第一图书网, tushu007.com

<<帮助太太做女人>>

图书基本信息

书名：<<帮助太太做女人>>

13位ISBN编号：9787537536578

10位ISBN编号：7537536570

出版时间：2009-1

出版时间：河北科学技术出版社

作者：石赟

页数：224

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：http://www.tushu007.com

<<帮助太太做女人>>

前言

人们常说：“ 做人难，做男人更难。
”其实做女人也不容易。
现代女性同时面临生活、工作和家庭三方面的压力，一生要承担多重角色，在家里她们要做好母亲，好太太；在外面，女人也要和男人一样为了家庭的幸福在竞争激烈的社会中拼搏，处理繁杂琐碎的公务和各种各样的人际关系，撑起事业的“ 半边天 ”。
“ 贤妻良母 ”和“ 职业女性 ”成为女人必须扮演的两种角色。
男人心目中的成功女人是能够成功地与各种角色共舞，实现不同角色对她们的期待和要求，完成不同角色赋予她们的责任和任务的女人。
成功的女人不仅要懂得自强，也要保持一个不折不扣的女人形象。
女人应该具备女性最本质的特征，那就是纯洁、柔美、体贴、勤劳、智慧、神秘和懂得吃苦。
作为女人，不论她是否天生丽质，她首先是一个自信的女人，她犹如令人赏心悦目的旖旎的画卷，既有迷人的风韵，又有惊人的魄力。
富有智慧的女人可斩征途上的荆棘，可斩身边的烦恼，从而打造一道靓丽的风景线，让男人疲惫的心灵有一个舒适的港湾。
聪明的太太可以塑造自己的丈夫，拂去丈夫的烦恼与忧愁，滋润他们的心田。
聪明的太太懂得经营婚姻的艺术，懂得用宽容、善良、厚道、辛勤的耕耘为婚姻注入活力；她们乐于给对方留出“ 空间 ”，也乐于享受自己的空间；她们懂得如何使婚姻如同陈年佳酿，经得起岁月的考验，并随着岁月的流逝散发出迷人的清香。

第一图书网, tushu007.com

<<帮助太太做女人>>

内容概要

作为一个女人，无论是否天生丽质，首先应是一个自信的女人，犹如令人赏心悦目的旖旎画卷，既有迷人的风韵，又具备坚韧和魄力。
她可斩除征途上的荆棘，可斩去身边的烦恼，打造一道靓丽的风景线，让男人疲惫的心灵找到一个舒适的港湾。
　美丽的女人是上帝赐予人间的尤物，能为生活增光添彩。
男人心目中的太太是那种有着浓浓女人味、淡淡女人香的女人。
女人不应该仅以具有第一和第二性为标准，她应该具备女性最本质的味道，那就是纯洁、柔美、体贴、勤劳、智慧和神秘。

<<帮助太太做女人>>

书籍目录

丈夫给太太的12条忠告第一章 胜任太太与母亲的双重角色 爱意要及时表达出来 聪明的主妇巧理家 做好家庭里的“好管家” 打造健康好生活，女人责无旁贷 施与母爱，处处为孩子着想 相夫教子——义不容辞的责任 为丈夫创造一个独处的空间 伤什么都别伤男人的面子第二章 经营婚姻也量种艺术 真正聪明的女人把婚姻当艺术经营 学会赞美和欣赏自己的丈夫 让浪漫打破婚姻的平淡 撒娇要分场合、看脸色 别让“洁癖”破坏了家庭的温馨 柔情似水也是婚姻的筹码 同舟共济，携手并进 女人对婚姻要有责任心第三章 事业是女人的第二青春 有事业的女人最快乐 家庭是女性的第一事业 学会独立，让生活更从容 提早做好职业规划 任何时候都别忽略对家人的爱 偷得浮生半日闲 职业女性应避免的心理弱势第四章 用宽容搭起婆媳之间的桥梁 摸清婆婆心中“好儿媳”的标准 亦近亦远，把握好婆媳间的距离 了解婆婆生理和心理上的需求 处理婆媳关系应该掌握的基本技巧 婆婆生病时最需要关心 用理解换取婆婆的真心 千万别和婆婆太见外 自愿做婆婆的好助手第五章 幸福女人的美好心情 起床后要像孩子一样微笑 享受每一个灿烂的今天 每天做一个有效的时间规划 不为打翻的牛奶而哭泣 每天留出十分钟安静独处 把自卑扔出天空外 别让坏情绪左右自己的生活 接受自己的不完美 幸福女人要懂得放弃 心灵中保留一份童真 用幽默制造快乐第六章 健康的女人才幸福 运动让女人青春飞扬 不过于苛求苗条的身材 身心健康需要饮食平衡 水果营养说明及其吃法 生病后要及时吃药 女性日常防癌须知 保证睡眠——远离亚健康 警惕抑郁的侵袭第七章 学会做一个气质女人 气质何来 加强文化修养 内外兼修的美才是真正的美 敏捷、安静、果断、羞涩——气质女人的四大法宝 爱心让女人拥有永恒的美丽 做个可爱的气质女人 温柔是女性最独特的美丽 仪态是女人气质的完美展现第八章 美容——女人一生的必修课 保养肌肤应该注意的细节 女人适当素食益美容 女人要掌握自己的美容时间钟 不同年龄段女人的日常饮食美容法 打造自然双眼皮的方法 油性肌肤的护理方法 眼部化妆需要慎重 刮痧美容的临床作用 香熏法的面部皮肤保养 鼻部美容法 牙齿的美容第九章 爱美的女人会瘦身 瘦身不等于减肥 瘦身第一要素——合理而有规律的饮食 瘦身第二要素——规律性的运动 瘦身的黄金时间 经常喝茶可以瘦身 女人瘦身必须养成的好习惯 大量节食可以瘦身吗 咖啡瘦身术 单车瘦身法 高强度运动量不能瘦身 只吃水果或空腹锻炼不能瘦身 瘦身后体重反弹的原因第十章 女性要学会智慧对待金钱 更新理财观念 没有消费计划，就没有幸福 认清家庭收支状况 女性理财的十个“从今天起” 女性的投资资金的分配 如何争取家庭成员的配合 授予丈夫一定的财权 监督丈夫的财政支出 把自己的直觉与丈夫的理性结合起来第十一章 有“性”趣的女人更幸福 女性性交流不要闯红灯 女人的性爱误区 有规律的性生活让女性乳房更丰满 口服避孕药避孕失败的原因及其使用方法 性生活和谐的九大攻略 学会调情，让女性的生活更美好 七个要诀让女人恢复性欲第十二章 关爱乳房，所以幸福 乳房的审美变迁 乳房的形态分类 把握每月最佳丰胸时机 女人美丽乳房的标准 乳房有哪些发育异常 女性经常佩戴胸罩的作用 胸罩的款式与分类 选择适合自己的胸罩 怎样使乳房更丰满 每个月自我检查乳腺 如何正确穿胸罩 如何清洗你的乳房 女性丰胸的三大绝招 什么是美乳产品 丰胸的错误认识 妊娠期及哺乳期乳房的保健 更年期女性乳房保健第十三章 祛斑——女人一生的工作 女性祛斑要从日常做起 色素斑的治疗方法 如何防治黄褐斑 美丽女性应该正确预防晒斑 怎样防治雀斑 微晶磨削祛斑法 冷冻祛斑法 果酸美白祛斑法 氧气美白祛斑法 激光祛斑法 药物及耳穴美白祛斑法 祛斑不要急于求成第十四章 内分泌——女人魅力信使 内分泌决定女性的青春 内分泌失调会有什么症状 卵巢功能早衰催人老 内分泌解忧处方 瑜伽内分泌保养法 女人30岁以后的内分泌 六个办法让内分泌听你的话 补雌激素能延缓衰老吗 口服避孕药应慎重第十五章 呵护私密就是呵护女人的青春 女性生理的弱点 私处分泌物：健康晴雨表 红颜杀手——说不出的烦恼 女士备忘录：子宫健康保养 私处分泌物隐藏的难言之隐痛 女性月经前的烦恼 使用卫生巾的常见错误 不要经常用洗液清洗私处 阴道内不要随便用药 私处干涩 吃点维生素B2 尴尬的秘密——女人的私房痛第十六章 克服女人的典型弱点 影响女人的十种坏习惯 嫉妒令女人变得丑陋 情绪化的女人缺少品位 唠叨是幸福的杀手 爱传闲话的女人惹人嫌 妥协、让步及熄灭怒火是女人的一种大智慧 迷信是愚昧女人最典型的特征 自卑——女人不能成功的唯一原因 附录：最佳美容护肤时间一览表

章节摘录

第一章 胜任太太与母亲的双重角色爱意要及时表达出来女人对丈夫及家人不仅要施与默默无闻的关爱，也要及时将爱意表达出来，否则女人将在不经意间失去许多人生中最宝贵的东西，造成人生的许多遗憾。
延续了数千年的传统思想，让许多女人养成了一种矜持的性格，她们性格内敛，很难自然及时地将爱意表达出来。
她们早已习惯了一些约定俗成的东西，比如，在公共场合不能太纵情，即便是在亲人之间，爱也总是深埋心底，只会默默关心，不会轻易说出口。
正因为如此，女人在不经意间失去了许多人生中最宝贵的东西，从而造成了人生中的许多遗憾。
她们总以为还有明天，还会有时间表达丈夫的爱、对家人的爱，可是天有不测风云，灾难、疾病也许会在人最猝不及防的时候悄然而至，让人无力招架。
所以女人只有好好把握当下，勇于捅破隔在彼此心中的那层纸，揭开爱的面纱，把对家人的爱及时告诉家人，不要等到错过之后再去后悔。
女人往往会在婚后平淡的生活中失去最初的激情。
结婚时间久了，夫妻在一起就成为一种习惯，拉着对方的手就如同自己的左手握着自己的右手，彼此之间少了一些浪漫与激情，日子平淡得犹如缓缓流淌着的小河，没有湍急的漩涡，没有奔腾的浪花。
女人对爱意的表达显得厌倦不已，即便再善于表达爱意的女人也会变得慵懒起来。
作为女人，不管多么含蓄与矜持，都不要吝惜将爱表达出来。
体贴的女人懂得男人都需要爱，被爱是一种幸福。
勇敢地说出心中的爱，不要等到想表达的时候，才发现爱已远去。
著名女作家毕淑敏说：“爱怕沉默。
太多的人，以为爱到深处是无言。
其实，爱是很难描述的一种情感，需要详尽的表达和传递。
爱需要行动，但爱绝不仅仅是行动，或者说语言和温情的流露，也是行动不可或缺的部分。
……爱是那样的需要表达，就像耗竭太快的电器，每日都得充电。
重复而新鲜地描述爱意吧，它是一种勇敢和智慧的艺术。
”所以，爱需要行动，也需要表达，光内心有爱还不够，还要用行动表现出来；光用行动表现出来还不够，还要把它说出来。
女人不妨每天起床的时候给爱人一个吻，出门的时候送上一句温柔的叮咛，写几句情话放在他的皮包里或枕头下。
对于那些性格内敛的女人来说，采用含蓄而耐人寻味的语言来表达爱意是很好的方式。
有一对夫妇结婚后，尽管彼此都能体会到对方的爱意，但是谁都不会直白地说出口。
有一天黄昏，两人坐在公园的石板凳上谈心，太太凝视着对丈夫说自己喜欢一个非常帅气的男人，太太一边说着，一边递给了丈夫一个精致的小匣子。
丈夫接过来顺手打开了小匣子，恍然大悟——原来小匣子里装着一面小镜子，他看着镜子里的自己露出了会心的笑容。
这种表达爱意的方式既含蓄又真实，它会让人从中领悟出爱情更深沉的魅力，往往会产生最佳的效果。
当然表达爱意的时候要做到自然诚恳，不矫揉造作，语言恰如其分，否则很可能会适得其反。
聪明的主妇巧理家幸福的家庭离不开一个善于理家的女人，她们会把家里收拾得井井有余，使家人在温馨的港湾中精彩地度过每一天。
幸福的家庭需要夫妻双方共同维持，男人作为家庭的顶梁柱，很少有时间和精力为柴米油盐等家务操心，整理家务的重担大多落到了女人的身上。
然而很多女人认为理家是一件繁琐甚至令人头疼的事情，但是女人要知道乱糟糟的环境，不仅自己心情受到影响，丈夫也不会喜欢自己的爱巢被弄得乱七八糟。
因此，聪明的女人会把家收拾得井井有条，为劳累了一天的丈夫打造一个温馨而明净的居家环境。

就拿收拾衣物来说，女人可为自己的衣柜增添一些分类收纳袋、彩色收纳盒等小工具，对不同的服装、饰品按照不同的种类进行分类收藏。
比如，按照春夏秋冬把衣服分成四个季节或者按照新旧分等等，这样只要打开衣柜就能记起哪件放在哪里，找起来也方便。
衣柜里的挂竿也要学会充分利用，在上面挂上几个收纳袋，将一些小件的衣物，如围巾、手套、袜子等分类整理，这样不仅能节省空间，还可以避免衣物堆积过高而显得杂乱。
对于一些平时不怎么用的大件物，如被罩、床单、棉衣等可以用网篮收放，以保持空气流通，让衣物干爽清新，储藏时间长了也不会出现异味。
除此之外，还可以充分巧妙地利用家具摆放的空间。
一些家庭的衣橱和床底下通常会有较大的空间，可以买几个带有轮子的托盘和塑料收纳箱，存放一些比较零碎的东西。
这样不仅可以将杂物藏在角落里，使房间看起来既干净又整齐，而且托盘带有轮子即便在上面放一些比较重的东西，也能很轻松地取出来。
这对于住房面积比较紧张的家庭来说是一个节省空间的好方法。
在床的一头放置一张床头柜，把细小繁多的物品全部收集在里面，也不失是一个好方法。
厨房是女人在家里重要的活动舞台。
俗话说：“ 看厨房，才知道女人的生活品位。
”女人一天的生活是从厨房里开始的，但是收拾厨房也最让女人头疼，面对层层的油垢，她们心里就感到厌倦。
针对这种情况，在厨房里不妨让微波炉、咖啡壶等不耗油的厨具唱主角，少用容易产生油烟的锅灶。
女人的化妆台上都有许多类型的化妆品，化妆品的放置要井然有序。
搞乱化妆品最佳组合和配对，是女人不可宽恕的错误。
善于理家的女人不仅要为“ 悦己者容 ”，更要懂得“ 自我陶醉、意乱情迷 ”，为丈夫和自己打造一个温馨的港湾。
只有懂得如何巧妙打理家务，女人才会成为一个理家能手，才会充分体现自身的价值，才会在温馨的居室环境中精彩地度过每一天，才会在自己的安乐窝里做一个不折不扣的精致细腻的女人。
做好家庭里的“ 好管家 ”家是女人的港湾，家是女人生活的动力。
对于女人来说，管理家庭是一种能力，更是一种修养。
女人要像做生意一样，用心经营才会让家庭馨美满。
尽管当今社会发生了很大的变化，但男主外、女主内的传统还是主流。
男主外，就是男人要负责家庭的重要经济来源；女主内，就是女人要承担起管理家庭、关爱丈夫、养育子女、侍候公婆、处理好家庭与亲戚之间关系的责任。
家庭幸福、温馨，离不开女人的管理。
人们常说家是男人的后花园，男人为建造这座花园耗费了毕生的精力，然后把这个后花园交给女人来管理，因此，女人是否具备管理家庭的能力就显得很重要。
一个女人只有善于持家，将家庭事务管理得细致周到，才会使生活美满幸福，彼此和睦相处，才能让丈夫有更多的时间和精力面对自己的事务。
太太对家庭有一种法律责任和道德约束。
如果在家庭中女人不善于持家，对一些事务处理不当，而使家庭处于矛盾重重的“ 亚健康 ”状态，就会造成夫妻之间的紧张与失调，损害和谐的家庭关系。
因此，聪明的女人应该懂得一些管家的秘诀。
首先，应做好家庭账务管理。
一方面，可以计算一个月的家庭开支情况，哪些钱用在了什么地方，哪些钱该花，哪些钱不该花，如果家庭财产严重透支就应立刻进行调整。
另一方面，可以通过财务管理优化家庭收支，并且可以进行再投资，以便增加家庭收入。
其次，在生活消费方面，要讲究中庸之道，既不能太奢侈，讲虚荣、讲排场，也不能太吝啬，过分地委屈自己。

购物前最好制作一个明细的购物单，以避免冲动消费；不要随便花掉购物所得的折价券和回馈券，除非你是真的需要什么；不要被物品表面的价格所迷惑。
再次，在家庭成员的人际关系方面，女人也要起到润滑剂的作用。
既不要强求老公出人头地，但也不能让他碌碌无为、无所事事；不强求儿女成材，但一定要求儿女成人；对待公婆做不到亲，至少要做到敬。
总之，女人只有做好家庭里的“好管家”，才能成为丈夫坚强的后盾，使整个家变得其乐融融、幸福美满。
打造健康好生活，女人责无旁贷健康的生活是家庭幸福的基础，女人应该在家人健康方面承担重要的责任，把打造健康的生活着成自己责无旁贷的工作。
健康的身体、良好的心态是幸福家庭必不可少的要素，太太应该在家人健康方面承担重要的责任——打造健康的生活是太太责无旁贷的工作。
为了家人的身体健康，太太应该多关注天气的冷暖变化，多提醒家人注意保暖，以防各种病菌对人体的侵袭，对感冒等常见病要做到提前预防，同时家中还要常备一些日常常见病的治疗药物，以防不时之需。

编辑推荐

《帮助太太做女人》由河北科学技术出版社出版。

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:http://www.tushu007.com