

<<别傻了,女人>>

图书基本信息

书名：<<别傻了,女人>>

13位ISBN编号：9787510700279

10位ISBN编号：7510700272

出版时间：2009-8

出版时间：台北远流出版公司授权中国长安出版社出版

作者：穆景南

页数：287

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<别傻了,女人>>

前言

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，但是苦于行动力不出来，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。

<<别傻了,女人>>

内容概要

所谓生活教练，就是让心理专家以教练的角色，出现在人们的个人生活中，引导人们制定生活目标，拟定具体实施计划，并采取实际行动，以帮助人们实现理想，提高生活品质。

这是近年来方兴未艾的一种新潮职业，属于私人教练的一种。上世纪90年代最早在美国出现，后迅速流传到世界各地，并成为一种社会时尚。在港台地区，生活教练的概念已慢慢深入人心。

<<别傻了,女人>>

作者简介

穆景南，国立高雄师范大学教育学士，美国圣荷西州立大学教育硕士，Coach University专业生活教练资格，多所国际专业教练组织会员，是华人生活教练的先驱，专注于个人生涯规划及人际关系训练。著有《别傻了，女人》、《人生DIY》、《做个当下的生活教练》、《生活教练与女人对话》、《生活教练与领导对话》、《男人，麦《一△啊》、《这样想，没道理！》等书，及英文有声书“A Way of Life ; Grow With、four Coacth”、“ Highwayto Success”，等书，译有《我与众不同，创造不同》一书，以推广“蓝丝带肯定赞美”运动。

1999年，创办国际大A学习机构（Abundance Learninginstitute Corp.），在中美两地开办讲座课程，为华人社区培训生活教练，将此引进台湾，被台湾“就业情报杂志”推荐为21世纪最具前景的趋势专业之一。

现为大A学习基金会董事长。

<<别傻了,女人>>

书籍目录

引言1 埋头于角色扮演的傻女人 案例一：不快乐的家庭主妇 案例二：令人厌倦的单身生涯 案例三：掌声后的寂寞心情 角色扮演不等于自己 教练的建议2 放弃自我生命的傻女人 案例一：受人主宰的生命 案例二：爱就是顺从 案例三：他的快乐是我的幸福 寻回自我生命的主控权 教练的建议3 以男人的好恶定位自己的傻女人 案例一：为爱改变自己 案例二：离家出走求喘息 案例三：盲从不会有幸福 做个有定见的女人 教练的建议4 误解性爱的傻女人 案例一：不解风情的冰山 案例二：只有性的关系 案例三：性造成的爱情假象 案例四：拿性当作报复工具 健康的性关系让生命更和谐 教练的建议5 用生育作筹码的傻女人 案例一：生育儿女换取婚姻保险 案例二：用孩子作为争夺感情的武器 案例三：贤妻良母梦难圆 让孩子在双亲的喜悦与期盼中诞生 教练的建议6 财务一窍不通的傻女人 案例一：坐困愁城的无助 案例二：屈就现实的无奈 案例三：不谙算计的无能 朝向财务独立的目标迈进 教练的建议7 自愿变成黄脸婆的傻女人 案例一：我只想替他省钱 案例二：她比不上我美丽 平衡才是美 教练的建议8 忍受虐待的傻女人 案例一：家庭暴力祸及稚子 案例二：一辈子的无期徒刑 结束痛苦才有快乐的开始 教练的建议9 不懂生活情趣的傻女人 问题一：老婆，我需要度假！ 问题二：度假还是出操？ 幽默轻松过生活 教练的建议10 渴望被需要的傻女人 案例一：我要支持你成功 案例二：我应该做你的救星 案例三：你的需要是我存在的价值 因为失落所以 强烈渴望被需要 教练的建议11 想要一手掌握的傻女人 问题一：同事不领情 问题二：先生不听劝 问题三：儿子不受教 放下控制欲，培养信任的态度 教练的建议12 追求完美的傻女人 案例一：诸事不顺心的贵妇人 案例二：没有信心的女主管 案例三：处处要求完美的女超人 活出完美的当下 教练的建议13 不甘心的傻女人 案例一：你的报应是我的满足 案例二：你的成功来自我的牺牲 案例三：一场春梦了无痕 步上心甘情愿的生涯之旅 教练的建议14 不懂画句点的傻女人 案例一：句点不画烦愁不断 案例二：虚无总是美 案例三：画个句点让伤口结疤 做个快乐的清仓人 教练的建议15 与罪恶感为伍的傻女人 案例一：活着只是为了你 案例二：妈妈好可怜 案例三：我为什么是女孩 还我自由的心灵 教练的建议结语：做个有智慧的现代女性

<<别傻了,女人>>

章节摘录

1 埋头于角色扮演的傻女人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。

多数人认为生命是由许多角色扮演串连而成，所以只要能把各种角色扮演好，就会拥有一份圆融的生命。

这应该是离现实很近的理论吧？

只是，许多女人经常不自觉地被埋葬在所有角色扮演之下，难免陷入想要寻找一条不让自己窒息的路的困境：还有的女人只是不知所以然地躲在所有角色之后，刻意忘记现实，避免面对心中那份若隐若现的渴望。

那么，人生的戏码到底谁是主角？

应该是自己吧，若不能没有以自己为中心，其他的角色扮演一定无法完全发挥，也成就不了完满的生涯旅途。

遗憾的是，“自己”却是大家认为最不重要的角色，尤其是被男重女轻的观念所束缚的女人们，很容易便忘了自己，以为自己应该是所有角色扮演的整合，却不知道其实各种角色扮演的整合，却不知道自己其实是各种角色扮演的整合的基础。

正是这种本末倒置的想法，造成了社会上许多不快乐的妻子、母亲和单身女郎。

时间已经进入21世纪，该是女人变聪明的时候了，赶快打开自己的心门，开启自己的智慧，告别傻女人的时代。

案例一：不快乐的家庭主妇莉芬每天的生活行事历都排得满满的，接送小孩和家庭琐事似乎占据了大半天的时间。

等小孩放学、先生下班之后，她似乎更忙了。

每天都像是在战场一样，从早上睁开眼睛就开始神经紧绷着，直到晚上睡觉才能休息，而且没有可以休假的时间。

就连星期假日她都觉得很累，因为要顾到孩子的教育娱乐，要顾到先生的休闲生活，还要让公婆享受天伦之乐，所以一到放假日便得安排许多活动，而且只有她一个人在张罗。

这样做虽然赢得了贤妻良母及好媳妇的美名，但她真的觉得挺辛苦，不知道这样的日子要过到什么时候，才能让她的生活有些变化、能够稍微轻松一点。

莉芬经常告诉自己：“我应该很快乐才对，因为这是自己选择的生活，而且我这么喜爱孩子，有了他们便已满足，加上先生也算不错，比起那些要上班的妈妈，我已经满有福气的，还想求什么呢？”

可是最近她对自己说这些话的次数越来越多，整个人的精神也越来越差，越是觉得自己应该快乐知足，心里就越有说不出的烦闷。

她开始对孩子没有什么耐心，和先生除了抱怨也没有别的话好说，莉芬觉得自己时时刻刻都处在即将窒息的状况，这样的生活当真是自己想要的吗？

当真是自己的福气吗？

诸如此类的问题常常浮现在她的脑海，却又不知道答案是什么。

有一天，莉芬和先生因为一点小事发生争执，她的先生开始抱怨妻子一天到晚心不在焉、神不守舍的，好像除了孩子的事还在意些之外，其他的人和事都不是很用心。

这些话听在莉芬耳朵里实在很伤心，她想：“自己的生命重心都在这个家里，先生却还不能满意，那我每天忙来忙去到底是为了什么？

既然他这么不知好歹，干脆离婚好了。

”离婚两个字脱口而出，倒把她自己吓了一跳，因为结婚多少年来，她苦心经营一个美满的家，怎么会为了先生几句抱怨的话就想离婚呢？

这绝对不是她的本意，那她到底是什么意思呢？

接下来的几天，莉芬让自己平静下来好好地想了想，终于愿意承认她不是个快乐的女人。

她一直觉得能做个全职妈妈是女人最大的幸福，可是几年下来，她却不快乐，但又不愿意面对，无法接受自己是个不知足的女人。

因为她从小就知道贪心是不好的，所以一直给自己洗脑，告诉自己：“我是个好妈妈、好太太、好媳

<<别傻了,女人>>

妇，应该要觉得快乐、知足才对。

”可是快乐不是什么应该或不应该的东西，快乐是一种最直接的感觉，当莉芬愿意承认自己不快乐的事实时，才有希望找到真正的快乐。

只是，她的生命里到底缺了什么呢？

案例二：令人厌倦的单身生涯小常是个三十多岁的单身女子，她对婚姻的看法一向随缘，多少年来既然没有碰上什么对眼的男人，也就很认命地做大家所谓的单身贵族。

但是有一度她忽然放出消息，请大家替她介绍男朋友，她变得非常想结婚，四周的朋友都挺好奇的，不知道是什么原因，让小常改变了对婚姻的态度。

其实小常并不是在一夕之间发生改变，而且放出想要结婚的信息，也不是真正迫不及待地想要有一个属于自己的家，只是因为消极地厌倦了当下的单身生活，因为她的生活中其实一点也没有别人想象的贵族气息。

她是家中惟一没有结婚的孩子，理所当然要和父母同住，虽然一直很想买间小套房自己生活，但是不只父母反对，其他兄弟姐妹也不赞成。

父母年老了，也需要有人照顾，自然扮演孝顺女儿的角色就非未婚的她莫属了，平时所有老人家的日常事务也都归她料理。

除了照顾父母之外，她也经常义务替兄弟姐妹们照顾孩子，今天这家有事要出门，就请她去带孩子；明天那家有应酬，也找她帮个忙。

小常想，反正单身嘛，闲着也是闲着，帮的也都是自家人，更何况她早习惯扮演好姐姐的角色，还是出了名的有求必应阿姨和姑姑，怎么能让自己的手足和侄儿外甥们失望呢？

就这样，她似乎有好几个家要忙碌呢！

更有趣的是，连小常工作的公司老板，也因为她是单身而给予特别待遇，比如经常要求她加班，因为其他人家里有小孩老公要顾，只有她是闲闲的单身贵族，所以留下来加班是天经地义的事。

小常也是个事业心很强的女人，在公司里处处求好心切，所以扮演好职员的角色当然责无旁贷，于是加班就加班吧，反正大家都认为这是理所当然的事，她也就认了。

久而久之，小常似乎天天都很忙，却没有一天是属于自己的，奔波于各种不同的角色之间，她觉得自己是个“单身奴隶”而不是“单身贵族”，她的单身带来的不是自由，而是更多的捆绑。

所以她开始积极地找对象，假想如果有了自己的家庭和小孩，就有借口拒绝四面八方的要求，她实在觉得自己现在活得挺有负担的，也许，结婚就好了。

你觉得结婚真的可以帮小常解决她现在面临的状况吗？

案例三：掌声后的寂寞心情如嫫是众所皆知的社交名人，不论是怎样的公众场合，只要一拿起麦克风，她就可以滔滔不绝地说个不停，走到哪里都很受人瞩目，是公认的名嘴之一，许多人对她都青眼有加，既羡慕又佩服。

如嫫真的很有一套，不只是口若悬河，可以和人针锋相对，更十分具有亲和力，可以很容易和人打成一片。

最主要的原因，是她频繁进出各式各样的社交及公益活动场合，虽然家有老公、小孩，但她似乎总是有用不完的时间，能够积极参与许多活动，成就自己在社交舞台上的地位和掌声。

可是如嫫真正的心声却不见得有多少人听得到。

有一次，如嫫在和与大家分享的时候透露，她其实并非事业至上的工作狂，只是在其他的角色扮演里无法得到满足，只好借由另一种面向找到一些满足、创造一点平衡。

当别人觉得如嫫为工作而牺牲家庭生活时，她其实是以工作的成就来填补对家庭生活的空虚感觉，因为她对家庭的付出少有回报。

就拿她在家中与先生聊天时的情形来说，通常只会听到如嫫的声音，却不见对方发出只字词组响应。

但是她在参与公众事业时，至少讲完话之后还可以得到听众的掌声，如嫫正需要这些掌声来告诉自己：她是有价值的，她是可以得到响应的。

如嫫以她的方式换得可以让自己稍微平衡的心态，但是掌声或是名誉似乎并不是她真正想要的东西，因为掌声之后的她依然觉得非常空虚和寂寞，经常有自己的心失落在人群里，空荡荡的感觉。

角色扮演不等于自己如果你觉得生活里的各种角色扮演等于自己，并自认为，只要把所有角色扮

<<别傻了,女人>>

演好就可以活得很好，那你可能便是一个傻女人——除非你在角色扮演的同时，也能十分清楚其中的核心灵魂是谁，并且愿意同时照顾到她的需要。

西谚里有一句话说得好：“你不等于你所做的”（You are not what you do）。

许多人做尽了一切，到头来却是一场空，难道这个人就完全没有价值了吗？

有些人努力地扮演好所有生命里的角色，却丝毫没有幸福快乐的感觉，生活中只是充满了抱怨和痛苦，她们做了很多，为什么得不到期望中的成果呢？

就像案例一的莉芬，任谁都说她是个好女人，但是如果日子再这样过下去，也许真得落到离婚收场，或是患上严重的忧郁症，甚至影响身体的健康，更遑论小孩的正常发展了。

莉芬只不过是忽略了她自己的心。

.....

<<别傻了,女人>>

媒体关注与评论

三十岁后开始明白,爱情虽然很重要,但其他东西也很重要,人要懂得去爱这个世界,爱自己。自己感觉好了,爱一个人也会不同。

——张曼玉为什么每一个童话中的女孩子,都要等王子来救她?

我决心自己救自己。

我同样不喜欢那些苦大仇深的妇女形象.我觉得完全可以该出手就出手的。

——章子怡演了那么多的女人角色.大都是坚强坎坷充满了韧性的.但还是喜欢夏琳,做这样的女人,懂得爱自己,才会懂得爱别人!

——马伊琍(热播剧《奋斗》女主角)在心灵上,一定要保留一部分完全属于自己。

爱丈夫,爱他的家人,但别忘了爱自己。

——薇薇夫人(畅销书《一个女人的成长》作者)我们讲有自信的女人最美丽.我觉得其实爱自己的女人也最美丽,心灵自由。

的女性也最美丽,让男人知道没有他你也可以过得很好。

——张德芬(畅销书《遇见未知的自己》作者)

<<别傻了,女人>>

编辑推荐

《别傻了,女人:勇敢爱自己》:献给所有勇于追求幸福的女人台湾女性心理第一书华人生活教练开创者穆景南帮助女人正视自己,活出生命最好的能量与张曼玉、章子怡、马伊琍、薇薇夫人、张德芬一起领悟幸福的真谛活出自己最好的生命能量女人不是弱者,更不是牺牲品,一个女人第一需要的,除了爱自己,还是爱自己。

只有爱自己的女人,她才会更好地爱别人,她的人生才会越接近幸福。

心生活在这个精神失衡的时代,只有回到自己的内心,从“心”出发,才能让生活变得美好!

<<别傻了,女人>>

名人推荐

张曼玉——三十岁后开始明白，爱情虽然很重要，但其他东西也很重要，人要懂得去爱这个世界、爱自己。

自己感觉好了，爱一个人也会不同。

章子怡——为什么每一个童话的女孩子，都要等王子来救她？

我决心自己救自己。

我同样不喜欢那些苦大仇深的妇女形象，我觉得完全可以该出手就出手的。

马伊琍（热播剧《奋斗》女主角）——演了那么多的女人角色，大都是坚强坎坷充满了韧性的，但还是喜欢夏琳，做这样的女人，懂得爱自己，才会懂得爱别人！

薇薇夫人（畅销书《一个女人的成长》作者）——在心灵上，一定要保留一部分完全属于自己。爱丈夫，爱他的家人，但别忘了爱自己。

张德芬（畅销书《遇见未知的自己》作者）——我们讲有自信的女人最美丽，我觉得其实爱自己的女人也最美丽，心灵自由的女性也最美丽，让男人知道没有他你也可以过得很好。

<<别傻了,女人>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介, 请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>