

图生活  
时尚生活秀

The Desperate Housewife's  
Guide to Life and Love

# “绝望主妇”的 爱与生活指南



【英】卡罗琳·琼斯 著  
李新兰 戴美玲 译



中国轻工业出版社

享受家庭、工作、友情  
及“性”福生活全攻略

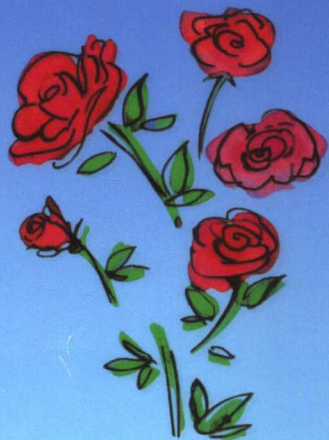
有人曾说：“只要你找到了自己的Mr Right，你自然就会拥有想要的一切，从此再也不必担心有什么变化了。”其实，这不过是个美丽的谎言罢了。就算你千方百计找到了自己的白马王子，但要保持幸福、寻找快乐也是一件不容易的事，特别是当你还要面对孩子、工作、经济和年龄问题的时候，更别说追求巨大的成功和胜任你要承担的一切责任了。事实上，家庭、朋友和工作带给你的压力和疲惫都会让你很容易就变成一个唠叨挑剔的神经质女人，要想拥有幸福和谐的生活还需要付出很多的努力。

在《“绝望主妇”的爱与生活指南》中，你可以学会一些处理家庭、工作、感情问题的技巧。“做个有爱有性的真女人”、“在职场和家庭间保持平衡”、“要不要生宝宝”、“为自己留出时间”、“不同年龄段的女人如何学会享受生活”，所有这些都将帮助你重新找到自我，让你向世界宣布：你是一个比现实生活中的你更出色的女人。



书中的信息和观点仅供参考，对读者提供较全面的帮助。书中内容不可替代健康、减肥或健身的专业建议。读者进行任何健康或美容项目前，建议咨询一下医生，尤其是你已经或怀疑自己怀孕的时候。

卡罗琳·琼斯 (CAROLINE JONES):  
英国《每日镜报》(the Daily Mirror)  
的女性专栏编辑, 同时为多家报纸和  
杂志撰稿, 如《新女性》  
(New Woman)、《男人帮》  
(FHM)、《魅力》(Glamour)、  
《时尚健身》(Top Santé)、  
是《忙碌女孩时尚宝典》  
(The Busy Girl's Guide to  
Looking Great)(2004年由  
卡尔顿出版) 一书的作者。



*The Desperate Housewife's Guide to Life and Love*

# “绝望主妇”的爱与生活指南

【英】卡罗琳·琼斯 / 著

李新兰 戴美玲 / 译



 中国轻工业出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

“绝望主妇”的爱与生活指南 / (英) 卡罗琳·琼斯著; 李新兰, 戴美玲译.

北京: 中国轻工业出版社, 2007.1

ISBN 7-5019-5644-8

I. 绝... II. ①卡...②李...③戴... III. 女性-幸福-通俗读物 IV. B82-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 116845 号

版权声明:

Text and Design Copyright © Carlton Books Limited 2006

责任编辑: 胡玫娟 责任终审: 劳国强

策划编辑: 胡玫娟 责任监印: 胡兵 张可

责任校对: 李靖

设计制作: 北京千华文化传播有限公司

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印刷: 河北省高碑店市鑫昊印刷有限责任公司

经销: 各地新华书店

版次: 2007年1月第1版第1次印刷

开本: 880 × 1230 1/32 印张: 9

字数: 233千字

书号: ISBN 7-5019-5644-8/TS·3271 定价: 25.00元

著作权合同登记 图字: 01-2006-4105

读者服务部邮购热线电话: 010-65241695 85111729

传真: 010-85111730

发行电话: 010-85119845 65128898

传真: 010-85113293

网址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: [club@chlip.com.cn](mailto:club@chlip.com.cn)

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部联系调换

60418SAX101ZYW

# 目 录

本书使用指南 .....	6
你属于哪种类型? .....	8
<b>第一章 做个有爱有性的真女人 .....</b>	<b>10</b>
为你的爱情做保洁 .....	12
不要让琐事干扰激情 .....	14
享受单身生活 .....	18
寻找你的Mr Right .....	22
婚姻生存手册 .....	26
婚姻的禁区 .....	30
姐弟恋——年龄真的不是问题吗? .....	38
七种男人不能要 .....	40
安然度过吵架风暴 .....	52
分手疗伤法则 .....	55
规划新的人生和爱情 .....	56
重回约会舞台 .....	58
需要记住的约会礼仪 .....	60
改掉不良的约会习惯 .....	62
当第二次真爱来临 .....	64
<b>第二章 我的时尚我做主 .....</b>	<b>70</b>
为流行和你的STYLE 做个诊断 .....	72
隐藏身材缺点的小窍门 .....	76
在不同的场合衣着得体 .....	78
时尚妈咪巧打扮 .....	85
准妈咪的穿衣经 .....	88
产后时尚秘诀 .....	91
性感其实很容易 .....	92
聪明SHOPPING 招招鲜 .....	99
如果你是购物狂 .....	104

<b>第三章</b>	<b>在职场和家庭间做个好“演员”</b>	<b>106</b>
平衡职场和家庭	.....	108
忙乱妈妈应急策略	.....	108
上班的时候	.....	110
让晚上过得更有意义	.....	111
创造属于自己的时间	.....	112
做全职妈妈还是重回职场？	.....	116
做个SOHO一族	.....	117
职场晋升秘诀	.....	124
做个成功的女性	.....	126
如何顺利重返职场？	.....	130
如果上司比你年轻，怎么办？	.....	132
如何应对难缠的上司	.....	136
找到你想要的工作	.....	139
<b>第四章</b>	<b>孩子，要还是不要？</b>	<b>142</b>
生物钟嘀嗒作响时我们该做什么？	.....	144
作出决定	.....	145
迎接新生宝宝的到来	.....	150
不要冷落了老公	.....	152
大龄产妇须知	.....	153
带着宝宝轻松出游	.....	154
冷静应对孩子的耍赖哭闹	.....	158
怎样驱走“不称职妈妈”的愧疚感	.....	162
给每位家庭成员留出空间	.....	164
如何解决孩子的看护问题	.....	168
避免保姆插足你的感情生活	.....	170
好妈妈守则	.....	172
给单身妈妈们的建议	.....	175
<b>第五章</b>	<b>做个健康又美丽的你</b>	<b>178</b>
睡出美丽和健康	.....	180
细心呵护肌肤，减缓衰老过程	.....	186

小心粉刺影响你的美丽 .....	189
在繁忙中给自己安静的空间 .....	190
快速美容秘籍 .....	192
战胜岁月的痕迹 .....	194
吃出健康和美丽 .....	196
家人的营养饮食 .....	198
简易减肥法 .....	200
10种让你看起来更年轻的方法 .....	202
谨慎选择整形美容 .....	204
呵护你的秀发 .....	211
让身体的每个部分都美丽健康起来 .....	214
四步赶走橘皮组织 .....	219
工作锻炼两不误 .....	223
每位女性都要做的健康检查 .....	226
优雅地变老 .....	230

## **第六章 创造一个幸福、快乐的家 .....** 232

一切向完美看齐 .....	234
家装请他们帮忙 .....	238
让杂乱无章从家里消失 .....	246
享受奢华生活 .....	248
如何拥有温馨卧室 .....	249
如何成功主办家庭晚宴 .....	251
从容举行完美派对 .....	254
如何应付家里的住客 .....	256
聪明女人不攀比 .....	260
精明女人的搬家之道 .....	263
遇到吵闹邻居怎么办 .....	268
让你的社交生活丰富多彩 .....	272
带着孩子一起享受社交乐趣 .....	276
离婚后的社交生活 .....	278
教育孩子的捷径 .....	280
全家共享天伦之乐 .....	284



# 本书使用指南

此书献给全世界绝望的妻子和妈妈们——那些在日益复杂和充满压力的世界里尽力平衡着生活、工作和家庭压力的女人们。同时，此书还是一本为人父母、日常理家和追求时尚、工作、爱情的完全生存手册。在书中你会发现很多让你的生活变得更简单、更快乐的实用小贴士。不管你从事的是全职工作还是兼职工作，或者是一个全职妈妈，这些唾手可得的小点子将使你的生活更加顺利和美好。本书还指出了现代绝望主妇们可能遇到的一些尴尬问题，比如老公和保姆有了私情、新老板比你还年轻等，并对这些问题提出了相应的建议；书中还告诉你如何延缓衰老、如何更好地应对晚育问题……

书中的每一章都指出，如果你热爱老公和孩子、勤奋工作，你就会得到相应的回馈，而如果你不善于从生活中寻找乐趣，不会偶尔放松一下，那你的生活就会一团糟。同样，虽然你已经到了三四十岁的年纪，有更多的责任要承担，但这并不代表你再也不能拥有美丽迷人的外表。阅读此书，给你的日常工作注入些许和谐与快乐，装扮出一个更加有魅力的自己，读完最后一章，相信你就会由一个“绝望主妇”变为一位“极品女人”！



# 你属于哪种类型？

自我了解的关键在于能否认清自己身上的缺点和不健康的生活习惯。尽管没有人完完全全属于这种类型或那种类型，可是你仍然可以从下面列出的类型中找到一两种比较符合自己的类型。不管你平时是什么样子——慵懒自由、蓬头垢面、大大咧咧或者是什么事情都亲力而为——下面的内容都能为你提供帮助，让你发现自己在哪些地方做得好，还有哪些地方需要努力。

## ★ 疲惫不堪妈妈型

**穿衣风格：**你已经不再是个时尚先锋，重新穿上了陈年的牛仔和T恤。

**职业：**你已经放弃了快节奏的职场生活，转而过起了嘈杂忙乱的家庭生活，你发现这种转变虽然艰难，但是值得。

**性生活：**一天的忙碌结束之后，你已经太累了，根本就不想过性生活。

**绝望之处：**你的孩子。你为了抚养孩子，也许曾经很开心地工作过。但是作为一个妈妈，你的精力已经过度透支，心里多少有点埋怨。

**解决办法：**每周抽出一个下午，请（或者出钱请）朋友帮你照顾孩子，你可以利用这段时间去看场电影或游游泳。这样的休息机会能让你变成一个更富有爱心和耐心的妈妈。当你和老公在一起的时候，不要总想着去照顾孩子。如果孩子睡了，你和老公就可以安排一下属于你们自己的“二人世界”了。关掉电视，开瓶红酒，和老公边喝边聊……

## ★ 男人杀手型

**穿衣风格：**不管上身穿得有多暴露，里面贴身穿的一定是Agent Provocateur（英国著名性感内衣品牌）的内衣。

**职业：**不用说了，追逐男人就是你的主业。

**性生活：**肯定少不了。你能够忘乎所以地调情，对自己的性需求也很了解。

**绝望之处：**失控的性欲。你很有可能把性需求和对爱与温情的渴望混为一谈了，而且很有可能风流韵事不断。

**解决办法：**不要脚踏两只船，在开始一段恋情之前，花点时间认真了解对方。这样才能得到比较长久的爱情。

◆ 8 你属于哪种类型？

## ★ 完美太太型

**穿衣风格：**即使穿着运动套衫，衣服上也绝对不会会有污渍。船形鞋上镶着珍珠链。

**职业：**力求完美的佳人。即便是非常细小的东西摆放不当也会让你不满意。每天的晚饭都要精心设计，希望自己亲手做的家庭晚餐能让全家充满欢乐。

**性生活：**性在你的生活中占有一席之地，但前提是所有的家务活都干完了，而且不会弄脏刚洗干净的床单。

**绝望之处：**完美主义。你生活的全部动力就是要做一个完美的太太和妈妈，但生活是不可能完美的，所以你总是会失望。你必须记住：打扫得一尘不染的厨房无法解决潜在的感情问题。

**解决办法：**让你的孩子和老公帮你做饭、打扫屋子。他们会更有主人翁的感觉，更愿意帮助你。

## ★ 无聊新娘型

**穿衣风格：**衣服必须出自名家之手，而且贵得出奇，否则你连看都不会看一眼。买衣服只考虑范思哲、华伦天奴和D & G等品牌。

**职业：**整天购物。你有一个有钱的老公，能负担得起这一切。

**性生活：**你最不喜欢的事情是总也见不到你那工作狂老公。你很想尝试一下婚外情。

**绝望之处：**孤单。物质上你也许很富足，但是内心深处却渴望更多其他方面的东西。

**解决办法：**可以考虑做个志愿者，列出你的才能，看看是否符合你所向往的慈善机构的需要。

## ★ 脆弱离异型

**穿衣风格：**性感，衣服稍显凌乱，但效果还不错。

**职业：**一位既要上班又要照顾孩子的单身妈妈。

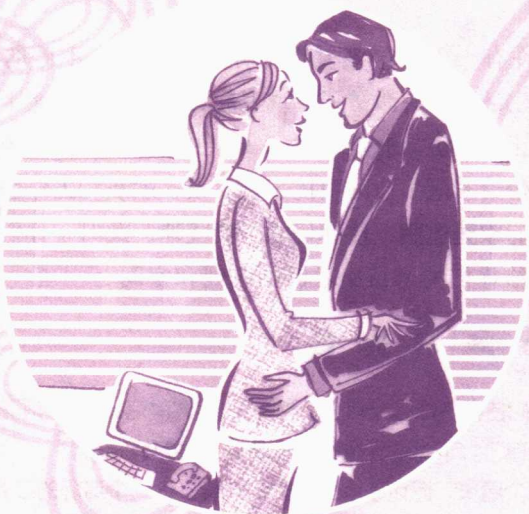
**性生活：**你一直在寻找好男人，又总是害怕和别人约会。

**绝望之处：**你的婚姻，或者没有老公。你渴望激情、帮助和爱情，但是不知道该去哪里找这些东西。

**解决办法：**不要再坐在那里傻傻地等待着你的那位Mr Right，而让生命中的美好时光白白流逝。要抓住机遇，享受生活中美好的东西：友情、娱乐、陪陪孩子、晚上和女伴们一起出门玩一玩、参加一些自己喜欢的文化或者社交活动，尽情地释放自己吧。

# CHAPTER 1

# 第一章



做个  
有爱有性的真女人

# 为你的爱情做保洁

有人曾说：“只要你找到了自己的 Mr Right，你自然就会拥有想要的一切，从此再也不必担心有什么变化了。”其实，这只不过是个美丽的谎言。就算你千方百计找到了自己的白马王子，为你们的爱情保鲜却不是件容易的事情。

或许有一天你突然发现，你们总是处在不停的争吵之中；性生活也没有激情了；或者你总是因为那个能干的家伙永无休止的加班而嘟嘟囔囔。实际上，这是沉重的压力和过度疲劳带给家庭生活的困扰。有时候，朋友和工作也会影响到你们的家庭生活，让你们的感情变味。此时，你们最需要的就是给你们的爱留出足够的时间和空间。

## Step 1 为感情排毒

如果你们待在一起已经有一段时间了，这时就有必要对你们的感情进行一次彻底的清理了。下面就介绍一些为感情排毒的好办法。

1. 找一个周末，把孩子留给你们的父母，过一个清静的二人世界。
2. 每人带一个便笺本，随时与爱人分享自己的心情日记。
3. 如实完成下面的句子：

我和你在一起是因为……

……，你伤害了我的感情。

如果……，我就会生气。

我讨厌你……

你总是……

你从不……

接下来，把你们写下的句子拿给对方看，或是读给对方听。这样做的目的就是一起找出你们共同生活时积累下来的小怨恨和伤害，然后把这些全部忘掉。

房子里面总会积累垃圾，爱情同样也会背上沉重的包袱。新年大扫除时，我们总会把家里不需要的东西和垃圾都清理干净，让生活空间重新变得温馨、和谐。同样，定期的感情交流就是在为你们的感情做保洁，能够让你们的爱情始终保持新鲜、激情不断。

不断提及过去的旧伤是很糟糕的做法，这样很容易破坏双方的感情，关系再亲密的夫妻也可能会因此而分手。

矛盾初现的时候如果不及时处理通常会导致积怨愈来愈深。所以，如果下次再出现问题，你一定要把自己的不满发泄出来，哪怕是和他大吵一架，不管怎么做，总之一定要把问题及时解决。然后互相谅解（当然必须是能够谅解的事情！），让这段争执成为历史。

## Step 2 想想对方的好

如实完成下面的句子：

我已经完全原谅你了，因为……

我欣赏你……

谢谢你……

你让我兴奋不已的时候是……

我为你感到骄傲，因为……

我爱你，因为……

然后，像前面一样，彼此分享问题的答案。

现在你一定觉得彼此的感情更亲密了，往日的积怨似乎全都烟消云散，当初共浴爱河时的种种情形和初衷再次涌上了心头。

这个方法看起来的确有些笨拙，不过你们一旦养成了表达感受的习惯就会自然轻松得多，因为彼此的倾诉能够让感情中潜在的危机、压抑甚至是彼此的怨恨最终都能轻松搞定。



# 不要让琐事干扰激情

对大多数夫妻来说，性生活是否和谐往往决定了婚姻是否幸福。

如果性生活充满激情、不乏乐趣，那你们在其他方面也会很和谐。但是如果性生活不够和谐则说明夫妻之间可能存在着某种问题。

好在只要用心一点，稍稍努力便可重新点燃你们的激情，感情也会不断升温。下面是影响“性”福生活的五个最常见的问题及应对策略。

## 1 太忙，太累，琐事缠身

压力和疲惫是最容易消磨激情的两大因素。没有时间享受性爱，哪还有时间和精力享受生活中的其他乐趣呢？

### 应对策略

给自己放个假，在完全属于自己的时间里充分放松，重新拣起疏忽已久的生活“第一要务”——享受美食、补足睡眠、锻炼身体。只有让自己变得快乐，才能与别人快乐地相处。

## 2

## 小心孩子破坏你的“性”福

产后六个月内没有性生活，这其实很正常。但总有一天，你得意识到该重新点燃你们的激情了。

### 应对策略

雇一个保姆照看宝宝，两人单独出门旅行一次，这样就能将你的注意力从宝宝身上转移到爱人身上了。停止哺育之时便是展示你性感身材的绝佳时机。