

女人，打破规则去成功



Good Girls Go to Heaven  
Bad Girls Go Everywhere

好女孩上天堂  
坏女孩走四方

[德]乌特·艾尔哈特◎著  
刘海宁◎译



每一个女孩都可以获得如愿以偿的人生  
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

好女孩上天堂,坏女孩走四方/(德)艾尔哈特著;刘海宁译.—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. 好… II. ①艾…②刘… 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131584号

著作权合同登记号:陕版出图字25-2008-165

图书代号:SK8N0853

上架建议:女性励志

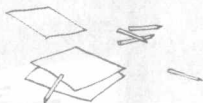
Title of the original German edition:

Author: Ute Ehrhardt

Title: Gute Mädchen kommen in den Himmel,böse überall hin

Copyright © 1994 S. Fischer Verlag GmbH, Frankfurt am Main .

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



## 好女孩上天堂,坏女孩走四方

作者/(德)乌特·艾尔哈特 译者/刘海宁

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/风筝

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/7.5 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)





Good Girls Go to Heaven  
Bad Girls Go Everywhere

# 好女孩上天堂 坏女孩走四方

[德]乌特·艾尔哈特◎著  
刘海宁◎译







# 坏女孩走四方

——能来人间，照样能上天堂

早在19世纪，国际上第一所护士学校的创始人弗伦斯·南丁格尔就拒绝顺从父母的意愿，拒绝接受“前途光明”的婚姻，为此和家人进行一场激烈的旷日持久的争吵也在所不惜。虽然她的行为引起了母亲的不满，她自己也为此感到困恼，但是她实现了自己的意愿和目标：“如果人类生来就有翅膀，那就应当想方设法把翅膀用在飞翔上。”

著名的以色列国的创始人之一梅厄夫人经过努力，使自己的意志最终获得了胜利，她的原则是：“人的一生中没有什么东西是生来就有的。仅仅靠信仰的力量是不够的，还必须具有克服障碍和敢于战斗的力量和勇气。”梅厄的目标是胜利，而不是地位。她曾经有机会出任副总理，但是对这个机会她说出了一句令世人瞩目的名言：“与其做个副职的总理不如做个正职的祖母！”

女性对他人的依赖是有传统的。法国著名时装女设计大师夏奈尔对金钱的价值有自己的看法，并使得这种价值具有了新的含义，我想，她的看法对女性也是适用的：“金钱对我来讲并没有多少价值，但是（它使我获得的）独立性却是很有价值的。”夏奈尔还极力主张发扬坏女孩的另一个品质，她要求女性遇到冲突和挫折时，要敢于挺直自己的腰杆，她是这样说的：“让人长一智的不是成功，而是挫折和失败。”她的名言是：“忘记吧，重新开始！”

生活只会给有勇气的女孩以积极回报。萨比娜坚持了很长时间，而且一再申明自己是这个职位的唯一合适人选，最后她得到了这个职位。但是实际上这个职位的岗位责任已经超出了她的能力，这就是说，她之所以能晋升，全靠她毫不气馁的精神、令人信服的说服力和坚强的自信心。仅靠能力本身是不够的。

我们还可以举出很多普通女人的例子，她们敢说敢做，具有不达目的不罢休的意志。在具有自主性和独立性的人海中，女性所占的比例越来越多，职业女性的比例在增加，产后迅速恢复职业的女性比例也在增加。

这些女人都有什么共性呢？

她们敢于打破规矩。

她们敢于制定自己的规矩。

她们敢于提出明确无误的要求。

她们敢于明明白白地说“不”。

她们不让任何人动摇自己的信念。

她们对自己的人生发展道路具有一个明确的目标。

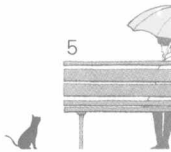
她们胸襟开阔，心胸不狭窄。

她们敢于为自己创造成功。

她们不愿意时时处处迁就别人。

她们不惧怕批评。





她们不会让别人封住自己的嘴。

她们遵循这样的信条：没有风险就没有成功。

她们把自己的能量用在自己的目的上。

她们为自己的成绩感到自豪。

她们从竞争中感到乐趣。

她们言语直率，很少去顾及别人是怎么做的，别人会怎么想。

坏女孩有赢得胜利的冲动。

我要胜利，这是一种强有力的积极向上的意志，同时也是很多女人经常放弃的愿望。

女人需要有赢家的气质，她们应当敢于在荆棘中成长，在阻力中磨砺自己的锋芒，锻炼自己的能力。这样她们就能赢得机会。坚韧不拔的毅力，不达目的不罢休的勇气，这才是女性应有的品质。

敢于和别人争吵，敢于给别人制造麻烦的女人才能事业有成。虽然在我们的周围和我们的文化氛围里，我们学到是：发火、生气、坚持实现个人的意志，是一种含有贬义的行为，但是只有这样才能有所成就，这是一个无可争辩的事实。女人们经常会否认她们内心的激烈的情感活动，否认否认再否认，久而久之她们就变麻木了，这集中表现在“好女孩”经常感到有一言难尽的不适感，而且容易生病。坏女孩学会了如何目标明确地和别人展开争论，她们接受这样一个事实：



凡是有人际关系的地方，就必然会有咄咄逼人的气势或伤害别人的情感存在。

坏女孩不惧怕伤害，不怕别人的伤害，也不怕自己的伤害。

坏女孩善于把自己好胜的气势当作力量的源泉，即便是自己气恼自己的时候也是如此。在她们看来，解决问题的答案不是自我怀疑和自我摧残，而是既能对内也能对外的勇气。

愤怒和不满只能激励她们采取行动。她们随时准备主动出击。

她们时刻保持清醒和警觉的头脑，剥去各种来者不善的伪装，让它显露出本来的面目。病态的暴君不能左右她们，敲诈和勒索在她们身上也不起作用。爸爸的“软心肠”也好，丈夫的偏头痛也好，都阻挡不了她们直抒己见，她们会照样提出自己的要求。她们会表示理解，有节制地予以体谅，但是自己的路还是要坚决地走下去的。她们不愿意去拯救别人，在男人铮铮外表下寻找一颗软弱的心，她们是不会去干的，因为这不是她们的人生大任。她们坚持要得到承认和尊重。

她们坚决反对别人对她们说“抱歉”，因为说这种话的人实际上是在以一种巧妙的方式维护自己的利益。如果有人劝说她们，说如果她们明确表示反对，别人会很难受，那么她们是不会接受这种游说的。她们丝毫不理会别人说自己是无情无义、没有心肠的女人。

她们知道怎么在那些想要提供“帮助”的人面前保护自己，



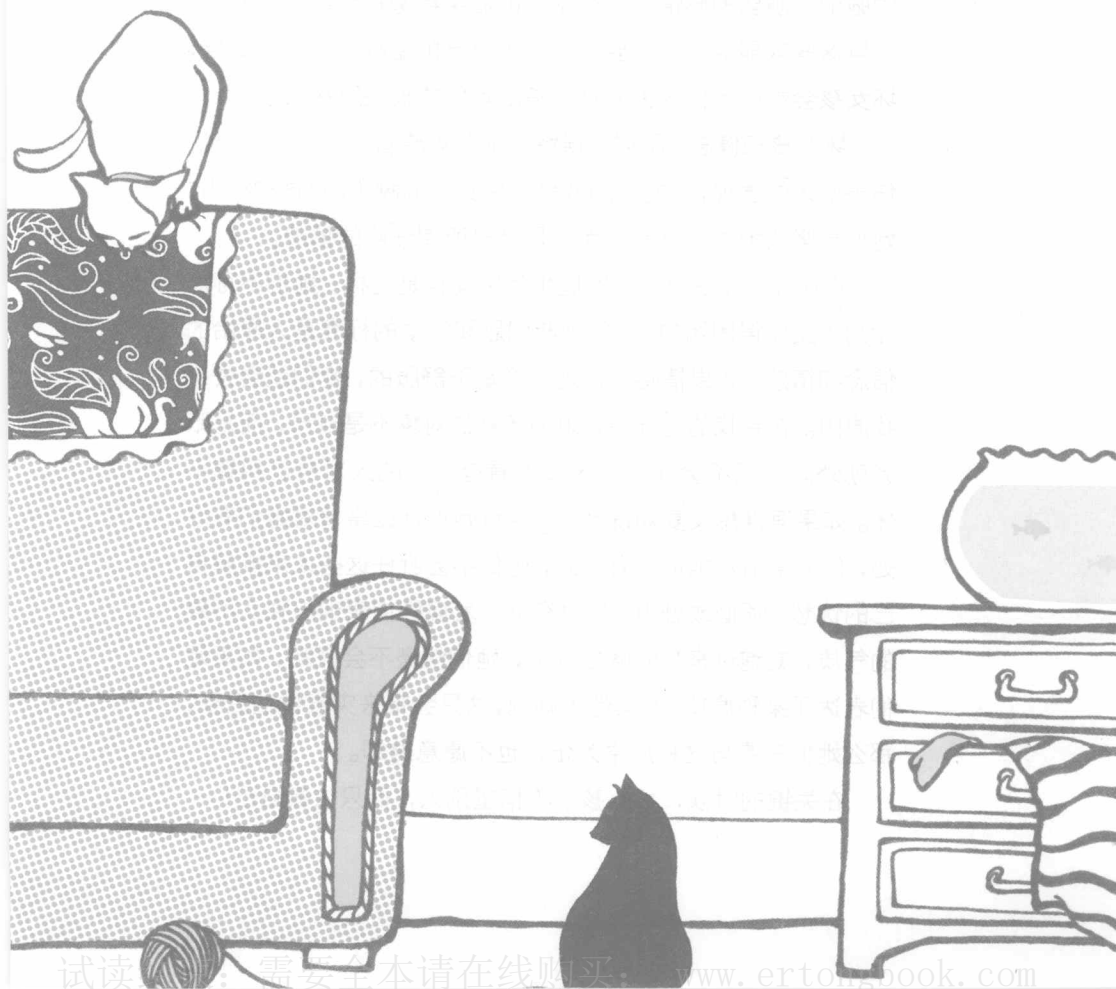
她们心里有数，在乐于助人的招牌下经常潜藏着不可告人的目的，这种帮助会使女性在发展的道路上裹足不前。

那些软弱的人，那些束手无策只知道依赖他人的人，她们的眼泪、脆弱的感情，还有她们的温柔丝毫打动不了坏女孩。一旦这些软弱的人必须要坚决地为自己的生存而奋斗的时候，坏女孩会帮助她们揭去面具，指出她们的长处所在。

坏女孩把健忘、所谓的误解和拖延策略看作是一种间接的伤害他人的表现，它的目的就是绊住女人的脚步。对这种行为，她们会坚决地予以抵制，而不是亮出所理解的招牌。

在职业上是这样，在家庭生活中同样是这样。她们不可能让别人支使得团团转。她们判断问题和行动的标准是人原始的信念和情感。如果情感告诉她们这是不舒服的，她们就会去寻找原因。在寻找的过程中，她们怀疑的对象不是自己，而是眼光朝外。她们不会让那些表面上看挺可亲的人对自己纠缠不休。如果有谁想反复劝说她们，告诉她们什么事情对她们有好处，什么事情对她们没有好处，她们不会听任这些人来排解自己的忧愁、烦恼或恐惧。如果有谁一发现她们表现出独立不羁的气质，就跑过来想吓唬住她们，她们丝毫不会慌乱。如果她们表达了某种愿望，而其他人则说，这只会带来灾难性的后果，那么她们宁愿与这种后果为伍，也不愿意退却。

在关键的时候，坏女孩从不指望别人，而只靠自己！





## 发现真正的自己 | 11

顺从是一种后果严重的行为策略 / 依赖是一种后天获得的心态，完全可以避免

## 好女孩的大误区 | 24

### 女性生活中的思想大陷阱 / 25

偷懒的借口 / 难道女人不知道自己有什么愿望吗？ / 女人天性温柔？ / 女人天性软弱？ / 女人天生应当美丽？ / 女强人肯定孤独吗？ / 女人就一定要生孩子吗？ / 女人一定要出嫁吗？

### 职业上的思想误区 / 52

乐于助人，必有回报 / 别人怎么要求，我就怎么做

### 畏惧权力 / 61

权力等于孤独吗？ / 权力等于剥削吗？ / 权力会毁灭性格吗？ / 大人物可怕吗？ / 女人应当是幕后英雄吗？ / 应当避免冒险吗？ / 有权力遭人厌吗？ / 要想出人头地必须先夹起尾巴做人吗？ / 女人当了领导也必须为人服务吗？

## 发现自身的价值 | 88

要敢于承认自己的成绩 / 要尊重自己的要求 / 要善于布置任务 / 要敢于说“不”

## 预感自行实现 | 98

后天依赖性 / 既然这就是我，那我就这样了

## 改变——从语言开始 | 119

女性的身体语言 / 好女孩必须知道的说话艺术

## 走出蒙娜丽莎误区 | 143

女人微笑等于出卖自己 / 144

蒙娜丽莎特性 / 150

摆脱消极的生活方式：关系误区 / 理解是一种掩饰：理解误区 / 全身心自我放弃：帮助误区 / 自我摧残：牺牲误区 / 谦逊是一种装饰：谦逊误区 / 同情是一把利剑：同情误区

## 摆脱自我束缚 | 192

无意识的自我毁灭 / 低卑的眼前利益 / 自我束缚的漫漫行程 / 早期的根源 / 偏见的自欺欺人 / 女人使自己变得依赖别人

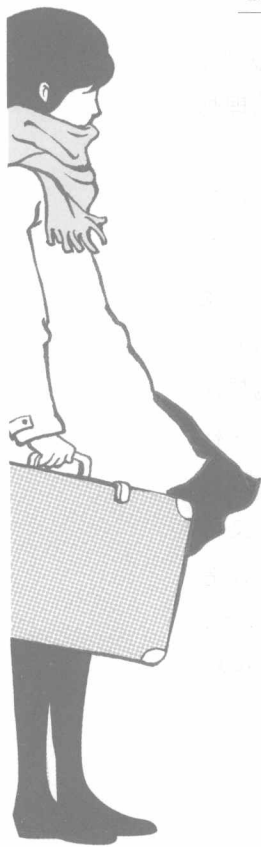
## 女性——永不放弃自己 | 219

不要放弃矛盾 / 不要放弃智慧 / 不要放弃主见 / 不要放弃自身的标准 / 不要放弃经济独立 / 不要放弃教育、进修和深造 / 不要放弃职业成就

## 发现真正的自己

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

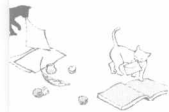
一个女人如果能和自己的内心世界保持和谐，那就说明她在自己的要求和外在的要求之间取得了平衡。



女人是温顺的、友好的、善解人意的、谦逊的、大方的。这就是人们心目中理想的女人，这也是每个女人心中的理想的自己。

在当今，女性的自我意识已经开始发生变化。但是尽管如此，大多数女性的内心世界仍然充满着矛盾。每当她们获得成功的时候，总有一丝内疚伴随着她们。从外表上看，她们似乎镇定自若，从容不迫；但是内心的冲突却犹如汹涌的波涛：一方面，她们希望能事事讨人欢心，千方百计地想让人人都感到称心如意；另一方面，她们心里又很明白，这样下去只会使自己陷入对他人的依赖中去。她们有意获得成功，但是又怕伤害别人；她们想达到自己既定的目的，但是又怕踩到别人的肩膀；她们想有尖锐的思想，但是又怕给别人造成难堪；她们想表达自己的观点，想让别人接受自己的观念，但是又怕这样会控制别人；她们想充满自信，但是又怕这样会吓着别人。

一个人只要对自己没有信心，那么不管这种心态潜藏得



多么深，总会以某种形式表现出来，这种心态会以极其细微的方式表现在人的形体语言中，而使用这个语言的人自己却又觉察不到。微微前倾的面孔、隐含不露的询问目光、一闪即过的干笑或许都在传递这么一个信息：“其实我根本没有把握。”某些稍闪即逝的神态表面上看没有什么意义，实际上是在发出呼唤：“快改变我的想法吧！”“我并不是真心要反对你。”

女人很容易设身处地为他人着想。她们总是很清楚，别人有怎样的想法，他们为什么会有这样的想法。总之，女人很容易移情于他人，这样一来，要叫她们贯彻自己的思想，保持自己的观点，反倒是一件比较困难的事情了。

看一下当今流行的电视连续剧中“女性”角色的形象，我们就会发现，这些女性是那么地完美、那么地无所不能，但最终却又是那么地迁就；她们只需一丝微笑就能把家务操持得井井有条，就能把职业和孩子处理得完满妥当，就能把自己的主妇角色扮演得尽职尽责；她们无私地奉献自己，全身心地支持丈夫的工作；她们处处体贴他人，时时温顺依人，总是乐于助人；她们讲究奉献，却不图报酬；在职位上她们隶属他人，在职业上却又能获得一定的成功。

女性比男性更容易感到恐惧和抑郁。她们总是以为，要想和男人一样得到别人的承认，必须要做出更多的工作。实际的情况也常常会验证她们的想法，同周围的男同事比较起来，女职员必须付出更多的精力，使自己更加完美、更加勤奋、更加容易迁就别人、更加愿意帮助别人、更加有同事间的互助精神。但结果常常是不尽如人意，她们确实比男同事付出的要多得多，但是所获得的报酬和她们的实际工作却是那么不相称，晋升的机会也要少得多。她们常常自己也不相信自己能取得什么



样的成绩。

有句古话说得好：没有勤奋，哪儿有收获。许多女性就是以这句古话为座右铭在忙碌着、在操劳着，并且也做出了许多成就。但是她们的努力常常不得其所，不得要领，她们所从事的工作常常是替他人做嫁衣、为他人做铺路石垫脚砖，她们自己还以为这样就可以为自己的发展道路奠定基础。她们使男性员工们以及自己的丈夫感到无后顾之忧，可以目标明确地投身于多半能给他们带来功成名就的工作，而他们的女性垫脚石却败下阵来。在这种发展的过程中，只有老谋深算的女人才能达到事业的巅峰。为他人铺路，为他人做垫脚石，这只能是一种笨拙的谋略。至于谦逊，这也不是一种明智的谋略，许多女人对自己的才华采用不露峥嵘的手法，她们不愿意吹嘘自己，她们等待着有朝一日能有一个伯乐出现在眼前。如果才华没有得到赏识，她们就会变得古板倔强，甚至有可能患上忧郁症。很多人还会在精神和肉体上感到极度的疲劳。

很多女人从不鲜明地表白自己的真实感情，甚至在想法正确的情况下也不执意去实现自己的意图。女人们以为只要自己是可爱的，是恬静的，就可以赢得事业，就可以赢得自己的私生活。她们希望能有一个男人围着自己转，但是采用的方法却是默默地理解一切、顺从一切，不让他有半点不顺心。对于自己的奉献和辛劳，她们所期待不过是赞扬和好感。在她们眼里，温顺是能通往成功的唯一道路，对此她们坚信不移。在这方面，她们还时常以自己的母辈为榜样。但是实际生活告诉她们，毫无顾忌、我行我素、无所畏惧的女人才能在成功的道路上大步迈进，温顺的女人绝不可能成功，好女人更是很少能获得成功！

女性常常会给自己的工作能力提出不切实际的高要求，她们实际上承受不了那么大的压力，很多女性对那些轻而易举就

