

<<完美主妇的三重修炼>>

图书基本信息

书名：<<完美主妇的三重修炼>>

13位ISBN编号：9787512406186

10位ISBN编号：7512406185

出版时间：2011-10

出版时间：北京航空航天大学出版社

作者：邢桂平

页数：214

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>

<<完美主妇的三重修炼>>

前言

有人把婚姻比作围城——外面的想出去，里面的想进来；也有人把婚姻比成坟墓——埋葬了爱情，毁灭了激情；还有人把婚姻比成鸟笼——圈住了领地，却限制了自由。

如今，人们的婚姻已不再被限制在古老的封建枷锁里，而是呈现出了幸福和谐的新局面。

然而，各种新问题依然层出不穷：激情渐退、感情不和、同床异梦、婚外恋、离婚，在这里，受伤的往往是女人。

因此，很多女人在婚姻里痛苦着，压抑着，寻不到幸福的出路，承受着内心的煎熬。

那么，真的没有让女人拥有幸福的秘笈吗？

非也，婚姻之路布满荆棘，可仍然有很多女人在其中收获了幸福，活出了自我，活出了女人的风采。像靳羽西，在打造美丽的同时也成就了自我；张欣，像经营sOHO一样经营着婚姻；张曼玉，用简单而成熟的魅力证明着女人四十的气质；戴鸿宝，退而不休，越活越年轻。

她们可以做到，你也可以。

不要说一切都是命运注定，其实，女人要获得婚姻幸福很简单，那就是需要懂得女人的为妻之道，为媳之道，为母之道，做好三件事——上得厅堂，下得厨房，入得婚房。

也许有人会说这是老生常谈，其实，经过千百年锤炼的真理才是最实用的真理。

只要做到了这三件事，可以肯定，没有一个男人不爱这样的女人，没有一个女人会与幸福失之交臂...

... 现在，社会赋予了女人更大的责任和随之而来的压力，女人们既要照顾好家庭，又要应付来自社会的激烈竞争，很多女人无法适应这样的生活，往往在忙碌和疲惫中迷失了自我，或者引起婚姻的裂变，到头来弄得自己焦头烂额。

此时，脆弱的女人总会在心里默默地渴望：如果有本像武林秘笈那样的婚姻秘笈就好了。

本书就是这样一盏指引女人幸福的灯塔，它用真切的话语、典型的案例、实用的方法告诉女人婚姻的路究竟该如何走..... 本书在创作过程中，以下人员参与了本书的创作工作，他们是：王博、吴建军、李海良、李跃芬、李远琛、冯金辉、李勇华、于松伟、吴会朝、于书红、张利娟、曹国辉、吴会霞、张东东、孙智国、王娟、迟学义、马新科。

在此，对他们的付出深表谢意！

<<完美主妇的三重修炼>>

内容概要

本书结合传统与现代的思想元素，告诉女人婚姻幸福所应进行的三大修炼：上得厅堂，下得厨房，入得婚房。

既回归传统，让迷失在现代气息的女人懂得一些传统女人的为妻之道，又不失时代感，提倡女人要注重气质、内涵以及事业，并提供良方，具体指导女人轻松打理家务、教育孩子，处理好婆媳关系，培养夫妻感情，也善待自我。

本书强调三重修炼，既可以作为女性自我完善，提升自我品位的读本，也可以作为女人实际修炼为妻为媳为母之道的指南书，让你在轻松闲适的阅读中全面提升自我修养，在完美主妇的三重修炼中做个幸福女人。

<<完美主妇的三重修炼>>

作者简介

邢桂平，青年作家、知名心理咨询师、职业规划师，在心理励志、企业管理方面都有自己独特的研究。

<<完美主妇的三重修炼>>

书籍目录

卷一 第一重修炼上得厅堂——做个魅力四射的优雅女人

第一章 内涵——炼出迷人优雅的气质和修养温柔最具女人味

修养是女人最高贵的外衣

微笑让你尽显无限风情

即使不漂亮，也要有魅力

做一个有主见的女人

培养广泛的兴趣爱好

让自己成为一个有品位的女人

第二章 风采——装扮出自己的美丽和个性谁说女人结婚就是黄脸婆

把自己装扮得鲜亮照人

学会几种简单的化妆技法

让自己的衣着“品位”起来

适当的性感增添女人味

通过健身塑造健美身材

别让自己成为“杨玉环”

第三章 独立——拥有一份自己热爱的职业工作是女人独立的标志

工作是实现自我价值的途径

找到一份自己喜欢的工作

处理好办公室人际关系

将工作做到出色

巧妙处理家庭和事业的冲突

卷二 第二重修炼下得厨房——做个持家有道的智慧女人

第四章 勤劳——把日常家务打理得井井有条做家务是乐趣，也是女人的天职

营造一个干净舒适的家

装扮你的家，增添无限温馨

饮食有方，注重家人的营养健康

抓住男人的胃，就抓住了他的心

别把家务大包大揽

第五章 育子——做孩子敬重的好妈妈教育好孩子是女人的责任

一把钥匙开一把锁

给孩子树立良好的榜样

培养孩子自立的意识

培养孩子坚强的意志力

让你的孩子懂得交际的重要

教育孩子的几大误区

第六章 孝道——做公婆疼爱的好儿媳孝顺公婆是传统美德

把他的父母当成自己的父母来对待

打理微妙的婆媳关系

尊重是最好的孝顺

适当的小礼物能促进双方的情感

适度的距离打造美感

卷三 第三重修炼入得闺房——做个风情万种的可爱女人

第七章 融合——打造永远新鲜的夫妻感情做丈夫的红颜知己

分享丈夫的快乐与成功

支持丈夫的事业

<<完美主妇的三重修炼>>

适度的赞美是婚姻的保鲜剂

争吵是毒药，也是甜酒

注意彼此的交流

会撒娇的女人惹人疼

第八章 呵护——牵手幸福美满的甜蜜婚姻婚姻不是坟墓，而是天堂

如何度过婚姻的七年之痒

遇到情敌你怕了吗

懂得原谅和宽容

相互理解是婚姻的良药

如何让自己抵御外界的诱惑

不要做个怨妇

第九章 养生——拥有健康才能拥有幸福永远把健康摆在第一位

学会善待自己

女人常见的几大疾病预防

别忘了保持心理健康

懂得给自己减压

如何轻松度过更年期

如何抵御衰老的侵袭

<<完美主妇的三重修炼>>

章节摘录

版权页：爱因斯坦说：“所谓有品位就是不管时代的潮流和社会的风尚怎样，人总可以凭着自己高贵的品质，超脱时代和社会，走自己正确的道路。

”有一位诗人说：“美的东西让人心旷神怡”，真正有品位的女人如画：有的女人是一幅山水泼墨的国画，脱俗而写意；有的女人是一幅清新的水粉画，柔润而明丽；有的女人是一幅细腻的工笔画，沉着而高雅；有的女人是一幅有棱有角的木刻画，精致而耐看，有的女人是色彩明快的油画，重彩而丰富……可是无论是哪一种风格的画都有其特殊的美丽，都可以吸引男人欣赏品味一辈子。

一个有品位的女人有自己独有的风采，她不会盲目追求流行来哗众取宠，也不会人云亦云，毫无主见。

她们不颓废、不放纵、不尖刻，她们有着积极乐观的心态和一颗包容万千的心。

一个有品位的女人是一个至情至性的女人，她可以凭借一言一语，一颦一笑之优势，尽现至善至美。

她善良温和，童心未泯；她善解人意，从不苛求别人；她成熟机智，挥洒自如；一个有品位的女人浑身都散发出一股沁人心脾的馨香，让男人神往而情不自禁。

奥黛丽·赫本被誉为全世界最漂亮的三个女人之一，她在《罗马假日》里的出色表现为她赢得“安妮公主”称号，她是好莱坞著名的影星、奥斯卡影后，世人敬称其为“人间天使”。

奥黛丽·赫本的美丽不仅仅在于其精湛的演技，还在于其高雅的气质和不凡的品位。

自幼，良好的贵族家庭氛围就使得奥黛丽·赫本成长为认真严肃、气质高雅、性格坚毅的少女，她集最古老的神秘和时代奇异的观念于一身，似乎是矛盾的综合体，庄重但又不失激情，冰清玉洁而又不失奢华，浑身充满了贵族气息。

奥黛丽·赫本自幼就很喜欢音乐，尤其喜欢舞蹈，芭蕾是她一生的挚爱，闲暇时欣赏芭蕾舞剧是奥黛丽。

赫本感到极为美妙的享受。

长期对美的欣赏，使奥黛丽·赫本对穿衣打扮有着极好的品位，在好莱坞，赫本以其美貌和高雅而有品位的穿着著称。

晚年时，奥黛丽·赫本极为热心慈善和公益事业，1988年，她担任联合国儿童基金会亲善大使，她不时地举办一些募捐活动，足迹遍及亚非拉许多贫困国家，受到当地人民的爱戴和尊重。

1992年底，她还以重病之躯赴索马里看望因饥饿而面临死亡的儿童，被誉为“爱心天使”。

<<完美主妇的三重修炼>>

编辑推荐

《完美主妇的三重修炼》：上得厅堂、下得厨房，入得婚房，才能收获完美婚姻，女人要获得幸福婚姻很简单，那就是需懂得女人的为妻之道、为媳之道，为母之道做好三件事——上得厅堂，下得厨房，入得婚房。

在完美主妇的三得修炼中做个幸福女人。

<<完美主妇的三重修炼>>

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>