

懂得爱自己，才会懂得爱别人

| 心生活 |

Silly You, Women!

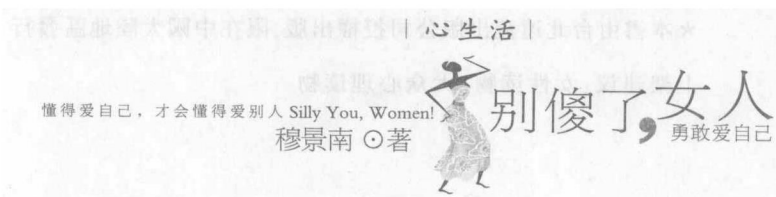
别傻了，女人

勇敢爱自己

穆景南 著



 中国长安出版社



图书在版编目(CIP)数据

别傻了,女人/穆景南著.-北京:中国长安出版社,2009.6

ISBN 978-7-5107-0027-9

I.别… II.穆… III.女性-成功心理学-通俗读物

IV. B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 090392 号

版权登记号:图字 01-2009-3980

©穆景南

★本書由台北遠流出版公司授權出版,限在中國大陸地區發行

上架建议:女性读物-大众心理读物

别傻了,女人

穆景南 著

出版:中国长安出版社

社址:北京市东城区北池子大街 14 号(100006)

网址: <http://www.ccapress.com>

邮箱: ccapress@yahoo.com.cn

发行:中国长安出版社 全国新华书店

电话:(010)65281919 65270433

印刷:环球印刷(北京)有限公司

开本:640mm×960mm 1/16

印张:18

字数:133 千字

版本:2009 年 8 月第 1 版 2009 年 8 月第 1 次印刷

书号:ISBN 978-7-5107-0027-9

定价:29.00 元



活出自己最好的生命能量

在出版《生活教练与女人对话》之后接着写这本《别傻了,女人》,因为有许多女性读者反映,虽然很喜欢《与女人对话》那本书,希望做到书中所提的每一个建议,但是苦于行动力出不来,或是无法持续自己的行动。由此看来,她们虽然有心做个快乐的女人,可是生活里充满着无奈,让她们“一点办法也没有”,只有望书兴叹。希望未来有一天,她们能够真正的有时间、有心情、有环境,来照着书上的功课行动。

这些女性读者的反应,是促成我写这本书的动机。其实要做个快乐的女人并不难,难是在于自己的心态和根深蒂固的思考模式,所以才会觉得“自己没有选择的余地”,或是“不可能改变现况”。这样的态度,造成许多已有悲剧的重复循环,同时也为未来的悲剧埋下种子。

许多觉得自己生活不够幸福快乐，或是觉得自己根本是在熬日子，甚或是活在人间地狱的女人，都认为这些现况不是自己造成的，对生活惘然彷徨，无力回天，只好认命。

这是一群傻得让人心疼的女人，有时候却又让人恨得牙痒痒的，因为“你怎么会这么傻？”有些女人的一些观念和作为，实在是傻得很离谱，偏偏自己就是看不到，或是根本不承认，觉得这些是在守“做女人的本分”。

我希望每个人都能了解一点：没有任何一种的“本分”是让人活该受苦的，每一个人的本分应该是“活出自己最好的生命能量”，因为只有如此才能发挥自己最具正面性的影响力，感染周遭的其他人。

牺牲奉献必须是在一种非常健康平衡的心态下，才能收到正面的效果，许多女人背负着要为儿女和先生牺牲的思考模式，结果即使很痛苦地牺牲自己，却也没有达到爱别人的目的。因为一个痛苦的女人无法撒播健康的爱，只能发散出去扭曲的爱和负面的能量。

也因为这种牺牲的心态，造成许多女人给自己一些借口，不去面对属于自己的真实，或是不替自己不满意的生活采取行动，总是说：因为我们身为女人，所以必须为别人而活等等。她们忘了自己先要活得健

康、活得有生命力，才有条件论及其他。

这是一本希望能提高女人自我觉察力的书，借由发生在周遭各种女人的故事，借由观察其他女人的矛盾和挣扎，帮助女人反观自己的心态和行为，看到自己的生命模式。如果你对目前的生活不甚满意，或许能借此了解造成如此现状的前因后果，或是看到自己可以有其他的选择，只要自己愿意换个思考的方向。

我曾经是个很傻、很傻的女人，在着手撰写这本书的时候，也经常看到自己残存的傻女人思考模式；所幸每一次的看见都可以让我再做一次“放下”的练习。完成这本书之后，自己也觉得成长了很多。

希望世间多情女子，都能跳脱傻女人的模式，让自己成为有情、有爱，更有无限智慧的女人，也都能愉快地生活在自己所向往的世界里！





收集这么多女人的故事绝对不是我一个人可以办得到的事。在这里特别要谢谢大 A 的伙伴林逸娴小姐 (Grace Lin), 提供给我几则非常适用的故事, 此外书中的前言和几则以生活剧场的方式表现的故事, 都是大 A 学习机构“女人别傻了”讲座中的插曲, 也是由逸娴负责编剧, 反映出现代傻女人的心声和生活状况, 如果这本书对您有一些帮助, 林逸娴绝对是我们要感谢的幕后英雄。

当然一本书的完成需要仰赖各方的支持, 除了逸娴的大力相助之外, 还要谢谢饶庆玲小姐在这段时间扮演我的生活教练, 提醒我交稿的时间, 给我许多精神上的支持。

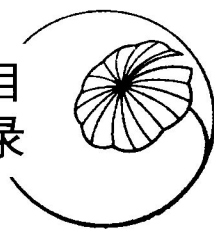
谢谢两位女人, 美国的赵芳荣和台湾的徐建颖小姐, 愿意在忙碌的生活时间表里, 加上替此书作序(编注: 原版他序本版未收入)的额外工作, 她们都是我心中佩服的女人。

谢谢远流心理学丛书的林淑慎主编, 她是作者所

能期望的最好主编,也是让此书能够最好地呈现的智囊人物。

这本书的故事多半是真实发生的,所有愿意分享的女人,希望她们都已经看到自己傻傻的一面,而且能够勇敢地展开行动,创造更好的生活。

这几年我能增长一点智慧,负起自己生命的责任,是因为拥有许多朋友和家人的爱,那是诉说不尽的。



引言 13

1 埋头于角色扮演的傻女人 25

如果角色扮演的成功可以串成生命的成就，或者代表生命的圆满，其中应该有个我们绝对不能忽略的重要角色——自己。

案例一：不快乐的家庭主妇/27……案例二：令人厌倦的单身生涯/29……案例三：掌声后的寂寞心情/31……◇角色扮演不等于自己/33……◇教练的建议/37

2 放弃自我生命的傻女人 43

让别人来操纵自己生命的方向，或是为你做各种生活上的决定，是对自己完全不负责任的行为，等于放弃了自己幸福生活的权利。

案例一：受人主宰的生命/45……案例二：爱就是顺从/48……案例三：他的快乐是我的幸福/50……◇寻回自我生命的主控权/52……◇教练的建议/55

3 以男人的好恶定位自己的傻女人 57

真正的爱，不是扭曲自己去配合别人，或是强迫别人来配合自己；健康的爱可以互相成就彼此的光芒，扩大彼此既有的特质才华。

案例一：为爱改变自己/59……案例二：离家出走求喘息/62……案例三：盲从不会有幸福/67……◇做个有定见的女人/70……◇教练的建议/73

4 误解性爱的傻女人 77

真正优质的性爱可以为两性关系加分，应该要学习去了解和享受健康的亲密行为。

案例一：不解风情的冰山/79……案例二：只有性的关系/82……案例三：性造成的爱情假象/84……案例四：拿性当作报复工具/86……
◇健康的性关系让生命更和谐/88……◇教练的建议/91

5 用生育作筹码的傻女人 95

孩子是独立的生命，没有能力也没有义务解救有问题的婚姻。

案例一：生育儿女换取婚姻保险/97……案例二：用孩子作为争夺感情的武器/100……案例三：贤妻良母梦难圆/102……◇让孩子在双亲的喜悦与期盼中诞生/104……◇教练的建议/108

6 财务一窍不通的傻女人 111

金钱好比身体健康，你不理会它，它也不亲近你。

案例一：坐困愁城的无助/113……案例二：屈就现实的无奈/116……案例三：不谙算计的无能/119……◇朝向财务独立的目标迈进/121……◇教练的建议/123

7 自愿变成黄脸婆的傻女人 127

我们不愿意自己只是放在家中的一束瓶花，但也不要让自己成为丈夫眼中的黄脸婆。

案例一：我只想替他省钱/130……案例二：她比不上我美丽/132……
◇平衡才是美/134……◇教练的建议/136

8 忍受虐待的傻女人 139

如果你不允许，就没有人可以虐待你。

案例一：家庭暴力祸及稚子/142……案例二：一辈子的无期徒刑/145……◇结束痛苦才有快乐的开始/147……◇教练的建议/151

9 不懂生活情趣的傻女人 155

懂得创造生活情趣,是幸福婚姻的最佳动力。

问题一:老婆,我需要度假!/157……问题二:度假还是出操?/159
……◇幽默轻松过生活/163……◇教练的建议/166

10 渴望被需要的傻女人 169

学会享受付出的满足感,因为那是自己爱心的回馈;放下对被需要的过度渴望,因为那是心中的一个空洞,将引你走向无止尽的深渊。

案例一:我要支持你成功/171……案例二:我应该做你的救星/173
……案例三:你的需要是我存在的价值/176……◇因为失落所以
强烈渴望被需要/180……◇教练的建议/183

11 想要一手掌握的傻女人 187

生活上许多偶然的发生,其实都有深意,生命的艺术在于
能够顺流顺势而行。

问题一:同事不领情/189……问题二:先生不听劝/194……问题
三:儿子不受教/197……◇放下控制欲,培养信任的态度/201……
◇教练的建议/204

12 追求完美的傻女人 209

我们若是不再坚持完美,自然能够活出完美的当下,许多关系
也会更趋和谐,当然活得更有自信。

案例一:诸事不顺心的贵妇人/212……案例二:没有信心的女主
管/215……案例三:处处要求完美的女超人/217……◇活出完美
的当下/220……◇教练的建议/223

13 不甘心的傻女人 227

我们的生命不是在争一口气,幸福的感觉来自心的自由,不甘心只会带给生命更多的桎梏,学习放下便能使我们重生。

案例一:你的报应是我的满足/229……案例二:你的成功来自我的牺牲/233……案例三:一场春梦了无痕/236……◇步上心甘情愿的生涯之旅/238……◇教练的建议/242

14 不懂画句点的傻女人 247

替过去画上结束的句点,能让堵塞的负面能量得到释放,也让自己重拾心灵的自由,获得平安。

案例一:句点不画烦愁不断/250……案例二:虚无总是美/253……案例三:画个句点让伤口结疤/257……◇做个快乐的清仓人/260……◇教练的建议/263

15 与罪恶感为伍的傻女人 267

解放罪恶,追求自由的心灵,才能拥有美满的生活。

案例一:活着只是为了你/269……案例二:妈妈好可怜/273……案例三:我为什么是女孩/275……◇还我自由的心灵/278……◇教练的建议/282

结语:做个有智慧的现代女性 285

引言：爱太多的女人



真正的爱是毫无压力的、是如沐春风的、
是再自然不过的，更是可以让别人受益同
时让自己得到快乐的。



穆景南作品

别傻了，女人

每一盏灯下都有一段故事；每一段故事里，多半都有一个傻女人；而每一个傻女人，大都是爱得太多的女人。

现在让我们先把场景拉到其中的一盏灯下，听听一个傻女人的心声吧！

小妹：“姐，先喝点茶。姐夫不过只是和老同学吃顿中饭，你有必要气成这样吗？”

傻女人边生气边掉泪边说：“这算什么嘛，他心里还有我吗？记得刚认识的时候，每个周末他都会开两个钟头的车来陪我。就是因为心疼他这样奔波，才放弃那么好的工作搬过来。结果呢，男人一结婚，就完全变成另外一个人。你看，现在我在你姐夫心中，连个外人都不如。”

小妹：“大姐，你又来了。姐夫不过和老同学打个球、吃个饭，你就可以气成这样，要是他去外面找女人，岂不被你剁成肉酱？”

傻女人跳起来：“你说这什么话呀！你姐夫才

不是那样的人呢！他也不敢！”

小妹：“说的也是。经济大权全握在你手上，姐夫又长得那么安全，应该不会有别人要他。”

傻女人：“看你这说的是什么话呀！”

小妹：“开玩笑的啦！说实在的，比起我听到那些朋友老公的故事，姐夫算是很不错了，顶多只是去打打球嘛！”

傻女人：“什么？哪里不错啊？你知不知道他难得有个周末能没事在家，不是去打球，就是去公司加班，老把我和婷婷丢在家里。”

小妹：“姐夫又不是整个周末都不在，他不是每个礼拜都陪婷婷上游泳课吗？”

傻女人：“要不是我规定他这样做，你想他会那么勤快吗？女儿又不是我一个人的。也不想想，平时大家都要上班，早出晚归，也只有周末才比较有时间聚在一起，为什么我都可以尽量把周末的时间保留给家人，他却做不到？你说，我有那么可怕吗？他跟我在一起有那么痛苦吗？为什么都不愿意陪我？”

小妹：“姐，人家没有这样说吧。你怎么不往好处想呢？你不是老抱怨没有自己的时间吗？姐夫不在家的时候，你不就有时间做自己的事吗？”





傻女人：“我能做什么呀？还不是当老妈子。一堆家事全得在周末做，哪有时间做其他的事。这么多年来，不是为了老公，就是为了孩子，我有哪一件事情是只为自己做的呢？”

小妹：“有啊，你不是常常一下班就去逛街吗？”

傻女人：“什么跟什么呀，我去逛街全是为了买他们的东西。”

小妹小声地说：“是呀，结果买的衣服十件有九件是自己的。”

傻女人喝口茶，自顾自地继续：“还是你聪明，小妹，单身一个人多自在。哪像我，为了老公小孩，根本就甭想有自己的生活。”

小妹：“姐，谁规定结了婚，就不能有自己的生活啊？你也应该培养一些兴趣，自己学着享受生命。”

傻女人：“有啊，我也想学些才艺什么的，可是不知道该学什么，后来想你姐夫喜欢打高尔夫球，所以前一阵子我也去学了。”

小妹：“打高尔夫球？你不是最怕晒太阳的吗？”

傻女人：“就是呀，要不是想配合你姐夫，我才不去学呢。说实在的，我真的不知道高尔夫球有什么好玩，又走路又晒太阳的，而且球那么小，球洞也那么小，打半天也进不去，真不知道他们怎么会