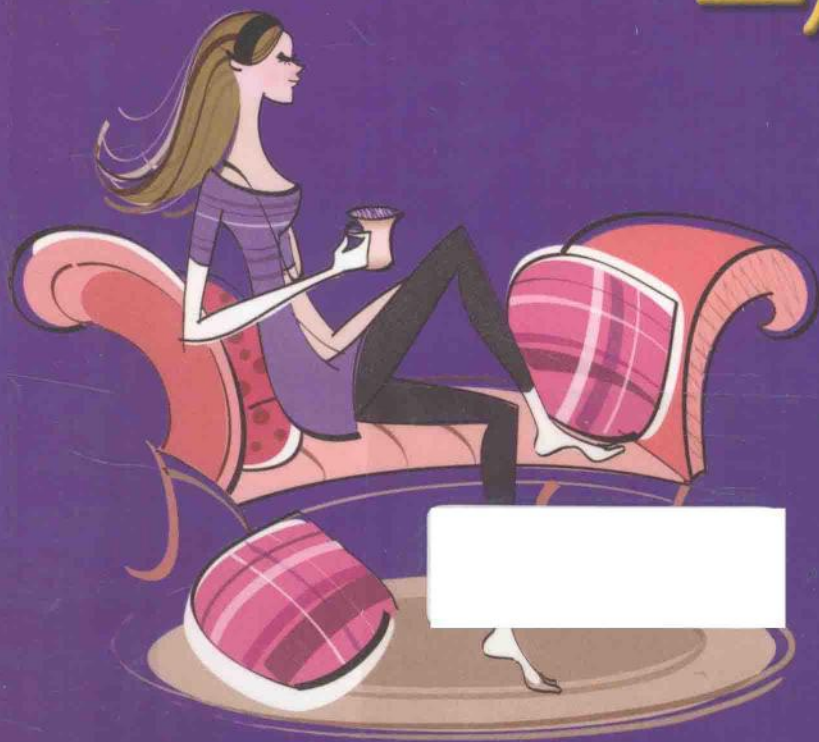


菲然◎著

一位兼职主妇的生活哲学



中国城市出版社
CHINA CITY PRESS

一位兼职主妇^的 生活哲学

菲然◎著



中国城市出版社
· 北 京 ·

图书在版编目(CIP)数据

一位兼职主妇的生活哲学 / 菲然著. —北京: 中国城市出版社, 2013.12

ISBN 978-7-5074-2895-7

I. ①一… II. ①菲… III. ①女性—成功心理—通俗读物 IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 291012 号

责任编辑 孙湛波 左文静

装帧设计 美信书装

责任技术编辑 张建军

出版发行 中国城市出版社

地址 北京市西城区广安门南街甲 30 号 (邮编 100053)

网址 www.citypress.cn

发行部电话 (010) 63454857 63289949

发行部传真 (010) 63421417 63400635

总编室电话 (010) 68171928

总编室信箱 citypress@sina.com

经销 新华书店

印刷 北京中科印刷有限公司

字数 150 千字 印张 14.5

开本 720 × 970 (毫米) 1/16

版次 2014 年 2 月第 1 版

印次 2014 年 2 月第 1 次印刷

定价 28.00 元



在朋友面前，我一直都快乐地宣称自己是兼职主妇，因为我要兼顾我热爱的工作和我温暖的家庭。以前，工作出色是最令我骄傲的事情；现在，步入婚姻殿堂之后，又多了一项令我热衷的事情——照顾家庭。

以前，我总是把所有精力都投注于工作，因为我认为作为一个女人，有一份稳定的工作不仅能保持经济的独立，在工作中还能锻炼一个人的生存能力、交际能力等。那时的我生活十分简单，唯一的想法就是如何将工作推向巅峰。我相信一个人只要努力和坚持，结果就不会太差，女人一样也可以在工作中获得惊喜和成就。

现在，每天结束了紧张的工作后，回到家中，要打扫屋子、做饭、照顾孩子……此时，我才真正发现生活的琐碎。而且，有些事情说起来很简单，但实际操作起来却很麻烦，特别是日复一日地去做。

凡事都有利弊，兼职主妇的生活虽然有时候让我感到手足无措，但也正是从一些琐碎的小事中，我发现了很多做人做事的大道理，而我正是将这些大道理应用到我的生活中，我的生活才变得游刃有余。这些经历同样使我变得成熟和成功。



比如，当我在收拾房间的时候，我发现房间收拾完了，家里显得格外的清爽。其实，收拾家务就如同收拾自己的心情一样，由复杂变得简单，由烦乱变得安静。生活需要不断地归纳整理，否则就会乱成一团麻；心情也容易“藏污纳垢”，需要不断地自省与总结，否则就会成为打不开的结。每一次整理房间，都会使我的心境变得敞亮、简单、通透。

比如，当我熬粥的时候，我发现如果火候不够，熬出的味道就不够香甜。其实，生活中很多的事都需要时间去堆积。就像婚姻，感情慢慢升温才会长久。

比如，当我清洗厨房重油区的时候，我发现平时勤于清洗的地方只要稍加打理就会很干净，而平时偷懒没清洗的地方积聚厚厚的一层油就很难洗掉。生活中的事不也是如此吗？事越积越多，越多越懒得去做，懒惰和拖延只会让问题越来越糟糕。

比如……

这些都是我从主妇的日常生活中发现的生活哲理。

现代社会给女性的压力很大，我相信很多的女人都跟我一样，既要把工作做得出色，又要把家庭经营得和谐。不要认为“哲理”这件事情，是哲学家才会思考出来的东西。其实，每一个平凡的人都有自己生活的“哲理”。也不要以为兼职主妇就是“头发长，见识短”的一类女性。其实，她们在工作上具有高素质、高能力，在家庭生活中又能把锅碗瓢盆舞动得有声有色。她们接触的事情中虽然以鸡毛蒜皮的小事居多，但有时候她们又是最睿智的哲人，因为生活中的智慧无处不在，而她们却能由小见大。

从兼职主妇的视点，我写下了若干生活感悟，希望能带给你更多的思考。

Part 1 细心体会生活中的欢愉

鲜花能触动我们的快乐情绪	003
在悠扬的音乐中完成家事	006
伟大的“家庭整理日”	008
像收拾房间一样收拾心情	011
为生活中的小惊喜而雀跃	014
美好事物不应该一个人去经历	016
人人都有“画出美味的才能”	018
臭美之心人皆有之	021

Part 2 感情像粥一样越熬越香甜

婚姻犹如熬粥	027
平常生活中的浪漫调味料	030
多联络才不至于被雪藏	032
我干了，你随意	035
久放的鱼饵也会没味道	038
把窝营造温暖也是个本事	041

新配的钥匙会“发涩”	043
永远不要信男人养你的鬼话	047
简单生活中的精神自由	049

Part 3 懒惰只会让污渍越积越多

做好准备才不会乱成一团	055
只有尝试过的人才有发言权	057
徒手劳动很容易伤手	060
懒惰只会让油污越积越多	062
先了解自己的需求再借鉴别人的经验	066
成功也是讲究火候的	068
没有不会做的，只有不想吃的	070
晒被子，别错过了好天气	072
能够改变的只有你自己	075

Part 4 得罪一家等于得罪所有家

从人情共享到资源共享	081
盲目施与也是一种错	084
从借物可以看出人品	086
仅靠外表判断人说明你肤浅	088
好品质还要有好卖相	092
大事精明，小事糊涂	094
常走动总是有好处	097
得罪一家等于得罪所有家	100
幸运总是善良带来的	102





Part 5 “狠狠”地对自己好一点

所有的选择都由心而发	107
真真切切地爱自己的身体	110
发呆和无聊也是必要的消遣	112
“才女”比“美女”分量重	115
无意义的三分钟热度	118
“狠狠”地对自己好一点	120
只买对的，不买贵的	122
没有什么是值得害怕的	125
安电灯泡未必就是男人的事	128

Part 6 享受健康恬淡的日子

别急，美味汤需要慢慢熬	133
少点味精多点健康	135
想要的，并不是一定需要的	138
总有些事让你欢喜让你忧	141
累了就停下脚步歇一歇	144
想一想贫困年代的生活准则	146
肥皂剧会导致你营养不良	149
活着就是幸福	152
提高自己的“诱惑临界点”	154
不想要的就不要了吧	156
斤斤计较并不能得到什么	159
列出自己的幸福清单	161



Part 7 非创意，不生活

“懒人”给生活创造惊喜	167
自己动手享受完工后的喜悦	169
多一点理解冷笑话的思维	172
制作美味需要多尝试不同口味	174
跟上这个日新月异的时代	177
新事物都有它诞生的理由	180
有爱好地生活	183
常折腾常有新意	186
保持说走就走的那份冲劲	188

Part 8 过好当下每一天

时间就像流动的水	195
当季水果才好吃	197
没有绝对完美的艺术品	200
低成本，中收入，高品质	203
蜡烛人生观	206
生命在于质量而不是长短	209
不必为失去的感到悔恨	212
很多事自古至今难两全	215
人生桌上的那几道菜	217
品人生就像品茶	219

Part 1

细心体会生活中的 欢愉

在紧张纷繁的夹缝中，除了快节奏生活，我们看似别无选择。很多人忘记了生活的快乐本质，似乎人生就是追求工作的高效率和高回报。请记住，在闲暇之余，在不起眼的家庭生活中，你会发现很多生活的欢愉。

鲜花能触动我们的快乐情绪

买完菜，我到菜市场附近的杂货店买日用品，付账的时候，看店的小男孩没有零钱找，就从身边一束康乃馨中抽出来一枝送给我说：“阿姨，今天是母亲节，我送您一枝花吧！”

拿起花的那一刻，突然意识到，自己已经很久没有收到花了！很香！一枝花虽不是什么贵重礼品，却给我带来了意外的喜悦！回到家，我从箱底翻出一只浅绿色釉质雕花花瓶，将花插上，放于茶几上，顿时感觉整个房间都增色了不少。这只花瓶是结婚的时候买的，现在每天匆匆忙忙，竟然无暇顾及，让它闲置了好久。

我是喜欢鲜花的。浪漫的玫瑰、温馨的康乃馨、高贵的百合、神秘的雏菊……只是这几年忙于工作，它们不知不觉被购物袋中的韭菜花、南瓜花、黄花菜所取代。蔬菜是为了契合生活的需要，能填饱肚子，但与心情无关，而鲜花恰恰弥补了这一空缺。生活中有花做伴是一件很开心的事。

鲜花影响人的情绪，这是有科学依据的。经常闻花香的人，能对情绪和健康产生一定的影响。专家给出的解释是：花儿散发出的香味是由数十种挥发性化合物组成，含有芳香族的酯类、醇类、醛类、酮类等物质。这些物质能够刺激人们的呼吸中枢，从而促进人体的呼吸功能，若呼吸到对人体有益的香味，则能使大脑得到充分的氧气，调节人的神经系统，促进血液循环，让精力、思维和机体活力达到极高的水平。因此，生活中就有了“花疗”

和“香薰疗法”。

回想那些悠闲的日子，我的生活中处处是鲜花。休息的时候，如果看到茶几上的“一帆风顺”（白鹤芋），就会感到平淡生活变得色彩缤纷。吃饭的时候，看到餐桌上的“仙客来”，味觉会一下子调动起来，开心地享受眼前的美食，享受食物带给我的生命力。

跟先生谈恋爱的时候，我把鲜花运用到极致。有时候天色很晚，但是又不想让过分明亮的灯光破坏浪漫气氛，我就会在客厅点上一支蜡烛，再插上一束粉色玫瑰，茶几上撒一些买花时赠送的碎花瓣，温馨舒适的氛围马上就有了！

一个人独处的时候也是如此浪漫。在客厅收拾好的桌子上，任意摆放几本经常翻阅的书，一只水杯也行。然后，在花瓶内插上少许风信子，温馨的感觉一下子就涌上来了。坐在一小束自由发散的鲜花面前，一个人静下心来阅读，享受美好的时光。

生命在于感受，生活需要打理。我们不可以凑合地度过每一个时刻，为什么不努力把生活的环境变得优雅、舒适一些呢！

我喜欢鲜花，喜欢音乐，喜欢瑜伽，喜欢游泳，喜欢散步……只要心中对生活有爱，日子永远都会是快乐的！其实，美丽的心情是由我们的审美和聪慧的内心衍生而出的，听一段喜爱的音乐，读一本爱不释手的书，欣赏一幅精美的画作，制作一款小点心……好心情便会油然而生。

我告诉自己，可以接受平淡的生活，但是不能接受刻板的生活。即使简简单单的生活，也可以加入些小情调，不需要过多的物质，只要一束鲜花就能过得有滋有味。

说到底，生活还是一种追求，追求情调和浪漫。这也就不难理解，为什么在繁华的大都市里，在钢筋水泥混凝土建成的高楼



一个人独处的时候也是如此浪漫。在客厅收拾好的桌子上，任意摆放几本经常翻阅的书，一只水杯也行。然后，在花瓶内插上少许风信子，温馨的感觉一下子就涌上来了。

阳台上，有人总喜欢种些绿色植物陶冶性情；在横亘不变的家具桌椅上，会生活的人总要挤出空间，摆上几盆植物缓解生活的压力。

生活的情趣就是在这一点一滴中积累形成的，生活的色彩也在这绿叶鲜花的映衬下鲜艳起来。如果感觉生活太烦琐、太单调，不妨来点鲜花吧！

在悠扬的音乐中完成家事

做家务一直是我不太擅长的事情，它烦琐而又不得不做。一个周末，我一边擦客厅的桌子，一边嘟着嘴向先生表示愤愤不平。哪知他朝我做个鬼脸后，手指轻按音响，班得瑞的轻音乐随即从小音箱里缓缓流淌而出。清脆的鸟鸣，潺潺的流水，轻缓的节奏……我的耳朵被吸引了，我的心灵被吸引了。

跟随班得瑞的音乐，可以看到蓝蓝的天空，悠悠的山峰，清丽的野花，柔嫩的小草。能让人从拥挤不堪的凡俗事务里释放出来，从苦闷烦躁的糟糕心境里逃离出来。是啊，手脚在劳动，耳朵不是闲着吗？为什么不边工作边享受呢？

从那次起，每个“家庭整理日”我都会打开音响，在优美的旋律中将那些琐碎的家务事完成得漂漂亮亮的。有时候在优美的轻音乐里做家务就像在跳健身操、在跳舞蹈，身心都十分愉快。我喜欢简单的钢琴曲，它总是能够带给我的灵魂安宁和愉快，我需要这样的心情。

任何时候，只要有音乐的陪伴，心情总能得到放松，特别是被家务困扰的时候。无论是忙或乱，口中随着音乐一起唱，一首歌完了四五分钟也过去了，手中的事也随着时间的流逝而做得八九不离十了。一张专辑播完，地面也干净了，窗户也明亮了，桌面也整洁了，衣服也晾完了。

平时，不见得能够静下心来听音乐，但是，在做家务的时候音乐听起来异常的柔和，令人深思。心情也会随着音乐慢慢地沉淀下来，人也变得更加沉稳、安静。在音乐中，我的思路变得异常的清晰，心胸也变得十分的开阔。

有时候家务事做完了，就干脆躺在沙发上认真地享受音乐。不经意间的一首曲子，就会将我的思绪从谷底拯救上来；不经意的一段旋律，就会勾起我对往事的追忆；不经意的一句歌词，就会使我沉寂在浓浓的情谊之中。

在音乐中，家务不会让我感觉自己变得越来越粗糙，反而让我觉得自己越来越知性，越来越优雅。后来，我发现自己居然迷恋上了周末的家务活儿。我也对自己的这一行为感到很奇怪，有一次跟朋友聊天的时候，朋友给出了答案。

朋友说，有一个很著名的普雷马克原理：可以用高频行为（喜欢的行为）作为低频行为（不喜欢的行为）的有效强化物。朋友还给我举了一个例子：在视唱练耳课上，孩子们想弹一首流行歌曲，因为他们对枯燥、单调的音节练习缺乏热情。当老师领着大家练过几遍之后，有的学生不耐烦了，抗议说：“行了，别再练了！”这时，教师说：“大家如果能一遍准确地弹好这一小节，我们就弹一首流行歌曲。”同学们齐呼：“好，我们练！”这位聪明的老师就是在运用普雷马克原理。

同样的道理：做家务本来是你不喜欢的行为，而听音乐是你

喜欢的行为。所以，为了欣赏音乐，你就会心甘情愿地做家务，慢慢地你就习惯了做家务。

朋友继续说：“不过你的行为也是挺奇怪的，要是想听音乐就去听吧，竟然为了听音乐而去做家务。”我反驳他说：“你不懂，在做家务的时候听音乐与什么都不做在那里听音乐的效果不一样，那种感觉就像是生活和音乐融为一体，让人对生活充满感恩和留恋。”朋友笑笑，表示默认。

当我们常常不得不去做一些我们内心不喜欢或不愿意做的事情时，适当运用普雷马克原理来调节一下自己的心态也是不错的。

不管我们去做让自己感觉快乐的事情还是枯燥的事情，我们都要让自己保持一个平和、快乐的心态。就像在音乐中做家务，连枯燥的事情都会变得很有意义。

伟大的“家庭整理日”

我是爱干净爱整洁的人，不喜欢家里整天乱糟糟的。自从有了孩子，我更注重家庭卫生，几乎每个周末都要进行一次大扫除。孩子渐渐长大，我也经常让孩子帮忙，从小培养他的家庭责任感，以及勤劳的品质。

做家务，最艰巨的任务是厨房，因为炒菜油烟大，油渍较难处理。所以，清洁油渍的工作被分配给了先生。而我和儿子则主要负责房间地面的清洁，以及各种常用物品的擦洗。我让他和我一起清理地面，教他使用一些简单的劳动工具。他虽然经常捣乱，