

《时尚妈妈的幸福生活》

图书基本信息

书名：《时尚妈妈的幸福生活》

13位ISBN编号：9787508632438

10位ISBN编号：7508632435

出版时间：2012-4

出版社：中信出版社

作者：文程媛

页数：195

译者：韩美玲

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com

《时尚妈妈的幸福生活》

前言

做了母亲，我们要活得更漂亮！有位朋友在生了宝宝做了妈妈后变得更漂亮了。我就问她有何妙方。朋友说，生了宝宝后的她原本也无暇顾及自己的形象，但带孩子出去的时候人们总是看一眼孩子又打量一下妈妈，然后脸上写满了“看起来宝宝比较像爸爸啊？”“宝宝这么漂亮，妈妈怎么这样啊？”之类的疑惑。于是，她不得已而为之地在穿衣打扮上稍微花了些心思，结果不仅时尚漂亮了许多，还赢得了非常多的赞美。单身的时候稍微花点儿心思，就会变得比较时尚。但是，要照顾孩子和家人的妈妈们，却常常没有空闲时间来把自己打扮得时尚，而且，并不是说穿名牌衣服、收拾得漂漂亮亮就一定时尚。那时尚到底是什么呢？是懂得流行趋势吗？是会搭配衣服吗？还是简洁呢？每个人对时尚的理解都不一样。我心目中的时尚与其说是漂亮，不如说是魅力。“时尚”这个词一定是带有个人魅力的，内心坚定、自信谦逊，再结合外在的风格，就营造出不折不扣的“时尚”气场。所以，时尚是由“美姿”和“美味”调和而成的，妈妈们更是要维持好“家庭”、“工作”、“自身”三者的平衡才能变得时尚。“妈妈”们是世界上最乐于为家庭付出的人群，职场妈妈们对待工作也尽职尽责，但妈妈们往往有一件事没有做好——好好爱惜自己！要想生活时尚，关注自身最重要！妈妈幸福孩子才会幸福，有自己的生活才会有家人的生活，不能傻乎乎地只顾照顾老公和孩子而忽略了自己。我想怎样变年轻，我想做什么事情，我想去哪里……大家都来打造适合自己的生活方式吧！胸怀“时尚之心”生活的第一个关键问题就是思考身为母亲、妻子、女性，如何才能活得更精彩。作为妈妈，最重要的一个时间段是怀孕、分娩、育儿所经历的三年。这一阶段，无疑会收到很多的祝福，同时也会因为各种各样的变化而变得心情复杂。20到30岁是人生中很不容易的一段时间，要去为很多东西奋斗。照顾自己一个人已经很辛苦，现在还要为其他人的生命负责。可是，越是如此就越要关注自己。一说到时尚生活，很多妈妈会反问：“谁是因为不知道打扮、不懂得爱惜自己才变成这样的啊？整天忙着家里的事和公司的事，还要照顾孩子，怎么有时间过时尚的生活呢？”一点儿不错，这个世界上，最忙碌的人就要数妈妈了。我也是个为了孩子而整天忙碌的妈妈。我并没有荒唐地要求妈妈们每天抽出几个小时花在自己身上，我只是希望妈妈们每天拿出20分钟关注自己，享受属于女人的小小生活乐趣，心情放松地读读书，选取一些有益的建议用在生活中。如果现在的形象不够“时尚”，也绝不要失望哦！当然，更不能放弃！时尚不能一蹴而就，不要奢望一下子变身成功，请想象着一年后、三年后、五年后的自己，慢慢坚持下去吧，在某一个瞬间你就会看到一个时尚的自己。在这本书的写作过程中，我听到的最多的一句话就是：“怎么不再生一个孩子呢？”现在，我可以自信满满地回答大家了，这本书就是我的第二个孩子，是作为过来人，送给同我一样经历艰辛的朋友们的一份真诚的礼物。我想同准妈妈和新妈妈一起分享时尚生活道路上的经验和小窍门。当然，我的经验和想法不是标准答案，我只是把自己生宝宝、养宝宝、哭泣和欢笑的过程中领悟到的属于自己的“时尚经”拿来和大家分享。

《时尚妈妈的幸福生活》

内容概要

《时尚妈妈的幸福生活》内容简介：妈妈们为老公和孩子付出了全部，她们是最想拥有时尚生活的，但是却往往自顾不暇。《时尚妈妈的幸福生活》就是写给妈咪们的一本时尚know-how之书，教给大家真正为了“我”自己，而不仅仅是为了宝宝——从胎教期起的穿衣打扮搭配方法和购物法则，到减龄五年的皮肤和身材护理方法，再到精心养育宝宝的知识，逐一呈献给希望拥有高品质生活的妈妈们。

《时尚妈妈的幸福生活》

作者简介

作者：（韩国）文程媛 译者：韩美玲

文程媛，1974年出生于韩国首尔，延世大学新闻传播学系毕业，喜欢写作绘画。作品有文学随笔集《盐信》。

从大学时代起做编剧，开始创作电影剧本。毕业后进入金钟学社团法人，在电视剧企划部门工作。此后，作为一名电视剧PD参与了SBS迷你电视剧《美丽的日子》的创作，后曾任插画公司企划经理。30岁到来的前夕，独自一人到欧洲旅行两个月，治愈了工作倦怠。

32岁的时候有了自己的小美人女儿，和女儿在一起度过的每一天都充满了新奇和感激。她相信年龄越大越能展现真正的时尚品味，名副其实的“我”就是最时尚的。她还有一个坚定的信念，希望在遥远的未来，能被孙子孙女称为“时尚奶奶”，也希望世界上所有的新手妈妈都能够通过《时尚妈妈的幸福生活》成为懂得享受人生的“时尚妈妈”。

书籍目录

第一章

时尚妈妈，心态先行
Mind Control
胎教不是学习？
有专门用于胎教的好书吗？
胎教音乐，如何选择？
时尚妈妈专访?音乐专栏编辑崔恩正推荐的最佳胎教光盘
时尚妈妈的特别胎教
戒不掉的茶歇时间
此生仅一次的回忆——孕期照
时尚妈妈专访?播音员申智慧推荐的最佳电影
新手妈妈的幸福法则
重返恋爱时节
给自己短暂的休息
感谢成为“母亲”

第二章

时尚妈妈，时尚风格
Fashion & Styling
时尚妈妈的永恒穿衣法则
打造风格第一步——衣橱再发掘
即使只有基本款，“基本上”也够了
只凭饰物，可以变换多少风格
时尚准妈妈的服装攻略
利用日常服装打造孕妇装
孕妇装，时尚展现
不能穿高跟儿鞋的孕妇也要美丽
在家中也要保持时尚风格
家居服第一位——运动服，潇洒驾驭
和宝宝穿亲子装，妈妈也时尚

第三章

时尚妈妈，管理身体找回自信
Body & Health
时尚妈妈，从分娩前开始管理
不能忽视的孕妇皮肤管理
产后脱发，提前预防
容易掉以轻心的孕妇牙齿护理
时尚妈妈专访 怀孕10月营养计划
分娩后3年，决定风格
产后减肥必胜法则
老公是最好的减肥帮手
恢复时尚的大敌，心灵感冒——“产后抑郁症”
羞于言表的夫妻两性问题
好好吃饭的减肥原则
时尚妈妈管理一生
驱赶年龄的生活方式
保持童颜的皮肤护理方法

第四章

《时尚妈妈的幸福生活》

时尚妈妈，时尚育儿

Enjoy your life

应该做一个什么样的妈妈？

做个幸福的妈妈胜过做个好妈妈

做一个“展现”习惯给孩子看的妈妈

做一个懂得利用自己时间的妈妈

时尚妈妈专访?时尚妈妈的时间管理窍门

人生如旅行，旅行似人生

读书的母亲，读书的孩子

和妈妈一起到美术馆游戏

从春天到冬天，留下四季的回忆

妈妈的一日休假，酒店套票

各种各样的回忆，各种各样的日记

时尚妈妈“亲子”装潢挑战记

时尚的周岁宴，应该准备什么呢？

装修儿童房

时尚妈妈专访 时尚妈妈绘制的特别壁画

后记 为全世界的所有妈妈加油！

《时尚妈妈的幸福生活》

章节摘录

《时尚妈妈的幸福生活》

后记

为全世界的所有妈妈加油！坦白说，在写这本有关时尚的书的过程中，自己的形象真的是与“时尚”不沾边。因为睡眠不足，脸上挂着黑眼圈变成了熊猫眼，皮肤也早已失去了光泽。不幸之中的万幸，是这期间我虽只做过呼吸运动，但身材还没有走样变成狗熊。最痛苦的事情莫过于即使我写完了这本书，还在发愁行不行。写作的过程中，我的脑海中一直回荡着“到底自己有没有资格来写这本书呢？”的疑问。尽管如此，我勇敢地把这本书写出来是有自己的理由的。市面上有很多教给读者如何变得时尚的图书，但我感觉似乎还没有讲述“为什么”时尚的图书，尤其是缺少关于“妈妈”为什么要讲究时尚的图书。生了宝宝以后，我才意识到时尚对于妈妈来说是多么重要的一件事。时尚对于妈妈，已经超越了外在的表象，是展现自我的“手段”，也是挺直腰杆的“心理准备”。为了写这本书，我见了很多时尚妈妈，在采访过程中，我再一次验证了自己的想法。有时，我也担心自己好心写出来的文字会被人轻视。“从怀孕到分娩后的3年”是我人生中一段“美丽的战争”。这段时间无比幸福，但所有的一切都极其陌生，非常辛苦。我希望以后的妈妈们不要重复和我一样的错误，也希望这本书将来能小小地帮到我的女儿。所以，我写下了这些文字。只不过，很惭愧，自己文字功底欠佳，也羞于暴露自己的内心深处。在这里，我想借此机会向世界上所有的新妈妈大喊一声“加油！”最重要的是，我有太多的人要感谢。我想把这本书献给从欠妥的草稿中寻找可能性的山姆-帕克尔（Sam & Parkers）出版社社长，用热情让文稿散发光彩的出版社员工，姐妹金智媛，我的人生本源上帝，永远为我加油的两边家人，为我祈祷和助威的人生另一半老公，永远给予不完美的妈妈鼓励、用肉乎乎的小胖手写信祈祷的5岁女儿，最后还有既是我一生的时尚导师，也是我热爱并且学习的“妈妈们”。

《时尚妈妈的幸福生活》

媒体关注与评论

与其他把全副精力都倾注在孩子身上的母亲不同，正媛精心为自己穿衣打扮，对于她的成功，我只有感叹佩服！——情景剧《NEW NONSTOP》作者 吉由正 这本书详细地讲述了正媛成为母亲的过程中感受和领悟到的宝贵智慧。书中介绍的know-how将成为新手妈妈们贴心的身心调节指南和时尚指导方针。——汉阳大学家庭医学系教授 朴薰其 我一定会向身边有孩子的朋友推荐这本书。我想把这本书送给我那知己般的爱人，她作为女人和妻子付出了很多努力；我还想在遥远的将来，把这本书和音乐一同送给我亲爱的女儿。——作曲家兼钢琴家 李闰珉 这本书没有特别关注孩子，而是聚焦于母亲，视角更加新颖。她所说的“时尚妈妈”才是与这个时代相协调的、高品位、有能力的妈妈的代表！——金友林，Mazia & co董事长 本书读起来非常轻松愉快，把做妈妈这么辛苦的事情变成了一件幸福快乐的事情，让每个妈妈都能在奉献给孩子与家人爱的同时充分享受自我、做一个时尚的妈妈。——时尚编辑 VIVI

《时尚妈妈的幸福生活》

编辑推荐

《时尚妈妈的幸福生活》编辑推荐：爱生活，爱家人，更要好好爱自己。从怀孕到产后3年，时尚妈咪生活法则。献给不想失去自我的妈妈们的时尚全书。笑容是送给我们的爱人、我们的孩子、我们的家人、我们的同事，更是送给自己一天好心情的奇妙力量。年过30升级做妈妈，拥有自己的风格比拥有漂亮脸蛋更加重要，而这种风格也是需要缜密规划的。妈妈幸福，孩子才能幸福；孩子幸福，妈妈才能幸福。所以，轻轻松松地尽情享受“妈妈”之名吧！孩子通过妈妈看世界，向孩子展示一个美丽、快乐、轻松的母亲形象和一种积极肯定地看世界的态度吧！这才是“时尚妈妈”真正的内涵。

《时尚妈妈的幸福生活》

名人推荐

与其他把全副精力都倾注在孩子身上的母亲不同，正媛精心为自己穿衣打扮，对于她的成功，我只有感叹佩服！——情景剧《NEW NONSTOP》作者 吉由正这本书详细地讲述了正媛成为母亲的过程中感受和领悟到的宝贵智慧。书中介绍的know-how将成为新手妈妈们贴心的身心调节指南和时尚指导方针。——汉阳大学家庭医学系教授 朴薰其我一定会向身边有孩子的朋友推荐这本书。我想把这本书送给我那知己般的爱人，她作为女人和妻子付出了很多努力；我还想在遥远的将来，把这本书和音乐一同送给我亲爱的女儿。——作曲家兼钢琴家 李闰珉这本书没有特别关注孩子，而是聚焦于母亲，视角更加新颖。她所说的“时尚妈妈”才是与这个时代相协调的、高品位、有能力的妈妈的代表！——金友林，Mazia & co董事长本书读起来非常轻松愉快，把做妈妈这么辛苦的事情变成了一件幸福快乐的事情，让每个妈妈都能在奉献给孩子与家人爱的同时充分享受自我、做一个时尚的妈妈。——时尚编辑 VIVI

精彩短评

- 1、很实用，调整全职妈妈的人生态度的一本精神指导书。
- 2、棒子太穷了，说只要大量喝大麦茶就能保证充足奶水！我是哺乳期妈妈，我负责任的说绝不是！麦茶是回奶的！这本书也就时尚方面可以参考参考。
- 3、挺满意的，给别人买的。。。
- 4、很喜欢这本书。韩国妈妈的视角，比起之前自己看的国内的类似妈妈经来说，更细致入微，也很贴近实际。比如，很多书都会说叫妈妈们注意妊娠纹，这本书同时让大家不要忽视脚后跟的保养~同感异常啊，因为孕晚期的脚肿，让我后来消肿后的脚后跟特别容易干，并且还很不好吸收养分。而保养又不是如同生宝宝之前的去角质就能解决问题。与孩子的亲子装，并不是款式颜色相同的大一码和小一码的衣服。这位时尚妈妈告诉我们，在配件，衣服饰品的相同图案花纹的呼应，也可以穿出比“长得一样”的亲子服更高级品味的亲子LOOK。爱孩子也不要忘记爱自己，是贯穿这本书的主题，亦是我欣赏的女性态度。当了妈妈不免会忙起来，怎样忙里偷闲地挤时间爱自己，在时间管理单元也有很详尽的讲述，值得借鉴。
- 5、本书视角不错，和时下一般育儿书的视角不同，着重关注妈妈本人，内容也可圈可点，只是实用性上，还稍微欠缺了点，主要是提及的经验都比较笼统的讲了讲，写的不够详细具体。
- 6、此书上面说的产后妈妈100天就可以减肥，不用喝汤，喝水就行，纯属扯淡，也许韩国可以，中国人不适合，没有一个说现在喂奶期间就可以减肥的！！前面那几个评论的你们真误人子弟！！！！不看你们那骗人的评论能买这破书！！
- 7、帮助改善妈妈价值观 看看吧
- 8、除了知道了两种没有咖啡因的茶以外，没有什么帮助
- 9、 产后三个月了，老公陪我去图书馆，我选书，老公在一边抱着宝宝。
对于一个新手麻麻，我经历了身体与心理的急剧变化，感觉都不敢照镜子了，还好老公一直陪伴并鼓励还帮助我度过了最艰难的转型期。当看到这本书时我毫不犹豫的带回了家，因为只有变得更好，才能回报爱我的人。
我选书有一个原则就是：真诚。作者语言并不是很精炼，但写作态度绝对真诚。文程媛是个五岁孩子的妈妈，感同身受作为全职母亲的喜怒哀乐，并且每一章后都有一些针对孕妇及新手妈妈的音乐、装扮、运动、减肥食谱，皮肤管理、时间管理、儿童房装潢等建议，有意思的是，这些还都是作者采访不同的专业人士的集锦。有些针对韩国本土权作了解，有些建议还是不错的。
通过本书我还知道了原来孕妇也可以喝咖啡，还有孕妇及哺乳期妈妈可以喝的花草茶----英国Harrogate品牌。这可是大大颠覆了我原有的认知。我还一边看书一边在淘宝购买了一盒。
如果你想选一本时尚指导书这本还不是最专业的，但是如果你是一位被宝宝缠的焦头烂额的妈妈，想要改变自己，这本书绝对是给你信心的正能量。看完后觉得自己应该更加积极的面对生活。
作者反复强调：从怀孕开始到产后三年如何度过，将决定女人一生的风格！那就动起来吧妈妈们！
- 10、很喜欢的小资风格~呵呵。可以提升品味。
- 11、很喜欢这本书 看了很多次
- 12、适合现代年轻的妈妈们
- 13、老公送的，但没有看完

《时尚妈妈的幸福生活》

精彩书评

1、产后三个月了，老公陪我去图书馆，我选书，老公在一边抱着宝宝。对于一个新手麻麻，我经历了身体与心理的急剧变化，感觉都不敢照镜子了，还好老公一直陪伴并鼓励还帮助我度过了最艰难的转型期。当看到这本书时我毫不犹豫的带回了家，因为只有变得更好，才能回报爱我的人。我选书有一个原则就是：真诚。作者语言并不是很精炼，但写作态度绝对真诚。文程媛是个五岁孩子的妈妈，感同身受作为全职母亲的喜怒哀乐，并且每一章后都有一些针对孕妇及新手妈妈的音乐、装扮、运动、减肥食谱，皮肤管理、时间管理、儿童房装潢等建议，有意思的是，这些还都是作者采访不同的专业人士的集锦。有些只针对韩国本土，权作了解，有些建议还是不错的。通过本书我还知道了原来孕妇也可以喝咖啡，还有孕妇及哺乳期妈妈可以喝的花草茶----英国Harrogate品牌。这可是大大颠覆了我原有的认知。我还一边看书一边在淘宝购买了一盒。如果你想选一本时尚指导书这本还不是最专业的，但是如果你是一位被宝宝缠的焦头烂额的妈妈，想要改变自己，这本书绝对是给你信心的正能量。看完后觉得自己应该更加积极的面对生活。作者反复强调：从怀孕开始到产后三年如何度过，将决定女人一生的风格！那就动起来吧妈妈们！

《时尚妈妈的幸福生活》

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：www.tushu111.com