

女性心理枕边书

——洞察女性心理要掌握的 200 个常识

牧之 编著

xxx出版社

目 录

CONTENTS

第1章 女性社交心理

由于生理和心理的因素,往往形成了一般女性共有的特点。比如:对环境的适应性强,容易与陌生人相处,语言能力发展比较快,说话流利清晰,善于与人交谈等等。倘若发挥得好,这些个性因素都是女性在人际交往中的优势。随着女性社会活动范围的扩大,交际中如何发挥自身的心理优势,是女性应当注意的问题。

- 女人如何克服人际交往中的心理障碍 /3
- 女人如何解除社交恐怖症 /6
- 女人如何克服社交中的“红脸症” /7
- 女人如何应付社交尴尬 /8
- 职业女性宴会的穿着艺术 /9
- 女人社交场合的内衣禁忌有哪些 /12
- 办公室女性的社交禁忌 /13
- 女人要掌握哪些必要的社交原则 /14
- 女人要注意的涉外礼仪及禁忌有哪些 /16
- 女人如何提高自己的语言表达能力 /20
- 女性白领会议礼仪有哪些 /22
- 女人要掌握的争辩技巧有哪些 /26
- 女人如何克服与异性交往的心理障碍 /28
- 女人要掌握办公室的赞美艺术 /29
- 女人与女人交往中要注意些什么 /30
- 女人在人际交往中要不要“过度投资” /31
- 白领丽人如何跳出“人际陷阱” /32

第2章 女性职场心理

女性在职场中常常因为个人奋斗目标遇到发展瓶颈，从而产生各种各样的心理问题。而且调查显示，由于女性的生活压力不比男性小，所担负的社会责任却比男性大，因此，常常女性身心更容易出现问题，面对工作压力，女性白领更容易表现出情绪上的各种波动。

- 职场女人怎样自我心理调整 /37
- 职业女性如何化解与上司的冲突 /38
- 职业女性如何与上司相处 /39
- 女性如何获得老板的器重 /41
- 女性如何进行职业规划 /43
- 职场女性如何保持快乐 /46
- 职场女性为什么要克服依靠的习惯 /47
- 女人如何争取自己的事业 /50
- 职场女人如何面对上司的“夜晚之邀” /53
- 女人如何克服恐惧星期一综合症 /54
- 职业女性如何克服战胜职场“倦怠症” /55
- 女人如何利用自己的“职场资本” /57
- 白领女性如何面对抑郁症 /59
- 白领女性怎样避免“过早衰老” /60
- 职场女性的饮食禁忌有哪些 /62
- 职业女性家庭事业该怎样兼顾 /63

第3章 女性审美心理

爱美之心人皆有之，如果我们摒弃内在的美而一味追求外表美，这种美是很脆弱的，是没有生命力的。女性真正的魅力不在于此，作为现代女性尤其是知识女性应该能清楚地意识到这一点，充分认识并且彻底解放自己，不能只靠外力，更主要的是在于自身，要在自身的潜意识里树立起正确的审美心理。

- 为什么女人希望自己永远年轻漂亮 /69

- 女人为什么会热衷于化妆 /71
- 为什么女人也要培养自己的风度 /72
- 女人如何塑造自己的好身材 /74
- 中年女人如何打扮 /76
- 不同脸型的女人如何佩带首饰 /78
- 女人要掌握的化妆技巧有哪些 /80
- 女人为什么会花大量的时间在头发上 /82
- 女人为什么喜欢购买各种各样的服装 /84
- 为什么说女人的魅力体现在气质上 /86
- 为什么说心理因素会影响女性的体型 /88
- 女人减肥的心理疗法有哪些 /89
- 女人如何用笑容增添自己的魅力 /90
- 女人如何选择适合自己的鞋子 /91
- 女人如何选择合适的胸罩 /93
- 平胸女性如何搭配服装 /94

第4章 女性恋爱心理

恋爱阶段是人的感情、激情最为高涨的一个阶段,在这个阶段的心理特征最为突出的表现就是冲动、直觉、排他和波动。因此,恋爱中的女性常常存在一些心理方面的障碍,而这些心理障碍的存在,会不同程度导致恋爱受挫。

- 女人如何培养爱情压弹能力 /99
- 女人如何克服爱情恐惧症 /100
- 女人如何摆脱恋爱焦虑症 /101
- 恋爱中女性对男性的误区有哪些 /102
- 女大学生如何培养自己正确的恋爱心理 /104
- 女人怎样向心动的男人求爱 /107
- 女人如何通过眼神表达爱意 /108
- 恋爱中的女人如何着装 /109

- 女人怎样把握恋爱分寸 /110
- 女人如何保持自己的吸引力 /110
- 女人如何对待恋爱中的“光晕心理” /112
- 恋爱中女人的异常心理有哪些 /113
- 女人如何对待恋爱中的心理隐患 /115
- 女人该不该如实告诉男朋友自己过去的经历 /116
- 女人如何提出分手 /117
- 女性自我治疗失恋的药方有哪些 /119
- 女人如何进行恋爱中的心理调适 /120

第5章 女性情感心理

生活变幻莫测,情感世界也是变幻莫测,但只要有了心理的安全,即使遇到突如其来的变故,你也能牢牢把握住自己内心的方向盘,心理的安全可以使你产生面对变化的抗受力。它能使你以处乱不惊的沉稳把握航向,将你的人生带往幸福的彼岸。

- 女人为什么需要男人 /125
- 女人为什么会有性与爱的心理冲突 /126
- 女人为何总爱想旧情人 /128
- 女人为什么喜欢让男人等待 /130
- 女人为何直觉很准 /131
- 女强人为何也有生存焦虑 /132
- 为什么有的女人会有独身主义的想法 /135
- 中年女性如何修复少女情结 /136
- 女人为什么喜欢甜言蜜语 /138
- 女人为什么需要别人的倾听 /139
- 女人为什么会追求浪漫 /140
- 女人为什么爱逛街 /142
- 女人为什么爱挽男人的手 /143
- 女人为什么遇事不果断 /144

- 女人需要知己吗 /145
- 女人为什么爱唠叨 /147
- 女人为何爱嫉妒 /148
- 女人为什么总爱胡思乱想 /150
- 女人的脾气变坏跟心理变化有关吗 /151

第6章 女性婚姻心理

恋爱是浪漫的,而婚姻是现实的。作为女性,你必须有勇气面对现实生活里的各种问题。理解到“相爱容易相处难”的生活哲学之后,才能走进婚姻的殿堂。在结婚以后,双方要互相理解和体贴,不要强迫别人按照自己的意愿行事。

- 女人怎样克服婚后爱情沉默症 /155
- 女人如何在婚姻中将爱情进行到底 /156
- 女人为什么要学会吵架的艺术 /157
- 女人如何做一个婚恋中的聪明人 /158
- 女人如何走出婚姻的误区 /160
- 女人应该学会如何建立幸福婚姻 /162
- 再婚女性如何克服心理障碍 /164
- 女人如何走过婚姻的冬季 /167
- 女人如何使自己的丈夫更恋家 /169
- 女性如何掌握婚姻中的距离 /170
- 什么样的女人婚姻易失败 /172
- 女人如何规避婚姻中的无形杀手 /173
- 女人如何与性格不同的丈夫相处 /174
- 分居女性如何克服“周末抑郁症” /176
- 女人如何面对婚姻中的“心理饱和” /177
- 女人如何打破婚姻的七年僵局 /178
- 女人为什么不能把婚姻“抓”太紧 /179
- 女人碰到了“爱情厌倦”怎么办 /180

第7章 女性性爱心理

女性自古就被定型为保守、矜持、腼腆等等,然而现代女性随着自己经济地位的独立,并且逐步拥有了更大的自由的个人空间,实际上也就拥有了和男人一样的性权利。

- 女人为什么要重视性心理健康 /185
- 姐弟恋是否会让性生活更和谐 /186
- 女人要不要拒绝婚前性行为 /187
- 新婚之夜女性心理调适 /189
- 女性性心理有哪些特点 /190
- 青春期女性的性心理特点是怎样的 /193
- 中年妇女性心理是怎样的 /195
- 老年妇女的性心理是怎样的 /196
- 女性的性爱心理压力有哪些 /197
- 如何正确看待女性自慰 /198
- 女性为何会伪装性高潮 /201
- 如何看待女性的性暴力 /202
- 如何看待女人妊娠期的性心理 /204
- 导致女人性冷淡的心理因素有哪些 /205
- 女人如何正确看待性幻想 /207

第8章 女性家庭生活心理

有人十分形象地说:“一个和睦温馨,善于过日子的家庭,如同一个提早实现的天堂。”这说明了丰富多彩的家庭生活对于现代人不可替代的作用。因此,女性如何充分发挥自己的能力让家庭生活更为精彩就非常重要了。

- 为什么不能喜怒无常 /211
- 女人30以后怀孕是不是很危险 /211
- 女人怀孕后不宜使用哪些化妆品 /213

| | |
|-------------------|------|
| 更年期妇女还须避孕吗 | /213 |
| 母乳喂养会不会让孩子终生受益 | /214 |
| 为什么说猜忌是家庭生活的隐患 | /215 |
| 为什么说幽默是家庭生活调味品 | /216 |
| 为什么“丁克家庭”有损女性健康 | /217 |
| 女人为什么要避免节俭过度 | /218 |
| 女人应不应该担心丈夫口袋里的钱多了 | /219 |
| 更年期妇女为什么容易发胖 | /220 |
| 妇女经前为何情绪低落 | /221 |
| 妇女为什么应该进行体育活动 | /223 |
| 为什么常饮咖啡对女性健康有害 | /224 |
| 准妈妈要遵守哪些生活守则 | /225 |
| 女人怎样美化家居 | /226 |
| 女人如何建立家庭档案 | /228 |
| 女人如何装修自己的家 | /229 |

第9章 女性家庭教育心理

快乐的家庭气氛,不仅使人感到温馨和甜蜜,还会使父母和子女之间产生亲密感。在家庭教育中,愉快的气氛胜于管教。家庭成员之间互尊互爱、情感相容、能使孩子心情愉快,情绪坦然,自然愿意接受家长的指导与教育。

| | |
|------------------|------|
| 女人怎样进行胎教 | /233 |
| 女人怎样对孩子进行安全教育 | /235 |
| 母亲进行家庭教育有哪些方法 | /236 |
| 母亲如何对婴幼儿进行心理教育 | /238 |
| 孩子嫉妒心强怎么办 | /241 |
| 母亲要怎样培养孩子坚强的意志品质 | /243 |
| 母亲怎样正确引导孩子与异性的交往 | /246 |
| 女人怎样教育太任性的孩子 | /248 |

- 女人怎样教育孩子做事不半途而废 /250
- 女人怎样教育孩子讲礼貌 /251
- 女人如何教育孩子讲究个人卫生 /252
- 单身母亲如何教育孩子 /253
- 孩子考试怯场怎么办 /254
- 假如孩子不喜欢老师怎么办 /256
- 孩子胆小怎么办 /258

第10章 少女心理

少女阶段的心理是比较脆弱的,往往难以经受较大的思想打击或逆境的折磨,但少女时代又是容易改变其不良心理的最佳时期之一。因此,处于少女阶段的女性朋友应当首先对自己有正确的认识和评价。既要看到自己的优点和长处,也要看到自己的弱点和短处,只有这样,才能愉快地接纳自己,采取适合自己能力的行为。

- 青春期少女的情绪该如何疏导 /263
- 为什么说运动有利于少女心理健康 /264
- 少女情感过敏该如何自我摆脱 /266
- 受害少女如何进行心理康复 /266
- 少女为何会有恋父情结 /267
- 怎样培养少女健康心理 /271
- 为什么有的少女会害怕体检 /272
- 少女患上瘾病怎么办 /273
- 初潮少女身心保健有哪些要点 /274
- 少女不来月经怎么办 /275
- 如何预防少女的同性恋倾向 /276
- 青春期女孩如何克服性冲动 /277
- 少女患上青春期消瘦症怎么办 /279
- 少女该如何预防和治疗自恋症 /280
- 心理压力会不会影响少女发育 /281

第11章 中老年女性心理

不可否认,女性进入中年,就开始走向衰老,但是做一个健康快乐的中年女人并不难,除了要调整好心态,还要保持健康的生活方式:均衡的饮食、充足的睡眠、适量的运动,再加上定期体检。中年女人在爱家庭、爱孩子的同时,更要学会关爱自己。而家庭和社会也应该给予她们更多的关爱。

- 女性如何进行神经衰弱的心理治疗 /285
- 女性如何进行抑郁症的心理治疗 /286
- 中年女性如何克服心理障碍 /289
- 不孕女性如何克服心理障碍 /291
- 女性如何克服怀孕期间的情绪波动 /292
- 产后患上忧郁症该怎么办 /294
- 老年妇女的心理特征有哪些 /296
- 老年妇女的性格特征有哪些 /298
- 老年女性怎样培养健康心理 /299
- 更年期妇女应防冷感症 /301
- 女人怎样才能使更年期心情愉悦 /302
- 女人在更年期怎样调适夫妻关系 /303
- 老年女性如何克服更年期的心理变异 /305
- 老年女性黄昏恋如何解除心理障碍 /305

第12章 女性心理健康自测

本章选取了一些比较规范的心理测试题目供广大的女性读者对自己进行心理健康方面的自测,希望能够对女性读者朋友的心理健康有所启迪和帮助。

- 测测你的忧郁指数 /311
- 交际心理测试 /312
- 工作情商测试 /313

测测你应对职场动荡的能力 /315

你对孩子的家庭教育方法是否得当 /316

你的心理调节能力过关吗 /318

女人如何克服人际交往中的心理障碍

在心理咨询的实践中,因人际关系、人际交往而咨询的人在来访者中占有相当的比例,这是一个带有普遍性的问题。在咨询者当中,最常提到的问题如“我怎样才能使别人喜欢我?”或者“怎样才能消除自卑感?”还有“怎样才能正确认识自己和他人”等等。还有人会问:“我为什么体会不到人际交往的快乐?”

社会心理学的研究表明,那些在人际交往中颇受好评,很得“人缘”的人一般有以下特点:乐观、聪明、有个性、独立性强、坦诚、幽默感、能为他人着想、充满活力等等。当然,不是说这些特点都具备才能有好的人际交往。而那些在人际交往中不太受欢迎的人也具有以下几个特点:自私、心眼小、斤斤计较、孤傲、依赖性、自我中心、虚伪自卑、没有个性等等。有了以上的参照标准,大家都可以对照自己,扬长避短。当然,在人际交往中,最主要的是坦诚,每个人都是独立的个人,不能丧失掉自我,阿谀奉承、随声附和并不能换来良好的人际交往。

如何在人际交往中正确地估价自己和别人?古语说得好:“人贵有自知之明。”何为“贵”,为何“贵”,贵,说明其难,正确地认识自己的的确不是一件容易的事。在错误的自我估价中,对交往妨碍最大的,莫过于自卑和自傲。

自卑,即对自己的知识、能力、才华等作出过低的估价,进而否定自我。自卑的人在交往中,虽有良好的愿望,但是总是怕别人的轻视和拒绝,因而对自己没有信心;很想得到别人的肯定,又常常很敏感地把别人的不快归为自己的不当。有自卑感的人往往过分地自尊,为了保护自己,常表现得非常强硬,难以让人接近,在人际交往中变得格格不入。

自卑心理源于心理上的一种消极的自我暗示,很多心理学家指出,自卑感和本人的智力、受教育程度、所处的社会地位等因素无关,而仅仅是对“自己不如他人”的确信。所以,要克服和预防自卑心理,首先要敢于正视自己的不足。人无完人,每个人都有自己的优缺点,对于一些不可改变的事实,如相貌、身高等等,完全可以用别处的辉煌来弥补,大可不必自惭形秽。发现他人的长处,这本身不是坏事,可是他老是用别人的长处和自己的短处比,不是

激发起奋起直追的勇气,而是越比越泄气,从而贬低、否定自己,以偏概全。事实上,人各有所长,自己不可能事事都强于别人,反过来也一样。见贤思齐应当鼓励,这其中还有一个量力而行的问题,所以,要防止和克服自卑感,还要注意不可对自己提出过高的要求,在选择目标时除考虑其价值和自身的愿望外,还要考虑其实现的可能性。与其追求那些不切实际的东西,还不如设立一些较为现实的目标,采用“小步子”原则,不断地使自己得到鼓励。最后一点,要锻炼自己的心理承受能力,不要因为一次失败而一蹶不振,或因自己某一方面的过失而全盘否定自己。

自傲也源于错误的自我估价。与自卑相比,自傲者喜欢过高地估计自己,在交往中表现为妄自尊大、自吹自擂、盛气凌人,而且不愿和自认为不如自己的人交往。这样的人当然不会受到别人的欢迎。自傲者一旦受挫,往往会较为自卑。自傲者要学会尊重别人,善于发现别人的优点,这样才有利于客观评价自己,还要学会严于律己、宽以待人。

知人者智,自知者明,能否正确地认识和了解他人,同样关系到人际交往能否顺利进行。要走出对他人认知的心理误区,要注意以下几个方面:

——不以第一印象作为取舍判断的标准

第一印象,也就是第一次对人知觉时形成的印象,它往往最深刻,而且常会成为一种基本印象而影响对他人各方面的评价。俗话说,先入为主,讲的就是这个道理。人们很重视给别人的第一印象,但也该看到,第一印象得之于较短时间的接触,又无以往的经验做参照,主观性、片面性较强。所以,一定要注意其消极的一面,既不能因第一印象不好而全盘否定,又要防止被表面的堂皇所迷惑,“金玉其外,败絮其中”,这样的例子也屡见不鲜。要练就一番透过现象看本质的本事,在长期的相处中全面、正确地认识和了解他人。

——不因一时一事评价人

某人刚犯了一个大错误,于是就有人发现,他从来就不是好人,这是近因效应在作怪。在较为长期的交往中,最近的印象比最初的印象更占优势,这是一种心理惯性。由于这种惯性的作用,人们往往会以最近的印象来评价人。另外,还有所谓“光环”效应,其人的一种优点、优势放大变成了笼罩全身的“光环”,甚至原来的缺点也被掩盖或者蒙上了一层夺目的光彩,这种对他

人认知的最大失误就在于以偏概全。“借一斑而窥全貌”并不总是适合于一切人和事,个别和局部并不一定能反映全部和整体。在人的诸多行为或性格特征中抓住某个好的或不好的,就断定他是好人、坏人,无疑是幼稚的。恰当地、全面地认知他人,就要克服说好全好、说坏全坏的绝对化方法。

——切莫先入为主

第一印象固然是一种先入为主,除此之外,在我们的头脑中,总有一些先在的、得之于各种途径的观念,并常常以此来评价和判断他人,因为这样所耗费的心理能量最少,也就是说,它最省事。但是,图省事往往会造成一些认知偏差。什么美国人开放,英国人保守,商人精明世故,农民老实本分……这些说法虽与某些人的特征相吻合,但绝不是个个如此,还要“具体问题具体对待”。人如其面,各各不同,不能用概念来衡量人,把人简单化。

为什么有的人不能从人际交往中得到快乐?人是社会的动物,人际交往是我们每个人的一种需要。在人际交往中,过分留心、处处算计、总怕吃亏上当,这当然得不到快乐。可以说,这样的人还没有领悟人际交往的真正内涵,因此他无法体验到交往中的快乐。两人互相交换一个苹果,还是一人一个苹果,两人互相交换一个主意,一人就有了两个主意,这个例子是交往内涵的一个体现。此外,交往的意义还在于增大个人的心理空间,减少彼此的心理距离,建立“我们感”。这些都是人的一种心理需要、社会需求。

消极的情绪,如不快、痛苦、愤怒、失望等,会影响人际交往的正常进行,这点不言而喻。这些消极情绪的产生,可能来自某种压力或者受挫、或是某种丧失。每个人都要学会在生活中对付这些不良情绪,这也是个人成长的一种重要表现。

现代社会主张个性独立,人际交往也日益复杂,如果说在一些场合,或和某些人的临时性的交往需要一些表面的客套、应酬,那么,建立和发展深入持久的人际交往,最重要的是坦诚相见、表达真实的自我。“**水至清则无鱼,人至察则无徒**”,人们并不喜欢那些假扮的圣人。当然,如果是自己身上存在着明显的缺点,理应努力克服和改正。人们在人际交往中不断审视、认识自己和他人,不断领悟人生,这是人际交往的内涵之所在。

女人如何解除社交恐怖症

社交,是现代生活中人人不可缺少的活动,但是,许多性格内向的人,尤其是年轻女性,会在人际交往中感到惶恐不安,并出现脸红、出汗、心跳加快、说话结巴和手足无措等现象,这一现象称之为“社交恐怖症”。

一般社交恐怖症:如果你患了一般社交恐怖症,在任何地方,任何情境中,你都会害怕自己成了别人注意的中心。你会发现周围每个人都在看着你,观察你的每个小动作。你害怕被介绍给陌生人,甚至害怕在公共场所进餐、喝饮料。你会尽可能避免去商场和进餐馆。你从不敢和老板、同事或任何人进行争论,捍卫你的权利。

特殊社交恐怖症:如果你患了特殊社交恐怖症,你会对某些特殊的情境或场合特别恐惧。比如,你害怕当众发言,当众表演。尽管如此,你在别的社交场合,却并不感到恐怖。推销员、演员、教师、音乐演奏家,等等,经常都会有特殊社交恐怖症。他们在与别人的一般交往中,并没有什么异常,可是当他们需要上台表演,或者当众演讲时,他们会感到极度的恐惧,常常变得结结巴巴,甚至楞在当场。

社交恐怖症患者总是担心会在别人面前出丑,在参加任何社交聚会之前,他们都会感到极度的焦虑。他们会想象自己如何在别人面前出丑。当他们真的和别人在一起的时候,他们会感到更加不自然,甚至说不出一句话。当聚会结束以后,他们会一遍一遍地在脑子里重温刚才的镜头,回顾自己是如何处理每一个细节的,自己应该怎么做才正确。

这两类社交恐怖症都有类似的躯体症状:口干、出汗、心跳剧烈、想上厕所。周围的人可能会看到的症状有:红脸、口吃结巴、轻微战抖。有时候,患者发现自己呼吸急促,手脚冰凉。最糟糕的结果是,患者会进入惊恐状态。

社交恐怖症是非常痛苦、严重影响患者生活工作的一种心理障碍。许多一般人能够轻而易举办到的事,社交恐怖症患者却望而生畏。患者可能会认为自己是个乏味的人,并认为别人也会那样想。于是患者就会变得过于敏感,更不愿意打搅别人。而这样做,会使得患者感到更加焦虑和抑郁,从而使得社交恐怖的症状进一步恶化。许多患者改变他们的生活,来适应自己的症

状。他们(和他们的家人)不得不错过许多有意义的活动。他们不能去逛商场买东西,不能建立正常的两性关系,不能带孩子去公园玩,甚至为了避免和人打交道,他们不得不放弃很好的工作机会。

如何才能消除这一心理疾病呢?以下五条措施非常有效,不妨一试:

◎ 做一些克服羞怯的运动。例如:将两脚平稳地站立,然后轻轻地把脚跟提起,坚持几秒钟后放下,每次反复做30下,每天这样做二三次,可以消除心神不定的感觉。

◎ 害羞使人呼吸急促,因此,要强迫自己做数次深长而有节奏的呼吸,这可以使紧张心情得以缓解,为建立自信心打下基础。

◎ 与别人在一起时,不论是正式与非正式的聚会,开始时不妨手里握住一样东西,比如一本书,一块手帕或其他小东西。握着这些东西,对于害羞的人来说,会感到舒服而且有一种安全感。

◎ 学会毫无畏惧地看着别人,并且是专心的。当然,对于一位害羞的人,开始这样做比较困难,但你非学不可。试想,你若老是回避别人的视线,老盯着一件家具或远处的墙角,不是显得很幼稚吗?难道你和对方不是处在一个同等的地位吗?为什么不拿出点勇气来,大胆而自信地看着别人呢?

◎ 有时你的羞怯不完全是由于过分紧张,而是由于你的知识领域过于狭窄,或对当前发生的事情知道得太少的缘故。假若你能经常读些各类书籍、报刊杂志,开拓自己的视野,丰富自己的阅历,你就会发现,在社交场合你可以毫无困难地表达你的意见。这将会有力地帮助你树立自信,克服羞怯。

女人如何克服社交中的“红脸症”

有红脸现象,这是许多人感到自己自卑和自信缺乏的一个信号。当然,在社交中,出现红脸不是一件让人舒服的事,也是一件让人尴尬的事。不少人由于自己会红脸,就会回避社交场合。其实,红脸与社交障碍或自信不足是有很大的关系,但不是必然的联系。一些社交技能非常好的人,自信心十分强的人,他们有时也会表现出脸红。美国纽约一电视台的“脱口秀”主持人,不管她有多大的自信,但并没有消除脸红的现象。所以,有脸红并不一定

是自信心不足的表现。

从医学的角度去理解,一个人有脸红现象,与他的面部的毛细血管有关。毛细血管越丰富,脸红的可能性就越大。从心理学的角度去理解,红脸也是一种“熟路”反应,以前常有红脸,以后出现类似的情况时也会红脸。从这个方面去看,对红脸的这一现象,不一定要使它消失。其实,我们在平时的工作中也发现这么一种现象,超过85%的人感到自己脸红,脸并没有红,只是一种潮热。由于心理作用,觉得自己脸红了。

也有许多人,觉得自己脸红了,别人一定会注意他。这方面曾有一个小小的有意思的试验:在自信心训练中,让一个自己认为主要问题是脸红的人站在台上时,心理咨询师问台下那些也是因为脸红而来训练的人:“你发现台上的人有什么问题?”他们的回答五花八门,但几乎没有说到那人是脸红。

这个实验告诉我们,没有人会像你一样注意你的问题,因为大家都有自己值得关心的事。即使自己是脸红的人,也不会去注意别人的脸,何况那些不会脸红的人。即使真的注意了,别人也不会放在心上,即使放在心上,又有多久呢?除非别人心中喜欢你。所以,不必“自做多情”。

女人如何应付社交尴尬

社交中,如果你想在谈话时立于不败之地,那么就需要一些技巧。

安全话题

准备几个安全话题,保证你怎么说都没有问题,除非专家在场才会看出你的破绽。

比如说,可以谈论一下量子力学,连爱因斯坦都不敢轻易说你错。这门学科里最有名的定律叫测不准定律。你瞧,一位知名的物理学家不知所云地说着什么,学生一脸茫然而他乐得咯咯直笑。或者谈论某本珍奇的书,几乎没有谁读过;或者谈论某个史书记载很少的历史人物。

谈论这类话题可以保证你不露馅。但最好先了解你周围是些什么人,从而该避开那些话题。

使用“安全形容词”

“安全”是指这种话适用于各种事物。比如有人问起一本书或一出戏,而