

让女人改变抱怨心态的一本书
让女人变得更聪明、更自信、更快乐



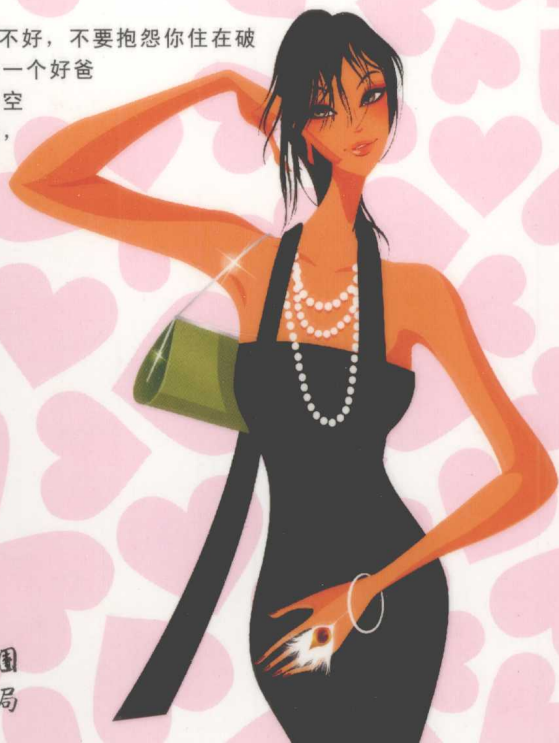
一个聪明的女人，不仅不会抱怨，面对这个世界时，她还会将一份乐观和从容传递给身边的所有人。这，才是最高境界。

不抱怨的女人

最好命

谢莎莎 编著

不要抱怨你的专业不好，不要抱怨你的学校不好，不要抱怨你住在破宿舍里，不要抱怨你的男人穷，不要抱怨你没有一个好爸爸，不要抱怨你的工作差、工资少，不要抱怨你空怀一身绝技没人赏识你……现实有太多的不如意，只要我们拥有一颗阳光的心灵，就算生活给予你的是垃圾，你同样能把垃圾踩在脚底下，登上世界之巅。



湖北长江出版集团
崇文书局

让女人改变抱怨心态的一本书
让女人变得更聪明、更自信、更快乐



不抱怨的^的女人

最好命

湖北长江出版集团
崇文书局



图书在版编目(CIP)数据

不抱怨的女人最好命 / 谢莎莎编著. — 武汉: 崇文书局, 2010.5

ISBN 978-7-5403-1756-0

I. ①不… II. ①谢… 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 068673 号

不抱怨的女人最好命

责任编辑: 许举信

出版发行: 崇文书局 (027-87679710、11、12 传真)

地 址: 武汉市雄楚大街 268 号 B 座 430070

经 销: 全国新华书店

印 刷: 荆州市翔羚印刷有限公司

开 本: 710×1010mm 1/16

印 张: 14.5

字 数: 195 千字

版 次: 2010 年 6 月第 1 版

印 次: 2010 年 6 月第 1 次印刷

定 价: 25.00 元

崇文版图书 版权所有 盗版必究



目录

CONTENTS 不抱怨的女人最好命

Part 1

红颜未必多薄命,敢争的女人有好运

——聪明的女人不抱怨自己命苦 / 001

做女人不容易,不用回首几千年的“来时路”,随意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!这是一声最悠长的叫板,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”般的倾诉委屈、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,也改变画饼充饥的渴望,改变任劳任怨的等待,也改变顾影自怜的忧伤……

二十几岁“牢骚太盛”,三十几岁“疲于奔命” / 002

只要不自卑,适时抱怨也是“生产力” / 005

过了灰姑娘的年纪,就决不再做白日梦 / 007

世俗与现实,可以是你成熟的“催化剂” / 010

现实的眼光,可以带来现实的利益 / 013

幸福要趁早,老了就晚了 / 016

好运总是降临在为自己打拼的女人身上 / 019

现在能解决的,一定不要拖到明天 / 022

与其求神拜佛,不如跨过“门槛” / 025

给不能改变的事一个微笑 / 028



Part 2 女人“坏”一点,才能让好男人围着你团团转 ——聪明的女人不抱怨自己没人爱 / 031

《简爱》的经典独白里,说出了一个不可能实现的“如果”,认为“有了如果”就可以“叫你难以离开我,就像我难以离开你那样”。这是带了自尊的抱怨罢了。

女人渴望爱与被爱,得到的却附带了太多的伤害。是成为男人的“宠物”与附属,还是打造出“自己的磁场”,在一场情感的纠葛与“战斗”里,立于不败之地?聪明的女人,在自己的盈盈秋波里,会燃起一丝狡黠,在低头浅笑里留几分机敏……爱情是杯美酒,但不能醉得一塌糊涂。女人应该有点“坏”,坏得恰到好处,坏得皆大欢喜。

不求回报的爱,就是“犯贱” / 032

是你选择男人,而不是让男人选择你 / 035

让男人“狩猎”你,就给他下“诱饵” / 038

把眼光放低,就是给幸福打折 / 041

对你说“再见”的男人,对他说“走好” / 044

一眼看穿“花心”的男人 / 047

婚姻是自己做主的“第二次投胎” / 050

恋爱就是“炼出男人对你的真爱” / 053

再好的男人,也需要“试用期” / 056

不做“结婚狂”,让他主动说“我要你” / 059

Part 3 不做男人的附属品,把快乐放在自己的手心 ——聪明的女人不抱怨内心孤单 / 063

寻寻觅觅,冷冷清清,凄凄惨惨戚戚。在很多女人那儿,李清照的词句和《两只蝴蝶》一样耳熟能详,也许还是因为了一份情感上的

共鸣。我有一段情，说与谁人听。

女人比男人更害怕孤单，总是在寻找着值得信赖、可以终生停泊的“温暖港湾”，但情感的交流没有“支付宝”来做安全防范，于是又都害怕着“输得太惨”。不敢去相信、轻易去相信，还是始终犹疑在信与不信之间？

聪明的女人，懂得做快乐的真正主人，微笑着，把自己的“幸福淘宝店”，做成金钻、做成皇冠。

如果你认为男人牢靠，那绝对错了 / 064

男人喜欢单纯的女人，多半是因为她们好骗 / 066

女人的孤独，其实也是别样的美丽 / 069

越美丽的幻想，越容易破碎 / 072

抱怨和眼泪，都不能对伤害“免疫” / 076

为减少寂寞感，成为焦点女人吧 / 079

心情不好的时候，不妨放纵一下 / 081

告诉自己做“凤凰”不做“鸵鸟” / 084

有了“闺蜜”，就是有了“根据地” / 087

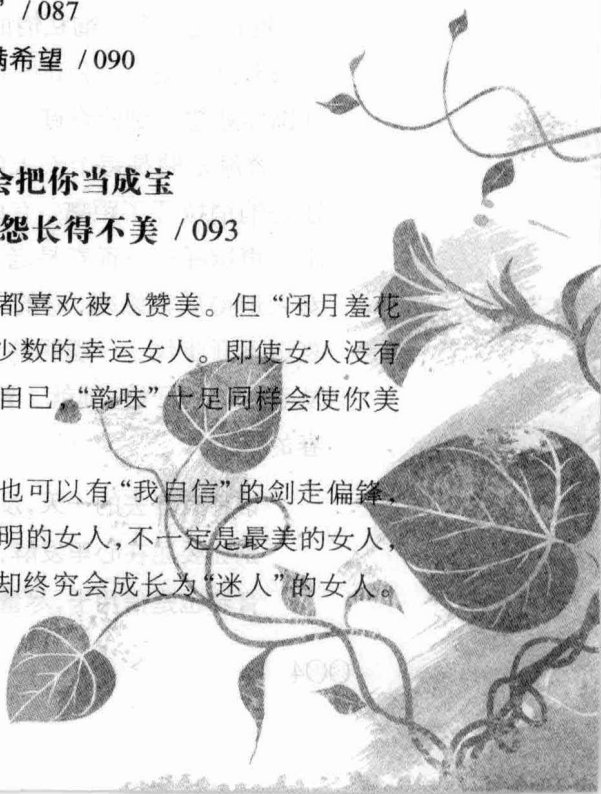
安排好自己的未来，让内心充满希望 / 090

Part 4 先把自己当成宝，别人才会把你当成宝

——聪明的女人不抱怨长得不美 / 093

女人对美丽都充满了渴望，也都喜欢被人赞美。但“闭月羞花之容、沉鱼落雁之貌”终究属于极少数的幸运女人。即使女人没有让人羡慕的美貌，也要自信地告诉自己，“韵味”十足同样会使你美丽动人……

可以有“我最美”的心理暗示，也可以有“我自信”的剑走偏锋，可以有“吸引力”的自我塑造……聪明的女人，不一定是最美的女人，更不是抱怨自己长得不美的女人，却终究会成长为“迷人”的女人。



幸福,也必然如影随形。

不漂亮也没关系,别把漂亮太当回事 / 094

越是长得不美,就越要有自信 / 096

脱颖而出的女人不一定都漂亮 / 099

有涵养的女人总会给人很舒服的感觉 / 101

漂亮不只表现在脸上,身体每个部位都有最美的那一面 / 104

女人漂亮的丝袜总会让男人浮想联翩 / 106

性感的女人最吸引男人的目光 / 109

初次见面,仅展现一半魅力 / 112

管住自己的舌头,乱说话的女人容易讨人嫌 / 114

魅力不仅来自于容貌,要从多个方面增加吸引力 / 117

Part 5

漂亮的衣服总是先烂,耐看比好看更重要

——聪明的女人不抱怨青春易老 / 121

时间是一个不徇私情的法官,每个人都遵守着它制定的“岁月法则”;时间又是一个公正守信的商家,只要你付出认真和爱惜,它就会回馈你意想不到的奇迹。

容颜永驻是每个女人的梦想,但随着岁月的流逝,彼此的容貌还是悄悄拉开了距离。有的人依然在恬静地微笑,有的人却已经发出一声惊呼……青春易老,一去不回。在永葆青春的道路上,有的女人走得从容悠闲,有的女人走得慌张踉跄,而有的女人则戚戚哀哀迈不开步伐……聪明的女人,会用心经营着自己的青春。于是,从豆蔻年华开始,她就一路摇曳多姿,一路精彩迭出,一路绽放着青春的魅力。

谁都有老去的一天,没什么想不开的 / 122

别让委屈在心里发酵,要学会倾诉 / 125

青春也是信用卡,尽量别透支 / 128



不要把美容手术变成毁容手术 / 131

心情越放松的女人,给人的感觉越年轻 / 134

让运动为身体注入十二分活力 / 136

种花还要缓施肥,别拿补品当饭吃 / 139

了解自己,每年去做一次健康体检 / 142

漂亮的妆扮可以使你更年轻 / 144

微笑和眼神,永远不会老 / 147

Part 6 生活就像是你手中的面团,关键看你怎么捏 ——聪明的女人不抱怨生活很累 / 150

在女人的心中,生活应是五彩斑斓的。然而现实的无奈,常常使女人的心灵蒙上灰色的阴影。繁重的工作,极度的劳累,委屈的泪水,无不在昭示着女人的生活窘状。为此,有的女人开始埋怨上帝的不公,生活的吝啬。

殊不知,生活是用来热爱的,而不是用来抱怨的。当所有的日子来临,女人应该去尽情享受生活,接受生活的挑战。生活虽然不是风花雪月,但也不全是柴米油盐。懂得生活的聪明女人,会放松、会微笑、会花丛回顾、会难得糊涂,也只有这样的女人,才能永远神采奕奕,永远有发自内心的快乐。

别抱怨男人挣钱太少 / 151

适当“偷懒”,让身体喘口气 / 154

不要“活到老,做到老” / 156

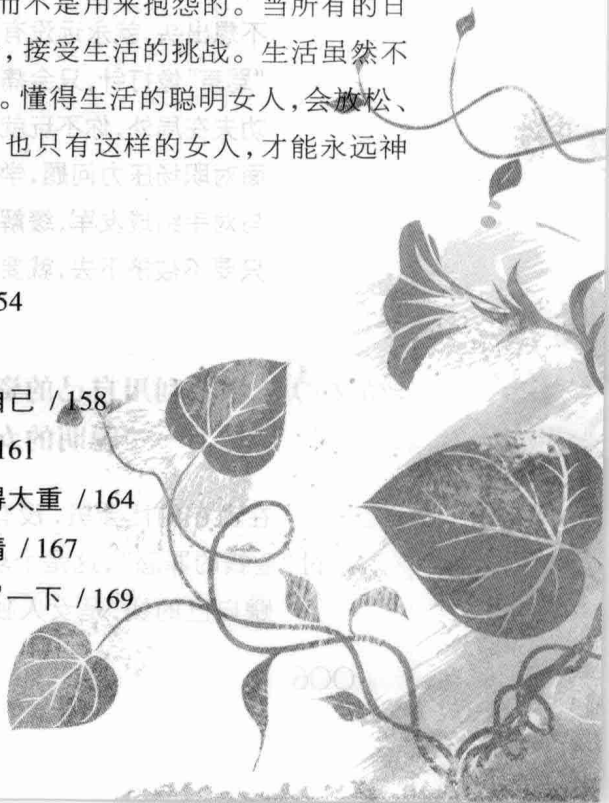
要过好日子,一定要舍得宠爱自己 / 158

按照自己的意愿去“装糊涂” / 161

微笑面对生活,不要把一切看得太重 / 164

采取各种方式,放松心情 / 167

压抑到极点时,女人不妨“躲避”一下 / 169



女人的美好,绝不仅在年轻时 / 172

Part 7 把压力当做动力,没有失败就没有成功 ——聪明的女人不抱怨工作压力 / 175

走入职场的女人,都是令人艳羡、值得尊敬的女人。而职场女性的完美形象,却需要女人自己来用心经营、塑造。

职场的错综复杂,工作的巨大压力,无不使职场女性胆战心惊。聪明的女人,能够尽快使自己的心境变得平和;偏激的女人,只会不停地抱怨自己的肩膀柔弱。

把压力当做动力吧,你将会走出阴霾的心灵境界,取得事业上无数次的辉煌。

给压力一个支点,更好地领先一步 / 176

排除“规则”压力,只能遵守不能质疑 / 178

独木难成林,良好的同事关系就是你的一双脚 / 181

男人不可复制,优点却可以抄袭 / 184

不想出头,就永远没有出头的机会 / 186

“骂声”像打针,只会痛一时 / 189

功夫在局外,你不玩就要出局 / 192

面对职场压力问题,学会真诚“吵架” / 195

与对手结成友军,缓解自己的压力 / 198

只要不被挤下去,就要努力向前行 / 200

Part 8 学会利用自己的资本,不愁赚不到钱 ——聪明的女人不抱怨手里没钱 / 203

在现在的社会里,没有人还会怀疑“金钱的力量”,也犯不上探讨“金钱的罪恶”,这是个现实的时代。

赚自己的钱,是女人独立之本;用自己的钱,是女人幸福之路。

不要掩饰自己对金钱的热爱,也不要对此羞于齿口。错过获得财富的机会,你可以找到各种借口,但失去财富的结果,却会让你困窘难受。

女人的资本也是一笔巨大的财富,学会利用自己的资本,就能创造更大的财富。聪明的女人,不会抱怨金钱的匮乏,她会让自己的资本成为财富的源泉,做一个新潮的快乐财女。

才女只是被欣赏,“财女”可以去欣赏 / 204

“审计”自己,就是“盘活”最大的资本 / 206

财富面前,抛弃成见 / 209

再大的“利润”,也谢绝“空头支票” / 211

狡兔三窟,女人不能只有一个“靠山” / 214

把婚姻当做一次最大的投资机会 / 216

充分利用自己的美貌资源,千万不要让它白白浪费 / 218

利用自己的资本,创造属于自己的事业 / 221





Part 1

红颜未必多薄命，敢争的女人有好运
——聪明的女人不抱怨自己命苦

做女人不容易，不用回首几千年的“来时路”，随意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！这是一声最悠长的叫板，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”般的倾诉委屈、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，也改变画饼充饥的渴望，改变任劳任怨的等待，也改变顾影自怜的忧伤……

二十几岁“牢骚太盛”，三十几岁“疲于奔命”

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。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”春水向东流呢？

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，你用别人喝水的功夫怨天，就会比别人渴，你用别人前进的日子尤人，就会比别人落后。

后浪推前浪。在人生的长跑中，当比你小的大步流星地追上来，和你一样大的健步如飞地超过去，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，还在复印机、传真机旁边摆弄那些文件纸张吗？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，还在超市里的收银台前辛苦地站班吗？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、消磨意气，最大的作用就是让你以后用来后悔。

子非是个80后女孩，大学毕业后，因为家庭没有背景，她并没有找到满意的工作。独自一个人在北京闯荡的她，干过推销、发过传单，甚至去做过饭店的服务员。但是，她并没有抱怨自己的“命不好”，也不去埋怨父母“没本事”，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，已经有好几个人在这个岗位上辞职了。子非却坚持干好这份工作，并对公司的客人留心观察。她的负责引起了老板的注意，决定给她“更重要”的工作“试试”。就这样，两年以后，子非已经成为了公司的副总。

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，当你责难、怒吼的时候，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。

有一句不太雅的俗语：光看见贼吃肉，没见着贼挨打。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”。

多看看那些励志故事里的农家女孩吧，她们没有资金、没有背景，甚至没有学历和经验，她们的成功，不是因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而获得的。

知道张海迪的故事么？如果她因为瘫痪在床就抱怨命运不公、终日以泪洗面，别说能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了。

如果我们不是去抱怨、去牢骚，当然也会用耕耘收获希望，用奋斗赢



红颜未必多薄命，敢争的女人有好运 ——聪明的女人不抱怨自己命苦

得成功。

没有任何一种生活是完美的，也没有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，那么就多了一份升职的希望和把握。

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，那么就在熟练清晰的思路下多出一份愉快。

生活本身就是由辛、酸、苦、辣、甜五味组成，当品尝过它的甜美后，你就将不得不再去品尝一下它的辛、酸、苦、辣。甜美的日子固然让人高兴，但如果生活中只有甜，那么甜美的味道自然就感觉不到了。辛、酸、苦、辣的味道固然不佳，却能让你意志坚强，思想更加成熟。所以，有时辛酸与苦辣也是一种上天恩赐给我们的礼物。

聪明的女人，也许做不到从不抱怨，但她们应该减少自己的抱怨，并用积极的心态去努力进取。因为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。



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，不过是自己的自艾罢了，选择“灰色”的穿着，就永远成不了“亮丽”的风景。



只要不自卑，适时抱怨也是“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 2500 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，正确地看待生活里随处可见的不如意、不顺心。抱怨无益，但适时地抱怨，如果能够加以转化，也可以成为减压的良药、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，并不是很多。

香港的“巴士大叔”，说出了“你有压力、我有压力、未解决”的抱怨，很快在网络上引发共鸣。其实说到不抱怨，真正的心平气和往往是理论上的。没有谁能够做到永远地乐观向上。但是，当出现“情绪危机”的时候，努力去进行自己的“心理公关”，平衡好怨气与现实的关系，还是一个十分可取的“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，推开的是消沉之门，还是打开的是自信之锁，完全由你自己来决定。

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，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。

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 2 ~



3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？80%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。”

作为体制内的主持人，充满新闻理想的白岩松所遇到的一些压抑是可以想见的，但是，白岩松不是在抱怨后对理想和现实的尴尬关系妄自菲薄，而是将其变为思索。“哪里不是体制？体制对你的压抑是显而易见。如果说脱离这个体制，还有金钱的体制，在钱的面前，背叛自己的人更多。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，他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。”这已经是一种很深的质疑甚至是挑衅了。

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动力，而不是感慨自己“不受欢迎了”，所以，在重大的新闻节目面前，主持人，依然非他莫属。

也许白岩松的抱怨会被普通人看做“站着说话不腰疼”，那么如果一个普通的女孩，因为自己不漂亮，就该自惭形秽，抱怨没人喜欢吗？

一个博客里提到了一个小故事——

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。渐渐的，人们说起小刘来，就称为“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。单位里无论哪“拨儿”的同事，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。小刘也慢慢地学会用一种宽容大度的温和心态去面对外界的人和事，

她慢慢发现，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、奋斗，经历该经历的一切，这才是完整的人生。让抱怨成为自己的第一反应，那么接下来引发的就应该是消除抱怨的行动。任何困难都是简单的，只看自己肯不肯用心去解决！



不抱怨孤独，不抱怨寂寞，不抱怨嘲笑，不抱怨困难，学会面对任何问题的時候，把抱怨变成一种坚强的心态。这就是成长的标志。为自己搽上自信的口红，面对每一个脚印，每一滴汗水，每一滴泪水，每一份艰辛，每一份成功的喜悦，每一个困难的拦截，让自己更坚强，更优秀！



过了灰姑娘的年纪，就决不再做白日梦

安徒生创造了一个伟大的童话，几乎让所有的女孩都做着灰姑娘的梦。灰姑娘的故事，永远是卖座的。哪一个情窦初开的姑娘，不希望有一个高大帅气的王子对自己说，他要“张开双手变成翅膀守护你”呢？但是，和灰姑娘比起来，王子的数量是明显供不应求的。如果我们不幸成为了灰姑娘，那么，我们会被抱怨所包围吗？

灰姑娘的命运，需要天时、地利、人和的好运气，更多的人还是要普普通通地长大，为生活的琐事所烦恼着，没有争风吃醋的姐姐，也遇不见一见钟情的王子，走进人群就被淹没其中。