

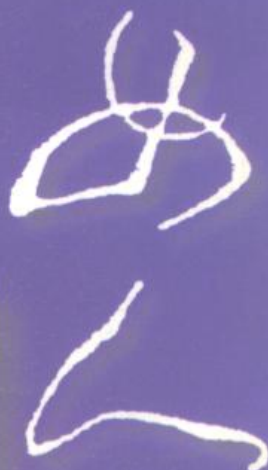
现代女性丛书

刘源沥 侯学东 邹树仁 编著

新

天

地



——
充实你自己



蓝
天

.63

D442.63

2

3

女人新天地

充实你自己

刘源沂 侯学东 邹树仁

蓝天出版社

图书在版编目(CIP)数据

女人新天地/刘源沥等著. —北京:蓝天出版社,
1996. 10

(现代女性丛书)

ISBN 7-80081-648-6

I. 女…

II. 刘…

III. 女性-修养

IV. D442. 63

3/18/16

蓝天出版社出版发行

(北京复兴路14号)

(邮政编码:100843)

电话:66784244

新华书店经销

人民教育出版社印刷厂印刷

787×1092毫米 32开本 6.5印张 138千字

1997年2月第1版 1997年2月第1次印刷

印数 1—10000

定价:8.80元

总策划 山 雨

主 编 山 雨 田渴新

副主编 陈学建 郭 宁 苏 虹
张国浩

编 委 (以姓氏笔画为序)

田国新 田国华 刘源沥

苏 虹 苏 静 张国浩

金永吉 赵文心 姜怀志

崔忠孝 雷洪连

目 录

一、磨练气质篇

没有两片相同的树叶	(1)
美在气质	(4)
挡不住的魅力	(8)
来点幽默如何	(11)
沉默是金	(15)
笑口常开 青春永在	(18)
知道你自己	(22)

二、拓展事业篇

女人不是弱者	(27)
冲出旧思想的牢笼	(32)
塑造自我	(35)
自强不息	(37)
自信 会当水击三千里	(41)
天生我材必有用	(45)
你行 我也行	(49)

三、丰富知识篇

书 历史的自白	(53)
书 女性益友	(55)
读书的艺术	(57)
读书需要毅力	(61)
伸出你知识的触角	(65)
不让时间悄悄溜走	(69)

四、扩大视野篇

走出“小天地”	(73)
你认识自己吗?	(76)
头发长见识短?	(81)
勇闯男性世界	(85)
莫等白了青春发	(88)
天高海阔任你游	(92)
巾幗弄潮不让须眉	(96)
春风何处不得意	(99)
步入“圣殿”	(102)

五、享受闲暇篇

享受生活	(108)
------------	-------

不要让自己的爱好闲着·····	(112)
走进大自然·····	(114)
音乐 生活中流淌的清泉·····	(119)
音乐欣赏 ABC ·····	(122)
步入舞池 享受轻松·····	(125)
健身 迎接新挑战·····	(128)

六、美满婚恋篇

苏格拉底式择偶·····	(132)
牵根红线天地间·····	(134)
眉眼传情·····	(138)
回眸一笑百媚生·····	(141)
情难自己自控术·····	(142)
情书传爱·····	(145)
情书异彩·····	(148)
让爱情之树常绿·····	(152)
理性与浪漫·····	(156)

七、深化友谊篇

人生贵相知·····	(160)
走出孤独·····	(163)
友情的世界·····	(167)
温馨的传递·····	(171)

轻轻说声“对不起”.....	(175)
容天下难容之事.....	(181)
闭一只眼看朋友.....	(184)
情谊无价 情谊有价.....	(188)
不要吝惜赞美他人.....	(192)
曲径通幽.....	(194)

一、磨练气质篇

没有两片相同的树叶

十七世纪时，德国曾有过一位大思想家，他的名字叫莱布尼兹。这位被尊为“德国哲学之父”的人，不仅对社会科学有贡献，对自然科学也有研究。

他在一本名叫《人类理智新论》的书中说：

我记得一位聪明睿智的伟大王后有一天在她的花园里散步时说，她不相信有两片树叶是完全一样的。和她一起在散步的一位精明绅士相信他很容易就能找到两片；但他虽然找了很久，终于凭他亲眼所见，深信永远能看到其中是有区别的。

的确，世上没有任何两件事物是完全一样的，人也是如此。人与人之间除了生理素质的不同，还有一个区分的标志，每个人都有自己的个性特征。

从理论上讲，个性是指人比较稳定的心理特征的总和。表现在气质、性格、智力、意志、情感、兴趣等方面，它是在个人生理素质的基础上，通过社会实践和后天教育而形成，并且是不断发展变化的。在各种个性特征中，气质是每一个个别人的最一般的特征，它对性格有直接影响，和性格一起构

成人的个性结构的核心。

在实际生活中,最早发现人有不同气质的是医生。早在公元前五世纪,古希腊的大医学家希波克拉底在行医过程中,根据人的四种体液,即粘液、血液、忧郁液和胆液,把人分成四种类型。这种分法,经欧洲十字军东征,又风靡欧洲,得到广泛流传。

考古学家曾发现欧洲中世纪存留的四幅画,分别表现由四种体液质决定的四种人物形象,每一种典型形象跃然纸上,粘液型的懒散,血液型的好动,忧郁型的思考和胆液型的狂怒,都栩栩如生。

欧洲中世纪对人气质的四种划分法也影响了文艺复兴时期的大画家达芬奇,据说他那幅名画《最后的晚餐》,耶稣的12个门徒也是分为四组表现的,每一组由一种体液控制,分别表现出胆怯、乐观、沉思、愤怒等不同心情,每组都有缺陷,唯有耶稣本人是四种体液的均衡结合,才是最完美的。

后来,西方心理学家们,按这种通行的分类法,把人按气质分成四种类型:

一是多血质。也即古代血液型。这种类型的人日常表现是:性格活泼好动,行动迅捷,反应灵敏,喜欢与人交往;注意力容易转移;爱好和情绪多变,属外向型。

二是粘液质。也即古代粘液型。这种类型的人日常表现是:性格安静、稳重,行动反应迟缓,不愿与人交往;沉默寡言,情绪不易外露;注意力稳定、难以转移;爱好持久,善于忍耐,具有内向性。

三是胆汁质。也即古代的胆汁型。这种类型的人日常表现是：性格直率热情，精力旺盛，脾气刚烈，宁折不弯；情绪兴奋性高，容易冲动，反应迅速，心境变换快；外部表现争强好斗、好胜心强，容易激愤，也属外向型。

四是抑郁质。也即古代忧郁型。这种类型的人日常表现是：性格比较孤僻，情绪体验深刻；行动迟钝，而且不强烈，但具有很高的感受性；注意力能集中，善于觉察到他人不易觉察的细节，具有内向型。

气质是构成人的个性结构的核心部分。它是人生而有的。有的人脾气很急，走路脚下生风，办事风风火火；有的人做事条理分明，稳扎稳打，很少发急；有的人喜形于色，大大咧咧；有的人沉默寡言，深思熟虑。就是对同一件事，不同气质的人都有不同的表现。在日常生活中，我们不难发现这四种气质的不同风格表现：假如工作之余，一群年轻女性相约去看一场特别有名的时装表演，可惜去晚了，因此被守门人拦住进不去。这时胆汁质的人会愤愤不已，同守门人争吵，争取要进去；多血质的姑娘，一看这愿望实现不了，吵也没用，很快想从别的什么活动中去寻找乐趣，以代替看时装表演；粘液质的女士，则还想要实现看表演的愿望，但不是吵闹，而是琢磨怎么样另寻他法入场；最后那位抑郁质的人，听到不准入场，只好叹气，后悔来晚了，并准备垂头丧气地离开。

人的气质各有不同，但气质本身却没有是非、善恶、好坏之分。例如一个人反应敏感、迅速，他可能是个机智灵活的人，但也可能成为诡计多端的人；一个行动缓慢，很少发

急的人,也可以成为运筹帷幄、深思坚定的人……

气质既不能决定一个人品质的好坏,也不能以此来判断事业成就和社会价值的高低。每种气质都可能为社会做出自己的贡献。据研究,俄国的四位著名作家分属四种气质:诗人普希金是热情奔放、勇敢果断的胆汁质;作家赫尔岑是活泼、好动,反应迅速的多血质;《狼与小羊》的作者、寓言文学家克雷洛夫是稳重安静、沉默寡言的粘液质;讽刺喜剧作家果戈理则是体验深沉、行为孤独的抑郁质。

而性格是先天气质和后天教育环境形成的行为特点,它既具有先天的与生俱来的自然因素,所谓“江山易改,秉性难移”,即它有不变的一面;又有后天的社会因素、社会影响,即“近朱者赤,近墨者黑”,存在着变化性一面。

正因为人的气质存在着差异,后天又有种种不同的经历、环境,受不同的教育,这才形成色彩斑斓的个性特点,使得世上每个女性都有自己区别于他人的特点。这些个性特征个个不尽相同,有的甚至截然相反。好动与安静,外倾与内向,开朗与寡言,合群与孤独,豁达与偏狭,随和与倔强,热情与冷峻,软弱与刚强,等等,由此演绎出社会、人生种种鲜活的色彩来。

美在气质

美,谁不渴望,谁不恭维,然而天生丽质、美妙绝伦的人毕竟是少数,大多数人相貌平平,甚至有点丑陋,或存有某种缺陷。

于是乎,为了美,人们调动起聪明智慧,借助五颜六色、形式各异的服饰来装扮自己,使自己增添风采和魅力。这是社会进步的标志,无可非议。俗话说:三分长相,七分打扮,人靠衣服,马靠鞍。

于是乎,为了美,人们扑向化妆品商店,把各种霜、露、膏、油,买回家,刻意打扮自己,这也无可指责,化妆品用得越好,能保护皮肤、增加美感。

现实中,有些人追求美,走向极端,为美不惜重金,见新就买,不断追赶“时髦”,认为这就是美。这种看法是不全面的。

到底什么是美,怎样才称美呢?美既是客观的,也是主观的,美既有共性,也有个性,美常常是言不明道不白,似是虚无缥缈,但却能真确地感知到。正因为是如此清晰具体,又如此模糊抽象,就造成对美的审度有个性差别:有的人喜欢纤细美,有的人欣赏刚健美,有的人选择粗犷美,有的人醉心柔和美,有的人钟情温柔体贴之美,有的人喜好热情而爽朗之美;有的人主张纯朴而自然是美,有的人认为浪漫而洒脱是美。同样一个女性,在有的人眼里可能美过西施,在有的人眼里则极其普通。由此我们可看出:美在气质。

气质表现在行为。前苏联作家列夫·托尔斯泰说过这样一句脍炙人口的话:“人不是美丽才可爱,而是可爱才美丽。”人类总是追求、向往美好的事物,总是把美与善良、真诚、勤劳、朴实联系在一起,有了真诚、勤劳、朴实的行为,导致对其外在美的感受。

一次,一个雕塑家受人之托雕塑一个少女——向日葵

高产能手的半身像。可是这个少女长得十分难看，连雕塑家见了都感到惊讶，心里说这么难看的面容，怎么能激起我创作的灵感，他内心打算要辞掉这个工作。有一天，雕塑家外出经过一片正开着花的向日葵，并且看到他的主人公——那位少女正在地里专心致志的劳动着，脸上挂满了汗珠，她的容貌此时看来与初次见面完全不同，她因为劳动的美感而显出动人的光彩，雕塑家禁不住赞叹：“她真美！”同时，他脑子里已经栩栩如生地印下了少女的形象，很快，一尊塑像在雕塑家手中形成。

气质表现在心灵。人体外在特征的美是外在的美，是第一性的、天生的，与此对应则是人的心灵美，这是第二性，可以后天形成。在一定条件下，心灵的美与丑，是可以改变一个人的形象。一个长得很美的姑娘，如果出言不逊，脏字连篇，处处以我为中心，唯我独尊，事事为自己打算，丝毫不考虑他人，那么人们会感到她丑起来。相反，一个长相一般的姑娘，心地善良，乐于助人，关心他人疾苦，谈吐得当，雅俗共赏，而且富有内容，使人回味无穷，人们也会感觉她美。

19世纪英国著名女诗人伊丽莎白·巴蕾特因瘫痪终生卧床，病魔缠身，缺乏运动，形体枯槁，连自己都不敢照镜子，但是巴蕾特能写得一手好诗，鼓舞人奋发向上，为读者所倾倒。一天，她收到一个比她小6岁的年轻人白朗宁来信，信中大意是向巴蕾特求婚，在白朗宁的真诚要求下，终于打动了这位40岁女子的心。白朗宁看巴蕾特是美的，美在心灵。那么白朗宁为什么认为她是美的呢？用心理学的理论来讲，这就叫“审美错觉”。“审美错觉”和“认识错觉”虽

然同是错觉,但内涵不同。“认识错觉”反映的是不真实的客观情况,而“审美错觉”是从客观“物理”上看好似失真,但从主观“心理”上看却更真实。

气质在个性。个性有两种含义,一是性格上的特殊性演绎出纯朴而自然,浪漫而洒脱,温柔而体贴,热情而爽朗,温驯而敏感,纤弱而怯懦等种种类型。二是适应自己个性、出身的适当外在仪态与衣着服饰。外在仪态和衣着服饰则要讲究方法,穿着打扮要适当,要适合自己的身份。比如,村姑有村姑的风采,天真无邪就是她的气质;而温文尔雅,则是大家闺秀的气质。倘若村姑穿着高跟鞋,全身披金挂银,一片珠光宝气,便失掉了自然而天真的朴实;而浓妆艳抹,也就见不到大家闺秀的风采。

还有一个故事说明穿着个性化在发达国家已成趋势。十几年前,我国一个作家代表团到欧洲某一国家访问。一日,一个作家惊讶的宣布有个“重大发现”:在这座城市中,没有两个人的服装在款式、色彩、质料等方面完全相同。有人对此表示怀疑,于是,他们便一同来到该城市的重要社交场所——国家歌剧院。他们坐在那里没有心思去欣赏歌剧,而是东张西望地寻觅着进进出出的男男女女,但是除了军人和警察外,却没有找到两件穿戴相同的服饰和装束,这些刚刚从“文革”的服装环境中走出来的中国作家们,对国外这种百花齐放、个性迥异的服饰状况惊叹不已。

今天在我国,千篇一律的着装样式,早已成为历史,商品经济的春潮,使服装的种类和样式无限增加了,为人们的穿着打扮的个性化提供了基础。每位女性都应充分利用这

种条件，恰到好处地包装自己，展现自己。

挡不住的魅力

有一首谜语般的诗，是这样写的：

它无需花费什么，
但可以创造许多成果。
它能使接受者满足，
却不会使给予者贫乏。
它发生在刹那之间，
却给人以永远难忘的记忆。
它为家庭创造快乐，
它为沮丧者赐予光明，
它为悲伤者带来希望。
但它却无处可买、
 无处可求、
 无处可偷，
因为在一个人给予别人之前，
它没有任何价值。

这个“它”是什么？是人的一个面部动作、一个面部表情——微笑。

微笑，特别是女性的微笑具有挡不住的魅力。达·芬奇画笔下的《蒙娜·丽莎》，诞生已经几百年，至今仍有巨大的艺术感染力，其中一个重要原因，就是画家把模特儿一个瞬间表情永恒地留在画板上，而且神奇般传神，给人留下无尽

的想象余地。这个瞬间表情就是微笑。

女性微笑的魅力是无尽的、挡不住的。为什么呢？因为从心理学角度讲，微笑是一种感性信号；从信息交流角度讲，微笑是一种非语言的信息交流。微笑，一个简单的面部表情，在某些场合能传达许多“只能意会，难以言传”的微妙涵义，诸如“会心的一笑”，“回眸一笑”等等，都有确切的内容；从美学的角度讲，女性微笑时，她的面容是最美丽的，难怪国内外的许多女士在拍照时，都要口中念念有声地发“茄”音，发此音时，脸部表情是微笑的。

微笑有挡不住的魅力，还在于它有巨大的社会功能。微笑，是人际交往的润滑剂。在社会交往中，微笑是一种诚意和善良的表现，有了它能缩短和他人的距离，使他人更愿意接近你。具体说，微笑对同事是理解、同情、诚意，可使与同事的关系更亲近；微笑对上级是尊敬、坦诚；微笑对下属是关心、支持、爱戴。

微笑是感情沟通的催化剂。女性一生中要扮演不同的角色，她是母亲的女儿，男友的恋人，丈夫的妻子，儿女的母亲，联结他们的是血缘与姻亲，沟通他们的是感情。在这里微笑起着催化剂的作用，有了微笑，家庭笑声朗朗，充满天伦之乐；有了微笑，恋人心心相印，回味无穷。

微笑有挡不住的魅力，还在于它具有经济功能，能产生巨大的价值。一位面带微笑、打扮得体的女推销员，在走街串巷中，一定能拉来更多的客户；一位面带微笑、善解人意的女营业员，会吸引更多的顾客、推销出更多的商品；一位面带微笑、知识渊博的公关小姐，能更好地与周围世界沟