



# 別當那種女孩

尋找妳內在自信與理性的女孩人格指南書

Don't Be That Girl:  
A Guide to Finding the Confident, Rational Girl Within



感謝自己原來的樣貌，感謝自己與眾不同，感謝自己的怪癖，  
就是因為這些才讓妳變成一個美麗又獨特的人。

下班女王 **朱衛茵**、熱血部落客 **史丹利** · 全心全意愛推薦

崔維斯·斯托克 Travis L. Stork、莉兒·富曼 Leah Furman / 著 張美貞 / 譯

別當那種女孩：尋找妳內在自信與理性的女孩人格指南書 / Travis L. Stork, Leah Furman 著。張美貞譯。-- 初版。-- 臺北市：麥田，城邦文化出版：家庭傳媒城邦分公司發行，民98.06。面：公分。-- (心關係；2)  
 譯自：DON'T BE THAT GIRL: A Guide Finding the Confident, Rational Girl Within  
 ISBN 978-986-173-518-4 (平裝)  
 1. 女性心理學 2. 兩性關係 3. 獨身 4. 自尊  
 173.1 9800868

DON'T BE THAT GIRL: A Guide Finding the Confident, Rational Girl Within  
 By Travis L. Stork, M.D.  
 Copyright © 2008 by Travis L. Stork, M.D.  
 Complex Chinese translation copyright © 2009  
 by Rye Field Publications, a division of Cite Publishing Ltd.  
 Published by arrangement with the original publisher, Simon Spotlight Entertainment,  
 A Division of Simon & Schuster, Inc. through Bardon-Chinese Media Agency  
 All rights reserved, including the right to reproduce this book or portions thereof in any form whatsoever.

心關係 002

## 別當那種女孩：尋找妳內在自信與理性的女孩人格指南書

作者／崔維斯·斯托克 (Travis L. Stork)、莉兒·富曼 (Leah Furman)  
 譯者／張美貞  
 選書人／林怡君  
 責任編輯／林怡君  
 副總編輯／林秀梅  
 總經理／陳蕙慧  
 發行人／涂玉雲  
 出版／麥田出版

城邦文化事業股份有限公司  
 台北市100 台北市中正區信義路二段213號11樓  
 電話：(02)23560933 傳真：(02)23516320；23519179  
 部落格：<http://blog.pixnet.net/ryefield>

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2樓  
 書虫客服服務專線：02-25007718 · 02-25007719  
 24小時傳真服務：02-25001990 · 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  
 電話：(852) 25086231 傳真：(852) 25789337  
 E-mail：hkcite@biznetvigator.com

馬新發行所／城邦(馬新)出版集團【Cite(M)Sdn. Bhd.(458372U)】  
 11, Jalan 30D/146, Desa Tasik,  
 Sungai Besi, 57000 Kuala Lumpur, Malaysia.  
 電話：(603) 90563833 傳真：(603) 90562833

美術設計／江孟達工作室  
 印刷／鴻友印前數位整合股份有限公司

■ 2009年(民98)6月9日 初版一刷

Printed in Taiwan.

定價／280元

著作權所有·翻印必究  
 ISBN 978-986-173-518-4

城邦讀書花園

書店網址：[www.cite.com.tw](http://www.cite.com.tw)



# 別當那種女孩

## Don't Be That Girl:

A Guide to Finding the Confident, Rational Girl Within

尋找妳內在自信與理性的女孩人格指南書



崔維斯·斯托克 Travis L. Stork、莉兒·富曼 Leah Furman / 著 張美貞 / 譯





Contents

前言	爲什麼是我？爲什麼是這本書？	5
第一型	計畫型女孩	21
第二型	唯唯諾諾的女孩	49
第三型	戲劇化女王	73
第四型	憤世嫉俗的悲情女孩	101
中場休息	當個真正的朋友——別當那種朋友	125
第五型	缺乏安全感的女孩	141
第六型	絕望的女孩	165
第七型	工作狂女孩	189
第八型	迷失自我的女孩	209
結語	如果妳相信自己，他會知道	233

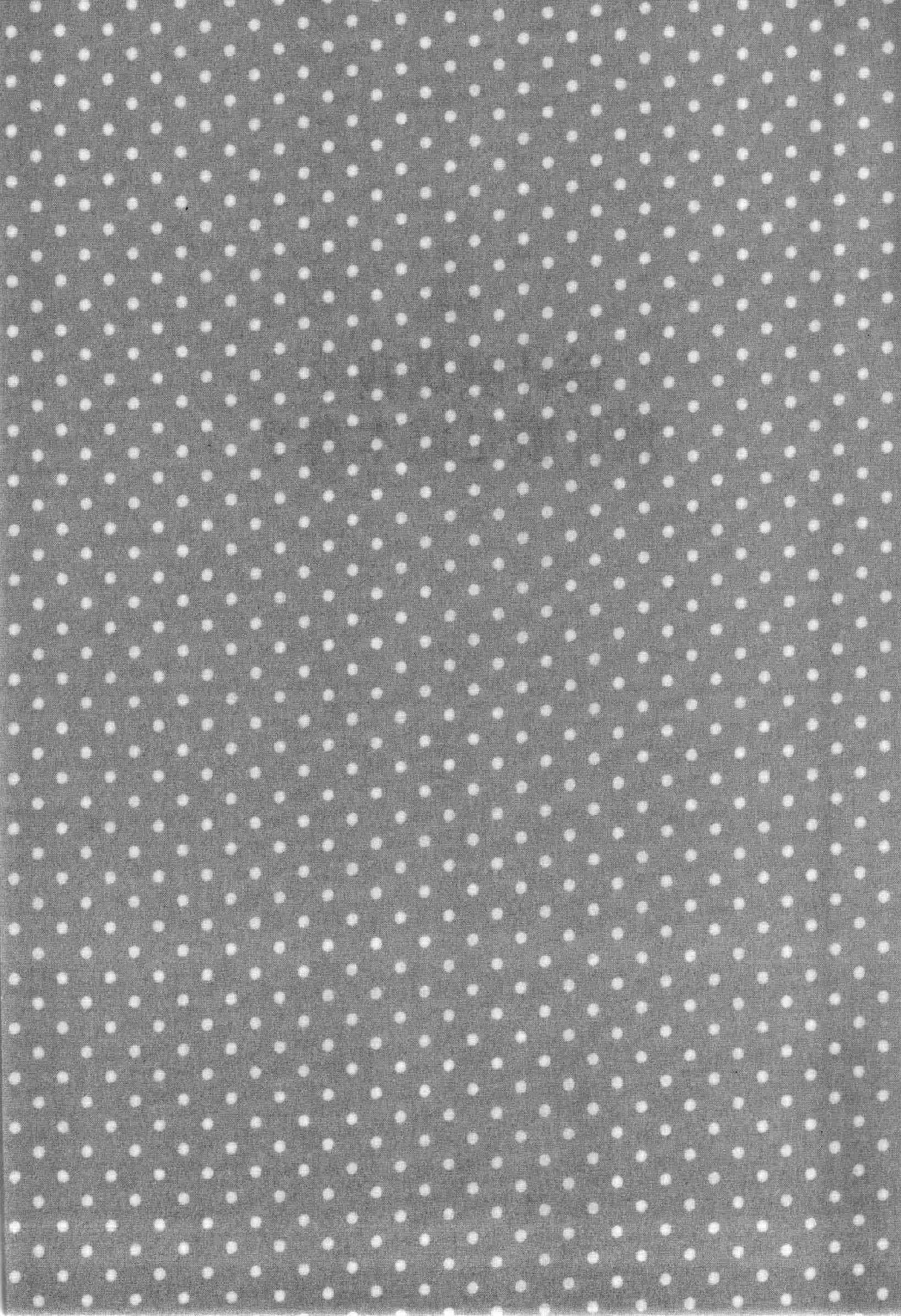




前言

爲什麼是我？  
爲什麼是這本書？







我絕不會忘記觸發我寫這本書的那個晚上。那不是個快樂的故事，但希望它能讓你了解我的動機和意圖。當時我正在急診室值夜班，有一個臉上蓋著毛巾的年輕女人被送到治療室，當我走進治療室、自我介紹並開始檢查的時候，我注意到她的眼睛瘀青浮腫，上方還有一個正在流血的大傷口。

即使她不停地哭，我還是可以從她溫暖友善的招呼中，發現她是一個又好又可愛的女人。

「發生什麼事了？」我問她。

「我從樓梯上跌下來了。」她回答，眼睛盯著地板，眼淚不停地流。

當我坐下準備處理她的傷口時，我說：「到底發生什麼事了？」

事實是，她和男友吵了一架，他「不小心」用她的鞋跟打中了她的臉。那天急診室很平靜，所以我一邊縫傷口，一邊聽她講話，聽了一個多小時。

最令我困擾的是，聽完她的故事，我一點都不訝異，她的故事就跟其他許許多多、陷在錯誤感情中的女人一樣，同樣的不安全感，同樣的自我懷疑：「我為什麼這麼不快樂？」、「我怎麼這麼愛他？」、「他告訴我他很愛我，但他為什麼很少表現出來？」、「難道他不知道，我願意為他做任何事嗎？」

那位年輕女孩完全喪失了自我與自信，而這樣會導致極端嚴重的後果，但那女孩最終還是跟這位男友在一起，我還記得我當時感到十分沮喪，對於那麼多女人無法感受到交往的快樂而沮喪。她變成一個缺乏安全感、絕望、不快樂的女人，她的自我價值完全必須依賴男人而生（如果妳覺得他還算是個男人）。

若妳與我有相同感受，那就買對書了。在交往過程中，有許多女人小看自己的特徵，容忍暴力只是極度危險因素中的其中一種。如果妳有些微類似我碰到的這位女子，也許沒人曾經對妳暴力相向，但也許妳已經退而求其次地接受一段不夠被注意、不夠被欣賞、不夠被尊重，也不夠體貼的感情。每當妳接聽那個妳發誓要戒掉的男人的電話，只因為他沒回妳兩個星期前傳給他的簡訊，或再次接受出軌的男人，或一語不發地讓他在晚餐約會時不停地講電話，妳就是在忍受一段非常不值得的感情。

身為急診室醫生，我的地位非常特殊。我常常看到人們最脆弱的時候，當女人痛苦地體會到自己失去自我時，臉上出現的絕望遠超過我願意記得的次數。我想給妳忠告，希望妳不會像我之前提到的年輕女孩一樣無助和不快樂。妳與妳生命中的男人都應該對妳更好，因為妳值得。

## 別變成那種女孩

如果妳問我，《別當那種女孩》的書最好別是**那種書**，那麼以下是我不會做的事情：我不會坐在這裡，告訴妳怎麼取悅男人；我也不會不停地嘮叨男女之間的不同；我更不會宣稱我知道男人想些什麼、為什麼不回電，或是告訴妳，當他說：「我覺得妳很棒」的時候到底意味著什麼。

把不切實際的心理學留給業餘的人吧，因為不論單身與否，真正快樂的人知道感情的成功完全在於**妳**。我要用這本書創造一句新的用語：**別變成那種女孩，否則妳就會跟那種男人在一起。**

首先，我要說的是，這世上有許多好男人。在妳快把自己逼瘋之前，又浪費一天、試圖研究他哪裡有問題，以及妳該如何改變他時，讓我告訴妳一個小祕密：也許不是他的問題，也許是妳的問題。也許他不是混球，也許他也不怕承諾，只是怕對妳承諾而已，為什麼呢？因為他怕妳也許是**那種女孩**。而我必須說，他通常是對的。

需要詳細說明？好吧，以下是讓男人發現「天啊，我們交往的也許是**那種女孩**」的一些警訊：

- 她有計畫。約會兩次之後，就開始想像有白籬笆的院子，而且會盡一切可能實現她的「計畫」。

- 她事事順從男人，是個唯唯諾諾的女人。當她與足球狂熱分子約會時，她就穿他支持隊伍的衣服，臉上塗那隊的油彩。當她跟懷有明星夢的人約會時，她就參與他的樂團練習，效法潘蜜拉·安德森（Pamela Anderson）。
- 她是戲劇化女王，無論何時，即使男人呼吸出錯，她都會過度情緒化。
- 她悲慘又易怒，到處散發壞能量。
- 她缺乏安全感，對自己感到不自在，永遠覺得自己配不上別人。
- 她是那種男人一出現就立刻變個樣子的女人。
- 她感到絕望，真心相信如果手中的他溜走了，一切就玩完了。爲了留住男人，她願意做任何事情（但卻常做出趕跑男人的蠢事）。
- 她的心力完全專注於事業，宣稱自己沒時間談感情。
- 她發現自己總是陷在不健康的感情中，也許她不相信自己值得更好的人，或者她只是害怕自己一個人。

總之，她就是那種讓人難以理解的女孩，那種大部分男人**不願意**交往的類型。

妳是那種女孩嗎？

如果妳擔心自己可能是那種女孩，或妳曾做過前述這些行徑，不用絕望，妳絕對不孤單，數以百萬計的女人都曾是那種女孩，她們改變了，甚至可以將其拿來談天說笑。記住，承認自己有問題是找出解答的第一步，所以保持信心，繼續讀下去吧。

整本書我都會討論**那種**女孩，或者說**那些**女孩。當我滔滔不絕的時候，別擔心，那只是我身為男人的那一面在發泄而已，身為男人的我常常想尖叫著說：「妳為什麼要這樣做？」書中所提將帶給妳一線曙光，讓妳知道是妳人格中的哪些部分在阻礙妳擁有一段有意義又令人滿足的感情。

此外，身為醫生的我則相信……

### 如果東西壞了，就把它修好

當我發現東西壞了的時候，身為醫生的我就想把它修好。有時候當我走過一對母子的身旁，聽到孩子咳嗽的樣子，我會想上前去跟媽媽說：「給他一劑呼吸用藥，他很快就會好轉了。」當我看到女人做出以下行徑，我也有相同的感覺：

- 爲了整個星期都沒打電話來的男人取消自己當晚的行程，只因爲他突然決定要跟她見面。
- 滔滔不絕地聊著一個只見過一次面的男人。
- 不停地爲那個錯待她的男人找藉口，將他的行爲合理化，這樣她就可以繼續與他見面。
- 交往三個月就開始談到婚姻。
- 爲了挽回前男友而墮乳。
- 無法成功交往讓她感到困窘並怪罪自己。

因爲社會常規的關係，我不能將我的診斷告訴那位媽媽和孩子，但沒有任何事情可以阻止我把我的診斷誠實地告訴你，我會讓你知道你到底哪裡做錯了，以及如何才能永遠都不會變成**那種**女孩。

不論是身爲朋友、醫生或男朋友，我這輩子很幸運地見過許多不同類型的女人。我曾經和女性朋友、女朋友、同事和病人討論過無數次兩性關係的議題和男女之間的動力。喝咖啡的時候，我們會討論彼此當時的交往狀況。吃午餐的時候，我們會描述前一晚的約會情形。吃晚餐的時候，藉由酒精的幫助，我們也會談談最近一次的分手。在這些過程中，我變得十分了解女人的想法，也知道爲什麼有些女人的感情路會如此坎坷。

當然，還有我在電視節目《黃金單身漢》(*The Bachelor*) \* 中的角色。說到教育，我不認為有任何教育可以教你如何同時與二十五個不同的女人約會，但這絕對能刺激我發展出辨別女人是否真誠和可愛的技巧。

有一件事我可以確定：如果妳有自信、獨立又快樂，那絕對沒有任何男人可以剝奪妳的這個特質。事實上，任何一個值得在妳生命中駐足的男人也不想這麼做。自信是一種性感，如果妳想知道發展自信的實用方法，那麼接下來的章節會告訴妳許多方法。指出哪裡出錯只是戰爭的開頭，本書將會給妳一張如何追求生命快樂、有益於妳的處方箋。

注意到我沒說「追求男人」嗎？畢竟這本書是關於妳的，所以接下來的章節，我會說明他也許是**為了什麼**而不喜歡妳，但更重要的是，我會說明女人要變成一個不特別在乎男人喜不喜歡自己的原因。因為如果妳喜歡自己，那就夠了，比任何事都重要。

我希望妳在了解到男人（至少好男人）會被有自信的女人吸引之後，能夠擁有建立良好習慣的動力，並能擁有一段有意義又令人滿足的感情。而且如果妳相信自己，相信我，男人會知道的。

---

\* 編注：《黃金單身漢》是美國知名的真人實境節目，節目中有各式情境讓男主角認識、追求他喜歡的女主角。

## 光是看著妳，男人就能知道……

信不信由妳，到了我這個年紀，我可以看著一個女人就知道她是不是花了三個小時才準備好出門約會。我可以分辨她是在聽我說話，還是在想自己接下來該說些什麼。我可以知道她的行為是裝出來好讓我印象深刻，還是她的真實性格。我也可以看出她是在測試我能不能穿上新郎燕尾服，還是在等到更認識我之後再下評斷，而這些都只是剛開始而已。

我不是唯一一個可以這樣做的男人，不論有意無意，大部分的男人都能很快讀懂女人，就如同很多女人也能一眼就判斷出他是單身、同性戀，或有無女友，就從他看（或不看）妳的樣子就可以知道。現在，這個消息對某些人而言也許不用緊張，但當我說許多女人都要非常注意的時候，請相信我。

理由為何？因為當男人看著妳的時候，他看到的正是妳想要隱藏的部分。我可以分辨妳是否因為生理時鐘滴答作響或最好的朋友剛結婚而驚慌不已。我可以感受到妳是否對自己很有自信，還是需要別人讚美才能覺得自己是個不錯的人。我可以知道妳對生活是否感到無聊至極，需要別人為妳注入新鮮感。總之，身為男人，我們可以知道妳是否自在及



快樂，如果男人觀察到不太對的地方，我們會往後退一步，想想自己是否可以忍受，還是應該繼續前進。

有些時候，我們可以忍受，比方說，我不在乎妳是不是年度最佳駕駛，或棋藝是否精湛。我也根本不在乎妳是否從頭到尾讀完《紐約時報》(New York Times)，妳長胖幾公斤也沒什麼大不了的，畢竟我們都是平凡人，而沒人是完美的。

但是，如果妳發現妳不滿意自己的感情生活，或通常約會幾次或幾個月就無疾而終，那麼問題就大了，這本書就是為妳而寫。如果妳一直抱怨男人是混球、沒人願意承諾、好男人都死會了、約會像夢魘一樣，那我保證妳一定做錯了什麼。

## 那些女孩

如同我先前所述，我這輩子遇見許多不同的女人，那些快樂又能實現自我的女人不屬於以下任何一類：

1. **計畫型女孩**：這類型的女孩很想結婚。她可能有個五年計畫：一年內碰到對的男人，三年內結婚，五年內生小孩，遊戲結束。我贏了，從此過著幸福快樂的生活。