

Congming Nvren

Bubaoyuan Budaiman Buzheteng

聪明女人

不抱怨 不怠慢 不折腾

向亚云 王鹏华◎编著



{ 与其抱怨，不如改变；
与其怠慢，不如行动；
与其折腾，不如坚定。 }

将无数女性从困惑中拯救出来的人生行动指南

不抱怨，修炼人生的宽度；

不怠慢，拓展人生的长度；

不折腾，增加人生的厚度。

看清世界，认识自己，活出全新的自我！

新华出版社

Congming Nvren

Bubaoyuan Budaiman Buzheteng

聪明女人

不抱怨 不怠慢 不折腾

向亚云 王鹏华◎编著

将无数女性从困惑中拯救出来的人生行动指南

不抱怨，修炼人生的宽度；

不怠慢，拓展人生的长度；

不折腾，增加人生的厚度。

看清世界，认识自己，活出全新的自我！

新 华 出 版 社

图书在版编目 (CIP) 数据

聪明女人不抱怨不怠慢不折腾 / 向亚云, 王鹏华编著. —北京: 新华出版社, 2014. 12
ISBN 978-7-5166-1454-9

I. ①聪… II. ①向… ②王… 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 006679 号

聪明女人不抱怨不怠慢不折腾

作 者: 向亚云 王鹏华

出 版 人: 张百新

责任编辑: 朱思明

封面设计: 国风设计

出版发行: 新华出版社

地 址: 北京石景山区京原路 8 号

邮 编: 100040

网 址: <http://www.xinhupub.com>

<http://www.press.xinhuanet.com>

经 销: 新华书店

购书热线: 010-63077122

中国新闻书店购书热线: 010-63072012

照 排: 北京中工干教文化交流中心

印 刷: 北京柯蓝博泰印务有限公司

成品尺寸: 170mm × 240mm 1/16

印 张: 14

字 数: 175 千字

版 次: 2015 年 1 月第一版

印 次: 2015 年 1 月第一次印刷

书 号: ISBN 978-7-5166-1454-9

定 价: 35.80 元

图书如有印装问题, 请与出版社联系调换。



在这个世界上，抱怨、怠慢、折腾都是女人需要重视的缺点，它让女人失去了太多宝贵的东西。事实证明，越抱怨的女人越消极，越怠慢的女人越没成绩，越折腾的女人越失败。因此，聪明女人要学会不抱怨不怠慢不折腾。

聪明女人不抱怨世界。抱怨是一种有害的情绪，会磨灭人的斗志，磨损人的动力。抱怨就是洒到空中的一盆脏水，最终被淋得最多的是自己！没有人会因为喋喋不休的抱怨而获得提升，它只会使人浪费更多时间，错失更多机会。可以说，抱怨带来的除了烦恼还是烦恼。女人要想获得幸福，一定要想办法让自己远离抱怨。抱怨不会让我们变得美丽，而会让我们变成怨妇。与其如此，还不如让自己暂时抛弃那些烦心的事，学会不抱怨呢。人生的道路很漫长，每个人都会遇到很多不尽如人意的情况，这是无法改变的。“当你无法改变环境时，请试着改变自己”是很有道理的。因此，一定要记住，千万不要一味抱怨，而不去反省自身。

聪明女人不怠慢工作。怠慢是工作低效拖延的根源。在激烈竞争的职场中，怠慢对自己没有任何好处，反而会让自已成为最大的受害者。怠慢工作的女人容易精神涣散、浑浑噩噩、麻木机械，拖延上级交给自己的任务，厌烦自己的工作，对目前的一切都感到不满。她们工作上拈轻怕重，报酬上斤斤计较，态度上消极被动，得过且过，不负责任；甚至偷奸耍滑，遇到难事躲着走，能少干就少干。她们自以为很聪明，马



马虎虎应付完每一天的工作，常常暗自窃喜。殊不知，怠慢工作，就是在怠慢自己。久而久之，这样的人只会被列入裁员的名单之内。工作是一个施展自己能力的舞台，认真工作不怠慢才是真正的聪明。工作是每个人生命中最重要的一部分，是人生成功的基础。只有理解了工作的意义，把工作当成自己一生的事业，你才能全身心地投入进去，才能享受到工作的乐趣，感悟到工作的真谛。

聪明女人不折腾生活。折腾是用错误的思想观念或方法对待生活的方式。生活在当今社会的女性都渴望自己能有一个轻松愉快的生活。然而很多女性都感觉到自己的幸福感和运气不佳，其根源就是自己总在折腾生活。折腾会人为地制造羡慕嫉妒恨，自己给自己找麻烦，制造矛盾。在生活中却存在着不少折腾家庭和感情、折腾身体、折腾财富的现象。在折腾中，我们浪费了大量宝贵的时间和精力；在折腾中，我们的财富也随之受到巨大损失。只有避免这些折腾，我们才能成功，开拓出自己的幸福生活。因此，不折腾是一种人生智慧。女人不乱折腾，才会珍惜家庭、珍惜爱情、珍惜身体、珍惜财富。

如今的社会，怎样让自己活得更漂亮、更出彩，是众多女人面临的问题。与其把时间浪费在抱怨、怠慢、折腾上，还不如调整好自己，积极向上，为成功打下基础。因此，我们特地编写了本书，分别从不抱怨、不怠慢、不折腾三个方面进行了深入的思考和剖析，通过生动有趣的语言和富含哲理的故事来讲述如何去做一个不抱怨不怠慢不折腾的聪明女人，读懂本书能使你的生活更惬意，步伐更轻快，人生的风景会更美好。



第一章 化解抱怨，别让抱怨成为习惯

抱怨世界，不仅会让自己生活在痛苦之中，还会阻碍自己的发展。抱怨既无法改变事实，又徒添烦恼，还会影响你的个人形象，甚至让人碌碌无为。聪明女人一定要积极和充满勇气，摒弃抱怨。只有与抱怨划清界限，才能给自己的世界一片灿烂的阳光。

1. 抱怨的世界没有快乐 / 2
2. 抱怨不只伤害别人，也伤害自己 / 5
3. 任何问题都不能用抱怨来解决 / 8
4. 莫让抱怨影响你的正事 / 11
5. 与其抱怨世界，不如改变自己 / 14

第二章 改变心态，好心态是一生的财富

良好的心态能成就一个人，不良的心态也能毁掉一个人。当抱怨成为一种习惯，人会很容易发现并被负面东西所影响，并将此加以放大，产生偏激的思维，让自己的内心失去和谐，甚至让自己的行为失去控制。因此，聪明女人不抱怨的心态有助于克服困难，保持乐观的情绪。

1. 烦恼源自心灵的不满 / 20
2. 你不能改变天气，但可以改变心情 / 22
3. 树立自信，多给自己积极的心理暗示 / 25

4. 挫折也是一种历练，要坦然面对 / 30
5. 学会感恩，寻求心灵的平和 / 33

第三章 送走抱怨，学会换个角度看问题

聪明女人没必要怨天尤人，你抱怨你的生活七零八落，抱怨这个世界让人看不到未来，其实，一切原因只是在于你蒙上了自己的眼睛。当有什么事使你烦恼的时候，应当换个角度去思考，让思想转个弯，可能是一片更宽广的天地，说不定还有意外的惊喜和收获。

1. 让思想转个弯，不消极处事 / 38
2. 对生活的不平看淡一些 / 40
3. 不要让敏感成为一种折磨 / 43
4. 顺其自然，不要预支明天的烦恼 / 45
5. 学会舍得，懂得放弃 / 48

第四章 知足常乐，做一个不抱怨的女人

不知足的可怕之处，不仅在于摧毁有形的东西，而且能搅乱你的内心世界。许多人之所以牢骚满腹，郁闷不快，看哪儿都不顺眼，就是贪欲太多。因此，人要懂得知足，越是能顺其自然，适应自身的具体情况来生活，就越能够多一些满意，少一些不满意，少一些抱怨。

1. 凡事不要计较太多 / 54
2. 难得糊涂，吃亏也是一种福 / 58
3. 耐得住寂寞，经得起诱惑 / 60
4. 珍惜现在，保持一颗平常心 / 64
5. 懂得知足，给抱怨画上休止符 / 67

第五章 认清工作状态，永不怠慢工作

大家可能都听过这样一句话：“今天工作不努力，明天努力找工

作。”据此我们也可以做出这么一个推断：如果今天你怠慢了自己的工作，那么明天你就有可能成为公司裁员的对象。在工作中，如果总是试图怠慢工作，可能表面上看起来会节约一些时间和精力，但结果却往往浪费了更多的时间、精力和金钱。

1. 你怠慢工作，工作就怠慢你 / 72
2. 态度“差不多”，结果“差很多” / 75
3. 不糊弄自己，用心工作 / 79
4. 乐在工作，增加工作动力 / 82
5. 积极主动才有“金饭碗” / 86

第六章 调整心理压力，跳出职业倦怠陷阱

现在是一个竞争激烈、充满压力的时代。职场压力让很多职场女性失去工作的兴趣，增加了其不良的职业心理，容易使人对本职业感觉厌倦，长期受此情绪困扰则会形成职业厌倦综合征。聪明女人要克服“职业厌倦征”，必须透过表象把握本质，根据不同的实际情况，区别对待。

1. 厌倦是职场上的慢性污染 / 92
2. 检视自我，防范无聊厌倦心理 / 95
3. 给自己的不良情绪找个宣泄口 / 98
4. 多交朋友，化解别人的排挤 / 101
5. 学会换心情比跳槽更重要 / 104

第七章 点燃工作激情，以主人翁的态度对待工作

把企业当成自己的家，时时刻刻爱护它，这才是员工应有的心态。这样做，无论是对企业的发展，还是对个人的成长，都是大有裨益的。任何一位职业女性，只要愿意把企业当成自己的家，把自己当成这个家的主人，为这个家的利益着想，对自己的所作所为负责，就会有一种强大的推动力，真正成为所在企业的主人。

1. 认真一点，工作中无小事 / 110
2. 心怀责任，把每一天都当作上班的第一天 / 113
3. 坚持比别人多做一点点 / 116
4. 用老板的标准要求自己 / 119
5. 敢于创新，不要墨守成规 / 122

第八章 克服拖延懒惰，提高工作效能

聪明女人能利用有限的时间，高效率地完成工作。拖延并不能省下时间和精力，刚好相反，它使你心力交瘁，疲于奔命。不仅于事无补，反而白白浪费了宝贵时间。所以，在工作上，我们要克服拖延懒惰，有计划地工作！这样才能一步一步地把事情做得有节奏、有条理，最终达到良好的结果。

1. 拖延是女人致命的坏习惯 / 126
2. 克服懒惰，一勤天下无难事 / 129
3. 少说多做，立即行动起来 / 132
4. 今日事，今日毕 / 135
5. 做好时间管理，提高效率 / 138

第九章 工作重要，生活也不能忽视

工作是为了更好地生活，更好的生活又可以促进工作。人一生中最大的成就不是事业的成功，也不体现于学识的渊博，而体现在一个幸福的家庭里！聪明女人不折腾家庭生活，要将生活和工作并重，在生活和工作中寻求平衡点，工作和生活两不误。

1. 把握好工作和生活的平衡 / 144
2. 爱家的女人才幸福 / 147
3. 尊重丈夫，赢得爱人的心 / 149
4. 疼爱子女，让孩子快乐成长 / 153

5. 互谅互让，处好婆媳关系 / 155
6. 上得厅堂，下得厨房 / 159

第十章 不要折腾爱情，既然相爱就不要伤害

聪明女人从不瞎折腾自己的幸福生活。聪明的女人经常夸奖自己的爱人，满足爱人的心理需求，因而深化了夫妻感情。夫妻之间的差别和冲突是难免的，再好的夫妻也有磕磕碰碰的时候。但家是讲爱的地方，不是讲理的地方。夫妻之间贵在相互理解、相互信任、相互尊重。

1. 别以爱的名义猜疑他 / 164
2. 忍让相待，珍惜夫妻缘分 / 167
3. 不要金钱至上，把爱情当作生意 / 170
4. 别让嫉妒吞噬了你的幸福 / 172
5. 不强求，该分手时学会分手 / 175

第十一章 呵护自己，不要为了美丽折腾健康

你可以为了工作和学习不分昼夜地努力，你可以为了交际饮酒谈笑，但你不能忽视生命中最重要的东西——健康。健康是生命存在的基础，是幸福的源泉。忽略健康就等于折腾生命。我们的生命只有一次，只有正确呵护它，才能不遗憾、不后悔。

1. 健康永远是女人的幸福根基 / 180
2. 面对妇检请别走开 / 182
3. 健康饮食，不吃垃圾食品 / 185
4. 学做“睡美人”，美丽是睡出来的 / 188
5. 运动使生命更有活力 / 190



第十二章 不折腾金钱，女人理财要趁早

把自己的钱折腾光是不对的。财务自由是女人幸福的物质基础。有钱要理财，没钱更要理财。对于“理财”，不能只是从财富增值的角度来看，其实“理财”的概念要广得多，正确的理解应该是，为了实现个人的人生目标和理想而制订的一个总体协调的财务计划。

1. 精打细算，不做月光族 / 194
2. 选对保险，人生有保障 / 198
3. 省钱重要，投资更重要 / 201
4. 精明女人的储蓄大法 / 204
5. 学学时尚的信用卡技巧 / 207

附 录

1. 聪明女人吵架的五大禁忌 / 212
2. 聪明女人理财的十大盲点 / 213

第一章

化解抱怨，别让抱怨成为习惯

抱怨世界，不仅会让自己生活在痛苦之中，还会阻碍自己的发展。抱怨既无法改变事实，又徒添烦恼，还会影响你的个人形象，甚至让人碌碌无为。聪明女人一定要积极和充满勇气，摒弃抱怨。只有与抱怨划清界限，才能给自己的世界一片灿烂的阳光。





1. 抱怨的世界没有快乐

抱怨就是表达哀伤、痛苦或不满，它是一种有害的情绪。生活中，常常能听到很多女人抱怨上天不公平，抱怨命不好，抱怨工作累工资低等。抱怨之所以有害，是因为它会让人产生消极的情绪，让人戴上有色眼镜看世界，让人没有快乐可言。

抱怨实在是一件随时都会发生的事情。抱怨是本经，里面写满了“为什么”。抱怨会磨灭人的斗志，磨损人的动力。倾向于抱怨的女人，总是会否认人存在的主观能动性，不能通过自我改造来适应世界和不断改造环境。她们容易认为环境因素是不可以改变的。倾向于抱怨的女人总是会否认外界存在的有利因素，因为抱怨自动把有利的方面都屏蔽了，抱怨会让人陷入自怨自艾中或掉入泥潭，而最终伤人伤己。可以说，抱怨带给你的除了烦恼还是烦恼。然而，抱怨能够解决问题吗？抱怨能够帮助你改变现状吗？抱怨能够使你的工作、学业、生意越来越好吗？答案是否定的。与其如此，还不如暂时抛弃那些让自己烦心的事，学会不抱怨呢。

先看一个场景：

一个阴雨天，你出门的时候免不了抱怨一句：“鬼天气！”

走到公交站台，公交车已经先你一步离开，你免不了又开始抱怨：“真晦气！”

你招手叫了一辆的士，但是又被人捷足先登，抱怨又脱口

而出：“真没有礼貌，先来后到都不懂！”

总算来到了办公室，可是你发现竟然空无一人，一拍脑门，你不知道该抱怨谁了——因为今天是周末。你只能郁闷地离开。

在这种场景下，你的不断抱怨让自己越发生气。但转变一下想法，情景就会变成这样：

又是一个阴雨天，你出门的时候免不了庆幸：“幸好还来得及拿伞。”

走到公交站台，公交车已经先你一步离开，你一边在站台旁的早餐摊买早点，一边想：“这样也好，可以趁机安抚饥肠辘辘的肚子。”

你招手叫了一辆的士，但是已有人捷足先登，你释然一笑：“别人也是赶时间。”

总算来到了办公室，发现竟然空无一人，一拍脑门，你呵呵傻笑：“今天是周末，我可以好好休息一下了。”然后快乐地享受自己的假期。

对比这两种情况，我们会发现：同样的情况，主人公是否抱怨带来的心情截然不同。可见，抱怨的结果只能是使人精神更颓废，不抱怨才能有一个好心情，才能有快乐。如果你想抱怨，那么，生活中的一切都能够成为你抱怨的对象。如果你不抱怨，生活中的一切就都会变得美好。你可能有过这样的经历，在你心情很好的时候碰到一个朋友，他见面就说今天的天气有多么的糟糕，他的生活多么暗淡无光。这个时候，你的大脑会不由自主地随着他的所言进行思考。结果，你脑中的画面也可能是一幅幅不愉快的景象，你的心情也会因此变得莫名压抑。再下一次，你会尽量避开与这个家伙交流。事实上，没有人愿意和一个喜欢抱怨的人做朋友。因为他从来就没有顺心的事，什么时候与他在一起，都会听到他在不停地抱怨。高兴的事他抛在了脑后，不顺心的事他总挂在嘴上。见到人就抱怨自己所谓的不如意，结果把自己变得很烦躁，同时把别人



也变得很不安。可见，一味地抱怨不但于事无补，反而还会使事情变得更糟。

古代有个公主，总是觉得不快乐，每天愁眉苦脸。她看到一个老乞丐每天笑呵呵的，就问他：“你为什么总是这么开心呢？”

老乞丐说：“因为我知道自己多么幸运啊！你想，天地之间以人为尊，而我能生而为人，这是多大的幸运！许多人身患残疾，或者被家世、子女等所累，活得狼狈不堪，而我自由自在，游戏红尘，这又是多大的幸运！既然老天这么厚待我，我不快乐一些怎么对得起自己啊！”

可惜的是，我们中的许多人却连这个老乞丐的觉悟都没有。我们总是不知足，总是抱怨，于是我们活得很累。我们强迫自己去追逐能力之外的东西，却忘了欣赏身边的美丽。我们步履匆匆、心浮气躁，所以总觉得快乐遥远、幸福奢侈，殊不知正是我们焦躁的心让一切安宁和平静变得支离破碎。因此，聪明女人认为如果你不抱怨，生活中的一切都不会让你抱怨。抱怨是在讲述你不要的东西，而不是你要的东西。为什么抱怨的人会说生活得这么累，因为他们只看到了自己的付出，而没有看到自己的所得；而不抱怨的人即使真的很累，也不会埋怨生活，因为他们知道，失与得总是同在的。所以，停止抱怨吧，这个世界，谁抱怨，谁受伤。想清楚了这一点，我们的心才会平衡，生活才会充满快乐。不抱怨，才能让自己把更多的聪明才智效力于事业发展！摒弃抱怨，才能使自己的人生道路更加平坦！因此，抱怨是不必要的。不抱怨的你会更接近成功，不抱怨的世界将更加快乐。



2. 抱怨不只伤害别人，也伤害自己

生活中，有很多人总是在哀叹自己的不幸，却对他人的成绩羡慕不已。他们总是在抱怨：小林都涨工资了，我却还在原地踏步，到哪儿说理去呢？老高买新房子了，他和我一块进的公司，看看人家，再看看自己，唉……人家的孩子怎么就那么争气呢？看看自己的孩子，真是没办法……类似的慨叹和抱怨，相信很多人都曾经有过。在生活中，我们经常会发现“抱怨就像空气一样无处不在”。工作不好，抱怨；上司不好，抱怨；下属不好，抱怨；经济不景气，抱怨；生活环境不好，抱怨……可以说，只要有人的地方就有抱怨，这个世界的方方面面，无不处在人们抱怨的唇枪舌剑之下。然而事实却是，抱怨不只伤害别人，也伤害自己。

有这样一个例子：一位大家眼里公认的好男人离婚了，大家问其原因，男人说：“怨妇猛于虎啊！”他形象地比喻他的前妻：一起看夜空，他看到的是满天星斗，她的眼里却是沉沉黑夜，还要对黑夜进行喋喋不休的抱怨。怨气就像锋利的双刃剑，刺得双方痛苦不堪，只好分手了断。

女人要想获得幸福，一定要想办法让自己远离抱怨。抱怨不会让我们变得美丽，而会让我们变成怨妇，怨妇的外表就算再好看，也难以掩饰气质的粗俗。另外，怨妇心理阴沉，让所有人都想远远躲开。女人的



幽怨有时候就像古代闺怨体诗词，让男人顿生怜香惜玉之意。然而，一旦女人看什么都不顺眼，看什么都不称心，把点到为止的幽怨变成无止尽的抱怨，那就会让男人望而生畏，退避三舍了。

抱怨就像长在人身上的一个毒瘤，必须拔掉。当你抱怨别人的时候，可能是你自己出了问题。抱怨就是为了获取同情心和注意力，以及避免去做我们不敢做的事。但太多的时候，都是因为抱怨了才会更不开心。说出来，想要博取同情，但内心的担忧更多。对人也好，对事也好，对社会也好，抱怨永远都不能改变现实。

季红是某公司的前台，工作比较琐碎。同事们几乎每天都会听到这样的话：“哎呀，这又是谁啊，拿了抹布也不洗干净！”“拖把不知道放在哪儿吗！”“每天累死累活的，老板居然对我还是不满意！”“要不是我，那么多事谁来做呀？”

起初大家还会附和一两句，渐渐地，所有人都开始对她的抱怨与诉苦感到头疼，有时真想提醒她一句：“别说了。”但话到嘴边，碍于情面，只好作罢。季红对此也不是毫无察觉，只是她会回家继续向她的丈夫诉苦：“没有人理解我。公司里的人都太坏了，没人体会到我的辛苦付出！”

当一个人喋喋不休地抱怨时，就会引起周围人的注意。一旦出现有同感的话题，就会瓦解他人的积极想法，让其也情不自禁地加入抱怨中来。可以说，抱怨像幽灵一样到处游荡、扰人不安。我们之所以抱怨，问题并不是出在事情本身，而是出在我们自己身上。当抱怨成为一种可怕的习惯时，它的力量是巨大的，几乎可以摧毁一个人的前程。当然，在此之前它首先摧毁的是抱怨者的人际关系。没有人喜欢和一个满腹牢骚的人相处，同时，太多的牢骚只能证明你缺乏能力，无法解决问题，才会将一切不顺利归于种种客观因素。如果你的上司见你整日抱怨不停，他恐怕会认为你做事太被动，不足以托付重任。曾经抱怨过的朋友都知