

Things Will Get as Good as You Can Stand

幸福女人 枕边书

接受赞美就是“骄傲”？

接受礼物就是“贪婪”？

接受帮助就是“软弱”？

“弱女子”的头衔是可耻的？

我们非做不需要任何帮助的“女超人”不可？

如果你的答案有几分肯定，

请开始这次告别女超人症候群之旅……



接受让我如此美丽

【美】劳拉·多莉 (Laura Doyle) ○ 著

石淑宵 ○ 译



中国水利水电出版社
www.waterpub.com.cn

幸福女人枕边书

——接受让我如此美丽

[美] 劳拉·多莉 (Laura Doyle)

石淑宵 译



中国水利水电出版社
www.waterpub.com.cn

Things Will Get as Good as You Can Stand by Laura Doyle.

English-language edition copyright © 2004 by St. Monday, Inc.

Published by agreement with the author, c/o Baror International, Inc.
through the Chinese Connection Agency, a division of The Yao
Enterprises, LLC.

Simplified Chinese Translation copyright © 2006 by China Waterpower
Press/Beijing Multi-Channel Electronic Information Co. Ltd.

ALL RIGHTS RESERVED.

北京市版权局著作权合同登记号: 图字 01-2005-4710

图书在版编目 (CIP) 数据

幸福女人枕边书: 接受让我如此美丽/(美)多莉 (Doyle, L.)

著; 石淑宵译. —北京: 中国水利水电出版社, 2006

书名原文: Things Will Get as Good as You Can Stand

ISBN 7-5084-3658-X

I. 幸... II. ①多... ②石... III. 女性—心理卫生—
通俗读物 IV. B844.5-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 021631 号

书 名	幸福女人枕边书——接受让我如此美丽
作 者	[美] 劳拉·多莉 (Laura Doyle) 著
译 者	石淑宵 译
出版 发行	中国水利水电出版社 (北京市三里河路 6 号 100044) 网址: www.waterpub.com.cn E-mail: mchannel@263.net (万水) sales@waterpub.com.cn 电话: (010) 63202266 (总机)、68331835 (营销中心) 82562819 (万水)
经 售	全国各地新华书店和相关出版物销售网点
排 版	北京万水电子信息有限公司
印 刷	北京市天竺颖华印刷厂
规 格	787mm×1092mm 16 开本 10 印张 75 千字
版 次	2006 年 5 月第 1 版 2006 年 5 月第 1 次印刷
定 价	19.80 元

凡购买我社图书, 如有缺页、倒页、脱页的, 本社营销中心负责调换

版权所有·侵权必究

生活在最有权利幸福的年代，
就应该理直气壮地追求你的幸福！

这是一次对女人一生至关重要的旅行，
目的地是原本唾手可得的快乐与幸福之地，
旅行带给你的终极礼物，
是恒久的真实与自由……

原来，乐于接受、珍爱自己、
坦承愿望、勇于道歉、享受赞美，
做幸福女人就这么简单！



《不吵不成好夫妻》

揭示夫妻争执密码，缔造幸福甜美婚姻！



《给婚姻加点糖》

解析婚姻IQ测试，诠释全新爱情语言！



《终身美丽的心灵秘方》

本书在美国长销不衰，是女性提升自身价值的最佳自我培训手册！



《美丽·活着》

哈佛大学医学权威鼎力推荐。讲述年轻的乳腺癌患者与命运抗争的故事，对所有关心自身健康的女性，都有重要参考价值。



《20, 30, 40...从起跑到成功的女人》

记录中国卓越商界女性成功轨迹。北大光华管理学院副院长张维迎教授推荐道：“这本书值得所有女性管理者一读。”



《新简单主义：简约、时尚、幸福的细节》

当你感到生活过于复杂、不堪重负时，请翻开此书，它会引领你走向更轻松而更有意义的生活。



《从容：平衡工作与生活的黄金法则》

时间越来越不够用，怎么办？本书教给你各种实用工具和窍门，助你职场取胜，又享受生活。

项目经理：贺维平

责任编辑：马 骄

封面设计：九度空间



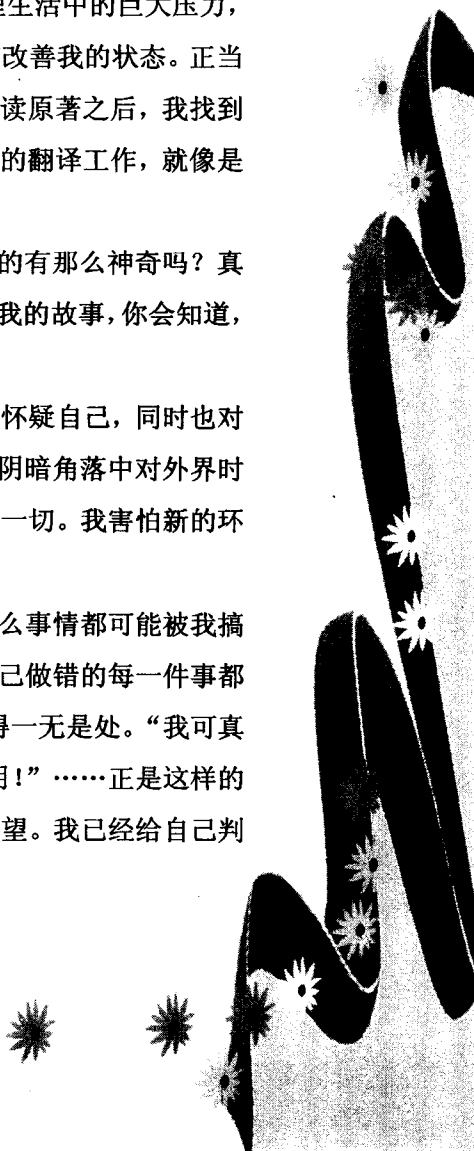
深夜，面对这些令我感动的文字，不禁有些鼻子发酸，眼前似有一片薄雾浮起，我反思着自己的生活。

我生活得快乐吗？生活得充实吗？我应该以什么样的态度面对生活？在此之前，对这个问题我没有答案，仿佛身处生活的迷宫当中不知所措。我曾以为亲密、自信、爱情、闲暇，这些我梦寐以求的好东西都跟自己无缘，因为我不善于处理生活中的巨大压力，不善于解决工作中的问题，也不懂得应该如何改善我的状态。正当我彷徨无措的时候，我遇到了这本书。仔细阅读原著之后，我找到了自己的症结所在。因此，我欣然接受了此书的翻译工作，就像是接受了上天给予我的一份美丽礼物！

也许你会觉得我说得有些夸张，一本书真的有那么神奇吗？真的可以改变一个人的生活吗？那么，请你看看我的故事，你会知道，可以，真的可以！

我是一个悲观的人，悲观到有些自卑。我怀疑自己，同时也对周围的人、周围的环境心存芥蒂！我就像躲在阴暗角落中对外界时时设防的小动物，用回避作盾牌，抵制外来的一切。我害怕新的环境，害怕改变。

我也很不自信。我觉得自己是个弱者，什么事情都可能被我搞得一塌糊涂。怀着对自己的不肯定，我觉得自己做错的每一件事都不可饶恕，因此，常常在失误之后把自己骂得一无是处。“我可真笨，真糟糕！”“我怎么就做不好呢！我真没用！”……正是这样的自我贬低，让我越来越自卑，甚至感到生活无望。我已经给自己判了“死刑”，还能指望别人高看我吗？！



译完此书后，我豁然开朗。它让我意识到了自己过去的认识误区，原来我一直在给自己制造一个怀疑、拒绝、抱怨、自卑的漩涡。我开始重新审视自己，审视生活。

我们要学会接受。其实每一个来自外界的祝福、恩惠都是给予者真诚的心声，只是我们常常因为不信任，为自己撑起了不必要的保护伞。那么，现在请收好这把屏蔽的伞吧，敞开胸怀，绽开笑容，迎接为我们播撒的祝福吧！你会发现，原来有那么多人惦念着我们，爱着我们，我们本应很快乐！

在接受恩惠的同时，学会感恩是让我们生活快乐的又一重要元素。当一个灿烂的微笑、一句由衷的“谢谢”传递出我们的感激之情时，对方也会因为我们慷慨的接受而笑逐颜开。真心送出的祝福无需回报，对于接受者也毫无负担可言。

朋友，请对自己宽容！接受和正视自己的弱点也是一个好习惯！我们每一个人都拥有获得幸福的权利。请不要贬低自己，更不要忽视自己的愿望。

如果你正在拒绝自己梦寐以求的好东西，如果你觉得孤立无援，如果你感觉生活和工作让你难以招架，如果你不知道如何应对“天上掉下的馅饼”，如果……我们都可以借助此书反思、提醒自己，也可以运用作者亲身体验、行之有效的方法，慢慢地体味“接受也是福”的道理！

石淑宵

2006年2月





女人拒绝的正是她们最想得到的东西

几年前，在我和丈夫约翰的结婚纪念日那天，几位朋友提议请我们出去吃饭庆祝。为晚宴做准备时，我开始烦躁不安。我对约翰说：“这下我们不得不搞清楚他们的结婚纪念日是什么时候，到时才能请他们出去庆祝。”

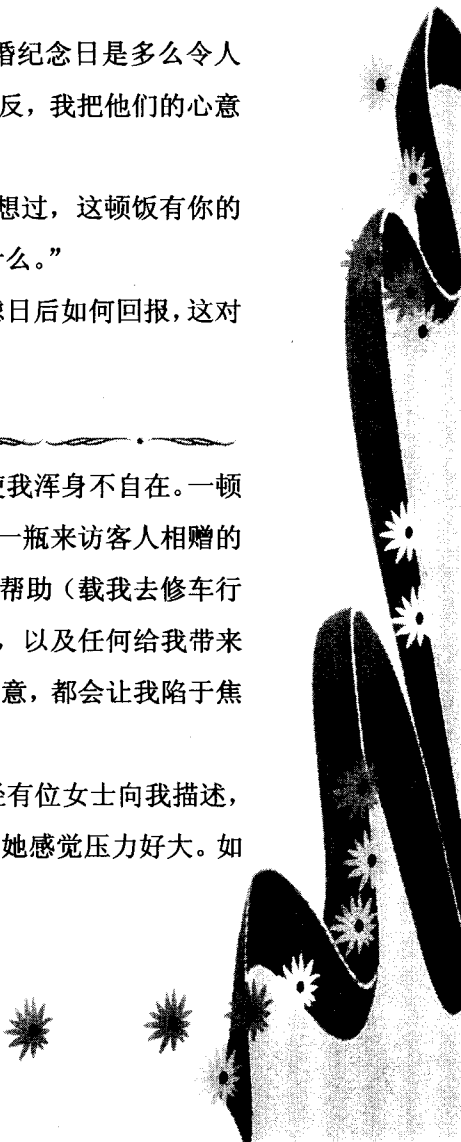
我脑中想的不是和朋友们在一起庆祝结婚纪念日是多么令人开心的事情，更没有感激他们的细心体贴。相反，我把他们的心意看作一种日后必须偿还的人情债。

约翰当时的回答让我记忆犹新：“你想没想过，这顿饭有你的陪伴对他们来说已经足够，你根本不欠他们什么。”

只要放松自己去尽情享受礼物而不用考虑日后如何回报，这对我而言是一个全新的概念。

接受别人只是为了让我高兴而送的礼物使我浑身不自在。一顿丰盛的晚餐，一张朋友没有时间去看的戏票，一瓶来访客人相赠的美酒，一个生日的祝福电话，一次邻居友善的帮助（载我去修车行取车或是我和约翰不在家时帮我们保存信件），以及任何给我带来快乐或者让我的生活变得更轻松、更美好的心意，都会让我陷于焦虑和几近窒息的“负债感”之中。

我并不是惟一个有这种感觉的人。曾经有位女士向我描述，当她丈夫邀请她共进一顿浪漫的周末晚餐时，她感觉压力好大。如



果接受丈夫的邀请，那么她就不得不集中精力完成很多繁琐的工作，诸如找临时保姆，在保姆来之前把房子打扫干净，喂小孩吃饭以及给他洗澡等。不仅是这些，她甚至还考虑到丈夫会在晚餐回家后向她提出亲热的要求——她知道自己那时候会非常疲惫。

这就是最典型的“女超人综合症”。

其实，这位女士完全可以请丈夫或那个临时保姆来帮忙，而不是事事亲力亲为，好像自己是万能的女超人一样。她完全可以认为她丈夫只是想给她一段快乐时光，而不必觉得自己有责任迎合丈夫。

和我的情形一样，让她坦然接受别人的心意而不产生负疚感很难。

在我的大脑中一直有个挥之不去的观念：帮忙与回报、赠礼与回礼是相辅相成的，而且我绝对不可以落于人后。担心自己对别人的热情付出无以为报，让我变得更加紧张不安。

所有这些顾虑和担心就像一把锋利的刀，切断了我与关心我、爱我的人之间的那条纽带。我不断地拒绝，不管是绑着蝴蝶结的精美礼物，还是在我处于困境时的一次帮助，或是在我需要鼓励时一席赞美的话，我都告诉朋友和家人自己不需要。到最后，礼物没有收到，感情也更加淡化了。

晚餐后我告诉家人不需要帮忙收拾，别人称赞我漂亮时我却一再强调把头发剪短才称得上好看，这些时候我都在不知不觉中拉远了自己和对方的心理距离。朋友们并没有因此把我看作一个独立自强的人，却把我看成一个总是拒绝礼物和帮助而且拒人于千里之外的人。

我觉得自己非常孤独——得不到别人的支持，也享受不到别人称赞我漂亮或做事精明能干时那种温馨的感觉，我的自尊心因此受



到了极大的打击。而且，我感到身心俱疲，我把自己逼到了一个死角——任何事情我都必须独自承担、独自解决。我没有意识到自己拒绝了最珍贵的东西，那是我以及所有女人最想要的东西：更多的时间、帮助、理解、认可和幸福。

我并没有意识到我的孤立是自己一手造成的，我只是一味抱怨生活令人难以承受。

我们每个人都难免在生命中的某个时刻需要他人的建议与帮助。

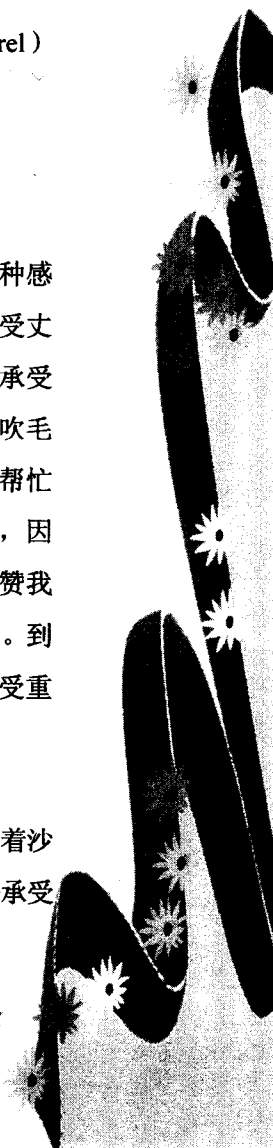
——亚历克西斯·卡雷尔（Alexis Carrel）

我以为自己是女超人

我觉得自己非做一个不需要任何人帮助的女超人不可，这种感觉也曾令我的婚姻生活蒙上一层阴影，因为我不知道该如何接受丈夫的心意。当他提议周末带我出去玩时，我再三拒绝，说我们承受不起那样的花费。他帮我洗碗，我并没有向他表示感谢，而是吹毛求疵地责怪他洗得不如自己干净，我的行为彻底打消了他再次帮忙的念头。当他主动提出和我一起做晚餐时，我只说“不用了”，因为我认为自己一个人做会更快一些。当我参加重要会议前他称赞我穿着光鲜亮丽，我对他的赞美嗤之以鼻，他就再也不恭维我了。到最后，我变得很失落，因为我觉得自己好像被打入冷宫，不再受重视和尊重。

真是一团糟！

不仅如此。每当我放松自己或做自己喜爱的事情时，比如沿着沙滩漫步或者买双新鞋子，我都会感到内疚不安，因为我无法承受



别人的好意，甚至受不了取悦自己。相反，我却在早已厌倦的工作上花很多时间，因为这让我觉得自己很有价值、很重要，就算那份工作不能带给我丝毫快乐。难怪我以前总是很暴躁，动辄发脾气。

我的确是一个笨拙的接受者！

我们的尴尬处境是，我们一方面害怕改变，另一方面又希望改变；我们真正希望的是在保持现状的情况下又能有所改善。

—— 悉尼杰·哈里斯（Sydney J·Harris）

你懂得如何应对顺境吗

大多数人身处逆境时都知道该如何应对——枕戈待旦、韬光养晦、全力以赴撑过那段艰难的日子。如果明天是一项企划案的截止日期，你却还没有完成，那么你可能会煮一壶咖啡，通宵达旦地工作；如果手头突然变紧，你就会在饮食和其他日常用品的开销上精打细算；如果你被炒鱿鱼了，那么你会拼命想办法、找关系，直到找到一份新工作为止。当你的目标只是生存时，也就不难想到下一步该怎么做，而且你也不会因此产生罪恶感。可是，当你突然多出一个无所事事的悠闲下午、得到一辆从未开过的好车、被一个男人深深地爱着或是击败了三只比你资深的公司同事而获得破格晋升时，你会怎么办？

当然，你需要尽情享受这一切。

不过这种享受对你来说可能并不容易。

我认识一对夫妇，他们的生活很清贫，直到他们继承了一笔丰厚的遗产。但不久之后，他们就把巨额遗产花得一分不剩，又回到以前的生活状态。显然，他们知道如何在困境中求生存，却没有学

会如何享受富裕的生活。巨额财富与他们的自我认知并不相符，所以他们在不知不觉中回归到过去虽然清贫却早已习惯的生活轨迹上去。我们在面对别人的善意时，情况也是如此。

当我开始做自由职业者时，因为早已习惯每周朝九晚五的工作，所以如果我哪天早上睡过了头，我就会责怪自己没有认真工作。虽然除了我自己之外，没有人期待我每天定时起床，而且我从来不是一个早起的人，不过我新教徒般的工作准则指引着我必须遵循早已熟悉的作息表行事。如果我在晚上熬夜写作，我就会严厉地斥责自己没有白天完成工作。我似乎看不到已有的卓越效率（当时我正在同时写两本书），而是苛责自己打破了原有作息规律。

现在我更喜欢在夜晚创作，因为入夜后我思维更敏捷，心情更放松，创作灵感更多，而且受到的干扰也比较少。最后，我终于练就了一种真正于我有益的非凡能力，那就是按照自己的实际情况安排工作时间的能力。

我们必须重新塑造自己，才能去享受更多的爱、空闲时间、卓越成就、自信、金钱和比现在更好的境遇，尽管存在一定的困难，但请相信有志者事竟成。

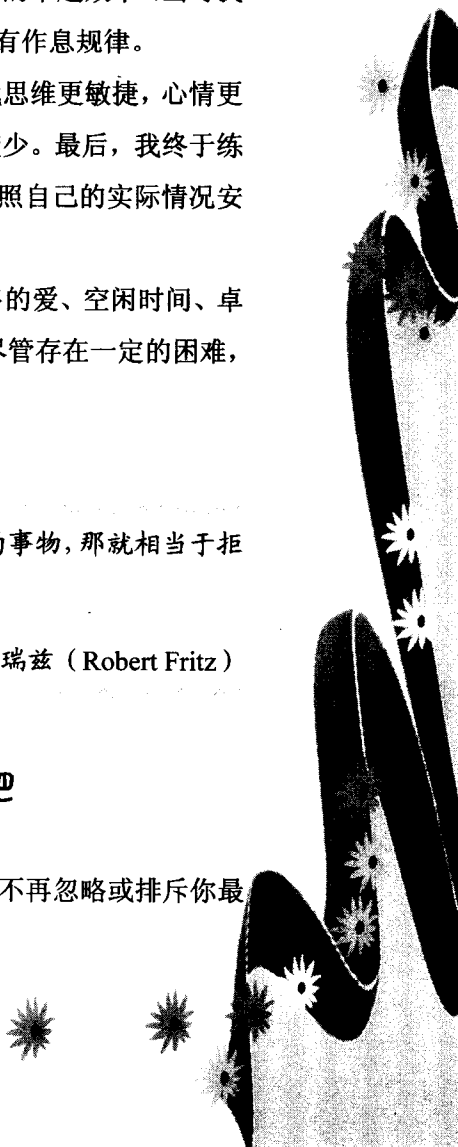
成功的关键在于乐于接受。

如果你的选择仅限于看上去可能或合理的事物，那就相当于拒绝了你真真正想要的东西。

—— 罗伯特·弗瑞兹（Robert Fritz）

和我一起学习接受吧

集中精力做一个善于接受的人，能够使你不再忽略或排斥你最



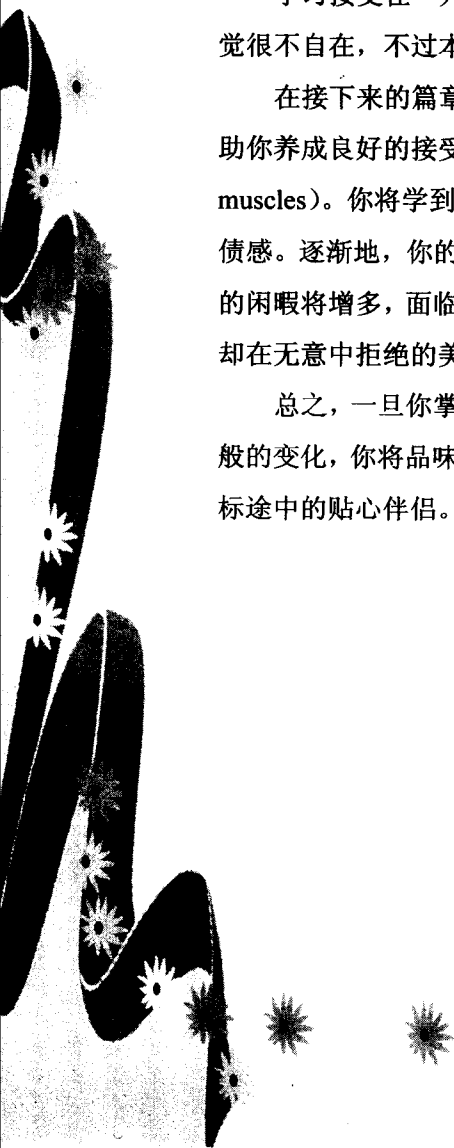
想要，却好像可望不可及的那些东西。有些时候，得到了梦寐以求的东西，你反而会觉得很不自在。换句话说，只有改变你的行为、做一个真正乐于接受的人时，只有能够坦然接受让你快乐的事物时，你才能拥有比较平和的心态去面对生活。如果你接受我的忠告，你将会惊喜地发现生活也可以变得如此轻松惬意。

当你发现坦然接受的直接结果是拥有充裕的时间、美妙的爱情以及其他一切你渴望的事物时，你就会更愿意也更有能力享受那些发生在你身上的激动人心的美好事情。

学习接受在一开始时可能会让别人觉得很陌生，让你自己也觉得很不自在，不过本书会陪伴你顺利走过这段不习惯的日子。

在接下来的篇章中你将学到一些简单、实用的方法，它们将帮助你养成良好的接受习惯，帮助你锻炼自己的“接受肌”（receiving muscles）。你将学到如何选择自信和优雅大方，摒弃不安全感和负疚感。逐渐地，你的爱情、友情、亲情的联系将更加紧密，你拥有的闲暇将增多，面临的压力将减少，而且你会拥有那些过去你想要却在无意中拒绝的美好事物。

总之，一旦你掌握了坦然接受这门艺术，你的生活将发生奇迹般的变化，你将品味到更多幸福快乐，而本书会成为你实现这一目标途中的贴心伴侣。





目录

译者序

引言

第一章 锻炼自己的“接受肌”1

如果有人称赞你或想要提供帮助时，你是否常常觉得欠下对方人情债而惶惶不安？你是否并非真想拒绝别人的好意，只是在不知不觉中拒绝了它们？现在就让你萎缩的“接受肌”重新强健起来吧！

第二章 从接受礼物开始13

用一周的时间记录下每天别人施予你的礼遇和帮助：从一个甜蜜的微笑到别人对你的一句褒奖，从丈夫为你倒的一杯热水到一个朋友邀请你与他们夫妻共进晚餐。请特别留意那些让你感到最不自在的施予。你可能觉得尴尬难堪，但千万不要流露出来。

第三章 善待自己19

不要苛责自己——永远不要。那些严厉的言词不但会使我们总是用防备的眼光看待周围的人和事，还会伤害自己。善待自己是你在任何情况下都必须遵守的一条生活原则。当你乐于接受时，心胸就会变得开阔，生活也将更加轻松。

第四章 让自己表现得很自在25

当别人给予赞美、礼物或者帮助时，不论你的感觉有多不自在，你都可以先假装出很自在的样子，那么你很快就能感觉轻松自如了。请相信这个世界有很多好东西都是为你准备的。

第五章 放弃控制欲.....31

给予比接受容易得多。要接受,你就必须暂时抛开控制欲。控制欲使你获得了短暂的安全感,但你会因此失去更多。

第六章 微笑着接受赞美.....37

想要让自己更有魅力吗?你只需在接受赞美的时候微笑着向给予赞美的人表示感谢即可。

第七章 接受所有帮助.....43

当有人主动提供给你帮助时,你可能会犹豫:他们是否真的想要帮我?他们是否真的有能力帮我?……不要理会脑袋中的这些念头,你应该问自己是否想接受他们的帮助,然后做出真实的回答。

第八章 给自己“减负”.....51

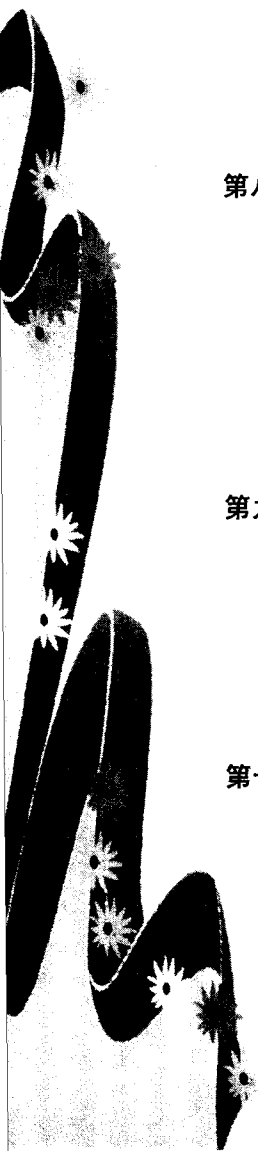
给自己制定一张日程安排清单,检查清单上是否有一些事项可以转交给他人或者请人帮忙。再确定剩余待办事务的优先级,只做急需处理的、重要的事情,其他事情可以延期到以后再做。做到这一点,你就会是个生活轻松、工作高效的人。

第九章 增加快乐的砝码.....57

每天你至少要为自己做三件事,比如小睡一会儿、与朋友共进午餐、散步或者玩填字游戏等。这样做不仅会让你感觉自己倍受关爱,还会让你的生活很充实,让你在面对困难时更容易保持平和的心态。

第十章 欣赏自己的优点.....65

我们从小受到的家庭教育,将过分谦虚归为一种美德。然而,事实是,那只能给你的魅力减分,甚至剥夺你



与人建立亲密关系的机会。你拥有把价值和快乐带给自己和身边其他人的天赋。

第十一章 正视自己的需求69

认清自己真正想要什么,是得到渴望拥有之物的不可或缺的第一步。你越是乐于听从自己的真实需求,它们就越会引导你得到自己想要的东西。

第十二章 敢于承认错误81

一位大方得体的女性懂得在恰当的时候承认错误。为自己做错的事情辩解或者试图推卸责任只会把自己推到孤立无援的境地,而且也会妨碍你接受他人的宽恕。

第十三章 告别内疚91

内疚是一种沉溺。你沉溺在内疚的泥沼中时,就无法保持风度或乐于接受。因此,为了提高你的接受能力,获得更多幸福,一定要下决心与内疚对抗到底。

第十四章 接受道歉97

当有人向你道歉时,请不要打断。让对方清晰地表达她(他)的歉意,然后向她(他)表示感谢。当你笑着说“谢谢你,我接受道歉”时,你鼓励了对方以尊重的态度对待你并为他们的过错向你道歉,同时也使自己更具自信的魅力。

第十五章 抱怨,毋宁感恩103

如果你开始抱怨,并只把注意力放在进展不顺利的事情上,这只会妨碍你接受幸福。因为从根本上讲,怨声载道最终只会让你变得目光短浅,看不到出路。你要养成表达感恩之心的习惯,可以尝试一些有益的练习,比如规定



自己每天表达感恩的次数不少于三次。

第十六章 拒绝不适合你的礼物.....113

有时候拒绝不适合自己的礼物、褒奖和帮助也很重要。

如果接受某个礼物可能导致你心理上或生理上的不适，或者直觉告诉你，从某人那儿接受礼物不安全，那就听从自己的直觉，说：“不用了，你的好意我心领了。”

第十七章 用接受培养爱情.....119

你大方接受爱人给予东西的同时，也是在回赠他礼物——让他有机会表现出男子气概。大方接受生命中爱情主角的赠予，将会增进你们之间的亲密度和满足感，否则会让对方产生受挫感，使爱情关系越来越紧张，甚至加剧双方的摩擦。

第十八章 接受爱人的支持.....127

如果说每个伟大的男人背后都有一个伟大的女人的话，那是因为她的感激、尊重和乐于接受鼓励着这个男人迈向成功，而不是因为她努力工作供他念书之类。

第十九章 通过喜欢的工作获得财富.....135

如果你不喜欢目前的工作，那么积极寻找更换新工作的可能性，即使你认为自己无法再找到一份比现在更好的工作。运用接受的四大原则——说出你的愿望、接受帮助、承认自己的天赋并表达感恩之心，寻找更喜爱的工作。

第二十章 为自己喝彩.....143

不要担心你周围其他人的看法，只要考虑你自己真实的需求和愿望，然后开始接受即可。不管你曾经多少次忘记了接受，你永远都可以从今天开始，从现在开始，从这一刻开始，尽情接受！