



凡志喜 ◎ 编著

HAPPY WOMEN
幸福的女人
不抱怨 DO NOT
COMPLAIN

我们苦苦寻觅的快乐和幸福，
其实就在身边，
只不过追逐的目光和惯性的抱怨，
使我们不懂得珍惜已拥有的幸福。



女人心灵修炼
读物

中国华侨





HAPPY WOMEN 幸福的女人 不抱怨 DO NOT COMPLAIN



我们苦苦寻觅的快乐和幸福，
其实就在身边，
只不过追逐的目光和惯性的抱怨，
使我们不懂得珍惜已拥有的幸福。



中國華僑出版社



图书在版编目(CIP)数据

幸福的女人不抱怨 / 凡志喜编著. —北京: 中国
华侨出版社, 2011.6

ISBN 978-7-5113-1134-4

I. ①幸… II. ①凡… III. ①幸福-女性读物
IV. ①B82-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 080531 号

幸福的女人不抱怨

编 著 / 凡志喜

责任编辑 / 李 晨

责任校对 / 查显春

经 销 / 新华书店

开 本 / 787×1092 毫米 1/16 开 印张/17 字数/273 千字

印 刷 / 北京建泰印刷有限公司

版 次 / 2011 年 6 月第 1 版 2011 年 6 月第 1 次印刷

书 号 / ISBN 978-7-5113-1134-4

定 价 / 29.80 元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里 26 号通成达大厦 3 层 邮编: 100028

法律顾问: 陈鹰律师事务所

编辑部: (010)64443056 64443979

发行部: (010)64443051 传真: (010)64439708

网址: www.oveaschin.com

E-mail: oveaschin@sina.com

前言

女人,是最美的花朵之一,是这个世界上道靓丽的风景线。女人的一生究竟该怎样度过,这一路走来,你又将遇到什么,收获什么?

上天将追求幸福的权利和自由平等地赋予每个女人,但每个人所得的结果并不相同。于是,一些并不满意于自己目前生活的女人,心中就充满了一种怨气。她们会抱怨自己没有美丽的容貌,抱怨自己没机会接受更好的教育,抱怨没遇到好男人,抱怨社会不公平、工作不顺利……

抱怨作为一种发泄情绪的方式,只能让你得到暂时的疏解,或者仅仅图一时口快,但过后所有的问题并不会因为你的抱怨就迎刃而解,所有的苦恼也不会在抱怨面前瞬间消失无踪。

对于习惯抱怨的人来说,一不如意,出现在潜意识里的第一个想法就是抱怨。他们之所以喜欢抱怨,是源于内心的空虚。当他面临困境时,没有勇气面对考验,所以总会找借口逃避,抱怨命运的不平,推卸“人为”的责任。恐惧的内心让人终日抱怨,而整日的抱怨让人意志消沉,变得更加软弱。

抱怨无异于一种劣质的化妆品,在慢慢侵害着女人的肌肤,变美的渴望会在日复一日的涂抹中适得其反。女人是温柔的,面对现代社会的竞争,很多时候也是脆弱的,在各种无形或有形的压力面前,也会变得浮躁、烦闷甚至抓狂,但是情绪的宣泄有很多种方法和途径,唯有喋喋不休的抱怨是最致命的毒药。

所有的悲观厌世、牢骚满腹的表现,都统统应该摒弃。一味地怨天尤人只会让情况变得更加糟糕,让你与幸福越来越远。

幸福的女人
不抱怨

幸福的女人 不抱怨

“牢骚太盛防肠断，风物长宜放眼量。”每个人，都会遇到不顺心的事情，但这并不能影响你向幸福靠拢。人在世上，挫折失败不可避免，抱怨只会磨灭你的斗志，在困境面前，只有勇敢地去面对，坚强地迎接挑战，才能创造绚丽多彩的人生。如果你拥有一颗自信淡定的心，在困难面前就能从容自若，展示出女性特有的坚韧和美丽。

抱怨，无非是在向别人展示你的苦难和无能，你这种笨拙的表演，只会平添更多的哀愁和无能为力。看看那些不断抱怨家庭、抱怨命运的女人，有多少能够真正地走出悲惨的境遇？

不再去计较得失，拥有的可能也会随时失去，一路颠簸而来，不知道会在哪一站停留，当你回头看身后的风景，总会有另一番感叹。不管曾经哭过、笑过、拥有过、失去过，当往事已成风在空气中飘散，我们所能做的就是要一路欣赏。

不管你来自于社会的哪个阶层，不管你是受人瞩目的公主，还是默默无闻的灰姑娘，也不管你所从事的是什么职业，停止无谓的抱怨，微笑着面对生活，不在妄自菲薄中自暴自弃，也不在怨天尤人中消沉萎靡，更不为恍惚的未来、不确定的现状而纠缠不已，将你的注意力集中到一项必须要做的事情上来。

失去的已然失去，未得到的还可以争取，灾难和不幸都是人生的一种历练，不要一味地跟种种不完美较劲，即便是在破损的花盆中，也可以栽出美丽的花，每个女人都是一朵花，每朵花都有盛开的理由。

每一位女性都可以成为美女，只要你能按照美女的模式打造自己；每一位女性都可以拥有让人羡慕的幸福，只要你坚持按照幸福的法则生活。人生其实也是一个挖掘的过程，不论发生什么，最重要的就是乐在其中，并有能力找到那眼幸福的源泉。明白了这些，幸福就会在你生命的每一刻流淌，在你停止抱怨的瞬间泅湿所有时间和空间的距离。

终有一天，你会发现，美丽的容貌和优越的出身代表不了什么，充实、坚强、欢乐、幸福的自我，心灵的完美、生命的升华才弥足珍贵。

生命是一段旅程，幸福就是一种习惯。

幸福的女人
不抱怨

目录

第1章 不抱怨命运不公，

宣泄失意不如学会调整自己的心态

幸福的女人
不抱怨

不慎摔了跟头，你会怪罪道路不平吗？只有愚笨的女人会拿抱怨做挡箭牌，将自己狠狠地丢在无能为力的悲惨位置。挫折和失意在所难免，而所有的抱怨只不过是粉饰自己的借口。遇到不开心，刻意的宣泄只会徒增烦恼，然而一种合理的调节机制、一颗淡定的心就像一把适时而动的伞，随着天气的阴晴开合，调节着你的生活，加深你对幸福的感悟。

无论什么样的境遇，都是可以利用的资源

2

努力拉近差距，抱怨引发的双重烦恼

4

女人的幸福与容貌和出身无关

6

接受自己，不怕有自恋的嫌疑

8

幸福的女人 不抱怨

根据现实给幸福下定义	11
树立一个可以预期的目标,减少对现状的抱怨	13
通过行为和语言来改善不良情绪	15

第2章 不纠结外形不够惊艳, 普通姿色同样能绽放上乘魅力

没有令人惊艳的容貌,怕什么!没有魔鬼般的身材,又怕什么!上帝给了女人不同的容貌,但是仪态气质要你自己去塑造。大方得体的态度,成熟坚韧的性格,也能为你赢得较高的回头率,提升你的生活品质。懂得自我经营,即使姿色平常的女人,也能拥有独特的魅力。

不嫌观众太少,把寂寞经营成美丽	20
发现自己的美丽特质,有针对性地强化它	22
不担心自己没活力,不要让自己做“宅女”	25
不一定要追逐时尚,但一定要懂得时尚	28
量力而行,旅游不一定要去繁华之地	30
生活虽然很困窘,但可以过得很温馨	33
让幽默点亮平淡的生活	35

第3章 不埋怨社会太冷漠，

热情和善意来自人与人之间的良性互动

或许你真诚的付出，换来的却是别人的误解和不屑，但这并不是你怀疑真善美的理由。人与人之间，可远，也可近。关键看你怎样去对待。有修养的女人拥有一颗博大的心，可以包容错误，可以承载伤害，她会尽自己的一份心冲淡冷漠，调动起更多人的热情，营造出美好的氛围。

- | | |
|----------------------|----|
| 总看别人不顺眼，也许是自己的原因 | 40 |
| 重视“照镜子效应”，互相看着笑一笑 | 42 |
| 女人不是彼此的天敌，别吝啬对同性的赞美 | 45 |
| 温和的请求比指责更有效果 | 47 |
| 是他太无能，还是你对他的一个错误抓住不放 | 48 |
| 懂得感恩，与人形成温暖互动 | 51 |

幸福的女人
不抱怨

第4章 不抱怨付出太多，

回馈也许在未来而不是现在

不要抱怨你的付出没有带来相应的回报，无论你付出的是感情、是努力、还是具体的物质，追求立竿见影的回馈都是不现实的。主动给予，是一种明智的、积极的交往方式，在这种交往方式中，由“吃亏”所带来的“福”，其价值远远超过了所吃的亏。我们的付出会形成一种社会存储而不会消失，回馈在未来而不在现在。

- 与其计较得失，不如比别人多做一点 56
- 总是把心思放在损失上，才是真的损失 58
- 不怕被利用，就怕你没用 60
- 不躲避困难，困难把“小女人”变成“女强人” 62
- 弄明白“加薪”和“加业务”的先后次序 65
- “美女”的身份，不是你获得额外照顾的理由 68

第5章 不抱怨男人太自我，

职场竞争不存在“*Lady first*”

和绅士在一起，永远能享受女士优先的待遇，但是女人要明白一点，职场上大家都是平等的。不抱怨男人的强势，不抱怨职场竞争的激烈，女人像个女人一样去生活，才能看到自身的优势；像个男人那样去战斗，才能为自己赢得真正的财富。

别对对手怨忿,对手是促使你成长的人	72
别人不会赋予你价值,你必须自己做招牌	74
如果你把自己定位于“公主”,那谁愿意做“侍女”呢	76
认识到自己的优点,善于推销自己	79
抱怨老东家,会损害你的职业形象	82
聪明的女人,会用微笑让世界低头	84

第6章 不抱怨薪酬太少,

等青苹果变成金苹果时再谈价钱

幸福的女人
不抱怨

对很多人来讲,工作是安身立命的根本,对女人而言,工作更是体现自身价值的有效途径。也许初入职场的你,拿着微薄的收入,干着繁杂的工作,心里会不禁升腾起一种不平。但是,别忘了,你当前所从事的看似微不足道的工作,正是你必须跨过的一道门槛。认真努力踏实地对峙每天的工作,当青涩的新人变成独当一面的人才时,何愁没有配得上你的待遇?

从繁重的工作中获得收益和快乐	88
不是没人重视你,是你的“分量”太轻	90
主动找方法,让自己的工作更有成效	93
要拿高薪,首先要让工作靠近“核心”	96
把“为什么这样待我”改为“我从中可以学到什么”	99
规则是用来遵守的,而不是拿来质疑的	101
因想逃离而跳槽,越跳行囊越空	103

第7章 不抱怨活得太累，

把心思用在排忧解难的方法上

社会纷繁复杂，谁都会有感觉压力陡增，身心疲惫的时候。眼睛盯着枯燥乏味的生活，脑海里也想象不出什么美好的情景。与其不断抱怨，不如充分调动起自身的能力，将那些烦人的障碍一个个放倒在自己的双手之下，让生活变得更为轻松和惬意。减压，靠的是智慧和方法，抱怨只能使你活得更累。

完全没有压力并非好事，这证明你已经不被需要	108
要事第一，不为小事抓狂	110
完成今日工作是赢得明日机遇的前提	113
认真核实“每日备忘录”	116
马上行动，不让困难在想象中变大	118
不为了面子充当全能的“救火队员”	121
张弛有度，控制好自己的生活节奏	123

第8章 不抱怨情爱太乏味，

越是不敢投入，真情离你越远

爱，是一种体验。在女人的世界里，爱可以五彩斑斓，也可以平淡无奇。有许多女人，一面抱怨自己的爱情乏善可陈，一面又因为太重得失或者太怕伤害而不敢去爱，其实，幸福的定义不是完美而是充实，心中有爱的时候，顾虑不要太多，无论怎样，让自己酣畅淋漓地真爱一场，不要让生命空留遗憾。

幸福的女人
不抱怨

- | | |
|------------------------|-----|
| 嫁人如等车，不要为期待下一辆的舒适而空余嗟叹 | 128 |
| 勇敢地去爱，一张白纸式的生活并不值得追求 | 131 |
| 对幸福敏感的女人更有吸引力 | 134 |
| 不知足的女人嫁给谁都会后悔 | 136 |
| 懂得幸福的真谛，在酸楚中坚信未来是甜的 | 139 |
| 认可和崇拜成就好老公，打击和不屑造就坏男人 | 141 |
| 把愤恨和埋怨转移到如何加固婚姻的努力上 | 143 |
| 以感恩之心来营造两个人的天堂 | 146 |

第9章 不哀怨男女关系太伤人， 先让自己的浪漫幻想回归现实

在感情的世界里，不是只有美好，也有伤痛有阴影。对爱渴求的女性，总是抱着一种对爱的美好幻想，旁人对此本无可非议，但是，不能被爱冲昏了头脑，男女之间的相处，更需要智慧，当女人对人性的了解达到了一定的层次，才有能力消化感情生活中的纷争和烦恼。

- | | |
|----------------------|-----|
| 爱情不是童话，但生活并不缺少快乐 | 150 |
| 婚姻使男人从“激情”回到“常态” | 152 |
| 不是男人善变，而是你总是一成不变 | 154 |
| 脾气和眼泪，都不能对伤害免疫 | 157 |
| 避免婚后的落差，明白婚姻是生活方式的选择 | 159 |

第10章 不怨悔钓鱼者太阴险， 暗中练就见微知著的眼力

一段美好的恋情或者姻缘会让女人更加幸福，爱情上的失误也会让女人的生活失色。这不是命运的惩罚，“可怜之人，必有可恨之处”。当女人抱怨有人欺骗了你、伤害了你的时候，要知道，你的错误不是义无反顾地去爱了，而是爱了不该爱的人。幸福的女人，需要有一双见微知著的眼睛，真挚和虚伪会在这样的女子面前顿时变得清晰可见。

总把宽容用错地方,就别怨被毒蛇咬伤	162
和旧爱藕断丝连,就别怨引火烧身	164
和不理想的男人恋爱,就别抱怨命运不公	166
体贴是女性的美德,但过分的体贴造就自私的男人	169

第 11 章 不抱怨生活没有安全感,

让畏惧转化为使自己更强大的动力

女人温柔,但不能软弱,纵然遭遇不幸,也能坚强地面对一切。要幸福地生活,就要靠自己的双手去努力争取。有一份属于自己的事业,保持经济的独立,才不会受他人摆布。

与其靠男人照顾,不如靠工资照顾	174
别相信“船到桥头自然直”,规划好自己的生活	176
幸福靠自己争取,而不是命运的恩赐	179
与其等一个不回家的人,不如自己活出精彩	181
不是他想离开你,而是你的抱怨推走了他	183
胸怀坦荡,小女人要有担当大事的风范	185
即使外面世界很崩溃,你也不能崩溃	188
勇敢果断地放弃该放弃的	190

幸福的女人
不抱怨

第 12 章 不帐怨财务太紧张， 让持家理财的乐趣化解灰色情绪

在有限的时间里，做更多的事情，是一种能力，同样，用最少的金钱获得最大的满足，也是一种能力。每个女人都应该有精打细算的头脑，又要懂得持家理财的技巧。从自己的现实出发，找到一条最适合自己的幸福之路。

现实的眼光才能找到现实的幸福	196
不是你的舞台太小，是你放弃事业太早	199
可以花他的钱，但也要有转身离去的能力	201
与其看天色吃饭，不如给人生加一道保险	203
在开源节流中寻找理财的乐趣	206
钟情买不起的奢侈品，不如享受你能把握的现实	209

第 13 章 不怨对倒霉比幸运多， 看小问题要以大世界为参照系

在人生之路上，女人柔弱的肩膀更容易被袭来的暴风雨击倒，愤恨、嘶吼都无济于事。“只有自己才能救自己”，这是真理。不可否认，自救者方能多福。整理一下行囊，怀一颗感恩的心，揣着阳光的微笑，就能走出阴霾，看到最美的花朵。

抬头看世界,并不是只有你自己倒霉	214
完美是梦想,残缺中的幸福才是常态	216
直面坎坷,是为了下一步走得更好	219
坚强面对人生逆境,把困难踩在脚下	221
女人,有怀旧情不要有恋旧瘾	224
坏女人永远没有好女人那么快乐	226
不抱怨厄运,弥补人生木桶的“短板”	228
怀抱希望,乐观面对生活	230

第 14 章 不抱怨幸福遥不可及, 静下心来感受幸福的实质

身在福中不知福,这是很多女人的通病。只要用心观察和体会,幸福就不会是飘忽不定的云朵,令人可望不可及。拥有一颗幸福的心,是一个女人幸福的前提,否则,纵有千万资产,纵然事事完美,也嗅不到幸福的味道。知福、惜福,才是女人幸福的实质。

看得越重越容易失去	234
“没女”可以比美女更幸福	237
告诉自己要做个“有趣的女人”	239
事情不会很糟糕,只要你一分为二地看	241
不是所有的故事都有美丽的结局	243
只要还能微笑,事情就不会变得很糟	245
要和幸福快乐的女人交朋友	247
慢下来,别与幸福擦肩而过	250

幸福的女人
不抱怨

第 1 章

不抱怨命运不公， 宣泄失意不如学会调整自己的心态

不慎摔了跟头，你会怪罪道路不平吗？只有愚笨的女人会拿抱怨做挡箭牌，将自己狠狠地丢在无能为力的悲惨位置。挫折和失意在所难免，而所有的抱怨只不过是粉饰自己的借口。遇到不开心，刻意的宣泄只会徒增烦恼，然而一种合理的调节机制、一颗淡定的心就像一把适时而动的伞，随着天气的阴晴开合，调节着你的生活，加深你对幸福的感悟。