

<<快乐小主妇的99堂生活课>>

图书基本信息

书名：<<快乐小主妇的99堂生活课>>

13位ISBN编号：9787530850701

10位ISBN编号：7530850709

出版时间：1970-1

出版时间：天津科学技术出版社

作者：安婕

页数：228

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>

<<快乐小主妇的99堂生活课>>

前言

有没有觉得，主妇生涯就是一个无底洞？

当自己还是“美眉”时，曾经的那个他甜言蜜语中透露着温柔体贴、罗曼蒂克里包含着善解“美眉”意。

可是，这一切都在婚后变成了幻想，真不知道从哪一天开始的，他不再像以前一样喜欢牵你的手散步，下了班不是主动加班就是和同事在酒吧“拼酒”。

家这个概念对他来讲似乎是越来越淡薄，难道真的是应验了那句老话：“婚姻是爱情的坟墓？”

其实，你的生活远远不是你想象当中那么糟糕。

只是，你太执著于生活中的琐碎，就忘记了阳光的存在。

想想你的成就吧——每天把家里打扫得井井有条，让全家都有一个舒适的生活环境；做好可口的饭菜，给老公孩子带来健康的身体；持家理财，让生活在金融危机的冲击下，反倒越来越殷实富裕……多么了不起的主妇！

既然如此，你还在郁闷什么呢？

畏惧青春不再，还是家人忽视？

这有什么！

岁月流逝，会让女人变得成熟，散发优雅魅力。

家人忽视，正好借此机会罢工，把繁琐家务甩给老公，自己背上行囊，买张机票，来一次快乐无比的异国之旅。

既见了世面，又让事事依赖你的家伙彻彻底底地了解了你的重要性。

何乐而不为呢？

快乐，应该就是主妇们天生的心情。

<<快乐小主妇的99堂生活课>>

内容概要

《快乐小主妇的99堂生活课》里的99堂生活课，可以让你获得新生，完成从黄脸婆到魅力女性的华丽转身！

你想改变自己消极的心成，成为快乐的主妇达人吗？

你想学会聪明的理财，让自己的家庭在金融危机当中逆流而上、不断增值吗？

你想成为魅力女性，享受时尚健康的生活，让提前衰老的三姑六婆羡慕不已吗？

99堂生活课，专为你这样聪明的主妇而设，帮你成为生活的主宰者。

有没有觉得自己家务缠身，不断的油烟，纠结的琐事和日复一日的枯燥生活正在让那个原本青春逼人的窈窕淑女逐渐老去，成为只懂得抱怨唠叨的黄脸婆？

有没有在刹那之间顿悟，自己的人生不应该就这样继续下去，被柴米油盐捆住手脚？

就算是主妇，你也一定要做一个聪明、时尚、乐观、独立的“麻辣主妇”，不是吗？

<<快乐小主妇的99堂生活课>>

作者简介

宋婕，郑州大学中文系硕士。

担任过中学语文教师，目前为自由撰稿人，以细腻的心灵感悟生活，并将其转化为文字，作品多见于报纸杂志。

出版了《女人心理360》等图书。

<<快乐小主妇的99堂生活课>>

书籍目录

第一篇 心态测试与建设—励志主妇篇1.你得了主妇综合征了吗2.你总是唠叨吗3.做自己真正喜欢的事情4.小心PMS5.你很抑郁吗6.你是“绝望主妇”吗7.你是否愿意做全职家庭主妇8.帮你找到家庭以外的自我价值9.你有严重的不安全感吗10.沟通，从心开始11.谁说主妇没个性12.你需要一些社交活动

第二篇 阳光心态秘籍—快乐主妇篇1.快乐，就是别去挑剔2.冥想，定时清理脑内杂念3.有朋友，才没有孤独4.积极的自我暗示很重要5.不可低估微笑的力量6.给心情一个日光浴7.放弃猜疑，远离争吵8.别做家庭的“心理奴隶”9.主妇意味职业生涯的枯竭吗10.适当泄气，有好处11.巧用负面情绪12.心理咨询，是种生活方式13.玩一场叫做“压力”的游戏

第三篇 做你家的CEO——理财主妇篇1.金融危机影响到你家了吗2.家庭主妇要学会理财3.理财只是有钱人的事吗4.家庭理财的4321定律5.改变传统理财观念6.人生需要“三套房”7.你买保险了吗8.炒股风险有多大9.银行存款必不可少10.房贷三一定律11.期货黄金投资操作方法12.做个善于记账的主妇

第四篇 万众瞩目焦点—魅力主妇篇1.做一个优雅的女人2.主妇也要“女人味”3.声音是魅力的源泉4.打造你的精致妆容5.拥有窈窕身材不是梦6.主妇更要呵护纤纤玉手7.香水魅力，女人的秘密武器8.不经意的饰品让你锦上添花9.如何挑战又爱又恨的高跟鞋10.包包——精致女人的必备道具11.学会给老公面子12.如何打造性感魅力13.腹有诗书气自华

第五篇 享受现代家庭生活—极品主妇篇1.异域风情的颜色搭配2.巧用织物做家装3.小餐厅里的大学问4.彰显个性的“空中”花园5.美在不经意间——那些不起眼的角落6.好吃不胖的绝招7.你也会做的精美西点8.在家就能吃到正宗牛排9.一学就会的日本料理10.魅力四射的水果大餐11.一天一杯提神羹12.冤家食物知多少13.美味的“周末懒人餐”

第六篇 养养保健常识——健康主妇篇1.健康危机“集结号”2.定期体检很重要3.维生素使用说明4.胃，你还好吗5.八杯水的魔效6.“V”地带保卫战7.悉心呵护你的子宫8.小心肚臍毁了迷人形象9.别让油烟伤害你11.魅力美胸“进行时”12.别让乳腺疾病困扰你

第七篇 户外出游攻略——乐享主妇篇1.以文化之名出游2.女人的梦——购物在香港3.体验一次罗马的假日4.马尔代夫，徜徉在天国5.迪拜，奢华之旅6.尽享异域风情，行走尼泊尔7.台湾，风情宝岛游8.海景美地，浪漫巴厘岛9.和老公的户外之夜10.女士户外必备的摄影技巧11.外出，你的包里都准备了什么

第八篇 和谐夫妻关系——福主妇篇1.爱他，先要理解他2.撒娇，让老公听话3.魅力加神秘，老公挡不住4.告别金钱婚姻危机5.吵架了，我们和平解决6.好老公是宠出来的7.小三，靠边站8.美满婚姻“七年不痒”宝典9.我的地盘，听我的10.小别胜新婚，你准备好了吗11.重享SEX的快乐12.性爱，谁说只能在床上13.设计好你的婚姻公式

<<快乐小主妇的99堂生活课>>

章节摘录

第一篇 心态测试与建设一励志主妇篇1.你得了主妇综合征了吗“最近比较烦，比较烦……”KTV里的李女士，正充当着“麦霸”的角色。

平日端庄温柔的她此刻呈现歇斯底里盼状态，对着麦克风高声狂叫，就像是在借着歌声宣泄自己的烦闷情绪。

姐妹们很诧异，难道李女士喝醉了？

不会吧，一小杯芝华士对于她来说是没有什么问题的。

而且看她的样子显然不是因为高兴而唱。

一曲唱罢，见李女士还要再继续，姐妹们忙抢过话筒把她按回到沙发上开始了轮番劝慰。

在几轮“攻势”过后，李女士终于吞吞吐吐地讲出了自己心中的烦恼。

她在家中已经被彻底孤立了！

李女士在婚后为了家庭放弃了自己的工作，成为全职太太。

由于老公是一家海外公司的部门主管，收入颇丰。

因此经济上李女士并不操心，没事的时候逛逛街，和朋友聚会，或者在阳光明媚的午后独自驾车外出晒太阳……在家的日子让她觉得很放松惬意。

然而自从有了孩子，生活就逐渐开始改变了。

过去那份外出游玩的闲情逸致没了，算算自己已经整整好几周没有去过超级市场、农贸中心以外的地方。

以前心爱的首饰、化妆品也静静地躺在抽屉里许久没有过问。

而且，早已习惯于洗洗涮涮的她最近一段时间也越发觉得家务对自己而言是种莫大的负担。

看到被老公和儿子踩脏的地板、弄乱的沙发，一股无名之火就会往外蹿，常常因为一点小事就跟老公吵架。

<<快乐小主妇的99堂生活课>>

编辑推荐

《快乐小主妇的99堂生活课》让你改变自己消极的心态，成为快乐的主妇达人；让你想学会聪明的理财，让自己的家庭在金融危机当中逆流而上、不断增值；让你成为魅力女性，享受时尚健康的生活，让提前衰老的三姑六婆羡慕不已。

《快乐小主妇的99堂生活课》专为你这样聪明的主妇而设，帮你成为生活的主宰者。

<<快乐小主妇的99堂生活课>>

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>