

1 MuQinShuYang Congshu
母亲素养丛书



鄞州区妇联 编

风貌礼仪

FENGMAOLIIYI

1 MuQinShuYang Congshu
母亲素养丛书

风貌礼仪

鄞州区妇联 编

二〇〇七年九月

目 录 CONTENT

经营家庭的科学——现代家政学	1
女性心理健康的标准	4
压力与女性心理健康	7
别让自己活得太累	13
传统家庭妇女和现代居家母亲	15
现代女人居家生活启示录	20
教你 28 招让人对你刮目相看	24
自信是最佳的形象设计师	27
现代女性美应具有哪些条件	29
新好女人的 9 大元素	30
女性如何提高生活与艺术的品味	33
如何塑造优雅的风采	34
什么样的女性令人难忘	35
如何寻找自己靓丽的焦点	38
羞涩情态更博好感	40
温柔娇媚通情达理	41
豁然大度切忌自卑	42
女人挡不住的魅力是什么	44
眼神动人的秘密	45
文化修养在于言表	46

与人交往注重形象·····	48
仪表美是爱情的催化剂·····	49
中年女性何以能风韵犹存·····	51
青春永驶的新美容术·····	52
女性自身形象的整体美·····	55
让举止表现你的翩翩风度·····	57
微笑为什么会给你增添魅力·····	58
怎样的姿势才显得女性年轻·····	59
出色女性宜有优雅风度·····	61
怎样使自己显得机敏庄重·····	63
给自己描一张微笑的嘴·····	64
中年女性如何保持和焕发青春·····	65
女性穿戴应注意些什么·····	67
婚后莫丢浪漫情·····	69
妻子对待丈夫缺点错误七忌·····	70
夫妻忌把离婚挂在嘴边·····	72
婆媳相处的忌讳·····	73
女人应是家庭得文明礼仪大全·····	75
社交中的“黄金原则”·····	78
女性姿势礼仪·····	79

女性服饰礼仪·····	81
待人接物的基本礼仪·····	83
会见亲友应注意的礼仪·····	86
公共场所酒水文化礼仪·····	89
赴宴前的礼仪·····	97
语言文明·····	99
握手的规矩·····	102
送花礼仪须知·····	106
礼学之道·····	108
礼轻情义重·····	111
媳妇怎样给公公婆婆挑选礼品·····	115
女性婚后与异性交往应注意些什么·····	116
女性在社交中怎样打圆场·····	118
女性在社交中应怎样礼貌推辞·····	119

经营家庭的科学——现代家政学

每个人都希望有一个幸福的家庭。而能称得上“幸福”的家庭，一定是有着较高生活质量的。家庭。“生活质量”要以生活水平为基础，但是内涵要比生活水平更丰富——它是对生活各方面情况的综合评价，更侧重对人的精神、文化等高级需求满足程度和环境的评价，特别是家庭成员对家庭生活的感受。有很多影响家庭生活质量的因素，例如家人的健康，子女的品德、学业，夫妻间的感情等，并不是有钱就可以买来的。所以要想提高家庭生活质量、拥有幸福的家庭，一方面要辛勤的工作，为家庭创造更多的资源，另一方面，还要树立正确的生活观，学习有关管理家庭的知识。

家政学的研究范围应是人类家庭生活中精神与物质两个方面。家政学不仅要研究人类家庭生活的需求，帮助人们学习和改善管理家庭的知识与技能，更要从家庭成员的生活上、心理上、伦理观念上、社会道德上以及个人与国家的关系上，来探讨现代生活的特点和科学健康的生活方式。



现代家政学的研究内容，包括了人类生活和发展的各项因素，具体来说，可依其性质分为以下几大类：

1. 婚姻、家庭和家人关系
2. 家庭管理和家庭经济
3. 住宅与庭院
4. 膳食与营养
5. 衣服与织物
6. 家人保健与家庭卫生
7. 儿童保育与发展
8. 家庭工艺
9. 生活礼仪
10. 家政教育

家政学是一门以人类家庭生活为主要研究对象的综合性学科，它的研究内容涉及我们日常生活衣、食、住、行各个领域，研究的目的是从精神和物质两个方面提高人类家庭生活的质量，促进个人的健康发展和家庭的稳定、幸福，从而推动社会的和谐与繁荣。

家政学可以帮助我们拥有幸福的家庭生活，得到有关家庭生活的新知识、新观念，有助于我

们树立科学的生活观和幸福观，也有利于我们创造和谐美满、健康向上的家庭生活。

比如营养保健、居家布置、美容化妆、服饰美学、社交礼仪等等，不管你是否组织家庭，都非常有用。掌握了这些知识，我们可以使自己的生活（包括单身生活）更舒适、更充实、更有情趣，也可以使自己的仪容更漂亮、举止更有风度。成为个人赖以生存的“诺亚方舟”。

家，不仅是人类遮风挡雨的居所，而且是人类生命和文化的发源地；是安全与温暖的象征。





女性心理健康的标准

1. 对环境能充分适应

要想生活的愉快，心理就得随着环境的变化而变化，并且要尽快适应环境。

2. 能正确了解自己

女性立身现代社会，不仅要正确认识社会，而且也要正确了解自己；只有正确了解自己，才能在需要适应的地方调整自己、调控自己和完善自己。

3. 有切合实际的生活目标

心理健康的女性能正确衡量自己，根据自己的条件，确立生活的目标。

4. 能与现实环境保持接触

与现实环境保持接触，是维护心理健康的重要手段。

5. 能保持人格的完整与和谐

一个心理健康的女性，应能保持行为动机与所达到的目的具有一致性，精神状态或情绪与行为是统一协调的。

6. 有从经验中学习的能力

作为心理健康的女性，应善于虚心学习、积极求教、勤于思考。

7. 能保持良好的人际关系

因为人际关系的好坏，不仅影响工作、学习和生活，而且还会影响一个人的心理，所以当代女性应掌握好人际关系的处理艺术，以增进心理健康。

8. 能文明发泄不良情绪

心理健康的女性会采用文明的办法来消除心中的不满，带来心理重点的转移，于是不良情绪得到宣泄，又能心平气和地对待人生。





9. 能维护集体，发挥个性

心理健康、品质高尚的女性，总是要尽自己的最大的努力来维护集体利益、爱护集体声誉，把自己和集体紧密联系在一起。

10. 能遵守社会规范，基本需求适当

遵守社会规范，是任何女性的行为准则。一个心理健康的女性，她的行为是不会超越社会道德规范的。



压力与女性心理健康

当今社会由于竞争的激烈，人们的心理承受着巨大的压力，罹患各种心理疾病的人有增多的趋势。据国内多位知名的心理专家最近的研究，目前女性面临的生活压力大大高于男性，女性较男性更易出现心理障碍，据统计，女性患抑郁症、焦虑症的的人数是男性的 3.5 倍。

一、女性的心理特点

女性的虚荣心和自尊心较强，不愿意别人说她的短处，对伤害过自己的人往往耿耿于怀。一旦做了伤害别人的事，内心后悔，但往往不愿意公开道歉。

女性最容易接受暗示，各种形式的催眠术对她们容易成功，因此女性常被迷信活动所迷惑。

女性因其母性本能，多心地善良，富于同情心、怜悯心和爱心。她们往往在慈善事业和人道主义



活动中做出卓越的贡献。

爱美是妇女的天性。她们举止文雅，在社交活动中最受人爱慕。

她们的形象思维强于男性，适于从事音乐、戏剧、美术、舞蹈，唱歌等艺术工作。

有人认为，女性的弱点是脆弱、胆小，藏不住话，做事不敢冒险，好背后议论人。

二、压力的来源

在现实生活中。压力的来源是多方面的。我们可以将其分为生活、工作和职业、心理三个方面。

关于生活方面，生活的改变往往形成压力。比如有：配偶亡故、离婚、夫妻分居、亲人亡故、个人患病或受伤、新婚、失业、退休、家庭中有人生病、怀孕、性关系适应困难、借债、改变职业与工作岗位、子女成年离家、涉讼等。

职业和工作方面的压力来源主要有：刚参加工作或新改换工作岗位、个人能力不适应工作、个人身体不适应工作、与上级或同事关系不睦、晋升受挫、工作中失误或发生错误、受到处分或降职、对

工作本身或工作环境厌倦、对报酬和待遇不满意等。工作的压力中，来自人际关系方面的压力是无形的，也是巨大的。

面对生活和工作中的压力，可引起人的身心两方面的反应。生理方面可导致植物性神经系统、内分泌系统和免疫系统的功能紊乱，从而导致多种疾病发生。较多见的心理压力引

发的身体症状有：心悸、头痛、脖子紧、失眠、胡思乱想、常觉胸口闷紧、手脚麻酸、注意力不集中等，这种情况下，如果身体检查没有明显的、严重的躯体疾病，可说明心理压力已经比较严重了。压力作用于人的心理，容易引发如恐惧、焦虑、抑郁、冷漠等负面情绪，这些不良情绪是引





起心理适应困难与心理疾病的重要原因。

三、缓解压力的方法

我们讲缓解压力，前提应该明白，适度的压力有利工作，也有利于人的身体健康。但凡事有个度，超过了个人能够承受的程度，就必须及时缓解。如何缓解压力，保持心理健康呢？专家们认为一般来讲有以下几种方法：

第一是回避和远离压力来源。这需要根据个人的情况而定，没有对每一个人统一适应的模式。比如买股票，如果你心理承受能力低就不要买。

第二是恰当地合理地使用心理防御机制。比如被领导批评以后，想关键是自己没有做好工作，领导应该批评，对其他人也是如此，是合理的，自己可能心平气和了。





第三是重新评价事件或者情境。问题也许没有你当初想的那么严重。换一个角度考虑问题可能会豁然开朗。即使是失误或错误也还有补偿的机会。

第四是寻求支持。当心理压力过大时，可以适当地向亲戚、朋友、心理医生倾诉和求助。不要硬撑。其实承认自己在一定时期软弱，然后通过外部有益的支持降低紧张、减弱不良的情绪反应是明智之举。

第五是适当的运动和培养多种爱好。当一个人处于不良的心理状态，或者不良的心境状态中的时候，坐在那里苦思冥想、发愁、哀叹，不但无助于问题的解决，反而会加重负面情绪。走出室外散散步、跑一圈、打打球，做体操、游泳运动，都会释放心理压力，调整情绪。



第六是主动采取行动消除压力。如果一个压力是客观的，一味回避不是根本的解决办法。变被动为主动，采取有效的行动，改变现状才是上策。

