

你为什么 非要毁掉自己

《纽约时报》
畅销书

女人常干的10件蠢事

*10 stupid things women
do to mess up their lives*

[美] 劳拉·施莱辛格◎著
谢春波◎译



全美电台No.1女主持 广播史上最受欢迎的谈话节目主持人
婚姻、家庭和儿童心理咨询师 9 部《纽约时报》畅销书的作者



北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

你为什么 非要毁掉自己

女人常干的10件蠢事

*10 stupid things women
do to mess up their lives*

[美] 劳拉·施莱辛格◎著

谢春波◎译



北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

图书在版编目 (CIP) 数据

你为什么非要毁掉自己 / (美) 施莱辛格著; 谢春波译. —北京: 北京联合出版公司, 2013. 7

ISBN 978-7-5502-1644-0

I. ①你… II. ①施…②谢… III. ①女性—爱情—通俗读物 IV. ①C913.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 139370 号

TEN STUPID THINGS WOMEN DO TO MESS UP THEIR LIVES

Copyright © 1994 by Laura Schlessinger

This book was originally published in 1994 by Villard Books

First HarperPerennial edition published in 1995

This translation published by arrangement with Villard, an imprint of The Random House Publishing Group, a division of Random House, Inc.

All rights reserved

你为什么非要毁掉自己

作者: [美] 劳拉·施莱辛格

译者: 谢春波

选题策划: 北京天略图书有限公司

责任编辑: 肖桓

特约编辑: 杨娟

责任校对: 王小彬

北京联合出版公司出版

(北京市西城区德外大街 83 号楼 9 层 100088)

北京市业和印务有限公司印刷 新华书店经销

字数 151 千字 889 毫米×1194 毫米 1/16 14 印张

2013 年 8 月第 1 版 2013 年 8 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5502-1644-0

定价: 26.00 元

未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容

版权所有, 侵权必究

本书若有质量问题, 请与本公司图书销售中心联系调换。电话: 010-65868687

自混沌初开
至世界末日
亘古不变的是
爱情 对男人不过是一时的情绪
对女人则是生死攸关之事

——埃拉·惠勒·威尔科克斯 (1850—1919)

我希望这本书既能帮助女人，也能启发男人，让他们能在爱情与工作之间建立更好的平衡，因此学会更快乐、更有意义地共同生活。



前言

这不是一本自助书籍，但它将帮助女人改进自我。听上去自相矛盾？请你往下读！

还有一个明显的矛盾之处。《你为什么非要毁掉自己：女人常干的十件蠢事》——这样一本关于女人的书，写作灵感却来源于两个男人：我在洛杉矶 KFI 电台做听众热线广播节目时合作的第一个技师，还有我的父亲。

先说说那个技师。和我一起工作了半年多——每周五天，每晚三个小时——丹·麦迪斯在每期节目中大约会听到二十五个女人为“某个蠢男人”烦恼。“你知道，劳拉，”他一次无意间跟我说，“如果你的节目听久了，你会开始觉得女人都是蠢蛋！”

站在我这个心理治疗师同情、客观的立场来看，这句话不啻为异端邪说。但过了一会儿，我开始思考其中是否有正确的成分。



是的，对童年时未曾到达的天堂的渴望，成为推动我们行动的不切实际的动力和首要需求。是的，我们有时出于实用性的目的做出选择，这使局面看起来复杂得无法理解，更别说面对和处理了。这是人性的一部分。但我必须承认，女人确实也明知故犯地做了一些愚蠢的事情，比如，用抱怨、哭泣、愤怒、沮丧、焦虑、暴饮暴食和药物，来逃避采取积极的行动提升自我。她们逃避。她们是胆小鬼。她们的行为很愚蠢。

举个例子：一位听众打来电话，她减肥“遇到了难题”，她说她翻遍了所有能找得到的自助书籍，想找到与自己的情况真正相关的情形，可到现在也没有找到，于是她失望地打来电话。

哦，天啊！换句话说，在她从某本书中找到自己之前（我敢打赌她永远找不到），她有一个完美的理由，可以什么都不去做——包括不用面对她其实很懒这一事实。她的人生目标可能是拥有模特般的身材，这本身就很愚蠢、不现实，但她根本都不愿意付出任何努力去实现这一目标。

诚然，懒惰、不成熟、懦弱、自私、十足愚蠢，这些并没有精神病学范畴的诊断分类。即使有，也没什么用，因为没有人会因此而多费心去思考它们。知道为什么吗？在这个“受害者情结”弥漫的时代，没有什么事情是任何一个人的错！我刚刚列举的所有个性和行为特征都已经被一笔勾销、忽略不计，因为女人们在大量辩护型自助书籍的帮助和教唆下，坚持把自己当作“患病者”，以此合理化她们的自我毁灭行为。相互依附，对爱成瘾，被不和谐的童年吓怕了，等等等等——我们给自己制造了一堆琳琅满目的新“身份”，以便我们可以一直沉浸在自己的弱点中。





听听劳拉博士的话吧！为了取得进步，这些弱点必须加以分析，必须摒弃。如果不消除这些弱点，你始终是“受害者”。你不必成为女性问题专家才能找出谁是元凶！我们的技师，丹，一个大男人，立即就能告诉你答案——就是你自己！丹说女人看起来很愚蠢的时候，就是这个意思。最愚蠢的事情，是抛弃你本该拥有的自尊。

如果你想更有自尊的话，办法只有一个，也是公认比较老土的办法：通过奋斗去赢得自尊！

再来谈谈刺激我写这本书的第二个动力：我的父亲。他在一次晚餐时说，如果不是女人的纵容，男人做什么坏事都逃脱不了惩罚，无论是政治上的，还是个人生活上的。他列举了你能想到的每一种违法行为——小偷小摸、虐待他人、战争、政府腐败，以及凡是你能说出的其他任何罪行。在他看来，女人对男人的终极权力，在于她们在性方面的接纳和（或）肯定。

父亲喜欢故意激怒我，尤其在晚餐桌上，所以，当我一听他说男人可以不对他们的行为负责，就立即勃然大怒时，他当然很高兴。不过，就像丹的话一样，我接下来也思考了我父亲的理论是否有正确之处。我认为，女性不需要对男性的选择负责，却要对自己的行为——为了逃避孤独、自我决断、自立等，容忍某些可憎的男性行为——负责。

如果一个女人与一个举止粗鲁的垃圾男人第一次见面时，就明确地、信心十足地表达她的鄙视之情，那么，这个男人要么有所收敛，要么就等着被甩了。如果这个女人反而一心想着依赖男人，绝望地渴望男人接受她，忽略这个男人的依赖需要和对认可的渴



望，并允许发生性关系，那么，她就会给他一个强烈的信号：她容忍他的行为。所以，我必须承认，父亲的话有道理。不幸的是，父亲已经去世了，这种智力较量已经成为历史。

顺便说一下，我知道男人一般都不信任女性心理医生，认为她们总是抨击男人。如果你们这些男人偷偷瞥上这本书一眼，就会如释重负。如果说我是个抨击者的话，那我抨击的也是女性！女人们，准备好吧，因为我会毫不客气地将赤裸裸的真相呈现在你们面前。你们需要听到这些话。

开始啦！让你生活悲惨的不是男人，而是你自己！如果你对男人的不满意，那就跟他说再见，去选择更好的男人！要客观地审视自己缺乏自尊的问题。生活是艰难的。只有那些愿意克服自我怀疑，度过在痛苦、失去，甚至恐惧中煎熬的艰难时光的人，才能成功地提升自尊心。就这么简单。

如果你不想付出这种努力，那就接受你已经决定不再成长的事实。如果改变在你看来如此麻烦，那就忘了它——这样至少会让你内心平静点。如果你决心花上数十年时间去“康复”，以此为你内心的软弱和消极顺从开脱，那就这么干吧。这是你自己的人生。而如果你对帮助自己更感兴趣，而不是所谓的自助——意思是不停地从专家们最新的逃避型月度畅销书里寻找万能药方——那么，这本书就是给你的！

女人们，抗争吧！不要听信一个又一个对你优柔寡断的行为既可悲但也可以理解的动机的老套解释。我写这本书就是要鼓励你展示你本来的自我。我敢保证，如果你这么做，你将会很了不起！





本书不是关于什么步骤、症状或计划的，不是讲“康复”的，也不是介绍什么能许诺你可以不劳而获地治愈自己问题的“灵丹妙药”的。

本书旨在开阔你的眼界，促你惊觉，让你聪明起来。

但是，它不会对所有的女人都管用。

有些人会憎恨这本书，甚至抗拒它，因为“照镜子”时你看到的未必总是“靓影”，因为直面自己的愚蠢真的会很痛苦。你甚至可能知道我是正确的，却依然不肯有意识地准备客观地审视自己。

所以，你尽管可以把我的劳动成果扔到房间的角落，或者骂它，或者完全忽略它。只是，拜托，为了你自己，请把这本书留在身边。

因为有一天，当情况变得极度糟糕，当痛苦和无助让你无法忍受，你会寻找这本书。它会陪伴你做出你这一生中最重要的决定：战胜悲惨的命运，开创你的新生活！





目 录

前 言

[第1章] 愚蠢的依附

女人只是男人的应声虫吗

学习男人好的一面 / 3

低自尊的高代价 / 5

婚姻并不等于自我价值 / 6

想要自尊吗？那就去赢得它！ / 7

一个糟糕的男人绝不比没有强 / 8

别指望一个男人像你一样“一切为了爱” / 9

美好的生活需要勇气 / 9

应该禁止浪漫的圈套 / 10

你要承担自己的责任 / 13





从过分担忧到自卑和牺牲 / 14

如果你的人生都用来“寻找自我”，你大概找不到 / 15

女性逃跑路线——将自己逼入死角的捷径 / 18

当你准备改变时，会听见改变的召唤 / 20

结婚生子的权利只属于成年人 / 20

做出改变，享受美好人生 / 21

勇气给予你选择的自由 / 22

[第2章] 愚蠢的求爱

“我总算找到可以依赖的人了”，以及其他关于约会的愚蠢想法

他完全是个蠢货，可他为什么不打电话给我？ / 23

约会应该是你选择别人，而不是被人选择 / 25

要忍过艰难时期 / 26

远离必败之路 / 26

期待不可能的事情——一场赢不了的游戏 / 29

当你想做一件错事时，去做五件对的事 / 30

让一个男人成为判定你个人价值的法官 / 31

把男人当作解决问题的“创可贴” / 33

不要陷入“受害者陷阱” / 34

结婚的等待期：至少要相处一年半 / 35

你得学会信任自己 / 36

男人也能感觉到自己被利用了 / 36



没有什么比真相更好 / 38

[第3章] 愚蠢的奉献

“但是我爱他”，以及各种愚蠢的浪漫借口

屈服不是浪漫 / 39

浪漫的梦想可能是危险的 / 40

可恶的双重标准 / 42

女人为何会容忍坏蛋 / 44

否认只会让你一无所获 / 46

真爱的试剂 / 47

你为何不把自己放在第一位 / 47

过去的伤害不是今天懦弱的借口 / 49

勇气和自尊 / 50

心理治疗是有益的，绝望的依附则无益 / 50

如何熬过失去依赖的艰难期 / 51

把自己卖给出价最低的人 / 52

急切地抓住希望，意味着很可能会绝望 / 54

改变自己去适应他——真是蠢透了 / 55

再现童年的痛苦 / 56

女人为何逃避新的挑战 / 57

致命的“但是……” / 57

怎样才能教会他尊重我 / 58





你是个浪漫的殉道者吗 / 58

为自己而改变他 / 59

用心还是用脑 / 60

真有这样的女人吗 / 60

[第4章] 愚蠢的激情

“快窒息了……这一定就是爱”

一夜天堂换来之后地狱般的煎熬，值得吗 / 62

将处女进行到底？ / 63

期待着快乐，却坠入了深渊 / 64

亲密和性不是一码事 / 66

性的恶性循环 / 69

醒来时发现枕边是个无法忍受的陌生人 / 70

要敢于检验你的负面自我形象 / 71

性激情和成熟的爱 / 71

对性上瘾 / 73

一切全在于你自己 / 74

“太快上床”会变成无期徒刑 / 75

女人越年轻，就越容易幻想 / 77

归根结底，还是自尊的问题 / 79



[第5章] 愚蠢的同居

女性最大的自我欺骗

同居是婚姻的死亡之吻吗 / 80

为何要拿自己的人生玩轮盘赌 / 81

只有你能让你自己幸福 / 82

否认现实和同居 / 83

如果他真的爱我，他会不娶我吗 / 83

同居等于屈服 / 85

永远不要勉强或将就 / 87

牢固的基础需要付出时间、努力和牺牲 / 88

好的决定需要客观的心态 / 90

改造对方：一种自我欺骗的行为 / 91

你并没有真正拥有那个男人 / 92

我觉得同居太棒了——除了那些让人不安的疑虑 / 93

同居与携手走向成熟 / 95

[第6章] 愚蠢的期待

开始你迷恋他，后来你恨他!?

你的失望不合理，但是没错 / 97

童年的创伤 / 98

男人的依赖性：硬币的另一面 / 102





怎样知道自己正陷入必败无疑的情形 / 102

再现父亲 - 母亲的困境 / 104

对亲密的深深恐惧 / 105

无意识的选择与有意识的需要 / 107

没有通向自尊的捷径 / 108

男性力量的神话 / 110

任何问题都不在话下? / 112

想通过结婚变得完整,可能会让你破裂成碎片 / 113

感觉是恨,其实是嫉妒 / 114

他是你无法接受的那部分自我 / 114

没有人是完美的,包括你的他 / 116

当你恨他的时候,审视一下你自己 / 117

[第 7 章] 愚蠢的怀孕

出于最糟糕的理由而生孩子

有多少意外真的是意外? / 120

男人的责任和女人的责任 / 122

“但事情还是发生了……” / 123

你自己的身体,你要照顾好 / 124

智慧和勇气 / 126

这么大的事情,你怎么可以如此草率 / 129

想通过怀孕留住男人是幼稚的想法 / 130



做你自己命运的掌控者! / 130
让我们不再愚蠢! / 131
用怀孕逼婚是搬起石头砸自己的脚 / 133
恶性循环 / 137

[第8章] 愚蠢的屈从

放任他伤害你的孩子

当母性本能扭曲的时候 / 141
在受虐和孤独之间无法自拔 / 142
致命的合理化 / 143
大人要做出牺牲,但这不意味着把孩子作为牺牲品 / 144
谁来拯救孩子? / 145
不要让一个男人决定你如何做母亲 / 146
当施暴者是你的丈夫或父母 / 146
你为什么原谅那些不该原谅的人 / 150
默许犯罪就等于犯罪 / 152
受伤的灰姑娘,邪恶的继父 / 153
不要因为依赖而嫁给一个男人 / 154





[第9章] 愚蠢的无助

“哦，我在该生气的时候总是哭”

被怒火吓住了 / 157

伤心还是愤怒 / 159

学会按照正当的愤怒行事 / 160

逆来顺受型人格 / 162

绝望的依附 / 162

站在进攻位置 / 164

压抑愤怒会致命 / 166

为什么 / 167

把自己当作平等的一员 / 170

不合理的愤怒 / 171

不该有的伤心 / 174

童年经历为何会自动重演 / 177

[第10章] 愚蠢的原谅

“我知道他对我 不忠、控制欲强、冷漠、暴力……但除此之外……”

对自己有用 / 180

要么改变，要么闭嘴！ / 182

确保不走回头路 / 183

我有离开的权利吗 / 184

