

✿ 使女人发光的并非珠宝，而是心灵深处的智慧 ✿

一部提升女人幸福指数的智慧书

做一个 懂吃亏 能包容 会放下的 聪明女人

■ 胡琳◎编著



吃亏是种睿智，包容是种涵养，放下是种洒脱。聪明的女人用忍让给自己带来福气，以舍得赢得良好的人缘，在糊涂中为自己留足余地，在妥协中悄悄达到目的，在放下时善待自己，换来自在的心灵。

 中国纺织出版社

做一个
懂吃亏 能包容 会放下的
聪明女人



 中国纺织出版社

内 容 提 要

女人的幸福需要自己成全,一个事事斤斤计较、苛求他人、心胸狭窄的女人,一个在人际交往中不懂得吃亏的智慧、包容的哲学、放下的艺术的女人,永远无法抵达幸福的港湾。如今的女性应该有更高的处世智慧,不断提升自己的幸福指数。

本书分为上、中、下三篇,全面介绍了提高女性处世智慧的方法和技巧,是女人提升自身魅力、修炼处世技巧的实用读本。本书旨在帮助女性读者增添受人欢迎的资本,收获幸福美满的人生。

图书在版编目(CIP)数据

做一个懂吃亏能包容会放下的聪明女人 / 胡琳编著. —北京:中国纺织出版社, 2011. 6

ISBN 978-7-5064-7357-6

I. ①做… II. ①胡… III. ①修养 - 女性读物 IV. ①B825 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 039469 号

策划编辑:闫 星

责任编辑:赫九宏

特约编辑:张烛微

责任印制:周 强

中国纺织出版社出版发行

地址:北京东直门南大街 6 号 邮政编码:100027

邮购电话:010—64168110 传真:010—64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

尚艺印装有限公司印刷 各地新华书店经销

2011 年 6 月第 1 版第 1 次印刷

开本:710×1000 1/16 印张:16

字数:190 千字 定价:29.80 元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社图书营销中心调换



如今的社会对女人的要求越来越高，女人在照顾家庭之余，更多地投身到了工作中、事业上，因此，无论从性格或是心胸又或是心态来说，都会面临很大的考验。想要做一个能够兼顾家庭和事业的女人，必须要在这几个方面使自己强大起来。

第一，女人要懂得“吃亏是福”的道理。吃亏之于人生，犹如磨石之于锋刃，懂得吃亏的女人，在忍让中为自己带来福气；懂得吃亏的女人，在付出中收获更多；懂得吃亏的女人，在舍弃中得到好的人缘；懂得吃亏的女人，在谦和中展现自己的人格魅力；懂得吃亏的女人，在糊涂中为自己留足余地；懂得吃亏的女人，在妥协中达到目的。一个有作为的女人，是在不断“吃亏”中成熟和干练起来的，从而变得更加聪慧和睿智。从某种意义上来讲，女人乐于吃亏是一种境界，更是一种自律与大度，是人格上的升华。然而，懂得吃亏并不是轻易就能做到的，更需要女人有容忍的雅量。

第二，女人要具备包容的雅量。包容是一门学问，更是一门艺术，是处世的大智慧。有人说：女人的胸怀有多大，她所能成就的事业就有多大。因此也可以说，女人要成大事，就一定要有开阔的胸怀，具备包容的雅量。包容是一种美德，是对人对生活的善待。睿智的女人懂得，包容人生的不如意也就是善待自己；包容他人的过错，能更好地成全自己；包容是一种力量，可以征服人心，为女人赢得更多的机会；在包容中创造出和谐的人际关系。在包容中，更能展现女人的独特魅力。女人学会包容，不仅可以让生活更加幸福，还可以为自己争取到更多成功的机会。

第三，女人需要具备放下的智慧。放下，便得自在。放下是人生的大境



界,是一种超然,是一种解脱。人们常说:“拿得起,放得下。”然而,绝大多数的女人都能拿得起,却往往放不下,从而为生活中的琐事劳心劳力,承受更多的压力。聪明的女人懂得放下是为了更好地拿起。懂得放下的女人,在退让中求得宽广的人生道路;懂得放下的女人,在豁达中拥有快乐生活;懂得放下的女人,在宽恕中收获幸福的感情;懂得放下的女人,在阳光中成就健康身心。放下眼前所执,女人才可能拥有的更多。拥有放下的心境,女人的人生才会变得更加美满,女人的心灵也越来越轻松。

本书用平易近人的语言和生动、鲜明的案例阐述了吃亏、包容和放下的智慧以及对女人的益处,以女性的视角,带领读者走进成熟处世的人生境界。通过这本书的学习,可以让你在懂得吃亏后收获幸福人生,在包容中体会到美好生活,在放下执念后求得自在的心灵。如果你能够掌握了这些处世智慧,人生定然会发生意想不到的改变。

希望每一个女人都能从这些处世智慧中得到启示,成为天底下幸福快乐的人!

编著者

2010年10月



上篇：懂吃亏的女人更幸福

第一章 女人凡事别太计较，多让一点福增一分	3
吃亏是增长智慧的手段之一	4
胸怀坦荡，幸福永相随	5
为他人点一根蜡烛，也点亮自己的人生	7
放低姿态，能使自己站得更高	9
懂得以柔克刚，能保全双方	11
贪财得祸，不过分计较金钱享清福	13
明白财散人聚，轻松得到幸福	15
第二章 凡事多付出一点，看似吃亏反而能获得更多	19
舍得付出，才会有回报	20
多为他人着想，自己也有收获	22
多一分勤劳，多一分收获	23
一亏不吃，终将一无所有	25
不畏得失，反而得到更多	27
积累小亏，成就自己的伟业	29





第三章	能舍得到更多,有舍有得更有好人缘	33
	能吃亏的女人少是非	34
	用谅解浇灌人际之花	35
	吃亏在明处,用利益赢得人心	37
	甘当配角,更能充实自己	39
	女人学会顾及他人的颜面	41
	让利于他人,为未来播种	44
	不忿旧恶,乐于忘记	46
第四章	谦虚一点儿多优雅,女人的美丽不靠“张扬”	49
	主动征求他人意见,谦虚使人进步	50
	勇于认错,做一个主动博得谅解的可爱女人	52
	女人不怕吃亏,只怕逞强	55
	虚心待人,和喜欢批评你的人做朋友	57
	放下身段,方可提高身价	59
	藏起锋芒,更利于成事	61
	让自己傻一点,谦忍的女人招人爱	63
第五章	糊涂一点儿真聪明,女人懂得为他人留余地	67
	为别人留有余地,开阔的是自己的心胸	68
	懂得吃亏的女人,更懂得珍惜	69
	善于装糊涂,化解危机	71
	聪明反被聪明误,糊涂让女人更快乐	73
	“装糊涂”,一时隐忍得来一生幸福	75
	看破不说破,才是智慧女人	78
	聪明女人的耳朵,会自动屏蔽谣言	80
	嫉妒是刺伤女人最深的利剑	82



第六章 暂时妥协吃眼前亏,放长线为了钓大鱼	87
先予后取:小损失大收获	88
勿贪小利,取重舍轻方得胜	90
把亏吃在明处,才能获得收益	92
后退一步,为的是获得更多	94
给对手支持,女人才才能实现双赢	96
吃亏的胸怀能孕育出成功	98
忍耐是为了等待最好的时机	100

中篇:能包容的女人美好芬芳

第七章 包容是女人对自己的善待,感谢人生中的不如意	105
包容自己的缺点,让自己的优点更闪亮	106
不被小事破坏情绪,包容多开心多	107
不要过分追求完美,善待别人和自己	109
适时减压,要懂得包容自己	111
正视人生不如意,懂得包容生活	113
钻牛角尖儿,等于跟自己过不去	115
第八章 包容是女人快乐的源泉,在包容中为自己赢得机会	119
包容换来他人的理解和帮助	120
用包容才能浇灌出美好的友谊	122
开心美丽的女人,总比别人多一分包容	124
人皆有私心,学会换位思考	126
做到理性妥协,眼前会豁然开朗	128





第九章	包容具有神奇的力量,让女人更能征服人心	131
	有君子胸怀,恶人也将屈首臣服	132
	用理解赶走不满,包容让生活奔向美满	134
	包容让女人广结友缘,赢得支持	136
	女人的包容是阳光,可以化解矛盾的冰雪	138
	懂得忍让——智慧女人的品德	141
	包容是一种武器,女人用它以弱胜强	143
第十章	包容是家的温暖剂,女人的幸福靠包容成全	147
	幸福婚姻中,包容是女人的责任	148
	接受他的缺点,女人用包容的心去爱	150
	包容让爱情之花开得更久、更艳	152
	别让疑心扼杀了幸福,刺破了婚姻	154
	让矛盾即来即散,夫妻间不要有“隔夜仇”	156
	包容婆婆,做个更加幸福的媳妇	158

下篇:会放下的女人轻松一生

第十一章	与人争执少一分,人生路途宽一分	163
	放下清高,平易近人的女人更优雅	164
	放下猜忌是赢得友谊的法宝	166
	适时放下己见,让思路更加开阔敞亮	168
	谦虚礼让,有“德”女人自有“得”	170
	放下得失之心,女人成就大事	173
	放下吝啬,慷慨的女人得人信服	175



第十二章	遇事宽心多一分,自己舒心多一分	179
	学会放下,平常心处世	180
	抛开忧虑,与不安说再见	182
	遇事多往好处想	184
	拥有潇洒心态,女人一生轻松	186
	让烦恼自灭,及早放下过多的执念	188
	脱下面具,展现本色的自我	190
	淡泊名利,收获幸福人生	192
	平淡生活是女人最真实的幸福	194
第十三章	放下纠结多一分,幸福感觉浓一分	197
	学会放下,懂得宽恕	198
	走出情伤,女人不会再为情所困	200
	原谅他,让自己的心得到救赎	202
	放开爱的束缚,是女人对自己的宽恕	204
	学会珍惜,别让自己掉进追悔的深渊	206
	放开手——女人可以优雅转身	208
	往事如烟飘散,成全今天的自己	210
第十四章	抱怨少一分,身心健康添一分	213
	用感恩取代抱怨,让自己的人际关系更健康	214
	驱散忧虑的雾,让生活重见幸福蓝天	216
	换个角度看生活,将拥有崭新的世界	218
	较真只会使自己形单影只	220
	抱怨过后,依旧是糟糕的人生	222
	别让悲伤充斥生活,用快乐填满空隙	224
第十五章	学会给自己的心灵松绑,享受轻松惬意	227
	及时释放,女人要学会减压疗伤	228





做一个懂吃手能包容会放下的

聪明女人
zuoyige dongchikui nengbaorong huifangxia de congnming nuren

人生逆境要自己看得开	230
别让悔恨与自责堵死自己的出路	232
固执会让女人陷入顽固的忧郁	234
攀比让女人徒增烦恼	236
放下忙碌,平静中才有美丽心情	238
甩掉无谓的担心,人生路上轻装上阵	240

参考文献	243
------------	-----

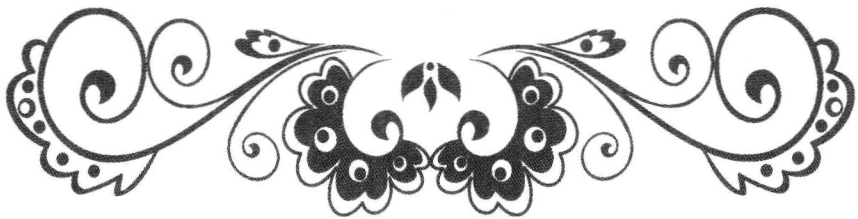




懂吃亏的女人 更幸福

生活中,女人经常会遇到一些烦心事,朋友的伤害、生意伙伴的欺骗、领导的误解等。面对这些不如意,有些女人唯恐吃一点点亏,一点鸡毛蒜皮的小事也会与对方争来抢去,表面上胜利了,可是,日子长了,却被周围的人所远离。与之对应的是,有些女人总能一笑置之,看似吃亏了,却换来了良好的人际关系。

俗话说“吃亏是福”。吃亏其实是一门学问,聪明的女人用吃亏去化解生活中的不和谐,让生活变得幸福美满。从现在起,懂得吃亏,你也可以成为一个幸福的女人。



A decorative border with intricate floral and scrollwork patterns, featuring heart shapes at the corners and midpoints, framing the central text.

第一章

女人凡事别太计较,多让一点福增一分

肯吃亏,是一种美德,更是一种人生的豁达。面对诸多不如意,一个肯吃亏的女人会主动接受,不因小事而斤斤计较,更不因命运的考验而悲观哀怨。也许,物质上她们并不富有,然而,精神上她们却是富有者。因为她们肯吃亏,自然可以为自己争取到更多朋友;因为她们肯吃亏,从而避免了与他人的争斗,为自己赢得幸福平静的生活。俗话说“吃亏是福”,聪明的女人在吃亏中成就了美满幸福的生活。因而,做一个聪明的女人,凡事别斤斤计较,人生幸福就多一分。



吃亏是增长智慧的手段之一



《伊索寓言》中有一则关于狗和厨师的故事：

一次，一条狗趁厨师不注意时，偷偷地钻进厨房。厨师正忙着准备精美的饭菜，这只狗趁厨师忙乱之际，就偷了一颗心逃走了。厨师发现了，回头看时，狗已经跑开了。厨师向外追去，边追边说：“畜生，你给我记住，今后无论你走到什么地方，我都会防着你。你不是从我这里偷到了一颗心，而是给了我一个心。”

这个故事的意思浅显易懂，厨师刚开始对这只狗太大意，没想到它会来厨房偷东西。事实面前，厨师吸取了教训，从那以后，无论什么时候，他都会对这只狗有所防备，以免再次遭受损失。表面看来厨师他丢了东西，吃亏了，然而这次事件却让厨师有了戒心，往后会防备着这只狗，这就是我们说的“吃一堑，长一智”。

关于“吃一堑，长一智”的典故，最早出自王阳明的《与薛尚谦书》：“经一蹶者长一智，今日之失，未必不为后日之得。”这句话的意思是，一个人如果在某个地方受一次挫折的话，就可以增长一份见识。这句话演绎到今天也就成了“吃一堑，长一智”。女人的一生中，因为个人的阅历、经验有限，自然也就可能会吃很多亏，利益难免会受到损失。面对这些，女人该用什么样的姿态去面对呢？

现实生活中，有些女人发现利益受损时，总是斤斤计较自己的得失，对他人的做法始终无法释怀，只会陷入无尽的烦恼与忧愁中。相反，那些肯吃亏的女人往往会把注意力放在事情的处理上，她们更注重总结经验，以免在日后吃同样的亏。因而，对于聪明的女人来说，吃亏也是一种收获。

吃亏可以增长女性的见识，获得智慧，然而并非所有的女人都能够认识





到这一点,有许多女人只盯着自身的利益,为了不吃亏,不惜上演你争我夺的人间闹剧。岂不知,吃亏与占便宜,正如福与祸一样,是相互依存和相互转化的关系。有时,表面看来是吃亏了,实际上,女人不仅得到智慧,还得到了好人缘。相反,那些占尽便宜的女人很可能在下次占便宜中吃更大的亏,同时,还为自己留下骂名,甚至有人因为贪图小便宜而毁了自己一生,这就是我们所说的“常在河边走,哪能不湿鞋”。孰轻孰重,相信每一个聪明的女人都能明白其中的道理。

吃亏是福,女人吃小亏或许可以占大便宜,然而吃亏也是要讲究技巧的。一个聪明的女人懂得,吃亏并不可怕,可怕的是吃亏以后却没能从中总结出经验教训,自然也就没有进步。这样的话,就是吃再多的亏也没有用。

聪明的女人要做到不怕吃亏,方能从中得到更多成功的经验与教训,人生才会变得更加完善。因而,从现在起,做一个聪明的女人,不要过于计较眼前的得与失,让自己拥有更多的收获,不要让自己的心灵因惧怕吃亏而失去成长、成熟的机会。

胸怀坦荡,幸福永相随



人生的路途中,会有许多的变数,女人可能会遇到诸多不顺心的事情,可能有同事的排挤、小人的诬陷、朋友的背叛、对手的伤害等。面对种种不如意,许多女人唯恐受一点损失,她们总是小心翼翼地维护着自己的既得利益。其实,这种观点并不正确。要知道,女人如果能够吃得眼前的亏,又怎么能够拥有好的心情去享受美好的生活?如果女人的人生总在为一些琐碎的事情所烦恼,人生又怎么会有幸福可言?

相反,生活中有一类女人,她们很少计较得与失,更不会在意名与利。她们所注重的是如何能够做到心胸坦荡、无愧于心,即使遭遇一些损失,她





们也会抱着“吃亏是福”的心态来看待生活。其实,这类女人才是生活的智者,她们貌似吃了一些小亏,换来的却是幸福美满的生活。因而,女人的胸怀宽广一些,生活会变得幸福美满。

古往今来,心胸坦荡的人不计其数,她们的所言所行所思所想,皆有感人之处。一个胸怀坦荡的女人,她的心胸可以容载万物,不仅仅容纳好的事物,也应该容下那些不好的事物。人际交往中,这种魅力吸引着无数人与她打交道,那么,到底什么样的女人才能算得上是胸怀坦荡的人呢?做一个胸怀坦荡的女人,需要哪些条件?

首先,胸怀坦荡的女人,需要拥有修养、学识。

古语:“君子坦荡荡,小人常戚戚。”随着时事变迁,关于君子与小人的定义略有变化,女人与小人不再相提并论。然而,女人是否可以被称为胸怀坦荡的君子,不可否认仍与她的学识、修养有着密切的关系。试想,一个毫无学识、修养的女人,想让她明白礼仪廉耻,谈何容易,就更别指望她能够心胸宽广地接受吃亏受损的事情了。因而,修养与学识是女人胸怀坦荡的首要条件。

其次,胸怀坦荡的女人,内心必有一股浩然正气。

无论什么时候,一个胸怀坦荡的女人,她的心灵犹如明镜一般,透彻明亮,内心容不得半点污秽与虚伪,即使有一丝丝的瑕疵也能立刻反映出来。事实面前,无论环境多么恶劣,也不可能改变女人内心的那份正气。她们既不会为了某些利益而做出违背良心的事情,更不会屈服于恶势力改变自己的初衷。

再次,胸怀坦荡的女人,还应拥有一颗包容之心。

坦荡,其实就是一种大度,一个胸怀坦荡的女人,必定拥有一颗能够包容一切的心。面对自己的朋友或对手,她都能够以一颗平常心去对待。既不会因为他人的伤害,而耿耿于怀;更不会因为些微的小事,便斤斤计较。生活与工作中,即使与人有争执,也不会因此而故意抓住他人的弱点不放。总之,与人相处时,胸怀坦荡的女人能够以一颗包容的心去理解他人的行

