

云中轩

著

别在该动脑子的时候 动感情

接纳自己的不完美

该放弃的时候不要留恋

拒当“情绪垃圾桶”

别为了爱情放弃所有



高情商女神必修心法

现在流的泪，都是当初脑子进的水

一念执着，往往是穿肠毒药

别让将来的你，讨厌现在不理智的自己。

 江西美术出版社
JIANGXI FINE ARTS PUBLISHING HOUSE

别在该动脑子的时候 动感情

云中轩

著

图书在版编目 (CIP) 数据

别在该动脑子的時候动感情 / 云中轩著. — 南昌:
江西美术出版社, 2017.7
ISBN 978-7-5480-4321-8

I. ①别… II. ①云… III. ①人生哲学 - 通俗读物
IV. ①B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 033447 号

出品人: 汤 华
企 划: 江西美术出版社北京分社 (北京江美长风文化传播有限公司)
策 划: 北京兴盛乐书刊发行有限责任公司
责任编辑: 王国栋 陈 东 陈漫兮 楚天顺
版式设计: 曹 敏
责任印制: 谭 勋

别在该动脑子的時候动感情

作 者: 云中轩

出 版: 江西美术出版社
社 址: 南昌市子安路 66 号江美大厦
网 址: <http://www.jxfinearts.com>
电子信箱: jxms@jxfinearts.com
电 话: 010-82293750 0791-86566124
邮 编: 330025
经 销: 全国新华书店
印 刷: 保定市西城胶印有限公司
版 次: 2017 年 7 月第 1 版
印 次: 2017 年 7 月第 1 次印刷
开 本: 880mm × 1280mm 1/32
印 张: 7
I S B N: 978-7-5480-4321-8
定 价: 26.80 元

本书由江西美术出版社出版。未经出版者书面许可, 不得以任何方式抄袭、复制或节录本书的任何部分。

版权所有, 侵权必究

本书法律顾问: 江西豫章律师事务所 晏辉律师

前言

Preface

女人的一辈子，会遇到很多人、很多事，会有很多种角色。在家里，她们是父母的女儿、公婆的儿媳、爱人的妻子、孩子的母亲，还可能有妯娌关系、姑嫂关系要处理；在社会上，她们可能是女上司、女职员，也可能是女老板。女人的多重角色，决定了女人不能在该动脑子的時候动感情。女人过于感性，往往会顾此失彼，迷失方向。她们会让自己总是处在被动的地位，不能通过进攻获得自己想要的结果。其实，女人感性一点没什么不好的，只是生存环境需要女人们保留更多的理性。

苏苏大学毕业后经过一路拼杀进入了一家单位。单位前景很好，是世界500强企业，在市中心的高档写字楼办公。苏苏在工作中屡屡犯错，而且不知道从自身找原因，她总是抱怨运气不好，从不认真反省自己。很遗憾，她没通过试用期。

其实，丢了工作并不可怕，丢了工作以后认真反省，在以后的工作中不再犯这样的错误才是最重要的。苏苏因为她的单纯和感性，丢了工作；因为她的固执和不负责任，还没找到前进的方向。她要成长还需要时间和磨砺。女人是天生的“感情动物”，只有历经了磨难和岁月的洗礼，才能成为一个圆润的女人，才能游刃有余地把控自己的生活。

又经过几年的磨炼，苏苏和男朋友大鹏携手走进了婚姻殿堂。这个时候的她，已经退去了初入社会时的青涩，夫妻之间有了小矛盾她都会很小心地化解，面对挑剔的婆婆她也收起了自己的锋芒，和婆婆保持恰当的距离。很快她有了宝宝，她不再纠缠于小事，能游刃有余地处理好各方面的关系。几年下来，她成了一个感性与理性完美并存的成熟女人。

感性的女人总让男人有种想要保护的冲动，但是，太过于感性的女人，总是很难融入这个社会，她们往往会吃亏、碰壁。女人不得不让自己变得理性，同时让自己成熟起来，让自己尽可能少吃亏。

我们都知道，成熟的女人，能很好地处理自己的人际关系。成熟的女人能走进人的心里，知道怎样才能获得让对方甘愿付出的友情；她们善于打造自己的人脉圈，让自己成为一个小团体的中心；她们还精通职场规则，懂得怎样为自己争取更多的利益，懂得怎样才能让自己拥有更多的话语权；她们不喜欢厚黑，但是别人也别想用厚黑对付她们，如果有人那么做，她们会很优雅地让对方难堪。

我们在这里并不是想教大家多么精明，而是让大家别太不通人情世故。这个社会上不缺聪明人，人人都想表现聪明，不想自己看起来很平凡，但是真正的聪明人是懂得进退的。我们面对任何事情都要做到心中有数，能从容应对，不要总是被人牵着鼻子走。整天辛苦打拼的女人们，不妨静下心来，仔细读读这本书，相信它会帮助你们更早地过上自己想要的生活。

目 录

Contents

CHAPTER 1 女人最大的悲哀，就是不愿意动脑子

- 01 为什么你总是感觉生活不如意？ / 002
- 02 接纳自己的不完美 / 006
- 03 永远不要贬低自己，也别允许别人这么做 / 010
- 04 不要担心那些没发生的事情 / 013
- 05 该放弃的时候不要留恋 / 018
- 06 成功属于有梦想和会感恩的女人 / 022

CHAPTER 2 靠眼泪无法做到的事，只能靠努力去实现

- 01 别做被温水煮的青蛙 / 026
- 02 该你的利益，你为什么不去争取 / 032
- 03 学历不代表一切，让自己全面发展 / 037
- 04 永远在学习，永远在前进 / 039
- 05 别让压力摧毁了你的生活 / 043
- 06 不快乐的路，一定走不长远 / 047

CHAPTER 3

在职场上掏心掏肺，不是累死就是气死

- 01 别让对手把自己一眼看透 / 052
- 02 多了解老板，比了解工作重要 / 055
- 03 办公室是讲究相处艺术的地方 / 059
- 04 男同事也是同事，让他们为自己所用 / 064
- 05 远离八卦，谨防陷阱，办公室表达有技巧 / 070
- 06 学会和职场里看不惯的人交朋友 / 076

CHAPTER 4

女人有底线，才能跟任何人交朋友

- 01 你不是万能的魔术师，无须有求必应 / 082
- 02 抱怨无休止？拒当“情绪垃圾桶” / 087
- 03 “假大虚空”的朋友，请走开！ / 092
- 04 朋友借钱不还，你就要吃哑巴亏吗？ / 097
- 05 交际有技巧，用得好的女人爬得高 / 102
- 06 与他人相处应留出空间，多看优点 / 108

CHAPTER 5

不想处处碰壁，就得拒绝跟着感觉走

- 01 女人贵在有主见 / 114
- 02 别被客套的肯定和夸赞蒙了眼 / 119
- 03 在你没成就之前，先别强调自尊 / 125
- 04 学会有所保留，不要锋芒毕露 / 130
- 05 会低头的女人更美丽 / 136
- 06 逃避不能解决问题，女人也要能担当 / 141

CHAPTER 6

与其为爱痴狂，不如聪明爱一场

- 01 聪明的女人首先投资自己 / 148
- 02 别为了爱情放弃所有 / 155
- 03 爱有策略，给爱人下个小圈套 / 159
- 04 把摇摆不定的男人一脚踢开 / 170
- 05 碰见好男人，别“不好意思”示好 / 175
- 06 爱情不能勉强，更不能违心 / 180

CHAPTER 7

玩转情感和理智的女人，嫁给谁都幸福

- 01 单方付出很可怕，爱他也要让他爱自己 / 186
- 02 不在人前给老公“下马威” / 190
- 03 男人为什么出轨，什么时候容易出轨 / 194
- 04 在家庭中不要争强好胜 / 202
- 05 和婆婆相处，做好自己就好 / 207
- 06 珍惜现在的一切，乐于享受平淡生活 / 211



CHAPTER 1

女人最大的悲哀，就是不愿意动脑子

01

为什么你总是感觉生活不如意？

在日常生活中，我们时常唉声叹气，总是在自己无可奈何的时候，就发出一声叹来：“唉。”

身边的人就会问：“怎么了？是有什么不开心的事情吗，为什么

唉声叹气？”

可这个时候，我们会发现，自己好像回答不上来。

为什么唉声叹气呢？生活不顺心，还是事业不如意？

◎ 及时梳理生活中的不良情绪

其实人的一生中会遇到许多不如意的事，小学时考试不及格，或是黑板上的题目不会做，都能令我们心烦一阵子。到了成年以后，我们面临着工作上的困难、事业上的挫折、生活上的困苦，婚姻中夫妻双方的矛盾……能令我们苦恼的事情更多了。

活在人世间，能让我们不开心的事情太多，我们被负面情绪所负累的时间也很多，每当心情不好时，如何及时梳理我们的不良情绪就显得尤为重要。

一个上司，最不喜欢的就是员工将负面情绪带到工作中来。作为家庭的一员，我们也不喜欢将工作上的负面情绪带到生活中去。但生活与工作往往是互通的，平常在与别人的日常交往中，我们也会遇到许多不开心的事情，哪怕出去逛个街，都可能与陌生人产生矛盾。产生不良情绪的源头那么多，我们一定要善于打理好我们的心态，如此才能时时以笑容面对我们的生活。

琦敏与芳菲是两个性格迥异的人，琦敏有事喜欢说出来，她还特别爱笑，朋友们常常会问琦敏有什么事那么好笑。她总回

答：“生活那么苦，愁眉苦脸给谁看？还是笑一笑好，笑一笑十年少。”有一次琦敏因为和主管吵了一架，当天下午就失业了；但是回到家中，她就跟个没心没肺的人似的，依旧照常地过日子，休息了两天就精神抖擞地去找新工作了。

芳菲不太擅长与别人交流，性格也比较沉默，是典型的双鱼座，多愁善感又有点内敛，太情绪化又容易陷入沮丧而不可自拔，每当日常生活中受了委屈，她总喜欢憋在心里不讲，又不懂得疏导与整理，久而久之，芳菲整个人看起来气色变差了许多，听闻有一阵子还差点儿患上忧郁症。

因为个性上的不同，琦敏虽然还没结婚，但追她的人排成了十里长龙。而芳菲由于性子太过阴郁，不良情绪没有及时得到疏解，她的老公对她颇有微词，导致家中愁云惨淡。芳菲的老公觉得压抑得难以呼吸，与她吵了几架，家庭越来越不和睦，险些酿成大祸。

面对生活中的不良情绪，我们一定要学会及时疏解，像琦敏那样，从来不将不良情绪留到第二天，也从来不把这些事儿憋在心里。一个人的承受能力是有限度的，心中的垃圾堆积得多了，整个人也变得像个垃圾场一样。

内心压抑了，许多事情就难以做好，生活没有新的改变，一成不变的压抑，让人难以喘息。芳菲就是犯了这个错误，我们要学会及时疏导情绪，为自己的生活找一点儿乐趣。

◎ 如何应对不良情绪？

因为不疏导情绪，芳菲就像一个即将被吹爆的气球。为了始终拥有一个好心情、一个积极向上的心态，我们可以定期对自己的负面情绪进行清理。

首先，要给自己立一条规矩：绝对不要将坏心情留着过夜。培

养属于我们的兴趣爱好，如果平常喜欢唱歌，那么心情不好的时候就尽量约上二三好友，一起去KTV狂High一番，相信不良情绪得到了发泄，剩余的一定只有好心情。

其次，若遇到令自己不开心的事情，就尽量解决它。若是因为困难而毫无心情做别的事情，我们就尽量去解决它，把这个不良情绪的根源解决掉。若是依靠自己的能力无法单独解决，我们可以请教有办法解决它的人，尽量为自己排解不良情绪，告诉自己事情总会过去的。

最后，如果是因为平常太忙碌了，导致我们对生活感到疲惫，那我们就要及时放松，为自己腾出一个空间，让自己休息一下。做人做事都要松弛有度，不要太过于逼迫自己，有时将自己逼得太紧了，容易适得其反。工作要劳逸结合，也要经常注入新的活力。

培养几个新的兴趣爱好，在心情烦闷的时候，把注意力转向别的地方。

◎ 整理不良情绪的6个办法

自我鼓励

遇到挫折的时候，多看一些励志的名人名言，鼓励自己不要气馁，不要只着眼于眼前，更不要沉溺于不良情绪之中。

情绪转移

找点其他的事情做，不要时时刻刻想着令自己不开心的事情。失恋法则中说，走出一段感情的最佳方法是“转移”，这种方法也同样适用于不良情绪出现时。

憧憬未来

走出当前的困境，最好的办法就是把视线聚焦于未来。当看到未来的美好时，当前的一切困难都不足以被称为困难了。告诉自

己：会好的，一切总会越来越好的！

找人倾诉

找人倾诉是女人心情不好时最适用的方法之一。高晓松与妻子宣布离婚后，他的妻子发表了一份声明，她在声明里说道：“最难受的时候，我不断地与身边的人说着我的痛苦，我仿佛把所有这辈子要说的话都在那时说尽了。”如今，她已经从那段失败婚姻带来的痛苦中走了出来。

尽情发泄

不要让不开心堆积在自己的心里，心情实在不好的时候就找个空旷的地方大喊几声，从而使我们的心情平静下来，实在难过的时候不妨哭一场。我们是女人，眼泪是上天赋予我们的礼物，哭是释放负面能量的方法，可以调整心情。哭完再大笑三声，所有烦闷统统不见。

学会休息

无论是谁都应该客观地认识和评价自己的承受能力，无论是工作上的，还是心情上的，这一点是非常重要的。特别是工作上的一些承受能力，因为很多不好的情绪都是因为承受不住工作的压力而引起的。

解决的办法就是，无论每天多么繁忙，都应留出一定的时间休息，尽量让精神上绷紧的弦有一个放松的机会。

02

接纳自己的不完美

很多女人容易被别人的想法左右。她们总是习惯于接受外界的信息暗示，心理学上将这种倾向称为“巴纳姆效应”。这是一种很普遍的现象，但是其中却存在着一个至

关重要的问题：假如接收的信息是积极的，那自然是一件好事；但如果信息是消极的，就会影响心情，使人情绪低落或者焦虑不安。

◎ 女人要对自己有清醒的认识

女人容易被别人的想法左右，在这一点上，通常比男人表现得更为明显。这就是为什么有那么多女人热衷于心理测试、塔罗牌游戏，以及天桥、路边的算命、占卜等的原因。不少女人对算命先生的话深信不疑，为之耿耿于怀，甚至日夜不安。

比如，某些杂志的心理测试中说“你很需要别人喜欢并尊重你”“你喜欢生活有些变化，厌恶被人限制”“你有许多可以成为你优势的能力没有发挥出来，同时你也有一些缺点，不过你一般可以克服它们”“你与异性交往有些困难，尽管外表上显得很从容，其实你内心焦急不安”“你有时怀疑自己所做的决定或所做的事是否正确”“你有时外向、亲切、好交际，而有时则内向、谨慎、沉默”。相信很多女人对此都会深信不疑，并惊叹这测试真够准的。

其实，这是一顶套在谁头上都合适的帽子。你以为对自己描述很准的语言，其实90%的人都会觉得很准。你以为自己被说中了心事，其实100个人中，多半人都会是这样的答案。

女人天生敏感，更容易受到周围信息的暗示，并把他人的言行

作为自己行动的参照，以致在环境当中迷失了自己。

女人，要避免被外界的信息奴役，尤其是被那些消极的信息影响心情，这就需要正确地认识自己。早在两千多年前的希腊石柱上就写着“认识你自己”，这是一个亘古不变的话题。

如果你不能认识自己，只是盲目地依靠别人界定自己，你的心情和生活就会被别人主宰。只有保持一颗恒定淡然的心，做真实的自己，美好的命运才会光顾到你的头上。

◎ 只有喜欢自己，才会拥有幸福

每个人都有个性，每个人的个性不见得都被别人喜欢。发生这种事情是在所难免的，毕竟我们都会觉得自己是对的，而别人无论如何都是错的。然而现实中还是有很多人表现得很不一样。他们往往会非常看重别人对自己的评价，或者是别人对自己的看法。比如说，有个人说他说话声音太大，那么这个人就会刻意地把声音降低，并且是无限制地降低，低到连自己听清楚都很困难；如果有一天，另外一个人说他说话声音太低，那么这个人又会调高自己的声音，甚至比原来的声音还要高。

这其实就是一种不自信，并且是一种极度的不自信，也同样是一种不爱自己的表现。长此以往，这类人的心情肯定会变得极度压抑，到一定程度肯定会发泄出来。那么到底该怎么办呢？很简单，爱自己，真心地爱自己，包括爱自己的不完美，爱自己不完美的个性。

任何人都不是完美的，每个人都有缺陷，这些缺陷不仅仅是一个或者是两个，一般有很多。可是这个世界上是不是存在没有一点儿优点的人呢？这也是不可能的事情。无论是谁，只要活着，即便在别人眼里一无是处也都有他存在的价值。这样活着其实是一种勇气，这种勇气非常可贵，特别是对于那些经常感到自卑的人。

他们的经历告诉我们这样一个道理：要想开心地生活，首先要懂得接纳自己。这种接纳是接纳所有的一切，包括你的缺点。只有这样，才能在你心情坏到极点的时候给自己一个安慰。

◎ 我是谁不能由别人决定

20世纪四五十年代，简奈特弗兰在一个道德严谨的村落长大。她从小就胆小怯懦，比如她的兄弟姐妹听到父亲下班的脚踏车声，就会兴高采烈地迎上去要粗糙的糖果，只有她站在远处。如果糖果不够分，肯定是她两手空空。父母经常唉声叹气，唠叨她不正常。

时间久了，她也就相信自己不正常了。上学的时候，她不能像其他孩子一样很快融入新环境，她总是交不到新朋友。为了帮她调整心态，父母不得不一次又一次给她转换学校，但始终没有太大改观。

而且，她还总是用一些奇怪的字眼来描述一些极其琐碎不堪的情绪。家人听不懂她的想法，同学也搞不清楚，老师也认为那只是她的呓语与妄想。

为此，父母也没少带她去看医生。最开始的时候，医生给她的诊断是自闭症；后来，也有诊断为忧郁症的。再后来，她脆弱的神经终于崩溃了，她住进了长期疗养院，又多了一个“精神分裂症”的诊断。她惶恐着、逃避着，默默地接受各种奇奇怪怪的治疗。

医院的日子是落寞而空虚的，好在医院里摆设着一些过期的杂志。有的是教人如何烹饪、裁缝，如何成为淑女的；有的谈一些好莱坞艺人的幸福生活；有的则是写一些深奥的诗词或小说。她没事的时候就翻看，反正闲着也是无聊，她索性就通过那些地址投稿了。

让人意想不到的，那些在家里、在学校或在医院里，总是被视为不知所云的文字，竟然在一流的文学杂志刊出了。

这让医生有些尴尬，取消了对她“精神病”的治疗。她出院

了，并且凭着奖学金出国了。后来在最著名的Maudsly医院，英国精神科医师经过对她两年时间的观察，才慎重地给她开了一张证明没病的诊断书。那一年，她已经34岁了。

一个从小被认为“不正常”的小女孩，被医生诊断为“精神分裂症”的患者，在经过几乎半辈子的时光后，终于挣脱了别人言论的樊笼，成为众所公认的当今新西兰最伟大的作家。由此可见，来自外界的信息暗示对一个人的影响是多么大！