

做一個快樂的家庭主婦

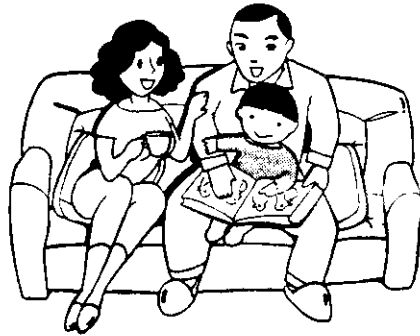
家庭主婦在婦女中地位尤其不受到重視，一個家庭主婦身兼數職，為人妻、人母，還得做個全天候的管家，但却得不到相等值的報酬和回饋，尤其生活在平淡而又平凡的婚姻關係中，慢慢的，一種挫折感油然而生，因而感到生活沒有意義，沒有目標，更有人自我認命，自我封閉，生活圈狹窄，以致產生空虛感。

要消除這種空虛和挫折感，必須注意以下幾點：

①要了解「施」比「受」更有福，默默的為家庭付出一份心力，而不求補償及回饋。

②要充實和肯定自我，滿足自己的需要、願望、抱負，和發揮自己的才能以恢復自信。

③偶而放鬆自己，讓自己有休閒的時間，分配家庭中各成員分工



合作。

④保持適度的社會關係，不要斷絕了所有的人際來往。

⑤維持家庭倫常關係，以夫妻為主，子女為副，父母的婚姻幸福，孩子的幸福才有保障。

⑥當心情不好，緊張、生氣的時候，應該表達出來，不要過份壓抑自己。

⑦美化環境，增加生活情趣。

⑧注意自己的儀容、身材，自

己喜歡自己，對自己滿意，別人才會喜歡妳。

沒有一個人是完美無疵的，只要我們注意發展成熟的人格，做一個有價值的人，這樣就能實現自我，恢復自信，也才能成為一個快樂的人。有快樂的父母，才能培育出心理健康的下一代。為了家庭，為了子女，為了社會的和協，請你也做一個快樂的家庭主婦吧！（丁安）



偷閒做點自己喜歡的娛樂(粘碧華)



RHÔNE-POULENC

益收寶

粒劑、乳劑

專治地下爬的線蟲、切根蟲、效果最佳，具有觸殺、胃毒及燻殺作用，使用方便、毒性低。

※使用方法請就教於本公司技術員或零售店



富農化學工業股份有限公司
台北市漢口街一段61號

