

做不抱怨女人 享受轻松生活



汪建民〇编著

好运的 女人不抱怨

HAOYUN DE
NVREN BUBAOYUAN

人生在世，不如意者十之八九。面对生活中许多不如意的事，我们要以正确的心态来面对，而不要抱怨。因为抱怨越多，失去越多，失去越多，机会越少，机会越少，运气越差，而且抱怨还会让自己陷入无尽的烦恼之中。所以，做一个不抱怨的女人吧！

北京工业大学出版社



好运的 女人不抱怨

HAOYUN DE
NVREN BUBAOYUAN

北京工业大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

好运的女人不抱怨 / 汪建民编著. —北京:
北京工业大学出版社, 2013. 6
ISBN 978-7-5639-3503-1

I. ①不… II. ①汪… III. ①女性—人生哲学—通俗读物 IV. ①B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 099694 号

好运的女人不抱怨

主 编: 汪建民

责任编辑: 韩丽萍

封面设计: 李尘工作室

出版发行: 北京工业大学出版社

(北京市朝阳区平乐园 100 号 100124)

010-67391722 (传真) bgdcbs@sina.com

出 版 人: 郝 勇

经销单位: 全国各地新华书店

承印单位: 大厂回族自治县正兴印务有限公司

开 本: 700 mm × 1000 mm 1/16

印 张: 16.25

字 数: 275 千字

版 次: 2013 年 6 月第 1 版

印 次: 2013 年 6 月第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978-7-5639-3503-1

定 价: 28.00 元

版权所有 翻印必究

(如发现印装质量问题, 请寄本社发行部调换 010-67391106)



常言道，人生不如意十之八九，哪能尽遂人愿？的确，人生在世，犹如沸茶，浮浮沉沉。既然人生中总会有一些不随人愿的事情，这些事或许是得失、仇恨，或许是挫折和逆境，还有可能是羞辱或轻视。那么，当我们面临这些事情的时候，应该以怎样的心态来面对呢？

天下熙熙，皆为利来；天下攘攘，皆为利往。在女人的世界里，更是如此。很多时候，人生的一些苦恼和抱怨就源于这些身外之物，在得失荣辱之间，女人往往斤斤计较，患得患失，互相抱怨。一个女人要想轻松地生活，没有烦恼，就要学会看淡人生中的得失，学会放下，不为过去的事烦恼，笑对人生旅途中的起起落落。只有拥有了一颗平常心，不再抱怨自己的这些得失，你就会令人钦佩。

抱怨人生的得失中，不只是这些身外之物，而仇恨恩怨则更加让人难以释怀。虽然说：“渡尽劫波兄弟在，相逢一笑泯恩仇。”然而，在现实生活中，又能有几人能够做到呢？有时候伤害已经造成，甚至有些伤害是无法弥补和挽救的，此时，一个人产生仇恨情绪也是人之常情，然而，不管怎么样，一个女人都应该大度一些，应该放下心中的仇恨。因为事已至此，再去抱怨、怨恨已经于事无补，况且如果任凭仇恨膨胀，到后来不仅仅会伤害到别人，而且很有可能再次伤害到自己，让自己的心灵再次受到摧残。所以，放下仇恨吧，要知道宽容别人也是解脱自己。

人生在世，挫折和逆境乃是人生常态。一个人在成长的道路上，难免会遇到挫折，身处逆境。但是要记住，不管道路多么崎岖坎坷，我们都要正确



地面对。巴尔扎克曾说：“挫折和磨难是强者的晋身之阶，是弱者的无底深渊。”所以，当你遭受磨难和失败的逆境时，一定要坚强乐观地面对，时刻保持清醒。将人生中的这些磨难和失败化为成功的动力，并从中崛起，努力有所成就。只有这样，人生中的所有逆境和挫折才会成为你的机会。

如果说人生中的逆境是对身体的摧残，那么，讥笑羞辱以及不被欣赏就是精神上的再度考验。或许很多人会说，身体上的苦痛我不怕，但是我就是不能受气，不能遭受别人的羞辱和嘲笑。不可否认，精神上的打击对人的伤害更大。然而，换个角度想想，别人对你的嘲笑和轻视，不是因为别的，而是你还不够强，还没有令人赞叹的成就。如果你只是一味地抱怨，甚至怨恨，那么，你这一辈子就会一直在别人的嘲笑和轻视中度过。所以，一个智慧的女人，一个高尚的女人，绝不会让这些影响了自己前进的脚步。

本书就是针对女人在面临生活中容易产生抱怨的事情，从个人得失、仇恨恩怨、遭受挫折、讥笑羞辱、身处逆境、不被欣赏六个方面，结合一些实际的事例来加以解读并给人以指导。还在为这些事而心生抱怨的女性朋友们，不妨捧起此书，在清晨或是傍晚，细细品读，相信此书将会使你心平气和，烦恼顿消，同时也希望它将成为你人生路上的良师益友！



目录



第一章

不因个人得失而抱怨，就会赢得他人钦佩 ——聪明的女人不抱怨

天下熙熙，皆为利来；天下攘攘，皆为利往。这里的利无非就是和自己有关的功名利禄。在利来利往当中，总难免有得有失。然而，一个女人要想生活得幸福快乐，就要学会看淡身外之物的得失。失去了，不要抱怨，而是要心怀感恩，要拿得起放得下，要懂得知足常乐，最重要的是以平常心来面对这些得失。做到这些，你就是一个聪明的女人，你就会得到他人的钦佩。

女人要学会看淡得失 / 2

笑对人生的起起落落 / 5

女人要用平常心对待功名利禄 / 9

女人不要过分计较金钱的得失 / 14

不患得患失的女人才幸福 / 17

聪明的女人要懂得知足常乐 / 21

女人不要因一时得失而抱怨 / 25

学会放下，以平常心面对得失 / 28

女人不要抱怨过去的得失 / 32

女人不要为打翻的牛奶而哭泣 / 35

面对得失，女人要拿得起放得下 / 39

爱情不在了，女人也要学会放下 / 42

女人要学会用感恩代替抱怨 / 46



第二章

第二章 不因仇恨恩怨而抱怨，就会赢得他人尊重 ——大度的女人不抱怨

古语有云：“渡尽劫波兄弟在，相逢一笑泯恩仇。”行走在世间，人与人之间由于各种原因，难免会有一些摩擦，严重的话就会导致仇怨。对于一个大度宽容的女人来说，当你面对过去或是现在，面对伤害你的人或是你亲近的人时，应该选择宽恕而不是以怨报怨，仇恨不断。冤家宜解不宜结，你要学会放下仇恨，否则你就会陷入仇恨当中而不能自拔，最终受到伤害的不仅仅是他人，很有可能还有你自己。

宽容的女人总能得到更多的回报 / 52

女人不要总是对过去的伤害耿耿于怀 / 55

女人也要有君子胸怀 / 59

冤家宜解不宜结 / 63

女人要学会放下仇恨的包袱 / 67

善待自己，给怨恨一个休止符 / 71

女人要放下仇怨，学会宽恕 / 74

女人要懂得宽恕并善待你的“敌人” / 78

原谅别人就是解脱自己 / 81

女人要学会用慈悲化解满腹仇恨 / 85



第三章

不因遭受挫折而抱怨，就会赢得他人羡慕 ——坚强的女人不抱怨

世间多坎坷，来到这个世上，在每个人的成长过程中挫折与苦难是不可避免的，女人也不例外。柔弱的女人在这些挫折面前往往往表现出抱怨以及不知所措，甚至对人生失去希望；而坚强的女人在这些挫折与失败面前从不抱怨。她们明白，此时的抱怨对于解决问题毫无帮助，所以，她们把这些挫折与失败看作是人生的一笔财富，并从中崛起，找到自己成功的道路，取得令世人羡慕的

成就。

- 女人要学会坦然接受不幸 / 92
- 女人要学会正视人生的不如意 / 95
- 女人要在磨难中选择坚强 / 99
- 女人要把苦难看作人生的一笔财富 / 103
- 女人不要被失败打倒 / 106
- 女人要明白抱怨对解决问题毫无帮助 / 110
- 面对挫折，女人要摒弃抱怨 / 113
- 女人要学会在遭遇挫折时保持微笑 / 117
- 女人要正确面对人生中的失败和挫折 / 121
- 女人要懂得失败也是一种幸运 / 125
- 女人要学会在挫折中找到成功 / 130
- 女人要学会在挫折中保持清醒 / 134
- 女人要学会在挫折和不幸中崛起 / 138



第四章

不因讥笑羞辱而抱怨，就会赢得他人赞誉 ——高尚的女人不抱怨

社会是复杂的，人也是复杂的。由于每个人的身份地位的不同，当一个人处于劣势的时候，遭受别人的讥笑和羞辱是很常见的。这个时候你要做的不是逞一时之愤，不顾后果，而是要有能够容忍的高尚情操。只有忍一时风平浪静，在忍耐别人的嘲笑与羞辱中不断积蓄能量，才能够有所成长有所进步和完善。很多时候，我们甚至可以感谢那些曾经嘲笑和羞辱我们的人。

- 女人要懂得将羞辱化为动力 / 144
- 女人要学会感谢打击你的人 / 147
- 面对嘲讽，女人要学会忍 / 151
- 女人要正确面对凌辱 / 154
- 女人要学会容忍别人的讥笑 / 157
- 女人要有勇气忍受嘲笑 / 161



面对羞辱，女人要忍住怨气 / 164



第五章

不因境遇不佳而抱怨，就会赢得他人帮助 ——乐观的女人不抱怨

人生在世，不如意十之八九。的确，逆境是人生常态，人的一生不可能一直是顺境，也不可能一直是逆境。所以，当你面对人生逆境的时候，一定要学会乐观地去面对。一个乐观的女人要有塞翁失马焉知非福的好心态，遇到不如意的事，不要去抱怨，而要往好处想，要学会微笑面对。如果能够做到这样，当你走出逆境时，你会发现，逆境中的磨难会让你得到更多。

女人要学会乐观面对逆境 / 168

女人要坦然面对生活中的一切 / 171

在逆境面前，女人要勇于进取 / 174

面对逆境，再苦也要笑一笑 / 177

女人凡事都要往好处想 / 181

女人要有塞翁失马的心态 / 185

女人要学会微笑面对生活中的逆境 / 189

凡事看得开，才是快乐的女人 / 193

女人不要抱怨命运的不公 / 197

女人要相信，困境不等于绝境 / 201

女人要用平静的心看待逆境 / 204

女人要懂得，经历风雨才能见到彩虹 / 208



第六章

不因不被欣赏而抱怨，就会赢得他人拥护 ——智慧的女人不抱怨

有位名人说，每个人内心最渴望的就是受到别人的赞美和欣赏。然而，由于每个人来到这个世上所处的环境不同，往往处在底层的人，更渴望能够得到高层的人或是世人的赞美和欣赏。作为一个女人，当由于自身条件而不被他人

欣赏和尊重时，你要做的不是怨天尤人，自甘堕落，而应使用自信来装点自己，让自信成为自己的化妆品。自尊自强，努力有所作为，只有这样，你才会真正地被他人尊重和欣赏。

- 女人要首先学会欣赏自己 / 214
- 女人要学会主动欣赏他人 / 217
- 女人要真诚地赞美他人才会被人赞美 / 222
- 女人要让自信成为最美的气质 / 226.
- 女人要用自信赢得他人的欣赏 / 230
- 有自我的重视，才会有他人的欣赏 / 234
- 女人学会欣赏才有美满的婚姻 / 238
- 独立自主才能赢得别人的尊重和欣赏 / 242

第一章

不因个人得失而抱怨，就会赢得他人钦佩 ——聪明的女人不抱怨

天下熙熙，皆为利来；天下攘攘，皆为利往。这里的利无非就是和自己有关的功名利禄。在利来利往当中，总难免有得有失。然而，一个女人要想生活得幸福快乐，就要学会看淡身外之物的得失。失去了，不要抱怨，而是要心怀感恩，要拿得起放得下，要懂得知足常乐，最重要的是要以平常心来面对这些得失。做到这些，你就是一个聪明的女人，你就会得到他人的钦佩。



女人要学会看淡得失



人生在世，牵绊我们的东西太多，面对世间的许许多多的诱惑与自己的欲望，我们很难不去在意自己的得失。人的心情总是易受得失的影响。渐渐地，我们似乎觉得：好心情不再是简单的事，变得如天山雪莲般弥足珍贵，因为我们的的心再也找不到那份最简单的快乐了。

然而，聪明的人知道，要想更好地生活，就应该学会看淡人生的得失。这样，不仅自己能够生活得美好，而且也会得到别人的钦佩。女人不把一切看得太重，这是一种难得的旷达。退一步说，很多外在的东西，有时看得再重也未必有用，说不定这样还会给你带来心理上的压力和负担。而淡然一些，也许你的微笑会更惬意，步伐会更轻快，人生的风景会更美好。

现实中，每个人对生活的看法不尽相同。有人说，生活是甜蜜的，一路上充满了欢声笑语；有人说，生活是苦涩的，一生中经历了数不清的艰辛和无奈；有人说，生活是酸楚的，一辈子总会遇到躲也躲不掉的叹息；还有人说，生活是新鲜刺激的，是多姿的彩虹，不停出现的新生事物期待你去感受去开拓。

陈彤下班回家后，把包往沙发上一摔，鞋子也用力地甩到地上，没好气地穿起拖鞋，嘴里还嘟囔着：“真是人比人气死人，气死我了。”随即用力地让自己陷入了软软的沙发里。

“谁惹我们的大小姐了？”在一旁看电视的爸爸淡定地问道。

“你说气人不气人，我在公司待三四年了，浪费了谈恋爱、结婚的大好时光在公司里打拼，结果呢？好不容易等到一个升职的机会，却被刚来一两年的小姑娘给抢先了。如果不是下班了，我看到人事变动通知



的那一刻，我就冲到领导办公室找他评理去了。”

“消消气，来，喝口水。”妈妈端来了一杯水。

“喝多少水也消不了这口气。我就是今天晚上不睡，我也要想好一大堆的说辞，我看领导能给我个什么说法。”

“我要是你们领导啊，我也不让你升职管别人。”爸爸听完女儿的抱怨说。

“为什么？”陈彤吃惊的声音中带着些怒气。

“你看看你现在的脾气，一点也不成熟。人家抢了你的客户，你就找客户理论，让客户下不来台；同事跟你说谁谁说你坏话，你就立刻找人当面对质，非要争出个谁对谁错来。你这次再去找领导评理、争对错，那只能更加让领导认为他的决定是对的。”

“我受了委屈难道还不该去评理吗？”被自己的爸爸这样数落，陈彤顿时眼泪忍不住流了出来。

“把你当作我女儿呢，我自然替你叫屈。可是我以前也是领导，站在管理者的角度上去说呢，你这脾气过于浮躁，即使业务能力强，资历深，也要考虑到更多的因素，比如组织能力、人际交往能力、团队沟通能力，等等。你的情绪自控能力太差，同事都叫你‘黑面王’，升你为领导，那你还不蹬鼻子上脸啊。”

“那你说我怎么办。脾气是天生的，改不了了。”陈彤越来越激动地说。

爸爸依然很平静地说：“改得了改不了，关键要看心态能不能摆正。受人排挤的往往是消极悲观坏情绪的人；受人喜爱的往往是乐观开朗、天天都有好心情的人，这样才能感染到更多的人。”

陈彤更感委屈地抱怨道：“遇到这样的事，谁能有好心情啊！”

爸爸慢慢地说：“女儿啊，这都是因为你把这些看得太重。快乐不是得到得多，而是计较得少。如果你能看淡得与失，那自然会成为一个快乐的人。作为父亲，我更加希望你能快乐，这才是最重要的。”



不可否认，在现实中，像陈彤这样的女人随处可见。她们总是给自己强加太多的东西，让自己活得太累。

世界上很多人都想成功，想成为不输给他人的人。但机会有限，于是便总有失有得。得到的，无须太张扬，一脸的傲气；失去的，也无须太失落，一蹶不振。为得或失而影响了心中的那份宁静与安然，不值得。

女人要想真正地获得内心的宁静与安然，就要学会在得失面前，不要怨天尤人，要学会调节心理平衡，这样才能舒缓工作压力，保持良好的生活心态，促进身心健康；要淡泊功利，不必给自己制订过高的目标。同时，还要明白，一个人的快乐，并非是她拥有得多，而是她计较、抱怨得少。舍弃不一定是失去，而是另一种更广阔的拥有。

提起中国第一位女首富但华香，相信很多有志创业的人都非常熟悉。其实，但华香创业时只不过是20多岁的年轻女孩。她在2002年“愚人节”那天正式启动创业，并成立了联盟企业快乐高尔夫，同时一手组建了上海第一支女子高尔夫球队、中国第一支高尔夫模特队。

但华香的创业之路与别人一样充满艰辛，但是但华香从不抱怨，总是微笑面对，有着与其年龄不相称的豁达与淡定。她说，是内心的力量支持着她一路走过来。她还说，不要把打击和失败看得太重，这样才能“轻装上阵”。但华香初创时期，由于一次失误，公司在项目上损失了几十万元，许多员工都想打退堂鼓。然而，但华香却很淡定地看待这次失败。晚上，别人都走了，她一个人在公司工作到凌晨两点，连夜重新设计了一个项目方案，打印好放在每个员工的案头，并附上一张小纸条，上面写着：“我不喜欢在阴影里滞留太久。明天又是新的一天，我们一切从头开始。”

不管是成败，抑或是得失，但华香从不去抱怨，她的脸上总是挂着真诚的微笑。与此同时，那些面含微笑、眼睛有光彩的应聘者也是她招聘的主要对象。“发自内心的微笑，是心态和心胸。”她说。创业最大的收获是



良好的心态，不生气不抱怨，能够很平和地对待挫折。周围人觉得你性格好，和你在一起感觉舒服，你的人缘就会好，做事也会事半功倍。

但华香还说，“女人尤其容易情绪波动，必须学会把情绪成本控制到很低，让自己的身体少受伤害。不要把一切看得太重，年轻女孩子，要有定性和悟性，给人可靠、牢靠的感觉，事业和感情方面都是如此，谁也不喜欢和愁眉苦脸的女孩在一起，无论她有多漂亮。”

在人生路上，每个人都会有成败得失，不要把它们看得太重，女人也要学会看淡这些得失成败。成功的时候要想着失败的时候，失败的时候不要过度抱怨。要从失败的阴影中尽快解脱出来，走向成功。但华香的成功表现了她对人生中得失的淡定，同时她人生和事业的成功也让其他的女人羡慕。

人生只有匆匆数十年，如何让自己过得开心、快乐，一切都是由自己掌控。命运对于每个女人来说都是公平的，就看你自己怎么把握。不要抱怨自己过得有多糟、出生家境有多不好，一切靠自己的努力，得到自己想要的东西，才是人生中最大的快乐和最大的成就。

女人不要抱怨太多，要学会看淡人生得失。因为，生活对于每个人来说都是公平的，女人更不要一味地抱怨上天的不公平。人生旅途中时而坎坷艰辛、波澜不惊，时而垂柳轻拂、平淡如水，关键在于你如何去把握生活，享受生活。聪明的女人，只有微笑着面对生活，面对每个人每件事，你才会看到灿烂的阳光，迎接你的也是一路的欢歌笑语。

笑对人生的起起落落



有人说，人生如泡茶，充满了浮浮沉沉。的确，人生在世，难免有起有落，有得有失，但是只要你不抱怨，只要有笑对人生的勇气和



胸怀，那么你的人生就会是美好的，也是让人赞赏的。

一匹战马，曾经多次立下战功，还曾解救过一位将军。当年，为了表扬它，首长亲自接见过它，为它佩戴红花，绕城行走。后来，它在一次战役中受了重伤，待伤养好后，部队便将它卖给了一位腿部受伤的农夫。

到了农夫的家里，马被安排到磨房里拉磨。这时候，农夫发现马哭了。

“自从你来到我家，我不曾亏待过你，你为何哭呢？”农夫问。

马说：“你对我的确很好。我哭，是因为觉得命运不公。当年，我是功勋卓著的战马，享受过无限的荣誉；可如今，我却在磨房里拉磨。我心里难过。”

农夫笑了，说：“以前我也是个骁勇善战的士兵，还得到过首长的接见。后来，我受伤了，便退伍回乡了。可我没觉得这两种生活有什么不同，我每天过得依然很开心。”

马和农夫都曾经在战场上立过功，并获得了殊荣，他们也都是因伤而离开了战场，可是马过得不开心，而农夫却依然乐观地生活着。其实，人生就是这样。有时荣华富贵，有时举步维艰；有时一切顺利，有时却处处碰壁。可是不管怎么样，我们都该保持一种豁达的心胸，淡然地面对这一切。唯有如此，才能够在处境突变时不会有抱怨和痛苦，才能笑对人生的起起落落。

女人也该拥有这样一份淡然和从容的心境，笑着面对人生的荣辱，只有这样才能为自己赢得一个广阔的心灵空间，在起起伏伏的生活中把握自我，超越自我。

有时，人的一生就像簇簇繁花，既有火红耀眼之时，也有暗淡萧条之日。如果过分地在意“荣”，过分地抱怨“辱”，就会滋生烦恼和痛苦。事实上，无论是“荣”还是“辱”，终有一天会成为过去，唯有坦然视之，才不会让心情被荣辱左右。然而，女人的生命常常不是随性而





行，女人有敏感的神经，她们的思绪总会被一些事而牵绊，容易为一件事情的好坏而高兴或伤感。事实上，如果女人放开这些事情，就能够笑对人生荣辱得失，起起落落。

美美在大家眼中一直是一个非常柔弱的女孩，而事实上她是一个思想相当成熟，对生活有一定感悟的女孩。

美美曾经对她的朋友们说：“生活应该像美美一样一直充满着绿色，充满着希望。只有这样才不会被眼前的黑暗所吓倒，而停滞不前。”

美美的经历相当丰富。她经历过创业的失败，遭受过朋友的背叛、恋人的背弃甚至亲人的离去。但这些伤痛并没有使美美丧失继续追求生活的勇气。相反，这些磨难磨炼了她的意志，坚强了她的性格，使她成为一个内心无比强大的女孩，身上散发着淡定成熟的女性魅力，赢得了许许多多人的赞扬和钦佩。

美美目前有一家自己的公司，最近的一个投资项目出现了决策失误，给公司造成了极大的经济损失。面对这一切的变故，美美并没有退缩。她告诉自己：这一切只是命运的考验，不能就此放弃；放弃是一种最彻底的失败。

这次风波之后，公司的资金严重短缺，已经不能支付员工的工资。在做过资金的最后核算后，她集合大家开了一个紧急会议。在会议上，她明确地告诉在场的所有员工，公司的资金一时无法周转，想要离开的员工，可以领到工资直接辞职；而留下的员工则要过一季度才能领到自己的所有工资。

尽管最后只剩下几个与自己共事十几年的同事，但她依旧很感动。事后，她没有抱怨这次的失败，而是笑对她一生中的这个低谷。她果断地把自己从银行的贷款和向朋友筹措的资金全部投到公司中，为公司的运营继续注入血液。

在她的精心运营下，一个季度后，公司开始盈利，她按时给所有留下来的员工发放了工资。从此，员工对她多了一份信任、一份支持。

