

选择本书对你生活将产生
深远意义和价值所在！

ShengHuo MiaoZhao
YiDianTong



生活妙招 一点通

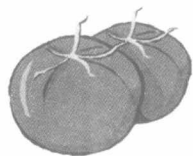


助
你健康
!?

这是一本聚焦生活的书。
本书力求教你用最实用、最容易的技巧，
来解决生活中可能遇到的各种难题，
使你更容易管理自己的生活。

唐 风◎编著
中国商业出版社

生活妙招 一点通



助你健康!
?

唐 风◎编著

中国商业出版社

图书在版编目(CIP)数据

生活妙招一点通:居家金点子生活小窍门一本帮你解决生活难题的实用全书 / 唐风编著. —北京:中国商业出版社, 2009.5

ISBN 978-7-5044-6503-0

I. 生… II. 唐… III. 家庭—生活—知识
IV. TS976.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 080170 号

责任编辑 武文胜

中国商业出版社出版发行

010-63180647 www.c-cbook.com

(100053 北京广安门内报国寺1号)

新华书店总店北京发行所经销

北京市业和印务有限公司印刷

* * * *

787 毫米×1092 毫米 16 开 15.875 印张 210 千字

2009 年 8 月第 1 版 2009 年 8 月第 1 次印刷

定价:29.80 元

* * * *

(如有印装质量问题可更换)

前言

这是一本聚焦生活的书。本书力求教你用最实用、最容易的技巧,来解决生活中可能遇到的各种难题,使我们更容易管理自己的生活。

你可能不以为然,认为生活只能顺其自然,怎么好去管理呢?如果你读了这本书,就能解开这个谜团了。生活的确需要管理,尤其在生活节奏加快的今天,显得就更加重要了,如果顺其自然,我们就会照着本能的方式去工作生活,也即当生活给我们造成压力时,才会想到去改变,但这种改变是应急而变,有时很难达到预期的效果,甚至把自己搞得更糟。因此,效果很不理想。

有人说,生活是一本书,一字字一行行,记载过去,谱写将来。这真是讲得太好了,每一个人的生活质量管理如何都会在这本书显映出来,打开身边这部人生的“大部头”,你究竟学到了什么呢?学到了生活的管理方法了吗?也许你学到了,也许你什么也没有学到。

请你相信这本书吧,它是提高你生活质量的参谋。本书所列的各类生活计划都能终身受用,只要有恒心照着





生
活
妙
招
一
点
通

能缺少磨亮木制家具的工具,地板腊保护剂既可防止地面脏污,也能防止你滑倒,如果能买到拖磨两用的工具就更好了。

准备一个专用水桶,拖把或其他东西可丢到里面,另外还要准备一快质料好的海绵和清洁的抹布外加一把湿抹布,一把湿拖把和两支扫把:一支小角度扫把和一把竹扫帚,不要忘了戴副胶手套以保护双手,旧牙刷和纸巾也不能少,以便清理隙缝。

但要维持一个家的干净卫生,就必须每星期清理一至二次,如果每月清洁一次,那堆积起来的活儿可够你受的,清洁工作最好要每天做起,并从一点一滴做起。

★ 每天睡觉前可作一般整理,将床单拉直,枕头拍一拍,被褥抚平。

★ 每天三餐后要及时清理,特别是灶台上的油渍,不及时清理,就会积满灰尘。

★ 每天睡觉前将垃圾倒掉,以防止滋生有害细菌。

★ 把脏衣服放到标有不同颜色的桶里,以免有些衣服的颜色互相染色。

★ 每天早上简单把地板拖一拖,拖鞋如有异味,应赶快冲洗。

如果你是单身且没有宠物,以上的方法就不适合你,你每周干一次即可,将整间的居室吸尘,扫、拖地板或浴室,器皿和家具表面除尘;清洁水槽和浴盆,将镜子和门玻

一个满意的结果。

相信你是一个聪明的人,你知道选择本书对你生活将产生的深远意义和价值所在!

唐 风

2009 年 6 月

生
活
●
妙
●
招
一
点
通



目录

- 家,不只是头顶的一片瓦 / 1
- 让精品生活从家开始 / 5
- 不为自己找借口 / 12
- 摒弃不良习惯并不难 / 17
- 空间应该留给你自己 / 23
- 规划厨房的新策略 / 27
- 生活习惯不要刻意去模仿 / 34
- 行动是拖延的克星 / 39
- 解决纸张难题的“金钥匙” / 42
- 一口别想吃个大胖子 / 47
- 莫让遗憾悔终生 / 51
- 会办家庭派对吗 / 55
- 节前准备有点烦 / 61
- 生活也需要做计划 / 66
- 雇人帮工的“道道”儿 / 75
- 个人财务的规划 / 80
- 当好生活的总指挥 / 86
- 给健康行动做计划 / 90

生
活
妙
招
一
点
通





- 睡觉可不是小问题 / 95
- 保持充足睡眠的新概念 / 100
- 不一样的减肥养生法 / 105
- 家庭医疗自助 / 113
- 给心灵洗个澡 / 120
- 快乐靠你自己找 / 125
- 把复杂问题简单化 / 132
- 改变不仅仅是你自己的事 / 137
- 如何执掌“决定”权 / 146
- “友谊”是可以分类管理的 / 151
- 穿出自己的风格来 / 156
- 简易化妆也相宜 / 162
- 旅行先要做计划 / 168
- 宠物、收藏一点通 / 177
- 主管也不是铁打的 / 181
- 找个理由不加班 / 189
- 你会说“不”吗 / 192
- 做个居家办公者 / 197
- 让办公室靓起来 / 202
- 办公用品效能最大化 / 207
- 掌握好工作的“调节器” / 212
- 不为金钱与时间较劲 / 216
- 有效管理自己的时间 / 221
- 时间支配的合理性 / 224

“乐不思蜀”要不得 / 230

利用时间差找轻松 / 234

给时间做计划 / 239

生
活
妙
招
一
点
通





家，不只是头顶的一片瓦

家，是我们栖身和生存的地方，也是唯一合法属于个人所有的一块地盘，它既是避难所也是人生成长的基地，更是每个人最安全最温暖的小城堡。因此，你的居室是否干净卫生，不仅能看出你的健康程度，而且还能看出你对生活的态度和生活的习惯。

不可否认，清洁居室是一件让人头痛的事，城里人在清洁居室的时候，宁愿花钱请专业的保洁公司，自己也不愿意做，其实这些活你完全可以自己做，尽管是体力劳动，但它与运动没有什么两样，农民干这种事情根本不当一回事儿，只是有些要领他们不掌握罢了。你可以把它视为有氧运动，清洁时戴上 CD 耳机其实也是一种很大的享受。

清洁的要领，就是不要没完没了地用毛巾和喷雾剂清理屋子，更不要用手和膝盖去磨地板，要像专业清洁者那样，用杀菌清洁剂、或非碱非酸的全效清洁剂、强力清洁剂和除油剂、酒精清洁剂，清洗窗户、镜子、器具和瓷砖，清洗洗浴室要用硫酸清洁剂，一定要根据指示稀释，并装到有喷嘴的瓶子里喷洒。

家有地板者，还需要买一些去蜡剂和地板蜡，当然不





生
活
妙
招
一
点
通

去做,无论社会改变多快,无论生活变化有多大,书中的计划始终都适用,这也是本书的目的所在,希望我能以实用、有趣的处理技巧、替你解决每天所面对的问题。

本书的一个显著特点是令你读后乐观、透彻,并引领着你从现阶段的生活走向下阶段的生活,几乎把所有的管理方式都纳入到了你的生活中,使你在面临生活的挑战时,更有准备、更有信心地去面对,因此,建议你将该书放在你随时都能拿到的地方,以便随时取经,迅速调整你的生活状态,可以说,许多章节值得你一读再读,值得你一次又一次去品味。

生活与事业是紧密相连的孪生兄弟,事业再成功,不会生活,那没有任何意义。许多功成名就者因为不懂生活,或者不知道生活意义所在,在人生辉煌的顶点(起码旁观者是这么看的)结束了自己的生命,令无数人为之惋惜。为了避免这样的悲剧在你的身上发生,我们必须重新评估和规划我们的生活,改变我们对生活的看法和人生的目的,重拾我们失去的欢笑。问问自己,生活的意义到底何在,人生的欢乐在哪里?怎样使我们的生活过得更有意义更有风采?这是你必须回答的问题,打开这本书,它会助你一臂之力。

本书适合不同年龄段和各种人群阅读,而每一个人都能从中找到满意的答案。只要你愿意接受,并遵循本书提供的建议,一步一步去做,可以肯定告诉你,你一定会取得

璃上的污溅清除掉,擦净微波炉,清洁马桶,对门口的垫脚进行吸尘,如果没有垫脚就买一个,那可是你房间吸尘的第一道防线,室内铺着地毯的话,经常拿出去抖一抖。

每月要做的工作,最好排在每月最后的一个周末,让它成为习惯。以下是每月要做的工作。

地毯边缘和空调出气口吸尘。别忘了冰箱下的排气槽和干衣机下的通风口。

有需要的话,清洁地毯,要特别注意污点和时常用到的地方,及时给地板打蜡。

有时间的话,清洁冰箱、清洁厨房碗柜的门、上面,清理洗衣间设备;清洗垃圾桶并杀菌;清洗门口脚垫,弄干。

如有必要,清洗容易擦洗到的窗户,最后别忘了清扫车库和走道。

每季或每年要做的工作:

- ★ 检查门和窗缝是否严密,谨防漏水;修剪花木。
- ★ 把冰箱和洗衣机推出来,用吸尘器清理背面的线圈。
- ★ 如果你住的是民宅独院,还要检查天花板内外有没有漏,雨天时爬上阁楼,用手电筒照一照有没有漏水,用望远镜从户外观察屋项。必要的话,修补屋瓦,修补内外油漆。
- ★ 清除灶口及排油烟机油垢。
- ★ 将床垫翻面,掸出高大家具上的灰尘。

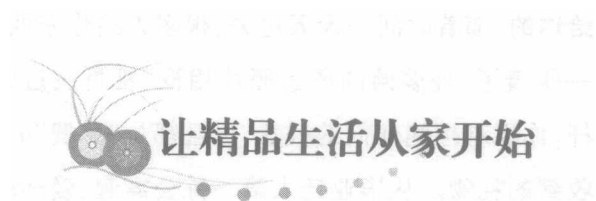




★ 清洁水管,检查有没有漏水。

清洁难擦洗到的窗户,如果擦洗困难,可找专业清洁公司做。顺便检查地毯有没有蚂蚁、白蚁和其他家中常见的害虫,如果有,要及时将它们清除。

居家过日子,不能怕麻烦,以上工作是不可推御的份内责任,因此,最好将这些工作做成一个计划,按计划行事,你就不会忘记和心烦了,想一想,家庭窗明几净、干净卫生,不仅对你的身心健康有利,同时也会舒缓你因工作压力带来的糟糕情绪,如果室内有空间摆一些插花或其他让你舒心的装饰物,你的心情一定更会不错。既然家不只是头顶的一片瓦,我们就应该倍加呵护它,并把它视作生命的一部分,行动起来吧,相信,你的家会在你勤劳而灵巧的双手中,变得愈加温馨而美丽。



你无论是已成家还是单身，只要你有固定的居所，你就拥有许多可有可无的物品，而对这些物品，你必须花时间去累积、维持以及处理、考虑、担心和保护，弄不好这些物品就会成为你每天必须完成的工作。而你要想过上精品生活，就必须从管理这些烦人的物品开始。

由于对你来说颇为珍贵的物品太多，自然就非常零乱，这就让你把时间花在寻找、修理因为存放不当而破损或因年久而毁坏的东西上。你可以选择利用时间把必须做的事情赶快做好，因为那样才能做其他你有兴趣的事。也可以将生活加以安排，让必须做的事都是真正“必须”的。

你也许会问，家里堆积这么多东西，有时也不知道是怎么来的？事实是这样吗？当然不是，那么这些东西到底是怎么来的呢？细心地总结一下，你就会知道，它们是通过以下5种途径而来的。

你带来的。你离开父母独立生活时所带来的东西。可能是一些书本、几件家具、几只玩具熊、旧考试卷、成绩单、剪贴簿，还有一些妈妈用不到的厨房用具。晓得吧，就是





一些让你从头开始必备的东西。

他人给你的。随着时间一天天过去,很多人给你东西。姨妈给的一张椅子,外婆给的风景照片相框,哥哥用过的高尔夫球杆。你很难拒绝他们的好意,况且都是“免费”的。

偶尔收到的礼物。从毕业迁入第一栋公寓起,爱你的亲朋好友庆祝你乔迁之喜送的礼物;接着,可能是结婚礼物,根本不合你的胃口,或是根本用不到的东西,但是,都是礼物啊!或许就是这样的想法害了你。结果最后整屋子、橱柜、地下室、车库走道,任何地方都塞满了你用不到的东西。

你继承的东西。亲戚和密友过世留给你一些东西。即使你不抽烟,也不能把爷爷的烟斗扔了。妈妈织的小桌巾也得留着。因此得把这些东西整合进生活里,或储存起来。

你买的。这个问题比较严重。当他人给你,或继承他人的遗物时,不管你愿不愿意,都不想伤了别人的感情,或是对所爱的人割舍不下的情感,因此才接受那些东西。但为什么要买根本用不着的东西给自己呢?

其实大部分东西都是自己购置的,也许这些可有可无的东西是因你受了什么外在因素的影响而购置来的,比如广告、名人怂恿等。

我们丢掉的东西也很多。根据美国年度的统计,市区制造的固体垃圾,或家庭、机关、小城镇制造的固体垃圾,可填满 500 万辆卡车,把这些车排起来足可绕地球两圈,

美国每年制造的固体垃圾可填满 187 栋世贸双子座大楼。

你是否会惊讶，这些东西为什么会被放进购物车里？为什么橱柜塞满从未使用过的东西？你不但不承认你犯了错误的购物决定，还想保留那些东西。说服自己，说你无法没有那些“还完好如新”的东西。这听起来很熟悉吧？

为了避免浪费你的金钱，预防购买那些留着无用弃之可惜的东西，控制购买习惯就显得非常重要。

控制你周围物品的第一步，就是晓得自己为什么会决定购买它们。下星期购物时，带一本笔记本，把购物所花的时间记下来。包括时间、所买的东西（可用较广泛的范围，不用记得太详尽），某天的什么时间去买。注意你是否独自去或和配偶或朋友去，购物时的感觉如何，是否因为知道有什么特定的东西要买才去逛街，是否照你原先的计划购物，还是买了额外的东西。

其次，在家里悠闲地逛一圈，看看所有的东西，自问它们从何而来。如果是你买了，自问当初如何下的决定。使用率高不高？在你生活中，它的真正用途如何？

当你被某个广告诱惑时，你必须要有自己的研判能力，自问如下一些问题，这对你控制购物非常重要。

- ★ 该广告的诉求为何（明显和隐含）？
- ★ 该诉求有何具体证明吗？
- ★ 该广告用什么方法影响你的想法？价格噱头？性诱惑？鲜明的形象？商品示范？证明？同事的压力？偏颇的





研究？罪恶？恐惧？

- ★ 该广告的重点为何？是否直接和商品相关？
- ★ 从广告中能让你了解商品到什么程度？
- ★ 你已有和该广告商品功能相似或更好的东西吗？
- ★ 如果那个东西那么好，为什么你到现在还没有？

攀比和虚荣也是促使你盲目购物的主要原因之一，应明白即使拥有一图书馆的精装书，也并不表示你是个受过高等教育的人；要读了才算数。擦香水也并不会让异性对你难以抗拒；得靠你外表和人格的配合才能吸引他人。拎一个 500 美元的公事包并不代表你事业成功；需靠经验、决断和创造力。

小心跌入购物狂的陷阱。这并非打击你，也不是要让你感到罪恶，而是让你留心改变自己的习惯，因为习惯最后会让你过一种更自在、更有计划的生活。

这样做的结果就会让你削减一些东西，养成检查工作、控制财务、安排生活的好习惯，让你能花更多时间在有趣的事及你所爱的人身上。你会开始把自己空出来，专注于真正对你生命有意义的人和活动上。

同时，你还会自动消除多余的东西，把心力放在有用的东西上，放弃对你无效的东西，而把其他有用的组织起来。但在你实现这些之前，每次想买更多东西时，先把以下几点警示谨记于心。

东西愈多，你需要的就愈多。很多东西都是这样来的，