

<<幸福女人不抱怨>>

图书基本信息

书名：<<幸福女人不抱怨>>

13位ISBN编号：9787501236923

10位ISBN编号：7501236925

出版时间：2009-11

出版时间：世界知识

作者：张剑萍

页数：224

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>

## <<幸福女人不抱怨>>

### 前言

幸福值得这种努力一个幸福的女人对生活是满意的，她是平和的，而且她可以带着热情度过她的一天。

当然，她也会不高兴或愤怒，就像每个人一样，但她的快乐天性给她带来了很大益处，使她能很快地回到一种愉悦的状态，这被我们称之为“幸福”，相信没有比它更合适的词了。

为什么会这样呢？

难道她和地球上其他的女人不一样？

当然不是。

她只不过学到并反复地练习了这种重新产生幸福的行为。

这种行为很常见，比如健康饮食、保持充足的睡眠等，另外，还包括好的习惯、锻炼或健康守则。

在精神上，她发展了一个好的社交习惯，使她很有趣而且好相处，还使她有许多朋友，不被孤立，其他的行为则使她充满爱意地和丈夫、伴侣或孩子相处，从而使她从对方那里也得到温暖和爱，以增强她的幸福感。

当然，女人也会遇到困境来检验她的幸福感。

比如一个糟糕的婚姻、家庭成员生病了等等，这些都会导致不“幸福”。

但是，从这种境遇中升华出来的能力，那种不是因为走运，而是能够用好的决定并利用其他资源的能力，能使她重新找到幸福。

的确，身处逆境她可以抱怨，但如果一个女人能够练习这些能力，她就可以抱怨的少一些，她也就没有时间抱怨，即使是在她生活的低谷也一样。

## <<幸福女人不抱怨>>

### 内容概要

不抱怨的力量，就是对幸福人生、和谐社会的酝酿。

如果让抱怨和不抱怨PK，让幸福当裁判，幸福永都会青睐后者。

因为：不抱怨的女人才幸福美丽！不抱怨的社会才安定和谐！

不抱怨的世界才温暖强大！

## <<幸福女人不抱怨>>

### 作者简介

张剑萍（Naomi Zhang），美籍华人，现居纽约。

美国纽约市立大学教育学硕士，现任美国岛公立学校汉语教师、美国外国语委员会会员、美国大学部会员、中文教师协会会员、长岛外语教师协会会员。

曾供职于世界500强企业IBM，对女性的职场生存哲学有深刻感悟；作为一名特殊教育教师和两个孩子的母亲，对当代女性的母亲角色、孩子教育更有亲身体会。

近年来专注于女性身心成长的研究，以把女性幸福工程引进中国为己任，希望为中国女性的幸福观提供一种全新思路。

著有《女人要对幸福建立产权》一书。

## &lt;&lt;幸福女人不抱怨&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 抱怨，女人幸福的最大公敌 对恶富集追根溯源：抱怨是传染源 优势富集的秘密——不抱怨的力量 为何快乐施展隐身术——抱怨占有了它 抱怨是鞋里的沙子 抱怨者，人远之 抱怨是对自己的失责 不是他想离开你，而是你的抱怨推走了他 何必让负心男把自己复制成“祥林嫂” 警惕：过多的抱怨会让婚姻如临大敌

第二章 不抱怨，女人才能握有幸福产权 权衡：这些事情真的值得抱怨吗 抱怨等于做无用之功 与其抱怨，不如积极面对 蒙着眼睛不如给自己找准方向 世界不平静，但你要用平静的心去体会 没有一成不变，抱怨不如接受 相信事情也会发生在你的身上 有实力，为自己的魅力增值

第三章 幸福就是先给自己的酒杯斟满快乐 你才是剥夺自己快乐的人 幸福，从爱自己那一刻开始数数 自己不摆渡，小船不行驶——提高自我价值 经济上独立才能真正地扬眉吐气 自信造就女人的不平凡 绝不能让虚荣心支配你的嘴巴 治疗爱情窒息综合症——给爱情多点新鲜空气

第四章 解放视野，开放胸怀，幸福要选择 幸和不幸都是一种选择 学会放弃，才会选择 事情不会很糟糕，只要你一分为二地看 让痛苦发酵VS让痛苦消失 让健康的沟通代替抱怨 花力气抱怨不如用智慧解决 多用耳朵听，少用嘴巴抱怨 抱怨别人VS改变自己

第五章 结束对别人的抱怨，幸福才会升级 “男人没出息” “婆婆太难缠” “老板太势力” “同事太功利” “钞票太单薄”

第六章 想要提高幸福指数，请搜索点子库 让身体每个细胞都感到幸福 用老板的心理看问题——抱怨他不如提醒他 让身体适应床——在不完美中创造完美 全力以赴地工作比抱怨更有效 不要用放大镜看别人的缺点 让家充满温馨的味道 跟心灵导师一起加入“不抱怨行动” 坚持21天

第七章 让幸福从心底如泉水般汨汨流出 珍惜，不让已有的幸福流失 感恩，快乐也会对你慷慨 宽容，品味爱的真谛 平和，不完美也是享受 独立，把自己托付给自己 坚强，持久坚韧的快乐 吃亏，收获大幸福 主动，为幸福保鲜 寻找，幸福就在你身边

## &lt;&lt;幸福女人不抱怨&gt;&gt;

## 章节摘录

我们都知道著名的农药DDT吧？

如果把它喷洒到植物上杀虫，这时，它散布到空气中还是非常的稀薄。

但是，随着一场雨水的到来，它就被雨水从空气中带到了地面，沉积在河里，被浮游生物吸收，富集的结果浓度就增高到1万倍以上。

之后，河里的小鱼虾吃掉浮游生物，大鱼虾又吃掉小鱼虾，人再吃这些鱼虾。

最后，人的身体就富集了毒物。

谁也不会想到，这时，DDT的浓度已经悄然地发展了变化，而且，这个变化让所有人都会大吃一惊：其浓度比最初空气中的浓度高出1000万倍。

这里说的就是恶富集：坏的东西聚集在一起会急剧增长。

恶富集当然不是DDT的专利。

再举个例子：山寨的出现。

当某种产品风靡全国后，开始也许只是少量厂家加盟，但随着市场化的进程，很多厂家纷纷仿效。

另一面，仿制的产品种类也越来越多，于是，我们就能看到很多山寨手机，山寨饮料和山寨服装神气地走进市场亮相。

山寨的出现有多重意义，这里，我想仅从产品质量，安全保障及信誉的角度来分析，从维护消费者权益来分析，我觉得，山寨现象的出现，其实说的就是恶富集。

那么，言归正传了，恶富集和抱怨又有什么关系？

对于女人的幸福而言，它又会起到怎样的危害呢？

我们先来一起看一个例子：珍妮在一家公司上班，虽然只是一个低层员工，但工作一直非常认真负责。

10月份的时候，珍妮手上的任务比较多，为了完成工作，珍妮连续加了三天班。

可是，最后珍妮却发现公司并没有她的加班记录，自然也就没了加班工资。

想到自己那三天那么辛苦地加班，可是公司还这样对待自己，珍妮觉得委屈极了。

珍妮越想越觉得委屈。

于是，中午吃饭的时候，忍不住向同事玛丽抱怨了起来。

玛丽一听，也非常生气。

她又说起来上周她和公司之间的矛盾。

渐渐的，她们的声音越来越大，同事们三三两两地聚集了过来，最后，人越来越多，大家都觉得公司很多地方存在问题。

最后，甚至有人提议，以全体员工的名义写信给公司，以指出公司的种种不合理。

这时，抱怨就成了传染源，一个抱怨掀起了众人的愤怒，而众人的愤怒只能让原来的愤怒接连升级，最后的结果就是抱怨燃烧了起来，最后烧到了大家。

我们暂且不提这种抱怨破坏了心情，抱怨本身也绝不是处理问题的最佳方式，从这个角度来看，抱怨就是恶富集的根源。

还有这样的情况。

你接到了客户的电话，客户态度的不友好，让你心生不满。

回到家里，你对老公的抱怨又引起老公不满。

老公敢怒不敢言，最后又发泄到孩子身上。

而孩子委屈，又抱怨小狗，忍不住还踢了小狗两脚……显然，这是一串连锁反应，而根源仅在于“抱怨”。

也许你是抱怨的发出者，抱怨让你逞了一时的口舌之快，但危害却也随之悄悄地潜伏。

抱怨并不能让问题解决，于是，你还要带着恶劣的心情去处理同一个问题。

而抱怨加重了你的负面情绪，你又怎么可能保证你能处理得很好？

另外，世界上没有不透风的墙，如果你的抱怨传到了老板、同事、客户，甚至竞争者的耳朵，你的处境可想而知。

## <<幸福女人不抱怨>>

如果你并非抱怨的传播者，而是抱怨的接收者，你应和着那个抱怨的人，你快乐的心情很可能会因为抱怨而完全改变。

<<幸福女人不抱怨>>

编辑推荐



<<幸福女人不抱怨>>

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>