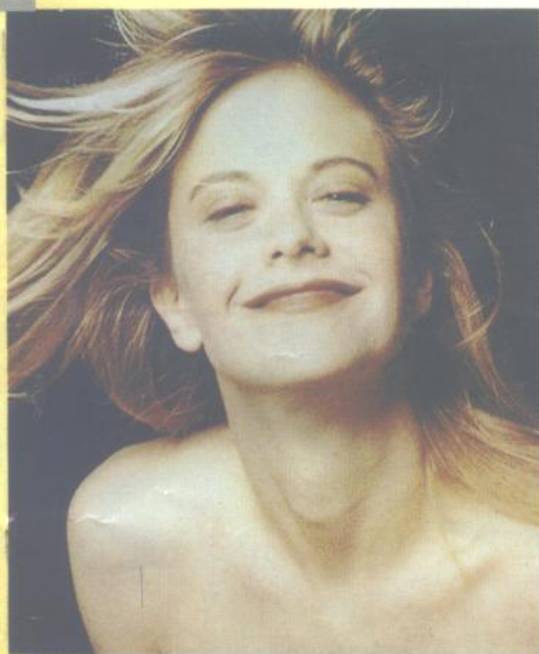


现代女性丛书

苏虹 苏静 编著



风

景

线



——
展现你自己

蓝

2.64

女人 风景线

展现你自己

苏虹 苏静

蓝天出版社

图书在版编目(CIP)数据

女人风景线/苏虹著. —北京:蓝天出版社,

1996.10

(现代女性丛书)

ISBN 7-80081-652-4

I. 女…

II. 苏…

III. 女性-生活-知识

IV. D442.64

215/35

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 4.875印张 103千字

1997年2月第1版 1997年2月第1次印刷

印数 1—10000

定价:6.00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、风姿的展现

一见倾心	(1)
春风化雨	(4)
“临去秋波那一转”	(7)
像雾像雨又像风	(11)
永远年轻	(13)
半老徐娘,何以能风韵犹在?	(17)
金玉其内	(21)

二、个性的展现

谁也不摹仿	(28)
“穿上你的红裙子”	(30)
别跟自己过不去	(34)
刚柔相济——真正的“女人味”	(38)
做丈夫的情人	(40)
合理宣泄	(45)

三、自信的展现

太阳,每天都是新的.....	(51)
创造自己的神话	(54)
“改造”丈夫	(56)
做丈夫的精神支柱	(61)
让别人大吃一惊	(63)
谁笑到最后?	(68)
“第一夫人”引出的话题	(74)
从容人生	(78)

四、自尊的展现

我是一颗耀眼的星	(84)
女人不是花瓶	(88)
善待自己	(93)
“接见”男人	(97)
大声说“不”.....	(101)
走出童话.....	(105)
掌好自己的“舵”.....	(109)
平平淡淡才是真.....	(113)

五、机智的展现

随机应变信如神.....	(116)
潇潇洒洒,谈笑风生	(121)
留点空间给自己.....	(125)
得饶人处且饶人.....	(129)
友谊地久天长.....	(133)
“伤心的话留到明天再说”.....	(136)
机智的傻瓜.....	(141)

一、风姿的展现

一见倾心

在那遥远的地方
有位好姑娘
人们经过她的帐房
都要回头留恋地张望

这是一首人们熟悉的歌曲。它的作者，就是闻名中外的“西部歌王”王洛宾。

据说，年轻时的王洛宾，在一个偶然的的机会里，遇见了一位牧羊姑娘。正是这位牧羊姑娘，让王洛宾永远不能忘怀。多少年后，王洛宾仍然用这首歌表达对那位姑娘思念：

我愿做一只小羊
永远依偎她身旁

女性竟有如此强烈的“磁性”。

人们很难用语言说明，为什么漫不经心的街头邂逅，或是偶尔的一次萍聚，会让人那么刻骨铭心，以至曝光在心灵

的“底片”上，永远不可磨灭。

但遗憾的是，并不是谁都具有这种“磁性”。

的确，在人们生活节奏越来越快的今天，人们的接触面越来越大。也正因为这样，一生中接触的绝大多数人，都会随着时间的流逝而逐渐从记忆中消失。也许有一天，当你兴高采烈地紧握住对方的手，并且满以为对方和自己一样，会有一种久别重逢的感觉时，而对方却木然地看着你，——他的眼神似乎在问：“你是谁呀？”

这是残酷的，是无情的。然而这又是不可避免的。“天地悠悠，过客匆匆”，谁能把一辈子接触到的人都永远记住呢？

尽管这样，人们仍然希望能给别人留下难忘的印象，使别人记住自己，甚至是永远地记住自己。那么，怎样使自己的仪表和姿态更加优雅，从而给别人留下美好和深刻的印象呢？

——仪表要美观、文雅。认识是一个由感性到理性的过程。人与人交往的过程，同样遵循这一规律。所以，仪表的美观、文雅显得很重要。就面部而言，首先要保持面部整洁，装扮得体。在公众场合，略施粉黛，不仅可以使你看上去更年轻健美，而且会使你增添几分自信。其次，面部表情要充满朝气、热情、友善。要注意的是，面部表情是人的内心世界的自然流露和真实反映。所以，在公众场合，要善于把自己的情绪和心理活动调节到良好状态。

——服饰要整洁、适宜。一般说来，衣着能反映一个人的气质、性格、习惯、爱好及精神状态。“佛靠金装人靠衣

装”，合适的服饰，会给自我形象增添光彩。“合适”，决不是什么名牌或满身的珠光宝气所能取代的。“风流不在衣衫多”，根据不同场合和不同时间，选择适合自己身份的衣饰，会使自己更具魅力。比如，在比较正规的宴会上，穿上礼服或旗袍，会使你显得端庄而又不失女性的柔美。

——姿态要文明、优雅。如果说仪表和服饰只是静态地“勾勒”出你的形象的话，那么，你的一举一动，一颦一笑，则会动态地美化你的形象。姿态胜过言语而真实地展示人的精神情操。姿态优美、举止得体，会给人留下难以忘却的隽永印象。

坐姿。在任何场合，都要力求坐得端正、稳重、温文尔雅。这是坐姿最基本的要求。入座时，应轻、缓、稳，动作协调柔和，神态从容自如。若穿裙子，则应用手将其向前拢一下。一般要从椅子的左边入座，起身时也应从左边站立。这是一种礼貌。如要挪动椅子的位置，应当先把椅子移至欲就座处，然后坐下。坐在椅子上移动位置，是有违社交礼仪的。落座后，注意挺胸收腹，保持上身正直，双肩平正放松，眼睛平视，面带笑容。在某些场合，座位有尊微之分，坐姿便有一定的规范要求，选择怎样的坐姿，反映一个人的态度与倾向。如面对的是一位长者，应选择其下座或比其低一些的座位，坐姿也要有所收敛。在座位上与别人交谈时，应将自己的身体尤其是面部正对对方，以示尊重与礼貌。

站姿。站姿是一种静力造型动作。女性的站姿，应给人以一种“亭亭玉立”的感觉：头正颈直，双目平视，嘴微闭，下颌微收，挺胸直腰，上体自然挺拔，双肩保持水平，两臂自然

下垂,或两手交叉垂放在腹前。按照这些要素反复训练后,能从整体上形成一种优雅挺拔、神采奕奕的“维纳斯”体态。

走姿。优雅而有节奏的走姿,能给人以一种动态美。女性的走姿,应轻捷、蕴蓄、娴雅、飘逸,体现阴柔之美。具体地讲,就是要昂首挺胸,两眼平视,肩平不摇,双臂自然前后摆动,脚尖微向外或正前方伸出(请注意:八字步对女性来讲,是极不雅观的),行走时脚跟成一条直线。起步时身体微向前倾,重量落于前脚掌,行走中身体的重心要随着移动的脚步不断自然地向前过渡。走路时脚步要轻、稳、自然、干净利落,富有节奏感。

春风化雨

“抬起头来,注意四周,向人们微笑,你就已经成功了。”

美国著名学者卡耐基这样告诉人们。

的确,没有什么体态语言比笑更有魅力。可以毫不夸张地说,微笑,永远是与他人交往的一张万能通行证。“没有微笑,生活就会变得黯淡无光。”

达·芬奇的名作《蒙娜丽莎》,之所以几百年来一直散发着迷人的魅力,一个重要的原因,正在于蒙娜丽莎脸上谜一般的永恒的微笑。

对一位少女来说,你的妩媚一笑,也许就是你成为爱神丘比特“靶标”的契机;对一位女士而言,你的嫣然一笑,也许就是你获取理想职业的第一着“妙棋”;对一位身为长者的女士而言,你那充满爱心的一笑,更会使家庭温馨备至。

生活离不开微笑。发自内心的微笑，会衬托出你的真诚，会体现出你的善良、纯朴、坦然、宽容、自信和对别人的信任。也许，对男士来说，装腔作势的严肃面孔，偶尔也会显示他的尊严、威风，但对女士而言，装腔作势的“冷面孔”，只能使别人对你望而生畏。相反，真诚的会心一笑，不但会使人际距离即刻缩短，使愤懑情绪冰释雪融。

如果我们从更深一层的视角去考察“笑”，就会发现，从生理学的角度而言，“笑”导致了一种异常欢快的状态，并且强化了一种信念：认为任何事物都确实如它应该的那样存在着；从心理学角度而言，“笑”，打断了思想上的每一个链条，从而避免了由于诉诸意识而在社会价值中产生变化的可能性。“笑”，通过维持异常欢快，从而避免了烦躁不安情绪的产生。

据说，美国饭店大王希尔顿，从他几十年成功的道路中悟出了这样一个道理：微笑，是创造一流服务的法宝。一次，希尔顿在为饭店充实了一批现代化设备后，便召集全体员工，问道：“现在我们饭店已经添置了第一流的设备，你们觉得还必须配备一些什么第一流的东西会让客人更满意呢？”员工们根据自己的理解作出各种各样的回答后，希尔顿摇摇头说：“请你们想一想，如果饭店只有第一流的设备而没有第一流服务人员的微笑，那些客人会认为我们供应了他们全部最好的东西吗？如果缺少服务员美好的微笑，正好比花园里失去了春天的太阳与春风。假如我是顾客，我宁愿住进虽然只有残旧地毯，却处处见到微笑的旅馆，而不愿意走进一家只有一流设备而见不到微笑的地方。”饭店大王意味

085404

深长地道出了自己建立世界一流饭店的经营成功之道。

商业上的经营如此，人生的“经营”也是如此。

不管你是否愿意，事实上你已经是群体中的一员：在家庭，在办公室、在公共汽车内……，既然这样，那你就无法做一个“套中人”，无法把自己封闭在只有自己存在的空间，因此，无论对你的家人，还是同事，你都要通过一定的方式，去与他们打交道。在打交道的过程中，笑，会成为一种绝妙的“润滑剂”，因为有了笑，一切将会变得美好，一切将会变得简单，一切又将会变得妙不可言。有些女性，正是因为她美妙的微笑，使她拥有了美满的家庭，称心的工作。

笑，应该区分对象。比如，你是一位服务员，你应该对你的“工作对象”保持“等距离”的微笑。如果你厚此薄彼，不但你的“工作对象”会不满意，而且很可能会因此给你带来不必要的麻烦。但是，当你面对的是你的家人、好友时，你就完全不必拘谨，可以敞开心扉，开怀大笑。

笑，应该区分场所。如果在一些公众场所，特别在一些娱乐场所，你的笑应该是端庄的。在众人面前端庄的笑，不但会赢得别人的尊重，而且也是自信和热情最恰当的表达方式。

笑，应当是真诚的。装腔作势的笑，或者皮笑肉不笑，无异于戴上了面具，非但毫无美感，令人生厌，而且会使别人对你关闭心扉。现在有些商店、饭店门前，站着笑容可掬的小姐，顾客至此会有宾至如归的感觉。但也有一些站在门前的小姐，其笑木然，让顾客望而却步，一走了之。

也许，当我们过多地注意笑必须区分对象、区分场所

时，笑会因为过于理性而失去笑本身存在的生理机制。所以女性朋友，特别要“培养”自然的微笑。笑，不仅仅是一种表情，当你露出发自内心的自然的微笑时，你那颗真诚的心，也会同时呈现在别人的面前。同时，自然的微笑，会让你变得更美丽、更富有魅力、更富有感染力。因而当你微笑着赞扬别人时，会让人感到你的真心；当你微笑着批评别人时，会让人感到你的善意；当你微笑着拒绝别人时，别人会体谅你的处境。

多一点微笑，你会变得更美丽；多一点微笑，你会活得更轻松；多一点微笑，你的生活会变得更加美好！

“临去秋波那一转”

有一首诗这样写道：

她的眼睛是温暖的太阳
不然，何以她一望着我
我受了冻的心会暖洋洋

她的眼睛是解结的剪刀
不然，何以她一瞧着我
我的灵魂就解除了镣铐

她的眼睛是快乐的钥匙
不然，何以她一瞅着我
我就过着乐园的日子

她的眼睛已变成忧愁的引火线
不然，何以她盯着我
我就沉溺于忧愁的深渊

这首诗形象地道出了眼睛的魅力。

可以毫不夸张地说，人的各种器官，没有什么比眼睛更具魅力了。古今中外的名著，几乎每一部都对眼睛有一番动人的描写。

那双眼睛，如秋水，如寒星，如宝珠，如白水银里养着两丸黑水银，左右一顾一看，连那坐在远远墙角里的人，都觉得王小玉看见我了，那坐得近的，更不用说了。

如果说刘鹗在《老残游记》里的这段描写，还显得有些羞羞答答的话，那么，相比之下，俄国大文豪列夫·托尔斯泰对《安娜·卡列尼娜》中对丽莎·墨卡洛娃眼睛的描写，就坦直多了：

丽莎·墨卡洛娃是个消瘦的黑发女人，有一副东方式的、慵懶的面孔，和一双美丽的、如一般所说的那样深不可测的眼睛。她的浅黑色服装的风格和她那一种美十分和谐。

……在她那里面有那种混在玻璃制品中间的真金剛钻的光辉。这种光辉在她那美丽的、真正深不可测的眼睛里闪烁出来。那双周围带着黑圈的疲倦而又热情的目光以她那完全的真诚打动着

人。谁凝视了她那双眼睛，都会觉得自己完全了解了她。

英国作家哈代，让我们看到了另一双眼睛：

她的眼睛是异教徒的眼神，又深又黑，富有夜的神秘。眼波去而复来、来而复去地流动，有一部分受了厚眼皮和长眼毛的阻碍；她的下眼皮和英国一般妇女比起来要厚得多。因为这样，所以她们能随便出神地沉思，却叫人看不出来。如果说她能不闭眼睛睡觉，恐怕也会有人相信。你要是认定男女的灵魂，都是眼睛看得见的质素，那你就能想得出来，游苔莎的灵魂是火的颜色。她的灵魂里发出的火花儿，表现在她那双漆黑的瞳仁儿里，也给人同样的印象。

上面的几位作家，都是直接对眼睛本身进行了形象的描述。印度诗人泰戈尔，则对眼睛所表现出的富有特殊魅力的形体语言进行了最好的诠释。

他在《素芭》中这样写道：“在眼睛里，思想敞开或是关闭，发出光芒或是没入黑暗，静悬着如同落月，或者像急闪的电光照亮了广阔的天空。那些自有生以来除了嘴唇的颤动之外没有语言的人，学会了眼睛的语言，这在表情上是无穷无尽的，像海一般的深沉，天空一般的清澈，黎明和黄昏，光明与阴影，都在这里自由嬉戏。”

确实，一位女性是否有魅力，眼睛是一个重要方面；一位女性是否充满自信，眼睛已经告诉了别人全部；一位女性是否诚实，眼睛是关不住的窗户。正所谓“天然一般的风韵，

全在眉梢；平生万种情思，悉推眼角。”

一位先生在谈到自己的妻子时说：我第一次见到她，是在她的工作台。那次，当我办完了住宿手续，转身准备离去时，忽然，她似乎是漫不经心的一瞥，顿时让我有了一种从未有过的体验。我立即意识到，她，就是我苦苦寻找中的伴侣。直到今天，我还一直为她的那双眼所着迷，那双眼睛呵，简直似一缕春风，一泓秋水，永远让我感到其有着永恒的魅力！

有这样一个真实的故事：

一年冬天，著名电影演员潘虹，应邀参加一个电影节。作为一位闻名全国的明星，她早已饱尝热情观众的围观之苦。所以，她一下飞机，便把自己裹得严严实实。可是，当她一时兴起，独自逛街时，听到有人喊道：

“潘虹！这就是潘虹！”

结果，一下子围上了许多人，幸亏民警及时前来“解救”，潘虹才得以从围得水泄不通的街上脱身回到自己下榻的宾馆。事后她才知道，尽管她着意把自己裹得只露出了两只眼睛，可正是她这双独具魅力的眼睛，使看过她主演的影片的观众，一下子认出了她。

可以看出，眼睛，还是显示自己个性的最佳“窗口”，——因为，人的一切，“都在这里自由嬉戏”！特别是异性之间，眼睛，是传播爱和恨的最佳通道，不然，崔莺莺“临去秋波那一转”，怎么会惹得张生神魂颠倒呢？！