关心他人，富于同情心；热心集体活动，工作可靠、负责；持重、耐心，忠厚老实；热情、开朗，喜欢交往，待人真诚；聪颖，爱独立思考，成绩优良，乐于助人；独立、谦逊；兴趣和爱好广泛；温文尔雅，端庄，仪表美。

受排斥者的个性特征表现为：

自我为中心，不考虑他人处境和利益、嫉妒心强；对集体的工作缺乏责任感，敷衍、浮夸、不诚实；虚伪、固执，吹毛求疵；不尊重他人，操纵欲、支配欲强；淡漠、孤僻；敌意、猜疑；行为古怪，喜怒无常，粗鲁、粗暴、神经质；狂妄自大，自命不凡；成绩好。但不肯助人或小看他人；自我期望极高，小气，对人际关系过分敏感；势利，巴结领导；工作不努力，无纪律，不求上进；兴趣贫乏；生活放荡。

优良的个性能为你的魅力增添无形的美。你梳起最新潮的发型，穿上最时髦的新装，再加上身材窈窕，巧施脂粉，但如果没有魅力，你的身体也只是徒有躯壳。魅力不是一个东西，随你用的时候便拿出来，不用的时候便收起来，这不行。魅力就像明媚的春天，它的影响会注入到生命的每个瞬间。

每个人都可能有独特的魅力，但是只有当我们与人交往时，魅力

才会被感受到。

心理学家提供的几种培养女人魅力个性的方法值得我们参考：

1. 博览群书 ,使自己不致言谈无味。
2. 热情大方 ,这样才能获得别人的欣赏。
3. 注重礼貌仪态。在任何场合中 ,谨记以礼待人 ,举止温雅。
4. 和人交往时 ,经常与对方的目光接触 ,使对方产生知己之感。
5. 和蔼可亲 ,态度开朗 ,特别是应该具有接受批准的雅量和自嘲的勇气。

6. 对别人显示浓厚的兴趣和关心。大多数人都喜欢谈自己 ,因此在与别人交际时应该懂得如何引发对方表露自己。

7. 使人愉快的态度 ,是在与人交往中 ,你尊重对方 ,不向对方显示自己见多识广 ,交往中富有建议性的态度 ,并且多提具体有效的办法。不空谈 ,不吹牛。

聪明女人不做事

《女性心知课堂》一书是女人自我修养的必读教程 ,书中列举了 23 则 “聪明女人不做事”：

1. 半夜三更打电话给他 ,并没有什么事情 ,只是为了好玩。
2. 约会两次后 ,就告诉他已经拒绝了其它一切约会。
3. 为考验他 ,大雨天约他出来而自己却不去。
4. 男友来访时还未起床 ,一副蓬头垢面的样子去开门。
5. 在公共场合大声地对他指手划脚或在他朋友们的面前总对他用命令的语气讲话。
6. 当众打断他的话 ,对他的见解表示不屑。
7. 对他的行踪刨根问底。
8. 无端指责他的朋友 ,并要他断绝和朋友的往来。
9. 为了让他陪伴自己 ,而干扰他的工作 ,不允许他出差。
10. 对他的真诚道歉拒不接受 ,一定要他跪下发誓。
11. 带他参加朋友的聚会 ,把他冷落在一边 ,自己和女友们一起对他晶头论足 ,征求女友们对他的评价。

12. 要男友帮自己购买内衣、卫生巾等 ,或要他帮助洗涤内衣、袜子等。

13. 外出前 ,要男友等一小时以上 ,而自己对着镜子翻来复去地化妆。

14. 和男友一起涉足色情场所。

15. 谎称自己的身世 ,夸大自己的所为。

16. 舞会上 ,把他置于一边 ,自己频频地和另一位刚认识的英俊男子跳舞。

17. 约会一次后 ,便提出要拜见他的父母 ,或要求他来见自己的父母。

18. 当众纠正他的语病 ,让他难堪。

19. 一见他与年轻女子说话 ,便赶紧走上前挽住他的胳膊催他快走。

20. 对他的衣食住行等一切大包大揽。

21. 经常要求他带你去高级消费场所 ,即使是支出各负担一半或全由你支出。

22. 不断地暗示他 ,某某的男友多么大方。

23. 总是对他提起以前的男友如何如何 ,无论是批评还是褒奖。

嫉妒是女人的天性吗？

在许多人的印象中 ,似乎一提到嫉妒就会联想到女人 ,就好像嫉妒与女人划上了等号。这种性别的偏见 ,在文艺作品和日常生活中都屡见不鲜。我常想 :难道说 ,嫉妒真是女人的天性吗？

作为一个女人 ,你的男朋友去和别的姑娘跳舞 ,你吃醋了 ,可是你敢说吗？不说 ,并不是没有嫉妒 ,而是想让人知道 ,你不在乎 ,而说了 ,却难免给人感觉酸溜溜的。

有人以为 ,有了自古以来女人应有的宽容、大度和温良顺从 ,就能解脱了 ,就能平抑自己的情感。好像什么都不在乎、什么都无所谓。如果这样 ,也许有人会赞许你的这种宽容大度 ,而你自己却强忍着心中的痛苦 ,总有那么一天你会忍不住含泪哽咽地说：“我受不了

这种折磨……”

只是为了给别人一个好印象 ,便拼命压抑自我的个性 ;明明嫉妒 ,却笑着说不在乎 ;明明吃醋 ,也摇摇头故作无所谓 ,苦涩的果子 ,自己吞了一个又一个。到头来 ,仔细琢磨一番 ,只要不出格 ,别人以为你 “吃醋 ”又何妨 ?嫉妒又何妨 ?

日本诧摩武俊认为女人的嫉妒主要部分是 “撒娇式 ”的。他说 : “在这种生活圈里 ,很自然的 ,女性的所见所闻的范围是很窄小的 ,而且一直在过着单调而又乏味的日常生活。这种生活方式更加限制了她自己所关心的事。一旦有了被动的的生活影响 ,例如丈夫可能有了外遇等等 ,那么嫉妒便产生了。因为她一直关心着自己与身边的人 ,所以在这个时候 ,她就会联想到他对自己所表示的态度改变的原因 ,其他的事就统统加以忽略了。

“我从前在对大学的男女生所实施的意向测验中 ,有一答案是 ,女人不懂的事情 ,要比男人多得多 ,因此才会胡思乱想 ,而发展为嫉妒。当时所收到的意见既然已经不少 ,故猜想或推测的活动范围也就无形中扩大了。

“有一则日本打油诗 ,意思是说 ‘为了嫉妒老娘错把郎来怪 ’。大概是在挖苦这种夫妻的状态吧。”

有些男人们说女人的嫉妒是很可爱的 ,甚或有人故意使她们嫉妒而高兴的。其中更有人说嫉妒是女人的本能。这是指她们的嫉妒是与生俱来的。

有人说 ,男女有不同气概的特征。有决断力、有勇气等就是男子气概 ,而爱嫉妒与温顺可爱则是女人的特征。不知说这种话的人过去了几个世纪。

有的女人嫉妒在嘴上 ,有的女人嫉妒在心上。男人们常说 ,嫉妒是女人的天性 ,没有嫉妒就没有女人。而且 ,爱得越深妒意越大。不少男人 ,在选择伴侣时 ,往往选择那些眼含泪光 ,心有妒意的女孩。他们觉得 ,这才是真正的女人。

你有嫉妒为什么不说呢 ?宽容大度虽然是美德 ,但人的本性却

不能做到视而不见。向伴侣倾诉爱情 ,向朋友倾吐友情 ,他们是能够理解、能够接受的。而向自己的朋友倾诉自己的嫉妒之情 ,或向对手说明自己的不满 ,不但做起来不容易 ,接受起来也不轻松。然而 ,你不说 ,别人知道吗 ?一味地用假象把自己的真面目掩盖起来 ,且不说自己内心是如何忧苦 ,在别人看来 ,也许会认为你对现有的爱情也无所谓 ,得亦可 ,失亦可 ,眼睁睁地看着失去本该属于你的那一部分情感。这种表面上的“镇静”又有什么意义呢 ?也许苦果吃多了 ,你会真的变得无所谓了。其实 ,掩饰嫉妒不等于宽容 ,而承认嫉妒才是洒脱、坦诚的态度。

女人个性精品

杰出的女性 ,必然伴随着杰出的个性。当她们在实践人生时 ,她们的个性作为人生的总导师 ,为她们寻觅着具有独特风格的向导者 ,使她们获得人生的高品位 ;当她们谢离人间时 ,由她们的个性所酿造、所派生的杰出成就 ,就会化为刻印她们人生价值的“精品屋” ,为一切立志奋进的人们所瞩目 ,而终于成为人类不朽的精神财富。

譬如 ,堪称 19 世纪世界第一的女舞蹈艺术家、奇才邓肯·伊莎多拉 ,就是给世人留下了“个性精品屋”的卓越人生的代表人物之一。她从舞生涯 ,虽说发端于崇拜希腊的艺术文化 ,但由于她拥有独特的个性 ,并不只求形体的完美 ,而在择师方面也表现了她特有的自如风格。为了达到灵魂与躯体的共舞 ,她从贝多芬那里寻觅创造舞韵的节奏 ,她从瓦格纳那里撷取创造舞姿的形体 ,她从尼采那里汲取创造舞风的精神。如果说 ,邓肯的舞 ,舞出了一代自然律动之美韵 ,这首先实在是由于她的艺术个性 ,引导她对传统的舞(芭蕾舞)式实行了无情的叛离。我们可以从她为人类留下的舞蹈.精品中 ,窥见那熠熠发光的个性精品。

杰出的个性 ,不仅可以导出杰出的创造和成就 ,还往往可以导出别具一格的生活艺术和人生智慧。作为一个美丽的世界级的女舞蹈艺术家 ,她也难免会受到异性的骚扰。她为了阻挡意大利诗人对她的“进攻” ,果断答应了诗人在子夜来访的“请求” 。不过 ,她同时邀

请了琴师在她的艺术室 ,并安排了迎接诗人的特别“仪典” :整个房间里布满了出殡时的白莲色 ,还依西方人殓成例 ,点燃了许多白色的蜡烛。诗人来到后已倍感惊诧 ,继而邓肯把他安置到沙发床上 ,并为他起舞 ,随着萧邦《出殡曲》的节奏 ,她把烛火一一地吹灭……此时诗人犹如陷入魔阵 ,吓得魂不附体 ,猛然一跃逃窜而去 ,招来邓肯的一场开怀大笑。一个令女性无不就范的情场老手 ,就这样地在富于奇特个性的邓肯面前洋相百出 ,大败而归 !邓肯的这个绝招 ,成为世人传颂的智慧精品。

虽说 ,大多数智者皆认为个性是不可解绎的“谜” ,但是 ,我们仍然可以从杰出女性的个性中 ,发现一些值得反复玩味的东西。

以下是杰出女性的几点个性 :

1. 主动性 :

旺盛的求知欲和强烈的好奇心 ,驱使她积极进取。

2. 洞察力 :

对环境有敏锐的感受力 ,可以觉察到别人未注意到的情况甚至细节。

3. 变通性 :

善于举一反三、触类旁通 ,能想出较多的点子 ,提出非同凡响的主张 ,做出不同寻常的成绩。

4. 独创性 :

有别出心裁的见解 ,与众不同的方法。勇于弃旧图新 ,别开生面。

5. 自信心 :

深信自己所做事情的价值 ,即使遭到阻挠和诽谤 ,也不改变初衷 ,直到实现自己的理想或预期的目的。

6. 想象力 :

思想中新的观点、形象 ,来自合理的联想、幻想或来自偶然的机遇。想象力丰富的人联想多、幻想奇 ,有利于去揭开创造的序幕。

7. 严密性 :

灵感的火花闪过之后 ,深思熟虑 ,精细推敲 ,以达到完美的结果。
尽显个性风采

女人风采只能在个性中展现 ,离开个性 ,则无风采可言。本篇将从三个方面展示女人的个性风采。

1. 历史的无奈 :

“女为悦己者荣” ,似乎早有定论 ,多少年来 ,很少有人提出异议 ,都觉得理所应当。殊不知 ,这并非是女人为自己争来的名誉 ,而是男人强加在她们头上的称谓 ,体现了男权社会女人居于从属地位的被迫与无奈。

何谓 “悦己” ? 大概是指喜欢自己的人吧。喜欢 ,本是双方的情感 ,这里却仅仅表现出单方的意思 ,根本就没有考虑到女人的感觉 ,作为女人 ,不管你喜欢不喜欢对方 ,也不管你愿意不愿意 ,只要对方喜欢和高兴 ,你就必须打扮起来 ,供他们欣赏和愉悦。女人没有权利选择自己的喜好 ,她只有听命于对方的喜好 ,社会要求她的就是以男人的喜好为喜好。

女为悦己者荣 ,展示了女人沉重而辛酸的历史 ,由于当时社会的局限 ,封建思想严重地束缚着人们的思想和行为 ,尤其是女性 ,被王权限制在狭小的闺房之内 ,不得与家人之外的人接触。所以 ,即使她们长得再漂亮 ,装饰得再美丽 ,也只能是寂寞花开寂寞红 ,无人知晓 ,无人赞赏。然而 ,爱美又是女人之天性 ,她们渴望被欣赏 ,渴望被赞美。当时的社会没有为他们提供展示美的舞台 ,剥夺了她们可以独立生存的权利 ,出嫁是她们惟一的选择 ,注定她们终生都将依附于男人。为了保住自己这仅有的生存之地 ,女人无暇顾及自己的感觉 ,她必须千方百计讨得丈夫的欢心 ,而不致于被遗弃。同时 ,她也十分珍惜有人欣赏自己美的机会 ,虽然只有丈夫这惟一的观众 ,多少也给心灵以慰藉。

2. 新时代新内涵 :

旧时代的女性 ,受历史条件、物质发展状况及文化习俗的影响和限制 ,其穿着打扮还是十分严谨保守的 ,但她们那端庄典雅的容貌和

气质,不知引发出多少文人墨客的题诗咏赞,让当时的男士们也大大地一饱眼福了。

今日社会,妇女被解放,享有与男人同等的权利,女为悦己者荣,也被赋予了新的内涵。出于风尚的开化,美的重要价值日益受到肯定,欣赏美的人也越来越多。被欣赏者女人可以根据自己的喜好,尽情地展示自己的美,展示过程中,女人也充分地享受到其中的愉悦,如果有中意者,只要女人愿意,她可以根据他的审美习惯来改变自己的装扮,如果有人爱慕却非她所喜欢,她可以不予理睬。欣赏者男人的欣赏对象已由家庭移向社会,变得十分广阔,他可以凭惜情趣选择或更换欣赏对象。只要不付出行动对他人构成威胁,欣赏美是每个人的权利。

3. 尽显个性风采:

由于社会物质的极大丰富,女人的穿着打扮也各呈异彩。有的女人,喜欢光彩艳丽,给人一种鲜亮的满足感;有的女人,重在衣着富贵,显出高贵的气质,端庄稳重的体态;有的女人,思想开化,无拘无束,充分暴露线条的美感,一股我行我素的浪漫气息扑面而来;有的女人,不刻意雕饰自己,以典雅大方为美德,衣饰简单,轻松愉快?

无论哪种打扮,只要合宜适度,都能展示出女人的青春气息和独有的个性魅力,都能给周边的人际关系带来清新和愉快,都能得到男士们的欣赏与青睐。

变化万千的女士着装,给无限的大地铺满绚丽的色彩,给沉闷的社带来一片生机。女人,是地平线上最美的风景。

保持你的本色

作为女人,你一出生,便成为这个世界上的新东西,你应该为这一点而庆幸,应该尽量利用大自然所赋予你的一切。而这一切正是一个女人与生俱来的本色。因为你只能唱你自己的歌,你只能画你自己的画,你只能做一个由你的经验、你的环境和你的家庭所造成的你。不论好坏,你都只能自己创造自己的小花园。

有一个女孩想成为一位歌唱家,可是她的脸长得并不好看。她

的嘴很大 ,牙齿也很暴 ,每一次公开演唱的时候 ,她一直想把上嘴唇拉下来盖住她的牙齿。她想不露出自己讨厌的牙齿。结果呢 ? 她使自己大出洋相 ,注定了失败的命运。

可是 ,听了这个女孩子唱歌的观众中间 ,有一个人却认为她很有天分。他很直率地说 :“我一直在看你的表演 ,我知道你想掩藏的是什么 ,你觉得你的牙长得很难看。”这个女孩子非常难为情 ,可是那个男人继续说道 :“难道说长了暴牙就罪大恶极吗 ? 不要想去遮掩 ,张开你的嘴 ,如果你不在乎自己的牙齿的话 ,观众就会喜欢你的。再说 ,那些你想遮起来的牙齿 ,说不定正是你的宝贝呢 !”

凯丝 · 达莉接受了他的忠告 ,没有再去刻意掩饰牙齿。从那时候开始 ,她只想到她的观众 ,她张大嘴巴 ,热情而高兴地唱着 ,她最终成为电影界和广播界的超级明星。

玛丽 · 玛格丽特 · 麦克布蕾刚刚进入广播界的时候 ,想做一个爱尔兰喜剧演员 ,结果失败了。后来她发挥了她的本色 ,一个从密苏里州来的、很平凡的乡下女孩子 ,结果成为纽约最受欢迎的广播明星。

许多男性成功的例子对我们的启示同样不可忽视 ,同样十分的精彩。

保持你自己的本色 ,像欧文 · 柏林给已故的乔治 · 盖许文的忠告那样。当柏林和盖许文初次见面的时候 ,柏林已很有名 ,而盖许文还是一个刚出道的年轻作曲家 ,一周只赚三十五块美金。柏林很欣赏盖许文的能力 ,就问盖许文想不想做他的秘书 ,薪水大概是他当时收入的三倍。 “可是不要接受这个工作 ,”柏林忠告说 ,“如果你接受的话 ,你可能会变成一个二流的柏林 ,但如果你坚持继续保持你自己的特色 ,总有一天你会成为一个一流的盖许文。”

盖许文听从了这个警告 ,后来他慢慢地成为美国最重要的作曲家之一。

卓别林开始拍电影的时候 ,那些电影导演都坚持要卓别林去学当时非常有名的一个德国喜剧演员 ,可是卓别林并没有去盲目地模

仿,而是大胆地创新,直到创造出一套自己的表演方法之后,才开始成名。鲍勃·霍伯也有相同的经验。他多年来一直在演歌舞片,结果毫无成绩,一直到他发现自己有说笑话的本事之后,才成名起来。

金·奥特雷刚出道时候,想改掉德州的乡音,穿得像个城里的绅士,自称是纽约人,结果大家却在背后笑话他。后来他开始弹五弦琴,唱他的西部歌曲,开始了了不起的演艺生涯,成为全世界在电影和广播两方面都有名的西部歌星。他把有特色的乡音发挥到了艺术的高度。

威尔·罗吉斯在一个杂耍团里,不说话光表演抛绳技术,干了好多年,最后才发现自己在讲幽默笑话上有特殊的天分,结果也因此而一举成名。

威廉·詹姆斯说,一般人只发现了百分之十的潜在能力。他写道:“我们等于只醒了一半;对我们身心两方面的能力,我们只使用了很小的一部分。再扩大一点来说,一个等于只活在他体内有限空间的一小部分。人具有各种各样的能力,却习惯性地不懂得怎么去利用。”你和我都有这样的能力,所以我们不该再浪费任何一秒钟,去忧虑我们与其他人不同这一点。

你是这个世界上的新东西,以前从没有过,从开天辟地一直到现在,没有任何人完全跟你一样;而将来也是如此,也不可能再有一个完完全全像你的人。新的遗传学告诉我们,你之所以为你,是由于你父亲的二十四个染色体和你母亲的二十四个染色体所决定的。据阿伦·舒恩费说,“在每一个染色体里,可能有几十个到几百个遗传因子,在特定的情况下,每一个遗传因子都能改变一个人的一生。”我们就是这样既可怕而又奇妙地造出来的。

也就是说,即使在你母亲和父亲相遇而结婚之后,生下的这个人正好是你的机会,也只有三十亿分之一的可能。换句话说,即使你有三十亿万个同胞兄弟姊妹,也不可能都跟你完全一样。这是科学的事实。

正确认识自我

具有健康心理的女人能正视自己、接受自我。人们接受自己,爱惜自己,无论自己生得漂亮还是丑陋,无论自己聪颖还是愚笨。并不对自己的本性感到厌烦与羞愧,对自己并不加以掩饰,能不无骄傲地接受自己,也能接受别人,因为我们知道,女人与男人都是各有长短的自然人。对于不能改变的事物,能做到从不抱怨,就可以欣然接受所有自然的本性。为人者能在人生旅途中拼搏,积极生活,也能在大自然,轻松地享受。只有勇敢地接受自我,才能突破自我,走上自我发展之路。

正确认识自我的结果,也许这个“自我”是不完美的、有众多缺陷的。面对自我的本来面目,能否勇敢地接受现实、接受自我,是一个女人心理是否健康、成熟,能否超越自我、突破自我的重要因素。我们经常发现这样一种女人,由于她对自身的某方面不满意,从而拒绝认识自己,不承认或不接受自己的真正面目,非得装扮出另外一个表象来。有的女人不愿意承认自己能力的限度,盲目地去从事力所不及的事情。有人把真正的自我掩藏在伪装之中,希望在别人眼中建立另外一个自我形象,她们缺乏接受自我的勇气,不能容纳自己。不能容纳自己的女人,或者离群独居不和别人交往,不是自暴自弃不思进取,就是对别人采取不友好的敌对态度。

社会学中将自我认识称为人的“第二次诞生”。也就是说继肉体自我诞生之后,精神的自我诞生。而“第二次诞生”主要来自三方面。

1. 从与别人的比较中认识自我：

通过与男人和周围人的比较,与圣哲模范的比较,认识自我在这些参照系中所处的位置或水平。

2. 从别人的态度中把握自我：

在社会交际中,他人就是一面镜子,只有在与他人互相比中,我才了解自我。我们因看不见自己的面貌,就得照镜子,我们评量自己的人格品质和行为,就得利用别人对自己的态度和反应,以此来获得一些评价,并通过这些评价来了解和认识自我。

3. 从工作业绩上认识自我：

这里所说的工作，乃是广义的，并非局限于课业或生产性的行为，所有各方面的活动：文学的、艺术的、科学的、技术的、社会的、体能的，乃至家务的等等，均包括在内。各人所具潜能的性质不相同，有人拙于文字，而长于工艺；有人不善辞令，而精于计算。如果只看少数项目上的成绩，往往不能察见一个人的才能和禀赋的全貌。因此，要全面客观并从工作的业绩中认识自我。

要想正确地认识自我，一定要正视自己身上有损人格魅力的弱点。女人心理学中归纳出妨碍人际关系的个性弱点有以下 10 个方面：

1. 为人虚伪。在与为人虚伪的女人交往时，常常担心受骗上当，缺少安全感，使人难以相信她。

2. 自私自利。这种女人唯独关心自己，不关心他人。个人利益至高无上，斤斤计较，患得患失，损人利己，为了个人的蝇头小利可以放弃他人、集体的巨大利益。如此私心太重的人，必然缺乏吸引力。

3. 不尊重人。这种人常常挫伤他人的自尊心，破坏了他人的需求的满足，众人自然讨厌她。

4. 报复心强。与报复心强的女人交往，就会常担心稍有不慎，就会遭到报复，心理上很紧张，因此自然就会疏远她。

5. 嫉妒心强。妒忌他人，实质上是企图剥夺他人得到物质和精神的需要，这种心理一旦表现出来，就会引起众人的反感。

6. 疑心重。人们往往感到与疑心重的女人难以真诚坦率地交往。这种女人心眼小，敏感性强，多心多疑，难以让人亲近。

7. 苛求别人。吹毛求疵，苛求于人，不给人痛快，常令人自尊心受挫。解除不快的办法，就是远离这种女人。

8. 骄傲自大。恃才自傲，目中无人，自吹自擂，必然使人难以接近，因而严重地影响人际交往。

9. 过分自卑。自卑者在人们心目中是无能和懦弱的影子。缺乏自信的女人，往往自暴自弃，畏缩不前，这种女人自然没有魅力吸引

别人。

10. 孤独固执。人们很难和孤独固执的女人和谐共事。

这些个性弱点 ,是我们常见的。这些个性弱点使自己的人际关系大大减少了 ,所以我们应该努力地克服这些个性弱点 ,减少个性弱点中消极的影响。我们应当坚持不懈地进行良好的文化修养和个性品质锤炼 ,增强对自我的了解 ,修身养性 ,扬长抑短。

自我人格评价

在一个春寒料峭的下午 ,一家外企的门前。

通往公司大门的高台阶下 ,停着一辆豪华轿车。一位长得挺帅的中国小伙子 (大约是秘书)恭敬地侧身一旁 ,一手拉开车门 ,另一只手护在车门楣上 ,恭恭敬敬地立着。一位身形高大的外国人在钻到车门楣下时 ,猛地起身用脑瓜往上一顶 ,那位秘书的手背上立即流出鲜血……这显然是蓄意的 ,但是那位小伙子却诚惶诚恐地问道 :“总经理 ,您没事吧 ?”“我没事。”总经理回答道。“您没事就好 !您没事就好 !”那位中国的小伙子如释重负 ,依旧温文尔雅地微笑着说 :“请 !”

“慢 !”就在总经理坐进车子正想启动时 ,一位小姐从公司的玻璃门后冲了出来。她的一只高跟鞋在冲下台阶时甩掉了 ,于是她索性踢掉另一只 ,三步并作两步冲到车前 ,一下子拽开车门 ,以不容商议的口气说 :“总经理先生 ,请您下车 !”

这位身高适中而窈窕的小姐 ,光着一双脚站在车门前 ,静静地站着 ,僵持了几秒钟后 ,那位外国人只有顺从地钻出了汽车。

小姐面对那位高大而卑鄙的总经理 ,严正地说道 :“您有责任送他到医院医治 !”“是的 ,是的。”外籍总经理只得连声说。

总经理的专车只有抛下总经理载着伤者飞驰而去。

在人们心目中 ,外资企业的工作环境是绝对优良的 ,月薪收入也是绝对优厚的。许多高学历者为了竞争一介文员甚至服务员的位置而精心准备、全力以赴。一旦外资企业的老板如选美般地 from 千百个人里挑中你时 ,在怕炒鱿鱼的心理压力下 ,他们就表现出了高度的谦

和、忍让。那位小姐不知是否有类似委曲求全的经历,但她在同事遭到故意伤害时的表现,却是一种勇气和人格的力量。

人格问题是一个古老而又崭新、普遍而又现实的问题。那么,什么是人格呢?用简单的话来讲,人格就是做人的资格和为人的品格的总和。它是对人的思想和行为进行道德评价的一个概念,是人在一定社会中地位和作用的统一。

人格是评价人们道德行为的尺度。人们往往以人格的高低来综合评价一个人的德性如何。这种评价一般包括三个方面:为人的态度是否正直诚实;待人的态度是否忠实信义;处事的态度是否主持公道。

如果我们从我国的文明史的发展中进一步考察,就会发现人格还有更深层的含义,人们常常把气节视为人格最重要的因素,视为人格构建中的一块基石。然而,大千世界,世事纷繁,人格有优劣之分,有高低之分。不是吗?有的人豁达大度,有的人则小肚鸡肠;有的人勤劳勇敢,有的人则懒惰怯懦;有的人积极进取,有的人则自暴自弃;有的人一心为公,有的人则损公肥私;有的人主持正义,有的人则颠倒黑白……这就告诉我们,在我们每个人面前,都面临着一个人格的选择问题。一个人选择了符合时代和人民要求的人格模式,就会走向成功,走向幸福,走向美好的未来;选择了错误的人格模式,就会走向失败,走向痛苦,走向不幸的明天。

社会实践是铸造人格的熔炉。一个人的人格是在社会实践中形成的,一个人人格的高低也只有通过实践来体现。因而,我们要注意在实践中培育,优化自己的人格,让自己的所作所为留下人格的烙印。

我们的人格,还体现着国家的人格。在我们中华民族的历史上,每当侵略者践踏祖国神圣国土的时候,我们的人民大义凛然,舍生取义,显示了捍卫祖国自由独立而宁死不屈的、顶天立地的伟大国格。

人格是一个人的无价之宝,特别对于一个女人来说,是任何代价都不能换取的。请记住:在任何情况下,我们都要珍重自己的人格,

让高尚的人格与我共存！

处于发展需要层次的人 ,在金字塔上显示着 “个人风格 ”、活跃着 “美 ”、“善 ”、“真 ”。

名人谈 “女人 ”个性

朱自清怎样谈 “女人 ”个性

朱自清在《女人》中说：“我所追寻的女人是什么呢？我所发现的女人是什么呢？这是艺术的女人。从前人们将女人比做花 ,比做鸟 ,比做羔羊 ,他们只是说 ,女人是自然手里创造出来的艺术 ,使人们欢喜赞叹——正如艺术的儿童是自然的创作 ,使人们欢喜赞叹一样。不仅男人欢喜赞叹 ,女人也欢喜赞叹 ;而 ‘妒 ’便是欢喜赞叹的另一面 ,正如 ‘爱 ’是欢喜赞叹的一面一样。受欢喜赞叹的 ,又不独是女人 ,男人也有。 ‘此柳风流可爱 ,似张绪当年 ,’便是好例 ;而 ‘美丰仪 ’一语 ,尤为 ‘史不绝书 ’。但男人的艺术气氛 ,似乎总要少些 ;贾宝玉说得好 :男人的骨头是泥做的 ,女人的骨头是水做的。这是天命呢？还是人事呢？我现在还不得而知 ;只觉得事实是如此罢了。——你看 ,目下学绘画的 ‘人体习作 ’的时候 ,谁不用个女人做他的模特儿呢？这不是因为女人的曲线更为可爱么？我们说 ,自有历史以来 ,女人是比男人更具艺术的 ,这句话总该不会错吧？所以我说 ,艺术的女人。所谓艺术的女人 ,有三种意思 :是女人中最为艺术的 ,是女人的艺术的一面 ,是我们以艺术的眼去看女人。我说女人比男人更具艺术的 ,是一般的说法 ;说女人中最为艺术的 ,是个别的说法。——而 ‘艺术 ’一词 ,我用它的狭义 ,专指眼睛的艺术而言 ,与绘画、雕刻、跳舞同其范类。艺术的女人便是有着美好的颜色和轮廓和动作的女人 ,便是她的容貌、身材、姿态 ,使我们看了感到 ‘自己圆满 ’的女人。这里有一块天然的界碑 ,我所说的只是处女、少妇、中年妇人 ,那些老太太们 ,为她们的年岁所侵蚀 ,已上了凋零与枯萎的路途 ,在这一件上 ,已是落伍者了。女人的圆满相 ,只是她的 ‘人的诸相 ’之一 ,她可以有才、大智慧、大仁慈、大勇毅、大贞洁等等 ,但都无碍于这一相。诸相可以帮助这一相 ,使其更臻于充实 ,这一相

也可帮助诸相 ,分其圆满于它们 ,有时更能遮盖它们的缺处。我们之看女人 ,若被她的圆满相所吸引 ,便会不顾自己、不顾她的一切 ,而只陶醉于其中 ,这个陶醉是刹那间的、无关心的 ,而且在沉默之中的。

我们之看女人 ,是欢喜而决不是恋爱。恋爱是全般的 ,欢喜是部分的。恋爱是整个‘自我’与整个‘自我’的融合 ,故坚深而久长 ;欢喜是‘自我’间断片的融合 ,故轻浅而飘忽。这两者都是生命的趣味 ,生命的姿态。但恋爱是对人的 ,欢喜却兼人与物而言。——此外本还有‘仁爱’ ,便是‘民胞物与’之怀 ;再进一步 ,‘天地与我并生 ,万物与我为一’ ,便是‘神爱’ ,‘大爱’了。这种五分物的爱 ,非我所要论 ;但在此又须立一界碑 ,凡伟大庄严之象 ,无论属人属物 ,足以吸引人心者 ,必为这种爱 ;而优美艳丽的光景则始在‘欢喜’的阈中。至于恋爱 ,以人格的吸引为骨子 ,有极强的占有性 ,又与二者不同。Y君以人与物平分恋爱与欢喜 ,以为‘喜’仅属物 ,‘爱’乃属人 ;若对人言‘喜’ ,便是蔑视他的人格了。现在有许多人也以为将女人比花 ,比鸟 ,比羔羊 ,便是侮辱女人 ;赞颂女人的体态 ,也是侮辱女人。所以者何 ? 便是蔑视她们的人格了 ! 但我觉得我们若不能将‘体态的美’排斥于人格之外 ,我们便要慢慢的说这句话 ! 而美若是一种价值 ,人格若是建筑于价值的基石上 ,我们又何能排斥那‘体态的美’呢 ? 所以我以为只须将女人艺术的一面作为艺术来鉴赏它 ,与鉴赏其他优美的自然一样 ;艺术与自然是‘非人格’的 ,当然更说不上‘蔑视’与否。在这样的立场上 ,将人比物 ,欢喜赞叹 ,自与因袭的玩弄的态度相差 10 万 8 千里 ,当可告无罪于天下。——只有将女人看作‘玩物’ ,才真是蔑视呢 ;即使是在所谓的‘恋爱’之中。艺术的女人 ,是的 ,艺术的女人 ! 我们要用惊异的眼去看她 ,那是一种奇迹 ! ”

梁实秋怎样谈“女人”个性

梁实秋在《女人》一文中说 : “女人善变 ,多少总有些哈姆雷特式 ,拿不定主意 ;问题大者如离婚结婚 ,问题小者如换衣换鞋 ,都往往在心中经过一读二读三读 ,决议之后再复议 ,复议之后再否决 ,女人

决定一件事之后 ,还能随时做一百八十度的大转变 ,做出那与决定完全相反的事 ,使人无法追随。因为变得急速 ,所以容易给人以 ‘脆弱’的印象。莎士比亚有一名句 ‘脆弱’呀 ,你的名字叫做 ,女人 !’但这脆弱 ,并不永远使女人吃亏。越是柔韧的东西越不易摧折。女人不仅在决断上善变 ,即使是一个小小的别针位置也常变 ,午前在领扣上 ,午后就移到了头发上。三张沙发 ,能摆出若干阵势 ;几根头发 ,能梳出无数花头。讲到服装 ,其变化之多 ,常达到荒谬的程度。外国女人的帽子 ,可以是一根鸡毛 ,可以是半只铁锅 ,或是一个畚箕。中国女人的袍子 ,变化也就够多 ,领子高的时候可以使她像一只长颈鹿 ,袖子短的时候恨不得便两腋生风 ,至于钮扣盘花 ,滚边镶绣 ,则更是变幻莫测。 ‘上帝给她一张脸 ,她能另造出一张出来。’ ‘女人是水做的’ ,是活水 ,不是止水。

“女人善哭。从一方面看 ,哭常是女人的武器 ,很少人能抵抗她这泪的洗礼。俗话说 : ‘一哭二闹 ,三上吊’ ,这一哭确实其势难当。但从另一方面看 ,哭也常是女人的内心的 ‘安全瓣’。女人忍耐的力量是伟大的 ,她为了男人 ,为了小孩 ,能忍受难堪的委曲。女人对于自己的享受方面 ,总是属于 ‘斯多亚派’的居多。男人不在家时 ,她能立刻变成为素食主义者 ,火炉里能爬出老鼠 ,开电灯怕费用 ,再关上又怕费开关。平素既已极端刻苦 ,一旦精神上再受刺激 ,便忍无可忍 ,一腔悲怨天然的化做一把把的鼻涕眼泪 ,从 ‘安全瓣’中汨汨而出 ,腾出空虚的心房 ,再来接受更多的委曲。女人很少破口骂人 (骂街便成泼妇 ,其实甚少) ,很少揎袖挥拳 ,但泪腺就比较发达。善哭的也就常常善笑 ,迷迷的笑 ,吃吃的笑 ,格格的笑 ,哈哈的笑 ,笑是常驻在女人脸上的 ,这笑脸常常成为最有效的护照。女人最像小孩 ,她能为了一个滑稽的姿态而笑得前仰后合 ,肚皮痛 ,淌眼泪 ,以至于翻跟斗 !哀与乐都像是常川有备 ,一触即发。

“女人的嘴 ,大概是用在说话方面的时候多。女孩子从小就往往口齿伶俐 ,就是学外国语也容易琅琅上口 ,不像嘴里含着一个大舌头。等到长大之后 ,三五成群 ,说长道短 ,声音脆 ,嗓门高 ,如蝉噪 ,如

蛙鸣,真当得好几部鼓吹!等到年事再长,万一堕入‘长舌’型,则东家长,西家短,飞短流长,搬弄多少是非,惹出无数口舌;万一堕入‘喷壶嘴’型,则琐碎繁杂,絮聒唠叨,一件事要说多少回,一句话要说多少遍,如喷壶下注,万流齐发,当者披靡,不可向迤!一个人给他的妻子买一件皮大衣,朋友问他:‘你是为使她舒适吗?’那人回答说:‘不是,为使她少说些话!’

“女人胆小,看见一只老鼠而当场昏厥,在外国不算是奇闻。中国女人胆小不至如此,但是一声霹雷使得她拉紧两个老妈子的手而仍战栗不止,倒是确有其事。这并不是做作,并不是故意在男人面前做态,使他有会挺起胸脯说:‘不要怕,有我在!’她是真怕。在黑暗中或荒僻处,没有人,她怕;万一有人,她更怕!屠牛宰羊,固然不是女人的事,杀鸡宰鱼,也不是不费手脚。胆小的缘故,大概主要是体力不济。女人的体温似乎较低一些,有许多女人怕发胖而食无求饱,营养不足,再加上怕臃肿而衣裳单薄,到冬天瑟瑟打战,袜薄如蝉翼,把小腿冻得作‘浆米藕’色,两只脚放在被里一夜也暖不过来,双手捧热水袋,从八月捧起,捧到是来年五月,还不忍释手。抵抗饥寒不暇,焉能望其胆大。

“女人的聪明,有许多不可及处,一根棉线,一下子就能穿针孔,然后一下子就能在线的尽头打上一个结子,然后扯直了线在牙齿上砰砰两声,针尖在头发上擦抹两下,便能开始解决许多在人生中并不算小的苦恼,例如缝上衬衣的扣子,补上袜子的破洞之类。至于几根篾棍,一上一下的编出多少样物事,更是令人叫绝。有学问的女人,创辟‘沙龙’,对任何问题能继续谈论至半小时以上,不但不令人入睡,而且令人疑心她是内行。”

怎样做个有气质的女人

做个自尊的女人

人都有自尊,女人同样需要自尊。

传统的女性中,自卑多于自信;现代的女性中,那种由历史造成的自卑感已经明显减少了,而自信和自尊也明显增强了。

现代女性自信的增强 ,除了女人社会地位和受教育程度的提高外 ,主要还建立在女性自身的觉醒上 ,而这样觉醒是靠一种女人的自尊心做催化剂的。

没有自尊心的女人 ,很难想像她是如何建立自己的自信的。一个没有自信的女人 ,同样也难想像她是如何赢得男人的青睐和尊重的。一个自尊和自信都堕落下去的女人 ,身上剩下的恐怕只有自卑和自弃了。

向前看 ,幸福之神在向自信的女人微笑招手 ;

向后看 ,魔鬼的触角早已抓住了自卑的女人的身影。

自尊并不是自我夸大 ,唯我独尊之意。自夸只会使人倾向狂妄、流人怪诞。

自尊的主旨是使你自己瞧得起自己 ,明了自己并不比任何人差。只要自强不息 ,锲而不舍 ,精进如斯 ,终会有成功的一天。

自尊心是一种积极的行为动机 ,它有助于激烈的人们维护自己的尊严 ,克服各种困难和自身缺点 ,推动人们实现所向往的目标。所以说 ,自尊心在人的心理结构中占有重要位置。自尊心一经消失 ,人格就要变质 ,人品就要变味。

叶小雯是自费留美学生。几年前 ,一个教会的朋友介绍她到一个美国老太太希拉里家里打工。由于不适应老太太家的生活 ,终于有一天 ,叶小雯提出要离开 ,希拉里不同意 ,同时又遭到了从华盛顿赶回的希拉里的儿子杰克的殴打。警察赶来时 ,叶小雯已经被打得遍体鳞伤 ,不成人形 ,昏厥在地。警察先录了杰克的口供。他说 :“我是希拉里太太的儿子。这位小姐是我母亲的管家。我母亲要辞退她 ,但她不肯离开 ,还咬伤了我的手 ,所以就发生了冲突。我要控告她 !”

结果这场官司打了 4 年 ,而叶小雯始终威武不屈 ,坚如磐石 ,始终坚持一个 “不 ”字 ,最后使得这场官司一直由地方法庭打到了最高巡回法庭。

这一次是一位黑人法官 ,他宣布开庭。杰克聘请的华盛顿三位

大律师在法庭上全力以赴 , 轮番上阵 , 他们运用了丰富的法学知识 , 发挥了最高的论辩技巧 , 有时委婉动听 , 有时又咄咄逼人 , 仅以专业水准而论 , 不得不令人叹服。他们承认他们的当事人杰克与叶小雯发生口角时 , 对对方有过伤害 , 但这是无意伤害 , 并非有意伤害 , 所以解决这类民事纠纷最适合的办法是庭外和解。三位大律还一再表示他们的当事人对庭外和解的诚意 , 也愿意给对方当事人一定的赔偿 , 凡此种种 , 也说得无懈可击。最后 , 巡回法院的黑人法官宣布裁决结果 : 庭外和解。

叶小雯愣住了 , 停了半晌 , 才大声说 : “不 ”。黑人法官说 , 这是最高巡回法庭的终审裁定 , 不能上诉。杰克的华盛顿大律师马上表示 , 他们的当事人愿赔偿 6000 美元。

“不 !”叶小雯仍不屈服。 “我的价码不是钱 , 是要凶手杰克向我道歉 ! 如果不公开在法庭上道歉 , 我就不同意和解 !”最后 , 黑人法官不得不重新裁定 : “现在我宣布 , 被告杰克先生无故伤害原告叶小雯小姐 , 被告赔偿原告 6000 美元 , 并当场向原告道歉。”慑于叶小雯的如剑的目光以及法律的威严 , 杰克终于看着叶小雯 , 大声说 : “我向你道歉 !”

整个法庭一片欢腾。

律师连忙给叶小雯递上一张 6000 美元的支票。叶小雯将 6000 美元的支票一点一点地撕成碎片 , 抛向法庭的上空

所谓自尊 , 便是自己尊重自己。只要你自己不倒 , 别人可以把你按倒在地上 , 却不能阻止你满面灰尘遍体伤痕的站起来。叶小雯在最艰难的时候站起来 , 维护了自己的尊严——不仅仅是一个女人的尊严。

自尊 , 是人生杠杆不可缺少的支点 , 它赋予生命的意义。夏洛蒂 · 勃朗特在著名小说《简爱》中所塑造的艺术形象 , 之所以能够震撼一代又一代读者的心 , 正是女主人公简爱以其自尊精神为人生支点的人格魅力使然。

女人如果失去了自尊 , 同时失去的就是女人的自信和骄傲。

做个自重的女人

在今天的商品社会中,想出名的人多了起来,为什么呢?因为“名”在许多时候已作为人的价值符号,成为每个人参与市场竞争的价值依据。不过,单纯地想出名,或者是只追求出名而对其他的事情概不理睬,又是非常危险的。出了很大的恶名,并因为这恶名而使自己陷入烦恼中,再回过头来想“我多么希望做一个平常人”,怕是已经来不及了。对于女人,名气重要,名声更重要。

社会需要名人,事业需要名家,一个人想成名成家也是一件大好事。但是,前提是这个“名”这个“家”必须德厚才实,名清声正,确有常人不及的利国利民业绩和自我牺牲精神。出大名同时出恶名,不仅是乏德,也是不智。

就在许多人为出名而蝇营狗苟时,有的名人却追求另外一种生活,追求一种真正属于自己的生活,追求一份属于自己心灵的自由和精神的超脱。

张凯丽由于饰演了电视剧《渴望》中的刘慧芳而闻名海内外,但后来,由于拒演电影《刘慧芳》中的同一主角,而闹得舆论沸沸扬扬。

对于张凯丽的不出演,导演恼火,但又无可奈何,观众失望,同时又不理解,继续饰演刘慧芳,轻车熟路,名利双收,可谓唾手可得,此等好事硬是拒绝,难道……一时众说纷纭。

但就某些方面来看,凯丽此举并非没有道理。首先,凯丽本人说得十分中肯,且很坦率,她是沾了“刘慧芳”许多光,但她不愿依靠“刘慧芳”生活一辈子。作为一名演员,张凯丽渴望马不停蹄地创作,渴望重新开始她自己的生活,渴望为我国的银幕、荧屏塑造出一个又一个崭新的形象。这种渴望难道有什么不正常的地方吗?

其次,与其图省力,炒冷饭,沿着“刘慧芳”的戏路子走下去,拍出一部未必能够尽如人意的《渴望》续集,不如省下这笔投资,另辟蹊径,别开生面,拍摄一部全新的片子来,岂不于观众于我们的艺术事业都是更大的一件好事?

最后,拿张凯丽个人的话来说,她把个人的名与利看得十分淡?

白。她宁愿在湖北武汉冒着 40 摄氏度的酷热 ,为少年儿童拍摄一集仅为 40 元报酬的“凯丽阿姨讲科学” ,而不肯在一片赞扬声中大赚一把。据有关人士估算 ,凯丽如此辛劳一个月 ,即使拍出 100 集 ,所得片酬也抵不上某某“大腕”一次“走穴”所得的三分之一呢！单就这一点来说 ,难道不值得我们为凯丽的拒绝拍手叫好吗？

名望只不过是永恒的一个影子 ,虚无缥缈 ,不必过分奢求。身处名利场 ,仍能虚怀若谷的人 ,名望才会永远依附于他的身上。不是吗？

懂得如此自重的女名人 ,必然自信满满。信者 ,重也。

做个自爱的女人

自爱 ,对于女人尤为重要。美国一位著名的女权运动活动家贝蒂·弗里丹强调女人的自爱时这样说：

“没有自爱的女人 ,永远也得不到真正的爱。即使男子爱她 ,把她当作孩子娃娃点缀 ,即使他送给她红宝石、缎料、天鹅绒 ,即使她在家里感到温暖 ,和孩子在一起感到安全 ,……但是她从来不懂得珍惜这一切 ,不明白她为什么会得到这些 ,还有多少人渴望得到而得不到。因此 ,她无视已经得到的爱 ,又去追求那些莫名其妙的东西 ,这难道不是许多女人的通病吗？”。唐代柳宗元有一篇文章中说 :扶风之地有个青年人姓马 ,他说自己在十五六岁与许多孩子在泽州郊外的凉亭玩耍时。忽然 ,从天降下一个奇妙的姑娘 ,周身光芒四射 ,她披着内有白色花纹的青色皮衣 ,头上戴着一顶一步一晃的“凤冠”。原来这位姑娘住在玉皇大帝的天宫 ,往返于星辰之间 ,呼吸的是阴阳精气。她鄙薄蓬莱 ,轻视昆仑 ,都不屑于到那里去。玉帝认为她狂妄 ,大发脾气把她贬下凡尘 ,但几天后又回返天宫。这个姑娘来到一座佛寺 ,居于讲经堂。七天过后 ,她取了一杯水一饮而尽 ,呼出的气变成了五色缤纷的云彩 ,然后她把皮衣翻过来穿好 ,刹那间变成了一条白色的龙 ,飞腾直升天空 ,不见了踪影。人们不清楚她到底上哪去了 ,都觉得十分奇怪。

假如这位神女被贬落尘世后 ,心灰意懒 ,对前途毫无信心 ,必然与世俗污垢同流。于是 ,只有在凡间了此一生 ,岂不可惜 !

这则故事当然是一种寓言 ,但以此为镜 ,同样可折射出人生的实况。就像人在灾祸中必须镇定自若一样 ,人在不如人意的困境里也一定要保持住人格、气节与自信 ,决不能丧失信心 ,放弃努力 ,随波逐流。若在恶劣环境中沉沦 ,无疑于降低了自我的存在境界 ,更不要说不断地提升人生的质量。

人的一生 ,难免有低潮之时 ,有不如人意的生存阶段 ,甚至身陷环境恶劣的氛围中。举目四望就会发现周围尽是些卑鄙之人、屑小之人、粗俗之人等等。此刻 ,人稍不留意 ,心神稍不稳住 ,便会沉沦不去 ,与周围的恶劣环境、卑鄙之人同流合污 ,那就等于是害了自己的一生了。

做个有主见的女人

尽管并非所有事都由女人做主 ,但女人不能没有主见。没有主见就无法树立自信。

有位妇人 ,遇事经常无主见、犹豫不决。比如她要每买一件东西 ,简直要跑遍城中所有出售那种货物的店铺 ,她要从这个柜台跑到那个柜台 ,从这个店铺跑到那个店铺 ,她要把她买的东西放在柜台上 ,反复审视、比较 ,但仍然不知道到底要买那一件。她自己不能决定究竟那一件货物才能中意。如果她要买一顶帽子 ,她要把店铺中所有的帽子都试戴一遍 ,并且要把售货小姐问烦为止 ,结果还是像下山的猴子 ,两手空空。

世间最可怜的 ,就是像故事中挑选货物的妇女这些遇事举棋不定、犹豫不决 ,遇事彷徨、不知所趋、没有主见、不能抉择、唯人言是听的人。这种主意不定、自信不坚的人 ,很难成就自己的事业。

有些女人甚至不敢决定任何事情 ,她们不能决定结果究竟是好是坏、是吉是凶。她们害怕 ,今天这样决定 ,或许明天就会发现因为这个决定的错误而后悔不及。对于自己完全没有自信 ,尤其在比较重要的事件当前 ,她们更加不敢决断。有些人本领很强 ,人格很好 ,

但是因为有此毛病 ,她们终究没有大的作为。

敢于决断的人 ,即使有错误也不害怕。她们不管次数多少 ,她们在事业上的行进总要比那些不敢冒险的人敏捷得多。站在河的此岸犹豫不决的人 ,永远不会到达彼岸。

如果你有寡断的倾向 ,你应该立刻奋起扫除这种恶习 ,因为它足以破坏你许多机会。每一件事你应当在今天决定 ,不要留待明天。你应该常常练习着去下果断而坚毅的决定 ,事情无论大小 ,你都不应该犹豫。

个性不坚定 ,对于一个人的品格是一个致命的打击。这种人不会是有毅力的人。这种弱点 ,可以破坏一个人的自信 ,可以破坏他的判断能力。

做每一件事 ,都应该成竹在胸 ,这样就会做事果断 ,别人的批评意见及种种外界的侵袭就不会轻易改变你的决定。

敏捷、坚毅、果断是你处理一切事情的能力 ,如果你一生没有这种能力 ,则你一生 ,将如一叶海中飘荡的孤舟 ,你的生命之舟将永远飘泊 ,永远不能靠岸 ,并且时时刻刻都在暴风猛浪的袭击中 !

有主见 ,就是有自信。有自信 ,肯定有主见。

做个有爱心的女人

爱人 ,是妻子的别称。女人不仅被人爱 ,同时爱他人。上爱父母、长辈 ;中爱丈夫、同仁 ;下爱子女、后生。围绕一个女人 ,会形成一个“爱我”、“我爱”的信息圈。可见 ,爱对于女人多么珍贵。

人活在世界上 ,最重要的是要有爱人的能力 ,而不是被爱。我们不懂得爱人 ,又如何能被人所爱 ? 我们之所以对生命做不到深刻透彻的认识 ,是我们还没有意识到爱人的快乐 ,人与人都是以心交心 ,以心换心的。爱人的心 ,自然会被人所爱。

富有爱心的人 ,不但自己的生活充实快乐 ,而且能感染那些麻木了的、尘封了的、变形了的心灵。你富有爱心 ,可能你并不富有 ,没有炫耀的地位 ,没有显赫的声名 ,没有冒油的财产 ,但在精神上 ,你都是天使。

爱是一种活动的情感 ,不是静止的。爱是我们生活中一种很特殊的经验 ,要想拥有它 ,最佳办法是把它施舍给别人。

爱的英文说法为 :“LOVE” ,把它扩展开来 ,即 :

L 就是倾听 (Listen)。爱他 ,就是要无条件地、没有偏见地倾听他的需求 ;

O 就是宽恕 (Overlook)。爱他 ,就是宽恕他的缺点与错误 ,找出他的优点与好处。

V 就是支持 (Voice)。爱他 ,就是要经常表示你支持他。真诚地鼓励 ,爱怜地 “轻抚 ”与悦耳的称赞。

E 就是努力 (Effort)。爱他 ,就是不断地努力 ,花费更多的时间 ,做出某种牺牲 ,以显示你对他的兴趣。

孔子说 ,仁者爱人。一个人富有宽博的爱心 ,自然能够设身处地为别人考虑问题。爱 ,不仅仅局限于通常的情爱、性爱 ,宽容大度 ,给别人多一点同情的理解 ,也是一种爱。

《圣经》中说 :“爱是恒久忍耐 ,又是恩慈。爱是不嫉妒 ,爱是不自夸 ,不张狂 ,不做害羞的事 ,不求自己的益处 ,不轻易发怒 ,不计算人的恶 ,不喜欢不义 ,只喜欢真理。凡事包容 ,凡事相信 ,凡事盼望 ,凡事忍耐。”

耶稣宣扬的爱 ,有上帝之爱和世俗之爱的分别。世俗之爱包括父子女女之爱、恋人之爱、夫妻之爱、兄弟之爱、众人之爱 ,甚至包括对仇敌之爱 ,而上帝之爱是上帝所具有的纯洁伟大之爱 ,它是永远的爱 ,甘心的爱 ,奇妙的爱 ,高深莫测的爱。有位基督教徒保罗曾说 :“如今常存的有信、有望、有爱。这三样中 ,爱是最伟大的。”可见 ,让世界充满爱 ,无论东西南北 ,无论是中国孔子的仁爱 ,还是西方耶稣的爱 ,都是人类作为群体发自内心深处的呼唤。

爱从来都是相互的 ,仁爱之中的仁字 ,表明爱绝非单一的载体。施爱于对方 ,爱就成为一种情感力量 ,推动主体心灵内美的升腾 ;而受爱者所领略的是人世间最纯净最无私的心灵奉献和情绪渲染 ,在这种情况下 ,他也会施爱于人的。所以 ,爱是沟通人际的桥梁 ,是和

谐人际的中介。无爱的世界是人情的荒原 ,无爱的群体是残酷的组合 ,无爱的社会是野蛮的呆肫。

爱应该是无私的 ,因为在本质上 ,爱是讲奉献的。爱是自私 ,这种说法我们不同意。将爱说成自私 ,其言不是对爱的误解 ,其行就是对爱的玷污。爱在感情的长河里 ,每朵浪花都凝结着心的忠诚 ,意的厚实 ,爱心与爱意的奉献 ,是纯洁的 ,是高尚的 ,是严肃的。如冰山上的雪莲 ,如蓝天下的白鸽 ,如峰顶上的松柏。爱 ,以和谐为轴心 ,辐射出温馨、甜美和幸福。爱的世界很宽阔 ,容得下等待 ,忍让和理解。无爱的荒原太寂寞 ,无爱的社会太冰冷。爱的耕耘能使荒原变为绿洲 ,爱的努力能使社会变得温暖。

当爱存在的时候 ,才感到“活着真好”。不可否认 ,在我们的身边 ,在我们的周围 ,总是不断地有报复、争斗、嫉恨、嘲讽、猜疑、欺骗 ,甚至凶杀等等爆炸新闻发生 ,但这些肮脏的垃圾在爱的阳光下显得那么空虚无聊 ,那么可憎无耻。爱把温暖和幸福 ,带给亲人、朋友、家庭、社会、人类。爱是永恒的主题 ,持久的构思 ,多彩的内容。我们不能看到罪恶 ,就否定这个世界没有爱 ,就像不能看到礁石就厌恶海洋 ,看到死亡就否定生命一样。人类之爱是先哲亲贤追求的 ,也是他们所渴望的 ,更是平常百姓祈盼的。当人与人之间把真诚、善良、平等、团结、和睦、共处、赐惠 ,这些爱的因素剧变为炽热的能量的时候 ,世界将不只是一个地球村 ,而是一个大家庭了。

爱心必须具有包容力 ,容人所不能容 ,包人所不能包 ,有宽大的胸襟。你曾经给予过的 ,不一定就祈求有酬谢 ,也许 ,你本可以给予得更多一些。

你有爱心 ,你会很乐意地分担别人的痛苦 ,也高兴把自己的快乐和朋友一块分享 ,而自己的苦味 ,你会用微笑来掩盖 ,只是一个人在角落里默默地享受。

你有爱心。你就不会害“红眼病” ,不会记恨别人 ,不会嫉妒别人 ,坦诚地肯定别人的功劳和自己的过失。即使是自己的功绩。你也会很谦虚地认为这是属于大家的 ,面对应当承当的责任 ,你也不肯

退后 ,不肯做缩头乌龟的。

你有爱心 ,你就不会去计较那些功名得失 ,心底坦荡 ,像一汪碧泉 ,清澈晶莹 ,容不得污秽和虚伪。

你有爱心 ,你与生俱来就是正直的 ,虚伪苦难在你的成功字典里是找不到的。就算你没有接受过高等教育 ,你也绝不会把黑的说成白的 ,不会故意把鹿说成马。

你有爱心 ,你必定乐观、豪爽。你总是用微笑来驱散生活中的痛苦和眼泪 ,如果成功路上有一个理由让你哭泣 ,那么 ,你会坚信 ,成功更有一千零一个理由让你微笑。

你有爱心 ,你会大力奉献自己的聪明才智 ,金钱物品。对朋友 ,你可以“愿车马轻裘与朋友共而无憾” ,对知己 ,你可以壮吟“风萧萧兮 ,易水寒 ,壮士一去兮 ,不复返” ,为知己抛头颅洒热血 ,奉献全部。

你有爱心 ,你就是幸福的人。在你的周围 ,爱的光辉普照 ,你真心付出的 ,虽然你并不是为企求回报而付出 ,但你的的确确会得到更多更浓的爱的反馈 ,你会生活在爱的平实、亲切之中。

有爱心的人 ,才能真正被人所爱。

有自信的女人 ,能被人爱 ,也能爱人。

做个热心的女人

女人心是热心肠 ,所以助人为乐是女人的天性。对于助人的道理 ,古人讲得很多 ,今人还在继续讲。你看 ,救灾义演电视晚会上 ,流泪最多的是女人 ,出手最快的也是女人。

许多古圣先贤一再告诉我们 ,帮助他人不要图报答 ,因为一次性报答过了 ,也就失去了帮助人的意义 ,也不是当初帮人时的初衷。我得到过许多人的帮助和支持 ,其恩德是难以用礼品来报答的。有位对我的工作给了很大帮助的朋友对我说过这样一句话 :“帮助人是一种缘份。”她的意思中蕴涵着更深一层的理解 :人际间的缘份都是共有的 ,没有你我之分 ,你中有我 ,我中有你。我帮了你 ,你帮了他 ,他又帮了我。当有人需要你帮一把时 ,你能搭把手帮一把就是一种回报 ,就是一种社会共有的缘份。

一个人不能同时帮助许多人 ,但许多人可以同时帮助一个人。

一个人能力虽然不大 ,但只要肯帮助别人 ,他将受到人们广泛的欢迎。

有一种说法 ,叫做生活不需要技巧 ,讲的是人与人之间要以诚相待 ,不要怀着某种个人目的。因为一旦对方发现自己是被你利用的工具 ,即使你对他再好 ,也只能引起他对你的敌意 ,并拒绝和你继续保持关系。所以 ,要获得真正成功的人际关系 ,就只能用爱心去和别人推心置腹地打交道。在这种情况下 ,你再去帮助他、他才会感到人间处处是美好。对别人的帮助 ,要落到具体的行动上 ,不要只停留在口头上。帮助有两种可能 ,一种可能是随便帮帮 ,帮到为止 ;一种可能是一帮到底 ,做足人情。第一种帮助不能说它不是帮助 ,因为它也能给人带来某种好处 ,但随便帮帮的帮助不是 ,真正的帮助 ,因为这种随便的帮助在关键的时候总是不管用。第二种帮助才是真正的帮助 ,它能帮人彻底解决实际困难。我们时常用 “两肋插刀 ”来形容朋友之间深刻的情义。也就是说 ,只有共患难的人是朋友 ?

为什么呢 ?生张熟李的人 ,人缘看起来挺不错 ,新朋友一个接一个。但是真正需要帮忙的时候 ,只怕一个可依赖的朋友也没有。梅干也是一样 ,别的食物都要新鲜 ,唯有梅干却是愈久愈甘醇。梅干起初也是新鲜的果子 ,经过一番时日的酝酿 ,才制成后来的美味。朋友自然也是由生而熟 ,在长时间的交往中 ,各种不同的思想见解 ,经由交流和冲突 ,而获致融洽。两个不同的东西 ,要完全融合 ,需要时间 ,时间是最好的考验。只有在面临变故的时候 ,能够共患难的己 ,我们才称之为朋友。

帮助别人也离不开技巧。在具体的情景下 ,当你想帮助某个人时 ,你要注意具体方法 ,如何帮助他 ,才能使他真正得到你的帮助。一位残疾人坐在三轮车上上坡 ,但因坡度较大 ,他费了很大的劲也没上去。好心的你走上前 ,想帮助他 ,告诉他该怎样用力。你不知道 ,他此时最需要的 ,是你从后面推他一把 ,让他顺利通过这段路。

我曾在《读者·文苑》栏目中读到一则感人的故事 :

罗斯是位单身女子,住在华盛顿的一个闹市区。有一次,罗斯搬一只大箱子回家,因为电梯坏了,她只得自己扛着箱子上十二层楼。彼得是一个平时没事就在大街上闲■,偶尔还闯点祸的人,这次他看到罗斯累得汗流满面,于是想上去帮助罗斯。罗斯并不相信彼得,以为他图谋不轨。彼得十分困惑,他花费了许多唇舌,想说明他的善良用心,却无济于事。罗斯拒绝了彼得,她将箱子从一层搬到二层后,就再也没有力气了,需不需要彼得的援手呢?罗斯感到矛盾极了。最终,还是在彼得的帮助下,箱子被搬上了十二层。为了表示自己的真诚用意,彼得只将箱子搬到罗斯的家门口,坚持不进去。后来,罗斯和彼得交上了朋友,一年后,双双步上了红地毯。

帮助别人,要坚持不懈,不能一时风,一时雨,凭自己的兴致来做。也不要这也帮那也帮,不高兴的时候就谁都不帮。做一件好事并不难,难的是一辈子做好事,不做坏事。这种境界,是很难达到的。现代社会,在金钱的冲击下,很多人的一举一动都在考虑着自己的利益,不说帮助别人,坚持不懈地帮助别人更是侈谈,这也是社会为什么呼唤雷锋精神的真正原因。

帮助别人,不要居功自傲。帮助时应注意:不要使对方觉得接受你的帮助是一种负担,帮助要做得自然得体,也就是说在当时对方或许无法强烈的感受到,但是日子越久越体会到你对他的关心,能够做到这一点是最理想的,帮忙时要高高兴兴,不可以心不甘、情不愿的。如果你在帮忙的时候,觉得很勉强,意识里存在着“这是为对方而做”的观念。假如对方对你的帮助毫无反应,你一定大为生气,认为,我这样辛苦地帮你,你还不知感激,太不识好歹了!如此态度甚至想法不要表现。

如果对方也是一个能为别人考虑的人,你为他帮忙的各种好处,绝不会像泼出去的水,难以回收,他一定会用别的方式来回报你。对于这种知恩图报的人,应该经常给他些帮助。

总之,人不是刺猬,难以合群,人是情感动物,需要彼此的互爱互助,且不可像自由市场做生意那样赤裸裸地,一口一个“有事吗”,

“你帮了我的忙,下次我一定帮你”。忽视了感情的交流,会让人兴味索然,彼此的交情也维持不了多长时间。

能得到他助同时也得到了一份自信。有自信的女人,帮人也能帮到点子上。

做个开朗的女人

平时给家人写信、元旦送贺年片,我写得最多的一句贺词是:“祝你天天有个好心情。”

好的心情不但使你感受到朝气蓬勃和旷达安适,同时也使你拥有清醒的回应能力。每个人的一生,总会遇上挫折,无论错在自己,或者过在别人,一定要以宽恕之道面对现实。困难总会过去,只要不从怨恨出发,不坠入恶劣情绪的苦海,就不会产生偏见,误入歧途,或一时冲动破坏大局,或抑郁消沉,振作不起来。

长期的心情不愉悦,忧郁往往伴着多愁善感,深刻腐蚀着人的精神。日子一长,心情就像五月的梅雨天愁闷不开,使人有扛不起,招架不住的感觉。凑巧,这时如果碰到一件不顺心的事情,或者工作量突然加大,就容易导致精神崩溃,情绪低落,失去应付任何挫折、恐惧、不安的能力。

我的一位朋友,他太太平常是恪守本分的中年妇女,凡事自我要求高,工作勤劳。但对于身边的事情,由于她以个人的眼光去看待,老是看不惯,因此不愉快和愤世嫉俗成为她的人格特质。有一次,我朋友在单位上提干,他太太心里开始觉得不安起来,担心先生花心,这时,又为了一件很小的家事与朋友发生了口角。他太太更加不安,心理导致疲惫,晚上失眠,遂产生自杀的念头,一股强烈的冲动,她服下安眠药,幸亏朋友及时发现,送医院抢救了回来。

朋友接太太出院后,我们几位平日相好的结伴去他家,事先大伙推举我为劝解代表,劝慰他太太。我领受了这种推举,但有条要求:到他们家谁也不许提他太太这件事,要象没发生过什么那样,尽量让他们家有种欢欣坦然的气氛。大伙真这样做了,结果一个晚上都过得很开心,他太太也象没事一样。

事后这位朋友告诉我们：人在经历了一次生死之后，会感受到这世界什么都美好。自那次以后，他太太看什么都顺眼，笑眼常开了。

压力是现代人必须面临的课题。生活在现代社会里，人不可能没有压力，因为我们的命运是和人、技术、处理过程和产品的改革和谐地、有机地结合起来的。工作中改进、变革的间隔时间越来越小，我们必须响应它们，实现它们，学会管理它们。然而，任何形成改革的基本观念，通常是充满压力的，并充满着陷阱。

我们若无法对付和处理这种压力，可能导致技术上的失误和管理上的错误。比如，心理压力可能源于在使用一种新技术中的疑问。过分的压力也能削弱管理工作，导致软弱的决定，造成没有做到的委派所职责和不履行正常的处理问题的手续。

心理分析学家指出：一切心理疾病与惧怕有关，它形成压力的风暴，破坏心理防卫机能而造成精神崩溃，精神崩溃虽然可以治疗，但能否彻底治愈，要视其严重程度和治疗是否充分而定。因此最根本的方法是预防它发生。

克服压力，就得先了解压力的来源。你一旦觉察到压力来临，就比较有心理准备，它就不容易压垮你。人可以透过对压力的预期心理的调适，而降低它的威胁和负面影响。

我女儿上小学时平时学习优秀，一到考试，就紧张得睡不着觉。这是因为她预料到自己无法入眠，而又急于期待自己睡着。在这种矛盾压力下，使她陷入困境。升学考试前几天，我故意不让女儿早睡，特意陪她聊天，尽聊些她没兴趣的古典之类，使她听着听着，觉得厌烦很快就打起了瞌睡，上床后，也很快进入了梦乡。此后，她考前失眠的坏毛病改掉了。

在自由的社会里，自由不是你想做什么就做什么，而是在法律的约束下，赋予你做决定的权利。凡事都必须自己来做决定，来做选择。在人的心理活动系统中，做出抉择不易。我们必须面对方方面面的矛盾和冲突，有各种各样的因素要顾及，所以自由不轻松，自由表示给个人加重了责任，它在心理上自然构成压力。就心理疾病的

病理而言,人如果不肯面对压力,而想找借口逃避,就会形成心理症状。

在高节奏的工作过程中,不免有许多压力干扰我们,如果不知道调适,日积月累,对于精神生活当然影响惨重。现代人一定要学会缓解压力,否则就等于天天在自己的心灵世界积垃圾,制造污染,破坏环境。

如何预防精神困顿,保持心情愉快?请试着按下面的方法去做。

首先,以面对事实的态度和有条理的方法来对付挫折。把事情的原委看清楚,提出解决的办法,并努力去实践。如此一来,每遇到一次失败或挫折,就有多次经验的改造和自我能力的提升。事实上,压力困扰的程度视自我能力与工作负担的比值而言,自我能力超出工作难度,承受的心理压力就小;自我能力低于工作难度,承受的心理压力就大。

其次,要放得下。事实与情绪本是两回事,遭到失败是事实,但演化为愤怒与不安,就变成情绪困扰,使思想僵化,钻牛角尖,造成心理压力,以至于彻夜难眠,万念俱灰。这时,一定要记得把它放下。拿得起,放得下,这是中国人处世的信条,也是成功的秘诀。人要超越现实,首先要超越周围一块块束缚自己的巨石,即使不在肉体上也要在精神上摆脱物景的牵挂。精神上无依无恃,物质上便不再患得患失,人的品性不知不觉得到了升华。

最后,站在高处,扩大视野去看挫折。遇到困扰,如果把它看成无法弥补的损失,当作自己全部生活的挫折,心理生活空间便随之缩小,自己就陷入悲愁的天罗地网,再也逃脱不出来。俗话说,越想越生气。走入了死胡同,人便置身于悲郁的牢笼。这时,录求解脱之道就是扩大视野、提醒自己除了失意这件失意的事之外,亲情、友谊以及许多值得去做的工作都值得珍惜。只有把自己放进广袤的空间与时间里,结合周围的人、事、物,对自己全面的把握,才能知道自己存在和努力的方向,我们心中才会产生踏实的感觉。视野扩大了,心灵提升了,失败和失意渐渐随风飘逝。

笑口常开的女人 ,心里肯定充满了自信。

如何展现你的魅力风采

学会用眼睛说话

“眼睛是心灵的窗口。”女性的眼睛更具有唇舌的功能 ,无时无刻不在表情达意 ,只要留心观察 ,就能窥见到女人心中的秘密。如果她对你有好感 ,她的眼睛充满的都是笑意 ,女性的温柔尽在这春天般的眼神之中。如果她爱你 ,她投给你的目光是灼人般的热浪 ,你若不小心防护 ,脸会被烤焦的 ;如果她讨厌你 ,你承受的目光则会浸满了秋天般的凉意 ,更多的时候 ,她连看都不看你。女人的眼睛竟是如此的灵活 ,表达的内容竟是如此的丰富。

女人在表达感情方面 ,她喜欢用眼睛而不是用语言或举止来传递信息 ,而很少明言 “我爱你 ” ,她把爱意隐含在眼神里 ,将含情脉脉的目光投给你。女人也很少明言 “我恨你 ” ,当她真的恨你的时候 ,她的眼神是冰冷的 ,她的目光充满了敌意。你不必多问 ,看到这类目光 ,你与她的关系便已十分明朗了。

女人一凝眸、一斜睨、一注视 ,都是她们内心活动的最好表达。如果男人忽略了这些 ,也就等于忽略了女人的情感 ,放弃了与她们进一步交往的机会。因为能用眼睛表达的含义 ,女人多半不愿意再去浪费一次。

女人很爱自己的眼睛 ,她们知道这是疏通情感的重要渠道 ,也是五官中最灵动、最有神彩之处。因此 ,女人总是百般地呵护自己的眼睛 ,什么眼底霜、眼影、睫毛油等等 ,凡是能够用来保护和妆饰眼睛的化妆品 ,从来都是不吝惜金钱的。

在某些不便明说的场合 ,女人常常靠眼睛向同伴传递信息 ,交换肯定或否定的意见。遇见自己喜爱的男人 ,女人则是通过 “眼含秋波 ”来表达情感 ,一些羞于出口的话 ,女人也凭借眼神来转达。有一双漂亮的眼睛 ,不仅使自身的长相增添了几分美丽 ,也给他人带来美的享受 ,在社交场合尤具魅力。所以女人很看重眼睛 ,也善于运用眼睛。她们通过瞳孔的放大与缩小 ,变幻无穷的神韵 ,充分地展现着丰

富的思想内涵。在许多电影、电视剧中,导演都善于把握女人的这一特点,利用眼神来展示其复杂的内心活动,构成整部影剧中最令人回味的细节。

不过,女人的眼神并非总是有意而为之,有时也有无意识的。一些爱情上遇挫的“自作多情的男人”,大概就是遇见了女人这种无意识的眼神,结果误闯禁地,置自己于尴尬之境。

一双水灵灵会传神的眼睛,是女人的一份自信,这份自信往往在社交中为女人立下头功。

学会用微笑交流

女人的笑比男人的笑更具魅力,有时,女人的一个微笑可以泯怨仇,甚至息干戈。当然也有“一笑丢江山”的古典。

在社交界和女士接触过的男人,都有过相同的体会,女人总是面带微笑地与你交谈。

女人的微笑,一半出于温良的天性,一半来自善良的心地。女人喜欢用微笑给人们送去春风般的温暖,以扫去人们心头的阴霾;女人们也希望通过微笑,创立融洽的人际氛围,给生活增加一些盎然的情趣。所以,有女人的地方,便有微笑的存在,便会产生温馨的感觉。

女人的微笑,有着无穷的魅力,所谓“一笑倾人城,再笑倾人国”,指的就是它的不可抗拒性。

女人的嫣然一笑,带给男人的是不尽的遐想。女人像美丽的天仙,纯洁无瑕;又像盛开的鲜花,艳丽典雅。虽然那只是发生在瞬间,但在男人的心头却久久地萦绕,甚至渴望能够领会得更多。其实,女人的嫣然一笑,既发自于内心,是一份真情的流露,又出自于良好的教养,送给男人一份祝福。

当男人的想法与女人不谋而合,男人的做法得到女人的默许,女人回报男人的将是会心的一笑,男人会因此而备受鼓舞,因为男人感受到了女人的理解和支持。女人的会心一笑虽然无任何言语,却比言语的肯定力度更强,给男人的冲击力也更大。

当女人钟情于男人的时候,女人轻转额头送给男人的是回眸一

笑,恐怕男人的魂魄都将为之颠倒。在回眸的那一刻,女人的笑意里面蕴含着无心的话语,让男人魂牵梦绕。为了女人那双美丽的双眸,男人可以抛却所有的恩怨,放弃所有的条件,因为男人已无法控制自己。

女人的微笑,就是这般的楚楚动人,让人无法割舍,难以忘却。不过,其内涵远非如此,而是更加丰富,只有细加体察之人,才能领会其中的奥妙。

例如,有的微笑,只是女人的一种礼貌,无论与你相熟不相熟,她都一样地奉送。有的微笑,体现的是女人的自信,即使生活境遇坎坷,心头布满伤痕,她仍若无其事地微笑着,将黑暗、恐惧、忧郁、烦恼深深地埋在心底,有的微笑,是真诚和善意的流露,表明她愿意同你共享欢乐,分担痛苦。有的微笑,展示的则是无可奈何的忧郁,她的凄然与苦痛,都凝聚在那淡淡的笑容里。

所以,同是微笑,其内涵则大不相同。如果不加揣测,一概视为是她对自己的好感和鼓励,就会步入情感的误区,从而打破人际交往的正常秩序。

对于女人的微笑,不可一视同仁,而要善加区别。只有理解对路,领会深刻,才会做出正确的反应,才会与她心有灵犀,进一步友好相处。

以柔克刚的魅力

若想征服男人,单凭女人自身的魅力还不够,还要认识和了解男人,知其所需,明其所想。掌握了男人的心理和弱点,才能有针对性地进行以柔克刚,牢牢地抓住男人的心。

一般来讲,男人都有虚荣心,他自吹自擂仍觉不过瘾,还愿意听别人对他的奉承。当他犯了吹牛瘾时,聪明的女人总是做一个顺从的听众,必要的时候,还附和几句,夸赞几声,让对方充分领略到沾沾自喜的满足感。

男人坚强、好战,聪明女人总是避免与他们发生正面冲突,一旦争执不可避免,女人也总是退让一步,让男人去品尝胜利的自豪感。

顺从与退让 ,并不是委屈自己 ,而是曲线进攻 ,是女人自我保护的一种手段。当男人满足过后 ,胜利之余 ,他的心境处在最佳状态 ,不再是心烦意乱、听不进他人劝告 ,也不再是一触即怒。这时的他 ,任凭你说理规劝 ,变得十分好说话。

也有的男人 ,性格固执 ,脾气暴躁 ,很能在女人面前抖威风。无论何时 ,他们都听不进女人的规劝。对此 ,聪明的女人使用沉默来表示抗议 ,用眼泪来护卫自己。沉默 ,使男人丈二和尚摸不着头脑 ,不免心慌 ,眼泪 ,令男人束手无策 ,顿起怜悯之心。两相夹攻 ,再顽固的男人也不得不放下武器 ,向女士投降。

男人再坚强 ,毕竟也是人 ,也有一颗脆弱的心 ,需要安
女人的眼泪值钱

有的女性将自己的自信构建在一种神秘的色彩之中 ,不知为什么 ,也无需去问为什么 ,也许是女人的某一种天性。

但有一点是明白无误的 ,因为这种神秘其实并不神秘 ,一者是羞羞答答 ,有人说 :“不含羞的女人魅力失去了一半 ” ;二者是抽抽咽咽 ,因为女人的眼泪值钱。

有人认为 ,含羞和流泪是女人的秘密武器 ,男人的意志和脾气都会被它击败。

有人认为 ,含羞和流泪是女人的单纯、和顺和温柔 ,正是这种内在的气质 ,化解了男人的急躁和冲动。

如果真有这种效果 ,而不是别的效果 ,那么 ,女人的含羞和眼泪就表现为一种自信。

女人的眼泪总比男人多 ,失去亲人的悲痛 ,被人冤枉的委屈 ,剧烈的伤痛 ,意外的打击 ,都使她忍不住放声大哭。哭能使压抑在心中的悲愤得到化解 ,减轻压在心头的重负 ,哭过之后 ,心情相比之下会感觉轻松。相反 ,不哭或哭不出来 ,会使悲痛深深地积压在胸中 ,使人久久不能从感情的重创中解脱出来 ,以至失去生活的信心。所以 ,人在该哭的时候就哭 ,不哭不行。

但是 ,女人不能老哭。祥林嫂的遭遇确实值得人们同情 ,在她最

初几次哭诉她失掉了阿毛时,也有人流下了同情的眼泪。但是,日复一日地哭着重复那一句“我的阿毛……”,难免会让人烦腻。

哭的表现形式并不相同。有的人哭得悲悲切切,凄凄惨惨;有的哭得声嘶力竭,昏天黑地;有人边哭边诉;有的却泣不成声;有些人哭得适时适度,引起人们的同情;但也有人却哭得适得其反。国外竞选总统的人,也并不总是笑脸迎人,有时也哭一哭。不过他们哭能把握适当的时机,因为他所要表现的是富有人情味而不是软弱。

当然,哭有真哭和假哭。动情动容的哭,自然会引起人们的同情和共鸣。虚情假意,干嚎不流泪的假哭,不但得不到人们的同情,相反会引起人们的鄙夷。

不论是婴儿的哭还是女人的哭,都是一种感情的流露。哭,完全是在悲哀时出现,有时一个人过分地高兴时也会流泪,甚至放声大哭。

和哭赢得同情和共鸣一样,人类靠语言交流来赢得相互间的了解。缺乏交流就缺乏理解,而缺乏理解,人际之间就难以产生信任和友情。缺乏信任和友情的生活如一潭死水,可以使人窒息。

哭是女人的神秘的武器,许多女人以哭来解决那些困扰自己的难题。

女工刘丽觉得单位里的人都在“谈”着她,这种感觉一旦被察觉,就会日益加剧。

工间吃饭时,组里的姐妹们三个人一群二个人一伙地凑在一起,热腾腾的饭盒往一块一摆,谁带点新鲜菜,你拨我让互相品尝,有说有笑,好不热闹。可没有人招呼她,自尊心又使她不好意思凑过去,便一个人冷冷清清坐在一边,嘴里的饭菜变得没滋没味……

车间的年轻人相约去春游,嘁嘁喳喳,议论着怎么玩法,没有人理她,仿佛她不算年轻人似的。还是团支部书记问了她一声:“你不去?”这句话可把刘丽给噎住了,泪水竟一下子涌了出来,本不想当着众人的面流泪的,可那泪水就是控制不住。团支书毕竟是做青年工作的,似乎意识到了什么,忙问她有什么为难事。他越问,刘丽

的泪水越像断了线的珍珠 , 唰唰唰 , 淌了下来。见此情景 , 其他人也围过来安慰 , 问她 “有什么困难 , 大伙帮着你。”这份温情使她意识到了过去是自己误解了姐妹们。想到这 , 她忍住了眼泪 , 抬起头望着一张张亲热的脸 , 不好意思地笑了。

聪明的丘吉尔夫人

在我国南方一家餐厅里发生了这样一件有趣的事 : 一位外宾吃完最后一道菜 , 顺手把制作精美的景泰蓝食筷 “插入 ” 自己的口袋。

他的一举一动被服务小姐看到了 , 但她没有当场给他难堪 , 而是不露声色地迎上前去 , 双手捧着一只装有景泰蓝食筷的绸面小匣说 : “先生 , 我发现您在用餐时 , 对我国景泰蓝食筷颇感兴趣。非常感谢您对这种精细工艺品的赏识。为了表达我们的感激之情 , 经经理同意 , 我们把这双图案最精美的景泰蓝食筷赠送给您 , 并按最优惠价格记在您的帐上 , 您看这样做还有什么不妥的地方吗 ?”

那位外宾自然明白这些话的弦外音。在表示谢意之后 , 他借口多喝了两杯 , 误将食筷插入衣袋 , 满意地走下服务小姐给他找的台阶。

服务小姐既收回了筷子 , 又不至于让对方尴尬 , 让对方有台阶可下 , 避免了不愉快的发生。

英国首相丘吉尔的足智多谋 , 世人皆知 ; 而他的夫人克莱门蒂娜 · 霍齐亚也同样聪慧过人 , 却很少为人所知。其实 , 她也是一位才女。

有一件小事 , 很能说明这个问题。

一次 , 丘吉尔夫妇出席某要人举行的晚宴。席间 , 女主人发现 , 一位很有名望的外国外交官偷偷将一只小银盘揣入怀中。缺了它 , 整套古董会因不完整而失去应有的价值。女主人拿定主意让这位外交官将窃取的银盘留下来。于是 , 她只好求助于克莱门蒂娜 · 霍齐亚。这显然是一件很棘手的事 , 但克莱门蒂娜 · 霍齐亚二话没说 , 一口应下来。她略加思索后 , 便悄悄对丘吉尔耳语一番。丘吉尔听着夫人讲完锦囊妙计 , 不由得连连称是 , 随即便依计而行。

丘吉尔以餐桌作掩护,也“窃取”了同样的一只小银盘。接着,他挨近那位外交官,悄悄掏出自己口袋里装的那只银盘,同时狡黠地轻声说:“我和你一样,也拿了一只。不过,我们必须把它们放回去,我们的衣服已经被弄脏了。”“你说的完全正确。”外交官说。于是,两个人同时将盘子放回了桌上。

在这里,丘吉尔夫人给找的台阶与前面的服务员小姐有异曲同工之妙。

女人应学会如何赞美

我们要努力寻找别人值得感激的事情。每次说“谢谢”这句话的时候,要真心诚意。你要经常称赞别人做的那些令你欣赏的事情。

言之有物的赞美要真正表露出对方的心血、精力所在。对一位下属如果只说他很能干,倒不如说某件具体事办得很漂亮更实惠些。一位工作有成就的人,他听到恭维话自然很多,你泛泛地称赞他的工作、能力,好似把一杯水倒进海中,毫无影响。如果你对他的工作确有所了解,或者你作为外行能了解他的工作性质、意义、术语,那么这种称赞的效果就会强烈得多。

赞美作为一种交际行为和手段,它的作用在于:激励人们不断进步,能对人的一生产生深刻的影响,能沟通人与人之间的感情。

生活中往往会出现这样的情况,因赞美者动机不纯,使措辞失去了作用。就像人们深恶痛绝的阿谀奉承、“抬花轿”之类,一般明智的人总是很警觉的。“溢美之言”、“胡吹乱捧”,尤其是赞美者希望通过赞美得到好处,听者的防范就很明显。如中国女性在听到对方突然称赞她的外貌时,总是很警惕的。

赞美他人时应注意:

赞美要发自内心、真心实意。如果言过其实,对方就会怀疑你的真实目的。

最需要赞美的不是早已名扬天下的人,而是那些自卑感很强的人,特别是那些被压抑、自信心不足的人。他们一旦被真诚地赞美,就有可能自信心倍增,精神面貌焕然一新,重新鼓起生活的勇

气。

赞美要具体 ,不要含糊其辞 ,否则只会使对方窘迫、混乱 ,甚至紧张。赞美越具体 ,表明你对他越了解 ,从而越能拉拢人际关系。另外 ,不要赞美他身上众所周知的长处 ,应赞美他身上既可贵又不为人知的特点。

要注意赞美的分寸。适度的赞美能使人树立信心 ,反之 ,会使人反感、难堪 ,所以 ,赞美的内容要适度、要有分寸 ,要恰如其分 ,赞美的方式、地点要适宜 ,赞美的频率要适当。

赞美别人有以下几种方法 :

首先在一般人的观念中 ,总以为别人的话比较客观、实在。所以以别人的口吻进行赞美 ,更能得到对方的认可和好感。

其次 ,就是直接赞美。特别是上级对下级、长辈对晚辈、老师对学生 ,这种赞美的特点是及时、直接。

还有一种办法就是当事人不在场时 ,背地说些赞美他的话。一般情况下 ,间接赞美的话都能传达给当事人本人。生活中 ,如果我们想赞美一个人 ,又不便对他当面说出时 ,可以在他的同事或朋友面前 ,适时地对他赞美一番。

据国外心理学家调查 ,间接赞美的作用绝不比当面赞美差。此外 ,直接赞美有时会使对方感到不满足甚至不服气 ;有时又会变成恭维 ,而用间接赞美的方法则可以避免这些情况。所以 ,有时与其当面赞美不如通过第三者的间接赞美效果更好。

最后一种办法就是赞美一个人的行为或他的贡献比赞美他本人好。当你赞美一个人的行为或贡献时 ,你的赞许必须是特殊而又真诚的。而且 ,如果别人知道他的确被赞美的话 ,会获得更好的效果。赞美行为比赞美本人更可以避免功利主义或偏见。如果你到一个人的面前就说 :“你真了不起 !”大多数人会觉得极不自然 ,认为你在开他的玩笑或讽刺他 ,但是如果你赞美一些他做过的特殊事情 ,他会觉得很受用。

赞美别人的行为 ,会鼓励他对失误的事情更加努力地去做。

赞美能改变一个人。赞美一个人的工作,会使他做更多的工作。赞美他的行为,他的行为就会更加完善。但是如果只赞美他本人,就会增加他的自大和傲慢。一个人的行为和贡献如果受到别人的称赞,就会增加他的自尊心,远离傲慢与自大。

说些善意的话,好让别人知道你的感觉。千万不能以为别人知道你欣赏他而懒得去称赞。你要亲口说出来,他们才能够接受。当你让别人知道你欣赏他们的作为时,他们将心甘情愿地为你做更多的事情。

又因为赞美的词句使人感到亲切、满意和鼓舞,因而听起来觉得顺耳,它有助于建立友谊和成功地与人交际。

我们可以通过对对方的思想、行为作出肯定的评价和衷心的赞美,缩短心理距离,影响和改变别人的心理和行为,从而达到预定的语言目的。

赞美必须表现出诚意,而不能只是卑躬屈膝、阿谀谄媚,吹牛拍马。再者,赞词也要恰如其分,恰到好处,不要说得太过;好话说过头,则给人一种肉麻虚伪的感觉,易引起对方的反感。

第二章 知识——女人的才学魅力

一位女士在一家享有盛名的公司里任职,当时人们都看好这家公司,但这位女士有天突然对人说,3个月后,这家公司会倒闭。当时无人相信,但3个月后,她的预言变成了现实。她说出这个预言,并非事先得到了什么小道消息,或是进行了深入的分析,而仅仅是突然的感觉。

如何找寻适合你的优势行业与知识领域

(1)服务业服务业是十分适合女性的一个行业。很多成功女商人都曾从事过这一行业的工作。

因为女人的直觉感十分强,她可以清醒地看到每个层次的人们的需要,因此,选择服务业是发挥女人优势的一大天地。

(2)教育业

女人天生就有一种母性,这种母性使女人有着比男人更强的心

理优势。女人的母性、温柔、心细、耐心等天生特征都是女性从事教育业的优势。

(3) 传播业

在报纸、期刊和图书等出版行业里,女性的优势处处可见。她们拥有女性记者的采访优势,细心可以使她成为优秀编辑,她们的直觉判断使她们能够策划出读者喜爱的题目……女人在这个领域具有极大的发展潜力。

在影视传播中,你的新构想和新观念可以在这里充分施展,把它们变为形象和声音,传播到世界上的每个角落。你可以携带着摄影机云游四海,走遍天涯。如果你感兴趣的话,还可以当一名电视记者,与一些大人物、著名学者常来常往,可以获得丰富的知识。电视这一行也是值得干的。如果你不愿意抛头露面的话,干广播这一行也不错。

(4) 广告业

你会想到,如果你设计出杰出的作品,就能得到客户的赞赏,可获得广告设计比赛的奖金;如果你善于交际和筹划,你会从客户手中得到很多很多钞票,还会受到宴请和热烈招待。女性很容易掌握这方面的才能,是可以干的。可是有两点你必须特别注意:一是你能设计;二是你能制作,这好比一个律师,你既能出庭为人辩护,同时还有自己的事务所。在广告这一行里,你要做代理人,同时还要有自己的广告公司,最好不要亲自动手设计,要开公司,请人设计,广告界是个广阔而又奇妙的天地,也是一个对女性开放的天地。

(5) 会计业

在西方,有两大就业潮流:很多男孩学电脑,成为电脑工程师;很多女孩学财会,成为财务管理人。在中国,也有很多女性成为非常吃香的会计师。女人的天性适于和数字统计打交道,会计业因此成为她们特别擅长的行业。

(6) 股票业

女性也可以尝试一下这个行业,她们在经纪人屋里仔细观看告

示睥,仔细研究每个行号的交易能力。她们需要记住众多行号的老板的姓名、产品以及交易状况等。她们每天每周都掌握着人们发财或破产的命运,而这些人又大多数是男性。她们帮助人们分析股票涨落的行情,真是一言可以决定兴衰。你如果是个笔杆子,也可以为报纸的股票专栏写写文章。许多玩股票的男性对股票小姐都倍加奉承,你也可以乘机选个对象。不过,希望你们为爱情而结合,不要仅为金钱而嫁人。(7)律师业 女性也很适合从事法律工作。律师需要的记忆力强、思维敏捷、善交际、善言辞等特点,很多女性都天生具备。在律师行业里,大有作为的女律师不乏其人。

(8) 艺术界

在这一行业里虽然有许多大学毕业生,但也有些没念过大学的。戏剧包容量很大,有学位的和没念过大学的人同样有成功机会。当演员、歌手、当技术员、当编剧、当导演等,女人都可大显身手。不过,干这一行生活大都不规律,有时甚至把白天当成夜晚。如果你对这行有兴趣的话,也不妨试试。

如果你对上列各种行业都不感兴趣的话,还可以从事零售商、室内装璜、公务员等。但无论何种行业,都需要掌握好专门的知识。只要你选定了自己的优势行业,并借助于 21 世纪的学习方法,凭你的美丽、智慧和能力,你就一定会成功!

女人了解男人必读的四部书

(1) 《神雕侠侣》

金庸对女人的研究几乎达到了出神入化的地步:聪明机灵的黄蓉,心机深沉的周芷若,善良坚强的程灵素……简直每一个女人都呼之欲出,每一本书也都精彩纷呈,可单挑《神雕侠侣》来说,是因为这里面有杨过和郭芙。

林燕妮曾这样评价杨过:“一见杨过误终生”,确实不假。杨过是性情中人,小龙女与他生死相许,程英、陆无双苦苦痴恋着他,公孙绿萼更是情深一片,甚至连小郭襄也眷恋于他,可见杨过的魅力。可单纯的女人轻易不要爱上他,除非你自认够本事,不然你一定会为情

所伤。

因为像杨过这样的新好男人 ,他看得上的只会是 “小龙女 ”这般清丽绝伦的人 ,说什么山盟海誓、海枯石烂 ,是因为他拥有最好的啊

.....

事实上真正为杨过 “误了终生 ”的却是郭芙 ,她一直暗恋杨过 ,在得不到杨过的爱恋后 ,性情大变 ,怨天尤人 ,脾气暴躁 ,闯下无数大祸。可谁能明白她的心事呢 ?郭芙在乱军之中的一番感慨 ,堪称金庸小说所有心理描写最成功的一笔 ,令人感慨万分 !可郭芙这个人物实在是太不得人心了 ,一说起她 ,无不恨恨不已这是她的失败。

《神雕侠侣》里李莫愁 ,也是个很有个性的女人 ,但李莫愁这种女人最可怕 ,一个陆冠元就让她痴恋哀怨一生 ,任青春白白流逝 ,还到处杀人泄愤。害人又害己 ,为世人所唾弃 ?女人绝不可以为这是用情之深 ,这是变态了。

(2) 《围城》

《围城》的精彩之一便是描绘了中国男人的劣根性 ,帮你打破对男性世界种种不切实际的幻想。而集劣根性之大成者 ,首推方鸿渐。

方鸿渐本性善良 ,可他的最大缺点便是优柔寡断、毫无原则。时至今日 ,男人优柔寡断、毫无原则便是致命伤。众位女读者一定要留心自己的男友是否是 “张鸿渐 ”或 “李鸿渐 ” ,若不是 ,那当然是件好事 ,若是 ,感情深的慢慢地帮他改 ,要有长期抗战的准备 ,感情浅的则甩他没商量。

其他诸如赵辛楣、李梅亭、高校长之流 ,生活中不是没有的 ,对他们最好明哲保身。倒是几个女孩子很有特点。苏文纨甚不可爱 ,但仔细想想 ,用现代人的眼光看 ,她是个女强人 ;唐晓芙则甚为可爱 ,但遗憾的是她看不上方鸿渐这种男人 ;孙柔嘉没有可爱之处 ,有其心机深沉的一面 ,可这没错 ,对男人还能不多个心眼儿 ,君不知 ,如今色狼成群。

《围城》的作者钱钟书先生是当之无愧的大家 ,看两性关系细腻而且尖锐 ,女性读者须细心揣摩 ,从此以后 ,看男人不会走眼 ,故推为

首选。

(3) 《飘》

光看《乱世佳人》这部世界名片是不够的,原著是应该读的。因为玛格丽特·密切尔会教你做一个成功的女人。这里没有中美差异,郝思嘉能够做到的,你也能够做到。坚强、独立、积极,是现代女人的必备素质。如果你没有郝思嘉那般美丽动人,你千万别自卑,你也有追求美好的权利,你可以使自己变得风情万种。像郝思嘉不能真正拥有白瑞德那样,如果你不能得到自己深爱的男人,不要紧,你还可以爱自己。

现代女人要学习的是郝思嘉那种风范,永不放弃,永远与残酷的现实抗争。从某种意义上说,这个世界是由男人控制的,只有这样残酷,才显得郝思嘉的可贵,也惟其可贵,女人才应该好好读一读《飘》。

(4) 《红楼梦》

一个女人如果没读过《红楼梦》的话,简直罪不可恕。理由很简单,只有看过《红楼梦》,才会明白原来女人是如此哀婉动人,这样仪态万千,这样楚楚可怜,这样冰雪聪明……曹雪芹告诉你什么才是真正的女人。

豪迈如史湘云,也有醉卧芍药的娇憨;聪慧如薛宝钗,也有花间扑蝶的雅气;也惟有幽怨如林黛玉,才有掩埋落花的闲情。《红楼梦》让我们真正看到女人的精彩,领略什么是水做的女人的深刻含义。即使势利狠毒如王熙凤,她的善于交际、果断坚决、处变不惊还是值得今天的女性学习。

必须提醒大家的是,千万别做尤二姐,被男人金屋藏娇是很难有好结局的;也别模仿林黛玉的尖酸刻薄,尤其在你一无才情,二无美貌的情况下;千万别学贾惜春,懦弱无力,一走了之,要做个有胆识的女人;更千万别学尤三姐,为个柳湘莲、为个所谓名节便抹了脖子,这个世界上好男人多得是,丢了爱情,天也塌不下来。

21 世纪女人的学习新理念

(1) 工作与学习之间界限的消失

当你在从事知识性工作时 ,就是在学习 ;同时你也必须随时随地不断地学习 ,才能有效执行知识性的工作。

在旧经济体系中 ,如砌砖工人或巴士司机这类工业工作者的基本能力具备着相对的稳定性。虽然这些技能的运用会依情况而异 ,譬如 ,不同的建筑工地有不同的责任分配 ,但是 “学习 ”在劳力工作中所占的比例却十分稀少。

在新的经济组织里 ,学习所占的比例大增。看看那些寻找精神分裂症基因基础的研究人员、创作新式多媒体应用程序的软件工作者、银行里负责制定公司计划的经理人、为客户评估市场情况的顾问、创立新事业的企业家 ,或是社区学院里的助教 ,想想你自己的工作是否也是其中之一。工作与学习交互重叠成了工作能力中最坚实的构成要素。

哈佛大学的修夏娜·祖鲍夫问她的听众 :“假如你正大大咧咧地坐在椅子上 ,还把腿翘到桌上 ,却看到老板朝你的办公室走过来时 ,你会怎么做 ?”有位听众回答说 :“赶紧把腿放下 ,假装正忙着作事。”接着 ,祖鲍夫强调一个观点 :对知识性工作者而言 ,思考——不管双腿放在哪里——就是工作。想要有效率地执行知识性的工作 ,就必须思考 ,并要将思考与工作融合。

(2) 成才不必去正规学院

由于知识性经济体系需要终生学习 ,私人企业必须承担起日益庞大的教育职责。斯坦·戴维斯及吉姆·巴特金就写了一本很刺激的书——《床下怪物》,书中对这个多数人都赞成的观点 ,做了非常适当的表达。此书阐述道 ,教育的职责早先是属于教堂 ,然后转移到政府 ,如今则渐渐落在企业身上 ,因为最终必须负责训练知识性工作者的应是企业。两位作者认为 :“由农业经济转型到工业经济时 ,狭小的乡间校舍就被大的砖造教室所取代。40 年前 ,我们开始转向另一种经济形态 ,但是 ,至今我们都还未发展出新的教育模式 ,更别提创建未来那种很可能既不是学校 ,也不算一栋建筑物的 ‘教室 ’了。”

因为新经济体系将是知识性经济,而学习则是日常活动以及生命的一部分,因此,企业和个人都将会发现,仅仅是为了要让工作有效率,就必须学习,企业将会为了竞争而变成学校。根据麦当劳最高信息主管小卡尔·迪欧的说法,这就是为什么麦当劳会有根据汉堡大学的课程,每年提供超过1万名员工升学教育的原因。光是1995年,麦当劳就有70多万名员工接受了各式各样的在职训练。摩托罗拉、惠普和升阳电脑公司,也各有摩托罗拉大学、惠普大学及升阳大学等课程。

身为一位消费者,你必须持续不断地更新知识库:学习利用出租汽车上的仪表显示器;在家用电脑上安装Win98甚至是Win2000;和女儿一起上网络探索她的酸雨研究计划,或有关圣地亚哥动物园光盘的信息;使用新式家庭电话系统的互动式训练套装软件;规划你的家庭电影院;或在美国科技公司的Peapod网络上采购日常生活用品。

这些知识性产品或知识性服务的供应商,一定要将学习包含在内,一旦进入数字经济体系里,你就不仅是位知识性工作者,而且也是一位知识性消费者,每个人都要对自己的课程表设计负担相当的责任。我们必须制定自己的终生学习计划,自动自发地学习,在工作中学习,并且通过正式的教育渠道及训练,使自己在这个千变万化的经济体系中,永保盎然生气。(3)建立学习型组织 学习型组织的概念,经由彼得·圣吉的宣扬,已经广为人知。他认为学习型组织是:“人们可以不断扩充自己的能力,以实现自己真正的梦想。在这里,人们可以培养又新又广阔的思考模式,共同的抱负有了挥洒的空间,也可以不断地学习如何与他人共同学习。”

在网络智慧的新纪元,团队可借网络化而获得更清晰的意识。正如主从式结构的电脑能将其所要整理的资料加以分类与整合;同样地,Internet的运作也可以将人类智慧加以分类与整合,进而建立起一种全新的组织意识形态。

网络成为企业思考以及学习基础的同时,组织型学习也可以延

伸到小组以外,使得小组智慧进而转变为企业智慧。组织意识是组织型学习不可或缺的先决条件。

(4) 学习新概念

目前网络上已有 2000 多个学习课程,更重要的是,通过信息高速公路就可以进入资料库,并取得人文类的资料。举个例子来说,古腾堡时期前的古籍之一《厄比诺圣经》,原只有少数人得见其庐山真面目。这本古老的圣经存放在梵蒂冈,限制每天只准 200 个人观看,而且每个人只可以看 4 页。现在,这本圣经上网络了,光是甫上网的几天内,就有超过以往 100 倍的人来看这本书,总数远超过过去 500 年来读过这本圣经的人数。

新科技除了帮助私人部门改变学习形态外,也可以帮助学校转型。教育及医疗保健掏空了纳税人的钱包,但是信息高速公路却点燃了新希望。新的信息科技促使信息与知识能自由交流,大大地提升了教育及医疗保健上税金的使用价值。只要下定决心,将科技的效果发挥出来,教育机构就能达成自我改造。

多媒体使学习过程变得多彩多姿,令人叹为观止,并让所有人都愿意接受学习辅助。当然,学校的课程安排还可以更兼顾学生的需求和兴趣,也应当让信息更容易取得。信息高速公路让教师们可以采用光盘的教学手法,使教育提升到一个更高的层次,正如联合国教科文组织的报告所揭示:“以粉笔和黑板当配备的教师和这些威力强大的新媒体显得格格不入。”国家信息基础设施建设可以推动学生、教师与专家之间的共同学习:不用离开教室,任何人都可以直接在电脑上进入“电子图书馆”,或是来一趟虚拟实境之旅,走访博物馆及科学展。

总的来说,当代女性学习的途径和条件越来越多,而想达成目标,这些才学的资本也越来越重要。学习能力测试

在这个科学技术飞速发展的时代,每个人都需要不断地学习新知识,否则就会被别人抛在身后。

所以,一个人的学习能力是十分重要的,这种能力决定了每个人

在社会中扮演的角色。学习能力大部分是后天环境影响和培养而得的,所以无论哪个人都有同样的机会增强自己的学习能力,适应社会发展。测试 下面有 25 道题,每道题都有 4 个备选答案。请你根据自己的实际情况,在题目下面选择一个答案。

1. 记下阅读中的不懂之处。

- A. 很符合自己的情况;
- B. 比较符合自己的情况;
- C. 很难回答;
- D. 不大符合自己的情况;
- E. 很不符合自己的情况;

2. 经常阅读与所学学科无直接关系的书籍。

- A. 很符合自己的情况;
- B. 比较符合自己的情况;
- C. 很难回答;
- D. 不大符合自己的情况;
- E. 很不符合自己的情况;

3. 在观察或思考时,重视自己的看法。

- A. 久很符合自己的情况;
- B. 比较符合自己的情况;
- C. 很难回答;
- D. 不太符合自己的情况;
- E. 很不符合自己的情况;

4. 重视预习和复习。

- A. 很符合自己的情况;
- B. 比较符合自己的情况;
- C. 很难回答;
- D. 不太符合自己的情况;
- E. 很不符合自己的情况;

5. 按照一定的方法进行讨论。
- A. 很符合自己的情况；
 - B. 比较符合自己的情况；
 - C. 很难回答；
 - D. 不太符合自己的情况；
 - E. 很不符合自己的情况；
6. 做笔记时，把材料归纳成条文或图表，以便理解。
- A. 很符合自己的情况；
 - B. 比较符合自己的情况；
 - C. 很难回答；
 - D. 不太符合自己的情况；
 - E. 很不符合自己的情况；
7. 听人讲解问题时，眼睛注视着讲解者。
- A. 很符合自己的情况；
 - B. 比较符合自己的情况；
 - C. 很难回答；
 - D. 不太符合自己的情况；
 - E. 很不符合自己的情况；
8. 善于利用参考书和习题集。
- A. 很符合自己的情况；
 - B. 比较符合自己的情况；
 - C. 很难回答；
 - D. 不太符合自己的情况；
 - E. 很不符合自己的情况；
9. 注意归纳并写出学习中的要点。
- A. 很符合自己的情况；
 - B. 比较符合自己的情况；
 - C. 很难回答；
 - D. 不太符合自己的情况；

E. 很不符合自己的情况；

10. 经常查阅字典、手册等工具书。

A. 很符合自己的情况；

B. 比较符合自己的情况；

C. 很难回答；

D. 不太符合自己的情况；

E. 很不符合自己的情况；

11. 面临考试,能有条不紊地复习。

A. 很符合自己的情况；

B. 比较符合自己的情况；

C. 很难回答；

D. 不太符合自己的情况；

E. 很不符合自己的情况；

12. 认为重要的内容,就格外注意听讲、理解。

A. 很符合自己的情况；

B. 比较符合自己的情况；

C. 很难回答；

D. 不太符合自己的情况；

E. 很不符合自己的情况；

13. 阅读中遇到不懂的地方,非弄懂不可。

A. 很符合自己的情况；

B. 比较符合自己的情况；

C. 很难回答；

D. 不太符合自己的情况；

E. 很不符合自己的情况；

14. 联系其他学科内容进行学习。

A. 很符合自己的情况；

B. 比较符合自己的情况；

C. 很难回答；

D. 不太符合自己的情况；

E. 很不符合自己的情况；

15. 动笔解题前,先有个设想,然后抓住要点解题。

A. 很符合自己的情况；

B. 比较符合自己的情况；

C. 很难回答；

D. 不太符合自己的情况；

E. 很不符合自己的情况；

16. 阅读中认为重要的或需记住的地方,就划上线或做上记号。

A. 很符合自己的情况；

B. 比较符合自己的情况；

C. 很难回答；

D. 不太符合自己的情况；

E. 很不符合自己的情况；

17. 经常向别人请教不懂的问题。

A. 很符合自己的情况；

B. 比较符合自己的情况；

C. 很难回答；

D. 不太符合自己的情况；

E. 很不符合自己的情况；

18. 喜欢与人讨论学习中的问题。

A. 很符合自己的情况；

B. 比较符合自己的情况；

C. 很难回答；

D. 不太符合自己的情况；

E. 很不符合自己的情况；

19. 善于吸取别人的学习方法。

A. 很符合自己的情况；

- B. 比较符合自己的情况 ;
 - C. 很难回答 ;
 - D. 不太符合自己的情况 ;
 - E. 很不符合自己的情况 ;
20. 对需要记牢的公式、定理等反复记忆。
- A. 很符合自己的情况 ;
 - B. 比较符合自己的情况 ;
 - C. 很难回答 ;
 - D. 不太符合自己的情况 ;
 - E. 很不符合自己的情况 ;
21. 观察实物或参考有关资料进行学习。
- A. 很符合自己的情况 ;
 - B. 比较符合自己的情况 ;
 - C. 很难回答 ;
 - D. 不太符合自己的情况 ;
 - E. 很不符合自己的情况 ;
22. 听课时做好笔记。
- A. 很符合自己的情况 ;
 - B. 比较符合自己的情况 ;
 - C. 很难回答 ;
 - D. 不太符合自己的情况 ;
 - E. 很不符合自己的情况 ;
23. 重视学习的效果 ,不浪费时间。
- A. 很符合自己的情况 ;
 - B. 比较符合自己的情况 ;
 - C. 很难回答 ;
 - D. 不太符合自己的情况 ;
 - E. 很不符合自己的情况 ;
24. 如果实在不能独立解出习题 ,就看了答案再做。

- A. 很符合自己的情况；
 - B. 比较符合自己的情况；
 - C. 很难回答；
 - D. 不太符合自己的情况；
 - E. 很不符合自己的情况；
25. 能制定出切实可行的学习计划。

- A. 很符合自己的情况；
- B. 比较符合自己的情况；
- C. 很难回答；
- D. 不太符合自己的情况；
- E. 很不符合自己的情况；

计分方法

A 得 5 分 ,B 得 4 分 ,C 得 3 分 ,D 得 2 分 ,E 得 1 分 ,累积相加。

结果论述

101 分以上 :优秀。

86 ~ 100 分 :较好。

66 ~ 85 分 :一般。

51 ~ 65 分 :较差。

50 分以下 :很差。

如何做个 e 时代的靓丽女人

拥抱 E 时代

许多女性仍然对科技一无所知。女性的科技冷漠感 ,是女性成功的一大障碍 ,也是女性需要通过学习加以克服的难题。

男性经常拿个人电脑当工具或玩游戏 ,而女性则喜欢用电脑上的电子邮件或网际网络来沟通与获取资讯。

科技的大幅进步 ,为未来职场带来令人振奋的契机。“科技革命”已经开始改写男性与女性的工作环境。电脑、数据机、电子邮件、行动电话及网际网络使得工作更便利 ,也使得远距工作成为可能。科技也在全球开启了无限商机。现在只剩下一个小问题 ,那就

是许多女性仍然对科技一无所知。女性的科技冷漠感,是女性成功的一大障碍,也是女性需要通过学习加以克服的难题。

根据美国乔治亚理工学院的调查显示,使用网络的美国女性为17%,欧洲女性的上网比例则为7%。美国电子商务联盟与尼尔森的数据显示,男性占了网络使用者的67%,实际上同时时间的比例更高达77%,也就是男性上网的次数比女性高得多。

如果你觉得自己不懂电脑,别难过,你并不孤单。有时你可能觉得科技让你一头雾水,如坐针毡,以为自己孤立无援。不是的。但你现在就得开始认识科技!

科技为工作者带来莫大效益,你可以选择在家工作,多花时间陪孩子,或更妥善地分配时间。对企业家(尤其是女性)而言,科技更带来前所未有的自由。然而,倘若女性不能拥抱科技,就会被远远抛在后头,只能捡新一代的“女性”不要的工作做。这个假想,可能令某些人心惊胆战,但却是不争的事实。不过,请记住,我们都在学习冒险。我们正在寻求别人的支持与指点,以便迈向成功之路,所以我们也正在学习拥抱科技所需的技能与工具。我们可以组织各种研讨会进行专业授课。也许参与者在刚开始学电脑时,脸上充满惊恐。可是只要方法得当,她们就会沉迷于此,不想过早结束。她们愿意冒险来参加这项课程(第一步),然后有人让她们体会拥抱科技的感受(第二步)。一旦克服恐惧,她们再也迫不及待,想学更多。

许多女性在建立起自信前,都不希望在初学科技的过程中有男性参加。有些女性在男女混合的环境下,觉得备感压力或受到威胁。安德恩·曼德尔(Adrienne Mendell)在《男人心》(How Men Think)一书中说,男性如果看到一个按钮,就忍不住要按一下看看会怎么样;相对地,许多女性却会担心因为按错键而弄坏电脑。男性会勇于尝试,女性则希望有指引。

在资讯科技发达的世界里,组织是平行的,而非叠床架屋的阶层制度。这意味着女性擅长的技能,如沟通、解决问题、维持良好关系,将变得非常有价值。女性可以向别人伸出双臂,在团队合作的环境

下与人有效地合作。

毋庸讳言 ,在对待科技这个问题上 ,男性和女性是有着不
e 时代的 “大姐大 ”——陈嫦娟

陈嫦娟的名字并不像张树新、吴士宏那样为公众所熟知 ,但她也是一个 “大姐大 ”级人物。在陈嫦娟的身上你的确很难感到那种说话慢条斯理官腔十足的官府味。有人说 ,她天生就是实干型的企业家。

陈嫦娟的名字并不像张树新、吴士宏那样为公众所熟知 ,但她也是一个 “大姐大 ”级人物。坐在广东电信副总经理办公室里 ,面对这位被外界称为 “铁女人 ”的陈嫦娟时 ,尽管你无论如何也很难把她和 22 年前的那个高考落榜生联系起来 ,然而这就是陈嫦娟的故事——一个没有大学文凭的普普通通工人从最底层走到今天的传奇经历。

1978 年 21 岁的陈嫦娟上山下乡回来还只是广州市电信局修配厂一名普普通通的工人 ,但到 1999 年 ,她 42 岁时 ,她已经分别被中山大学和华中理工大学聘为兼职教授和博士生导师 ,并担任了原广东省邮电管理局副局长、世纪龙 (21CN.COM)公司的副董事长。2000 年 ,她在美国 和来自各国不同行业的 CEO 们一道参加哈佛大学 MBA 培训班学习。这是陈嫦娟自 6 年前在美国、加拿大学习后的又一次脱产充电。而上次充电的结果 ,陈嫦娟将互联网带进了广东电信。

2000 年 7 月 19 日 ,中国电信集团广东省电信公司挂牌成立 ,陈嫦娟任广东电信副总经理 ,她的名片上的头衔也由原来的 “副局长 ”换成了 “副总经理 ” ,她需要更多地关心企业的收入、市场的份额、员工的收入、大环境下面的改革等等。尽管陈嫦娟不喜欢大家称她为陈总 ,但正如她所说的那样 ,做官还是做企业家 ,她更愿意选择后者。在陈嫦娟的身上你的确很难感到那种说话慢条斯理官腔十足的官府味。有人说 ,她天生就是实干型的企业家。

陈嫦娟的个人业绩令人刮目相看 :

1993 年 ,首创全国 200 电话卡 ,仅这项业务 2000 年就给广东电

信带来 10 亿元人民币收入；

1995 年 ,首创全国视聆通 (163/169) ,开创了广东省互联网先河；

1997 年 ,首创全国商业网 ,1998 年 ,首创广东省高速信息网；

1999 年 ,创建 21CN 网站 ,这将成为华南最大的信息服务网站；

在中国的邮电体系里 ,广东是 1995 年第一个迈入互联网的。陈嫦娟说这和广东电信一直是“敢为人先 ,愿尝苦果”的传统有关。陈嫦娟在广州电信局工作了 12 年 ,经历了旋转的模拟交换机、嗒嗒嗒的脉冲声 ,然后到程控机 ,到 90 年代话音的智能业务。1995 年 3 月去加拿大、美国学习之前陈嫦娟已经知道“互联网” ,但并不知道互联网是怎么回事 ,技术是怎么回事 ,互联网的技术与通讯骨干网有什么样的关系。当年 6 月份回国 ,陈嫦娟决定要做互联网。2 个月后就组建了宽带智能业务拓展办公室 ,简称“拓展办”。

视聆通是“拓展办”成立后的第一个互联网业务。从选人选技术到开通视聆通仅仅用了 4 个月的时间。12 月 31 日 ,视聆通第一个结点正式完成 ,并很快覆盖广东 21 个地级市和 7 个县级市。陈嫦娟说：“视聆通获得成功的关键是重视规划 ,紧跟技术走向 ,重视长远、持续的发展。”“当时我们的蓝图已经规划到 2005 年 ,目标是建成华南地区信息枢纽中心、信息服务中心及电子商务中心。估计投资回收期为 10 年。”因为是 10 年的投入 ,所以电信在一开始就尽量避免一些短期的行为 ,陈嫦娟说：“我们的定位是做网络建设的。骨干通讯网 ,包括 163 接人是我们做主角 ,但上面的专业应用 ICP 和现在的电子商务则一定是开放的、联合的、合作的、积极的、主动的。”

1999 年 ,陈嫦娟她们在做 21CN 时已经将目标锁定在做世界级的中文知名网站 ,这是不是将新浪等作为“假想敌” ,陈嫦娟表示不同性质的企业没有可比性 ,她认为 21CN 是站在国有企业的角度做这件事 ,是国字号的综合门户。

“国企网站大有可为。国有企业特别是电信运营商的国有企业为什么不能在信息服务业有一席之地？国外电信运营商做不成一个

世界级信息服务 ICP ,中国就一定做不成吗?”陈嫦娟不止一次提到“国”字号网络公司的使命 ,同时也为这个“国”字号而自豪。

目前 21CN 的用户容量已经达到千万级 ,成为中国最大的免费邮箱系统。这个过程中 21CN 经历了互联网最热和最冷的时期。现在整个业界大有谈“网”色变 ,“下网成潮流 ,卖网求生存”之势。但在陈嫦娟看来 21CN 的发展和生存没有任何问题。她认为 ,不管是国企还是外企 ,要事业有发展前途 ,首先是要解决公司员工的后顾之忧。公司实行“以人为本”、“能者上 ,庸者下”的用人制度。21CN 的员工绝大部分都是招聘来的 ,公司采用同工同酬同分配的薪酬制度 ,只要你为公司努力做奉献 ,发挥自己的才能 ,都可以获得公司的认同和回报。完全按照公司化的模式 ,使员工获得了合理的奖惩激励体制。此外 ,公司的文化能把团队、个性创新以及领导人的知识面、胸怀等结合起来 ,这是把公司人员留住的一个重要因素。21CN 有国有企业的烙印 ,但是这些烙印是吸收了国有企业的优点 ,而不是国有企业中的缺点。

如何做个秀口生辉的女人

给自己一个“出彩”的机会

如果你有一张“秀口” ,那么任何地方都有可能成为你的舞台 ,只待你有精彩的表现。

追求个性是当今社会的时尚 ,其实一个人要有更佳形象和格调仅有个性是不够的 ,还要有“精彩表现”。那么“精彩表现”从何而来呢?即使你是一名性感女郎 ,令人心动 ,如果不是站在展览会的概念车边 ,有那种气派不凡的环境的衬托 ,你也谈不上是“精彩”的。

同样的原因 ,那些海内外颇有名声的影视明星 ,在日常生活中给人的印象也是如此 ,还有那些大名鼎鼎的模特 ,她们都离不开艺术家、服装设计大师的包装 ,离不开镁光灯和精心布局的 T 字形舞台。只有在那大众瞩目的展示台上 ,她们才是精彩的。

除了别人给你提供“出彩”的机会 ,自己也应给自己提供“出彩”机会 ,那就是用语言包装自己。

这种包装并没有受到严格的条件限制,如果你有一张“秀口”,那么任何地方都有可能成为你的舞台,只待你有精彩的表现。毫无疑问,语言是交流的工具,同样也是化平淡为神奇的最得力的工具。只有“精彩的表现”才能使你出类拔萃,格调高雅,气质不凡。把时间、精力、金钱投资在口才上,要比投资在瘦身、美容、时装上见效得多。

如果你真能用精美、生动的语言把嘴巴装扮得美妙无比,那你大可不必每天费神地武装自己,更用不着涂抹厚厚的脂粉。人们不会忘记你脸上的神采。在人们的印象中你总是出类拔萃的,你的“口彩”大概很难被洗去,永远鲜活、动人。这应该是真正的一次投资,终生受益的最佳投资。

美化你的声音

改善发音、语调、声音品质,以及调整速度。等你能掌控自己的声音,使它有最完美的演出后,你会成为更自信、更具说服力的演说者。

谈天说笑的一项优点是让一般心智水平的人也能乐在其中。想成为良好的交谈者,就得做到不自私,同时不断学习。而这需要不断自我教育,随时随地关心别人。也就是说,先把自己搁在一边,想想别人的处境,同时能以旁观者的角度看自己,不固步自封或自我陶醉。

声音与遣词

良好的词汇能使你的谈话活泼生动,不过这都得靠声音传送。遣词与声音决定了你的沟通能力,以及公众对你的看法,这种影响不论是公事或与朋友交往都无时不在。

训练悦耳的声音

某人声音“很好听”,他很可能具备以下特质:

1. 清晰易懂,发音准确。
2. 说话时不拔尖吊嗓,语调沉稳,听了就很舒服。
3. 声音散发热情,听不出疲劳或沮丧感。

4. 讲话没有口音 ,即使有也不明显 ,而且很悦耳 ,不会严重到让人听不懂。

5. 声量大小适中 ,不会太大或太小。

6. 速度平稳 ,不疾不徐 ,甚至会因语意改变而调整速度。

很多人完全不晓得自己的声音听来怎样 ,当有机会听到自己的录音时 ,通常会大吃一惊 :“这是谁的声音 ? 我的声音不是这样的。”事实上 ,我们平常所听到的只是自己说话声的回响 ,和别人从外界听到的不一样 ,也和录音带里的声音不同。

有时说话声音难听 ,恐怕自己也很难察觉到 ,由于家人和朋友都已习惯你的声音 ,所以并不在意 ,也不会告诉你他们的想法。懂得如何美化声音是宝贵的资产 ,因为难听的声音可能阻碍事业发展 ,也必然影响人际关系。既然改造声音是自我改进中较容易的一种 ,而且到处都有帮手和辅助器材 ,何不马上采取行动 !

首先 ,找一台录音机录下自己的声音 ,例如朗诵、谈天 ,或和人通电话 ,而且时间要长。这些录音带就像镜子一样 ,清楚呈显你的声音 ,或者随身带着录音机 ,连续录几个小时 ,到后来你就几乎忘了录音机的存在 ,声音也就更自然。录完后安静坐下 ,自己先听过每卷录音带 ,然后要求家人或好朋友花几分钟听听看 ,请他们坦白告诉你听后感。

如果多数人认为你的声音有待改进 ,则请找专家帮忙。大专院校中有教公众演说或表演的教授。指导发音的教师会告诉你如何自横膈膜正确呼吸以强化你的声音 ,教你做简单的练习以改善发音、语调、声音品质 ,以及调整速度 ,等你能掌控自己的声音 ,使它有最完美的演出后 ,你会成为更自信、更具说服力的演说者 ,令你的声音时时展现出类拔萃的“精彩表演”。

善于聆听

为了你能更好地了解人和事、学到更多东西、改善工作关系以及使紧张的关系得到缓和.....

请屏息聆听吧 !

谈话犹如演讲比赛,只有屏息倾听的人才能称作聆听者。

当然聆听决非只是在别人讲话时屏息倾听,而是要积极地 把对方所讲内容听进去。

有这么一个说法:如果我们只听了所说的一半,我们听见了所听的一半,理解了所听见的一半,并且只相信所理解的一半,记住了所相信的一半!那最后也就所剩无几了(大约为所讲内容的3%)。多数人一周要犯不止一次的聆听错误,包括听错电话号码或者误解了别人的意思。

聆听的四个益处

聆听别人讲话当然是出于礼貌的需要。不过,还有另外四个好处:

1. 能更好地了解人和事。人与人之间的交流只有少部分是通过书面进行的。当我们需要修理办公设备、订餐、向老板汇报情况或对某个工程的进展下达指标,多数情况下还是口头表达的。我们期待对方能注意听我们讲话,这样他才会明白他需要做什么。

2. 能学到更多的东西。我们进行交谈不光是为了表达我们的要求,还为了探讨新的问题。如果我们对某件事情进行研究或探讨,通常会征询别人的意见。倾听别人讲话可以获取大量信息。

3. 能改善工作关系,提高工作效率。因为交流失误而导致返工会影响双方之间的关系。

4. 能使紧张的关系得到缓和。倾听可以增进人们之间的相互理解,能避免不必要的纠纷,从而节约时间和费用。被人误解是很令人沮丧的事情。把握好聆听的技巧能密切和别人的关系,建立良好的人际关系。

排除干扰

交谈时,不能老想着下午还有个会议或者预约修汽车的事情。在谈话期间应尽量控制住来自体内的干扰,如头痛、饥饿、劳累或是情绪激动。

注意自己的非语言信号

一定要做到使人觉得你在倾听对方的谈话。不要显得坐立不安 ,在椅子上摇来晃去 ,也不要总是眨眼睛 ,咬嘴唇 ,乱涂画 ,皱眉头 ,或摆弄头发及首饰。

记住转移视线或控制神情的变化。情绪紧张 ,不理不睬或走神都会显示出你心不在焉。

SOFTEN

微笑 ;准备聆听 ;身体前倾 ;音调 ;目光交流 ;点头。

把上述六种技巧巧妙地结合起来 ,会使他人产生一种舒适和受到重视的感觉。

SOFTEN 是由六种最重要的参与技巧的英文首写字母缩略而成。

S——微笑 (Smile)

O——准备注意聆听的姿态 (Open Posture)

F——身体前倾 (Forward Lean)

T——音调 (Tone)

E——目光交流 (Eye Communication)

N——点头 (Nod)

把上述六种技巧巧妙地结合起来会使他人产生一种舒适和受到重视的感觉。其原因详述如下 :

微笑

微笑是友好和接受的标志。要注意不可笑得太多 ,不然会显得像孩子一一样。微笑是根据交谈时听到的信息内容所作出的反应 ,如果别人告诉你一则坏消息 ,决不能站在那儿傻笑。

准备注意聆听的姿态

这是一种非语言交流形式 ,它表明你作好了聆听并接受别人谈话的准备。此时 ,你应全神贯注地面对讲话人端坐或者站立。站立时 ,两脚平行放置 ,全身重量均匀分布 ,这表明你稳稳地站着而不是随时准备抬脚就走。不要交叉双臂或双腿 ,因为这样会给人以敌视或防备的感觉。商务交谈时谈话人之间的最佳距离为三英尺左右。

距离太近会使人感到紧张 ,人一紧张 ,听力效率就会下降。

身体前倾

交谈时不时将身体稍稍前倾以表示你在专心听讲 ,既保持机警又不失轻松的感觉。说话的音调 这能表达出你对谈话的兴趣。如果你小声咕哝 ,提高嗓门或者低声耳语 ,都会使谈话变得更为复杂。通过对男人和女人声音的研究发现 ,声音越低沉 ,听者坚持的时间就越长。如果你很关注自己的声音——高度 ,声调 ,语速 ,音量等 ,可以去征求一下别人的看法或求助于专业人员。

目光交流

是不用开口便可让别人知道自己正在聆听的最好方式。如果你同坐在轮椅上的人讲话 ,你最好坐下来同他的眼睛保持平视。

双方目光直接接触时 ,切记不可死盯着讲话的人 ,直勾勾地盯着人看被认为是威胁或骚扰的行为。

点头

偶尔肯定地点头表示自己对谈话内容认可或有兴趣 ,但也不可像鸡啄米一样点头不止。

只要有可能 ,多做练习 ,不断改进。观看自己谈话时的录像 ,然后再对照下面的谈话方式参照表看看自己到底做得怎样。

你在适当的时候微笑了吗？

你的微笑是真诚的吗？

你的身体姿势适当吗？

你是否注意不交叉双臂没有摆成防卫姿势？

你是否注意将身体倾向讲话者而不是向后仰了？

你的声音是否充满了热情？

你表示出对别人讲话的兴趣了吗？

你是否做到在 80% 的时间里眼睛在看着讲话者？

你有没有不停地转移视线或死死盯住讲话的人？

你是否做到过一段时间就点点头或者露出赞同的表情？

俏皮智慧

幽默谈吐是“修养”出来的。语言中的智慧与灵感,往往映射出豁朗达观的人生态度。幽默并非矫揉造作,而是自然的流露。

有的人说,幽默的确重要,但我天生嘴笨,不可能有风趣幽默的谈吐。幽默真是天生的吗?真实并非这样。

既然幽默的谈吐是一个人思想意识、智慧和灵感在语言运用中的结晶,那么要提高说话的幽默感,我们可以从以下几个方面作些努力。

豁朗达观的人生态度

“幽默属于乐观者,幽默属于生活中的强者。”这话很有道理。幽默的谈吐是建立在说话者思想健康、情趣高尚的基础之上的。它对人提出善意批评和规劝,它必然要求批评者有较高的思想境界和较佳的涵养。一个心地狭窄、思想颓废的人不会是幽默的人,也不会有幽默感的。

有乐观的信念,才能对于一些不尽人意的事泰然处之。

有一次,林肯在森林里遇到一位老太婆,她对林肯说:“你是我看到过的最丑的一个人。”

林肯笑了,说:“我倒不以为然,你却应当呆在家里不出门啊!”

这个故事,是林肯亲口给人们讲的。林肯的这番趣谈,使听众前仰后合,又使人们觉得:他是多么坚强,多么自信啊!他敢于面对现实,他敢于嘲笑自己,诚实中肯而且机敏。这样的人之所以能成就一番伟业,决不是偶然的。

说话幽默是一个人对待生活态度的反映,是对自身力量充满肯定的表现。一个人只有对自己的前景满怀希望,他才能发出由衷的笑声,即使暂时处于逆境,他们仍能在生活中发掘幽默,用快乐来熨平生活留下的伤痕。而对于整天皱着眉头的人来说,生活充满了痛苦、绝望,快乐不过是幻觉,像这样的人,他们的谈吐会有什么幽默可言呢?

著名的古希腊寓言家伊索出身奴隶。有一次,主人派他进城去。半路上,他偶然遇到一位法官,法官严厉地盘问他“你去哪儿?”

“不知道。”伊索回答说。这样的回答使法官起了疑心 ,于是把他投入监狱。

“但是 ,要知道 ,我讲的全是实话 ,”伊索在狱中提出了抗议 :“我确实不知道会进入监狱。”

法官听后笑了起来 ,把他释放了。

伊索作为一个奴隶 ,被投入监狱 ,实在是处于逆境了。但他仍然对生活充满乐观 ,发掘着生活中的幽默。因此他的《伊索寓言》早在公元前 6 世纪就成为西方寓言开端 ,它以数以百计的独立完整的一个个小寓言构成 ,精警有味 ,形象生动 ,细细咀嚼 ,颇耐人寻味。

良好的文化素养和表达能力

一个人的幽默谈吐 ,是同他的聪明才智紧密相连的。因此 ,这就要求我们有良好的文化素养 ,丰富的文化知识。如果一个人对古今中外 ,天南地北的历史典故、风土人情等等各种事情都有所了解和掌握 ,再加上有较强的驾驭语言能力 ,说话就容易生动、活泼和谐趣。古今中外著名的幽默大师 ,往往又都是语言大师。幽默并不是矫揉做作 ,而是自然的流露。有人非常有见地、且深有感触地说 :“我本无心讲笑话 ,笑话自然从口出。”其中的道理正说明了这一点。

古今中外浩瀚的书籍中 ,特别是在讽刺小说、喜剧剧本、漫画集锦、笑话集和寓言等作品中 ,幽默语言的记述甚多 ,不妨多多阅读这些作品 ,可以从中受到启发。此外 ,还可以多欣赏些滑稽剧、相声等文艺节目 ,从而开阔眼界 ,丰富知识。因为 ,幽默是在广闻博见的基础上产生奇妙联想而涌现的语言。对实际事物、对历史知识所知甚少的人 ,一向孤陋寡闻、离群索居或者深居简出的人 ,是很难具备幽默的智慧的 ,当然也就谈不上有幽默感了。另外 ,多读些短小的幽默作品也能受益匪浅。三国时魏人邯郸淳所撰《笑林》三卷 ,为我国最古老的笑话专集 ,读来令人捧腹 ,其中一则 :

鲁国有个人拿着长竹竿进城门 ,起初他竖着拿 ,不能进入 ;后横着拿 ,也不能进入 ,想不出计谋。过一会儿 ,有一位老人来 ,说 :“我不是圣贤 ,但是见过的事很多了啊。为什么不用锯从当中截断 ,进入

城门？”于是此人就按照老人讲的截断竹竿。

故事讽刺了那些愚蠢而又自作聪明的人，幽默风趣包涵其中。

敏锐的观察力，丰富的想象力

反应迅速是幽默谈吐的特点之一，这就要求言谈者思维敏捷，能言善辩。然而，这些又是对生活深刻体验和对事物认真观察的结果。敏锐的观察力不仅是从事科学研究必备的条件，也是产生幽默谈吐的重要因素。

以语言犀利，锋芒毕露见长的英国生物学家赫胥黎，在一次讲演中勇敢抨击了当时的社会对科学界极不公正的态度，他说：“科学，这位‘灰姑娘’开始升起火来，打扫房间，准备餐食；而到头来人们给她的报酬，则是把她叫做贱货，说她只配关心低级的物质的利益。”他60岁那年，怀着既沉重又难舍的心情辞去了英国皇家学会会长的职务，他在一次讲话中说：“我的理智和良心已经向我指出，我已经无法完成这个会长职位的各项重大任务，所以我一分钟也不能干下去了。”这位德高望重的老人痛心疾首地讲完上述话语后，又不无谐趣地对朋友们说：“我刚刚宣读完了我去世的官方讣告。”

赫胥黎以拟人化的比喻，将教会和习惯势力摧残扼杀科学的狰狞面目揭示得淋漓尽致，因而具有震撼人心的力量。他又幽默地将辞职演说喻作“官方讣告”，这正是他自己复杂、痛苦内心的写照。科学家如果没有对事物入木三分的观察力，是无论如何也说不出如此传神的话语来的。

谈吐幽默，应做到“意料之外，情理之中”。必须能够把一件平凡的事物由里往外，由外往里看个透，一两句话道出那讳莫如深的引申之意。从人们熟视无睹的现象中创造出别人所不曾问津的东西。

另外，一个人的幽默感与他的社会活动紧密相连，要使自己谈吐风趣，最好的办法是向生活学习。中外无数的大政治家，大思想家，大文豪都是极富幽默感的人，而在我们的周围也不乏开朗风趣之人。跟各行各业的人聊天，你会经常意外地发现他们运用语言之妙，足以令人倾倒。在接近他们的过程中，你会增强自己语言的库存和会话

的才能。幽默,也是一种酵母,跟幽默的人在一起呆长了,自己就会受到“传染”。

注意言语的健康、含蓄

说话幽默风趣,切忌出语油腔滑调或低级趣味。

虽然我们不能苛刻地要求幽默的语言都要有深刻的思想意义,但一定要健康,切莫庸俗、轻浮,更不能混同无聊的调笑。

例如:有人嘲笑人家的生理缺陷,如口吃、跛脚等毛病。这是很不道德的;又如有的人对男女之间的话题津津乐道,绘声绘色,哗众取宠,博得哈哈一笑。这样非但不能表现你的幽默,反而只能显露你自己的庸俗和浅薄。幽默的出发点应当是善意的。

说话人含而不露的神情会增加幽默的效果。因此,谈吐宜含不宜露,宜淡不宜浓。我们每个人都有这样的体会,一个人在说笑话之前,如果自己前仰后合,笑得透不过气来,怎么叫人产生幽默之感?

另外,幽默也不能过于深奥,应通俗易懂,否则使人像猜谜一样,百思不得其解,也达不到欢娱的效果。

最后,再提一下,人们对新鲜事物更感兴趣。因此,即使是很幽默的话,讲了多遍也使人厌烦,因此应力求新颖,言人之未言,发人之未发。

闲聊的艺术

懂得聊天的人很清楚一般人对什么样的话题感兴趣,他们也知道成功的谈话不仅需选对话题,还得选对场合和聊天的对象。

商业午餐中的聊天

1. 即使同伙中有人比较幽默风趣,你觉得跟他聊天是一大享受,但你仍要与四周每位宾客有相当的聊天时间,特别是吃晚饭的时候,不要只把头转向一边。

2. 如果开始出现冷场,赶快找一位来宾要他谈谈自己,保证气氛能一直热闹下去。

3. 想些轻松的话题,避免令人不舒服的话题。一定没人想听同条街上邻居出车祸的惨剧,谈谈市区的河滨美化工程是不错的话题。

4. 如果想引用名言 ,请等到真正适合的时候再说。

5. 聊天重要的一点 ,就是保持轻松愉悦 ,让对方想继续聊下去。
记住 ,谈话时如果始终笑容可掬 ,别人也会更专注。

不适合聊天的场合

当然 ,需要保持沉默的时候就一定要保持沉默。别人正集中精神于工作、阅读和手边事情时 ,请勿打扰他 ;晚宴上大家都应该愉快地聊天 ,但在飞机、公车、火车或候诊室内 ,看到某人正专心于自己的事情 ,就别吵他。对自己上司也一样 ,陪老板坐车或等待拜访客户时 ,得看情形决定是否该说话 ,如果他正在阅读公事包内的文件 ,就等他开口时再搭腔 ,如果他的视线又转回文件 ,那就让他专心工作。

谈些什么

懂得聊天的人很清楚一般人对什么样的话题感兴趣 ,也晓得挑场合讲适当的话 ,让谈话自然而然地展开。他们也知道要成功地谈话不仅需选对话题 ,还得选对场合和聊天的对象。

总括来说 ,有些主题确实就是比较容易讨好别人。包括 :

1. 从当天报纸找出一则有趣可谈的报道 ,或是耸人听闻的主题。
2. 和初为人父母者聊聊宝宝的情形。
2. 向刚动过手术或大病初愈的人道喜。
4. 想想对抗疾病 (如艾滋病)的新募款方式。
5. 聊聊全国都在谈论的体育盛事 ,如奥林匹克运动会或甲 A 联赛。
6. 谈谈令人兴奋的财经新闻。
7. 谈谈最近听到的地方市政问题。
8. 描述别人告诉你的创新教育实验法。
9. 谈谈彼此都认识的朋友的好消息。
10. 聊聊最新文化表演活动。
11. 聊聊健康或营养学方面的最新突破。
12. 告诉朋友记得收看一个即将播放的电视节目 ,因为据说制作得非常好。

13. 讨论当地房地产市场动向。

14. 谈谈如何帮助一位刚失业的好朋友渡过难关 ,因为你们都认识这位朋友。

聊天技巧拙劣的人只会 :

1. 谈论当天报纸的坏消息。

2. 询问某人婚姻是否触礁。

3. 要求对方讲述生病或开刀等痛苦经验的诸多细节。

4. 询问某对夫妻 ,他们儿子罹患疾病的消息是否属实。

5. 大谈在场人士几乎都不懂的体育项目。

6. 提起当前经济严重不景气的消息。

7. 谈到社区的一项争议就变得激动暴怒。

8. 散播每个人的不幸遭遇。

9. 告诉每个人 ,他们现在为什么 “不能吃这个 ,不能吃那个。”

10. 警告每个人 ,即将播出的电视节目据说非常难看。

11. 询问每个人用什么方式筹钱买房子。

12. 听到彼此认识的朋友被解雇的消息 ,不但不同情 ,还大声问事发原因。

谈话高手热情而有感染力 ,他所找的话题都是大家最喜欢谈的。
怎样说 “不 ”

难道 “不 ”永远要在生气、扳着脸孔或咬着牙的情况下说出来吗 ?你应该学习带着和善的脸色说 “不 ” ,然后你就可以像说 “好 ”时一样的轻松。

很多人因为没办法说 “不 ”就说 “好 ” ,但是到了最后没办法实现诺言时又改变主意 ,他们在别人没时间做其他计划的最后一秒钟时 ,突然粗鲁地说 “不 ”。这是失败者的表现 ,这种态度 ,不仅疏远了对方与他们的关系 ,而且也建立了一种反击的状况。你是这样的人吗 ?如果是 ,当你不顾以前的态度 ,而突然粗鲁生气地对人说 “不 ”时 ,你可能也会收到相同的反击。

毕达哥拉斯说过 :最短、最老的字—— “好 ”或 “不 ”——需要最

慎重的考虑。

练习说“不”，是一种困难的沟通技巧，因为我们小时候如果敢对父母说一句“不”字，必然会遭到责备或反对。从小，我们就将“不”与痛苦处罚连在一起，于是“不”的意义变成长久的沉默、精神上的不悦或退缩，在这种状况的积压下，“不”就带着生气和毁灭性的效果了。

难道“不”永远要在生气、扳着脸孔或咬着牙根的情况下说出来吗？你应该学习带着和善的脸色说“不”，然后你就可以像说“好”时一样的轻松。

练习温和且坚定地说“不”

不论你现在说“不”的语气或态度如何，你可以学习更有效率、更温暖的方式。即使你在困扰之中，仍能坚定地说“不”，而且不会失去友谊。

停止做一个长不大的小孩

别人对你有所期许，并不表示他就是你的父母。因为，现在你不再依赖父母了，你已经是有独立个性的成人，不再需要接受不断的安抚。今天你说“不”，不会被打屁股，也不会失去赞许。

排除争议

用和善、简短而坚定的态度说“不”，能终止冲突。“我说了，这不会引起争议的。”和善地表现你的自信和坚定，也能使别人接受你所传达的讯息。

看着对方

当你说“不”时，注意你的身体语言。你的态度可能会说出和你心中想要沟通的相反意思。当你说话时，眼睛要看着对方，没有说出来的讯息和你说出来的一样重要。如果你的态度显得笨拙而没有信心，别人不会相信你的言辞。

不必解释

当你对所做决定提供理由时，就是在暗示你动机不稳，需要调整。一个冗长的解释会让人误认为虚伪，他们相信你是有罪恶感才

会想说服别人来同意你的决定。写出一长条理由和依据就是对自己不敬。你是值得敬重的 ,所以没有必要做任何解释。

准许自己多用点时间考虑问题

即使你是个绝佳的决策者 ,有时候你也会需要几天时间来决定重要的事。你可以用一种肯定的表达方式 :“我需要考虑一番 ,但很快就会给你答复。”

在你未准备妥当之前 ,不要立即答复 “不 ”或 “好 ”。

尽量利用时间做一个你可以贯彻的决定。

用肯定方式来说 “不 ”

学习使用 “没有讽刺或伤害 ”的声音。用真诚肯定来传送讯息 ,现在你可以用同样的方法来说 “不 ”。

假设一个朋友向你借钱而你不能借时 ,首先用些真诚肯定 ,然后简短地说出来你的意思 ,再用一些真诚肯定来结束话题。

肯定 1 :我很高兴你信任我 ,让我知道你的经济困难。

肯定 2 :我们的友谊对我很重要。

肯定 3 :我知道我对你的好感 ,是永久不变的。

“不 ”的讯息 :我不想让金钱介入我们的友谊关系中。

肯定 4 :我重视你 ,不希望有任何事破坏我们之间的感受。

如果可能的话 ,利用身体语言 ,把你的手搭在朋友肩上 ,可以增进谈话以外的效果。

改正别人的错误

比说 “不 ”还要困难的事是用和善的态度指出别人的缺点。小时候父母告诉我们 :“别人有错时 ,小孩子不要多嘴。”如果我们违反告诫就会被责备。但等到我们长大后 ,这种观念阻碍了迈向成功的道路。所以现在 ,你必须学习另一种沟通方法 ,就是面对不愉快状况时 ,依然能指出别人的错误。

即使你对别人的表现 (或错误)非常沮丧 ,你也要让他听你必须表达的意思 ,所以 ,先用你的肯定态度。

假设你与一位能干的职员之间有了问题 ,他耽搁了一项计划使

你很沮丧。你可以先说出欣赏他的话 ,再让他知道你的感觉 ,而仍能维持他的工作情绪与效率 :

肯定 1 :你达成目标的记录非常了不起。

肯定 2 :你的计划周到详实 ,我常拿来作为新进员工的范例。

肯定 3 :在我们这个团队里 ,你是十分重要的一份子。

(在你提出他的优点后 ,可以把困扰你的问题提出来了。)

问题 这项计划 ,是我认识你以来的第一个失败 ,我很想知道延迟的原因。

肯定 4 :我很想帮你解决问题 ,因为我知道你一向很有能力 ,而且值得信赖。

让他有所反应是很重要的 ,问题解决之后 ,你可以将主题转到一些比较令人快乐的事情上 ,这样彼此都能继续愉快相处。

这个方法也可以用在其他的相互关系上 ,但是你的批评与抱怨要简短 ,而真诚肯定的次数要多些 ,这将使你在与别人沟通时 ,得到预期的胜利。

怎样做个有修养的知识淑女

不要喋喋不休

第三章 品位

——诱惑男人 “品尝 ”一生的奥秘

如何创造你的品位

魅力之源泉

修养是指一个人为人处世的正确态度 ,以及在知识艺术等领域的水平造诣 ,是一个人综合能力与素质的体现 ,也是魅力的基础。有较好修养的人自然有一种上乘的格调与品味 ,有一种大家风范。

作为女人 ,修养更是必不可少的重要课程 ,在高雅女性的重要因素中 ,修养可以说是最高的追求与境界 ,它能赋予女人一种神韵、灵性 ,如画龙点睛之笔 ,让一个人生动起来。

无疑 ,修身养性最主要的营养成分就是知识 ,腹有诗书气自华 ,知书达礼 ,有知识做底蕴 ,一个人才会大方自信 ,才会有正确的待人

处世方法 ,才会言谈幽默有趣 ,才会举手投足有风度 ,才会有高雅的格调与趣味 ,才能进退有度 ,自然得体等等。当然 ,除了知识外 ,道德情操 ,眼界胸怀等也是修养的重要内容。

一个相貌平平的女孩 ,在一所极普通的中专学校读书 ,成绩也很一般。她得知妈妈患了不治之症后 ,想减轻一点家里的负担 ,希望利用暑假这两个月的时间挣一点钱。她到一家公司去应聘 ,韩国经理看了她的履历 ,没有表情地拒绝了。女孩收回自己的材料 ,用手撑握了一下椅子站起来 ,觉得手被扎了一下 ,看了看手掌 ,上面沁出了一颗红红的小血球 ,原来椅子上有一只钉子露出了头。她见桌子上有一条镇纸石 ,于是拿来用它将钉子敲平 ,然后转身离去。可是几分钟后 ,韩国经理却派人将她追了回来 ,她被聘用了。

在一件很细小的、与自己无关的事情上体现出对别人体贴和关心的人 ,足见其修养情怀。

反之 ,在生活中我们经常可以看到一些没有修养的女人 ,有的女人乍一看上去很不错 ,但不能仔细欣赏。比方说街上流行什么 ,她身上就肯定有什么 ,而不管自己到底适合穿什么衣服 ,电影中明星怎么做 ,她就怎么学 ,而不分场合 ,在许多场合经常有诸多不得体的举动 ,花枝招展 ,招摇过市 ,许多明眼人一眼就可以看出其浅薄与庸俗之处 ,换句话说 ,就是不上路 ,不够档次 ,没修养、没品味。

这种精神上的贫穷一点也瞒不过人 ,是任何化妆美容弥补不了的 ,因为它会从你的服饰发型、化妆首饰、言谈举止方方面面显露出来。萝卜青菜 ,各有所爱 ,情人眼里出西施 ,但是有品味的优秀男人 ,是绝不会找一个俗不可耐的女人讨回家做太太的。

女人的修养高低直接关系到下一代的素质。

有一次 ,作家北野在中国农村看到 ,几个小孩在一块儿玩 ,一个被另一个欺负了。那个被打孩子的妈妈听见哭声赶过来 ,厉声吼道 :“你干吗打他 ,再打他我揍死你。”

这使他想起在英国曾见过的同样一个场景。那位被欺负小孩的母亲却对另外几个小孩子讲 :“你们为什么欺负他呢 ? 难道你们不

友好吗？”

有修养的英国母亲在跟小孩讲道理，而那位中国妈妈对孩子没什么理由可讲。这种中国妈妈的教育方式起码有两点不好的后果：一是使孩子养成依赖性，依赖强权；二是会养成一种非理性性格。言传身教，有这样的妈妈，孩子的修养能好到哪里去呢？

七分现实，三分超脱

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。

你怀着七分的现实，三分的超脱。

于是你的现实人生之中，总有着异乎寻常的构成，于是你便变得这么有品位。

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美丽的青春？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轻松愉快的小调，让你的思绪不是停留在事务之中，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；

在吃饭时，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；

也许你好久不曾化妆了，试试看，在镜子前细细地化妆一番，让丈夫回来时大吃一惊；

在节假日穿一套漂亮的衣服，像初恋时一样和丈夫一同上街；

也许你们好久没上公园或出去散步了，试试看，吃完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

或散步 ,坐在公园的 “情侣椅 ”或河边 ,回忆以前的美好时光。

或许你们结婚以后就没有上馆子了。你选一个愉快的日子 ,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 ,不断创造新的情趣 ,不要沉沦于锅碗瓢盆和琐碎的事务之中 ,要善于从事务中跳出来 ,从习惯中脱逸出来 ,不断创造新的感觉 ,那么你将永远是一个有品位的女人。

爱心使你常活常新

你喜欢谈论品位 ,穿衣服要讲究品位 ,买东西要讲究品位 ,休闲、娱乐也要讲讲品位。对一个人 ,尤其是女人 ,人们也爱用有没有品位去议论她 ,品位真是无处不在 ,无处不有。那么 ,到底什么是品位呢 ? 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 ,品位就是至尊之选。

你应该是 个有品位的女人 ,这种品位是高尚心灵与优雅外表的混合物。

在此 ,我要告诉你 ,如果你想做一个有品位女人的话 ,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 ,你轻轻拍掉他身上的灰尘 ;

他也许忘了他的生日 ,而你在他生日那天晚上 ,出乎他的意料地捧上一个生日蛋糕 ;

他也许忘了给她的亲友写信或祝贺节日 ,而你都默默地替他做

好了；

也许他的汗脚总是使鞋垫很湿 ,你没有忘记在每天睡觉之前将他的鞋垫取出来晾干；

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；

如果你工作忙 ,没有时间回家做饭 ,你为他做好了几顿的菜放在冰箱里 ,让他热热就可以吃；

你提醒他换下已经很脏的内衣；

你上了一天的班 ,回家之后没有忘记和孩子说说话 ,认真地倾听他那无休无止的稚语；

他晚上加班 ,你给他煮一碗热腾腾的鸡蛋面；

他如果晚上失眠 ,你陪他说说话 ,并冲一杯牛奶助眠；

他有时会萌生出一份天真的幻想 ,并想出去游玩 ,你并不阻拦或批评他 ,让他自由地去体验童年时的乐趣；

你热情地招待他的亲友 ,使他脸上有光；

一个爱着的女人 ,永远是有品位的。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 ,这世界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的心灵的时候 ,这世界上最后的武器便是那水一般的柔情。

你怀着一腔柔情从容地走向这个世界的时候 ,所有的铁石心肠都为你软化。

你的柔情像湖水般澄澈 ,你怎能不征服男人的心灵呢？

你的柔情像月光一样清纯 ,你怎能不令男人怦然心动呢？

你的柔情像清晨的阳光一样和煦 ,你怎能令人不爱呢 ?

与压抑相反的是快乐

压抑是现代人面临的共同困境。人们在生活得洪流中拼搏 ,有成功也有失败。失败导致沮丧 ,而沮丧则可能导致压抑。即便成功了 ,因为惧怕未来的失败 ,成功者也可能自己使自己成为成功的奴隶。我们常听人说 :“活得真累啊 !”这便是压抑的表现。当我们陶醉在童年的故事之中 ,而不敢在现实生活中放声大笑时 ,这也是压抑。

因为压抑 ,我们埋没了自己的才华 ;因为压抑 ,我们失去了挚爱的能力 ;因为压抑 ,我们放弃了自己的爱好 ,生活失去了光泽。压抑的产生既有外在因素 ,又有内在因素。你处的环境可能严重束缚和压制了你 ,而你自己也可能因为曾有过失败而不再自信。对待这个问题 ,存在主义哲学家认为 ,人每时每刻都有自由选择的权力 ,我们无法完全清除压抑的外在因素 ,但我们却可以塑造一颗坚强的心去减轻那恼人的压抑。

罗杰斯曾说过 ,到他那儿咨询的人们 ,尽管各人的问题千差万别 ,但在这些差异的背后 ,有一个共同的中心问题 ,那就是 :“我到底是什么人 ?我怎样才能接触到隐藏在表面行为下面的真正的我 ?我如何才能真正变成我自己 ?”我们为什么会被这样奇怪的问题所困扰呢 ?这正是压抑所导致的。因为压抑 ,我们戴着人格的假面具压抑自己。克尔凯 · 郭尔曾说过 :“他不得不选择做一个并非自己本身的人。”另一方面 :“与绝望相反的情景则使一个人能够自由地真正成为他自己。”

因此 ,清除压抑必须首先抛弃人格面具 ,回归真正的自我。下面谈谈清除压抑的几种方法 :重温你的童年 万事皆有源 ,压抑的源头便在于童年的挫折。只要你清理了你的源头 ,现存压抑便可自然减弱。

现在你努力回忆童年时父母或其他亲人禁止你做的事。这种禁止有粗暴的禁止与溺爱的禁止两大类 ,虽然表现形式不同 ,但所引起

的压抑效果都差不多。在列出所有被禁止的事后,写下当时的心情。
例如:

“不许和大人顶嘴。”(明明我有理也不敢说)

“不许以沉默的态度听取批评,要主动认错。”(对大人的话不可以抗拒,必须百依百顺)

你可以列出许多这样的事件,然而逐项回忆当时的感觉,去认识这些感受的失当之处,联想当前你有哪些地方在重蹈童年的覆辙。
例如:

“既然不许和大人顶嘴,我现在也不能和领导、长辈们争辩。”
(大人掌握着真理)

“既然对大人的批评要主动认错,我现在对领导、长辈的意见即使不同意,也要表现出十分乐意接受。”(百依百顺是我的命)

从上面的分析,我们清楚地看出童年时的禁令在成年以后仍旧发挥着巨大的作用。现在我们要努力将它挖掘出来,然后加以认识改造。例如:

“我不和领导、长辈争辩,仅仅是表示我的礼貌,但平静地阐述我的观点是我无可怀疑的权利,我应该理直气壮地使用这项权利。”

“我决不为礼貌、尊敬、情义而颠倒黑白,如果是正确的,我就决不轻易认错。”

.....

以上是粗暴禁令的几个简单而常见的例子。实际上,粗暴的禁令是多种多样的。此外,还有不少稀奇古怪、闻所未闻的禁令,如果你曾经遭受过,就将其列出,按上述要求一一加以改造,并努力记住这些改造后的新观念,让它不知不觉影响自己的行为。

另一类是溺爱的禁令,这种禁令也会导致你长大后的压抑。例如:

“你是妈妈的小宝贝,妈妈不让你干家务活。”(我觉得干家务活真有趣,可妈妈总不让我干,真没劲)

“你不可以爬树,玩泥巴,那是下等人的孩子玩的。”(我宁愿做

个下等人的孩子 ,光在家玩真没劲)

“你念书可别累坏了身体 ,做不出的作业妈妈代你做。” (反正有妈妈帮忙 ,什么事也不要我操心)

.....

受到过分溺爱的孩子在童年时期各种锻炼机会都被大人剥夺了 ,他们生活在甜水里 ,可并不真正快活。他们无权选择那些带有挑战性的活动 ,压抑了对这些活动的欲望。这样的孩子一旦走上社会就会感到对现实的恐慌 ,从而产生对自身欲望的压抑感 ,那么目前要做的便是把童年未能实现的愿望一项一项罗列出来 ,然后逐一去实现。可能你会觉得有些愿望很傻 ,但你必须当作一项自我治疗的任务去做。当然 ,有些活动可以有所变通 ,例如玩泥巴 ,你可以到乡村去踏青 ,到海滩去游泳 ,以这些方式达到重归自然的目的。

在遵照上述要求去做了以后 ,你可能觉得心情好多了 ,但也可能收效不大。原因在于你积习已久 ,非一朝一日功夫可解除。因此 ,在消除了童年的影响以后 ,你必须面对现在的你。因为童年的影响大多是在潜意识层次上起作用 ,而现实的困惑则在你的意识层面上直接作怪 ,你要与你现在的不良观念做斗争。

现实分析法

现实的解除压抑法是从观念、情绪和行为 3 方面对自己的心理进行分析。不良的观念往往是导致压抑的直接原因 ,而情绪的漠视和行为怯懦则构成了压抑的外表。

第一步 ,清查你的不良观念。你可从以下这几个词入手清查 :我必须..... ,我不能..... ,我只好..... ,我不可能.....。例如 :

我必须处处胜过他人

我不能对任何人发怒

我只好吃亏

我不可能成大器

上述这些观念一个最突出的特点便是“绝对化”。这些观念使你思想僵化 ,对错综复杂的现实无灵活应付的能力。现在你要做的

是把所有这些绝对化的观念都改为相对的灵活的观点,尽量减少那些绝对的关键词,使之改为“尽量、可能、争取、最好”这些灵活性较大、但又有积极意义的词。当你以后每遇到一个挫折时,静下心来体会自己此时的想法,如果前面的不良观念又出来了,你就马上对自己说:“现在我要改变我的观念,用积极的、相对的来替代消极的、绝对的……”。

第二步,充分体验自己的情绪。压抑可能使你对情绪的体验变得很麻木,或表达不恰当。现在你必须仔细体验自己的情绪,回忆过去给自己带来最大伤痛的挫折,回忆当时的情绪反应。你可独自一个人在房间里回忆和体验,然后加以补充式的表达。例如,你被上司莫名其妙地训斥了一顿,当时你没有发火,但内心极度愤慨。现在你可重新回忆这段往事,充分体验愤慨情绪,然后将之尽量发泄出来。你可以找一把上面放着枕头的椅子,对椅子痛骂,对枕头痛打,以充分宣泄你往日积累的痛苦情绪。

情绪是多种多样的,压抑不良情绪的人往往对快乐也麻木了。现在你努力回忆一段最快乐的往事,尽量体验当时的快乐,想乐就乐,想笑就笑。这种练习看上去有点傻,但很有效。

人本主义心理学家罗杰斯告诫道,最大限度地体验自己的情感是解除压抑的良方。他说:“在这种毫无保留的情绪宣泄中,人们不仅可以体验到伤害与悲哀,而且可以感受到人所能产生的一切情绪,如妒忌、狂怒、绝望,或者信心、骄傲、敏感的柔情、使人不寒而栗的恐惧、令人销魂落魄的爱情等等。如果以这种自己能够清楚意识到的、公开的方式体验这些情感,那么他就已经体验到了他自己,体验到了他自己所具有的内在特点。这时,他就真正成为他自己了。”

第三步,付诸现实的行动。首先你要培养你的自信心,这需要从注目自己的优点开始。你可以准备几张小卡片,上面写上对自己良好的评价,诸如:“我学识渊博”,“我身材苗条”等。当你感到压抑时,就将这些卡片拿出来读一下,这是对自己的一种及时强化。也许在开始时你只能写出自己的两三个优点,但一段时间过后,你会发现

自己的优点越来越多,自信心也不断提高。还有一种方法是把别人给你的贺卡、评语及自己所获得的奖品放在随手可得的位置。当你心情压抑的时候,随手翻出这些东西看一看会对你有所助益。

追寻快乐

治疗压抑的另一种有效的方法是追寻快乐。一段美妙的音乐、一顿丰富的晚餐、一次倾心的交谈、一个成功的创新、一次浪漫的远游等,都是人生的快乐。

体验人生的快乐可以改变你对平常事情的消极看法。你对任何令人不快的事情都应当看做是一次磨炼,而不要将之视为灾难。那么,你会发现,极普通的事物会随你的眼光反射出不同的色彩。同是秋夜,你可以感到“秋风秋雨愁煞人”,也可以有“秋雨听琴夜读书”的韵味,禅语云:“夏有凉风冬有雪,春有百花秋有月。若无闲事挂心头,便是人间好时节。”生命与大自然是上苍给予我们的最好礼物,挫折与失意只是过眼烟云。对用积极的眼光看人生的你来说,人生的一切都是快乐之源。你现在可以把自己很想做的乐事列出一张表来,然后按可行的程度排出一个顺序,每周按顺序做二三件,当然也可凭兴趣与灵感挑着做。这样做的目的是为了使自己快活起来。

安静地去创造智慧

女性需要一些安静的时候,安静到只有她们自己的声音是惟一的声音。因为她们习惯于把别人的声音看得比自己的声音还重要。大部分的女性都有这样的习惯,尤其是从小就认知“上帝是男性”的女性更是如此。

有很长一段时间,你都是依靠男性来指引人生的方向,而不信任自己心里的主张,你大半生的光阴都花在崇拜一个又一个的男性,把他当做你灵魂的拯救者,而他们大部分也都不反对你授予他们的地位。于是你有过一个大师级的精神导师,有过一个自认为是心灵大师的丈夫,有过一堆强要你相信他们就是你导师的事业伙伴。以前的你总是忙于听取他们的意见,以致没有时间一探自己的心声。

给自己一些安静的时候,让你自己智慧的声音可以浮现。这个

声音需要壮大起来 ,才不怕被其他企图说服你遗忘自己的感觉、违背自己知识的声音给唬下去。每天记录自己的心里说过些什么话 ,找个幽静的地方散散步、细细地倾听。很快地 ,你就会听见自己的灵魂在对你说话。这样你才能真正静享一种高品位的生活。

同时 ,你还要创造新的生命。在女性创造出新生命的同时 ,你也沉醉在你自己所展现出的奇妙力量里 ,那是一种能改变物体形式的奇妙能力。所以任何时候 ,你想拥有真实的刹那 ,就创造一个新的生命吧 ! 不论你创造的是什么——一个花园、一个蛋糕、工作上的一个妙主意、为孩子编的一个睡前故事、写给朋友的一封信、自我治疗的活动或一个干净的厨房 ,你都会感觉到生命的创造力在你的体内奔流 ,把你和大自然紧紧地联结在一起。

女性需要经常创造生命 ,这是她们与真实刹那紧密联系的重要通道。有些女人一个接一个地生孩子 ,这不是因为她们早有计划 ,或真心想要再多一个孩子 ,而是她们沉溺于生育过程所带给她们的喜悦 ,那是感觉自我和灵魂力量的惟一方式。更可能的原因是 她们其实正不自觉地寻找自我的重生 ,渴望为自己、为失落的灵魂碎片、为创造力寻找生生不息的梦土。

所有的女性都是母亲 ,因为她们所到之处 ,都会带来生命和爱。所谓创造新生命 ,应该是泛指一切寓含创造力的活动 ,不是仅止于狭隘的生育下一代。你自己不曾生育过孩子 ,但你是个母亲 ,你曾孕育过许多不同形式的生命 ,你创造了许多爱。

激起你的感激之情

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 ,让自己全心全意地浸淫其中 ,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 ,也许你会为曾经经历了长久以来种种自我毁灭的行径之后 ,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 ,女人的美好的品味就在其中。

时时心存感激 ,你的生命便是一篇有力的祷词。我们常以祷告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”这个词的本意其实是“称颂赞美”。人类自古便知道 ,以祈祷感谢万物 ,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前程。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。

地球是一个活生生的、会呼吸的有机体。地球也需要爱和慈悲的照顾 ,一如生存其上的所有生命 ,一如你。我们经常忘记自己只是地球的过客 ,忘记大地之母宽厚地以其自身赐予我们舒适和享乐。你如果受邀到朋友家做客 ,你会把垃圾倒在她家的地板上吗 ? 你会在她的水源里下毒吗 ? 你会为了争取多一点空间放置自己的财物 ,而拆掉她家的墙吗 ? 你会为贪图更大的生存空间或只为了消遣 ,而杀死她家的宠物吗 ?

我们一直是以上述那种野蛮的方式 ,来对待生养我们的地球 ,像

一群鲁莽无知的客人 ,以为这地方可以来去自如。可这儿是我们的家呀 ,除了这儿 ,我们哪儿也去不了。

一个有品位的女人知道 ,我们不能再视大地之母的关爱款待为理所当然。我们必须像个行止得体的好客人那样 ,尊重我们分配到的空间 ;自己弄脏的地方 ,自己清理干净。然而最重要的 ,我们要学会说“谢谢 !”

就从随时向造物主说“谢谢”开始 ,你可以现在就行动。

——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阳光 ,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 ,看看这些滋养美味的繁多色样多么令人激赏赞叹 ,然后说“谢谢”。

——走进孩子的卧室 ,细细端详他们沉睡的面孔。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囊 ,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”。

治愈你过去的创伤

弗洛伊德认为 ,一个人一生都在对他童年时代所固结的不良情结进行强迫性的重复。人的许多习性和身心疾病都是长期不良生活造就的 ,灰姑娘情结也源于女性在童年所受到的不良教育与挫折。因此 ,我们在进行自我疗法时首先必须治愈过去的创伤 ,弗洛伊德把治愈过去的创伤比喻为“通阴沟” 。那些不良情结堵住了阴沟的通道 ,现在把这些不良情结从阴沟的深处挖出来并加以清除。

第一步 ,拿出童年时的照片 ,回想童年时的一些痛苦经历 ,以及你最感不快的早期记忆。这种练习是很令人难受的 ,但千万要记住

的是 ,正是这些早期的痛苦经历像幽灵一样影响着你的潜意识 ,使你感到自卑、无力 ,而你并不知道这就是原因所在。所以 ,你应尽可能详尽地回忆 ,将这些阴沟里的堵塞物置于光天化日之下。通过分析早期记忆 ,我们可以发现女性的心理创伤主要来自她的父母和最亲近的人。所以你在回忆童年时应把注意力放在你的感受和长辈对你的评价上。

第二步 重建自我评价。女子在受贬低伤害时获得一系列关于她品质的否定性评价 ,例如 :

“你又丑又笨 ,我们家怎么出了你这样的废物。”

“你又懒又脏 ,像个野人。”

“你脾气恶劣 ,不可教养。”

你的灰姑娘情结与这些否定性评价有直接的关联。不过 ,在遭贬斥的同时 ,你一定还有一位最亲近的人给你鼓励。他可能经常鼓励你 :“你是个小机灵。”“你笑得很甜 ,像个小公主。”“你很听话 ,是个好孩子。”现在要做一项象征性的练习 ,把前面所有的否定评价都写在一张纸上 ,然后大声对自己说 :“这些话都是骗人的鬼话 ,我今天要埋葬它们。”于是你尽己所能把这张纸撕成碎片 ,然后点火烧了它。对于这些肯定性的评价 ,用较大的字体工工整整地抄在一张白纸上 ,放在你桌面的玻璃板下 ,或贴在床头 ,时常看一看。这样的练习看起来有点傻 ,但效果是不错的 ,你应该照着去试一试。

第三步 重建你的感受。童年的创伤并不是很容易消除的。当你回忆童年时 ,你会感受到感情波澜的巨大冲击。这里面有对童年时所遭受的伤害的愤怒 ,也有为了不得不忍耐这一切而产生的无尽的悲哀。承认并处理好这些情感是削弱它们对成年生活控制力的一个先决条件。我们要注意的 ,童年时代被压抑的痛苦与愤怒并不因为你认识到它而自动消除。下一步要做的是用空椅技术来宣泄这些被压抑的情感。

具体做法是 ,在你面前放一把空椅子 ,想像父亲或母亲 (那个曾给你带来情感上的伤害的人)坐在那把空椅子上 ,并回想一件童年

时最伤心的往事 ,充分体验你当时的强烈情绪 ,然后勇敢地向空椅子来倾诉你的感受 ,甚至你还可以用参加大强度的体育运动来宣泄自己被压抑的能量。在这个练习中 ,你会体会到尽情地表达自己的感受是一件多么有价值的事。

走进现实的积极方式

灰姑娘情结使你自卑 ,同时也使你脱离现实 ,沉迷于空想。现在必须将你的思想清理一下 ,因为灰姑娘情结既使你受制于过去 ,又使你脱离现实。你应该把自己所有的空想都罗列出来 ,例如 :

“我希望能嫁给一个才貌双全 ,家财万贯的人。”

“我希望我能在一夜间成名”。

“我希望能马上出国留学”。

这些想法之所以是空想 ,原因就在于太脱离实际了 ,对现实的你毫无裨益 ,反添烦恼。其实 ,只要将空想中不合理的成分除去 ,改成现实的目标 ,并努力实现这个现实的目标 ,就会使你摆脱空想。例如 :

“我希望能嫁给一个有才华的人 ,相貌中上 ,不很穷。”

“我可以在小范围内出名 ,然后扩大影响。”

“我争取在 3 - 5 年内出国”。

修改后的目标就现实得多了。目标现实化以后 ,每走一步都可以看到成功的结果 ,自信就在这一步步的成功之中建立起来了。

建立自信还可以从个人才能的优势出发。所谓天生我才必有用 ,自己的才能究竟在哪——一方面呢 ? 这需要自己去找。你可能心灵手巧 ,长于编织、裁剪 ,就可以从中尽情施展你的聪明才智 ;你可能口齿伶俐 ,就可以广交朋友 ,从事社会活动 ;你可能富有同情心 ,那么在生活中关怀体贴他人并可赢得大家的尊敬。此外 ,不要将自己的视野局限于个人的小圈子里 ,多关注社会 ,勇于承担责任 ,也是摆脱灰姑娘情结的积极方式。

如何摆脱无聊的心情

每个人都有无聊的体验 ,在那灰色的日子里 ,一切都失去了往常

的光泽,生活变得毫无意义,脑袋中总是浮现出一些混沌的图像,这是文明的痛苦。无聊的感受许多人都曾有过,偶尔出现并非病态,如果长期沉浸在无聊状态之中而不能自拔,就有必要通过心理疗法进行自我调节了。

无聊侵袭人身,好像滚滚大潮,人的理智顿时变得苍白无力。如果此时你想办法与无聊搏斗,往往会显得力不从心,有时心情会变得更糟。所以当无聊袭来时,最好的方法是顺水推舟,即顺着无聊的感觉走,同时你的心静静俯视自己身上所发生的一切,找个适当的机会从无聊中跳出来。

无聊是自我的罢工,一方面是由于心理能量流到潜意识中去了,另一方面也可能是自我经过一阶段辛苦劳作后在“休假”。这个时期称作“生理节律的低潮期”。兴奋——抑制这是神经系统的基本规律,当你在兴奋过一段时期后被无聊所笼罩,应意识到这是机体要求休整的警告。这时,你应让身心整个地放松下来,想想自己有什么很想做但过去没空做的事,让自己好好地乐一乐,在欢乐的休假中,无聊也会不自觉地离你而去。

作为不速之客的无聊,如果成了长驻不去的影子,你就必须对自己的处世方式和态度进行重新审视了,因为在这里的自我罢工并非渴求休整,而是无活可干或所干之事意义不大。当你忍受自我的无聊煎熬时,你应该为自己找一个切实的目标,在短期内让自己忙起来,充实起来。如果你订的目标好高骛远,是毫无价值的。

太高的目标与漫无目标对克服无聊都没有作用,如果你认识到了这一点,为自己订一些切实可行的、有助于发挥自己能力的目标,就会对克服无聊有极大的帮助,例如:

“每个月读一本新奇的书(读一本书是个不难达到的目标,但只要真正去读、去体味,你会渐渐养成一种学习的好习惯)。”

此刻只有一颗心在跳动

大约一年前,有一天午后,你带你的小狗碧珠出去散步。大概走了4个路口之后,你突然发现自己根本不是散步,你还在想着刚刚和

一位电视节目制作人通过的电话 ,你在担心出书的截稿日期 ,你在盘算要不要请一位新的助手。你的心无所不在 ,就是不在这散步的路上。“快乐只能从当下里寻找 ”,你提醒自己:“但是我要怎样使自己回到当下?就算能回到当下 ,我又该怎样把自己的心留在当下?”

忽然有两个字闯进了你的脑里:“此刻”。于是你开始用这个词来造句 ,描述在每一个当下所做的事。然后你的思绪开始上路:

“此刻 ,我和碧珠正走上一个小山坡…… ;此刻 ,我在柏油路上一步一步地向前走…… ;此刻 ,我正看见碧珠那小巧的身影在我前面又蹦又跳…… ;此刻 ,我正深深地吸入一口夏日的空气…… ;此刻 ,我正抬头仰望蓝天…… ;此刻 ,我正欣赏一朵红花…… ;此刻 ,我在这儿 ,此刻……。”

在你练习 “此刻冥想 ”的同时 ,你的思绪放松了 ,你的呼吸也逐渐深而缓了。你不在一路催促碧珠 ,它停下来时 ,你也欣然止步。你开始专心于每一个刹那 ,一股宁静祥和的感觉渗入你的每一个细胞。散步结束回到家里 ,你觉得好像刚刚度过了一个美妙假期 ,脸上还挂着满意的笑容。

从那一天起 ,你便常常做 “此刻冥想 ”,尤其是在寻找真实刹那的时候。

尽可能每天至少做一次。

不论是开车途中、做饭、看人、做事、散步、做爱或做任何事 ,都可以用上这一招。

每次的 “此刻 ”系列至少要延续 5 分钟 ,你才能感觉到其妙处。

每次练习都以 “此刻 ,我在这儿 ,就在此刻…… ”作为结束。

每句 “此刻 ”之间 ,可以做一次轻松的深呼吸 ,它能使你很快地进入当下。

练习时 ,以默念的效果最好 ,不必大声说出来 ,不过你也可以自己实验一下各种方式。

能使琐碎平凡的事情变成不平凡经验的 ,是全神贯注的心。

这种使自己全神贯注的技巧还有另一种运用方式 ,你可以在闭

眼静坐的时候 ,用这种技巧帮助你练习呼吸运气。找一个舒适、不受干扰的地方坐下 ,闭上眼睛 ,注意力放在自己吸气和呼气的动作 - 卜 ,然后静静地开始你的“此刻冥想”——

吸气时想：“此刻 ,我在吸气。”

呼气时想：“此刻 ,我在呼气。”

再来一次.....

你会注意到你的呼吸开始和缓、平静下来 ,而在一呼一吸的空档里 ,充满了宁静祥和的感觉。你不必太用力去想“此刻 ,我在.....” ,只要在呼出吸入的动作中轻轻地意识到即可。

你如何用“此刻冥想”呼吸法来做某种情绪治疗 ,在冥想时 ,你可以试试这样的句子——

吸气时想：“此刻 ,我吸入了爱”。

呼气时想：“此刻 ,我呼出了恐惧”。

再来一次.....

如此时常冥想 ,女人便有了一种品位。

放松你所有的神经

女作家张抗抗就曾说过 ,她小时候遇见一位老人 ,教了她一生中重要的一堂课。

她那时刚摔了一跤 ,跌破了膝盖 ,还扭伤了手腕 ,那个在马戏团作小丑的老人把她扶起来 ,对她说：

“你之所以会跌伤 ,是因为你不知道怎么放松自己 ,从而保护自己 ,来 ,我来教你。”

那个老头就教抗抗怎么跑 ,怎么跳 ,一直到她彻底学会为止。

你要记住 ,你在任何时候都能放松 ,在任何地方也都能放松。

放松 ,就是消除所有紧张和力气 ,使你的精神迅速恢复 ,疲劳被驱除。

著名女高音歌唱家叶莉常用这样一个方法：

表演前坐在一张宽大的椅子上 ,自己不断地对自己说：“放松 ,不断放松 ,再放松。”这种方法非常有效 ,可以使她登台的时候 ,具有

精神且充满了自信。

关于放松有 5 项建议：

1. 随时放松自己。去瞧瞧猫 ,因为当你抱起太阳下睡觉的猫时 ,它会立即像打湿的报纸一样跨下去。

2. 工作采取尽可能舒服的姿势。要记住 ,身体的紧张会产生脖子的疼痛和精神上的疲劳。

3. 看一本关于放松自己的书如哈克·芬尼·罗伯特博士所写的《消除神经紧张》,同时 ,也建议你看丹尼尔·何西写的《为什么要疲倦》。

4. 每天做 5 次自我检讨 ,看看自己有没有养成和自己工作毫无关系的习惯 ,有没有过度使用某些不该用的肌肉 ,因为疲倦有 2/3 都是习惯性或职业性的。

5. 每天晚上再检讨一次 ,认真地扪心自问 :我有多疲劳 ?这是由于我劳心的缘故 ,或是我做事的方法不对 ?因为要衡量一天工作的质量做得够不够 ,不是看你有多疲倦 ,而是看你有多不疲倦。

如果当一天工作干完后你感到特别疲劳 ,或者感到自己的精神特贫乏的时候 ,你就毫无疑问地知道 ,这一天无论是工作的质还是工作的量上都做得不够。如果每个生意人能学会这一点 ,那他就会长寿得多 ,而精神病院的病人 ,也要为之大大减少。

工作习惯的好坏在某种程度上反映出一个人对工作的态度 ,是把它看成任务 ,消极对待它 ,还是把它看成是一种乐趣 ,乐观地完成它。

首先是要按事情的重要程度来做事。

事情有轻重缓急之分 ,把重要的先做完 ,然后再做其他的 ,就轻松多了。

悠闲不是浪费生命

艾莉芬尼小姐是通用公司的一名电脑打字员 ,每天回到家里 ,她总伴随着一身的疲劳、头痛、背酸 ,不想吃饭就想上床睡觉 ,在她母亲再三请求之下 ,她才勉强地坐到了饭桌边。

突然,电话铃响了,是男朋友约她去跳舞。顿时,她全身的劲就上来了,马上穿上她最喜欢的衣服,饭也没吃,一直到凌晨两点才回来,没有一丝疲劳的样子,甚至晚上还兴奋得难以入睡。

在几个小时以前,艾莉芬尼还好像是个精力被榨干的人,她真的疲劳吗?

事情确是如此,她累的原因是那打字工作使她产生了无穷的厌烦。她的生活是烦闷的。

一个人由于受心理因素的影响,通常要比肉体的劳累更使人疲劳。约瑟夫·哈克思博士曾做过一个试验,报告如下:

让学生做一连串他们最讨厌最不愿意的试验,结果是所有的学生都觉得疲倦,甚至打瞌睡、头痛、眼睛疲劳、易怒,有些人还出现胃疼等较严重症状。当一个人感觉烦闷的时候,他身体的血压和氧化作用便会减轻,而当一旦这个人觉得他的工作有趣,他体内的血液循环就会加速,新陈代谢就更加旺盛。

当我们去郊外野营的时候,挖洞、搭帐篷、跑到几里地之外的水沟中汲水、上山去砍柴,如此辛苦了几个小时以后,我们都丝毫不感到有任何疲劳。因为我们兴致很高,整个人都处在一种莫名的兴奋状态之中,觉得很好玩,生活是美好的。

也许有人会说:“这样做,是不是很傻,很肤浅,很幼稚呢?”不是的,有句古话说得好:“我们的生活就是由我们的思想造成的。”我们自己心中在想什么,往往在行动中就会努力地朝着那个方向发展,我们由此得到力量和平静、勇敢和快乐。

只要我们的想法正确,就能使任何工作都不那么生厌。而如果我们在工作上得不到快乐,在别的地方也就不可能有快乐。

所以,要不断地提醒自己,对自己的工作感兴趣,就能使自己不再忧虑,最后还能给自己带来升迁和加薪的机会。

即使事情没有上述的好结果,至少也可以把你的疲劳减轻到最低程度,能够自己过得更快乐、更有意义。

记住,再重复一次,每个小时都对自己说:

“对工作产生兴趣,我一定会成功的。”

总之,要想一切办法将你生活中的紧张与疲劳赶走,一个轻松、愉快、从容面对一切的女人是有品位的,而悠闲也不是浪费生命,适当的悠闲是生命的必需,也是品位之必需。

释放自己

已经有多久了,你堕入世俗的琐碎的生活,你不快活。你开始埋怨,怎么一觉就睡到了大天亮,你需要与白天无关的梦境。可是日复一日,年复一年,天天过着刻板无聊的日子,心灵已经积了一层厚厚的灰,自己都觉得暗淡无光,又怎么能让别人觉得你有魅力呢?

有一天,你随手打开音响,放上一张CD,悠扬空灵的旋律流过你的耳畔,滋润了你的心田,你的心好像要飞翔,于是,你突然找到了一种极大的满足,暗淡无光的日子远去了,你解放了你自己。

一位哲人说过:不享受生活就是有罪。享受生活需要有巨大的勇气,怯懦的人只是活着。

你解放了自己,重新又回到了脚下生风的轻盈时代,勇气和力量此时也如正要启航的风帆,你怎能不露出欣慰的笑容,久已滞塞的灵性又回到了你的身上,久违的欢笑像风儿一样环绕在你的身旁。

你真的释放了自己久锢的心灵。你能够在雨天不打伞,欣喜地接受大自然的赏赐;你能够真切而大胆地直抒胸臆,并不在意世俗的眼光;你能够打破旧的习俗;你向往新的创造。有的时候,也许你什么也没有想,只是在飞翔的欲望中沉浸,你的眼前一片空白,一片并不让你怅然若失的空白,一片仿佛让你期待已久的空白,你在这片空白中变得神清气爽,充满新的期待。

你释放了你自己的心灵,你也就战胜了自己。你可以想像当心灵与大海融为一体时那种不能自已的欢愉。当人们欢呼晚霞的时候,你可以去拥抱星夜;当人们在黑夜中做着甜美的梦的时候,你可以睁大着黑亮的眼睛;当人们从惺忪中醒来,你却采撷了一大束思想的朝霞;当人们纷纷匆忙挤上追名逐利的班车,你可以安步当车,尽情享受创造的愉悦与芬芳。我不敢保证你一定能得到比别人更多更

好的东西,但我可以肯定你得到的一定与众不同。而这种特别之处就是你的魅力所在。你不需要强迫别人喜欢你,你自有吸引他们的独到之处。

人生只有几十年,虽然不算太长,但也不算太短。智慧的造物主给你的这一段时间恰好可供你利用。只要你乐意培植,每个人的生命树上都可以开出最美丽可爱的花朵,结出最甜美的果实。如果你放松心情,快乐地去迎接即将来临的每一个日子,生活便会散发出一种诱人的清香,不仅你自己可以身心愉快,你周围所有的人都可感受到这种芬芳。

释放自己的心灵吧。有什么能阻挡住一颗纯真的心灵倾注、向往那最崇高的美的境界,如同云游鸟儿逍遥飞向蓝天?

静静地坐下来,打开琴盖,奏一支曲子。

翻开书页,读几篇好文章。

拿起笔,随意写下几句你心中想要说的话。

打开颜料盒,把你窗前的一支新绿描摹下来。

望着远方的一线天光,悄声吟唱一首古老的歌谣。

在屋后的一片空地上,撒上几粒种子。

看一阵轻风吹过,有多少片叶子回到大地的怀抱。

望一池清水,去凝视一群鱼儿如何在追逐那些浸碎的白云。

.....

不要让心灵蒙尘,不该使心灵禁锢。释放自己,释放心灵,就是最好的魅力良方。

怎样做一个有情调的女人

大家闺秀

女人有美丑之分,但更有雅俗之分。走出低俗,步入高雅,做个才貌双全的雅女人可以说是天下女性的共同心愿。大家闺秀就是对一个女人至高的赞誉。

这个传统的词语包括了很多丰富的涵义,我们从中可理解出很多层意思。

首先 ,它指的是门第出身。在今天这个现代社会中 ,我们普通民众对门第观念好像淡泊了很多 ,但不可否认的是 ,在骨子深处 ,我们对名门望族的某种神秘魅力还是羡慕与向往的。

人生来是平等的。衡量一个文明社会的基本标准就是 3 个平等 :在法律面前人人平等 ;在机会面前人人平等 ;在真理面前人人平等。现代文明从本质上是排除森严等级的 ,但出身的烙印深刻在每个人的身心之中 ,因为任何一个人都是在父母生育、教导及周围环境影响下成长起来的。

生命之初 ,有许多东西是无法自己选择的 ,如果你的父母都身心健康 ,有良好修养而没有抽烟酗酒等不良嗜好 ,从先天的角度而言 ,你就具备了较为优秀的基因 ,有一个较好的基础 ,这一点是不言而喻的。

其次在人成长的过程中 ,父母的学识修养、眼界胸怀、处世方法、生活方式对孩子的影响都至关重要。在优秀的大家名门、书香门第中 ,孩子们的教养、见识与普通家庭就不可同日而语。有人说 ,一个女儿 ,就是母亲的园地 ,母亲的艺术作品 ,这句话是有道理的。母亲会不厌其烦地教导自己的女儿 ,什么是女孩子的美德 ,什么是高雅的气质 ,站有站相 ,坐有坐相 ,人生应追求什么 ,怎样做妻子、做母亲等等 ,这种影响是深远且巨大的。当孩子长大组织自己的家庭时 ,她会在不自觉中将这印记刻在骨子中的东西复制出来。

再者 ,除了大家风范、名门声望外 ,大家闺秀还指一个女子具备的德才学识、风度器宇。一般而言 ,这些闺秀们因为家境较好 ,故而都会受到较好的教育 ,比普通人家的孩子们也会有更多的机会。当然这并不是说出身就决定了一个人的一切 ,但如仅从风度气质方面来看 ,我们不能不承认这种现实 :优越的家庭的孩子一般都会有教养一些。所以 “大家闺秀 ”历来被认为是比 “小家碧玉 ”、“淑女 ”等更高层次的形容词。

闺房情调

温柔是性生活最好的氛围。火热的激情、温柔的爱抚和默契的

配合,是性生活成功、夫妻感情融洽的重要因素。

如果说,母爱更多表现为“奉献”的话,那么,妻爱则主要表现在性。

“性”表现在两个层面上:一是本能的原始生理冲动;二是情感身心的水乳交融。人之所以为人,是因为人对男女之欢的性生活除了感官的刺激以外,还有情感上的满足,以及审美的满足。阴柔之美最能引发阳刚之气,可以说,温柔是性生活最好的氛围。

请看朱自清关于女人的一段描述——

女人有她温醉的空气,如听箫音,如嗅玫瑰,如躺在天鹅绒的厚毯上。如水似蜜,如烟如雾,笼罩着我们……她的一举步,一伸腰,一掠鬓,一转眼……都如蜜在流,水在荡……微笑是半开的花朵,里面洋溢着诗与画,还有无声的音乐。

现代诗人徐志摩描绘一位日本女子的温柔。

最是那

一低头的温柔

像一朵水莲花

不胜凉风的娇羞

道一声珍重

道一声珍重

那一声珍重里有甜蜜的忧愁!

沙扬娜拉!

那是一种非常微妙的感觉,一个柔情脉脉的眼波,一个妩媚的微笑,一个细微深情的动作,都会在心的湖面上激起涟漪,引起种种迷幻,给人柔柔的、静静的、惹人爱怜的感觉,一种特殊的美感就从这里产生。

温柔中有几分“羞涩”则更动人。羞涩意味着人类文明的一大进步,是人对本身自爱的一种表现。难为情,不好意思的心理活动,甜蜜的惊慌,异常的心跳,脸上泛起红晕,它是一种感情的信号,一种动情的外部表现,是被异性拨动了心弦的一种感应。老舍先生说:

“一个女人的脸红胜过一大片情话。”可见羞涩是一种情话 ,害羞的脸上的两片绯红显示了爱的纯真。

在这种氛围里 ,“性 ”已经从本能的渴求 ,变成了一种精神的享受。

雅致的韵味

韵味是一个很难说清楚的感觉。白居易笔下的琵琶女 “千呼万唤始出来 犹抱琵琶半遮面 ”是一种韵味 ;崔护诗中 “人面桃花相映红 ”的村姑则是另一番风味。总体说来 ,韵味应是一种细腻的别致 ,一种独特的个性。

江南 ,在中国文人的心目中 ,与其说是一个地理概念 ,不如说更是一个人文概念。

江南女子的美是不必说的。但容貌毕竟还是一种物质形态 ,人们欣赏美的核心是追求一种精神质量。美人天下皆有 ,但江南气质和江南神韵的美 ,则为江南女子独擅。这种 “独擅 ” ,一是别种女子学不来 ;二是学了 ,也有一种 “变味儿 ”的感觉 ,有如 “橘生淮南则为橘 ,生于淮北则为枳。”

神韵与情致是最难描摹的。这里只好举一个具体例子 :

朋友中有位男士 ,在热恋着一位江南女子。不巧这位女子要去美国一段时间。别后多日 ,音信杳然。忽一天 ,海外飞鸿至 ,打开时 ,只有两片连在一起的落叶。一行小字写道 :“这是我在参观美国白宫时捡到的 ,白宫前枫树叶纷纷 ,但只有这两叶是连在一起的 ,一起长在树上 ,又一起随风而落。捡来寄给你 ,以慰相思。”

这就是江南女子的情致 ,这就是江南文化的精髓。深情、含蓄、细腻、温婉、迷人而又明明带有一丝伤感的情调。这比那种北方的 “生要同床死要同穴 ”的爱情誓言 ,不知要艺术多少倍。

都说男人的心肠硬 ,其实如果碰到世间的至柔至弱之物 ,比如这一片树叶 ,男人的心是最软的。

江南女子的韵致是攻克男人心肠的利器。

明山秀水孕育着江南文化 ,江南文化又滋养了江南女子的灵心

与慧性。看看那些千针万缕织就的锦缎与丝绸 ,听听那一句温软缠绵的吴侬软语 ,哪一样不沁出一股浓浓的女人味儿 ?

水中盛开的一种芙蓉

这个世界给女人很多 ,女人娉婷而来 ,接纳这世界的美丽。一切向着你的微笑奉献 ,珍珠、玉饰、玳瑁、水晶和钻石 ,无一不是千金之物 ,像呵护绝世仅有的花朵。

拥有的 ,你要珍惜 ,只有珍惜才是无价的拥有。

你总喜欢伴随身外的一切 ,而伴随你的那些昂贵的饰物在你虚荣中转瞬即逝 ,只有和你一起点石成金的心灵 ,才能在你的墓地镌刻着你不被岁月遗忘的美丽。

每一种面料都朝你的鲜艳而来 ,每一款式都朝着你的身材设计。在巴黎 ,在全球引导时装潮流的中心 ,你的轻柔和健美的呼吸 ,让世界眩目。

女人 ,如天空选择云彩 ,如花朵选择春天 ,你审美的目光掠过商人绽开的欲望 ,什么是你的最爱 ? 梦一般柔曼 ,风一般飘逸 ,水做的骨肉在清澈的中心 ,紧贴玲珑的曲线 ,劲装勾勒你的日月星辰 ,便足以点燃激情的岁月。而内在气质的光芒 ,才是你最好的名片和身价 ,是任何质料和款式无法装扮的芬芳。

当一切的时髦流俗的时候 ,飘逸、端庄、大方是经得起推敲的唯美的主题。

画眉点唇的掩盖 ,使你只在梦中真实。丝绸的皮肤、缎子的色泽 ,使你在这世纪风雨之外丽质天生。而那些颓废的色调 ,不会被阳光承认。

即使缺陷 ,轻轻一转便可绕过它的 ,妙在恰到好处 ,厚重的脂粉属于舞台 ,属于那些客串的角色 ,在别人的欢笑中盲目地把自己涂抹千遍。多一分自然便少一分做作 ,少一份虚假便多一分真实。古往今来人们讴歌芙蓉 ,在清贫的水里默默地盛开一种气质的美丽。

让自己高雅起来

我们无法选择自己的出身 ,但绝对可以选择自己的道路 ,是做一

个仅有几分姿色的装饰品或是粗俗低级的女人,还是成为一个散发迷人魅力的高雅女性呢?答案是显而易见的。

在今天的社会中,女性已有绝对的平等地位与机会,而且为女性的服务比男人还更加无微不至。从服装到化妆品,从健美到美容,从上学到就业,从婚姻到家庭,任何一个女性都可以让自己美丽起来,让自己富有高雅的格调。当然前提是正确的认识与持续不懈的努力行动。

高雅的内涵非常丰富,也没有一成不变的硬性标准,属于感觉上的一个模糊抽象的概念,是一个综合素质达到一定境界后的自然体现。

许多人首先认为,有地位才能谈高雅。只有有一定社会地位的女人才能谈高雅,换言之,就是说这个词只能形容那些名媛明星、阔太太、贵妇人等,是上流社会的专用词汇。这是一个认识上的误区。高雅是指一个人的品味格调,韵致情怀,风度器宇等,是一个人内在修养境界的外在体现。一般来说,它跟知识的关系最密切,古语说“腹有诗书气自华”;“读书三代雅人多”,讲的就是这个道理。当然如果很少出席一些高层次的社交场合,可能会对一些礼仪应对等不够了解熟悉,偶尔一去会有些不自然,这很正常,只是一个经验见识的问题,并不说明你就不如那些经常出入的女人的有品味,不高雅。权势地位与高雅品味并无必然联系。

其次认为,高雅是表现给人看的。高雅是指人没有低级趣味,风采优雅动人,并不是冷冰冰的故作高傲,孤芳自赏,装深沉,不理人。它不是说我今天想高雅一点就能表现得高雅一点,这是装扮不出来的,拿捏不出来的。为了表现给别人看而去“高雅”,只能是一种故作与矫情,反而更透出你的浅薄与庸俗,自然得体其实就是一种风韵,别人看起来很雅的东西也许不适合你呢。请你记住,任何的高雅都是有个性体现的,绝不是千篇一律的模式,不要干东施效颦的傻事。

再者认为,美丽才能高雅。美丽不见得就高雅,不漂亮也并不意

味着粗俗。每个人都希望自己才貌双全,而高雅实际上就是才的外在体现方式之一。二者兼得固然是好,可以说是女人中的“精品”,但有时不能十全十美,二者之间如仅能选择一样的话,你会如何选择呢?做一个十足女人味的女人

不要忘了自己是女人

“铁娘子”撒切尔夫夫人说过这样一句话:女人一生所犯的最大的错误,就是忘记了自己是女人。

一位哲人说过:世界上最美的景色莫过于少女脸上的娇羞。

有一位记者曾对一所大学的青年教师和研究生做过一次调查:“你们希望女伴有哪些性格和气质?”排列第一的答案是:温柔,女性味浓。

也有人对女性做过类似的调查,女性心目中的最佳伴侣应是什么样呢?大多数女性的答案中都有这样一条:男人的阳刚之气。

阳刚之气与柔情似水正是男女双方相互吸引对方的地方,也是由性别生理特征而决定的基本心理和性格特征,一阴一阳,组成一个动静和谐的世界。

有这样一个笑话,说一个丈夫有了外遇,妻子问他:“那个女人有什么好,值得你去爱她?”丈夫说:“她爱我,我每天晚上从窗口爬进她的房间,她就过来拥抱我。”妻子说:“好吧,今晚你也从窗口进来,我也来抱你。”晚上当丈夫从自家窗口爬进家时,妻子果然过来拥抱他。可一不小心,丈夫的头撞在挂在窗沿上的篮子,篮子里的花生被撞洒一地。“该死的。”妻子放开手骂道:“都是你,浪漫个头啊,把花生也碰洒了。”丈夫幽幽地叹了口气,说:“这就是你和她的不同,要是她,可不管什么花生不花生,而是问我头碰痛了没有。你就是不会温柔体贴人。”

说起女人的温柔,是指女性应具有的较为细腻的感情,体贴细心,文静妩媚,而不是柔弱,依附于人。女性天性中的母性,是一种最坚韧的力量,正如罗曼·罗兰所说:“在女人眼里,男人的遭遇挫折也是令人感动的。”她最骄傲的事情是亲手包扎她所崇拜的英雄的

伤口,亲自抚慰她所爱强者的弱点。现代女性同男人一道承担着家庭的重担,要工作应酬,还要在家务、孩子等方面多操心,不追求上进、不坚强不行,但一味地逞强好胜、泼辣干练,则会让丈夫乃至同事们倒胃口。

女人味的说法有成千上万种,但万变不离其宗,这个宗就是融母爱与情爱为一体的女人特有的温柔。

柔不是弱

温柔,对于女性是至关重要的。但温柔绝不是软弱。

有的女性在挫折面前畏缩不前,有的女性失恋后悲观绝望,也有的女性在恶势力面前屈从命……

一些人把这解释为因女性的温柔而软弱的特点所造成。性格软弱也许是某些女性天生的弱点,但决不能将其与温柔相提并论。

温柔是女性的美德,而软弱则是要克服的缺点,二者不可混淆。自知软弱的女性,在下决心克服这一弱点的时候,切不可连温柔的禀赋都一并去掉,否则将成为终生憾事。

温柔是女性独有的特点,也是女性的宝贵财富。假如你是一位女性,你希望自己更完善、更妩媚、更有魅力,你就应当保持或挖掘自己身上作为女性所具有的温柔的禀赋。

温柔可以体现在各方面,在女性的生活领域中处处都能见到温柔的特征。富于同情心就是女性温柔在待人处世中的集中表现,对于弱者、境遇不佳者、病人、老人、小孩,女性常常善良地帮助他们。悲剧故事常让女性们唏嘘不已,男人们常说女人心软,眼泪不值钱,殊不知这正是女性可爱、温柔的一种表现。通情达理、宽容、谦让、体贴、默契等等也都是女性温柔的具体表现。

作为女性,应当通过学习,通过认识自己、认识社会、切身体验等等途径,去培养温柔的性格。

温柔的女性,既能独立地生活于社会中,又使她拥有迷人的娇媚。

传统的人们曾把病西施、林黛玉的弱不禁风视为美,并认为这是

女性所特有的温柔。同时,妻子对丈夫、母亲对子女的百依百顺,也都被视为是温柔的表现。

而在如今,人们的审美观发生了根本性的变化。弱不禁风、病态的身体不再被看做是美的了,人们发现健康的躯体、优美起伏的线条、甚至黑里透红的肤色都体现出一种独特的美,这就是健康美。

这种审美观的出现与女性在社会中地位的改变有着直接的关系。女性与男子一样参加社会活动,病态的姿容再也不适应当今的社会环境了。

这并不是说现代的女性越来越男性化。因为温柔是女性本身所具有的天性。所不同的是,它与女性健康的体魄相结合,形成一种温柔美与健康美融合、刚柔相济的美。

温柔美注重的是性格中的柔,健康美注重的是形体面貌上的优美。二者一个是内在的美,一个是外在的美。二者相互渗透、相互影响,达到一个新的境界。

温柔的女性最可人

温柔是女性最可人的特征之一。你可能事业上不是一个女强人,你也可能学历没有那么高,你的厨艺也许不怎么样,你的手也很笨拙,你的长相真的挺一般,总之你绝对不能算得上一个十全十美的俏佳人,但你有一大特点,你很温柔,这就足以吸引许多人的注意了,在他们眼中你的这一特点比其他所有的都要可爱。

温柔的女性具有一种特殊的魅力,她们更容易博得男性的钟情和喜爱。这样的女性更像绵绵细雨,滋物细无声,给人一种温馨柔美的感觉,令人心荡神弛、回味无穷。

温柔是女性独有的特点,也是女性的宝贵财富。如果你希望自己更妩媚、更完美、更有魅力,你就应保持或发掘自己身上作为女性所独具的温柔的禀赋。

那么在日常生活中,怎样才能让自己的表现更温柔更可爱呢?你可以从以下几个方面着手来培养自己的性情。

通情达理。这是女性温柔的最好表现。温柔的女性对人一般都

很宽容,她们为人很懂谦让,对别人很体贴,凡事喜欢替别人着想,绝不会让别人难堪。

富有同情心。这是女性温柔在待人处世中的集中表现。对于弱者、境遇不佳者、老人、小孩和病人,女性都应表现出应有的同情,并尽可能设法去帮助他们。

吃苦耐劳。这是东方女性的传统美德。

善良。对人对事都抱着好的愿望,喜欢关心和帮助别人。

温馨细致。让人心动的不是你做出了多么惊人的业绩,更多的情况下,是你那适时适地的细心关怀和体贴,最能叫人怦然心动。一同出门时,吃东西弄脏了手,你备好纸巾递上;衣服扣子掉了,一向细心的你正好带着针线……虽然都是些小事,但却于细微之处充分体现了你女性的温柔和魅力。

性格柔和。绝对不要一遇事不顺就暴跳如雷或火冒三丈。以柔克刚,这是女性的最高境界。到了此境界,即使是百炼钢也能被你化作绕指柔。

不软弱。温柔决不等于软弱。温柔是女性的美德,而软弱则是要克服的缺点,二者不可混淆。

总之,温柔可以体现在各个方面,在女性的生活领域处处都能体现出温柔的特征。

塑造迷人的个性

俗话说:“人如其面,各有不同。”生活中,每一位女性都有其独特的个性特点,比如有的人性情温柔,有的人脾气火爆,有的人常常谈笑风生,有的人往往沉默寡言。这些特征在一个人身上的表现是比较稳定的或经常出现的,这样我们才能把一个人另一个人区分开来。

那么你就会问了,既然这样,那还怎么能加以塑造呢?

其实,人的个性还是有一定可塑性的,它可以随着现实环境的多变和改变而或多或少地发生变化,这其中自我调节起着非常重要的作用。因此我们就可以打造自己迷人的个性。

所谓迷人的个性 ,说白了 ,就是能吸引人的个性。任何人都有个性 ,但你的个性是否令人喜爱 ,那就是另一回事了。你总不能强迫别人非要喜欢你吧 ?

那么 ,怎么才叫有迷人的个性呢 ?

首先 ,你要对其他人的生活、工作表示出浓厚的关心和兴趣。每个人都认为自己是特别的个体 ,每个人都希望受人重视 ,我们要注意这一点 ,承认每个人的独特的价值。如果你对他人表示了足够的关心 ,那人们必定会对你有所回报的 ,他们会说你 “这个人真好 ,特热情 ,特能关心体贴人 ” ,并到处向人夸奖你的好处。这么一来 ,你岂不是可以成为一个人人喜爱的人了吗 ?

其次 ,健康、充满活力和具有丰富的想像力也会使你显得迷人可爱。大家都喜欢富有朝气、活力四射的人 ,而没有人会喜欢无精打采、暮气沉沉的人。轻松活泼的你可以给周围的人带来一股清新之气 ,周围的人和气氛也会因你的感染而发生改变 ,相信人人都会因此喜欢你的。

再次 ,要有容人的气量 ,这是你塑造自己迷人个性的重要一条。每个人都希望自己能被人接纳 ,希望能够轻轻松松地与人相处 ,希望和能够接受自己的人在一起。那些专门找人家的毛病而吹毛求疵的人 ,一定会不受人欢迎的。所以 ,你千万不要试图叫别人的行动合乎自己的准则 ,而要给对方以充分的自由空间。要让你身旁的人感到轻松自在。尤其是在夫妻之间 ,做妻子的一定要能容纳丈夫的一切 ,包括优点和缺点 ,要爱他、信任他 ,这样他才会充满自信地接受外界的任何挑战。一个能容纳自己丈夫的人 ,必定会得到丈夫的加倍怜爱。相反 ,如果丈夫回家后 ,妻子只会唠叨 ,抱怨不停 ,他的自信心、自尊心会大受打击而变得低落 ,甚至对妻子失去耐心 ,相互挑毛病而感情低落 ,这样的结局就不太美妙了。难怪有位大企业家透露他的用人秘诀 :在想提升某人之前 ,先去调查他的妻子 ,这里并不是调查她长得漂亮不漂亮、会不会做饭 ,而是调查她是否能让她的先生充满自信。

最后 ,要经常看到别人的优点 ,夸奖连他们自己甚至都不能很自觉地意识到的长处 ,这样可以使被夸奖的人感到非常高兴 ,他又怎么会不觉得你是那么善解人意和富有吸引力呢 ? 也就是说 ,我们不能只停留在接受忍耐他人的缺点上 ,还要更进一步找出他人的长处。每个人都一定会拥有不大为人所知的优点 ,只要你有心 ,这么做并不难。

有女人味儿

现在社会上总有人在评价一个女性时喜欢用一个词 :女人味儿。对喜欢的女性 ,就称之为有女人味儿 ;对反感的女性 ,就斥之为没有女人味儿。

那么到底什么叫女人味呢 ?

在古代传统社会中 ,妇女的天职就是相夫教子做家务 ,整天 “大门不出 ,二门不迈 ” ,出嫁之前叫小姐 ,嫁人之后称少奶奶 ,讲究的是 “三从四德 ” ,最高标准就是做一个贤妻良母。那时候女人绝对不能参与男人家的事情。

随着社会生产力的发展 ,伴随着工业化轰鸣的机器声 ,职业妇女诞生了。从此 ,女性开始了在家庭之外的另一番事业。于是 ,她拥有了两个领域 :社会的与私人的 ;她有了双重角色 :职业的与家庭的。但这两个领域和双重角色经常是相互抗拒的。

有些女人曾经以为她拥有了事业就有了一切 ,但最终她却总是发现 ,这不过是自己的一厢情愿而已。在现代社会中 ,一个职业女性不管她介入社会发展的程度如何 ,也不管她在事业上是如何成功 ,却依旧不能丢开女性的传统领地。否则 ,她在他人眼中的女性的魅力会急剧减少。所以 ,年轻一代的新女性正悄悄地向传统角色回归 ,而她们加以否定的正是上一代职业女性所珍视的。当然这种否定只是局部的和有条件的 ,因为没有哪一个年轻的知识女性愿意彻底放弃自己的职业生活 ,只是她们不愿像上一代的职业女性那样过分片面地强调工作而忽略其他。

现代的女性讲究的是既具有一定的学识修养 ,能适应激烈的社

会竞争 ;又要具备一定的情趣 ,能做一个温柔体贴的小女人。

的确 ,一个女人应该从里到外方方面面都争取做得更优秀一些。一个现代化的女人的形象应该是博学多才、聪明机智、端庄秀丽、做事细心、善解人意、举止大方、谈吐文雅、礼仪周全。简单地归结为一点 ,就是女人要有女人味儿。

有些职业女性 ,一心一意只想搞好工作 ,却置家务、生活于不顾 ,她们往往被人形容成是“男人婆” 。她们自己往往也从心理上排斥女性的温婉 ,把女性的气质魅力斥之为没出息。这种人实际上是不完整的。她们的人生可以说是有着重大的缺憾的。

有些职业女性只顾上班忙工作、下班忙家务 ,整天邋邋遢遢 ,一点也不顾及自己的女人形象 ,这也不是一个美好女人的形象。虽然工作确实很忙 ,家务活也的确很多 ,但这些绝不能成为你可以邋遢懒惰的理由。爱美总是人的天性。

有些女性害怕竞争 ,虽然自己也有一定的学历和文凭 ,却甘心赖在家中当寄生虫 ,甘心做一个弱女子 ,这种女性活着还有什么意思呢 ?

还有些女性仗着自己相貌出众 ,习惯于接受过多的照顾 ,凡事总想依赖他人 ,好像所有人都应该为她服务 ,根本不顾及其他人。这种女性给人的印象总是太过霸道 ,也没有什么女人味儿。况且 ,人无百日好 ,花无千日红 ,美丽总是短暂的 ,一旦有比你更年轻漂亮的对手出现 ,你怎么办 ?总不能再变成为一个泼妇吧 ?

总之 ,既然身为一个现代女性 ,你就要注意不仅让自己在各方面都得到全面发展 ,还要让自己更有女人味儿一些。当然现代对男、女差异的观念也正在逐渐改变当中 ,但只要身为一个人 ,就要有人的本质和尊严 ,身为一个女性 ,当然也就要具有女性的气质和风范。一个女人味儿十足的女人绝对会是一个魅力十足的女人。

点燃你的热忱

现实社会中总是会有太多的失望和无奈压迫着我们 ,我们总是妥协再妥协。向欠完善的规章制度妥协 ,向不美满的婚姻妥协 ,向流

行的庸俗标准妥协 ,向名利低头 ,向虚伪低头 ,向贫穷低头……太多的妥协迫使人们心力交瘁。曾见过多少花朵一样的青春少女 ,长大后却一律是一副了无生气神情呆滞的面孔 ,到处都可以听到类似这样的论调 :“没意思 ,我早就看透了 ” ;一个女作家也曾形象地比喻成年后的自己活得像一只乌龟 ,每一次探头都得小心翼翼、如临大敌 ,惟恐哪里做得不好 ,再别提什么充满热忱了 ,不敢。

生活没有热忱 ,每天如行尸走肉般地过日子 ,吃饭、睡觉、工作挣钱。许多人在经历了几次不顺利和磨难后 ,便抛弃了热忱 ,殊不知她抛弃的是最珍贵的东西 ,以后她的生活将会变得庸俗不堪、毫无意义。

没有了热忱便没有了爱情。多少夫妻同床异梦 ,感情不和也凑合过 ,因为她再也没有重新寻找新生活的热忱。

在工作中 ,由于工作能力没有得到应有的鼓励和赞赏 ,而靠阿谀奉承起家的马屁精们却大行其道。于是你泄气了 ,再也没有了工作的热忱。

由于看见太多的人与人之间的尔虞我诈 ,许多人每交一个朋友的目的都是算计对方是否对自己有用 ,因此对友情也失去了热忱。既没有淡如水的君子之交 ,也没有一见如故的默契。

生活中总是有许多东西在削减我们的热忱 ,于是我们疑惑了 ,我们开始装模作样 ,学会说笑和说些模棱两可的话语 ,人也因麻木而失去光彩。

重新点燃你的热忱吧。向精神的麻木和自己的惰性开战 ,重新塑造一个全新的自我 ,绝对是目前我们最需要做的事情。

卡耐基的办公室里和家里的镜子上都悬挂着同样的一块牌子 ,上面写着 :“你有信仰就年轻 ,疑惑就年老 ;有自信就年轻 ,畏惧就年老 ;有希望就年轻 ,绝望就年老 ;岁月只可使你皮肤起皱 ,而失去了热忱就损伤了灵魂。”这是对热忱最好的批注。培养并发挥热忱 ,我们就可以对我们所做的每件事情加上火花。

一个热忱的女性 ,无论她是做哪个行业的 ,都会认为自己的工作

是一项神圣的天职 ,并怀着深切的兴趣 ,这种状态能够鼓舞和激励一个人对所着手的工作采取积极行动。不仅如此 ,它还具有感染性 ,不只对其他热心人士产生重大影响 ,所有和你接触过的人也将被你所吸引。

热忱和人类的关系就好比蒸汽和机车的关系 ,它是前进的主要推动力。热忱会使你的整个身体充满了活力 ,使你不管干什么都可以事半功倍 ,而且不会感到疲惫。没有了热忱 ,则像是一个电池没有了电。

热忱是股伟大的力量 ,你可以利用它来补充你自己 ,并发展出一种坚强的个性。有些人很幸运地天生地拥有热忱 ,大多数人却必须努力才能获得。

热忱可以帮助你获得你所渴望的成功。因为如果你有热忱 ,你就可以所向无敌。即使你在其他方面有所不足 ,你还是可以聚集许多帮手到你身边来支持你 ,这就是热忱的号召力。

热忱就是你在各方面获得成功的源泉。你追求成功的热忱越高 ,你成功的几率就越大。

玛丽莲·梦露的性感

性爱 ,是饮食男女的正常生理与心理要求。在今天这样一个现代化文明社会中 ,性的话题早已不再是洪水猛兽 ,令人谈之色变了。无论男人、女人 ,都希望自己有性的魅力。早些年说一个女人性感 ,人家以为你在骂人或是你自己不正经 ,今天说一个女人性感 ,她可能就会抛给你一个媚眼。

今天的人们给性感这个词平了反 ,它不再是坏女人的专用词 ,而是对女性的性魅力的充分肯定评价。尽管这个词语在国内也许还登不得大雅之堂 ,我们不会当面直率地去夸奖一个女人说 :“噢 ,你真性感。”但看见一个漂亮丰满的女人时 ,心底还是会首先想到这个词。作为女人 ,如果有人当面夸她性感 ,表面上她也许责怪你唐突 ,但实则心里会美滋滋的。

性爱属于个人私密范畴 ,但性感则是性魅力的外在表现。男女

有别 ,男人强健的肌肉、壮实的身材 ,刚毅的面部棱角、说话声音的磁性感染力是男子性感的表现 ;女人的珠圆玉润、玲珑曲线、纤柔的神态、妩媚的眼神、凝脂般的肌肤 ,像美国电影明星朱莉娅·罗伯茨的大嘴、莎朗·斯通的长腿、金·贝辛格野性的目光等也是性感的象征。

20 世纪 60 年代初 ,美国大众传播网根据民意调查排出一张名单 ,列举最受欢迎的 10 位名人。遥遥领先占据榜首的是玛丽莲·梦露 ,当时的总统约翰·肯尼迪 ,只屈居第 2 位。

“喷得出火焰的性感女神”玛丽莲·梦露在当时的美国乃至世界都开创了一个“MM”(玛丽莲·梦露)时代 ,她是每个男子梦寐以求的“该死的女人”、每个女人的模仿对象。影迷给她的来信 ,“每周不下 5 万封 ,少说也有 3 万封。”

提起梦露的性感魅力 ,很多人会想到她的花容月貌及性感身材 ,仿佛她的一切都完美无缺。其实这里有不少误解 ,梦露的天生条件并不是十全十美 ,非常理想的。她的身高只有 1.61 米 ,体型有些胖 ,腿也有些短 ,只有胸部比较丰满。梦露有着清醒的头脑 ,当别人称赞她的美貌时 ,她却时常注意自己的缺陷。她有着点金术般的秘密武器 ,能让自己的气质自发地表现出来。她舒展大方的动作 ,洋溢着一种活力 ,给人一种神奇的魅力 ,她那愉快的表情和朗朗的笑声极富感染力。她认为 :美不是人工的产物 ,只有天然和自发的美 ,才具有吸引力。

一位摄影记者证明了她的说法 ,他曾经看到梦露读一本《人体解剖学》,上面记满了笔记。她正在研究人体的骨骼 ,认为只有了解人体的构造 ,才能掌握人体的自然和谐的运动。这位记者说 :“她就像一架性感机器一样 ,行动自如。她的魅力绝不像某些女人扭扭屁股、挺挺胸那种歪招。”尽管人们的审美观念不同 ,但没有人对梦露的魅力有过异议。她的一位同行在她身后这样说 :“所有的男人都是不同的 ,而梦露也就在这些男人面前变成了同样多的不同的梦露。但有一点是共同的 ,那就是她永远的魅力。”

性感的分寸尺度

作为女人 ,你也许永远无法再现梦露当年的风采 ,但至少可以让你更加性感一些。在追求性感的过程中 ,应注意以下的问题。

性的私密性与排他性

在现代文明社会中 ,一夫一妻的家庭是最稳定的社会结构 ,性爱的对象是专一的。一般而言 ,丈夫希望自己的妻子在自己面前尽情展示性的魅力 ,但绝不会容许别的男人哪怕是沾一点点“光”。作为妻子 ,那么就应注意 ,在家里以外的场合 ,至少是在公共场合 ,不要突出自己的性感形象 ,那样会给丈夫一种不安全感 ,总觉得自己的妻子在扎别的男人的眼 ,别的男人都在打她的主意 ,或者以为妻子还想讨别的男人喜欢。

不要刻意追求性感

有许多人希望自己有性感的魅力 ,渴望着男士们的注意力 ,她们想表现得性感一些。对这些女人而言 ,最常用手法就是夸张地化妆与打扮。化妆品的颜色越浓越艳越好 ,衣服则是越薄越少越好 ,这样打扮的结果是性的感官刺激有了 ,但却没有品味格调 ,说的不好听一点 ,简直如同招揽生意的应召女郎一样。

要注意的是 ,性感也是要讲究雅致品味的 ,是一种魅力的自然展现 ,而不是刻意地暴露肉体去做秀 ,把握不好个中的分寸 ,就会给人不自重或放浪的感觉。

性感不是风骚

性感是一种基于自然条件上的美感和魅力 ,而风骚则是一种性态度上的主动姿态。

在卧室中 ,夫妻共享鱼水之欢时 ,女性应该主动地享受其中的乐趣 ,如一味被动地“承受与奉献” ,会被丈夫以为是性冷淡而觉着索然无味 ,这一直是女性研究者指出的妇女性角色觉醒的标志之一。

但是 ,如果在别的场合不加检点 ,以为有些动作或形体语言是性感的表现 ,就大错特错了 ,轻则说轻浮 ,重则就该是风骚了。第四章 美丽——注 本章见《女性美容化妆保健面科》书目录——女人一生

的亮点

爱美之心,人皆有之,美丽的漂亮的女人更能让男人爱慕有加。那女人应通过什么方法使美丽永驻呢!随着生活条件的日益改善,现代女性愈来愈追求着高质量美的标准,美容于是成了女人们最激烈的话题,医学美随之也成为一种时尚。全身心打造美丽怎样清除疤痕和斑痕 1. 身上疤痕的处理方法眼角位置使两侧对称后,切除颞部多余皮肤,提紧后将切口缝合。由于美容外科医生无创缝合的是细针细线,一般不留疤痕。至于美容效果,这主要取决于分离皮肤、皮下组织范围的大小,分离效果越大效果也越满意、越持久。手术区术后可能有暂时性感觉减退,但一般术后三个月左右即可恢复正常。

女性身上出现疤痕是件“大煞风景”的事,既然出现了,成为“既定的事实”也只好接受了。不过还需要注意一些事项,以免进一步造成“祸害”。

伤痕部位应加以保护,尽可能避免阳光照射。例如,盖上纱布、外出时戴草帽、穿长的衣裤,以免阳光中紫外线刺激疤痕形成色素沉着。

改善饮食营养。最好常吃新鲜绿叶蔬菜、水果、鸡蛋、瘦肉、肉皮等富含维生素 C、E 以及人体必需氨基酸的食物,这些食物可促进血液循环,改善表皮细胞代谢功能、减轻刺痒程度,而酒、辣椒、葱蒜等刺激性食物会加重刺痒。

伤痕部位忌搽化妆品。这是因为各种化妆品都含有香精、色素、防腐剂等成分,这些成分中又有重金属铅、汞、铁以及甲醛,这些重金属刺激皮肤,会增加疤痕的刺痒感。不可过早揭痂。过早硬行揭痂反而会把留在修复阶段的表皮细胞带走,甚至撕脱真皮组织并刺激伤口产生炎性反应,使能抑制黑色素的巯基减少而出现刺痒和色素斑。

保持伤痕部位清洁卫生,及时擦去汗液,不可用手搔抓、用衣服摩擦疤痕或以热水烫洗等方法来止痒,以免造成局部刺激,促使结缔组织炎性反应。

进行药物治疗,以 1.5% 的醋酸强的松龙加 1% 普鲁卡因做疤痕基底部封闭每周 1 次,连续 3 次,以及液氮冷冻有一定疗效;中药黑布药膏局部外贴,服用散结灵、活血消炎丸,对疤痕疙瘩的软化有一定帮助。用胎盘组织液 4 毫升皮下或肌肉注射,隔日 1 次,30 针为一程可促进疤痕组织软化。倘若疤痕组织增生严重,还可采用外科手术切除加氨甲喋呤治疗。此外,如果条件许可,还可用 X 线照射、激光、音频等治疗。疤痕愈合过程

当一个人烫伤、烧伤或做过手术后,伤口会慢慢愈合,疼痛就会明显减轻直至消失,但是刺痒的感觉却不会消失,尤其是出汗或天气变化时更会感到奇痒,许多人为此而苦恼不已。

那么,疤痕为什么会刺痒?身上有了疤痕要注意哪些问题?要搞清这些问题,还得从疤痕的愈合过程谈起。

疤痕是疮口或伤口长好后留下的痕迹,如疮疤、伤疤等,呈白色或淡白色、光滑、质地坚硬。从病理上讲,疤痕实质上是通过肉芽组织填补愈合的最终产物。

创口愈合结疤后有一个变化的过程。大约在结疤的 2 - 3 周后疤痕开始增生,局部发红、发紫、变硬并凸出皮肤表面,新生的神经末梢杂乱无章。疤痕增生期大的要持续三四个月甚至一年,以后纤维组织的增生逐渐停止,疤痕也就逐渐变平、变软,颜色变为浅褐色或灰白色。这表明疤痕已进入退化、萎缩期。如果由于种种原因,特别是具有疤痕体质的人,疤痕继续增生,并超过了原来的范围侵入正常皮肤时,形成坚硬而有弹性的结节,表面光滑无毛发,并且毛细血管扩张、边缘向外延伸而呈蟹足状,医学上称之为“蟹足肿”,即人们常说的“疤痕疙瘩”。

因为处在增生期的疤痕组织对周围环境的影响非常敏感,因此外界一有变化疤痕就会出现痛和痒的反应,其中以刺痒最为突出。特别是在大量出汗或天气变化时,刺痒常常令人难以忍受。

那么,为什么在大量出汗时疤痕会出现奇痒呢?这是因为汗液是由水、氯化钠、氯化钾、蛋白质和尿素等物质组成的。出汗时疤痕

被汗液浸湿,汗液中那些化合物就会刺激疤痕组织的神经末梢,于是就产生了疼痛和奇痒的感觉。

现在再来说说天气变化对疤痕的影响。当天气突变时,由于冷热温差和空气温度的变化要比平时强烈得多,疤痕内的神经末梢能敏感地测出这种变化,并用痒和痛的信号告诉人们。这就是愈合后的创口在一段时间内有刺痒的道理。因此,患者不必为此过分担忧,因为随着时间的推移,疤痕会逐渐萎缩、退化和变软,刺痒的感觉就会逐渐消失。哪些疤痕可以用手术除去

有的疤痕不仅影响美观,甚至会给身体带来不良影响,对于这些疤痕,应尽早手术为宜。这些疤痕有:

压迫血管或神经的疤痕,这样的疤痕会使远侧产生缺血或感觉运动障碍,应该尽早切除疤痕,解除压迫。

生长发育期的疤痕。这样的疤痕不及时动手术,由于疤痕挛缩,会妨碍儿童局部器官组织生长发育,引起不对称或功能障碍。

迟早会影响功能或美观的疤痕。如长在关节或活动部位的疤痕,日后收缩会引起畸形或活动障碍,宜及早解决。

跨关节的疤痕,这样的疤痕会长成蹼状,妨碍关节伸屈。时间久了,纵使手术,仍不易复原,

雀斑常见于皮肤白皙的女性。目前治疗雀斑还没有特效药,但采取一些预防和治疗措施还是有一定效果的,

每天早晚在患雀斑的部位,薄薄涂一层2—5%甲c白降汞软膏,或3%氢醌霜软膏、3%双氧水等,坚持数周或数月,直到皮肤起红斑、皮屑脱落时停药。但须注意,使用白降汞软膏等对皮肤刺激性大,腐蚀性强的药物时,一定要小心,防止损伤皮肤。

患有雀斑的人,夏季外出时,一定要戴草帽或打遮太阳伞,避免阳光对皮肤的直接照晒。

用液氮冷冻法治疗雀斑,能取得较好的疗效,患者可到医院去治疗。

在暴露的皮肤上,搽一些含有氧化锌等具有反光作用的护肤脂。

对皮肤具有一定的保护作用。

颜面部的雀斑还可用皮肤磨削术进行治疗。磨削术是将患雀斑处的皮肤磨削真皮浅层,达到对一部分黑色素细胞破坏的目的,以减轻雀斑的颜色或使雀斑消失,

多吃含维生素 C 丰富的蔬菜和水果。如柿:子椒、菜花、苦瓜、油菜、卷心菜、蕃茄、鲜枣、山楂、柑桔、草莓等。可服用维生素 C 片剂,每日 3 次,每次 100—200 毫克,能使雀斑减轻,或控制雀斑加重。

蝴蝶是美丽的,但是,倘若在某位女性朋友脸上来一只“蝴蝶”,恐怕早已惊恐不安了。不过,在你看完这段文字之后。你就不必再有任何烦恼了。

搽用外用药 2—3% 氢醌霜,15% 壬二酸霜,比两药可合用;类固醇激素制剂,如音他米松,也可配成复方剂如 0.1% 的塞米松、5% 氢醌、5% 的氢醌、0.1% 维甲酸置于亲水软膏中,外用 1 日 2 次。3% 立氧化氢溶液(即双氧水);5% 白降软膏;复方当归糊加穴位按摩;柠檬汁外用;康舒达(SOD)霜;化学剥脱术,可用 30%—50% 三氯醋酸、30% 酚巴豆油等。

服用内用药 维生素 C 大剂时,维生素 E,麦象素 4 克,1 日 3 次,饭前半小时服;丹参制剂口服或注射;中药如六味地黄丸、逍遥丸、桃红四物汤加减。

汗斑的治疗方法

汗斑,常发于胸部、背和腋窝,有时可以蔓延到上肢、腹部和颈部等处,多发于夏季。患处的皮肤会出现黄豆大的斑点,这些斑点呈圆形而不规则,略带灰色,隐约可见,仔细观察大多数皮损的边缘都比较清楚。这种黄豆大小,圆形呈不规则的斑点,一般不高出皮肤,表面有光泽,微微发亮,有点像衬衣上的汗渍,在皮肤干燥的时候如果用指甲刮一刮,就可以刮下一些细小的米糠皮屑,皮疹可以扩大以至互相融合形成大片大片的皮损,这时汗斑点常可产生色素变化,多数斑点充成深褐色或灰白色,一般患者没有什么感觉,不痛痒。

汗斑是一种传染性很强的皮肤病,据了解,应用皮质类固醇激素

人群容易患此病 ,现代医学近年研究汗斑是因为圆 (卵)形成糠秕孢子菌所致 ,也有遗传倾向的说法 ,跟病人免疫功能有关 ,认为此类患者淋巴反应和白细胞移动抑制因子活性较正常人低 ,病人淋巴细胞的效应功能不正常。

患者患了汗斑应及时治疗 ,否则引起广泛性的蔓延和复发 ,一般可采取以下治疗措施 :

10% 土槿皮酊或水杨酸 3 克、苯甲酸 3 克 ,95% 酒精加至 100 毫升。外搽。

口服小剂量酮康唑。每片 200 毫克 ,半月服一次 ,每次 400 毫克 ,连服 2 次 ,在早餐中服用。

使用广东省寄生虫病研究所和广州香料厂研制提供的肤安酊治疗 (以 60% 乙醇溶解制成 20% 肤安酊进行治疗)每天外搽 3 次 ,不附加其他外用和内服药物。

1% 肱康唑霜外搽 ,每天 2 次 ,连续用四周即可愈。

皮损痊愈后 ,最好继续搽药数周 ,以免复发 ,少数人留下色素沉着的斑点 ,需要很长时间才会消失 ,但不会有不良的后果和影响。

痣长得好 ,可以起到装点美化的作用 ,所谓 “美人痣”是也。也有的痣 ,本来极有美感的一个部位全让这一颗 “害人”的痣给破坏了。

对于这样的 “罪魁祸首”应该歼而灭之 ,方法有 :

取石炭末 15 克 ,以食用碱水浸泡石炭末并以水高一倍为度 ,再取糯米 50 粒 ,撒于石灰上 ,如水分逐渐减少 ,要陆续添加 ,浸 24 小时 ,使糯米充分吸收石灰碱水 ,然后将糯米取出、捣烂而成 “水晶膏”。细心地将痣挑破 ,取少许水晶膏点上 ,干后结痂 ,痂脱而愈。

采用按压接触法 ,使痣冷冻坏死 ,按压时间根据需要而定 ,由 10 秒至 3 分钟 ,可自行掌握。

局部常规消毒 ,用小砂轮打磨痣体后 ,再用已消毒过的牙签 ,将五妙水仙膏点在痣体上 ,待干后再涂 ,视痣的深浅与老化程度而定。如此反复 1—2 次 ,再经小砂软打磨 ,棉签擦净初始形成的药痂 ,一周

后,痂脱而愈。

美容除痣必须在有经验的医生或美容师指导下进行。此外,在痂脱后,暂时忌用碱、皂及化妆品,避免日晒 1—3 日,避免刺激皮肤产生继发性色素沉着。于亲水软膏中,外用 1 日 2 次。3% 立氧化氢溶液(即双氧水) 5% 白降软膏;复方当归糊加穴位按摩;柠檬汁外用;康舒达(SOD)霜;化学剥脱术,可用 30%—50% 三氯醋酸、30% 酚巴豆油等。

服用内用药 维生素 C 大剂时,维生素 E,麦象素 4 克,1 日 3 次,饭前半小时服;丹参制剂口服或注射;中药如六味地黄丸、逍遥丸、桃红四物汤加减。

汗斑的治疗方法

汗斑,常发于胸部、背和腋窝,有时可以蔓延到上肢、腹部和颈部等处,多发于夏季。患处的皮肤会出现黄豆大的斑点,这些斑点呈圆形而不规则,略带灰色,隐约可见,仔细观察大多数皮损的边缘都比较清楚。这种黄豆大小,圆形呈不规则的斑点,一般不高出皮肤,表面有光泽,微微发亮,有点像衬衣上的汗渍,在皮肤干燥的时候如果用指甲刮一刮,就可以刮下一些细小的米糠皮屑,皮疹可以扩大以至互相融合形成大片大片的皮损,这时汗斑点常可产生色素变化,多数斑点充成深褐色或灰白色,一般患者没有什么感觉,不痛痒。

汗斑是一种传染性很强的皮肤病,据了解,应用皮质类固醇激素人群容易患此病,现代医学近年研究汗斑是因为圆(卵)形成糠秕孢子菌所致,也有遗传倾向的说法,跟病人免疫功能有关,认为此类患者淋巴反应和白细胞移动抑制因子活性较正常人低,病人淋巴细胞的效应功能不正常。

患者患了汗斑应及时治疗,否则引起广泛性的蔓延和复发,一般可采取以下治疗措施:

10% 土槿皮酊或水杨酸 3 克、苯甲酸 3 克,95% 酒精加至 100 毫升。外搽。

口服小剂量酮康唑。每片 200 毫克,半月服一次,每次 400 毫

克 ,连服 2 次 ,在早餐中服用。

使用广东省寄生虫病研究所和广州香料厂研制提供的肤安酞治疗 (以 60% 二醇溶解制成 20% 肤安酞进行治疗)每天外搽 3 次 ,不附加其他外用和内服药物。

1% 肱康唑霜外搽 ,每天 2 次 ,连续用四周即可愈。

皮损痊愈后 ,最好继续搽药数周 ,以免复发 ,少数人留下色素沉着的斑点 ,需要很长时间才会消失 ,但不会有不良的后果和影响。

痣长得好 ,可以起到装点美化的作用 ,所谓 “美人痣 ”是也。也有的痣 ,本来极有美感的一个部位全让这一颗 “害人 ”的痣给破坏了。

对于这样的 “罪魁祸首 ”应该歼而灭之 ,方法有 :

取石炭末 15 克 ,以食用碱水浸泡石炭末并以水高一倍为度 ,再取糯米 50 粒 ,撒于石灰上 ,如水分逐渐减少 ,要陆续添加 ,浸 24 小时 ,使糯米充分吸收石灰碱水 ,然后将糯米取出、捣烂而成 “水晶膏 ”。细心地将痣挑破 ,取少许水晶膏点上 ,干后结痂 ,痂脱而愈。

采用按压接触法 ,使痣冷冻坏死 ,按压时间根据需要而定 ,由 10 秒至 3 分钟 ,可自行掌握。

局部常规消毒 ,用小砂轮打磨痣体后 ,再用已消毒过的牙签 ,将五妙水仙膏点在痣体上 ,待干后再涂 ,视痣的深浅与老化程度而定。如此反复 1—2 次 ,再经小砂软打磨 ,棉签擦净初始形成的药痂 ,一周后 ,痂脱而愈。

美容除痣必须在有经验的医生或美容师指导下进行。此外 ,在痂脱后 ,暂时忌用碱、皂及化妆品 ,避免日晒 1—3 日 ,避免刺激皮肤产生继发性色素沉着。

女性额上一旦出现抬头纹 ,便预示着她的生命将开始走向衰败 ,事实上 ,任何一个女性都希望青春永驻。然而 ,青春毕竟是无法挽留的 ,女性额上出现了抬头纹 ,也只能通过美容来加经掩饰 ,毕竟活着就是为了寻求一种感觉。

额纹的除皱 ,是利用美容外科手术方法 ,将前额面部松弛的皮肤

提紧移位,并去除多余的皮肤和少量的额肌,从而使皱纹展平。该手术应在局部麻醉下进行,手术切口一般在发际内5厘米左右。这样术后中间部可分离至鼻根部,两侧达眉弓上方,然后将多余的头皮、额部皮肤向上提紧。分段切除多余的头皮和一条额肌,再作缝合即可,该手术可输血也可不输血。术后10天左右拆线即能出院。此手术的最佳适应症为40岁以上额纹明显且有眉弓和上睑皮肤松弛下垂者。

鱼尾纹就是外眼角显现的鱼尾状皱纹。它与抬头纹一样,均是面部衰老最早出现的皱纹。女性脸上一旦显露出鱼尾纹,会显得烦恼与悲伤,有条件的女性不妨做一次除皱手术。

鱼尾纹除皱术,可在门诊施行。术前彻底洗干净头发、头皮,用1/5000的新洁尔灭浸泡头发10分钟。手术在局部麻醉下进行,一般是沿发际内4厘米处和耳前皱壁切开,即作皮肤分离,然后提紧眼轮匝肌、调整眼角位置使两侧对称后,切除颞部多余皮肤,提紧后将切口缝合。由于美容外科医生无创缝合的是细针细线,一般不留疤痕。至于美容效果,这主要取决于分离皮肤、皮下组织范围的大小,分离效果越大效果也越满意、越持久,手术区术后可能有暂时性感觉减退,但一般术后三个月左右即可恢复正常。怎样美化你的额头

随着年龄的增长,人的额头上会出现一些皱纹。称作额纹,也叫抬头纹,并且逐渐变宽变深,影响美观。

额纹的除皱,是利用美容外科手术方法,将前额面部松弛的皮肤提紧移位,并去除多余的皮肤和少量的额肌,从而使皱纹展平。此手术应在局部麻醉下进行,手术切口一般在发际内5厘米左右,这样术后看不到切口,不留疤痕。切口切开后,沿头颅骨骨膜和帽状腱膜分离,中间部可分离至鼻根部,两侧达眉弓上方,然后将多余的头皮、额部皮肤向后上提紧。分段切除多余的头皮和一条额肌,再作缝合即可,术后10天左右拆线即能出院。额纹明显的四十岁以上妇女或面部上方皮肤松弛者,可以采用这种手术。

有一种皮肤美容术叫做磨削擦皮美容术,

它是利用擦皮机带动磨头将病变皮肤打磨至一定深度,然后由机体皮肤进行再生修复而达到美容的目的,手术方法简单易行。常规消毒、铺巾、显露全面部,神经阻滞性麻醉,然后按照一定顺序和手法,边磨擦边用消毒水冲洗。磨擦完后,用带有氯霉素的凡士林纱布覆盖,加压包扎7天—10天后,痂皮自行脱落。

手术需花一两个钟头住院约10天左右。术后容易产生色素沉着,因此要避免阳光照射,最好在家中休息两个月左右。

下颌前突症俗称“兜齿”,是由下颌骨发育过度,或是上颌骨发育不良所造成的。表现为下颌相对过大过长,有时下巴过尖,上颌相对过小,多数人伴有牙齿咬合畸形,即下齿超前于上齿,呈兜状。据资料表明,此症状在身材高大的人中比较多见。正面观时给人的印象是下巴过长,侧面观则有面部凹陷的感觉,失去了正常人应有的立体感。

属美容整形外科矫正范畴的,是真性的下颌前突症,对于因唇腭裂而引起的上颌骨发育不良的情况,应该去专门的口腔颌面外科,作上颌骨的矫正治疗。

下颌前突症的手术是美容外科中较复杂的手术,需要将两侧的下颌骨锯断,然后将下颌骨向后移动到正常位置时固定,虽然强烈固定了,但是在骨组织没有牢固愈合之前,咬合功能是很弱的,医生特别提醒,手术后到完全愈合需要两个月时间,在这期间只能吃一些软的食物。

颞部就是我们通常说的“太阳穴”处。这个部位出现的凹陷,美容医学上称为“颞部凹陷症”。对一般人来说,颞部皮下有一定厚度的脂肪及肌肉组织,不应该出现凹陷,但对于面部消瘦的人来说,该处就容易出现凹陷,以致颞骨相对地突出,使脸部失去协调之美。在国外,颞部凹陷的治疗很早就开始了,但最初都是采用注射法,尽管注射法不需手术,可是注入物容易移动,效果不太满意,所以目前此方法已经完全淘汰。现在公认的最好的方法是将薄形硅胶模型植入颞部,这个方法固定牢靠,效果不错,是一项很好的手术。此手术时

间较短,且无痛苦,表面不留疤痕,术后不用住院,可在家里休息。

科学家们发现,人类与猿类头型的最大区别之一是前额头盖骨的形状不同。人类之所以不同于其他低级动物,就是因为大脑高度发达。发达的程度如何,自然与脑容量有关。人们常说,前额高而且饱满的人聪明,可能是认为前额饱满的人脑容量大的缘故吧。相反,前额低平或凹陷的人则容易给人造成智力低下的印象,虽然前额不饱满并不能说明大脑迟钝,但是这一先天的长相实在让人不敢恭维。

从美学上来说,宽度适当和突出丰满的前额是美的魅力点,而比较尖窄、扁平及凹陷的前额都属不理想的前额,后者在条件许可的情况下可以考虑做美容手术。

做这种手术时,除少数前额凹凸不平的患者需要做削平手术外,其他均只需在皮下插入硅胶板或注入脂肪即可。手术在局部麻醉下进行,无痛苦,术后无疤痕,手术可以在门诊进行,术后回家休息。怎样让你的双眸光彩熠熠怎样保持手术后双眼皮不消失

女性很担心手术形成的双眼皮会随时间的推移而消失,对这个问题的回答是,双眼皮的消失是有可能的,但只要手术方法选择正确,是可以避免的。这里谈一谈术后双眼皮消失的两种情况。

年龄较大。上眼睑皮肤过于松弛的人在做了埋线法双眼皮成形术后,松垂的皮肤会将双眼皮的皱褶部分全部遮挡,看上去好像仍然是单眼皮。严重的皮肤下垂者还可能部分遮挡住眼睛的视野,形成“三角眼”。产生这种情况最根本的问题是不应该采用埋线手术法,因为埋线法无法消除松垂的皮肤,所以也就达不到理想的手术效果。切开法是上眼睑皮肤松垂的中老年人最适用的双眼皮形成手术法,它在双眼皮成形的同时可以去除松垂的皮肤,即一方面保证了手术效果,另一方面达到上眼睑去皱的目的,用此法所形成的双眼皮是绝对不会消失的,

上睑皮肤较厚、脂肪较多的“水泡眼”者。前者采用埋线法手术后,双眼皮会逐渐消失。因为上睑皮肤较厚的人皮肤弹力大,用埋线法做的双眼皮往往形成的不是一条自然的重睑线,而是几处凹陷,或

是过短的重睑线,由于皮肤反弹力较大,会使重睑线逐渐消失。脂肪较多的“水泡眼”也是如此,如采用埋线法重睑术,脂肪会不断挤压缝线处,使重睑线逐渐变浅,最后消失成为单眼皮。所以对上睑皮肤较厚、脂肪较多的患者,一定要用切开法重睑术,以保证双眼皮的成形效果。

少数患者的上睑皮肤情况术前不易预测,另外还有的医生由于粗心,手术中有的针线未能穿过真皮或穿过甚少,这些都是导致术后双眼皮逐渐消失的原因,施术者与受术者都应引起足够的重视。

下睑袋是怎样形成的呢?下睑袋是指下睑局部组织膨大突出,使下眼睑臃肿呈袋状,最常见为40岁以上的中老年人,由于下睑皮肤老化、松弛,皮肤与眼轮匝肌之间的纤维组织眼皮松垂的手术效果连接减弱,肌肉及眶隔的张力降低,眶内脂肪向外突出。个别有家族史的年轻人或经常熬夜的人也会有下睑袋。下睑袋除影响美观外,严重者可致下睑倒睫、迎风流泪、视力下降。

对于轻度下睑袋者可行超声波等物理疗法消除,对于中、重度患者,则需进行下睑袋切除术,将松弛的皮肤及膨出的脂肪组织切除。由于切口设计于睑缘下,故术后疤痕不显露,且切口外侧在鱼尾纹处,故消除了眼外侧的皱纹,术后效果颇佳,深受患者欢迎,虽然下睑袋切除术简单有效,但手术精确度要求极高,若手术不当,可致下睑外翻,止血不彻底则造成球后血肿等严重后果,故患者切不可病急乱投医,应到医院整形专科治疗,而对于那些因肾、心脏等疾患所引起的下睑水肿,是不可用下睑袋切除术治疗的。

随着年龄的不断增长,人的皮肤出现老化现象,无情的皱纹将爬上眼睑眼角,这表示皮肤已开始得不到充分的营养和水分,各种纤维开始萎缩,皮肤将失去应有的弹性,结果将致使上眼睑、下眼睑、外眦部的皮肤松垂,有的还会伴随眶内脂肪膨出,即形成眼袋。

出现上述情况自然是让人苦恼的事情,然而现代美容外科在消除以上缺陷方面,几乎可以达到完满的程度,因此只要大家有条件去接受美容手术的话,就可消除这种烦恼。

上睑皮肤松弛

由于上睑皮肤的松弛下垂,眉毛和上眼睑的间距会变得狭窄,原有的双眼皮会被掩盖,严重的还会遮挡部分视野。在这种情况下,无论原来是单眼皮还是双眼皮,都应该重新做一个自然的双眼皮,即在拉平皱纹、切除多余的皮肤后,按切开法双眼皮成形术缝合皮肤,术后松垂的皮肤将消失,取而代之的是正常的双眼皮。

下睑皮肤松弛

有下眼睑皮肤松弛的人,常常有下眼袋。手术方法如前述。

外眦下垂

多数外眦下垂是由老年性眼睑皮肤过度松弛所致,少数年轻人的外眦下垂是先天的不足,人的眼角的内、外眦只有在同一水平线上才好看,当两侧外眼角略微下垂时会给人一种“八字眼”的感觉,所以需要手术矫正。此项手术不论是上睑还是下睑的皮肤松弛,都可以同时得到修正,是临床上常用的一种手术,效果也非常满意,患者可以放心去做。

上眼睑凹陷的矫治方法上眼睑凹陷指的是眉毛和眼睛之间部位的凹陷,在生活中常见一些中老年人都有该部位的凹陷情况。产生上眼睑凹陷的原因是多方面的,如遗传、生活习惯、过度消瘦、长期睡眠不足等。上眼睑凹陷易给人以病态、疲劳和面容苍老的印象,严重影响面部容貌,目前,各国在修正上眼睑凹陷方面所用的方法有以下几种:

脂肪移植法

利用自身其他部位的脂肪组织,整块地移植到凹陷部位,可以修正凹陷畸形。眼睑部对移植脂肪的吸收量只有20%—30%,是理想的脂肪移植部位。移植可采用切开和隧道两种方法,将脂肪块放进去,然后固定。术后的一段时间里移植脂肪会变硬,但随之便逐渐软化,眼睑部的血液循环丰富,移植的脂肪很快可以成活。手术成功的关键在移植量和移植部位,植入过深或过多会引起眼睑下垂。

硅胶囊插入法

将特制的月牙形小硅胶囊通过隧道插入凹陷部位,固定在眼轮匝肌和眼窝中隔的中间。如果插得过深会影响眼睑运动,过浅则在闭眼时出现局部小隆起,所以插入部位非常关键,一般在不适合用脂肪移植的情况下,才考虑用这个方法。

脂肪注射法

在自身其他部位吸取少量脂肪组织,通过加工筛选后,注入凹陷部位。多数患者一次注射后便可达到满意的效果,少数人由于双侧或单侧的脂肪吸收量不一样,需要追加一次注射。这种方法简单易行,无不良后果,是目前采用较多的一种方法。上睑下垂矫治方法

上睑下垂多由遗传引起。其原因,简单点讲是上睑下垂患者一出生,那块用于提起上睑的肌肉——上睑提肌就发育不良,其功能较差,可以是不全甚至没有,以致睁眼时,上睑边缘位置低于正常,有这种病的人由于从小眼皮就抬不起来,妨碍了他们的观察能力,为了能增加视野,他们往往采取仰头、皱眉等办法来克服——F 垂眼皮的干扰,久而久之患者就会过早地出现抬头纹,眉毛与上睑边缘的距离也会增宽,视力随之下降或变成弱视,给他们的发育成长带来负面影响。

治疗上睑下垂最为理想的方法是进行美容整形手术。此手术主张在 5、6 岁后即入小学前施行。因为这时眼部组织已基本发育成熟,可以手术。而且早一些做手术,可以防止视力的减弱和心理的成长教育。因为患有上睑下垂的孩子,往往受到周围人的嘲笑和歧视,入学前行矫正术有益于他们身心的健康成长。

上睑提肌矫正术,方法有上睑提肌缩短术、阔筋膜悬吊术、额肌瓣转移术等。其中以额肌瓣转移术为最理想,它适用于所有的上睑下垂患者,而且术后具有“动感”。其原理就是利用额部肌肉的收缩来加强或代替功能已经不全或丧失的上睑提肌,完成对睑提肌的提起。行此手术时,还可同时形成双眼皮,以收到美容效果。作额肌瓣转移术,为终身性手术。可能术后 3 个月内受术眼睛有暂时性的闭合不全,但随着功能锻炼和恢复,3 个月后会逐渐闭拢,半年后将恢

复得既自然又美观。当然,这种手术有一定的难度,患者要选择有名的医院,整形手术,最好由经验丰富的医师施行,以保证手术效果。拥有美丽的眉毛

眉毛的上挑、下沉、紧皱等运动可表示人的喜怒哀乐等思想感情。

同时眉毛还能遮挡炎热的阳光,阻止额头汗水向下流入眼袋,从而起着保护眼球的功能,

眉畸形的形成,多由于局部皮肤软组织外伤裂开后,早期缝合不当,未能将创缘对接整齐,或没有进行精细的缝合修复,使眉毛在错位的情况下愈合所致。眉缺失的形成,以烧伤引起者居多,或因眉部皮肤的肿瘤切除所致,亦偶见于麻风、局限性 BR 发、梅毒等疾病。

眉畸形的修复可重新按照原愈合创痕切开,经剥离复位和调整后,准确对位缝合,对较复杂的病例,尚须结合局部皮瓣的灵活运用进行修复。

目前国内进行眉毛修复的方法主要有两种。

一种是头皮游离移植:就是用手术刀切取同侧耳后顺沿发际部的头皮,去除皮下脂肪,留下毛囊,再游离移植到眉部,移植时可利用表皮的浅层缝合,用缝线包压法固定。术后 7 - 10 天解除包压敷料拆线,如呈葡萄酒样的淡紫色,即为移植头皮存活的征象,如为暗紫色则预示手术失败。用这种方法移植的头皮成活后,它上面的头发在 1—3 周内开始增长,但 3—4 周后几乎全部脱落。大约再过 3 个月后又慢慢长出来,只是比较稀疏。有人在这段时间内使用激素或植物神经阻滞药物来制止这种暂时性头发脱落现象的发生。

另一种方法是岛状头皮瓣转移:就是把一条头皮,及与之相连的血管,通过皮下隧道转移到眉部,由于没有切断头皮的血液供应,因此移植的头发几乎全部成活,使眉毛显得又粗又密。

无论哪一种方法,因为移植到眉缺损处的实际上是头发,因此它的生长比眉毛快,也比眉毛粗,需要定期修剪。尤其是用第二种方法再造的眉毛,因为移植的头发显得比眉毛粗密,因此不太适用于女

性。近年有人在移植后的第4—6周把转移时所带的血管阻断,结果这部分的头发就变得质地细软,看上去更像眉毛了。

一般情况下,在手术后一年或几年,移植到眉部的头发生长速度与眉毛生长速度差不多,因此用头发再造的眉毛其远期效果更好。

眉毛整形手术

在医学水平飞速发展的今天,先天性的眉间距离过宽,或后天性的眉位不正,以及眉毛缺损等,都可以通过美容整形术得到矫正。适合做眉毛整形术的有以下几种情况:

眉间距离过宽

多见于先天畸形者,可手术将眉毛向中间推进,手术3个月以后瘢痕会逐渐消失。

眉位不正

因为外伤和老年性眉毛下垂,可使眉毛发生移位或部分缺损。老年性眉毛下垂,如果是由前额皮肤松弛引起的,最好的办法是采取额颞部皮肤提紧术来矫正。当没有这种必要时,也可以用局部切除提高法来修正。眉毛或眉周围部位受到外伤后,因疤痕收缩会使部分眉毛发生向上或向下的移位。但不论什么样的移位,都可以采用手术加以矫正。

眉缺损

眉毛有时会因面部烧伤及外伤等原因而部分或全部缺损。如果一侧眉毛缺损且在其全长的三分之一以内时,可以将该眉毛重新调整来弥补缺损。其调整方法与前面所述基本相同,睫毛缺损处理方法我们都知道,疏密有致、又黑又长的睫毛除了是姑娘们的追求外,还对眼睛起着很好的保护作用。可是在现实生活中,不少人因烧伤或因眼睑缘手术而失去了部分或全部睫毛,这些人迫切需要重建睫毛。

睫毛的再建早在1914年曾有人试过用头发来代替,直到目前为止人们已作过各种试验,但总是存在这样或那样的缺点。目前一般采用的方法是:在缺损的睫毛之同侧的眉毛中选择向是生长的眉毛,

并横向切开,取出条状皮瓣,为了不损伤毛囊,取皮瓣时应连同脂肪组织一同取出,然后将缺损睫毛的睑缘切开,插入游离皮条,并轻轻地缝合或压迫固定。在采取游离皮瓣时,长2毫米的皮瓣中有4—5根眉毛的为理想皮瓣。在手术后,多数移植毛会脱落,但约两个月以后即可以生长出新毛。如果移植毛生长的方向不规则,为了防止刺激眼角膜,应该做双眼皮成形术,使睫毛向外方向生长。这样一举两得,既处理了睫缺损,又做到了整形美容。

隆鼻术简介

谁都想拥有一个笔挺、正直、小巧玲珑的鼻子,但生活中常见有些人鼻梁低平、凹陷、过宽、波形以及鼻尖塌陷等,这些缺陷都可以用假体垫入的方法来矫正,这种矫正手术我们称为隆鼻术。

塌鼻梁,在医学上称之为鞍鼻。多数是由遗传造成的,也有少部分人是由外伤等因素引起的。医学上矫正鞍鼻的手术,主要是隆鼻术,即在鼻梁里头填塞人工鼻梁使鼻梁抬高,鞍鼻按其严重程度可分为轻、中、重度,轻度为鼻梁低而鼻尖沿有一定高度,中度为鼻背明显凹陷或鼻中隔软骨破坏,重度为鼻背凹陷较严重,鼻中隔软骨及鼻腔粘膜均有畸形。隆鼻术只对轻、中度鞍鼻有效。原则上,年龄在18岁以上的轻、中度鞍鼻患者,只要本人要求,均可接受隆鼻术。

假体的制作是手术的关键,精心为患者制作一个与脸型协调、厚薄宽窄适宜、轮廓清晰的假体是手术成功的保证。隆鼻术的原则是制作一个自然美的鼻子,尽可能不留下刻意制作的痕迹。假体厚度的增减可以使鼻子的高度出现微妙的变化,希望鼻子高一些的人,假体可以适当厚一点,但一定不可过分,因中国人的脸不像欧美人那样富有立体感,太高了会不自然。决定鼻尖的高度、鼻梁的宽度和弧度也是非常重要的,应该与人的面部轮廓和气质协调,形成挺拔流畅的外观。

隆鼻假体制作完成后,手术实际上并不复杂。首先在鼻部作局部麻醉,然后在一侧鼻腔入口的内上方作一个2-3毫米的小切口,由于切口在鼻腔内长有鼻毛的部位,术后是看不见的,疤痕在一个月

后就可以消失 ,所以患者不必担心手术伤疤问题。切开皮肤以后 ,在皮下一定深度里分离出一个隧道样的腔隙 ,然后将制作好的假体插入腔隙中 ,确定位置正常及形状满意后在伤口缝合 1 - 2 针。

手术后为了假体的位置不移动 ,有些人的外鼻必须作适当固定 ,术后第六天缝合部位拆线 ,外固定在可能的情况下最好能保持两周 ,两周后假体就逐渐固定了。

手术中因为有麻醉几乎无痛感 ,手术后也不会有什么特别异常的感觉。

隆鼻术为门诊手术 ,手术时间 10 分钟左右 ,术后即可回家 ,不需住院。手术切口一般在鼻子 L 内 ,外面不留痕迹 ,5 天—7 天拆线 ,3 个月后可完全恢复自然。隆鼻术后 ,只要不感染 ,不产生排异反应 ,人工鼻梁取出后 ,可见到隆鼻效果 ,不会产生不良后果 ,需要矫治者大可放心。鼻子整形方法

女性脸上长一个不好看的鼻子 ,可谓大煞风景 ,我们常可以看见这样的女性 ,脸容娇好 ,可是鼻子要么鼻梁低平 ,要么是蒜头鼻 ,让人感到遗憾。

鼻梁的低平、凹陷、过宽、波形以及鼻尖塌陷等缺陷都是可以用假体垫人的方法来矫正的 ,这种矫正手术称为隆鼻术。

目前所使用的隆鼻材料是医学专用高分子硅胶 ,这种材料外观上像纯白色的橡皮 ,质地柔韧 ,类似于人的软骨 ,很容易切割塑形 ,非常适合于做人的鼻梁支架。用硅胶做隆鼻材料已有 20 多年的历史 ,长期的临床应用证明 ,硅胶性能稳定 ,长期保存在人体组织内不会变质变形。有一些人由于想重新改变鼻子的形状而取出旧的假体时 ,发现假体表面有些变黄 ,其他均无改变。那么硅胶为何在人体内会变黄 ,是否老化呢 ?

经研究表明 ,硅胶有“疏水”及“脂溶”两大特性 ,将硅橡胶植入人体 2—3 个月后疏水性便完全消失 ,脂溶性作用增强 ,硅胶假体表面开始着色 ,着色部分比起无着色部分更为柔软 ,随时间的延长 ,色素逐渐加深变黄 ,并向深部浸透。这种现象是脂溶性作用的结果 ,与

老化变硬的情况不同,可能有人想知道硅胶假体在人体内到底多少年后会老化变硬?这个问题现在不好回答,因为这种材料被广泛使用的时间并不长,到目前为止还没有发现明显的老化现象。

隆鼻硅胶材料植入人体后不会变形的一个重要因素是硅橡胶与组织的非愈着性,也就是说硅橡胶与人体组织永远不会长为一体。手术后1—2周内植入的硅橡胶周围会形成薄薄的纤维组织膜,此组织将假体紧紧地包裹,约一个月左右硅橡胶假体就会非常坚实地固定下来,即使一般地碰击也不会移动假体,然而假体毕竟是植人体,正常情况下组织包膜与假体之间存在着100—200A的间隙,间隙中充满了组织液,对组织有保护作用;但遭到反复强烈的外力打击时,间隙有可能增宽,甚至产生炎症化脓,所以对一些易受外伤的人一般不主张其作隆鼻术的,如拳击选手等。普通的患者术后如能在两周内不使鼻子受强烈碰击的话,就可达到手术预期之效果。“蒜头鼻”矫治方法

“蒜头鼻”多给人迟钝、笨拙之感,尤其是长在女性脸上,就显得不太雅观,有失风韵。鼻头宽度,一般为10毫米—20毫米,超过该范围的,医学上就称得上大鼻头了。如果从美容的角度看,可作宽鼻头缩窄术。

这种手术,并不复杂,通俗地讲,要使大的鼻头变小,就势必要切除鼻头过多的皮肤及其组织,甚至是一部分的软骨。术后短期内可能会有手术痕迹,但3个月—6个月后,这种痕迹便会变平、变浅,不明显,不易看得出来。

手术一般沿鼻翼缘作蝶形切口,分离皮肤暴露鼻翼软骨,将鼻翼软骨在穹窿部,作上部分切除,重新缝合塑形,然后再切除皮下多余的结缔组织和脂肪,以及鼻部皮肤,最后缝合即可。“狮子鼻”矫治方法

顾名思义,“狮子鼻”长在人脸上能好看吗?即使再漂亮的脸,也架不住“狮子鼻”这样的破坏。该鼻型的主要特征是:鼻子在面部所占的比例相对较短,鼻根部凹陷或低平,鼻头大而饱满,从正面可

见全部鼻孔 ,鼻子呈球状隆起 :

明确地说 :“狮子鼻 ”的矫正具有一定的难度 ,因为需修正的部分较多 ,往往是鼻长、鼻根、鼻梁、鼻尖、鼻翼、鼻小柱都要同时矫正。鼻长、鼻根及鼻梁可以通过假体植入的方法加以修正。鼻尖的矫正是重点 ,也是难点 ,如果单纯用硅胶假体将鼻尖垫至相当的高度 ,鼻尖部皮肤可能会因硅胶的过大顶力而被压破 ,另外鼻尖的硬度太高将显得不自然 ,目前多数医生都主张用减少鼻翼软骨宽度 ,增加高度 ,必要时加垫耳甲软骨的方法来增加鼻尖高度。在改造鼻尖的同时应注意将鼻尖适当地下垂以弥补鼻孔上翻的缺点。小下巴畸形整形术

小下巴畸形临床上称为小颌畸形 ,俗称“鸟嘴 ”,是由先天性下颌骨发育不全引起的。

在观察人的时候 ,多数人喜欢将注意点集中在眼睛和鼻子上 ,这并不算错 ,但是请不要忽略下巴的作用 ,因为下巴的长短在面部黄金比例上占有重要位置。明显的小下巴畸形者的侧面像是不美的 ,给人以鼻子下面便是颈项的感觉 ,而不太明显的小下巴者的这一缺点往往不被人们注意 ,其实 ,许多人面部轮廓没有立体感的原因之一就是下巴不够突出。你不妨拿起一枝笔 ,将笔的一头轻轻靠在鼻尖上 ,如果不加外力 ,笔的另一头能自然地靠在下巴上 ,即能使鼻尖——下巴直接“搭桥 ”,那么你的下巴是正常的。假如笔只能使鼻尖——嘴唇 ,或者下巴——嘴唇分别“搭桥 ”,那么很有可能你的下巴不够标准 ,这种情况下应该考虑手术整形。

为什么说小颌畸形很适合做整形术呢 ?因为此手术一点都不复杂 ,患者无痛苦 ,假体从口腔内进入 ,脸部不留任何伤痕 ;手术时间短 ,术后可立刻回家。是一种较成熟的手术 ,且矫治后面容会有明显的改善。下巴过长整形术

除了直接观察外 ,如何判断自己的下巴是否过长呢 ?这里教给你一个测试方法。即 :人的面部从前发际到眉毛的距离应该等于从眉毛到鼻下的距离 ,同时也应该等于鼻下到下巴尖端的距离。这是

面部比例中最常用的黄金分割 ,如果你对着镜子看 ,这三个距离不等 ,且鼻下到下巴尖端的距离明显过长时 ,就应该考虑手术整形。

欧美人长下巴的人较多 ,所以这项手术在西方已经广泛开展起来 ,方法也多 ,是一种较成熟的手术。手术原则上是在口腔内进行的 ,脸部不留有疤痕。手术从麻醉到切除过长部分、缝合 ,只需 40 分钟左右。术后不用住院 ,可以回家休息。

众所周知 ,耳朵是听觉器官的组成部分 ,同时 ,耳朵还是人体美的重要组成部分。从整形美容的角度来看 ,正常的耳廓左右对称 ,在人的眼睛和枕外隆突水平之间。耳廓的畸形包括先天和后天两种情况。先天性畸形有小耳、大耳、招风耳、贝壳状耳、垂耳、隐耳、猩猩耳等 ;后天性畸形有耳廓外伤、耳廓缺损和菜花状耳等等。无论是先天畸形还是后天的损伤致畸 ,对人们的外貌都会产生影响 ,甚至带来心灵的痛苦。

先天性的耳廓畸形 ,以小耳和招风耳较为普遍。先天性小耳的发生率约为二万分之一。多为单侧 ,偶见双侧 ,单双侧之比为 8 :1。其治疗主要是手术修复 ,即施行全耳廓再造术。全耳廓再造术 ,目前医学认为在学龄前完成为宜 ,但全耳廓再造术通常要分数期完成 ,手术较为复杂。先天性招风耳也多采用手术方法矫治。

耳廓位置显露并突出颅侧 ,在挤压、撕脱、切割、咬伤、烧伤和感染等后天因素的影响下常会造成耳廓外伤、耳廓缺损和菜花状耳。在后天因素造成耳廓“畸形”的早期 ,假如处理得当 ,常可减轻畸形。若畸形形成 ,则多采用手术方法整形修复。应该说 ,全耳缺损的修复是整形手术中比较困难而复杂的手术之一。

一般来说 ,耳廓中与美容关系最为密切的部位是下端的耳垂。其皮肤薄而细嫩 ,皮下富有脂肪和结缔组织 ,无软骨 ,故常可穿耳孔以戴耳环 ,使人增添魅力。穿孔时除注意消毒以避免感染外 ,有疤痕体质者务必慎重 ,否则会引起耳垂部疤痕增生 ,又红又痒 ,反而弄巧成拙。这些例子在临床上很多 ,应引起高度重视。下颌角肥大症

不知你发现了没有 ,方形脸与瓜子脸的不同就在于下颞角突出

成角 ,特别是在咬紧牙关的时候更加明显。下颌角突出症也称为下颌角肥大症 ,它是由下颞颌角外的骨质增生肥大及咀嚼肌肥大引起的。如果仅发生在单侧 ,可能与吃东西的习惯有关 ,双侧明显者 ,除了咀嚼习惯以外 ,还与遗传有关第。

对于一般男性说来 ,下颌角稍大一点并不算缺点 ,反倒给一种果敢则强的感觉 ,然而如果不成比例的过于肥大则另当别论了。对女性来说 ,假如是身材高的运动员 ,或是作风泼辣、性格刚强的 ,下颌角略大也没什么。如果一般女性 ,下颌角肥大显然是不合的 ,应该手术矫正。

施行这项手术 ,应将下颌角肥大症与腮腺肿瘤、囊肿加以区别 ,不可混淆。通过 X 光片诊查 ,弄明白引起肥大的原因 ,然后根据具体情况有针对性地处理 ,原则是削除过于突出的部分 ,使方形脸变成瓜子脸。手术多是在口腔内进行 ,不会在面部留下疤痕也不会有什么副作用 ,一般情况下可取得良好效果。乳房整形术

乳房之于曲线美有着不可或缺的重要性。倘若某个女性的胸部平如“搓衣板” ,实是憾事。不过现代医学和科技已可以为这类女性“释疑解惑” 。不过女性朋友可要注意以下几点哦！

选择一家可信赖的医院和一名有责任感的专业医师。

对该手术的机理有一定的了解 ,术前有思想准备 ,以及经济和假期的准备。

现代隆乳术最常采用的是乳房假体置入。医学工业和医学家们经过多年努力 ,终于能够生产一种性能稳定的硅橡胶并用它制成乳房假体。置人体内增大乳房。大量的临床使用结果证明 ,几乎没有不良反应。假体所形成的新乳房 ,手感柔软、自然 ,其形态有时比自然更为美好。假体置入的隆乳术现在已经成为美容整形医生们施行最多的手术之一。常用的乳房假体有两种 :一是在硅橡胶囊内储有硅胶液的乳房假体 称硅胶乳房假体 ,手术时可以直接置入。二是硅橡胶空囊假体 ,置入需向空囊内注入生理盐水 ,使其膨胀 ,故称为可膨胀性假体。各地的手术方式可能不同 ,受术者应当能够有所辨别 ,

在费用方面,做一个隆乳手术目前需要几千元。时间则在一周左右。
未婚女性做隆乳术

有少数未婚女性出于种种原因,也想做隆乳术,这样可以吗?要回答这个问题,还得从乳房的哺乳功能说起。

乳房的哺乳功能,是通过哺乳期乳腺的泌乳及乳腺导管的排乳,到达乳头分泌出来而实现的。对于要求行隆乳术的女性来说,本身乳房发育不完全,有的甚至是平胸,乳腺几乎不作用。这类人在哺乳时,也许乳腺受内分泌影响后会有一定的刺激发育,但相比乳腺发育较好者而言,她们的泌乳量是少的,这点一般人们都能理解。在乳腺的后方存在着厚厚的一层胸大肌,隆乳手术是将硅胶囊或盐水袋乳房假体植入胸大肌的后面,这种手术对乳腺的发育及泌乳量基本上是没有影响的。切口选择在腋窝,则通过腋窝前胸大肌缘向下,将乳房假体植入,乳腺丝毫不受影响;切口选择在乳晕,则通过内侧乳腺半径线切开达胸大肌后方,对乳腺的影响微乎其微,因此绝大多数乳腺未受手术损伤。而乳房假体与乳腺组织是由胸大肌分隔开的,所以分泌的乳汁成分、质量不受任何影响。至于乳头分泌出来是硅胶的说法,是完全没有科学根据的。

有人认为,乳房假体植入后,胸部比较胀满,对胸大肌前方的乳腺压迫会影响将来乳腺的发育。其实,这种胸部肿胀、皮肤较紧的感觉仅发生在一个月之内,以后渐渐消失。因为人类皮肤、肌肉等组织有一定弹性,通过挤压后会慢慢松软、拉开的,如女性怀孕时腹部膨胀便是如此。

为慎重起见,专家提醒进行隆乳术的女性应做到以下几点:

- (1)选择一家可信赖的医院和一名有责任感的专业医师。
- (2)对该手术的机理有一定的了解,术前有思想准备,以及经济(目前需要几千元)和假期方面(需一周左右)的准备。
- (3)未婚女性行隆乳术,年龄不宜太小,最好待身体发育成熟,乳房基本定型(亦即1—2年之内乳房仍是这么小)后再决定手术。
- (4)对未育者行手术,应将乳房假体植入胸大肌后面。因为有

部分医师可能会将乳房假体植在皮下脂肪层,或乳腺与胸大肌之间,这种方式尽量避免。术前最好提醒医师,

(5)行隆乳术前,选定乳房假体的大小规格,不宜选得太大,因为将来哺乳时,乳腺发育膨大后会更大,形状失真,同时缺乏皮肤膨胀余地。针隆胸的弊端

胸部整形美容手术中,有一种叫针美容术。

所谓小针美容是使用液态硅注入乳房以产生隆乳效果的——种美容术。操作时,先用针筒抽取足够量的液态硅,然后慢慢注入乳房。乳房太小的女性,经用液态硅分次注入,乳房确实可以逐渐丰满,并富有弹性。由于小针隆胸快捷便宜,又免开刀,不留疤,因此一向为爱美者所喜欢。

但是液态硅既为液态,就具有液体流动的特性。注入人体后,这种液态物质以细小泡状向周围扩散。人体组织遇到这种外来的入侵物质,就会产生排斥反应。体浆细胞、淋巴细胞、吞噬细胞增多,并形成一层囊膜将它包围;久而久之,囊膜越来越厚,又与邻近组织纠缠不清,结果不少人为自己的身体变得曲线优美而陶醉,然而,几个月或几年后却发现乳房有硬块,还感到疼痛。尚未生育的女子隆胸,还有可能因液态硅堵塞泌乳竹,使将来分娩后乳汁分泌不出来,造成炎症与疼痛、更严重的是,平胸女性的肋骨前软组织较薄,而丰胸讲究深部的大量注射,如不慎使液体硅流入胸,就会造成肺脏伤害或血管栓塞,甚至立即死亡或返家后猝死,这些情况国外时有报道。所以不用开刀的小针美容法隆胸,危害不小。若遇上某些不负责任的医生或一些游医假医,将国外相同的工业液态硅当医疗用的液态硅来使用,其后果更加严重。

在国外进行隆乳手术,一般是在全身麻醉下,将不会流动的硅胶袋填进乳房。而且术前需做的各项检查——包括肝肾功能、心肺功能、血糖、凝血功能等,一项也马虎不得。为了安全起见,我们奉劝那些想胸部丰满而进行隆胸手术的女性:一定要到设备齐全的大医院整形外科进行,绝对不能轻信那些各式各样的广告。至于尚未发育

成熟的少女是不需要隆胸的。为了得到男性的青睐准备隆胸的女性也需三思而后行。乳头内陷矫正办法

一般女性的乳头应该突出乳房皮肤 7 毫米—9 毫米左右 ,但有些人的乳头部分或完全陷入在乳房内 ,即乳头内陷现象。乳头内陷不利于婴儿吸乳 ,而且陷窝容易污染和感染化脓 ,另外乳头内陷也会影响形体美 ,所以乳头内陷的矫正兼有美容和治疗的双重意义。

乳头内陷 ,易藏污积垢 ,又难于清洗 ,常并发感染 ,引起慢性炎症 ,常有疼痛和恶臭味 ,时间长了 ,还可能有恶变。假如在哺乳期 ,轻度内陷虽可哺乳 ,但乳头易被婴儿吸吮破损 ,容易导致乳腺发炎及形成乳腺脓肿。乳头内陷严重者 ,不仅不能进行正常的哺乳 ,而且乳汁不能排空 ,引起乳汁郁积而导致感染发炎。由于乳头内陷不影响乳房的形态 ,常被人们所忽视 ,许多人往往是在发生哺乳困难或感染严重时 ,才急忙去看医生 ,这时就不利于做整形矫正手术了。乳头内陷者 ,应当在哺乳前及早去就诊 ,及早进行整形美容手术。

乳头内陷较轻者 ,当然也可以先进行保守治疗。但首先应当经常清洗乳头 ,保持局部清洁 ,不让积累污垢 ,避免感染发炎。平时经常用于指捏提乳头 ,牵拉乳头或用吸乳负压吸引 ,每天几次 ,使乳头慢慢突出。同时 ,佩戴乳罩时要适当选择稍宽松一些的 ,以避免使乳头受压 ,加重内陷。

保守治疗无效时 ,应当进行整形手术矫正内陷畸形。这种乳头内陷矫正手术并不复杂 ,可在局部麻醉下施行 ,整形外科医师可根据乳头内陷的不同情况和程度 ,设计好手术方案 ,选择相应的术方法 ,从而使内陷的乳头得到矫正而凸出。手术时间短 ,无副作用 ,一般可取得满意效果。赋予肌肤如水的柔情如何进行皮肤的最佳护理早上在净面后可用收敛性化妆水紧皮肤 ,涂上营养霜 ,再将粉底霜均匀地搽在脸上 ,晚上净而后 ,用霜或乳液润泽皮肤 ,使之柔软有弹性 ,并且可以使用营养化妆水 ,以保持皮肤处于一种不松不紧的状态。中性皮肤的女性饮食要注意补充皮肤所必需的维生素和蛋白质 ,如水果、蔬菜、牛奶、豆制品等。干性皮肤护理方法

干性皮肤的女性早晨宜用冷霜或乳液润泽皮肤 ,再用收敛性化妆水调整皮肤 ,涂足量营养霜。晚上 ,要用足量的乳液、营养化妆水及营养霜。使用成分大致相同于人类皮肤最表层之皮脂膜的化妆品 ,也就是用乳化过的化妆品 ,然后再逐渐增加其他系列化妆品。干性皮肤的女性应多吃牛奶、牛油、猪肝、鸡蛋、鱼类、香菇及南瓜等。

油性皮肤护理方法

早上洗脸后可用收敛化妆水整肤 ,然后用清爽的营养奶护肤 ,晚上洗脸后 ,可加用按摩的方法以去掉附在毛孔中的污垢 ,然后用棉花蘸收敛性化妆水在面上扑打 ,最后涂营养蜜以保养皮肤。这种类型皮肤的女性饮食应避免吃动物油及辛辣食物 ,不吸烟 ,不饮酒 ,多吃水果、蔬菜。不同季节皮肤护理方法

不同季节 ,有不同的气候特征 ,人就如生活在大自然的一棵植物 ,空气、阳光、水分在不同的季节各有异同 ,其生活状态需要调整 ,皮肤护理也是如此 ,随着外界条件的改变、护理方法也不尽相同。

春季

春季 ,由于气温上升 ,人的血液循环顺畅 ,新陈代谢活跃 ,汗水和皮脂分泌也开始旺盛。另一方面 ,由于身体适应季节的缘故 ,皮肤变得兴奋 ,不够稳定 ,分泌量忽多忽少 ,因此 ,在这季节便很容易患上湿疹和皮肤病。

在春季 ,对于皮肤来说 ,最明显和直接的外界刺激就是阳光。由于在冬季 ,直接受阳光照射的机会较少 ,所以皮肤炎症的患者 ,会因接触阳光的时间多而自然痊愈 ,且抵抗力会转强 ,然而谁也不喜欢带着一张又红又痒的脸庞到处献丑。所以 ,在冬季的日常生活中 ,清洁皮肤是首要的工作 ,在春季自不例外。脸部获得清洁后 ,勿忘记拍上爽肤水和适当的面霜作保护。此外 ,防晒工作也不容忽视。至于定期做水分面膜和清洁面膜 ,都能使皮肤清爽和洁净。

与此同时 ,切莫忘记饮食中的营养摄取 ,多摄取鸡肉牛肉的动物性蛋白质以及维生素 B ,这对于保养皮肤有很大的裨益。另一方面 ,

尽可能在睡觉时关上抽湿机 ,如果不能避免 ,则应将它放在离自己距离较远的位置。

夏季

进入夏季 ,耀目的阳光和汗水正是肌肤的头号敌人。皮肤往往因紫外线的直接照射而产生雀斑和黑斑 ,甚至连白晰的肌肤也变得黝黑。

很多女性朋友只将夏日的强烈阳光列为皮肤克星 ,却忽视了汗水的可 怕。

首先我们需了解 PH 值 (酸碱度)对皮肤的影响。PH 值属于弱酸性 ,有阻碍细菌发育和繁殖的功效。健康正常皮肤的 PH 值 5.5—6.5 度之间 ,此弱酸性有中和碱性和防止皮肤受伤害的作用。

一般来说 ,汗水的 PH 值在 4—5 之间 ,当汗水接触皮肤后 ,会使皮肤的 PH 值提升呈现碱性 ,抑制皮肤表面细菌衍生的功能便会减弱 ,因此皮肤炎、斑疹等症状在夏日最是常见 ,

另一方面 ,青春痘在夏季会明显地恶化。由于油性皮肤的 PH 值偏高呈碱性 ,对于细胞已没有抑制作用 ,加上汗水的帮助 ,使细菌滋生一发不可收拾。同时 ,汗水令角质层浮肿 ,皮肤表面的各种孔道变得狭窄 ,容易使不断涌出的汗水和污垢积存在毛孔里。因此 ,青春痘在种种内外因素影响下 ,便横行无忌了。

夏日洁肤是不容忽视的常规动作。除了早晚的脸部清洁外 ,如有需要 ,也可以于外出后作面部清洁 ,再拍上酸性化妆水 ,以中和皮肤的碱性和补充水分。

很多女性朋友认为大暑天涂上面霜 ,只会令皮肤油腻 ,更容易沾上灰尘 ,事实上 ,面霜除了有滋润皮肤的作用外 ,也有防止皮肤水分流失的功能。只要挑选水分较高的面霜 ,便不会有油腻的感觉。现在很多面霜都兼具防晒功能 ,不妨根据防晒指数 (SPF)的数值作出选择 ,数值愈大防晒效果便愈好 ,有效时间亦较长 ,

烈日当空 ,大汗淋漓是免不了的 ,有些人为了抑制流汗而刻意浓

妆艳抹。不断分泌的汗水因各孔道被化妆品堵塞而积留在皮肤和化妆晶之间,使皮肤受到损害。所以,夏日要尽量避免浓妆,如果出游或作户外活动,也尽量不要化妆。

夏日炎炎,除了面部皮肤会冒汗水,身体每一处肌肤,都会在不知不觉中被汗水浸蚀。汗水长时间停留在皮肤表面,被皮肤上的细菌所分解,就会发出恼人的异臭。每天外出后,必须给身体肌肤作彻底清洁,洗个温水浴。沐浴的同时,对于一些较隐蔽的部位如腋窝、两腿间、阴部、足部等应小心清洗。洗澡以外,也可利用一些止汗剂和除臭剂以消除或减轻难闻的汗臭。

秋

季

秋季,女性朋友会发觉皮肤颜色已经变黑,同时皮肤长时间抵御紫外光的侵袭而使角质变厚,肤色黯淡无光彩。又由于汗水令角质层膨胀,所以造成角质层松弛无弹性的现象。因此,夏季过后,皮肤会变得粗糙,所受的伤害也比其他季节大。

由于秋季接触直射阳光的机会减少,所以已变厚的角质层会逐渐回复本来的厚度,此时,多余的角质层会剥落而在面上形成脱屑现象,很多人却误会是天气转凉,皮肤缺乏水分而产生脱皮。

要使受损的肌肤回复光彩,便要加强新陈代谢的功能,使皮肤回复正常状态。磨砂有助于去除死皮,按摩和做面膜可促使血液循环,增强新陈代谢。此外,充分摄取维生素A和蛋白质,可加速恢复原来健康的皮肤状态。

冬

季

冬季是皮肤休养生息的最好时刻,好不容易才恢复正常状态的皮肤,不过这个季节要面对凛烈寒风的考验。

在冬季,皮肤会因为寒风、冷水和室内暖气等交替影响,而使微血管收缩,养分便不能充分地输送到皮肤,同时,汗腺和皮脂腺的功能减弱,分泌减少,皮肤因缺乏滋养而变得粗糙,容易产生皱纹,肌肤

异常干燥,缺乏弹性,甚至有破裂的现象。这种情况对于干性皮肤的人而言,便最为明显。

护理冬季的皮肤,必须在脸上涂抹保湿性强的营养霜,略带油分也无妨。而手部、足部以及全身皮肤也应擦上适量的润肤霜以防止干燥。与此同时,可借助按摩促进血液循环,使养分能充分送往皮肤的表层。此外,冬季多做水分面膜和滋养面膜,也可促进皮肤的新陈代谢。过敏性皮肤保养方法

所谓过敏性皮肤,指的是对外界多种因素非常敏感的皮肤,尤其是对一些化妆品,极易产生过敏反应,因此需要很好保养。过敏性皮肤护理应做到以下几点:

(1)初次使用化妆品应事先进行适应性试验,其方法可以在手背处或耳坠处涂少量化妆品,如无反应,方可使用,否则不能应用。

(2)不要频繁更换化妆品,并且不能用含香料过多及过酸过碱的护肤品。

(3)用温和的洗面奶洗脸,洗脸水不可过热过冷。

(4)早晨可选用防晒霜,以避免日光伤害皮肤,晚上可用营养化妆水增加皮肤的水分。适当外用氧化锌软膏、维生素B₆霜,以改善皮肤过敏性质。

(5)多吃蔬菜、水果,避免吃负、虾、蟹等易引起过敏的食物。皮肤皲裂的防治

食疗验方

马脂 30 克,白酒 250 毫升。制法:将马脂置锅中熬炼成油,和白酒混合,锅中煮沸,密闭贮存。用法:将马脂酒炖温,涂擦手足皮肤,不拘次数。此方主治手足皮肤皲裂,有温经、活血、泽肤的功效。

兔脑适量。制法:宰杀兔子时取兔脑,捣烂。用法:以兔脑涂抹患处,反复摩擦。兔脑主治冻疮、烧伤、皮肤皲裂。外涂使用,有润泽肌肤的作用。

牛髓适量,五倍子少许。制法:将鲜牛髓从牛胫中取出,五倍子研为细末,以牛髓和五倍子末成膏状。用法:将膏充填手足裂缝处,

不拘次数。

猪脂 250 克 ,白蜜 500 克。制法 :将猪脂切碎 ,锅中熬炼成油 ,去渣 ,加入白蜜熬炼至沸 ,冷却贮存。用法 :外用时取药膏涂抹于皲裂处 ;内服时 ,每取 1 匙 ,口中含化 ,每日 2—3 次。具有益肺、润燥、泽肤的功用 ,外用主治皮肤皲裂 ,内服含化主治肺虚咳嗽、声哑、失音、便秘等症。

麻油外敷皮肤皲裂处。

治冻脚裂坼 ,蒸熟藕捣烂涂之。皮肤粗糙的护理

从健美的观点来看 ,不论什么肤色 ,总以健康、光泽、润滑为佳。引起皮肤粗糙的原因很多 ,应该针对原因作相应的治疗 ,并通过饮食调养来改善皮肤的健康状况。

多吃植物油 ,少吃动物油有益于改善粗糙皮肤状况。植物油对皮肤的健美效果较佳 ,因它含有丰富的亚麻酸 ,能使皮肤湿润光滑。

维生素 A 可使皮肤细润 ,胡萝卜、甜薯干、油菜、菠菜、芹菜、黄花菜、西瓜、杏子、肝脏、鱿鱼、蛋黄、牛奶等食品中含量较多。维生素 B₁ 可使皮肤柔软 ,减少皱纹 ,可多吃糙米、赤豆、苡仁米、酒酿 ;维生素 B₂ 有减少皮肤炎症的作用 ,可多吃黄豆、青豆、蚕豆、香菇、酵母、肝、舌、肾、牛奶等。菸酸可以促进组织的新陈代谢 ,防止某种皮炎的发生 ,可选食糙米、面粉、小米、玉蜀黍、豌豆、青豆、绿豆、豇豆、花生、南瓜子、葵花子、动物肉、肝、脑、肾、鱿鱼等。维生素 C 可增加毛细血管的致密性 ,促进血色素的生长使皮肤白里透红 ,可多吃各种绿叶蔬菜和果品 ,如枣子、山楂、广柑、柚子、苹果、白菜、芹菜、菠菜等。

合理补充钙、镁、钠、钾 ,可改善血液中的酸碱性 ,减少酸性物质对皮肤的不良刺激 ,可多吃蔬菜、水果。

皮肤粗糙者禁食用有刺激性和致敏的食品。如酒类、咖啡、浓茶、葱、韭、蒜、椒之类。及虾、鱼、雪菜、白果、草莓等食品。皮肤变黑的防治

皮肤黑变病的部位多在颜面、额部及颈部。表现特点为 :不对称的黑色或黑褐色的色素沉着斑块。如利尔氏黑变病 ,则开始时斑的

部位有些发红 ,以后逐渐变为暗褐色及青灰色 ,有时皮肤粗糙、脱屑 ,有时伴随全身症状。席瓦特氏异色症则多见于中年妇女 ,特点是皮肤黑变处同时有毛细血管扩张及色素脱落的白斑。色斑形同网状 ,往往大片出现。焦油性黑变病 ,开始时可出现红斑 ,轻微痒感 ,随之出现色素沉着 ,大多数则伴有明显的毛囊角化 ,以后则色素沉着呈弥漫性 ,还可见表皮萎缩及毛细血管扩张 ,或伴随痤疮。妇女颜面黑变病开始时瘙痒、潮红 ,随后逐渐出现黑色色素沉着斑。

皮肤黑变病可由使用粗劣化妆品引起 ,或是长期接触石油类或润滑油有关 ,或是内分泌紊乱 ,妇女卵巢机能障碍所致。不论何种原因所致 ,或何种表现 ,有人认为都是与碳氢物质中毒有关。

皮肤黑变病疗 ,并非一朝一夕就能收效 ,因而要有足够的耐心 ,这一点至关重要。

维生素 C ,每日 1—3 克 ,静脉点滴 ,或长期口服。

外用 3% 氢醌霜 ,或 5—10% 白降汞霜 ,也可收到一定效果。

较长时间内服六味地黄配合逍遥丸。

生白术 100 克 ,经年陈醋 200 毫升 ,放于密闭容器中 (忌铁)浸泡一周后 ,局部涂搽一日三次 ,较长时间使用有效。

黑红糖 20 克 ,鲜牛奶 15 毫升 ,加热溶化搅拌均匀 ,涂于脸上 ,10—15 分钟再以清水洗净 ,每天一次 ,连用 30—50 天见效。牙皂、绿豆粉、花粉、白附子、僵蚕、藁木、防风、白薇、白芷、香薷、山奈、甘花各 25 克碾磨为细末 ,每日晨起洗完脸 ,以 5 份香脂 1 份药末的比例调涂于面 ,有良好效果。

在治疗的同时 ,还要注意病人的生活要有规律 ,心情要愉快 ,尽量避免情绪的过大波动 ,并注意多食高蛋白和高维生素的食物。多饮水可使股肤光洁

皮肤的水分 ,主要来自体内 ,体内的水分主要靠饮入。只有体内充足的水分才能保护皮肤光滑而富有弹性。一些国家近年来兴起“饮水美容法” ,由于价廉省时 ,颇受人们欢迎。

在考虑到增强皮肤角质层保持水分功能时 ,还可以考虑同外界

“直接”给表皮细胞增加水分,让水进入表皮细胞内外,以增加其弹性。其做法一是面部蒸气美容,即利用水蒸气的热力作用,软化毛孔内的堵塞物,扩张毛孔和毛细血管,使水分子透过毛孔,毛囊壁渗透到表皮细胞,从而达到补充水分及促进血液循环、减轻起皱的目的。在家庭可用电热杯烧水,待水蒸气上冲时即可蒸面。若用市售的蒸气美容机,效果更为理想。每天熏蒸时间是:干性皮肤3分钟,中性皮肤5分钟,油性皮肤7—10分钟。另一种方法是用瓜果汁涂脸。瓜果汁所含糖、维生素及矿物质等成分,可能通过渗透的作用将水分带到表皮细胞内,由此使细胞含水量增加,使皮肤更具弹性。凡带酸性的瓜果汁均可应用,但每次都应用鲜品,且一次不可涂得太多,仅轻轻一层便可,每日早晚各一次,用前须先洗净皮肤,用后可不必洗去。

皮肤要保持有足够的水分还需要平时的静心保养。比如洗脸,看是生活小事,往往不被重视。其实每天洗脸是调节皮肤含水量的一种护肤措施。因为恰当的洗脸能洗去皮肤表面的污尘面垢,使表皮保持一定温度。但是洗脸用水温度不可太高,因为水温过高易使皮肤干燥脱皮。常用温水(30—25℃)洗脸,最能软化角质层,使皮肤保持清新润滑。其次为了保持皮肤,不要洗澡过多。因为皮肤表面有天然含油脂的保护层,洗澡过多,特别是水温太高,使用碱性香皂等,会使皮肤表面的油脂丧失而变得过于干燥。因此,即使是夏天,每天沐浴一次也足够了。如果皮肤本来就是干燥的人更须注意。另外,女性因为使用化妆品,在晚上人睡前常需使用卸妆品清除化妆,并用洁脸剂等清洁面部。但洁脸剂不仅会洗去面部皮肤分果菜汁的美肤效果

现代医学研究证实,蔬菜、水果中含有丰富的维生素、无机盐、微量元素、纤维素,是人体健康和皮肤细胞再生不可缺少的营养素,是对维持皮肤健美和防治皮肤病非常有益的活性物质和特效滋养成分。特别是瓜果中含有多种酸类成分,对脂肪和黑色素有分解作用。因此,可以说蔬菜、水果是最佳的美肤剂。

现代人崇尚自然,渴望回归自然,用天然食物美容,特别是蔬菜、水果的食疗美容观念和实 践已被越来越多的人所接受和推崇。植物是天然调解剂,多食用新鲜蔬菜和水果,特别是饮用保存了天然活性成分和维生素的新鲜菜汁,更有利于人体健康和皮肤健美。新鲜果菜汁在制作中,除去了部分较粗的纤维,浓缩了植物的精华,由于体积的减少,不会增加胃肠负担,可直接快速地被人体吸收利用。它是美颜及食疗佳品,特别适合于胃肠功能较弱、身体虚弱及不爱吃蔬菜、水果的成人和儿童,使他们可免尝生蔬菜、水果的生涩味道。

水果、蔬菜的品种繁多,制作果菜汁时应避免品种单一,因每种蔬菜、水果所含的营养成分不同,特别是日常所见的难以生食的蔬菜,如油菜、甘蓝、芹菜、野菜等都可制成菜汁饮用。果菜的配制可根据自身的体质、肤质及发质来选择不同的配方。适用于任何肤质及体质的果菜百宝汁的配方是:芹菜、生菜、莴笋、油菜、小白菜、苹果、橙、菠萝、蜂蜜等各适量。制作方法是将以上水果洗净去皮切块、将蔬菜洗净切段,一同用搅汁机搅汁,用蜂蜜调味饮用,每日1次。服用果菜汁的最佳时间是早晨起床后,或饭前半小时空腹服。坚持饮用可收到神奇的美容健体功效,并有润肠通便及去除体味的作用。

牛皮癣的防治

牛皮癣是一种常见多发性、原因不明的皮肤病。男女老幼都会患病,近年来,在青年男女中发病率增高。此病常与下列因素有关:感染、遗传、精神与神经障碍、内分泌障碍、代谢障碍。表现为银白色叠瓦状和板层状鳞屑,大小不等无痛性的圆形皮损、红斑及寸:的鳞屑性红斑片状损害。

食疗验方

取鲜核桃5—10个,刮下核桃皮,在患处用力搓擦。每天3—5次,10—20天为1个疗程。

取石榴皮适量洗净,切碎,炒焦,研末,加3倍量麻油,调成稀糊状,装瓶备用。涂患处,每日2次,20—40天为1个疗程。

取生韭菜、生大蒜各5克,捣烂成泥状,烤热后用力搽患处。每

日 1 次 ,连续搽 2—3 天。

取鲜荸荠 10 枚 ,好陈醋 75 克。将荸荠去外皮 ,切薄片 ,浸醋中 ,在铜锅内文火煎熬约 10 分钟即变硬 ,倒入瓷器内捣成浆糊状装入玻璃器内封严。将药膏少许涂患处 ,用纱布磨搽 ,使局部发红 ,再涂药膏 ,盖上纸 ,用绷带绑好。药膏在睡前涂搽较好。

首乌酒。首乌 15 克、当归 10 克、穿山甲 10 克、生地 10 克、熟地 10 克、虾皮 10 克、侧柏叶 7.5 克、五加皮 15 克、川乌 2.5 克、草乌 2.5 克、黄酒 1500 毫升。将诸药捣碎装布袋 ,置容器中 ,用黄酒浸泡。密封 7 天后 ,去药渣 ,装瓶备用。随时适量空腹温服。可祛风解毒。

桂枝薏米粥。桂枝 9 克、牛膝 9 克、杜促 18 克、薏米 30 克、白糖适量。将桂枝、牛膝、杜促放入锅内加适量水煎煮 ,取药汁。用药汁煮薏米粥 ,调入白糖食。每天 1 次 ,10 天为 1 个疗程。能活血通络、祛风除湿。

土茯苓炖龟 :土茯苓 200—250 克、乌龟 1—2 只。将乌龟放盆中 ,冲入热水、洗净、宰杀去内脏、头和爪。洗净土茯苓 ,煮 1 小时 ,然后放入乌龟炖至烂熟。吃肉饮汤。鱼鳞病的防治

鱼鳞病是一种较常见的角化障碍遗传性皮肤病 ,分为所致遗传性鱼鳞病和获得性鱼鳞病两大类 ,前者主要由遗传所致 ,后者通常由多种全身性疾病引起。有家族史的病人多数是自幼发病 ,皮损主要表现为皮肤干燥 ,有鱼鳞状或蛇皮状鳞屑。鱼鳞病患者可以多食下列食物 :

含有丰富维生素 A 类的食物 ,如各种动物的肝脏、奶油、黄油、肉类、菠菜、南瓜、胡萝卜、苋菜等。

鱼类不仅味道鲜美、营养丰富 ,而且还有很好的药用价值。尤其是带鱼熟食 ,能补虚损 ,益气血 ,泽肤 ,食疗补益之晶。患者常食带鱼 ,可使皮肤洁白益颜。

山药熟食 ,补而不腻 ,香而不燥 ,鱼鳞病患者长久食之 ,能白肤健身 ,能润泽皮肤干燥。

淀粉或麦皮 250—500 克 ,加水煎熟放入浴缸中作全身浴 1 次。

这两种洗浴法 ,性质缓和无刺激 ,有润肤止痒作用。每 1—2 周洗浴 1 次。

食疗验方

泽肤膏。牛骨髓、酥油各等份。牛骨髓、酥油共熬成膏 ,每次服 3 匙 ,用白蜜汤送服。可益精养血 ,润泽皮肤。

芝麻粉汤。芝麻、米粉各适量。将芝麻炒熟 ,配人砂糖或蜂蜜即可食用。可润泽皮肤。哪些药物影响健美

影响健美的因素很多 ,如年龄、饮食、睡眠等。随着医学水平的发展 ,人们近来发现 ,一些药物对人的健美也有着很大的副作用。

影响皮肤颜色的药物

许多药物能导致服药者皮肤色素沉着或出现斑点 ,如阿的平、氯喹、磺胺类、促皮质激素及冬眠灵等药 ,引起皮肤出现暂时或永久性的黄色、黄褐色、棕褐色、青灰色等色素沉着 ,还有相当一部分药物可引起皮肤过敏、药物性皮炎和药疹 ,如磺胺类、安眠药及解热镇痛药等。而表霉素、鲁米那、磺胺类、四环素等药物还会引起“药物性红斑狼疮” ,患者面部出现十分难看的“蝴蝶斑皮疹”。

影响形体的药物

如果长期服用肾上腺皮质激素 ,能使大量脂肪堆积于面、颈、背部、形成“满月脸”、“水牛背” ,即向心肥胖 ;而四肢肌肉则出现萎缩 ,使整个体形极不协调。另外 ,女性患者若长期服用雄性激素或安体舒通等药会使乳腺下垂。相反 ,若长期使用绒毛膜促性腺素、雌激素、雷米封、氯丙嗪、利血平、甲氰脒——胍等则可使乳腺过度发育 ,这些药尤其影响男子的形体美。

影响牙组织的药物

四环素类药物容易沉积于婴幼儿的骨骼和牙齿组织中 ,新生儿即使短期服用四环素类药物 ,也极易引起乳牙的色素沉着和牙釉质发育不全 ,造成儿童永久性黄牙 ,严重者还可致牙齿的实质性缺损。此外 ,含汞、铝、砷、铋的药物会使牙龈发炎变黑 ,而铬及其化合物可使鼻中隔穿孔 ,鼻梁塌陷 ,因此 ,服用这类药物时更需慎重。

影响毛发的药物

药物可引起毛发脱落、头发变白和多毛症,其中脱发最常见。某些抗菌素、抗代谢制剂以及阿司匹林、消炎痛、呋喃妥因等都可能导致脱发,服用维生素 A 剂量过大引起中毒后,头发、眉毛和全身的霉毛均有脱落,而氯喹可致头发、眉毛、睫毛和阴毛变白;雄性激素、酚噻嗪可致多毛症。女性在服雄激素过程中,多见胡须生长,并变粗变黑。

因此,为了有效地发挥药物的积极作用,同时又避免对美的影响,一定要遵医嘱服药,千万不可滥用。对于那些能够不用药治好的病,应尽量不用药物,采用其它疗法如针灸、饮食疗法等,把药物对美的损害作用降至最低限度。如果已经发生药物对健美的损害,应该赶紧到医院让医生处理。运动是美容秘书

为什么说运动是美容的秘方呢?因为运动能加强皮肤的血液循环,减少皮下脂肪,表皮会变得湿润,从而使皮肤更富于弹性,所以说,运动不会引起皮肤老化。科学研究表明,参加运动的中年妇女,看起来比她们实际年轻,脸上皱纹少,肤色好,眼袋也随着运动而消失。所以运动实际上是皮肤健美的妙方。身体如果缺乏运动,必定会逐渐失去柔软性,产生出多余的脂肪,皮肤也就不再细腻,肌肉也会缺少弹性,长得不均匀。若长期运动不够,全身新陈代谢就会失常,皮肤便无法正常分泌水分和皮脂,导致皮肤失去光泽和弹性,而且真皮也因此累积水分而使肌肉浮肿,或水分压迫微血管而无法传送足够的养分。如此恶性循环,皮肤便慢慢老化,特别是运动不够的女性,由于皮肤的新陈代谢迟缓,皮肤会显得苍白而浮肿,因此,在日常生活中,要坚持运动,如长跑、爬山、游泳、打球、做健美操,这些都有利于消耗腰、腹部的脂肪,加强肌肉的弹性,提高皮肤对外界环境的刺激或疾病的抵抗能力。预防紫外线侵害 为了防止紫外线的伤害,我们应意以下几个方面:

时时提高警觉

许多人以为,紫外线伤害是由直接日晒造成的,而在阴雨天是没

有紫外线的。其实并非如此,紫外线辐射不分季节,不分阴晴,时时存在。晴天时由太阳辐射出的紫外线到达地表会多些,在阴天虽然有部分紫外线被云层吸收,但仍有 60% 到达地面,即使在雨天也还有 20%—30% 的辐射穿透云层。所以,预防紫外线的伤害要时时提高警觉。根据肤质选择皮肤保养品

所谓肤质,除一般地分为油性、中性、干性、混合性 4 种之外,还需进一步区分自己属于东方肤质亦或西方肤质。地处干冷大陆型气候的西方人的肤质,最明显的特征是干燥,其次是毛孔粗大,黑色素分泌少。因此西方女性在保养上普遍使用油脂含量高的护肤品,以补其肤质干燥之不足。

东方女性肤质较油,毛孔细小,如果使用油质含量高的保养品,反而会造成皮肤负担及不适。轻者可能使毛孔阻塞,形成粉刺、面疮,严重时残留在毛孔里的油脂经紫外线辐射后,可能会刺激黑色素的产生,进而形成黑斑。JaA 防晒系数恰当的防晒品

市场上的防晒增白保养品,通常都标有防晒系数(简称 SPF)。SPF 值的高低,意味着防晒效果的强弱,如 SPF15 表示可以阻隔 14/15 的中波紫外线,SPF8 则表示可阻隔 7/8 的中波紫外线。大多数人都认为,SPF 值愈高,保护力愈好,其实这是错误的观念。因为日光中有些波长的紫外线对人体是有益的,如果 SPF 值过高,会完全阻隔日光,同时也会妨碍皮肤的正常分泌与呼吸功能。所以,根据环境的不同,选用不同 SPF 值的防晒品,对皮肤的健康及美感才是最适宜的。如低 SPF 值的防晒品,可当作全天候的日霜使用,高 SPF 值的则是适合上午 10 点钟至下午 3 点钟太阳底下使用的防晒品。

还有一个问题,就是如何选择适合自己的防晒品。这除了看 SPF 值外,还须依外的肤质、活动、出汗情况,以及空气的温度、光源强弱、皮肤厚度来决定。以东方人的肤质而言,皮肤科医师通常会建议使用 SPF15 的防晒增白保养品。

在日常生活中,人们普遍采用的是阳伞、草帽等遮阳工具。这些遮阳工具虽能挡住来自高空的紫外线,但是对水面、地面、墙面等四

面八方反射来的紫外线就没有办法了。就遮挡紫外线来说,那些色彩艳丽的花伞远不如黑布伞。因为黑色具有良好的吸收光线的作用。因此,我们选用遮阳伞时最好选择一顶黑色的。引起皱纹的原因为了防止皱纹过早出现,我们应意如下事项:的额头、眼角和脸蛋上竟在不知不觉间爬上了皱纹。所以衰老并不是皱纹的全部原因,这也为皱纹的防治带来了希望。因为,如果说衰老在所难免,不可抗拒,而其它许多诱发皱纹的因素则可以消除。

皮肤衰老的病理基础是表皮变薄,真皮纤维断裂,脂肪萎缩,汗腺、皮脂腺分泌减少。皱纹是真皮纤维特别是弹力纤维萎缩、断裂的直接结果。出现前,皮肤弹性可能已不正常。这可用皱纹抵抗试验来证实。方法是从手背捏起一些皮肤,10秒钟后放松。如被捏起的皮肤3秒后才复原,就表明皮肤的青春弹性已消失。

现在让我们简单介绍皱纹的诱发因素。

全身性因素

①遗传。皱纹多见于身材瘦削,肤色白皙或淡色、干燥者。中度肥胖、皮脂较多、肤黑者则少有皱纹。②慢性消耗性疾病,如肝病、肾病、胃病、肺结核、贫血、癌症等。③营养不良,特别是缺乏蛋白质等。④代谢障碍。⑤内分泌功能异常,如某些妇科痛经绝经等。⑤神经精神不正常,如神经官能症、精神紧张、忧思过度、过于疲劳等。⑥长期睡眠不足。经常睡眠不足,会使皮肤的调节功能受损,致使容颜憔悴,容易衰老起皱。以上各种全身性因素,都可导致不同程度的皮肤营养失调,影响皮肤的正常代谢功能及活力,而诱发种种早衰现象包括皱纹。

局部因素

①日晒。日光能缓慢地、逐渐地破坏真皮弹力纤维和胶原纤维,使之变性、断裂、萎缩。弹力纤维的弹性也渐减退,最后消失。②皮肤干燥。一般来说,皮肤含水量在10—20%最合适,若低于10%,皮肤呈干燥状态,即显得粗糙松弛。长此以往,就会出现皱纹。③风吹。④寒冷。⑤某些化学物质,如酸、碱等的刺激可使皮肤失水,易

起皱。⑥化妆品选择不当。使用不适当的化妆品会破坏皮肤的质地,过多的扑粉也会使面部出现细密的小皱纹。⑦洗脸水温度过高。洗脸水以 30 摄氏度左右的温水最合适,如果水温太高,皮肤的皮脂和水分会被热汽吸收,而使皮肤干燥,日久天长逐渐在脸部产生皱纹。

生活习惯

①面部表情过度夸张,如挤眉弄眼、愁眉苦脸、眯眼、蹙眉等。②吸烟。据科学统计,吸烟的人比不吸烟者早 10 年起皱。这是因为尼古丁能收缩皮肤血管,减少营养供给和氧气供应,废物堆积而不能及时排泄。这些都促进皱纹生成。③长期静坐。

以上这些因素不是对每个人都起作用,并且往往是几个因素加在一起,构成皱纹。所以,无论是预防和治疗皱纹都不能只用一种办法,而要靠综合治疗。

皱纹产生的时间,因人而异,但一般来说,黑皮肤出现皱纹较晚,白皮肤出现皱纹较早;男人出现皱纹晚,女人出现皱纹早,油性皮肤出现皱纹较晚些,干性皮肤出现皱纹较早些。

一般来说,人的皮肤从 30 岁起即开始出现老化,但每个人之间各有不同,所以老化速度也各不相同。于是,有人未老先衰,而有的老人则鹤发童颜。

通常,皮肤老化的迟早、程度受到遗传因素和外在环境的影响,其中某些外在环境的影响已引起人们的关注。如阳光、阳光中紫外线对皮肤的伤害,在脸部、颈部及身体暴露部位,在经常遭到强烈阳光曝晒时,就会表现为加速老化。因此,很多皮肤敏感的人已学会以衣着遮蔽阳光。

然而一提到老化,无论是美容师或普通人,很容易把它同皱纹联系起来,视脸上的皱纹为美丽的“大敌”。实际上,皮肤有皱纹是很正常的现象,关节部位的皮肤皱纹便是一例,笑纹和抬头纹也是颜面动作、表情变化使得弹性的组织松弛而致。皱纹,一般是含有脂肪的皮下组织无法控制身体外表时产生的。当脸部表情变化,面部肌肉

收缩也会拉出如肌肉纹路般、横向发展的皱纹。脸部肌肤油脂愈来愈少,愈易产生皱纹。而皱纹纹路也较深,十分明显。肌肉因持续或舒张动作,可使皱纹成为脸部极为典型的外观。

所以,完全没有必要担心皱纹,为皱纹烦恼。进行恰当的护肤保养,预防肌肤过早老化,就能不让皱纹说出真实的年龄。虽然说自然老化的规律不可违背,但是环境因素导致的过早老化却有很多方法来预防和治疗。为了防止皱纹过早出现,我们应意如卜事项:

加强体育锻炼

使皮肤的新陈代谢功能增强,更多地吸收养料,更快地排除废物,从而保持皮肤的活力和紧张度。

精神保持愉快

这一点对防止皮肤衰老起皱纹有着特别重要的意义。俗话说:“生气催人衰老,微笑使人益寿”,这是很有道理的,精神愉快可以促进循环系统的功能,使血液流动加速,皮肤肌肉组织供血充足,从而预防皮肤产生皱纹。

防止曝晒

由于日光过度曝晒可损害皮肤细胞,导致弹力纤维断裂,使皮肤粗糙,并出现皱纹,所以必须避免曝晒,一般可戴帽、撑阳伞或外搽防晒霜。

避免应用不良化妆品

由于含砷、汞、铅等化妆晶不但对人体无益,达不到美容的目的,反而会刺激皮肤,引起色素沉着,加速皮肤的老化,易起皱纹,所以应禁用,并且要根据自己的皮肤类型涂搽各种化妆品。

合理营养

注意饭菜多样化,合理营养。我们知道维生素A能防止皮肤干燥,维生素B能使皮肤细胞保持一定的弹性,维生素C能延缓皮肤皱纹的出现,蛋白质是皮肤细胞的主要原料,能够延长皮肤细胞的生命力,所以饮食要做到平衡、合理,切忌偏食,多吃新鲜的蔬菜、水果(富含维生素A和C),强化乳品(维生素D强化)。富含维生素B、

锌和硒的谷类也都很有益。豆制品如豆腐等也宜常吃。饮水要足量,提倡每天喝6~8杯,这能使皮肤洁白细腻而有弹性,从而不易起皱,饮水量可随气温、体质、饮食质量与机体活动而变动。禁止饮酒和含咖啡碱的饮料如咖啡、可乐类、浓茶等。矿泉水、低钠苏打水、草药茶、柠檬水等对皮肤有利,可多饮用。

积极治疗各种疾病

保持皮肤健美、预防皱纹的发生,就要积极治疗各种疾病,特别是肝病、肾病、结核病、贫血等,以免过早衰老。

多饮水

皮肤的弹性和光泽,主要是由它的含水量决定的,如果皮肤的含水量低,就呈现干燥、粗糙、无光泽,并易出现皱纹。所以,为了使皮肤滋润、细嫩,就要多饮水,每天大约需要2000毫升。特别是晚上睡眠前饮一杯水,对皮肤美容起很大作用,因为睡眠时,水分会融入细胞,为细胞所充分吸收,使肌肤逐渐变得柔嫩。

讲究皮肤卫生保健

用35—40℃的软水适度搓洗,洗后外搽甘油水(1份甘油加2份水)或润肤脂。有条件时,冬季室内可安装增湿器,这些都能改善皮肤生理状况,延缓皱纹出现。

日常保养与护理

很多人以为用控制自己面部表情的方法可以防止皱纹,其实这是最不自然的方法。况且,一张紧绷的脸并不能达到防皱、去皱效果。反而因情绪的压抑可加速组织老化。所以,适度的表情、和缓的动作是最佳方法。

整容外科的除皱术虽然能去除皱纹,但皮肤并不会因此变得年轻,反而肌肤会因失去弹性而无法恢复,若不注意肌肤保养,老化也必将在可预见的时候再现。皱纹的产生与心理因素有密切的关系,消除皱纹应做到标本兼治,在护理皮肤的同时应保持良好的心情与宽广的胸怀,这样才能收到良好的效果。巧除皱纹妙法

皱纹是美容的克星,特别是眼角的鱼尾纹最能表明一个人的衰

老。那么皱纹出现后能不能消除它呢？我们的答案是肯定的，下面介绍几种简便易行且效果较好的方法：

(1)用熟鸡蛋黄炼成油，在皮肤上搽抹，每日1次，早晨搽抹较好。

(2)用猪蹄数只，洗净后煮成膏，晚上睡觉时搽脸，第二天早晨洗去，连续使用15天有明显去皱效果。

(3)用蛋白和乳酪各等份，混合均匀，涂在皮肤上，20分钟后用温水洗去，隔日1次。

(4)栗子的内果皮捣成末，以蜂蜜调匀涂面，能使面部皮肤光滑细嫩，皱纹舒展。

(5)鸡骨汤去皱纹。在吃鸡时，把剩下的鸡骨头熬汤（鸡皮最好加在一起熬），营养丰富，常喝这种汤能消除皱纹，使肌肤又白又细。

(6)按摩局部皮肤，可促进皮肤良好的血液循环，促进新陈代谢，提高皮肤的供氧率，从而使皮肤恢复原有的弹性，面色光彩照人，皱纹消除。延迟皱纹的方法

目前，还没有一种方法可以避免皱纹的出现，但以下方法可以延迟皱纹的出现，想除皱者不妨一试。

不抽烟

烟草中的尼古丁能收缩血管，使皮肤血流量下降，随血流输送到皮肤的营养物质和氧也相应减少，皮肤代谢，废物的排除则延缓。吸烟者皮肤产生皱纹的时间比不抽烟者要早10年左右，因此，保持皮肤光泽鲜亮，应坚决戒烟。

积极进行体育锻炼

要积极地尽可能地参加力所能及的各种体育活动，因为体育活动可以促进血液循环，增加血流量，使皮肤得到较多的营养和氧，促进呼吸，促进废物排除。

减少曝晒

太阳光曝晒能破坏皮肤基底层弹性纤维和胶原，被破坏之处由

弹性硬蛋白填充 ,其对皮肤支撑作用下降 ,使皮肤变得松弛。因此要避免阳光曝晒。

多饮水

多饮水能保持皮肤湿润 ,每天喝 6—8 杯水。同时不要大量喝酒 ,少喝含有咖啡因的饮料。

勤洗澡

洗澡能摩擦皮肤 ,使皮肤血液循环增加 ,氧和营养物质供应增加 ,所以皮肤就可避免早生皱纹。保证营养充分、协调 增加营养物质 ,吃富含维生素 A 和维生素 C 的蔬菜及水果 ,日常饮食要杂 ,防止偏食特别是含维生素 B、锌和硒的食物。

心情要舒畅

保持舒畅的心情也是预防出现皱纹的一个好方法 ,另外妇女绝经以后应口服少量雌激素等。通过按摩消除皱纹

近年来 ,医学美容专家发现 ,按摩对消除皱纹有很好的疗效 ,现将三种常见的按摩除皱法介绍如下 :

前额皱纹

(1)两手四指并拢 ,手指向上 ,用四指指腹从眉上向上轻推额部至前发际 ,重复 10 次。

(2)两手食指、中指并拢 ,用指腹按 1 额部中央 ,向两边作柔和的按揉 ,至太阳穴处轻轻按压一下 ,再接揉返回至额部中央 ,共做 5 个来回。

(3)两手食指、中指并拢 ,右手在上 ,左手在下 ,两手相贴按于额部中央 ,两手同时向远离中央的方向 (即右手向 1 左手向下)对抗按压额部皮肤 ,直至按压整个额部 ,

(4)左手食指置于眉上 ,中指置于前发际 F ,两指轻轻用力将额部皮肤撑开 ,右手食、中两指并拢 ,在皱纹上轻轻地纵向按揉 ,直至整个额部。

(5)一手四指并拢 ,用指面拍打额部皮肤 1 分钟。

眼周皱纹按摩法

(1)用双手食指指端按于双眼内角的睛明穴,每秒钟作强按压1次,共按压5次。

(2)用双手食指指端垂直按于眼眶F承泣穴,每秒钟按压1次,共按压5次。

(3)用双手-食指指端按于双眼外角的瞳子骨穴,每秒钟按压1次,按压5次后闭上双眼,仍按住此穴,向外侧按压,随后放松,共重复10次,

(4)两手食指指腹沿眼眶周围作小幅度按揉,共按揉5圈。

(5)用左手食、中指将眼周有皱纹处皮肤撑开,右手食、中指并拢,用指腹在皱纹处作轻轻按揉,直至整个有皱纹处。

(6)用食、中、无名三指腹轻轻拍打眼周皮肤1分钟。

整体按摩消皱法

(1)由上而下用手指推擦按揉或用毛刷推擦膝以下足阳明胃经线5遍,并按揉足三里穴1分钟。

(2)用手指推擦按揉或用毛刷推擦膝以下足三阴经(脾经、肝经、肾经)经线,由上而下进行5遍,并按揉三阴交和血海穴各半分钟。

(3)从上向F用手掌或毛刷推擦腰背膀胱督脉经线,然后按揉脾俞、胃俞、肝俞、肾俞穴半分钟。

(4)以中脘为中心摩腹,顺时针方向,手法柔和,共旋摩5—10分钟。

上述消除皱纹按摩法宜用于20—40岁之间的患者,超过40岁后按摩消皱效果即不太显著,40岁之前均可使用,也可用上述“整体按摩消皱法”配合面部保健按摩预防和延缓面部皱纹的出现。只要正确保养面部皮肤,就可防止皮肤衰老,令你青春永驻。按摩治疗面色晦暗

日常生活中,我们常见一些人面色晦暗,无光泽,当然也谈不上什么精神饱满。那么,应如何防止这种情况的发生呢?美容专家告诉我们,应从以下四个方面预防面色晦暗:

(1)两手指掌面贴于面部 ,作上下往返推摩 ,状如洗脸 ,共 10—20 次。

(2)用拇指指端按揉背部肺俞、脾俞、胃俞、肾俞穴各半分钟。

(3)按揉足三里、三阴各 1 分钟。

(4)双手四指交拢用指腹轻轻拍打额头和面颊部皮肤 1 - 2 分钟。

除上述按摩外 ,还应避免过度日晒和风吹 ,注意休息。按摩治疗面色苍白

面色苍白者可用以下按摩方法加以治疗。

(1)摩面 10 - 20 次。

(2)掌摩腹部 ,手法宜缓慢 ,顺时针方向轻摩 ,时间宜长 ,约摩 10 - 15 分钟。

(3)用拇指按揉背部脾俞、胃俞、肝俞、肾俞穴 ,每穴半分钟。

(4)按揉足三里、三阴各 1 分钟。

(5)捏脊。取俯卧位 ,背部肌肉放松 ,用两手拇指桡侧面顶住其脊柱棘突两侧皮肤 ,食指和中指前按 ,三指相对用力提捏皮肤 ,双手交替向前捻动 ,从长强穴沿脊柱向上捏至大椎穴止 ,此为一遍 ,重复 3—5 遍。

第五章 苗条

——让男人折服的魔鬼身材

女性健美日益成为一种时尚 ,显然 ,这是众多女性生塑自我、追求完美的一种行动体现。

她们用全副精神来打理自己 ,力求达到省略四射 ,她们在各种健美场所出入 ,努力找回属于自己的自信。这本身没有什么错。

可是 ,是否这里隐含着一些盲目的成份 ? 又有多少毫无目的的时髦附庸者的心态 ? 尤其在瘦身和减肥浪潮中 ,有多少女性茫然被动地顺应了潮流而丧失了自我 ?

你必须脱离一种狂热的追逐行为 ,重新树立健美的情调理念 ,把健美的行动提升到一种自尊自爱的标准上。

你认为呢？

点击魔鬼的身材

如何练就苗条的身材

少女健美指南

青春期少女 ,身高基本定型 ,体重明显增加 ,骨盆发育日渐成熟 ,心血管和运动器官发育却较缓慢 ,表现为肩带窄、胸廓小、肺活量小、肌肉收缩力和耐久力差 ,出现躯干四肢与内脏器官发育不平衡现象。由于性激素的反馈影响 ,人开始表现为腼腆 ,不好动 ,自尊心强 ,爱美 ,对形体变化非常敏感 ,迫切希望获得优美的体型。

少女形体锻炼主要是胸部、腰背部、大腿和臀部的锻炼。下面是一些比较实用的形体美锻炼技巧。

女孩从十一、二岁开始 ,乳头和乳房就明显高出胸部 ,到十五、六岁乳房趋于发育成熟 ,呈现出富于曲线的形体美。要维护并发展这种形体美 ,除了正确及时使用胸罩外 ,特别重要的一条是坚持胸部锻炼 ,以发达胸肌。胸部锻炼方法是 :

1. 双膝跪地 ,手臂伸直撑地。向下做屈臂动作 ,直到下颌和胸触地。屈臂时注意臀部不要后引。身体重心在手上 ,手臂支撑体重 ,静止片刻 ,使乳房充分下垂 ,然后再撑起。重复 8—10 次。

2. 仰卧地上 ,向上做挺胸动作 ,到极限时静止片刻。注意 ,挺胸时头和臀部不得离地。重复做 5—8 次。

3. 双膝跪地 ,上体直立 ,双手合掌置于胸前。用手用力互推、做对抗动作。注意 ,肘关节不得下垂 ,前臂成 “—” 字形 ,挺胸抬头 ,配合深呼吸。重复 8—10 次。

腰背部锻炼方法是 :仰卧起坐 ,做 6—8 次。做时注意挺胸直腰。

腿的曲直直接影响形体美 ,太粗太细皆不美观。腿过粗或过细 ,可用下述方法锻炼 :背靠墙站直 ,双臂侧平举 ,掌心贴墙。然后 ,左腿前抬至齐腰高度、再尽量向右摆移 ,还原。重复 6 次。换右腿做相同动作 ,重复 6 次。注意 ,腿举摆时膝盖始终要伸直。

在坚持上述锻炼的同时 ,还应做些走、跑、跳、身体波浪运动和柔韧性练 ,以全面锻炼身体 ,塑造健美的体型。

少女健美的十大误区

1. 不宜拔眉描眉。眉毛有阻挡汗水、尘埃和保护眼睛的作用。少女的眉毛尚未完全生长发育齐全 ,这时拔眉和描眉等于除掉眸屏障 ,使尘埃、细菌无遮拦地直落眼眶 ,易患眼病。拔掉眉毛对眼眶周围的神经末梢是一种恶性刺激 ,会引起眼肌运动的失调 ,造成眼眶周围皮肤松弛 ,容易出现皱纹和眼睑下垂 ,成年后更加影响美容。

2. 不宜扎耳戴坠。少女的耳朵娇嫩 ,这时扎耳戴坠可造成人为的耳外伤 ,还有引菌人体造成感染化脓或引起破伤风的危险。据报道 ,阿富汗的喀布尔市 ,有 16% 的破伤风病人是由扎耳引起的。

3. 不宜浓妆艳抹。人体全身的皮肤共有汗孔 2000 万个以上 ,每天由汗孔排泄大约 1.5 万粒体内废物。少女浓妆艳抹脂粉 ,无疑阻塞了体内废物的排出 ,这样不仅影响体温调节 ,还容易造成“化妆品斑疹” ,影响面肌发育和健美。

4. 不宜束胸。束胸会影响肋骨、胸骨和隔肌的运动 ,影响正常呼吸和胸部的正常发育 ,使胸廓狭小 ,肺活量低 ,还会影响乳房发育和婚后的哺乳 ,严重者会引起乳房良性浅表血栓和静脉炎等疾病。

5. 不宜不戴乳罩。有的少女乳房已经发育很大仍不戴乳罩 ,时间长了 ,乳房就容易松弛下垂 ,妨碍乳腺内正常的血液循环 ,造成部分的血液瘀滞 ,引起乳房疾病 ;剧烈运动也易使乳房受到创伤而引起乳腺炎。

6. 不宜用激素促使乳房发育。有的少女嫌乳房小 ,而服用雌激素促使乳房发育 ,虽有暂时作用 ,但时间一长 ,会使乳腺、阴道、宫颈、子宫体、卵巢患癌症的可能性增加。滥用雌激素不仅容易引起恶心、呕吐、厌食 ,还会导致子宫出血、子宫肥大、月经紊乱和肝、肾功能损害。

7. 不宜长期使用健美丰乳膏。有的少女嫌乳房发育差 ,涂抹健美丰乳膏使乳房丰满、增大 ,长期使用可引起月经不调、色素沉着、皮

肤萎缩变薄,还可使肝脏的酶系统紊乱,胆汁酸合成减少,容易形成胆固醇结石。

8. 不宜穿高弹裤。高弹裤紧裹裆、臀和大腿,通透性差,影响血液和淋巴循环,妨碍关节伸屈和身体正常发育,且极易造成少女外阴炎,出现外阴瘙痒、疼痛、红肿,因搔抓可使阴部表皮呈弥漫性溃疡,排尿后痛痒更甚,腹股沟淋巴结因感染而肿大、疼痛。

9. 不宜穿尖头高跟鞋。少女脚趾软嫩,长期穿尖头高跟鞋,不仅挤压摩擦脚趾,还引起脚病。这种脚病,医学上称为高跟鞋跖痛症。常年穿高跟鞋,足弓抬高、加大,走路时足尖被迫挤压向前方,致使与跖神经伴行的血管管壁增厚,形成局部血栓,引起足跖神经缺血、变性,或形成嵌甲,疼痛难忍,年老后脚病更多、更重。

10. 不宜长期用一侧牙齿咀嚼食物。日久容易造成一侧牙齿劳损,而部发育不对称,损害健美。

忙里偷闲的情调保健

随着现代化生活节奏的加快,让人们越来越感觉到生活水平提高了,身体健康却受到了威胁。究其原因是因为工作和奔忙于业务,不能够经常进行必要的体育锻炼所至。下面介绍几种既不受时间限制、又能收到显著效果的养之这道,祝你有一个健康长寿的好身体。

1. 擦面法

将手心搓热平放在面部,以中指迎鼻翼两侧和迎香穴处开始,由下而上擦到额部,然后向两侧分开,手指从两颊而下,每日两次,每次20—30遍。能改善面部血液循环、达到预防感冒、醒脑美容之功效。

2. 叩齿法

放松神经、轻闭口唇,有节奏叩击上下牙齿,一般先叩两侧臼齿30—40次,再叩门牙30—40次。最后舌舔牙周五圈,每日3—5遍,能促进牙齿周围的血液循环,取得固齿防病之功效。

3. 吞噬法

叩齿后用舌尖舔口腔周围,等唾液丰盈后再漱5次,然后分三次

存人腹中 ,每日 2 次 ,每次 5—10 分钟 ,可以达到强身健胃、益美延年的功效。

4. 拉耳法

两手分别上下捏拉两耳 3 - - 5 分钟然后捏耳唇 3 - - 5 分钟 ,可刺激末梢神经 ,调节和改善身体各器官间的相互关系 ,收到强身健脑之奇效。

5. 提肛法

全身放松 ,吸气时象忍大便收腹提肛、会阴 ,呼气时如解小便松肛、会阴 ,每日两次 ,每次 30—40 次 ,可调节中枢植物神经 ,促进胃肠及肛门部位血液循环 ,防治痔疮、脱肛 ,便秘等多种疾病。

6. 擦大椎

先用手捏颈部大椎处 3 - - 5 分钟 ,然后上下搓擦、直至发热 ,可抵御风寒 ,强身健体。

7. 揉足三里

将母指与食指相对 ,两手同时揉压两侧足三里穴 ,先顺时针后逆时针各揉压 30 - - - 40 次 ,每日三次 ,可使身体强壮 ,提高人体免疫功能。

此外 ,还有干梳头、揉合谷 ,两手搓热捂百会等都可以作为忙人随时随地健身的良方。只要天天坚持 ,就能事半功倍 ,达到健康长寿的目的。

五分钟情强健美体操

平时 ,你可能因为没有时间运动而感到非常焦躁。但是 ,每天即使只运动 5 分钟 ,就足以使你恢复精神消除疲劳。因此 ,希望你能抽出时间来运动 ,使自己成为一个朝气蓬勃的女孩子。

1. 轻轻张开双脚 ,右手往上伸直 ,左手向下伸直。

2. 左右交互进行 ,下半身要保持固定 ,身体要配合举高的一手伸直。

3. 将双手向左右张开与肩齐 ,并将上半身倾斜至 90 度。然后进行上下运动。4. 倾斜上半身 ,使左右胸贴在右膝盖上 ,而右手用力往

后伸直。5. 其次是相反方向的动作。眼睛仍须看着前方。将重心放出左手来扭动身体。6. 膝盖不要弯曲,尽量将双手贴在脚外侧的地板上。7. 双脚张开伸直,然后将双手伸入双腿的中央。8. 抬高上半身,双手在胸前鼓掌。此时,背部要尽量伸直,使胸部往前挺。歌星李玟的健身秘诀 手臂

哑铃运动的爱好者李玟(COCO)对自己的手臂曲线可是颇得意!上健身房练习时,先做柔软操暖身,举重20次就休息一次,分三个阶段完成臂力的训练。许多女孩子担心练哑铃或举重会造成一身结实肌肉,COCO说那是方法错误。选择适合自己负荷的重量,最好从最轻量开始练习,长时间、轻重量的持久运动,手臂曲线就会利落有形,绝不会结实成块!

腰部

曾经有主持人形容她的歌声转音技巧,就像跳舞时腰部扭摆这么灵活。COCO的腰力特好,这得归功于她每天作仰卧起坐的结果。她曾经创下一天练习200下的记录,但这可不是一次完成,循序渐进,从60下、80下累积到一百多下,好腰力是逐渐锻炼出来的。另外COCO认为,唱歌时使用到腹部力量,对腰腹塑型也很有帮助!

臀部

浑圆有形的臀部曲线,是COCO每天跑步30分钟及劲歌热舞表演的结果,除了运动之外,COCO也爱用带香味儿的身体乳液来保养容易干燥的肌肤!

胸部

COCO笑说自己的胸部是胖的时候就大点儿,瘦的时候又小点儿。抱着顺其自然态度,也很少特别保养,顶多是健身房做护胸运动,让哑铃带动胸肌运动,或是跑步锻炼肺活量而已!

腿部

因为学生时代狂热打排球、美式足球的结果,COCO对自己的小腿肌肉较多还是颇不满意的,虽然大家都说那是她太追求完美才会

这么建议 ,健身房内的跑步机对腿型塑造颇管用的。每次做完柔软操 ,像踩楼梯似的运动做 30 - - 40 分钟 ,再擦用凉爽舒缓的乳液保养。

COCO 认为自己最迷人的地方 ,不是脸蛋也不是大伙儿称赞的好身材 ,而是整个散发出来的魅力与活力 ! 李玟不仅在国际歌坛打造出好成绩 ,就连玲珑的好身材也是这么挣来的 ! 最重要的就是恒心毅力 ,而且知道你真正想要的是什么 ,也相信自己可以达到。1.62 米的 COCO ,想当初从 57 公斤用一年的时间就减下来了 ,每天自己做饮食控制 ,每天执行运动计划 ,要不是坚持要给大家一个最完美的 COCO ,长长 12 个月的减肥还真难想象。COCO 最喜欢自己的笑容 ,每次看到镜子中自己的笑容就会忍不住真的开心起来。至于五宫中 COCO 最没信心的是自己的鼻子 ,希望它可以再高一点儿。所以每次上镜头前都花好些时间在化妆修饰上面。因为 COCO 坚持一定要给歌迷最好的。每次都创新发色来加强造型的 COCO ,对头发的保养更是努力。

保持苗条身材的情调秘方

对减肥工程的理解

坚持锻炼身体可以达到减肥瘦身目的。但是 ,你是否知道 ,大腹便便的男士只练仰卧起坐 ,并不能立竿见影地把腹部多余的脂肪消耗掉。同样 ,腿粗如柱的女士只练踢腿运动 ,也不能很快把大腿踢瘦。

美国的医学专家们指出 ,坚持锻炼身体是一项系统工程 ,不要有不切实际的幻想。更不要误以为 ,身体哪个部位有多余的脂肪 ,就只锻炼那个部位 ,并希望在那个部位很快看到锻炼的效果。

美国的研究人员认为 ,人们希望通过局部锻炼很快把局部多余的脂肪消耗掉 ,这种心情是可以理解的 ,但是 ,实际上做不到。人们必须走出这个认识上的误区。临床实验表明 ,让一个大腹便便的男士每天做 75 次仰卧起坐 ,一个疗程后 ,其腹部脂肪几乎依然如故。

让女士接受类似的训练治疗 ,得到的也是类似的结果。

什么原因 ?

美国的研究人员说 ,从本质来说 ,人体内多余的脂肪积累在什么部位 ,取决于基因和荷尔蒙因素。一般来说 ,男人多余的脂肪往往积累在腹部 ,女人多余的脂肪常常积累在臀部和大腿上。如果一位女士臀部不大 ,那么 ,她很可能有大腹便便的家族史。从这个意义上说 ,人类减肥的根本途径 ,在于基因疗法的出现。这有赖于科学技术的进一步发展和运用。

目前能够做到的是 ,通过坚持不懈的综合体育锻炼 ,可以在一定程度上控制自己的体形。美国研究人员提倡最佳锻炼方式是增氧健身运动。包括散步、慢跑、骑自行车、爬楼梯、游泳等等。他们建议人们每周至少要进行 3 次这样的锻炼 ,每次 30 至 45 分钟。在两次这样的锻炼之间 ,要通过做家务、修整花园、草坪等尽量使身体运动 ,尽量减少坐着的时间。与此同时 ,每周还要做 3 次大活动量运动 ,旨在锻炼身体各部位的肌肉。

研究人员强调 ,坚持科学地锻炼身体 ,身体各个部位多余的脂肪都会不同程度地消耗掉。一般来说 ,最先消耗掉的 ,是最后积累到体内的脂肪。所以 ,减肥瘦身是一个循序渐进的过程。从生理上说 ,锻炼身体能够达到的最直接的目标 ,是使肌肉发达并具有韧性。人体内的肌肉比脂肪重 ,体积只及脂肪的一半。发达的肌肉能够消耗掉大量的卡路里 ,从而能够到间接减肥瘦身的目标。

美国专家特别强调 ,通过科学地持之以恒地锻炼身体 ,有可能获得并保持健康的体质和优雅的体态 ;但是 ,要抛弃上面提到的不切实际的幻想 ,务必要走出对减肥瘦身的认识误区。

个性减肥必胜法

1. 哪怕多动动 ,一旦暴饮暴食也会变胖者惟有改变饮食生活习惯才能成功 :

你该调整饮食结构 ,营养不平衡的话 ,就算饱了大脑仍继续传达

“再吃一点”的讯息,于是饮食便过量。首先要正常地吃三餐,不可以省略任何一餐,但不能只吃肉类或零嘴,千万不能以零嘴替代正餐。外食时点的菜要多样化,青菜也需要充分摄取,少吃汉堡之类的速食食物。

预防过胖的最佳方法就是不要太勉强自己:

苛刻的运动计划难以持久,不如先让心情放轻,用瑜伽类缓和的运动就够了,多做柔软体操,让身体曲线变好。能缓和气氛,促进新陈代谢的半身浴法也是不错的选择,泡澡流汗可以调适身体达到减肥的目的,如能滴几滴芳香精油,效果更佳,记得出汗后再喝杯无卡路里的茶或矿泉水补充水分。

2. 喜欢餐会、重享乐者

写饮食日记自然减少食量:

忘情地吃不会知道自己到底吃了多少,建议制作饮食日记,将饮食内容与分量记录下来,吃的零嘴也要记下来。每天看看,自然食量就会减少了。同时禁吃油炸之类高卡食物,多吃蔬菜、海藻之类的低卡食物。

香精按摩法或伸展运动,要你为减肥而运动是不可能持久的,假日时不妨去打打球,流流汗,如果运动到肌肉酸痛的话,洗完澡后以芳香精油按摩,荷荷芭油 20ml 滴上 3 滴玫瑰香精油混合,搓柔肌肉按摩可以柔软僵硬的肌肉,达到局部塑身作用,平常做些柔软操软化肌肉,养成天天做伸展运动或瑜伽的习惯。饮食方面先以低卡路里的生菜沙拉或烫青菜来解决饥饿感,不要一下子就摄取高卡路里食物。

3. 时而拒食时而暴饮暴食者

改变减肥观,多吃些对身体有益的食物:

当你想减肥时,对“吃”这件事会变得很神经质,这是天性,要叫你改变很难。当你实行无油、拒甜食的减肥法时,多摄取蔬菜、豆类、鱼等对身体有益的食物,自然的甜味食物有缓和紧绷情绪之效,不妨

适量摄取 ,水果、南瓜、热牛奶相当不错。如果遇到新陈代谢不佳 ,这时就算不吃也无法变瘦 ,饮食时加些辣椒等香辛食材 ,引起食欲 ,同时有活化新陈代谢之效 ,是天然的减肥食品。

多运动改善新陈代谢

太缺乏运动导致新陈代谢不佳 ,但运动过度又怕身材太过结实 ,简单的体操运动比较适合你 ,目前流行的哑铃体操、腹肌运动都不错 ,可以紧缩腰部肌肉 ,让你更有女人味。你也可以利用泡澡方式来改善新陈代谢的状况 ,温水反复沐浴法能排汗 ,消除一天的辛劳 ,同时可消耗脂肪。水温约为 39 度左右 ,注意沐浴后的御寒。

4. 没耐心 ,无法持久减肥者

不要随心所欲的吃 ,要懂得自觉自制 :

首先要控制饮食量 ,先决定吃多少 ,将所需的量夹到盘子里 ,吃完不准再夹。食物也需注意 ,少吃意大利料理或料理等高卡路里食物 ,多吃健康清淡的家常菜。减肥要有耐心 ,不可能一蹴而就 :

首先要改变观念 ,减肥不会立竿见影 ,一定要持之以恒。适合你的方法为走路 ,建议每周 3 次 ,每次 20 分钟以上 ,走的时间可以慢慢增加 ,尽量选择上下班时间为宜 ,绝不要在吃饭前 ,否则先前的努力全白费。此外 ,约朋友每周上一次健身房。如果这样做仍不见效的话 ,建议洗澡时滴一滴玫瑰精油 ,安定精神就比较有耐心运动了。

5. 养尊处优天天美食者

早餐以蔬菜为主 :

美食主义的你 ,喜欢的食物都是多脂食物 ,如 :蛋糕、法式料理等 ,就算不暴饮暴食 ,也很容易发胖。如果经常外食的话恐怕纤维质摄取不足 ,这时当天早餐最好是蔬菜 ,蔬菜汤、蔬菜沙拉、烫青菜都可以 ,如此就可弥补纤维质摄取量 ,有吃点心习惯的人 ,不妨以水果代替零嘴 ,既健康又能养颜美容。

多运动 ,让卡路里维持平衡 :

如果不运动的话 ,卡路里的吸收与消耗就无法维持平衡。不喜

欢慢跑之类枯燥的动动,爵士舞或芭蕾舞等较女性化的运动比较适合,当你吃得太多时,不妨试试臀部走路运动,这个运动可以活化消化器官,还能结实腰部和臀部的肌肉,美化身材曲线。你喜欢别人赞美你的身材,所以不妨先买些可展露曲线的衣服,每天看着这些衣服,就能刺激减肥的意愿。

法国美女苗条的秘方

最近英国有一项医学研究的结论显示,每天适量饮用葡萄酒的人比不喝酒的人患感冒的机会减半。

有葡萄酒佐餐的好处在于让用餐步调放慢,用餐心情自然较轻松、愉悦,除了对身心有益外,更应该视为人生情趣之一。

葡萄酒经长期繁复的发酵过程后,每公升仅余 0.2 至 0.5 公克的糖分,所以不必担心会发胖或有糖尿病的副作用。每天适量饮用葡萄酒(特别是红酒),可减低患心脏病和血管疾病的机会。

适量饮用葡萄酒有益健康、补充铁质、养颜美容、防止老化。

中国古书记载葡萄酿酒可以暖腰血、驻颜色、治补身、耐寒(中国古代本草纲目)。

葡萄酿酒是使用整粒的葡萄酿制,而葡萄皮中的单宁酸是种非常有效的凝血剂,它并可消除大肠和小肠中的不良黏膜,而有预防及治疗痢疾的疗效。

适量的饮用葡萄酒,除了有缓和紧张、安定情绪、促进肠胃绒毛消化吸收、预防感冒头痛、心脏病、高血压等功效之外,它并可使血液保持弱碱性使皮肤保持柔嫩有弹性。

葡萄酿制的酒可预防血管栓塞,经由威士康辛大学完成的研究指出,法国人摄取比美国人更多的高脂肪食物,法国人患心脏血管疾病却远低于美国人的原因之一是法国人素有进餐时饮用葡萄酿酒的习惯,人体必须吸收三倍于一杯葡萄酒的葡萄汁,才能达到预防血管栓塞的相同效果,研究人员曾于 1994 年提出报告指出,每天小酌两杯葡萄酿酒可预防血液凝块。

法国妇女多半能保持身材苗条美丽,这和红葡萄酒中的丹宁能

消解脂肪、畅通血路使血液保持弱碱性、强化微血管使皮肤保持柔嫩有弹性有关。如何保持你的情调身材

玉乳丰胸美容术

女性自我检查的情调问答

有没有试过在早上照镜时,留意到自己有何不同?有可能是鼻子上一个可怕的斑点,或者是右边耳朵肿起来。主要是由于我们长时间和习惯去注视我们的身体所以可以察觉它的改变。

遗憾的是,我们跟男士不同。大部份生殖器官都是内藏的,意味着除非我们要努力寻找解决办法,否则要透过眼睛去察视它的变化,几乎是不可能的事情。

然而,我们能够做到的是检查自己的乳房和外生殖器官。据香港家庭计划指导会报告指出,在香港,患乳癌的女性有上升的趋势,患者的年岁介乎 35 至 55 岁。高峰期为 40 岁(占四成),由于乳癌能快速地扩散至身体其它部位,所以跟性病一样,尽早发现及治疗是很重要的。对于性病的防范亦应该小心注意。

问:我年轻和健康,还未到 40 岁。请问我为什么要检查和应该怎样检查?

答:是的,但你仍需要知道自己健康时的模样和感觉,这样才可以作比较。此外,如果你活跃于性事,也即使你深信专一的关系是安全的,进行自我检查仍是必需的。你的伴侣可能对你忠心耿耿,但如果他曾在上一段关系中染上性病的话,在无任何症状下也可以令你受感染。检查你的私处有没有出现一些如椰菜花(俗)、水泡或红疹有助你尽早确认性病的征兆,和防止病毒抗散而对你造成不育或传染给你的子女的机会。

问:怎样去检查自己的乳房和隔多久验一次?

答:你必需每一个月去进行一次乳房检查,最理想的时间是在月经刚结束时。这样,你便不会忘记对上一次检查乳房的情况。选择

在每个月的相同时间检查的另一个原因是因为来经前乳房往往较脆弱和胀紧。向上提高你其中一只手，轻轻用手指按压腋下的组织，然后移动你的手指往乳房作打圈状，继续在乳蒂打圈和按压一下，看有没有异样的分泌（如你没有怀孕）。

如果你感觉有硬块，应该找医生详细检查。假使你在淋浴时作检查，肥皂涂搽在身上后会让你更容易感觉乳房的组织。而这些组织会因为不同的姿势产生不同的感觉。还有，你也应尝试以躺卧的方式再作检查。

问：我不能够清楚看见自己的生殖器官，如何进行检查？

答：聪明的女性是如何检查自己的背部，就是利用她们的补粉镜子！

对了，找一块是可以手提的镜子。开始时，张开你的双腿，用手指上下检查，切勿让所见的令你感到羞耻。你的任务主要是查看你附近的情况。如发现有任何可疑症状，例如：椰菜花、水泡或其它痛疮等，便应尽早找医生进行详细检查。

最后一提，如何你的性生活活跃的话，你应该找一位妇科医生定期替你作子宫颈或柏氏抹片检验，及其它性病的测试。每年一次已足够，除非你最近曾拥有几位性伴侣，那便需要找医生频密些检查身体与及作血液检验。

问：由于我的父母会随时随地走进我的房间，这令我羞于作自我检查。请问有什么办法？

答：尝试转移往浴室，例如在如厕时，而在淋浴时则可顺道检查乳房。虽然个人的空间是很重要，但健康则更显重要。永远不要为作这类检查而感到羞耻及害怕。越早找到任何异样，便可尽快找妇科医生治疗和控制，阻止情况恶化。还有，如果经检验后一切正常，减轻心理不安，仍是值得的。

乳房自我检查的情调手法

乳房自我检查分三个步骤：

第一步 镜前检查。首先,您站在镜前,裸露上身,双臂垂于两侧,观察自己乳房的外形。熟知自己正常乳房的外观很重要,一旦有什么异常,就可以察觉出来。不过,一侧乳房比另一侧稍大,并非不正常现象。接着,将双臂举过头顶,转动身体,察看乳房的形态是否有变化。然后,双手叉腰向右向左慢慢旋转身体,察看乳头及乳房是否有凹陷、红肿或皮肤损害。最后,将双手掌撑在臀部,并使劲向下压,同时转动身体,这样会使乳房的轮廓显得清晰。注意观察乳房的形态有无异常变化,如发现异常变化,需要与另一侧进行比较,察看双侧乳房是否对称。如果不对称,则要提高警惕,及时就医。

第二步 立位或坐位检查。首先,将您的左手举起放在头后,再用右手检查左侧乳房。乳房检查的正确范围:上到锁骨下,下至第六肋,外侧达腋前线,内侧近胸骨旁。检查的正确手法:三个手指并拢,从乳房上方12点(将乳房比作一个时钟)开始,用手指指腹按顺时针方向紧贴皮肤作循环按摩检查,每检查完一圈回到12点,下移2厘米做第二圈。第三圈检查,要检查整个乳房直至乳头。检查时手指不能脱离皮肤,用力要均匀,掌握力度为以手指能触压到肋骨为宜。此法被称为指压循环按摩法。检查完左侧乳房后,将您的右手举起放在头后,用左手检查右侧乳房,检查方法同上。在您检查完整个乳房后,用示指、中指和拇指轻轻地提起乳头并挤压一下,仔细查看有五分泌物。如果发现有分泌物,则应去医院作进一步检查。

第三步 卧位检查。身体平躺在床上,肩下垫只小枕头或折叠后的毛巾,使整个乳房平坦于胸壁,以便于检查乳房内有无异常肿块。由于坐位或立位时乳房下垂,特别是体型较胖的女性,容易漏检位于乳房下半部的肿块,所以卧位检查同样是十分必要的。检查的范围和手法同坐位或立位检查相同。

青春期乳房的情调保健

青春期女孩应做好乳房保健。青春期乳房开始发育时,不要过早地戴乳罩。乳房充分发育后可开始佩戴乳罩,但松紧度要适当,不可因害羞而过紧地束胸。乳房发育过程中,有时可出现轻微胀痛或

痒感,不要用手捏挤或搔抓。青春期女性应认识到,此期乳房发育是正常的生理现象,也是健美的标志之一,应加倍保护自己的乳房使之丰满健康。具体应做到以下几点:

(1)注意姿势。平时走路要抬头挺胸,收腹紧臀,广坐姿也要挺胸端坐,不要含胸驮背,睡眠时要取仰卧位或侧卧位,不要俯卧。

(2)避免外伤。在劳动或体育运动时,要注意保护乳房,避免撞击伤或挤压伤。

(3)做好胸部健美。主要是加强胸部的肌肉锻炼,如适当多做些扩胸运动或俯卧撑,扩胸健美操等。

(4)局部按摩。坚持早晚适当地按摩乳房,促进神经反射作用,改善脑垂体的分泌。

(5)营养要适度。青春期女性不能片面地追求曲线美而盲目地节食、偏食,适量蛋白质食物的摄入,能增加胸部的脂肪量,保持乳房丰满。

乳房情调养护法

洗澡时避免用热水刺激乳房,更不要在热水中长时间浸泡。否则会使乳房的软组织松弛,并引起皮肤干燥。洗澡时的水温以27度左右为宜。

出浴前可用稍凉一些的水冲洗乳房,目的是使乳房及胸部皮肤得到锻炼,增加其弹性。出浴后再用护肤液从乳头开始呈圆形向外探,直至颈部。

女性的背部与乳房的健美关系密切。走路时背部平直,乳房自然就会挺起,坐立时也应该挺胸抬头。

睡觉的姿势以仰卧最好,以免侧身挤压乳房。选择乳罩以不使乳房有压迫感为宜。

每日清晨或夜晚做数次深呼吸,可使胸部得到充分发育。

适量吃些鱼、肉和乳制品,可以增加少量脂肪,保持乳房的丰满。否则人虽苗条了,但乳房却逐渐萎缩。

游泳对乳房的健美大有益处,因为水中运动和水对乳房的按摩,

都会使胸肌均匀发达 ,使乳房健美而富有弹性。但参加任何活动都要避免外力碰撞乳房。

情调健身 “四期 ”

美国运动医学专家认为 ,在妇女生活方式中含有固定的体育活动 ,在不同时段需要改变锻炼类型、持续时间及强度 ,以便获得最大益处。

青春期 :青春花季多运动 ,使脑垂体产生的 “生长激素 ”增多 ,可促进肌肉、骨骼及结缔组织的生长 ;青春期多投身运动形成的骨质密度明显提升 ,可一直保存至老年 ,延缓老年期骨脆性与骨质疏松的 “进程 ”与程度。

妊娠期 :美国妇产科学会鼓励孕妇进行定期的低运动量的活动。妊娠期运动可帮助妇女的身体适应妊娠 ,促进胎盘生长 ;有助于保护胎儿。妊娠早期 ,乳妇运动并不会导致宫外孕、先天性畸胎儿与其他异常胎盘的形。在整个孕期持续有规律有节奏运动的人 ,多可按预产期分娩、产程短 ,需接受 “剖宫产 ”者也少 ,新生儿很少超重 ;

哺乳期 :哺乳期适当运动对妈妈的体重无不良影响 ,妈妈制造的 “乳汁 ”的质与量均可攀升 ,有助于宝宝健康成长。

更年期 :绝经期老妇补以适当剂量的激素、钙及维生素 D ,可降低骨质丢失的量及速度 ,防治骨质疏松 ,强化骨坚硬度 ,减低骨脆性。澳大利亚医生认为 ,在强化药物坚骨疗法的同时辅以适当体育运动可调节体内 “内啡肽 ”的生成与释放 ,它可缓解更年期中的忧伤、烦躁及潮热症状。

孕期及产后健美的情调方法

由于孕期体内激素水平的变化 ,怀孕后有些孕妇皮肤会变得细腻、光滑。但也有些孕妇皮肤变得非常敏感、粗糙 ,面部还会由于黑色素沉着 ,出现明显的妊娠斑。同时 ,由于孕期腹部和乳房的膨大 ,体重的迅速增加 ,腹部及乳房的皮下弹力纤维断裂 ,以致在这些部位

出现了暗红色的妊娠纹。

孕妇此时应多吃富含维生素 C 的食物 ,如柑橘、草莓、蔬菜等 ,还应多吃富含维生素 B6 的牛奶及其制品。

保证充足的睡眠 ,对皮肤进行适当的按摩。

不宜浓妆艳抹 ,不宜频繁更换化妆品的品牌 ,更不应选用那些劣质的化妆品。

炎热的夏季里 ,为避免阳光对皮肤的直射 ,应选用那些专门为孕妇设计的护肤品。

为减少腹部妊娠纹出现的可能 ,怀孕前应注意适当的锻炼 ,增加腹部肌肉和皮肤的弹性。怀孕后 ,注意适当控制体重增长的速度。

这些方法虽然不会完全避免妊娠魔或妊娠纹的出现 ,但适当的使用护肤品进行皮肤保养 ,会使其有所减轻或有利于产后的恢复。

无论是自然生产或剖腹生产 ,产后身体都会发生很大变化 ,例如 :骨盆肌肉的松弛会导致尿液控制力差 ,长时间的不舒适、痔疮、骨盆腔内器官脱垂现象 ,下背部无力 ,并可能损及性生活之正常反应 ;腹腹部肌肉无力则导致身体姿势不良 ,并引发下背疼痛 ;上肢身体不适当的姿势会引起头部及肩部的不舒适包括呼吸不顺 ,消化不良等情形产生。

产后运动的目的在于预防或减轻因生产造成之身体不适及功能失调情形 ,主要协助骨盆恢复韧带排列 ,恢复腹部及骨盆肌肉群功能 ,并使骨盆腔内器官位置复原。

产后运动应注意 :排空膀胱、选择硬板床或榻榻米或地板上做、穿宽松或弹性好的衣裤、避免于饭前饭后一小时内做、注意空气流通、运动后出汗 ,记得补充水份、所有运动请配合深呼吸 ,缓慢进行以增加耐力、每天早晚各做 15 分 ,至少持续 2 个月 ,次数由少渐多 ,勿勉强或过累。若有恶露增多或疼痛增加需暂停健身运动 ,等恢复正常后再开始。

怀孕后体内性激素功能及新陈代谢产生很大的变异 ,使蓄脂功

能明显增强。加上产后胃机能亢进食欲增强,营养丰富,卧床坐月子的习俗,产妇极易造成肥胖。那么,产妇应怎样注意身体的健美呢?

1. 要经常运动

产后适当的运动是产后保健及预防产后发胖的重要措施。产后运动可以分为健身锻炼和身体活动。健身锻炼宜在产后早期进行,一般正常分娩的产妇在两周内就可以开始做健美操了。适当的运动可以增强腹臂及子宫肌肉的恢复,促使子宫收缩及恶露排出,预防腹直肌裂开及性器官下垂,加速全身的血液循环,预防产后淤血及血栓形成,助长乳汁分泌,有助于保持窈窕的身材。

身体活动是指在产后(顺产)3天即可下地做些轻微活动,如洗手、洗脸、做简单家务等,这样有助于调节人体新陈代谢功能,消耗体内过多的脂肪和糖分。

2. 合理哺乳、及时断奶

分娩后采取正确的授乳方法,可以帮助产妇保持体形。哺乳时,应让孩子交替吸吮双侧乳房,一侧吸空后再吸另一侧,这样可使每一侧乳房受到均匀哺乳,断奶后乳房仍然保持丰满。

同时,1周岁左右最好断奶,因为过于延长哺乳时间,乳汁营养价值降低会影响孩子的发育。而乳腺分泌量减少会使乳房变得干瘪,断奶后失去丰满。

3. 产后束腰

为了保持体形的匀称,产后可以束腰以恢复体形。另外束腰还可以有效地防止产后胃下垂。

4. 饮食适度

饮食无规律,或偏食油腻等,是造成肥胖的最常见原因。因此,日常饮食极注意饮食有节,少吃动物脂肪、内脏和甜食,多吃高蛋白、高维生素的食物,并宜少吃多餐。

相信产妇注意调理自己的生活,同时保持心情愉快、睡眠正常,那么,产后健美是可以轻松做到的。

产后肥胖是每位孕妇的梦魇,有许多妈妈都痛苦地诉说:“我怀

孕前腰围只有这么一点大 ,怀孕生了娃娃后 ,怎么也瘦不下来 ,你看现在有多胖啊 !”事实上 ,产后肥胖是因为怀孕、分娩时引起下视丘分泌功能紊乱 ,而导致脂肪代谢失调所引起的 ,那么应该如何预防呢 ?

怀孕中期后 ,呕吐的症状消失了 ,子宫内的胎儿日益长大 ,需要较多的能量 ,而孕妇的胃口也开了。这时如果您不知节制 ,猛吃猛喝 ,您的体重就会直线上升。为了以后的身材 ,请适可而止。保持你的体重比怀孕前增加约 10 公斤左右就可以了 ,超过 11 公斤以后的体重大约都长在了妈妈的身上 ,要恢复可就难了。

产前、产后的适度运动对母亲是绝对有利的。一怀孕就拼命进补 ,不敢动弹 ,吃了过多的食物 (不管是脂肪、蛋白质、糖类)都会使体重增加 ,适度的工作和运动 (散步、游泳)能消耗一些能量 ,而且使妈妈有精神、有体力来应付分娩的过程。

当然 ,产后运动 ,像仰卧腹肌运动骨盆腔肌肉运动、四肢肌肉运动不但可以缩腹 ,而且可以增加产妇的体力而减少产后感染。

产后适量进补。坐月子时 ,因为产后肠胃的消化功能和肝脏的分解功能较差 ,吃了过多的食物 ,再加上月子期间体能的消耗大不如平时 ,这时多余的热量都会变成脂肪储存在松垮的肚皮内 ,你想肚子能不变胖吗 ? 所以 ,进补要适量。

出了月子后 ,上班时要穿高跟鞋 ,不上班时可穿高跟的拖鞋。它会使你昂头挺胸、缩腹 ,这对于身材的恢复有绝对的帮助。

如果想要塑身减肥 ,请在产后四个月后才开始执行。因为产后四个月内 ,您的体重会逐渐下降 ,身材会渐渐恢复。也可在出了月子之后 ,利用针灸的方法来调整内分泌使身材恢复。

纤纤玉女的另类情调

当丰胸广告在众多传媒铺天盖地大肆宣传的时候 ,其实你不必太在意 ,因为纤瘦 ,你完全可以做个另类女子。

要求美女丰胸纤腰 ,大多是男人的眼光。这种观点本身就将女性置于从属地位 ,让男人品头论足。

从1995年开始,以凯特·莫斯为代表的一批身材瘦削、胸部平坦的模特脱颖而出,且大受业内人士推崇,成为时尚的标志。这些模特被称为boylishlook,即男孩风貌。

当众多丰满女性在满街的时装屋流连,抱怨衣服太瘦穿不进去时,瘦女孩正穿得得心应手。吊带背心、牛仔短裤、高腰裙,这些都是丰腴女孩不敢涉足的“雷区”,只好艳羡别人穿得少却丝毫不碍观瞻。

boylishlook女孩大行其道,与女性的自立、觉醒不无关系。这类女孩更注重舒适与随意,为自己着装,不很在意别人的评价。在她们脸上,你看到的表情是自信和无所谓。

这个世界的多元化趋势,给时装的多样化和个性化提供了广阔空间。美的标准变得模糊与宽容。时尚便是从中探索出美的可能性。它的目的不在于让人跟风,而是给人提供可能使自己变美的参考意见。目光敏锐的人会在众多信息中捕捉到精髓,迅速跨进潮流而不是站在潮头。

好习惯造就的靓女情调

容貌是天生的,韵味是靠后天塑造的。将健身等活动融入日常生活习惯中,你就可能成为韵味十足的靓女。

神清气爽的舒展运动。清晨,起床前,先做一下深呼吸,再把双臂尽量伸展——屈曲——再伸展。接着,双腿站立与肩同宽,双臂向上伸直、后扬,然后双腿挺直双臂慢慢向下,直到手指或手掌触地。

持之以恒的办公室健身。一是上下楼最好步行,走楼梯时尽量挺直腰板,踮起前脚掌。此举不仅可以减少腿部脂肪,还可防止静脉曲张。二是利用工间休息时间作做操,可采用以下两种方法:坐在椅子上,腰背伸直,脚尖着地,颈肌放松,轻轻下垂到45度角。然后弯腰,直到手能接触到脚尖为止;坐在椅子上,脚尖着地,右手按右耳。然后尽量将身子向左侧倾斜,直到左手指可以触及地面,然后再反方向做。如此有助于除去腰腹部积存的脂肪。

温文尔雅的坐姿。不良的坐姿,除在形象上给人以粗俗失态之

感外,还对身体健康有害。。女性坐下时,两肩不要用力,下巴微微上翘,腰背挺直,两腿斜向放置呈流水形,样子很淑女也很动人。

亭亭玉立的站姿。一个完美的女人,正确的站立姿势是:头、颈、躯干和脚在一条垂直线上,抬头挺胸收腹,两臂自然下垂。

风度翩翩的步态。女性行走时,头部要端正,不要抬得过高,两手前后摆动的幅度小一点,同时注意两腿并拢,碎步前行,走成直线,步态要自如、匀称、轻盈,这样能显示出你的温柔、娴雅的窈窕美。同时,脚步的轻重、快慢、幅度和姿势,要同出入的场合相适应。

快速便捷的化妆美容。一是速洁面,把吸满洁面剂的棉纱装 在密闭的容器里,带在身边,必要时拿出来擦一擦即可。二是轻描眉,眉毛处用眉笔轻描两笔,使其呈月牙形,如果时间允许,可以再用稍淡眼线笔画好眼线。三是薄施霜粉,脸黄的女性可搽粉霜,脸色苍白的女性可抹些润肤霜,还可用小刷子蘸少许胭脂,从颧骨到鬓角处刷几下。四是淡抹唇,准备四五管色彩不同的口红,根据场合的需要淡淡地抹上一些口红。

一把梳子塑造一个美人

梳子的功能远不止梳理头发,它还可在你的手中充当一件小小的保健用品,发挥养生健美作用。

梳发养生

头部居人体最高部位,有百会、风池、哑门、翳风、太阳、印堂等人体重要穴位。用梳子经常梳理头发,能疏通经络,活血化淤,改善头皮及颅内营养。用脑过度感觉疲倦时。梳头数分钟即会感到轻松舒适。梳发对偏头痛、神经性头痛、顽固性失眠症以及颈部酸痛等症也有一定作用。梳发要顺经络走。从额前正中开始以均匀的力量向头顶、枕部、颈项顺序梳理,然后再梳划左右侧头顶,并使梳齿与头部表面垂直动作稍快为好,一般每次梳 100 下左右。使用的梳子以木制品最好。

梳乳健美

每天用木梳梳乳房是一种行之有效的防病、保持乳房健美的简易方法。临床经验证明,梳乳能促使乳房血液循环加快,具有增加乳腺分泌和排泄淤积乳汁之功能,对产后缺乳、积乳、乳痛、急性乳腺炎以及乳腺小叶增生等疾病均有积极的治疗作用。梳乳时若先热敷或用药物煎液外洗效果更好。例如,治疗乳汁不畅、局部肿痛及乳腺炎初起症状,可用赤芍 20 克,夏枯草、蒲公英各 30 克,水煎外洗并作湿热敷。然后一手托起乳房,一手持木梳由乳房四周轻轻向乳头方向梳去,每次梳 10—15 分钟,在梳乳的同时再轻揪乳头数次。以扩张乳头部乳腺管,使乳汁分泌通畅。

梳浴美肤

沐浴时用软毛刷子擦试体肤,能清除体表老化的组织细胞,使汗腺、皮脂腺排泄通畅,还能促进皮肤有血液循环,增强抗病能力,并可防治某些顽固性皮肤病。离开浴缸 1—2 分钟后开始梳洗身体,选用具有按摩作用的长柄梳子,从远离心脏的部位开始,不能用力梳的部位可用化妆棉擦拭,脂肪堆积的部位,要重点梳理,最后,再进行一次水浴,以使毛孔清爽。梳浴每天进行一次即可,在早起时或晚上睡前进行。每次梳浴后会感到皮肤温热,肢体舒适、神清气爽。

你的心理健康吗?青春期女性的心理健康

人的健康包括生理健康和心理健康两部分。

所谓心理健康,是指人们对于环境及相互间具有最高效率及最快乐的适应情况。不只要有效率,也不只要能有满足之感,或是能愉快地接受生活的规范,而是需要三者都具备。心理健康的人应能保持平静的情绪,敏锐的智能,适于社会环境的行为和愉快的气质。心理健康就是合乎某种水准的社会行为:一方面为社会所接受,另一方面能为本身带来快乐。社会环境、个人心理的协调平衡是心理健康最基本的标准。

1. 一般说心理健康的少女,必须具备以下条件。

(1) 必须智力正常,并能充分发挥自己的聪明才智。因为正常

的智力水平是人的生活、学习、工作、劳动的最基本的心理条件。少女也不例外。

(2)必须与大多数人的心理一致,并且符合年龄阶段的心理要求。因为在人的一生中,不同的年龄阶段,都有着与这相适应的心理特点。对于少女来说,天真活泼、朝气蓬勃、勤奋好学、奋发向上、富于幻想才是符合她们年龄特点的心理要求。

(3)必须具有完整的人格。能确立正确的人生观,具有统一的、协调的思想和行为,胸怀坦荡,言行一致,情绪稳定,意志坚强,行动有自觉性和果断性。

(4)对现实有较强的适应能力。能和社会环境协调一致。时刻意识到自己对国家和社会所负的责任,并根据国家和社会的要求努力掌握知识和技能,以促进社会的进步。

(5)具有正常的人际关系。能正确地、积极地对于不同人际关系作出不同的心理反应。与人交往,不卑不亢,既善于理解别人,又能被别人所理解,并为别人所接纳,在集体中有自己的朋友。

(6)对自己有正确的认识和评价。既要看到自己的优点和长处,也要看到自己的弱点和短处,只有这样,才能愉快地接纳自己,采取适合自己的能力和行为。

2. 少女如何获得并发展健康的心理。

(1)应该学习基本哲理和道德的理论,使自己变成一个高尚的人。做到心胸开阔,知足常乐,不患得患失,不自寻烦恼。具有正确的思想方法和道德观是少女健康心理的基本要素。

(2)科学地、客观地、勇敢地面对现实、适应现实。现实生活不都是花团锦簇、五彩斑斓,而恰恰是常常充满大大小小的矛盾冲突;人生的道路不都是平坦的,常有阻碍和曲折。当受到挫折时不悲观,不失望,而能从中找到光明和温暖及令人鼓舞的一面;同样,在胜利和成功的面前,也不可忘乎所以,妄自尊大,并正确协调自己和环境的关系。

(3)能和周围的人建立起良好的关系。一个心理健康的少女要

培养与他人保持良好关系的能力,在学习、生活与工作中,逐渐学会以诚恳、平等、谦虚、宽厚的态度对待别人,学会尊重别人的权益和容忍他人的短处和缺点。在与人交往中,处处与人为善,并信任尊重他人,不要轻易对人表示忿怒或怨恨的态度。这样,才会有更多的朋友,不使自己陷入落落寡欢的孤独之中。

(4)要充分了解自己,愉快地接纳自己,即要有自知之明。一个人生活在客观环境中,就要使自己和环境相适应,做一个能全面了解自己的人。在日常生活、学习和工作中,能恰如其分地表现自己,并能理智地避免去做那些自己力所不及的事,这样才能少失败,也少烦恼。高估计自己,好高骛远,结果却所愿不遂;而过低估计自己,又常常错过了近在眼前的有利机遇,使自己终生一事无成,并经常处于自苦、自危、自惭、自卑、自惑等不良心态的困扰之中,甚至走上自毁的道路。要善于控制自己的情绪,要能经受起悲痛、欢乐、失望等刺激。心理健康的少女,必须有较强的自制力,培养自我疏导、自我超脱的精神,学会抑制内心情感的起伏和客观保持平衡,以求得有效地适应。

(5)注意劳逸结合。学习、工作适度,业余生活丰富多彩,才能保护大脑和神经系统的健康。而适当的劳逸对于保持心理健康极为重要。总之,心理健康的少女应该是襟怀坦荡,目光远大,热爱生活,信心百倍,精神愉快,活泼可爱以及孜孜不倦,奋发上进的。

健康性格的结构

性格是一个人在对人、对事的态度和行为方式上所表现出来的心理特点。

不良性格对人体健康的影响是多方面的,它可以对人的大脑、内脏及其它器官产生危害。例如,忧郁时大脑过度抑制,造成免疫功能失调,从而引起营养性功能紊乱,使人体虚弱早衰;发怒时,胃的出口处肌肉骤然收缩,导致胃肠功能紊乱,甚至造成器质性损伤。性格的不同也影响着疾病的变化,癌症不经治疗而自行消失大都是性格开朗、无忧无虑的人;高血压、冠心病会因患者性格急躁、容易激动而加

剧,也能因心境平和、情绪稳定而好转;胃溃疡病会由于患者性格忧郁、焦虑而使疼痛加剧甚至恶变。而性格乐观开放的人即使得了胃溃疡,溃疡面愈合得也较快。性格脆弱者会因一次精神上的打击而发生精神病,而性格坚强、凡事处之泰然者则不易发病。

健康的性格是生活达到一种除物质满足后的生活水准,它能使你的生活变得更加优质。向你介绍一下健康性格的结构:

1. 现实态度:一个心理健全的人会面对现实,不管现实对他来说是否愉快。

2. 独立性:一个头脑健全的人办事凭理智,他稳重,并且适当听从合理建议。在需要时,他能够作出决定并且乐于承担他的决定可能带来的一切后果。

3. 爱别人的能力:一个健康的、成熟的人能够从爱自己的配偶、孩子、亲戚、朋友中得到乐趣。

4. 适当地依靠他人:一个成熟的人不但可以爱他人,也乐于接受爱。

5. 发怒要能自控:任何一个正常的健康人有时生气是理所当然的。但是他能够把握尺度,不致失去理智。

6. 有长远打算:一个头脑健全的人会为了长远利益而放弃眼前的利益,即使眼前利益有很迷人的吸引力。

7. 关于休息:一个正常的健康的人在做好本职工作的同时,需要并且善于享受闲暇和休息。

8. 对调换工作持慎重态度:心理健康的人常常很喜欢自己的工作,不见异思迁。即使需要调换工作,他会非常谨慎。

9. 对孩子钟爱和宽容:一个健康的成人喜爱孩子,并肯花时间去了解孩子的特殊要求。

10. 对他人的宽容和谅解:对一个成熟的人来说,这种宽容和谅解不单是对性别不同的人,还应该包括种族、国籍以及文化背景方面与自己不同的人。

11. 不断学习和培养情趣:不断地增长学识和广泛地培养情趣是

健康个性的特点。

可以说,很少有人性格上是完全健康和成熟的,但是我们应该去培养、去完善,把我们的生活质量提高!

办公室里的心理卫生

随着现代化进程的加快,人们的办公“硬件”水平逐渐提高,按说,人们的工作效率也会相应地提高了吧?其实,并非如此。

“硬件”环境的改善仅是提高工作效率的一个方面,而更为重要的往往是“软件”条件——办公人员的综合素质,尤其是心理素质。这个观点正在被越来越多的“白领”们所接受。

当人们走进办公区时的情绪是积极的、稳定的,就会很快进入工作角色,不仅工作效率高,而且质量好;反之,情绪低落,则工作效率低、质量差。如果在办公区内,工作人员善于协调与控制自己的情绪,就会生机盎然,充满活力,卓有成就。

在日常工作中,人际关系是否融洽非常重要。互相之间以微笑的表情体现友好热情、温暖,以健康的思维方式考虑问题,就会和谐相处。工作人员在言谈举止、衣着打扮、表情动作等表情中,均可体现出健康的心理素质。

在办公室里接打电话,也能体现出工作人员的心理素质与水平。微笑着平心静气地接打电话,会令对方感到温暖亲切,尤其是使用敬语、谦语收到的效果往往是意想不到的。不要认为对方看不到自己的表情,其实,从打电话的语调中已经传递出了是否友好、礼貌、尊重他人等信息了。

办公室的桌椅及其他办公设施,均需要保持干净、整洁、井井有条。正如鲁迅先生所说,“几案精严见性情”那样,心理状态欠佳,必然在几案或其他方面体现出来。

总之,办公室内的软件建设是需要心理卫生方面下一番力气的,因为“精神污染”从某种意义上比大气、水质、噪声等污染更为严重,它会涣散人们工作的积极性,乃至影响工作效率、工作质量。

为此,建议在办公室内不断提高心理卫生水平,不妨从以下几个

方面努力探讨一番：

一、学会选择适当的心理调适方式 ,使工作人员不被 “精神污染”。

二、领导主动关心员工 ,了解员工的情绪周期变化规律 ,根据工作情况 ,采取放 “情绪假 ”的办法。

三、工作之余 ,组织一些文体体育活动 ,不仅丰富了生活 ,而且运用了积极方式宣泄不良情绪。

四、建立心理宣泄室。

五、有条件的单位可建立员工心理档案 ,并定期组织 “心检 ” ,不要等到问题严重了 ,才寻求解决的办法。

六、经常组织一些 “健心活动 ” ,使工作人员能够经常保持积极向上、稳定的情绪 ,掌握协调与控制消极情绪的技巧与方式。

性心理健康沉思

青春期性心理特点

青春期是童年走向成年的过渡 ,主要标志是性发育和性成熟 ,其时孩子们要经历躯体和心理上的急剧变化 ,是青少年社会化的重要时期。青春期大约起始于 10—12 岁 ,早的可提前到 5—6 岁 ,也可延迟到 15—16 岁。

青春期内生理发育成熟的速度也因人而异 ,一些女孩只需 1 年左右 ,另一些长达 5—6 年或更久。青春期发育受许多因素影响 ,如家人过去青春期启动年龄、遗传、种族、社会、经济、文化、地理、营养、气候、身体脂肪的比例以及其他因素等。

青春期延展于 10—20 岁之间 ,通常分为 3 个阶段：

(1)青春前期介于 10—13 岁 ,是人生发育最快的阶段；(2)性征发育期约为 13—17 岁 ,以生殖器官和第二性征明显发育为特征 ,少女出现月经 ,男孩则发生遗精；

(3)青春后期在 17—20 岁 ,生理上变化逐渐缓慢下来 ,性器官和第二性征已发育成熟 ,体格变化已不明显。一些少年对自己的生理发育速度 ,对自己生殖器 (阴茎或阴唇)的大小和形态感到忧虑 ,

这是来源于对青春期发育知识缺乏了解。

随着性腺活动的变化 ,少年人除出现月经和遗精外 ,也可发生其他方面的正常性心理表现 ,如强烈的性感受和性幻想 ,男孩阴茎自动勃起的次数增加 ,少女阴道分泌液增加 ,自慰行为的频率上升。

青春期不仅出现生理和心理变化 ,同时也面对社会生活需求的挑战 ,如恋爱和择偶 ,婚前性行为等。

生理的发育并不必然伴发心理的趋于成熟 ,在内环境 ,特别是内分泌剧烈变动的青春期 ,正是青少年最容易发生过失并出现悔恨终生的阶段 ,如少年早恋 ,少年犯罪 ,少女怀孕 ,酒精中毒 ,药物滥用等。

多数年轻人可顺利渡过青春期 ,有的则会经历不同的困扰。青春期少年常因自己的外表所苦 ,他们努力表现自己的心理特质 ,并开始对异性产生兴趣 ,包括扩大性活动的范围 ,如对异性拥抱、接吻、爱抚 ,甚至发生性交关系。

青春期性意识发展可有以下阶段 ,每一阶段的心理表现是不同的 :

(1)疏远异性期。指青春期开始的半年至 1 年 (11—12 岁)期间内的两性疏远阶段 ,其时性功能尚未完全成熟 ,性别意识刚刚萌芽。他们发现彼此间性别的差异 ,便产生明显的性不安 ,如少女对日渐隆起的乳房感到羞怯 ,少男则害怕被人看到开始长出的阴毛。他们对两性间的接触持疏远和回避态度 ,如因学习或工作需要 ,双方接触时感到拘束和难为情。他们认为两性间亲近、恋爱是可耻的。

(2)向往年长异性期。一些心理学家发现在性萌发期 ,即少年男女对性问题的认识从不知到知发展的过渡 ,他们对性问题仍然处于一知半解的朦胧状态。其时他们可存在着两种特殊的心理状态 ,即疏远异性和发生恋年长异性现象 ,恋长者少年对成年或老年异性出现依恋。

(3)接近异性的狂热期。此期少年男女的特征是精神兴奋程度高 ,往往对异性带有幻想色彩 ,很少考虑到会面临的困难和阻力 ,因

而情感发展的速度较快,迅速达到炽热的阶段,即热恋。从初恋到热恋是少年男女双方感情逐步深化的过程。狂热期间双方相互吸引力加强,激动程度高,有相互了解的迫切要求,真诚和信任感增强,而且思维方法和活动方式也发生改变。

(4)后期正式的浪漫恋爱期。此期特点是划清恋爱和婚姻的界限,不可逾矩,不要放纵的亲昵,正视对方的缺点,认真地和负责地沟通,增加了解。和谐爱情的逐步形成,是基于双方遵守承诺和共享建立起美好前景。通常在激情消退后,会发现对方存在以往未曾注意到的缺点,能够比较冷静地看问题。心理和谐的爱情(心理相容性)有两方面含义,一是双方的生活志向、理想和目标大体一致,它是婚后共同生活的思想基础;另一是双方的性格、爱好、兴趣、生活习惯和文化修养的和谐,它是婚后共同生活的感情要素。

青春期忌有性生活

青春期少女,身体各系统器官正处在生长发育阶段,尤其是内外生殖器还没有完全发育成熟,这时如有性生活,对身体十分有害。表现为以下几点:

1. 过早的性生活可造成生殖器管道损伤及感染。由于青春期少女生殖管道发育尚不成熟,外阴及阴道都很娇嫩,阴道短表面组织薄弱,性交时可造成处女膜的严重撕裂及阴道裂伤而发生大出血,同时还会不同地将一些原微生物或污垢带入阴道,而此期女性自身防御机能较差,很容易造成尿道、外阴部及阴道的感染。如控制不及时还会使感染扩散。

2. 过早的性生活可因妊娠而带来不良后果。由于女性在月经来潮以后,卵巢变开始排卵,性交时如不采取有效的避孕措施,极有可能发生怀孕,一旦怀孕,必须做人工流产,而人工流产不仅对女性身体不利,可引起一系列的并发症,如感染、出血、子宫穿孔以及婚后习惯性流产和不孕等,而且因为周围舆论压力和自责、内疚,给女性造成严重的心理创伤,甚至会影响婚后正常的性生活。

3. 过早的性生活可严重影响心理健康。因为少女的性行为常常是在十分紧张状态下偷偷摸摸进行的,缺乏必要的准备(主要指有关性知识的学习和思想方面的准备)。同时在性生活过程中和事后又因怕怀孕、怕暴露而产生恐惧感、负罪感及悔恨情绪,久之还会使人发生心理变态如:厌恶男子,厌恶性生活,性欲减退,性敏感性降低和性冷淡。

4. 过早的性生活可影响学习和工作。少女的青春期正处在在学习、工作和积累知识为自己创造辉煌未来打基础的黄金时代,如果有性生活必然会影响学习和工作的精力,对本人、家庭和社会都不利,所以说青春期应忌性生活,青春期女性应十分珍惜自己的青春与身体,应把注意力和兴趣投入到学习、工作中去。这对于自身的健康成长、事业成就、生活幸福都有重要意义。

什么是性健康

性健康与性卫生保健是一个既古老而又时髦的问题,但什么是性健康,如何实现性健康,在不同的时代和不同的社会却具有不同的认识和标准,至今人们还没有一个科学的、权威性的解释。我们的医学家、心理学家、社会学家对性问题的认识仍不很成熟。

世界卫生组织认为,随着人类文化和生活水平的提高,人类的性问题对个人健康的影响将远比人们以前所认识的更为深入和重要。对性的无知或错误观念将极大地影响人们的生活质量。

性健康是指具有性欲的人在躯体上、感情上、知识上、信念上、行为上和社会交往上健康的总和,它表达为积极健全的人格,丰富和成熟的人际交往,坦诚与坚贞的爱情和夫妻关系。它包括以下三个方面内容:

1. 根据社会道德和个人道德观念享受性行为和控制生殖行为的能力。

2. 消除抑制性反应和损害性关系的诸如恐惧、羞耻、罪恶感以及虚伪的信仰等不良心理因素。

3. 没有器质性障碍、各种生殖系统疾病及妨碍性行为与生殖功

能的躯体缺陷。实际上性健康包括这样三个内容 ,即生殖健康 ,性心理健康 ,性生理健康。

性卫生保健也就是如何实现性健康的问题 ,它不仅和生育控制有关 ,也和预防艾滋病等性传播疾病侵袭的医疗保健有关 ,还是生活质量不断提高的保证。性卫生保健问题贯穿人的一生 ,在不同年龄阶段具有不同的重点和内容。

儿童期 :父母如何对待儿童玩弄生殖器官的性行为问题 ,怎样回答孩子提出的形形色色的性问题 ,父母在孩子面前的亲昵等性行为举止的适度与禁忌问题。

少年期 :孩子们对性器官的好奇 ,性器官的较量 ,性游戏 (如医生、护士的扮演 ,过家家等) ,模仿父母或影视银幕所见的成人行为。

青春期 :手淫 ,因身体发育带来的种种性困惑或性焦虑 ,同伴间的性尝试 ,恐人症 ,孤独感 ,无聊感 ,躯体不适 ,情绪激动 ,白日梦。

未婚成年期 :对性的需要 ,寻找伴侣所遇到的困难 ,自卑感 ,失落感 ,失恋或失足 ,性焦虑 ,没有归宿的爱情 ,愿意接触异性又害怕妊娠 ,充当第三者。

已婚成年期 :随结婚而出现的性问题 ,新婚的适应困难 ,处女膜问题 ,情感疏远问题 ,离婚 ,婚外恋 ,无端嫉妒与猜疑 ,中年性失调 ,老年性淡漠等。

总之 ,性健康是人类健康的一个不可缺少的重要组成部分 ,万万忽视不得 ,要想实现性健康就必须重视性卫生保健 ,而性教育则是性卫生保健的基础 ,尤其是加强父母对子女的早期性教育 (主要是言传身教 ,树立正确榜样和形象) ,从娃娃抓起 ,发挥学校在履行教育中的积极作用 (这将起到家长难以发挥的作用) ;凡此种将给青春期的孩子带来能受益终生的良好影响 ,从而保证了他们一生的幸福与性健康。当然 ,人们也不能忽视对人生其他不同时期人群的针对性的性教育。

五分钟找到快乐的窍门

当你感到忧虑、烦闷时 ,可以试试下面介绍的几种方法 ,或许有

用。

1. 利用颜色效应

选择自己喜爱的颜色能够改变心情。颜色作用于人眼 ,能使人产生一系列的心理效应。如红色能唤起人的兴奋 ,黄色使人喜悦 ,绿色使人情绪稳定 ,蓝色使人心胸开阔。

2. 体育锻炼

诸如跑步、快走、游泳等一些可长期坚持的活动 ,能使心跳加快 ,血液循环加快 ,改善身体对氧气的利用 ,故每周坚持 3 - 5 次、每次 30 分钟左右的锻炼 ,定能使你精力充沛 ,精神饱满。

3. 选择合适音乐

科学家们发现 ,人的大脑中存在一种人体自身产生的麻醉剂——内啡肽 ,人们听音乐时产生的愉快感觉就与内啡肽有关。看来可通过它的节奏、速度和音调 ,来表现出它的镇静、兴奋、镇痛、调整心率和降低血压的作用。如节奏明快的音乐使人精神焕发 ,旋律优美的音乐使人安定。

4. 乐观面对生活中的难题

当人们的思维模式趋向于否定和歪曲时 ,他们往往变得很抑郁 ,许多消极心境都是由轻率的、不现实的思维方式引起的。

5. 多进行户外活动

增加户外活动对 “季节性情感失调 ”的冬季忧郁症有效。如果冬季忧郁症患者每天增加 2 - 3 小时的明亮的人工光照 ,他们的心境就会明显变好。

6. 增加进食 肉类、维生素、机体蛋白质、脂肪缺乏可造成忧郁、焦虑等情绪变化 ,所以每天食用适量的肉类可对改善心情起到一定作用。维生素——补充维生素 B1 和 B2 可以将体内代谢废物及时排出去 ,也能减少忧郁的产生。因此 ,心情忧郁的人 ,要注意经常食用含有丰富维生素 B 族的面粉、动物肝肾及新鲜蔬菜、水果等。

你也许听说过一些微不足道却很有意义的事情。一位名叫理查德·考奇的作家最近做的一项调查就是其中一例。通过对成百上千

快乐的人所做的调查 ,他发现使他们感到快乐的事竟如此出入意料。

究竟什么使人感到幸福、快乐？答案不是甜蜜的爱情 ,十足的运气和额外的收入。考奇说：“那些快乐的人们养成了我命名韵 ‘五点快乐习惯’。”也就是说他们直接采取很短的、五分钟甚至更短时间的方法 ,就能使自己和周围的亲朋好友感到快乐。以下就是这些简便易行的方法：1. 善意、礼让能带给你快乐。在汽车疾弛过程中 ,让另一辆车在你前面行驶 ;在超市排队购物时 ,让一位疲惫的老奶奶站在你前面 ;与家有病人的同事开一个善意的玩笑等等。这些日常生活小事都会使你感到快乐。

美国密执安州的社会心理学家、哲学博士戴维·麦尔斯说：“人类是社会性的高等动物 ,这就必然使我们与其他人之间建立一种联系。例如帮助别人 ,哪怕是尽了微薄的力量 ,或者帮助的是一位陌生人等等 ,这些都会促成人们一种有联系的感觉。”另外 ,当你帮助别人时 ,他们会非常感动 ,或以微笑报答 ,或以一句感激的话酬谢 ,这些都会命名你找回自我。

2. 及时问候亲友能带给你快乐。

给朋友打一个电话 ,仅仅是了为问候一声。居住在图森的 35 岁的会计布伦达·瑞莉正在为工作的事而烦恼。在与好朋友苏珊一番谈吐之后 ,她又变得快乐起来。这对研究人员来说不足为奇。因为他们经过长时间研究认为朋友对于人们的健康快乐是必不可少的。

快乐的人每天都会得到一种短暂的友好问候 ,仅仅五分钟的话就会使人们快乐起来。麦尔斯说：“这是因为它让我们记起了生活中的关爱 ,享受到生活中的喜悦 ,分担了生活中的忧虑。”

3. 适当地款待自己能给你快乐。

早餐时 ,用蛋糕代替老一套的小饼。在倒霉的这天到小吃店纵情地享受一下。或双腿平搁起来休息一会儿 ,你就会有另一种心情。快乐的人们允许他们自己每天都得到款待。

衡与宁静。

代表香氛 :层层叠叠的花香、草香与木香 ,揭开 LOEWEGALA de Dia 年轻感性的妩媚女香 ,散发了女性温婉动人的清新香气。

SILVER 银

融合着高科技的光泽感 ,银色象征着迎接未来的色彩。布满流动生辉的银色 ,散发出令人目眩神迷的气质 ,凸显新年代的时尚力量。跳动的色彩系列中 ,银色本来就是独特的一个色泽 ,因此更富有一种神秘的魅惑力。无性别拘限的银色 ,既能表现优雅的美感 ,也可洋溢着流行的新指标。典雅而细致的银色 ,同时展览了性感的气质。

代表香氛 :分为男香与女香 TOMMY HILFIGER Freedom for "for her ,活力的生姜加上怡人橘香 ,清新气息感觉焕然一新。

BLACK 黑

多重面貌的黑色 ,赋予大家或神秘或自信或沉静不同气质。沉稳的黑色 ,可以镇静着大家紧张的心情 ,穿上黑色 ,更可以平衡过度强烈的色彩感觉。永不过时的黑色 ,总能搭配出多种不同的感觉 ,提供最容易搭配得体的机会 ;内敛的黑色 ,传达着优雅的讯息 ,让人更富魅力 ;在生活上加上黑色 ,可以展示自然的魅力 ,散发令人着迷的自信。

代表香氛 :呈现着感性男性特质的 FERRARI Black 香氛 ,代表着大胆的冒险精神 ,充满生活乐趣的个性 ,更透露出自信的气息。第六章

装扮——女人冰洁的天性现代女性的生活环境优越而又自然 ,她们精力旺盛 ,对生活充满热忱 ,并立身心地投入到社会交往中 ,所以她们的化妆方法也体现了轻松、自然、清新的风格。女性化妆是一门学问 ,其中得讲究方法与技巧 ,否则不当化妆会给身体带来伤害。

化妆的技巧之谈

正确识别化妆品

1、化妆品的成分

随着人们生活水平的提高 ,对化妆品需求也日益增多 ,应用于制

造化妆品的原料的种类也繁多。目前,世界上用作化妆品的原料已达 3500 种,包括天然原料和合成原料。但为了保证人体皮肤不受损伤,对化妆品的原料检验很严,如在日本,虽全国已有近 2500 种化妆品原料,但允许使用的仅 800 多种。在我国用于化妆品的原料主要有 10 大类:①油脂、蜡类;②粉末类;③粘液质类;④色素;⑤溶剂类;⑥香精;⑦表面活性剂类;⑧药剂类;⑨保湿剂类;⑩防腐剂和抗氧化剂。

化妆品的基本剂型一般来说有两种,即液体和固体。

液体化妆品

多指香波、香水、花露水、头油、润肤蜜、护肤水等等。它们或为“水”性或为“油”性或为“酒”性,就是说或在水中或在油中,或在酒(酒精即乙醇)中,加入其它一些物质。这些物质必须能被充分溶解,且加入的分量要按配方要求,不能超过物质溶在液体中的溶解度,不允许有沉淀。为了促进溶解,还往往加入某种助溶剂。乳化剂就能帮助物质在油或水中充分溶解或均匀分散。作为溶剂的水和酒精比较单纯。油性溶媒则有许多种,结构复杂,又是化妆品的重要基质(底子)。

另一种较少用的液体化妆品是洗剂。洗剂又称振荡剂、摇荡剂、摇剂或刷剂。它的特点是加入液体“底子”中的某些成分不能被溶解,至少不能完全溶解而成为沉淀物。因此,使用前必须剧烈振摇,使沉淀物均匀散布于液体中。这一类制品,又称合剂。较老的化妆品水白粉就是一种合剂。

固体化妆品

它的组成比许多液体化妆品更复杂。其基本形式有 3 种:霜类、膏类、粉类。粉类的基质是矿物性粉末如滑石粉、白陶土等。有时也用植物性粉末如淀粉等。霜类、膏类化妆品大都采用油性原料作基质。膏类比霜类油性大,因而其润、护肤作用也更强。膏类如软膏的基质常是凡士林,霜类是——种乳剂。乳剂为油水混合物,油水本不相容或相融,但加入乳化剂后,油与水或水与油就能均匀、稳定地分

散于基质中。霜剂是油分散于水中的乳剂,再加入填充剂而成的半固体状物。它可用水稀释并能很快溶解水溶性物质。霜剂中的易溶性活性物质能很快在皮面扩散和透入皮层。其中水分散发较快,故有一定的止痒消炎作用。不足之处是渗透力不及膏剂(软膏),性质不太稳定,易干燥霉变。

固体化妆品中,尤其是面部美容化妆品,很大成分是霜剂。“雪花膏”是霜剂的代表。除霜剂、膏剂外,固体化妆品中还有硬膏(如唇膏)、皂剂(肥皂、香皂)等。

固体化妆品,除膏、霜这两种最常见的类型外,还可制成块状、锭状、饼状、笔状以至胶冻状,以适应人体不同部位和不同用法。

不管是液体化妆品还是固体化妆品,都含有种种“添加剂”。添加剂是附加到化妆品中的物质,它们能使化妆品增效、稳定、防腐。这里只简单地讲一下添加剂的种类。添加剂分3类:(1)药物性增效添加剂。除增强原化妆品本身的性能外,还增加了化妆品各种药理功能,如止痒、消炎、止汗、剥脱、防晒等。(2)非药物性增效添加剂。如各种表面活性剂、香味剂(香料)、色素等。(3)质量保证剂。主要是防腐剂、稳定剂。正确认识了化妆品的成分,才能做到正确地、卫生地、安全地使用各种化妆品。识别化妆品有效期

化妆品也有其使用期限,女性朋友倘若使用过期的化妆品,不仅不能起到美化修饰的作用,反而会给皮肤带来负作用。一般来说:

粉底用过1—2年后会硬化、变色或发出异味,表示其中的油脂成分腐坏,不宜再用。

眼影的使用期限视情况而定:霜状眼影的期限为1—2年;粉状眼影因不会氧化或含水,可维持较久。

眼线笔的使用期限也视情况而定,倘若是液状眼线笔可存放3—6个月;一般眼线笔可存放10余年。

睫毛膏的使用期限为3—6个月,或一旦开始变浓或结块时就该扔掉。

口红因是用蜡制成,因而可使用数年,最好贮存在冰箱或避开阳

光与高温之处。

乳状乳液可使用 2—3 年 ,而水状乳液则变质较快 ,一旦发现异味就表示变坏。

香水可存放 1 年左右。倘若香味变淡、发出酸味 ,不应再用。

抹胭脂、眼影常用的化妆刷、笔与化妆品一样 ,也有变质的可能 ,除经常清洁消毒、保持干燥外 ,每 6 个月即应更换新的 ,若是接触过有病变的皮肤 ,更要及时更换。如何识别化妆品优劣

奶 液

要求有一定稠度 ,又能流动。色泽洁白 ,或鲜艳 ,无杂色发黑现象。

香 水

使用香水前 ,先闻一下香气是否文雅、浓郁、清新 ,无浓酒味或其它不愉快气味 ,水质清晰透明 ,无杂质或絮状沉淀 ,洒在白色衣服上 ,不应留有色迹。香水瓶光滑 ,透明度好 ,小口密封 ,洒上一滴香水 ,留香可达 2—3 天。

雪花膏

打开瓶观察 ,色泽洁白、光亮 ,膏体细腻 ,稀稠适中 ,无粗粒结块或出水 ,香气清新文雅。如膏体暗淡无光 ,发黑 ,发蓝或出水 ,或有怪味 ,都说明产品有质量问题。

眼 影

优质的眼影膏其膏体应细腻 ,颜色均一 ,在眼皮上易涂展 ,粘附耐久。

香 脂

膏体光亮细腻 ,盒内金属薄箔平整 ,色泽洁白 (或鲜艳) ,稠度适中 ,具一定粘性 ,香气舒适无油酸气 ,铁盒内外无油液渗出 ,搽用时无水珠泌出等 ,说明质量正常。

口 红

香气清新 (果香) ,无油酸味或杂味 :外观膏柱光亮 ,洁净无瑕疵。冬天用时不开裂 ,夏天不“出汗” (即冒水珠) 。涂唇后色泽鲜艳

不褪 ,能保留较长时间 ,进食时不会留在食具上。掌握化妆品保管方法

保管化妆品应注意以下几点 :

防晒防潮

化妆品中含有一定的药物、化学物质及大量蛋白质 ,这些物质容易和阳光中的紫外线发生化学反应 ,而降低效果。故而 ,化妆品不宜存放在阳光或强烈灯光下的位置下 ,此外 ,还需要防止化妆品受潮 ,如果化妆品受潮容易发霉、变质。

适温下保存

存放化妆品的地方 ,温度应在 35℃ 以下 ,如果温度过高则促使化妆品变质 ,如温度过低 ,容易发生冻裂现象 ,解冻后会变粗变硬 ,对皮肤有刺激。

防止受污染

化妆品应存放在洁净的地方 ,要防止被灰尘或其它脏物污染。

化妆品认识误区

许多人认为 ,年轻人才需要化妆 ,中、老年人没有这个必要。这完全违背科学 ,事实上 ,中老年人更有必要讲美容、用化妆品。这是因为中年人的皮肤已开始老化 ,而老年人 ,则皮肤萎缩。变性的外在表现 ,已经非常明显。在这种情况下 ,护肤美肤已迫在眉睫。

很多人说化妆是女士们、小姐们的事 ,男士不必多此一举。其实 ,既然人的皮肤需要保护美化 ,男人的皮肤 ,自然也不例外。而且男人从事室外活动、重体力劳动者比妇女多 ,皮肤更需要保护 ,青年、壮年男性皮肤一般比同龄女性油腻 ,而老年男性的种种皮肤变性表现如老年斑等也比同龄女性多 ,更需用美容化妆品加以适当矫饰。男士还有一些独特的专用的化妆品 ,如刮须用品、科隆水等。更不必说从事某些职业如歌舞、影视演出的男士 ,要和女演员们一样需要化妆了。

把化妆品的使用范围只限于面部 ,这是一种肤浅的看法。颜面化妆当然重要 ,并且是女性化妆的重点。但除了面孔 ,头发、双手、指

甲、躯体等等,也同样需要化妆晶美化和保护,只不过是用于区别人体部位的化妆品各有不同罢了。

把化妆品的应用等同于“涂脂抹粉”、洒洒香水、抹抹香霜,这种看法更是片面。涂脂抹粉直到如今也还是面妆的基本,但化妆品远远不只是脂和粉。同时化妆晶的卫生安全使用的真实含义和目的,就是要使广大消费者对化妆品能选得最好,也用得最好,从而使他(她)们的皮肤保护得最好,使他(她)们的形象美化得最好。用了化妆品只要不发炎、不变色、不吸收中毒就算安全卫生,这实在是要求太低了。

商店橱窗里和影视广告上的化妆品,多如牛毛,数不胜数,使人无所适从,不知选用哪种好。其实,化妆品再多,究其基本类型也不过霜、膏、油、蜜、乳、粉、皂等几种。化妆品名目上、外形上的千变万化,主要来自所含香料、颜料、添加剂以及生产技术、工艺等差别,药物添加剂更是主要因素。因此,选购化妆晶时要防止盲目急躁,而要弄清它的剂型、基本成分和性能。这才能使买到的化妆品用起来收到良好的效果。如何使用面部化妆品正确认识胭脂

女性化妆品家族中,除了霜类、粉类化妆品,胭脂也是面部化妆品中的一名重要成员,就其成分、剂型而言,它与粉类化妆很接近,可以归属其中。胭脂是一种含铁的红色化妆制品。它有霜状、膏状、粉状及粉饼状剂型,颜色深浅各异,搽在面颊上可以呈现立体感和健康的气色。现代胭脂的品种很多,大致可分为粉状、块状、膏状和乳化状等几种类型。

胭 脂 块

胭脂块亦称胭脂饼,是一种携带方便、修饰面颊的美容化妆品。主要成分为滑石粉、高岭土、碳酸镁、硬脂酸锌、颜料、羊毛脂、香精等。

胭 月 旨 膏

胭脂膏是一种润泽、修饰面颊的美容化妆品。根据配方成分和乳化方式不同,又可分为雪花型胭脂膏、冷霜型胭脂膏以及透明胭脂膏。主要成分为油醇、硬脂酸钠、颜料、香精等。

胭

月旨

乳

胭脂乳是一种色调均较明亮、涂展性好的美容化妆品。这种胭脂对需要增加面颊自然光泽的人特别适合,并且涂抹方便,卸妆简单,本品由油和水两部分乳化而成。不同年龄化妆品选择方法

不同年龄的女性皮肤的生理特点有所不同,因而不同年龄的女性在选择化妆品时也有差异。

青年女性的皮肤细嫩,可选用蜜类及粉质霜类护肤品,如杏仁蜜、蛋白蜜、蛋白人参美容霜、蛋白嫩肤霜等。中老年女性皮肤较干燥,宜使用脂类化妆品,使皮肤滋润,并有抗寒、防裂作用。正确使用冷霜

冷霜的品种牌号很多,但内在结构基本相似,冷霜的主要原料均为石蜡、凡士林、羊毛脂、蜂蜡及其他油脂。再加上乳化剂、香精和水,其中脂和蜡的成分占70%左右。由于冷霜含有大量油脂成分,比较适合于干性皮肤者。冬季寒冷干燥,使中性皮肤接近干性,油性皮肤的皮脂分泌量也相应减少,为了防止皮肤冻伤与干裂,中性及油性皮肤的人在冬季也可用冷霜护肤。年纪大的人,皮肤大多呈干性,常用冷霜可使皮肤保持滋润、正确使用乳液

乳液是一种显液体状态的具有流动性的乳化体。主要成分是硬脂酸、单硬脂酸、甘油酯、蜂蜡、羊毛脂、白油、三乙醇胺、乳化剂、香精、蒸馏水等。其特点是较强渗透性,易被皮肤吸收。乳液的性质介于膏霜和化妆水之间(膏霜—乳液—化妆水),由于受年龄、季节的影响,在身体任何部位都能使用,所以深受消费者欢迎。乳液化妆品名目繁多,有各种奶液、润肤蜜、营养蜜杏仁蜜、柠檬蜜、西林蜜等。洗面奶是用得较多的一种。乳液采用和膏霜几乎相同的油分,含量

比例占制剂的 5—15%。这些油分在水中乳化、分散即成乳液。用后感觉舒适 ,对皮肤亲和性强。乳液中均含表面活性剂以稳定乳液中各种成分 ,防止互相分离。

乳液根据其油性分类 ,有以脂肪酸为主体的弱油性乳液和以高碳醇为主体的相当于中性膏霜的中性乳液以及相当于油性膏霜的油性乳液。根据其用途分类 :有脱污除垢的清洁乳液、营养乳液、手用乳液等 ,洗面奶即清洁乳液 ,它能溶解油污 ,去除皮屑、异物、灰尘等。一般用于化妆前或卸妆后清洁皮肤。用法是以手掌或手将洗面奶均匀涂于面颈部 ,同时以手指按摩。目的是将皮屑、油垢、粉质等转移到乳液中 ,然后用面巾或软纸将乳液抹净或用清水洗去。乳液不刺激皮肤。用后皮肤润滑、清爽、光洁 ,还可遗下一层脂膜以滋润保护皮肤 ,有的制剂还添加多种氨基酸等营养晶 ,有抗衰、防皱、增白之效。正确使用洗面奶

洗面奶含有油脂 ,能有效地去除面部和手部的污垢 ,且不伤皮肤。如果手部和面部不需作特别的清洁 ,使用洗面奶是比较合适的。它能适应一般类型的皮肤 ,而且不论任何季节 ,一年四季均可使用。洗面奶的品种很多 ,有肤美灵洗面奶、人参洗面奶、增白洗面奶、珍珠洗面奶、黄瓜洗面奶以及男用洗面奶等。在选购时 ,应根据自己的皮肤性质 ,挑选合适的洗面奶。

使用时 ,以少许洗面奶涂抹于面部、手部 ,可适当按摩 ,保留 5 分钟左右 ,再用清水洗净即可。洗后面部即感到洁净舒畅。所以说 ,为了保持你的皮肤整洁、滋润、细腻 ,洗面奶是良好的洁面用品。正确使用防螨化妆品

防螨化妆品是一种预防和治疗螨虫性皮炎 ,保持人们颜面美观的药物性化妆品。据近几年研究表明 ,蠕形螨虫对人类的感染为 62.6% ,毛囊螨虫对人体的感染为 81—82%。由于螨虫感染可使人的鼻翼两侧、额、颊、颜面潮红 ,严重影响美容 ,并且使人痒痛难忍。

防螨化妆品主要是在化妆品基质如膏霜或露中添加杀螨药物及消炎抗菌剂而成 ,用量约为 1% ,其形态有膏和液状 ,现市场上销售

量最大的是肤美灵系列防螨化妆品。

防螨化妆品主要用于因螨虫感染而致的酒渣鼻,对于面部毛孔粗大,渍脂分泌多者也可用之预防。但如搽后出现红斑、瘙痒,则应立即停止使用。

女性皮肤呈油性大多是由于内分泌稍有失调所致,一般是雄性激素分泌稍旺盛,雌性激素分泌欠缺。这种情形在婚后应有改善。但也有人30岁以后仍为油性皮肤。

油性皮肤的人在洗脸后半小时面部即会有皮脂分泌,要减少出油,应选用一些只会增加面部水分,而不含油脂的面霜,晚上洗过脸后,因不再外出,不受到冷空气的刺激,以不用晚霜的为好。因为油性皮肤分泌较多,用过晚霜会阻碍皮脂分泌,也易使细菌滋生,诱发痤疮。

化妆方法技巧

选择适合自己的化妆

甜蜜女性的化妆

此类女性唇膏宜用桃红色,上唇山形宜舒缓,轮廓宜深,若双眉间隔广,描眉时两端略下弯,中央部要细,宜用明亮桃红色粉底。面颊的胭脂于颧骨下部晕染,眼影涂于上、下眼睑中部。画眉宜用灰色或棕色,眉梢宜画粗些并略向下倾。

清秀女性化妆

此类女性化妆时,唇色宜稍淡,上下唇线宜活泼些。画眉用黑灰色,并要修成优美的弧线。粉底宜用透明色调,但不要有光泽。用黑灰色、蓝灰色涂眼影,宜浅不宜深。眼线细长,眼角忌上挑。

艳丽女性化妆

此类女性化妆唇色宜艳,上唇山形明显,下唇轮廓呈柔缓曲线,双眉间隔要宽些,稍加晕染,描成细长弧状。粉底颜色要深于肌肤,要有自然美丽而又强烈的感觉。眼影涂于上眼睑接近眉头处,眼睑上薄施暗色,上眼线在眼尾处稍向上挑。

俏丽女性化妆

此类女性化妆唇色宜用中等色调。涂粉底时粉底应与肤色调和,面颊胭脂则宜用褐色。眼影仅于眼尾处加强,只画眼线,由艳丽的睫毛膏来加强眼睫毛的观感。

化妆并非越浓越好

淡妆又称生活妆或一般化妆。它只需对面部稍加修饰,涂上一些简单的化妆品,如上点粉底再涂些护肤品就行了。但它同样既能保养皮肤又能增姿添色。淡妆可薄薄抹一层胭脂,唇膏也宜淡而薄。匀称适度的淡妆给人一种整洁、大方、淡雅、舒畅的现象。一位美容专家说过:“高超的淡妆当是:虽化了妆,却好似没有化妆”。

淡妆的具体化妆,可准备一团棉花,吸满一种液体净面剂如洗面奶,再装在密封容器内备用,有空即可取出搽脸净面。净面后,准备1瓶润肤奶液,净面后经常揉擦面部,不断为皮肤补充水和油,用以润肤。

浓妆是相对于淡妆而言,化浓妆比淡妆认真些、正规些、全面些,化妆涂得厚些、浓些,浓妆时间花得多些,适用于一些特殊场合的需要,如参加比较严肃、隆重的晚会、宴会或外事活动以及在喜庆节日等。同时,所用化妆品也相对讲究。但要注意:第一,不是任何人在任何时候任何场所都适宜浓妆。浓妆还必须与其肤色、脸型、服饰、环境等统一协调。否则,不仅显得生硬呆板,甚至搞得不伦不类。第二,浓妆不是非用高档化妆品不可,也不是只要厚涂多搽化妆品就行了,而是要讲技术(化妆术)。至于舞台化妆,那是一种特殊化妆,不能与生活浓妆混为一谈。

缺陷掩饰的化妆技巧

女性化妆的效果有多种,突出和掩饰,突出是指本来就美丽的部分,使之更美。掩饰则是把女性的欠缺部位加之化妆达到掩饰的目的。下面介绍几种女性欠缺部位的掩饰化妆方法。

雀斑的掩饰化妆

使用带有光泽的粉底霜,使皮肤增加光泽,可使雀斑不那么显眼。

选取颜色介于雀斑 (或黄褐斑)和肤色之间的粉底霜 ,用涂粉底的方法于面部 ,使雀斑的颜色和皮肤的颜色趋于一致。

用指尖蘸取少量粉底霜涂在雀斑或黄褐斑之处 ,然后再进行大面积的化妆 , - 最后使用定妆粉 ,面部的缺陷即被掩饰。

还可以利用突出个性的化妆法 ,去分散人们的注意力 ,例如使用颜色显眼的眼影和轮廓清晰的口红 ,都可以使雀斑或黄褐斑不引人注目。

大脸的掩饰化妆

下颊方且宽的脸型可以设法夸张脸的上半部分 ,用眼影和睫毛膏美化自己的眼睛 ,将人们的视线向上拉。充分利用影色的削减效果 ,在用过肤色粉底后 ,在脸的轮廓上用深色粉底作为影色 ,可有效地使脸盘显小。

在选择粉底方面 ,应选用比肤色稍暗的颜色 ,可使面颊看上去显小 ,但不要忽略了脖子 ,以免产生不一致的效果。

利用能使面部轮廓线缩小的发型使脸盘显小些 ,短发长发都可以 ,目的是要遮住脸的周边。

有意地将眉峰向外侧移 ,或将眉毛描得平缓而修长 ,有使面颊显窄的效果。

嘴唇发紫的掩饰化妆

化妆时 ,避免用朱红、桔红系列的口红 ,因为这些颜色与紫唇色不协调。涂完口红后 ,再抹上一层光泽唇膏 ,或者用无色防裂唇膏在涂过唇膏的嘴唇上稍稍抹一些 ,也会使嘴唇产生滋润的光泽。

唇型不足的掩饰化妆

大唇

嘴唇太大者 ,在描唇型时 ,向内缩 1 毫米。在唇红内涂口红 ,外侧用暗色系 ,内侧用明色系 ,可使嘴唇有立体感。

平唇

先用较深色的口红涂于嘴唇外缘以突出唇型 ,然后用较淡色口红涂嘴唇的中部 ,最后在上下唇之间涂鲜红色口红 ,嘴唇显得丰满。

小唇

嘴唇太小者 ,在描唇型时 ,向外扩大 1 毫米 ,唇峰要稍描高些 ,选择口红时宜选珠光、明亮的膨胀色 ,避免暗色系。

不均匀嘴唇

用唇笔勾画出合适的唇型 ,使左右两侧的形状与厚度完全一样 ,然后用深浅色调合适的口红涂满新的唇型 ,要均匀一致。

厚嘴唇

先在唇上扑一层粉底遮盖原唇红 ,粉底色应比皮肤使用的暗一级 ,避免显眼 ;沿原唇廓向里 1 毫米勾画唇线 ,在唇线内涂较深一些的口红 ,在唇部中心处把口红涂浓些 ,内侧的唇线则应涂淡些。

薄嘴唇

用棕红色唇线笔画一个比原来红唇宽的轮廓 ,然后在这个轮廓内涂上口红。口红要涂得厚薄均匀 ,自然地盖住红唇和加宽部分的皮肤颜色。

宽唇

在唇上先扑一层粉底遮盖原唇线 ,然后用唇笔在原唇线内另勾新唇型 ,缩短唇角线 ,强调弓形轮廓。在新唇线之内涂较深色的口红。

圆钮形嘴唇

改变它 ,可把唇角线向两侧延伸 ,画在两唇角外就行 ,但要保持嘴唇原有的厚薄 ,然后涂上口红即可。

下垂的唇

可用唇笔由下唇向上画 ,越过上嘴唇角 ,使嘴角适当提高 ;上唇配合此曲线描出唇线 ,然后涂好适当的口红 ,就变成含笑的唇型了。

职业女性化妆方法

职业女性掌握了化妆要点后 ,在具体化妆时可参照如下方法进行 :

上粉底时 ,应选择淡薄而有透明感的粉底 ,以肤色接近的颜色为宜。如白色或浅桃红色 ,描底不宜涂得过厚。

涂颊红 ,宜用浅桃红色 ,轻淡地涂一层 ,作圆形晕染 ,要施得薄而匀 ,不要留下浓重的胭脂痕迹。

化眼妆时 ,眼影可选用蓝灰色 ,自然是晕染于眼的周围 ,可在眼尾加点眼线 ,可用眉笔轻轻描出眉毛的轮廓 ,不必刻意描画。

涂口红时 ,可先涂光泽唇膏 ,再涂上桃红色口红 ,唇红可用米色描画出 ,唇廓不宜太圆润 ,而应有明显的棱角。这样的化妆既大方 ,又美观。

如何化生活妆

生活妆是以本色为主的化妆 ,因此本色化妆就非常强调皮肤的滋润 '感、肤色的健康、富有弹性。所以在选色时要注意与天然肤色吻合 ;用色时刻意精细 ,力求达到以假乱真的程度 ,以求得本色的美。

生活妆是根据本人的特点用化妆的手段来进行美化、突出自己的长处 ,修饰自己的不足之处。无论化淡妆还是化浓妆 ,必须根据你自己的情况化妆。化生活妆要注意如下原则 :干净、自然 ;强调整体效果 ,切忌不协调 ;因人而异、因时而异、因地制宜。化生活妆要注意以下几点 :

粉底可以不用 ,而仅用营养面霜即可。如脸色很晦暗 ,可稍作抑制 ,而不用颊红。

可在两颧位置淡淡搽些颊红 ,并向四周匀开 ,使脸色红润 ,显示出白里透红的自然美。

用棕色或黑色眉笔在靠近睫毛的眼皮边缘轻轻画一道眼线 ,以突出眼睛的神来 ,切记不可画得太粗太浓。涂上睫毛膏 ,眉型可修一下 ,淡淡略画 ,眉黑者不必画。

唇形任其自然 ,用红系唇膏。青年人宜用淡红色或桃红色 ;中、老年妇女用色可略重一些 ,以保持庄重。为了使颜色接近原来的唇色 ,可先涂光泽唇膏。

如何化运动妆

由于运动时血液循环加快,还会因为出汗而冲掉脂粉。因此女性运动妆不宜浓艳,只宜薄施粉黛,淡得自然、清新,不应有太多色彩。

上粉底宜用略淡的棕色水粉饼,或用乳液型的,以免因出汗而脱妆。

涂颊红时,宜选用淡色胭脂,如浅桃红系,可以将鬓发抹向颧骨顶上。

化眼妆时,可用棕色眼影自眼窝染至双眼睑之间,创造立体感。眉头下凹处涂浓些,还可以在双眼皮中间染金色珍珠系明亮眼影,下眼睑眼线仅描眼尾侧。睫毛染睫毛膏。

口红宜选用玫瑰红、桃红等,不过玫瑰红不要画得太圆。

由于运动时身材会大量出汗而潮湿,所以绝对不可用油性化妆品。应该用水性粉底,管状或粉状的眼影和腮红,细而硬的眼线笔。如果运动时要浸入水中,化妆品要用防水的,尤其是睫毛膏更须防水,否则会把睛眶染上色。运动间歇时别忘了用纸巾轻吸面部的汗水,但切忌涂擦。

如何化节日妆

生活少不了五光十色,人们乐在其中,置身其间,浓艳的化妆也变得自然起来。

在节日气氛之中,无论如何妆扮自己,就算是有些过分,大伙儿也只是大笑一顿而已,还可能乐在其中哩。夸张的眼线,五彩缤纷的眼影,几种颜色混杂的胭脂,紫红的口红,甚至中国女性最吸引的黑发也可以喷上黄色或其他颜色。一切正常的观念,今宵不防抛之脑后,随俗一次,看看有何感受。

化节日妆的焦点是双眼和唇。这两处化妆应有一个明净的脸蛋予以衬托。此外,要达到最佳效果,化妆要薄,适当地纠正肤色是必要的。皮肤发黄可先扑一层粉绿色淡粉,然后涂遮瑕膏掩饰黑眼圈及其他斑点,最后便可打粉底、抹胭脂、扑松粉。

为突出眼部,可使用湖绿色眼影,在外眼角上方擦点亮白的眼影

粉,加上黑色眼线。为增加节日气氛,还可用手霜将彩色的碎亮片贴在眉梢、眼角。

节日里不可忽略了睫毛化妆,利用专用的睫毛梳梳翘睫毛。涂上睫毛油,如能改黑色毛油为棕色,定会给人留下新的印象。

唇部化妆可使用加了金粉或银粉的口红,张口说话或微笑时更能衬托出一口皓齿,也可以在多色唇彩上擦一点金色的眼影,以增加其反兴效果。

另外,节日之中也别忘了美化手指,因为举杯祝酒之时,手也成了注目之点,各色鲜艳的珠光指甲油是再好不过的。

深色皮肤化妆技巧

有些女性肤色较深,化妆时要有适合自己的方法。肤色深的人要达到好的化妆效果,在技巧上是比肤色浅的人费劲些,但也是有不少技巧的。

正确选择粉底和粉底霜

应选择尽可能接近皮肤颜色的粉底和粉底霜,最好用液体粉底、泡沫粉底或干湿两用状粉底。打粉底时先将海绵沾上含微量酒精的滋养剂,然后再抹。这样不但效果较好,而且保持时间长。

双颊的修饰

淡红、赭红、褐色或杏黄色都能使深色皮肤增加光彩。如果要强调深色皮肤的色彩和光亮度,胭脂的选择非常重要,常选用乳霜,粉质兼备的胭脂,因为单纯乳霜会显油光,单纯粉质又难以融合,且易结块。

眼影的讲究

要用逐渐晕染淡化的方法来处理眼睑的阴影,最好用粉质、不透光涂剂。此外,所有淡色系列的眼影对深色皮肤都比较理想,如蓝色、绿色、淡紫色等。抹眼影应由眼睑中间向两侧展开,可先用黑或灰色笔画出眼线,再用泡棉晕染,然后用小软刷毛笔将颜色自眼角由内向外扩大扫开,最后用较深的色调自内向外抹匀。

肤色深的女性只要掌握了上述这些小诀窍,就能给自己的皮肤

增光不少。

眼睛化妆的秘诀

睫毛化妆秘诀

在杂志或图书封面,人们想象中的童话世界中的美丽女性,都是大眼睛,长睫毛的。如果你也学会了使睫毛加长、加粗、加浓的方法,也能像童话仙子般给人以梦幻的感觉。

中国人的睫毛大多都是直的,而且向下长,这样就很难涂染,即使涂了也难以达到理想的效果。因此在涂染睫毛膏之前,先用睫毛夹翘上去,这是涂好睫毛膏的关键。

涂睫毛要用专用的睫毛刷,操作时手捏刷柄慢慢转动刷毛上的油脂就会均匀地涂在睫毛上。

涂上睫毛时,眼睛视线要向上看,睫毛刷要直拿,左右移动,先沾在毛端,再刷在毛根上。最后还要把粘在一起的睫毛分开,如果每根睫毛都沾有睫毛膏,而且粗浓均匀,等睫毛油干后,就达到了理想的效果。

睫毛特别短而稀的人,还可用粘贴假睫毛的方法,以假乱真。目前市面上买得到的假睫毛有两种,一种是一整排的,另一种是一根一根的,大都是用真毛或人工毛发制成的。

使用较方便的是整排状的。购得后先花一些功夫,把它修剪成与自己睫毛一样的长度,把过密的除掉,先用睫毛夹将自己的睫毛夹翘,刷上睫毛膏。然后把假睫毛根部沾上胶液,微微张开眼睛,由眼头开始向眼尾轻压,把假睫毛粘上去,展现在人们面前的,就是一双妩媚动人的眼睛了。

拔下假睫毛时,要用双手的食指和大拇指握住眼头和眼尾的地方,一齐拔下来,才不会使假睫毛变形。最重要的事是保持清洁,使用完后,一定要清洗干净,然后放回盒中保存好。

如何画好眼线

眼线就是在眼睛周围所画的线,描画的部位通常是在眼睑缘上长出睫毛的地方。画眼线的目的是为了眼睑边缘清晰,眼的轮廓

更为明显,有助于眼形修整。要想画好眼线,须注意如下几点:

初学画眼线时,拿笔的手会因不稳而抖动。因此画眼线时,要将肘部支好,防止拿眼线笔的手颤抖。支稳肘部的具体方法是:一种是把肘部支撑在台面上;另一种是将肘部紧靠在墙上。总之,执笔的手稳定了才能画出光洁平直的线条。

在描画时,画笔与眼睛的水平线成30—40度角。眼睑接触笔锋的一侧,让眼睛在笔侧挪动沾上颜色。画上眼线时,将镜子放低,视线向下,在眼睑的边缘画上线条。上眼线画后,下边也要画,上粗下细,比例是以7:3较合适。但也有人只画下眼线。画下眼线时,镜子要稍稍抬高,眼睛转而向上看,眼线会画得更好。

画下眼线时,不要用力拉眼皮,否则画好后会觉得不自然;但如果眼皮上有皱纹或有凹凸不平处,还是要稍微拉一拉,才能画出柔和的线条。

画眼线时,要从眼尾画到中央,再从眼内角画到中央,左、右两线连在一起,不可一高一低。

画眼线时千万不要把眼睛框成封闭式,上、下眼睑的眼线之间应有微小的分平才好。

画眼影的方法

画眼影首先要选好化妆品,目前市场上有两种可供选择,一种是粉质眼影块;另一种是外观为唇膏(粉)涂在每位女性的眼皮上都有不同的美容效果,因此要选择适合自己肤色的色调。晨妆的眼影膏(粉)选用银灰、淡绿、天蓝等冷色调,显得自然和谐,有魅力;晚妆或舞会妆若涂金粉色眼影膏(粉),会更具有神韵,同时,面妆亦相应浓艳一些。浅调淡彩是画眼影的关键。用淡淡的眼影膏先擦在眼褶上,再在眉骨上搽少许浅白眼影粉,可使双眸显得秀美而妩媚。选用各种眼影系列,色调均应柔和自然,并考虑与肤色和着妆浓淡搭配。在秋冬季节,眼影的“优化组合”分别是:蓝绿和青铜、棕色和杏色、紫蓝和粉红。

女性涂眼影要注意自己的眼形与脸形之间的协调。双眼皮的女

士可在上眼睑内眼角涂少许眼影膏(粉),以较浅色的眼影膏(粉)在外眼涂得宽厚一些;若是单眼皮,宜用浅咖啡色眼影膏(粉)抹在上眼睑,再随意在眼头及眼尾配饰近似肤色的眼影膏(粉),这样会使双眸更明亮透澈,给人以似水柔情之美。

女性画眼影时还要与自己的年龄、职业、气质相配合。姑娘可施深蓝和粉红色眼影,显得似出水芙蓉,活泼纯情;新娘妆扮宜艳丽,故眼影宜涂茶色或淡粉的,以显得喜气俊美,光彩照人。

戴隐形眼镜的化妆

现在有很多女性佩戴隐形眼镜,使得这些女性在眼部化妆时遇到了新的问题。

解决这个问题的办法是选用适当的眼部化妆晶,由于尘埃和污垢侵入眼内会磨损角膜,故在选择睫毛液或眼影时应仔细阅读说明,了解其成分,应避免那些含有纤维、闪烁物或珍珠成份的产品,也不应使用较干的粉状眼影及松粉。最好选择有粘附性能的眼影膏。

大多数化妆品会在皮肤上因渗透作用而散化,所以配戴隐形眼镜者不应使用过于油性的粉底。

戴隐形眼镜虽说对妆容没有什么影响,但化妆时必须极其小心,才不致因小失大。就总体而言,眼部化妆应避免太浓。软性隐形眼镜最好在化妆之前戴好。硬性隐形眼镜则宜在化妆后再戴。下面是戴隐形眼镜女性眼部化妆时需注意的问题。

如果后戴镜片,应在睫毛液(而不是含纤维的睫毛膏)干透后,用干净的睫毛刷刷睫毛,然后再戴上镜片。尽可能不使用假睫毛。戴上镜片时最好不碰到涂过睫毛液的睫毛。

如果使用粉妆眼影,须格外小心,手法要轻柔,避免任何微小颗粒飞入眼中。

眼睛四周不应涂润肤膏或粉底,以免其扩散入眼。

眼线最好不画,特别是下眼线,因其走样时会直接污染镜片。

化眼妆时可使用棉签,最理想的是天然海绵,而不应使用刷类去扫。

妆前戴上镜片 ,只要不与化妆品接触即可 ,卸妆前取下镜片。

单眼皮者的化妆

单眼皮容易使眼睛显得小而单调 ,可以加以修饰与美化 ,避免这种视觉效果 ,以下几种方法可供女性朋友化妆时参考 :

加宽眼睑边缘的厚度

在下眼睑的边缘上涂上略粗的眼线 ,并且涂上深色眼影 ,可以使眼睑缘的厚度增加 ,看上去眼睛显得大而丰富。

适当增加眼裂的长度

画上下眼线时 ,在外眼角处顺势略延长。

用色彩造型

在“深双眼皮”皱褶内涂深色眼影 ,然后用色彩渐变的方法逐渐过渡至眉毛下缘。粘贴假睫毛 在用颜色适当描画眼睑缘以后 ,再贴上一副假睫毛。假睫毛要修剪得十分精细 ,长度适中。需要说明的是 ,化妆有一定的局限性 ,有时 ,某种类型的单眼皮很难用化妆来美化或弥补缺陷 ,尤其是小眼睛的单眼皮 ,用颜色和线条来化妆 ,并不能取得理想的效果 ,最好是做整容手术。

小眼睛者的化妆

化妆实际上是一种视觉造型 ,是用颜色、色块、线条的明暗、冷暖、形态、粗细、方向等变化 ,来塑造一种新的视觉形象 ,从而减弱或改变原来的形象。但这种改变 ,在很多情况下是一种视觉上的错觉。比如用阴影色涂鼻侧影 ,用明亮色涂鼻梁 ,由色彩的明暗对比产生鼻梁高挺的错觉 ,而实际上鼻梁本身依然是原先的高度。小眼睛的化妆运用的也是视觉造型手段以及色彩与线条的变化 ,来增加小眼睛的神采 ,使小眼睛外形轮廓与眼部整体结构形成新的形象。但各人的眼型和条件不同 ,化妆的方法不可能一样。

眉毛不要描画得太粗或者太浓 ,这会使得眼睛在眉毛的对比之下显得更加小而无助。眉毛应作为眼睛的陪衬 ,修饰得纤细、自然。

从眼睑边缘开始涂深色眼影 ,慢慢向眉毛处逐渐虚淡。下眼睑涂淡色眼影 ,有扩大眼膜之感。但是 ,用颜色改变眼型有一定的局

限性,而且过份了就会适得其反。如果下眼睑涂的颜色太浅就会成为难看的“翻眼皮”。所以,有色彩的深度、面积的大小都要严格把握好分寸。

将眼睛作重点修饰,涂眼影、画眼线、染睫毛液,使眼睛生动传神。以神韵和力度、色彩和光彩来弥补眼睛小的不足。颜色和线条的深浅粗细要适度,不要过分。

可以强调眼睑的边缘线,即用画眼线的方法使眼睑放宽和加长。适当加深和画宽眼睑的边缘线,可以增大眼袋的视感。—上眼睑的眼线在外眼角处极自然地向外侧延伸,也可扩大眼袋。在画下眼线时适当浅淡一些,在外眼角处呈水平状逐渐消失,不必与上眼线会合,以免使上下眼线将眼睑边缘框得死板。

卷睫毛和涂染睫毛液,可以扩大睑缘轮廓线,使眼睛看上去显得大而亮。

用各种方法在脸上反复试验,找到一种最适合自己眼睛的表现方法,因为每个人的具体情况都不一样,当你用某种或几种方法在眼睛上化妆以后,出现在镜子中的眼睛比没化妆时漂亮,那么,你对小眼睛的修饰就是成功的。

猫眼巧化妆

猫眼温柔而迷人,倘若你眼睛的眼球和眼白黑白分明,属于单眼皮型,不妨试试化妆成猫眼。猫眼的化妆宜选用灰、茶色及亮光色系。

灰色和茶色是最美的眼影色彩,但在下眼线末端的眼眶上必须使用亮光色彩为配色,这些颜色都可搭配黑色使用。画猫眼时要将眼睛画成圆的基本型。

如何修剪指甲

指甲没使用方法

指甲油优劣的识别

一般来说优质指甲油的特性有:

容易涂擦,附着力强,其光泽和色调不易脱落,干燥速度快,固化

及时 ,能形成均 '匀的涂膜 ;有良好的抗水性 ;颜色均匀一致 ,光亮度好 ,耐磨擦。

指甲油色调的选择

选择何种颜色的指甲油首先要看自己的肤色 ,如果皮肤有些泛黄或苍白 ,就应避免使用类似颜色的甲油 ,以免使自己看起来形容憔悴。最好使用暖色系的甲油 ,例如橙红色、珊瑚色或明亮的鲜红色或玫瑰红等。其次 ,选择指甲油时还需要注意给指或趾部带来的效果。一般来说 ,颜色较淡的甲油能使指 (趾)甲显得更长 ,手、脚更纤细 ;粉红色和灰棕色甲油则会令脚部显得柔和 ,而在所有亮色指甲油中 ,尤以亮红色最为迷人和引人注目。但红色甲油用在短指甲上并不合适 ,因为它有缩短指甲的效果。此外 ,夏日里人们常穿着淡色或白色服装 ,故选择甲油应以淡色或五色的为宜 ,看上去自然清新 ,最好不用热烈色调的鲜红色甲油。根据指甲形状涂指甲油

扇形指甲

这种形状的指甲选用指甲油的颜色以桔色和霜白色为佳。在涂指甲油时 ,指甲基部两侧不要涂满。

圆形指甲

这种形状的指甲选用指甲油的颜色需用柔和的色调 ,如淡粉红色。切忌使用深红色的指甲油 ,并且注意指甲的两侧不要全涂满 ,这样就会产生 “长 ”的效果。

椭圆形指甲

这种形状的指甲选用指甲油的颜色可选择从最深的樱桃色到霜白的珍珠色 ,但必须与自己的肤色、社交场合相协调。这种形状是最理想的指甲。涂指甲油时要涂满指甲。

方型指甲

这种形状的指甲选用指甲油的颜色要选择暗淡色的 ,如淡紫色、咖啡色的指甲油较适宜。在涂指甲油时 ,指甲的四周不要擦到 ,并修饰成稍呈弧度的形状。

指甲油涂抹的步骤

步骤一

在清洗过的指甲上 ,涂一层保护基底 ,如指甲霜或化妆水等。

步骤二

涂指甲油。从小指甲起逐个涂。先涂指甲四周 ,再填补中心。这可使指甲油均匀分布 ,避免呈斑驳状。如感到着色不足 ,可待甲油干后再涂 1 次 ,但次数不宜太多 ,不然 ,指甲油干后易剥脱或呈斑驳状。

步骤三

最后涂一层光油 ,指甲会更加鲜艳光泽。

步骤四

指甲油涂后 ,表层约需要 10—15 分钟后干 ,每次涂上甲油后 ,不要马上用手操持家务 ,要在 30 分钟以后才动手干活儿。但底下各层需要几小时后方可干燥变硬 ,此时应注意不要刮到涂料或弄出凹痕。甲油完全干涸需要 12 小时 ,此前最好不要用热水洗手 ,以免使指甲油失去光泽。

修剪指甲的技巧

相信有很多女性朋友都会以为修指甲是件很简单的事 ,其实这是个误区 ,真想要修剪出整洁、健康的指甲 ,还得费一番心思。

步骤一

用一小片棉花蘸滋润洗甲水在指甲上轻按片刻 ,然后将甲油抹掉 ,最好不使用含有丙酮的洗甲水 ,以免指甲变白。

步骤二

应先把手在稍热的水中浸 5 分钟 ,擦干后用指甲刀修剪。修剪指甲应留 0.3 厘米长度为宜 ,这样可保护指甲缘的皮肤 ,而且方便工作。如甲缝有脏物 ,可用指甲刷清洗 ,不可用硬物去挑。

步骤三

用小剪刀或指甲剪从指甲斜角处由下向上剪。修剪的形状则应根据自己的手型不同 ,通常有方型、圆型、尖型和自然型四种。

步骤四

剪过指甲之后 ,需用指甲锉去毛刺。要从两边锉向中央 ,不要来回锉 ,锉刀应与指甲成 45 度角朝一个方向去锉。在锉过的地方 ,要抹上凡士林。

步骤五

修剪指甲周围的表皮 ,剪时要根据指甲的轮廓一剪到底 ,千万不能中断或缺剪。没有剪去的指皮要修剪圆滑 ,以保持指型的式样 ,但要注意指头两旁的指甲要与指皮连接起来。

步骤六

剪完后 ,可在指甲根部涂一层指甲营养乳液 ,然后用另一只手的大拇指在指甲平面转圈式轻轻按摩。

步骤七

最好能再涂上一层指甲油 ,以起到保护和美化指甲的作用。

指甲油配套制剂

指甲磨光剂

涂指甲油时 ,如甲面凸凹不平 ,可用磨光剂处理 ,使指甲表面平坦 ,甲油易涂布。磨光剂还能使指甲鲜艳滋润。磨光剂的基本成分是 90% 的氧化锡、8% 二氧化硅 (粉剂) 、2% 脂肪酸酯、香料、着色剂等。也可用麋皮或对甲无害的矿物颗粒如滑石、高岭土等当磨光剂。为使指甲周边光滑平顺 ,可用细砂纸磨之 ,但要防止损伤甲部软组织。

指甲膏

指甲油与指甲油除去剂并用时 ,反而容易去掉甲面仅有的脂肪成分和水分 ,使指甲丧失光泽。补救法是在睡前用指甲膏保护甲面 ,每周 2—3 次。指甲膏的主要组成物是羊毛脂、蜜蜡、液体石蜡、精制水等。注意不可将指甲膏与指甲油混淆。

指甲油除去剂

其功能是去除涂在甲面上的指甲油。指甲油除去剂含丙酮、羊毛指衍生物、硬脂酸丁酯、醋酸丁酯之类化合物。

包括指甲油在内的各种甲用化妆品不宜用于诸如甲癣、甲沟炎

和质地改变明显的种种慢性甲病。

装扮嘴唇是一门学问

化唇妆须知

唇部化妆前 ,要注意以下几点事项 :①唇部是皮肤粘膜交接处。唇皮比眼皮还细嫩、敏感 ,特别容易受刺激。口唇一旦发炎 ,它所带来的痛苦和麻烦都远远大于别处皮肤。选用任何唇部化妆品都应先考虑此点。②唇部是消化道的入口 ,病从口入 ,所以 ,唇部化妆品本身和与这配套的工具必须清洁无菌。化妆品中各种成分的含量都必须完全符合国家规定的标准 ,更不容许含有毒物。③因为每个人都要一日三餐 ,都要不时地饮水 ,也不能总不说话 ,所以要处理好进食、饮水、说话 (尤其是有些人因工作需要经常动嘴)与唇部化妆的关系 ,特别是它们之间在时间方面的关系。

选用唇膏有学问

随着人们生活水平的提高 ,人们对自我的形象也越来越注重 ,使用唇膏的女士也越来越多。但如何选用唇膏 ,这里面也有很大学问。

(1)选择高质量的唇膏。涂敷口唇的化妆品 ,应注意安全第一。需要挑选高质量的唇膏 ,最好办法就是选择名牌产品 ,千万不要买价廉质次的唇膏。

(2)选择唇膏颜色要与年龄相协调 ,一般地讲 ,活泼好动喜欢穿艳丽衣服的年轻人 ,可选用亮而红的口红 ;年龄稍大、性格内向者则可选用接近唇色或变色口红。

(3)选择唇膏还要注意与肤色、服装协调一致。肤色较白者可用桃红、橙红或赭红 ;肤色较黑者宜用深橙色或咖啡色。穿白、黑、红色衣服者宜用蕃茄红、辣椒红 ;穿蓝、紫、灰、枣红、银色等服装者宜用玫瑰红 ;穿制服的则宜用砖红色 ,显得面色庄重 ,精神饱满。

涂口红的技巧

一些怕麻烦的女士将口红简简单单涂抹在上下嘴唇上 ,开口说话时 ,面对她的人会注意到其嘴角是白的 ,十分难看。因此 ,涂口红时一定要认真对镜细看 ,使嘴角也涂上口红 ,最好张大嘴检查一下 ,

看看嘴角是否有“断裂”的现象。

由于唇部无皮脂腺,极易干燥起皱纹,涂过的口红扩散后皱纹更明显。为使唇部丰满而润泽,可以试试以下几种方法。

经常使用防晒作用的润唇膏,或是具有保护作用的口红,宜选用质地较硬、不易溶化、油分少的口红。而一般带有反光效果的亮彩口红较易化开,最好不完全使用它,而只在下唇的中央点少许亮彩口红,以显示质感和光泽。

为防止口红四溢,使皱纹明显,最好用不含油脂的唇笔勾出轮廓;也可以在涂过一遍口红后用化妆纸轻沾,吸去油分,然后再涂一次,口红就不易渗开了。

一般地,日间涂过口红的双唇不会保持很久,褪了色的双唇是很难看的。要保持口红不褪色,可在涂过口红后再涂上一层保护液,保护液的制法是在 10mL 水中加少许砂糖或半块方糖,溶化后即可涂在口红之上,效果比较理想。

谨防“口红病”

经常使用口红的妇女,大约有十分之一左右因涂口红而得病,如口唇粘膜干裂、剥脱,感到口唇发痒和轻微的疼痛。

口红主要成分是羊毛脂、蜡质和染料。羊毛脂是由羊毛制得的类脂质,主要成分是胆固醇、羊毛固醇和甘油酯。蜡质是由脂肪酸和一元醇的脂所组成。在羊毛脂和蜡质这两种基质中再加上酸性曙红粉末,便成为鲜艳的红色唇膏了。由于口红内含有上面提到的多种化学物质,因此,比较容易引起过敏反应。

口红如使用不当,还会给健康带来不利影响。这是由于口红中的羊毛脂成分具有较强的吸附性,可将空气中的尘埃、细菌和病毒等微生物以及一些重金属离子等沾附在口唇粘膜上而被吸收,还会因喝水及吃东西时,将口红及其上面附着的这些有害健康的物质带进口腔而直接进入体内,引发体内疾病。

需要注意的是,给小孩抹口红是有害的,因为小孩口唇粘膜柔嫩,比大人更易吸收上面所提到的有毒物质。

年轻妇女涂抹口红时 ,宜淡抹 ,不宜浓涂。这样既美又不妨碍健康。涂抹口红后 ,一旦有轻微发痒和异常感觉时 ,即应将口唇洗干净 ,并停止一段时间涂抹口红。

画唇线的方法

在描画唇型时 ,要先描外轮廓 ,口红 ,唇线决定唇的外形 ,其画当讲究 ,下面简单介绍几种不同的画法 ,供参考 :

内描法 将轮廓线画在原有唇型稍内侧 ,适合于双唇大而厚的嘴唇。

外描法 在唇的稍外侧描轮廓线 ,使唇部丰满起来 ,适合薄而小的嘴唇。

直线法 按照唇型轮廓描出带锐角的直线 ,适合双唇大小适中的嘴唇。

1/3 唇线法 这种唇型呈山形 ,起伏深 ,给人以感情丰富的感觉。

1/2 唇线法 上唇山形最高处恰在口角和中心线中间 ,其高度与相应位置的下眉厚度相同 ,上下唇轮廓线匀称 ,是大众化的唇型。

2/3 唇线法 上唇山形高峰在眉中央到口角 2/3 的地方 ,给人以宽广优美的感觉。

服饰是女人流动的“风景”

巧戴饰物增魅力

戒指的佩戴方法

戴戒指能增加一个人的美感和风度 ,毫不例外男士对戒指也情有独钟。也许有些人会认为 ,把戒指戴在手指上就完事了 ,还讲什么方法。其实不然 ,戒指的戴法很有讲究 ,它戴在每个手指上所包含的意义是不同的 ,这是一种信号或标志 ,是沉默的语言 ,尤其是在一些较正规的社交场合 ,如果不合戴法 ,是会闹出笑话来的。在众多的首饰中 ,戴戒指是人们最为讲究的。

戒指的戴法是人们长期的习惯所造成的 ,属于约定俗成。例如 ,把订婚戒戴在无名指上的习惯 ,在很久以前就形成了 ,它是根据爱的神经和血管通过那个手指直接与心脏相通的传说而来。女方由于戴

上了订婚戒指 ,在社交活动中就更加谨慎 ,而别人也会因此而了解她已订婚。至于戒指戴在左手 ,是由于大多数人的右手很灵便 ,相比之下 ,左手是不大活动的 ,而左手中最少活动的又是无名指 ,所以 ,将昂贵的宝石和生平中最有纪念意义的戒指 (如订婚戒、结婚戒)戴在最不爱活动的无名指上 ,既是传统 ,又有科学道理。

那么 ,戒指的具体戴法是怎样的呢 ?

戴在食指上——还没有恋爱 ,想求婚。

戴在中指上——已有了恋人 ,正在热恋之中。

戴在无名指上——已订婚或结婚。

戴在小指上——独身 ,表示自己终生不嫁 (娶)。

大拇指一般不戴戒指 ,这是一种风俗。在一般情况下 ,是不戴两个以上戒指的 ,除举行特别仪式外。

为了表示对爱情的纯贞 ,戒指不能用合金制作。

戴戒指时 ,要是觉得比较紧 ,可以在手指上涂点脂皂液 ,这样便能滑顺地戴上了 ,要是觉得太松 ,可以在戒指的指轮内绕上几圈绒线或丝线。

黄金首饰鉴别方法

黄金手饰作为人们喜爱的一种饰物 ,为了防止自己花了大钱买一些假货 ,除用金子牌、试金石、吃金虎等工具与化学方法测定外 ,还可以用如下简便方法 :

(1)真的金首饰用手弯折时质软 ,易弯不断 ,用手拉一下易直。用较硬的东西划一下会有痕迹 ;假金、镀金、包金或掺杂成色低的金器 ,用手弯折时质较硬 ,易断不易弯。

(2)真的金首饰抛在台板上 ,会发出“噗喀”之声 ;假的或成色低的 ,抛在台板上声音尖亮 ,且比真金跳得高。

(3)真的金首饰颜色深黄 ,过分深红的为伪金 ,浅色的为银质、铝质等混合金。

(4)真的金首饰要比其他金属重 ,假的则较轻。

(5)真的金首饰用烈火烧能保持长时间不变色 ;而假的不耐火 ,

很快会变成黑紫色 ,而且看去不光亮。

(6)真的金首饰烧红后即投入水中 ,其色泽不变 ;而假的当即变色 ,有一层氧化物附于表面。

宝石是贵重物品 ,购买时宜慎重 ,要从颜色、纯度、硬度、重量、加工等几个方面来挑选宝石。

宝石首饰鉴选方法

宝石是天然的矿石 ,天生丽姿珍贵。钻石以无色透明为上品 ,酒黄色、豆青色、湖水色、紫色的次之 ,暗黑不透明的最下等。因为宝石以折光力强取胜 ,完全无色的折光性能最佳。清代御用宝石卡什愣 ,是黄色而里边有许多细碎的金星 ,光线一照则金光闪闪。清代表示官阶的蓝顶子 ,多半镶青会石 ,它是蓝色而杂以金银星点的宝石。

有些宝石讲究纯度 ,有些宝石则不然。名贵的猫眼石以含有杂质为真品 ,常见的猫眼石是灰绿色和褐色 ,真品的标准是“上一线 ,下一片”。猫眼石中含有石绒等杂质 ,肉眼可见它中间蕴含着一缕活光 ,跟猫的眼睛相似 ,所以叫做“上一线”、“下一片”指底色好像铺上了一片纯银。如果猫眼石不含杂质 ,或者杂质反射不出活光来 ,它只不过是着色的石英 ,毫无价值。

钻石的硬度有 10 度。绿石榴的硬度为 7 至 8 度 ,翡翠的硬度也低于钻石 ,但也刀刮不花。在人造首饰充斥市面的情况下 ,硬度是鉴别宝石真伪的一个重要依据。

钻石的重量以克拉为计算单位 ,克拉相当于 1/5 克 ,市场上出售的钻石 ,大部分是 1 克拉以内宝石颗粒越大越难得 ,也越珍贵。

手镯选购方法

手镯也是女性偏爱的一种饰物。我国传统的手镯品种主要是金银手镯和红白、绿玉手镯以及玛瑙手镯等。然而近几年来 ,开始流行各种仿金、仿玉以及金属配木料、胶料、串珠、贝壳等手镯 ,同时还出现手镯链条以及于镯式的电子表等新产品。

选择手镯可以以自己的手臂形状为依据。手臂较粗短的应选微细型 ,细长手臂则可选宽粗款式或多戴几根手镯链条来加强效果。

另外,手镯如能与耳环或项链款式一致,那就更妙了。

鉴别手镯质量,主要看其形状圆不圆,粗细是否一致,色泽是否明亮,手感是否光滑,以及有无杂色、斑点等。玛瑙和玉制手镯一般不可能做到完美无瑕,但挑选时应尽量选择瑕点少的,瑕点越少越好,越小越好。

项链选购方法

金银项链是项链中的主要品种。现在常见的金项链有全金 24K 和 18K、14K 三种。银项链有 92% 的成色银和银制镀金两种。人们多喜爱金银项链,老人尤其偏爱 24K 金项链,它具有保值意义,又有强烈的装饰效果。

珠宝项链的选择

同金银链相比,它的装饰效果更强烈,更富有色彩变化,尤为中青年所青睐。用做项链的珠宝有金刚钻、天然珍珠、象牙等高级材料,但也有用养殖珠、玛瑙、珊瑚玉、绿松等制成。

仿金项链的选择

该项链款式多,造型新,而且价格低廉。采用的材料有铜、锌、铝和塑料。

胸花佩戴方法

胸花和别针是装点人们仪表的饰物,虽然在衣服上占的面积不大,但是如果匠心独运,巧妙佩戴,会产生一种典雅美观的艺术情趣。

注意其造型与色彩

胸花的造型应该精巧美观、新颖别致。颜色应鲜艳纯正、没有杂色、光度不宜太亮。此外,还要注意造型和色彩应与佩戴者的年龄、体型、肤色、职业、气质以及服装款式、面料与色彩等相协调,与整个服饰结合成美的整体。注意胸花佩戴的位置和形式

一般说来,健美服、旅游服、运动衫、春秋装等佩戴各种各样的胸花都适宜;毛衣、外套、风雨衣等佩戴奔放、舒展的胸花比较合适;在中式罩衣或旗袍立领处别上对称型的领花,可在丝绸服装上装小型的别针,则会显得秀丽端庄。结婚礼服佩戴艳美华丽的胸花和别针,

以增加喜庆和欢乐的气氛。胸花和别针等饰物是美的点缀,但是切忌贪多,否则就会显得庸俗浮华。

首饰体型巧搭配

饰物除了与服装配套以外,还能掩饰自己的缺陷,突出自己的优点。因此配戴饰物,与体型相配大有讲究。

体型高瘦、胸部平坦之人,如配戴一条层叠式富有图案结构的项链或大而雅致的胸针,则会将平坦的胸部加以遮盖,手部的饰物则应以粗线条为主;高个者不宜将一挂短项链紧束在颈间,那样会让人感到你的长、你的高;体型瘦小的女性,适宜配戴的首饰是小型而简洁的,切忌项链、耳环、胸针、手链、腰带一齐出动,那样非把你人压没了不可,应该尽量穿一些带跟的鞋,颈部和手都粗大的人饰物最好免戴,不妨试着佩上一些耳环、戒指及发饰,并都以小巧为宜,如果一定要戴项链,则应该选一些像头发丝般的细金属链,以不戴坠为宜。在服装方面,采用同一色系;至于体型偏于肥胖,胸部过大的女性,则应该选一条配有长型“悬垂”饰物,长度在60—70厘米左右的项链,这样在胸前会构成一个“V”型图案,使你变得“苗条”许多。

首饰脸型巧搭配

人的脸型有许多种,各种形状的脸戴不同款式的首饰,效果也不一样,因此,首饰的配戴与脸型也有个相配的问题。

圆脸之人,最好采用垂珠式耳环,这样能够增加脸的长度,如果戴胸针的话,则应该把它扣在一边,千万不能扣在正中,以免加重圆心的感觉。同时,各种饰物要尽量避免圆型。

长脸之人,可以用珠型的大耳环及垂珠耳环来增加脸部的阔感;椭圆脸型的女性应戴中等长度的项链,这种项链在颈部形成椭圆型状,会衬托出脸的优美轮廓。

方脸之人,也应该带较长一些的项链,至于耳环,则应该避免棱角分明的饰物,而应选一些圆润的耳环以增加柔和感。

首饰五官巧搭配

每个人都有五官,而它们的搭配使得每个人各有千秋。面容秀

美的女性,无论五官长得是什么形状,在配戴首饰方面都不太受局限,但是,如果选戴多叠式的硬质圆形项圈,那会把美好的容貌衬托得更加出众艳丽,如果你的颧骨较高,那么耳环则要选用细小的,最好是珠型或圆型的,使脸部轮廓显得较为均匀;五官平庸而缺乏吸引力的人,在选配饰物首先应把重点放在以转移人们的吸引力为主,如果配戴一条璀璨夺目,并配有大型悬垂物的项链,就能很好地起到这方面的作用;鼻子及下颔长得不太完美的人,最不宜选戴大型而花巧夺目的耳环。戴眼镜的女性要注意,对于首饰的配衬应分外小心,因为,不管你眼镜怎样素净,玻璃片总是会闪耀发光的,所以,最好只戴一对素净的耳环或一只手镯,绝不可既戴耳环,又戴手镯以使人们的注意力转移到面部的其他部位。

值得一提的是,双臂粗肥的女性,千万不可戴任何类型的手镯,手指短肥或手指甲形状不佳的人,不但应该避免配戴手镯,而且戴任何戒指都是不适合的。

首饰服装巧搭配

首饰与服装搭配大有讲究,搭配得好,能增添不少亮色。

首饰与服装的颜色

色调的和谐统一是首饰和服装搭配合适与否的重要因素。同色调的配合如深红与浅红、白与粉、蓝与绿等,可使首饰与服装相辅相成。而对比色调的配合,如黑与白、红与紫等,可使首饰和服装达到相得益彰的效果。首饰与服装的面数据搭配

首饰的材料与价值应当与服装相匹配。一件雍容华贵的裘皮大衣配上黄金、钻石材料的首饰,就会相得益彰、得华贵高雅、气质非凡;如果配上玻璃、塑料为材料的首饰,就会使裘皮大衣黯然失色,显得很刺眼。首饰与服装的款式的搭配

为了充分展示首饰的魅力,佩戴时应注意与服装款式的协调。一般认为,宽松的服装可配粗犷、松散的首饰;紧身显露体型的服装,可选用结构紧凑、细小的首饰。比如,连衣裙的领子开口大的,可选择长项链;开口小的可选择短项链,鸡心领可选择带挂件的项链,旗

袍及婚礼服的领子无开口,也宜配上较长的珠式项链,这样显得端庄大方。如果服装是钩织的露透式,首饰最好是金丝编织或雕琢的剔透式的,如金丝项链、绳索式手链、雕花戒指等比较合适。

总之,首饰佩戴是十分讲究的,它需要佩戴者具有一定的文化和艺术素养。不然就会适得其反,与初衷相悖。

如何根据性格进行装扮

温柔型女性的装扮

温柔型女性宜穿一切象征女性的服饰,如花边、蕾丝、碎褶的软裙、绣着可爱的花纹的衣摆、宽大的纱袖等。

在首饰方面,温柔型的女性可带一条丝质的细致手帕缎带、羽毛一类的胸花等。项链宜戴细长型金属制品。

服装颜色宜中间色调,不宜太强烈对比的配色。柔和的色调加上弧型的线条剪裁,可强调温柔的个性特点。

外向型女性的装扮

外向型的女性,崇尚自由自在,她们在服装方面也喜欢开放的款式。

她们宜穿衬衫或大方领的上衣,上衣可做飞肩式的无袖设计,宽松的腰身可系上一条绳带,绳带可松可紧,裙摆以宽大为多。

这类女性可戴大型的耳环、大珠串成的项链。

这种类型的年轻女性可以多穿低腰的牛仔裤,穿起来会比别种个性的女性要对味得多。

干练型女性的装扮

现实生活中许多成功的女性,她们办事干净利索,她们在气质上表现得干练简洁。这类女性的服饰应该穿着起来行动方便,看起来帅气。

在服装的质料方面,她们不宜穿着随随便便从地摊上买来的那种服装,应该花贵一点代价到比较高级的服装店去挑一件水准较高的服装。

在服装的颜色方面,宜穿纯色或条子花的,不宜穿拼接的花衣

服,荷叶边、披肩等款式更宜少穿,衣服的剪裁宜简单大方,不宜复杂。

配件方面,宜戴珍珠耳珠和项链,切忌戴长串饰物。

活泼型女性的装扮

这类女性为了突出其活泼的个性美,服装上可多利用荷叶边,或是船型领线设计,服装的颜色可以尽量鲜艳,如大红、大黄之类的暖色系。

这类女性不妨试一下穿着鸟毛式的衣摆袖摆的服装,可以增加热烈的气氛。

依皮肤颜色的打扮要领

暖色皮肤打扮要领

这类女性的皮肤常有金褐色、灰黄色、桃瓷色、有斑点的象牙色等。

这类女性在服饰颜色的选择时不适合一些传统商业色彩,如灰色、海蓝色,它们不能充分显示她们的自然色彩。相反,金棕色、黄色、驼色、铁锈红则会有效地突出她们的自然色彩。

黄色、红色或淡绿色都比较适合她们,但尽量不要穿白色的服装,奶色的服装也可以。应选择红色而非紫红色的服装。如果肤色是略带蓝色,选择绿色的服装会使你看上去特别漂亮,比如天蓝色。如果不需要特别强调她们的脸,那她们就不要穿黑色裙装或长裤。

它既然与这类女性的本色——漂亮的金黄色不相配,为什么还要买它呢?

这类女性在化妆时要注意,赤褐色或黄棕色口红和腮红与所有的服饰都很相配。当穿红色衣服时,应使用深砖红色口红,而不应该使用蓝红色,它会使人看起来像得了瘟疫一样。用咖啡或草绿色眼线笔勾出眼睛轮廓将会使眼睛很好看。如眼睛是蓝色的,则应用纯蓝色线笔。当需要描眼影时,眼皮应用杏黄色或金色,并用青铜色或棕色眼线来突出这种化妆效果。

明亮皮肤打扮要领

这类女性的皮肤常有瓷白色、暗棕灰色、米黄色等。如果属于这类肤色的女性穿戴深颜色的服装或仅用一种颜色如黑色、巧克力色、品蓝色作为基色并与其他暗淡的颜色搭配的服装都能起到很好的效果。柔和的单一色服装对别人来说可能很雅致,但对这种女性来说就可能不太合适,不管这个类型的服装价格如何,看上去都会令人反感。

个人喜欢的颜色可能会令其他人讨厌,特别是服装仅限于强烈的中性色彩如黑色、海蓝色时尤其如此,应该使用多种颜色搭配的服装来改变形象。艳黄色的上衣将会削弱黑色服装,给人带来的不舒服的感觉,热烈的粉红色比海蓝色更加女性化,但仍然适于在商务场合穿着。

化妆时,由于大多数服饰应该是纯红、稻草黄和明快的品红色,可以通过冷色调和暖色调的对照看出化妆时哪种颜色更适合你。眼睛是人们注意的焦点,所以你应该突出它,眼影和眼线的颜色应和眼睛的颜色搭配得当。如果眼睛是蓝色的,应使用柔和的暗色彩(如巧克力色、海蓝色)的眼影和眼线;如果眼睛是淡褐色的或棕色的,则应使用强色眼影,如杏黄色、棕红色。

淡色皮肤打扮要领

这类女性的肤色常以象牙白、瓷色、桃色为主。这类女性可谓天生丽质,然而也得会穿着、会化妆,只有这样,才能使你的美丽更进一筹。

这类女性,应穿中性颜色的服饰,如驼色、石青色、灰褐色、柔和的蓝灰色和浅蓝色。应避免穿黑色的服装。黑色和巧克力色会看上去苍白无力,象牙白则比较适宜。如一定要穿海蓝色的服装,那最好选择柔和一些的淡颜色,如杏黄、浅黄、柠檬、玫瑰红或天蓝色与之相配。

如果喜欢艳丽色的服装,也未尝不可,但不要给人太招摇的感觉。不要穿强烈的晶蓝色服装,试试浅蓝色、深紫色的如何?深紫色的服装也许会使你显得过于惹眼,但如果用蓝色与之相配成海螺色

的效果,看上去很漂亮。蓝绿色对浅色型女士来说是最好不过的颜色,并且它也是最易让人接近的颜色。

如果肤色非常清晰,不太蓝也不太深,那么红色最适合。当你需要一件新的上装来突出裙子或裤子时,芒果色和橙红色是最好的选择。

这类女性在化妆时,应用浅橙色或暖色(如果认为这种颜色看起来很自然的话)棕红色(如果认为蓝色调最适合的话)的口红和腮红,应避免使用霜冻色和珍珠色口红,它们太显眼,在商务场合中显得华而不实而没有光泽。商业女性最适宜使用中性色彩。这样可以突出眼睛,但不宜使用灰色或海蓝色的眼线。至于眼影,可可色(暗褐色)或柔和的灰色与整体妆饰会很相配。

深色皮肤打扮要领

深色皮肤女性给人的感觉充满活力,这类女性在进行服饰选择和化妆时应注意这一点,可以因势利导,而不可执拗改变,否则会弄巧成拙。

这类女性可穿强烈中性色彩的服饰,如黑色、巧克力色、海蓝色,并用鲜艳的颜色来衬托,如品蓝色、红色、艳黄色、青绿色等。如果这类女性喜欢相反的颜色,则应穿浅色的服装同时用黑色来反衬单调的色彩。

这类女性穿淡色的服饰看上去呈病态。如果这类女性一定要穿浅颜色的服装,可以采用白底浅色——我们称此为冷色调,如最淡的品红色、蓝色和棕褐色,但这些浅色最适合罩衫或运动衫,职业套装则不宜采取这种颜色。

如果这类女性想选择色彩较为丰富,赤褐色、紫色、橄榄色、深绿色均可,就应该大胆地充分展示出真实色彩。

当这类女性穿红色服装时,应使用纯红的口红;在平时,可更多地考虑使用半透明的红色(红葡萄酒的颜色)、黄棕色。如果认为冷色最适合,就应选择前者;如果认为暖色最适合,那就选择后者。这类肤色女性化妆不要忽略眼睛的颜色,要设法突出眼睛,通过眼线描

出它的轮廓,如巧克力色、棕红色、灰绿色或棕色,不应该使用过于严肃的黑色。再用柔和的中性色彩来描画眼影,如晶红色和灰色。

柔和皮肤打扮要领

这类女性的肤色常有玫瑰红、棕色、浅橄榄色。如果属于这一类型肤色的女性,很难说,应该穿戴浅色还是深色的服装。从某种程度上来说,这两类颜色都适合。鲜艳的服装使人看上去非常漂亮,但这并不意味着只能穿这类颜色的服装。

如果属于柔和型肤色的女士,那必须穿颜色强烈一些或与浅色搭配的服装。如果试图穿单一色调的服装,那只有特别浅或特别深的颜色才会使人看上去很漂亮,例如,可以穿象牙色的服装,并用半透明的青铜色来搭配。一些和黑色、白色一样刻板的颜色将会掩盖柔和而细腻的本色。

如果喜欢品红色、玫瑰红和果酱色。如果肤色是冷色调的,可以穿粉红色或棕红色的服装;如果你的肤色是暖色调的,那么金色和奶油色更适合你。

化妆能使这一类型的女性看上去更有活力。使用浓颜色不太妥当,它会使人看上去过于浓妆艳抹。必须采用柔和的或混合色调的颜色来化妆。口红和眼线不能太深或太浅。至于口红和肤色是冷色调的,则宜用玫瑰红。眼影不要用彩色的,而应该采用中性颜色。从眼睛可以看出自然色彩,所以眼线和眼影应使用柔和的可可色、灰色或蓝灰色和五色的轮廓色,例如无色水果色。

冷色皮肤打扮要领

这类女性的皮肤常为淡红色、棕红色、棕灰色、中度橄榄色。如果肤色属于这一类型的女性,选择服饰颜色时应注意不要穿棕色、米色、土黄色和奶油色服装,穿蓝色或品红色服装将使冷色彩看起来很合适。中性色调的海蓝色或巧克力也可以。如果用紫红色、淡黄色、玫瑰红来衬托白色服装,将有损形象的严肃性。

穿上浅色的罩衫、衬衫和上装非常优美。虽然如此,如果服装和化妆的颜色都是浅色的,那也不见得多么好看。如果本色——红色

里含有一种蓝色的色调 ,在确认不会使自己看起来太成熟的情况下 ,可以选用透明的红色服装。

不适合穿戴鲜艳的服饰 ,所以不应该选择敏感的深颜色服饰。

化妆时 ,需要注意发光的口红会使人看起来很老 ,口红颜色应与眼睛的明暗度相符合。棕色眼睛的冷色女性可以使用蓝红和砖红色的口红和腮红 ,蓝眼睛的冷色女性最好使用柔和的玫瑰红。眼线应使用柔和的品红色 ,再用灰色、海蓝色眼影来增强效果 ,用同样颜色的眼线会使眼框轮廓显得更为突出。

服装颜色搭配有技巧

红色服装巧搭配

服装颜色的搭配 ,往往能体现一个人的整体的审美能力 ,有的女性穿着很多名贵的服装 ,然而由于服装颜色搭配不当 ,仍不能给人以美感 ,而有的女性虽然穿着的是质料极为普通的服装 ,然而由于颜色搭配得当 ,仍给人以端庄、和谐的美感。

红色象征着温暖、热情与兴奋 ,是中国人的吉祥色 ,所以在新春或结婚、祝寿等喜庆场合 ,都爱使用大红色 ,以增喜气。

穿着浅红色的长裤或裙子 ,上身可调配以白色或米黄色的上衣 ,而用深红的胸花针来点缀上衣 ,使之与下身的浅红色相呼应。

如果是浅红色的格子花裙 ,可以和深红色的上衣、外套搭配 ,帽子可以配浅草黄色的 ,皮鞋和皮包以白色为主。

红上衣多配白裙白裤 ,而红裤红裙子多配白上衣。

艳红色给人一种极为强烈的印象 ,可以作为背心和领巾的主色 ,再与白上衣作为搭配。

此外 ,艳红色的上衣亦常与蓝色牛仔裤配合穿着。

大红的外套大衣可与黑色长裤长裙搭配 ,但上衣仍以白色为理想。

穿着红色衣服时 ,脸部的底色最忌泛黄 ,所以可以用粉红色的粉底打底 ,面层与粉底同色或比粉底稍淡。眼盖膏用灰色 ,眉笔用黑色 ,胭脂可用玫瑰色 ,唇膏和指甲油则用深玫瑰色。

绿色服装巧搭配

绿色象征自然、成长、清新、宁静、安全和希望,是一种娇艳的色彩,使人联想到自然界的植物,不过,绿色本身却很难与别的颜色相配合。

以非常流行的那种淡绿色来说,除了配白色之外,就不容易找到更理想的搭配。如果浅绿色配红色,太土;配黑色,太沉;配蓝色,犯冲;配黄色只能说勉强可以;如果穿绿色衣服,可以选用白色的皮包和皮鞋,银灰色的效果次之,其他颜色还是少碰为妙。

所以,女性买绿色的服装时,要注意自己是否有白色和银色的裙、裤来搭配;反之,买绿裙、绿裤时,亦不可忘了配上一件白色的上衣外套。

白色服装巧搭配 白色象征纯洁、神圣、明快、清吉与和平,女性在夏季,穿着一身白色的服装,将比深色服装更凉爽。

穿白色服装并不是完全一身白才算美,如果一身都是白,如白洋装、白鞋、白手套、白手提袋,这样的打扮,不仅失去了个性美,而且也缺乏应有的朝气。因此,要想穿着白色的服装而显得更美,对于化妆与配件的配色就要多加考究才行。

佩戴首饰方面,蓝色的装饰品(如项链之类)有调和平衡作用,可使人显得格外年轻活泼。

还有木刻的装饰品也极适合与白色服装搭配穿戴,显得朴实无华,女学生或职业妇女均适宜。

金属制的项链或胸针,与白色服装搭配时,会显得高洁雅致,当外出应酬时,在白色的服装外,戴上金色的配件,将使人看起来更为明媚动人。

白色服装如配白鞋时,可以戴白手套,不过手提袋和其他配件需选用其他颜色的,如粉红、蓝、黑等色,大片的白色点缀上小点的颜色配件,会显得非常出色。

如果要配有色的鞋子时,帽子与手套仍以白色为宜,而手提袋及装饰性的配件必须与鞋子是同色系统的,若是大型的手提袋,还是以

白色为调和。因为鞋子、项链、耳环和小提袋等皆属于点缀性的配件 ,面积较小 ,衣服和大型提袋是一大片 ,应该保持主体的地位。

女性穿白色衣服 ,最忌讳受到沾污 ,不论是汗痕、茶汁或尘土 ,都要尽量避免 ,否则就破坏了白色纯净之美 ,便显得邋遢了。

黄色服装巧搭配

黄色象征跃动、富贵、权威。高彩度黄色为富贵的象征 ,低彩度的黄色则为春季最理想的色彩 ,中明度的黄色适合夏季使用 ,而彩度深强的黄色 ,则符合秋季的气氛。

浅黄色上衣可与咖啡色裙子、裤子搭配 ,也可以在浅黄色的衣服上接上浅咖啡色的蕾丝花边 ,使衣服更为明显。

与浅黄色容易造成冲突的颜色是粉红色 ,而橘黄色与蓝色也是很犯忌的搭配 ,应该避免。

浅黄色的纱质衣服 ,很具有浪漫气氛 ,因此不妨作为长的晚礼服或睡衣。

深黄色较之咖啡色与浅黄色来说 ,是更为明亮醒目的颜色 ,所以不妨选用有深蓝色图案的丝巾、围巾 ,里面穿上白色 T 恤或衬衫。

浅黄与白色因为两者色调太接近 ,容易彼此抵消效果 ,所以并不是很理想的搭配。

花色服装七搭配

印花布料服装仍属于最大众化的服装系列 ,因为单纯为某一种颜色的服装大都还是时装上运用得最多。因而掌握花色服装的色彩搭配 ,最为实用。

大花式的花色衣服 ,最好不再用同系的面布来配 ,而改用对比色或白色来配 ,才能使大花纹的优势稍平衡些。

小碎花布料 ,仍然可以配上同色系的素色布料 ,如粉红碎花布接粉红色的袖腕、裙摆等。

花色服装的剪接线不宜太多 ,除非是要衔接素色的切边 ,否则应该尽量利用花布本身的图案来作为点缀 ,剪裁得大方简单为宜。

不论是什么样的花布 ,如果是两截式的服装 ,一定要注意其深

浅,若是上身色浅,则下身应该深,上身若深,下身就要浅。

黑色服装巧搭配

黑色服装不失为各种颜色最佳的搭配色,除了新娘子忌用黑色之外,其他时候,黑色都可以单独或配合使用。对于明艳的人,穿上黑色的衣服,立刻加倍的艳光照人。

对于体型高大肥胖者,黑色更是一种最具收缩效果的颜色,在黑色的伪装下,看起来要比真实的体型苗条许多,不仅如此,黑色与其他颜色混合仍然具有收缩的效果,如红黑、蓝黑、墨绿等。

女性穿旗袍外头可搭配一件黑丝绒外套,会立刻就让人刮目相看,那是一种端庄与慎重的打扮。

穿黑色服装时,为了避免全身黑色,应以别种颜色的配件来缓和单调感。例如可以配金黄的围巾、红色的手镯,皮鞋还是以黑色或深咖啡色比较调和。

若是上下两截式的装束,更可以和多种颜色相搭配,如黑色的T恤,外面罩上红色的半袖外套。也可以在黑色的裙子、裤子上配上橘色、白色、黄色等较为强烈对比色的上衣。

如果穿全身黑时,配有羽毛的胸花,最能表现出羽毛的轻柔感。

黑色与中间色的搭配比较难,如粉红、灰色、淡蓝、淡草绿等柔和的颜色放在一起时,黑色将失去强烈的收缩效果,而变得缺乏个性。

女性仪态装扮与情调装饰方法

参加宴会的选择何种服饰

女性参加宴会,最好先弄清楚宴会的性质和其他相关的事宜,再进行服饰颜色选择,以免闹出穿着金光闪闪的华丽晚礼服去出席普通茶会的笑话。

在进行服饰颜色选择之前,应该先明确如下问题:你或你的伴侣是这次邀宴的主客吗?客人多不多?属于哪个阶层?宴会目的何在?自己是否要帮忙招呼客人?

选择服装颜色时,首先要注意背景——亦即会场墙壁、地板的颜

色,例如穿着红或粉红的衣服,走在红色地毯上就毫不起眼了。这种错误经常发生,因而需要格外注意,在背景深、浓的情况下,若是穿着类似的颜色,就会被它遮住你的风采。

其次便是加强主色。主服色彩过多,在衣香鬓影的众多宾客中会让人眼花缭乱,因此套装或色彩单纯的洋装、长礼服较为适宜。

第三,在服装的重点部位添加闪烁耀眼的效果,例如领口、袖圈、下摆缀上闪亮的珠片,或是戴上金、银宝石等发饰或首饰,尤以胸前的饰物最为醒目,会随着角度的变化闪闪发光,将强调效果发挥到极点。

黑紫、黑蓝、黑绿的组合能予人华丽、时髦的印象,很适合晚宴穿着,而且由于其独具的神秘感,更能使人备受瞩目。外出访友的选择服饰

外出访友,可视访问的对象与当时的季节,进行适当的服饰颜色选择。举例如下:

若是在春天,就应穿着明亮、鲜艳、富有春天气息的颜色。

若是在夏天,则应穿着凉爽、清澈的颜色。

若是在秋天,可以穿着明朗、诗意的枫叶色。

若是在年底,不妨穿着绿、红、白等“圣诞三色”之一。

若是欣逢过年,可穿着比较稳重的颜色,再搭配红、金等亮眼、喜庆的颜色,衬托出欢乐、热闹的年节气氛。再加上适当的礼物,必能使人成为既出色、又特别受欢迎的客人。

若是拜访长辈或重要人物,服装颜色亦是礼貌的一部分,因此更不官草率,须视对方的喜好穿着。比如说知道对方喜欢稳重型的人,就要选择颜色较深的服装,若对方爱热闹,个性又强烈,则不妨穿印花布或明亮活泼的颜色以投其所好。

如果是去探病,就应让病人感觉出你由衷的关怀,穿着便是重要的一步,因为人的身体不适时,对颜色会特别敏感。像制服的雪白色会让病人视觉感到疲劳,黑色易生不祥的联想,红色和血太强烈,黄色会造成心里不安而产生搔痒的感觉……这都是很普通的常识,应

尽量予以避免。

至于活泼、明亮、柔和、温馨的色彩，如淡灰黄、粉红、浅蓝、淡绿、淡橘红等，充满朝气与欢愉，非常适合用来调节气氛，不只是探病，一般喜庆场合也相当适宜。

如果是去悼唁，此时无论你的外型、个性如何，均应穿着无彩色或深蓝的衣服，化妆更宜清淡，口红选择近似肤色的，并用面纸擦去光泽，以免落人不明事理之讥。

其他外出的机会，也要视场合、气氛妆扮自己，到多彩多姿的百货商场中闲逛、购物或参观各种艺术展览，都要考虑自己该有的形象，前者可以尽情穿出自我的风格，后者则以和现场协调为佳。只要肯多花点心思，必能赢得周围赞赏的眼光。

若是出席家长会，就应当考虑严肃的举办意义，以整齐大方的形象为宜，选择不太刺眼的颜色、式样才是明智之举。

与情人相外的选择何种服饰

与情人相处，不但感到异常甜蜜，还会有一点兴奋的紧张感。此情此景，如果粗糙的乱用颜色，岂不大煞风景、破坏情调？所以，必须注意选择适合此情此景的服饰颜色，在他面前展露你的风韵与魅力。

两人并肩漫步，徜徉于大自然中，最好能选择清新可人的颜色，并考虑与四周景物的调和，必定能增加心旷神怡的愉悦感受。

若是两人一起打网球，就要选择好像第一次见面时那样令人怀念的颜色。也可以采用明亮的白色、灰白色来作为搭配，强调甜蜜的默契感。

若是两人一起听音乐会或参加展览等高尚的休闲活动，可以穿着平时比较少穿的特殊服饰，借以增添罗曼蒂克的情趣。

假如两人是去迪斯科舞厅，就要穿闪闪发光的金、银色或金银锦锻色的衣饰，并可涂抹闪亮的眼影和口红，尽情陶醉在神秘、欢乐的气氛里。

长条围巾使用方法

最简单的方法是不打结，直接垂在前面，尤其适合厚质料围巾。

穿套头高领毛衣时,可利用长条围巾在胸口打一个活结或以围巾夹夹住,两条长带自然下垂。

穿无领衣服时,可将长条围巾在脖子处绕上一圈,一前一后各拖一条带垂下。

穿翻领外衣时,可以将长条围巾在脖子处绕一紧贴圈,再绕至前面打一活结,使脖子若隐若现,两条长带自然下垂。

在脖子绕一圈后,两长带皆向后甩,后面部分使之交叉在圈内固定。

穿大翻立领衣时,如欲使脖子展露出来,那么围巾可以打在领子的下面,前方由围巾夹固定,领子翻在围巾之外。

三角围巾使用方法

穿大翻立领衣时,将围巾折成宽条后,在脖子前打一活结,下端塞入衣内。

三角巾在脖子一边打死结的方式有两种,一种是留出一尖角,一种是折成条巾遮住脖子,适合小圆领、平领的服装。

穿大翻立领衣时,可将围巾折成较细条,然后在脖子左边或右边处打一活结,注意是一端与另一端交绕两次,而不必打死结,打结处是平的。

条型的短围巾,多半是厚毛料者,只要简单地打一活结,一前一后的搭配即很好看。

大型方巾,对折成三角巾,直角挂在背面,两锐角之巾角在前面打结或以巾夹固定。适合套头高领或平领的服装。

女性配戴帽子别有一番风味,当然配戴帽子最好不要是孤立的,如果和服饰搭配一下,更能使魅力倍增。

戴一顶漂亮帽子

女性配戴帽子时,其他配件就必须减少,像是垂坠式的耳环、多连式的长项链等,都应避免,可以改配扣型耳环和单边的短珠链。最简单的可以在脖子上系一条短丝巾,以增加帅气与飘逸之美。

此外,帽子的颜色也应该尽量与服装的颜色系一致,例如千万不

要穿了一身黑衣服后 ,再配一顶黄色的帽子 ,不妨配上白色、灰色或深褐色的帽子。

戴帽子要显得好看 ,还应注意姿势 ,如果驼着背 ,缩着脖子 ,再戴上一顶小帽沿式帽子 ,只有加倍令人觉得缺乏精神 ,而与戴帽子表现帅气的原意就完全背道而驰啦 !

选择高雅的内衣

如果女性认为内裤穿在里面 ,任何颜色都没有关系 ,而单凭自己的喜好去选择的话 ,可就大错特错了。

也许你自己以为看不见 ,却不知在公共场合正要翘起二郎腿的时候 ,一不小心里面的内裤很容易被看见。像这种情形所露出的是深红色的话 ,不仅男性 ,连女职员都会感到尴尬不已。总之 ,女性在公众场合应穿着白色或肤色素淡的内衣为宜 ,至于其上的蕾丝花边更不必太多或太过豪华。

大小要适度

有时会看见一些女性在偷偷调整脱落的内衣肩带 ,这实在是极不雅观的举动 ,也让人尴尬。肩带会滑落 ,表示松紧带松了 ,或是原本就不合身材、不合体型 ,这不仅令自己感到不适意 ,也会让旁人看来极不舒服。因此除了留心把带子固定缝好之外 ,在选购时更要注意拣择合身的内衣。

故而穿着合身的内衣 ,不仅是为了外在的美丽 ,更为了身心的舒适。太紧或太松的内衣都会影响工作的进行 ,并使心情感到不安。

穿时髦内衣须知

时髦的内衣从胸口处显露一点春色 ,为女士们增光不少。但是穿内衣有些事项必须注意 :

(1) 选购或自做乳罩胸围要合体 ,应根据自己的乳房形状、大小佩戴 ,胸围大了起不到支托乳房的作用 ;小了就成了束胸的紧身小衣 ,一压迫就限制了乳房发育 ,影响局部血液循环。面料宜选用棉织或棉布制品 ,尤其皮肤过敏者 ,更不宜戴化纤面料的乳罩 ,患乳腺炎、乳头破裂的少妇最好穿棉织品背心。

(2)选购健美衣和腹带不宜过紧,已婚妇女体形一般都有点肥胖,穿上健美衣和系腹带,可束缚腹部脂肪,显得匀称。然而,女孩和女学生则不适合穿这类内衣,因为这种内衣紧裹身躯妨碍呼吸,影响身体发育,乳房和胸腹部血液循环将受到压力,这对女性的身心健康十分有害。

(3)选购和穿用三角裤衩和衬裤时要注意质地、色彩和通透性。新娘子和已婚妇女喜欢穿红裤衩,姑娘们喜欢穿色泽鲜艳的花裤衩,但从卫生保健角度看不一定适宜,经血和白带,都是反映女性健康或疾病的“明镜”。红或花裤衩,经血和白带沾染其上,不易分辨,故女性宜穿白、粉、浅黄等浅色或浅花裤衩,面料就选择棉纺织品。因为棉织品透气性强,没有刺激性,对女性会阴的保健很有益处。

(4)腈纶丝织连裤袜、长筒丝袜是夏季女内衣饰。连裤袜弹性强,紧裹会阴和腿部,虽然薄如蝉翼,但通透性很差,加之夏天炎热,出汗多,如不注意清洗会阴和常换裤袜,很容易造成细菌感染而诱发会阴病和足癣。故连裤袜不可常穿,最好穿两便式的三角裤衩和长筒袜,并注意每日洗涤会阴和脚。经期、妊娠期和产后哺乳期妇女,更不宜穿连裤袜,以穿棉织内衣裤比较合适。

美不美,看手腿

如何练就一双纤纤玉手

保护双手的方法

每位女性对自己的玉手都格外珍视,那么应该怎样保护呢?

注意洗手

有的工作接触油污、化学药品或从事易擦伤皮肤的工作,都要戴手套保护,工作完毕后用去污剂或洗涤剂彻底清洗。若工作中不允许戴手套时,可于工作前在手上涂些保护性油膏,工作后要很好地清洗干净。为预防手部干燥皲裂,洗手后要搽些油膏。

注意防裂

有些人皮肤干燥,冷天手很容易裂口,洗手做事都不方便,还有些人对寒冷极为敏感,遇冷后皮肤血管收缩,汗液分泌减少,在冬天

要注意戴手套保暖 ,避免用冷水洗手 ,洗手后可搽些冷霜或油膏 ,同时要注意多吃些含有维生素 A 的食物 ,如动物肝脏、胡萝卜等。

注意防汗

手部的生理特点是 :手掌没有毛囊和皮脂腺 ,但手掌的汗腺特别发达。所以有的人手汗特别多 ,工作紧张的时候尤其如此 ,主要是神经紧张所致 ,或调节汗腺的神经发生障碍 ,这就要注意改变神经过分紧张的状态 ,生活安排要有规律 ,饮食要富有营养 ,避免吃浓茶、咖啡、辣椒、葱、胡椒等刺激性食物。

还有些人由于患心脏病、红斑狼疮、硬皮病及末梢血管病等 ,而导致手指发凉紫绀 ,不可掉以轻心 ,要到医院进行检查 ,找出原因 ,及时加以治疗。

如何保持手部美

一般人保养肌肤 ,多只注意脸部 ,往往忽略了手部 ,其实手部的皮肤所受的刺激更多 ,老化速度比脸部更快。

洗手用温水和香皂最适宜 ,不宜用和皮肤温度相差很大的热、冷水及含碱性肥皂洗手。热水能帮助溶解油污秽物 ,洗得更干净。如是常以热水洗手 ,却可使皮肤易脱皮老化。冷水能锻炼皮肤 ,提高抗寒性 ,但易使皮肤变黑发粗。要知道碱性是美容大敌 ,经常以碱性皂洗手 ,皮肤角质层处于碱性包围中 ,久而久之双手皮肤粗糙、发黑、布满裂纹 ,变得难看。

手要经常洗 ,是指接触脏物 ,或劳动工作结束之后要洗手 ,并非是不不断地洗手。洗手过多易使角质层变薄受损 ,其结果适得其反。水洗过的手 ,一定要马上用软干毛巾擦干 ,湿手晾干皮肤极易收缩老化。

保持手部滋润 ,最好经常在手部搽些甘油、冷霜类护肤晶。对从事较脏、油污性工作的人 ,事先应涂些护肤品 ,不但可防止细菌侵入 ,也便于劳动过后的清洗。

做家务粗活时最好养成戴橡胶手套的习惯 ,初戴手套干活确实有些不便 ,选购时应适合手的大小 ,干完家务后 ,手上应涂上护肤晶 ,

涂前应洗净双手。

洗过的手 ,如发现较黑 ,可用上好的食醋搓洗 ,这样不仅可杀菌消毒 ,且使皮肤特别清爽。烹调中接触的动植物油脂 ,对皮肤是天然滋养剂。在烹调间隙 ,将沾有油脂的毛巾、抹布轻搓手部 ,或两手相互搓擦。日久后 ,会发现双手更滋润、更柔软。

对一些手部皮肤粗糙、黝黑的女性 ,可经常用黄瓜、丝瓜、蕃茄、西瓜等敷手或洗手。果蔬中含有丰富的维生素 ,对皮肤很有好处。

此外 ,冬天要注意防冻保暖。经常皲裂或被冻溃的手 ,皮肤最易衰老。在秋末冬初就要重视皮肤的抗寒。

只要平时注意护理 ,你的手部可以保持经常性柔润、白皙。

秋冬皮肤防皲裂

以手工操作机器的工人 ,如铁工、木工、电镀抛光工、包装工、水泥工、洗衣工等 ,以及手部长期接触有机油剂、机械加工油类、碱性肥皂和洗涤剂或吸水性粉尘的工人皮肤容易皲裂。据众多研究报道 ,有些职业工种工人手部皲裂发生率在 60% 以上 ,棉农在秋冬季节手部皲裂达 50% 左右。

手部发生皲裂 ,影响正常劳动和生活 ,给人增加不少不便 ,宜尽早预防。防裂应找出病因 ,避免手部皮肤直接接触职业性有害因素 ,减少机械摩擦 ,加强劳动保护 ,并尽可能使用防护手套。凡有手部皮肤干燥、粗糙或皲裂史的人 ,在入冬前后应经常使用“劳动护手霜”或“防裂霜” ,每天坚持适当削薄增厚皮肤 ,再涂些油性较强的护肤剂。冬天应避免经常使用肥皂或洗衣粉 ,劳动后宜用温水洗手 ,洗后即涂些护手膏、霜等护肤品。这样对保持手部皮肤光滑滋润、防止发生皲裂效果良好。

如果手部已有皲裂 ,应到医院皮肤科配一些治裂软膏 ,如 5% - 10% 硫磺水杨酸软膏等。用前应先用温水浸泡患处皮肤 ,轻轻揩干 ;削去过厚的表皮 ,然后涂治裂软膏 ,每天至少 2—3 次。一般轻者 3 天 ,重者一周左右可望治愈 ,治愈后应注意预防。有手癣的人容易产生皮皲肤裂 ,发生皲裂后不大容易治疗 ,故应先把手癣治好。

指甲保养的方法

指甲和趾甲虽很坚硬、结实,但它们又很薄,加上所处的位置处于顶端,使它们易受损伤,也常受到外界种种物质的影响而变形、变色,失去光泽。

指甲除了保护功能,还有一项美容任务。所以,保护指甲不仅仅在于使指甲不受外伤或不发炎、不化脓、无缺损,还要让指甲充分发挥它的美容功能。

无论从指甲的保护功能或美容功能出发,一个完好的指甲,应当是三正常,即形状、颜色(包括光泽)、质地都正常,三者缺一不可。因此,指甲的保护就必然涉及到美容问题,如指甲的修整、指甲的应用等。现在生活中应当怎样保护指(趾)甲讲一讲。

保护指甲要特别留意,指甲有三处最易受伤,即指甲游离缘(最前端)、甲皱襞(指甲两边的缝隙和皮峭峭)及甲小皮(半月弧影后方的一小条角质皮)。这三处要格外精心保护。指甲要经常修剪,但不要剪得太短,大致沿指甲前端发红发白界线部剪就行。太短易使甲床暴露过多而受损。也不要留长指甲,以免指甲藏垢纳污,又易断裂。修剪大趾甲时,两侧尤其内侧不要剪得太深,剪得越深,趾甲就越往处长,造成嵌甲,既疼痛,又易发炎和感染。逆剥(俗称倒刺)不能生拉硬扯,而要用小剪刀细心剪除。不要养成咬甲、啃甲或磨甲等恶习。

指甲的清洁也不可忽略,洗手时,要同时洗指甲。最好办法是将手指聚合成团,打上肥皂,在手心上反复搓擦,然后冲洗。每天用牙签或火柴棍将甲缝里的污物掏出。但不能插入太深,以免损伤甲床。不要抠脚,甲癣大多是抠脚传染的。

为了使指甲保持正常色泽,除了加强锻炼,保证身体健康并积极治疗全身性疾病外,还要极力避免接触或服用一些可能使指甲变色的物质。

如何选择手部皮肤化妆品

用化妆品保护和美化手部皮肤,涉及到三个方面:

洁肤润肤

手与各种物品经常接触,为保证手的清洁卫生,就必须勤洗手,这就涉及到水、用皂问题。洗完手,则要结合季节和个人手皮的特点,搽些香脂乳液或油性更大的制品。这对经常用手、动手而不得不多洗手的人更要紧。如有必要,每天多搽几次。戴手套是干粗活、重活或接触对手有刺激的物品时的护肤、洁肤配套措施。对手皮特别粗糙或长老茧的人,香脂乳液已无能为力,这时应在洗手并拭干后,将手浸入温热盐水中约5分钟,然后将手擦干,再浸入温热橄榄油中,边浸边搓5分钟,再用肥皂水将手洗干净,最后用榛子油或熟猪油或凡士林涂擦双手,再进行按摩。10多个小时后,会变得柔软细嫩。

手肤增白

手上搽润肤霜前先涂上柠檬汁按摩。晚间睡前先将几滴柠檬汁与1滴药用甘油混合后搽手再按摩。然后戴上棉质手套,使柠檬汁的增白与甘油的滋润作用,通过体温扩散到皮肤表面。如手皮变硬或皮色变深,可用洗涤剂漂洗,并戴橡皮手套保护。手皮发红时,将手交替浸泡于冷、热水中各5—10分钟,反复几次,再用护肤霜按摩,以促进血液循环。

手皮细腻

手部皮肤如太干燥、粗糙,洗完手用毛巾拭干,涂上护肤霜,配合按摩,皮肤就会光滑、细腻。粗厚的手皮光靠护肤霜不行,需要选用含剥脱剂或角质溶解剂的药效化妆品。每周用它按摩双手1次。按摩方法是顺手指方向手指间来回揉搓以清除增厚的角化组织。其作用是使手指皮肤变薄,指皮表层的纹理显得清晰、纤细。对手关节部皮肤较厚处要着重揉搓。搽药前双手必须洁净,按摩要徐缓有力。按摩完毕用温水漂洗,洗后将手擦干再涂搽护肤霜。

选购合适手套

手由于暴露在外,而且经常接触各种各样的东西,因此是最先显露老化的部位之一,也是最易被忽视的。除了在每次洗手后都应当

使用润肤霜外 ,还可以试试美容手套 ,其效果十分明显 ,既省事又省时。那么美容手套怎样使用呢 ?

方法是睡前在手上搽上雪花膏或润肤霜 ,戴上尼龙或线手套入睡 ,第二天你会发现你的双手滋润了许多。

如果你的双手粗糙、干裂 ,则可以在搽润肤霜的同时 ,在手上洒少量温水与润肤霜一起揉搓 ,再戴上医生手术用的乳胶手套 ,效果更好。没有这种手套 ,用普通塑料袋代替也可。

经常用甲油涂指甲的人 ,最好让指甲一周休息一天 ,不染指甲 ,而且在指甲周围涂上油性营养霜 ,按摩之后戴上手套入睡。

美腿奥秘

脚部护理措施

脚部活动最频繁 ,如果忽视了对两只脚的关照就会得各种毛病。

一双健康的脚应该是清洁、干燥。每天都要用温水洗脚 ,脚淋湿了或洗澡以后 ,——一定要把脚擦干。不要一连几天都穿同一双鞋 ,脚上出汗很多 ,应该等鞋子干了以后隔天再穿。

脚气病通常在脚趾间首先发生 ,以后会蔓延到脚上其他部位 ,治疗脚气病的软膏 ,可杀死感染的细菌 ,如果用了软膏以后仍不见好转 ,就得请医生看。

长鸡眼和起胼胝是穿不合脚的鞋造成的。如果长期鞋紧磨脚 ,脚上就会长出一层厚厚的保护性皮层 ,长出的皮层又不断地对脚上的肌肉产生刺激 ,造成疼痛。消除时 ,可把起胼胝的脚放在热水中浸泡 10—15 分钟 ,然后手用粗糙的湿石轻轻地磨 ,再涂上一些润肤液。

鸡眼虽然和胼胝有些相似 ,但比胼胝小 ,中间还有一个硬块 ,最好是让修脚师处理。只要穿合脚的鞋 ,就可以避免长鸡眼和起胼胝。选购鞋子最好在下午。因为一到下午 ,脚就胀大。

脚的重要还在于对全身的保健有作用 ,如果能保暖或经常按摩 ,则全身通气活血。

足部化妆不容忽视

也许你会认为 ,关于脚部皮肤的保护、美化问题纯属多余 ,其实

不然。脚要负荷全身重量 ,对脚跖皮肤的保护不容忽视。由于负重、磨擦 ,脚跖皮肤容易长茧甚至长鸡眼。脚上多汗 ,易致脚臭。夏天穿凉鞋、拖鞋 ,脚皮暴露机会也不少。因此 ,脚皮也存在美肤问题。

脚用化妆品应当包括 :①护肤品 :含有一定浓度的角质溶解 ,例如水杨酸、乳酸、尿酸之类。这可使制剂作用深入皮层。②美肤晶 :主要是增白霜、润肤霜之类。③止汗除臭品 :要用特制的足用除臭水 ,如西施兰夏露之类 ,不能用一般的香水、花露水。

脚用化妆晶要和一些配套措施相结合才能奏效。例如 :①鞋袜要合脚。鞋太紧、袜太窄会影响足部血液循环。②防寒防潮 ,坚持洗脚换袜。国外有入主张鞋、袜一天一换 ,这合乎卫生要求。③避免外伤 :包括防止袜底、鞋面的凸隆不平部露脚 ,防地面砂石进入鞋袜内。④定期修脚。修剪、去除不平整、不光滑的“死皮”。

做到以上几点 ,你就会拥有一双美脚了。

腿部美化方法

谁都想拥有一双令人羡慕的秀腿。除了经常锻炼 ,使双腿修长健康外 ,还可以从外表进行美化。

美丽的小腿 ,需要经常保持光滑而没有汗毛。沐浴时 ,可以用丝瓜络擦洗 ,去掉纤细的汗毛。较粗的汗毛可用镊子拔去 ,如果汗毛较多 ,可去美容院用封蜡的方法除去。如果是用刮脸刀刮汗毛 ,可用婴儿浴液代替肥皂 ,有一定滋润作用 ,但不要经常用刮脸刀刮 ,否则汗毛会越长越粗 ,越变越难看。

膝盖是比较容易出现干燥的部位 ,洗澡时可以多进行一些按摩 ,浴后多涂些乳液来滋润这部分皮肤 ,夏天光着腿时 ,可在膝部轻擦一层玫瑰色的胭脂 ,会有意料不到的效果 ,泛红而漂亮的双膝同样会增加你的魅力。

人的肘部和脚跟是人体表面最粗糙的部位 ,这些部位平日受到的摩擦最多 ,又最易被人们忽视。要使肘部、脚跟处的皮肤恢复细致 ,首先应注意经常以温水浸洗 ,使之免于干燥 ,洗后应马上涂以护肤油膏保养。

局部皮肤死皮过多,显得灰白时,可以在沐浴时以浮石轻擦,去除角化皮屑,然后涂上护肤用品。

美脚秘诀

保持脚部健康美观的一个重要面,是脚部的修饰。修脚的步骤是:

- (1)盆内装满温水,加少量浴剂,将脚泡在水里,约3-5分钟。
- (2)用刷子轻轻地刷洗全脚和趾甲。
- (3)洗净、擦干后,用海绵石磨擦脚底和脚后跟,去掉死皮。
- (4)将趾甲剪平(不要剪得太短,以保护脚趾),然后用润肤霜搽整个脚部。入睡前再在脚上薄薄地涂上一层凡士林,穿上白线袜,第二天早起时双脚会变得非常柔细。

除汗毛技巧

一些女子脚上汗毛较多,显得不太雅观。最简便的方法是用剃须刀将汗毛刮掉。刮前可以用按摩乳或面霜除擦,刮后用湿热毛巾擦净,然后涂上化妆水。

保养技巧

脚部粗糙者入浴时,可在浴水中加些油性溶液,浴后涂上保护皮肤的化妆水或面霜。脚后跟和其他部位的角质,可用海绵石磨去,或用特殊面霜去除,最后用按摩霜按摩一番。此外,用含维生素A的面霜涂脚跟,可保持脚跟的润滑。

除疲劳技巧

脚是运动器官,担负着全身的重量,因而容易疲劳。缓解脚疲劳的简便办法是:在温水中加入一小杯苹果醋或米醋,将双脚浸入,泡15—20分钟后平躺下来,将脚垫高(高于头部),躺30分钟。另外还有一种快速办法:先将双脚浸入烫水(脚能耐受的热度)中约2分钟,然后浸入冷水中约2分钟,交换浸泡2—3次,能立即消除疲劳,令你马上精神抖擞。

保持肘部、脚跟处皮肤柔软方法

人的肘部和脚跟是人体表面最粗糙的部位,这些部位平日受到

的摩擦最多 ,又最易被人们忽视。要使肘部、脚跟处的皮肤恢复细致 ,首先应注意经常以温水浸洗 ,使之免于干燥 ,洗后应马上涂以护肤油膏保养。

局部皮肤死皮过多 ,显得灰白时 ,可以在沐浴时以浮石轻擦 ,去除角化皮屑 ,然后涂上护肤用品。

修饰脚趾甲的方法

要想把脚趾甲修饰好可按以下步骤进行 :

(1)先在盆内装满温水 ,加小 量洗浴剂 ,然后将脚放入温水中 ,让 水浸没双脚 ,泡 3—5 分钟。

(2)然后用刷子轻轻地洗脚 ,用旧牙刷轻刷趾甲 ,脚的各个部位都要洗到。用棉签蘸肥皂水清除趾甲缝内的污垢。趾甲表面有污迹 ,可沾双氧水擦去。

(3)将双脚用温水洗净 ,擦干 ,涂上趾甲油。

(4)用棉花棒在外皮及趾指尖部涂表皮松弛剂后 ,用指甲剪将趾甲周围分叉断裂及翘起的表皮小心地剪去。

(5)修剪趾甲的形状。将趾甲剪成近似方形 ,锉趾甲时 ,应向一个方向挫 ,使趾甲边缘平滑。

(6)在足趾缝间塞上棉花 ,防止指甲油污染。

(7)擦一层护甲油以护趾甲 ,并使指甲油不易脱落。

面

(8)涂指甲油时注意一只脚由欠脚趾依序向外涂脚趾甲 ,另一只脚 浴则从小脚趾开始涂起。涂法和涂手指甲的方式一样 ,但要注意刷子不要一次沾油太多 ,在涂大脚趾时 ,可多涂一点。

第七章 情绪

——女人青春永葆的调节秘方

如果你仔细研究一下成功女性的心灵特征 ,你就会发现乐观是极其突出的因素。如果你要想识另一个人是否有乐观的心态 ,不妨拿出半杯酒来 ,放在他(她)的面前。

乐观者见到酒后会这么说 :

“啊 ,这下可真好 ,居然还有半杯酒 ”。

而在悲观者那儿 ,情况则是这样的 :

“哎 ,谁做的 ,怎么只有半杯酒。”

如何保持健康的心理

女性的心理健康基本特征

心理与保健

心理保健必须首先注意心理卫生。心是指心思、心意 ,理是指条理、准则。心理活动是指人的思想、感情等内心活动 ,也是人的大脑对外界客观事物的反应。人的心理现象是人的大脑机能的反应。

心理卫生是专门研究促进心理健康的科学 ,就是要求人们用积极的、平衡的、正常的心理状态去适应当前和发展中的社会环境。

不健康心理与健康心理大相径庭 ,是指人们不能用积极的、平衡的、正常的心理状态去适应当前和发展中的社会环境 ,对某些事物不能正确地分析、认识 and 对待 ,当遇到与自己意愿相悖或挫折困难时 ,会产生不愉快的心理感受和消极情绪 ,表现为苦闷、忧伤、怨恨 ,或惊慌失措、无所适从等不良反应。长此下去 ,会严重损害生理功能 ,导致心身疾病。因此 ,对不健康心理 ,要尽早转化、调整 ,使其转变为健康的心理。人们对外界的不良刺激 ,要运用自己的意念、思想去检查情绪上的不良反应 ,进行自我调整 ,使心静神宁。

不良的心理致使大脑皮层的功能失常 ,并向大脑皮层所控制的各系统、各器官发出病理信号 ,引起不同的生理、生化反应 ,从而使各系统器官功能出现一系列病理改变。

开始可出现功能性变化 ,如果不良刺激达到一定强度 ,并且持久、反复作用于某一个人 ,将会由原来功能性障碍逐渐演变为器质性疾病 ,也称为心身疾病。现在大家比较了解的心身疾病有 :原发性高血压、冠心病、消化性溃疡、支气管哮喘、紧张性头痛、鼻炎、神经性皮炎等。严重精神创伤会引发神经官能症、癌症、甲亢等。

心理健康标准

(1)感、知觉尚好。判断事物不常发生错觉 ,稍有衰退者 ,也可

以通过适当的手段进行弥补,如戴眼镜、使用助听器等。

(2)记忆良好。不用别人提示也能轻轻松松地记住一读而过的七位数字。

(3)逻辑思维健全。说话不颠三到四,考虑问题、回答问题时条理清楚明了。

(4)想象力丰富。不拘一格,时有突破。

(5)情感反应适度。积极的情绪多于消极的情绪,不会事事感到紧张。

(6)意志坚强。办事有始有终,不轻易冲动,不常常抑郁。能化悲痛为力量。

(7)态度和蔼可亲。能常乐,能剖怒。

(8)人际关系良好。乐意帮助他人,受人尊敬。

(9)学习能力基本不变。始终坚持在学习某一方面或某几个方面的知识或技能。

(10)有正当的业余爱好。平时总有一至几项业余爱好在忙碌。

(11)和大多数人的心理活动基本保持一致。遵守社会公认的道德观念、伦理观念。

(12)保持正常的行为。能坚持正常的生活、学习、工作和活动,能从容地适应社会环境的变化。

心理健康表现

人的健康包括生理和心理两方面。健康,不仅在于没有疾病,而且在于肉体、精神、社会各方面的正常状况。对于一个正常人来说,维持健康、愉快的生活,一要躯体健康,二要心理健康,心理健康是身体健康的支柱。大量的生活经验告诉我们,只有心理健康的人才能把握自己,适应环境,面向未来,积极进取,自强不息,显示出生命的价值。

信仰破灭、自卑、多疑、抑郁、嫉妒、骄傲等都是不健康心理的表现,都会不同程度地影响人的身体健康。那么,心理健康的表现有哪些呢?

健康的情绪

心理健康的人具有乐观向上的精神,理智、稳定、愉快的情绪,开朗、豁达的心胸,遇事不斤斤计较,不为一点小事动肝火或郁结于心。说话办事理智冷静,从不感情冲动、随心所欲或急躁冒进。对生活和学习乐观、自信、积极进取,很少为自己的形象不佳、才华难展、关系不和等而苦闷失望、怨天尤人。

和谐的人际关系

心理健康者,总是乐于与他人交往,希望获得真正的友谊和朋友。他们对师长、同事总是抱着信任、理解、关心、友爱的态度,乐于助人,能够做到“己欲达先达人,己欲立先立人”,“己所不欲,勿施于人”,待人宽宏豁达,善于容忍他人的不足和过错,在小事小非上,从不斤斤计较,吹毛求疵,以牙还牙;办事重声誉、讲信用,从不口是心非,善于以诚相见,适宜地暴露、显现自己,让别人了解自己,从不伪装、掩饰自己。能够和各种人融洽相处,并能和少数人建立深厚的友谊。

完整统一的人格

具有正确、稳定的人生观和信念,并以此为中心形成高尚的理想和远大的抱负,将自己的需要、愿望、思想、目标与行为统一起来,形成完备统一的人格。如果愿望背弃信念,私欲和良心冲突,行为和思想矛盾,主体自觉认识统一不了,就会导致人格分裂。

良好的自我意识

能够正确、客观地认识自我、评价自我,具有正确良好的自我观念。既不自视清高,狂妄自大,责怪环境或盲目冒险,去干力不能及的事,又不自轻自贱,妄自菲薄,退缩保守。自尊自信,对前途充满信心,在学习、工作上刻苦努力、积极进取、坚持不懈,不达目的誓不罢休,并善于抓住机遇,敢于竞争。

能与社会协调一致

对社会具有敏锐的观察力及深刻的认识力和理解力,因而能正确认识、了解社会并使自己的思想、信念、目标和行为跟上时代的发

展 ,与社会要求相适应。不利令智昏 ,违反社会道德规范和法规约束 ,妄取强求 ,采取反社会的态度。

善于适应环境

善于调整自己对现实的期待和态度 ,使自己更好地适应环境。当现实与理想产生矛盾时 ,不悲观失望、怨天尤人 ,而是深信环境在改进 ,命运之神就是自己。当自己不能改变现实时 ,便以理智的办法改变自己对现实的态度。当不了将军 ,可以当一个好战士 ;当不了文豪 ,可以当一个像样的业余作者 ,从而使自己以坚定的追求 ,永恒的热情 ,使人生的火炬常明。

心理健康的因素

影响心理健康的因素很多 ,自然的、社会的、物质的、精神的、经济的、政治的、道德的、法律的等诸多因素均能对心理健康构成冲击和影响 ,主要因素可归纳为以下几点 :

(1)机体各系统组织器官功能逐渐减退。人的脑细胞从 40 岁以后开始减少 ,到 65 岁后减少特别明显 ,使脑功能出现变化 ,思维能力下降 ,自我控制能力变差 ,情绪变化快 ,记忆力减退 ,出现心理问题。

(2)个人感情生活突遭变故 ,如失恋、丧偶、失去子女、父母离世等 ,都会使人的精神受到明显的刺激 ,从而影响心理健康。

(3)家庭、社会关系突变。由于家庭、社会关系突变 ,关系失调 ,这突如其来的影响必然伤害心理健康。

(4)劳动能力和自理能力降低。随年龄增高 ,必然会因劳动和自理能力下降而要求别人帮助 ,一旦得不到满足 ,就会产生心理障碍。

(5)随着市场经济发展 ,竞争意识激增。人们为了工作和生活 ,经常在市场经济中进行竞争 ,接受来自各方的刺激 ,心理压力在不断上升。

(6)处于信息时代。人们每天要接受大量信息 ,整天在忙碌着 ,大脑处于紧张状态。

(7)人际交往频繁,关系繁杂。由于要应付更多的交际和人事关系,思想压力增大。

(8)由于企业经营体制变化,工作有定额、定量,出现繁忙状态,工作紧张将造成一种精神负担,会导致不平衡的心态。

从上述因素中可以看出,心理社会因素是影响心理健康的重要因素。“七情”即喜、怒、哀、忧、惊、恐、悲,这些由心理社会因素对人的心理影响和冲击后表现出的心理活动特征,对人体的生命指标和生理及生化指标均有显著的影响。喜时:呼吸、脉搏、血压、新陈代谢等都比较正常、协调、平稳;忧、哀、悲时:伤脾胃,胃肠蠕动减弱,消化液分泌减少,人体生化调节功能失常;怒、惊、恐时:伤肝、伤心、伤肾,血糖、尿糖升高、呼吸急促、脉搏加快……这充分证明了心理社会因素与人体健康和心理健康之间的密切关系。

心理健康卫生

人体的健康不仅是指躯体生理上的正常,而且还应当有正常的心理健全的人格。我国的传统教育自古以来都倡导培养“体魄健全”的人,这里说“体”,就是指人的躯体或体格,“魄”就是指人的精神、心理或人格。一个人有健康的身体或强壮的体格固然重要,但具有健康的心理或健全的人格同样也是重要的。总之,只有体魄健全的人才能算是真正健康的人。一个人要达到“健康”的要求,单纯讲求生理卫生是不行的,还要讲求心理卫生。

心理卫生应该注意以下卫生。

适应环境. 改造环境

心理健康的个体能在社会实践中取得正确的认识,以便作正常的有效的反应,对生活中的各种问题,不退缩、不幻想、不逃避,面对现实,以切实积极的方法给以处理,在一定情况下采取心理防卫措施以缓冲矛盾,取得转机。

自知、自爱

自知即是自己了解自己,能够正确地进行自我观察、自我认定、自我判断和自我评价。既不妄自菲薄、自我轻视,在社会生活和学习

中退缩、畏惧,又不自命不凡。悦纳自己、爱惜保护自己,重视身心健康,珍惜自己的信誉和形象。自爱包括自尊、自信、自制。

良好的人际关系

正常的心理卫生应该有朋友来往,乐于助人,也能接受别人的情感和帮助,在和别人相处时持善意、热情、诚恳、宽容的态度。因此,能够与他人建立很好的人际关系。

积极劳动

人的大脑和各器官是在劳动中发展的,人的心理活动能力充分地发展也必须通过劳动实践。感知觉剥夺、智能及肢体器官不被利用,人的整个心理能力都会明显降低。只有在劳动中通过才能的运用才使个体得到充分发展,从而使人增强自信心和体验到生活的意义。劳动不但可以加强个体与现实的联系,而且也可以使人摆脱过分关注自己的思想和消除不必要的忧虑。

保持心理健康有何积极影响

心理健康与智力发展

积极愉快的情绪

心理健康的人突出特征是能保持稳定、乐观、愉快的情绪,而愉快的情绪有助于提高人的认识力和创造力。最珍贵的创造性思维、稍纵即逝的灵感,往往在情绪比较轻松、愉快、恬淡的情况下产生。受到表扬而引起的喜悦、欢乐、得意等健康情绪,能促进智力的发展;反之,受到训斥而引起的害怕、紧张、烦恼等不良情绪,则能阻碍智力的发展。

情绪不良,还会影响人的正常判断。非常高兴的情绪易泛化到被评价的对象上,使评价偏高;恶劣的情绪易使人把本来好的东西也看得不好。

情绪对人的思维、判断和智力发展产生影响的心理机制是:烦躁、忧郁等不良情绪使大脑的左右半球处于不协调状态,压抑阻碍人的感知、记忆、思维和想象等认识机能。愉快、轻松的情绪,能调动人的智力活动的积极性,易于在大脑皮层形成优势兴奋中心,也易于形

成新的神经联系和复活旧的联系 ,进而促进创造思维和智力的发展。

强烈的事业心

责任心、自信心和意志力也是心理健康人的突出特征之一。正是这些优良的个性品质 ,才为其努力学习、刻苦钻研、开发大脑的潜能提供了动力和保证。爱国感、责任心、事业心及好奇心、热情等对科技人才成长的作用相关系数非常显著。因为人只有献身社会 ,才能找到人生的意义 ,才能有永不衰竭的求知、求才的动力。往往“最坚强的人是热情的心灵上压着沉重的无法推卸的工作担子的人”。

只有忘我奋斗的热情、进取、勤奋、自信、自制力强等优秀品质 ,敢于争取的勇气 ,坚持不懈的毅力及乐观稳定的情绪 ,才能唤醒大脑沉睡的潜能。

良好的人际关系

心理健康的人 ,能正确认识自己和他人 ,能与他人建立融洽的人际关系 ,因而能摆脱人际矛盾的痛苦和困扰 ,全身心投入求知求业的奋斗中 ,使大脑潜能得到充分发挥。人才的成功只有 15% 靠专业能力 ,而另外 85% 靠的是人际关系和处事能力。

心理健康与身体

心理健康是身体健康的前提。没有健康的心理就会导致各种疾病。

压抑情绪容易生癌

许多的癌症患者在患癌之前有过重大的精神打击 ,可以说明“压抑的情绪容易生癌”。几乎所有病的病因都有一定的社会心理因素 ,比如 ,长期情绪压抑 ,家庭不和等等。

急性子易患高

血压和心脏病

急性子是 A 型性格的突出特点。这种类型的人争强好胜 ,情绪急躁易怒 ,工作、学习生活长期处于紧张之中 ,因而易患高血压和心脏病。紧张、抑郁、烦恼等不良情绪会促使各种疾病发生。紧张、烦恼、焦虑、压抑等不良情绪 ,使人体内的免疫系统的器官如胸腺、脾、

淋巴结的重量显著减轻 ,从而导致全身的防疫能力降低 ,疾病趁虚而入。

良好的情绪可以防病

情绪能治病 ,也可以防病。良好的情绪是维持人的生理机能正常运行的前提 ,有 85% 的疾病患者可以通过自身机能调节而获得痊愈。“乐以忘忧” ,“笑一笑十年少” ,都是讲愉快情绪的卫生保健作用。一个人处于情绪舒畅愉快的状态下 ,其大脑功能是完善的。完善的大脑功能 ,有利于中枢神经系统的兴奋和抑制的调节 ,促进内分泌系统、免疫系统、消化系统发挥正常效能 ,协调平衡、延缓重要脏器的病变过程 ,避免或减少动脉硬化和其它恶性疾病的发生。为了身心健康 ,应该注意培养自己乐观主义精神 ,及时克服情绪、情感上的各种困扰和危机。

心理健康与情绪

(1)神经过敏的行为 :习惯性的肌肉抽搐 ,皱眉 ,做怪相 ,绞头皮 ,不断地眨眼睛 ,咬嘴唇或弄湿嘴唇 ,咬指甲、口吃 ,经常脸红或脸色苍白 ,病态地多次抱怨 ,低头 ,手指神经性地运动 ,经常啜泣 ,身体僵硬 ,小便频繁。

(2)情绪的过多反应和偏离正常 :对错误过分地焦虑 ,对失败过分地悲伤 ,注意细节 ,拒绝在游戏中担任某种角色 ,拒绝认识任何人或接受任何奖励 ,逃避责任 ,不愿承担任何看来是新的和困难的事情 ,对周围漠不关心 ,无聊地感到一切都很烦恼 ,如果加以限制就不能工作 ,缺乏目标兴趣 ,经常装模作样或故作姿态 ,喜欢讲话 ,不能控制语言或傻笑 ,有过分的表情动作。

(3)情绪未成熟的行为 :不能单独一个人工作 ,不能独立下判断 ,常常杞人忧天 ,十分驯服和容易受暗示 ,易恐惧 ,优柔寡断。

(4)好出风头的行为 :逗弄或推挤别人 ,动作生硬不严肃 ,过分献殷勤 ,不断地自夸 ,经常欺骗人。

(5)违法乱纪的行为 :对别人残忍 ,恃强欺弱 ,骂人和有污秽的话。过分关心异性力图发生身体上的接触 ,讲一些令人作呕的故事

或看一些污秽的画 ,对正常活动突然或完全缺乏兴趣。

(6)身心失调 :服饰习惯的颠倒或混乱 ,情绪悲痛时产生恶心呕吐 ,有各种疼痛等。

心理健康与精神

精神因素和疾病有密切联系 ,当人的情绪受到打击时 ,血和尿里的某些激素含量就会发生变化。受了侮辱而不能发泄的很多人会患十二指肠溃疡 ;当人感到被人欺侮、失望 ,而又不肯公开提出抗议时 ,胃液就会替他 “抗议 ” ,甚至在胃或小肠壁上腐蚀出一个洞。

情绪上的压力会使身体失去平衡而处于不正常状态 ,长期、高度的紧张对人体健康是有害的。

人有喜、怒、忧、思、悲、恐、惊七种情态 ,如果精神受刺激严重或持续时间较长 ,以致造成过度兴奋或抑制 ,就可能引起人体阴阳失调 ,气血不和 ,经络阻塞 ,五脏六腑功能紊乱而发病。

使人体处于紧张状态的因素为 “致紧因素 ”。它可以是生理上的 ,也可以是心理上的 ;当人激动时 ,肾上腺向血管释放出紧急的额外激素 ,它和自主神经协同 ,使呼吸加深 ,加快 ;心搏加快 ,加强 ;外周血管扩张 ,脸色变白 ,出汗、口干 ,甚至全身颤抖。心血管疾病的死亡率最高 ,直到现在人们才清楚 ,它只不过是产生于神经系统的生理并发病的悲惨结局。

如何保持良好的心境与情绪养生与养心的关系

社会发展到今天 ,人们对于生命质量的要求越来越高 ,各种养生之道、养生方法也日渐增多 ,像食疗、药疗、气功、坐禅、健身运动等等 ,使生活异常纷呈 ,也的确起到了很好的防病强身的作用。然而 ,健身锻炼也好 ,食疗药疗也好 ,期望它们取得良好效果 ,必须是在心理健康、精神愉快的前提下。一个整天心浮气躁、焦虑不安、悲悲戚戚的人 ,不管服用何种 “灵丹妙药 ” ,无论用何办法滋补 ,是绝对无法实现精神焕发、体魄健壮的。

养生必须先养心 ,养身与养心相结合 ,才能达到在养生意义上的心满意足。什么是养心 ? 心就是心理精神状态 ! 养心即是通过各种

怡情养性的手段,努力使自己保持心理健康,精神愉悦,保持昂扬向上的思想意志。正如现代心身医学所指出的,真正的健康,必须是心理健康与身体健康的完满结合,必须具备良好的社会适应能力。实际上,心与身紧密相关,一个人的精神状态,能至关重要地影响他身体内部的神经体液——内分泌免疫调节系统。而这个系统则决定能否保持机体各个器官的协调关系,保持内环境的动态平衡,决定是否适应外部环境的不断变化,对各种外来刺激及致病因子做出有效应答。

保持良好心境的方法

情绪、情感是关于客观事物是否符合人的需要、愿望与观点的主观体验,健康心境的突出特点是:开朗豁达,乐观自信,情绪稳定,明智热情,谈吐幽默、风趣。如果情感丰富、强烈而又易变。自我调节控制能力又较差,在学习、生活中不可避免地要碰到一些情绪危机。所谓情绪危机,是指人的心理经历了极度的波动,其中包括紧张、忧虑、烦恼、愤怒、悲哀等。这些不良情绪使大脑的左右半球处于不协调状态,压抑阻碍了人的感知、记忆、思维和想象等认识机能,同时使人体内的免疫系统功能降低,对学习、生活和健康等带来十分不良的影响。如何调节自己的不良情绪保持良好心境呢?

加强修养法

人的情绪产生主要由活动的成败、人际关系的好坏、自然环境、身体状况、生活中的重大事件等引起的。除此之外,还受个人思想修养的影响。胸怀狭窄、斤斤计较的人,易疑神疑鬼,患得患失,经常处于抑郁愁闷的情绪之中;反之,心胸豁达,志向高远的人,能容事容人,舍名舍利,即使在困难和不利的条件下,也能保持乐观、愉快、朝气蓬勃的心境。因此,要保持乐观的情绪,就要加强修养、放眼未来,目标远大,以理制情。

知足常乐法

期望 > 实际 → 失望;期望 < 实际 → 知足;期望 = 实际 → 不以为然。因此,要保持乐观的情绪,对自己和他人的要求和期望要适宜、适中,不可过高地苛求。否则,脱离实际,期望越大,失望就越大,挫折感就

越强。常言道：“金无足赤，人无完人”，“知足常乐”。

奋斗常乐法

满足是一种快乐，追求也是一种快乐。人们在追求新知、追求技术的精益求精，追求事业的不断进取中，获得充实感、收获感，从而享受到奋斗的乐趣。这叫“常乐于不知足”。求知求业的奋斗之乐，也能冲淡、抵消其它方面的不乐。人生在世，总得有所追求，有所奔头。哀莫大于心死，没有目标，必死必哀。

合理认识法

任何事物都有合理的、有利的一面，也有不合理的、不利的一面。明智达观的人总是善于从不利中看到有利，从不合理中看到合理的因素。思想就会十分开阔、乐观。

精神发泄法

当心中有了烦恼或怨气、怒气之后，可以直接或间接地渲泄出来，以达到心理平衡。渲泄的方法很多，可找亲朋、好友倾诉，并接受他们的劝告，也可直接找发生矛盾的对象进行心平气和地交谈，以解开疙瘩，消除误会，还可利用写信和日记的方法，将自己的苦恼发泄给可以保密的纸张本子。人的不良情绪及时发泄出来，就得到了一半的调节。

转移注意法

当人的情绪烦闷或激动时，可以强迫自己把注意力转移到别的事上去，如看电视、听音乐、下棋、打球等有意义的活动。能把有机体的活动转移到另外的系统上去，可排遣有害的情绪紧张，使人恢复正常的状态。

自我疏导法

就是利用自我暗示或自我采用一些特殊的方法，来控制不良情绪。如利用数数、绕舌、深呼吸等方法，来缓解临场前的紧张情绪，步入赛场感到紧张时，可反复暗示自己：“沉着、冷静、别紧张，我会成功的。”这样，情绪就会放松下来。

大笑放松振奋法

当自我感到心境很坏、情绪处于低潮时，可强迫自己真诚地笑，由微笑开始，越笑越强烈，最后变成大笑。利用这个技巧可以使自己振奋起来。另外，还可以使全身放松。放松的技巧是：从手到头，再到脚趾，先使肌肉绷紧，然后再一部分一部分地慢慢放松。这样就能减缓气愤和畏惧的程度。

“六心”有益健康

(1)信心。对生活抱有十足的信心，什么关口都能度过，这种信心能产生强大的生命力，是坚韧不拔的精神支柱。

(2)粗心。在日常生活中，能将就则将就，不挑剔不刁难不计较不责备，不生疑无忌讳。

(3)善心。与人为善、助人为乐、好事做过、心里坦然。同时，也能博取别人的相助和关照，融洽人际关系，宽松生活环境。

(4)舒心。人人都有烦恼事，家家都有难念经，要能自我调节，将烦化乐，把忧转喜，难经顺念、眼里总是叶绿花红，心中常刮宜人春风。

(5)童心。像孩子一样，天真活泼、纯洁无邪、无忧无虑、无怨无恨，并向上进取、不甘落于人后。

(6)欢心。豁达乐观，常喜无愁。一切都顺心如意，纵有不快，也一笑了之。

情绪健康的标志

凡是情绪健康的人，一般都具有如下一些特征：

(1)承认自己的行动要对别人负责，在社会中能起一定的作用。

(2)自我信任，能独立地解决问题，创造新的工作方法。

(3)能成功地处理日常生活中的各种紧张状态，能够按照自己的理解去做一些对健康和幸福有益的事情。

(4)能现实地看待别人，而不是被过去的经验所约束。懂得人与人之间的正确关系，相信自己，也尊重别人。

(5)能按照社会的要求去行动。

(6)能摆脱偏见。

(7)独自一人时,不会感到很孤独。

(8)能不断地从生活环境中得到美的享受。

(9)能经常从别人身上学习良好的东西,能礼貌待人、尊敬有特长的人。

(10)能区分目的与手段,能有效地寻找达到目的的方法和手段、

(11)有一种善意的幽默感。不讥笑别人的不幸,也不会通过伤害别人而引起人们的发笑。

(12)所体验到的情感是合适的。

(13)能面对现实和接受现实,感到许多社交和业余消遣是值得花时间的。

(14)有能力去接受别人的爱,也能给别人爱。

(15)情绪是稳定的。

反之,一个人如果经常不能处好与同龄人的关系,在正常的情况下表现出不令人喜欢的行为,或是总感到不幸福、内疚或受压抑,过分地听信别人,自卑和情感分散,则往往被人们看作是情绪失调的表现。

失恋的心理卫生

美好的爱情,可以奏出人生最动。乐章。它能唤起青年对生活最炽热的爱,能燃起青年智慧和灵感的火花,能推动青年卓有成效的社会创造。相反,失恋确实是一种令人十分痛苦的东西,它能灼伤青年美好的心灵,意志薄弱者走向两个极端:①自我惩罚,食不甘,寝不安;或是发誓不再恋爱,以致痛苦绝望,轻生自杀;②惩罚别人,变友为敌,嫉恨对方,以致行凶报复,同归于尽;或是恶言诽谤,谣言伤人。持这两种态度的青年都缺乏应有的心理卫生知识,那么,失恋时的心理卫生应体现在哪几个方面呢?

失恋不失志

失恋后决不萎靡不振,失去对事业追求的志向和信心。人生的意义包罗万象、蕴含丰富,除了爱情,还有很多事值得我们注入热情,

把精力放在事业上 ,可以冲淡失恋的痛苦。

失恋不失德

不要因失恋的痛苦和愤怒去做过激的蠢事。它是愚昧无知的表现 ,不但不是解除痛苦的良药 ,更会造成违反道德人性 ,触犯刑律的结局 ,失恋后 ,与对方的爱情可以逝去不返 ,但友谊还不能抛弃。培养乐观豁达的心理 ,振奋精神 ,把眼光投向未来 ,而不死死盯住眼前的爱情挫折。当然 ,冷静地分析一下过去失恋的原因 ,吸取一些教训 ,有助于心情的开朗。要善于排除自己的痛苦

学会运用旅游、散步、听音乐、看书、写作、运动、与人倾谈、更勤奋的工作等办法来分散注意力 ,自我解脱。不要放弃对爱情新的追求

失恋后就想独身一辈子 ,这是不现实的。没有爱情的人生是不完美的 ,应该继续去叩响爱情的大门。

如何进行自我心理疗

心理疾病有何基本表征

心理老化的表现

- (1)自感办事效率明显降低了。
- (2)觉得家人及周围的人都在和 自己过不去 ,而想超然于众人之外。
- (3)常常沉缅于对往事的回忆之中 ,并感到不安。
- (4)对发生在自己身边的事视而不见 ,反应冷淡。
- (5)常找不到自己放置的东西 ,要费很大劲才能找到 ,记忆力明显不如以前了。
- (6)认定自己属于时代的落伍者。
- (7)唠叨起来没个完 ,而且没有心思听别人讲话。
- (8)对需要付出较多脑力的工作 ,越来越感到力不从心。
- (9)常常曲解别人的好心劝告 ,听不进别人的任何意见。
- (10)已经没有任何创新的企图了 ,而且经常感到空虚乏味。
- (11)经常白天也需要较多的睡眠 ,而且要靠喝浓茶提精神。

(12)越来越变得固执己见,自以为是。

(13)常找借口逃避与陌生人接触。

(14)平日里的一切活动都是围绕自己为中心进行的。

(15)渐渐对那些没有用途与价值的东西产生兴趣。

(16)当面临突发事件时,会不由自主地感到紧张无措。

(17)对生活中的繁杂之事感到厌烦甚至惧怕。

(18)当生活稍不如意时,常常会怨天尤人。

(19)做某一件事时总是一拖再拖。

(20)常不厌其烦地向别人提起自己的往事,全然不顾人家愿不愿意听。

(21)渐渐变得感情用事,言行中的理智成分越来越少。

心理疾病的病状

如果精神活动发生了病理性障碍而不能正常进行,就说明人有心理疾病。心理疾病比较常见的症状有以下几种:

错觉

这是一种对客观事物歪曲的感觉,就是把客观外界存在着的某种事物,感知为性质完全不同的另一种事物。错觉一旦产生,病人自己不能察觉,不能认识,更不能加以纠正,而且严重影响病人的行为。

幻觉

这是一种没有现实刺激物作用于相应的感受器官,而出现的一种虚幻的感知和体验,就是外界环境并不存在某种事物,而主体却坚持认为感知该事物的存在,因而是一种无中生有的虚假、空幻的感知觉。幻觉有幻听、幻视、幻味、幻嗅、幻触等。病人可能完全受幻觉所吸引,被幻觉命令所支配,出现种种反常的行动。

妄想

这是一种毫无事实根据但是病人却坚定不移的病态想法,它是一种歪曲的信念,错误的判断和推理。包括疑病妄想、关系妄想、钟情妄想、迫害妄想、嫉妒妄想等。病人对周围事物疑心重重,或者夸大自己的能力、地位和财产,尽管这种想法极端荒唐无稽,完全没有

事实根据,但是病人却坚信不移。无论旁人怎样解释,甚至把无可辩驳的事实摆在他面前,也丝毫不能动摇或纠正他的错误信念和想法,认为已经没有希望再活下去了。

兴 奋

这是指病人情绪激动,活动增多,烦躁不安,说话时喋喋不休,骚动不安,有时会冲动起来,出现伤人毁物的破坏性行为。

忧 郁

这是指病人情绪低沉,精神沮丧,整天愁眉苦脸,唉声叹气,对周围事物漠不关心,丝毫不感兴趣。这样的病人有自责自罪的想法,悲观绝望,甚至会有自杀的念头和行为。

木 僵

病人几乎静止不动,不说话也不动弹,不吃不喝,经常保持一种固定姿势,整天僵坐或直挺挺地躺在床上,对外界刺激反应迟纯或毫无反应,即使有人在他耳边敲锣打鼓,也无动于衷,就像“木头人”一样。

痴 呆

这是慢性脑损伤的症状。病人的智力、记忆力明显减退,丧失正常的理解力、判断力和计算能力等。

如何选择自我理疗的方法

心理治疗的方法

心理治疗(又称精神治疗)是指以一定理论(如心理学、精神医学、社会学等有关学科理论)体系为指导,通过一系列的方法,达到减轻乃至消除心理障碍和疾病带来的痛苦。简言之,心理治疗就是用“心灵”的钥匙去医治人们的“心病”。分为一般心理治疗和特殊心理治疗。

一般心理治疗

最常用的方法是解释和指导。即以心理学的原理向病人说明所患疾病的因由、性质、演变规律、处理方案及预防,从而解除其顾虑,指导其如何减轻或缓解紧张、焦急情绪。

心理治疗本身含有教育治疗的意义。某些心理性疾病是由于患者无知或偏见和错误而引起。由于认识上的偏见和错误,过分恐惧或内疚,久而久之可能导致神经症。对此应及时帮助、教育其提高认识,消除顾虑,建立良好习惯,集中精力投入到学习、工作等有意义的活动中去,就会不药而愈。对于受到委屈,内心苦闷痛楚难言者,应以同情、谅解的态度倾听他们诉说心理上的压抑、怨气以及内心难言的隐情,并恰当适时地给予劝慰、疏导和积极评价。有时鼓励他们把满腹压抑之情全部倾述出来,病情就会大有好转,就是痛哭一场,也是有利于调整机体平衡的一种防御方式。

特殊心理治疗

特殊心理治疗的方法常见的有以下几种。

行为疗法 这一疗法是把各种心理病态和躯体症状看作是异常行为,通过学习调整和改造它们,建立新的健康行为,所以行为疗法又称做行为改造或行为矫正疗法。它的指导思想是使人具有自我调整和自我控制的能力。行为疗法包括下列几个过程:了解病人病态行为产生的原因,确定病人的主要病态行为和治疗目标,记录病人病态行为的严重程度和出现频率,列出治疗基线,作为治疗的对照;向病人解释清楚心理治疗的方法、意义及所要达到的目的,建立其治愈信念,使之主动配合治疗,根据行为改变的情况,有进步时,则给予强化,如表扬鼓励和物质奖励,以增进疗效,无进步或退步时,则给予批评,撤销奖励等,促进改变病人行为。这样循序渐进,依次递增。

催眠与暗示疗法 催眠与暗示是相互关联、互为渗透、交叉作用的。如在催眠状态下,有利于进行暗示,暗示性高的情况下也有助于被试者进入催眠状态。

生物反馈疗法 将被测试者体内某些自己意识不到的、看不见的生理变化和内脏活动情况(如血压、体温、心跳、胃肠蠕动、生物电变化等),通过电子仪器监测系统,以声、光指针、数据等信号直接、连续地显示给病人,这些信号称为反馈信息。根据这些信息,指导病人下意识地调节和自我控制,使之达到理想的水平。这种方法称为生

物反馈疗法。它常应用于治疗紧张性头痛和偏头痛、癫痫、功能性障碍、口吃、焦虑症、恐怖症、心身疾病等。

音乐疗法 音乐能通过人们的心理作用影响人们的心身功能协调和行为变化。音乐对心理障碍、精神疾病的治疗价值,早已被实践所肯定。音乐能够振奋人的情绪,消除烦恼和不安,使之平静,引起松弛、愉快和舒适的感觉,改善植物神经功能和神经内分泌的功能,从而更好地协调各器官的正常活动,利于健康和达到防治疾病的目的。

艺术疗法 病人参加某些艺术活动,以达到治疗目的。艺术活动本身具有自己的魅力,可缓解或消除内心冲突,调节个人与外界的矛盾。艺术活动通常有绘画、书法、雕刻等,也可以根据病人的不同特点组织一些舞蹈、戏剧、音乐、诗歌、摄影、录像等活动。艺术治疗可适用于老、中、青年、儿童等不同年龄病人。疗养院或康复医疗机构、精神病院中的文娱治疗都含有艺术治疗的性质。

森田疗法 针对有的患者常为自己的健康状况、生命安全和精神安宁担忧,越是过分担忧“症状”则越重,久而久之形成恶性循环,所以患者要陶冶情操、改变疑病素质,消除恶性循环。病人对自己的“症状”要不以为然,让自己习惯。这样便会解决主客观的矛盾,改变恶性循环,症状随之消失或减轻。

锻炼意志的方法

意志是战胜一切困难的惟一方法,是心理压力的克星。个人的遭遇并不是重要的,重要的是个人对遭遇的态度。

不服老、不服输

入在年逾花甲以后,有的畏畏缩缩、老态龙钟;有的不服老,老当益壮,晚年仍可干出一番事业。有些老人虽然年老体弱,病魔缠身,在精神上并非整天沮丧,愁眉不展,而是面对病魔保持不服输的态度,生了病,不恐慌,信心十足地与医生合作,共同与病魔作斗争。最后战胜病魔的总是那些满怀信心不服输的勇士。

晚年也要有

理想、有追求

一个人意志的陶冶同一个人的人生观和奋斗目标是紧密相联系的。可以设想,一个没有明确生活目的、思想颓废、不求上进的人,是不可能具有坚强的意志和良好的精神情绪。

要善于认识自己、扬长避短。善于认识自己,扬长避短是进行意志锻炼、改变不良性格、纠正心理缺陷的重要一环。女性性格各有不同,有些是属于不良性格,如性情暴躁、多疑多虑、感情脆弱、多愁善感、心胸狭窄、情志多变等,应逐步加以克服。要使自己的性格具有良好的意志特征,要对自己的行动目的具有深刻而明确的认识,特别是能意识到自己的行动和社会意义。这样就会使自己的性格具有意志的自觉性,做起事来就会积极主动,并能加速实现自己的目的。同时能自觉的控制自己,必要时抑制自己,并克服冲动行为,处理事情或遇到紧急情况,能临危不惧,当机立断,对自己所作出的决定能坚持到底,百折不挠,不达目的决不罢休。

要有韧性

所谓韧性,也就是能经得起刺激。在家庭生活、社会生活中要互谦互让,必要的忍让克制是团结和睦不可缺少的品德。在遇到或处理某些事情时,在不影响或有利于总的目标时要有必要的忍让性。干任何事情都要循序渐进,用不着焦躁、暴怒或忧心忡忡,当想发怒时可记着这句格言:“发怒是用人家的错误惩罚自己,愤怒以愚蠢开始,以后悔告终。”如果感到抑郁,想起普希金的一句话是有益的,“假如生活欺骗了你,不要抑郁,也不要愤慨,不顺心的时候暂时容忍,相信快乐的日子就会到来。”

精神寄托的方法

幸福生活的基本前提是具有圆满的精神寄托。从社会心理学角度,精神寄托和追求应包括八个方面:(1)良好的自我概念,表明对待自己的基本态度;(2)自尊自重,希望自己的人格和情感一如既往、充实美好;(3)社会交往,希望自己能保持良好的社会交往;(4)亲密忠诚的关系,是追求的美好目标之一;(5)独立自主,希望在经

济上、政治上、社会生活中有自己的独立地位,不完全依附他人;(6)安静的生活环境,以便平稳、祥和地度过一生;(7)内在精神生活,以自己一生业绩而感到自豪;(8)爱抚和关怀,以便感受社会的温暖。

自我宽容的方法

所谓自我宽容,就是对自己真实、不加粉饰的自我形象的真诚接受。在现实生活中,一个人要保持良好的情绪,做到自我宽容也是重要的。

不嫌弃自己

不会嫌弃自己的人,对别人的褒贬好恶也就比较淡然,而自我嫌弃心理特别重的人,对他人也就非必憎爱了。在人际关系冲如果大家自我嫌弃,关系一定搞不好,如果对自己的性格急躁不以为然;能够自我宽容,那么对同样是性格急躁的朋友也能够宽容。

心底无私天地宽

如果遭到别人诽谤,受了委屈,胸襟也要宽阔。或者为了完成一件事,生怕人家说闲话,说你是想出风头、想奖励,也不要退缩不前,只要心底无私,干起事来便可无畏,不患得患失,始终保持乐观舒畅,精神上便可得到自慰。

能够宽厚待人

宽厚是指大事严、小事宽,宽厚是处事的一个重要原则。不能为一点小事吵吵闹闹,也不能为蝇头小利来斤斤计较。应用温和的态度与他们讨论,求同存异,不压服,不发脾气。

不自寻烦恼

有些烦恼是自己寻出来的,俗话说:“自作自受”,不要为一些小事而大动肝火。“塞翁失马,安知祸福”,凡事都有两重性,既有好的一面,又有坏的一面,因祸得福、乐极生悲这是生活中常见的事。因此对一些生活琐事不要过分认真,有时一个人躲在角落里生闷气,家里人莫名其妙,不知气因何而起。

倾诉心理保健法

忧郁是人类健康的大敌,有些女性在特殊时期容易神经衰弱,内

分泌紊乱(如月经失调等),发生高血压及心血管等疾病。同时可大大降低人体的免疫力,招致癌症等。而放声倾诉,正是这一系列疾病的良好预防药。

离退休后的老年女性脾气可能变得怪一些,有些事容易疑心,在家庭中可能为一点小事而闷闷不乐,有时因为子女工作烦忙,一时在生活上,或饮食上照顾不周,或有所疏忽,老人便不开心,有时子女尚未察觉,情况继续存在,而使矛盾日益加深,或在“发挥余热”时安排工作不理想,或人际关系上紧张,或遭受委曲、诽谤。遇到这样情况,不要老是放在自己心里,可以找自己亲近贴心的子女谈谈自己生活上的需求,或与知心朋友谈谈自己心中的不悦之由,这样“竹桶倒豆”,把放在肚子的话全部说出来,自己如释重负,心中会痛快些,会得到他人的安慰,帮助解除思想上不愉快和想不通的问题。情有千千结,解除思想上的疙瘩,也算解除一个结,“把苦闷讲给朋友听,一个苦闷就会变成半个”,这句话很有心理意义。

总之,当遇到麻烦和不顺心的事,不可忧郁压抑,把心事深埋在心底,而应将这些烦恼向值得信赖、头脑冷静的人倾诉,甚至可自言自语。倾听的人应热情诚恳,循循善诱。

心情放松的方法

现代化快节奏的工作给人们的精神带来了不少压力,下面10种放松法可以帮您减轻精神压力,使自己身心放松。

打盹 学会在一切场合,如家中、办公室、走廊、甚至汽车里打盹,只需10分钟就会使你精神振奋。

想象 通过想象一个所喜爱的地方,如大海、高山或自家的小院等放松大脑。把思绪集中在所想象东西的“看、闻、听”上,并渐渐放松,由此达到精神放松。

按摩 紧闭双目,用自己的手指尖用力按摩前额和后脖颈处,有规则地向一定方向旋转,不要漫无目的地揉搓。

呼吸 快速进行浅呼吸,为更好放松,慢慢吸气、屏气,然后呼气,每一阶段持续8拍。

腹部呼吸 平躺在地板上 ,面朝上 ,身体自然放松。紧闭吸气 ,最后放松 ,使腹部恢复原状。正常呼吸数分钟后 ,再重复这一过程。

摆脱常规 经常试用一些各种不同的新方法 ,做一些不常做的事 ,比如双脚蹦着上下楼梯。

沐浴时唱歌 洗澡时放开歌喉 ,尽量拉长音调。因为大声唱歌需要不停地深呼吸 ,这样可以得到很好的放松 ,使心情愉快。

发展兴趣 培养对各种有益活动的兴趣 ,并尽情地享受。

伸展运动 伸展对消除紧张非常有益 ,它可以使全身肌肉得到放松。

放松反应 舒适地坐在安静的地方 ,紧闭双目 ,放松肌肉默地进行一呼一吸 ,以深呼吸为主。

防止心理衰老的方法

夫妻恩爱、儿女情长

如果老人在外人际关系紧张 ,或遭受委曲和诽谤 ,精神上遭受突如其来打击 ,蒙受不白之冤 ,有些老人往往自寻短见 ,一死了事 ,死后一切都解脱了。如果家庭美满、和睦 ,夫妻恩爱难以离去 ,儿女情长也不忍死别 ,她们想到这些 ,虽然在社会上处境艰难 ,但回到家中还是感到无限温暖 ,这也是精神寄托。不少人对孩子倍加宠爱 ,许多事看在孩子的面上 ,老夫妻之间即使有点摩擦也不解自消了。

经常回忆童年趣事

老年女性的记忆力保持良好 ,对童稚时代的许多趣事往往历历在目 ,不妨经常“看电影” ,回忆童年时代捉迷藏、拍蝴蝶、捉蟋蟀、放风筝 ,随着父母外出踏青 ,在外婆家撒娇讨吃 ,或学唱一段戏曲。这样脑子里经常想到昨天我还是个活泼的小孩 ,现在还不算老嘛 ,从精神上保持“鹤发童颜”。

和孙辈嬉戏逗笑

俗话说：“笑一笑 ,十年少。”离退休后脱离了集体生活 ,进入家庭 ,如果身体条件可以 ,不妨给子女们带带孙儿孙女 ,充当托儿所的阿婆角色。老人们往往隔代更喜欢 ,经常和孩子们逗逗笑 ,说些俏皮

话,做个鬼脸和孩子们一同玩乐,捉迷藏、堆积木、踢皮球、打乒乓球和孙儿孙女玩在一起,尽享天伦之乐。当然也可以和青年人结“忘年交”,和他们一起聊天,海阔天空,既可增长知识,青年人的朝气对老人还富有感染力,使自己感到年轻。

拜访童年时代的

同学、朋友和老师青少年时代是人的黄金时代,“同学少年、风华正茂”是值得人们回忆的,如果童年时代的同学、朋友离自己不远,不妨经常上门拜访、聊天时多谈一些当年在小学、中学时的学习和生活,找一些相处中有趣的事聊聊,以及青梅竹马、两小无猜的情景,老人还可拜访学生时代的老师,虽然教师可能已是苍苍白发的老人,但是在老师面前,我们总是学生,总感到自己年轻。

培养一种兴趣和爱好

有些老人喜欢赋诗作词,有的爱好书法绘画,有的喜欢音乐,有的则酷爱写作,许多作家到晚年,仍能写出传世佳作。有益的兴趣和爱好,还会使生活显得光明和美好,使人变得积极和开朗,彼时彼刻,一切无聊和空虚,一切心理压力都无缘拜访了。

故地重游

如果身体条件许可,不妨回到童年时代居住过的旧居,或去拜访少年时代读过书的母校,故地重游,可以触景生情,童心又可再度萌发,仿佛自己又回到童年,回到学生时代。

写些青少年

时代的回忆录

写作时需要动脑筋回忆,脑子要冥思遐想,追忆着那逝去岁月中的生活,青少年时代的家庭、学校和社会又仿佛在脑海中重演,仿佛又回到青少年时代,自己会这样想:别看我现在双鬓花白,过去我还是个美丽少女哩!选读一两本有益的书,书是最好的精神食粮,一本好书能抚慰老人孤独的心灵,引人发笑,促人深思,催人奋进。

扩大社会交往

当心情不好的时候,不妨借访亲探友散散心,朋友是最好的药,

找同事、老乡、老战友互相谈谈心 ,说说心里话 ,诚挚的友情可以治疗精神上的创伤 ,消除寂寞和惆怅 ,冲淡和消除不良情绪。

参加娱乐活动

如果心中不愉快 ,不如去看看电视电影 ,听听音乐或戏曲 ,通过这些活动可减轻痛苦 ,甚至使自己的痛苦转而同情艺术角色中的不幸遭遇。娱乐既舒畅胸怀 ,乐而忘忧 ,又可作为疾病康复治疗的一种手段。古今中外都有用娱乐来防治心身疾病的 ,故形成一种新型的娱乐康复学和娱乐康复治疗。娱乐疗法的具体内容很多 ,包括音乐、舞蹈、智力游戏、观看文娱节目 ,琴棋、诗画、书法等。

短期外出旅游

心境不佳时 ,可在子女陪伴下作短期外出旅游。祖国山河秀丽 ,名胜古迹遍布各地 ,走出家庭小天地 ,来到大千世界 ,心胸可为之一振 ,那巍峨的高山、莽莽的草原、滔滔的江河 ,辽阔的平原、浩瀚的沙漠。宝石般的湖泊和星罗棋布的岛屿 ,如能涉足其中 ,可使你心旷神怡。壮丽的长江三峡、水墨画似的漓江山水、雄伟的五岳名山 ,以及其间的苍翠的树木 ,飞泻的流泉 ,烂漫的山花 ,绿树掩映在深山伟岩间的禅寺古刹 ,屹立在山巅的宝塔和高楼 ,都会使你心醉 ,叫你倾倒 ,此时此刻 ,一切忧愁苦闷早已飞到九霄云外了。

力所能及地发挥余热

从目前大部分离退休的老人看来 ,身体素质还是不错的 ,有些女性在老年阶段尚能保持一定的劳动能力和社会活动能力 ,离退休后整天闲着没事干 ,心里会产生种种不适 ,不少人总想找点事做。大部分离退休老人都有着丰富的工作经验和某些特长 ,完全可以利用自己的长处 ,充分发挥自己的能力 ,通过各种途径来参与一些社会活动和生产技术指导。这是一种积极、利国、利民、利己的好事 ,也可使自己精神上有所寄托。一旦老人专心致志于某一事业 ,一切痛苦和忧愁都不会过于放在心上 ,心境会逐渐变得很好。

如何克服不良情绪

清除心理失落的方法

有的老年女性整天惶惶然若有所失,情绪低落,时间长了,就会变得焦躁易怒,性格孤僻。这不但对老年人的健康极为不利,容易加速衰老;也使儿女、亲属和周围同志不好接近。这样,就使老年人更加孤独寂寞。为避免这种情况的出现,就得从防止这种若有所失的失落心理做起。这除了有关部门和单位安排组织老年人多参加一些活动和家人多给予关心照顾外,从老年人自身方面来说,可以从以下几个方面努力:

尽量丰富生活内容,

过去由于工作繁忙,无暇顾及自己的兴趣爱好,忽略了自己的才能和特长。离、退休以后,有了闲暇的时间,可以充分发挥自己的特长,满足自己各方面的爱好。如钓鱼、养花、音乐、戏剧和摄影、下棋等等,以丰富精神和文化生活的需要。

扩大生活面

适时的探亲访友,与老友亲朋谈谈心里话,既可联络感情,又可抒发情怀。参加原单位组织的各种集体活动,还可以参加住所附近的社会活动,包括街道、居委组织的各种活动,如老年俱乐部、老年活动室、读书会,参加老年大学或老年学校学习,不仅可以学到新的知识,而且扩大了接触面,进入新集体里,那里有许多来自各方面的同龄人,有共同的话题和生活节奏,会带来意想不到的欢乐。

向“老有所为”方向迈进

从原来有的专业知识、工作经验、技能特长和本人的健康状况出发,自觉地适应社会需要,不考虑原有地位,不计较工作报酬,志在发挥作用,为社会多作贡献,使晚年生活过得更有意义。这样的老年女性,也会受到社会的欢迎。对老年女性自身来说,重新生活在集体之中,必将生活得更充实快乐。

克服逆反情绪的方法

既服老,又不服老

人到老年,黄金时代毕竟一去不复返了。因此,要正视不可抗拒的自然法则,要服老。但又要不服老,不要过早地产生衰老感,更不

能因衰老而惶惶不可终日。所以,老年女性既要正视现实,服老不盲目,又要保持积极进取精神。

在物质和精神上适当满足

经济和精神生活上的变化对老年人的心理健康产生很大影响。要在经济和医疗保健方面,在发挥其“余热”方面和与人交往方面满足他们的合理要求,以消除延年益寿上的不安和恐惧及精神上的消沉、空虚和孤独感。

充实生活。适当锻炼身体

要培养自己的生活情趣,遵守生物节律,适度锻炼,这对增进身心健康非常有利。要自我调理,积极参加老年活动,凡事不要往心里去,尽量分散自己的注意力,该玩的时候就尽情地玩。要建立广泛的兴趣,把自己一天的休息、生活安排得满满的,不容思前想后,以克服老以为别人要谋害自己、对一切事物都反感的亚健康心理。

消除紧张情绪的方法

长期处于紧张状态会使心理产生沉重感、压迫感、失落感、抑郁感和不安全感,从而可引起血压和血糖升高,易造成高血压、冠心病等心血管系统疾病;另一方面,长期心理紧张也会使人的植物神经系统功能紊乱,降低人的免疫抗病能力,从而引起诸如胃肠溃疡、便秘、腹泻、偏头痛、神经性厌食、神经衰弱等多种疾病。如何消除紧张情绪,现向你介绍一些简单易行且行之有效的心理疗法:

大笑

当大笑的时候,心肺、脊背和身躯都得到快速锻炼,胳膊和腿部肌肉都受到刺激。大笑之后,血压、心率和肌肉张力都降低了,从而使全身放松。

做深呼吸

当焦虑时,人的心跳加快,呼吸变得短而急促。但是如果做缓缓的深呼吸,几乎立刻就能静下来。方法很简单,通过鼻子慢慢地吸入空气,使肺和胸腔扩张,然后从鼻子呼气,同时默默地说“放松”。在工作的时候,抽出一、二分钟做深呼吸,习惯了,紧张时刻就能自如地

进行深呼吸了。

“六秒钟健康法”

抓住所有的一点点空余时间哪怕只有 6 秒钟,这时什么也不要想,社会主义市场经济的发展,一些人既认识到了交际能力对于事业成功的重要性,又叹息世态炎凉,知音难觅。产生孤独、寂寞感的主要原因,除了外界的强迫因素外,一是自己过于洁身自好、或自命清高,不善交往;二是自己过于自卑,缺乏积极从事交往活动的勇气。有的总认为别人瞧不起自己,因而把自己封闭起来。低层次的孤独感如不及时引导,往往会淡化工作热情消弱开拓精神,影响工作成绩和身体健康。严重的孤独感患者还会产生厌世情绪,甚至走上自杀的绝路。另外,低层次的孤独感,还会导致有些人寻求消极的精神寄托和感情依赖。长期的孤独感还会造成情绪紊乱,使人的免疫系统受到影响,因而易患各种疾病。由此可见,现代人的孤独感,是成功道路上不可忽视的重要心理障碍之一。那么,如何摆脱孤独感的困扰呢?

树立自信

有孤独感的人,往往都有一种潜在的自卑心理。既渴望友谊和成功,又怕露短或遭受失败,因而自我封闭起来。其实,每个人都有长处和短处。人的智力除 3% 超常者和低下者之外,绝大多数正常人的天赋是相差不多的。自信心强的人,乐观向上,信心百倍,勇于行动,勇于实践,勤奋补拙,能够充分发挥自己的潜力,在事业上有所作为;在交往上不卑不亢,四海交友,乐于助人,因而也能得到他人的帮助和友谊。由此可见,要摆脱孤独,首先要战胜自卑,摆脱自我束缚,大胆热情地与他人交往。

驱散抑郁悲观情绪法

抑郁情绪是一种自我封闭、内心苦闷的非常心态,几乎人人都会出现。但一般情况下,大多数有抑郁情绪的人并不都是抑郁症,因为可以是偶然的或短期的。而少数人由于长期处于抑郁之中不加遏制,最终发展成为抑郁症。

抑郁症是心理疾病中最常见的一种多发病。抑郁症的主要症状

是：①心境郁闷苦恼，情绪低落寡欢，情性孤僻沮丧，易伤心落泪，对事物丧失兴趣；②失眠、早醒或其他睡眠障碍；③容易激动或行动缓慢甚至迟钝；④食欲不振、体重减轻；⑤常感疲劳，缺乏精力，活动减少；⑥注意力分散，思考力减弱，记忆力下降；⑦自卑自责，对未来丧失信心，严重时可出现幻觉或牵连性妄想；⑧反复出现自杀的意念，严重时有自杀的企图或行为。在这8项中，如果有4项症状符合，就应考虑患有抑郁症。

抑郁症，可分为两种不同的类型：一是躁狂抑郁症，二是心因性抑郁症。

所谓躁狂抑郁症，其症状常有以下表现：首先是常常无缘无故地发生情绪低落，经常独自伤心落泪，羞于见人。其次是感到自己思维变得十分迟钝，脑筋转动不灵。同时，有自责自卑观念，认为自己已成了没有用的人，成了社会的寄生虫，甚至用自杀来了结自己的一生。再次是行为活动变得特别缓慢，不愿活动，或者独处。抑郁情绪是一种自我封闭、内心苦闷的非常心态，几乎人人都会出一隅终日卧床。

所谓心因性抑郁症，是由于严重的精神因素的作用，如亲人突然死亡、失恋、被诬陷以及其它天灾人祸等造成的抑郁症。它与躁狂抑郁症有明显不同。如失眠表现并不是早醒而是入睡困难，甚至常常彻夜不眠。躁狂抑郁常无明显原因而突然发生，心因性则有明显的环境精神因素。在躯体症状方面，躁狂可伴有便秘、食欲不振等，而且十分明显，但心因性抑郁则没有躯体症状或极不明显。

怎样驱散抑郁悲观情绪？

及时治疗

首先要搞清楚是哪一种类型的抑郁。然后及时进行心理治疗，同时辅以抗抑郁药物治疗。这样效果会更好。但须在医生确诊后并在医生指导下进行。

以喜胜忧

患了抑郁症，应当想方设法使自己高兴愉快起来，例如多参加集

体活动 ,特别是文娱体育活动 ,从中获得人生的乐趣 ,减轻抑郁悲观情绪。因为一个人融入集体之中 ,就能体会到集体的力量 ,同时也可以体会到作为集体一员的自己的力量 ,这样就可以增强自己生活的信心和动力 ,从而减轻情绪上的抑郁。

倾诉宣泄

心情苦闷时 ,可以找亲朋好友谈谈心 ,把自己心头的积郁全部倾诉出来 ,使不良的情绪得以疏泄。这样 ,精神上就会变得轻松愉快。

丰富生活 ,转移注意

要把生活安排得充实而丰富 ,特别是在工作或学习之余 ,要尽可能多进行一些野外活动 ,接受大自然的熏陶 ,以豁达胸怀 ,怡然自乐 ,也可以多逛逛公园或动物园 ,在欣赏园庭美景、自然风光或动物的风趣之中 ,增加自身的生活乐趣 ,使精神有所寄托 ,还可以多看马戏、喜剧等 ,借助演员的幽默风趣表演 ,在愉快的笑声中引发自身的愉悦情怀。注意培养豁达的性格 ,性格开朗、豁达、心胸豪爽开阔的人不易患抑郁症。而性格内向且心胸狭窄、孤僻多疑 ,对人对事多不感兴趣的人 ,易患抑郁症。要注意培养自己遇事不愁、处世不忧、容人容事、不计小节的开朗性格 ,努力摆脱心胸狭窄、目光短浅、自私自利、斤斤计较的小农思想和市侩习气。

如何消除病态心理

消除心理障碍的方法

心理社会因素所造成的心理障碍会引发人类多种疾病 ,甚至会产生严重危害人们健康的心脑血管疾病、肿瘤等心身疾病。每个人在漫长的人生道路中 ,幸福、欢乐与痛苦、悲伤是相互交织、碰撞、交替和并存的 ,必然会遇到各种矛盾 ,遭受多种心理刺激。如果精神上遭受挫折 ,必然会引起不同程度的心理紧张。如工作上得不到重用 ,事业上遭到猜忌排挤 ,同志、邻里关系不和 ,家遭意外 ,亲人丧生 ,婚姻失败等。心理紧张多数可以通过体内的平衡、调节控制系统加以调整平息。但因心理刺激强度过大 ,或因持续时间较长。或因同时遭受多种心理刺激的综合作用 ,而又未能及时地解脱和调控 ,就会发

生心理障碍。心理障碍是心理不健康的开端,是导致心理疾病包括心身疾病和心理精神疾病的重要原因。因此要保持心理健康,就必须要及时地消除心理障碍,这就要求在外界的不良刺激对心理造成影响之时,用正确的方法对待它、解决它。下面介绍一些消除心理障碍的保健方法。

总的原则是:要坚定生活信念,树立崇高理想,明确奋斗目标,使精神有所寄托,生活感到充实。要有自信心,对自己的能力、经验以及取得的成绩能够正确地评价。能够使自己始终保持积极、乐观的情绪,使自己的心态始终置身于平稳的状态中。如果能做到这些,那么不管遇到什么样的困难与挫折,都能使自己用正确的态度去面对它。

学会驾驭情绪

不善于驾驭自己情绪的人总会有所失。一个人的情绪可以使学习、事业成功,也可以使学习、事业失败。学会驾驭自己的情绪是最明智的选择。人们的情绪和其他一切心理过程一样,是由大脑直接调控的。聪明的人是用理智驾驭自己情绪的,是情绪的主人。

学会宽宏大度

只有有度量的人,心胸才会开阔,才可团结更多的人。缺乏度量的人,处处斤斤计较,患得患失,常常乏孤家寡人。

每个人都要加强修养,经得起批评甚至冤屈,克己让人。以大局为重,宽宏大度,利己利人。

学会理智与调控

用理智调控是用清醒的头脑和较高的道德修养来控制 and 调节自己的情绪,使其激烈的情绪逐渐缓和,慢慢消退。

学会听从劝告

人随喜、怒、哀、乐变化是常有之事,不良的情绪一律压抑有损健康,应及时找亲人、知心朋友倾吐胸中郁积与愤懑,听其相劝,达到情绪的缓解。当事者迷,旁观者清,当向朋友说出真情后,一定会得到朋友的忠言相劝,避免纠纷,不良情绪得以转移。

学会转移注意力

在愤怒时 ,大脑出现强烈的兴奋灶 ,如果能及时有效调节这一兴奋灶 ,使转变为抑制状态 ,则可获得心理上的平衡。如当情绪被激怒时 ,尽量抑制发怒 ,可以走开做点别的事 ,如唱歌、看电影、散步、打球等 ,强制性将注意力转移。“风平可以浪静 ” ,心平气和的去解决矛盾 ,往往可以得到满意效果。

加强个人修养

在刺激面前 ,有的人却能泰然处之 ,应付自如。这就是他们的自我修养水平较高 ,能变消极因素为积极因素。

面对现实会随时遇到苦恼 ,是去发牢骚、动情绪 ,还是借此发奋图强 ,这要看一个人的修养水平的高低。“牢骚太盛防肠断 ,风物常宜放眼量 ”。

学会自我暗示

在学习、工作和生活中 ,往往会碰到意想不到的事情发生 ,在这紧要关头 ,当遇到挫折或失败的事情 ,告诉自己 “要冷静、沉着 ” ; “吃一堑长一智 ” ;在大喜事面前 ,自敲警钟 “要谦虚谨慎 ,再立新功 ” ,这种积极的自我暗示是使自己变消极为积极 ,情绪稳定、头脑清醒、以利再战的重要手段 ,也是使人应付各种环境、保持心理健康、提高工作、学习效率的有效方法。

学会消除悲观情绪

恩爱夫妻在丧偶之时 ,免疫系统会发生严重改变 ,免疫细胞数量急剧下降。其他原因所致的悲观失望 ,同样会使中枢神经系统失去平衡 ,致使内分泌失调 ,免疫机制下降 ,疾病会乘虚而入 ,如发生癌症、心脑血管疾病等。

要搞好心理过渡

当面临离退休回家的急剧转折时 ,这种从台前一下转入幕后 ,会使心理出现急骤波动 ,如空虚、寂寞、孤独、苦闷、惆怅等 ,出现不平衡及不适应的严重现象 ,甚至发展成病态心理。为此 ,在中年期或中年后期 45 岁以后 ,就要学会自身心理保健 ,提前为老年到来作好思想、

生活和工作等方面的准备和训练。例如：过去长期坐办公室的人要培养多散步、运动、旅游等爱好。自己偏向内向的性格，要尝试多参加些演出、舞蹈、结交新朋友、组织有益的集会等，使性格有所转变，改变坏的行为，保留好的习惯。

人的生老病死，是不可抗拒的自然规律，每个人早晚都要从工作第一线退下来，工作和生活范围变小，多数人能顺利进入退休生活，心情愉快，生活内容会丰富多彩。而有相当一部分人会产生“退休综合症”，产生心理波动、情绪不稳、空虚、孤独、无所适从、意志消沉、生活没节奏、没责任感、食欲不佳，重则出现失眠、头痛、心血管疾病。

为防止上述“退休综合症”出现，在中年后期，应有计划对自己面临退休问题有一个通盘考虑，对结尾工作有一个“善始善终”的计划，不要等到宣布退休时才发现自己的工作任务还有“几年”才可完成，使自己产生半途而废的挫折感。

对退休后干些什么要有个准备和打算，要重新开始自己想干、又能干好的新工作。

要学会控制情绪

人老了，机体状况差，各种应变能力下降，情绪变化较大，而且不易控制，当愤怒时，交感神经的兴奋性明显增强，肾上腺分泌突然增加，从而促使心率加快，血压升高，易发生心脑血管意外，也常引起多种疾病的发生和加重，重则危及生命。

老年女性要学会控制情绪，遇事不怒，坚持保持心理上的平衡。对往事不要耿耿于怀，不要背任何包袱，“看破过去，看淡挫折，面对今天的现实，乐观、积极地去迎接每一个明天”。

在中年后期还应有一个心身保健规划，并加以实施。可参加老年大学、太极拳、气功班、钓鱼、养鸟、种花等各种活动，这些活动都可使中老年人的精神有寄托之处，使中年向老年在心理上能顺利的渡过，有利于延年益寿。

塑造健全人格

增强适应能力 人们步入这高度现代化、社会急剧变幻、信息不断增长的时代,来自各方面的压力不断增加,每天要应付急速变化的节奏,工作、学习紧张,人际交往频繁,生活节奏加快,再加上高耸庞大的建筑物、四通八达的交通网络、拥挤繁杂的城市噪声、环境污染等内外环境一下子向人们拥来,极易产生劣性情绪,亦会对身心健康起着促发作用。人们常会自觉不自觉地产生渺小、孤独、冷漠、空虚、自卑的心理。如果再遇上挫折或遇上不幸的心件,心理必然会产生过重压力,使身心疲惫不堪,容易丧失信心,甚至精神崩溃。

塑造健全的人格,可以保证心理健康,能善于进行自我调节、改善心理状态,有助于战胜逆境和困扰。

人的一生不可能是一帆风顺的,只要有健全的人格,有战胜逆境的韧性和勇于探索的精神,积极进取,一定会达到成功的彼岸。甘居平庸者即使不被时代大潮所淘汰,也将四处碰壁,一事无成。只有心理健康、有健全人格的人,无论在多么艰难困苦的情况下,都能看到光明和希望,能够在人生暴风雨的洗礼中前进。

塑造健全的人格,保持健康的心理,需要长期锻炼和培养,甚至相当艰苦的磨炼。

解决夫妻间 的矛盾和冲突

处理夫妻间矛盾很有艺术。夫妻间矛盾虽不可避免,但绝大多数属于可逆性矛盾,能及时解决夫妻间的矛盾和冲突,是一个家庭幸福所在。①多克制自己:夫妻间要善于忍让,克制是解决矛盾的有效方法,切记不可为区区小事而丧失理智。做丈夫的要记住“严于律己,宽以待人”。不可粗暴行事;做妻子的不可喋喋不休、唠叨没完,更不要“妻管严”,夫妻感情得来不易,丧失了找回更不易。②不翻老账:夫妻双方认识不可能一致,要面对现实,要就事论事,适可而止。在争吵时总要翻陈年老账,把对方过去的缺点、错误重新数落一遍,甚至将对方父母、兄弟姊妹也牵涉进去,导致矛盾扩大化、复杂化,闹得一发不可收拾,这是极不理智、不可取的。③互相谅解:夫妻

矛盾给双方感情带来一定影响,甚至很坏,但矛盾暴露出来,事后可寻找好的解决办法,并从中吸取教训。只要双方互相谅解,多原谅对方,感情为重,家庭为重,一切会重新开始。④主动让步:矛盾、争吵已经发生,往往双方都不肯主动让步,是不理智的,双方要为了将来的幸福,采取高姿态,要主动让步,争取对方的谅解。可采取多做家务,帮助对方干点事,倒倒茶等办法,给予谅解和体贴,会使对方的恼怒、怨恨消解。

纠正心理缺陷的方法

心理缺陷

是心理上有不健康的表现,在对己、对人、对社会失于常态,适应社会和处理人际关系能力低下,但又未达到心理疾病的程度,称之为心理缺陷。它在日常生活中可以有种种形形色色的表现。

心理缺陷者由于不能保持心理健康的基本条件,所以常造成无法适应社会生活,人际关系紧张,精神效能降低,事业不能成功等结果,如果任其发展而不及及时纠正,将不但损人而且害己。在长期的精神压力和情绪压抑下最终可能诱发多种躯体和心理疾病。更为严重的是,心理缺陷者对子女成长和教育的影晌极为不利。在有心理缺陷或心理疾病的人群中,50 - 60%的父母也是有心理缺陷或心理疾病的。

如何纠正心理缺陷

(1)心理缺陷的危害,日益引起人们重视,并且人们也深刻地认识到预防和纠正心理缺陷的必要性。要预防和纠正心理缺陷,首要的是识别和认识它。因此要面向社会人群,开展心理门诊及心理咨询,对查出的心理缺陷者,给予其具体指导。

(2)由于性格缺陷是心理缺陷的主导部分,纠正性格缺陷是纠正心理缺陷的主要任务。性格缺陷有好多种类型。①无力性格:精力体力不足,对客观事物缺乏热情,容易对精神刺激和心身矛盾产生“心理过敏反应”,诱发心理疾病。②不适应性格:情绪不稳定,判断力差,对社会环境和人际关系不适应,对精神压力抵抗力差。③分裂

性格 :性格孤独 ,内向 ,不合群 ,怕羞 ,回避与他人交往接触 ,情感冷淡或淡漠。④强迫性格 :追求自我安慰 ,易拘泥于小事而不放松 ,遇事犹豫不决 ,要求十全十美。⑤癯症性格 :性格不成熟 ,自我为中心 ,热情有余 ,稳定不足 ,情感带戏剧性色彩 ,暗示性强。⑥偏执性格 :敏感多疑 ,易嫉妒 ,易闹矛盾 ,常责备他人。⑦爆发性格 :易怒、易激动、细小的刺激会引起强烈的情绪反应。

上述七种类型 ,基本上概括了各种性格缺陷的现象。掌握了这些类型 ,可以帮助我们了解识别有无心理缺陷 ,而且可以有针对性的采取纠正措施。

(3)为了坚定纠正心理缺陷的信心 ,有必要了解性格的特点。①性格的独特性 ,每个人的性格都有他的独特性。世界上没有两个人的性格绝对相同。即使是同母双生子甚至连体婴儿长大成人 ,也是具有自己性格的独特性。②个性的相对稳定性。人们正是从这种相对稳定的性格中来互相认识、互相了解 ,才能实事求是地评价一个人。③个性的倾向性。人在与客观环境相互作用之中 ,必定对与自己相关的事物持一定的态度 ,有一定的看法 ,驱使其表现出某种行为。④性格的可塑性。人的性格形成 ,先天遗传素质是前提和基础 ,但其发展和结果取决于后天的教育、培养、社会环境的影响和自我锻炼。这一点是非常重要的 ,是纠正性格缺陷的理论依据。

(4)基于以上认识 ,提出以下预防和纠正性格缺陷的方法 :①加强心理防护功能 ,培养自我调节的能力。培养活泼开朗、兴趣广泛、善于交往的性格。②树立正确的人生观 ,确定人生目标和正确的价值观 ,奠定塑造健全性格的基础。③正确选择学习的内容和方式 ,这是培养性格的重要条件。④适当的体育运动和文娱活动 ,进行积极地娱乐性的休息。⑤增强安全感是心理健康的重要方面 ,具有安全感的人 ,心情愉快 ,常说 :“心底无私一身轻” 。如果多参加社会活动 ,多做有益于人民的事 ,就会增强安全感。⑤必要时进行心理治疗和心理训练。

这些方法最好在心理医生的指导下进行。只要大家都来关心心

理健康问题 ,及时发现和纠正心理缺陷 ,就可以避免心理疾病的发生。这样就可以使心理保持在完整的健康状态 ,保持旺盛的生命力 ,维护心身的协调稳定。从而更好地适应现代生活 ,融洽人际关系 ,为社会做出更大贡献。

消除忧郁和恐惧心理

老年女性的忧郁都来自力不从心。年迈体弱使她们无法“力挽狂澜”和改变现状 ,于是 ,忧国忧民 ,更忧家忧子。即使是对于那些她们原先完全有把握的事 ,也会表现出万分的焦虑 ,一百个不放心 ,要是忧郁的心理长期得不到控制 ,就容易使老年人患忧郁症 ,得精神病 ,重则造成自杀。

恐惧心理的发生是因为老年人从社会和家庭生活中觉察到一种不安全感 ,以及对生与死、老与病的认识不足。比如 ,过分地害怕得病 ,非常惧怕死神的来临。穷的担心经济拮据生活无保障 ,富则恐惧财产生命遭到劫难。还有的怕肥胖、怕孤独等等 ,这样的老人总让自己的神经处于高度紧张的状态 ,若不注意心理松弛的话 ,易得恐惧症。

防止骄傲和自卑心理

知识和才能 ,拥有的财富和权力都可以是骄傲的本钱 ,甚至对自己的姿色和风度都可以骄傲一番 ,因此 ,具有这些优势常常会狂妄自大 ,目空一切或脾气暴躁。而个人无经济收入 ,没有一技之长 ,而职业、地位低下 ,往往又成为自由的诱因 ,为此 ,她们沮丧、害怕、郁闷、焦虑和不满。这些情绪大大损害着健康。

骄傲和自由 ,如同一个人极度兴奋或极其悲伤的刺激一样 ,同样能使人的体内各器官出现相同程度的紧张或虚弱 ,从而致使病菌有机会侵入。一般来说 ,骄傲者对于人际关系是不容易处理好的 ,这是由于他看不到自身的缺点。于是 ,会觉得社会和家庭对自己设置了障碍而感到压抑。那些自卑的常常对生活缺乏追求的勇气 ,对自己缺少自信感 ,若再把多疑的心理、压迫感或罪恶感融混在一起 ,最终这种不卫生的心理就会导致患精神病甚至自杀。

改变脾气暴躁的方法

要改变脾气急躁,除了认识它的害处,狠下决心之外,还要找出急躁的原因。脾气急躁的人不理解事物的发展有其客观规律,实现目标需要有一个过程,以为单凭主观愿望急于求成,就会成功,这是急躁的一个重要原因。还有另一个重要原因,是要求别人的想法、情绪和行动为完全符合自己的愿望,一旦发现别人说的做的不顺自己心意,就勃然大怒,其实内心是要别人顺从自己。很明显,这种想法是非理性的,也是很很不公正的。正像自己不乐意受别人支配一样,别人也喜欢按自己的意愿办事。如果从内心承认别人和自己不同,别人有权按自己喜欢的方式行事,就会学到一种宽容的态度。因此,准备改变自己急躁脾气的人,要经常向自己灌输:“有备无患”、“三思而行”、“不强加于人”的信念,坚持宽容忍让的精神,以理解同情、珍爱友谊的态度和他人交往,反复训练、自我观察、总结经验,这样坚持下去,必然会有进步。

克服猜疑心的方法

猜疑心是一种由主观推测而产生怀疑的复杂情感体验。人们在生活中大都免不了猜疑,只是程度不一。猜疑心重的人整天无中生有起疑心,对人对事不放心,总认为别人在议论自己、瞧不起自己、算计自己,在现实生活中,猜疑心理主要有以下几种类型。

主观联想猜疑

有些人当遇到人为的挫折或欲望不能满足时,往往猜疑某某人作祟,跟自己过不去,或疑心同事、领导说自己坏话,给自己穿小鞋等。

察言观色猜疑

这种猜疑的突出表现是凭对他人的一言一行的直觉做出判断和结论。别人对自己的态度有一丝异常,就猜疑是对自己有成见;见到某人与领导谈话,便怀疑是与领导“套近乎”,甚至怀疑两人在说自己的坏话。

逆向思维猜疑

这种猜疑是一种背离原义的感觉和判断。如在其生病或有困难时 ,同事、领导给予关怀、帮助 ,这本来是友好的表示 ,但他却怀疑他人 “葫芦里没装好药”。

另外有 “疑人偷斧”式怀疑等等。猜疑心理产生的根缘 :一是小农经济的狭隘心理和封闭式思想观念的消极影响 ;二是缺乏事实依据 ,一切从假想、联想出发 ,作茧自缚的思维方式 ;三是缺乏对他人的基本信任 ,因而怀疑一切 ;四是缺乏文化知识修养 ,认识问题偏激 ,思想狭隘 ,愚昧产生偏见 ,也产生猜疑 ;五是个性怯弱 ,缺乏自信 ,因而敏感多疑 ,多愁善感。

猜疑心理还把他人好的信息纳入错误的轨道上 ,以致 “越看越像 ,越看越真” ,从而造成与交往对象的对立情绪 ,恶化人际关系 ,也使自己陷入整天提心吊胆、是非重重的痛苦之中。如何克服自己猜疑心重的毛病呢 ?保持理智、冷静的头脑

现实生活中 ,许多猜疑说白了是很可笑的。因此 ,当出现猜疑的征兆后 ,要促使自己去寻找证据 ,切不可感情用事 ,凭空猜疑。如果疑点很多 ,证据实在 ,就应以诚恳的态度 ,鼓足勇气找对方坦率交换意见 ,切不可针锋相对 ,使矛盾恶化。如果证据不足 ,要尽快用暗示法提醒自己 ,不要想得太多 ,别把人想得坏等等。

运用 “自我开脱法”

即一旦产生猜疑心理时 ,暗示自己 :人生在世 ,何能不受他人议论 !走自己的路 ,让他人去说吧 !使自己培养宽宏豁达的性格

一要相信世间大多数人是善良可信的。人际间的是非矛盾、误解常常多于恶意攻击或诽谤。二要待人宽宏大量 ,不要吹毛求疵。人有七情六欲 ,他人对你态度冷淡一点 ,可能心情不好 ,不一定对你有什么成见。三要充分认识人际行为和态度也是互换的。你信任他人 ,他人才能相信你 ;你以诚待人 ,他人才能以诚而应 ;你喜欢他人 ,他人才会喜欢你。因而 ,要严以律己 ,主动以信任、尊重、热情、善良、友好的态度去对待他人 ,那么 ,也会得到对方的友好回报。

克服偏激急躁的方法

偏激就是个体的意见、主张超出适当的程度。偏激心理可理解为是盲目自信或主观偏执而导致情绪急躁的一种心理状态。急躁是偏激心理的一种反映形式。偏激的人一般遇事急躁、沉不住气。偏激心理的主要表现为：一是看形势“一团漆黑”；二是在是非面前感情用事，不是肯定一切就是否定一切；三是处理问题易走两个极端，不是左，就是右，对待人或事，说好就好得似乎没有缺点，说差就差得不可救药。年轻人由于心理还没有完全成熟，偏激心理较成年人更为严重，主要表现在情绪易激动偏颇，行为易冲动盲从，处理问题难以把握分寸，遇到刺激易失去控制能力。

如何消除偏激心理呢？

克服偏见

思想偏激的人易用主观构造的理想模式去套客观现实，因而脱离实际地苛求他人，求全责备。因此，要克服偏激，首先要克服认识的偏见，学会全面、客观地分析处理问题。其次要善于站在对方的立场上，体谅他人的处境和困难。另外，看问题不能一叶障目不见森林，或者把自己当作局外人指手划脚地品头论足，而是要用辩证的观点去全面、客观地分析，既要看到问题，还要看到成绩；既要看到正面，又要看到反面，并以主人翁的姿态，投身到改革的实践中去。

冷静行事

偏激急躁的人易出现行为偏差，把好事办坏。如果知道自己有思想偏激、容易急躁的毛病，就要学会控制自己的情绪，遇事要提醒自己冷静、沉着、三思而行，切忌不要感情冲动，急于作出反应。如果对社会或单位存在的弊端有看法，发议论，一定要注意场合、对象和分寸。否则，就与自己原有的积极动机相悖，带来消极的影响，还会带来是非，影响人们之间的关系。

学会等待

偏激急躁的人，往往盲目而行，急于求成，结果往往把事情搞糟。这就要求要学会等待，因为解决某个问题，完成一个任务，总是要等一定的主客观条件都成熟时再行事。强者既有意志，又能等待时机。

善于自我调节

克服偏激急躁的毛病 ,还要善于自我调节不良的情绪。不良情绪会酿成大错。调节情绪 ,保持良好的心境的方法是 :要培养乐观向上的精神 ,不要为眼前的成绩得意忘形 ,更不要因小事而伤肝动怒。要通过自我暗示法提醒自己在遇到强烈刺激 “沉不住气”的时候 ,要“耐心”、“别慌”、“冷静”、“要有猝然临之而不惊 ,无故加之而不怒”的大家风度。让家人和朋友在自己偏激急躁时 ,及时提醒开导 ,也是一种有效的方法。

克服嫉妒心理的方法

嫉妒感是由于嫉贤妒能 ,生怕别人超过自己而产生的一种情绪体验 ,是一种狭隘心理。嫉妒实质是对某些方面比自己强的人产生的一种忌恨。嫉妒者当看到他人的才华、进步、成绩、专长甚至相貌超过自己时就不舒服、不愉快甚至恼怒 ,千方百计采取诽谤、贬低、攻击和背后议论等方式进行诋毁 ,甚至妄图置人于死地而后快。

能力相近、地位相近、年龄相近、空间相近、专业相同、性别相同、兴趣爱好相同的人之间易产生嫉妒现象。女人之间的嫉妒比男女之间的嫉妒现象更多 ,而且更复杂、细腻、微妙、持久。这是因性别相同 ,相互比较的基础增大 ,加之女人一般要比男人气量狭小而致。

嫉妒不仅害人、而且害己 ,大部分容易嫉妒的人 ,都会出现一些身体的疾病 ,如胃痛、背痛等。嫉妒如任其发展 ,会使人变得虚伪、狡诈、颓废、仇恨 ,甚至堕落犯罪。

嫉妒之心人人有之。那么如何将自己的嫉妒之心引向竞争、赶超的正确轨道？

自省法克嫉

就是要彻底认识嫉妒是以害人的目的开始 ,以害己的结果告终 ,并腐蚀社会风气 ,危害事业的发展和社会进步 ,从而产生厌恶情绪 ,并在心理和行动上自发克制嫉妒感的产生。

竞争法超越

从心理上看 ,嫉妒是一个人内在软弱自卑的表现。嫉妒者因心

灵巨大创伤和某种无法补偿的缺陷,无力与强者竞争,又怕别人超过自己,这种心理上的不平衡只得用贬低别人来求得补偿。认识到嫉妒的实质后,就要做一个敢于向强者挑战的强者,把嫉妒心变为赶超力,努力超过对方,取得对手以上的地位。否则,绞尽脑汁地想把对方搞下来或者采取攻击、议论、贬低的手段,既在众人面前暴露自己的狭隘、自私、无能,又会受到他人的鄙视和惩罚,使自己陷入更大的痛苦之中。

转移法消嫉

就是有意识地转移自己的思维内容,或者把自己投进繁忙的学习、工作中去,事情一忙,人的注意力就会专于新从事的工作,而无暇去胡思乱想。另外,也可有意识地把注意力调节到自身的优势和对方的劣势上。当嫉妒某人时,总是因为他在某些方面的优势深深刺痛了你,而自己此方面又恰恰是劣势。这一差异正是你产生嫉妒感的根源。如果调节一下自己的注意力中心,即看到自己优于对方的另外一些方面,原先失衡的心理就会重新获得平衡。

拓宽法驱嫉

嫉妒感严重的人往往目光短浅,气量狭小,自我膨胀。凡事只想到自己,不甘人下,不把别人的成绩看成是对社会的贡献,而首先看成是对自己的威胁。因此,要驱嫉,就要铲除私念,拓宽心胸。一要容人,即要容得下异己之心,又要乐纳强己之人,真正做到:己欲立先立人,己欲达先达人。二要自知。繁花似锦,总有凋谢之时;华盖如亭,难于经世不衰。一个人不可能样样比别人好,事事比别人强,因此,在学习生活中,既要不服输,又要服输。要善于博采他人精华,不断丰富完善自己。可在很大程度上驱除嫉妒心理。

摆脱孤独寂寞的方法

从心理学讲,孤独感是一个人友谊的需要得不到满足而产生的一种空虚的内心体验。随著改革开放和社会主义市场经济的发展,一些人既认识到了交际能力对于事业成功的重要性,又叹息世态炎凉,知音难觅。产生孤独、寂寞感的主要原因,除了外界的强迫因素外,

一是自己过于洁身自好、或自命清高,不善交往;二是自己过于自卑,缺乏积极从事交往活动的勇气。有的总认为别人瞧不起自己,因而把自己封闭起来。低层次的孤独感如不及时引导,往往会淡化工作热情消弱开拓精神,影响工作成绩和身体健康。严重的孤独感患者还会产生厌世情绪,甚至走上自杀的绝路。另外,低层次的孤独感,还会导致有些人寻求消极的精神寄托和感情依赖。长期的孤独感还会造成情绪紊乱,使人的免疫系统受到影响,因而易患各种疾病。由此可见,现代人的孤独感,是成功道路上不可忽视的重要心理障碍之一。那么,如何摆脱孤独感的困扰呢?

树立自信

有孤独感的人,往往都有一种潜在的自卑心理。既渴望友谊和成功,又怕露短或遭受失败,因而自我封闭起来。其实,每个人都有长处和短处。人的智力除3%超常者和低下者之外,绝大多数正常人的天赋是相差不多的。自信心强的人,乐观向上,信心百倍,勇于行动,勇于实践,勤奋补拙,能够充分发挥自己的潜力,在事业上有所作为;在交往上不卑不亢,四海交友,乐于助人,因而也能得到他人的帮助和友谊。由此可见,要摆脱孤独,首先要战胜自卑,摆脱自我束缚,大胆热情地与他人交往。

敞开心扉

要摆脱孤独获得朋友,就要以诚挚、热情、信任的态度对待他人。一个心胸开阔、热情诚挚的人能广泛地吸引朋友,很少感到孤独。另外,与丰富多彩、变幻无穷的大自然作朋友,也可排除寂寞。如感到孤独烦闷时,走入繁花似锦的花园或迈向波涛汹涌的海边,心情就豁然开朗。

投身事业

如果一个人的目标高远,有所追求,就会积极进取,将全部身心投入学习和事业的奋斗之中,在学业的成功之中取得快慰,战胜孤独。一个活着而有所爱、有所追求的人,是不怕寂寞的。不会在乎自己是不是一个人,在走路,因为所爱的事物会陪伴着自己,而追求的

目标又会使之坚强。

拓展兴趣

兴趣是推动人们活动的内驱力。兴趣广泛,就会扩大人的交往范围和层次,增加交往活动和交往对象,有幸结交各种朋友,从而摆脱孤独。另外,广泛的兴趣爱好还可丰富人的知识,开阔活跃人的思路,陶冶人的情操,提高人的适应能力。

广交朋友

现代人把良好的人际关系看作事业发展的无形财富,因而注意广结善缘,四海交友,即与志同道合的人结为知己,又善于和个性、兴趣、认识不同的人做朋友,以拓宽信息渠道,为未来事业的发展奠定人和基础。他们走到哪里都宾朋满座,很少感受孤独的痛苦。由此可见,交友不可求全责备,十全十美的朋友是难觅的。要免受孤独的困扰,就须以容天容地的宽阔胸怀广结朋友。

积极参与

积极参加各种集体活动,善于参与周围人的谈话,就会在与别人热情交往的气氛中打破被冷落的尴尬局面,忘掉自己的痛苦。如果自视清高,总要超凡脱俗,与周围人格格不入,就难免将自己置于他人敬而远之的孤独境地。因此,要多想想为他人和集体做些什么,待人随和一点。

矫正小心眼的方法

小心眼是心理不健康的表现。主要表现为:心胸过于狭隘,爱斤斤计较,小是小非,爱挑剔他人。办事刻板,谨小慎微,一点小事就会形成很重的思想负担,有时甚至发展到吝啬、自我封闭的程度。小心眼的人既不会由衷地帮助别人,也不会从别人那里得到温暖,因而阻碍了人际间的正常交往,影响了个人的身心健康。

人的一切性格都是可以改变的。同样,偏激、狭隘的性格通过自身修养,也可以变得宽宏豁达。那么如何才能使自己成为宽宏豁达之人呢?

拓宽心胸。宽以待人

“心底无私天地宽”。一个人只有不图名,不爱利,目标高远,顾全大局,才能待人宽宏豁达,不计小事小非。如果一个人只想到自己的私利,生怕自己吃亏,甚至处处想捞好处,必然会心胸狭隘,斤斤计较,吃一点亏就如鲠在喉,患得患失。因此要克服“小心眼”的性格缺陷,首先要拓宽心胸,不计私利,树立远大的人生目标。

充实知识,提高修养

人的小心眼与其知识修养有很大关系。人们常说那些为一丁半点小事就反目相吵的人“缺少教养”。一般说来,缺乏知识修养的人容易想不开。一个人知识多了,立足点就会提高,眼界也会开阔,待人处事就会着眼于大处,“大肚能容天容地,于己何所不容”,对“身外之物”拎得起,放得下;对他人的伤害、甚至侮辱能宽恕,丢得开,能够认识到,仇恨对自身所造成的危害往往比被仇恨者要大。当然,满腹经纶、心胸狭窄的人也有,但这并不意味着知识有害于修养,也许这种人不加强修养,危害会更大,只能说明我们应该知行一致而已。培根说:“读书使人明智。”因此,经常读一些名人传记、人际交往、心理卫生等方面的好书,对于矫正自己“气量小”的毛病,是大有裨益的。

淡化自我意识

小心眼的人大多是由于自我意识过于敏感,对人对事疑心重重,总认为他人对自己不怀好意,斤斤计较别人的一言一行。他人无心的一件小事,也硬往自己身上拉,结果“疑人偷斧”,庸人自扰。社会交换理论认为:人们在交往中的付出态度、行为、物质,和获得是等价的。如果遇事豁达,谦让对方,对方大多也不好意思再斤斤计较。反之,如果对别人的一点伤害就耿耿于怀,睚眦必报,结果引来的多是“以牙还牙”的恶性循环,将自己困扰在这些鸡毛蒜皮的小事之中,最终是“得来皮毛输去牛”。总之,在人际交往中,如果淡化自我意识,人的气量就会不知不觉地大起来。

加强自我监督

人的气量的改变,不是一朝一夕的事,需要积以时日。在这个过

程中,只要循序渐近地为自己规定性格陶冶日程,经常自我检查、自我监督、自我警示,并逐日记下自己的性格表现,就会使自己的性格一点点地完善起来。

克服羞怯的方法

羞怯是逃避行为的最常见形式,特别是与陌生人或异性交往时,产生的一种紧张、拘束乃至尴尬的心理状态。这种心理状态往往给自己造成很大的心理压力,使之不敢在集体中发言,一到大庭广众中讲话就脸红心跳,遇到陌生人局促不安、手足无措等等。从心理角度讲,羞怯的原因是神经活动过于敏感和缺乏自信,这固然与人的气质特点有关,但主要是环境和教育的作用。怎样才能改掉羞怯的毛病呢?

增强自信 自信是成功的基石。只有相信自己能够战胜“羞怯”,成为一个社交能手的人,才能敢于去说、去干、去争取成功。羞怯心理是可以改变的,关键是不要自惭形秽,心里总想着自己的弱点,要有自信心,大胆地去说,去干。愈注意自己的缺点,就愈无法改善。

加强锻炼。不怕议论

怕当众露短、出丑,被别人嘲笑,是一些人怯于在大庭广众中讲话,害怕与人打交道的的主要原因,因此,就采取自我封闭的方法来藏蠢守拙。这样,越怕越退缩回避,越得不到锻炼的机会,能力就越得不到提高,就越被别人瞧不起,形成了恶性循环。其实,任何人的演说、社交能力等都是经常锻炼才逐渐提高的,关键在于能摆脱“怕”的束缚,去大胆主动地争取机会,抓住机会锻炼自己,超越升华自己,使自己由被议论的对象成为被尊敬、欣赏、崇拜的对象。否则,将永远是一个怯弱、无能,被他人议论、瞧不起的人。

讲究锻炼技巧 ①加强预备训练,即有意识地创造各种条件,反复进行社交登场前的顷备练习。达到内容熟悉、语言流畅,最后开会发言就心中有数,胆大不慌了。②暗示性训练法。有时面临一种场合来不及先做准备,又自感心情紧张时,可采取自我暗示的方法,提醒自己“镇静、不慌、什么都不去想”,用意念控制自己的恐慌紧张心

理。③模仿性训练 ,即经常观察和模仿一些活跃、开朗、善于交往、泰然自若的人的言谈举止 ,有针对性地克服自己怕羞的弱点。

牢记克服怯弱的法则

①径直迎着别人走上去。②训练自己盯住对方鼻梁 ,让人感到你在正视他的眼睛。③开口时声音洪亮 ,结束时也会强有力 ,相反 ,开始软弱 ,那么收场时也就软弱。④学会适时地保持沉默 ,以迫使对方讲话。⑤会见一个陌生人之前 ,先列一个话题单。⑥熟记演讲的首尾 ,那么你从头到尾都会从容镇定。⑦想方设法接触伟人 ,和比自己强的人交往。这样 ,会学到知识 ,同时还可以观察强者的弱点和缺点 ,从而增强信心。⑧不断给自己出难题 ,不断获得克服羞怯的方法。注意 ,这些只是窍门与法则。首先还需精通本职工作 ,有能力才会有信心 ,也才有自己作为一个强者在社会上的价值。

治疗神经衰弱的方法

神经衰弱 ,顾名思义就是神经系统的活动功能减弱了 ,不是由神经系统本身的器质性病变导致的。神经衰弱的症状很多。但是最明显的表征 ,一是患者对刺激极为敏感 ,很微弱的一点刺激就会引起强烈的情绪反应 ,表现容易激动 ,爱生气 ,脾气暴躁 ;二是患者极易疲劳 ,特别是在看书、学习、写文章等脑力劳动时更为明显。上述两个特征一般情况下互相联系、互为因果 ,在一个患者身上经常同时出现。

神经衰弱的症状虽然很多 ,但是根源却只有一个 ,就是高级神经系统功能的紊乱。大脑神经系统有两种基本过程 :兴奋和抑制。人的任何心理活动都遵循这样的规律 :当皮层中枢的某一群神经元 A 发生兴奋的时候 ,另一群神经元 B 就进入抑制状态或降低兴奋性 ,反之 ,当 B 群神经元进入兴奋状态的时候 ,A 群神经元就抑制。在大脑活动正常的情况下 ,兴奋抑制过程交替出现 ,两者互相制约、互相依赖、互相协调 ,处于相对平衡的状态。但是 ,脑力劳动时间过长 ,大脑皮层长时间处于持续兴奋状态 ,就会引起疲劳 ,这时大脑皮层会出现超限抑制或者保护性抑制 ,表现在人的注意力不集中 ,思维缓慢 ,

反应迟钝。这是一种暂时性的疲劳,是大脑皮层自身的调节作用。这时若能得到及时、适当的休息,疲劳就能消除,又可以重新进行紧张的脑力劳动,而高级神经活动也不会紊乱。但是,如果得不到应有的休息,大脑被迫继续处于紧张工作、高度兴奋的状态,暂时性的疲劳就会逐渐积累起来。时间长了就会使大脑疲劳过度,自身调节功能下降,兴奋、抑制的相对平衡被破坏。大脑皮层有关部位被迫处于持续过度兴奋的状态而不能抑制,使抑制过程弱化,于是神经衰弱就出现了。由此可见,神经衰弱并不是神经组织的器质性病变,也不是中枢神经系统的组织结构受到损伤,而是由于大脑皮层受到破坏,而导致高级活动功能的紊乱。这种功能紊乱是一种可逆的过程,即使大脑皮层的疲劳到了难以自动恢复的程度,也可以采取一定的措施,促使它慢慢恢复,而且只要调理得当,神经衰弱是完全可以治好的。

那么,神经衰弱应当怎样治疗呢?

治疗神经衰弱的办法,基本上可以用两句话来概括,就是“从战略上藐视它,从战术上重视它。”

所谓“从战略上藐视它”,就是要树立起战胜疾病的必胜信心,保持精神乐观,不要紧张、焦虑、烦恼,更不能盲目恐惧、害怕、丧失信心,让疾病从精神上把人压倒。能不能正确对待疾病,这一点在治疗中起非常关键的作用。

所谓“从战术上重视它”,就是对疾病的治疗要认真对待。

寻找原因。对症下药

一般情况下,造成神经衰弱的原因大约有三种:①精神上的长期紧张和巨大压力,大脑得不到放松和调节;②身体上的过度劳累、生活不规律;③强烈的精神刺激和持续的忧郁悲观。这些都会引起高级神经活动的过度紧张,失去平衡。只有查明病因,才能对症下药,进行有效的治疗。如果是属于心理压力过大,精神长期紧张导致的神经衰弱,就要除去这种压力,让精神得到松弛,如果属于过度疲劳,就要注意劳逸结合,使身心两方面都得到适当的休息。若是受到精神刺激,则要开阔兴趣,远离刺激源。

积极参加体力

劳动和体育运动

神经衰弱多见于脑力劳动者,经常参加体力劳动的人发病率较低。因此,积极参加体力劳动和体育锻炼对神经衰弱的人来说,是一种动员身体生理力量来调节大脑功能的有效办法。因此,体力劳动和体育运动有助于改善血液循环、促进新陈代谢,有益于调节神经系统的活动功能,能够加强全身各部位的调节,使大脑得到充分的氧气和营养物质,从而使人精神振奋,心情愉快,症状减轻。制订合理的作息制度,生活的正常规律可以使大脑形成某种动力定型,该工作时工作,该休息时休息。此外,保证充足、良好的睡眠,是治疗神经衰弱重要而有效的措施。因此,患者在临睡前最好避免争论问题,思考容易引起情绪不安的问题,忌用烟、茶、酒等,以免使大脑过度兴奋。上床前用热水洗洗脚,促进周身的血液循环,对顺利入睡也会有帮助。当然,除了上述措施外,治疗神经衰弱也可以适当服些药物作为辅助治疗手段。这对于那些比较迷信药物的患者尤其重要。但是这些药物主要是一些镇静剂和安眠药,一定要在医生指导下服用,严格控制剂量,不能随意服用。

神经衰弱是完全可以治好的。但是治疗的关键是精神因素。只要有坚定的信念,扔掉不必要的思想包袱,建立起正常的生活规律,再辅助以适当的药物,坚持长期的治疗,神经衰弱就一定能治好。

第八章 女人的情调性爱

——女人年轻妩媚的秘诀

性爱不仅是一种需要,同时也是一种享受,追求性爱和谐需要夫妻双方的配合,这不是简单的一厢情愿的事情。作为妻子应学会如何增加你的性魅力,让你的性感情调带你们双双迈入性爱的极乐殿堂。

性感使你更加妩媚

性感情调的解读

迷思一:某个女性的某个部分、某个姿势及神韵的性感与否,往

往在别人眼中才会被察觉得到,当事人本身却未必察觉得到,而太“自觉”的性感有时反而又会减低性感的耐人寻味程度。

迷思二:有些女性会因为自觉自己身体及外貌没有任何一处像那些性感偶像或典范,便全然否定自己有性感的潜力,甚至感到失落。若是如此,实在太盲目相信所谓性感受权威了。何况,性感也有其潮流性,亦随着不同时代、个别潮流、甚至是不同文化民族(例如非洲一些部族认为颈项及耳珠越长越性感)而衍生出不同的观感。只死守或信奉于某种被定型化、狭隘化的性感实在是无谓的执着。看!八、九十年代之前,性感的标准总离不开女性化、女人味及丰乳肥臀等形象,但近十年来,一些雌雄同体的中性化形象不也被列为性感之列吗?

迷思三:一个女人性感与否,有时不在于客观的外形因素,而很在于当事人的心境及能否接受并发掘自己形象上的优点、及自己的缺点。性感的另一个微妙大前提在于:自信、自我肯定的程度;自我肯定及接纳程度越高、自我感觉越良好,自觉性感、主动发挥性感的能力便越高。但毕竟,这点也不是太多人能做得到哩!

迷思四:如果你看过加勒比海等岛国上身型肥大的女性,你便对性感有更广阔的视野。这些岛国女性,有八成在结婚后都会变得很肥胖,但她们仍喜欢穿半腰半窄身T恤,荧光紧身短裤、贴身不过的胸衣,她们从不觉得要为自己不完美的身形而惆怅或要遮遮掩掩,她们亦不会着眼于自己腰间、臀部的脂肪,而只着眼于当下的狂歌劲舞,拼命的发放热情、诱惑的节奏。就是这份忘我与自信令她们表现出一种非同一般的性感。从这些对生命充满热情的岛国丰腴女人身上,你可以看到自我肯定与自我感觉良好(feel good)对发放性感的威力哩!

性感除了从“骨子”里发出,也何尝不是从“心”发出。

美丽性感如是说

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这时下走红的模特都是像 CanmenKass 和 Gisele 那样曲线玲珑的女孩子 ,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 Catherin - eZeta - Jones 就是性感尤物 ,在她身上我们看到的是四五十年代丰腴美的回归。她那充满女性味的身体在多家时尚杂志的封面上频频亮相。

“那条红裙和她真是绝配 ,我惊羨于她的姿色。”当 Zeta - Jones 穿着无肩带礼服出席奥斯卡时 ,设计师如是评价。“那晚 ,她是公众的焦点 ,每个人都在问 :‘那女人是谁 ?’她简直就是天仙。”Rodriguez 的秋冬时装展示会也越来越有女性味。他说 :“女人的肌肤给人以灵感 ,它表现了女人的内质 ,但遗憾的是 ,多年以来 ,女性的曲线一直都被遮掩。”今天的时装终于开始讲究线条了 ,几乎每一款都剪裁得像内衣或贴身衣一样服贴 ,尽情表现女人味。

三厨是 34—24—34 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乎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 岁女孩安琪拉·林德沃在美国人心目中日益红火 ,棕色的秀发、美妙的身材、透明的蓝裙、透明的胸衣 ,她成了所有美国人眼中的性感女神。

当影星 Jenniferlopez 拍完一部比较暴露的影片之后 ,摄影师对她 40 英寸的臀围十分感兴趣 ,设计师干脆称之为灵感的源泉 ,人们欣赏她那十足的女人味和微有些招摇的魅人表情。

一向很绅士的英国杂志也大行美国之道 ,闪光灯聚焦于女影星们的酥胸。那种疯狂扭臀的劲舞近年也十分流行 ,男人说这很性感。但是 ,性感美和社会传统观念也不是那么容易协调。“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 , “性 ”和 “以姿色取悦男人 ”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 ,性感的服饰却很难得到人们认同 ,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 ,一些在职场里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。

现在的社会上氛围要宽松得多。曾闹得沸沸扬扬的莱温斯基事件标志着对性骚扰案严惩不贷的时代的结束 ,比起五六年前对有绯闻纠纷的领导人的态度 ,人们对克林顿越轨行为已十分宽容了。

NarcisoRodriguez 说他两年前就注意到了这一变化趋势 ,他发现那种男式宽松夹克越来越不时兴了。 “真高兴女人不用再穿这种鬼东西 ,她们可以穿短裙去办公室 ,只要不是去特别正式的商业场合 ,这样打扮没有任何问题。”

随着社会气氛的改变 ,人们的观念也发生了很大的变化 ,迈克尔在做专栏策划时曾与一位年轻女友推心置腹地交谈过 ,那女孩说 ,她觉得崇拜歌星、为乐队服务是一件很有意义、很高贵的事情 ,让人充满了使命感。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 ,舆论对此却表示默许。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。”大约几个月以前，罗兰和几个朋友聊天时，他们说到了女性美这个话题。所有的人都同意，美国式的健康美是最吸引人的。

性感 + 个性 = 女人味

街头和舞台有着同样一番景致。女孩子们都穿着性感的衣裳去泡酒吧，浅而透明的棉质衣让她们的曲线若隐若现，在性感部位往往还会用开叉设计使它更撩人心弦。市面上的内衣颜色浅得和肤色差不多，你可以把它穿在紧身衣里头。

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瘦腿而苦苦节食，健康匀称的腿才是美丽的，有许多人以前做过眼睑脂肪切除手术，现在却要求恢复，一张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，她们不需要再殚心竭虑地减肥，以前社会上普遍以瘦为美，丰腴的女人感到一种压力，以至于她们不得不放弃健康，只为拥有瘦削的身材。

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。“凯特·摩丝一点也不丰满，但她很性感。当然，那些小男孩是看不到她的魅人之处的。”如今的性感里还加一点野性，Carmen Kass 和 Frankie Rayder 之所以这样受欢迎，因为她们的性感很符合当今人们的审美口味。Carmen 是一个敢做敢为的姑娘，她非常自信：“我从来不在意自己的样子，因为不管怎么打扮我都很迷人。”Carmen 的狂傲中有一种很吸引人的东西。Frankie 的美也带有侵略性的一面，似乎她时刻都准备征服你，而你无法抗拒她的魅力。

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”。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。

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 ,将外衣的钮扣打开 ,露出非常性感的内衣 ,或者更直接内衣外穿。法国设计师戈蒂埃 (Cauhier)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 ,她也无可争辩地为成了 80 年代性感之代表。有人说 ,敢于内衣外穿的女子 ,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子 ,肯定不会以 “内 ”示人 ,扬短避长从来都不是明智之举。

不露不透同样可以性感

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貌看似素朴 ,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 ,三围差数十分明显。其实 ,简约风格的服饰不过是将性感表现得含蓄 ,聪明点罢了。

有双美腿就 OK

展示腿部可以穿到膝盖以上很短的裙 ,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 ,穿露出脚趾的丝带凉鞋 ,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剧毒的蜘蛛女 ,是一种有点妖气的性感。

女人的背部 绝对是性感部位

可惜的是 ,很多人没有认识到。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 ,要很光洁平滑 ,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亦是性感的象征 ,双肩与双乳一样都是女人性感的标志 ,而双肩又常常被看作为双乳的暗示。

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。款型很棒的裤装 ,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、缎、天鹅绒等等 ,有如皮肤般光滑 ,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私家猫。

艳影红唇 ,丰胸圆臀的麦当娜代表了一种性感 ,而超级名模凯特·莫斯则是一个骨瘦如柴的小女孩 ,扁平的胸和臀 ,瘦削的小脸 ,平平常常的五官 ,实在不是大美人 ,而是一个与艳丽、性感无缘的年轻女孩。然而就是这个“芦柴棒” ,这个平凡得随处可见的英伦女子 ,透过摄影机的镜头迷惑着芸芸众生。有人说 ,凯特·莫斯是个“骚味”十足的天使 ,这是一种骚 (或是性感)在骨子里的诱惑。纯真的眼神 ,清秀又撩人 ,完全弥补了身材的不足 (不性感)这不再是单纯的肉欲官能刺激 ,而是能触动心灵的另一种震撼。这样的“骚味”十足的天使 ,得用看似纯真又迷茫的眼神撩人 ,与诱惑魔鬼的火辣辣的目光可谓不相上下 ,或者还会更诱人些。

暴露的或紧身的服装 ,可以将美丽的肢体展现 ,露出那么一点香艳 ,裹住那么一些性感。然而 ,又有东西方人都一致公认的日本女

人,穿着和服,弥漫着东方气质的性感,简直美不胜收。宽宽大大的和服装,将日本女人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,来自于日本女人的态,温温柔柔,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至。又有人说:只看那和服后领下的粉脖,就足够了。和服什么地方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,则会有种似于狐狸或猫儿的媚味,唇部一般用艳丽式较亮暖色调,有鲜艳欲滴的感觉,腮红的诀窍是,稍稍扫高一点,这样会有种酒后微醉的样子。

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或窄窄直筒长裤,将臀部提起,使双腿变得修长,同时也使臀部凸显结实圆浑。

双唇让性感更动人

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它部位的三分之一厚,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唯一的死肌,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。做好日常唇部护理工作。

1、唇部不宜经常做去死皮的护理,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。

2、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。

3、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皱纹。

4、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,羽绒服大展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,于是在世纪末的冬天,女人们疯狂地性感起来了。在 GucciFerregamo 等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。

1. 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：

(1)肩头露出一个角来,似露非露。

(2)以短袖毛衣为基础,装上假袖,衣袖之间露出一截粉臂。

(3)粗看像绒线袋,套上便成了礼服,整个肩膀露在外面。的性感。其中,法国人就是深得流露性感个中三味的民族。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撇嘴。在各式身体语言中,不经意的自我触摸 (self touching) 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。曾演《海角惊魂》、《天生杀人狂》的 Juliette Lewis 就最擅长此道,难怪她被很多导演视为烫手的新性感演员。

2. 添一点异国情调：

异国情调 (exoticism) 不一定只能吸引西方人,很多人都会被异国情调中那份遥远、野性及神秘等的异味吸引着。而经营的方法可以是穿戴一点富民族色彩的衣饰,长一头又直又长得及腰的长发(不妨让它有点凌乱美)。而让自己多一点游历及一点时间去流浪就更是涵养一份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：

微微的醺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、在办公室时锁着的感性与坦荡荡之美。但紧记不要饮过了“火位”。

5. 性感特区戴配饰：

女人身上有多个性感特区如脚踝、耳珠、肩头、后颈、手臂、锁喉位等,故,在脚踝部位带条小细绳、小脚链,在耳珠吊个大耳环或小圆圈,在手臂上带个臂环或印个小刺青,在锁喉位戴条精巧的 choker

或颈链,都能令女人的性感指数明显地飙升。

6. 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、穿细跟的高跟鞋时更婀娜的姿态,已是女性不甚介意的公开被偷窥行为。顺带一提,据东西方性学研究人员研究,原来经常穿高跟鞋(当然是合乎足部健康的高跟鞋),原来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哩!

7. 牛仔裤贴身穿：

从来,十居其九的牛仔裤广告都是“卖”性感,可见牛仔裤对经营性感的服务,除了卖牛仔裤的模特本身,牛仔裤广告经常投射的不羁与我行与我素的形象,其实某程度跟性感都有份微妙的关系。为Guess、Diesel 卖牛仔裤广告的模特儿乃至当年为Le - Vi 'S 趴在地上卖牛仔裤广告的钟楚红,都是穿了剪裁完美的牛仔裤而令性感指数倍升哩!

8. 涵养野性的心：

若你不是外表野性,涵养一份内心的野性(wild at heart)其实一样叫人觉得你充满刺激乃至有份神秘感。而所谓 wild at heart,可以是轻佻不羁、爱冒险、爱尝试新事物、好幻想及随时豁得出去实践梦想。

9. 懂弹奏或跳舞：

懂玩乐器及跳舞的人总会流露一份夹杂着性感的感性与温柔,而这份意念其实比性感更诱人。其中尤以男人弹琴、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眼神,就更能杀人于无形。

10. 擅用眼波流转：

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眼波,便是性感发源地。

11. 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 ,而法语又像一种呢喃软语 ,在适当地方停顿 ,力D强节奏感 ,并藉韵律美带领聆听者漫游于你的思维里 ,像这种叫人与你的思维一起舞蹈的说话风格 ,不也是一种性感的经验吗 ?

12. 沉浸无边思海中 :

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

13. 阳光肤色 :

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

14. 让小孩子活在心底 :

曾经 ,西方流行 sexy as hell 的冷酷性感 ,但主张返朴归真的大趋势下所拥抱的性感却是 sexy as angel。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·梦露等本身都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 Sexy as angel 式的性感。

15. 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 ,如耳珠、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 ,例如名模 Cindy Crawford、名作家林燕妮等等都在这些部位有颗小痣 ,以致看来更加销魂。

16. 率性而为 :

除非你天生冷艳不可方物或清高而不可高攀 ,否则 ,不敢或不愿外露真我个性 ,无可无不可 ,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、想发噱便发噱、想哭就放声大哭 ,对生命充满热情与敏锐 (passion&sensibility)的女人 ,她们的心像一团倒转了火头的火 (inverted flame of fire)。而她们本身就是一团火焰 ,即使不叫人欲火焚身 ,也叫人心痒难熬。

17. 为身上添一点红：

配合得宜的黑色固然能添一点神秘的魅惑，而适度涂上一点红色，也令人觉得你是一个爱冒险及喜欢挑战并充满热情的人，正如作家陶杰说，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，叫男性看得如痴如醉。

18. 轻轻喷点香氛：

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或春情而调制的香氛。

19. 性态度开放：

任一个女人“看来”有多性感，但若人们在消闲场合时说带点色情味道的笑话，她丝毫没有想像力或甚至板起脸孔，在床上时又一板一眼一成不变、从不主动或愿意尝试新的“玩意”，她们岂不是活脱脱的芭比娃娃？！

20. 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、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，当你述说个人身世时、流露个人情感时，请紧记，别一五一十如数家珍般的尽诉心中情。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”的一种巧妙哩！总之，就是不要完全满足对方的好奇心。

21. 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像杨贵妃倾国倾城的性感美女？除了与当时轻纱妙曼的服饰有关外，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，眼神流盼的施施然，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!

22. 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。之二是非常在选择性,若你有漂亮的肚脐、小蛮腰、骨感的肩膀、细长的后颈,那便不妨让它们露两露。若不,还是那句话:“献丑不如藏拙”。如何在性爱中调情

在情调中调情

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。

无论从两性关系或自我成长观点来看,卖弄风情不仅能带来乐趣,使生活平添滋味,根据心理学家的分析,它更是人类与生俱来的驱动力。过去的研究认为调情过程是由男性主导,就像自然界里雄性对雌性求偶一般,男人在看到喜爱的女人之后,受内分泌趋动向她发出爱的邀请,企图在众多求爱者中拔得头筹,获得青睐。然而最新的研究却显示整个过程的掌握大权是操在女性手里。女性会对心仪的男性传递讯号,鼓励他对自己发动追求攻势。心理学家称这种动作为下意识的诱惑,其实就是一般所说的调情。

肢体语言若运用巧妙,可以加速一段恋情的温度。当你与他独处,不妨以小动作增加两人的接触,适时轻拍他的手背表示赞同他的意见,轻抚他的秀发,在他耳边细语,让你俩膝头不时相触……。有许多女人误认为当感情步入稳定之后,就不再需要调情来增加情趣。其实适当的调情不仅可以使你俩重燃初识时的恋爱之火,更能够让他性欲“起死回生”。专家建议,以下几点调情守则适用于任何时刻与地点,而且效果都好得出乎人意料之外。

如边深情凝视他,边伸舌轻舔上唇。或将中指轻触芳唇,来回摩,好像在品尝他的手指那般甜蜜。

或靠近他,让浑圆胸部轻轻触到他上臂,伸出手以手指滑过他的

后颈背,足以在短短时间内使他的快感酥到骨子里。

两人独处同行时,在他耳畔轻轻诉说对他的倾慕或赞美,甚至大胆说出惹火煽情的调情话,当你确定两人皆有意思更进一步时,保管他立刻兴奋起来。

精神医学家根据多年临床经验表示,对于男人来说肉体上的亲密接触往往比在心理上了解“被需要”更能增强他的安全感。所以,适时地对伴侣调情,绝对能使恋情绽放出不一样的火花。

调情能对恋情带来正面影响,不仅能抓住爱人的注意力,增加你俩的亲密度,让伴侣了解不仅他需要你,你也渴慕他的热情。

如果你生性保守,想藉调情来使已呈疲乏的恋情起死回生却又无从下手,请记住适时展现柔弱,央求伴侣帮助是第一守则。在伴侣面前表现柔弱、要求帮助,能够增加彼此的生活情趣。

学习如何卖弄风情也有助于开发性自我,使你克服胆怯的个性,更能享受亲密关系。就某方面而言卖弄风情和表演有异曲同工之妙,都能使患者在短暂过程中暂时忘记拘谨的“本我”,久而久之就能使个性有很大改变。

表面上看来,一个勇于开发性自我的女人性感、活泼;在两性互动中如鱼得水,而在生活层面上,她不仅更积极进取,遇上挫折与困难也比较能够克服。

也许你会因自己没有傲人的胸围、窈窕的身体和妩媚气质,所以从不觉得你有与男人调情的潜力。其实,一位吸引人的调情者重点并不在于拥有美貌,而是展现自信与专注。专注的眼神与美好的仪态是最有效的调情手段。“细心观察,体认对方的需要,就是最令人无法抗拒的调情方式。”

就两性相处来说,坦承自己的性需要,让伴侣了解如何取悦自己,才能让两人更快达到感官愉悦的巅峰,是调情的功用所在。“让调情成为生活的一部分。”并不是鼓励你做一只不甘寂寞的花蝴蝶,而是当你了解卖弄风情对于开发性自我、乃至经营两性生活的重要性后,自然就会将它内化为个人特色的一部分。积极开发性自我

能让你在两性关系上无往而不胜。因为男人永远不知道下一步你会带给他们什么样的惊喜。

因为性爱是一种起码的慰藉和抚慰。否则任何人都会有一种无法承受的孤独和寂寞 ,那种欲火中烧的快快不乐 ,极大地扼杀了人的生命和健康。人最无法忍受那种孤凄和寂寞。惟有那肌肤相亲的感触 ,才得以相互慰藉 ,也是惟一能忍受那种无奈孤凄的安慰……性魅力 (美丽)是社会、家庭、教育、文化、修养、情操等所赋予你的深刻内涵 ! 人谁也不要笑话谁 ,五十步和百步都是一个意思。

那燃烧在体内的欲火能烧焦人的意志和心灵的平衡。惟有得到满足 ,才会觉得天蓝水阔 ,鲜花绿树 ,碧水青山都是美好的 ,否则整个世界都会暗淡无光。所以 ,放心大胆地去追求性爱的满足 ,实际是你生命的灿烂。不过 ,要想达到随心所欲的程度 ,还真需要学习和借鉴的。

如果你的日子没有了男人 ,你还能感觉得到生活的阳光的意义吗 ? 那漫漫长夜里的辗转反侧 ,无法名状的撕扯和无可奈何。多么让人难以忍受啊 ! 性爱对我们既然是那么地需要和重要 ,我们不应该撕去那恶咒般的虚伪面纱吗 ? 还需要为它而羞涩吗 ? 你和一切女人一样是女人 ,那是你的极其正常的生理本能需要 ! 你不需要恪守那些虚无的恶咒般所谓道德 ,实实在在作个真正的女人 ,这才是你的人生 ! 这个世界好怪 ,明明是人人喜欢 ,人人追求的欢乐 ,却偏要装腔作势来折磨自己 ,不知道有多少女人 ,为了寻个男人而无可奈何 ,整日郁郁寡欢 ,闷闷不乐 ?

如果你邂逅了一个成熟的男人 ,而你又很喜欢他 ,怎样才能使其就范呢 ? 任何一个有身份和修养的男人 ,都是有贼心没贼胆的 ,虽然他们也很需要女人的抚慰 ,但他们很惧怕被拒绝而失去面子。就是大胆点的男人 ,也只能是献献殷勤而已 ,此时你应该知道有人喜欢你 ,要和你做爱。对他的表示你如果可心 ,只须娇媚地笑笑就可以了 ,他自己知道该怎样继续往下深入了。

对他的进一步表示的反应是 :你可以含情脉脉地望着他 ,此时 ,

只须比一般正常的凝视多几十秒就可以达到目的了。这样,他会约你去吃饭或者参加什么聚会之类的活动等。你在答应他的时候,要有个小玩笑。譬如:光吃饭吗?嘻嘻!等等,对身边的人,要尽力避免此类事情的发生,因为会对你产生极其不良的后果,对不是周围身边的人,要尽快地答应他,这样对你不仅安全,而且主动。

在赴约会时,要注意自己的修饰得体,那是一种文化修养和品味。更重要的是要让他觉得你的陪衬而大添光彩,在众目睽睽之下显得极有面子而洋洋得意。还要用语言表达给他,是因为对他的崇拜才跟他来的,好多人都想请你的,但你从来都不轻易答应他们。只是因为敬仰和钦佩他才乐于和他在一起的。充分满足男人的虚荣心,让他飘飘然,余下他知道该怎么做。只要你创造出气氛,一切都会比你想象得容易和完美!

他可能会给你买礼物,你要埋怨他不该花钱等等。哪怕是个小头卡,也要兴高采烈,忘乎所以,轻者拥抱他的胳膊,重者吻他的脸颊!那么一切都达到目的了,他会飘飘然起来,强烈地要求与你上床!而你时时处处都要表现出女性的温柔、体贴、娇媚来!这只是第一步的成功!他只是今天愿意为你付出一切,要想他总惦记你,愿意为你做所能做的任何事情,那就看你床上的功夫了!

性爱的情调声音

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。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,也即他(她)最容易唤醒对方对他(她)性爱的觉醒。

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16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,也是已婚性生活的催化剂。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,男女双方可以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方式表达她的性感。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,那些陷入情网的男友,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,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“城堡”里呆上二三年后,就感到生活乏味,毫无热情的激情呢?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。

在婚姻生活中 ,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。这种由音乐的美妙意境 ,由旋律的抑扬 ,节奏的起伏 ,或由与音乐相联系的记忆 ,特别是由夫妻共享过的那段音乐所激发的情绪构成的“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 ,听着柔情似水佳期如梦的歌曲 ,在 KTV 包厢 ,两人紧紧依偎 ,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” ,我们的性爱意识就会经常保持敏感、热烈、旺盛的生机 ,旦夕过从 ,稍纵即逝的声音刺激 ,一定能唤起性爱觉醒 ,情侣、夫妻何患不幸福甜蜜呢 !

憔悴而美丽的性爱际遇

在第一次越过那道神秘的男 ,女之线时 ,在褪尽罗衫的那一刻 ,她是那么脆弱 ,而他的感觉却是——如愿以偿。

第一次做爱 ,对女人意味着什么呢 ? 是一次激情的遭遇 ? 还是一次欢娱 ? 说起来恐怕不那么简单。即使是现在 ,女人们也没有做到像男人那样面对它时充满了渴求和欢娱。

“和男人做爱是危险的” ,这是每一个刚刚明白了男女之情的女孩从各方获得的警告。然而这又是每个堕入情网的女人最终不可避免地要走人的“禁区”。

让我们回想一下恋爱之初的情形。他于千万人中寻到了你 ,对你一往情深。你经常收到他送来的花 ,一天接好几次他的电话 ,就只是因为他想听到你的声音 ,或因为他刚刚听到一件好笑的事而急于告诉你听 ,以博你一笑。尽管在你的内心深处 ,充满了对这个殷勤的情人的依恋 ,并渴望着他的爱抚 ,但一个理智的声音一直在耳边提醒

你要尽量推迟那一时刻的到来。因为过来的人都说,一旦越过了那道线,情况就完全不同了。

所以,你和他开一些小玩笑,取笑他的性急。你小心翼翼地寻找各种借口,来打消他急不可耐的欲念。你的恋人对你那些狡猾的伎俩很不耐烦,他急于要得到你。他声称你的诡计破坏了他的睡眠和健康,使他无法安心做任何事,你在慢慢地绞杀他,最后他甚至故意在你面前赞美起别的女孩。

你的防线最终被攻破。你们做爱了。做爱使你心醉神迷。世界看上去是如此美丽,原来的那些警告成了无稽之谈,你神采飞扬,脚步轻盈,一切似乎都不在话下,你觉得在性爱中,女人一点都不被动。

你们尽情享受世间美妙的男女之欢,甚至告诉你他和他的前女友最近还联系过。你头顶上那一片粉红色的祥云,镶嵌上一圈铅灰色的边。

原先你对男友的巨大的性操纵力现在明显衰退了。从前他一天打好几个电话给你,现在,你却连着几天等候他的电话。从前约会时,你姗姗来迟令他异常焦灼,以为你改变了主意把他抛到了脑后,现在情形恰好反了过来,在和他一次难得的相约之后,下一次的约见似乎遥遥无期,而你的自尊心使你羞于开口去提这件事。

和大部分男人一样,他对将来的概念很含混,除了过一阵他看某个电影或想去试试某个新开的餐馆外,远一些的打算也就是准备和你过些日子到某个地方度假一周,而你的思路早就飞越了一年、十年。当他在找寻出去度假时有哪些便宜的航班时,你已在寻找合适你们俩人居住的公寓。当他说起以后你们还要结伴到很多的地方去玩时,你已开始设想要给你们俩的孩子取一个什么名字了。

你和他,男人和女人是如此不同。每次做爱后,他带着疲惫满足,在水龙头下冲冲身体,几分钟就变昏然睡去,像是刚刚赢得了一场球赛。而你却翻来覆去,难以入眠。你分析着他的表现,他对你的态度,憧憬着未来的一些事。在这个生命中本应最幸福的时刻,你纷

繁的思绪如同一个三级侦探。

你有些忧伤地想到从前你控制着他的一切可自从越过那道线以后 ,你对他那种甜蜜的控制力就一去不复返了 ,也许你以此换来的只是的性满足的幻觉 ,失去的却是无忧无虑的自由。

男人们从小就对自己的性器官充满自豪。他们欣赏它 ,炫耀它 ,把自己的和别人的相攀比 ,除了它本身的功能外 ,似乎还和外部世界相联系。女人的性器深藏在身体内部 ,当我们还是个小女孩的时候 ,我们就知道它是特别的、秘密的。到我们长大后 ,就更清楚女人的性生活和男人的完全不一样。我们会怀孕 ,会受生孩子或堕胎之苦 ,而那种时刻 ,男人们有可能在身边 ,也有可能不在 ,他们有的能给你帮助 ,有的却不能 ,而我们却要承受一切 ,所以我们须格外小心。避孕用品必须奏效 ,还要避免病菌感染。我们费很大的气力清除男人留在我们身体上的分泌物。虽然我们爱男人 ,但他们是一群冒失鬼 ,总是远离我们到处游荡。他们大多都是不负责任的 ,很少了解与女人做爱带来的影响。他们如饥似渴地需要性爱 ,但忘记的速度也很快。

在和男人的这场遭遇战中 ,我们几乎搭上了生活全部。我们收获了很多 ,也失去很多。我们试图像男人一样对待爱情 :性感、开心、享受但并不过分投入。可我们拿不出男人的那种潇洒劲。对女人来说 ,性是和温柔、责任密不可分。而男人总是说 :“唉 ,你们女人就爱把事情复杂化 ,性交就是性交 ,与其他事情无关。”不 ,他说的不对 ,对女人来说 ,性爱如果不包含那么多值得回味的情愫那还叫爱吗 ?说到复杂 ,没有什么比和别的女人的丈夫私通更复杂和纠缠不清的了。

假设你认为自己在寻找情人这件事上 ,并不在乎对方是否有家室 ,你认为只要双方真心相爱就足够了。你觉得自己并非是一个不堪一击的女人 ,你能应付得了那些错综复杂的事。

所以 ,当你投进王码电脑公司软件中心一个有妇之夫的怀抱时 ,他简直受宠若惊。你的放荡不羁 ,无疑给他死水一潭的生活激起一道波澜 ,使他如获至宝。他疯狂的要你 ,并信誓旦旦地说爱你。他对

你的依赖 ,在你心中激起无限的柔情 ,你们频频约会做爱 ,如胶似漆。

但渐渐地情况就不同了 ,在你卷进这桩事之初的洒脱劲不见了。你对他越来越依赖 ,而他的妻子则成了悬在你头顶上的一道符咒 ,原先你在心里还嘲笑着她的可怜 ,现在一想起她 ,你就有说不出的烦恼。

你已经和他做爱了 ,你已经把自己所有的都给了他 ,可你却从来没有从他那儿得到任何你想要的东西 ,而这样东西却是你难以对他启齿说明的。你想也许我并不真的要他离婚然后和我结婚 ,但为了我的缘故 ,他至少应该想到这些 ,他不是说不爱他的妻子而爱我吗 ?可为什么他连是否有孩子都不告诉我呢 ?这也许就是他永远都不会离开他的妻子的原因吧。当你和他暗示这件事时 ,他只是含糊地说 ,“我不想提孩子的事 ,除非今后我们之间的关系变得更牢固。”他的脸看上去很诚实、坦率 ,似乎把一切都摆得很平。

为什么如今你反倒处在一个尴尬的境地呢 ?这个在垂死婚姻中挣扎的男人曾乞求你改变他的生活。现在 ,他得到了一切 ,你成了他感情上的奴仆 ,对他在这儿逗留一两个小时或时不时打个电话来心存感激 ,你得到的仅仅是王码电脑公司软件中心的一些爱情的面包残屑。这究竟是怎么回事呢 ?

有些男人告诉我 ,我为女人鸣不平完全错了 ,女人并不都是受害者 ,她们有的棱角太分明了 ,有的简直不可理喻。

又是一重罪名。如果我们太强了 ,他们会逃跑 ,如果我们脆弱 ,老天知道 ,他们会干出什么 ,先是利用我们 ,然后再扔掉 ,或者干脆不打一声招呼地跑掉。所以 ,我们又怎能不自觉地端着一副独立的架势 ,用这层外壳来保护自己呢 ?

男人们总是把他们脆弱的一面藏得很深 ,并且死不承认。其实在恋爱的时候 ,他们和女人一样多愁善感 ,只是不太外露罢了 ,因为那被看成是女性的特权。

我就知道一个年轻人 ,他曾被一桩认真的外遇折磨得痛苦不堪。他一直都盯着电话 ,手伸过去 ,又缩回来。他无法做手头的工作 ,无

法想别的事也无法做他渴望做的事——即给他的情人拨个电话。她不知道这些，她认为他根本不关心她。他告诉我，是女人太专横了，她冷酷，控制一切，使男人没有安全感，感情没有保障。我说，你应该对你的女友说明这一切。他说不行，女人是没有感情的，他们控制着两性关系的主动权。

男人惟一能做的是决不承认自己的软弱，女人可以向任何人坦承她的脆弱和恐惧，那么男人呢？他们内心真的像他们外表显露的那么铁板一块吗？不，那只是他们从小训练的结果。在两性关系中，当一个刚强的男人能毫无障碍地对他的女人诉说他的恐惧和脆弱时，那就是一种让人羡慕的关系了。掌握性爱的●●与技巧

性爱有规律

您是否有过这样的时刻，某一天你爱人突然在你面前，使你感到眼睛一亮，甚至会有“似曾相识燕归来”的感觉。其实爱人还是老样子，可在你的心灵上却产生了一种新鲜感，有一种强大的吸引力。这种感情与母子之情、朋友之情不同，它是建筑在性意向基础上的，男女双方的性特征在某一时刻产生出来的一种特殊魅力。这种强大吸引力的产生和特殊魅力有规律出现的日期，被称作男女节律日。

科学家研究发现，性节律从人们诞生的那一天起就开始活动，并一直有规律地延续至寿终。男女不同步，男性大体以15天为一个循环周期，女性大体以27天为一个循环周期。每个性节律周期的最后一天为性节律日（也可称为性高潮日）。

由于性节律的发现，男女之间的感情的秘密也就揭开了。

男女双方由于出生日期的不同，个体素质的不同，以及性节律循环周期的不同，所以它们不可能完全重合。我们每个人都可以根据自己的出生日期和生活体验，大致推算出自己的性节律日。男女性节律日大体135天重合一次，一年内也只有2—3天。我们把男女性节律重合这一天叫做两性性节律日。

男性性节律周期较短，一个月有两次节律日。在发育正常的情况下，常表现为主动。对于自我约束力较弱的人来说，就显得冲动，

好动手动脚。女性性节律周期较长,一个月只有一一次性节律日。所以女性常表现出性冷淡和处于性被动状态。再加上月经期间和女性害羞的因素的影响,即使是性节律日也很可能会被错过。如果我們都能了解一点性节律的知识,就能够更合理地安排生活和工作,男女之间就能更有效地培养感情,进一步加深夫妻双方的恩爱之情。

识别伴侣的性暗示

研究表明,两个人在面对面交往时,有70%的信息是通过非言语渠道传递的,这一点在性生活中表现得尤为明显,妇女更是如此。由于女人天性中存有的温情、细腻,以及那种令众多男子倾心的羞怯,使她们在性生活中表现出一种含蓄的、朦胧的美。对于内心的激情,从不直言不讳地说出,而是通过一些动作表情隐喻出来。如果丈夫不善于从许多细微征兆中捕捉妻子内心激情的蛛丝马迹,或者对此茫然不知,就会破坏双方性爱之美感,埋下性生活不协调的隐患。这就要求我们,在夫妻生活中,要学会接受来自对方的性暗示——动作语言的交流。

性生活中的非言语交流,可使性生活更富有想象力、感染力,给人以含蓄美的享受。非语言交流,是一种无声的信息传递,它借助于触觉、嗅觉、视觉和听觉以及身体的动作、姿势等来表达感情和愿望。

具体到性生活中应如何去做呢?

首先,来自对方的亲昵举动、拥抱、接吻,含情脉脉的目光,缠缠绵绵的低语,都在向你发出求爱的信息。

其次,在性兴奋中,对方拥抱的强烈程度,可传递动作轻重的信息。更确切地说吧,当妻子拥抱你更紧时,或者她身体贴近你时,表示她需要你更强的刺激,当她缓缓推开你时,你应该想到是不是自己动作重了些。

第三,夫妻还可以预先规定好传递性感受的暗号,可以用目光,更多的是用手势,比如说,双方可以手掌相贴,根据对方在掌心上用力的大小,来调整性行为的姿势和幅度。

第四,女性性高潮来的比较缓慢,往往需要一个较长的兴奋期和

平台期。如何把握住女性平台期和性高潮来临这一瞬间,从而双双进入高潮期,这是一件比较困难的事情,不是每个人、每次性活动都能做到的。不过没关系,丈夫可以等妻子高潮来临后再行射精,双方同样会获得最大的满足。这里,你可能要问,怎样才知道妻子性高潮来临呢?一般书上是这样写的:阴道有节律地不由自主地收缩,使阴茎有一种被握缩感,心跳加快,呼吸加速,胸前、腹部出现红晕,乳头耸起等。但不是每个人反应都是如此规律和强烈的,而且高潮来临之际,你已无暇顾及这些。最好的办法还是事先拟定一个性暗号,这样既迅速又准确。

做爱前的准备

1、时间的选择是十分重要的,一昼夜当中,哪个时间最好?有的把性交放在晚上入睡之前,如果男女双方的身体或精神上都不过分的疲劳,入睡前性交比较合适,性交能引起愉快的疲倦感,因而具有催眠作用,所以双方很快能进入梦境。

也可以清晨时间性交,早晨5—6点钟,有的科学有这样认为,在清晨性交对初婚夫妻较为适宜,认为在清晨时性交怀孕的胎儿最聪明,因为双方都得到了充分的休息,俗话讲:“一年之际在于春,一日之际在于晨。”但这时性交也有它的“消极”的一面,因为工作时间就要来临,而性交会使人感到一定程度的疲劳感。因而会影响学习和工作。

有的人在白天性交,白天的时间不可取,往往会受各种干扰(如家庭其他成员的到来等等),更影响学习和工作。

2、心理状态稳定,心境良好:人的性欲产生往往取决于性交前的几个小时,甚至几天“小别胜新婚”就有此意,愉快的情绪会自然导致性的结合。保持情绪的愉快必须从平时做起,那些经常争吵的夫妻是不大容易产生性生活的要求的。

3、健康状况:在性生活开始之前,还要留意自己和对方的健康状况。如果有一方十分疲劳,或者有疾病,就应该回避性生活,即使有性欲也不可性交,应及早消除冲动,适当采取其它爱抚方式来弥补。

4、化妆打扮：男女双方都要注意自己的穿着打扮，女性对此更要注意一些，适当的化妆和打扮，可以增加外貌的魅力，目前的“瘦”、“露”紧身衣裤均能显出体形美，最主要能增加性感，特别是夫妻在睡觉时穿适当的美感内衣，可以弥补先天容貌的不足，会给丈夫带来良好的感官刺激。

5、创造良好的环境：经常外出旅游，春秋季郊游，看电影、歌舞，公园，风景优美的山水，能陶冶人的情操，增加性的欲望。

6、卫生方面：性交前要刷牙、洗脸，搽一些化妆品，勤洗澡，换内衣，男女清洗外阴，否则会把细菌带入阴道，易使女性感染妇科病，造成其它不良后果。除准备好以上条件外，还要做好一些抚爱工作。

打开性爱通道的技巧

每个人的性需要都不尽相同，A女觉得好的，用在乙男身上可能行不通；A女喜欢甲男吮她的耳朵，但如果甲男向B女照办的话，可能败兴而回。换言之，如果你想让自己的性需要得到满足，就得让他知道你的性需要，这样会带来少许尴尬，因为当中牵涉到的是如何处理床上的“四角关系”：你、他以及他的“自我”和你的“自我”。不过，只要掌握到其中的技巧，你必定可以让他知道你在床上想要的到底是什么。

将讨论游戏化

夫妇可通过游戏方式讨论房事，而“轮流”则是其中一种最有效的沟通策略。例如对他说在接下来的半个钟头内，他可以合理地要求你满足他的要求，然后轮到他反过来满足你的要求。这个游戏可以让你轻松地指引他了解你的喜好。对他而言，这些是游戏的一部分而非责难批评，所以无须担心会伤害到他的“自我”。

适量的调味品和香料能够增添食物的色香味。同样，只要加点心思和运用想象力去做出少许改变，你俩的性生活自然能够如鱼得水。计划好如何去沟通

告诉丈夫如何令你开心的最佳方法，莫过于在纸上写下你的欲望或要求，交给他过目。大部分人在涉及最内心深处的性需要和欲

望时,都会感到惴惴不安。你也许会担心,不晓得他对我会有何看法,我的举动会让他吓了一跳吗?他会否觉得我太过注重性爱或者古怪呢?

其实,男性与女性一样,不大懂得在床上表达自己的要求。所以不必担心。

沟通的方式是先从小事入手,尽可能表达清楚,简要扼要。光说:“我想你吻我多一点”是不明确的,你得清楚讲出你想他在“何时”吻你,在“哪一个部位”吻多一点。例如:“当我们做爱时,如果你能够在即将达到高潮的时候,用力吻我的唇就好了。”这样的说话保证即使是最糊涂的丈夫,也不会领会错的。在措词上下功夫

如果你列举丈夫在床上种种做得不好的事情,肯定他会立即跑到外面借酒消愁。要知道性欲是男性身份的一大要素,他们会对自己的做爱表现很敏感。对他们表现的批评,会令他们觉得自己是失败者。

这并不是叫你为避免触怒他而默不作声,只是提醒你要小心措词。在指出他有什么地方做错之前,先指出他做得出色之处,这样才不会伤害他的自尊。不必为性行为的改变担心

由于情爱影片、杂志经常将性描写为自发的爆发性快感。人们认识不到,在实际生活中,当关系进展时,性亦会随之改变。相处时间长了后你不可能再感受到丈夫最初几夜的强烈性快感,因为你对他的身体已经了解。他的体味、爱抚和技巧,你已经一清二楚。

大多数丈夫现在已不再是一回到家便要求做爱,而是和伴侣一起动手制作美味的晚餐,为伴侣调好洗澡水。他们可能互相按摩,女方为伴侣将早餐端到床前。并不是两人变得性冷淡,或缺乏性欲,而是两人找到了其他的互相表现爱的方式。

讨论性的正常或性爱的平均数,人们会较多留意所谓“正常”或“平均数”,而不留意本身的需要和快感。性的乐趣和个人的需要、个性、性冲动和相恋程度,有着密切的关系。可以说,两人对目前的性生活满意,你们的性生活便是正常的,无须和所谓的“正常”标准

作比较。

改善性生活的质量

热吻和拥抱 ,你可尝试在计划性爱的时候热吻和拥抱 ,同时也享受到亲密和恩爱。

避开卧室 ,在厨房的柜台、客厅的沙发等不同的地方做爱 ,有助打破惯例。

多使用爱的语言。言语上的挑逗 ,是激起做爱冲动的有效因素。

身体按摩 ,这有助于身体松弛和激起兴奋。

预先约会。这可以提前进行性幻想 ,它是激起和增强兴奋的重要因素。

使丈夫达到性高潮的学问

每位女人都希望他的丈夫能愉悦、满足 ,尤其是性爱方面 ;而表示爱的亲密行为本来就是两个人一起做的 ,彼此间要有往来与互动 ,女人不应该一直处于被动状态。女性若不知道如何使男性产生快感 ,只是像一块木头般一动不动 ,这样的性爱既称不上圆满 ,而且久而久之对婚姻会造成若干程度上的影响。

而如何使丈夫愉悦呢 ? 这之间的技巧其实是一门很大的学问。

虽然说男性心里巴望女性投怀送抱 ,但女性若是一开始即火速地使用性爱技巧 ,会让男人感到无地自容 ,甚至退避三舍 ,换句话说 ,女性在刚开始时不宜太过积极主动 ,最好先任男人摆布 ,让男性有征服的快感 ,然后再渐次大胆地告诉对方 :“让我帮你 ?” “你教我怎么做 ?”先由他带领 ,待双方进入状况后 ,女性再主动也不迟。

前戏是性爱过程中不可缺的一部分 ,通常从拥抱开始 ,从单纯的互相拥抱一直到爱抚 ,花样繁多变化也不少。爱抚是性交前极为重要的前戏 ,是肌肤与肌肤间的亲密沟通 ,从拥抱、抚摸 ,一直到用手指揉搓对方性等行为都叫爱抚 ,以嘴唇来亲吻、轻咬或吸吮身体各位的方式亦属之。个性含蓄、观念保守的女性 ,比较无法在一开始便放开自己 ,此时可以从温柔的拥抱开始 ,轻轻地抚弄着他的头发 ,或用两手绕住他的头 ,这样的动作看似含蓄 ,其实具有相当挑逗效果。

如果实在没有这方面的实务经验 ,可以在他耳边轻声问他要怎么做 ,或者直接模仿他的爱抚 ,男人非常希望女人能同身感受 ,所以这样的举动会让男人更加兴奋。

前戏没有一定的顺序或程序可依循 ,不过温柔的情怀和体贴的心意是不可少的 ,让对方深深感到你的爱意 ,才是重要所在。

在性爱的过程 ,把握男性做爱的快感 ,即是抓住男人爱情的手段 ,要使男人的 “性 ”致高昂有必要了解男性的敏感部位。男性的敏感部位汇集在他的阴茎 ,但男人并不喜欢女人在性爱开始时就直接接触他的性器 ,所以女性在爱抚时 ,最好先用手轻轻抚摸男性大腿及性器周围 ,如此就能引起他的兴奋。之后再对阴茎进行爱抚 ,用手从包皮握住阴茎 ,一边压近冠状沟的附近 ,一边前后左右揉搓运动。爱抚阴茎时力度必须控制好 ,在尿道口附近的刺激不能太过强烈 ,否则会造成阴茎的疼痛或不快感。

此外阴囊也是男性的性感带。一般来说 ,阴囊的前面比后侧更敏感 ,但阴囊是睾丸所在之处所以不可用力握它。由此可见 ,男性的性感带也有分布在外侧的 ,不过大抵还是集中在性器官附近。

除了性器及周围外 ,背部和乳房也是相当敏感的地方 ,以手轻抚 ,或以嘴唇游移其中 ,也会使人感到舒服 ,进而想做爱。

在性中快乐着你的快乐

别再一味的自怨或怨怼你的爱人 ,无法满足你的欲求 ,与其干坐在那儿抱怨 ,不如花点聪明才智用力在性爱这回事上 ,想办法利他利己。在今天之前 ,你可以有千种百种借口让脑袋偷懒 ,现在起可不行了 ,因为我们要大大方方的教你一项绝招 ,让你不再欲求不满 ,也让你和伴侣之间的性爱关系更为加分 ,绝对值得你一试再试。

绝招 :性按摩

如果你们愿意一起探索彼此的感官 ,那么 ,按摩会把你们带进更新的肢体游戏及性爱空间 ,让性关系变得更丰富。你应该还记得 ,在谈恋爱的日子里 ,你们交换爱抚就像亲吻一样频繁。但是 ,一旦建立特定关系 ,即是非常健康和相互回馈的关系 ,生活里就经常会缺乏浪

漫兴奋的感觉和相互回馈的情欲。是的,在我们的社会中,许多情侣已经失去彼此精确的抚触,也忽略了在握手和做爱之间的广大的中间地带,而这中间地带的举动是可以促使我们更亲密、更增进性爱情趣,而爱人之间的性按摩就是这中间地带里值得一试的。在相互按摩之间,让我们先告诉你关于身体感官的小秘密,我们的身上有不少的愉悦点是你们还未开发或视而不见的,这里强调的愉悦点可能因甚少暴露或被爱抚,所以对爱抚相当敏感哦!

12 个愉悦点

轻柔按摩乳房会有强烈愉悦和性欲。

乳头对温柔爱抚有反应,增加性兴奋。

唇和口对触摸很敏感,可增加性感。

按摩下腹会有放松效果,升高性反应及期待。

按摩大腿内侧除可减缓性紧张外,还能帮助性感流畅。

触摸耳垂能很快传达性感刺激及愉悦。

爱抚颈背能够激起十分强烈的性兴奋。

臀部很性感,对强而有力的按摩有反应。

靠近性器官的鼠蹊部是相当性感的地方。

膝(膝盖后方)对轻柔的按摩和碰触灵敏度也很高。

按摩刺激拇趾腹,会触发全身的性反应。

按摩前的准备可以买一个廉价的家用按摩垫或是席垫,或者是即兴地拉出一张折叠床垫在地板中间。假如你有一张坚固的餐桌,你也可以在上面放一个海绵垫或毯子。在按摩时叠个枕头、毯子或是毛巾。你还将需要一些润滑剂,按摩油、粉末或者是乳液,当然你也可以使用现在很流行的香精油,这些都会让你的手在按摩时顺利流畅。大部分专家建议,使用一些植物油,例如蓖麻子、芝麻、杏仁或是蔬菜油。在使用时确认它们是在室温温度,(冷油会麻痹放松肌肉)。你可以选用一种或多种挥发油或者是买调和油,香精方面你可以选用下列被认为具有激情效果的香精:杉木、肉桂、丁香、玫瑰、橙花等,不过要提醒你,千万不能直接使用精油在皮肤上。

按摩的第一步 ,让你的伴侣俯卧躺下来 ,手臂垂放离身体数寸 ,头和脖子要放松 ,不要扭转 ,假如你们没有按摩垫或是席垫 ,利用一个枕头或是厚毛巾或者是毯子去支撑对方的身体。盖一条毛巾或薄毯子在伴侣的背上 ,先摩擦你的双手几秒钟 ,好使手掌暖和起来。然后 ,倒几匙的润滑油在你的手上 ,然后准备开始轻轻的按摩伴侣。

乳房按摩时很重要的一点要记住 :那就是乳房属于腺体 ,而非肌肉 ,千万不要在乳房上加压。方法是 :将双手指尖置于胸骨底部中间 ,指尖向外移动 ,以短的水平线展开 ,平稳地向上按摩 ,但也不要超过乳房以外。在乳房下面或周围按摩 ,可适度的刺激起伴侣的性欲。双手成杯状 ,轻柔地罩在乳房旁边和下部 ,轻轻地往上抚摩 ,让乳房握在你的手掌中。手指沿乳头绕圈 ,然后轻轻地在乳头上滑动 ,温柔地激起伴侣的性兴奋。

脸部 轻轻按摩伴侣的脸能带来高度的安全感。用你的手和手指围住他的颌和下巴 ,然后双手沿着下颌骨向上按摩到耳部 ,以手指向上和向外舒缓掠过他的脸颊 ,如此重复数次。小心地以指尖按摩着伴侣的唇形 ,温柔而缓慢地按摩唇四周、唇上。

肩膀和背部 跪在你伴侣的头旁边 (或站着 ,如果你们使用桌子的话) ,花 1 到 2 分钟在肩膀顶端按摩 ,你会发现有一连串的穴道点 ,你可以施压后让颈部的坚硬感消除。方法是 :“温和地捏他的肩膀 ,然后双手拇指压他头颅下方的两点 (大约在各离脊椎 1 寸的地方) 5 秒钟 ,然后沿颈部每下移 1 寸 ,再施压。(如此过一会儿 ,假如你按对地方 ,你的伴侣会告诉你)。再重复这些动作在颈部及肩膀上端共 6 对穴点处 ,结束在肩膀骨头凹陷处。然后 ,直接把手按在伴侣的肩膀上 ,沿肩膀往两侧滑行指压。

腿部和臀部 移向伴侣的下半身 ,按摩他的臀部 ,切实地揉捏臀部多肉的部位 ,以手抓举揉捏肌肉 ,并移动拇指和四指于重要厚层处。以两拇指扳开臀肌与大腿后肌交叉处 ,再加强按摩于此褶皱部位和佳骨下缘数遍。再来是沿着屁股到脚趾分别按捏每只腿 ,在有

大腿肌肉的部位 ,用快速交替 (间隔)5 指张开 ,略为用力的方式。有一个点要提醒 如果你的伴侣有小腿静脉曲张 ,在按摩时就得非常非常轻 ,并且不要按到静脉曲张处。接着 ,把伴侣的一只脚弯起来按摩小腿肚 ,用双手圈住他脚踝拇指用力的方式 ,揉捏至膝盖 ,最后按摩他的整脚和脚后跟。另一只脚也重复这个过程。

手臂用来回流动的方式 ,按摩手臂的最上端 ,从肩头到手腕 ,保持你的拇指在上端 ,其他手指圈着手臂。试试交叉按摩法 ,并且按摩手臂最大块肌肉处。然后拉他的手臂让其伸展 ,按摩手掌和腕部 ,轻轻外拉他的手指。对另外一只手重复同样的动作。

头和颈部手回到伴侣的肩膀 ,花几分钟按摩伴侣的颈部 ,然后 ,往上按摩至伴侣头发里 ,让你的手指头散开来 ,按摩他整个头的头皮 ,就好像你正在帮他洗头发一样。接着 ,一手一边 ,拇指放在耳朵下面 ,其他手指放在头骨后面 ,轻轻往你这边拉 ,如此可以放松头部的紧张。然后按摩耳朵 ,交替按摩太阳穴、脸颊、下颚。

脚和手部的快速按摩是最不可思议的敏感带 (而且最轻便) ,这使得它们成为在电视机前最佳的小型按摩部位候选人。下面有两个 10 分钟的程序你可以做 :一双手握住伴侣的手 ,两个人都手掌向上 ,按摩他的手掌。然后把伴侣的手翻转过来 ,沿着他手背筋和骨头之间用你的拇指去按压。重复动作后 ,温和地将他的手臂往外拉 ,并且像挤牛奶一样挤压他的每根手指。现在 ,按摩手掌有肉的部分 ,把他的手掌转向上 ,用你的拇指去探索伴侣手掌的肌肉区 ,然后 ,将你的两个小指伸入他的拇指和小指之间 ,伸展他的手指让其手掌尽量向上展开。最后 ,用两个拇指同时从他的手掌心按摩到每根指头。重复同样的动作在另一只手上。脚——从脚踝开始 ,用双手手指圈住伴侣的一只脚 ,按摩脚后跟、脚掌及脚部外绷。然后 ,用拇指沿着脚筋和骨头按摩至脚前端 ,并用揉搓的方式 ,做一遍。用拇指和食指握住每个脚趾 ,来回揉搓 ,并轻轻往外拉。用你的拇指按压他脚部外绷小脚趾头下方 ,按的时候 ,让这个压力持续几秒钟。这将会刺激能舒缓肩膀压力的穴道。重覆同样的动作在另一只脚上。

感觉更上一层楼还有一些按摩小技巧要提醒你 :始终保持与伴侣身体上的接触 ,同时用规律的节拍移动两手 ,或是按摩。让你的动作缓缓的进行 ,让每一个按摩持续几分钟。身体对感觉是有记忆能力的 ,并且会期待这些感觉 ,所以重复同一个动作是会令人感到非常舒服的。在关节与皮肤较薄的地方 (例如膝盖后面)要顺着按摩 ,而不要用力摩擦 ,让你的手指沿着骨头凹处的轮廓走 ,像肩膀这个地方。按摩就像是一条探索之路 ,让你的手去感受、感觉你伴侣身体的轮廓。

女性自慰

1. 体位与技巧。女性一般的自慰姿势 ,不外乎是全身放松地躺在床上 ,身体感到舒服时 ,手自然会伸到自己的“花园”。女性的自慰方式 ,不外是使用中指抚弄阴蒂、黄金的三角地带 ,以及阴道口 ,也有人使用食指及中指和大拇指抓阴蒂 ,借此获得微微的快感。有时会以俯卧 ,坐着背靠墙的姿势进行。若把下半身紧贴在柔软的床上 ,就会有一种不能言宣的快感 ,如果再把手指按在“花园” ,压一压或揉一揉的话 ,将有如电影所描写一般发出呻吟声。再把腰部上下运动 ,扭动身子的话 ,就会进入真正的快感之境 ,以致流泪 ,淌口水 ,把紧张的情绪消除殆尽。而在沐浴时 ,全身放松 ,性欲就会急速的升高 ,到无法忍受的情况下就只有自慰了。爬树时 ,大腿夹着树干的做法 ,与夹着枕头自慰的道理是一样的。另外一种比较具有真实感的自慰 ,乃是跨着“他”的大腿 ,有如骑马般的运动腰部。

2. 自慰时的注意事项不要对自慰产生罪恶的念头。只要冷静的想想 ,人类的性器为何而存在 ? 把这个问题想通了 ,再做性器所要求的事 ,如此就不致于产生罪恶感。正因从孩童时代 ,就做着合乎她年岁的自慰 ,性器才能成长 ,性感带也能够持续的被开发 ,借此准备与真正的性器结合。是故 ,不必以正常的自慰为耻。也不必因此而跑去尝试 ,有不少一直到初夜体验时 ,不曾有过自慰的女性 ,纵然没有经过自慰的过程 ,在婚后过着充实的性生活 ,性感就会被开发 ,自然就可以达到高潮之境 ,实在不必烦恼。最重要的 ,是要在自慰时保持

手部的清洁 ,只要养成此习惯 ,对健康及卫生方面都不会有坏处。

高潮迷茫的情调释疑

一位妻子和丈夫曾经有过相当美满的性生活 ,但是最近她好像总是不太满意。丈夫确实非常希望让她高兴 ,但是无论他怎样做似乎都不能博她一笑。关键是 ,丈夫不知道应该从何处入手解决这个问题 ,这让他更加紧张。其结果是 ,丈夫过分地注意自己的做爱技巧 ,却根本顾不上享受这一刻的美妙感觉。

上个星期她终于向他透露了一些口风 ,承认自己无法忍受他询问她是否达到了高潮。她认为丈夫应该有能力自己看出来 ,而每次他问这个问题都极端破坏情绪。其实 ,丈夫这样做主要是因为她以前有过别人 ,他很想知道自己在这方面是不是比那个人强。既然有那么多的女人都在伪装高潮 ,他又怎么能够断定她是真的还是虚张声势呢 ?

从前 ,女人没有权利享受性生活的乐趣。她们被告知要在进行性生活时摆出一副无动于衷的态度。女人应该躺在那里 ,想着呆会儿要洗的衣服 ,晚饭做些什么 ,这样就可以一动不动、一言不发地坚持到 “任务 ”完成。上帝禁止她移动身体或者发出声音 ,否则她的丈夫就有可能怀疑她是一个不正经的女人。

幸好 ,这样的日子一去不复返了。人们终于认识到 ,当伴侣双方都很积极并且充分表达出彼此的愿望时 ,性生活的感觉会美妙得多。但不幸的是 ,我们似乎又走向了另一个极端——希望女人在每次做爱时都能够一次又一次地达到强烈的高潮。这给男人树立自我形象的任务又增加了一重压力。

一个结果就是 ,许多女人为了证明自己的 “女性 ”并帮助伴侣维护他们的 “男性 ”而不得不伪装高潮。几乎每个女人都或多或少地伪装过高潮 ,而且对于此道越来越精通。那么 ,你怎样才能判断她是真正的达到高潮还是在伪装呢 ?说句老实话 ,当她处于高潮的时候 ,你根本无法看出那是真的还是假的。惟一可靠的根据是她在性事结束后的表现。

如果她有下列表现 ,她可能就是在伪装高潮 :

她迅速跳下床 ,开始清理、打扫或者做饭。如果她立即去洗澡 ,也应该警惕 ,特别是如果你们家的喷头是可以随意移动的 (这不必多解释了) 。如果你们进行得很好 ,她真的达到了高潮 ,那么她一定需要几分钟的时间从快乐的晕眩中恢复过来 ,喘口气 ,并且让她的血液重新流回到腿上。

她的双颊没有红晕。一般来说 ,当女人达到高潮时 ,她的双颊会因为血液流动的加快而出现颜色变化。

她的双眼看上去并不迷茫。高潮后的短时间内 ,她的双眼应该流露出放松和迷茫的神情 ,直到她从高潮的感觉中恢复过来。

男人在性事后对女人说的最糟糕的一句话就是 :“怎么样 ,你达到高潮了么 ?”这相当于问她 :“对不起 ,亲爱的 ,刚才我一直在梦游 ,你能告诉我都发生了什么事吗 ?”

首先 ,这让男人看起来缺乏信心。第二 ,这好像意味着他对伴侣的表现毫不在意。第三 ,这太不自然。

可见 ,交流的艺术非常重要。许多女人害怕伤害了男人那颗过于脆弱的心 ,以致根本不敢告诉他们自己还没有完全满足。这种恐惧的极至就是伪装高潮。结果男人相信这样能够满足她 ,因此整个过程永远错误地进行下去。

如果男人能够与女人进行坦诚的交流 ,他们就能够通过女人反馈的信息提高自己的做爱能力。这就需要男人弄明白怎样能够让女人快乐 ,怎样不能。做到这一点 ,只有首先让女人明白 ,对他的行为做出评价不会伤害他的男性自尊 ,表现出她的不满也是非常应该的。最后 ,你们会成为关注彼此需求、满意彼此行为的好伴侣。

对伴侣的过去感到好奇也是正常的。但是 ,把心思用在将自己与她过去的情人做比较上实在是浪费精力。如果此时此刻她是在与你做爱 ,那就充分说明她被你吸引 ,而你只需要尽情享受足够了。请记住下列原则 :

不要被 “她一直在将我与她以前的情人相比较 ”这种想法所困

扰。

每个人都有过去 ,但在床上时 ,重要的是关注此时此刻与你在一起的人。

过去永远是人生活中无法磨灭的一部分 ,但是你不必总是为它惴惴不安。只有伴侣双方都能够把过去放在它应该在的位置并认识到自己生活在现在 ,他们的性生活才能够真正完美。如果双方能够经常进行适当的交流 ,女人肯定不会伪装高潮。而且 ,你们的性生活一定会越过越好。

夫妻性爱的误区和戒律

夫妻之间应该经常就性爱问题进行交流 ,但由于观念、心理 差异等种种因素 ,许多问题或无法触及或难以启齿。下面的几个问题你是否也会遇到呢?让我们来共同听听医生的解答和建议。

1. 我生了孩子以后 ,他是否会不喜欢我?

妻子生产以后 ,丈夫失去 “性趣 ”是很正常的 ,但是幸运的是这个过程很短 ,也就是几周的时间。这并不意味着妻子在他们眼里失去吸引力 ,主要是出于对妻子的体贴。

他们知道妻子刚经历过一番痛苦 ,不想再对其施压。心理学家认为 ,这时 ,夫妻双方将精力集中到孩子身上是很自然的。不过这一特殊阶段很快就会过去。夫妻之间相互沟通显很尤为重要 ,妻子不应只顾照顾婴儿 ,而忽视了对丈夫的关心和温存。否则他会有被 “抛弃 ”的感觉。

2. 书上说夫妻平均性生活频率为每周一次两次 ,但我们已几个月过性生活了 ,我们有什么问题吗?

没有。性生活频率因人而异。每对夫妇都会经历一段无性的生活。性具有间歇性 ,时发时停 ,忽冷忽热。这多半由外部因素所致 ,诸如经济拮据、疲劳、烦躁、焦虑、孩子打扰等 ,甚至一些微妙的心理变化也会产生影响。所谓饱暖思淫逸说的正是这个道理 ,你不可能在股票暴跌时还有兴趣做爱。

3. 尽管丈夫竭尽全力了 ,但性生活后我仍有种失落感。难道我

有什么问题吗？

没问题。至多是没有很好交流。男人们会本能地知道怎么做，但女人却对丈夫羞于启齿哪个部位需要爱抚，当丈夫没有做到时，她们就会很失望。其实你既可以亲口告诉他应该怎样，也可以不知不觉引导他的手触摸你渴望爱抚的敏感部位，并及时表达出你的快感，鼓励他继续下去。这种隐晦的互动对于和谐的夫妻生活大有裨益。

4. 如果孩子看到我们做爱会不会很恐慌？

最好避免让孩子看到。因为可能会引起他们性意识的觉醒，与小伙伴模仿大人做性游戏。如果真的看到了，就要小心向孩子解释，告诉他不必大惊小怪，这是所有人表达爱的一种方式。千万不要煞有介事地告诉他只有大人才能做这种事，那样会挑起他的好奇心。

5. 有的性交方式会有危害性吗？

如果你们都对某种方式很满意，那么就不会有危险。但是不要采用令你们感到不舒服或伤害性的方式。例如口交或肛交一定要小心行事，并要注意卫生，否则会造成伤害，引起疾病。有的女性在经期性欲旺盛，这时过分克制反而无益。只要注意卫生，时间不要过长，就不会有什么问题。

性生活是夫妇正常生理要求，健康和谐的性生活有利于身心健康、种族繁衍，有利于学习和工作，也会给家庭带来幸福和愉快。反之，不讲性卫生的性生活，必然导致身心不健康，甚至危及生命。因此，每对夫妇都应懂得性生活时要注意的事项：

1. 生殖器官要保持清洁。不论男女都要注意保持外生殖器官的清洁。除定期洗澡外，还应注意经常用温水清洁外生殖器，每次性生活前后，要各自清洗一次。这样，男子可预防包皮龟头炎，女子可预防生殖器官炎症和泌尿系统感染。性交完毕，男、女双方都应立即排尿一次，有利于将性交时排入膀胱内的细菌排出来，可减少感染机会。

2. 性生活次数要适当。防止过频，以免影响健康。新婚期，性欲

比较旺盛,性要求也比较迫切,应特别注意节制。健康的青年男女,婚后早期每周有3—4次性生活不算多,但健康较差的人,性生活的间隔应长一些,次数也要少一些。究竟间隔多长时间合适?要看夫妇两人的年龄、体质、健康情况、精神心理状态、情绪以及疲劳程度等因素。一般说,以性生活后不感到困倦疲乏,不影响工作学习为原则。

3. 劳累期间不宜性生活。在双方或一方感到劳累时,要适当休息,让精神和体力得到恢复。这期间进行性生活是不适当的,男性在劳累时勉强过性生活,不但性快感减弱,性交后疲劳加重,次日出现头痛、头晕、注意力涣散,工作无干劲,腰酸腿重,易出现早泄、阳痿等疾病;女方劳累而勉强应付,易出现对性生活的反感,久而久之可形成性冷淡或性厌恶等等。

4. 患病期要停止性生活。夫妇一方患有疾病,特别是患病的急性期或患有急性感染性疾病,应暂时停止性生活,因疾病本身已使身体受到损耗,性生活将进一步消耗体力,使身体抗病能力降低而导致病情恶化,尤其某一方有传染性疾病时,还可能把疾病传给对方。另外,由于疾病的影响,有时还会伤害精子或卵子的健康的受精卵,这样的受精卵又生活在不太适宜的子宫内环境中,孕育出来的胎儿,会有许多意想不到的后果。

5. 月经期要禁止性生活。每月行经一般为3—5天,长者可达6天,经期子宫内膜剥脱,子宫腔有新鲜创面,易引起生殖器官感染发炎。不仅如此,月经期盆腔充血,又可使月经量增多,经期延长。男子也会由于性交感染引起尿道炎、膀胱炎,而发生尿频、尿痛等症状。结婚当天如来月经,也应禁止性生活,不然引起生殖器官炎症(子宫内膜炎、附件炎、盆腔炎等),既损害健康又可影响日后的性生活,甚至有的人因输卵管发炎堵塞而造成终生不育。

6. 妊娠期要慎行性生活。在妊娠初的3个月里,会由于性生活的刺激引起子宫收缩,引起女子腹痛、流血,甚至流产。妊娠末3个月,也应避免性生活,但应有节制。同时,要注意性交时女方腹部不

要受压 ,性交动作不要过分剧烈。如果有流产及早产史的 ,应遵医嘱 ,在整个妊娠期实行夫妇分居。

7. 产褥期不应有性生活。妇女怀孕后全身与生殖器官所产生的变化 ,在产后逐渐复原 ,这一段产褥时间大约需要 6——7 周。称为产褥期或称“月子”。此时 ,产妇身体抵抗力较差 ,加上产后子宫内胎盘剥离后留下的创面 ,更容易得病 ,因此 ,产褥期应注意休息 ,期间不能有性生活 ,避免引起产道发炎或妨碍会阴、阴道伤口的愈合。如产后阴道血性分泌物持续时间较长 ,则节欲时间相应延长。

8. 哺乳期宜节制性生活。此期虽不属性交禁区 ,但由于哺乳期女性的要求较少 ,同时由于主要精力在日夜照顾孩子 ,劳累疲乏 ,性欲减退 ,应节制性生活。女性生殖器由于哺乳而处于暂时萎缩状态。阴道壁较为脆弱 ,性交可能造成组织裂伤 ,而引起出血、感染。故男方应避免粗暴动作 ,节制性生活。

9. 节育术后避免性生活。施行上环及取环后 ,人工流产 ,大月份引产 ,输精管结扎后 ,剖腹产加绝育术后 ,1 个月内勿性交 ,以免细菌进入宫腔 ,引起子宫发炎、输精管结扎局部感染及血肿产生。流产后子宫内膜未完全恢复正常 ,子宫腔有创面 ,此时性生活可引起子宫内膜发炎 ,形成子宫内膜炎、附件炎等 ,同时会影响以后生育。产后有子宫复旧不全或胎盘残留而致产后恶露淋漓不尽等情况 ,则根据病情 ,性生活时间还要适当向后推延。

户外性爱情调 :带上性爱去兜风

由女孩到女人有的人得到了神仙般的快乐 ,有的人得到的是义务的劳作。如果你与他开始感到相处的乏味不妨先放下手中的工作 ,出去吹吹风重新找回一个新生活。

现在许多女士都有了汽车 ,但鲜有发现车中就有自己的新生活 ,别犹豫穿上短裙与心爱的人拥依在车后座里让郊野的风吹开心扉 ,此刻的幸福让你们飘飘欲仙。

森林是人类性爱的伊甸园 ,我们从那里走来 ,也应该很自然地回去 ,难道你不想重温一下夏娃的旧梦 ? 让树叶点缀身体让鲜花铺满

圣床？海滩也是你实施浪漫攻势的场所，长长的躺椅、柔软的浴巾伴着海风卷起爱的波涛，驱散都市写入你生活的所有喧嚣与烦恼。最后你还要与他来到公园，因为公园是女人初恋的舞台，而最富激情的性爱往往发生在最有风险的时候。这种童真般的游戏感觉一定妙趣横生！

到天幕下享受性高潮

最棒的两性享乐，往往发生在最危险的时机，而户外云雨更是鱼水欢的最高境界。给性爱一点儿刺激与改变的空间吧！带领他走出室内，在天幕下交欢，所有的美妙绝对令你永生难忘。

虽然你和他分手已经两余年，每当想到下列情景，仍使你禁不住心荡神驰：在那个沁凉如水的夏夜，你俩驱车至郊外兜风，以逃避城市里酷热难耐的暑气。山区凉风习习，一轮明月当空，收音机传来温柔的调频音乐，使他忍不住释放按捺已久的情欲，向你求欢，而车内空间毕竟窄小，仗着人烟稀少，他打开车门邀你走出车外，想体验一下在户外享受云雨的快感。看站他强壮的躯体沐浴在夜色中，围绕一圈若隐若现的月晕，你不禁也兴奋起来，大起胆子一脚跨出车外，当场在他面前宽衣解带……一场前所未有、激情的鱼水欢，有大自然作见证，虫鸣交响曲伴着你的呻吟此起彼落，在高潮来临的那一刹那，你忽然体会到所谓欲飘仙欲死究竟是什么样的滋味。

害怕被撞见最是刺激

带点儿危险的两性游戏或者你已尝试过：青涩年代时初尝禁果，那名猛男不就是在你家的沙发上温柔地开启你的情欲之门？而恐怕被家人撞上的危机意识非但没有减低兴致，反而使你俩倍觉刺激有趣。CARSEX当然也令你留下深刻印象。车内空间狭小，逼得你俩不得不更贴近彼此，这种亲密关系是你从未体验过的，而车体在高潮来临时会随之晃动更是美妙极了！至于那次“医院风云”不仅刺激，更因为带点儿罪恶感而难以忘怀：乍见因探病而久别的男友，你再也耐不住思念的情绪，当下就随他进入病房外的储藏室云雨起来。危险的游戏能满足人类偷窥的天性，所以总使人乐此不疲，偶然进行一

次更加增进两性关系 ,是你和他极好的感情润滑剂。然而除了在室内转换战地之外 ,你不妨将场景拉到户外 ,尝试在大自然的天幕下进行亲密性爱 ,效果会更令人惊喜 !

为什么在户外享受云雨是如此令人无法自拔 ? 据 “THERO - MANCEOFSEX ”一书的作者表示 ,偶尔转换场景对两性情欲有正面的刺激效果 ,而户外的开放环境能解放固有禁忌 ,因此能使你俩更投入 ,更勇于尝试不同的快乐。 “回想看看少年的你与男友偷情的光景吧 ! 那种害怕被发现的恐惧 ,将使你俩情绪相连更紧密 ,增加不少云雨时的快感。”

除了情绪因素之外 ,在户外作爱能增进快感也有生理上的根据 : 由于害怕被发现 ,紧张的情绪使肾上腺素加速分泌 ,导致所谓的爱情激素 PHENYLETHYLAMINE 增加 ,进而使你更陶醉于两性之事。

不过在享受户外云雨之前 ,这里有几点必须提醒你 ,为了避免你和你的伴侣公然暴露或猥亵吃上官司 ,建议你在户外云雨前先了解有关法令 ,才不会乐极生悲。依据过来人经验 ,下列五个户外云雨重地 ,最安全又刺激 ,你不妨和伴侣一同造访 ,来次完全不一样的经验。

云雨重地之一 海滩

对于一个浪漫性感的都会女郎而言 ,从未在海滩上享乐实在是太可惜了 ! 有洁白沙滩与蔚蓝海水作背景 ,躺在躺椅上的你是如此慵懒、娇媚可人 ,让他忍不住一亲芳泽。一波波白浪打在岩石上 ,涛声如此悦耳 ,为你俩的肌肤之亲演奏了最好的音乐 ,点点白鹭丝横跃晴空 ,更舒解了你累积多时的压力。一位 28 岁的行政秘书 ,谈起那一次在海滩上与男友享受云雨 ,仍然回味无穷 ,无法自拔 :

“有一年初春时分 ,我和男友至海边沙滩野餐。温暖的海风 ,带着淡淡盐味的空气勾起我俩潜藏已久的情欲 ,也许是瓶红酒的催化效用使然吧 ! 我与他突然大胆地在无人沙滩上云雨起来 ,那种激烈的滋味是我没有体验过的 ,让我俩回味不已。”

享乐小诀 如果不想让你和他的肌肤之亲变成众目之下的真人表演 ,想在海滩云雨的首要就是选择一个安静、无闲杂人等 ,完全不

会受到打扰的海滩。然而除非你俩远赴不知名的热带岛屿,想选择一个无名海滩不免有实际上的困难,因此建议你不妨将小船解锚出海,干脆在海浪的怀抱里,随着船体晃动翻云覆雨,而为了避免一饱众人眼福,最好选择清晨或夜半、或干脆在非弄潮旺季时尝试。你可将涂抹防晒霜或按摩油作为交欢前戏,更别忘了准备两条大毛巾:一条铺在沙滩上暂作你俩的温柔乡,一条以备不时之需——以防好事者突然探出头来,或是热心过了头的救生员错将你的偷欢呻吟当作救命号,活生生见证了一场爱的演练。

危险指数 忘记涂抹防晒产品是海滩高潮最常预见的危险——它会将你的娇肤留下滚烫炙热的印记,严重时更会脱皮、晒黑,让你短时间内绝不敢再尝试海滩享乐的游戏。此外如在沙滩上云雨,小心细小的砂粒随着运动滚滚来袭,造成你身陷流沙的危险。至于在海中小船上享受肌肤之亲嘛……请照顾好你的比基尼泳衣。听多了在海中交欢一时兴起不顾“衣”切,待回过神来才发现泳衣不知去向,只得裹着大毛巾闪闪躲躲走向回程的例子,你可不愿成为那脱线族中的一员吧!

云雨重地之二 树林

若就环境条件而论,亚当与夏娃之所以大胆尝禁果着实情有可原:丛林茂密的伊甸园为他俩提供最周严、滴水不漏的隐私防护,也难怪许多人有在原野享乐的癖好,不能自己。此外,大自然浓郁沉稳的土地气息,更加倍催化情欲——想想看吧!在充满原野情趣的丛林里作爱,阳光穿过叶片在你俩身躯上洒上点点金币,这种情趣岂是室内云雨所能比拟的?在夜色的丛林享乐当然更有趣,除了有无数的虫鸣合唱作为伴奏,凉风也助于驱散炙热的体温,当高潮来临的那一刻你更可畅快呻吟,不用像平常的夜晚一般勉力按捺住高喊的冲动,只为了害怕邻居投诉你俩扰人清梦。

“我和女友初次尝试在原野作爱,是在某次登山旅行的途中”,一位身材高大强壮的34岁土木工程师,谈起他惟一一次在野外作爱的经验。“那是个初秋清爽的早晨。山区凉风拂面,空气中弥漫着

不知名野花的香味，这舒爽的感觉让我俩陶醉，不由自主互相拥抱，徜徉在大自然怀抱中享受鱼水之戏。”全新的环境让他俩极为兴奋。结果在短短时间内他们居然得到3次高潮，直到以后仍对该次经验津津乐道不已。

享乐小诀：为了不让粘答答的泥巴或湿滑的苔藓坏了兴致，也避免胴体因尖锐的石块而挂彩，建议你尽量挑选干燥的空地。一般而言初秋是最适合尝试丛林云雨的时机，除了此时天气干燥，气候舒爽，没有太多不请自来的虫蚁中断好事之外，布满地面的落叶更是最舒适的天然地毯。而除了使用传统姿势外，你俩也不妨选株较平滑的大树，借树干尝试站立交欢的滋味。再者，别忘了随身准备携带食物以充饥——经过一场体力与情欲交织的肉搏战，你俩胃口大开，应是不难想见的。

危险指数：湿热阴暗的树林难免多虫蚁，如果你不想带着情人的吻痕一身红豆冰回家，提醒你在释放激情前先在周围喷些杀虫剂。再者，先确定地面上的落叶或植物毫无毒性，再安心地躺下去，否则被毒昏了一时间无法醒转过来，可就不妙了。

云雨重地之三：公园

也许是众人熙来攘往的缘故吧！公园向来不被青年男女列为激情重头地，但是仔细想想，公园确实是极为浪漫的幽会地点，有什么比以蔚蓝晴空、柔软青草地、开满遍地的小野花做为谈情说爱配角更罗曼蒂克的事？你带一瓶好酒与一篮野餐随之前往，同时满足口腹与爱情的想象。

享乐小诀：找一个景点之外安静的公园，作为你的激情栖息地。首先，避免找游乐设施的公园，以免被孩子喧闹打断享乐，而占地不够广阔、或树木不够蓊郁的公园也通通在名单之外，最好挑选庭园造景丰富的公园。如此一来，茂密的枝叶才能为你俩的“激情A计划”做最好的防护。

危险指数：最大的危险当然就是被任何不速之客当场撞见，此外也须谨防心怀不轨的偷窥者躲在附近以“第三双眼”兴奋地大饱眼

福。再者，常与树林花丛间出没的蜜蜂、粉蝶，以及嗅觉特灵又好管闲事的野狗，也得避之大吉，而为了大自然的美好着想，提醒你享乐之余别忘了做好事后收拾工作，否则为一己之乐坏了环境清洁，可不道德了。

云雨重地之四：家中后院

所谓后院，自然是家的延伸，它无论在隐密性或自由度方面均极有保障，因此是非常的户外云雨重地。而除了安全性高外，在自家后院里享乐还可趁地利之便；举凡美食、音乐或是临时需要保暖配备，均不出几步之遥便可满足需求，如果你从未有在户外享受高潮的经验，在自家后院中性爱将是很好的入门方法。

享乐小诀：建议你找一个双休日的星期六，邀请他共赴后院进行一场前所未有的新鲜游戏，先做个深呼吸体验新鲜空气，然后互相宽衣解带，这种鱼水欢比室内更狂野，却少了公共场合云雨可能有的危险因子，不妨试试看。

危险指数：好奇过头的邻居可能是最大的困扰。如果你不想被好事者当成茶余饭后的谈资，提醒你选个隐蔽角落，或是避开隔院彻夜亮着的小夜灯。记得准备一套家居服，如此一来若访客临时莅临才不会手忙脚乱。再者别忘了点蚊香——当然啦！若你坚持非浪漫不可，就以近来极为流行的芳香蜡烛代替吧——某些芳香兼具防蚊与催情功效，绝对可满足你的需要！

云雨重地之五：屋顶

想和天比高，在都市水泥森林里模拟户外高潮的快感，屋顶花园无疑是最佳选择。尤其是针对那些四体不勤、怠懒劳师动众至郊外寻求激情的爱侣，自家屋顶既不受干扰又能让人耳目一新，的确是很好的享乐方案。而且在屋顶上做爱还有一个最大的好处——高潮来临时尽管大胆呻吟，毋需担忧扰人清梦。

一位27岁的贸易公司秘书认为，在屋顶上做爱既有徜徉星空下的浪漫感觉，又可免除往返郊外费时费力的缺点，着实美妙极了！而城市夜晚鲜活的节奏，更有助于启动平日潜伏体内的情欲因子。

“当一切夜的缤纷与车水马龙均臣伏在脚下 ,我俩恍若这城市的主宰 ,这格外使人兴奋 ,性的快感也增加了。”

享乐小诀 :充分运用各种刺激情欲的方法 ,以使你俩的屋顶幽会更美妙 ,芳香蜡烛、情调音乐 ,或是一瓶好酒 ,都可令你更加飘飘欲仙。如果屋顶为各住户共用 ,最好想法子封住人口 ,否则就机灵点儿选个隐蔽的角落 ,以免被同栋住户撞个正着 ,成为邻居笑谈的资料。

危险指数 :屋顶的磨石子地很扎人 ,最好铺块地毯以免擦伤。还有就别忘了带钥匙 ,否则云雨之后才发现有家归不得 ,那可糗大了 !
狂野的户外高潮经验谈

“我和男友向来喜好在公寓阳台上做爱 ,我们以为自家楼层够高 ,又时值深夜 ,应该不会被路人撞见才对。然则某日我俩走在家门前的巷道中 ,抬头一看居然发现阳台上的一切均无所遁形——连小桌随意放置的杂志封面都看得清清楚楚 !那时候我俩才发现自己是多么大胆 ,不过已经来不及了 !”

“我和男友去夏威夷大岛旅行时 ,向旅馆租了一艘帆船驶出海岸 ,并在海中一个沙洲停泊下来。看到沙洲风光明媚 ,我俩不禁下船享受鱼水欢。而正当高潮来临 ,居然有一艘大船缓缓驶过来 ,船上的乘客纷纷对我俩鼓掌及吹口哨加以称许 ,而我们也大胆地招手回应。事后想起这段插曲 ,我俩的感想是趣味多过困窘 ,毕竟国外没几个人认识我们 ,何不放纵一下 ?”

“我和前任男友去郊外一座山看夜景 ,由于气氛太美好了 ,我俩一时兴起便在路旁的小径云雨起来 !望着满天星斗 ,听着两旁呼啸而过的车声做爱实在很刺激 ,害怕被路人撞见的恐惧更增加不少趣味 ,只是阶梯上的碎石子磨擦肌肤非常难受 ,甚至使全身多处挂了彩。奉劝各位户外云雨时必须选择平整地面 ,才不会坏了兴致。”第九章

交友——女人展现魅力的粉红色天空

关于怎样迈向成功的人际阶梯的问题 ,有两句话可以说是恰到好处。一句是“万事开头难” ,说的是迈好社交第一步不容易 ;另一

句是“良好的开端是成功的一半”，讲的是掌握社交第一步很重要。因此，白领女性在进行人际交往之前，一定要做好各项准备工作，从而为今后的发展创造一个良好的“首因效应”。如何吸取别人的交友经验广交朋友的几条老经验

一个人可以没有财产，但他绝不可以没有朋友。拥有许多朋友的人具有比别人更大的优势和别人无法比拟的更多的机会。当一个人的事业处于低潮或上升阶段时，朋友就显得更为重要了。许多人以为自己交际很广，似乎拥有很多朋友，但当他真正需要朋友时却发现并非如此，因为他们根本不懂得择友处世的方法。

朋友间，当有人高谈自己的光荣历史时，我们会脱口而出：“那有什么了不起！我的过去比你更值得吹嘘呢。”就因为这样，我们失去了许多朋友。

法国哲学家罗修夫曾说：“若想树立一个敌人，只需打败你的朋友就可以了。若要结交一位挚友，就要让对方胜过你。”西德有句俗话，也是相同的意义——“没有任何一件事比看到别人失败更能让自己感到高兴的了。”

的确，在我们的朋友中，就有这种人，他们兴高采烈地看着我们失败。

如果自己一旦成功了，就要注意尽可能只告诉自己最亲密的亲友，这样就可保持成功。

赢得朋友的方法有很多，下列方法不妨一用：

一、为了赢得一个好朋友，请让朋友赢和胜利

那些愈夸大自己成就的人，就愈没有成就。我们应该尽量心存谦虚，切勿自我标榜。有时，为了让朋友更出色，还可以采用出让功劳的办法。

晋朝王导为宰相，有一个叛贼，他不去讨伐，陶侃责备他，他复信说：“我遵养时晦，以待足下。”侃看了这封信笑说：“他无非是‘遵养时贼’罢了。”王导“遵养时贼”以待陶侃，即留下现成的功劳准备让

于人。

多为朋友着想 ,多体谅对方的难处友谊不会自己生长 ,需要悉心培养。平时多倾听朋友的述说人人都渴望得到别人的理解。倾听朋友的述说 ,就是表示理解的最佳方式。关键时刻要有克制情绪冲动或发怒时说的话 ,对友谊的破坏性最大 ,所以在你的脾气将要爆发时 ,最好从朋友处离开。

自己的坏情绪不要影响朋友如果你强求别人顺应你恶劣情绪 ,谁也不会靠近你。经常表示对朋友的关切见面说几句话 ,寄一张生日卡片 ,打个问候电话都表示你时时关心着朋友 ,这是给朋友最好的礼物。

二、善于营造双方的关系

改善自己和他人的关系 ,并不是非拼个你死我活才行 ,营造出一个可以让双方都能接受的环境是很重要的 !

很多人在和人相处的时候 ,很喜欢给自己和对方打分数 ,在自己受到欺负、处于下风的时候 ,我们给自己的是负分 ,相反地 ,如果我们很成功地把对方打败了 ,我们会给自己得到了正分而沾沾自喜。可是。我们也常常发现 ,有些人我们对他们并没有特殊的好感 ,不过 ,他们常常做一些令我们感动的事 ,每次 ,当我们和他们相处的时候 ,我们觉得我们永远都是赢家 ,在这种情况下 ,我们总是会在有意无意间 ,给他们也加上正分 ,他们也常会做一些事 ,让我们感动莫名。一心只想让自己成为赢家而让对方惨遭失败的 ,这并不是我们与人真正的相处之道 ,人与人之间的关系应该是双赢或双输的关系 ,所以 ,我们应该努力创造出与他们之间的双赢关系 ,这才是对彼此都是好的方式。

三、不要太神经过敏

有时候并不是人的因素 ,而是由于特殊的情境 ,造成我们的失控 ,在那些情境下 ,会让我们顿时失去耐性 ,突然大发一顿脾气 ,让在一旁的人吓一大跳。在当时的情况下 ,会让我们突然觉得某些人很讨厌 ,一点点小事就让我们很不耐烦 ,发一大顿脾气 ,变得粗暴无礼 ,

在我们认为 ,这是我们周围的人惹我们的 ,不过 ,你可知道 ,你这样失常的行为 ,看在其他人的眼里 ,又是作何感受呢 ?

你可能也感觉得到 ,当你觉得某人很讨厌的时候 ,无论他们说了什么 ,或是任何的小动作 ,都会让你感到难以忍受。请你冷静地想一下 ,自己到底是不是有这种倾向 ?如果是的话 ,请勇敢诚实地面对它吧 !不要老是把责任加在别人身上 ,责怪别人 ,自己也应该试着对别人好一点 ,不要处处挑剔 ,冷静地评估一下自己是不是真的有反应过度的倾向 ,或是你认为你的做法实在是并不为过 ,这样的冷静反省是很重要的。

四、适当运用笑声调剂

笑是一种优美健康的行为 ,是对生活愉快自豪的表现 ,通过笑 ,激起人们的愉快感 ,使人在笑中得到感情的释放。而适当运用笑声更可以有效地调节紧张的人际关系 ,使彼此感情更为融洽。幽默大师侯宝林说 :“笑是生活中不可缺少的甘甜调料 ,没有笑声的生活是一种酷刑。没有笑 ,生活就不成其为生活。”在侯宝林看来 ,戏谑是生活中甘甜的调料 ,配上这付调料 ,便能以笑制怒 ,以柔克刚 ,使人们在笑声中得到感情的宣泄。

有一次 ,一个青年在酒店里吃包子 ,他津津有味地吃着 ,无意中却把肉汁溅在旁边的另一位男青年身上 ,这位男青年被弄脏了衣服 ,心中不无痛苦 ,但碍于坐在旁边的女友 ,一时不好发作。吃肉包子的青年却无动于衷 ,照吃不误。他的女友见状 ,赶忙递上一块手帕让他擦 ,男青年笑着说 :“等一等 ,他还没吃完呢 ?”一句话把大家逗乐了 ,紧张的空气顿时为欢笑所替代 ,吃包子的青年也感到过意不去 ,赶忙道歉。与同事打交道的应对技巧 ,白领女性与工作岗位上的人交往时 ,必须练得人与人之间交往的应对技巧。自己该如何出牌 ,对方会如何应对 ,这可是比下围棋、象棋更具趣味的事情。

一、要喜爱那些有棱角的人

一位评论家强调 :平时须与有癖性的人交往以锻炼自己 ,使自己

成为坚强的人。有癖性的人 ,全身上下都有棱角 ,刚开始与这样的人交往可能不习惯 ,因为会因与其棱角对抗而伤痕累累 ,但绝不可因此退却 ,否则便会失去锻炼自己的宝贵机会。要学会忍受 ,要喜爱那些有棱角的人。这样 ,不管遇到多么尖的棱角 ,也不会感到痛苦 ,甚至会觉得那是一种快感。这样 ,你便有可能成为圆满的。人 ,有限的人生也能获得最大的愉悦。长期与有癖性的人交往 ,对方的棱角会溶入你的体内 ,并渗入血液 ,由于体内吸收了异己的分子 ,财能感觉到自己变成了一个更有深度的人。

在白领女性的工作生涯中 ,不得不与形形色色的各种人物打交道 ,不要因对方是自己不喜欢的人 ,就厌恶他 ;不妨学习与这种人适当交往的办法 ,这样 ,自己也能渐渐地成长为有度量的人 ,而能在自己的生涯中崭露头角。

二、在公司里得注意保护自己

蓝领与白领不同的地方之一 ,是蓝领向上流动性不大 ,升迁的机会不多。因此 ,蓝领工人打的是正规战术 ,集体讨价还价。而白领阶层则大有个别拼搏的机会 ,获得升迁是单打独斗的结果。因而白领之间不但没有蓝领的同志感情 ,往往还互相猜忌 ,尔虞我诈。这种环境 ,有如深入敌后、孤军作战的游击队。

许多力争上游的白领 ,很注意将对手打倒 ,却不善于保存自己 ,这是不足取的。一方面要友好竞争 ,一方面要在众人的竞争中保存自己 ,在势孤力弱的情況下 ,就要夹紧尾巴 ,千万不要露出要搏、要向上爬的样子 ,成为众矢之的。俗语说 :“不招人忌是庸才。”但在一个小圈子里 ,招人忌是蠢才。在积极做事的时候 ,最好摆出一副 “只问耕耘 ,不问收获 ”的超然态度。

三、同事之间不可随便交心

做一个 “公司人 ”社交活动不免与公司有关。下班之后 ,与同事一起喝杯酒 ,聊聊天 ,不但有助日常工作 ,还可能知道与公司有关的消息。因此 ,公司所办的各种聚会 ,自然要参加 ,与同事及上司打一两场 “社交麻将 ”也有必要 ,但有一点要记着 :莫可随便交心。

同事之间 ,只有在大家放弃了相互竞争 ,或明知竞争也无用的情况下 ,才会有友谊的存在。如果交出真心 ,动了真感情 ,只会自寻烦恼。比如说 ,甲与乙是同级 ,而且是好朋友 ;只有一个升级的机会。如甲升了级 ,乙没有升 ,乙怎样想呢 ? 乙如继续与甲友好 ,免不了会被人认为趋炎附势 ;甲主动对乙友好 ,也并不自然。

四、不要替别人背黑锅

在公司或一个行政单位里 ,做事好坏对错 ,很多时候是由上级主观决定。如果上级意志强 ,下级多少都要努力工作 ;上级若自以为是 ,下级便会唯唯诺诺。但有一些上级只是向他的上级交功课而已 ,敷衍了事 ,得过且过。

在这样的环境之下 ,最重要的事情是不要出事 ,一切如常 ,就不会勾起上司的雷霆之怒。但一有差错 ,上司为了向他的上司交代 ,就会抓住一个人做替罪羊。这种情况 ,俗话叫做 “背黑锅”。

不背黑锅的方法其实很简单。最易行的就是不冒险 ,不马虎 ,事有根据 ,白纸黑字 ,即使错了也有充分理由解释。

另一方面 ,一件事的对错 ,错的大小 ,应否追究 ,如何处罚 ,都是上级决定。大事化小或小题大作 ,都在有些上级的一念之间。因此 ,在这种情况下 ,人缘好 ,特别是与上司的关系不错 ,就会较少获罪。

五、同事之间最好避免金钱来往

俗语说 :“如果你想破坏友谊 ,只要借钱给对方就行了 !”金钱借来借去一定会发生问题。“王小姐 ,你能不能借一千元钱给我 ,我现在手边正好没钱 !”假如你像这样连续三次找人借钱 ,就算你手头真紧 ,别人恐怕也不敢借给你了。遇到大家一起分摊费用时也是一样的 ,只要你连续三次说 :“今天我没带钱来 !”人家就一定不会再相信你了。

有的人有一个坏毛病 ,向人借来的钱很容易忘掉 ,借给别人的钱 ,经常记得牢牢的。因此 ,在此强调 ,有关钱的问题 ,你必须注意五点 :

1. 借出的钱最好不要记住 ,借来的钱千万不要忘记。
2. 假如身边钱不方便时 ,不要参与分摊钱的事。
3. 在社会上工作的人 ,必须在身边多带些钱。
4. 养成计划使用钱的习惯。
5. 尽量避免借钱给别人。知己知彼的社交法规

要了解你身边的人 ,你就得和他详细谈一谈 ,就像你想知道苹果的滋味 ,就要亲口尝一尝一样。如果了解了一个人的类型 ,就容易与他相处了。

一、冷淡交际人

这种人以自身性格为标准去衡量与之交际的人。他们对自己的一言一行控制得很严 ,个人的一切行为都要经过理性的审查 ,对自己简直是个冷酷的法官。他们不轻易流露内心的秘密 ,不苟言谈 ,不让自己的情绪随便发泄 ,同时用对己的标准要求别人。这种人恪守信用 ,遵守社会道德规范 ,用自己的真才实学与人竞争。但在交往中会无意识地表现出发号施令、指挥别人的倾向 ,总希望左右社交的局面。这种类型的人在交际中具有隐蔽和竞争的特点 :对于这种人 ,可采用主动出击 ,直截了当的方法获得好感 ,例如德国教育家费希特想研究康德哲学 ,可是 ,他又知道康德是一个异常冷漠的人 ,于是就下决心埋头一个月 ,写了一篇论文 ,附信送给康德。信中说 :“我是为了拜谒自己最崇拜的大哲学家而来的 ,但仔细一想 ,对本身是否具有这种资格都未审慎考虑 ,感到万分抱歉。虽然我也可心索求其他名人函介 ,但我决心毛遂自荐 ,这篇论文就是我自己的介绍信。”康德一看 ,文章写得很好 ,便亲自复信请费希特前来一起探讨学问。

二、乐于交际人

这种人接受世俗客观的处世标准 ,为人热情奔放 ,无语不向人言 ,乐观而心地坦荡 ,与人相处主动积极 ,对人讲知心话 ,出言直率无保留。但不懂得自我保护 ,自己认为直言快语、不存私念 ,但反而暴露了轻率、不老成的弱点。只是在赤诚坦荡的行为受到别人利用的讨候才有所控制。他往往是交际场合的活跃分子 ,但不能成为左右

局面的人 ,因为他讲话冲出去算数 ,缺少总揽全局的控制能力。这种人具有竞争和自我表露的特质。

三、合作交际人

这种人具有合作和自我表露的心理特质 ,既接受交际中的个人标准 ,又接受大家共同的交际标准 ,能根据情景的要求使个人坚定的标准向外界标准妥协。为人随和、善良、温厚 ,能迁就别人 ,不固执己见 ,能很好地与人协同合作。但有时显得左右逢迎缺乏主见 ,过于软弱。虽然有些好表现自己 ,但对人没有恶意、忌讳 ,对人忠心耿耿 ,事事关心别人 ,为了别人可以牺牲自己的利益 ,大家对这种人没有戒心 ,走到哪儿哪儿就出现友好愉快的气氛。

四、理解交际人

这种人在为人处世之中 ,注意自我处世标准和大家的处事标准的统一。与人既合作、协同又能控制保护自己。不欢喜感情用事 ,尊重事实 ,讲究实际 ,办事实事求是 ,是就是是、非就是非 ,能办则办 ,不能办决不会答应别人。能理解、谅解别人 ,但不轻易苟同。总之 ,这种人是有理解的 ,不轻举妄动 ,同情另队 ,个人也很有涵养主见。不妨交两种清淡之友

“君子之交淡若水 ,小人之交甘若醴 ”。朋友有许多种 ,但大多数的朋友也许只是为利益和关系而来 ,但象君子之交和知己之交这样的清淡之友却难能可贵 ,白领女性是不能缺少这样的朋友的。

一、君子之交

孔子曾讲过 :“有朋自远方来 ,不亦乐乎 ?”在交友时如果认为彼此很亲密而过于随便 ,往往容易失礼于对方而不自觉 ;反之 ,距离过大又会产生疏远的感觉。那么 ,交友的秘诀是什么呢 ?孔子告诫说 :“忠告而善导之 ,不可则止 ,毋自辱焉。”即朋友有错 ,需以诚心来忠告劝导他 ,如果对方听不进去 ,就不必再多说了。如果一味地说教 ,不但会引起对方厌恶 ,甚至会引起相反的效果。那些对朋友的缺点

熟视无睹,或是装作不知道的人,是没有资格与他人交往的。既是朋友,则需尽朋友之道,该有一次的忠告。若一再劝导,就会引起对方反感。所以,听不听你的忠告,完全凭对方的判断力。因此,必须尊重他人的自主性,不可一味地劝说,这就是所谓的“君子之交”。

二、知己之交

都说知己难求,其实他们可能时时伴随在我们左右。

在僻静之处,他们指出了我们的不足,在众人面前,他们则维护着我们的声誉。当我们成功了,他们能为我们而感到欢乐;当我们失败了,他们则会将鼓励给予我们。他们能记得我们想要做的每一件事,并会帮助我们将这事情做得更好。在我们心情烦闷的时候,他们能够无微不至地关照我们,并会叮嘱我们周围的人也和他们一样照顾我们。在他们到远方度假的时候,我们总能收到他们写下的一封封温馨洋溢的来信,使我们感到温照和抚慰。如果我们感到孤独,他们总会千方百计地抽出时间来陪伴我们,让我们获得新的勇气和力量。他们总是和颜悦色地对待我们,但又不会在我们面前唠唠叨叨。我们在他们面前可以敞开心怀直抒胸臆,根本用不着伪装自己或担心自己失态。他们体贴我们,而不会占有我们;他们关心我们,而不会约束我们。

他们也许是我们的父母、兄弟、姊妹,他们也许是我们的同学、同事、邻居,他们甚至也许是我们从前的女朋友或男朋友——他们也许与我们相隔万水千山,他们也许每天都要工作14小时,但是,无论何时何地,我们却总能感到他们就在我们的身边。

有几个这样的知己,人生还有什么不满足呢?“在生活里,不论男女老幼,你对人好,人便对你好;正如智者所说:‘温柔的答话会消除愤怒。’如果我们自己粗鲁,是绝不会得到人家友善相待的。”有个好人缘得会自我控制

人们总愿意有个好人缘,但是却由于种种习惯而失去了这个机会。例如,你早晨上班,总是喜欢打的,甚至连一步之遥的地方也非

打不可。要知道,这是一种不好的习惯。也许你收入很高,但这也是一种奢侈,而多走一走,也是一种锻炼对健康有好处。另外,在你上班时,可能还会遇到一些不是白领的女性,她们本是与你相识,而不肯和你打招呼。

记着,凡是应酬占上风的人,一定要懂得如何控制场面。你先向她说声早,就是控制了场面,以后每天早晨你会得到香烟摊姑娘的笑脸相迎。这就是你应酬成功的初步。

在一所比较大的机关也会有上述情况,你在走廊里碰到同一机关的同事,但彼此从不打招呼,你不妨从明天起也先和他打个招呼吧,保证你的收获是意想不到的。因为他们不是不认识你,实在是他们不懂得如何控制场面。如今由你出来把控制场面的权力拿过来,他们自然跟着你的路线走。

如果你真的有志做个交际好手,那么假想一下下面几种情况,并迅速使用自我控制法,向他人表示你的好感,也许这样你就可以成为一个受人欢迎的人。

第一种场合:有第三者在一起,当你想和熟人谈话的时候,一下子忘了对方的名字怎么办?

控制练习一:如果你知道其中一人的名字,可以给熟人作一番明确的介绍。比如说:这位是霍斯奇先生,然后自己走开一旁,让你的熟人和他单独谈话。若是两个人的名字都不知道,你可闪开一旁而爽朗的说:我知道你们两位是相识的!

第二种场合:如果在宴会上,当你刚吃下第一口饭,还没来得及吞咽,这时全席等候恭听主人开始发表他的祝贺词,你该怎么办?

控制练习二:当然,这是无可责怪的,也是求不到原谅的。而最好的办法还是温和而又文雅地放下你手里的餐具。

第三种场合:下雨了,男的和女的在街上一起走路的时候,谁来拿伞?如果伞是属于女的?(西方人的习惯,男的在公开场合,总先为女的服务。)

控制练习三:男的和女的两人中高的一个应该拿伞。这是常识。

(就不必是矮个子男的非要为高个子女的非要拿伞不可了)。

第四种场合 在外国朋友招待会上,吃过一道之后,主人或是招待员请添菜而征求意见,你身旁一起参加招待会的朋友说了声“Thank you!”却得不到招待。若是你想添加,用英语说怎么办?

控制练习四:如果你想让招待员加添的话,就该用英语说:“Yes, thank you!”不想吃了,可以用英语说:“NO, thank you!”或是“Thank you!”这是很明白的。让细节帮你获得好感

白领女性要想获得别人的好感,就是要精心地准备每一个与人相处的细节,时时刻刻让人们觉得温暖和关怀就有可能让对方产生好感。西方一些专家指出下列细节有助于让别人对你产生好感:

一、每次计算出行时间时多估 15%。别太在意你的权利以致忘了你的风度。

二、打电话回家,如果你将晚归超过 20 分钟的话。记住在家里任何人都无法不受亲切影响。不要在家使用缩略语。常打电话给你老爸。

三、永远别做第一个破规矩的人。绝对避开任何窗上贴有“女士恭迎”标志的场所。别为捡一枚硬币这样的小事而妨碍交通。

四、永远别嘲笑任何人的梦想。要相信一见钟情。记住没有什么花在你孩子身上的时间是浪费的。

五、讲笑话之前先练习一遍。别让小争端损害了大友谊。偶尔邀请排队在你后面的人到你前面去。

六、在你配偶生日时给岳母送鲜花。买梯子、伸缩绳和花园浇水软管时总要买得多于你认为自己所需的长度。

七、旅行时带上两只大别针,这样就能确保你所住旅馆的窗帘能够闭拢。在每个夜晚让走道灯一直亮着,直至每个家庭成员都回到屋里。

八、接受任何指示时至少确认两遍。一有机会就握住你孩子的

手,这种时光很快就会过去——他们一眨眼就会长大到不愿再让你握。

九、总是给予人们超出他们所期望的,并热忱地去给。当有人问你一个你不愿回答的问题时,微笑着说:“你为什么想知道这个呢?”

十、不要因你不喜欢建议人就轻易否决一个好主意。外人在场时勿说任何贬抑你家人的话。不论你多大年龄,切记在问候母亲时要叫一声“妈妈”。

除此之外,如果别人对你有所误会,那么肯定的说服方法是最好的策略。如果人们尊敬你,喜欢你,接受你,你的人际关系一定是轻松而愉快的。

如果你对一个人说:“我佩服你对事物的看法。”或“看得出,你积累了相当多的经验。”那么,不同意你、反对你的对方也会收敛一下他们的锐气。实际上,这要比说“你有了点经验,就开始翘尾巴”更能缓和对方的反抗。

对孩子、对配偶、对下属,我们都要让他们表现出自己的情绪,特别是感情。这从内心对他们的讲话表示兴趣,并把它放在心上。当然与人相处,也要注意分寸。也不要随随便便地拍拍人家的肩膀,以示你的安慰,也不要自以为是地胡乱点头称是。如果缺少对对方反抗的谅解与了解,即使谨慎地选择语言,也要注意分寸,因为世间经常使用的安慰的语言,有时很可能起着伤害对方的作用。

友情利于交际应酬女性是社交场合的精灵

现代女性是活跃在社交场合的精灵,因为有了它们才使社会交际多姿多彩,那么女性的社交并不都是成功的也有失败的时候,一个人在社交场合不招人喜欢的原因很多。比如傲慢,衣冠不整,自以为是,粗俗无礼等,但是还有一个重要的原因是不识趣。当你所接触的人心情不够愉快,时间很紧张或因其它原因不想与你继续交谈或交往时,她(他)会有各式各样的表情或举动,并用他的表情和举动告诉你,他不希望继续交谈或交往,当然这并不意味着他不喜欢你或以后不愿意与你接触。如果这时你仍滔滔不绝或紧迫不放,他会讨厌

你,认为你不识趣。让别人认为你是一个不识趣的人,是你社会上的一种失败。其实,对你来说,暂时的放弃与对方交谈并非永远不能与对方交谈,如果交谈效果不好,不如不谈。

怎样才能分辨对方是否愿意与你继续交谈下去呢?

一、认真倾听

一般情况下,说服别人总是一鼓作气地地方能有效。假如在你正说得起劲时,对方不断地插话,打断你的话头,会破坏语言表达的效果,同时也说明对方情绪有些烦躁,此时你该考虑停止说服,或转移话题。

二、装做有点傻

人们在交谈时,为了了解对方是否真心听清楚了,总会在谈话告一段落时,问一句:“怎么样?这样说你听懂了吗?”

如果你觉得自己说得确非常明白,小孩子都能懂的话,而对方故意装着听不明白:“我还是不懂,你到底想说明什么啊?”这种故作惊讶和不明白,给人的感觉是他对你谈的问题漫不经心而且缺乏兴趣。是否该再重复一遍,就看你的耐心程度和是否希望继续与他交往下去,如果都不是,最好结束谈话,越快越好。

三、似是而非 转移视线

不时地左顾右盼,来回移动自己的视线,或者用手摸摸办公桌上的东西,露出一脸神经质的样子,说明听话人已经很不耐烦,希望你能及早结束谈话。

四、看时间

当你正谈得津津有味时,对方却不时地把目光停留在自己或者你所戴的手表上,或者不停地看壁上所挂的钟。这种神情表明对方已感到时间难捱,如果他再说上一句:“这样吧,让我回去再重新考虑一下之类的话,虽然他要送客了。

五、结束谈话

在交谈过程中,如果对方动不动就翻看自己的记事本,表明他在暗示你,他下一个节目已经安排了,希望你尽快简单明了地说明来

意。这时 ,你最好缩短你的谈话。

六、准备离开

倘若你和对方谈话时 ,他经常找借口离开座位 ,这表示他并不重视你的存在 ,或者不喜欢你的谈话 ,此时你可以根据自己的情况适时打住。

七、说者无意听者有心

在两个人谈话当中 ,如果有一方 “顾左右而言他 ” ,有一句没一句地自言自语 ,那么 ,另一方就可明白他对此话题毫无兴趣 ,漠不关心 ,此时 ,说的一方应该起身告辞。

坦率地说 ,上面说的这几种情况是十分明显的对谈话不感兴趣 ,不耐烦的表现 ,也是十分不礼貌的交谈习惯。在我们的交谈中应尽量少使用这种方式来逐客。如果你确实时间很紧张或对话题不感兴趣 ,应谈话之初就向对方表明 ,使对方尽早知道你的兴趣所在。当然 ,如果确实让你遇到了不识趣的人 ,那你可以试着运用上面说的这几种方法 ,在不伤其面子的情况下 ,缩短不愉快的交谈。真正的美是来自气质

气质是指人相对稳定的个性特点、风格以及气度。性格开朗、风度潇洒大方的人 ,往往表现出一种聪慧的气质 ;性格开朗 ,风度温文尔雅 ,多显露出高洁的气质 ;性格直爽 ,风度豪放雄健 ,气质多表现为粗犷 ;性格温柔 ,风度秀丽端庄 ,气质则表现为恬静……。无论聪慧、高洁 ,还是粗犷、恬静、都能产生一定的美感。相反 ,刁钻奸滑、孤傲冷僻 ,或卑琐萎靡的气质 ,除了使人厌恶之外 ,绝无美感可言。

在现实生活中 ,有相当数量的女性只注意穿着打扮 ,并不怎么注意自己的气质是否合乎美的标准。诚然 ,美的容貌、人时的服饰、精心的打扮 ,都能给人以美感。但这种外表的美总显得浅淡短暂些 ,如同天上的流云。如果你是有心人 ,则会发现 ,气质给人的美感是不受年龄、服饰和打扮的制约的。而且真正的美是来自于你的气质。

苏联著名诗人马雅可夫斯基有一头漂亮的头发 ,深得画家列宾的赏识 ,可是当他请列宾为他画像时 ,却把头发剃掉了。列宾对此很

不理解。马雅可夫斯基解释说,一个人的美不在外表,而在才华、气质和品格上。我怕你光注意头发而忽略了其他方面的刻画,便把它剃掉了。诗人此举真可谓对美的理解达到了“纯化”的地步。

女性真正的美主要在于特有的气质。这种气质对异性有着异常的吸引力。

女性的气质美首先表现在丰富的内心世界里。理想则是内心丰富的一个重要方面。因为理想是人生的动力和目标,没有理想和追求,内心空虚贫乏,是谈不上气质美的。品德是女性气质美的一个重要方面,为人诚恳,心地善良,对爱情专一,是中国女性的传统美德,也是现代女性不可少的品德。一定的科学文化知识会使女性气质美大放异彩。因为科学文化知识既是当代女性立足社会之本,也是自身修养的一个重要方面。再说,女性的文化水平在一定程度上影响着家庭生活气氛和后代的成长。此外,还要胸襟开阔。法国作家雨果说过,比大海宽阔的是天空,比天空宽阔的是人的胸怀。——

气质美看似无形,实为有形。它是在通过一个人对待生活的态度、个性特征、言语行为等表现出来的。气质美还表现在举止上。一举手,一投足,待人接物的风度,皆属此列。朋友初交,互相打量,立刻产生了好的印象,这个好感除了言谈之外,就是举止的作用了。举止要热情而不轻浮,大方而不造作。

女性的气质美还表现在温柔的性格上。这就要求女性注意自己的涵养,要忌怒、忌狂、能忍让、体贴人。那些盛气凌人、傲气十足的“铁姑娘”,会使大多数男子敬而远之。温柔并非沉默,更不是逆来顺受,毫无主见。相反,开朗的性格往往透露出天真烂漫的气息,更易表现内心感情,而富有感情的人更能引起别人的共鸣。

高雅的兴趣也是女性气质美的一种表现。爱好文学并有一定的表达能力,欣赏音乐且有较好的乐感,喜欢美术而有基本的色彩感,有一定的舞蹈素质,其他如游泳、滑冰、栽花、养鱼、编织、缝纫等等,都会使女性的生活充满迷人的色彩。

有许多女性并不是大美人,但她们身上却溢露着夺目的气质美:科学工作者的认真、执着;教师的聪慧、安详;作家、诗人的洒脱、敏锐;企业家的精明、干练;个体劳动者的勤快、自信;大学生的好学上进、朝气蓬勃……这是真正的美,和谐统一的美。

追求美而不亵渎美,这就要求我们每一个热爱美、追求美的人都要从生活中悟出美的真谛,把美的形貌与美的气质、美的德行结合起来。只有这样,才是真正的美。与对方的脉搏一起跳动

当两个人彼此相对时,几乎可以听到对方心脏的跳动。此时,你感觉到了你们之间的共同点吗?研究表明,有效沟通是在人与人之间产生的一种同节奏的影响,就像物理学上所说的同步共振一样。当你的脉搏与对方的脉搏一起跳动的时候,你会觉得你们之间已经成了一个整体,你们的关系已变得亲密无间。

应该看到,男女在沟通双方相互以对方的角度看问题时,同步就开始了。于是,彼此都在寻找共同点。各种共同点综合起来,沟通的可行性就大了。所以说,要沟通就得寻求同步。

下面,介绍一些寻求同步的技巧,但愿这些外在的技巧的丰富,能配合你的内在动机,使你达到沟通的目的,就像一个练就了好脚法的人走上球场就能进一两个球一样,胜券在握。

一、巧妙运用呼吸的节奏

呼吸是最具普遍性的现象,也就是说,没有呼吸是不可能沟通的。那么,能不能利用呼吸促进沟通呢?呼吸是所有人不需寻找就具有的共同点,应该可以促进沟通。怎么用呼吸促进沟通呢?

曾经师从荣格学习的心理分析导师皮科·嘉尔曼教授认为:“呼吸的同步具有诱导性。它可以诱导沟通者的心灵发生感应,从而使双方步调一致,彼此配合。”

同呼吸的方法有很多种。经各方验证,最实用的一种是这样的。首先,选择最合理的空间位置。研究表明,双方保持90度角时,最能

够感应呼吸 ,且看到的呼吸最全面。当然 ,根据环境不同 ,也可采取正面或者较远处的位置 ,最极端的是从背面 ,这一般出现在背靠背的情侣之间 ,他和她可以通过身体的接触而感应到对方的呼吸。其次 ,观察彼此的呼吸节奏。男人用腹部呼吸 ,女人是用胸部呼吸。其三 ,对方呼气 ,你也呼气 ;对方吸气 ,你也吸气。注意掌握呼吸的轻重缓急。其四 ,由于说话之时 ,对方沉默时 ,就跟上一项一样。其五 ,自己开口说话时 ,言词应尽可能配合对方的呼气 ,吸气则可以稍加忽略。

据研究 ,这种同呼吸法最适用于对方在感情和情绪变化激烈之时。

二、恰当运用你的眼神

你知道吗 ?人为什么有两只眼睛 ?谁问这个问题 ,你就会觉得好笑。可细想下来 ,这个问题似乎和 “先有鸡 ,还是先有蛋 ”的问题一样无法回答清楚。既然这是个如此纠缠不清的问题 ,那就抽象一点回答 :人们只有在视线同步时 ,才能全面地看问题。这样 ,我们就从人为什么有两只眼睛这个疑问中 ,找到视线同步这个答案。视线同步在沟通时是非常重要的 ,几乎所有教科书都认为 :“说话时要看着对方的眼睛。”这是追求同步的好方法。

注视别人的眼睛最起码可以暗示对方 :彼此的沟通是认真的。当你的视线投注在对方眼里 ,对方也会配合你的视线。他岔开视线时 ,你也跟着岔开视线 ,他眨眼睛时 ,你也跟着眨眼睛。做这些动作时 ,不要过分专注 ,要显得自然 ,尽量让对方相信 ,你只是在朝他说话。

在彼此对注视习惯之后 ,就可以让注视时间长一些 ,双方就会彼此感兴趣 ,自然就会为沟通铺平道路。当对方注视自己时 ,应该尽力与对方配合 ,彼此就会抱有好感。

另外 ,还要能跟踪对方的视线 ,随着对方视线的方向而调整自己视线的方向。人们往往能够凭借对方向的一致而不约而同地感应到共同点。此时无声胜有声

“此时无声胜有声”，说的是沉默为金的道理。的确，白领女性要想进行有效的沟通，不妨运用这很有价值的沟通工具沉默。但是，很少有人真的利用沉默，来获取她们需要的好处，这是因为，她们大多数人都并不了解沉默的功效。也许只不过沉默几秒钟功夫，而最奇妙最有趣的事情却可能发生。

闻名世界的发明家爱迪生发明了电报之后，西方联合公司表示愿意出价买下爱迪生的这个新发明，但是爱迪生一时没办法决定，应该要价多少才好，于是就要求西方联合公司给他几天时间考虑一下。买方同意，爱迪生和太太就利用这段时间，彻底讨论了一番，但是爱迪生仍然决定不了售价。最后爱迪生的太太就建议，两万块就好了。爱迪生看到太太把价钱定得那么高，不觉目瞪口呆。爱迪生觉得，太太把这个新发明的价值看得太高了。当然，到了和买方约好的时间，爱迪生还是打算按照太太的建议要价，于是便来到西方联合公司。

“爱迪生先生，您好！”西方联合公司的代表向爱迪生打过招呼之后，接着就问道：“您打算要多少钱？”本来爱迪生想说要两万块钱，但是又觉得，这个价钱实在高得离谱了，所以说不出话来。爱迪生犹豫起来，站在西方联合公司的代表面前，说不出话来。房间里一片沉默，那位公司代表等着爱迪生回答，等得有些焦急起来，而爱迪生还是没有说话。那位公司代表没有耐心，再也受不了这样尴尬的沉默场面，就按捺不住地问道：“我们愿意出十万块钱买下你发明的电报，你觉得怎样？”

很明显，从那段沉默的空档得到了好处的是爱迪生本人。

生意人都有这样的倾向，就是想抢着说出自己想要说的话，不晓得克制一下自己，不晓得等一下，想想对方的沉默代表了什么意思，直到对方说出想要说的话自己再接下去说。有些白领女性进行业务谈判时，总是希望越快有结论越好，许多人就是不甘寂寞，没有耐心等待。其实只要能自我克制，等到沉默时刻过去，接着而来的自然就是结果了。

你已经说完了要说的话，就等着对方的反应，可是对方却没有开

腔,这样的沉默,其实很有明确的意义。一般而言,沉默有三种含意:第一,听你说话的人需要有一点时间,才能消化你所说的,知道你所说的是什么意思;第二,听你说话的人,不太了解你的意思;第三,听你说话的人,不赞同你的意见。必须要记住一个重点,谁先打破沉默,谁就失去了控制局面的能力。即使一分钟的沉默,令人觉得像是永恒那般漫长,也千万不要去打破沉默。

明白所听到的话,速度有快有慢,有时候,有些人很快就能理解你说的话,但是碰到了不同的情况,同一个人听了你说的话,也许要思考好一阵子,才会晓得你说的是什么意思。有的时候,你说话的对象并没有马上回答你,在那段沉默的空档里,对方也许在仔细考虑你说的话,分析每个字句的意思,想想看是不是有疑问,如果有的话,那是怎样的问题。或者也可能是这样,对方不太懂得你话中的意思,于是心中就在想着,应该怎样告诉你,他不懂你说的是什么意思。如果你给对方一点时间,好让对方能以适合他自己的速度告诉你,那么你就有机会,以另一种方式解释刚才所说的话,这样一来,对方就会了解你所说的话了。

如果有人不同意你所说的话,那个人就必须有一段沉默的空档,才能有机会告诉你,为什么不赞同你的说法。但是倘若你自个儿说个不停,那个人心里不同意,嘴巴却没有机会说出来。等到你离开以后,那个人仍然不同意,没有一点改进。但是,假使你自己暂停一下说话,沉默的空档就能给对方说话的机会,表达内心的想法。

可以说,有时候沉默代表对方不太赞同你所说的话,这并不是件叫人愉快的事情。所以对方会想法子跨越意见相左的鸿沟,但是一定要有时间才行,所以你就必须给对方一点时间。这样一来,对方就有机会告诉你,为什么不赞同你的说法。你知道了原因以后,也许可以再解释清楚,说服对方,因此而改变对方不赞同的态度。由此可见,有时候你最好缄默一下,好让别人也有时间说话,或是表达意见。

喜剧演员杰克·比尼善于运用沉默的效果,已至出神入化之境。比尼演出的喜剧中,有这样一幕:比尼遇到了持枪的歹徒抢劫,那歹

徒说道：“你是要钱还是要命？”接下来则是整整十秒钟的沉默，其他演员很少有像比尼那样的自制力。比尼就站在舞台上，等待观众的大笑声，而每一次观众总是会忍不住先大笑起来。然后，即使笑声慢慢停下来，比尼仍然冷静地站在那儿等着，然后，观众又会再度大笑起来。

最后，那歹徒又重复说道：“喂，老兄，我问你是要钱还是要命！”比尼却回答道：“我正在想啊！我正在想啊！”于是观众又是哄堂大笑起来。

沉默其实是言语沟通中相当成熟的一环，但是，尽管听起来似乎都合逻辑，一般人却不太会加以运用。相反的，总是坚持着要以言辞代替沉默。而这也正是沉默会成为有力工具的原因，叫人想要用言辞填补沉默的空档，而你却不这样做，你能自我克制，运用沉默，达到目标。

知道什么时候是开口说话的适当时机固然很重要，而知道什么时候该保持缄默，至少也一样重要。走出“社交恐怖症”

社交，是现代生活中人人不可缺少的活动，但是，许多性格内向的人，尤其是年轻女性，会在人际交往中感到惶恐不安，并出现脸红、出汗、心跳加快、说话结巴和手足无措等现象，这一现象称之为“社交恐怖症”。白领女性如何才能走出“社交恐怖症的阴影”。以下五条措施非常有效不妨一试：

一、与别人在一起时，不论是正式与非正式的聚会，开始时不妨手里握住一样东西，比如一本书，一块手帕或其他小东西。握着这些东西，对于害羞的人来说，会感到舒服而且有一种安全感。

二、有时你的羞怯不完全是由于过分紧张，而是由于你的知识领域过于狭窄，或对当前发生的事情知道得太少的缘故。假若你能经常读些课外书籍、报刊杂志、开拓自己的视野，丰富自己的阅历，你就会发现，在社交场合你可以毫无困难地表达你的意见。这将会有力地帮助你树立自信，克服羞怯。

三、做一些克服羞怯的运动。例如：将两脚平稳地站立，然后轻

轻地把脚跟提起 ,坚持几秒钟后放下 ,每次反复做 30 下 ,每天这样做二、三次 ,可以消除心神不定的感觉。

四、害羞使人呼吸急促 ,因此 ,要强迫自己做数次深长而有节奏的呼吸 ,这可以使紧张心情得以缓解 ,为建立自信心打下基础。

五、学会毫无畏惧地看着别人 ,并且是专心的。当然 ,对于一位害羞的人 ,开始这样做比较困难 ,但你非学不可。试想 ,你若老是回避别人的视线 ,老盯着一件家具或远处的墙角 ,不是显得很幼稚吗 ?难道你和对方不是处在一个同等的地位吗 ?为什么不拿出点勇气来 ,大胆而自信地看着别人呢 ?让感激之情伴你一生

泡一杯香浓的咖啡 ,在温馨的灯光里坐进柔软的沙发 ,工作了二天的职业女性 ,此刻你是不是想起生活中有许多值得感激的事情和人。在你每天的工作中 ,何尝不是如此呢 !

一、表示感谢以激励别人

当我们在一个群体中工作时 ,我们有时会担心自己被拒绝或排除在外。感激就是迎合这种感觉而产生的。它是通过暗示某人 “属于组织 ”或通过表达一件事——某人所做的努力和奉献是受感激的 ,以此来提高士气。所以你应该对个人表达你的感激之情。他的感情受你对他个人本身的评价的影响比受你对他个人行为的评价要大得多。 “我很感激你 !”, “我愿意同你一起工作 !”, “你是我们小组的财富 !”, “你真是棒极了 !”

二、尽早地表示谢意

什么时候你该表达谢意呢 ?任何时候 !任何时候都是花上一段时间夸奖别人工作态度和他们的生产效率的好时候。这种行为的成本是很低的 :它只要花上一分钟去别人的办公室拜访一下 ,然后说 : “我非常感谢你辛勤的工作。”但它的收益却是很高的 :它是一个提高他们生产效率 ,使他们更易于相处以及更乐于接受意见及以后的指导的好机会。

三、袒露自己的内心

感谢的目的是改变别人对工作的态度 ,最快最可靠的例行办法就是通过袒露自己来影响他们。

感激的产生是由于有一种情感需求 ,你担心别人对你的看法。这点不但在公司新职员中 ,就连娴熟的员工中也一样存在。有时候 ,即使一些名人也会担心无人尊敬他们。这是对别人的主观观点的一种主观上的担忧。所以最直接的感激方式就是让别人了解你对她的主观看法 :

1. “同你一起工作我很高兴 !”
2. “能成为你的同事我很自豪 !”
3. “当我知道是你在这处理一切问题时 ,我离开时也充满了自信 !”
4. “我深深地被你如此努力地工作而打动 !”
5. “我知道整夜工作是多么地辛苦 !”

袒露你的感情证明 ,情感需求不会让人变得脆弱和自卑——它会让人意识到自己的确还是该组织中的一个人。

让别人看透你的感受是很危险的。他们可能会喜欢故意挑毛病。这样就使得你应该首先表达这些感受——真诚地同情你的下属 ,密切地关注他们所做的贡献 ,这一点是非常关键的。

四、找到可以感激的事情

你也许会这样反对说 :“如果我对他们的表现不满意 ,我怎么能表达我的感激呢 ?这难道不是不诚实的表现吗 ?”

当工作的最终结果出来后再表示谢意是最容易的了。但若这结果很糟糕怎么办呢 ?有时差的结果完全是由非人控制的因素造成的。在糕点师把蛋奶酥配好加到烤炉里去后 ,糕点做得很糟就完全不是糕点师的责任了。在这种情况下 ,无论结果如何 ,你都应对他的努力表示谢意 ,也应对他所做的努力被白费了而表示惋惜。

例如有一个被大浪淹死的受害者的家属 ,请求当地的报刊帮忙寻找这样一位过路人 ,他冒着个人生命危险冲进大浪中去抢救那个落水者。虽然最后没有成功 ,虽然死者家属还非常悲伤 ,但他们还是

想亲自感谢这位好心的自愿救助者 ,对他所做的努力表示感激。

有些人由于能力、经历、或体力上的缺乏可能把事情办得一团糟 ,但是这些人还是应该因为所付出的努力而得到认可的。无论结果如何 ,努力都应获得最真诚的致谢。即使努力不是全心全意的 ,你还是该把努力、表现同参与者创造的价值分离开来。

一次在一场暴风雨的袭击中 ,丈夫把户外玻璃柜台中央的大遮阳伞卷了起来。他的妻子建议他应把伞带到屋里以免风吹倒桌子而打碎玻璃。丈夫觉得不值得再去雨中跑一趟。再说以前桌子从未被打翻过。但是第二天早上 ,桌面的玻璃还是被打成碎片 ,散落在小孩赤脚跑的草地上。

在这里 ,所做的努力是非常可怜的 ,结果也是极坏的。不过对于妻子来说 ,与其告诉丈夫下次怎样才能做得更好 ,不如在认识到他这时更需要理解和支持 ,而明智地给他一个拥抱。

当别人已经意识到自己的行为应该改进时 ,避免再在这件事上去指责他是很明智的。完全可以惋惜地去面对别人的失败 :“喂 ,我完全理解你的感受 ,我也有过类似的经历 ,我把它当作一次教训。”

虚构的表扬是一种错误 ,应去寻找值得认可的事务 ,即使有时这样做看起来像草丛中找针一样难 ,但它还是值得去做的。一旦发现了 ,就应真诚地去感激 ,给予精神上的报酬将会给别人继续努力勇气。如果想使他们努力到使你高兴的程度 ,你就应让他们知道让你高兴是有可能的。承担责任是成熟的标志

作为一个职业女性 ,如果你能对你的行为承担责任 ,你就会得到莫大的好处。当你的同事知道你不想逃避自己的责任 ,当他们知道你乐意承担起自己决策和行为的全部责任时 ,你将会得到他们的心悦诚服、他们的忠实合作以及他们的全力支持。你将有能力促使他们去做你想让他们做的事情 ,心理学教授韦思·莫里森博士说 :“一个人发展成成熟的最明显的标志之一是一个人乐于承担起由于自己的错误而造成的责任 ,有勇气和智慧承认自己的错误是不简单的 ,尤其

是在他们重要问题切不可等闲视之

作为一名白领女性 ,当你遇到重要问题时 ,应当尽快的及时解决 ,而千万不要姑息问题。

佩姬是一家大型零售商店应付账款的主任。她有一种被人喜爱的强烈需求 ,而且她对待员工就像对待自己家人一样。起初 ,大伙儿都欢声雷动地欢迎佩姬的调升 ,因为前任主管是位颇失人缘、冥顽不灵的主任。她手下的工作人员都很喜欢她有妈妈的味道。

进入这行一年了 ,一切尚称顺利 ,但佩姬总觉得那些工作人员不如开始时那么干劲十足了 ;下一年 ,她觉得工作士气更是低落。由于她想要做好这个工作 ,所以她约了一位她认为可以说出心里话的人——店长 ,一起密商。

当佩姬保证一定保密后 ,这个店长回答 :“你做人太好啦 ! 比如贝蒂要是上班太晚了 ,你虽和她谈谈 ,但她还是晚到。约翰太多话了 ,你若提醒他 ,他会安静下来 ,但不到几个礼拜又故态复萌了。因为露露的动作慢 ,每个人都要帮她一点 ,而她又总是能通过评估。所以我们就想 ,如果别人可以逃过制裁 ,那我何不学他们 ?”

佩姬大为震惊 ,她已竭尽所能营造出一个快乐的工作环境了呀 ! 经过一夜未眠和第二天的观察 ,佩姬发现那位店长的话果真千真万确。

接下来的星期一 ,她立即采取行动 ,解决问题。当然 ,其中有过不愉快 ,尤其是那些被牵扯到的员工 ,但是他们都知道自己迟早会被上司纠正 ,所以就逐渐与佩姬合作了。工作绩效的提升简单让佩姬不敢相信 ,更好的是 ,处理好这些问题以后 ,她现在可以将注意力花在其他更有创造力的事情上。

茉莉受雇管理一家短期服务介绍公司旗下的宣传部门。她负责管理 9 名员工 ,在雇用之初 ,茉莉就被告知这 9 个人之间相处并不融洽 ,她想要对员工表示友好 ,并且被他们爱戴 ,所以 ,她放下架子表示友好 ,乐于助人 ,并且对他们的努力表示支持。

尽管如此 ,她注意到他们还是常常起争执 ,不愿意互相合作 ,尤

其当工作量不平均时也不愿意互相帮忙。这些令她感到沮丧。她必须让工作完成,而且也想有个快乐的工作环境。为了要准时完成工作,她必须诉诸职权来迫使他们合作,并完成工作。她知道如果不坚持要有一个愉快的工作环境,这样的情况便持续不了多久。

她不喜欢当面起冲突,但是她坚持每个人都应坐下来真心诚意地沟通,把他们的感觉摊出来以找出冲突的根源。起初,大家意愿显得不高,但慢慢地,这些员工说出了他们的困扰所在。有些话虽很刺耳,但一旦他们认同这个团体后,言语上就会变得比较幽默。

情况改善了,员工开始以开放且敏感的态度表达对其他人的关心。这大概花了6个月的时间,但最后他们变得合作无间,并且具有高度的工作绩效。要学会制造亲密感

想要了解一个人,首先要亲近他,亲近他的目的,是为了左右他的思想,影响他的言行。所以战争中,进攻的一方总是要设法与敌人增进亲密,一则是为了松懈敌人的警惕,二则是为了了解敌人的底细,以便组织有力的进攻。同样,白领女性想要在社交中取得成功,就要学会制造亲密感。

在当今世界,日本商人是最能够制造亲近感和亲密感的。举例来说,河野一郎是日本的一位政治家,他总是会利用人们想念离别亲人的心理而恰到好处地给人们送去问候。

一九五九年他在欧美旅行,在纽约遇到了多年不见的好友米仓近先生。两人互道近况,留下了在国内的住址和电话,知道彼此都已成了家。当晚,河野一郎回到旅馆第一件事,便挂了个长途电话给米仓近太太:“我是米仓近的老朋友,我叫河野一郎。我们在纽约遇到了,他一切都很好。”

米仓近太太感激莫名,一时热泪滂沱。米仓近后来知道了,特地专程去谢了他。

任何人总是关心着自己最亲近的人,如果一旦发现了别人也在关心着自己关心的人,大都会兴趣一种亲近的感觉。而政治家们正是可以利用这种共同的心理倾向,使人有亲切感,增进入际关系。

我国古代文学家苏轼能写出“大江东去浪淘尽千古风流人物”这样豪迈的词章，是和他豁达爽朗的性格分不开的。他的朋友也很多，就其原因，是因为他善于温情交友，因而朋友满天下。下面这个故很能说明问题：

宋哲宗年间，苏轼出任杭州太守。刚处理公事时，适逢税务官送来一名逃税的人。这人叫吴味道，是南剑州的乡贡生。他将两大包东西冒充苏轼的名字，假说是运往京城给侍郎苏辙的。苏轼问他包内有些什么东西，吴味道很害怕，惶恐地说：“我被推荐参加今年秋天的礼部考试，临行时乡亲们送了些钱给我作为在京城的花费。我用这些钱买了二百端建阳纱。因为路上各个关卡都要抽税，如果那样，到京城纱布就剩不下一半。我心想当今天下有大名气而且又爱惜读书的人，惟有太守大人你和侍郎大人了。小人纵然败露，也必定能得到原谅。于是就冒充先生的名衔，将货物封好运来。不知先生已经光临此地，我的罪行实在是无法逃脱的了。”苏轼朝吴味道看了很久，随即笑着招呼属吏将货物的旧封条去掉，换上自己的真名衔，上写“至东京竹竿巷”。又给他弟弟苏辙写了一封信，交给吴味道，说：“你这回就是上天去也没有关系了！”第二年，吴味道考中了进士，特地来拜谢了苏轼。

这个有趣的故事让人读后，不禁感到苏轼此人是多么富有人情味，多么会替别人着想啊，要想成功地结交朋友，苏轼真是一位好榜样。

生活中，不论怎样回避，都会碰到不喜欢的人或事，但为了达到某个目的，却必须和自己心里厌烦的人和事打交道。那么怎么减轻这种心理上的负担呢？

根据心理学的实验，平素喜欢古典音乐的人，在常听到民族歌谣的环境中，也会成为歌谣爱好者。这就是所谓的“亲密性”效果。人对于接触次数较多的东西，就带有亲密性，也就容易产生好感。

在百货公司里，常可以见到推销员利用这种原理。他们很大声地鼓励顾客：“请拿到手里仔细瞧瞧！”顾客真地拿起来，就不知不觉

地陷入一种因为接触而变得喜欢亲近的心理学计谋里。

人与人的关系也是这样。李先生被周围的人公认为朋友多、善交际的典型。有人问他有什么秘诀。他说：“如果有人讨厌我，我一定与他交往到被他喜欢为止。”

讨厌，不喜欢之类的感觉，既不是先天的，也不是绝对的，只要经过反复接触之后，就会逐渐习惯起来。而习惯之后便能进一步了解他的情况，这样一来，许多棘手厌烦的感觉就会像烟雾一样散去了。

苏格兰一位著名作家曾在演说现场打趣观众说：“你们比肩而坐了两小时，为什么没有一个和邻座的人谈话？”观众觉得这句话真眼，于是，很少有人不转头和邻座交谈的。

与人交往，有时就是这么简单容易。一句话，一个微笑，邻座的人就可能成为自己的朋友。而在我们一生中，我们时常会因为自高自大，或者太自惭形秽而得不到好的友情，如此想来，岂不是太愚蠢了吗？

人与人交往的方法，也常运用于城市之间的交往中。现在我们经常在外事消息中，听到“姐妹城市”这一名词。这就是民间国际交往的开端，也是城市之间增进亲密的重要方法。它始于1956年，当时的美国总统艾森豪威尔在白宫的一次会议上提出要促进“私人外交”，在全球开展民间交流活动。于是全美国就掀起了与其它国家的城市共建“姐妹城市”的热潮。姐妹城市如果能互相帮助确实能够带来巨大的政治和经济效益。如美国依阿华州的得梅因市已向日本出口了5000万美元的农产品，这主要是它与日本的甲府市有着亲密的姐妹情感，在这种温情脉脉的亲密关系之后，商业利益往往是最重要的追求目标。要善于打破宴会中的沉闷气氛

常常会有这样的情况，一大堆人围坐在一起却彼此互不相识，空气沉闷，怎么样打破这种气氛呢？一位有经验的朋友告诉我，有两个方法，其一是祝酒，因为中国人讲究个热闹，通过祝酒，可以使人们找到共同的话题，谈论一起高兴的事。那么如何敬酒祝酒呢？首先要先好祝酒辞，其次要找德高望重和地位相对较高的人敬酒，最后要提

议大家共同举杯。这样 ,气氛自然会热闹起来。当然 ,与人吃饭祝酒时还应注意下列事项 :

不要自己祝酒。当有人向你祝酒时 ,不用起立 ,之后说一句谢谢。不要碰自己的酒杯 ,更不能喝酒。不要读祝酒词 ,如果太长记不住 ,干脆不用。不要碰杯 ,碰杯是驱赶邪气的旧习俗 ,对玻璃杯也不好。祝酒过程务必要短。如果你是贵宾而且主人已为你祝酒 ,你要回敬主人。可以紧接着主人的祝酒回敬 ,也可以在吃甜食的时候回敬 ,注意过程要短。不要敲打杯子来吸引别人的注意力 ,那是没有教养的表现。即使喝的不是白酒 ,也可以祝酒 ,杯子里是什么内容并不重要 ,重要的是你的心意。祝酒可以不针对一个人 ,可以向来做客的全家祝酒 ,也可以向全体人员祝酒。不要抢先祝酒 ,第一位祝酒的应该是主人。

如果有外国朋友在坐 ,而又存在着语言的不通 ,此时空气的沉闷是难免的 ,此时你可以使出另一招 ,就是教外国朋友使用筷子。

在某些场合 ,你会发现为了礼貌起见 ,用餐必须使用筷子。你的方法是 :

1. 将第一支筷子握在拇指和食指之间的虎口处。2. 用中间两个手指将其稳住 ,牢记不要太僵硬 ,用餐时这支筷子基本不动。3. 将第二支筷子握在拇指和食指之间 ,像握铅笔那样 ,活动主要靠这支筷子。这样做的结果常常是 ,外国友人兴致勃勃 ,而气氛也热闹多了。学会讲究交友之艺术利用问话牵着对方走

在交谈的双方之中 ,问话者通常是掌握主动权的 ,因为他可以引导对方做出快与慢的反应 ,所以在日常交往中 ,社会经验丰富的白领女性总是善于运用问话来引导对方。

举例说 ,利用具有强烈暗示性的问句可以使对方对自己的观念产生赞同反应。如 :“这样的报价 ,对你我都有利 ,是不是 ?”又如推心置腹友好性的发问。出于友好 ,可以帮其排忧解难的发问。“你是否清楚 ,我已提供你一个很好的销售机会 ?”有时提问会将问题局限在特定领域中带出特定答复 ,如 :“你是否认为 ‘上门服务 ’没有可

能？”

另外提问还可以是针对对方的答复更新措辞，使其证实或补充。
“您刚才说，对目前所进行的这笔买卖，你可以作取舍，这是不是说，您拥有全权跟我进行谈判？”

发问时一般要应该考虑四个主要因素：提出什么问题，如何表述问题，何时进行发问，对方将会产生什么反应。具体的注意事项如下：

应该选择对方最适宜答复问题的时候才发问。

太急速的发问，容易使对方认为你是不耐烦或持审问态度；太缓慢的发问，容易使对方感到你对谈判缺乏热忱，且又使气氛沉闷，无时间观念。最好事先应拟定发问的腹稿，以便提高发问的效能。在取得同意再进行发问。

可以在对方回答广泛的问题时候，注意其所提供的有关专门性问题的答案。值得注意的是提出敏感性问题时，应该说明一下发问的理由，以示对人的尊重。

如果提问者是快人说出快语，文如其人，那么回答者也常会语如其人。个性化的问题，只有有个性的人才能回答，这就是提问者的妙处。

一位军官从前线归来，他的谈话可称得上是快语，登报以后引起强烈的反映。

问：你在前线的信念和抱负是什么？答：信念是人在阵地在，抱负是杀敌立功，争当英雄。

问：你在前线最想念的是什么？答：父亲、母亲和未婚妻。

问：不想念祖国吗？答：对于祖国，我从来不曾忘记。因为，祖国的土地就在我的脚下。

问：你最担心的是什么？答：最担心的是怕自己指挥不当，会给战友带来无谓的牺牲。

问：最关心的是什么？答：战友的安全和阵地的巩固。

问：你在战斗中最喜欢什么样的干部？答：判断准确，指挥果断，

以身作则 ,关心部下。

问 :你最不喜欢什么样的干部 ? 答 :指挥打仗优柔寡断 ,总结经验夸夸其谈。

问 :你能够从战场上安然归来 ,感到很幸运吗 ? 答 :不 ,我的生存是和战友的牺牲紧紧联系在一起的。战争的幸存者不是幸运者 ,幸存是有代价的 ,代价就是战友们的鲜血和生命。每当想到他们 ,我就有一种 “欠债 ”的感觉。这种 “债 ”仿佛是永远也还不清的 ,但我愿用毕生的努力去偿还。

问 :你们在那样艰苦的环境中 ,冒着生命危险保卫祖国 ,是否感到 “当兵吃亏 ”呢 ? 答 :在前线流行着这样一首诗 : “吃亏不要紧 ,只要主义真 ,亏了我一个 ,幸福十亿人。”

在提问者的引导下 ,回答者的豁达的气度 ,豪爽的性格 ,已得到了充分的表现。找一个美丽的借口

善意的谎言是美丽的错误 ,找借口是一种常见的生活现象。所谓借口 ,是指人们在交际中为了达到某种目的而提出的非起初的或假托的理由。在必要的时候 ,白领女性就更应该学会找一个美丽的借口 ,促使交际获得良好的结局 ,那将是十分得体的选择。

一、隐蔽本意的借口

在交际中 ,有时不想把自己的真正意图暴露给对方 ,常常需要为自己的行为打一个美丽的借口 ,即找一个合理的事情来为自己打掩护。这种借口 ,既可推动交际成功 ,又不授人以柄 ,具有保护自尊的作用。比如 ,有一个情窦初开的姑娘爱上了一个小伙子 ,但又不好当面开口。她几天没有看见男青年的面 ,十分想念 ,想直接到他家又怕别人笑话。于是她拿了一本书 ,来到他家 ,说 : “伯母 ,我来给 × × 还书 ,他在吗 ? ”伯母说 : “他这两天不舒服 ,在屋里。快进去吧。”她达到了目的。在这里 ,她就找到了一个无可挑剔而又遮人耳目的借口。

二、成全他人的借口

在交际过程中 ,如果发现自己继续在场是多余的 ,会妨碍他人正常交际时 ,就应找一个借口适时地退出现场 ,为别人创造一个理想的

交际环境。比如 ,在家里 ,嫂子见小姑子的男朋友来了 ,就这么一间屋子 ,两个人说话不方便 ,嫂子微微一笑 ,说 :“你们坐着 ,我要上街买点儿东西。”她找了一个借口溜了出来。两个青年自然十分感激嫂子这个借口。一般说来 ,这种借口是虚构的 ,是说假话 ,但却是善意的、积极的。

三、拒绝他人的借口

有时 ,自己不想参与某事 ,就需要找一个借口加以拒绝 ,这既不失礼 ,又达到了目的。比如 ,有一个女人约小李晚上看电影 ,他不喜欢这个女人 ,但人家是好意 ,自己不想使她下不来台 ,他不得不找借口 ,说 :“很不巧 ,今天晚上我还有约会。”运用借口 ,得体地拒绝了对方的邀请。用这个借口回绝对方的邀请是恰当的。这时的借口必须有正当的又不被他人怀疑的理由才是成功的。如果所找的理由不足以使人相信 ,这个借口就可能影响人际关系。

四、回避难堪的借口

有时 ,为了避免难堪 ,或自己不想在某种交际场合呆下去 ,也可以找一个合适的借口离开。比如王处长到一个单位办事 ,快到中午了 ,领导非要留他吃饭不可 ,可是他与这个单位的另一个领导有些不睦 ,不想和他同席 ,于是找借口说 :“实在对不起 ,今天中午我得回去 ,我有位朋友要来 ,我不能失约。”这么一说 ,人家自然不便再坚持。运用这类借口必须注意 ,说出来的理由一定要比对方挽留的理由更充分 ,不好拒绝 ,才能达到目的。

五、争取时间的借口

在交际过程中 ,当自己处于不利态势 ,为了寻找转机 ,加强己方的立场 ,也需要找借口暂时离开现场 ,想对策。在谈判中 ,人们常常以“去卫生间”或打电话为借口。某公司的经理在与一家外国公司谈判中 ,对方要价太高 ,不能接受。可是本公司已到不签约就揭不开锅的地步 ,自己的让步已经到了底线 ,而作再大的让步自己又没有权

了。于是,他说:“对不起,我去卫生间,方便方便。”他离开现场,马上给公司总经理打了电话,请示怎么办?得到指示后,他心里有了底,又开始继续谈判,从而使谈判成功。

最后需要指出的是,即使是美丽的借口用起来也要慎重。我们必须以良好的动机为出发点,根据事情的性质及彼此的关系,寻找恰当的借口才能产生预期的效果。如果不是这样,借口就成了骗人的假话,必然丑化自己的交际形象,并影响正常的人际关系。精心营造与他人的关系

你见过精雕细琢的玉工吗?你见过小心翼翼的排雷专家吗?人际交往丝毫不亚于他们工作的紧张程度。人际交往是一门艺术,并且它可能比其他有些技术还要复杂。它要求精心策划、具体实施及随时评价才会保持有效。最有效的交往是多维的,它们也有自己的生命,并在不知不觉之中对你的工作作出很大的贡献。像一个内在联系的网络一样,一个充满活力的互助网会在具有很大潜在数目的实体间建立一种有意或无意的联系。它不受地域、职业工种或企业所限。一个真正有效的互助网会不断发展,为它的发起者带来无尽的收益。

当你刚加入一个新的团体,或当你刚进入一家公司,无论这是你的第一份工作,或者是由别家公司跳槽而来的,初始你很可能是他人探索甚或怀疑的对象,甚至可能是原来觊觎此一职位的人憎恨的对象。但你要牢记,时间能够治疗与证明一切。在你进入一家公司之初,无论周遭的人有多冷漠,你都必须花时间慢慢小心地营造与他人之间的人际关系,切忌寻求短时间内的速效。

事实上,不要把人际交往看得过于神秘。有效的交往模糊式简单易学,重要的是要找到哪种方式最适合于你。如果你下定决心去建立和维护有效的互助网,那么无论你个人的风格如何,你总能学会如何做好。诸如害羞、不安和笨手笨脚等妨碍你交际的问题都可以得到克服。

这里有一些职业咨询专家的建议,供你在关键时刻选用,期望它

们能为你建立与维持有效的互助网提供可靠的指导：

一、不要刺探其他同事的私人问题。如果你尽喜欢听些闲言闲语 ,对你的声誉绝对是有害无益。最后你终将成为别人谈论的对象 ,同时也是一个不为他人信任的人。

二、与你遇到的每一个人寻找共同利益、共同的朋友和经验。共同之处增加了一个人加入你互助网的可能性。每次你与某人交谈 ,都要求他们推荐一些潜在的朋友。

三、倾听与学习 ,而非叽叽喳喳说个不停。不宜一开始就急着要别人认清你 ,应该把精力花在观察周遭的事物 ,并提出一些切中要领的问题 ,而不是一味地想让别人知道你有多博学多闻、有多重要。对每个人都一样友好。任何人日后都可能成为你的好朋友、重要的工作伙伴 ,甚至变成你的顶头上司。所以千万不要预设立场 ,认为他今日不是个重要角色 ,就忽略他的存在。

四、永远不要停止发展你的互助网。它能够带来广泛的机会。请记住 :带来机会的人你可能并不认识而是通过你互助网中的人与你有所联系。记住有效维护互助网是一个双向的过程。尽可能经常地帮助你互助网中其他人获得他们所需。没有比让互助网中其他人认识到努力的结果是互惠更能加固互助网了。

五、不要只依靠一条途径。一旦可能就要扩大交往面。让你遇见的每个人知道你已經和谁谈过了。人们互相联系的方式你可能并不知道。

六、不要骤下判断谁对你重要的、谁会成为你的好朋友。第一印象往往是最不可靠的 ,所以在未与人交往一段时间之前 ,不要立即对一个人妄加判断。同时 ,也不要随便听信别人的闲言闲语 ,让自己保持一个开朗的胸襟 ,以眼见的事实客观地去评断每一个人。例如一次邀请一位同事一起吃午饭。这是一个轻松、非正式认识新同事的好方法 ,如果你能抱持一种 “我真的很需要你的帮助 ,好多认识这家公司 ”的态度来新近同事 ,让他们明白你的所知有限 ,希望能向他们

多请教一些 ,以便早日成为他们的一分子 ,你将发现由此可以受益无穷。

七、要记住这世界很小。由于流动性不断提高以及通信技术的飞速发展 ,已经使建立基础广泛的互助网从设想变成现实。抓住机会与人们谈话 ,不为别的 ,只为使他们成为你互助网的一部分。不要期望从每个谈话对象身上都得到什么实质性的东西。如果有人愿意给你十分钟时间 ,就抓住它 ,尽管你当时不知道它会带来什么。

八、在你尚不急联系之前及早动手 ,发展互助网的最佳时机是你还不需要它的时候。从你认识的人开始。在你与他们联系上之前 ,你从不会知道他们的交际范围有多广。不要落入 “我没有合适的联系人 ”的陷阱。很可能你认识的某个人已经认识了你需要遇到的那个人。成为别人信赖的朋友

没有一句话比 “这个人不值得信赖 ”更令人感到失败的了。一些人由于自己的原因就经受了这种失败。而你现在还来得及通过下列努力成为值得别人信赖的朋友 :

一、要养成良好的习惯

良好的习性是一种无形的资产 ,让人终身受用无穷。习性是人类的第二天性 ,它会产生强大的力量 ,对人类生存具有不容忽视的意义。它在可塑性强的青少年时期易于养成 ,而上了年纪要想养成已不可能 ,要改变那些不良的习性也不容易。培养成勤勉习性的人 ,虽然上了年纪 ,但由于习性的关系 ,不减勤勉、更趋努力 ;虽然他不自觉是勤勉努力 ,可是其所做所为 ,会表现出勤勉努力的特点。成功的主管正是小时养成这种习性的典范。

当然 ,从小要养成的习性还有许多 ,诸如艰苦朴素的生活作风 ,严谨踏实的工作作风 ,以及坦荡无私的品性 ,等等。如果品德上没有走到邪路上去 ,那立身安命的最基本条件就是勤勉努力了。因为勤能补拙、勤能致富、勤能获助、勤能精进——这也就是松下为何特别强调勤勉努力习性的原因了。试想 ,一个懒散颓唐的人 ,肯定不会有什么成就 ,也不会得到别人的帮助 ,甚至于安身立命都是问题。专家

指出 ,以下十三种良好习惯有助于一个人的成熟 :

(1)诚实——永不欺诈、言辞公正。(2)勤勉——不浪费时间 ,戒除一切不必要行为。(3)节俭——少花费也能办成事。(4)节制。(5)有序——物有所处 ,事有所时。(6)公正——不错待任何人 ,勇于承担责任。(7)沉默——不说无用和可说可不说的话。(8)保持清洁——不只是服饰 ,还包括行为。(9)稳重——不受任何事情打扰 ,遇事不慌。(10)解决问题——避免失败地处理问题。(11)中庸——不走极端 ,学会自制。(12)谦逊。(13)朴实。

二、要遵守处世道德

处世的道德可概括为如下几条 :

(1)要守口如瓶 ,三思而行。(2)要友好相处 ,但不要庸俗。(3)要珍惜那些经考验证明是真实可靠的朋友。(4)不要很快就和新认识的人交朋友。(5)要听取大家的意见但保留自己的看法。(6)最重要的 ,对自己要忠诚。如果你遵循你自己的道德标准 ,你也不会对别人虚伪。

三、要注意自己仪表

要想给人一个较好的形象 ,首先 ,请先注意个人的服饰。作为一个成熟的人 ,工作时 ,穿得整齐比穿得不好 ,在生意成绩上相差甚多。因为人们对于穿得整齐的人 ,总是抱有信赖感的。衣饰应注意的六点细节如下 :

<1)鞋擦过了没有 ? (2)裤管有没有痕迹 ? (3)衬衫的扣子统统扣好了没有 ? (4)剃胡须没有 ? (5)梳好头发了吗 ? (6)衣服的皱纹会否给人注意到 ? 微笑会改变你的生活

微笑在社交中极为重要 ,它是一副催化剂 ,能摧毁掉人与人之间的冷漠与隔膜 ,它能像阳光一样给人温暖 ,如果你天生不会微笑 ,那么你得练习 ,直到使你脸上泛起迷人的笑容为止。

为此 ,你要做到下面这几点 :

当你不想笑的时候就笑。

当你高兴的时候让别人也一起分享你的快乐。

用你整个脸去微笑。

把你深皱着的眉头舒展开来。

运用你自己的幽默感去微笑。

大声地笑出来。

不要说“我气死了”，而说“我喜欢你”。

“当你不想笑的时候就笑”或许你认为太难了，我不高兴，难道还要去微笑吗？是的，告诉你，无论你心里多么沉重，多么哀伤忧郁，你都不要让别人知道。把烦恼留给你自己，让别人相信你现在非常愉快。在沟通中，让人以为你总是快乐的。

即使你不想笑，你仍然要保持微笑。每当你感到最不喜欢笑的时候，就应该是你笑得最多的时候。

当你高兴的时候，你更要微笑。微笑与疾病一样，是会蔓延的。当你笑的时候，人们认为你感觉很好，很快乐，于是他们也会跟着你笑。

你与别人分享你的快乐，你就会发现，这些人脸上永远伴着微笑。

用你整个脸去微笑，你要明白，一个美丽的微笑并不单属于嘴唇而已，它同时需要眼睛的闪烁、鼻子的皱纹和面颊的收缩。一个成功的微笑是包括整个脸的笑。

把你深皱着的眉头舒展开来，当你做这个动作时，它就变成了一个微笑。

运用你的幽默感。任何人都有幽默感，只不过有人把他深藏在无人知道的角落里。你也有幽默感，当你跟别人在一起时，可以说说笑话，那样有助于你练习微笑。但是我所说的笑话不是那种低级趣味的笑话，或是寻别人开心的恶作剧。我指的是好的，真正有趣的笑话。

大声地笑出来，假如微笑具有超级魅力的话，那么出自肺腑的大笑就更具有魅力吧！或许你也有过这种经验，当你在电影院看电影

时,有一位观众因剧中一个好笑的情节而哈哈大笑,整个影院就会充满了轰然大笑。

总之,用心地去练习微笑,将会带给你意外的收获。异性为友也可天长地久。

男人和女人可以成为朋友吗?回答是肯定的。除却爱情,成为朋友是他们之间最好的、恰当的交往方式,正因为存在着性别的差异,异性友谊才显得更加引人注目。异性友谊很多都可以发展成爱情,所以它经常会招来许多流言蜚语,使人们面对渴望的友情止步不前。但男人与女人之间的友谊,的确可以同男人之间或女人之间的友谊一样,亲密、无拘无束而又天长地久。

女人需要异性朋友。男人与女人的友谊,的确可以同女人之间的友谊一样,亲密、无拘无束而又天长地久。

很多女人最初也许会有几个异性的朋友,而她们一旦结婚或是与她关系密切的那个男人最终成了她的情人,她与其他异性朋友的友谊就会中断。这种情形非常普遍,究其原因,可能是她最初和异性交往就是为了寻找和挑选意中人,目的达到了,多余的关系也就成了累赘。也可能是她担心和其他异性交往会影响他们美满的爱情关系,那些给喜欢吃醋和无端猜测的丈夫做妻子的女人尤其有这种担心。

实际上,同时与很多男人做好朋友,对女人来说是一件很好的事情。它可以有效地减少女人对某一个特定的男人的依赖,也可以避免为了找到这样一个供依赖的男人而去拼命。与很多与男人做朋友,比起夫妻关系的优点是:不指责对方,不占有对方,更无需讨好对方。男女之间,不一定非得做了情人,才能成为“最好的朋友”。

小丽很幸运,有好几个同女朋友一样的男性朋友——他们可以撇开性别的禁忌,无拘无束地谈论我们最隐秘的思想和情感。如果小丽说出一个闪过脑际的很琐碎的想法,诸如“我是不是该剪头了?”或“你觉得我该把这屋子怎么布置一下?”他们听了不会打呵欠,也不会对她的问题避而不答。

小丽的男性朋友们总是不带任何评判和责备地倾听她对他们诉说我的恐惧 ,我的担心 ,我的各种问题和莫名其妙的烦恼 ,而我也是以同样的方式对待他们。

你也许很迷惑 ,不是性 ,那么女人同男人交往又想得到什么呢 ? 或者换句话说 ,一个可交往的男人所能给予的友谊到底该具备怎样的特性呢 ?

几位把男人列入好朋友之列的白领女性 ,向人们提供了她们的看法。

一、如果你有许多男性朋友 ,你就不一定非得跟谁去约会。我一次又一次地发现 ,和一个自己很喜欢的男人在一起 ,会如和自己爱的男人在一起一样 ,得到许多乐趣。不谈恋爱 ,也可以和男人很好地交谈 ,说笑话 ,可以在一起对一部随便去看的破电影肆意嘲笑 ,一块去新开的野味餐馆尝鲜——总之 ,可以在一起干许多乐事 ,相伴度过一个美好的晚上或下午 ”。

二、“我从男人那里学到了一些女性朋友不能给予的东西。我这样说不是看不起我的同性 ,我是说男人确实具有不同于我们的志趣。比如钓鱼 ,就多半是男人热心从事的活动 ,女人则很少对此感兴趣。

“我的一个男性朋友 ,最近带我去钓了次鱼 ,我钓到一条红色的真鲷 ,我自己也跟着上了瘾 ,迷上了钓鱼。现在我每周末都去钓鱼 ,有时和他一起去 ,有时和通过他认识的人一起去。那是一个崭新的世界。我开始读海洋生物方面的书 ,这确实扩大了我的视野。”

三、“我的男性朋友向我揭示了所谓 ‘男性的奥秘 ’。我的意思是说 ,通过和他们交谈 ,听他们诉说苦恼 ,求他们帮助我解决问题 ,我了解了男人的想法和男人的感觉。他们对不同问题的看法——小至开车时如何拐好弯 ,大至我最近一个男朋友的性羞涩 ,都对我很有帮助 ,很有启发 ,也很有安慰作用。”

“不管原因是什么 ,我可以举个例子来说明我的看法。几年前

我做了次大手术 ,当我从麻醉中清醒过来时 ,我意识到家人和朋友都在我身边。我感到爱他们每一个人——但我想立即手去拉住的只有我丈夫和我的生意伙伴——一个老朋友。”

如果更多的男人和女人在交往中想着与对方建立友谊而不是爱情 ,那么 ,对方也会来呼应他们。这样 ,两性间才会建立起良好的、高尚的关系。而我们 ,男人和女人们 ,都将成为胜利者。

男人与女人的友谊 ,可以和女人之间的友谊一样亲密 ,一样无拘无束而又天长地久。

你可能对此不以为然。因为在你与男人的约会和交往中 ,令你沮丧地发现 :性在男人们心目中总是存在。你的沮丧和不安也许是有道理的。

性 ,确实是男女交往中的一个不小的障碍。一个男人遇到一个女人时 ,性的潜在可能会经常存在 ,但这样并非不可避免 ,必须发生。一个男人不一定非得做了你的“情人” ,才能成为你“最好的朋友” 。而且 ,没有人规定你或别人心中有了性冲动就一定付诸行动。