

写给女人的幸福智慧书

给自己糖吃

男人宠女人天经地义，女人爱自己理所当然。美妙的生活、美好的人生要自己创造。女人，宠爱自己多一点……

谨以本书献给身兼妻子、妈妈、女儿、儿媳、职业女性等多种角色的你，让你拥有宠爱自己的甜蜜宝典。



电子工业出版社
Publishing House of Electronics Industry
<http://www.phei.com.cn>

王瑞英◎著

给自己糖吃

——写给女人的幸福智慧书

王瑞英◎著



电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有，侵权必究。

图书在版编目 (CIP) 数据

给自己糖吃：写给女人的幸福智慧书 / 王瑞英著.
北京：电子工业出版社, 2011.4
ISBN 978-7-121-12918-6

I. ①给… II. ①王… III. ①女性 - 幸福 - 通俗读物 IV. ①B82-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第020601号

原书名：《给自己糖吃——男人宠女人天经地义，女人爱自己理所当然》

原作者名：王瑞英

©理得出版有限公司，2010年

本书中文繁体字版本由理得出版有限公司在台湾出版，今授权电子工业出版社在中国大陆地区独家出版发行其中文简体字平装本版本。该出版权受法律保护，未经书面同意，任何机构与个人不得以任何形式进行复制、转载。

版权贸易合同登记号01-2010-7639

责任编辑：牛晓丽

特约编辑：梁卫红

印 刷：

装 订：北京中新伟业印刷有限公司

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编：100036

开 本：880 × 1230 1/32 印张：6.5 字数：104千字

印 次：2011年4月第1次印刷

定 价：22.00元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：(010) 88254888。

质量投诉请发邮件至zlts@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件至dbqq@phei.com.cn。

服务热线：(010) 88258888。



推荐序一

台北市立建国高级中学辅导主任 谢月英

瑞英这个可爱的女人，有着独特的标志——灵活明亮的双眼、豪迈爽朗的笑声。她总是冷静洞察周遭人事物，眼中的世界处处是学问；许多习以为常的状态，细微的一举一动，她看在眼里，思维不停运转，不凡的见解生活的智慧便应运而生。这个健康的、丰富的、有趣的女人，总是不断自我充实，努力思考与创作，在团体中散发个人魅力；她不仅善于经营自己的人生，更乐于改善他人的人生；拜读此书，犹如细细品味这个自信自尊、浑身充满能量的女人，有惊喜，更是享受！

给自己糖吃，多么动人的智慧之言，此智慧是献给无数贤妻良母的，这群身兼女儿、太太、媳妇、妈妈、职业妇女多元角色的重要人士，无论是源自传统的美德，还是

发自天赋的本能，总是无私地、长期地把时间、金钱及最好的全给了家人，过着忽略自己、没有自我的人生，这向来被视为伟大兼理所当然的行径，实则缺乏智慧，亦潜藏着危机，长期被漠视的个人健康及需求，迟早会出问题，如同作者所言，不快乐的自我，无法带给家人快乐，有问题的自我，最后形成家人的负担。“宠宠自己吧”！作者的呼吁及妙方，多么了解女人，多么宠爱女人，多么宠爱更多的家庭！

每个个体均是独特的，都有存在的价值，家庭主妇更是。作者提供了更高阶的宠爱自己的方式——肯定自我存在的价值，创造更优的自我价值；采取正向思维，设计充实的成长活动，开创职场第二春，散发工作热诚和生命力，做个幽默风趣的人，成为孩子眼中闪亮的父母；作者活灵活现的巧思妙想，创意十足，令人激赏！

作者更努力扩展女人生活的张力，理性地、聪明地、智慧地生活，不认命也不理所当然，她采取健康而有创意的解决问题方式。亲子互动、夫妻相处、祖孙关系、小区经营、教育参与、理财之道，处处展现了智慧、弹性、创思、热忱及积极，值得心领神会，玩味再三。



显然，作者努力倡导用不同的角度、不同的思维生活，自立自强、积极乐观、创造自我；你是否已自然而然地当起制式的主妇？自我那个小孩是否在“努力付出”下被压得喘不过气来？心中是否有时隐约地浮现哀怨、无助或无奈？建议你拥抱此书，光临瑞英的厨房，给自己糖吃，宠宠自己吧！



推荐序二

中国文化大学物理系主任 黄信健

瑞英是我在中山国中家长会结识的好友。虽然早在弘儿三年级时即已参加家长会，但会在其中扮演更积极的角色，乃至目前工作上的教育、研究规划都因而有所调整，瑞英的鼓励具有重要的影响！

就我记忆所及，她在家长会会长任内，即举办多次家长、学生征文、书法比赛，不仅费心张罗奖品，还亲自协助许多家长修饰文稿，对艺文领域的重视及提振，在众多家长会会长中实属少见！

果然数年以来，陆续出版多本佳作，以平实流畅的笔触，娓娓道出生活周遭小事物所蕴含的大道理，尤其藉多位好友的亲身体验，叮咛读者疼惜自己、肯定自我、珍惜所有，殷切诚挚之情，令人回味再三、受用无穷。



作者序

美妙的生活、美好的人生要自己创造。

写着一篇又一篇的亲子文章，心里总惦记着日夜辛劳的女同胞们，于是想跟女人们谈点什么、写些什么的心情一而再、再而三地酝酿着。

终于，我决定了，就来为女人写幸福吧，希望能把自在、活力、精致、充实的生活带给大家，并期望家家都有巧主妇，家家都是妙家庭。

相信有许许多多结了婚的女人同意这样的说法：

“结婚不只是嫁给自己的男人而已，而是嫁给这个男人的整个家族。”婚后女人的生活改变很大，因为她进入了一个完全陌生的环境，必须适应全新的“家”人，心灵上需要调适的激素，恐怕连身旁的男人都难以洞悉！我们来为适应下来的女人下个结论吧……女人，你真伟大！

对已婚的女人而言，有个好老公、好公婆，就会自认是个幸福的女人，接着再有言行举止和功课也不太需要操心的孩子，以及不太需要忧虑的经济状况……女人就会很满足地认定自己是个幸福美满的女人。

聪明的男人应该极力投资并造就一个自认为幸福美满的女人，更要积极配合自己的女人造就一位巧主妇，因为幸福美满的巧主妇除了会好好照顾她的男人外，还会发挥她母仪天下的精神，使出三头六臂的本领，为家庭成就许许多多的“基业”，非常“物”超所值。这么讲好像对男人不太公平，因为好男人疼他的女人并不这么权谋，大都出自于真心的爱；但是请男人千万记得，好好疼爱你自己的女人绝对是最稳赚不赔的投资。

可是聪明的女人却不能干等着人家来疼，万一人家就是不疼你，你又能怎么样？

有人疼我们说谢谢，没人疼也没关系，聪明的女人要懂得爱自己，给自己糖吃。女人要先懂得疼爱自己、珍惜自己、保养自我，让自己的生活自在、充实、精致、有味，聪明的女人要期许自己当个巧女人，更进一步地影响周遭的亲友。



为了自在、充实、精致、有味，本书大胆地做了异于常态的铺陈，作者特地汇整了多年来写下的生活心情，把与主题相关者穿插其间与读者分享，希望在为女人写幸福之余，还能读者增添知性与感性的生活味蕾，进而营造一个温馨甜美的妙家庭、巧生活。

祝福你成为巧主妇，有个妙家庭！

同时也祝福疼女人的男人晋升妙家庭的男主人！

虽说“想刮别人的胡子之前，先刮好自己的胡子”是一句人尽皆知的广告用语，但却是很值得“玩味与修行”的一句话，延伸一下其内涵，诸如：

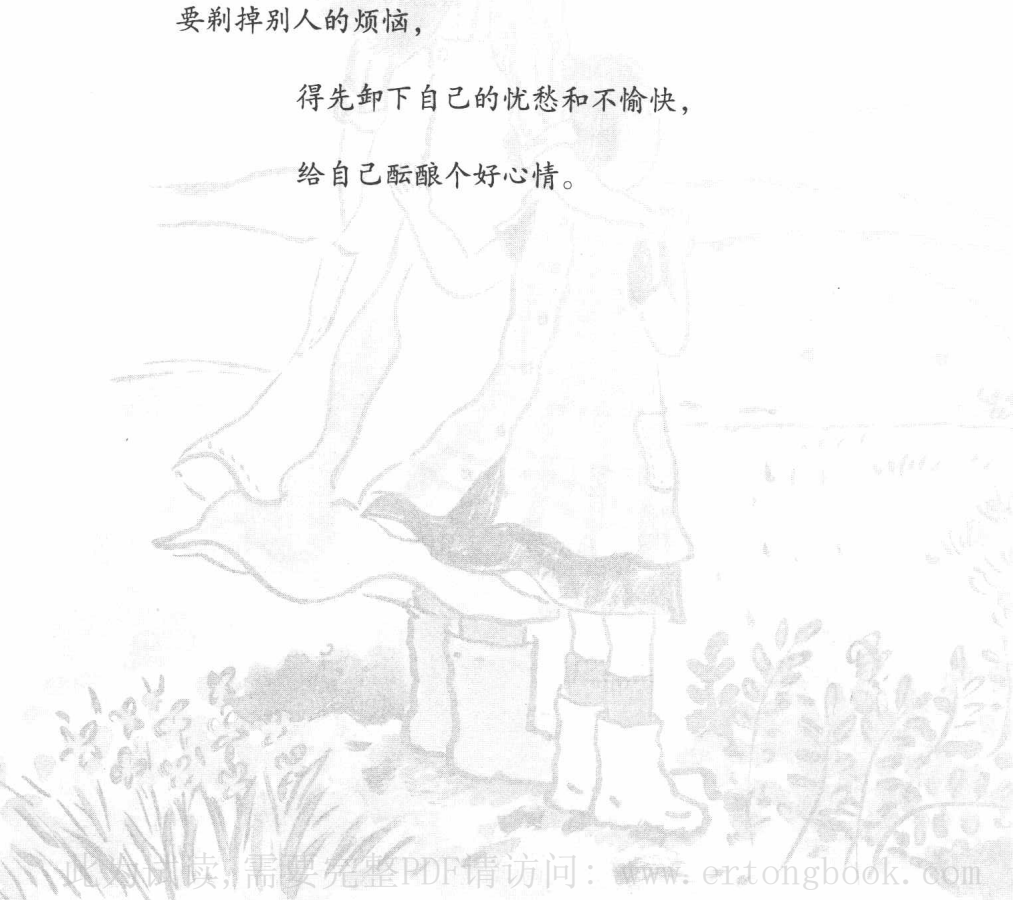
要管别人就得先管好自己，

至少自己的EQ（情商）不要太差。

要剃掉别人的烦恼，

得先卸下自己的忧愁和不愉快，

给自己酝酿个好心情。





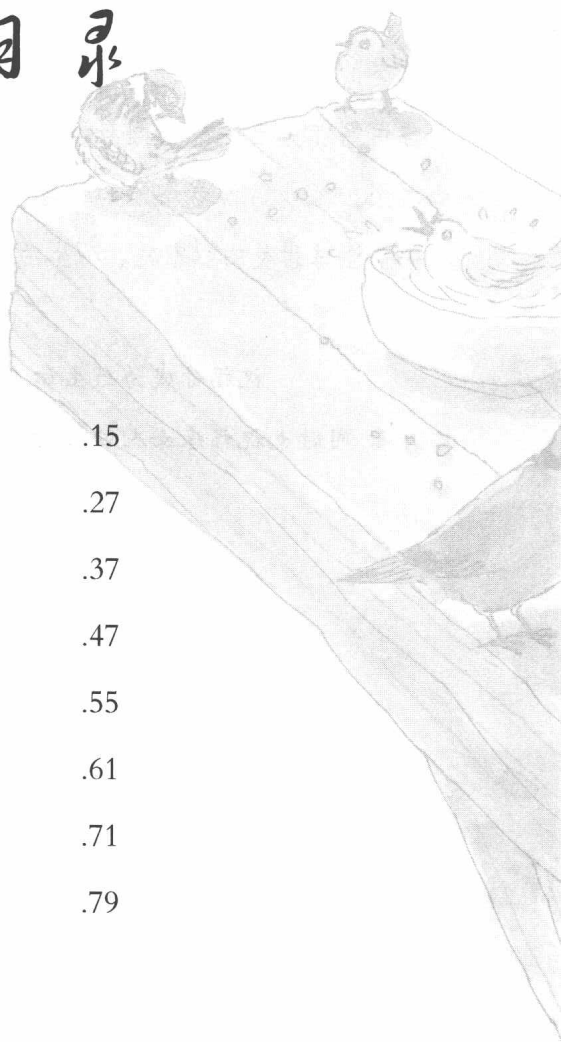
目录

推荐序一	.3
推荐序二	.6
作者序	.7

写在自我篇之前



◆ 宠宠自己 1	.15
◆ 宠宠自己 2	.27
◆ 宠宠自己 3	.37
◆ 宠宠自己 4	.47
◆ 自我价值 1	.55
◆ 自我价值 2	.61
◆ 自我价值 3	.71
◆ 自我价值 4	.79





写在自在、充实、精致、有味篇之前

- ◆ 三代之间第一事 .91
- ◆ 框框别给自己，更别给孩子 .99
- ◆ 你在哪，你还不回家吗？ .107
- ◆ 营造好心情 .115
- ◆ 你就是小区经理人 .121
- ◆ 演出 .129
- ◆ 家庭安亲联想曲 .139
- ◆ 你的家长会 .149

写在投资理财篇之前

- ◆ 浅谈投资理财 1 .165
- ◆ 浅谈投资理财 2 .173
- ◆ 还是用钱的话题 .195

尾语

如果你要照顾好别人，当然得先照顾好自己
“身”与“心”，否则你自顾不暇，还能指望为别人
做好什么事？尤其是身为一家之“主”的你，先得让
自己心情愉快，才能散播快乐的种子给全家人，甚至
于身边的友人。

基于这样的思维，先宠宠自己成了本书首先登场
的前菜，紧接着，肯定自我和创造人生更高的自我价
值，都是丰富心灵不可或缺的元素，但愿从此能带给
读者踏实、幸福、丰富的人生真谛。

写在自我篇之前

宠宠自己 |

在要求自己做一些提升和改变的同时，我们也要懂得照顾自己、疼爱自己、给自己糖吃。

常有人说：“如果你不爱自己，那么别人又怎么可能爱你？”同样，“如果你不在意自己的存在，别人又怎么可能看得到你？”尤其是在自我意识正不断抬头与膨胀的今天与未来，到头来，你可能被挤压在孤冷的角落里消沉、枯萎。

想用这样的话语来提醒身兼数职，是妈妈、是太太、又是家里的无敌铁金刚的女士们，应该确实地审视一下你是否也照顾了自己，就如同照顾其他家人一样？

有道是“民以食为天”，所以，我们就先来谈谈在“三餐”上劳碌的妈妈们要怎么爱自己的话题。

许多主妇不太在意自己喜欢吃什么，买菜、煮三餐时，总是想着孩子爱吃什么、老公喜欢什么。甚至于对自

己没煮饭都有罪恶感！需要这样吗？我有不一样的看法。

让家人习惯和体谅有时候你忙，有时候你也会有想要偷懒一下的心情，所以他们回家后，说不定是吃便当，或是全家要到巷子口的那一家小馆子用餐。不要认为自己偶尔没煮饭是一件对不起全家人的事，把这当做是生活上的小插曲，只是给大家一个不一样的“菜单”，改变一下吃饭的方式、地点和餐具罢了！

一个朋友告诉我说，她几乎未曾旷职，总是按时准备三餐；更有两位朋友甚至说，她们的老公和孩子从来都没吃过剩菜剩饭，乍听之下，我以为她们那么厉害，饭菜总是煮得刚刚好，一追问才惊异地知道，原来是剩菜剩饭都进了朋友自己的五脏庙了！好伟大的牺牲奉献者呀！我真是“服”了她们喔！

疼自己一下吧！你可以这样——

- a. 剩菜剩饭大家分着把它吃完，尽量煮大家（包括你自己）都能接受的菜。为了减少剩菜和自己的忙碌，建议大炒大煮的菜不要做太多，如此不仅健康，更能让你不至于太忙；利用烫青