

不生气的女人 最幸福

小夕 编著



不生气是一种大智慧
不生气是一种好活法
不生气是一种真幸福

不生气的女人才拥有幸福，不浮躁的女人才拥有自在。

让你生气的，从来都是你自己，
你若不气，无人能气，你若淡定，万物宁静。



中国纺织出版社

不生气的女人

——最幸福——

小夕 编著



中国纺织出版社

内 容 提 要

不生气是一种态度，更是幸福女人的一种生活方式。幸福的女人都有着菊花般淡雅清新的性情，青竹般平和淳朴的心灵，不会为了生活中的种种不如意大动干戈、抱怨沮丧、斤斤计较，而是懂得在心平气和中处理矛盾、解决问题，无论遇到什么状况都能以淡泊、平静的状态面对。不生气是一种智慧，也是每个女人通往幸福最近的路。女人学会不生气，就把握住了属于自己的幸福。本书通过八个方面，告诉女人幸福的法则。

图书在版编目（CIP）数据

不生气的女人最幸福 / 小夕编著. --北京：中国纺织出版社，2013.1
ISBN 978-7-5064-9202-7

I. ①不… II. ①小… III. ①女性-情绪-自我控制-通俗读物 IV. ①B842.6-49

中国版本图书馆CIP数据核字（2012）第230754号

策划编辑：王 慧 责任编辑：曲小月
特约编辑：王晓蕊 责任印制：储志伟

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

北京睿特印刷厂大兴一分厂 各地新华书店经销

2013年1月第1版第1次印刷

开本：710×1000 1/16 印张：15.5

字数：174千字 定价：28.00元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社图书营销中心调换



前言

托尔斯泰曾说：“幸福的家庭都是相似的。”这句话用在女人身上依然适用，幸福的女人也都是相似的，幸福的女人不一定拥有奢华的生活，却都有一份好心态，能够在这焦躁的时代学会沉静其中，用静谧的心抚平生活中的烦恼，不与自己生气，不与别人生气，也不与这个世界较劲。

爱生气的女人脾气暴躁，面对别人的过失，不能选择原谅和放下；面对自己看不惯的事情，不能选择容忍和一笑而过；面对生活中的琐事，不能选择静心，久而久之，她们的人缘变得越来越差，在职场和生活中会遭遇各种各样的烦恼，从而变得越来越消极，身体每况愈下，失去了健康和快乐，幸福也离她们越来越远。所以，要想成为幸福的女人，首先要学会不生气。

不幸福的女人之所以活得不快乐，不能拥有幸福的生活，并不是命运使然，而是自己亲手造成的。当女人变得不再固执、不再苛求完美，也不再对身边的事情斤斤计较的时候，女人就会发现自己已经抓住了快乐的尾巴，走向了人生的幸福通途。

很多人认为，活在这个世界上越精明，越能得到更多的快乐和幸福。其实，现实并非如此。在一些事情面前，女人懂得适当装糊涂，反而能让自己抛弃沉重的精神包袱，静下心来欣赏路旁的美景，抓住近在咫尺的幸福。

人非圣贤，孰能无过。面对别人的过失，女人要学会糊涂地宽容，让它成为过眼云烟；面对生活中的琐事，女人要挥一挥衣袖，不留下一点烦恼；面对摘星般的欲望，女人要放下虚荣，无欲自逍遥。女人要懂得享受当下的生活，不要杞人忧天：担忧儿孙的前途，担忧工作的前景，担忧生活日渐紧张的压力……只有把握好当下，充分地享受当下的生活，才能活得轻松愉快。

本书从八个方面告诉女人不生气的秘诀，每一节都融入了富含哲理和情感的小故事，用讲故事的方法为女人娓娓道来，并在故事后面给出了解决的方法，让女人在感悟生活的同时，学到快乐的秘诀，掌握幸福的方法。

本书是赠予现代女人的最好礼物，女人只要认真研读，用心体会，并把这些技巧与现实结合起来，灵活地用于自己的生活、工作当中，就能轻松地处理好自己的人际关系，闲看庭前花开花落，漫随天外云卷云舒，拥有一个幸福快乐的人生。

最后，要感谢本书的参编人员，是他们让本书得以顺利出版。他们是：宋红超、代明鑫、安梁音、张永琴、吴海燕、崔丽双、岳婷、袁华冰、马良吉、李莹、韩海静、江媛媛。

编著者

2012年7月

目录

第1章 随缘自适，别和任何事较劲 / 1

愚蠢的女人善用伎俩、耍小聪明，精明的女人善用心计、注重规律，而智慧的女人则能顺应天道、随缘自适。随缘是一种智慧，是在不求中竭尽全力，是在尽力中顺其自然的练达，是顺应天道不费心力而又不听天由命的成熟。别和任何事较劲，打开封闭的心，放下苛求，就能品尝豁然开朗的快乐和轻松，感受到简单的幸福。

1. 固执是女人愚蠢的开始 / 2
2. 爱情是改变自己，而不是苛求对方 / 5
3. 换种思路，幸福就在转念间出现 / 8
4. 无须苛求，你没法让所有人满意 / 12
5. 善待自己的不足，更要善待身边人的缺点 / 15
6. 生活没有十全十美，学会接受不完美 / 18
7. 让你烦恼的常是些鸡毛蒜皮的小事 / 21
8. 用充满阳光的心灵面对难题，生活常能柳暗花明 / 24
9. 放下斤斤计较，生活就能轻松快乐 / 27
10. 和谁也别较劲，包括你自己 / 31

第2章 冲动是魔鬼，容忍天地才能解脱自己 / 35

女人天生感性、爱冲动，然而冲动是魔鬼，既触痛别人又会伤害自己。学会控制情绪是一种智慧，没有不可忍之事，只有不能忍之人，没有不可容纳之事，只有胸无雅量之人。忍耐可以平息矛盾，换来安宁，它不是怯懦，而是女人通往幸福的快车，宽恕不是纵容，而是解脱愁苦的灵药。

1. 忍人所不能忍的苦，就能得人所不能得之福 / 36
2. 耿直不是美德，能屈能伸的女人最美丽 / 39
3. 发火要看时机，识时务顾大局的女人才能幸福 / 42
4. 拥有平和的心态，凡事都要不烦不躁 / 45
5. 别争一时之气，退一步就海阔天空 / 48
6. 忍耐只是起点，宽容才是终点 / 51
7. 忍无可忍之时，告诉自己仍需再忍 / 54
8. 从内心原谅别人，才能真正心安理得 / 57
9. 你若不想生气，就没人能惹你生气 / 61
10. 胸有雅量的女人，最容易被人宽容 / 64

第3章 糊涂是福，装装糊涂气全消 / 69

有人说：“傻女人更幸福。”这种“傻”不是不通世事，孤陋寡闻的愚钝，而是一种顿悟之后的小憩，清醒之后的糊涂，是聪明之上的聪明。再美味的食物用显微镜看也会面目全非，很多事不必打破沙锅问到底，是非黑白全明了，女人适当装装糊涂，反倒不至于触碰伤痛，留住更多的快乐。

1. 结婚前要睁大眼睛，结婚后要睁一只眼闭一只眼 / 70
2. 不要猜来猜去，那只会累了你自己 / 73
3. 争执动心念，输赢随它去 / 77
4. 闲言碎语总有时，不闻不问自清净 / 80
5. 别把占便宜当精明，肯吃亏的女人才有福 / 83
6. 学会糊涂地宽恕，能让你更有魅力 / 87
7. 越是聪明，越要学会装糊涂 / 90

第4章 莫再杞人忧天，幸福需要活在当下 / 93

患得患失是女人的通病，女人更容易思前想后，为没发生的事、没遇到的人担心，为各种琐事忧虑，快乐在这个过程中被慢慢消磨掉，也很难有幸福感可言。幸福是一种当下的感受，是一种不寄托未来、不回首过往的生活方式，只有懂得活在当下，撇下所有忧虑的女人，才能体会到最真切的幸福。

1. 希望掌握永恒的快乐，就要让这一刻快乐 / 94
2. 珍惜现在拥有的一切，就能感受到满满的幸福 / 97
3. 幸福就在当下，不要预支明天的烦恼 / 100
4. 想好就去做，患得患失只会让你丢掉幸福 / 103
5. 别活在憧憬中，让梦想在现实里开花 / 106
6. 儿孙自有儿孙福，别为儿孙空堪忧 / 109
7. 每一刻都有每一刻的幸福，别在无限期的等待中丢掉快乐 / 112
8. 即使前路迷茫，也不要为明天忧愁 / 115

第5章 剥开欲望的茧，不比不怨幸福常在 / 119

女人都有虚荣心，但是虚荣多了，就会跌入欲望的无底洞。

欲望如茧，过多的虚荣就会有更多的欲望，产生过多的攀比、对现实不满的抱怨，无异于作茧自缚。总有人强过你，生气只会徒增烦恼，不要在攀比和抱怨中迷路。幸福是一种感受，卸下欲望的束缚，恢复心灵的安宁，你就能看到幸福的模样。

1. 幸福不是有钱的生活，而是一种知足的心情 / 120
2. 人比人气死人，攀比是滋生烦恼的祸根 / 124
3. 万物为你所用非你所属，更不必为得失而动气 / 127
4. 少关注别人多关注自己，就不会在比较中徒增烦恼 / 131
5. 找到最合适的男人，就能找到最大的幸福 / 134
6. 越多虚荣越多愁，人若无欲自逍遥 / 137

第6章 感恩一切，别让嗔怪和怨恨束缚幸福的脚 / 141

感恩是一种美德，懂得感恩的女人心灵满是阳光，不以物喜，不以己悲，无论命运如何变化，都对生活充满感恩，乐观而向上。感谢生命中的一切，放下怨恨和嗔怪，幸福和快乐就能铺满你的人生。

1. 感谢身边每个人，不和任何人结怨 / 142
2. 慈悲为怀的女人能感化邪恶 / 145
3. 感谢不能拥有的，更要感谢已经拥有的 / 149
4. 把别人的怨恨写在沙滩上，把别人的帮助刻在石头上 / 152
5. 面对命运的不公，别去抱怨而要随时保持微笑 / 156
6. 勿让仇恨铺满路，既往不咎任贤才 / 159
7. 不以物为喜，不以己为悲 / 162
8. 祝福对手就是在祝福自己 / 164
9. 无论顺境逆境，都要感恩在心 / 168
10. 对别人有怨恨，是自己的修养不够 / 171

第7章 什么时候放下，就什么时候拥有快乐 / 175

执念是一种病，女人比男人更容易因固执而坚守、痛苦、不甘。放下是一种气度，而女人却少有像男人这样的洒脱，也常常因不能放下而徘徊、悲伤、踌躇。不快乐常因一口气、一个执念，放下了，也便烦恼自去，了无痕迹。你若此刻放下，便能此刻自在。

1. 别让爱成为牵绊，该放手时就放手 / 176
2. 放下琐事的烦恼，清除心灵的杂草 / 178
3. 有些男人你永远不必等 / 181
4. 凡事可以不忘记，但一定要放下 / 185
5. 放下生命不能承受之重，心灵放松才能拥有快乐 / 188
6. 凡事皆有度，放下即是度 / 191
7. 放下就在一瞬间，不要丢不掉放不下 / 194
8. 从心里放下，烦恼才能放下 / 197
9. 过去的既放下，让每一步前行了无牵挂 / 200
10. 放下仇恨的包袱，带上宽容上路 / 203

第8章 谁也不欠你，懂得付出才有快乐 / 207

大气的女人最幸福，她们从不吝惜自己的付出，不在得与失间斤斤计较，总是愿意将温暖和爱给予身边的人，也正是这种分享和付出的心态，让她们得到了更多的快乐。不要以为全世界都抛弃了你、伤害你，一味地索取只会引发抱怨和更多的不快乐，唯有付出才能收获最大的幸福。

1. 快乐的前提是让自己变得充实 / 208
2. 不要总等着别人来理解自己，而要主动理解别人 / 211
3. 世上没有绝对的公平，别因计较得失而丢掉快乐 / 214
4. 在举手之劳中体会快乐 / 218
5. 学会分享，快乐是一种传递 / 221
6. 索取越多烦恼越多，吝啬只会剥夺你精神的快乐 / 224
7. 让别人后悔，也不要让自己后悔 / 227
8. 学会关怀身边的人，冷漠只会令你孤立无援 / 230

参考文献 / 235

第①章

随缘自适，别和任何事较劲

愚蠢的女人善用伎俩、耍小聪明，精明的女人善用心计、注重规律，而智慧的女人则能顺应天道、随缘自适。随缘是一种智慧，是在不求中竭尽全力，是在尽力中顺其自然的练达，是顺应天道不费心力而又不听天由命的成熟。别和任何事较劲，打开封闭的心，放下苛求，就能品尝豁然开朗的快乐和轻松，感受到简单的幸福。



1. 固执是女人愚蠢的开始



一个富翁年龄渐大，于是他决定趁着自己清醒的时候把家产传给一个既勇敢又智慧出众的儿子。

在一个风和日丽的周末，富翁带着随从和两个儿子一同来到山下，然后告诉儿子们：“如果你们两个谁能从陡峭的山崖下面攀爬上去，谁就做我的接班人。我已经命人在山顶上插上旗子，只需爬上山顶拿到旗子就可以了。”

于是，两个儿子来到了父亲所说的山崖下，他们抬头一看，这可真是一面令人恐惧的山崖啊！不但陡峭、险峻，而且周围根本没有东西可以攀附。大儿子平时喜欢登山野游，所以他决定先给弟弟做个示范。老大用尽力气向上攀登着，但是没过一会儿，他就因为没有落脚之处而滑了下来。如此攀爬了很多次，尽管老大被摔得鼻青脸肿，但是仍旧没有爬上去。

轮到小儿子了，他也和哥哥一样用尽全力往上爬，但是屡爬屡摔，一次比一次爬得低。一次，小儿子爬到一个地方，由于没有落脚点而不能继续往上爬了，他就回头看了看下面，突然他惊喜地发现：下面有一条蜿蜒而上的小溪，一直延伸到山顶。于是，小儿子果断地放弃了从这面陡峭的山崖爬到山顶。

就在众人都以为小儿子要放弃的时候，却见小儿子沿着小溪，很快就到了山顶，拿到了那面旗子。小儿子拿着旗子来到父亲面前，父亲很快地就宣布小儿子将继承自己的产业。看着大家面面相觑的样子，小儿子告诉大家：“我父亲让我

们攀爬的这面陡峭山崖是人力不能上去的。只要在攀爬的时候注意观察，就会发现一条蜿蜒的上山之路。父亲经常教导我们要知道伸缩退变的道理，我就是按着父亲的教导去做的。”

父亲听完小儿子的话满意地点了点头，说：“天不设牢，而人自心中设牢。如果人在面临困境的时候不能灵活应变，只把眼光放在一个不能实现的方法上，那么就会被自我设置的心牢困住，终究是不会成功的。”



幸福物语

人并不是因为愚蠢而固执，而是因为固执才变得愚蠢。每个人都有着自己独特的看法和想法，每个人都相信自己是正确的，固执地坚持着自己的看法和想法，即使自己的看法和想法是错误的。现实生活中，总有一些人固执地坚持着，一辈子碌碌无为，痛苦地生活在烦恼和埋怨中。女人一定要掌握好为人处世的艺术，该坚持的时候必须坚持，不该坚持的时候要果断地放弃，不要因为过于固执而断送自己的前程和幸福。

周末，陈静告诉丈夫要去商场里买几件打折的衣服，丈夫因为还有工作上的事情要忙，就没有和陈静一起去。陈静在逛街的过程中，突然接到一个电话。原来是陈静一个从小玩到大的男性朋友在一家饭店喝得烂醉，饭店的人员就在他的电话里找了一个最近联系过的人打了过来，要求去把他尽快接走。

陈静一听，马上赶到了那里，原来她的朋友是因为失恋了，伤心过度才喝



成这样的。陈静在饭店里劝了他很长时间，但是这位朋友还是没有要回家的意思。这时，天色渐渐暗了下来，陈静不忍心丢下这个朋友回家，于是就想起给丈夫打电话。但是不巧的是，电话刚刚接通，还没来得及说话，丈夫的手机就挂断了。事后，陈静才知道，丈夫手机那天没电了，而充电器忘在了公司。

陈静着急起来，她连拉带扯，把朋友强行拖进出租车里，把朋友送回了家。由于一路颠簸，朋友不慎吐了自己一身，这让陈静气愤不已。但是陈静转念一想：和喝醉的人生气是对自己的惩罚。于是便不再生气了。到了朋友家，陈静赶紧找了件干净衣服给朋友换上，扶着朋友躺在床上，然后迫不及待地随手换上一件朋友的干净衣服就准备去清洗污秽。恰巧这时，陈静的丈夫出现了。这时，陈静才发现，原来自己在匆忙之中，竟然忘记了关上大门。

陈静的丈夫因为担心妻子，就跑到商场去找陈静，但是找遍了整个商场都没有看到陈静的影子。于是，他想到经常到自己家做客的陈静的朋友，就想找他来问问是否知道陈静在什么地方。可是，一开门就看到了他们衣衫不整的样子。陈静的丈夫不能接受这样的事实，随手就给了陈静一个耳光。

陈静看到丈夫的时候还没有缓过神来，她本来想要好好向丈夫解释一番，但是她痛恨丈夫给了自己一巴掌，她在心中固执地想着：凭什么我要向他解释啊，如果他信任我的话是不会怀疑我的。在陈静的沉默之下，丈夫认为陈静是默认了自己的行为，就向陈静提出了离婚。陈静听到丈夫的决定也不想多说什么，她想着丈夫迟早会为今天所做的决定后悔的，于是同意了丈夫的离婚请求。

就这样，陈静一直固执着一解释，她的丈夫和好朋友都不知道那天到底发生了什么事情，她不但背负着出轨的骂名，也让自己的婚姻走向了结束。

一个人最遗憾的事情，莫过于轻易地放弃了不该放弃的，固执地坚持了不该