



幸福，从不唠叨开始！幸福，从心开始……

不唠叨的 女人最幸福

快乐，不是得到的多，而是计较得少。
幸福，不是收获的多，而是唠叨得少。

席海燕◎编著

心若改变，你的态度跟着改变；态度改变，你的习惯跟着改变；
习惯改变，你的人生跟着改变。改变唠叨的习惯，幸福随之而来。

不唠叨的 女人最幸福

席海燕◎编著



海潮出版社
Haichao Press

图书在版编目(CIP)数据

不唠叨的女人最幸福 / 席海燕编著. -- 北京: 海潮出版社, 2015. 7

ISBN 978-7-5157-0813-3

I. ①不… II. ①席… 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 (2015) 第 095772 号

书 名: 不唠叨的女人最幸福

作 者: 席海燕

责任编辑: 王惠平

封面设计: 昇昇设计

出版发行: 海潮出版社

社 址: 北京市西三环中路 19 号

邮政编码: 100841

电 话: (010)66969738(发行) 66969736(编辑) 66969746(邮购)

经 销: 全国新华书店

印刷装订: 北京毅峰迅捷印刷有限公司

开 本: 710mm×1000mm 1/16

印 张: 17.5

字 数: 210 千字

版 次: 2015 年 7 月第 1 版

印 次: 2015 年 7 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5157-0813-3

定 价: 32.00 元

(如有印刷、装订错误, 请寄本社发行部调换)

前言

诉苦、抱怨、攀比、轻视、嘲笑、喋喋不休——喜欢唠叨和挑剔的女人，在这些残酷的待人方式之中，如果不是专精于其中某一项，就会变成兼而有之的全能“专家”了。

每个女人都希望自己的生活幸福，可是幸福到底在哪里？到底长什么模样？我们该如何寻找呢？其实，所谓的幸福就是种在我们心间的一粒种子，每个女人都拥有它。但是，怎样去播种，怎样去耕耘，怎样去维护，怎么能有更好的收获，全在于我们自己。不是每个女人都能让幸福的种子开花结果的，只有聪明的女人才能做到。

女孩子在20岁当新娘的时候，如果只知道常常唠叨，而不知什么时候才能住进像邻居那么好的新房子，那么等她到了40岁的时候，她一定会变成一个无可救药的、对任何事情都难以满足的、毫不可爱的抱怨专家了。

婚姻让一个说一句大声的话都会脸红的女孩子变成一个可以随时随地喋喋不休的女人。婚姻中的女人口才非常了得。可以把一件小事情从中国说到美国，而且还可以跨越太平洋，要是把那些陈年旧事翻出来的话，甚至可以把太平洋里的鱼赶上岸。面对拥有这样口才的女人，再强悍的男人也会迅速逃之夭夭。婚姻的事情，男人和女人的事情，没有办法说清谁对谁错，但天天这么唠叨，谁都会烦。

在婚后的共同生活里，夫妇之间很少有不吵架的。心理健全的人，可以忍受一般的争执而不会产生感情的裂缝。但是从无休止的、毫不放松的长期唠叨所产生的压力，常常会拖垮最具进取心的男人。试着想一下，辛勤劳作了一天的丈夫回到家中，还要来忍受妻子毫无头绪的抱怨和唠叨，估计，大多数男人在这个时候，最想做的一件事情就是调头往回走。而生活当中，之所以会有那么多的男性垂头丧气，没有斗志，也大多数是因为在家里，他的妻子对他无休止地打击和抱怨：为什么自己的丈夫不像别的男人会赚钱？为什么她的丈夫得不到一个好职位？为什么她的丈夫没有别人体贴幽默？拥有一位这样的妻子，哪个做丈夫的不会泄气？

唠叨本身无过错，因为唠叨是女人表达爱恋的一种方式，但用法用量不当，往往会导致矛盾的产生。大文豪托尔斯泰因为受不了妻子的唠叨折磨，曾在82岁高龄时远走他乡。就是在临终前，他还特意嘱咐友人别让妻子前来，好让他清静地离开。由此可见唠叨是多么可怕。

聪明的女人，如果真希望自己的生活能够幸福，那么就敞开心胸，让自己阳光一点儿，少些唠叨，多点理解：少一句谩骂，多点柔情，少一次责备，多一次赞美。我们要知道：智慧和修养才是女人一生的化妆品，就算老，也会一路优雅地变老。其实，智慧女人不会变老，只会变成熟。而这份成熟中，必然有着对自己爱人的体贴和理解。智慧女人不会唠叨，她懂得唠叨多了，便会一点一点遗失属于自己的幸福。

在《不唠叨的女人最幸福》一书中，通过事例和理论结合的方式向大家展现了唠叨的害处，同时也给大家提供了很多改掉唠叨的方式方法，希望每一个爱唠叨的女人能够在读了这本书之后，领悟到唠叨对幸福生活的危害，也希望每一个爱唠叨的女人在读了这本书之后能尽快改掉爱唠叨的毛病，守护住属于自己原本的幸福！



第一章 别让唠叨占据你的生活

“唠叨”已经成了有些女人特有的标签。没有人愿意听到女人的无止休的唠叨，尤其是男人。唠叨除了会惹人厌烦，让人选择逃避之外，没有任何积极的意义。所以，作为女人一定要明白：千万不要让唠叨占据你的生活！

没人会爱唠叨女人 / 3

女人，千万别喋喋不休 / 6

聪明女人不当唠叨女 / 9

唠叨越多，运气越差 / 13

女人，别总是没完没了的唠叨 / 16

唠叨只会让男人远离自己 / 19

千万别当“唠叨”的怨妇 / 23

幸福女人就是不唠叨 / 26

别做讨厌的“唠叨鬼” / 29

第二章 学会不计较，唠叨就会减少

生活中，我们因为计较得太多，才会徒生抱怨跟唠叨，如果，我们能够敞开心胸，容纳周围的一切，把不幸看淡，



把坎坷看轻，那么我们所有的抱怨跟唠叨就会渐渐减少，唯有这样，我们才能过上更轻松、更幸福的生活！

不计较曾经的争吵，用善意化敌为友 / 35

学会对自己的邻居忍让和宽容 / 39

不计较不公平的事，不把烦恼带回家 / 42

不计较的女人内心是阳光的 / 46

让不计较成为你身上的闪光点 / 49

不计较让女人完胜职场 / 53

女人别计较辛苦，学着做个“强女人” / 57

不要太计较，幸福女人难得糊涂 / 60

快乐女人不会为琐事计较 / 64

对孩子不要太计较，要学会“多放手” / 67

第三章 拥有好心态，让女人远离唠叨

生活中，我们总是避免不了会遇到大大小小的荆棘与坎坷，在面对它们时，很多女人都会选择一味地抱怨跟唠叨，长此以往，就会影响到生活的质量。如果，我们想要过得快乐跟幸福，那么就要学会调适自己，让自己有一个好的心态。

快乐的女人就要凡事看得开 / 73

女人要学会凡事都要往好处想 / 76

做一个坦然面对生活的幸福女人 / 80

面对失败不气馁，不抱怨，不唠叨 / 83

换个角度看事情你会更快乐 / 87

多方面思考带你走出窘境 / 90

人生总是风雨过后才能见到彩虹 / 93

多些理解，生活会变得更加美好 / 97

女人要笑对人生的起起落落 / 100



幸福女人要懂得知足常乐 / 104

第四章 女人学会用赞美来代替唠叨

相信在这个世上，没有任何一个人愿意长期忍受一个女人的唠叨，尽管有时女人的唠叨是好心，但是却总是会达到相反的效果。为什么我们不试着换一种思路，试着把自己的唠叨转换成赞美。

激励下属的最好方式是赞美 / 111

真心赞美让一切都变得美好 / 114

放弃唠叨，巧用赞美 / 117

对老公要少些唠叨，多些赞美 / 121

赞美的力量能创造奇迹 / 124

用赞美激发男人的潜力 / 127

用肯定的方式让男人有优越感 / 130

掌握好“如何赞美”的学问 / 134

聪明女人要懂称赞男人之道 / 137

第五章 女人不唠叨，婚姻更幸福

我们都知道，有些女人在结婚之后，会渐渐变得爱抱怨，爱唠叨，她们希望通过这种方式去塑造男人，殊不知，这种做法非没有任何效果，反而还会让男人远离自己。所以，若想自己的婚姻美满幸福，就要学会丢掉唠叨。

停止你的抱怨唠叨，学会欣赏男人 / 143

不要总唠叨他的“红颜知己” / 146

不要总唠叨他私设小金库 / 150

不要试图用你的唠叨改变他 / 153

莫要唠叨，学会与丈夫一起奋斗 / 157

别让猜忌毁掉属于你的幸福 / 161



丢弃唠叨，温柔的女人惹人爱 / 165

不要唠叨你的男人薪资太少 / 168

第六章 试着不抱怨，不给唠叨添理由

生活中，有的女人常常会为一些小事而变得抱怨不停，唠叨不休。这样的女人，生活中怎么可能快乐？想让自己活得轻松一些，就要学会把一些小事看淡，不要抱怨，更不要唠叨。

不必再为过往的得失而抱怨 / 175

抱怨是种“传染病” / 179

少抱怨，多感恩 / 182

学会摒弃抱怨，直面挫折 / 186

用一颗进取的心代替抱怨 / 190

丢掉抱怨，积极主动解难题 / 193

不抱怨的人生才幸福 / 196

摆脱抱怨，飞得更高 / 200

第七章 学会掌控好情绪，别做唠叨婆

都说坏情绪是幸福的杀手，所以作为一个女人，在生活中，一定要学会控制自己的情绪，别让一些坏情绪干扰到自己现在的生活，从而产生怨气，否则只会离幸福越来越远。

摆脱不良情绪，女人才快乐 / 207

女人有朝气，生活才幸福 / 211

别为打翻的牛奶哭泣 / 214

与其生闷气，不如争口气 / 218

坦然面对生活 / 221

妥协也是一种智慧 / 225



学会忘记 / 228

不做情绪的奴隶 / 231

第八章 智慧女人远离唠叨，让幸福满格

智慧女人绝对不会让唠叨和抱怨充斥自己的生活，因为她心里明白：唠叨，只会让幸福渐渐远离自己。

做一个智慧女人 / 239

智慧女人创造财富 / 242

放弃唠叨，学会倾听 / 246

智慧女人懂得自我欣赏 / 249

智慧女人懂得坚持不放弃 / 252

智慧女人学会主宰命运 / 258

处理好婆媳关系 / 261

及时扬了那把“握不住的沙” / 264



第一章

别让唠叨占据你的生活

“唠叨”已经成了有些女人特有的标签。没有人愿意听到女人的无止休的唠叨，尤其是男人。唠叨除了会惹人厌烦，让人选择逃避之外，没有任何积极的意义。所以，作为女人一定要明白：千万不要让唠叨占据你的生活！



没人会爱唠叨女人

我们都知道，世上没有完美的人，男人和女人都是如此。所以，聪明的女人永远不会妄想用自己的唠叨去改变男人，因为她们的心里明白唠叨就像一股燥热的风，会把新鲜的水果水分吸干，从而失去光彩而变得褶皱；更知道唠叨有时候就像一股寒流，会冷却一个人火热的心，让两个人的感情结出冰碴，从而使自己的吸引力迅速消退。所以，作为一个聪明的女人，千万不要试图用唠叨来套牢一个男人，否则会离幸福越来越远。

可惜这天下的女人并不都是这样想的。有些女人，好像从没顺心的事、顺心的时候，不管在什么时候，只要和她在一起，你就能听到她嘴中喋喋不休的抱怨。其实，这世上哪有那么多不开心的事啊，只不过她总是把值得高兴的事情抛到了脑后，满眼满心全是那些不愉快的事情，在和别人唠叨的同时，也会把自己弄得躁动不安，无所适从，有的时候，还会把身边的男人弄得厌烦不已。

年轻的女人或许还差一些，尤其是上了一些年岁的女人，时间匆匆的流逝带走了她们的青春，这让她们倍觉伤感与无奈。同时，在生活工作中力不从心的感觉也让她们开始变得焦躁不安。偏偏这个时候，她们的苦恼又得不到别人的理解，比如挣扎在社会夹缝里的丈夫和正处于叛逆期的子女。在这种情况下，她们只有通过不断地重复自己的观点，来吸引丈夫或子女的注意，直至这种方式成为一种习惯。女人一旦染上唠叨的毛病，就会使任何一个正常的男人退避三舍，从而引起反感，特别是对自己的丈夫。

可到目前为止，有些女人始终没有意识到这个严重的问题，更可笑的是，总是以为可以用唠叨来改变丈夫。但是，古今中外的事实都证明，这种方法从来没有发生什么作用。

苏格拉底的妻子——兰西波是出了名的凶悍之人，为躲避她，苏格拉底大部分的时间都躲在雅典的树下深思哲理。像法国皇帝拿破仑三世和美国总统亚伯拉罕·林肯这样杰出的大人物也都饱受妻子的唠叨之苦。而恺撒之所以和他的第二任妻子离婚，也是因为他实在不能忍受她那暴躁而又唠叨的个性。

曾有心理学家曾对三千多对夫妇作过抽样调查。结果显示，在丈夫眼里，唠叨是妻子最大的缺点。

有人说，唠叨并不是女人天生就有的，而是从平淡的婚姻生活滋生出来的。其实不然，在结婚前，女人同样是爱唠叨的，只不过那个时候男人把女人的唠叨叫关怀；而在婚后当女人把它叫做关怀时，男人又将之改称为唠叨了。所以男人才说：婚前的女人是百灵，婚后的女人是麻雀。

杨波结婚不到8年，就完全尝到了一个女人从一只百灵转化为麻雀的苦恼。他是个中学语文老师，平常爱写点小文章，往各家报纸杂志投稿。写文字，最渴望的环境当然是安静，可是，每每他刚坐下来，妻子的唠叨声就不绝于耳，一会儿说他这个没做好，一会儿说他那句话说错了，再不就是怪他不懂体贴等，像只乱蜇乱爬的小蜜蜂，天天把他扰得心烦意乱，文章也写不下去了。

后来，杨波就想了一招，因为他知道妻子早上不爱早起，自己早上就偷偷爬起来，静静穿好衣裤，蹑手蹑脚走出卧室，来到客厅，打开电脑开始写作。

那是他一天中唯一安静的时候，唯一没有唠叨乱耳的时候。他几乎每天都祈祷上帝，让妻子可以多睡一会儿。



可是，通常半篇文章还没有敲完，隔壁就传来了妻子的唠叨：“天天晚睡早起，写什么惊世之作！没你，文坛也不会散伙。”

他的火气也上来了，说：“你能不能消停一次？能不能少说一句？我早晚要被你的唠叨声折磨死……”说完关了电脑，没吃饭就去学校了。

在男人的眼里，家是一个人在繁忙工作后歇息的地方，累了，可以躺在床上休息；饿了，可以吃自己喜欢吃的东西；烦了，还可以看电视、听音乐……对男人而言，家更是一个避风的港湾。在他受委屈时，你是他可以倾诉的对象；在他遇到挫折时，你可以协助他渡过难关；在他身处异乡时，唯一能够想起的是家中的你——你的一个电话，能够使他获得精神上的依托，让远在异地的他了却相思之苦……

而女人的唠叨，却经常会让男人无所适从，由此，他们逐渐地对女人产生反感，甚至感到绝望，他们从此会视女人的话为耳边风，会变得爱答不理。

卡耐基认为，在夫妇生活中，应当特别警惕一些对夫妇关系破坏性最大的因素，他首先谈到了唠叨问题。“在地狱中，魔鬼为了破坏爱情而发明的总能成功的恶毒办法中，唠叨是最厉害的了。它永远不会失败，就像眼镜蛇咬人一样，总是具有破坏性，总是置人于死命。”唠叨具有这样严重的后果，但是很多女性却不自知。

所以，作为一个聪明的女人千万不要用“唠叨”自掘坟墓。不光是婚姻，生活中在和别人交往时，也切忌别让唠叨成为自己的一种习惯，因为，没有人会喜欢一个时常唠叨的女人。如果现在你的身上已经有“唠叨”这个毛病，那么赶紧改掉它吧！唯有如此，才能让自己成为一个得人喜爱的女人。

女人，千万别喋喋不休

即使一个女人拥有美丽的容貌，但是如果她脾气暴躁、喋喋不休、个性孤僻，美丽的容貌也会大打折扣。女人应该明白，一旦染上唠叨的毛病，会使任何一个男人都感到厌烦，除非他是个聋子。

女人要想保持自己可爱的形象，最重要的不是挑选化妆品，也不是购买昂贵的首饰来装饰自己，而是要管住自己的嘴巴。没有哪个男人会欣赏唠叨不休的女人，因为唠叨的女人一般只想到自己发言，而根本不想做一个听众。

在一个家庭中有一个唠叨的女人是一件很可怕的事情。当疲惫的丈夫回到家里，便陷入毫无头绪的抱怨和呻吟中，这时他最想做的，就是蒙头冲出家门去。而年轻活泼的子女，更不能忍受你的唠叨，即使他们真的很爱你。

有一个有些极端的例子，说是一个中学生受不了母亲的唠叨，离家出走，终日在网吧上网，两个月没有回家。可想而知，一个整天生活在母亲唠叨声的包围下的孩子，他的心理发展怎么能够健全和健康？

女人最好不时警醒自己，永远不要做一个唠叨的女人。抱怨和唠叨并不能让你更受关注，唠叨的话也不能套牢一个人，这样做的结果，只会是破坏他的精神，毁灭你的幸福。如果把唠叨的时间花在其他有意义的事情上，也许你可以有意外的收获。

不知道大家有没有想过这样一个问题，为什么有的女人能让男人永不厌倦，不管外面的风景有多好，他总是眷恋着身边这盆鲜花？而有的女人让男人一看到就想拔腿逃跑，躲得越远越好？答案就是：你



的存在，是否让男人感到舒服自在。而唠叨是让男人无法舒服自在的最大恶敌。

女人为什么爱唠叨？总结起来，一是在家务中女人是主要负责人，男人不管事，女人“照单全收”，管的事多而琐碎，难免多说几句；二是缘于女人们的爱心和责任心，她们要操心家庭的每一个成员和家庭生活的每一个细枝末节；三是女人把她的喜和忧、见和闻都说出来，想对丈夫倾诉，在交流中得到宽慰、体贴和信任……

其实，大多原因都表明，女人的唠叨本意是好的，她是出于对男人的爱、对孩子的关心、对家庭的责任，但事实上，古往今来，好像还没有一个女人是通过自己的唠叨让爱情更和美、家庭更幸福的。

女人的唠叨就像漏水的龙头一样，把她的耐心消耗殆尽，会让男人感觉受到限制和压力，同时潜意识里会有一种不被信任的感觉，不知不觉就会将对方推到分裂的边缘；女人的唠叨像是一把锋利的杀人不见血的刀，会让他认为女人是在管教他、抱怨他、催促他，从而产生逆反心理，并且逐渐累积起一种憎恶，导致家庭矛盾甚至家庭破裂。据说在美国，每年有 2000 个杀妻犯承认之所以杀妻是因为妻子太爱唠叨。

田先生经常向他的朋友诉苦：“我娶了个‘唠叨皇后’，再也受不了她吹毛求疵、无休无止的抱怨和骚扰了，我只想解脱。”

原来，每天从田先生回到家一直到上床睡觉，她总是不停地唠叨。她指责他早上出门时忘了带钥匙，抱怨邻居把一个吃剩的苹果核扔到门前，讽刺小姑对她有失礼貌……田先生上班已经很累了，回到家就想安静下来好好休息，可是老婆的唠叨像是紧箍咒似的让他越听越头疼。

长此以往，因为害怕她的唠叨，现在一到下班时间田先生就开始头疼。于是，他主动向老板要求加班耗时间，或者干脆就到朋友家里去凑合。