

新世纪心理咨询丛书

做个格调优雅别致的女人

- 女人个性心理咨询
- 女人社交心理咨询
- 女人品位心理咨询
- 女人红颜心理咨询
- 女人职场心理咨询
- 女人性爱心理咨询

女性之美在于个性

做个情调柔情似水的女人

女人

心理咨 询手册



如何把自己的优点推销给领导

如何做一个走向世界的白领女性

如何挑战成功男人的爱情

女人培养自信心有那些方式

金鸣

编著

图书馆

5

华文出版社

新世纪心理咨询丛书

女人心理 咨询手册

金 鸣 编著

图书在版编目(CIP)数据

女人心理咨询手册 / 金鸣编著. —北京: 华文出版社,
2003.9

ISBN 7 - 5075 - 1505 - 2

I. 女… II. 金… III. 妇女心理学—通俗读物
IV. B844.5 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 062303 号

华文出版社出版

(邮编 100800 北京西城区府右街 135 号)

网址: <http://www.hwchs.com>

电子信箱: webmaster@hwchs.com

电话: (010)83086663 (010)83086853

新华书店经销

河北衡水冀峰印刷股份有限公司印刷

850 × 1168 32 开本 8.625 印张 166 千字

2003 年 9 月第 1 版 2003 年 9 月第 1 次印刷

*

印数: 0001—8000 册

定价: 15.00 元

- ◎ 女人个性心理咨询
- ◎ 女人品位心理咨询
- ◎ 女人职场心理咨询
- ◎ 女人社交心理咨询
- ◎ 女人红颜心理咨询
- ◎ 女人性爱心理咨询



前 言

世界由男人和女人组成，世间的美是因为有男人对女人的爱。三个女人，必谈丈夫，其实男人们一生都何尝不在谈着女人？谈漂亮的脸蛋儿、润滑洁白的肌肤、婀娜的身材、高雅的气质、雅致的情调和脉脉的温情、脱俗的品位和丰富的内涵，雍容华贵的从容和韵味隽永的女人味……甚至男人在独处的时候心里琢磨的还是女人的韵味。

可是“做女人难，做竞争社会的女人更是难上加难”。身为现代女人，对这句话的感触一定颇多：女人要享有与男人一样的价值及社会肯定，在家里给夫儿撑起一片足够晴朗的天空，还要充实自己、滋润自己。把自己从里到外地打理成既娴淑又温柔、既挣得到钞票又会撒娇、既上得厅堂又下得厨房的“新好女人”。

“新好女人”有时会很累。尽管她们可能家庭和睦、事业有成，可是生活中种种的困厄、烦心、不平衡、竞争、攀比、惧怕经常汇成生活中的苦海，使她们的心找不到家。有这样一些女人，她们聪明美丽、有钱有闲，又有男人宠着疼着，可她们说：“我要是能……就好了。”她们的心并不快乐。也有这样一些女人，她们没有诸多的生存优势亦或生存智慧，她们做事要历经周折，不太顺意。可是她们活得气定



前 言

神闲、悠然自得，她们说：“生活就是这样，所以别无他样。”这两种女人有不同的处世态度和方法，结果会有很大的不同。

女人和男人毕竟有所不同，故女人常有许多不同于男人的苦恼烦忧。为着度出女人的人生“苦海”，做一个成功、幸福和快乐的女人，那就要调整好女人的心态。本书以独特的视角、惟美的标准，从女性形象、交际、情调、温情、情爱、财富、魅力、家庭、时尚、品位、修养、成功等诸多方面着眼，多维立体地描摹出了一个“真正女人”的全新形象，做女人是一门科学与艺术，将现代女性理论转化为一个实用的模式，继而照此模型练习，您就能成为一个成功、幸福和快乐的女人！



目 录

一、女人个性心理咨询	(1)
为什么女人之美在于个性	(1)
如何透视女人的性格	(4)
讨男人喜欢的女人	(8)
男人最“害怕”的女人	(10)
女人爱逛商店	(13)
女人缺乏聊天对象勤于写信	(15)
女人撒娇是一种心理的补偿	(16)
女人帮助别人出于天性	(18)
女人赶时髦希望“出人头地”	(19)
女人假装天真是可爱的	(21)
女人浑身散发着阴柔之美	(23)
隐瞒年龄出于女性的“隐匿本能”	(25)
女人品格非凡来自哪些特性	(27)
女人变换发型是为了突出个性	(28)
快乐女人有哪些心法	(30)
女人发脾气有哪些守则	(32)
女人培养自信心有哪些方式	(34)
判断女性的天赋	(40)



目 录

与男人性格搭配的有哪些绝妙女人	(41)
成功女人有哪几种心理素质	(45)
二、女人品位心理咨询	(47)
女性美的标准是什么	(47)
最美女人有哪五种	(50)
怎样具有性感、个性、女人味	(51)
做个充满贵气的女人	(55)
做时尚的女人	(58)
做个格调优雅别致的女人	(61)
做个情调柔情似水的女人	(62)
做个编织情网的女人	(64)
做个高品位的女人	(69)
做个泼辣“野性”美的女人	(77)
做个微笑迷人的女人	(79)
做个有点神秘感的女人	(80)
做个善解人意的的女人	(81)
做个完美的妻子	(83)
做个让男人动心的女人	(85)
在别人嫉妒中的快乐生存术	(89)
不做让人嫌恶的女人	(91)
三、女人职场心理咨询	(95)
女性适合哪些职业	(95)
职业女性需要哪些基本功	(98)
女人如何掌握参加面试新技法	(99)
如何掌握5分钟面试的“秘密武器”	(101)



在面试中需要哪些心理素质	(105)
如何选中自己的职业	(106)
女性要读懂各种类型的上司	(109)
职场女人怎样学会亮丽装扮	(110)
办公室女人怎样学会美容	(113)
女性轻松工作有哪些方法	(118)
女人如何说服人	(120)
如何想办法“爱”上你的上司	(124)
女人介入公司交流群体有哪些策略	(127)
女性在新公司立足有哪些原则	(130)
女性主管的“驭人”术	(132)
女性领导有哪些方略	(134)
成为超级女主管有哪些心法	(136)
如何走出工作误区	(142)
如何做一个走向世界的白领女性	(145)
四、女人社交心理咨询	(147)
女性交际有四大需要	(147)
如何在社交中展示良好的风度	(150)
关系网是女人处世的资源	(153)
结交名流使女人成为一流人物	(155)
如何做一个能说会道的女人	(157)
女人笼络人心有哪些要点	(159)
女人如何学会战胜自我	(162)
如何与丈夫的女秘书融洽交往	(165)
如何激励男人奋发向上	(168)
幽默使女人的缺点变得美丽	(172)



目 录

- 女人爱唠叨是细心体会解决问题的表现 (176)
- 女人必须戒除哪些不良习惯 (177)
- 如何注意与男性交往 (179)

五、女人红颜心理咨询 (184)

- 女人如何学会抛媚眼 (184)
- 如何向心仪的男人靠拢 (187)
- 女人被爱有哪些必备条件 (188)
- 如何从男人的缺点中寻找幸福 (191)
- 如何挑战成功男人的爱情 (193)
- 女人如何让男人着迷的“坏” (198)
- 如何控制男人的“好色”本能 (201)
- 如何用浪漫牵住男人的心 (204)
- 如何让伪装的男人亮出“底牌” (206)
- 女人性感迷人有哪些方法 (210)
- 女人恋爱有哪些最佳战术 (215)
- 如何看准婚姻晴雨表 (219)
- 解决夫妻冲突有哪些方略 (221)
- 如何防止破坏夫妻生活的恶劣心理 (224)

六、女人性爱心理咨询 (226)

- 为什么夫妻性爱有益于健康 (226)
- 为什么夫妻之间需要性爱交流 (229)
- 温情女人有哪些完美的性爱秘诀 (235)
- 如何理解性爱的声音 (240)
- 挑起情欲有哪些绝招 (243)
- 如何营造和谐性爱 (245)



如何品读激情周末	(247)
女性性功能障碍有哪些症状	(250)
女性性交疼痛是由于心理因素在作祟吗	(251)
精神、心理因素可引起阴道痉挛吗	(253)
什么是女性性唤起障碍	(253)
女性性厌恶是怎么回事	(255)
女性性厌恶应采取哪些治疗措施	(256)
女性性欲亢进是怎么回事	(257)
女性性欲亢进的不良后果及其防治	(259)
女性性洁癖有哪些表现	(260)
如何纠正女性性洁症	(261)



一、女人个性心理咨询

为什么女人之美在于个性

现代女性之所以在个性追求方面发生了观念上的重大变化，就在于“花瓶效应”不能一劳永逸。要想创出一条属于自己的生活之路，必须要突出和丰富自己的个性魅力。

职业女人只有表现出与众不同的个性，才能符合现代潮流的标准，成为一名别具风格的“俏佳人”。

现代女性都希望自己活得潇洒，活得快乐。在这种欲望的引导下，女人不是变得越来越失去个性，而是个性越来越突出。她们总是根据自己的特点，去寻找恰当的个性，以求获得真正属于自己的生活品位。显然，一个现代女人必须要有个性气质，才能赢得大家的青睐，才能发现自己美在何处。假如一个女人失去个性，必然会变得与众人没有什么不同，即



一、女人个性心理咨询

让你的外表多么美丽，也只能是一种装饰。

看看周围吧！许多女人非常羡慕那些已经成功的女人，看到她光彩照人，每到一处都能产生“明星效应”，真是佩服至极。实际上，这种心理没有什么不对，也是每一位在尚未成功之前的女人具有的正常心理，因为不愿意使自己成功的女人本来就是不堪设想的另一类的人。关键是：这些成功的女人背后都与个性有关，她们是在个性方面充分发挥了自己的特长，塑造自己完美的形象。

所谓个性就是个人的独有的品位和气质。譬如说，你遇到任何事情，都能坦荡大方，都能自信自己能够解决好。这就不像有的人遇到紧要的事，就会手忙脚乱，不知该怎么办。相比之下，你就具备了个性魅力。同样，有些人看上去美若天仙，但就是缺少那么一点文化品位，只能是肤浅地谈吐事理，这样就会让人觉得缺乏内涵，不免让人遗憾；相反你能恰当地融入到谈话的氛围之中，表现自己的才能、智慧和幽默，给人一种与众不同的感觉——具有很好的文化素养和睿智的谈话技巧，那么你的个性也就是表现得淋漓尽致，让大家赞不绝口。这样的例子有很多，在这里，无法一一例举。但有一个基本思想就是：没有个性的女性，不可能成为一名真正的美丽佳人；只有具备了独特的精神气质，那么就会成为一名令人羡慕的美女了。

在生活中，有许多女性仅仅懂得从外表上打扮自己，穿戴得一身宝气、流光溢彩，但是还不能与那些有品位的女人相媲美，问题在什么地方？就在于不懂得从培养自己的个性入手，而徒有其表。事实上，对于一个女人来说，美丽并非全部属于外表，而是属于独特的个性。因此，个性之美是现代女性突出自己形象特点的方法。



美国著名女性形象设计大师雅宾·科利丝曾经说：

人的个性说起来非常简单，实际上它是一个人提高自己生活品位的难题。因为个性的培养，不是一朝一夕的事情，而是一个人长期的精神气质、行为方式、情感特征的综合表现。离开个性，一个人就会流于一般，更不可能出类拔萃。作为现代女性，应当知道漂亮的服装是花钱可以买到的，而个性不是用金钱就能从商店买来的，而是自己良好的言行举止是否具有品位，是否能够吸引人的精神面貌。美丽是可爱的，但是如果培养出一种个性之美，那么，你的形象之美就更加动人。

其实，当每一个女人都明白个性之美与形象之美的关系以后，你不妨抓住这个问题，从自己的个性上寻找美丽形象的基因，或许你会收到意想不到的效果。不妨这样做一下：

根据自己的性格，去领悟一位真正有品位的、知名的女性之所以美丽的气质。

根据自己的特长，例如自信、大方、机智，在适当的场合加以表现，看一看周围人的反应。

去分析一下自己身边徒有外表之类的女性，想一想她们到底能够给自己的人生带来多少亮点。

思考一下“个性之美”与“自我形象”的关系，想一想自己从个性设计自我形象的道理，也许是一次惊奇的发现。

请记住：“宁愿不做外表重复的美女，也要做个性不同的女性，才能让自己的人生与美丽相伴”，这是一个现代女性的真谛。



如何透视女人的性格

一般情况下，女人的性格可以分为完美型、领导型、平和型、理智型、自我型、助人型、活跃型、忠诚型和成就型九大种类，每一类性格的女人都具有独特而鲜明的个性。如果感兴趣，你不妨试着对对看，你属于哪一类。

1. 完美型女人

这种类型的女人爱批判自己，也爱批判别人，她们内心拥有一张列满应该与不应该的清单。她们认真尽责，希望所做的每件事都绝对正确。她们很难因放松自己而获得轻松玩乐，因为她们以超高标准来审查自己的行为，而且老是觉得自己哪里做得还不够。她们有可能因为害怕无法臻于完美而耽搁了事情。而且这种类型的女人天生有一种道德优越感，她们厌恶那些不守规矩的人。此外，她们往往是优秀的组织人才，能够紧追错误和必须完成的事项，把任务完成。和她们相关的情绪是：埋怨、自责，而她们的逆境商数通常都会较高。她们的性格倾向是：被动、内向、思考、批判。

2. 领导型女人

领导型女人豪爽率真，不拘小节，自视甚高，遇强则强，大情大义，独断，有时具攻击性，对生命抱着“一不做，二不休”的态度。她们通常或是领袖，或是极端孤立者，朋友在她们的照料下会相当安适。她们总是清楚地知道自己在想什么和做什么。她们关心正义和公平，并且乐意为此而战。该类型的人格外追求学术，从与朋友高谈阔论到知



识性的讨论都有。她们能觉察权力所在之处，让自己不受他人的控制，而且具有支配力。此类型的人会忠诚地运用自己的力量，并毫无倦怠地支持有价值的事件。和她们相关的情绪是：愤怒、好胜、纵欲，而她们的逆境商数及情感商数通常都会较高。这种类型女人的性格倾向是外向、主动、冲动，且很乐观。

3. 平和型女人

平和型女人是和平使者，善解人意，乐观随和，优柔寡断，比较被动。她们善于了解每个人的观点，却不知道自己所想、所要的是什么。她们喜欢和谐而舒适的生活，宁愿配合他人的安排，也不要制造冲突。然而，如果被人施压，她们会变得很顽固，有时甚至会动怒。她们通常兴趣很多，但是却将自己的优先事项拖到最后一分钟才做。她们还具有自我麻醉的倾向，喜爱看书、和朋友闲逛、看录像带等。这种类型的人是很好的磋商对象，而且能专心执行一项团体计划。和她们相关的情绪是：怕羞、怕事、懒惰，而她们的情感商数通常都会较高，她们往往很内向、被动、乐观、随和。

4. 理智型女人

理智型女人常常带着距离来体验生命，总是试图避免牵扯任何情绪，重视观察更胜于参与。她们是需要高度隐私的人，如果得不到属于自己的充分时间和空间，就会感到枯燥、焦虑，因为她们用这种方式来回顾事情，并体验在日常事务中难以感觉到的安定情绪。心智生活对她们而言相当重要，她们具有对知识和资讯的热爱，通常是某个专门领域的研究者。具有该类性格形态的女人总是喜欢把生活和朋友规划成许多区域，虽然她们不喜欢预定的例行公事，却希望事



一、女人个性心理咨询

先知道在工作与休闲时她们被期望的是什么。她们会是杰出的策划者和具有深度的知识分子。和她们相关的情绪是：轻视、贪求，而她们的智商通常较高。这类性格的女人也都很内向、被动，但她们很自我，并极其善于思考。

5. 自我型女人

自我型女人更多的具有艺术气质，多愁善感而且想像力丰富，渴求完美爱情，常活在失落了生命中某项重要事物的感觉中。她们觉得必须找到真实的伙伴关系，自己才完整，她们倾向把疏于理想化并找出现行事物和世俗的错误。她们受高深的情绪和感性经验所吸引，表达出与众不同的一面。无论在任何领域，她们的生命总能反映出对感情世界的专注和追求。和她们相关的情绪是：忧伤、妒忌，而她们的创新商数通常都会较高。她们一般都很内向、被动，情感丰富但总是陷于悲愤之中。

6. 助人型女人

助人型女人不管在时间、精力还是在事务方面都表现出主动、乐于助人、普遍乐观，以及慷慨大方。由于她们不容易承认自己的需要，也难以向人寻求帮助，所以总是无意识地透过人际关系来满足自己的需要，而且在自己最为人所需的时候感到快乐。她们对别人的需要和感觉非常敏锐，能够准确地表现出刚好能吸引别人的那部分人格。她们善于变成你喜欢的形象来讨你欢心；她们善于施予更胜于接受，有时候会操控别人，为得到而给出，有时候是天生的照顾者和支持者。为了使别人成功、美满，这种类型的人能运用她们天生的同情心，给予对方真正需要的事物。和她们相关的情绪是：爱、骄傲，而她们的情感商数通常都会很高。她们的性格倾向是：外向，主动，感情