

No But

在臉書、部落格輔導過數萬名表姊妹，
讓他們人生重獲光明！

身為天后級的美妝部落客，卻有很多人來問丹妮婁姐愛情、
友誼等諸多問題。她想：這些問題不是眾多專家跟文章都給
了答案嗎，為何大家還要問？
原來是因為道理大家都懂，但就是辦不到！
本書提出突破性、絕對實用的觀點與方法，幫助表姊妹
解決各式各樣的生活難題。
讓自己卡在無法改變的現況裡，比鬼還恐怖！
全天下的表姊妹們趕快逃出來吧！

丹妮婁姐

人生哪來那麼多

可是



丹妮婁姐
人生哪來那麼多

可是

No "But"

丹妮婁姐：人生哪來那麼多可是 / 丹妮婁姐著 -- 臺北市：春光出版：家庭傳媒城邦分公司發行，民105.12
208面；14.8X21公分

ISBN 978-986-5922-95-5 (平裝)

855

105023773

丹妮婁姐：人生哪來那麼多可是

作者 / 丹妮婁姐

企劃選書人 / 楊秀真

責任編輯 / 楊秀真

行銷企劃 / 周丹蘋

業務主任 / 范光杰

行銷業務經理 / 李振東

副總編輯 / 王雪莉

總經理 / 黃淑貞

發行人 / 何飛鵬

法律顧問 / 台英國際商務法律事務所 羅明通律師

出版 / 春光出版

台北市104民生東路二段141號8樓

電話：(02)2500-7008 傳真：(02)2502-7759

部落格：<http://stareast.pixnet.net/blog>

Email：stareast_service@hmg.com.tw

發行 / 英屬蓋曼群島家庭傳媒股份有限公司城邦分公司

台北市民生東路二段141號11樓

書虫客服服務專線：02-25007718 · 02-25007719

24小時傳真服務：02-25170999 · 02-25001991

服務時間：週一至週五09:30-12:00 · 13:30-17:00

郵撥帳號：19863813 戶名：書虫股份有限公司

讀者服務信箱E-mail：service@readingclub.com.tw

歡迎光臨城邦讀書花園 網址：www.cite.com.tw

香港發行所 / 城邦（香港）出版集團有限公司

香港灣仔駱克道193號東超商業中心1樓

E-mail：hkcite@biznetvigatator.com

電話：(852) 2508-6231 傳真：(852) 2578-9337

馬新發行所 / 城邦（馬新）出版集團【Cite(M)Sdn. Bhd.】

41, Jalan Radin Anum, Bandar Baru Sri Petaling, 57000 Kuala Lumpur, Malaysia.

電話：(603)90578822 傳真：(603)90576622

封面設計 / 黃聖文

內頁排版 / 林佩樺

印刷 / 高典印刷有限公司

城邦讀書花園

www.cite.com.tw

■ 2016年（民105）12月29日初版一刷

Printed in Taiwan

售價 / 280元

版權所有 · 翻印必究

ISBN 978-986-5922-95-5



目錄 | Contents

序 | 道理人人都知道，只是做不到（有押韻）……4

Part 1

沒有愛，還是可以活

1. 結婚，真的有比較幸福嗎？……13
2. 遇上恐怖情人，與其被情殺，還是參加對方喪禮比較好！……23
3. 成為小三，請務必認真比賽，解救正宮順便積陰德……33
4. 男人說愛妳，但是不娶妳，請拿出「愛情靈藥」對付他……43
5. 不甘心放手，不如拿刀在傷口轉一圈吧……53
6. 家人不愛你，就努力變成王雪紅第二……63

o“But”

Part 2

你早就知道答案，只是不想去做

1. 別人罵你，請當成耳邊風……75
2. 把「超級在意別人看法」變成進步動力……85
3. 「與其自己死，不如對方死！」學會拒絕才能活……95
4. 人生方向怎麼找？除了犯法的，什麼都試試看……105
5. 有些人際關係，斷了只會活得更好……115

Part 3

一直可是，注定當Loser冠軍

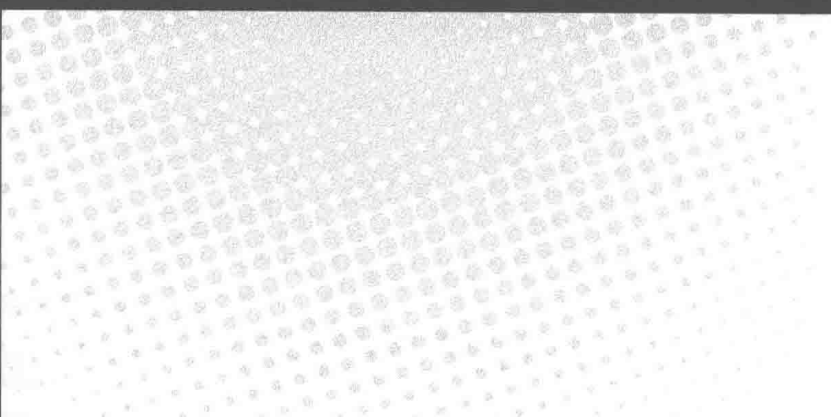
1. 卡在比鬼還恐怖的現實裡受苦，不如拔腿就跑！…… 131
2. 遇到慘事，變身「自我安慰大王」……141
3. 這樣還笑得出來？世界上沒有過不去的事了……151
4. 要擁有真正的自信，必須努力改變到讓羞辱你的人gay慙慙……161
5. 遇到重大挑戰就正面迎擊，不要再當可是王……173
6. 為了躺著數錢，就算是陰屍路也要跪著走完……133

後記 | 丹妮婊姐，為什麼妳好像總是很開心？……192

丹妮婁姐
人生哪來那麼多

可是

No "But"



目錄 | Contents

序 | 道理人人都知道，只是做不到（有押韻）……4

Part 1

沒有愛，還是可以活

1. 結婚，真的有比較幸福嗎？……13
2. 遇上恐怖情人，與其被情殺，還是參加對方喪禮比較好！……23
3. 成為小三，請務必認真比賽，解救正宮順便積陰德……33
4. 男人說愛妳，但是不娶妳，請拿出「愛情靈藥」對付他……43
5. 不甘心放手，不如拿刀在傷口轉一圈吧……53
6. 家人不愛你，就努力變成王雪紅第二……63

“But”

Part 2

你早就知道答案，只是不想去做

1. 別人罵你，請當成耳邊風……75
2. 把「超級在意別人看法」變成進步動力……85
3. 「與其自己死，不如對方死！」學會拒絕才能活……95
4. 人生方向怎麼找？除了犯法的，什麼都試試看……105
5. 有些人際關係，斷了只會活得更好……115

Part 3

一直可是，注定當Loser冠軍

1. 卡在必鬼還恐怖的現實裡受苦，不如拔腿就跑！…… 131
2. 遇到慘事，變身「自我安慰大王」……141
3. 這樣還笑得出來？世界上沒有過不去的事了……151
4. 要擁有真正的自信，必須努力改變到讓羞辱你的人gay慙慙……161
5. 遇到重大挑戰就正面迎擊，不要再當可是王……173
6. 為了躺著數錢，就算是陰屍路也要跪著走完……133

後記 | 丹妮婁姐，為什麼妳好像總是很開心？……192

道理人人都知道，只是做不到

哈囉表弟妹，喔，如果你剛好是路過，壓根不知道我是哪位的，我要說，這是一本很不典型的心靈勵志書籍，是要用全新的方法來幫你解決一些常見的人生鳥事。

雖說整本書我自稱丹天師，但天師本人還真的完全不知道，世人會不會喜歡或接受這種非典型的勵志書哈哈哈。

不過，世界上也沒片商或演員知道自己的電影到底會不會大賣，不然就不會有賣掛的爛片了，例如電影《海邊》。

我還真的從沒想過我會寫出一本心靈勵志類的書，倒是一直想著，到底何時會拍武打電影還是唱春晚哈哈哈，根本沒想寫勵志書，因為勵志書世界上應該有一兆本吧，哪需要我啊，該問的跟該回答的全都答光了啊。

這本書裡提及的問題，絕大部分是來自表弟妹寫信問我的，經過挑選跟分類，然後就發現，問來問去怎麼都很類似。就以愛情這個項目來說，台灣的愛情專家巨星還不少，很多還比明星紅，世界上所～～有愛情問題也問光光了吧！但我沒料到平常來問我問題的表弟妹，一大半以上都問愛情，我每一個問題都想說「請去看女王或喬治先生」，哈哈哈哈哈，他們都答得超好，而且超多人分享。

但不行，這樣我這本書會變得比全聯DM還薄，定價會太便宜，我版稅賺個屁。所以我就開始思考，真的是很用力在思考，用盡力氣，就是腦在做重訓，我腦子現在剖開裡面應該是一個肌肉糾結的大腦，腦阿諾那樣。

到底為何明明已經有標準答案的問題（例如，那個男生一直周旋在我跟另一個女生之間，我該放棄嗎？）還會一直要重複的問問問。

喔！因為道理是拿來轉PO分享在臉書的，不是拿來執行的哈哈。道理大家都懂，但就是辦不到，所以才會一直問同樣的問題！而且活這麼久以來，我發現世人大多數並不想執行正確答案，例如上面那例子，

正確當然就是分手，愛情專家還會叫你要愛自己。

但被每個人都罵一輪，約莫一個星光大道這麼長，最後，苦主補一句：「可是我不想分手／可是我還是喜歡他。」

我真的是用老派方式跌倒，胡瓜那種。這句不能早點出場嗎？因為重點只有「可是」這句，所以擺到最後壓軸出場嗎哈哈。

早年的我，跟多數人一樣，每次遇到周遭有這種可是可是可是，「可是王」，當然都是想要直接捏爆水晶球。但我自己在人生當中，還真曾遇過類似的事情：腦子知道要怎麼做，吿呼～～但就是做不到。腦子跟四肢系統無法同步，一個是windows一個是apple啦。舉一個很普羅的例子：腦子明明知道吃炸雞會肥，但還是要吃。

因為能體會那種感覺，所以每一個收到的問題，我都很用力地想出可以確切被執行的答案，讓系統相容的意思，而且很多答案我自己親自下海做過。

或許，有些人會覺得我沒有認真回答問題，太綜藝。那我還真的要

恭喜你，表示你人生並沒有什麼困擾你的事情；或是遇到困難，世界上的標準答案或道理，你可以確切地運用並且成功執行。像是：「我沒有自信怎麼辦？」標準答案會是：「你要先愛自己！你是很棒的！要有自信！」然後下一秒你就有自信了。那～～你還真的是完全不需要這本書，連買來蓋泡麵都浪費哈哈哈。

的確，我寫出的答案都不是典型的，但我是真的超認真在回答，精心思考並且訂出很明確、可被執行的步驟，因為我深刻了解到，很多人都苦於無法執行現今世界上存在的標準答案，阿就愛不了自己啊，是要棒嗆小啦！

不過放心，這本書裡面所集結的問題，不單只是愛情，還有很多人其他面向，工作或人生抉擇等等，都是很多人會遇到的，有好幾題連我自己都遇過啊。

因為我想要全方位藝人，影歌視三棲，所以不能只回答愛情。沒有愛情煩惱的你可以先跳過愛情篇，等以後有煩惱再來翻好了哈哈哈。

人生在世，因為不知道是明天先到，還是無常先到^①，所以必須把握當下。嗯，真有道理，那我還是先去買一咖我很想要的YSL包好了，喔不是，重點又歪了，我意思是：

所以我一直以來，訓練自己盡量加速並且圓滿地處理各種人生煩惱，把自己的困擾在最短的時間內降到最低；當然不可能完全沒煩惱，我還是很煩惱為何蘇志燮還沒追我，但這題目前無解。總之，就是把煩惱盡量降低，讓我處於一個偏向快樂的人生。我個人是沒有什麼「可是」，因為我腦子會想出各種方法來解決問題！

這本書就是希望能幫助你們降低煩惱，以「可被實地演練確切操作並且人人都辦得到」的方式來化解人生中的鳥煩惱！道理做不到，但SOP總做得到。少在那裡跟我「可是」，要「做」不要「坐」，做了有機會不糾結，坐著就真的只能繼續糾結。

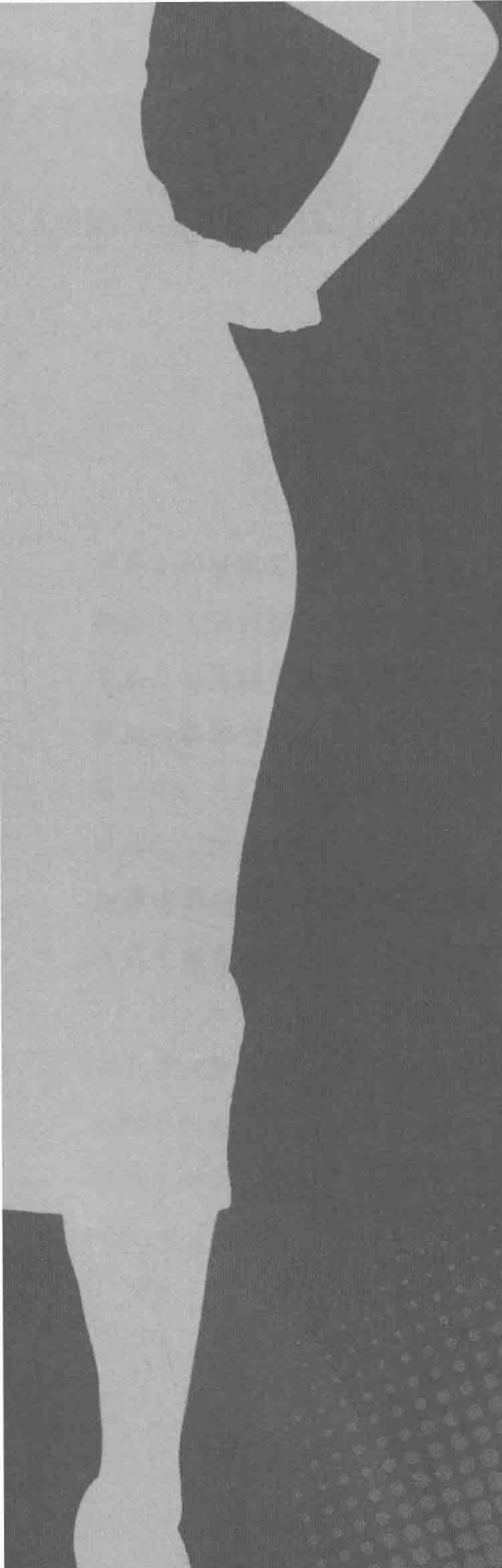
希望表弟妹（或是你根本不知道我是誰的）能因為這本書而有更爽一點的人生。畢竟人生在世大家都在求各種爽，而且上人那句，不知道明天先到還是無常先到，所以先去微風廣場報到……阿不對，我不能再

想買包的事情。我是要說，在無常來到之前，保持愉快且富足的心靈狀態，很重要啦。要爽爽的死還是帶著憤恨死，當然是爽爽的死，到地獄才能跟同儕說嘴啊哈哈哈哈哈。我希望大家能夠快樂，所以寫出了這本勵志書，在你們黑暗的時候，搞不好這裡面的哪一段落或哪段話，成為你的GPS。

最後，我總算寫出一本能被分類的書了，書店的店員不會再為難想要燒書了（因為第一本真的很難在書店被分類，世界上沒有脫口秀類的書。）

① 證嚴法師《靜思語》裡面的一句話。

No^rBut^r



Part 1

**沒有愛，還是
可以活**
