

Smart Women Know When To Say No

取悅者的解析

【美】凱·

吳宏凱

譯 著



電子工業出版社

PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY
<http://www.phei.com.cn>

取悦者的解析

〔美〕凯文·莱曼 著

吴宏凯 林淑玲 译

电子工业出版社
Publishing House of Electronics Industry
北京·BEIJING

Copyright ©1987, 2006 by Kevin Leman

Originally published in English under the title Smart Women Know When to Say No by Revell, a division of Baker Publishing Group, Grand Rapids, Michigan, 49516, U.S.A.
All rights reserved.

本书由Baker Publishing Group公司授权电子工业出版社以中文简体字出版发行。

版权贸易合同登记号 图字：01-2011-3921

图书在版编目(CIP)数据

取悦者的解析 / (美) 莱曼 (Leman, K.) 著 ; 吴宏凯, 林淑玲译.

-- 北京 : 电子工业出版社, 2013.6

书名原文 : Smart women know when to say no

ISBN 978-7-121-20260-5

I. ①取… II. ①莱… ②吴… ③林… III. ①成功心理—女性读物
IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第085919号

书 名：取悦者的解析

作 者：[美]凯文·莱曼博士 译 者：吴宏凯 林淑玲

责任编辑：张 昭 特约编辑：刘声峰

印 刷：北京中新伟业印刷有限公司

装 订：北京中新伟业印刷有限公司

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编 100036

开 本：880×1230 1/32 印张：11.125 字数：211千字

印 次：2013年6月第1次印刷

定 价：38.00 元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：(010) 88254888。

质量投诉请发邮件至zts@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件至dbqq@phei.com.cn。

服务热线：(010) 88258888。

致生于1987年6月20日的汉娜·伊丽莎白·莱曼

汉娜·伊丽莎白

孩子的皮肤温暖、细致，
柔软、光滑，没有一丝皱纹。

这小小的身躯还没有经受生活的磨砺——
刚刚来到这个世界上——
但这是上帝的法则。

孩子的无辜，
我们每个人都曾经拥有，
我们每个人都愿意为之去奋斗。

一个无辜的孩子，沐浴在上帝的光辉中，
当她即将开始生活的旅程。

霍莉·莱曼 14岁

导言

你认识这样的女人吗？

她理想中的生活是平静而富有价值的。这是一个吞下太多她根本没能力消化的东西的女人。她对其他人的失败和疏忽负责。因为她善于把人们从麻烦中保释出来，她就成了一个女保释人。

你会喜欢她，因为她是一个很好相处的人，其他人也都喜欢她。但是她希望自己身边的生活海洋可以风平浪静。她避免冲突，听不懂的笑话她也会跟着笑。当她……下雨了，也是她的错，因为地点是她选的。

她通常是家里的长女或次女。人们知道她的软弱之处，他们知道怎么控制她。她总是觉得自己好像犯了什么错，有时候这种感觉能持续一个星期。被这种犯罪感所驱使，她不知道怎么说。



我再问你一次，你认识这样的人吗？她就是取悦者。在接下来的论述中，《取悦者的解析》将教会这些女人发展“认知”能力。这意味着什么？取悦是一种很优秀的品质，让别人开心也没什么不妥。让我们来正视一下——如果再多些人愿意去取悦他人，这个世界将会变得更加美好。但是取悦者和被取悦的人为此付出的代价是什么？

也许你认识这样的女人，也许你就是这样的女人。《取悦者的解析》是为你写的一本书，也是为那些想帮助你的人写的一本书。重要的是，这本书将帮助你成为一个积极的取悦者。

你可以与从前的时光说再见了……那时候，当你说“是”的时候，或许你心里想的是“不”。

目 录

Part 1 第一部分

取悦者的肖像 / 01

第1章 你是哪一种取悦者 / 02

第2章 你身体里面的小女孩 / 30

第3章 为什么取悦者与排行无关 / 58

Part 2 第二部分

为什么取悦者不能说不 / 93

第4章 取悦者被贬低的自我形象 / 94

第5章 生活中的内疚收集者 / 125

第6章 取悦者，完美主义和安飞士

(Avis) 情结 / 154



Part 3
第三部分

取悦者总想嫁得好，却经常嫁得更差 / 185

第7章 取悦者是飞蛾，控制者是火苗 / 186

第8章 “亲密且私人”地观察控制者 / 215

第9章 哪条路可以逃离控制者的沼泽 / 244

第10章 驯化鳄鱼，排干沼泽 / 267

Part 4
第四部分

积极取悦者的肖像 / 297

第11章 运用“选择权”成为一个积极的取悦者 / 298

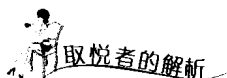
第12章 如何不带内疚地取悦你自己 / 317

注释 / 342



喜欢取悦他人的女人有什么特点？她是否被恐惧所驱使？或者有弗洛伦斯·南丁格尔情节？当一个取悦者难道真的不好吗？难道取悦会不可避免地令人被践踏或者成为统治者的奴隶？取悦者也分为不同的类型吗？怎样才能成为一个取悦者？就像蓝眼睛一样，取悦这种特性会被遗传吗？或者是通过学习成为取悦者？在第1章中，你将得到下列问题的答案。

- 典型取悦者的生活方式
- 你在取悦者的金字塔上处于哪个位置？
- 为什么“不”是取悦者最难开口说出的词语？
- 取悦者的重要特征
- 取悦者在童年时如何被培养为“好女孩”
- “爱的银行”如何影响你的亲密关系
- 你是哪一种取悦者？这个测试将予以揭示
- 为什么你内心里还居住着那个小女孩？
- 为什么你与父亲的关系非常重要？
- 为什么你可以改变却不去改变“你的脑子”
- 绝大多数的取悦者排行第几？
- 为什么家里最小的孩子最不容易成为取悦者？



第1章

你是哪一种取悦者

“她总是试图让每个人都开心。”

表面上，她看起来对一切都很自信，但是在“我对这些都有把握”的微笑后面，是一个有点情绪低落的女人。与她拥有的生活相比，她觉得哪里有些欠缺，她在我的办公室里向我讲述着这些。

她的故事开始了。她是一个“成功的”妻子、母亲和职业女性。她很忙，不，非常忙。她的日程表和那些穿着耐克空军一号运动鞋的男人们不相上下。她的孩子们似乎参与每一项活动和体育运动，正如她从前那样。

她的丈夫也很忙，甚至比她更忙。他的工作时间很长，从早上七点半一直持续到晚上九点四十五，有时候累得都不愿意吃饭，经常躺在沙发上看电视。她当然不会因此而抱怨什么，因为如果她这么做的话，他会勃然大怒。他对所有的女人都会这样，她时常这样安慰自己。

这个女人看起来什么都拥有了，所以她会疑惑，“为什么我会觉得沮丧？为什么我的孩子们不听我的话？为什么我不能说不？甚至会听从一个录音销售的劝告去买东西。为什么每个人都利用我？我如此辛苦地去取悦他人，为什么每个人都背叛我？”

“再多给我讲些。”我回应道，大致知道她想要说什么。

她并非一如她精心裁剪的套装和精致的妆容、指甲和发型显露出来的那样自信。她在工作上很有成就，但并没有因此而感觉很好。

“我怀疑我自己”，她悲伤地说，“我怀疑我的能力，即使在我成功的时候，即使在我的老板表扬我的时候，我觉得我还能做得更好。我一遍遍重新想过，直到发现自己的错误。”

下班后，她这种状况还会继续。她冲进她母亲的房子，因为她的两个女儿放学后总是到那去。她到那里的时候往往疲惫不堪。

她的母亲总为她的健康担忧。她工作太辛苦了，她需要更多休息。她怎么可以同时照顾到家庭和工作？

她的两个女儿可不关心她能否休息。事实上，她们希望她能跑得再快一点儿。为什么她又迟到了？晚饭吃什么？她们可以一直看电视看到晚上九点吗？她们这个周六能去动物园吗？她已经为她们的派对准备好材料了吗？

“有时候，我觉得自己简直要撑不住了”，她承认，“我觉得我搞不定，也许我妈妈是对的。我想我并没有能力去拥有一段完美的婚姻，我的朋友们做得几乎不能更好，似乎每个人最后都以离婚收场。”

“当你是一个小女孩的时候，你是什么状况？”我问，她回忆起在她十岁的时候，她的父亲离开了，她觉得自己孤立无援。

“妈妈赶他走的”，她回想着，“他爱我，我知道他爱我，但是我们总是吵架。他一喝酒，就会这样。妈妈说让他走，他就走了。从那之后，我只见过他几次。他本来计划参加我的高中毕业

典礼的，但是有事没来……”

当她说这些的时候，一直沿袭着一种模式。她经常取得好成绩，经常按时回家。她努力成为妈妈的帮手，她的妈妈一直没有再婚。但是无论她做什么，总是做得不够好。

“不管我穿什么，看起来怎么样，我妈妈都会打击我。她令我觉得无论如何我都不够好。我要做的应该是抓住一个男人，然而我对他却全然没有把握。”

她尽职尽责地努力学习其中的技巧——怎么更有吸引力，更性感，更可爱。这是她寻求爱的唯一方式。现在她必须要面对我了，因为这种平衡越来越难以维持。她总是觉得不够安全和自信。她的丈夫经常超时工作，她对此也有些怀疑。

取悦者分为许多种

我描述的这个女人是一个每周都来咨询的病人。她代表了我称之为“取悦者”的一大群人。

她们可以是单身、已婚、离异、正计划复婚，或者最近刚刚

再婚，发现“噩梦重温”。有些女人为了过得更好，发誓不再和男人有瓜葛，沉浸在痛苦当中，不知道是否还能变得快乐。

无论此刻她们的处境如何，这些女人都想知道为什么她们如此真诚地去取悦他人却没有让任何人高兴起来——尤其是她们自己。她们的抱怨也大同小异。

“为什么每个人都和我过不去？我努力去讨好，却总是得不到回报——孩子、狗、超市里的收银员，莫不如此。当然，哈利更是如此，当他想起放下工作回家的时候。”

“为什么我不能说不？我向我的孩子们低头。我说是，我为慈善团体去募捐，尽管过去五年里我一直这么做，但我知道在这个街区至少有三个女人整天都在喝咖啡、看肥皂剧。我总是牵头组织家长和教师联谊会或者是教堂会议。我总是会买下三种女童子军兜售的饼干或我根本就不需要的糖果，而仅仅是为了成全那个高中生乐队能去夏威夷。”

“我很爱他。”这是我称为“玛莎·路德”(Martha Luther)的女人们最爱说的一句话，因为她的生活目标就是重新塑造一个男人，“我知道吉姆不是一个真正的好男人。他喝酒，没有稳定的工作，还喜欢调情——现在还是这样。但是我明白他内心并非

如此，我想激励他。现在的他几乎令我心碎，但我知道他会改变，我必须再努力一些……”

“他和别的女人在一起……我做了这么多，还是这样的结果。我支持他完成了学业，我在没人帮忙的情况下，抚养了四个孩子。每天晚上都给他准备好热腾腾的饭菜，每天早上都会在他上班之前准备好热咖啡，好让他更专注地工作。现在他真是专注——艾琳，爱丽丝，芭芭拉，现在是盖丽。”

“我每天小心翼翼，孩子们也是。他会毫无征兆地发火。他大叫，骂我们。他不是老这样——他可以很有魅力，很温和，但是当工作中有压力的时候，我知道他就会这样。我知道这些会影响他。我想我也会影响他——我多么幸运拥有他，但是我可能要失去他……”

最可怜的是与憎恶女性的男人缔结婚姻的取悦者，她嫁的人憎恨女性。他可能会有家庭暴力，更可能用野蛮的语言攻击和用难以入耳的词语来贬低她。他喜欢取悦的伴侣会为他用那些不堪入耳的词语称呼她而觉得受到冒犯吗？不，她仅仅为自己是一名“无耻的婊子”或只想到自己的“自私的巫婆”而道歉。

取悦者有某些特点

简单来说，取悦者的问题有很多种，但是她们有很多共同点。以下便是取悦者在个性方面的几个主要共同特点：

1. 这些女人在她们还是小女孩的时候就学会了去取悦他人。取悦者经常是受父母的压力影响甚大的完美主义者。这些压力可能是积极且批评的（“为什么你不能把每件事都做对？”），或者是消极且隐含着控制（“这很好，宝贝，我来搞定，有天你也能行。”）

2. 取悦者经常来自于不幸福的家庭，她们的父亲付出的注意力、支持和爱都很少。大多数情况下，在她们很小的时候，父亲就离开了。她们从来没有学会如何在一个积极、健康的基础上和一个成年男性保持关联，她们的婚姻也是一场灾难。在大多数情况下，父亲与女儿的关系非常重要。这是我在本书中再三强调的。

3. 取悦者愿意为一些小甜头臣服。她们对生活的要求真的不是很多。她们从自己的经历中，收获挫败、愤怒和沮丧，但她们一一忍受，觉得这还不是最坏的结果。她们不是街角那个酒鬼

的妻子。至少她们的生活有一个“舒服”的家庭模式。除此之外，她们实在不配值得拥有更多，是这样吗？

4. 所有取悦者的关键性格——自我评价低。许多取悦者，尤其是那些总是遭遇不同程度困境的取悦者，很少觉得她们会遇到好运气，比如真的被爱、真的被欣赏、真的被珍爱。她们相信她们必须努力去赢得这些，这也是她们为什么总是努力去取悦他人。

取悦者自我评价低的另一个表现是经常觉得自己要对许多事情负责任，因此她们总是觉得抱歉。取悦者懂得“这是她们的错”。如果她们能换种行事方式，如果她们没有讲错话，而是说对了，那么可能每个人都会很开心。

5. 取悦者最大的特点就是试图让每个人都开心。她们小心翼翼，总想让周围风平浪静。不惜以任何代价去换得平静经常就是她们的理想，她们也愿意为此埋单。

6. 取悦者经常比男性地位低，至少很想成为“好女孩”，好让男性们赞赏。正如作家威廉姆·菲兹勒（William Fezler）与伊莱娜·菲尔德（Eleanor Field）在《好女孩症候群》（The Good Girl Syndrome）中指出的，许多女人被带入一种情境，令她们