

<<不生气的女人最幸福>>

图书基本信息

书名：<<不生气的女人最幸福>>

13位ISBN编号：9787506492027

10位ISBN编号：7506492024

出版时间：2013-1

出版时间：小夕 中国纺织出版社 (2013-01出版)

作者：小夕

页数：235

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>

## <<不生气的女人最幸福>>

### 前言

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

## <<不生气的女人最幸福>>

### 内容概要

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。  
《不生气的女人最幸福》通过八个方面，告诉女人幸福的法则。

<<不生气的女人最幸福>>

作者简介

小夕，毕业于河南师范大学教育系，有着三年的基础教学经验，四年杂志主编经验，对生活自己的感悟与体会。

曾任北京某教育研究所主任，现为自由撰稿人。

## &lt;&lt;不生气的女人最幸福&gt;&gt;

## 书籍目录

第1章随缘自适，别和任何事较劲1 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 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 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 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 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 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 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 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

## &lt;&lt;不生气的女人最幸福&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：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对的，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。

<<不生气的女人最幸福>>

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。

## <<不生气的女人最幸福>>

### 编辑推荐

《不生气的女人最幸福》编辑推荐：没有说教性的言语，只有温馨感人的故事和娓娓道来的谈心，让读者感到非常贴心与温暖。

不生气的女人最幸福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。

不生气的女人才拥有幸福，不浮躁的女人才拥有自在。

《不生气的女人最幸福》适合所有女性阅读，是一部自我修炼的宝典。



<<不生气的女人最幸福>>

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>