



现代 家庭 生活 教室

吴勉 / 编著

内蒙古人民出版社

现代家庭生活教室

吴勉 / 编著

内蒙古人民出版社

TS97 / 9

责任编辑:黄滔

封面设计:刘梁伟

版式设计:远近

现代家庭生活教室

吴勉 编著

*

内蒙古人民出版社出版发行

(呼和浩特市新城西街20号)

华西医科大学印刷厂印刷

开本:850×1168mm 1/32 印张13.5 字数320千

1997年11月第1版 1997年11月第1次印刷

印数:1—10000册

ISBN7—204—03872—X/C·25 定价:19.80元

前 言

现代生活日新月异，人们在商品经济大潮中搏击之余，越来越注重家庭生活的质量，然而现代生活的快节奏往往令人们疲惫不堪，他们对家庭、对孩子既想多关心多改进，却又心有余而力不足，针对这种现象和需求，我们编选了这本《现代家庭生活教室》，力图让它适应快节奏下的每个家庭，并希望成为每一个现代家庭的好参谋和好助手。

在选编过程中，我们力求做到家庭生活之必备及之必需，并在常识和技巧上下功夫，力争做到精益求精，讲究实用。

孩子，作为一个家庭重要组成部分，家长最为

关心的就是孩子的健康成长，除去学校、社会的群体活动之外，孩子在家庭中的生活尤为重要，许多父母因为工作的疲惫、生活的繁累，往往容易忽略孩子的家庭教育，每每遇到孩子心理上的障碍，不是采取简单粗暴方式呵斥训教，就是苦恼烦躁无良方可寻，特别是遇到孩子不大方、自私、孤独、爱撒谎、害羞、早恋、爱骂人等等一系列心理问题时，许多父母就束手无策了，本书的第一课“教你如何培养孩子”就可帮助读者轻松愉快地解答有关孩子教育的一系列问题。

夫妻生活是家庭生活又一个重要组织部分、和谐、幸福、美满的象征，就是夫妻之间的心心相应，互为理解、尊重、关心和支持。在家庭生活中夫妻之间难免产生矛盾或误解，如何勾通、如何理解，本书第二课“教你如何建立和谐的夫妻生活”以问答的方式从“怎样避免因家务劳动闹夫妻矛盾、怎样对待爱交际、爱吃醋的妻子、怎样对待爱猜疑、脾气坏的丈夫”到“怎样克服爱情厌倦心理”及夫妻生活的和谐美满等方面一一着手，提出疑问、解答疑问，令忙于工作的夫妻在有限的时间里学到无限的夫妻生活知识，让起伏在商品经济大潮中的伊甸园安宁稳定充满和谐快乐。

穿着打扮亦是家庭生活中一项重要的组织部分。爱美之心人皆有之，但往往会出现化了许多钱买回的服饰，装扮自己时却并不那么美丽，这其中就有

常识与技巧的问题了，加之现代快节奏的生活，往往使许多人们在每天早晨出门之前为穿什么服饰而苦恼，如果装扮不适当，甚至会影响整天的情绪，本书第三课“教你如何穿着打扮”用浅显易懂实用的方法让喜爱穿着打扮的人们从“如何认识色彩魅力、如何把服装配色融化于四季中、如何选择适合你的颜色，如何穿出个性穿出品味、如何让自己更加靓丽、如何把穿着与体型融为一体”等内容中选择合适于自己的服饰，让美丽天天陪伴你，并为整理和收藏服装而苦恼的人们提供了良方。

随着人们生活水平的提高，如何美化养护自己又成了现代家庭生活的重要一课。如何护肤美容化妆的学问既深又浅，关键在于你如何掌握。美容既能增添家庭生活的快乐，又能产生苦恼甚至于痛苦，这其中的原因大多是缺少美化自己的常识和技巧，本书第四课“教你如何护肤美容化妆”就能令每一位爱美化自己的读者得到满意而实用的常识和技巧，如何养护皮肤、如何选择化妆品、如何美容化妆、如何化多姿多彩的美容妆、如何发现和认识周边生活与美容的关系等一系列读者最为关心和渴望知道的问题都有答案，并能让读者迅速掌握。

健康是现代家庭生活尤为重要的一部份，没有健康，就难以享到家庭生活的乐趣。如何做好一个家庭医生，在平时的家庭生活中如何注重养护自己就尤为重要，本书第五课“教你如何做个家庭医生”

就能让更多的读者学会如何配备家庭药箱，注意家庭安全用药，认识药物的属性而如何吃药、服药、备药，让读者们在家庭生活中有备无患，减少烦恼，让家庭生活中的每一位成员都能健康成长。

家庭生活的内容远远不止上述五个部分，譬如健美、养生、养性、食疗、保健等一系列问题读者一样关心和需求，因篇幅所困，论望读者谅解。

编者 1997 年 8 月

目 录

第一课 教你如何培养孩子

怎样增进孩子心理健康	(3)
怎样对孩子进行早期教育	(5)
怎样促进孩子智力发展	(6)
怎样培养孩子善良品性	(8)
如何培养孩子良好的行为习惯	(9)
怎样培养孩子积极的情绪	(11)
怎样培养孩子的快乐性格	(13)
怎样培养孩子勇敢品质	(15)
如何培养孩子克服困难的能力	(17)
怎样帮助孩子正确对待挫折	(18)
怎样增强孩子的社交能力	(20)
如何让孩子适应社会	(22)
怎样教孩子慷慨待人	(23)

怎样支持孩子结交朋友	(25)
怎样使孩子心灵手巧	(26)
如何爱护孩子的好奇心	(28)
怎样培养孩子的自尊心	(29)
怎样使孩子听话	(31)
怎样表扬孩子	(32)
怎样奖励孩子	(33)
如何避免对孩子过度教育	(35)
怎样使孩子变得敏捷	(37)
怎样教育倔强的孩子	(39)
如何对待孩子的冒险行为	(41)
怎样矫正孩子撒泼行为	(42)
孩子爱顶嘴怎么办	(43)
孩子做错了事怎么办	(46)
孩子撒谎怎么办	(47)
怎样对待孩子的过失	(48)
孩子爱和老师做对怎么办	(50)
孩子爱害羞怎么办	(51)
孩子不大方怎么办	(53)
孩子胆怯怕生怎么办	(55)
孩子厌烦父母说教怎么办	(57)
怎样给孩子零花钱	(58)
如何帮助孩子学习	(60)
怎样使孩子专心致志	(62)
如何对孩子进行惩罚	(63)
怎样减轻孩子的精神压力	(65)
如何克服孩子的自私心理	(67)
孩子早恋怎么办	(68)

孩子爱骂人怎么办	(70)
孩子有拖拉毛病怎么办	(71)
怎样消除孩子的恐惧反应	(72)
孩子有攻击行为怎么办	(74)
如何防止孩子孤独症	(75)
如何矫正恋母症	(77)
孩子患了口吃怎么办	(78)
孩子不想吃饭怎么办	(79)
孩子偏食怎么办	(80)
孩子厌食怎么办	(83)
孩子怕看病怎么办	(85)
孩子注意力不集中怎么办	(86)
什么是独生子女溺爱综合症	(87)
什么是高楼综合症	(89)
什么是假期综合症	(91)

第二课 教你如何建立和谐的夫妻生活

和谐的性生活有哪些心理特点	(95)
性生活心理卫生的原则是什么	(96)
如何度过婚后矛盾期	(97)
怎样建立理想的夫妻关系	(99)
夫妻性格不合怎么办	(101)
怎样克服爱情厌倦心理	(102)
“第三者”插足怎么办	(105)
为什么会发生婚外恋	(106)
如何预防移情现象的发生	(110)
怎样对待爱交际的妻子	(112)

怎样对待爱吃醋的妻子	(114)
怎样消除“妻管严”的弊病	(116)
怎样对待脾气坏的丈夫	(120)
怎样对待爱猜疑的丈夫	(122)
怎样避免因家务劳动闹夫妻矛盾	(124)
女性如何摆脱男性的纠缠	(126)
什么是性功能障碍	(128)
妻子性冷淡怎么办	(130)
什么是性交恐惧综合症	(132)
怎样矫正性冷淡	(133)
什么是性高潮障碍	(134)
怎样治疗性交疼痛	(136)
什么是性厌恶	(139)

第三课 教你如何穿着打扮

如何认识色彩魅力	(143)
1. 怎样以明度为主配色组合服装	(143)
2. 怎样以色相为主配色组合服装	(144)
3. 怎样以纯度为主配色组合服装	(145)
4. 怎样以彩色系列黑、白、灰之间 配色组合服装	(146)
5. 怎样以无彩色与有彩色之间配色 组合服装	(147)
6. 怎样运用点缀色在服装配色组合中的运用	(148)
如何把服装配色融化于四季中	(151)
1. 怎样在春季美化自己	(152)

2. 怎样在夏季美化自己	(153)
3. 怎样在秋季美化自己	(154)
4. 怎样在冬季美化自己	(155)
如何选择适合你的颜色	(156)
1. 怎样体现红色的强烈刺激	(158)
2. 怎样体现橙色的温暖活力	(159)
3. 怎样体现黄色的幼稚单纯	(160)
4. 怎样体现绿色的青春清新	(161)
5. 怎样体现蓝色的成熟深沉	(162)
6. 怎样体现紫色的神秘艳丽	(163)
7. 怎样体现褐色的典雅朴素	(166)
如何穿出个性穿出品味	(168)
1. 怎样穿出时尚	(168)
2. 如何充分展示自我魅力	(169)
3. 如何认识自己的形象	(173)
4. 如何装扮自己	(176)
(1) 不同场合下的穿着	(176)
(2) 不同款式的重新组合	(179)
(3) 不同面料的服装组合方式	(181)
如何整理收藏服装	(183)
1. 如何建立基础衣橱	(183)
2. 如何整理与收藏服装	(188)
3. 如何让服装卫生清洁	(195)
如何让自己更加靓丽	(201)
1. 如何选择配饰	(201)
2. 如何选择手提包	(211)
3. 如何巧用方巾	(213)
4. 如何选择鞋袜	(215)

如何把穿着与体型融为一体	(221)
1. 肥胖者如何着装	(221)
2. 较瘦者如何着装	(223)
3. 偏高者如何着装	(224)
4. 偏矮者如何着装	(225)
5. 女性脸型与着装如何协调	(227)
6. 颈子细长、粗短如何穿着	(229)
7. 如何利用服装美化胸部	(229)
8. 如何巧用衣袖美化手臂	(230)
9. 如何美化腿部缺陷	(231)

第四课 教你如何护肤美容化妆

如何养护皮肤	(237)
阳光对皮肤有影响吗	(237)
皮肤与睡眠有何关系	(237)
运动会引起皮肤老化吗	(238)
在四季之中皮肤各有何特点	(238)
形成皱纹的原因有哪几种	(239)
如何预防皱纹的发生	(240)
怎样消除皱纹	(242)
中性皮肤应怎样保养	(243)
干性皮肤应怎样保养	(243)
油性皮肤应怎样保养	(244)
过敏性皮肤应怎样保养	(245)
夏季应怎样保养皮肤	(245)
冬季皮肤应怎样保养	(246)
中老年妇女皮肤应怎样保养	(246)

如何选择化妆品	(247)
如何选择化妆品	(247)
如何保存化妆品	(248)
如何识别变质化妆品	(248)
哪些化妆品对皮肤最适合	(249)
什么是口服化妆品	(250)
香皂分几类? 如何选择香皂	(250)
何为清洁霜	(251)
何为洗面奶	(252)
何为面膜	(252)
何为粉底	(253)
怎样选用粉底霜	(254)
如何选用香粉	(254)
何为胭脂	(255)
胭脂的颜色有几种? 如何选用	(256)
何为化妆水	(257)
何为冷霜? 如何选用	(257)
何为雪花膏? 如何选用	(258)
何为乳液? 如何选用	(259)
如何选用营养性化妆品	(259)
何为唇膏?	(260)
选用唇膏有何学问	(261)
如何选用睫毛膏	(261)
如何选用眼影膏	(262)
如何选用眼线液	(262)
如何选用指甲油	(263)
香水有哪几种型	(263)
怎样保存香水	(264)

世界有哪些名牌香水	(264)
如何选用防晒化妆品	(265)
如何选用防螨化妆品	(266)
如何选用减肥化妆品	(266)
常用的护发化妆品有哪些	(267)
什么样的香波最理想	(268)
护发素有何特点? 如何选用	(269)
不同类型的人如何选择化妆品	(269)
不同年龄的人如何选择化妆品	(270)
夏令应选择什么样的化妆品	(270)
冬季应选择什么样的化妆品	(271)
男用化妆品有何特点	(271)
哪些妇女不宜用化妆品	(272)
如何美容化妆	(272)
何为美容化妆	(272)
化妆有几种类型	(273)
什么是美容化妆的首要条件	(274)
化妆的基本原则是什么	(274)
美容化妆品有哪些品种	(275)
化妆常用的工具有哪些	(275)
化妆分哪些步骤	(277)
化妆应注意哪些问题	(278)
如何利用光影来化妆	(279)
如何补妆	(279)
如何卸妆	(280)
化妆有哪些禁忌	(280)
怎样明确洗脸	(281)
每日洗脸的次数是不是越多越好	(282)

凉开水为什么能美容	(282)
如何用蒸汽洗面	(283)
面部皮肤粗糙怎么办	(283)
如何选择粉底霜	(284)
怎样涂敷粉底霜	(284)
面部怎样化妆才能有立体感	(285)
什么叫定妆	(285)
扑香粉有何妙用	(286)
香水洒在什么部位最好	(286)
化眼妆的步骤是什么	(287)
涂抹眼影的基本步骤是什么	(287)
怎样才能画好眼线	(288)
不同的眼型怎样画眼线	(288)
怎样纹眼线	(289)
理想眉型的标准是什么	(289)
常见的眉型有哪几种? 如何修饰	(290)
怎样选择眉型	(291)
修眉有哪些主要步骤	(291)
描眉有什么技巧	(292)
刮眉有何利弊	(293)
怎样画眉型	(293)
如何纹眉	(294)
常见的唇型有哪几种	(295)
怎样画唇线	(295)
如何选择口红的颜色	(296)
涂口红有哪些步骤	(296)
怎样画不同风格的唇型	(297)
如何修正不理想的唇型	(297)

如何纹唇	(299)
如何保护鼻子	(299)
颌部怎样化妆	(299)
颈部怎样化妆	(300)
耳部怎样化妆	(300)
你了解自己的头发吗	(301)
健康头发的标志是什么	(302)
怎样保护头发	(303)
在不同季节应如何护理头发	(304)
护发、美发三要素是什么	(304)
发型如何与脸型相协调	(305)
发型如何与发质相配	(306)
发型如何与服装相配	(307)
发型如何与年龄相称	(307)
发型如何与身材相配	(308)
发型如何与职业相配	(309)
哪些化妆品会引起皮炎	(309)
化妆品引起的皮炎分几种	(310)
怎样防治化妆品皮炎	(311)
涂口红会引起接触性唇炎吗	(312)
哪些化妆品成分会致病	(312)
化妆品为什么会引起疾病	(313)
香水也有危险性吗	(313)
为什么男女化妆品不可混用	(314)
为什么要尽可能地选用国产化妆品	(314)
如何用美容妆让自己更美丽	(315)
怎样化少女妆	(315)
怎样化日常生活妆	(315)