

美国斯普兰妮CMB女性心理与形象咨询中心

女性创意

Color Me Beautiful
Consultants

朱小兰/编著

形象金钥匙

成功之门

香识得好女人

天地出版社

383.15
16

斯普兰妮 CMB 女性心理与形象咨询中心

女性创意

朱小兰

女性创意

朱小兰 编著

2N44/24

特约编辑·杨晓丽

责任编辑·段英

封面设计·老亚

版面设计·老亚

出版发行 天地出版社

(成都市盐道街3号 邮编 610012)

印刷 华西医科大学印刷厂

版次 1998年3月第一版

1998年3月第一次印刷

规格 850×1168 1/32

印张 13 字数 320千

印数 1—8000册

定价 23.00元

ISBN7-80624-162-0/B·03

前 言

对女人评头论足是件费力不讨好的事。关于女人的话题如同对爱情的议论一样古老，而总有一些新的变化和新的发现使这一古老的话题保持活力。

女人是什么？尽管有人坚持“即使在俄国，女人仍然是女人”的永恒女性主义观点，但面对现代生活中的女性，不少人哀叹“古典女子不复存在了”。我们早已不是处于以法律规范女人必须服从男人的时代了。女人理直气壮地变化着，那么女人变成了什么？女人应当怎样变呢？

女人不管变成了什么，都应当是个女人！当赞赏某个女子有女人味时，实际上体现了一种性别的模糊。女人如果只是一些具有生殖能力而不长胡子的男人，对于女人和男人来说都是件令人难以接受的事。事实上不管在心理、外形、兴趣和职业喜好上女人与男人都有差别。重要的不是女性对传统男性世界的“染指”，而应该是女人对女性特质的坚持。即使是一个颇具事业心的女人，她的愿望也只能是成为一个成功的女人，而不是成为成功的男人。但事实也许正好相反，专家研究表明在失败的女性中，95%的人是因为她们的不正常心理和不良形象所导致的。

CMB (Color Me Beautiful) 女性心理与形象咨询中心是创立于美国，并针对现代女性的心灵形象进行创意设计的一

家跨国公司。其宗旨是通过外在的包装和内在的调整，使女人充分散发女性之魅力。“我是一个成功者，我也是一个女人。”这是CMB咨询中心董事长玛丽·斯普兰妮的口号。CMB引用了职业女性在男人纵横或一度由男人操纵的领域中取得进步的事实来证明女性的心理素质和个人形象对她们取得成功的重要性。在CMB咨询中心设计师的帮助下，许多成功女性解除了自己的困扰，昔日以铁腕著称的英国首相撒切尔夫人，尽管施政雷厉风行，但其得体的服饰和谈吐依旧散发女性韵味，而不久前香消花都的黛安娜王妃也以其亮丽出众的风采，倾倒众生。她们都得益于CMB公司的帮助。

本书以CMB心理形象咨询中心对女性的独特视角和见解及创意方案为基础，结合一些实例编写而成。全书分为四篇：形象女人，心智女人，情爱女人及成功女人，从心智、情爱、形象和成功四个方面给女性提供一套自我完善女性心理和形象的方案。CMB咨询中心的专业精神与编者形而下对女性的关注是编写本书的初衷。每个女人都是一道风景，我们要做的是学会保护和欣赏。相信这本书能带给你有益的启示。

编者

1997. 10

目 录

第一篇 形象女人

第一章 扬起人格风度的金帆…………… (4)

• 闻香识得好女人/ • 承诺是金/ • 爱心港湾/ • 选择坚强/ • 昔日重来/ • 胸藏万壑经纬/ • 自然采凤/ • 迷失的心灵/ • 阳光灿烂的日子/ • 伸出灵魂触角/ • 蒙蔽的心灵

第二章 敞开形象之门…………… (32)

• 形象金钥匙/ • 跟着感觉走/ • 距离的诱惑/ • 互相的慰藉/ • 个性化的浪漫/ • 聪明反被聪明误/ • 恰似你的温柔/ • 渴望的丑小鸭

第三章 形象的语言…………… (52)

• 色彩的语言/ • 色彩魅力/ • 形象世界/ • 窈窕伊人(一)/ • 窈窕伊人(二)/ • 窈窕伊人(三)/ • 温柔的服饰/ • 修饰的学问(一)/ • 修饰的学问(二)/ • 形象的重塑/ • 不幸的居里夫人

第四章 星辰的光辉…………… (80)

• 自我的修饰(一)/ • 自我的修饰(二)/ • 自我的修饰(三)/ • 自我的修饰(四)/ • 淡妆浓抹总相宜/ • 发如其人

第五章 阳光女性…………… (93)

• 缩减自己/ • 生命在于运动

第二篇 心智女人

第一章 成为你自己——心灵特质…………… (100)

·用心感应生活/·设身处地,寻求共鸣/·寻找适应的感觉/·不要让生活击倒你/·努力不懈的第一要素/·带给你无穷的力量/·让梦想成真/·兴趣是最好的老师/·“女儿能绣万种花”

第二章 你的后备力量——心灵潜质…………… (124)

·就那么一瞥/·走近人群/·理解:一种心灵抚慰/·给一点肯定/·伸出你的手/·“女为悦己者容”/·明灯:心灵目标/·“只有半杯酒”/·想象:一个支点/·“这是我的”

第三章 魅力的四射——心灵力量…………… (156)

·上帝面前人人平等/·拥有持久魅力/·积累魅力/·朴素的魅力/·让生活多姿多彩/·你会说话吗/·仪态万千/·智慧让你美丽

第四章 别让自己受伤害——心灵误区…………… (190)

·“我怕做不到”/·做个大写的女人/·责任,给自己一个理念/·你被遗忘过吗?/·嫉妒,吞噬心灵的毒蛇/·抹去虚荣

第三篇 情爱女人

第一章 天生有情人…………… (216)

·情爱中的女人/·找一位心存仁厚的君子/·有责任感的男人/·尊重和给予你自由的男人/·找一个身体健康的伴

侣/·情感雷区/·慎防自恋狂/·小心容易冲动的莽夫/·拒绝有财(才)无德的伪君/·“性格男人”/·理智洒脱非寡情/·光说不练最不可信/·性向测验/·不会终止的暴虐/·不受玩的男人

第二章 风月俏佳人…………… (239)

·把幸福婚姻作为人生志向/·婚姻真谛是愉悦相守/·别拿他和别人相比/·婚姻生活不是一纸契约/·把爱情看作是一种宗教/·不要过于多愁善感/·让彼此都留点秘密/·做他永远的恋人/·帮助丈夫决定目标/·做一个最佳听众/·与丈夫的女同事和睦相处/·不要做一个落伍的妻子/·使丈夫讨人喜欢/·帮助丈夫扬长避短

第三章 记忆中的唇印…………… (259)

·性启蒙/·女性的第一次意识/·性——成长的指标/·肌肤之亲/·什么是男性的温柔/·爱抚——天生的渴求/·挡不住的爱抚魔力/·爱抚——增进情感的方式/·你属于哪种爱人/·女人——荷尔蒙对你的影响/·性生活的探索与反思/·“安全”的爱/·女性也有保险套/·CMB对离婚妇女的性体验调查

第四章 叛逆女人心…………… (278)

·渴望保护/·独立人格/·“擒住”丈夫/·耐力女性/·第一滴泪/·拯救婚姻/·离婚之后/·另谋职业/·情爱胜者

第四篇 成功女人

第一章 穿越自我之墙…………… (295)

·镜中的自己/·问题一:赚钱是不是你的唯一追求/·

问题二:你喜欢怎样的生活/·问题三:你是否太在乎别人眼中的自己/·问题四:你是个什么样的人/·抛弃陈旧的枷锁/·纵览身边的种种可能/·个体气质的选择/·冲破自卑的迷雾/·对自己说“我能够”

第二章 牵引命运之索..... (320)

·梦想的自白/·远与近的抉择/·平衡人生的追求/·描绘你的未来/·走最好的路/·成功基石的获取/·就在今天...../·二十四小时策划/·时间的倍增

第三章 敞现人际之真..... (342)

·微笑的魅力/·倾洒你的赞美/·沉默中的声音/·轻灵于面试之中/·开端,在餐桌上/·对待旁人的态度/·成为会场的主角/·学会说再见

第四章 破译两性之迷..... (369)

·问题与禁忌/·六类女性主管/·五种男性主管/·提防你的同类/·工作中的艺术/·美丽的滥用/·警惕异性的眼光/·曲线的回归

第五章 构建温馨之园..... (393)

·比较中的差距/·情与利的重合/·消除传统的目光/·完美的职业女性/·美满的婚姻天地/·化解潜伏危机/·最后的风采

第一篇

形 象 女 人

女性要想获得事业的成功，社会的认可，个人形象起着不可忽视的作用。而事实证明，有90%的职业女性对于个人的形象设计都漠然视之，可那些重视自身的形象的却又因为不得要领而徒增烦恼。

为此，玛丽·斯普兰妮女士创建了CMB心理与形象咨询中心(Color Me Beautiful Consultants)，这是一个致力于让这个世界越来越美丽，让更多的人走向成功的跨国性形象咨询网络。它在个人的形象创意方面提出了许多精辟新颖的见解。策划了众多卓有成效的案例，现在，CMB已遍及欧、亚、非等三十多个国家和地区，其影响和声誉正越来越大。

在中心创建十周年的酒会上，玛丽·斯普兰妮女士曾说过下面一段意味深长的话：

“大多数女士并不拥有完美无缺的身材，但你要勇敢地正视它，时刻地关注它，而不应总是抱怨自己。你应该学会如何使自己的形象更加具有魅力，而不应只看到自身的不足之处，须充分地认识自身的优势和缺点，并把这种优势充分地表现出来。

“那么如何包装自己就成为一个非常重要的问题，这不仅关系到自我价值的体现和个人与他人、社会之间的关系，同时也是你的创造能力、艺术眼光以及是否具有一些职业素质的反映。”

职业女性是女人中的特殊一族，她们凭着自身的卓绝的才华和顽强的拼搏，在这个男人的世界中占得自己的一席之地。

她们更需要形象，更渴望一种内外完善无缺的统一。

形象女性正是她们的一个奋斗目标。

第一章 扬起人格风度的金帆

作为一名职业女性要明白个人形象对获得一个理想工作的重要性。尤其是当你还没有这方面的经验时，你需要依靠自身良好的素质，但这些内在的东西只有通过你的形象才能表现出来并合理地让人接受。

——CMB

闻香识得好女人

风度是女性身上最为显著的标志，尽管它给人一种变幻莫测的感觉。在某种意义上，风度是一块招牌，能把一个人的优劣好坏清晰明了地表现出来。

现代女性由于其所处的社会地位和所有的前卫现代意识的影响，就更加讲究风度了。在CMB1996年度报告中清清楚楚地写道：

“现代职业女性的成功是风度女人的成功。因为新时代女性必须具有使自己在社会中站稳脚跟的独特鲜明的个性风度。”

在报告的后面又写着这样一句话：

“风度最终来源于一个人的美德。”

这就告诉我们：风度这种外在的气质只是个人内在品质

的反映。职业女性的一举一动无时无刻都在体现着自身内在的心灵，用自己的睿智善良去感染每一个人，打动每一个人。

但在实际中，欠缺风度或具有男人味已成为一种通病。似乎职业女性就不是女人，可以因为工作而忽略很多细小的地方，这样的结果就导致了人们对职业女性的敬而远之。在有些地方甚至于还把她们看成是怪物。为她们的工作交往带来极大的麻烦。

她们没有注意到成功的个人风度对表现自身内在价值的重要性。

说到底就是在一个竞争日益激烈的社会里，女性们为了自己来之不易的事业放弃了很多东西，淡忘了基本的人的尊严。斯普兰妮女士一针见血地指出：加强职业女性的人格修养已迫在眉睫。

承诺是金

信守诺言是人与人之间交往的一个最为基本的准则，这体现了一种高度的信任和理解。一个信守诺言的人容易获得他人的尊重，能建立起非同一般的声望。

女性由于天然的不同于男性，总是给人一种柔弱、纤细的印象，因此犯了错误也较容易地得到原谅。我们就会经常听到有人这样说：“算了吧，这很正常，她是女的。”

这话中就带了一点点轻视的味道。

一般人对女性说话的态度都不会太认真，对女性的话也不会听得太在意，这就给了职业女性更多的机会。在女性比男性易于得到他人谅解的情况下，如果一位女性有一言九鼎的豪爽作风，那是绝对能令男性惊骇和尊敬的。

职业女性要参加各种各样的商业活动，设想：如果你在对方谈判中迟到的话，会给他人一种什么样的印象？

言而无信，不可靠，毫无风度。这样你在他人心中的形象就变得极其糟糕。

作为天性，女性又特别喜欢说话，量多而质杂，给人一种张嘴就说的草率印象，就会认为你这个人庄重，较轻浮，那即使你是真的承诺，他人也不会把它放在心上的。

一名真正的职业妇女必须深深地了解这一点：想要获得与男人一样的地位，请不要轻易地许诺。一旦承诺，无论发生什么事情，都要尽力地去完成它。这就是诺言的代价。

诺言的履行会赢得他人的信赖，那你在对方眼中，就是个敢说敢做的特别的女性。对方就会被你这种特有的风度所倾倒，建立起一种长期稳定的关系。

职业女性的这种风度不仅仅要展现在男性眼中，更不要忘了让其他女性也欣赏到自己这种所特有的风采。《CMB 个人形象》中说：

“职业女性有时容易迷失自己，在同男性交际中获得巨大成功的同时，更不要忘了自身的原始定位。”

很多女性，尤其是职业妇女往往在异性面前表现出她与与众不同的一面，可一到了同性中间，这种风度早已消失殆尽，取而代之的是女人所具有的一切恶习，甚至是泼妇似的骂街。

对于这种职业妇女来说，她们的职业已成为她们的桎梏，在与男人打交道的时候被迫装出一副风度翩翩的模样，她们从来不曾认识到，这种风度对她们来说是多么重要。可是那些人的天性中仍然更愿意选择一般妇女所具有的那些共同陋习，她们在自己的职业中带了一副厚厚的面具，每天只是在

敷衍，她们毫无风度可言。

看来，职业女性首先要改变一种观念，不要以为真正的人际交往只在异性之间，而自身事业的成功就是在与异性竞争中获得成功，她们不应该忘了自己也是女人，这个社会是由男人和女人共同组成的，因此，自身成功的基础当然就是在同性中获得广泛影响。只有这样的女性，事业成功的每一步才都是牢固的。

把承诺的对象放得更宽些。对自己的每一句话负责，真诚地对待每一个人，这样的女性，成功就不会仅限于事业方面，也能赢得各种各样的朋友。

自己说的话要实在，朴实，对答应过的事一定要努力去完成，但平时要养成不轻言的习惯。这样的女性是永远值得他人尊敬的，在她们身上会具有一种朴实无华的风度。

职业女性的一个重要的迷人之处就在于她们重视自己的承诺。

爱心港湾

在竞争日益激烈的商品社会中，因为物质上的利益，人与人之间的关系也变得越加冷漠了，这种关系往往建立在一定的物质基础上，这体现在职业女性身上更多的是与强者间的对话，而对于那些弱者，就不屑一顾，似乎自己是一名胜利者。这样，在弱者们的眼中你更多的不是一名女强人，而是一名女恶人了。

这种人情的冷漠是极其不人道的。人与人之间本来是平等的，只不过个人的能力有大小，就造成了以后个人境遇的不同，因此这在很大程度上具有一种偶然性。对于聪明的女

性来说，她们总是以一种虚怀若谷的态度对待每一个人，在她们身上看到的是种种充满爱心的举动。她们的每一言行都会受到他人的赞扬和仰慕，她们确实体现了某种风度。

职业女性正是由于职业的原因似乎天然地把她们与一般大众分开了，人们总是以某种羡慕的眼光看待她们，认为她们是特殊的一族，这多半是羡慕她们那令人不可及的收入。

但谈及她们的人品、风度时，大多数人都采取了一种略微有点愤怒的态度，认为她们的人品、风度与她们得到的一切实在不成比例。这给现代职业新女性敲响了警钟。

斯普兰妮女士针对这种现象说：“职业女性的内在价值是通过多方面体现出来的。事业仅是价值的一部分，更多是那种体现关心弱者的爱心。”

女人天生充满爱心，对弱者的不幸会给以深切的同情，她们被人觉得很有人情味。怎样把她们这一种传统的美德发扬下去呢？因为这与女性的形象大有关连。

这是一个摆在形象设计工作者面前的难题，往往是他们苦心设计的形象却由于一个冷酷的细节动作而前功尽弃。

而对于职业女性本身这一点就更是一种巨大的内在挑战。

怎样拉近与常人的距离？怎样使自己富有爱心和同情心？怎样让这个世界充满爱？怎样给自己定位？……

一系列的问题摆在了现代白领女性面前，积极有效地进行一些自我调整就显得非常必要。

现美国总统夫人希拉里毕业于麻省理工大学，曾为费城IBM公司的部门经理，当时已是个炙手可热的人物，在他人看来，她该是满足了吧。可实际上，她的内心却感到非常烦