

<<不抱怨的生活才美满>>

图书基本信息

书名：<<不抱怨的生活才美满>>

13位ISBN编号：9787511303936

10位ISBN编号：7511303935

出版时间：2010-5

出版时间：中国华侨出版社

作者：澜馨

页数：230

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>

## <<不抱怨的生活才美满>>

### 前言

张爱玲说：出名要趁早。

这话被传说的耳熟能详，却没有多少人能举一反三，懂得幸福也要趁早。

也许就是对“完美生活”的幻想，使很多人错过了不知道多少个幸福的机会。

朋友间彼此鼓励的时候，总是会说“明天会更好”。

但是，明日复明日，明日何其多。

抓住手边的，肯定要胜过总是遥望天边的。

广告语告诉我们：女人，要对自己好点。

对自己好点，就是活在当下，享受当下。

没有所谓的比享受幸福更幸福的时光。

烟火人生，红尘滚滚，幸福可能抗在你不停地寻觅时与你擦肩而过了。

你是怨恨命运的安排？

还是责怪自己的错过？

世界上的后悔药，永远脱销。

幸福在哪里？

当很多人的MSN签名书写成“你一定要幸福”的时候，也会有人发出这样的疑问。

什么是幸福的奥秘？

什么又是快乐的技巧？

在压力倍增、竞争激烈的当下，怎样才能拥有没有阴霾的心境和涤清抱怨的心灵？

卡耐基说：“我们生活中获得的快乐，并不在于我们身处何方，也不在于拥有什么，更不在于我们是怎样的一个人，而只在于我们心灵所达到的境界。

”幸福在每个人的心里，别人不能对你馈赠，也无法夺走。

要想拥有幸福、拥有快乐，就要学会调整自己的心态，以乐观豁达的心境对待工作和生活中的不如意。

好命女人的“心理学”告诉你，一个好的心态，可以让人更容易感受到幸福，更接近于幸福。

只要每天生活得安稳而有条理，认真做好每件事，学会乐观，所有的日子都会在平淡中蕴含无限乐趣，安稳而不乏味。

好命的女人不抱怨，因为她懂得人生苦短，不能任悲伤的情绪操弄，她在自我修炼中学会安抚自己的心灵，不为杂事所烦恼，不为凡事所拖累，专心做自己能做的和该做的，早早享受自己的幸福人生！

## <<不抱怨的生活才美满>>

### 内容概要

好命的女人不抱怨，因为她懂得人生苦短，不任悲伤的情绪操弄，自我修炼中学会安抚自己的心灵，不为杂事所烦恼，不为凡事所拖累，专心做自己能做的和该做的事，早早享受自己的幸福人生！

## &lt;&lt;不抱怨的生活才美满&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 享受不抱怨的快乐人生 抱怨让你和幸福失之交臂 把“牢骚”转化成“生产力” “没女”可以比美女更幸福。

换种心态，幸福就不请自到 现实是你成熟的“催化剂” 假如没有明天呢 倾诉可以避免委屈“发酵” 对不能改变的事“微微一笑” “鸵鸟的办法”永不采用 安排好自己的未来，才能充满希望 心理测试：什么生活方式适合你第二章 打造不抱怨的情感世界 别等着男人来“挑”你 幸运的“灰姑娘”是个传说 “吃醋”应该是有理性的嫉妒 炼出男人对你的真爱 不求回报的爱要适可而止 脾气和眼泪，都不能对伤害“免疫” “差不多”就是给幸福打折 让男人“狩猎”你，就给他下“诱饵” 他说“再见”，就对他说“走好” 心理测试：哪种男人最适合你第三章 经营不抱怨的婚姻生活 “第二次投胎”必须自己做主 经济独立，感情也要独立 婚后的沉默不是“金子” 好女人不等于“性文盲” 美丽的幻想最易破碎 机智勇敢斗“小三” 别对“精神出轨”太紧张 “花心”的男人破绽百出 好命女都是在为自己打拼 不要让婆媳关系成为离婚“祸首” 心理测试：你属于哪种类型的老婆第四章 修炼不抱怨的亲亲和形象 做一个收集快乐的“空杯” 让自己有些男人式的快乐 漂亮不过是道“附加题” 嫉妒之火会烧疼自己 自卑是给心里的快乐“贴封条” 赞美别人是一种“投资” 小心误会把友谊“一票否决” 得体的妆扮换回的是尊重 必要的文化知识是你的“内功” 用“中庸法则”展示自己的魅力 心理测试：测出你“不讨人喜欢”之处第五章 开拓不抱怨的人际关系 告诉自己要做个“有趣的女人” 学会适应身边的变化 别轻易做别人的“红颜知己” “闺蜜”是你的“根据地” 管住舌头，健谈不是“乱说话” 你真的玩不起网恋 放弃也是放松的一个窍门 有时候单纯就等于。

好骗”第六章 激活不抱怨的健康身心 让女人的美好“放长线” 当心发脾气让你引“病”上身 适当“偷懒”，让身体喘口气 别让健康折腾了自己 减肥也需要“心理操” 女人的孤独也有别样的美丽 心理美容，给年龄做“减法” 让那些特殊的日子“不闹心” 从容优雅地等待“变老” 心理测试：通过幻想情节测你目前的心境第七章 成就不抱怨的职场空间 不为所动和为我所用的“心理暗示” 让压力成为“助跑器”，才能领先一步 规则是用来遵守的，而不是拿来质疑的 学会合作，事半功倍 把上司的“骂声”当做“加油” 让“诚”与“非诚”都“勿扰” 有好的职业规划才能成功 真诚地“吵架”有助于解决问题 想不被挤下去，就只能向上爬 心理测试：性格决定你的工作类型第八章 把握不抱怨的财务走向 别抱怨男人挣钱太少 是“促销和打折”掏空了钱包 让“私房钱”坦荡起来 “审计”自己，就是“盘活”最大的资本 现实的眼光才能找到现实的利益 做个“不差钱”的财女 多几个篮子“装鸡蛋” 财富为先，和成见建立“统一战线” 属于自己的事业，才是“定心丸” 心理测试：让一次历险测试你的理财态度

## <<不抱怨的生活才美满>>

### 章节摘录

第一章 享受不抱怨的快乐人生抱怨让你和幸福失之交臂抱怨是人人都会的事情。

皱起眉头喋喋不休或者在心里暗自愤懑。

都是抱怨。

生活太艰难了！

工作太烦心了！

房子太小了！

钱太少了！

反正道理千条万条，归根结底只有一条，老天爷咋就不长眼呢！

没有有钱的老爸是对自己的不公、没有美丽的容颜是对自己的不公、没有诱人的机会更是对自己的不公！

一边牢骚满腹，一边等着“左眼皮跳跳。

好运快来到”，谁会去在意，时光正在不知不觉中“哗啦啦”如春水般向东流呢？

如果在这个世界上寻找绝对的公正，那恐怕只有时间了。

没有谁的一天是25小时，区别只是在于，这些时间用来做什么。

与其临渊羡鱼，不如退而结网。

唐三藏要是成天拉着八戒一起埋怨妖怪太多，还都想吃他的肉，估计活到现在，还在火焰山那里光着膀子叨咕“这鬼天气，真他妈的热”呢！

还需要明白的是，就算唐僧闹情绪了，如来也会耐心地等着他把经书取走，可我们凡人不行，生命给我们的抱怨时间有限，你用别人喝水的工夫怨天，就会比别人渴，你用别人前进的日子尤人，就会比别人落后。

后浪催前浪。

在人生的长跑中，当比你小的人大步流星地追上来时，当和你一样大的人健步如飞地超过去时，你也许才明白，自己要么越落越远。

要么就得脚步踉跄地追赶。

你愿意到了30多岁时还在复印机、传真机旁边摆弄那些文件纸张么？

如果不愿意，那么在你20岁的时候，就不要抱怨这些琐碎，而是去观察销售人员在看什么资料吧。

<<不抱怨的生活才美满>>

编辑推荐

《不抱怨的生活才美满:好命女必懂的心理學》：我們生活中獲得的快樂，關不在於我們身處何方，也不在於擁有什么，更不在於我們是怎樣的一個人，而只在於我們心靈所達到的境界。

<<不抱怨的生活才美满>>

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>