

# 做

# 个

# 宽容的女人

李元秀◎主编



Jian Kan  
Sheng Huo  
Cong Shu

以时尚和实用角度，以女性与孩子为独特视角，全面、系统地阐述健康、时尚、科学与高品质生活的内涵，让现代家庭的女性与孩子达到身心健康，快乐幸福。



NEW  
家庭必备

内蒙古人民出版社

# 做

# 宽个

# 容的 女人

NEW  
家庭必备

◎丛书主编：李元秀  
◎本册编著：张洪山

JianKang  
Sheng Huo  
Cong Shu



以时尚和实用角度，以女性与孩子为独特视角，全面、系统地阐述健康、时尚、科学与高品质生活的内涵，让现代家庭的女性与孩子达到身心健康、快乐幸福。



内蒙古人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

做个宽容的女人/张洪山编著. - 呼和浩特:内蒙古人民出版社,2009.4

(健康生活丛书/李元秀主编)

ISBN 978-7-204-10020-0

I. 做… II. ①张…②李… III. 女性-修养-通俗读物  
IV. B825-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 064531 号

## 健康生活丛书

---

主 编 李元秀

责任编辑 徐 建

封面设计 揽胜视觉

出版发行 内蒙古人民出版社

地 址 呼和浩特市新城区新华大街祥泰大厦

印 刷 三河市同力印刷装订厂

开 本 710×1000 1/16

印 张 216

字 数 2200 千

版 次 2009 年 5 月第 1 版

印 次 2009 年 6 月第 1 次印刷

印 数 1-10000 套

书 号 ISBN 978-7-204-10020-0/Z·526

定 价 360.00 元(全 12 册)

---

如出现印装质量问题,请与我社联系。 联系电话:(0471)4971562 4971659

## 前 言

幸福,是一个恒久的话题,千百年来,人们吟咏她,追求她。各人有各人的幸福,各人有各人的梦想与追求。生活中,幸福与梦想同在,是人生追求,是美满境界,是品质的体现。幸福的感觉生之于心,不幸的感觉也由心而生。幸福与不幸福的感觉并不是彼时的一种状态,而是一种态度,一种对生活的态度。

一个人生活在世间,拥有一种积极进取的心态,拥有对品质生活的追求与梦想,就是幸福的源泉。懂得了这一点,也就离幸福不远了。

人为什么活,该怎样活,活过之后将如何,这些回复生命本源,追踪幸福本质的问题是困扰人们生存状态的大问题。没有大智和豁达的幸福观的人们注定碌碌困惑而迷茫。

追求梦想是幸福生活不可或缺的一双翅膀。梦想是人生的向导,在梦想的引导下,我们踏出一条又一条灿烂辉煌的道路,领略着一路属于自己的风光。在这条路上,我们不失斗志,一次又一次拼搏,一次又一次跌倒,一次又一次站起来,心中有梦,路在脚下,一生也不会迷失方向!梦是生命的色彩,是生活的翅膀。梦,绚烂着每一个日子。让我们平凡的一生,如一道彩虹,壮丽横空。失去了梦想,即使是青春少年,心也会枯。拥有了梦,即使是白发满头,也会焕发生命的活力,心中有梦,青春与幸福才能永驻。

选择不同的生活态度和不一样的幸福观,其人生得到的结果就迥然不同。从某种理论层面上来说,在满足了生存基础后,人们为了追求自我实现的最终目标,始终孜孜以求。人们在朝这一目标奋进的同时,内心与理想连接,梦想与现实等高,此时人们即使被汗水浇灌,毕露蓝缕,浑身还是有使不完的力量,亦即追求使然。生活里有着许许多多的美好,许许多多的幸福与快乐,关键在于我们能不能发现。而要发现她,关键在自己。

你改变不了环境,但你可以改变自己;  
你改变不了事实,但你可以改变态度;  
你不能改变生命的原身,但你可以改变生活的品质。

正如生活中梦想的翅膀,架起我们对幸福的执著追求。在我们长长的一生中,有着许多平常的梦,有着许多美梦,亦有着许多残梦。我们生活在无比现实的世间,重要的是我们是否活得充实快乐,是否幸福达观,是否充分地把你生命的价值发挥出来了,你是否在幸福的大道上愉快地行走着。

编 者

2009 年 3 月于北京



## 目 录

### 宽容让女人更圆满

|                    |    |
|--------------------|----|
| 宽容爱人的冲动 .....      | 1  |
| 什么样的女人最美丽 .....    | 3  |
| 宽容爱人偶尔的放松 .....    | 4  |
| 幸福就是互相包容 .....     | 5  |
| 学会忍让和宽容 .....      | 6  |
| 宽容是爱的精华 .....      | 6  |
| 婚姻美满需要宽容到底 .....   | 7  |
| 包容对方的秘密 .....      | 8  |
| 忘记他的不足 .....       | 10 |
| 宽容一点,才不会轻易错过 ..... | 11 |
| 体谅孩子的爱 .....       | 12 |
| 学会爱孩子所爱 .....      | 13 |
| 需要更多的鼓励和安慰 .....   | 15 |
| 像对自己的孩子一样 .....    | 16 |
| 别让你的原谅迟到 .....     | 17 |
| 包容也是一种鼓励 .....     | 19 |
| 弥足珍贵的一份宽容 .....    | 20 |



健康

生活丛书

JIAN KANG SHENG HUO CONG SHU



## 做个宽容的女人

ZUO GE KUAN RONG DE NU REN

|                  |    |
|------------------|----|
| 宽容是一种信赖 .....    | 21 |
| 宽容于细微处 .....     | 22 |
| 遇事先替对方考虑一下 ..... | 23 |
| 懂得包容自身的缺陷 .....  | 24 |
| 多使用温厚的语言 .....   | 25 |
| 要多与人为善 .....     | 26 |
| 宽容别人就是宽容自己 ..... | 27 |
| 宽容带来的勇气 .....    | 28 |

## 宽容是女人的处事智慧



## 健康

生活丛书

JIAN KANG SHENG HUO CONG SHU

|                   |    |
|-------------------|----|
| 昂起头你就是最美的 .....   | 31 |
| 善于发现和抓住机遇 .....   | 32 |
| 充分利用一切可用的资源 ..... | 35 |
| 你要学会减压 .....      | 36 |
| 不浪费别人的时间 .....    | 39 |
| 能够吸取教训 .....      | 41 |
| 不要轻信别人 .....      | 42 |
| 把问题丢给对方 .....     | 44 |
| 得理也要饶人 .....      | 46 |
| 学会装傻才行 .....      | 47 |
| 教养本身就是一笔财富 .....  | 49 |
| 做事越有效越好 .....     | 51 |
| 每天多照一照“镜子” .....  | 52 |
| 主动才能感动 .....      | 54 |
| 学会使用软方法 .....     | 56 |
| 别显得你比别人更聪明 .....  | 58 |



|                    |    |
|--------------------|----|
| 做一个优秀的女人 .....     | 60 |
| 做有主见的女人 .....      | 61 |
| 懂得自我控制 .....       | 62 |
| 不要浪费精力 .....       | 63 |
| 不要苛求百分百的公平 .....   | 64 |
| 要避开上司的软肋 .....     | 65 |
| 给上司预留指导的空间 .....   | 66 |
| 职场九招 .....         | 67 |
| 另一种美丽 .....        | 71 |
| 一盎司忠诚相当于一磅智慧 ..... | 72 |
| 保持心理平衡 .....       | 73 |
| 铭记有益的忠告 .....      | 76 |
| 拥有自己的事业 .....      | 78 |



健康

### 宽容让女人充满韵味与柔情

|                    |     |
|--------------------|-----|
| 女人贵在有韵味 .....      | 81  |
| 做优雅别致的格调女人 .....   | 84  |
| 做从容自信有底蕴的女人 .....  | 86  |
| 女人的两种美丽 .....      | 88  |
| 女人不可多得的财富 .....    | 91  |
| 塑造一种心理品质 .....     | 92  |
| 在风韵中摇曳生姿 .....     | 94  |
| 为韵味女人插上飞翔的翅膀 ..... | 96  |
| 如何为你的美丽加分 .....    | 100 |
| 品读温柔与智慧 .....      | 102 |
| 回眸一笑的温柔 .....      | 105 |

生活丛书

JIAN KANG SHENG HUO CONG SHU



## 做个宽容的女人

ZUO GE KUAN RONG DE NU REN

|                  |     |
|------------------|-----|
| 婚姻中的润滑剂 .....    | 108 |
| 不可缺少的别样温柔 .....  | 110 |
| 做体贴的温柔女人 .....   | 113 |
| 做善解人意的女人 .....   | 115 |
| 做一个播撒快乐的使者 ..... | 118 |
| 学会做个嘴巴甜的女人 ..... | 120 |
| 甜嘴巴要用得恰当 .....   | 123 |
| 展现你甜美的微笑 .....   | 126 |

### 宽容让女人更真诚自信



## 健康

生活丛书

JIAN KANG SHENG HUO CONG SHU

|                  |     |
|------------------|-----|
| 宽容带来真诚和自信 .....  | 129 |
| 真诚自信才能服众 .....   | 130 |
| 要时时保持快乐 .....    | 133 |
| 善于创造和抓住机遇 .....  | 134 |
| 别让自己活得太累 .....   | 136 |
| 不要抱着荣誉不放 .....   | 137 |
| 敢于拥抱你的敌人 .....   | 139 |
| 表现一定要诚恳 .....    | 141 |
| 不要做令人讨厌的女人 ..... | 144 |
| 争取对方的心 .....     | 146 |
| 幽默是社交中的润滑剂 ..... | 148 |
| 用善良改变敌意 .....    | 150 |
| 给同事以帮助 .....     | 152 |
| 能吃亏就是占便宜 .....   | 154 |
| 精心维护你的关系网 .....  | 156 |
| 学会装聋作哑 .....     | 157 |





|                    |     |
|--------------------|-----|
| 女人不做夹心派 .....      | 159 |
| 做受人欢迎的同事 .....     | 159 |
| 热问题学会冷处理 .....     | 163 |
| 幽默要把握尺度 .....      | 164 |
| 懂得自我心理保健术 .....    | 165 |
| 女人应具备三大处世哲学 .....  | 167 |
| 学会平衡生活 .....       | 168 |
| 职场交友要把握尺度 .....    | 169 |
| 让自己有积极心理 .....     | 170 |
| 兴趣是工作快乐的源泉 .....   | 175 |
| 增加你的自信心 .....      | 177 |
| 工作态度决定了你的成就 .....  | 178 |
| 人生需要积极乐观的态度 .....  | 181 |
| 全力以赴的心态 .....      | 182 |
| 要赢别人先赢自己 .....     | 183 |
| 愉快心情与工作效率 .....    | 185 |
| 自己寻找机会成功 .....     | 186 |
| 不满现状能使自己更有力量 ..... | 187 |
| 把自己的角色做“到位” .....  | 188 |
| 培养认真做事的好习惯 .....   | 189 |
| 别把成功看得太复杂 .....    | 191 |
| 做出生命中最重要的决定 .....  | 192 |
| 用最大的热情去做事 .....    | 195 |
| 有条有理地做事 .....      | 196 |
| 摸清对方的底细 .....      | 198 |
| 执著而不僵化 .....       | 200 |
| 坦率地承认自己的错误 .....   | 202 |



健康

JIAN KANG SHENG HUO CONG SHU

生活丛书



## 做个宽容的女人

ZUO GE KUAN RONG DE NU REN

|                    |     |
|--------------------|-----|
| 记得用好下班前五分钟 .....   | 204 |
| 如何成为上司心目中的人才 ..... | 205 |
| 高效率妙招把工作带回家 .....  | 206 |

## 宽容让女人更浪漫更智慧

|                    |     |
|--------------------|-----|
| 跳出浪漫主义的陷阱 .....    | 209 |
| 传奇的异国之恋 .....      | 212 |
| 浪漫撒哈拉之恋 .....      | 214 |
| 测一测你的爱情指数 .....    | 219 |
| 做一个智慧女人 .....      | 220 |
| 智慧女人源于不断超越 .....   | 222 |
| 做一个美丽的知识女性 .....   | 225 |
| 智慧女人所必备的特质 .....   | 228 |
| 宽容的女人最美丽 .....     | 229 |
| 女人怎样做到宽容 .....     | 231 |
| 你算得上是美女吗 .....     | 233 |
| 改变你生活的思想 .....     | 237 |
| 背后鞠躬最有效 .....      | 239 |
| 女人要学会自我安慰 .....    | 240 |
| 最好不要对男人说的8句话 ..... | 242 |
| 男人喜欢聪明智慧的女人 .....  | 244 |
| 女人的爱情小智慧 .....     | 245 |
| 女人的心不能荒芜 .....     | 246 |
| 掌控自己的婚姻 .....      | 247 |
| 收服男人的7个智慧 .....    | 249 |
| 不做男人的附属品 .....     | 250 |



## 健康

生活丛书

JIAN KANG SHENG HUO CONG SHU





|                   |     |
|-------------------|-----|
| 女人应该善意通达 .....    | 251 |
| 善待自己的爱 .....      | 252 |
| 做有个性的女人 .....     | 256 |
| 保证自己的家庭幸福 .....   | 258 |
| 女人应该忠于自己的感觉 ..... | 261 |
| 女人要有梦想 .....      | 265 |
| 永不懈怠地追求美丽 .....   | 267 |
| 做自己想做的事情 .....    | 269 |
| 与爱自己的男人结婚 .....   | 271 |
| 珍惜现有的幸福 .....     | 272 |
| 给自己的丈夫足够的面子 ..... | 273 |
| 把猜疑藏起来 .....      | 275 |



健康

生活丛书

JIAN KANG SHENG HUO CONG SHU



## 宽容让女人更圆满

### 宽容爱人的冲动

她和他相爱在校园，她家世显赫，父母都在当地政府的显要部门工作。而他，是一位农民的儿子。但是她却死心塌地地跟了他，放弃亲情和前途到了他的家乡，分在一个乡村中学里教书，她安心现在的生活状况，两相厮守，不慕浮华。

由于他的工作出色，又是县里唯一的名牌学校毕业的大学生，很快便在教坛上脱颖而出，短短十年，从教导主任、副校长、教育局局长、直到县长，一帆风顺。

当县长那年，他才39岁。对于丈夫的升迁，她感到宽慰，觉得自己当年没有看错人；而他也感谢妻子在他最需要帮助的时候给了他爱情和鼓励。但身在官场的他却常常身不由己，每天都有对付不完的应酬，她对此毫无怨言。

一次酒醉后，一位崇拜他日久的靓丽而年轻的女人主动为他献身。事发后，他诚惶诚恐，觉得对不起她。但当这一切都神不知鬼不觉地时候，偷情的刺激和青春的诱惑还是战胜了他的内疚。终于，他们偷情的丑事还



健康

生活丛书

JIAN KANG SHENG HUO CONG SHU





## 做个宽容的女人

ZUO GE KUAN RONG DE NUREN

是被她发现了，她没有大吵大闹，只是从此以后沉默了，不再单独和他说一句话，只有当他的下属来时，或是女儿在家时，她才会和他说话，显出十分恩爱的样子。别人一走，她就又变成了“哑巴”。

他其实很后悔，他是爱她的，他跪在她的面前，向她忏悔请求她饶恕。他这样的努力坚持了10年，他为此熬白了头发，但是无论如何，她就是不说话。

10年后的一天，妻子第一次主动开口和他说话，她说：“我患了乳腺癌，医生说现在部分细胞已经扩散，我时日不长了。”他听完，泪如雨下，抱住她一遍遍地问：“为什么不告诉我，咱们可以找最好的医院去治呀！”

他把她送到了医院，但一切都已为时太晚。她弥留之际，对他说：“我承认我错了，这些年，我不应该这样对你。我死以后，你就再找一个合适的女人，一起过吧。”他痛哭失声。

女人死后3个月，男人也去世了。他患的是胃癌，一年前的一次体检中发现的，但他也没有告诉她。他临死前对女儿说：“你妈妈原谅我了，我死而无憾。”

他和她的病，都是因心情长期抑郁造成的，假如她早一点儿表现出她的宽容，事情也许完全是另一种结果。

记得在和朋友谈起背叛时，几乎大家都说如果对方背叛了自己，不管是有意还是无意，都不会原谅他。是的，对于爱情，女人的眼里是揉不进沙子的，可是，如果他还爱你，你也还爱他，为什么不能宽容他不小心犯的错？圣人都会做错事，何况是容易冲动的男人呢。宽容一点，快乐就多一点，幸福就多一点。



健康

生活丛书

JIAN KANG SHENG HUO CONG SHU





## 什么样的女人最美丽

他结婚前是个生活很随意的人，天马行空，独往独来，活得很是潇洒。结婚以后却渐渐的成了顾家的好男人。一次朋友聚会，大家都开玩笑的对他说，看来真是嫂子教导有方啊，你这样一个自由散漫惯了的人现在居然恋家了。他轻轻的笑了笑说：“因为我很幸运，遇到了一个宽容的女人。”

他说：“你们知道吗？当我深夜酒醉回家的时候，我自己也知道对不起自己的太太，我心里也有一份内疚，只是平时习惯了这样的生活，一时很难改变，如果她要是和我大吵大闹的话，我好于男人的面子一定不会认错。但是每一次她都不会埋怨我，而是默默地帮我放洗澡水，拿睡衣，挤牙膏，我虽然表面看上去平静，但是心里却更加的感觉内疚。记得有一次，凌晨四点，我大醉而归，又怕吵醒她，一个人躲在洗手间里抱着马桶不停地呕吐。突然，房间的灯亮了，她悄悄地走了过来，在她的眼里我看不见一丝的埋怨，却是无尽的担忧，那一瞬间我惭愧的无地自容，把头埋在马桶里，不敢去面对她。她却慢慢的蹲在我的身边，轻轻地拍着我的背，嘱咐我下次喝酒前喝一杯奶，要不然会伤胃的，她的话还没说完，我早已泪流满面，从那个时候起我就对自己发了誓，再也不会让她一个人孤独到天亮。”

他淡淡地笑了笑，他又继续说着：“每一次我放纵以后回家的时候，看见的都是她那宽容的眼神，却更加的让我自责。将心比心，我又怎么能不改变呢。也许在外人的眼里我的太太并不漂亮，但是在我的心里，她是最美的。”

很多时候我们常常认为宽容是一种软弱，是一种妥协，是一种对他人的纵容。其实，一个懂得分寸的人是不会被纵容的，而一种真正的宽容来



健康

生活丛书

JIAN KANG SHENG HUO CONG SHU



## 做个宽容的女人

ZUO GE KUAN RONG DE NU REN

自一个人内心的力量。宽容更多是爱，它的意义在于不是教会我们如何去谴责对方，而是教会我们如何去避免错误的发生。

做一个懂得宽容的女人，你会更美丽，更加懂得爱，也会得到更多的爱和幸福！

## 宽容爱人偶尔的放松

她和他是一对由别人牵线成婚的夫妇。她是个浪漫的小女人，觉得他们的相识已经不太尽如人意，所以要尽量的在以后的生活中弥补回来。恋爱时她有事没事就给他打电话；牵着他的手在雨中散步；在他生病需要休息时，一个劲地给他朗读爱情诗；每次约会都要换一套新时装和新发型，从没重样过……他容忍着她的任性和调皮，也享受着她给他的新奇和浪漫，很快，他们就幸福地步入了婚姻的殿堂。

恋爱时，她仙得不沾人气，结婚后，她的浪漫让他踏实，有一种深扎入骨的感觉。有一个休息天，他在和电脑下围棋，她擦地板，擦到他那儿，她让他挪挪位置，他露出一副紧张的样子说：“别动，别动，我马上就要赢了。”因为知道他从没赢过电脑，这次快赢了，她也很来劲，放下拖把就凑过去看，还和他一起计算最后的一步一招，两个人不时的因为如何走的问题争论一番，一阵厮杀后，他果真赢了，他高兴地吻了她。接着他一边兴奋地和她讨论围棋，一边又帮她拖地板，还提议晚上出去吃饭。

那个女孩不希望在婚姻生活中继续保持浪漫，但我想告诉女孩，千万不要把你恋爱中的浪漫版本搬到婚姻中来，恋爱时你可以仙得不沾人气，结婚后，你的浪漫一定要让他踏实。如果下午她硬是让他挪位子而让他输了棋，或许就没有这样一个浪漫的夜晚了。在你操劳家务而他却沉迷于电



健康

生活丛书

JIAN KANG SHENG HUO CONG SHU





脑游戏时不要总是愤愤不平，宽容他偶尔的放松，甚至附和一下他的小兴趣，你会有意想不到的收获。

## 幸福就是互相包容

她记得那时她正念高中，有一天，到老师家帮忙整书，老师留她吃饭，主菜就是老师的丈夫做的红烧排骨。

“来！尝尝他的拿手好菜，他可是很少给我做饭的，除非遇到什么喜事或者是他高兴的事，他这大厨才登场的。”老师说着，就给她夹了一块排骨。

她很兴奋，想着老师真是幸福，有这样的好丈夫，夹一块放进嘴里，她一下子就愣住了，那排骨咸得简直可以“打死卖盐的”。碍于礼貌，又不好不吃，结果足足盛了两碗饭，才勉强把那“盐块”吞下去。

吃完饭，看老师的丈夫到厨房收拾，老师倒了一杯白开水给她，小声说：“对不起！你一定不习惯，他做的东西，总是太咸，不好吃！”

她接过水，老师接着说：“你奇怪我为什么还要夸他，对不对？”没等她回答，老师又一笑，说：“因为那是我丈夫做的。”

多么动人也多么完美的理由，因为那是丈夫做的，所以，无论是怎样的都是好的。结婚了，两个不同性格、习惯的人从此要朝夕相处，要使日子幸福美满，两人都要有那么一点“牺牲精神”，互相包容，互相体谅，日子才能越来越丰盛美好。



健康

生活丛书

JIAN KANG SHENG HUO CONG SHU