第一图书网, tushu007.com

<<聪明女人不抱怨>>

图书基本信息

书名：<<聪明女人不抱怨>>

13位ISBN编号：9787506458719

10位ISBN编号：7506458713

出版时间：2009-9

出版时间：中国纺织出版社

作者：周若渠，王功成 著

页数：251

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：http://www.tushu007.com

<<聪明女人不抱怨>>

前言

女人可能拥有全天下最美丽的容貌，但如果她脾气暴躁、爱唠叨、挑剔、个性孤僻，那么，她美丽的容貌就等于零。
一个女人一旦染上唠叨的毛病，就会使男人退避三舍。
有些女人，好像从来没有顺心的事，没有顺心的时候。
无论何时何地，只要和她在一起，都会听到她在喋喋不休地抱怨。
高兴的事被她抛在脑后，不顺心的事总被她挂在嘴边。
如此，把自己搞得烦躁不安，也把别人弄得心惊肉跳。
在结婚之前，女人总喜欢用放大镜看男人的优点，结婚后就开始用放大镜看他的缺点。
其实，结婚之后的男人，承担的压力与要负起的责任会变大，他们会逐渐成熟、理智，会把一些精力用在自己的小家上，而并非你想象中的“他不那么爱我了”。
何况，世上本就没有十全十美的人，当爱恋的激情在凡人世界中渐渐消逝成为往日情怀的时候，无休止地抱怨改变不了什么。
面对生活的不如意，女人总是免不了抱怨。
而抱怨的对象自然是自己的老公。
在女人眼里，老公就是保护伞，发几句牢骚理所应当，可如果过了头就适得其反。
女性从女孩到女人，从少女到少妇，不同的心境会有不同的思维。
少女撒娇时刁蛮可爱，在少妇身上就变成了撒泼。
聪明的女人要学会平衡好躁动的情绪，不要满腹牢骚，整天抱怨。

<<聪明女人不抱怨>>

内容概要

女人在生活中经常有不如意的时候，于是免不了抱怨。
发几句牢骚本来是一种宣泄情绪的方式，可是如果让抱怨成为生活的常态和固定的模式，就会徒增不少烦恼。
其实，一句抱怨，不如一个充满爱意的眼神；一句抱怨，不如一杯淡淡的茶水；一句抱怨，不如一个亲昵的动作……聪明女人不抱怨，抱怨不如改变，抱怨不如修炼。
女人不抱怨，悦人又悦己；女人不抱怨，心宽路也宽。
从灰色的心情中走出来，阳光心态，拥抱快乐，给生命增添色彩。
给自己的内心注入欢喜的力量，善待自己，蓬勃成长，让个性飞扬起来。

<<聪明女人不抱怨>>

书籍目录

第一章 与其抱怨男人没有希望，不如改变自己的期望　别说男人成不了王子，你要先成为公主　别说男人总是很善变，你不能一成不变　别说男人让女人受伤，爱情竞争要公平　别说男人不给你承诺，你要成全你自己　别说男人身上没优点，你要懂得去发现　别说男人窝囊没出息，你要懂得去激发第二章 与其抱怨男人不懂欣赏，不如自己给自己鼓掌　别说男人经不起诱惑，你要更具有魅力　别说男人喜欢笨女人，你不能傻傻地笨　别说男人沉默寡言，你要改变一下方式　别说男人得寸进尺，你要有自己的底线　别说男人不重视你，你要学会开发创意　别说男人不懂放弃，女人放手亦是成熟第三章　与其抱怨男人过于强势，不如提升自己的修养　别说男人不会低头，你要使自己更大度　别说男人喜欢自由，你要留下适度空间　别说男人少有付出，你要试着承担责任　别说男人不够坦诚，你也要会以诚相待　别说男人夸夸其谈，你应该懂得来倾诉　别说男人忍让迁就，你的胸襟也要开阔第四章　与其抱怨男人没安全感，不如让自己变得坚强　别说男人缺乏强壮，你的健康一样重要　别说男人不知照顾，你要懂得呵护自己　别说男人热爱自然，你保持青春要运动　别说男人追新求鲜，你也要尝试新活法　别说男人总爱赖床，你要为美丽多睡眠　别说男人没事偷乐，你要使心理更阳光第五章　与其抱怨没有“长期饭票”，不如建立自己的银行　别说男人不懂尊重，你也不能丢失尊严　别说男人呼风唤雨，你要有自己的圈子　别说男人只会空谈，你也应该立即行动　别说男人不做家务，你要营造温馨之家　别说男人有钱变坏，你要有自己的银行　别说男人指望不上，你要学会自立自强第六章　与其抱怨男人没有眼光，不如自己让自己发光　别说男人不懂珍惜，你要明白距离产生美感　别说男人喜欢怀旧，你要记得不能过于时尚　别说男人追逐美艾，你要放射女人独特魅力　别说男人注重外表，你也需要精通打扮之道　别说男人假装正经，你要从内到外透出优雅　别说男人两眼无光，你也需要学会自己闪亮第七章　与其抱怨男人胸无大志，不如确立自己的志向　别说男人生活被动，你要主动创造生活　别说男人矢志不渝，你不可没远大目标　别说男人斤斤计较，你要学会舍得之道　别说男人朝秦暮楚，你一定要懂得执著　别说男人不求上进，你亦可以旺夫成龙　别说男人不切实际，你也应该敢于做梦第八章　与其抱怨生活平淡，不如编织自己的关系网　别说男人陪你太少，你要有自己的朋友　别说男人千金买义，你要懂得女人交际　别说男人多有红颜，你也要有蓝颜相伴　别说男人给予太少，你要常怀感恩之心　别说男人言而无信，你也不要轻许诺言　别说男人狐朋狗友，你要学会储蓄友谊第九章　与其抱怨男人狡猾，不如提高自己的智商　别说男人精明诡异，你也需要足智多谋　别说男人一心向外，你要学会读懂男人　别说男人爱耍聪明，你也要会独辟蹊径　别说男人意志薄弱，女人应教男人成长　别说男人没心没肺，你也需要学会宽容　别说男人过度强硬，你也可用非常手段参考文献附录

章节摘录

第一章 与其抱怨男人没有希望，不如改变自己的期望别说男人成不了王子，你要先成为公主当一个女人把自己的幸福寄托在男人身上的时候，就已经注。
定了自己的感情和婚姻的不幸，至于她身边的那个男人是否真的像童话里的王子那样来拉着她跨上大白马，更成为一个未知的大问题。
抱怨世界女人渴望男人成为王子可以说，每一个女人都有着这样一个梦想：某一天，一位长相英俊、气质高雅的王子深深地爱上了自己，然后邀请自己坐上他的白马一起来到一个美丽的地方，从此过上幸福、快乐的生活。
这就是我们小时候看到的童话，它严重地影响了我们对待感情的思维：要找，就找英俊帅气的男人；要找，就找事业有成的男人；要找，就找财运亨通的男人……总之一句话，和我牵手的男人，必须是一位王子！
孰料，普通、平凡的平民男人满大街都是，而高贵、至尊的王子却少之又少。
于是乎，当情窦初开时期的恋爱在现实面前节节败退时，当一次次的相亲换来的是一次次的失望时，我们就开始伤心了、郁闷了、不解了：男人呀，你什么时候才能成为王子来娶我呢？
越叹气越挑，越挑越叹气，最后的最后，只能眼看着自己的年龄越来越拖不起，而无可奈何地把自己嫁出去，然后开始对着身边的不是王子的男人唉声叹气。
就这样，在结婚前后，很多女人都面临着莫大的烦恼，反复思考着自己的选择是否正确。
其实，问题的根本不在你所期待的那个男人的身上，而是在于你的自身。
和期待着身边的男人成为王子的问题相比较，很少有女人在感情面前问过自己这样几个小小的问题：
我到底要什么？
我期望的是什么样的生活？
我需要什么样的婚姻？
当然，也就更少有女人在结婚前后思考一下诸如“我的条件怎么样”和“我能为家庭做点什么”以及“我能否驾驭自己的婚姻”之类的关键问题了。
恰恰相反，女人往往思考的是“我能得到什么”，“我该不该嫁给这个男人”，“这个男人是不是真的爱我”，“有没有男人来真的爱我”，“我会幸福么”。
或许，有的女人会振振有词地进行反驳：像我这样的小公主，就必须得和王子成双成对，这难道有错吗？
也说得不错，每一个女人都是小公主——是父母的小公主、是兄姐的小公主，在大伙儿的宠爱里统治着属于自己的小小王国，自然而然地是这个王国里的幸福的小公主。
但是，当世界上有了许许多多像你这样的小公主之后，你也就立刻失去了值得拿出来炫耀的资本。
你敢说自己是独一无二的至尊小公主吗？
如此，在世界上没有许许多多的优秀王子的现实情况下，你难免会遇到“丑陋的青蛙”；而且，即便是发现了真正的王子，你也难免会遇到同样追寻王子的其他小公主。
这样，当被“丑陋的青蛙”所欺骗、伤害的时候，当被其他小公主所排挤、打击的时候，你肯定会立刻号啕大哭了：为什么我会是那个倒霉的公主呢？
其实原因很简单，公主多了，优秀的公主也就更多，所以就难免会和少得可怜的优秀王子擦肩而过。
虽然你不想承认，但这却是不争的事实：为什么你学历比另一个人女人高、能力比另一个女人强，却一再被“主考官”拒之门外？
为什么你对待感情始终专一，以最柔软的心相待，但男人却对滥情骄横的另一个女人趋之若鹜？
为什么朋友聚会中另一个女人一直是耀眼的焦点，而你却坐在安静的角落？
说到底，童话毕竟是童话，而现实是深刻的。
当一个女人把自己的幸福寄托在男人身上的时候，就已经注定了自己的感情和婚姻的不幸，至于她身边的那个男人是否真的像童话里的王子那样来拉着她跨上白头大马，更成为一个未知的大问题。
所以说，每一个女人都应当尽早从童话中醒来，越早醒来的话，就越早能得到真正的幸福。
还在抱怨王子不理会你吗？

不如多花费一点儿心思去想一想怎样才能做最好的自己。
完美生活想要嫁王子，先得成公主有句老话说：“ 将欲取之，必先与之。
”不仅适用于打拼事业，也同样适用于争取爱情。
聪明的女人，就要先把自己由内到外地“ 装扮 ”成人见人爱的公主，这样才能吸引你朝思暮想的白马王子。
她是个从乡下来城市读书的女子。
有一天，在翻阅一本时尚杂志的时候，她看到了一篇《欲嫁王子，先成公主》的文章，于是就制订起自己的“ 猎夫计划 ”。
她明白“ 女人靠脸蛋加分 ”的真理，就在课余时间参加了某名牌化妆品的直销培训，从对美容、化妆一窍不通到开始研究各种美容书籍，慢慢地菜鸟变成了达人。
如此，在读到大学三年级的时候，她终于甩掉了起初毫不起眼的丫头片子的形象，从而成功打入了淑女的行列。
很快，大学毕业了，她找了一家清闲的小公司做起了小文秘，八个小时工作之外，她开始有针对性地报名参加一些兴趣班，不是女人扎堆的课程，而是自己有兴趣、男人占比例大的课程。
除此之外，她会经常去有名的健身馆健身，参加红酒会所的品酒活动，泡有个性的咖啡馆，以借机认识有品位的男人。
当然了，她的“ 外貌工程 ”也丝毫没有被放松，一边用实惠且有名气的化妆品和简单实用的美容法保养，一边量身定做或者购买一些有助于提升形象和气质的职业装、休闲服。
就这样，当大家都在嘲笑她功利的“ 猎夫计划 ”时，一个让人大跌眼镜的事实却随即出现在人们眼前：一年过后，她认识了一位英俊帅气、气质高雅的男人，成功跨上白马。
亲爱的姐妹们，想要找到王子，必须先成为公主。
是灰姑娘没关系，但不去改变自己，你永远都只是打扫烟囱的灰姑娘。
不要等待，你禁不起皱纹的摧残；不要等待，王子毕竟是少数。
能够成功解救你的，只有你自己。
现在，从最基本的开始做起，和过去说再见吧。
首先，你要有时间上的紧迫感。
千万不要认为自己还年轻，就单纯地过日子，总认为幸福富足的生活离自己还很遥远，自己还有很多时间慢慢混。
要知道，混日子是绝对混不来美好生活的，幸福的生活任何时候都要靠自己去争取。
从现在起，一定要设定一个方向，并朝着它不断努力。
其次，你要有事业上的进取心。
或许，当你看到那些三四十岁的女人都过着幸福日子时，就会认为自己熬到了那个年龄也能过上甜蜜的生活。
其实不然，还有很多女人到了三四十岁的时候照样窘迫得要命。
因此，不要总把心思一股脑地放在衣服、时尚、美容上面，而要尽量挤出一些时间去看那些金融财经以及社会发展的前沿信息，从而争取和总喜欢看“ 怎样赚到自己第一桶金 ”以及“ 是什么练就了十亿富翁 ”的男人看齐。
毕竟，真正的王子不会只对流行的服饰、新潮的香水以及时尚的娱乐感兴趣，而是往往把更多的心思放在了事业上，只有和他们看齐了才能找到说话的机会。
再次，你要时刻昂起高傲的头。
只有自己像公主一样骄傲，你才有遇到王子的可能。
因此，不管你的出身是怎样的，都不要沮丧地认为自己会和父母一样无法改变自己的命运，只能和一个差不多条件的男人过着简单平凡的生活。
只要你愿意努力，愿意提高和完善自己，有一天你就真的可能会变成王子追逐的公主。
看看那些比你还平凡的女人，之所以能够找到一个优秀的男人过着幸福、美满的生活，就是因为她们从来没有放弃过自己爱情的梦想，在做梦的同时不断提高自己的学识、修养、内涵。
最后，你要适时对金钱说“ 不 ”。

和男人比较起来，女人要软弱且无力得多，尤其是在遇到意外变故的时候。
都说“要做金钱的主人”，你也一样，任何时候都不要成为一个可以用钱摆平的女人。
原因很简单，如果能用金钱摆平的话，那么即便先前很爱你的男人也会慢慢地不把你当回事。
因为在他看来，用金钱摆平了你，你这辈子就欠他的，就要时时刻刻听命于他。
当然，并不是说要你彻底地忽视金钱，而是说你可以选择一个有钱的男人，但千万不能被一个男人用金钱摆平。
有婚姻专家说：“就像寻找工作一样，爱情中的男女双方也是需要主动站出来的。
”一个真正聪明的女人，不会守株待兔地等候优秀男人的邀请，而是知道灵活巧妙地展示自己的魅力，从而把本来就少得可怜的王子招拢过来，然后慢慢地精挑细选。
只有这样，男人才能发现你是公主，而你也才能比较容易地邂逅白马王子。
记住：要想遇到王子，成为公主是前提。
修炼心经上天正等待你从童话中醒来有人说，女人收获幸福就必须做到不再对童话中的爱情抱有美丽却天真的幻想。

媒体关注与评论

自私和抱怨使心灵阴暗，愉悦的爱则使视野明朗开阔。
——美国教育家　海伦·凯勒只有把抱怨环境的心情，化为上进的力量，才是成功的保证。
——法国思想家　罗曼·罗兰偶尔抱怨一次人生可能是某种情感的宣泄，也无不可。
但是习惯性的抱怨而不谋求改变，便是不聪明的人了。
——著名作家　三毛抱怨是最消耗能量的无益举动。
有时候。
我们的抱怨不仅会针对人。
也会针对不同的生活情境。
表示我们的不满。
如果找不到人倾听我们的抱怨。
我们会在脑海里抱怨给自己听。
——《遇见未知的自己》作者　张德芬遇到困难时，不抱怨，认真地把事情做好，就是成功。
职场上如此。
生活中也一样。
比如你作为母亲，能在超市里管理好哭闹的孩子，不怨声载道。
也是一种成功。
——英国伦敦金融城市长夫人　陆玲

<<聪明女人不抱怨>>

编辑推荐

风靡全国的心灵运动，适合女人的幸福哲学。
女人不抱怨，悦人又悦己；女人不抱怨，心宽路也宽。
从灰色的心情中走出来，阳光心态，拥抱快乐，给生命增添色彩。
给内心注入欢喜的力量，善待自己，蓬勃成长，让个性飞扬起来。
自私和抱怨使心灵阴暗，愉悦的爱则使视野明朗开阔。
——美国教育家　海伦·凯勒　　只有把抱怨环境的心情，化为上进的力量，才是成功的保证。
——法国思想家　罗曼·罗兰　　偶尔抱怨一次人生可能是某种情感的宣泄，也无不可。
但是习惯性的抱怨而不谋求改变，便是不聪明的人了。
——著名作

第一图书网, tushu007.com

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:http://www.tushu007.com