

出众魅力方略

宋秋 编

不妨去赴约
进言的学问
塑造自己的风格
学会说“不”



知识出版社

宋秋 编

出众魅力

方略

知识出版社

图书在版编目(CIP)数据

出众魅力方略/宋秋编. - 北京:知识出版社,1998.12 重印
(逍遥女性)

ISBN 7-5015-1771-1

I. 出… II. 宋… III. 女性-个人-修养-通俗读物
IV. B825.49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(98)第 24070 号

责任编辑:杜晓光

封面设计:徐 娅

责任校对:马 跃

责任印制:赵红征

知识出版社出版发行

(100037 北京阜城门北大街 17 号 电话:6831 8302)

河北省固安县印刷厂印刷 新华书店经销

1998 年 12 月第 1 版 1998 年 12 月第 1 次印刷

开本:787 毫米×1092 毫米 1/32 印张:6.25

字数:115 千字 印数:1-5000 册

定价:9.50 元

本书如有印装质量问题,可与出版社联系调换。

序

几年前，有一位 34 岁名叫夏绿的妇女前来咨询并请求帮助：

“我是做小生意的，靠了一些稳定的收入，收支才勉强平衡。我一直想把生意做得更大些，然而总是困难重重。所以我怕若是再不寻求解决的方法，生意可能就做不下去了。

其实有不少事情我可以去做，只要按部就班去落实，一定能成功，但我却不去做，因为我一直无法找到一个好的开头。甚至有时候竟连日常工作也觉得有了困难，比如不想立即回别人电话，账单忘了发，或报告写不下去。我的情绪愈来愈低落，而我只能坐以待毙，以致任何能使我恢复正常的事做起来都变得举步维艰。

我并不想谈我的爱情生活或我的童年生活。我只想挽救我的事业，你能帮我吗？”

夏绿的问题引发我思考。许多女人都有相似的困扰：比方说一名极富潜力的女演员竟无法使自己专注于试演会；一名专业作家无法把握降临在她身上的机会；一名在实验室里工作的科学家，虽然厌倦了她的工作，却又无法让自己去觅得另一份工作。这些困扰的核心不外乎是：“我想……但又力不从心……”。

一开始对这些问题我都是以个案的方式处理的。然而，一旦愈加深入，各个问题中的共同点就都显现了出来。当我把这些模式放在一个更广阔的妇女心理环境来研究时，我发现问题正来自于妇女本身：聪慧、具才能的女性，因为存在心理障碍而阻滞其自我发展，但对这些障碍却又是只知其然，不知其所以然。

想得更深入一些，我发现在我用来协助女性从困惑中解脱出来的方法中，有一个共同的模式。我想在此基础上探寻一些对女性走出困境有助益的方法与策略。当我再从头广泛地研究一些理论和方案时，我为自己定下了一个目标，即用一种有异于昔日而更实际的方式来陈述问题。因为我并不只是要再另外写一本书来描述女人是如何地进退两难，而徒留给广大的读者以“嗯，那又如何呢”的想法。

摆脱困境的方法和技巧，来自我的临床经验，以及一个称为行为式自我处理的心理学领域。我所用来做说明的实例，虽然因为顾及当事人隐私而略加伪装，但却都是真人真事。

其实这本书所探讨的一些问题并不单单是女性的专利，男人也会碰到相同的困扰。但两者之间存在着差异，因为在传统社会中，男人是被鼓励拥有成就的，在竞争中，男人对采取行动有所困难的例子比女人要少得多。

从另一方面来看，具有行为动机的女性在采取行动上遇到的困难，虽然个别情形均有差异，但仍有许多相似之处，许多问题甚至是完全可以预测的。这些共有的特点就成为本书评述的基础。

纵然有些事实是令人心痛而残酷的，但我写这本书的态度是乐观的。我衷心期望能和读者分享这份乐观，并为你带来希望和力量。

目 录

1	第一篇 把握情与爱
3	爱情也要平等的时代
5	今日男人怎样看女人
7	主动追求未必不好
9	不妨去赴约
11	对异性也不必吝啬友情
13	男人也有恐惧
15	独身女人的心结
18	找对“另一半”
20	做一对快乐夫妻
21	和谐之道
24	认清真正的彼此
25	忠与不忠的男人
27	携手同行

- 30 分配好你的爱
- 31 分手的缘由
- 34 对抗暴力靠自己
- 37 处女观种种
- 39 男人喜欢结婚
- 41 第二篇 才智超群
- 43 迷人的气质
- 45 选好你的职业
- 47 未来职业
- 49 竭尽全力
- 51 必要的训练
- 53 善知善解的好处
- 54 公私分明
- 56 进言的学问
- 59 闯过“三十”大关
- 61 成功之道
- 62 “办公室爱情”的悲剧
- 64 别为“无花果”浪费情感
- 66 把握住自己
- 69 第三篇 迷人风采
- 71 “封面”相当重要
- 72 塑造自己的风格

73	讲究穿着的技巧
74	选择富有个性的色彩
76	为你的肤色选择色彩
79	学会用款式和颜色来调整体型
82	恰如其分地运用饰物
87	职业女性的衣柜
89	掌握购物的原则
93	谋职时的成功穿着
95	职业妇女的穿着诀窍
97	手套的选择
97	戴珠宝的分寸
98	如何掩饰缺陷
100	无声的语言
102	穿衣秘诀在“品味”
103	穿制服也有魅力
104	“过”与“不及”的打扮都不好
105	别把郊游的装扮带到办公室
106	套装是办公室的基本服装
106	选择适合于自己的基本色调
107	服装宜选择较好的质料
108	服装要方便工作
109	裤线要明显
109	在办公室准备一件庄重些的连衣裙

- 110 不易发皱的服装更好
- 111 不要刻意表现名牌
- 112 服饰要配合工作的目的
- 112 准备一件像样的外衣
- 113 利用周日晚上准备下周的衣服
- 114 平时多整理，用时不慌张
- 115 衣服事先搭配好
- 115 多看些时装杂志
- 116 好内衣可产生敬业精神
- 117 穿窄裙或白裙时一定要加衬裙
- 117 在内衣柜里放块香皂
- 118 穿黑色、彩色长袜不合适
- 118 短袜、厚袜最好不穿
- 119 在办公室不要穿长筒马靴
- 120 穿制服就不要穿凉鞋
- 120 鞋跟不要太高
- 121 穿自己习惯的新鞋上班
- 122 补妆时顺便擦亮皮鞋
- 122 不要让鞋子坏了你的形象
- 123 遇到与你装束相同者应友好地
打招呼
- 123 适合不同场合穿着的服装

133	认清自己的形象
135	可亲、可爱、可敬
138	不同场合的应酬术
142	了解你的交际对象
146	送礼的学问
149	餐桌上的礼仪
158	从容应付酒会
163	第五篇 潇洒人生
165	面对成功
167	正视现实
169	从家庭到社会
170	有智有勇
171	当花则花
173	过个愉快的假日
175	做自己喜欢做的事
176	小病焉知非福
177	学会说“不”
179	生活压力种种
180	克服压力要诀
183	自我放松



出众魅力方略出众魅力方略出众魅力方略

第一篇

把握情与爱



爱情也要平等的时代

妇女解放运动，使两性关系受到极大的震撼而起了变化，在从前，男性与女性角色定型，男人赚钱养家，建立事业，女人主持中馈，照顾家庭，两性之间就在这种既定的立场上彼此自我肯定，关系也和睦而长远。

随着妇女解放运动的深入，男女角色部分互换，女性逐渐走向社会，参与各种工作，与男人争一长短，操持家务也理所当然成为男女共同的事。在感情上，男女也要求对方坦诚、开放，两者之间要维持平衡与平等。男女双方都有同样的想法：希望享受爱情的甜蜜，却不愿承担婚姻的责任。愈来愈多的男性拒绝为婚姻奉献，愈来愈多的女人因此而抱怨，不敢托付终身。

南国深圳一位现代男士，说到两性关系时有这样的说法：“现在是 90 年代，我追求清淡的关系……就像啤酒的

4 出众魅力方略

清淡，有滋味，但只有一半热量；我追求完整无缺的关系，但我只要一半的包袱。”

男人何以不肯为婚姻忠诚奉献呢？可分析的因素很多，例如：两性人口不平衡——以广州为例，24岁以上的人口，女比男多，其中39岁者，女与男的比例是100:75，当男人多于女人时，男人会努力追求、珍惜，因为目标不多。但当女人比男人多时，男人显然不愿意为爱情或婚姻受束缚，因为可供选择的多得很多！

经济因素——70年代后就业机会多，家庭模式趋于小型化，家庭开销全由家中仅有的一两个成员负担，男人要养家是一个很重的担子，他们会问：我养得起吗？为什么要我来养？

法律制度——两情相悦时，不顾一切就结婚，到分手离婚时，女方可以说离就离，而男方却要付赡养费，这在男人眼中视为不公平，与其如此，何必结婚？免得日后离婚时还得增加负担。

如此看来，男人拒绝对婚姻负责的理由多得很，连带对爱情也不看重了。在女性不断高涨的要求中，男人觉得跟以前的社会相比，自己是付出愈来愈多，所得愈来愈少，愈不甘心，就愈吝啬，对于异性的感情，也望而却步，或者只维持一定距离的关系。

女人的想法与男人不大相同，女人期望甜蜜的爱情，同时也期望长久的婚姻，毕竟女人比较在乎有限青春，比较需要有个依靠、有个着落，对于男人的表现，愈来愈没有信心，信心不足，使女性的感情宣泄也停留在点到即止

的状态，两性的关系也就愈趋淡薄，婚姻制度也愈不稳固了。

如此说来，女性是否一生难以找到托付终身的对象呢？为了物色一个好男人而把生活停顿下来？大可不必。

专家说：“寻找好伴侣的最佳方法，是放下寻偶的念头，快快乐乐地生活。那些能够过快乐的单身生活的女人，才会有幸福的婚姻生活。”也许这是至理名言。

今日男人怎样看女人

男人怎样看女人呢？他们眼中理想的女性是什么样呢？

30年代，男人喜欢贞娴淑德、笑不露齿、目不斜视的淑女。

60年代，男人喜欢甜美、性感、娇嗲，但头脑简单的木美人。

90年代的男人喜欢什么女人？有人说：有个性、独立、健康、开朗、温柔可亲的女人，最得人欢心。

现代女性的特质，在男人心目中有正面的，也有反面的，正面的包括才智、可爱、情趣；反面的包括过分独立、要求过多、私生活随便。

我们发觉，30岁以下的男人，对现代女性所持的态度，几乎都是正面的，只有极少部分男人认为她们过分独立。

有些男人的确受到女人的威胁，他们认为过分独立的女性不可能做个好妻子。实际的意义是：男人负担一家生计，却不能称一家之主。抱这种观念的人，无非要强调男性为家庭主宰的观念，大男人主义在今天已不合时宜。教育程度愈高、收入愈好的男人，愈不受女性独立的威胁。

事实上，更多的男人认为，今日女性应更为自信、进取、独立，做人应力争上游。我们也发觉，愈来愈多的男人视女性为友伴，所谓友伴，是相互平等的。愈年轻的男人愈将女性视为友伴。一般来说，现代男人已能诚恳地为女性设想，以平等的态度接受她们的成就与潜质的发挥。同等程度的男女，在谈话时较能坦率，也较能沟通。

年轻男人对女人的美貌感到紧张，年纪大的男人会因女人的才智感到紧张，一个美貌与才智兼备的女人，几乎可使一半以上的男人有压迫感，其原因可能来自男人心中潜藏的排斥感。事实上，男人并不期望女人美若天仙，若要保持长期的性关系，男人不会选择明艳照人的女人，也不会选择性感的女人，而选择一个能够顾及他需要的女人。

男人会将女性的体贴当做成熟与安全的象征，需要一个以他为生活中心的女人，需要一位她能付出多少，就向我索求多少的女人。

其次，男人需要的是有安全感的女人。故作神秘、令人难以捉摸或者喜欢操纵人、欺骗人的女人，是不讨人喜爱的，也不受男人欢迎。

此外，亲切的女人是令人欣赏的，亲切使人产生尊重