

女人，打破规则去成功



Being Bad Girl Get Everything



女人变“坏”就成功

从平凡到非凡的成长指南

[德]乌特·艾尔哈特◎著

陈民◎译



开放自己的人生，挖掘自身的无限生命可能
畅销欧美1000万册 全球56国引进出版
改变千万女性的心灵成长经典

陕西师范大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

女人变“坏”就成功 / (德) 艾尔哈特著; 陈民译. —西安: 陕西师范大学出版社, 2008.9
(女人, 打破规则去成功)

ISBN978-7-5613-4454-5

I. 女… II. ①艾…②陈… III. 女性—成功心理学—通俗读物 IV. 8848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 131603 号

著作权合同登记号: 陕版出图字 25-2008-166

图书代号: SK8N0855

上架建议: 女性励志

Title of the original German edition:

Author: Ute Ehrhardt

Title: Und jeden Tag ein bisschen böser

Copyright © Wolfgang Krüger Verlag GmbH, Frankfurt am Main, 1996. All rights reserved

by S. Fischer Verlag GmbH, Frankfurt am Main

Chinese language edition arranged through HERCULES Business & Culture GmbH, Germany



女人变“坏”就成功

作者 / (德) 乌特·艾尔哈特 译者 / 陈民

责任编辑 / 冷湖 特约编辑 / 刘丹

插画 / 许宁 封面设计 / 利锐 内文设计 / 风箏

出版发行 / 陕西师范大学出版社

(西安市陕西师大 120 信箱 邮编: 710062)

印刷 / 北京盛兰兄弟印刷装订有限公司

开本 / 880 × 1230 1/32 印张 / 5.5 字数 / 100 千字

版次 / 2008 年 10 月第 1 版 印次 / 2008 年 10 月第 1 次印刷

ISBN978-7-5613-4454-5

定价: 59.40 元 (全三册)



Being Bad Girl Get Everything

女人变“坏”就成功

从平凡到非凡的成长指南

[德]乌特·艾尔哈特◎著
陈民◎译





你够坏了吗？

常有许多女人问我：“为什么书名用‘坏’这个字？你写的和坏根本没有关系，都很平常。”说得没错，但是常常有人认为那些追求勇气和自我意识的女人所做的都是坏事。她们应当有勇气接受这种评价。如果她们不这样做，而是参加有关她们的行为是好还是坏，是否可以被别人接受的讨论，她们就会被引入歧途。这些女人其实只需要讨论一点，那就是她们自己的要求。

然而，许多女人根本就害怕冲突。即便她们所做的不过是维护自己的利益，她们也担心自己可能会不公正和自私。有些女孩子对外表现得毫无顾忌，敢于实现自己的意志，但内心深处却很顺从。在某一时刻她们会积极主动地捍卫自身的利益，为利益而战，赢得一个回合，过后她们却感到自己有过错，问心有愧。

为什么女人不会享受胜利？

为什么女人只有当别人对她们的拒绝表示感谢时，才能心安理得地说“不”？

为什么女人在很多事情上希望得到别人的宽恕？

为什么女人会认为有义务拯救别人的心灵，让别人感到舒适和幸福？

为什么女人总是畏缩不前？

对于本属于自己的那一部分权力，她们为什么总是期待别人的恩赐？

为什么她们总是幻想别人为她们搬开绊脚石，扫清障碍，开辟道路？

她们在乖乖地等待着，直到只剩下一个位置时，她们才会惊讶起来。

我想做的是帮助你成为能够正视冲突、勇于进取、会享受生活的女人，仅此而已。

有一点我要恳请你：务必不要放弃自己的责任，不要事事依照书本，这当然也包括我的这本书，因为我的某些建议可能对某一女人在某一场合下是错误的。你是否愿意和你想怎样按照我的建议去做，还要请你自己拿主意。



目录

contents



一步步、一点点改变 | 7

鼓足勇气，跳出自我封闭 | 22

自我封闭还是充满自信 /27

多一些勇气 /36

爱自己 /41

女人，你是好样的！/44

新的能量会令他人吃惊 /56

多余的负疚感 /59

坏女人的武器 | 67

我清楚自己的愿望 /68

终究要说“不”! /77

索取一些回报 /81

说出自己的愿望 /85

成功地争吵 /89

先争吵再商量 /105

毫无顾忌地、愉快地走向目的地 | 114

产生对成功的兴趣 /116

你对成功的兴趣有多少? /118

展示你的成绩 /124

勇者胜 /128

用日记记录成功 /144

从容告别 /149

附录 | 153

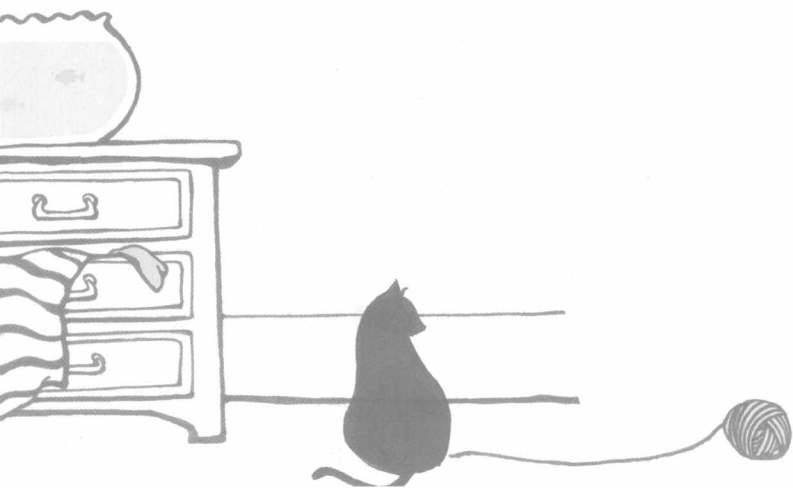
测试 1 你已经够坏了吗? /154

测试 2 胜利、兴趣或挫折 /167

一步步、一点点改变

Good girls go to heaven, but bad girls go to everywhere.

一个女人如果能和自己的内心世界保持和谐，那就说明
她在自己的内心需求和外在的要求之间取得了平衡。





那些等了太久的女人现在该向前挤了!

坏的含义并不仅仅限于向前挤，更多地攻击，或是更明确地表达自己的不快。它的核心内涵是更加热爱生活，更加勇敢地走自己的路。

这里并不是说要放弃和解及协作的能力。这两者都是我们拥有一种快乐、轻松的生活所必不可少的品质。很多女人都具有这种品质，而且她们从小就学会了这些本领。现在她们必须将这两种本领和合乎情理的利己以及实现目标的意愿有机地结合在一起。

从容不迫，给自己一点时间是成功的基石。即使你没有耐心，希望最好一切都能很快得到“改善”，你也得克制自己。勇往直前的性格是不错，但是还得有头脑。



一个优柔寡断、没有主见的女人是可能一夜之间变成一个英雄的。因为大的飞跃有一个坏处，一旦跳下来就无法改变着陆点。人们在飞机里发觉降落在泥浆中时，已经于事无补了。

短暂的努力和冒险的飞跃都是不合适的。那些认为明天就必须离开她的伴侣，辞去工作，开始骑自行车环游世界的女人很有冒险精神，但却非常不现实。仓皇的逃窜怎么开始就必定会怎么结束。两天、两个月或是两年后，那些“逃兵”就又乖乖地回到笼子里。肯定只有顽强的、持久不懈的努力才能得到根本的改变。

女人一定要爱自己

我常听到女人说这样一句话：“我无法忍受自己。”她们认为无法把握住自己。她们感受到自己的不幸，却认为自己该为此负责任。即使她们曾经鼓起勇气，满怀信心，但很快就又会后悔的。

女人形容自己爱感情用事、不客观，事实并非如此。例如，她们抱怨自己太吵闹，其实这不过是真情的投入；她们觉得自己顽固，其实这不过是不肯屈就别人的表现；她们埋怨自己情绪无常，其实这是丰富细腻的情感流露；当她们坚持自己的权利时，却认为自己的举止有失公允；她们责骂自己失去控制，虽然她们的进攻是有益的。

伊冯责备自己：“我总是不断地提出要求，结果把人际关系弄糟了。我对自己的孩子一点儿也没耐心，我没能抽出半个小时和我的母亲好好聊一聊。我无法心平气和地同我的父亲打上一分钟电话。我甚至在老板面前也不能控制自己。”她非常生气，觉得自己一无是处。

女人认为许多要求只有友好、和气地提出来才能维护关系、胜任工作。如果这样想，后果是严重的。单靠友好、和气是很

少能实现自己的目标。



女人在提出要求时应该以毅力、力量和干劲为后盾。



否则失败在所难免，自责也接踵而来。即使自责是毫无根据的，结果还是一样：讨厌自己。是毫无根据的，结果都一样：讨厌自己。事情并不总是像伊冯形容的那样严重，但是那种因为自己提出要求或是发泄不快而得罪了许多人的感觉，却让我们体会不到生活的乐趣。女人自己不接受自己，也就不能问心无愧、全力以赴地争取成功。

如果你能正确地评价自己，并从中培养出战胜冲突的能力（这是变坏的关键所在），你就一定会获得成功。只有这样，你才不会整天怨天尤人，才能心安理得地开始变坏。

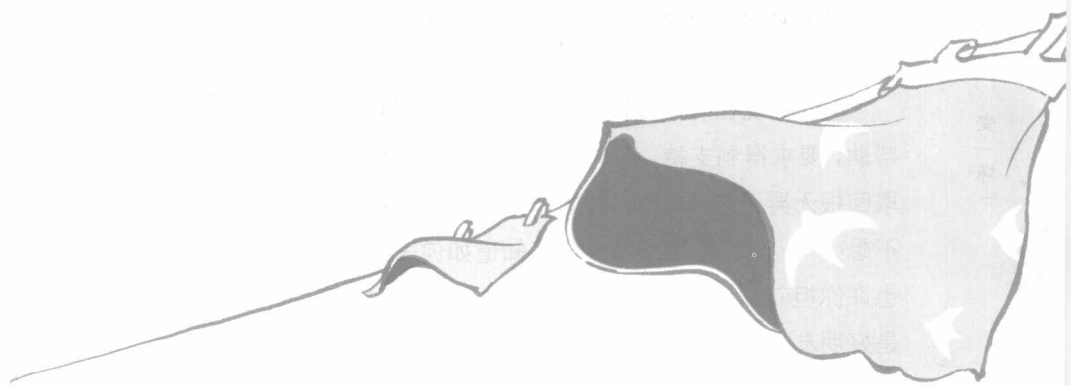


- 不要在意别人被惹怒；
- 原谅自己的错误；
- 对自己宽容；
- 永远爱自己。



永远得到所有人的爱，既不现实，更不重要。

事事迁就别人会制约自身的能力，女人尤其如此。女人往往只看到他人的愿望和要求，事后太晚才想到自己。



她们没能实现自己的愿望，失去了自己的目标，其后果就是怀疑自己。一场恶性循环开始了。

同样，女人对自己的能力也是一点不珍惜。她们为别人全力以赴，等到自己需要时，才发现力量储备就要耗尽了。



女人必须随时间自己：

- 我是按自己的意愿行事，还是按照别人的旨意？
- 我为什么认为让别人优先如此重要？
- 我想回避怎样的矛盾？
- 短期的利益是不是会诱使我忽视长远的损害？

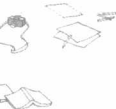


你要求回报了吗？

女人易于放弃索取回报。生病的女友请我们下午帮忙照顾她的孩子，我们无法想象这样回答她：“如果你下个星期病好的话，也帮我照顾孩子。我已经很长时间想一个人去游泳了。”许多人认为这样也许就谈不上友谊了。如果女友过后拒绝帮助我们，我们就算是气得发抖，也是没有用处的。

也许你现在有很多理由不要求回报；也许你觉得别人需要帮助，要求得到支持，而你是唯一可以给予的；也许你认为索取回报无异于敲诈；也许你这个人很容易替别人着想；也许你不想小气；也许你害怕冲突或不知道如何表达自己需要回报；也许你担心别人会回避甚至责骂你；也许你认为：“既然我们是好朋友，就应该付出。”

这些放弃回报的理由，没有一个是站得住脚的。每次问问自己：





我是为自己的利益做事吗？我得到了一些回报吗？

请求还是要求？

一个小女孩清楚地说出了自己的真实愿望“我要喝水”之后，她通常听到大人说：“你忘记了那个最有魅力的字！”大人们在等着听那个小心谨慎的“请”字。

小女孩要什么东西，肯定不愿长时间地哀求，也肯定不乐意必须先深深鞠上一躬。

女孩子很早就接受教育，要掩盖自己的要求。在其他孩子找到了那个最有魅力的字的时候，我的女儿也找到了自己最有魅力的词，这就是：“马上。”

许多成年的女性还没有摆脱这种规规矩矩的鞠躬，她们不是直截了当提出自己的要求而是苦苦哀求。

现在这一切都该结束了。

如果你对变坏感兴趣的话，就问问自己：

在过去的两个星期里有人生过我的气吗？

我能不能冷静地忍受他或她被激怒、受到伤害或是被冒犯？

再问问自己：

在过去的两个星期里我有没有发过脾气？我生气过后，是否明确地向对方表示，我们之间的关系，已经从此发生了风本的变化？

斗争才能获得成功

如果我们声称，女人到处都有机会，这太言过其实了，任何人都不可能有这种幸运。但是，因此就认为女人没有机会同样也是错误的。不过，要想发掘出所有的机会需要付出大量的精力和顽强的精神。不久前我和东部的一个图书馆馆员交谈。她曾经为了市立图书馆免遭关门的厄运组织了强烈的抗议行动，冒险请愿，狂热地投入到斗争中去。今天她已经

挽救了图书馆，资金有了保障，到图书馆的读者也很多。她总结自己的经验在于：“如果女人什么也不做，那么所有的事情都一团糟也就不足为奇了。当然我们在东部更困难些，因此我们也必须更努力地斗争。”这句话对每个女人都适用。没有斗争哪来的成功。

毫无疑问，一个拖家带口的女人要想在工作中有所发展更是困难，但不是不可能。一位女工程师，有两个孩子，每天得花三个小时坐火车上班。在路上她读书和听音乐。“我不想失去这份工作，这比看孩子要好。”但是父母和亲朋好友都严厉地批评她：“你既然不想照顾孩子，那为什么要孩子呢？”就这样，她带着狠心妈妈的标签生活着。晚上，她轻轻松松地回到家，和孩子开开心心地在一起，尽管他们在一起的时间确实很少。这种生活模式不一定适合每个人，但可能适合一些人。

可惜大多数女人比较保守，她们在工作上没有多少进取心，也很少有兴趣冒险，她们的态度很消极。

女人的惰性是怎样形成的？为什么女人无视积极生活的意义？为什么女人会指望别人来改变她的处境？“男人应该为此出力！”本着这样一种想法，她们不准备自己主动地去生活。

谁指望靠别人的帮助取得成绩，就像坐在玩具马上，想让别人牵着走。这种牵马的仆人只有童话里才有。

许多女人不相信自己的力量和能力。她们总是担心：事情一经我的手，就准会出差错。和别人的关系破裂时，她们怪罪自己；孩子们在学校遇到困难时，她们也怪罪自己。她们认为按别人的喜好行事就可以摆脱负疚感。她们变成了和她们共同生活的人玩的球。由别人而不是自己决定什么是对，什么是错，什么是合理的，什么是不合理的。

摆脱别人的看法，设定自己的疆界，因为：“谁不能保卫自



己，就只有永远待在原地。”

我们不是生来就温顺

许多女人还能想起她们年轻时那段无拘无束的日子。她们爬树，偷偷翻窗户，没有驾照就开车、骑摩托。她们胆大、自信、强壮而不弱小。几乎每个女人都曾有过这样一段时光。今天她们再回头看看那时的冒险行动几乎认不出自己。这个时候，她们会感到悲哀。如果她们生活得过于小心谨慎，处处怀疑自己，她们就会感到更加的悲哀。一个无拘无束的小女孩不知不觉地变成了一个优柔寡断的妇人，觉得自己再也不能真正地把握自己的生活了，这并不是因为她们觉得自己矮人一等，智商不如别人，而是因为她们感到在许多情况下根本不能驾驭事态的发展；觉得自己孤苦伶仃。有多少机会从她们的手中悄悄地溜走。封闭就这样悄悄地形成了。



回忆一下你自己不安分的青年时代，在想象中重新找回那种情绪、干劲和果断。在回忆里再次体验你经历并取胜过的冒险。老照片、明信片、信件或者一次班级聚会都会让你沉浸在过去的感觉里。

小时候那句鼓舞、激励人的格言是怎么说的？为什么那个时候你不假思索就敢于去做了？是谁促使你去做那些勇敢的、冒险的和寻常的事情？

带着这些问题找回你自己的乐趣，勇敢地去行动，去争论。去赢得欢乐。

