

女人天生爱抱怨，如果能做到不抱怨，那你就是天底下最幸福的女人！

做不抱怨的 女人

不抱怨的女人最命好

笨女人抱怨命运，聪明女人改变命运
如果你想成为好命的女人，就请停止抱怨吧！

吴静雅◎编著

台海出版社

吴静雅 (女) 吴静雅 著

女人天生爱抱怨，如果能做到不抱怨，那你就是天底下最幸福的女人！

做不抱怨的 女人

不抱怨的女人最命好

笨女人抱怨命运！聪明女人改变命运
如果你想成为好命的女人，就请停止抱怨吧！

吴静雅◎编著

ZUO BU BAO YUAN DE

台海出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

做不抱怨的女人/吴静雅编著. —北京:台海出版社,
2009. 11

ISBN 978 - 7 - 80141 - 667 - 4

I. 做… II. 吴… III. 女性—情绪—自我控制—通俗读
物 IV. B842. 6 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 195010 号

做不抱怨的女人

编 著: 吴静雅

责任编辑: 刘新玲 谢 香

版式设计: 刘 栓

责任印制: 蔡 旭

出版发行: 台海出版社

地 址: 北京市景山东街 20 号 邮政编码: 100009

电 话: 010 - 64041652(发行, 邮购)

传 真: 010 - 84045799(总编室)

网 址: www.taimeng.org.cn/thcbs/default.htm

E-mail: th-cbs@163.com

E-mail: thcbs@126.com

经 销: 全国各地新华书店

印 刷: 北京高岭印刷有限公司

本书如有破损、缺页、装订错误, 请与本社联系调换

开 本: 710 × 1000 1/16

字 数: 150 千字 印 张: 14.5

版 次: 2010 年 1 月第 1 版 印 次: 2010 年 1 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978 - 7 - 80141 - 667 - 4

定 价: 29.80 元

版权所有 翻印必究



前 言

假如不抱怨，每个女人都能成为好命女

笨女人总是抱怨命运不公，聪明的女人却懂得用自己的力量去改变命运。

她们知道没有遇到好男人是因为自己还有待完善，她们知道灰姑娘碰上白马王子的几率只有1%，所以从不挑剔眼前的男人是否足够完美，她们会在丈夫面前撒娇，而不是整天像个机关枪一样扫个不停。

这个世界上的所有人所有事都是原本的样子，只是看我们戴着灰色眼镜还是玫瑰色眼镜了。在好心态的女人眼中，一切都是美丽的玫瑰色，她们爱惜自己，能管住自己的嘴，能控制自己的情绪，她们也要小性子，有泪也会流，这是她们的真性情而不是假小资，她们会为自己腾出一个假期去旅行，以清除内心的垃圾更好的面对生活，她从不被别人的看法影响自己的情绪，不做无意义的比较让自己更加沮丧。

好命的女人懂得自己找“乐子”，她们该逛街的时候去逛街，把自己打扮得漂漂亮亮的，该上班去上班，就算自己那三核桃俩枣还不够自己买套化妆品，她们喜欢自己的工作，深爱自己的伴侣，对朋友有颗宽容之心。闲暇的时候会捧起一本书，沏上一壶茶，在某个阳光正好的午后写上一段小文字。她们热爱生活，所以上天也热爱她们，眷顾她们。

苦命女与好命女都长着两只眼睛一张嘴巴，不同的就在于苦命女的两只眼睛是“痛苦挖掘机”，看到的是灰色事物，吐出来的是毒液；而好命

女的眼睛却像两只“幸福探测灯”，总能寻找到生活中的美好，从她们嘴中出来的是阳春白雪，是甜言蜜语。好命女不仅自己过得如沐春风，连她身边的人也能沾上好命的气息！

假如不抱怨，每个女人都能得到上天的垂青，都能成为一个好命女！

目 录

前言 假如不抱怨，每个女人都能成为好命女	1
----------------------------	---

Chapter 1

不抱怨的女人才能好命一辈子	1
---------------------	---

这个世界上有许多悲剧，它们只存在于小说、韩剧、电影里，但不会是我们的人生，人绝不是为了走向悲剧而活着的！停止唠叨与抱怨，停止寻找“另一只耳朵”，你才能看见自己的“美丽左脸”。

笨女人抱怨命运，聪明女人改变命运	3
------------------------	---

女人的毒药——唠叨与抱怨	5
--------------------	---

悲观的女人总是看到红灯，积极的女人则总是看到绿灯	7
--------------------------------	---

成功并不是靠天生的容貌和魔鬼身材，而是源自她的内心	10
---------------------------------	----

没有放不下的事情，只有放不下的心情	12
-------------------------	----

快乐可依靠幻想，幸福却要依靠实际	14
------------------------	----

在没看到别人的痛苦之前，	
--------------	--

每个女人都觉得自己是天底下最不幸的女人	16
---------------------------	----

不想成为苦命女，就收起你痛苦的想象吧	18
--------------------------	----

Chapter 2

解开抱怨的“魔咒”

——女人最大的敌人其实是自己 21

不如意的事在所难免，我们应该带个好心情去对待它，做错了一件事后积极去找原因，而不是坐在这里像个怨妇一样怨天怨地，那样不仅害了自己，连朋友都不敢再近你身，晦气太大，他们怕啊！女人最大的敌人是自己，快为自己解开“魔咒”吧，做个能给自己和别人带来快乐的幸福女神！

- 抱怨就像病毒，它会传染 23
- 永远不要咀嚼你口中的药片，自讨苦吃只会让你命更苦 25
- 凡事要求尽善尽美，连造物主都会嫉恨你 28
- 为什么倒霉的人总是我——自认倒霉的女人总是会倒霉 31
- 把别人的恶意指责看成一场反面的赞扬 33
- 战胜自己并不比战胜一个国家更容易 36
- 敢于放弃的人比安于现状的人幸福许多 37
- 克服“约拿情结”，每个女人都有好命的机会 40

Chapter 3

不抱怨，爱自己——懂得爱自己的女人才能更好命 43

25岁之前女人靠的也许还是容貌，但25岁之后着着实实就要靠打扮了、靠气质了，保养得好才能赏心悦目。当男人再说女人自恋的时候，随他去说吧，该吃吃该玩玩，该赚钱的时候加油去赚钱，把自己打扮得漂漂亮亮的。这个世界上没有丑人，只有不自信的女人，你是要做一个抱着缺点发愁的女人，还是要做个虽然长得一般但却喜欢自己的快乐女人呢？懂得爱自己的女人才能更好命！

- 接受自己，就算有自恋的嫌疑 45
- 没有任何一个男人值得你押上所有 47
- 不要等到危机来临时，才重新关心自己的仪态、衣着、打扮 49

没有好心态支撑，再性感的身体都是一具臭皮囊	52
哪怕上网聊QQ，都不要把自己沉溺在酒精和颓废的生活中	55
可以发泄自己的怨气，但不要像杜十娘那样糟蹋自己的财富	57
为自己腾出一个假期，寻找旅行中的“艳遇”	60
当你实在嘴痒想抱怨，就去报个外语班吧	62
处变不惊，在平凡中寻找自己的不平凡	64
宠爱自己的女人，连上帝都会宠爱她	66

Chapter 4

抱怨男人不如完善自己

——世界上的好男人都哪儿去了？

圣经故事中，上帝拿走了亚当的一根肋骨，用这根肋骨做了夏娃，因此人类天生就是残缺的。即使人口超过百亿千亿，在那些挑剔而苛刻的目光中，一个个看似完美的人也能找出或大或小的缺陷。一味追求“完美”的思想，只会害你错过了一个又一个“相对完美”好男人。

没有遇到好男人，是因为自己还不够好	71
你不是金三顺，30岁时什么都没有不可能嫁到好男人	74
当你要求对方完美的时候，先看看自己完不完美	76
灰姑娘碰上王子的几率只有1%	78
不要骂男人不是好东西，否则你永远碰不到好男人	80
幸福是要自己争取的，做被动的植物只有受伤的份儿	82
永远要以最得体的打扮出门，也许转角就会遇到今生至爱的人	84
就是要让别人觉得你身上有种“说不出的味道”	86
当男人说“我们分手吧”的时候， 潇洒地告诉他“我等这句话已经很久了”	88

Chapter 5

幸福的家庭都是一样的，

不幸的家庭是因为有个好抱怨的女人 (1) 91

再有情调的爱恋最终都会落入柴米油盐与尘埃之中，你可以把装油的瓶子擦得光亮如新，将盛醋的杯子置办得艺术而优雅，但你不能奢望所有的浪漫都还像最初的那样缠缠绵绵。毕竟我们的生活不是电视剧，不能不知疲惫地想浪漫招术。男人累得要命还得配合你一起浪漫，否则就会被你抱怨一通，你看，你这不是在草菅人命么！

为什么结了婚他就跟以前不一样了 93

婚前婚后都想做公主的女人是“笨女人” 95

男人累了一天回来再逼他吟风弄月简直是草菅人命 98

爱一个人不要用嘴巴表达，无须每天都要他说“我爱你” 100

不要在改造与被改造的争战中拼杀得伤痕累累时才后悔 102

男人是用来爱的，不是用来解剖的 105

如果嫁给了某某某，幸福指数真比现在高好多倍？ 108

Chapter 6

幸福的家庭都是一样的，

不幸的家庭是因为有个好抱怨的女人 (2) 111

女人婚后希望有安定的生活，男人婚后希望有安静的生活。如果上帝要毁掉一个男人，就会让他遇到一个唠叨埋怨罗嗦个没完的女人，这类女人嘴里整天头头是道，却让男人烦不胜烦，是全天下男人都避之不及的。幸福的家庭都差不多，但不幸的家庭里面都有个好抱怨的女人。

如果上帝眷顾一个男人，会赐给他一个懂得撒娇的女人 113

不能使他的事业起死回生，但要有唤醒他反败为胜的力量 115

婚姻是“退一步”的游戏 117

结婚不仅是嫁给了一个男人，

还嫁给了另外一个“争风吃醋”的女人	119
婚姻不能承受之冷——比憎恨还要不人道的冷战	122
当性爱变成家庭作业	124
报复丈夫不忠不会让你得到快感	126
不要总唠叨个没完，用心倾听你的另一半想说什么	128

Chapter 7

最近比较烦，比较烦

——当人际关系网把你勒得顺不过气

智慧的女人不会抱怨世事难料，她们懂得上下皆可，随遇而安。就算把她们从天上打到十八层狱，她们也懂得如何安贫自守，以平常的心情对待。这世上没有谁非要跟谁过不去，与其说是别人让你痛苦，不如说自己修养不够。当你戴上玫瑰色的眼镜看世界的时候，一切都将变得美好起来。

戴着灰色眼镜，就只能看见别人的缺点	133
就算是别人错了，你也可以先说“对不起”	135
用别人的过错惩罚自己是桩赔钱的买卖	137
每个你遇到的人，都有值得你学习的一面	139
人活脸，树活皮——事情再糟糕，也不要不顾别人的面子	141
照亮别人，也照亮了自己——提着灯笼是为了让别人看到你	143
别人对你好不是义务，有人对你好一定要记住	146
学会“拍马屁”，但不要做马屁精	148
猫样处世：小女子也能屈能伸	151
给姐妹的忠告：对朋友你没必要一视同仁	153

Chapter 8

为什么你比蜜蜂还辛苦，薪水却比面包渣还少？ 155

在爱抱怨的女人的眼睛里，让她干什么工作都觉得不顺心的，就算把她捧到女王的位置上，每个月什么都不用干就给她发高额的薪水，也许她还会抱怨说，每天什么都不用做，简直快把人烦得想发病了！不要说自己比蜜蜂还忙碌，薪水却比面包渣还少，任何一份工作只要你尽心去做，都能使你成为衣食无忧的小富婆！

再好的工作也有美中不足的地方 157

站在老板的角度想一想，你的抱怨就会少许多 159

当你开始喜欢它的时候，再枯燥的工作都不会感到厌倦 163

不找借口找方法，不再抱怨是个“打工婆” 165

能换就换，不能换就好好干 168

要想多赚钱，首先得让自己值那个价才行 170

钱可以让你更加美丽，但别为钱拖垮了身体 173

在老板面前，像匹快马一样主动工作 176

文凭代表过去，能力代表现在，学习代表将来 178

Chapter 9

抱怨让女人老得快， 所以赶快把“情绪的炸弹”扔开 181

生气、发怒、压抑是一种要命的自毁行为，所以，不要做口无遮掩、有气就发的疯婆娘，也不要做一言不发天塌下来也是那副模样儿的石头美人儿。女人应该在血性外表下有颗平常之心，该笑的时候绝不悲伤，该哭泣的时候绝不憋着，把情绪炸弹统统丢开，这样的你看起来将比同龄人年轻许多！

学会控制自己的怒火——发火之前，从1数到10 183

没有幽默感的女人就像没有香味的花朵 184

为了你和他人的安全，请拔除不定时情绪炸弹	188
给烦恼列个“清单”，该注销的都注销掉	190
高兴的时候开心地笑吧，不要怕被人看到牙齿	193
就算不为保护心脏，想哭的时候也要哭出来	195
不要让敏感成为一种折磨，愚钝点的女人更容易获得快乐	197

Chapter 10

不抱怨的女人应该拥有的 8 种好心态

201

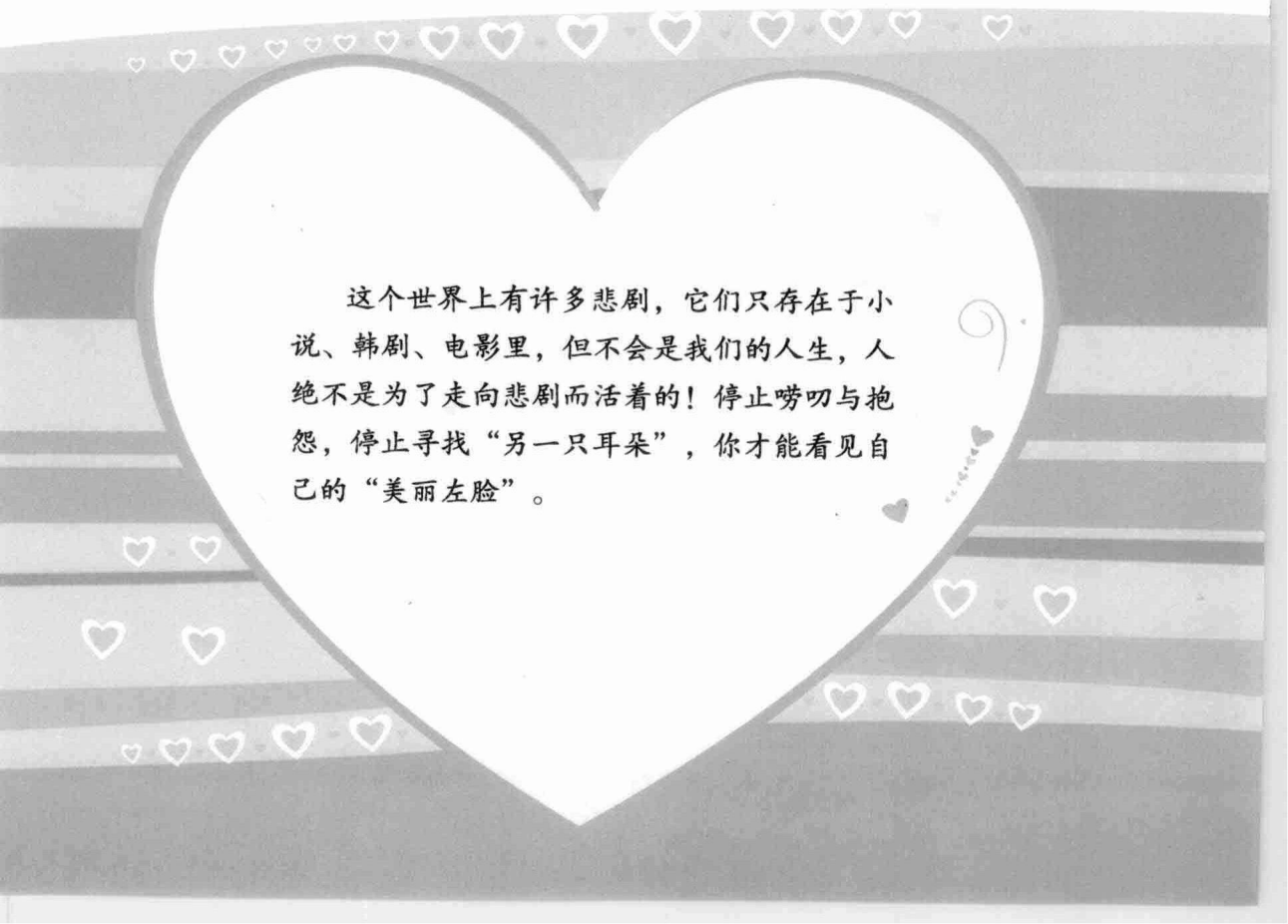
不抱怨的女人有颗积极的心，有个宽容的胸怀，有双淡定的明眸，有自信挺拔的风采，这都是滋养青春的源泉。所以，不抱怨的女人即使年龄再大，也是不会老的。既然无论是痛苦地过还是快乐地过，都是一辈子，那么我们还有什么理由颓废哀伤呢？拥有 18 岁的心态，那么即使我们到了 80 岁时，也仍是最美的公主！

拥有 18 岁的心态，80 岁时也是美丽公主	203
逛街购物就只管逛街购物，别人骂你、赞你都不管它	205
有人践踏你时，把香味留在他的脚踝上	208
奥黛丽·赫本的胸部也会下垂，请正确看待衰老	210
以孤傲清高者自居，只会被现实打得七零八落	212
绊倒你的也许就是个金块——学会感谢挫折	214
狂妄的人有救，自卑的人没有救——千万不要贬低自己	216
保持女人魅力的不是化妆品，而是一颗积极的心	218



Chapter 1

不抱怨的女人才能好命一辈子



这个世界上有许多悲剧，它们只存在于小说、韩剧、电影里，但不会是我们的人生，人绝不是为了走向悲剧而活着的！停止唠叨与抱怨，停止寻找“另一只耳朵”，你才能看见自己的“美丽左脸”。

笨女人抱怨命运， 聪明女人改变命运

现实中生活中有那么一些女人，总在唉声叹气中度过，工作赚不到钱就怨自己没有富爸爸、家世不够显赫；在男人面前不受欢迎就怪妈妈把自己生得不够漂亮，眼睛不够大，身材也不够好；学习不好怪老师教得差，人际关系不好怪别人不了解你，受婚姻折磨了怪中国的传统压力，升职了怪老板给自己加重了工作，甚至是中了彩票，还要抱怨自己居然还要缴税！

这类女人看什么都不顺眼，听什么都不对劲，永远不知足，而且内心充满怨愤，整天不是大骂世道不公，就是怪老天爷不长眼。她们总以为自己手中拿的是“劣牌”，怎么奋斗都看不到希望，所以抱怨生活，抱怨别人，生活得非常痛苦。岂不知，抱怨是荆棘和仙人掌，不仅把周围的人弄得很烦闷，也把自己整得遍体鳞伤，这类女人真是太笨，如果不满意，为什么不去改变呢？聪明女人懂得，命运也许真的是不公平的，但她知道用自己的双手去改变命运。

泰尼阿奇可谓是睿智女人的代表。她出生时也没含着金汤匙，更没有显赫的家庭背景，可这并不影响她成为美国财政部长。在南卡罗纳州一个学院进行演讲时，大家都兴致勃勃地听这位“女英雄”讲述自己的奋斗史，据说领袖背后都有一个良好的成长环境，本以为会听到部长讲自己从小受到的教育怎样好，哪知泰勒一开口就让许多人瞠目结舌。

“我的生母是个聋子，她没办法说话，所以我也不知道我的父亲是谁，更不知道他是否活着。我平生第一份工作是在棉花地里帮别人锄地。”一席话让下面的学生呆住了，在此之前许多人对泰勒当选不以为

然，以为女人爬这么高肯定有这样或那样不可告人的原因。闻此，那些想抱怨的人羞愧地低下了头，开始认真听她讲话。

“如果命运对你不公平，你可以想办法改变，用自己的手把它扳平。”她站在台上面对鸦雀无声的听众平静地说，“一个人未来会怎样，绝不是靠运气，更不是靠环境，也不是因为你的父母，而是靠自己的努力。如果命运不公，光哀叹没用的，要去改变命运。”她坚定地重复着“改变命运”。

“一个人要是想改变目前的处境，或对现状不满意，只要问问自己，我想要什么样的生活，然后订下目标再全力以赴的去努力，朝着理想的方向前进就行了。”她坚定而有神的眼睛对着台下微微地笑着，“我相信大家可以做得比我更好！”

雷鸣般的掌声足足响了十多分钟，没有人再瞧不起这位女财政部长。

人与人之间的差别很小，差异却很大，有人当上了总理，有人却只能在平凡的岗位上庸庸碌碌的一辈子。可怕的不是庸碌，而是她抱怨但不去改变这样的生活。造成这些不同的原因就是心态，你想自己是什么样子，就真的会成为什么样子，如果你立志18岁开上宝马，那就算打个折扣也不会相差太远吧。可如果你整天抱怨工作不合适，朋友不喜欢你，爸妈不照顾你，丈夫不疼爱你，那可能只能活该骑一辈子的自行车，一辈子跟菜市场的小贩讲1毛钱的菜价！

命运又是公平的，除去最高分和最低分，老天从不曾亏待过我们，每个人都有一张嘴巴两只手，就算你家财万贯，整天花天酒地挥霍浪费也总有坐吃山空的那一天，而就算你穷得只剩下自己，只要坚定目标并朝目标前进了，那么总能创造一座属于自己的金山。这世界上没有无缘无故的事情，就算机遇来了，也不会走到愁眉苦脸的那个人面前！

没有人会满足于本可以改变的现状，但这不是要你去发牢骚，而努力寻找更好的解决方法：用行动去改变事物，而不是空悲叹一味表示

不满。既然你相信命运，那就不要去抱怨命运，过去的既然已经无法改变，那就把握好今天把握好现在，把握好自己吧，用自己的努力，让生活过得更好！

女人的毒药 ——唠叨与抱怨

世界著名大文豪托尔斯泰的老婆是出了名的爱财霸道，但托尔斯泰却不太重视名利财产，他们在一起没少闹矛盾。最初几年他们的婚姻还算过得去，但48年后，托尔斯泰就再也不想看老婆一眼了。一次，托尔斯泰主张让他的著作任人翻印，他老婆却坚持要从中抽利，他一再反对，老婆居然疯了一样躺在地上打起滚来，还说不活了要跳井。

大文豪拿她没法，再一次忍受了。但82岁的时候，他再也忍受不了家庭痛苦的折磨了，她的吵闹、抱怨、咒骂、哭喊使他在一个大雪纷飞的夜晚离家出走，不知去向。11天后，托尔斯泰因肺炎昏倒，被发现在一个车站里，他临死前要求，不允许妻子来看他！

这便是托尔斯泰夫人疯狂抱怨带来的恶果。也许人们觉得某些时候抱怨一下也没什么，但就算是理所应当，却也没什么好处，只会把事情弄糟罢了。“我想我是疯了，我要是不对他抱怨……”当这位夫人醒悟过来时，一切都晚了。

现实生活中有些女人嘴就是闲不着，有事没事张口不是唠叨就是抱怨，好像周围的人欠了她九千万一样。她舌头上沾着毒液，每天有说不完的不如意，谁听她说话谁倒霉！可男人天生怕唠叨，小时候被老妈追在屁股后指责这不对那不合适，已经要抓狂了，好不容易长大逃脱了母亲的“魔爪”，却没想又落入老婆的掌心。女人的唠叨与抱怨可谓是丈