

帮助太太做女人



[帮助太太做女人_下载链接1](#)

著者:石赞

出版者:河北科学技术出版社

出版时间:2009-1

装帧:

isbn:9787537536578

《帮助太太做女人》主要内容：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。

作者介绍:

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
水果营养的说明及其吃法 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 阴道内不要随使用药
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

• • • • • [\(收起\)](#)

[帮助太太做女人_下载链接1](#)

标签

婚姻家庭

女性

2012

评论

垃圾口水书

部分内容值得借鉴。

[帮助太太做女人_下载链接1](#)

书评

[帮助太太做女人_下载链接1](#)