

暢銷女姓心靈情感作家 林涵真全新力作



別愛得這麼累

橫掃中日韓，

68條女子忽悠學

別活著不作夢

都會小女子生存不易

除效法英雄豪傑的「厚」與「黑」外

還要懂得「嘴靈巧」，這就是「忽悠」的精華了！



心靈諮商師
給女性的68則成長智慧



Danyang Culture 31

新思館 01

別愛得這麼累 別活著不作夢

作 者 / 林涵真

出 版 者 / 丹陽文化有限公司

封面設計 / 陳小中

書友服務信箱 / 100 台北郵政 3104 號信箱

統一編號 / 24492390

網 址 / <http://www.danyangculture.com.tw>

*電子信箱 / papapan88899@gmail.com

書友服務專線 / (02)2358-7893

傳 真 / (02) 23030-555

總 經 銷 / 紅螞蟻圖書有限公司

電 話 / (02)2799-9490

出版日期 / 2012 年 8 月 初版一刷

ISBN 978-986-88174-4-9

ALL RIGHTS RESERVED

未經同意不得擅自翻印、改作或以其他方式侵害著作權者

定價 / 199 元 如有缺頁、破損、裝訂錯誤，請寄回更換

《版權所有・翻印必究》 Printed in Taiwan

國家圖書館出版品預行編目資料

別愛得這麼累 別活著不作夢 / 林涵真著. -- 初版. --

臺北市：丹陽文化，2012.08

面：公分. -- (Danyang culture ; 32) (新思館 ; 8)

ISBN 978-986-88174-4-9(平裝)

1.生活指導 2.女性

177.2

101014237

法則 1	男人不是外星人，他們也想找到妳	8
法則 2	單戀的妳，要耍心機主動製造機會 I	
法則 3	單戀的妳，要耍心機主動製造機會 II	
法則 4	勇敢追求想要的性愛	
法則 5	先挑人，別被挑！	30
法則 6	主動誘惑男人吧！	
法則 7	找尋「Mr. Right」代替「白馬王子」	
法則 8	丟掉令天下男人退避三舍的完美主義	
法則 9	別口口聲聲男女平等，各付各的就罵男人小氣	
法則 10	就算歷盡滄桑，心態也要冒險樂觀	55
法則 11	不打扮自己，男人哪有時間發掘妳的內在美？	
法則 12	女人可以使壞，但別染上「公主病」 (Princess Syndrome)	
法則 13	小心美好性愛背後的危險陰影	
法則 14	女人可以耍賴，但別死不認錯	
法則 15	能捨才能得	77
法則 16	三種男人不要碰	

法則 17	不妨偶爾聽從別人的安排	
法則 18	寧願不顧一切的愛過，也不要抱憾終生	
法則 19	別把男人當成情緒垃圾桶	
法則 20	抓住逃避婚姻的男人	
法則 21	做個有神祕感的女人	
法則 22	當他的情人，也當他的紅粉知己	
法則 23	臉永遠要迎向陽光	
法則 24	淡然面對分手	
法則 25	與其維持一對怨偶，不如成就兩對佳偶	
法則 26	失戀時，讓情緒和悲傷恣意爆發	
法則 27	罪狀加強法治療失戀	
法則 28	時時讚美自己	
法則 29	別捨不得感情，該捨不得的是妳自己	
法則 30	分手是邁向更好人生的機會	
法則 31	輕鬆一點，沒有事非自己不可	
法則 32	別在憤怒的情緒下做任何決定	
法則 33	要自信，別迷信	
法則 34	個性決定命運	

法則 35 不要淪為理財員的犧牲者

法則 36 不借錢還債

法則 37 不要讓「購物慾望」控制妳

法則 38 不要相信減肥廣告

法則 39 私房錢是最好的理財

法則 40 手機不要隨便借人

法則 41 小心，愈親近的人愈懂得騙妳

法則 42 守口如瓶

法則 43 尋找不同族群的朋友

法則 44 誰人背後不說人，誰人背後無人說？

法則 45 從姐妹淘文化的禁錮中逃脫

法則 46 重色輕友的代價慘重

法則 47 做個雪中送炭的朋友

法則 48 別死要面子

法則 49 朋友之間避免金錢借貸

法則 50 不要試圖討好每一個人

法則 51 愛上工作，努力成為專業達人

法則 52 剛進新環境要先得到女同事的認同

136

法則 53 懂得職場潛規則

法則 54 聰明女人不要等老闆交代

法則 55 「裝忙族」永遠別說發薪者的壞話

法則 56 同事≠朋友

法則 57 聽懂「職場黑話」

法則 58 熱忱工作才快樂

法則 59 樂活，慢活，慢食

法則 60 尋找讓自己快樂的事

法則 61 珍惜、感恩

法則 62 回憶總是美好的——有特殊記憶的小東西再破

爛也不要扔掉

法則 63 從專注力到塑造個人風格

法則 64 信念+讚美+不抱怨=得到奇蹟

法則 65 內外兼修

法則 66 年齡只是一個不重要的數字

法則 67 不要讓時間偷走妳的夢

法則 68 四十歲前要有自己的房子，大小無所謂，適合

自己就好

239

221

206



心靈諮商師
給女性的68則成長智慧



關注內心 樂活一生

—編輯手札

《莊子》中記載：南海的天帝叫「悠」，北海的天帝名叫「忽」，中央的天帝叫「混沌」。「悠」和「忽」經常到「混沌」那裡去玩，「混沌」招待他們很殷勤周到，「悠」和「忽」心裡很過意不去，就想報答「混沌」。「悠」和「忽」見「混沌」沒有七竅，心想：「這不但很難看，心裡一定也不好受，咱們就幫他鑿出七竅吧。」於是「悠」和「忽」用斧頭、鑿子等工具每天為「混沌」鑿出一竅。「悠」和「忽」整整忙了七天七夜，終於幫「混沌」鑿成了七竅，使他變得好看多了。「悠」和「忽」心裡很高興，以為幫了「混沌」的大忙，於是就叫「混沌」睜眼看一下外面的世界，不想「混沌」剛把鑿成的眼睛睜開，就死去了。

這是個神話故事，這個故事是莊周「忽悠」妳的。

「忽悠」一詞，是中國大陸、美、英、港、新、馬……等海外華人圈中相當流行的習慣用語，與我們台灣常用的「唬爛」二字有部分相似，但也不全然。語言很多並非有任何意義，只是約定俗成的東西。如對某人表示懷疑，就可以這樣說：「你別聽他『忽悠』你了。」也含有「吹牛、煽動、鼓



動」的意思。又比如形容某人在公眾面前誇誇其談，譁眾取寵，而且有不真實的成分，就可以說「這個人可真能『忽悠』」。再後來，也有「勸說、鼓動、慫恿」的意思，比如我們要做某件事情，考慮到很多人有顧慮可能不願意做，我們就可以說「我們去忽悠忽悠他」。

男人愛談《厚黑學》（1917年李宗吾著），英雄豪傑臉皮要厚如城牆，心要黑如煤炭，如：曹操、劉備、孫權、司馬懿、項羽、劉邦等等。而「厚」與「黑」外，再加個「巧」字，嘴要巧，就是「忽悠」的精華了。

別誤會，本書雖稱「女子忽悠學」，倒不是要教妳成為臉皮厚，心地黑、嘴奸巧的怪物。那多可怕啊！我們為什麼要學做畜生呢？「忽悠學」是認清及瞭解「厚」、「黑」、「巧」的世事（戀愛、婚姻、職場、朋友……）後，所整理出的68種處世原則及生活智慧。

本書是以故事為載體，讓大家看到許多與我們年齡、個性相仿的女子，以及在她們身上發生的故事。她們的戀愛、性與婚姻；她們如何肯定自身生命的價值，愛惜身體，接納衰老，懂得理財並經濟獨立；她們如何做到家人和朋友之間的平衡，如何在職場左右逢源，又如何在人際關係上做到八面玲



瓏。

通常一本書只講一個觀念、一種智慧，例如：日本大前研一的《M型社會》，談的是財富的兩端化，中產階級的消逝現象。整本書談的就是一個觀念、一種智慧，但本書卻列舉了68則高含金量的「智慧」，作者汲取亞洲女性含蓄、傳統等優點，配合西方女性的率真、坦直，藝術的解答女性戀愛、婚姻、事業、金錢……等各項的生活疑問，讓我們提升及散發出迷人的女性魅力。

作者藉由68堂無價的現代女性魅力課程，幫我們挖掘正面的自我，讓我們熱愛本真的生活，並提升及散發出迷人的個人魅力。而所謂「魅力」是一種綜合美，是一種後天努力與修練達成的美，是女性智慧的結晶體。它不是天生的容貌，天生容貌無法抗拒歲月的印痕，容易被歲月奪去光彩，而它（魅力）不僅不會隨歲月的改變而消失，反而會隨著歲月日臻醇香，會隨著人們自身修養的完善和我價值的提升，體現出無與倫比的恆久芳香。

「女性魅力」是每個女子都可以擁有的，我們女人會研究、討論、思索一個名牌包包一個月，卻很少花一天的時間來關注自己的內心。讓我們咀嚼這68則高含金量的「智慧」，修煉自己成為溫柔又

不失現代感的俏雅女性吧！

心理諮商師給女性的68則成長智慧

5



法則 1 男人不是外星人，他們也想找到妳

8

法則 2 單戀的妳，要耍心機主動製造機會 I

法則 18 寧願不顧一切的愛過，也不要抱憾終生

法則 3 單戀的妳，要耍心機主動製造機會 II

法則 19 別把男人當成情緒垃圾桶

法則 4 勇敢追求想要的性愛

法則 20 抓住逃避婚姻的男人

法則 5 先挑人，別被挑！

30

法則 21 做個有神祕感的女人

法則 6 主動誘惑男人吧！

法則 22 當他的情人，也當他的紅粉知己

法則 7 找尋「Mr. Right」代替「白馬王子」

法則 23 臉永遠要迎向陽光

法則 8 丟掉令天下男人退避三舍的完美主義

法則 24 淡然面對分手

法則 9 別口口聲聲男女平等，各付各的就罵男人小氣

法則 25 與其維持一對怨偶，不如成就兩對佳偶

法則 10 就算歷盡滄桑，心態也要冒險樂觀

55

法則 26 失戀時，讓情緒和悲傷恣意爆發

法則 11 不打扮自己，男人哪有時間發掘妳的內在美？

法則 27 罪狀加強法治療失戀

法則 12 女人可以使壞，但別染上「公主病」

法則 28 時時讚美自己

(Princess Syndrome)

法則 29 別捨不得感情，該捨不得的是妳自己

法則 13 小心美好性愛背後的危險陰影

法則 30 分手是邁向更好人生的機會

法則 14 女人可以耍賴，但別死不認錯

法則 31 輕鬆一點，沒有事非自己不可

法則 15 能捨才能得

法則 32 別在憤怒的情緒下做任何決定

法則 16 三種男人不要碰

法則 33 要自信，別迷信

法則 34 個性決定命運

法則 35 不要淪為理財員的犧牲者

法則 36 不借錢還債

法則 37 不要讓「購物慾望」控制妳

法則 38 不要相信減肥廣告

法則 39 私房錢是最好的理財

法則 40 手機不要隨便借人

法則 41 小心，愈親近的人愈懂得騙妳

法則 42 守口如瓶

法則 43 尋找不同族群的朋友

法則 44 誰人背後不說人，誰人背後無人說？

法則 45 從姐妹淘文化的禁錮中逃脫

法則 46 重色輕友的代價慘重

法則 47 做個雪中送炭的朋友

法則 48 別死要面子

法則 49 朋友之間避免金錢借貸

法則 50 不要試圖討好每一個人

法則 51 愛上工作，努力成為專業達人

法則 52 剛進新環境要先得到女同事的認同

136

法則 53 懂得職場潛規則

法則 54 聰明女人不要等老闆交代

法則 55 「裝忙族」永遠別說發薪者的壞話

法則 56 同事≠朋友

法則 57 聽懂「職場黑話」

法則 58 熱忱工作才快樂

法則 59 樂活，慢活，慢食

法則 60 尋找讓自己快樂的事

法則 61 珍惜、感恩

法則 62 回憶總是美好的——有特殊記憶的小東西再破

爛也不要扔掉

法則 63 從專注力到塑造個人風格

法則 64 信念＋讚美＋不抱怨＝得到奇蹟

法則 65 內外兼修

法則 66 年齡只是一個不重要的數字

法則 67 不要讓時間偷走妳的夢

法則 68 四十歲前要有自己的房子，大小無所謂，適合

自己就好

239

221

206

法則 / 男人不是外星人，他們也想找到妳

志明發了一則簡訊給我：「為什麼春嬌不喜歡我這種靦腆、老實的好男人，而總喜歡那些能給她帶來新鮮、刺激及浪漫感的壞男人？」志明覺得十分鬱卒，他覺得女人是用耳朵來談戀愛，雖然她們嘴巴上不說，卻喜歡那些甜言蜜語、巧言令色的壞男人，而不接受木訥、沒有情調的他。

志明以為我們女人喜歡壞男人，以為男人不壞、女人不愛。以為好男人木訥、好男人無私，所以好男人身心疲憊，好男人寸步難行。

志明淺了，跟所有男人一樣淺。

女人不是愛壞男人，而是分辨不出男人的壞。那些毫不隱諱自己留戀煙花柳巷的禽獸，或者擺明玩完拍拍手走人的畜生，能令女人喜歡嗎？

這些「表面壞」的男人說他愛妳一生一世時，女人會頭腦清醒的微笑，她知道他只是在說笑，



她甚至會比這些壞男人更快的忘記這個諾言。就算女人一時受騙，這些「表面壞」男人能帶給女人的不快和痛苦也是短暫的，如同吃壞了肚子，嘩啦啦的拉出來，數天就會痊癒，連小病都不算。只是敗胃，不會傷心。

真正的壞男人，是會讓女人幸福的傻笑，她會把他的每一句話都當真，相信自己是他此生唯一的，也是最後的真愛，她相信他會與她白頭偕老、永結同心，如同《詩經·衛風·氓》：「氓之蚩蚩，抱布貿絲。匪來貿絲，來即我謀。送子涉淇，至於頓丘……總角之宴，言笑晏晏。信誓旦旦，不思其反。反是不思，亦已焉哉！」一個男子（即詩中的「氓」）追求一位美麗、溫柔且身材婀娜俏麗的女孩。

「氓」給女孩的第一印象是成熟穩重、進退有度。「氓」懂得把握機會，適時展示知識淵博、思維敏捷的內在品質。「氓」也會花上大把時間陪著女孩悠遊山水，三不五時送上令她驚喜的小禮物，讓女孩覺得「氓」既懂得情趣又重視她。「氓」還把女孩帶入他的生活圈，讓她親眼目睹他對朋友、對家人的有情有義，有責任感。

這時，「氓」極為誠懇的說出「執子之手，與子偕老」的誓言，彷彿金石鐫刻一般的牢固，讓女孩對未來充滿幸福的憧憬。女孩纖弱感性的心能不被「氓」完全征服嗎？她肯定他是個渴望婚姻、重視家庭的好男人，她相信和「氓」在一起一定會過上浪漫溫馨的日子。但在騙取了女孩純真的身子和畢生的積蓄後，「氓」就立即無情翻臉，只剩下「信誓旦旦」四個字，千古互遠的嘲諷及警惕人世間輕信男人諾言的女人。

所以，女孩愛的是一個「信誓旦旦」承諾的男人，一個能讓女孩產生幸福憧憬的男人，一個她以為的「好」男人。而當男人的形象和他建造的天堂雙重幻滅時，女人的痛苦只能用「天塌」形容。只有落差才能造就巨大的傷痛，只有曾經把女人捧上幸福雲端的男人，才能重傷女人。

所以「壞」男人，必須偽裝成好男人，作足一個好男人，比好男人更好男人，女人才會死心塌地的愛上他。終究，女人不愛壞男人，只是分不出男人壞。

我們女人愛的「好」男人，不是指客觀條件上的「好」，不是要求男人要有「潘安的貌，驢大的貨，鄧通的錢，小心體貼，閒暇時間」，即「潘、驢、鄧、小、閒」等五大條件。現在不是祝英台

那年代，女人不用換男裝就可讀書，我們可能都比男人更善於甜言蜜語，所以我們不會因為男人的浮誇，或巧言令色而喜歡上他。而且男人的甜言蜜語，男人的新鮮、刺激及有浪漫感，這些都只是追求的方式或個性，無關「好」與「壞」。

女人要的「好」是一種「感覺」，一種在背後默默關注著妳，希望妳幸福的「感覺」；一種只要妳遇到任何困難，他會盡一切能力滿足妳的「感覺」；一種只要妳的一句話，哪怕他做不到，仍會努力去學、去做到的「感覺」；一種用「心」對妳好的「感覺」。

每個女孩心中都有個「長腿叔叔」，那是一種男人永遠不能知道的感觉。因為女人是感性的動物，不是理智的。

志明不懂，所以他淺了。

其實男人都不懂女人，不管好男人，還是壞男人。男人說的是火星語，想的是火星事，他們不會懂我們女人的金星話，金星情。他們內心希望我們禁得起謊言，受得了敷衍，忍得住欺騙，忘得了諾言。他們見到巨乳童顏的辣妹裝可愛五連拍，就會誇說「卡哇伊！」，而像貌平庸的太平公主裝可愛



五連拍，就會鄙視說「死三八！」

男人是很感官、很直接的動物，很容易瞭解。

志明的感慨，只是一種自卑的反射。他內心自卑自己做不到「新鮮、刺激、浪漫感及甜言蜜語」，男人對自己能力不及的事物，通常會很尖銳且集中的排斥。

男女的生理結構不同，思想方式相異。男人不懂，我們追求的是一種他們語言中沒有的詞彙，所以我們只能用「感覺」一詞來形容。

我們沒辦法、也沒必要讓男人懂。

不過天分陰陽，物有雌雄，乾坤調和，萬物方滋。男女都住在地球上，男人不是外星人，他們一定也想找到他心中合適的女孩，而最好的伴侶不是最優秀的那一個，是最適合自己的那一個。所以我們該讓男人消除他不必要的「自卑」情懷，能勇於向我們展現出他們的真面目及內心，這樣我們才容易找到自己心目中的「Mr. Right」。