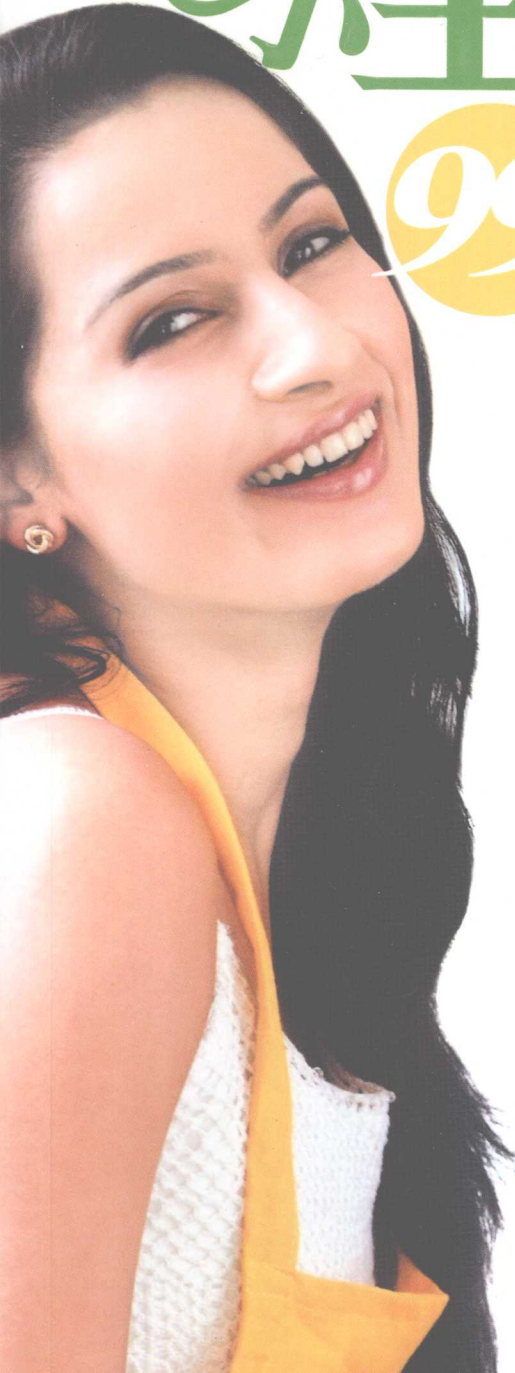




快乐 小主妇的 99堂生活课

宋婕·编著

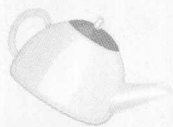
KUAI LE
XIAOZHU FU

你想改变自己消极的心态，
成为快乐的主妇达人吗？

你想学会聪明理财，让自己的家庭在
金融危机当中逆流而上，不断增值吗？

你想成为魅力女性，享受时尚健康的生活，
让提前衰老的三姑六婆羡慕不已吗？

99堂生活课，
专为你这样聪明的主妇而设
帮你成为生活的主宰者。



快乐 小主妇的 99堂生活课

宋婕·编著

图书在版编目 (C I P) 数据

快乐小主妇的99堂生活课 / 宋婕编著. —天津: 天津科学技术出版社, 2009. 3

ISBN 978-7-5308-5070-1

I. 快… II. 宋… III. 女性—修养—通俗读物 IV. B825-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第033546号

责任编辑: 吴文博

责任印制: 白彦生

天津科学技术出版社出版

出版人: 胡振泰

天津市西康路35号 邮编: 300051

电话: (022) 23332398 (编辑室) 23332393 (发行部)

网址: www.tjkjcs.com.cn

新华书店经销

北京合众伟业印刷有限公司印刷

开本 690×970 1/16 印张15 字数180 000

2009年3月第1版第1次印刷

定价: 28.00元

前言

做个快乐无比的小主妇

有没有觉得，主妇生涯就是一个无底洞？

当自己还是“美眉”时，曾经的那个他甜言蜜语中透露着温柔体贴、罗曼蒂克里包含着善解“美眉”意。可是，这一切都在婚后变成了幻想，真不知道从哪一天开始的，他不再像以前一样喜欢牵着你的手散步，下了班不是主动加班就是和同事在酒吧“拼酒”。家这个概念对他来讲似乎是越来越淡薄，难道真的是应验了那句老话：“婚姻是爱情的坟墓？”

其实，你的生活远远不是你想象当中那么糟糕。只是，你太执著于生活中的琐碎，就忘记了阳光的存在。

想想你的成就吧——每天把家里打扫得井井有条，让全家都有一个舒适的生活环境；做好可口的饭菜，给老公孩子带来健康的身体；持家理财，让生活在金融危机的冲击下，反倒越来越殷实富裕……

多么了不起的主妇！

既然如此，你还在郁闷什么呢？畏惧青春不再，还是家人忽视？

这有什么！岁月流逝，会让女人变得成熟，散发优雅魅力。家人忽视，正好借此机会罢罢工，把繁琐家务甩给老公，自己背上行囊，买张机票，来一次快乐无比的异国之旅。既见了世面，又让事事依赖你的家伙彻彻底底地了解了你的重要性。何乐而不为呢？

快乐，应该就是主妇们天生的心情。

本书所要告诉主妇们的，就是这样一个如何第二次由丑小鸭蜕变为白天鹅的全过程，教主妇们如何成为上得厅堂，下得厨房，拥有阳光心态的新女性，并由此提升都市主妇的生活品位。更重要的是向都市主妇们传递这样一个观点——只要保持良好的心态，都市主妇们同样也可以“映日荷花别样红”。

来吧！从这一刻起，告别“黄脸婆”的代名词，学着做一个时尚，前卫，乐观，知足，健康，拥有一个温馨家庭的新新都市主妇。

目
录
CONTENTS

第一篇 心态测试与建设——励志主妇篇	001
1. 你得了主妇综合征了吗	002
2. 你总是唠叨吗	005
3. 做自己真正喜欢的事情	008
4. 小心PMS	011
5. 你很抑郁吗	014
6. 你是“绝望主妇”吗	017
7. 你是否愿意做全职家庭主妇	020
8. 帮你找到家庭以外的自我价值	022
9. 你有严重的不安全感吗	025
10. 沟通，从心开始	028
11. 谁说主妇没个性	030
12. 你需要一些社交活动	033
第二篇 阳光心态秘籍——快乐主妇篇	037
1. 快乐，就是别去挑剔	038
2. 冥想，定时清理脑内杂念	041
3. 有朋友，才没有孤独	043

4. 积极的自我暗示很重要	045
5. 不可低估微笑的力量	047
6. 给心情一个日光浴	049
7. 放弃猜疑, 远离争吵	051
8. 别做家庭的“心理奴隶”	053
9. 主妇意味职业生涯的枯竭吗	055
10. 适当泄气, 有好处	057
11. 巧用负面情绪	059
12. 心理咨询, 是种生活方式	061
13. 玩一场叫做“压力”的游戏	063
 第三篇 做你家的CEO——理财主妇篇	 065
1. 金融危机影响到你家了吗	066
2. 家庭主妇要学会理财	068
3. 理财只是有钱人的事吗	070
4. 家庭理财的4321定律	073
5. 改变传统理财观念	076
6. 人生需要“三套房”	079
7. 你买保险了吗	082
8. 炒股风险有多大	085
9. 银行存款必不可少	087
10. 房贷三一定律	089
11. 期货黄金投资操作方法	091
12. 做个善于记账的主妇	093
 第四篇 万众瞩目焦点——魅力主妇篇	 095
1. 做一个优雅的女人	096
2. 主妇也要“女人味”	098
3. 声音是魅力的源泉	101

4. 打造你的精致妆容	103
5. 拥有窈窕身材不是梦	105
6. 主妇更要呵护纤纤玉手	107
7. 香水魅力, 女人的秘密武器	109
8. 不经意的饰品让你锦上添花	111
9. 如何挑战又爱又恨的高跟鞋	114
10. 包包——精致女人的必备道具	116
11. 学会给老公面子	118
12. 如何打造性感魅力	120
13. 腹有诗书气自华	123
第五篇 享受现代家庭生活——极品主妇篇	125
1. 异域风情的颜色搭配	126
2. 巧用织物做家装	128
3. 小餐厅里的大学问	130
4. 彰显个性的“空中”花园	132
5. 美在不经意间——那些不起眼的角落	134
6. 好吃不胖的绝招	136
7. 你也会做的精美西点	138
8. 在家就能吃到正宗牛排	140
9. 一学就会的日本料理	142
10. 魅力四射的水果大餐	144
11. 一天一杯提神羹	146
12. 冤家食物知多少	148
13. 美味的“周末懒人餐”	151
第六篇 养生保健常识——健康主妇篇	153
1. 健康危机“集结号”	154
2. 定期体检很重要	156

3. 维生素使用说明书	158
4. 胃, 你还好吗	160
5. 八杯水的魔效	162
6. “V”地带保卫战	164
7. 悉心呵护你的子宫	166
8. 小心肚腩毁了迷人形象	168
9. 别让油烟伤害你	170
11. 魅力美胸“进行时”	174
12. 别让乳腺疾病困扰你	176

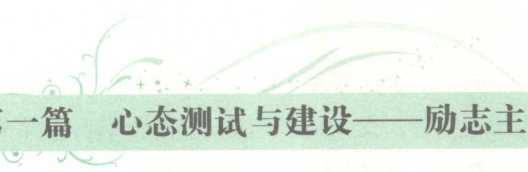
第七篇 户外出游攻略——乐享主妇篇 179

1. 以文化之名出游	180
2. 女人的梦——购物在香港	183
3. 体验一次罗马的假日	185
4. 马尔代夫, 徜徉在天国	187
5. 迪拜, 奢华之旅	189
6. 尽享异域风情, 行走尼泊尔	191
7. 台湾, 风情宝岛游	193
8. 海景美地, 浪漫巴厘岛	194
9. 和老公的户外之夜	196
10. 女士户外必备的摄影技巧	197
11. 外出, 你的包里都准备了什么	198

第八篇 和谐夫妻关系——幸福主妇篇 201

1. 爱他, 先要理解他	202
2. 撒娇, 让老公听话	204
3. 魅力加神秘, 老公挡不住	207
4. 告别金钱婚姻危机	209
5. 吵架了, 我们和平解决	211

6. 好老公是宠出来的	213
7. 小三，靠边站	215
8. 美满婚姻“七年不痒”宝典	217
9. 我的地盘，听我的	219
10. 小别胜新婚，你准备好了吗	221
11. 重享SEX的快乐	223
12. 性爱，谁说只能在床上	225
13. 设计好你的婚姻公式	227



第一篇 心态测试与建设——励志主妇篇

人人都想快乐，可是并不是人人都能快乐。

有人说，快乐是自我寻找的。可怎么找到这份快乐，却成为一道让人头疼的难题。尤其是整日被家庭束缚住手脚的主妇，似乎更是在生活的海洋里迷失了方向，难以找到快乐的陆地。

别怕，心病还需心药医。找到不快乐的原因，就能让你的生活重新找到航向。

1. 你得了主妇综合征了吗

“最近比较烦，比较烦……”

KTV 里的李女士，正充当着“麦霸”的角色。平日端庄温柔的她此刻呈现歇斯底里的状态，对着麦克风高声狂叫，就像是在借着歌声宣泄自己的烦闷情绪。

姐妹们很诧异，难道李女士喝醉了？不会吧，一小杯芝华士对于她来说是没有问题的。而且看她的样子显然不是因为高兴而唱。

一曲唱罢，见李女士还要再继续，姐妹们忙抢过话筒把她按回到沙发上开始了轮番劝慰。在几轮“攻势”过后，李女士终于吞吞吐吐地讲出了自己心中的烦恼。

她在家中已经被彻底孤立了！

李女士在婚后为了家庭放弃了自己的工作，成为全职太太。由于老公是一家海外公司的部门主管，收入颇丰。因此经济上李女士并不操心，没事的时候逛逛街，和朋友聚会，或者在阳光明媚的午后独自驾车外出晒太阳……在家的日子让她觉得很放松惬意。然而自从有了孩子，生活就逐渐开始改变了。

过去那份外出游玩的闲情逸致没了，算算自己已经整整好几周没有去过超级市场、农贸中心以外的地方。以前心爱的首饰、化妆品也静静地躺在抽屉里许久没有过问。而且，早已习惯于洗洗涮涮的她最近一段时间也越发觉得家务对自己而言是种莫大的负担。看到被老公和儿子踩脏的地板、弄乱的沙发，一股无名之火就会往外蹿，常常因为一点小事就跟老公吵架。

比如有一次看到老公随手把脱下来的袜子扔到了沙发上，李女士便为此大发雷霆，甚至不让老公进卧室。老公有时候觉得莫名其妙，要么置之不理，要么对着吵上几句。这让她更是火冒三丈：自己每天忙于家务那么辛苦，对方却不但不理解，反而一边破坏自己的辛苦成果，一边跟自己过不去。

还有一次，看到自己刚刚整理好的房间转眼就被儿子翻了一个底朝天，本来就一肚子火的她毫不客气地教训起了儿子，儿子还没解释几句，就被她罚不

准吃晚饭，尽管老公来说情，还是不管用。儿子干脆给自己起了个外号“野蛮老妈”，甚至公然喊出了“防火防盗防老妈”的口号。

几件事下来，李太太在家里终于失去了民心，成为大家“弹劾”的对象。

这下，老公、儿子外加公公婆婆都开始对自己敬而远之，让李女士切身体会到了什么叫做“孤立”。

【主妇课堂】

在李女士的身上，你是否能看到自己的影子？

虽然刚刚年过三十，却已经如同进入更年期一般脾气暴躁；常常觉得自己受到家人的冷落并心存抱怨；自己的辛苦劳动却得不到理解……

其实，这就是典型的“主妇综合征”的症状表现。

30 ~ 40 周岁左右的妇女请仔细对照下面的小测试，如果您拥有其中的 3 ~ 4 项，当心！“主妇综合征”正在悄悄地靠近你……

1. 精神萎靡，做事打不起精神。
2. 常常莫名其妙发脾气，尤其是善于抱怨。
3. 总是认为自己的辛苦不被家人重视，对家务有抵触情绪。
4. 嫌弃老公赚钱少，突然对物质生活要求变高。
5. 总是埋怨孩子成绩差，教育孩子没有耐心，与孩子沟通有代沟。
6. 认为自己对什么事都力不从心。

导致现代“主妇综合征”的主要原因是身体、大脑由于长期重复的劳作而感到疲倦。而它的倦怠，又会自然而然地导致情绪出现低落。

●吃的好。要预防和治疗综合征，首先得让身体恢复元气。就像人们常说的，吃饱饭才有力气干活。同样，身体不再疲倦，很多莫名其妙的消极情绪也会随之烟消云散。选择维生素和矿物质含量高的果蔬，比如西兰花、香蕉等，这些食物有很好消除抑郁的功效。

除了合理的膳食以外，更重要的是心理上的改善。

●认同自己。其实主妇们各种消极情绪的真正原因，是一种工作不被认同的悲观感。要克服它，首先我们自己要认同自己的工作——没有主妇，全家吃喝拉撒就无法维持正常。主妇是一个家庭的支柱，如果你自己都觉得工作没有

意义，还有谁会在乎呢？

你可以找一张纸，记录下你每天的工作内容，就像下表这样，到了晚上，拿出来给自己和家人看一下，让大家对你的工作进行评价，这不仅是一种自我认同，而且是增进家人了解你的方法。

2月19日工作内容		老公、儿子评语
9:15 ~ 9:45	整理被褥、扫地、拖地、清洁灰尘	很好很强，老公语
9:50 ~ 10:30	收拾儿子房间，他把漫画书扔了一地，害我花了半个多小时才打扫完毕	老妈，我再也不乱扔漫画了。改扔玩具吧。
10:45 ~ 12:00	买菜，做饭	今天中午的番茄牛柳很好吃！不过蒜泥茄子稍微咸了一点
.....		

●多沟通——多和家人沟通，告诉他们你的想法，而不是借助理怨、生气来引起对方的重视。而且，有时候你完全可以从家人的行为中获得自我满足。把家庭工作当作为一种乐趣，也是治疗方法。比如，当你做好一桌美味佳肴，看到家人狼吞虎咽的时候，这不就是对你辛苦一下午的最好褒奖吗。现在，就改变态度，“主妇综合征”的源泉，就是因为对自我的不认同

●安排好时间。合理安排劳作时间，做到有张有弛，劳逸结合；多参加户外活动、社交来往等，学会适当地放弃家务，把所有的事情扔给老公，给自己的心灵放个长假，如果可以在旅行的时候再有个YY的艳遇，让老公也为你重新紧张一把，等回来以后你就会发现，原来主妇也可以重新成为当年的那个“万人迷”。

2. 你总是唠叨吗

“你怎么了？这么简单的题目都不会做？这些问题都是平日里课本后面的常规题，你平时功课都做到哪里去了？”

饭桌上，张女士又开始了批斗大会。

女儿默不作声，只是埋着头吃着碗里的饭。

“你以为不说话就行了？看看人家小娟，还有周莉，你们三个不是死党吗？怎么人家的成绩就一直是班里的前三名？我就弄明白了，物以类聚的真理怎么到了你这儿就不管用了呢？”

张女士越说越起劲，嘴里的话如同机关枪一样不断地向对面的女儿扫射。

“妈！你能不能不啰唆啊！让我好好吃饭行不行！”女儿终于压抑不住，顶回了一句。

“啰唆！你居然嫌我啰唆？你以为我想说啊！我说这么多还不是为了你好。你说说这些题怎么就不会做呢？你不会做你就说出来，我帮你分析。你不说我怎么知道你不会做呢……”自己的一句反诘换来了十倍以上的回击，女儿一下蔫了，继续埋头吃饭。

爸爸在一旁听不下去了，盛了一碗饭小心翼翼地端到她面前说道：“老婆，要不……咱们先吃饭？”

他没想到，这一句话让自己也成了攻击目标。一连串诸如教子无方、肆意纵容之类的罪名被哗啦一下全部扣在了他的头上。爸爸无语，只好埋头吃饭。当然，整个数落的进程并没有因此而中断，不仅持续了整个晚饭过程，妈妈甚至还把“战场”搬到了女儿书房。

这不过是张女士一家早已习以为常的“历练”。

转眼，一周过去了，这天是张女士40岁生日，女儿说要送给她一个特殊的礼物。一回到家，张女士就期待着梦境中千百次出现的镜头——女儿会给自己一个拥抱，一份惊喜，或者一个出色的成绩单。

女儿看到妈妈回来，赶紧跑上前去，往张女士手里递了一个录音机，神秘地对她说：“老妈，你的礼物在这里！”

张女士仔细听着录音机里发出的响声，不一会，一个甜美的声音响起：“各位听众朋友晚上好，现在又到了我们温馨祝福的时间。今天，张女士的女儿为张女士点了两首歌，祝愿张女士生日快乐，吉祥幸福。”

张女士听到这里，刚刚感动得想掉眼泪，后面的话却让她哭笑不得：

“现在，就让我们送上‘唠叨’和‘女人何苦为难女人’来送给张女士。”

女儿的这份礼物，让张女士哭笑不得……

【主妇课堂】

唠叨急诊速断测试——看看你得了妇女唠叨症吗？

正常的唠叨无伤大雅，而且有益女性健康，毕竟是一种情绪的宣泄。然而唠叨也会成瘾，一些女性已在不知不觉中感染了妇女唠叨症。严重的已经影响到了家庭生活，让老公孩子郁闷，然后敬而远之。对照下列指标，进行一下自我诊断吧。

1. 如果你在一周时间内，有三次以上与他人进行纯私人谈话，并且话题围绕你遇到的不开心的事或感情上的困惑，那么，当心，你正被唠叨症盯上。

2. 最近遇到事情时，你是先找人倾诉？还是先自己想办法？或者在自己无法解决时才找人倾诉？这是正常人群与唠叨症人群的分水岭。

其实，很多时候，女人唠叨并非想“说”什么，而是一种缓解压力释放情绪的途径，是女性为自己进行的心理按摩。大多数时候连她自己都不明白自己为什么会这么唠叨，她们在唠叨中找到干扰自己正常生活的烦恼忧愁，倾诉它，然后遗忘它，从而恢复愉快的生活。

唠叨是女人的天性，既然是天性，当然难以根除。要让主妇们像男人一样把话放在肚子里，恐怕用不了多久就会变得郁郁寡欢。尤其是相比于沉默，唠叨也是一种沟通，总比夫妻二人干瞪眼不说话要好吧。

现在的问题是，怎样让你的唠叨成为一种合理、容易被人接受的行为。

诀窍一：小事情不要重复说

坚持一件小事至多只说一次的原则，不要反复地说同一件小事。

诀窍二：善用“无声唠叨”

其实，我们的博客、QQ空间都是“无声唠叨”最好的地方，姐妹们，干吗非要把话说给别人听，换一种方式把它写下来，效果也许更好。

诀窍三：转换谈话对象

当你的唠叨使丈夫表现出“不耐烦”的表情时，抱起床头的玩偶，不妨回到童年，再一次的玩一回过家家，和玩偶倾诉一下心里的烦恼。

Tips

避免唠叨四原则——丈夫情绪不好或者疲惫时不要唠叨，不当着外人唠叨，不说伤害夫妻感情，不要求丈夫立即表态或行动。

