

感受发生在幸福女人身上的神奇效应
早日远离抱怨，就早日牵手幸福

幸福女人 不抱怨

[美]张剑萍 (Naomi Zhang) ©著

快乐人生的最佳哲思宝典
幸福生活的绝妙心灵处方

不抱怨，女人幸福才有机会；
不抱怨，社会和谐才有可能。



世界出版社



幸福女人
不抱怨

图书在版编目(CIP)数据

幸福女人不抱怨 / (美) 张剑萍著 — 北京: 世界知识出版社, 2010.1

ISBN 978-7-5012-3692-3

I. ①幸… II. ①张… III. ①女性 - 成功心理学 - 通俗读物 IV. ①B848.4-49

中国出版集团图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 205714 号

著作权合同登记: 图字01-2009-6807号

全程策划 唐人易和
责任编辑 张永椿
责任出版 刘 喆
封面设计 小糖人设计

书 名 幸福女人不抱怨

作 者 (美) 张剑萍

出版发行 世界知识出版社
地址邮编 北京市东城区干面胡同 51 号 (100010)
电 话 010-65265919 (直销) 010-65265923 (发行)
网 址 www.wap1934.com
印 刷 北京市后沙峪印刷厂
经 销 新华书店
开本印张 710 1000 毫米 1/16 14.75 印张
字 数 150 千字
版次印次 2010 年 1 月第一版第一次印刷
标准书号 ISBN 978-7-5012-3692-3
定 价 28.00 元

版权所有 侵权必究



幸福值得这种努力

■一个幸福的女人对生活是满意的，她是平和的，而且她可以带着热情度过她的一天。当然，她也会不高兴或愤怒，就像每个人一样，但她的快乐天性给她带来了很大益处，使她能很快地回到一种愉悦的状态，这被我们称之为“幸福”，相信没有比它更合适的词了。

为什么会这样呢？难道她和地球上其他的女人不一样？当然不是。她只不过学到并反复地练习了这种重新产生幸福的行为。这种行为很常见，比如健康饮食、保持充足的睡眠等，另外，还包括好的习惯、锻炼或健康守则。在精神上，她发展了一个好的社交习惯，使她很有趣而且好相处，还使她有许多朋友，不被孤立，其他的行为则使她充满爱意地和丈夫、伴侣或孩子相处，从而使她从对方那里也得到温暖和爱，以增强她的幸福感。

当然，女人也会遇到困境来检验她的幸福感。比如一个糟糕的婚姻、家庭成员生病了等等，这些都会导致不“幸福”。但是，从这种境遇中升华出来的能力，那种不是因为走运，而是能够用好的决定并利用其他资源的能力，能使她重新找到幸福。的确，身处逆境她可以抱怨，但如果一个女人能够练习这些能力，她就可以抱怨的少一些，她也就没有时间抱怨，即使是在她生活的低谷也一样。



一个幸福的女人会尽心尽力地营造幸福、维护幸福，幸福也值得这种努力。这个课题的关键在于在每日的生活中我们要加强我们提高幸福的能力，不管是好日子还是坏日子。然后我们每一天就能满怀希望地说：“我越是练习幸福的行为，我抱怨的就越少。”

芭芭拉·贝克·霍尔斯坦

附：英文原文

A happy women is content in her life. She feels much peace of mind and also a healthy level of enthusiasm as she goes through her day. Of course, she can become upset or angry, just like anyone else. But her happy nature works to her benefit and soon enough she will find a way to return to a pleasant state of being that we call 'happy' for lack of a more perfect word.

How is this so? Is she from a different planet than the rest of us women? Certainly not. She simply has learned and practiced many behaviors that help regenerate a state of happiness again and again. These behaviors that are practiced may include such common everyday things as eating healthfully and getting enough sleep. Also included are good habits around exercise and health care. Mentally she has



developed good social habits that make her fun and delightful to be with. This in turn means that she has lots of friends and doesn't feel isolated. Other behaviors carefully thought out and practiced led to her relating to her husband and children in a productive, loving way. In return, they give her the warmth and love that increase her happiness.

Of course a woman may come up against very difficult situations and her happiness will be tested. A bad marriage or an ill family member, for example, may lead to situations that certainly don't feel 'happy'. But her capacity to make the most out of life, not by luck, but by utilizing good decision making practices and other forms of resourcefulness, will lead her back on to a path of happiness. Yes, she may complain a bit during hard times, but not as much as a woman who is not practicing these skill sets. She simply won't have the time to do too much complaining, even during the down periods of life.

I can go on and on. But I think I have made my point. A happy woman has worked hard to get to her happiness and works hard to maintain it. It is well worth the effort. So the lesson here is to work hard at upgrading all of our skills that increase happiness in daily living, both for the good days and the hard days. Thus we can hopefully each say, "The harder I work at practicing happiness behaviors the less complaining I do."





不抱怨心态是长寿的秘诀

我很佩服剑萍女士对幸福的那种执著追求，更惊讶于她对“抱怨”这种热点话题也有广泛的调查、深入的研究以及细致的理解。而我之所以也对此产生浓厚的兴趣，是因为直到近几年我才知道抱怨的危害。

说它危害，因为它不仅会使女人因连连的抱怨而惹人厌烦，而且，它还会影响我们的成功，破坏我们的幸福，最重要的一点是，它对我们的健康还会产生极为不利的影响。

抱怨会让人形成一种负面心态。而早有研究表明，负面心态会增加心理压力，抑制机体活力，从而影响内分泌，造成代谢紊乱。久而久之，各种生理疾病就会伴随而来。想想看，你见过有哪个成功人士爱抱怨吗？想想看，又有哪个幸福女人爱抱怨？另外，你又见过哪个长寿的老人爱抱怨？

当然，抱怨也可以理解。因为，“抱怨”是人的一种本能反应，是一种情绪的表现，它似乎是与生俱来的。但是如何想保持健康的心态，获得幸福人生就需要积极地看待并处理抱怨。

首先，我们要在内心里存在抵制抱怨的意识。这样才不至于让自己一旦遇到不幸就沉溺于抱怨，最后让自己陷在负面的情绪里难以自拔。

其次，我们要正确地分析抱怨，以加强抵制抱怨的内在动力。不妨分析：抱怨能解决问题吗？是不是抱怨



就可以让问题消失了？当然了，抱怨不能解决问题，心情看似得到了一时的缓解，但除此之外，抱怨并不能产生任何实际的意义。相反，抱怨还很可能滋生更多的问题，复制了更多的抱怨，结果只能更加糟糕。所以，还抱怨什么呢？

很多女人期望有一个健康的身体，基于这一点，就更需要停止抱怨了，事实证明，不抱怨，拥有一个积极的心态是人能坚持下来并长寿的秘诀。

这里就有两个很典型的例子，也为很多人所熟知：一个是邓小平，一生中起起落落，但他总能以良好的心态来对待。他从不抱怨，最后终于成就伟业，并且长寿至93岁而终。另一个是张学良，他大半生被囚禁，但他选择了皈依宗教，并在此过程中不断调整心态，直到恢复人身自由。从无数个采访中，从他的言谈中，我们感觉不到半点抱怨。相反，他却以非常平和的心态回顾历史，解读自己，最终，少年多病的他竟然活过100岁！

不用再多说什么了，例子有很多，结论无非就是一个：少抱怨！要知道，长寿的一大秘诀就是不抱怨！

所以，不要傻傻地看着抱怨把健康和幸福从自己的身边带走，有一天，当抱怨透支了幸福，就是后悔莫及的时候了！

王东进





每个女人都有很多精彩的幸福时刻，但要想一生都保持这种幸福却不容易。现实世界不是没有忧愁的童话国度，也不是王子公主的伊甸园。从女童到成年、老年，每个女人都经历着年龄与身份的改变，各种各样的烦恼也会纷至沓来，并且各种各样的抱怨也应运而生。

有人说，生活就是一杯苦与乐交融的鸡尾酒，每个女人都要品尝一遍。20岁会遇到什么问题，30岁会遇到什么问题，40岁会遇到什么问题……如果能依次解决它们，你也会依次地收获人生的珍宝；如果你拒绝面对，只是以抱怨的方式消极地发泄，那你同时拒绝的也是成长的快乐。

对于有些人来说，抱怨在她们的眼里成了一种消极的发泄，看似一时缓解了负面情绪，实际上却悄悄地把这种负面情绪更深地根植在骨子里。她们总是牢骚满腹，诉说生活的不如意，于是，抱怨也就不绝如缕：抱怨男人、抱怨老板、抱怨孩子、抱怨待遇、抱怨婆媳关系……

人不可能不抱怨，但这并不意味着可以将抱怨作为生活的常态，让抱怨野草般在自己的生活中疯长。我们要学会以积极的角度去思考抱怨，在所有的情况里找到积极的因素。比如，飞机在机场出了事故，误点了，多数人都会抱怨。然而，如果你要是想：亏得是在地上发现的而不是飞上天才发现的，那是不是结果或感觉就不一样呢？与其不愉快的抱怨，我们不如借此机会休息一下，找本书看看，给朋友打个电话问个好，这不也是欣

赏生活的态度么？

有这样一个故事：在一座高山上有一间寺庙，里面住的和尚们各个笑容满面，生活快乐。有一个别处寺庙来的和尚见到了很惊奇，就问这个庙里的和尚为什么会这样。正在这时，一位和尚匆匆由外归来，走进大厅时不慎滑了一跤。正在拖地的和尚立刻跑了过去，扶起他说：对不起！都是我的错，把地擦得太湿了。被扶起的和尚则愧疚地说：都是我的错，只怪我不小心，走路太匆促了。看到这儿，你明白了吗？

如果你不给自己抱怨，你会训练自己的头脑找到解决问题的方法和主意。与其抱怨，郁闷和哭泣，不如找出解决问题的方法。有信心解决问题的女人在自己获益的同时，又感染着别人。乐观的态度也包括豁达、坚韧，让人觉得困难从来不是生活的障碍，而是勇气的陪衬，和乐观的人在一起，自己也得到了收获和快乐。

我有一位朋友，小时因患小儿麻痲症留下了严重的后遗症，需要架双拐走路，现在纽约一个大学任数学教授。他和我说他清华大学读研究生的时候，有位同学总找他聊天，每次就是向他诉说自己打球受伤的一年中受到的同学的讥讽和歧视的经历。那位同学总是和他抱怨这一件事，以致我的朋友终于忍受不了，最后说：

“我从小就不能走，我根本不觉得我有什么不幸，我们还能上清华，有什么可抱怨的？”他的第一个妻子和别的男人走了，留下了一个儿子，他也没有任何抱怨，而是和第二个妻子一起快乐地抚养两个儿子，他在谈起这



些时也总是说感恩的话。

接受现实也是避免抱怨的一种方法。正如美国著名诗人梅拉安吉罗所说的：“如果你不喜欢什么，就改变它；如果改变不了，就改变你的态度。不要抱怨。”

想想看，哪个幸福的女人经常牢骚满腹？想想看，哪个抱怨的女人让人觉得气质优雅，有深厚的内涵？再想想看，哪个喜欢抱怨的女人能保持娇美的容颜还灿烂的笑容？

所以，不要让自己陷入抱怨的泥潭，否则，你就很可能和幸福无缘了。任何时候，我们都要告诉自己，我们的生活并不完美。但是，生活可以不完美，只要我们怀着理解和欣赏的态度，我们依然会幸福很多。抱怨的土壤开不出美丽的花朵，结不出幸福果实，最好快点戒除抱怨。停止抱怨会给我们带来喜悦，会让我们与幸福牵手。

张剑萍





第一章 ➡ 抱怨， 女人幸福的最大公敌

女人抱怨越多，消极的思想出现的次数也会越多，就越难摆脱破坏健康心态的敌人，就越难摆脱破坏幸福的敌人。因为，你每抱怨一次，它就会更深地潜进你的意识之中。因此，女人想要幸福，一定要打败抱怨这个最大的公敌。

- 对恶富集追根溯源：抱怨是传染源 / 3
- 优势富集的秘密——不抱怨的力量 / 7
- 为何快乐施展隐身术——抱怨占有了它 / 11
- 抱怨是鞋里的沙子 / 15
- 抱怨者，人远之 / 18
- 抱怨是对自己的失责 / 21
- 不是他想离开你，而是你的抱怨推走了他 / 25
- 何必让负心男把自己复制成“祥林嫂” / 28
- 警惕：过多的抱怨会让婚姻如临大敌 / 31

第二章 ➡ 不抱怨， 女人才能握有幸福产权

女人想幸福，就要对自己的幸福建立产权，而要对对自己的幸福建立产权，首先是做到不抱怨。你要有意识地发现导致你不幸福的障碍，逐渐建立对你幸福有利的、新的思考方式、感觉方式和行为方式。



- 权衡：这些事情真的值得抱怨吗 / 37
- 抱怨等于做无用之功 / 41
- 与其抱怨，不如积极面对 / 46
- 蒙着眼睛不如给自己找准方向 / 51
- 世界不平静，但你要用平静的心去体会 / 54
- 没有一成不变，抱怨不如接受 / 58
- 相信事情也会发生在你的身上 / 62
- 有实力，为自己的魅力增值 / 66

第三章 ➡ 幸福就是先给自己的酒杯斟满快乐

不抱怨是悦纳自我的表现，一个不抱怨的女人，可以花更少的心力吸引更多的快乐。因此，如果你想别人也和你一样快乐，就要先让自己快乐起来，只有先把自己的酒杯斟满了，才能给别人留下浓郁的酒香。

- 你才是剥夺自己快乐的人 / 71
- 幸福，从爱自己那一刻开始数数 / 74
- 自己不摆渡，小船不行驶——提高自我价值 / 77
- 经济上独立才能真正地扬眉吐气 / 80
- 自信造就女人的不平凡 / 84
- 绝不能让虚荣心支配你的嘴巴 / 88
- 治疗爱情窒息综合症——给爱情多点新鲜空气 / 92

第四章 → 解放视野，开放胸怀， 幸福要选择

正确的选择可以使你巧妙地绕过婚姻中的暗礁，可以使你更加理性地抵达幸福的彼岸，可以使你脱离无益的竞争漩涡，从而在新的观点和新的思想的指引之下，从容地踏上一条奔向幸福彼岸的捷径。

- 幸和不幸都是一种选择 / 97
- 学会放弃，才会选择 / 100
- 事情不会很糟糕，只要你一分为二地看 / 104
- 让痛苦发酵VS让痛苦消失 / 108
- 让健康的沟通代替抱怨 / 111
- 花力气抱怨不如用智慧解决 / 114
- 多用耳朵听，少用嘴巴抱怨 / 117
- 抱怨别人VS改变自己 / 121

第五章 → 结束对别人的抱怨， 幸福才会升级

做人难，做女人更难。妻子，母亲，儿媳，员工，同事……各种角色转变让人憔悴，但这不是女人抱怨别人的借口。当女人不再抱怨别人时，人生会变得比较有趣，也比较容易掌握。女人停止抱怨，才会给生活带来希望，幸福才会升级。



- “男人没出息” / 127
- “婆婆太难缠” / 130
- “老板太势力” / 133
- “同事太功利” / 137
- “钞票太单薄” / 140

第六章 ➡ 想要提高幸福指数， 请搜索点子库

女人不要把幸福寄托在未来上，等待生活条件的改变，希望某一天会有运气；而是要改变阻挠幸福的坏习惯，搜索幸福的信息库，寻找提高幸福指数的方法。虽然生活有时会乌云笼罩，但女人要学会在乌云里发出闪电！

- 让身体每个细胞都感到幸福 / 147
- 用老板的心理看问题——抱怨他不如提醒他 / 150
- 让身体适应床——在不完美中创造完美 / 153
- 全力以赴地工作比抱怨更有效 / 158
- 不要用放大镜看别人的缺点 / 162
- 让家充满温馨的味道 / 166
- 跟心灵导师一起加入“不抱怨行动” / 171
- 坚持21天 / 174



第七章 ➡ 让幸福从心底如泉水般汨汨流出

一味地抱怨不但于事无补，有时还会使事情变得更糟。作为女人，千万不要做“怨妇”，是要活出“无怨无悔”的生命，而非充满抱怨的生命，这才是一种难得的惬意与美丽，才能让幸福从心底如泉水般汨汨流出。

- 珍惜，不让已有的幸福流失 / 181
- 感恩，快乐也会对你慷慨 / 186
- 宽容，品味爱的真谛 / 189
- 平和，不完美也是享受 / 194
- 独立，把自己托付给自己 / 198
- 坚强，持久坚韧的快乐 / 201
- 吃亏，收获大幸福 / 205
- 主动，为幸福保鲜 / 210
- 寻找，幸福就在你身边 / 215

抱怨，女人幸福的最大公敌

女人抱怨越多，消极的思想出现的次数也会越多，就越难摆脱破坏健康心态的敌人，就越难摆脱破坏幸福的敌人。因为，你每抱怨一次，它就会更深地潜进你的意识之中。因此，女人想要幸福，一定要打败抱怨这个最大的公敌。

