

现代女子家政

陈颐 编著

安徽科学技术出版社

日三餐巧安排
把钱投向哪里
结婚的日子表明两颗心
男人和女人共同创造出完整的人类
为什么人们不喜欢你



(皖)新登字 02 号

责任编辑:刘三珊

责任校对:周登环 郑晓玲

封面设计:汪二可

插图:汪二可

汪二可
8.22

现代女子家政

陈 颐 编著

*

安徽科学技术出版社出版

(合肥市九州大厦八楼)

邮政编码:230063

安徽省新华书店经销 合肥煤炭设计院印刷厂印刷

*

开本:787×1092 1/32 印张:12.125 插页:2 字数:343 000

1994 年 6 月第一版 1994 年 6 月第一次印刷

印数:15 000

ISBN7-5337-1069-X/Z · 140 定价:9.90 元

扮演好丈夫和父亲的角色,使他们成为家庭中受欢迎的“有血有肉”的人,而不是冷冰冰的摆设。精明的日本人已把家政学悄悄地从学校(日本高等教育中普遍设有家政课)搬到了企业,在专门对女人讲授的同时,也给男人补上了一课。

我们可以粗略地算一笔帐,如果一个人能活70岁,那就是60万小时,从上小学到退休,在社会上的时间大约为12万小时,其余48万小时大都要在家庭中度过。如何使这48万小时过得健康、愉快、有滋有味,没有一门专门的学问来研究看来是不行的,这大概就是“家政学热”兴起的缘由吧!

有不少离异的单身朋友告诉我,如果结婚前我们稍懂得一些家政知识,结婚后再遇到一些麻烦就不会不知所措了,如果说现在已经晚了,那末,我们现在不能再拖了。西方人和日本人大约在100多年前就提出了家政教育,而我们至今在中等教育和高等教育的大纲中,家政学仍是一块空白。当然象中国妇女报“婚姻与家庭”专版一样的报纸杂志近几年来已创办不少,很多人也从中得到不少爱的启迪教育。扪心自问,如果我不在妇女报做这10年的编辑,不接触家政方面的基本常识,我的家如今会是什么样子!可以坦白地说,我的婚姻生活中的一些沟沟坎坎是很难过去的,这一点我的先生可以作证。

当然,我更希望这本书不仅女人要读,男人也要读。

谢丽华

1994年3月于北京

作者的话

当我告诉朋友们，我正在着手写一本关于女子家政方面的书时，一些男同胞说：“这是一个好主意，愿你还给人们一个‘真正的女人’。”一些女同胞说：“愿你能告诉所有的女性，女人就该有女人的活法，要活出个自己来。”

就某种意义上来说，一个国家的女人代表着一个国家的形象。做女人之所以要懂一点家政学，是因为它是一门告诉女性如何管理好自己，管理好家庭，从而塑造自己完美形象的学问。不要小看这两点，一个不成熟的女人就往往做不好。一个成熟的女人就是一部历史，她虽经历过情感的波涛、生活的坎坷、命运的挫折，却仍能坚定着热爱生活的信念、保持着女性所独有的爱心和温柔，这是很不容易的！

婚姻，是人生的一个转折点。人们在反反复复选择与被选择后，终于找到了自己的窝巢。在中国人的理念里，典型的好女人是纯纯粹粹的贤妻良母，她要在家照顾好父母、丈夫、孩子，在外面要努力工作，里里外外一把手。女性的细腻使她比男性操心更多，日子怎么过，钱怎么花，孩子怎么教育，样样都要记挂在心上。

现代的女性有了更多的选择，也便有了更顽强的竞争。她要在这世界上找到家庭以外的另一处空间，这就是她的事业，这是她生活的另一个基石。当我向中外许多妇女问起自身面对的挑战是什么时，她们的答案有一个共同点：那就是如何处理家庭与事业的关系。

这也是我写这本《现代女子家政》的初衷，我愿所有的姐妹们都能在一生中获得家庭的享受、生活的享受、文化的享受、大自然的享受。这是我献给你们的一份心的礼物。

陈颐

1994年3月于北京

目 录

家政的意义	1
1. 在日本,家政学是一门人生必修课	2
2. 在美国,家政学内容随时代发展而变化	2
3. 在中国大陆,家政学方兴未艾	3
4. 在台湾,家政教育有自己的目标	3
一、社会交往篇	5
(一)现代女性	5
1. 冰心的“女人观”	6
2. 没人把你当“女人”	7
3. 捍卫女性的权利	8
4. 当你遭到异性骚扰时	9
(二)美是可以获取的	11
1. 文化修养永无止境	12
2. 培养美好的道德情操	12
3. 女性的魅力在于后天培养	13
(三)如何减轻双重压力	13
1. M 字型工作生涯	13
2. 警惕“忙”的陷阱	15
3. 如何提高女性智商	17
4. 只要有开始就不会迟	18
(四)社交礼仪	19
1. 第一印象是交际成败的关键	19
2. 风度是征服人的无声语言	20
3. 展示你的个性	21

4. 消除你的胆怯	21
5. 无须自寻烦恼	22
6. 学会在社交场合充当配角	23
(五)谈吐的学问	24
1. 如何掌握“接近语言”	24
2. 讲“弹性”留余地	26
(六)表扬他人肯定自己	27
1. 松下幸之助谈宽容之乐	28
2. 豁达者的游戏精神	30
3. 谦逊的美人更美	31
(七)如何摆脱职业女性的通病	32
1. 为什么人们不喜欢你	34
2. 你是否尖酸刻薄	35
3. 办公室里有个不对味的人	38
(八)改善人际关系的良方	40
1. 建立人际关系的基本要素	41
2. 人际关系的维持与运用	44
3. 获得别人信任的方法	45
4. 学会倾听和倾诉	46
5. 不妨向异性诉说	48
6. 察人知己消误解	49
7. 雇个人可不易	50
(九)礼尚往来的艺术	52
1. 馈赠的礼节	52
2. 时尚送花	55
3. 礼多事也多	56
(十)良友是良药	58
1. 朋友的四种类型	59
2. 对友谊的五种误解	61

3. 用心“读”朋友	63
二、恋爱婚姻篇	65
(一)恋爱的季节	65
1. 恋爱经过	67
2. 爱与被爱同样重要	71
(二)慧眼选丈夫	73
1. 选择什么样的夫君更宜相处	76
2. 幸福要靠自己去争取	77
3. 嫁一座靠山的年代过去了	78
4. 女作家王安忆如是说	79
(三)结婚的日子	80
1. 了解夫妻间的财产关系	82
2. 夫妻间的期待值不可过高	82
3. 新婚之夜应注意什么	85
(四)婚姻的责任	85
1. 男人的一半是女人	85
2. 生活重任共同分担	86
3. 适应现代婚姻关系	87
4. 心理天平莫倾斜	89
(五)爱情经营学	91
1. 两情若是长久时,又岂在朝朝暮暮	92
2. 恩爱眷属,求同存异	94
3. 夫妻要有七分爱和三分敬	95
4. 夫妻间要好话好说	97
5. 夫妻间要照顾“面子”	97
6. 关心,是一朵玫瑰	98
(六)夫妻吵架伤感情吗	100
1. 找出吵架背后的原因	100
2. 把握分寸,适可而止	101

3. 适时发泄情绪也许更好	102
(七)都市女性的困惑	104
1. 家庭生活幸福为何仍觉苦闷	104
2. 爱的眼里容不下一粒沙子	106
3. 关于婚姻的刻薄话	107
4. 留守女士缺少一个完整的家	109
(八)性王国里的隐秘世界	110
1. 和谐的性生活需要夫妻合作	110
2. 皮肤也有饥饿的时候	111
3. “她居然还在看报!”	112
4. 妻子应该知道丈夫的秘密	113
5. “迷惑”你的丈夫	115
6. 妻子应是医治丈夫性功能障碍的“好医生”	116
7. 不孕是夫妻双方的事	117
8. 不孕检查男人比女人简单	117
(九)关于离婚	119
1. 现代人可以自由变心吗	121
2. 爱消失时,美不存在	122
3. 离婚对孩子的影响有多大	123
4. 防止离婚“特效药”	123
5. 夫妻离婚时的财产分割及债务分担	125
6. 再婚,去勇敢追求幸福	126
(十)独身也是一种活法	127
三、家庭关系篇	129
(一)和老人一起走向明天	129
1. 老人更需要关怀	129
2. 老人爱絮叨应予理解	130
3. 家有一老犹如一宝	131
(二)做个好媳妇	132

1. 十对婆媳九不和吗	132
2. 妯娌友好相处难吗	134
(三) 领养孩子的问题	135
1. 领养孩子如何办理手续	135
2. 如何对待领养的孩子	136
四、养儿育女篇	137
(一) 怀孕与优生	137
1. 认识自我生理状况	137
2. 危害胎儿的 7 种行为	139
3. 怎样生个健康的新生儿	141
4. “神童”母亲话优生	141
5. “龙子凤女”从胎教做起	142
(二) 幼儿早期智力开发	143
1. 常与孩子交谈有助孩子智力发展	143
2. 孩子有多少玩具为好	144
3. 及早送幼儿园锻炼	146
(三) 帮孩子迈入小学的门坎	148
1. 启发孩子爱学习	149
2. 养成良好的学习习惯	151
3. 辅导儿童课外阅读	151
4. 培养孩子的观察力	153
5. 共造读书好氛围	154
6. “陪读”害了孩子	155
7. 聘请家教好不好	156
(四) 做教子有方的好母亲	157
1. 教孩子做真正的人	159
2. 培养出一个性格乐观的孩子	161
3. 孩子需要鼓励	162
4. 放心让孩子单飞	163

5. 让孩子掌握一些社会常识	165
6. 教孩子劳动应注意些什么	166
7. 如何参加家长会	167
8. 正确引导孩子花钱	169
(五)和孩子交朋友	171
1. 尊重孩子的隐私	172
2. 父母有权拆子女的信吗	174
3. 正确对待孩子的占有欲	175
4. 怎样对待孩子的过失和错误	177
5. 常挨打的孩子什么样	178
6. 怎样对孩子进行性教育	179
五、持家理财篇	182
(一)持家必须理财	182
1. 妇女理财的特点	183
2. 家庭理财三部曲	184
3. 还要“一分钱掰成两半花”吗	186
4. 穷家巧安排	187
(二)理财方法	189
1. 理财先要有规划	189
2. 初为主妇学记帐	192
3. 建立家庭三本帐	194
4. 美国百万富翁怎样当家	194
(三)储蓄的必要	196
1. 大钱生小钱的好办法	197
2. 计息用新法,储蓄学问多	198
3. 人民币密码储蓄好处多	199
4. 个人外币最好存入银行	199
5. 保管存单、存折有十忌	201
(四)你有信用卡吗	202

1. 信用卡的五大功能	203
2. 如何填写信用卡申请表	204
3. 如何使用信用卡	205
(五) 保险是家庭的保护神	206
1. 人身保险	206
2. 家庭财产保险	207
3. 选择哪种家庭财产保险项目好	208
4. 如何计算保险费和保险费率	209
5. 怎样办理索赔手续	209
(六) 把钱投向哪里	212
1. 证券投资	213
2. 股票利润大, 风险也大	214
3. 做买卖, 资金哪里来	218
4. 邮票是另一种股票	221
5. 怎样为下一代投资	222
(七) 你知道怎么缴税吗	223
1. 如何缴纳个人所得税	223
2. 如何缴纳营业税	225
3. 偷税、抗税、漏税及其处罚	226
六、购物消费篇	228
(一) 购物的学问	228
1. 家庭消费要考虑 4 个 W 和 1 个 H	230
2. 消费不当造就有钱穷人	231
(二) 逛街购物的精明之处	232
1. 买衣服的原则	232
2. 选购饰物要检查细节	232
3. 如何选购香水	233
4. 洗涤用品的功效是购买的前提	234
5. 真假不锈钢炊具的识别	235

6. 利用标签选购食品	236
(三)家用电器的选购	237
1. 配合房间大小选购生活功用型家用电器	237
2. 爱护好家用电器	238
3. 独具慧眼购买家用电脑	239
(四)消费者的权利	240
1. 消费者投诉状该怎么写	240
2. 退货的技巧	242
七、饮食养生篇	245
(一)健康从吃开始	245
1. 女性不同年龄的不同吃法	245
2. 学龄儿童的膳食要多样化	247
3. 一日三餐巧安排	248
4. 进餐应有好气氛	251
(二)如何选择营养保健品	252
1. 吃补品应辨证适时	252
2. 进补不一定要用贵重药	254
3. 乱服补品,愈补愈差	254
4. 药膳美味又滋补	256
(三)了解肥胖,然后减肥	257
八、医疗保健篇	260
(一)学会疼爱自己	260
1. 保持良好姿势有利健康	261
2. 自信是健康长寿之本	263
3. 平心静气命长久	263
4. 宽恕有益健康	264
5. 消除心理疲劳的好方法	265
(二)运动与健身	267
1. 何必都去健身房	268

2. 娱乐保健,乐趣无穷	270
3. 一面健身一面等	271
4. 名模生活有规律	274
(三)城市人的“现代病”	275
1. 预防“星期一综合征”	275
2. 伏案工作职业病	277
3. “过劳死”的十大信号	278
4. 现代文明病	278
5. 谨防“麻将病”	280
(四)家庭安全事关重大	281
1. 防患于未“燃”	281
2. 触电的急救护理	282
3. 煤气中毒怎么办	283
(五)家庭常备药应注意些什么	283
1. 伤风感冒药	285
2. 胃肠道疾病药	285
3. 外用药	285
(六)女性特殊生理保护	285
1. 清洗外阴要适度	285
2. 安全避孕措施种种	286
3. 做人流要慎重	287
(七)乳癌患者十戒	288
九、穿衣戴帽篇	289
(一)细心“包装”自己	289
1. 职业女性的服饰语言	290
2. 青春美和成熟美	292
3. 懂得如何装扮自己	293
4. 举手投足散发魅力	293
5. 索菲亚·罗兰添装心得	295

(二)遵循 TPO 原则	296
1. 搭配出来的美	297
2. 眼光不妨苛刻些	298
(三)女性服饰气象万千	299
1. 浪漫自由的消闲服	299
2. 家务劳动服尽显女人味	300
3. 女性的贴身感受	301
4. 怎样选择泳装	302
5. 怎样选购孕妇服装	303
6. 领巾四季皆风情	304
7. 小饰物蕴含情感和美学	305
十、美容化妆篇	307
(一)美容美发与文化修养	307
1. 中国古代妇女饰美拾零	308
2. 女性美容趋向理智	311
(二)吃与美永远牵连	312
1. 饮食美容	312
2. 一顿饭尽露你的教养	313
(三)保养皮肤,永驻青春	314
1. 健美皮肤在于“三通”	315
2. 养肤减缓衰老	316
3. 不同年龄不同皮肤的护理法	318
(四)眼睛最容易泄露年龄秘密	319
1. 黑眼圈是美容克星	321
2. 防止眼袋出现	321
3. 怎样消除眼皮浮肿	322
4. 纹眼线的忠告	322
(五)化妆技巧	323
1. 选购自己喜爱的化妆品	323

2. 客观分析自己的形象气质	325
3. 风格迥异的化妆效果	325
4. 3 分钟快速化妆法	327
5. 漂亮一辈子	327
(六) 优美发式令人难忘	328
1. 今日发型崇尚自然	329
2. 烫发卷起几番妩媚	330
3. 染发的效果不错	331
4. 假发不仅仅是秃发者的需要	332
十一、居室布置篇	334
(一) 居室布置巧构思	334
1. 风格各异的居室布置	335
2. 选购一套好家具	335
3. 色彩营造情调	338
4. 创造和谐的光环境	339
5. 居室装修巧用镜	340
(二) 居室布置办法多	340
1. 家用电器的布置	341
2. 利用窗帘构造一个温馨的天地	344
3. 夏天怎样使居室充满凉意	345
4. 合理利用屋角	346
5. 小型厨房如何摆设	347
6. 家务工作轻松有效率	348
(三) 谨防“搬迁新居综合征”	349
(四) 装饰居室量入为出	350
十二、生活情趣篇	352
(一) 莳花弄草怡情养性	352
1. 阳台养花条件好	353
2. 室内花草的装饰与培植	354