

# 第一章 面对生活危机

## ——突破固有生活模式

生命只有一次 我们应当让它变得更精彩。在生活节奏日趋快捷的今天，越来越多的现代女性毅然挣脱传统家庭妇女的羁绊，走上了一条事业成功之路。她们充分运用自己的智慧和才能，游刃有余地应付各种事业和生活中的困难，赢得了“白领丽人”的美誉。随着时光的流逝，这些白领丽人渐渐积累了丰富的人生经验，逐步形成了一种成熟的为人处世风格。

### 快乐处世的本领

#### ● 做快乐女人的秘诀

天天为工作为事业而忙碌而奔波，忧愁早被抛至九霄云外，这是男人的特征。忧愁从来就是女人的专利。如果你真的这样认为的话 那你就大错特错了，不要忘记 世上有些女人似乎生来就不知愁为何物。她们勤勉工作、操持家务、生儿

育女。似乎随时随地过得很快活。当你打电话给她们时，从电话那端传来的总是洪亮清晰的语音、爽朗的笑声和那即使听不到看不见也能感受到的无穷活力。

据美国芝加哥城的伊利诺斯大学临床心理学副教授拉斯金博士说：“实际上她们在生活中遇到的问题和麻烦并不比别人少，区别在于对待问题的态度和方法不同。”那么，她们用以克服困难摆脱逆境和保持轻松的秘诀是什么呢？为此，拉斯金博士专门拜访了五位被大家一致公认是乐天派的女士，并根据她们的经验总结出如何在快节奏的现代社会环境中战胜困难，保持轻松心态的经验：

#### 一、清楚哪些事情的轻重缓急

佛罗里达州的朱迪丝·伊文是一位大学教授和两个孩子的母亲。她认为最重要的事情只有两件：即当好教师和当好妈妈。确立了 this 原则，对于事情她采取了能做就做，不能做就放弃的方法。“关键在于能时刻清楚地知道该放弃什么，”朱迪丝说，“当我必须在打扫房间还是陪孩子玩一会儿中选择时，我会毫不犹豫地选择后者。当然我非常爱干净，并希望有个整洁的居家环境，但我把这事推到后面去做。”另外，她还有个不变的时间段，即从每天早晨孩子上学以后，到开车外出上班前的半小时，她总会给自己冲杯咖啡，安静地坐在椅子上把今天该做的和不得不放弃的各种事情清理一下。“根据自己的能力和意愿来决定怎样安排工作和生活，你就能把握人生。而能掌握自己命运的人当然是快乐的人。”

#### 二、计划性与灵活性统一

简·莫尼克是康涅狄克州一家公司的市场部顾问。她对

待压力的观点是由生活、工作所产生的心理压力是不可避免的现代病之一。对待的方法不应是回避而是正确处理。她常说：“主动、正确地去处理各种问题、困难，你得到的回报是快乐和自信，相反，被动、应付的做法则使你疲惫不堪。”她的有力武器有两件：一件是周密的工作计划，无论你选用计算机或铅笔和纸来做都无关紧要，重要的是用制定计划的方法来保持清醒的头脑，明确先做什么后做什么。哪些是最重要的和哪些是次重要的……“那么，每天面对一份如此详尽的工作计划，你不觉得累吗？”拉斯金博士不由得问道。“噢，不！一点也不！”伴随着轻松的笑声，简亮出了她的另一件“武器”：那就是灵活性。“我的计划本身就具有相当的灵活性，我不仅计划‘要做什么’，也计划‘可以不做什么。’”简不无幽默地说：“比如陪孩子看场足球赛，每月与丈夫出外共进一顿浪漫的晚餐，这些都没写进我的计划里，却是非做不可的，别的事则可以量力而行。记住，‘非做不可的事情’不能太多。”

### 三、不要忽略生理和心理的需要

纽约的南希·科勒除了当美术教师和操持家务外，还要参与许多社区的活动和自愿服务工作，然而无论多忙，她每天都坚持午休片刻以保证充足的睡眠。她说：“要是不睡够 8 小时，所有问题都会变得难以解决。我了解我自己。所以，首先要照顾好自己才能做好该做的每一件事。”当她感到烦恼时，她总是设法找知心朋友聊聊，或在必要时去请教心理医生来排解自己的不良情绪。南希的朋友们总是看到她工作时表现得轻松和充满激情：“难道你真的从不知累和从不烦恼吗？”哦，是的，南希说：“我的秘密是，感到疲劳或烦恼时就

不工作。”

#### 四“挫折与困难总会过去的”

露易丝与丈夫和两个孩子刚从波士顿搬到康涅狄克州的一个小城市 面临着一大堆不顺心愿的事 离开了自己早已轻车熟路的工作和环境 离开了许多熟悉的朋友 急需找一份新工作 给孩子找一所好学校 在暂住的拥挤的公寓房 忍受着隔壁那个重金属音乐发烧友成天的“免费音乐” 得尽快找一处适合家人的房子 每天进进出出的全是些陌生的面孔 连个能说会儿话的人也没有……不过，露易丝并没整天忧心忡忡。“我不发愁是因为我知道发愁、烦恼甚至发脾气都没有用。那样做只不过是为一一些自己并不存在的过失而惩罚自己。”露易丝说：“我相信事情总在往好的方面发展 我能凭自己的智慧和努力渡过难关。失去信心和耐心，烦躁不安和压抑的情绪无济于事而只能把本来可以做好的事搞糟。”

#### 五理解生命和生活的本质才能活得更积极

常有人抱怨自己的日子过得如何艰难 如何没有意思 如何不顺利。然而在一家保险公司的斯塔西却因一次不寻常的经历而改变了自己的看法。去年年底，斯塔西生第 3 个孩子时因早产而大出血险些送命。当她与死神擦肩而过，在病床上苏醒过来时，她突然领悟到生命的可贵和生活的价值。她对采访她的拉斯金博士说：“您见过东方的佛教徒手里那串捻动不停的佛珠了吗？那些发亮的珠子有的是幸福和快乐，有的是不幸和痛苦，人的一生就是这样一颗一颗数过去的……每当我遇到不顺心的事，我是在心里大声对自己说：‘嗨 这就是生活！当我在地狱门前徘徊的时候 我是多么

渴望能回到生活里来啊！难道现在会后悔吗？”

### ● 爱别人会使你成功

女人们一般认为 爱自己会导致个人的成功 因而许多女人总是沉湎于自我的赞美中，这样做的结果只是把自己变成了自以为是的傻瓜而已。而相反 爱别人却能使你成功 因为在你热爱他人的同时，你已经得到了更多人的爱的回馈。这正是所谓的“自己爱自己 只能收获一份爱 而你热爱他人 却能收获无数的爱。”

日本的麦当劳汉堡店记载了大约 60 万小朋友的生日。每当小朋友生日的前几天，汉堡店便寄出生日卡。到了生日那天，小朋友便持卡来到当地的汉堡店过生日。按一般公司的作法 是向小朋友祝贺生日 再送一些小礼物 但麦当劳汉堡店的作法却截然相反。他们在祝贺生日的同时，全体员工起立用掌声对孩子表示欢迎和祝福。的确，这是高层次的祝贺方式。孩子们平时能得到所想要的东西，但不一定能得到掌声。这热烈的掌声使孩子们忽然认清了自己的价值，发现自己被那么多人爱着，鼓励着，觉得自己正处在世界的中心。自豪的心情便油然而生。许多孩子的妈妈看到自己的孩子被一阵掌声淹没，都激动得热泪盈眶。难怪日本小朋友及其家长都愿意光顾麦当劳汉堡店呢 因为走进汉堡店 他们总是能获得一种自信和尊严。

日本麦当劳就是这样用可贵的掌声赢得了人们的喜爱，同时也赢得了一个永远的大市场。

为此，日本麦当劳的老板滕田田构思了一种全新的“员

工加盟制度”。制度规定，凡在日本麦当劳汉堡店服务达十年以上而且渴望自己经营分店的员工，准备 250 万日元的保证金，便可使用麦当劳名义做生意。公司出面为员工寻找加盟店的地点。谁愿意在这些地方开店，那么就可以即刻成为店铺的老板。成为老板的员工把过去曾在“汉堡大学”和工作实践中学到的理论知识和技能应用到自己经营的店里来，成功率是十分高的，很快就会腰缠万贯了。这种鼓励员工发展创业制度的确立，使公司每一成员都有做老板的机会，因而极大地提高了他们的工作热情。

### ● 为自己制定一个应付策略

女性的天性使她们常常多愁善感，她们常常缺少一套对付各种突如其来打击的基本方法，无怪乎一些女性总是对事情做错过于夸张的反应。这是一种值得注意的情况。实践证明，女性如果能够恰如其分的为自己制定一个应付各类情况的基本策略，那么情况就会好得多。

这里所讲的应付策略是指人们处理问题时的方针与方法。导致女人们产生心理问题的原因很多，有时是由于认知出现了偏差、情绪受到冲击、缺乏良好的问题解决技术，也有时则可能是这些因素的综合作用。因此，对待这些女性进行心理咨询的过程中仅有现状分析、情绪抚慰等是不够的，还必须提供可以操作的应付策略。

其中基本的方法有下列几种：

#### 一、激发你的责任意识

指帮助当事人正视自己的问题并努力承担起解决问题的

责任。

有时候，当一个人遇到挫折之时，他的自我防御机制会下意识地吧责任推给各种环境因素。这样做可以在当时缓解其心理上的焦虑感，减轻其内疚与自责。但从长远看，却会妨碍问题的根本解决，有时甚至会使其陷入更艰难的处境。如婚姻出现问题后把责任推给配偶或第三者，只会使问题进入恶性循环。

因此，激发你對自己負責任的態度與意識，使其正視現實，是有效處理其問題的前提條件。具體做法是：

1. 把注意力集中在自己身上而非其所強調的環境因素上。

2. 讓你客觀分析問題產生的原因。

3. 強化你負責任的言語和努力。

4. 鼓勵你摒棄意氣用事而以一種成熟的方式處理問題。

例：你在適應環境的過程中，遇到了一些問題，請問是這樣嗎？

## 二、培育女性的客觀知覺

指讓你客觀感知自己問題情況，包括問題發生的原因、程度、挑戰性以及可解決性。

能否客觀知覺是一個人有效應付現實的前提，而很多時候你自己產生心理衝突，正是由於對現實的感知不正確，如“杯弓蛇影”又如“風聲鶴唳”。

1. 了解並確認你究竟看到、聽到、遇到了什麼。

2. 了解自己的內心衝突究竟是基於現實還是基於臆斷。

3. 鼓勵你通過向他人調查以檢驗自己感知的客觀程度。

4. 强化自己的客观感知并及时指出其感知与现实不符之处。

例 请举例告诉我究竟是什么事使你这样烦恼呢？

### 三、发展自我表达情绪的能力

指能够准确地认知、描述并且表达自己的情绪。

很多时候你想自己解决问题，但是由于种种负性情绪如痛苦、悲伤、愤怒、自责等的干扰而无法自拔以至于丧失了解决自身问题的动机和应付策略，应首先学会妥善处理自己的情绪。要点是：

1. 用‘我感觉……’这样的句式表达自己负性情绪。
2. 让自己掌握“对事不对人”的表达负性情绪的恰当方式。
3. 鼓励你准确描述并表达自己的情绪。
4. 强化自己的正性情绪。

例：“请把‘我对你感觉特别生气’改作‘我对你做的这件事特别生气’，请注意对事不对人。”

### 四、逐渐进行自我认知

包括矫正认知扭曲和弥补认知缺乏两方面。

1. 运用 ABC 理论使你认识到认知障碍与其消极情绪和行为之间的关系。
2. 注意寻找、发现自己的认知扭转并寻找恰当的时机说服其改变。
3. 使自己尽快掌握所缺乏的各种基本概念和常识。
4. 鼓励自己以开放的态度去面对各种观念。
5. 鼓励你从不同角度看待自己的问题。

6. 鼓励你参考他人的观点和建议。

### 五、寻找社会支持

1. 具备寻求社会支持的基本意识。

2. 善于赞助社会上各种服务性机构的服务。

3. 必要时勇于向他人求助。

4. 了解关系亲疏不同者所提供帮助的程度。

5. 体谅他人，不强人所难。

6. 善于寻求并听取他人的建议和劝告。

7. 对别人的帮助与支持表示由衷的感激。

8. 牢记良好人际交往中的互利原则，在别人需要时也能随时伸出援手。

## ● 消除愤怒的方法

作为女性，生气是非常常见的，用心灵改造来处理生气的人将会导出一个非常有价值的体验。

如果只是随便地问一问，愉快与愤怒你选择什么？也许你会认为这是不成问题的问题。然而生活中却常常会遇到这样的事情 当你兴冲冲地赴恋人的约会却在路上交通阻塞 公共汽车上别人不小心踩了你一脚 你买东西 商店服务员对你极不礼貌。这时，你往往会不由自主地感到愤怒。

你应该知道 愤怒同其它情感一样 是思维在感情中的激发 是人们在事与愿违时所做出的情绪性反应 是一种失去控制的情感状态。它并不能帮助你解决任何问题。相反，无论在人际交往还是在自我身心健康上都会给你带来不良的影响。从心理学上讲，愤怒可以使人情绪消沉。可以阻碍人们

之间的情感交流；从生理学来讲，愤怒则可以导致高血压疾病的产生。也许你会认为这是危言耸听，愤怒只不过是人的一种天性，至少发火比生闷气有助于身心健康，但值得注意的是在事与愿违的情况下，并不是除了愤怒和生闷气，别无他法。你完全可以采取更好的方法——不动怒，用理解和幽默的方式使自己的心理达到平衡状态。

我们知道，客观事物总是不以人们的意志为转移的，无论你的愿望怎么好，想法如何正确，在大多数情况下，你都必须按客观实际情况来办事。你可以不喜欢一个人，但这个人并不因为你不喜欢而不存在，你可以对一些事情有异议，而它们也不会因为你的异议而消失。愤怒使你无法产生积极向上的开朗情绪。

美国人大卫提出了一些帮助女性消除愤怒的方法：

首先，你要尽量推迟发怒的时间。如果你在某一具体情况下总是动怒，那么先推迟 15 秒钟，下次推迟 30 秒钟再发火。不断延缓动怒时间，以致完全消除怒气。

不要欺骗自己说你可以喜欢令人讨厌的东西。你完全可以讨厌某件事，但你大可不必为此发火，请你信赖的人帮助你，让他们每当看到你动怒时，便提醒你，但不要依赖别人的帮助。

其次，你不妨写一份“动怒日记”，记下你动怒的时间、地点和对象、原因。强制自己诚实地记录所有的动怒行为。你很快就会发现，若是经常生气，光是要记录这件麻烦事就可迫使你少生气了。

当你大发脾气后，大声宣布说你错了，这一声明使你对自己

己的言行负责，对改正动怒是一种压力。

在即将发怒前，及时地转移自己的注意力，找一件轻松而有意义的事做一做、想一想，而后通过新的精神努力使其为你服务。

在生气时，试着靠近你所喜欢的朋友，中和你的怒气的一个方法是握手，尽管你当时不愿意，但还是握手，直到你表示你的感觉，怒气消散为止。

不生气时，去和经常受你气的人谈谈。彼此听听对方最容易发怒的事，想一个沟通感情的方式，不要生气。也许约定写张纸条，或做个缓和情绪的散步，这样你便不必继续用毫无意义的怒气来彼此虐待。经过几次缓和情绪的散步之后，你会发现发怒是件多愚蠢的事情。

在最初的几秒钟，说出你的感觉以及你以为对方如何感觉。最初的十秒钟是最为关键的，一旦过了，你的怒气常常即刻消散。

记住，你认为的任何事，均可能遭到半数人的不赞同。有了这个心理准备，你就不必选择生气。你会了解，世界就是如此，别人不可能赞同我所说、所想和所作的每一件事。这是一种自我安慰的办法。

## ● 把握住你的航向

日复一日，年复一年的在办公室工作，身为职业女性的你，是否感觉到有点难以把握工作这只大船的航向，那么，下面就给你出几个新招：

一、交谈时不要涉及他人隐私

“交出了多少奖金？是不是被恋人拒绝了？”说话时涉及了这类内容，即便单位里只有一人在场，也冒犯了他人的隐私。的确，两个人谈一谈个人生活方面的心理话，会增加双方的亲密感，并且也并非“谁都不愿说”这种秘密，但是，在公司里说出来，就很容易形成谣传。因此，要想保持同事间的良好关系，就不要随便涉及他人的隐私。无话不说的“知心朋友”保留一至二人就可以了。

## 二、工作时不要区分性别

做任何工作都似乎与男性或女性没有关系，工作做得好坏才是唯一有价值的事。以往男性工作岗位和女性工作岗位是单设的，现在也都有许多异性加入的例子。与其强调区分性别，不如强调学会和提高某件工作的专门技艺，对于你能很快赢得大家尊敬极为重要。

## 三、不准撒娇

“因为我是女性……”这样的撒娇意识，不准带到工作岗位。有些可说是私人的事，如“把东西给我拿来”、男职工护送女职员回家等，这多少与工作有点联系。但公司的男性也是同事，都是同一岗位上的竞争对手，因此不能过分依赖。

原因何在呢？某些女性与其想说“请教一下”、“这个我不会”之类的话，不如对自己的工作增强责任心，学会彼此互相尊重。只有这样，女性职员才更容易与男职员交往。

## 四、假如有了意中人

在公司内相恋的情侣并不少见。想一想看，公司正是适龄青年男女集中的地方，一些人产生爱情萌芽，有什么不可思议的呢？

但问题出现在相恋的同事身上。办公室是工作的场所，众目之下见到了意中人也不能上去纠缠着撒娇，看上了某异性同事因为不便表达自己的心情而烦恼，就应当约对方到外面去接触。如果对方是同一个公司的同事，查一下对方的电话号码，很快就能联系，注意到了对方的行踪，只要核准对方的下班时间，就能前去相约。与其在工作中见机打招呼，不如在下午下班以后，爽爽快快地打一声招呼，相信对方也会很高兴。

#### 五、与无责任感的同事相处

一些女性职员常不客气地说“讨厌加班”、“这样的工作干不了”，并对自己的言行不负责任。对于她们的错误做法，给她们戴高帽是个好方法。“不要是你，肯定能干好”、“请你一定要帮这个忙”……听到这样的奉承，看看她不想干？

#### 六、不可不留意的绯闻

如果在公司里盛传着你与某位男同事过从甚密，你如何对待这个谣言？这个时候最好的方法就是置之不理。

男女关系其实是很敏感的。如果某一位男同事被认为和某一位女同事之间走得很近，其他的女同事就会自动地疏远他。但是，事实只有当事人才知道。周围的人往往喜欢捕风捉影，有一点风吹草动就四处宣扬。

这一类的传言大都是往坏处想，可以说，多少都含有恶意。对周围的人而言，可是又嫉妒又羡慕的。如果当事人因为这种事而觉得很难为情，拼命地向别人解释，反而更引起别人的兴趣，使得整件事愈描愈黑。或许有些当事人很喜欢这一类的绯闻，自己也出面说得天花乱坠，这样反而会引起别人

的妒火中烧，更加的恶意中伤。

为了避免这样的事，你最好是从头到尾都别理会这些谣言。对方看你没有反应，自然会觉得很无聊，就不会一再地传下去。有时候别人只是猜测而已，你一发表意见反而给对方提供了话题。

为爱情牺牲本来是个人的事，但是在公司里发生这样的事，只会让人怀疑你的诚意及能力。如果因此而妨碍了你手边正在进行的重要工作，使你受到误解，那可就得得不偿失而悔恨莫及了。即使爱情是二人彼此的事，这也只能在私下交往。在公司里，最好还是保持平常的同事关系。俗话说：“商场如战场”，可别让人拿你的感情生活来攻击你。

### ● 让男士从心里佩服你

与女性相对说来，男人都是比较刚强的。如果一个女人想驾驭一个男人并不是困难的事，但是如果长期令一个男人甚至是你的丈夫死心塌地爱你，就绝对不是容易的事。

有些太太，自从结婚后，就不再愿意跟着丈夫做一些他喜欢的事，而是把自己关进屋里，在一些永远做不完的家务事中消耗自己，心里还自豪地称赞自己说是称职的太太，并且埋怨丈夫不理解她们，不留在家里陪伴她们，而是把周末节日等花在高尔夫球场上或者是与朋友的闲聊上。

“妻子们总是抱怨说，她们的丈夫把她们的存在看得理所当然，从来不赞美她们，或注意她们身上穿的衣服，或是她们给他任何在外表看得出来的爱的表示，以及她们为家庭所做的一切。但是，这些女人同样不理解她们的丈夫，于是对待

她们丈夫的态度也同样冷淡。然后，她们开始感到奇怪，为什么自己的丈夫追求那些懂得称赞他们英俊、雄伟与奇妙的并且能和他们共享娱乐的迷人女人。爱情的饥渴并不是女性专有的一种疾病，男人也会患这种病的。”

著名的工程师里昂·尚梅克是一个建筑大师，曾设计了若干宏伟的建筑。他还是个业余运动员，爱击剑，爱打高尔夫球，并得过冠军，当然是业余比赛。他的妻子路丝嫁给他的时候，对这些运动一点儿都不懂，更不消说会打了。但自从婚后，他们经常在一起从事这些运动，在丈夫的帮助下，路丝也变得喜爱运动了。和丈夫共同娱乐，是增加爱情深度最有效的办法，如果你曾试过，你一定已经享受到其中的乐趣了，如果你未曾试过，那么不妨从现在开始，还来得及。

从某个角度来看，男人无疑是一只吃胡萝卜的驴子，只要你把胡萝卜放在驴子的面前，而你又坐在驴子拉的车内，自然而然地就会拉你到要去的地方。但是，这套方法，长期是行不通的，除非你要这只驴子活活饿死，否则就要有另外一个办法。对付男人，首先女人要以自己为饵，而且是一个新鲜的饵，要保持着顺眼的容貌。女人的容貌不一定要多漂亮，但必须永远顺眼，所以身材、打扮是必要的，而最重要的一点是让男士心里佩服。不是为你的外表而折服，而是为你的内涵所折服。大方、慷慨、识得大体，为丈夫着想，也为将来着想，偶尔也作盛妆打扮一番，时不时令丈夫神魂颠倒，这就是办法。

## 完美人生的秘笈

### ● 沉着地等时待机

一个人的本色不是在他顺利的时候可以看出来的，相反，在一个人的逆境中方能显出英雄本色。

当受人侮辱、身处逆境的时候，作为女人，最忌讳的反应是第一意志消沉，第二焦躁不安，第三惊慌失措，盲目挣扎。若是犯了这三项大忌中的任何一项，你不但无法从逆境中脱困，反而会堕入万劫不复的深渊中。

俗语说：“人生不如意事十之八九。”的确，不要说十之八九，其实，人生不可能时时、事事都顺我们的心意。想要生存在这个反复无常的世界里，最重要的还是要善于“忍”。

但人生若一味地忍耐便显得毫无生趣可言。因此当然有人会怀疑：人究竟为什么要忍气吞声呢？中国有一句古语“十年河东，十年河西”，也就是相信目前虽然处于不幸的环境中，但是终究会有峰回路转的一天，以此来不断地提醒自己，忍受现在的痛苦，是为了等待将来的时来运转。这种对前途抱有希望的乐观态度使得忍耐有了价值。

天地间绝没有十全十美的事，在极盛时期就有衰败的征兆，正如花开满庭时便注定落花飘零的情景。因此在安乐时要居安思危，在大难当头时要坚持百忍，追求最终成功。

人生在世，谁都有不如意的时候，有时会遇到种种的逆境，然而这正是促使自己身心成熟，准备鸿图大展的机会。从

前当韩信受到“胯下之辱”的时候，他以巨大的忍耐力经受了这一切。而当司马迁遭受宫刑后，仍以巨大的忍耐力，顽强地抵抗住不幸的痛苦，终于完成了旷世之作《史记》。

娄师德是唐朝武则天时期一位既有学问又气量宽宏的朝廷重臣。一日，他的弟弟当上了代州刺史，临行之时，娄师德对弟弟说：“我辅助宰相，你现在又管理一个州，受皇上宠幸太多了。这正是别人所妒嫉的，你打算怎样对待这些人的妒嫉以求自免灾祸呢？”娄师德的弟弟跪在地上，对哥哥说：“从今以后，即使有人朝我脸上吐唾沫。也许别人会因此而增加他的愤怒，而我不擦去唾沫，让它自己干了，笑着去接受它。”

最关键的是要沉着地等待时机。长久潜伏在林中的鸟，一旦展翅高飞，必然一飞冲天；迫不及待绽开的花朵，必然早早凋谢。了解了这个道理，会知道凡事焦躁是无用的，身处横逆之中，只要能储备精力，重展身手的机会一定会来临，只有抱着这种信念，才会跑完人生这段漫长的路程。

### ● 适当地改变话题

作为女性的你，面对着一件又一件的难办之事，一张又一张冷淡而又厌烦的脸，此时，你的姿势有没有畏缩？表情有没有生动？脸部有保持微笑吗？说话清楚明白了吗？如果这些项目都符合。那么，你的魅力正在得到体现。

在一个朋友家的聚会上，客人正与女主人唠叨些什么。不一会儿，她的丈夫走了进来，抓着自己衬衣领子，急冲冲地用他那粗嗓门问道：“你是把我的衬衣送到那里去洗来的？”在场的人都吃了一惊，大家都担心会爆发一场争执。但我们