

Bu Baoyuan De
Shenghuo Cai Meiman

- ♥ 我们生活中获得的快乐
- ♥ 并不在于我们身处何方
- ♥ 也不在于拥有什么
- ♥ 更不在于我们是怎样的一个人
- ♥ 而只在于我们心灵所达到的境界

澜馨◎著

不抱怨的生活 才美满

——好命女必懂的心理学

中国华侨出版社



不抱怨的生活才美满

——好命女必懂的心理学



澜馨◎著



中國華僑出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

不抱怨的生活才美满——好命女必懂的心理學/澜馨
著. —北京: 中国华侨出版社, 2010. 5
ISBN 978 - 7 - 5113 - 0393 - 6

I. ①不… II. ①澜… III. ①女性—成功心理学—通俗读物 IV. ①B848. 4 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 075137 号

不抱怨的生活才美满——好命女必懂的心理學

著 者: 澜 馨

责任编辑: 郭 丹

经销: 新华书店

开本: 710 × 1010 毫米 16 开 印张: 15 字数: 170 千字

印刷: 北京兆成印刷有限责任公司

版次: 2010 年 5 月第 1 版 2010 年 5 月第 1 次印刷

书号: ISBN 978 - 7 - 5113 - 0393 - 6

定价: 26.80 元

中国华侨出版社 北京市安定路 20 号院 3 号楼 邮编: 100029

法律顾问: 陈鹰律师事务所

编辑部: (010) 64443056 传真: (010) 64439708

发行部: (010) 64443051

网址: www.oveaschin.com

E-mail: oveaschin@sina.com



幸福要趁早

张爱玲说：出名要趁早。这话被传说的耳熟能详，却没有多少人能举一反三，懂得幸福也要趁早。也许就是对“完美生活”的幻想，使很多人错过了不知道多少个幸福的机会。

朋友间彼此鼓励的时候，总是会说“明天会更好”。但是，明日复明日，明日何其多。抓住手边的，肯定要胜过总是遥望天边的。

广告语告诉我们：女人，要对自己好点。对自己好点，就是活在当下，享受当下。

没有所谓的比享受幸福更幸福的时光。烟火人生，红尘滚滚，幸福可能就在你不停地寻觅时与你擦肩而过了。你是怨恨命运的安排？还是责怪自己的错过？

世界上的后悔药，永远脱销。

幸福在哪里？当很多人的MSN签名书写成“你一定要幸福”的时候，也会有人发出这样的疑问。什么是幸福的奥秘？什么又是快乐的技巧？在压力倍增、竞争激烈的当下，怎样才能拥有没有阴霾的心境和涤清抱怨的心灵？

卡耐基说：“我们生活中获得的快乐，并不在于我们身处何方，也不在于拥有什么，更不在于我们是怎样的一个人，而只在于我们心灵所达到的境界。”

幸福在每个人的心里，别人不能对你馈赠，也无法夺走。要想拥有幸福、拥有快乐，就要学会调整自己的心态，以乐观豁达的心境对待工作和生活中的不如意。

好命女人的“心理学”告诉你，一个好的心态，可以让人更容易感受到幸福，更接近于幸福。只要每天生活得安稳而有条理，认真做好每件事，学会乐观，所有的日子都会在平淡中蕴含无限乐趣，安稳而不乏味。

好命的女人不抱怨，因为她懂得人生苦短，不能任悲伤的情绪操弄，她在自我修炼中学会安抚自己的心灵，不为杂事所烦恼，不为凡事所拖累，专心做自己能做的和该做的，早早享受自己的幸福人生！





目录

第一章 Warm

享受不抱怨的快乐人生

抱怨让你和幸福失之交臂 3

把“牢骚”转化成“生产力” 6

“没女”可以比美女更幸福 8

换种心态，幸福就不请自到 11

现实是你成熟的“催化剂” 13

假如没有明天呢 16

倾诉可以避免委屈“发酵” 19

对不能改变的事“微微一笑” 22

“鸵鸟的办法”永不采用 25

安排好自己的未来，才能充满希望 27

心理测试：什么生活方式适合你 31

第二章 Warm

打造不抱怨的情感世界

别等着男人来“挑”你 35

幸运的“灰姑娘”是个传说 37

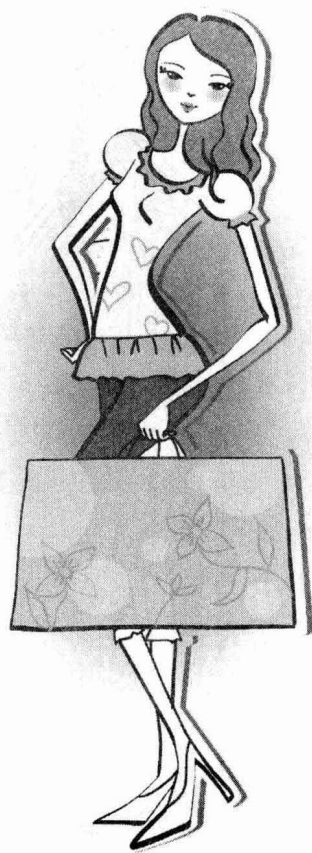


- 40 “吃醋”应该是有理性的嫉妒
- 42 炼出男人对你的真爱
- 45 不求回报的爱要适可而止
- 48 脾气和眼泪，都不能对伤害“免疫”
- 50 “差不多”就是给幸福打折
- 52 让男人“狩猎”你，就给他下“诱饵”
- 55 他说“再见”，就对他说“走好”
- 58 心理测试：哪种男人最适合你

第三章 Warm

经营不抱怨的婚姻生活

- 63 “第二次投胎”必须自己做主
- 65 经济独立，感情也要独立
- 68 婚后的沉默不是“金子”
- 71 好女人不等于“性文盲”
- 73 美丽的幻想最易破碎
- 76 机智勇敢斗“小三”
- 79 别对“精神出轨”太紧张
- 82 “花心”的男人破绽百出
- 84 好命女都是在为自己打拼
- 87 不要让婆媳关系成为离婚“祸首”
- 90 心理测试：你属于哪种类型的老婆





第四章

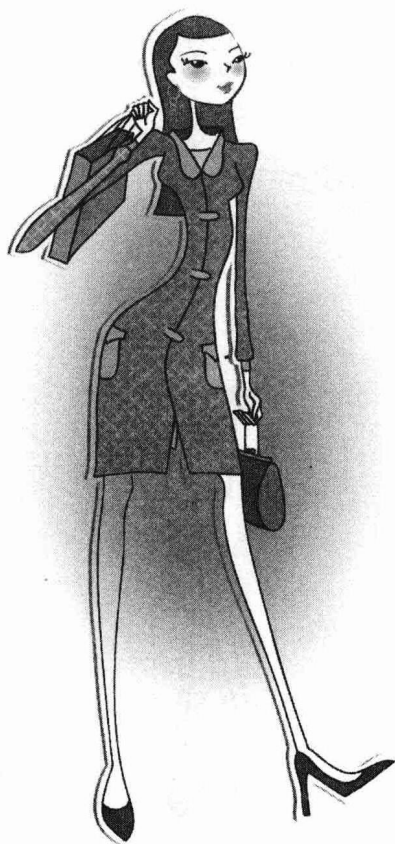
修炼不抱怨的亲和形象

- 做一个收集快乐的“空杯” 95
- 让自己有些男人式的快乐 97
- 漂亮不过是道“附加题” 100
- 嫉妒之火会烧疼自己 102
- 自卑是给心里的快乐“贴封条” 105
- 赞美别人是一种“投资” 107
- 小心误会把友谊“一票否决” 110
- 得体的妆扮换回的是尊重 112
- 必要的文化知识是你的“内功” 115
- 用“中庸法则”展示自己的魅力 117
- 心理测试：测出你“不讨人喜欢”之处 120

第五章

开拓不抱怨的人际关系

- 告诉自己要做个“有趣的女人” 125
- 学会适应身边的变化 127
- 别轻易做别人的“红颜知己” 130
- “闺蜜”是你的“根据地” 132
- 管住舌头，健谈不是“乱说话” 135
- 你真的玩不起网恋 138
- 放弃也是放松的一个窍门 140
- 有时候单纯就等于“好骗” 143
- 心理测试：看看自己交友时的态度 145



第六章

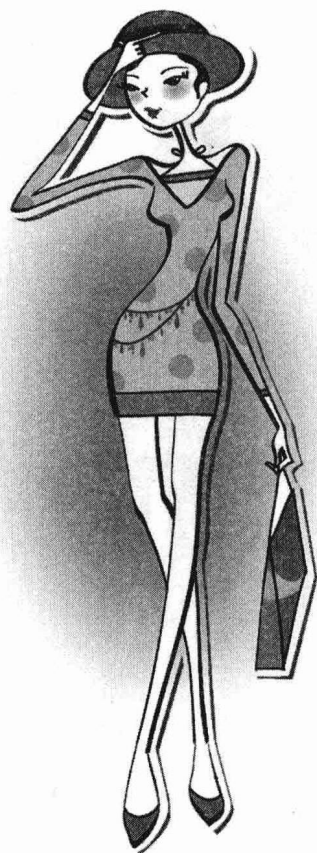
激活不抱怨的健康身心

- 149 让女人的美好“放长线”
- 151 当心暴脾气让你引“病”上身
- 154 适当“偷懒”，让身体喘口气
- 156 别让健康折腾了自己
- 159 减肥也需要“心理操”
- 162 女人的孤独也有别样的美丽
- 164 心理美容，给年龄做“减法”
- 167 让那些特殊的日子“不闹心”
- 170 从容优雅地等待“变老”
- 172 心理测试：通过幻想情节测你目前的心境

第七章

成就不抱怨的职场空间

- 177 不为所动和为我所用的“心理暗示”
- 180 让压力成为“助跑器”，才能领先一步
- 182 规则是用来遵守的，而不是拿来质疑的
- 185 学会合作，事半功倍
- 187 把上司的“骂声”当做“加油”
- 190 让“诚”与“非诚”都“勿扰”
- 193 有好的职业规划才能成功
- 196 真诚地“吵架”有助于解决问题
- 198 盲目的“工作热情”会习惯成自然





想不被挤下去，就只能向上爬 201

心理测试：性格决定你的工作类型 203

第八章

把握不抱怨的财务走向

别抱怨男人挣钱太少 207

是“促销和打折”掏空了钱包 209

让“私房钱”坦荡起来 212

“审计”自己，就是“盘活”最大的资本 215

现实的眼光才能找到现实的利益 217

做个“不差钱”的财女 220

多几个篮子“装鸡蛋” 222

财富为先，和成见建立“统一战线” 225

属于自己的事业，才是“定心丸” 227

心理测试：让一次历险测试你的理财态度 230

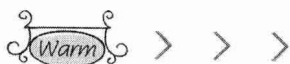




第一章

享受不抱怨的快乐人生

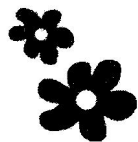
——把“命苦”的口头禅吐掉



做女人不容易，不用回首几千年的“来时路”，随便看几个身边当下的故事，就已经足够和女人的眼泪一起，成就一段又一段忧伤。苦哇！这是一声最悠长的叹息，是“红颜薄命”此起彼伏的背景音。可痛过之后，究竟是该“如数家珍”般地倾诉委屈、展览伤痕，还是该静静地反思一下，为什么受伤的总是你？

既然抱怨并不会解决问题，女人最好的“爱惜自己”的方式，就应该是改变，改变天真烂漫的幻想、改变画饼充饥的渴望、改变任劳任怨的等待、改变顾影自怜的忧伤……





抱怨让你和幸福失之交臂

抱怨是人人都会的事情，皱起眉头喋喋不休或者在心里暗自愤懑，都是抱怨。生活太艰难了！工作太烦心了！房子太小了！钱太少了！反正道理千条万条，归根结底只有一条，老天爷咋就不长眼呢！没有有钱的老爸是对自己的不公、没有美丽的容颜是对自己的不公、没有诱人的机会更是对自己的不公！一边牢骚满腹，一边等着“左眼皮跳跳，好运快来到”，谁会去在意，时光正在不知不觉中“哗啦啦”如春水般向东流呢？

如果在这个世界上寻找绝对的公正，那恐怕只有时间了。没有谁的一天是 25 小时，区别只是在于，这些时间用来做什么。

与其临渊羡鱼，不如退而结网。唐三藏要是成天拉着八戒一起埋怨妖怪太多，还都想吃他的肉，估计活到现在，还在火焰山那里光着膀子叨咕“这鬼天气，真他妈的热”呢！还需要明白的是，就算唐僧闹情绪了，如来也会耐心地等着他把经书取走，可我们凡人不行，生命给我们的抱怨时间有限，你用别人喝水的工夫怨天，就会比别人渴，你用别人前进的日子尤人，就会比别人落后。

后浪催前浪。在人生的长跑中，当比你小的人大步流星地追上来时，当和你一样大的人健步如飞地超过去时，你也许才明白，自己要么越落越远，要么就得脚步踉跄地追赶。

你愿意到了 30 多岁时还在复印机、传真机旁边摆弄那些文件纸张么？如果不愿意，那么在你 20 岁的时候，就不要抱怨这些琐碎，而是去观察销售人员在看什么资料吧。

你愿意到了 30 多岁时还在超市里的收银台前辛苦地站班么？如果不愿意，那么在你 20 岁的时候，就不要抱怨这些太累太烦，而是用那些时间留心主管



第一章

享受不抱怨的快乐人生





在做什么吧。

那些“腰酸背痛”、“口干舌燥”的牢骚，除了惹人厌烦、消磨志气之外，最大的作用就是让你以后用来后悔。

子菲是个80后女孩，大学毕业后，没有找到满意的工作。独自一人在北京闯荡的她，干过推销、发过传单，甚至做过饭店的服务员。但是，她并没有抱怨自己“命不好”，也不去埋怨父母“没本事”，她始终相信，只要努力，总会有机会。

后来，她到一家公司去做前台，还要负责几个办公室的卫生。因为工资少、任务多，所以已经有好几个人在这个岗位上辞职了。子菲却坚持干好这份工作，并对公司的客人留心观察。她的这种负责精神引起了老板的注意，决定给她“更重要”的工作“试试”。就这样，两年以后，子菲已经成为公司的副总。

其实，这只是一个很简单的关于“抱怨”还是“努力”的小故事。每天，也许有很多人因为抱怨而放弃，但也有很多人因为不抱怨而坚持。不同的是，抱怨的人一直在抱怨，不抱怨的人会获得改变。

在大多数情况下，你的责难、怒吼往往是徒劳无益、于事无补的。既不会有人同情你，也不会让自己更开心一些。

抱怨的最大作用，只能是做阻碍你成功步伐的绊脚石。踢开抱怨，心平气和地接受现实、接受困难、接受失败，才是智者的姿态。

一分耕耘一分收获。其实，抱怨者往往总是盯着别人好的一面，而忽略了那些“获得”后面曾经的“付出”。

多学学那些励志故事里的农家女孩吧，她们没有资金、没有背景，甚至都没有学历和经验，她们之所以能成功，不是因为牢骚自己的不幸而感动了上苍，而是靠自己不懈的拼搏和努力得来的。

知道张海迪的故事么？如果她因为瘫痪在床就抱怨命运不好、终日以泪洗面，别说成为自食其力甚至他人的楷模，也许，连生命都已经毁于抱怨之中了。

如果我们不去抱怨、不去牢骚，当然也会用耕耘收获希望，用奋斗赢





得成功。

没有任何一种生活是完美的，也没有任何一种生活会让一个人完全满意。一味地抱怨根本就是于事无补，只会使事情变得更糟。所以，与其抱怨，不如改变。

抱怨薪水少？老板不会因此给你加薪，可如果你把抱怨的时间用来努力工作、提高能力，那么就多了一份加薪的希望和把握。

抱怨工作累？任务也不会自己完成，可如果静下心来，总结经验和技巧，那么就会在熟练清晰的思路下多出一份愉快。

我们常说“五味人生”。生活的滋味，本来就是既有甜美，也有苦涩和辛酸。其实，如果都是甜，那么也就无所谓甜了，而辛酸苦涩虽然总是叫人觉得“不是滋味”，却也是不可缺少的磨炼，能使人的意志更坚强，也能使人的思想更成熟。

那么，把辛酸苦涩看做是一种独特的馈赠又如何呢？

好命的女人，也许做不到从不抱怨，但她们知道如何去减少自己的抱怨，并用积极的心态去努力进取。否则，如果抱怨成了一个人的习惯，就像搬起石头砸自己的脚，于人无益，于己不利，生活就成了牢笼一般，处处不顺，处处不满；而反过来，将抱怨的事物变成自己需要改变的目标，看做自己进步之路上必经的考试，等到有一天回首望去，那将会是无尽的欣慰。

好命女备忘录



很多人生的奇迹，都是那些最初拿了一手坏牌的人创造的。“怨”海无涯，回头是岸。无论遇到什么样的阴霾，首先要让自己的心里充满阳光。更何况，很多时候的抱怨，不过是自己的自怨自艾罢了，选择“灰色”的穿着，就永远成不了“亮丽”的风景。





把“牢骚”转化成“生产力”

在百度输入“没有什么可抱怨的”进行搜索，瞬间就能得到近两千五百万个结果。抱怨是一种态度，不抱怨也是一种态度。很多人最终选择的是说服自己，正确地看待生活中随处可见的不如意、不顺心。抱怨无益，但适当地抱怨，如果能够加以转化，也可以成为减压的良药、催人奋进的秘方。

变压力为动力。这对于所有写过作文的人来说，都是一句老生常谈。但是，必须要承认，真正懂得这个道理的人，并不是很多。

香港的“巴士大叔”，发出了“你有压力，我有压力，未解决”的抱怨，很快在网络上引发共鸣。其实，一点儿都不抱怨或一直都心平气和往往是理论上的，没有谁能够做到永远的乐观向上。但是，当出现“情绪危机”的时候，努力进行自己的“心理公关”，平衡怨气与现实的关系，却是一个十分可取的“正确之路”。

既然山不向我走来，那我就向山走去吧。既然你不肯爱我，那么就让我来爱你好了！抱怨之手，是推开消沉之门，还是打开自信之锁，完全由自己来决定。

白岩松在接受采访的时候，提到自己在进中央台的头几年一直是一个“反对党”的角色，因为波兰有个瓦伦萨，所以同事给他取的外号是“白伦萨”。他跟所有的领导拍过桌子，摔过门，脾气来了就骂一通。他是一个“刺头”，在评论部尝试成立了同行工会，和领导去谈判。“领导也很可爱，真的答应了谈判，结果是双方都拍了桌子。”可以说，这已经不是简单的牢骚和抱怨了。

但是现在，白岩松变了，他说：“你发现你的目的是为了改变，而不





是为了拍桌子的乐趣。我会冷静下来，想改进的方式。直到我想到了两三个对策，我才会去谈，说，你看，如果我们不这么做，这么做好不好？大多数情况下，他们会在我的几个方案里选择一个。《人民日报》的老记者艾风说过，一个会改变领导的群众才是好群众。这句话对我影响很大。”

作为主持人，充满新闻理想的白岩松所遇到的一些困难是可想而知的，但是，白岩松不是在抱怨后对理想和现实的差距妄自菲薄，而是将其变为思索。“哪里没有体制？体制对你的压抑是显而易见的。很多人把事情完全归咎于体制，这太简单化了。我对体制没什么可抱怨的，这是我的选择，我必须承担这样的压抑。”

作为主持人，白岩松的主持风格同样是毁誉参半的，王朔曾经批评他：“对他种种突如其来的断语和始终如一的自信过目难忘，他像是一个早已洞悉了生活真相并具有超常理解力的能者，几乎对任何事情都有一个明确的态度并能迅速给出当然的解释。”

白岩松有自己的解释，也有自己的委屈，但是，他会将这些变成完善自己修养，修正自己主持风格的助手，而不是感慨自己“不受欢迎了”，所以，重大新闻节目的主持人，依然非他莫属。

也许白岩松的抱怨会被普通人觉得“站着说话不腰疼”，可是如果一个普通女孩，只因为自己不漂亮，就要自惭形秽，抱怨没人喜欢吗？

有个朋友在写博客的时候，提到了一个小故事：

如果不是嘴巴长得不好看，小刘其实是一个很秀气的女孩。小刘发现自己微笑的时候很可爱，于是，她在别人面前始终微笑着，不笑不说话。渐渐地，每当人们说起小刘来，就称她为“爱笑的女孩”。

爱笑的女孩发现，在这个人际关系复杂的单位里，人们对她都是很热情的。单位里无论是谁，都愿意找她说话，她呢，也总是微笑着倾听，时间长了，她知道了很多别人都不知道的“秘密”。

人们的热情，让小刘在这个复杂的单位里，处于一种很超脱的位置。小刘也慢慢地学会了用一种宽容大度的温和心态去面对外界的人和事，她发现，只要自己从心里微笑着面对世界，世界也会回报给自己微笑的。

生老病死，奔波忙碌，经历该经历的一切，这才是完整的人生。让抱

