

我不温柔 但我酷

[德] 雷娜特·格克尔 著

郦红 那滨 译

新 华 出 版 社

图书在版编目 (CIP) 数据

我不温柔但我酷 / (德) 格克尔著; 郦红, 那滨译
北京: 新华出版社, 2002.10

ISBN 7-5011-5896-7

I. 我… II. ①格…②郦…③那… III. 女性—家庭
教育—研究 IV. G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 075339 号

Original copyright © by Kreuz Verlag chinese

Translation right Xinhua Publishing House

我不温柔 但我酷

[德] 雷娜特·格克尔 著

郦红 那滨 译

*

新华出版社出版发行

(北京石景山区京原路 8 号 邮编: 100043)

新华书店经销

新华出版社激光照排中心照排

新华出版社印刷厂印刷

*

850×1168 毫米 32 开本 9 印张 225 千字

2002 年 10 月第一版 2002 年 10 月北京第一次印刷

ISBN 7-5011-5896-7/G·2163 定价: 20.00 元

(若有印装质量问题, 请与印刷厂联系: 010-65895562 65897685)

序



“你肯定犯了一个错误，事实并非你书中所写的那样”，当女友在读过我的新作《我不温柔 但我酷》后，她非常郑重地向我谈起了她的看法。

“小红帽（格林童话中的人物）并没有遵循母亲临行前的叮嘱，她离开了大路，迷失在花草繁茂、群莺乱飞的森林里，才使狼有了可乘之机，最后把她叼走了。她并不是一个真正意义上的乖女孩。”

事实的确如此！

但正是因为小红帽“太乖”了，“太听话”了，她才会被狼叼走。她总是对别人的话深信不疑，而对自己的直觉、意识却往往忽略不计。尤其是别人带有说教口吻的话语，她更是言听计从。如此这般，无论是母亲语重心长的告诫：

“……这样才不会迷路……

……千万别摔坏瓶子……

……见了姥姥要有礼貌，进房间后千万别忘了说早上好，不要在屋子里东张西望。”

还是老狼带有诱惑意味的建议：

“……啊！小红帽，你看这些遍地盛开的美丽花朵，为什么不停下来欣赏呢？

……你只顾往前傻走，这又不是去上学。森林里的世界是多么精彩啊！”

小红帽对两者都表示认同，她太善于“妥协”、太“听话”了。

小红帽想把事情办得既顺母亲的心意，又合老狼的胃口。当她踏进姥姥的房间时，老狼正躺在姥姥的床上。这时她的直觉向她发出了清晰的危险警报：“天呐，我今天怎么心里觉得好害怕呀，平时我是多么喜欢上姥姥家啊！”但她没有听从自己的直觉进行自救，而是友善地问道：“姥姥，您为什么会有这样大的耳朵……”

这并不奇怪，因为小红帽是个乖女孩。小红帽的表现对于大多数女人来说是非常熟悉的，这是由友善的微笑、迎合别人、过于谦让、乐于助人和自我克制混合而成的一种性格特征。我称之为“乖乖女现象”，这往往使人在开始时非常讨人喜欢，使你在社交中满载而归。

但是随着时间的推移，这种“乖乖女现象”却在

女人的生活中深深地折磨着她们。许多人为了维护并保持自己尊严的状态，不得不出卖自己的灵魂。我们到处可以遇到诸如此类的“乖乖女”，在店铺里，在火车上或度假中，随处可见。没有人会因此而受到伤害，或许也有？目前有关女性自我压抑题材的文学作品实在太少了。

因此我收集了许多事例，成千上万的女同胞们都可以从中找到自己的影子。只有认识到我书中谈到的这一点，并且能够清醒、清晰、清楚地告诉你们，你们才有可能改变自己。本书正是试图在这方面帮助我的所有女性朋友们！希望你们可以从本书中得到有益的启示。

借此机会我要感谢：

所有贡献出自己亲身经历的女性朋友；

所有认真填写了有关“乖乖女现象”问卷的人；

所有自愿参与试验的妇女团体；

我的女朋友海瑞特·科勒，感谢她在我写作最关键的冲刺阶段用捕捉青蛙来吸引我儿子的注意力（当然，现在这些青蛙已经得到了放生）；

我的女朋友乌拉·霍夫曼-克雷德纳，感谢她激烈的辩论和感人的圣像故事；

我的丈夫彼得·克利兹博士，在我写作期间照看了我们的儿子，使我没有家庭的后顾之忧；并在我的创作过程中就自我压抑等一系列棘手的话题提出了男

性的观点；

我的儿子马蒂亚斯，感谢他的理解，他不得不在一段时间内远离我的怀抱；

我的导师克里丝蒂娜·费里特纳博士，感谢她的鼓励和对我写作坚定不移的支持。

1997 年秋于卡尔斯厄尔
雷娜特·格克尔

引言



凡是表现出自信的人，也就具有了自信的品格。

在以前的日子里，我们往往将这种“过于友善”的现象看作是一种“缺乏自信”的表现。70年代，当我还在大学读书时，缺乏自信的现象被看作是一种精神障碍，人们试图通过进行恢复自信的训练来矫正它。我还清楚地记得这种训练方法：先填写一份调查表，其中的问题按照进攻型、自信型和缺乏自信型被分为不同的行为方式进行了描述。回答10个这样的问题之后，你就会确切地知道——什么是自信的行为：当你清楚地、客观地、然而却是坚决地作出一种决定；当你不再一味地听从别人，不再敷衍自己，不再屈从他人，能坚持自己的见解并使之卓有成效。事实上，更重要的是应该在现实中培养自己的这种能

力，也就是将其付诸实施。

记得有一次，老师要求我们这些参加训练的人去上街和人攀谈，确切地说，就是向陌生人询问时间，但要保持自信的态度。我们被要求不能按通常的询问方式向人提问，诸如：“哦，对不起，您可以告诉我现在几点了吗？”这些“礼貌”的方式都被禁止，而应该去除“对不起”这样的词汇。我们被告知——没有过错的人，无须首先向人道歉。

于是，我们大家都按照要求去做了，每个人都表现得很有自信。当时所有的人都真地认为：凡是可以表现出自信的人，也就具有了自信的品格。

许多年以后，我终于发现，对于大多数人来说，一种肤浅的训练方法根本无法从实质上改变缺乏自信的行为方式。当然，在某些特定的情况下，“泰然自若”较之咄咄逼人或唯唯诺诺更能获得众人的认可和信赖。可是从前我们并没有意识到这一点。

我们在经过 10 次这样的树立自信的训练课程之后，每个参加者都学会了在餐厅里面对谦恭的侍者毫无怯意地点菜；当我们对租住的房屋的状况有所不满时，不再像以前一样忍气吞声，而是敢于向房东直言，希望将暖气开足一些，否则我就会要求降低房租。通过这些训练之后，我们似乎取得了长足的进步。当训练课程结束的时候，主持训练的心理学家拍着我们的肩，高兴地祝贺培训课程圆满结束。

“你们已经是一群充满自信的人了。”他望着我们的背影说道。

很久以后，这位心理学家偶然在城里遇到当年的

一位学员。他想知道，这些年来这位学员更好地学以致用了吗？他最终下定决心和太太分手了吗？他是否如愿以偿地换了工作？他终于抽出时间花在自己梦想的爱好上了吗？

答案却是一切照旧！

有几次他确实做到了表现出“充满自信”的姿态，但随后“自信心”就开始沉睡，只有当他情绪高涨的时候，自信的感觉才偶尔苏醒过来。他自己也不明白为什么，事实就是如此，他与训练前没有明显变化。

于是心理医生和这位学员很快就这个话题交换了意见。到底是这种训练毫无作用呢？还是学员本身没有做到持之以恒？是心理学家没有传授给大家真正的方法呢？还是各种原因都多少有一点？两个人心里都不是滋味。

正确的结论是：一期短暂的“培训课程”不足以真正改变缺乏自信这种现象，暂时学会“自信的表现”，并不能从根本上改变缺乏自信的心理和思维。

此后，当我和某些患有厌食症的妇女一起共事的时候，我发现比厌食这种顽疾更强烈地困扰她们的是一种处事的作风：她们总是强迫自己满足别人的意愿，任何违拗在她们看来都是一种传统意义上的“自私自利”。我将这种想法称作“乖乖女综合症”，因为这种不寻常的现象首先是以善良的、友好的和乐于助人的行为表现出来的。她们是真正的“乖女孩”。

“但是，问题究竟出在哪儿呢？”我们不禁要问。这种“友善”的行为是被迫的，而且并非表象所呈现

得的那样完全出于自愿，这就是问题的症结所在。

这种“乖乖女现象”就像奖章一样具有两面性：一方面是对他人的情感具有过分的认同感，并由此而强迫性地满足他人的需求；另一方面则是对自身需求缺乏认同感，即当自身的需求和愿望一旦得到满足，就会产生非常强烈的负疚感。

或许你已经隐约意识到了这种现象，因为你马上会联想到自己的一些行为方式。例如你脾气太好，太容易作出让步，胆子太小，心肠太软？你是否太逆来顺受了？如果能意识到这些，那么你就猜对了，你正是这样一个“乖乖女”。

下一章里的许多情景描述，都是我在和当事人、我的女友以及她们的丈夫经过热烈的讨论之后完成的。

男人们多半把这种过于友善的行为看成愚蠢的表现。如果我们进一步观察，就会发现女人们有时表现得过于听话，是“为了寻得安宁。”

事实上，乖乖女一直都很清楚，自己的让步是为了达到一定的目的。这很符合逻辑，否则她们就不会认识到这一点并讲述出来了。然而，对于这些可爱的女人们来说，刚开始她们对“过于友善”这个概念还只是一种模糊的认识，随着治疗的深入，她们惊讶地发现，这种过于顺从的行为方式是如此包罗万象和根深蒂固。它们的形成可以追溯到孩提时代，而且一直延伸到琐碎的现实生活中。我决定利用调查表来研究一下这一现象，有 20 名“乖乖女”型的女人同意向我袒露她们的心扉，内容涉及到她们接受的教育模

式、其父母亲的价值观、家庭中女人遭受歧视或者得到重视的情况、她们在家庭中感到愉快的行为、日常生活中息事宁人的行为方式以及令她们感到恐惧的事物。这个小小的调查结果并不具备完全的科学性，但却揭示出一种倾向，能够让女读者通过它了解自己。我想让大家具体地认识到，这种“过于友善的行为”，或者说“乖乖女现象”，总之，不管我们将其称为什么，它总是作为一种固有行为，贯穿在许多女人的生命中。我们回顾一下它产生的原因，这种“过于友善”的现象往往很早就已初露端倪。

乖乖女们往往敏感而具洞察力，她们在儿童时代就极具领悟能力，很快认识到怎样才能的家庭里获得更好的“生存机会”。这是一些“聪明的孩子”，她们具有的良好移情能力，使她们在家庭中占有了重要的一席之地——当她们将自己的能力完全投入到其他家庭成员中去时，却因此而失去了自我。由于这种初始的主动友善表现具有强迫性，所以常常成为梦魇的开始。

我这本书的主旨是：使那些具有“过于友善”行为的“乖乖女”能从梦魇中苏醒过来，认识到这种行为所具有的强迫性，探讨它对我们成长的危害，并以此发现可能改变自我的其他选择，从而把自己（重新）置于重要的位置，哪怕是能消除那些可恶的负疚感，使我们重新找到轻松、快乐的心态，更好地品味生活。倘若一切果真如此，这便是本书的一点点贡献。

目录

序	(1)
引言	(1)
第一章：“乖乖女”的五大特征	
一 自我抑制	(3)
1. 忍气吞声	(3)
2. “与人为善”	(10)
二 无限“忠诚”	(15)
1. 俯首帖耳	(15)
2. 知情达理	(20)
3. 迷失自我	(24)
三 “理解万岁”	(29)
1. 慷慨“虚名”	(29)
2. 逆来顺受	(34)
3. 无所适从	(39)

4. 按部就班	(44)
5. 家庭“暴虐”	(47)
6. “至交母女”	(52)
四 束手无策	(56)
1. 克己谦让	(56)
2. 任人“宰割”	(61)
3. 消极被动	(64)
4. 自惭形秽	(69)
5. 轻言放弃	(74)
6. 重男轻己	(77)
五 诸多善举	(83)
1. 女为悦己者容	(83)
2. “白色恐怖”	(87)
3. 遭受惩罚	(90)
4. 记忆阴影	(93)
5. 怯懦本质	(96)
6. 势不两立	(100)
7. 两难境地	(103)
第二章“善良”的意义	
一 善良“十诫”	(115)
1. 与人为善	(116)
2. 先人后己	(117)
3. 深居简出	(119)
4. 乐于助人	(121)
5. 瞻前顾后	(123)

6. 宽容大度	(125)
7. 默默隐忍	(127)
8. 克己自律	(130)
9. 尽善尽美	(132)
10. 谦虚谨慎	(134)
结论：恪守妇道，注重声誉	(136)
二 神圣的家族	(140)
1. “理想女儿”	(140)
2. 望女成凤	(146)
3. 乘龙快婿	(150)
4. 传统美德	(152)
5. 母女相依	(154)
6. “禁止分离”	(156)
7. 用心良苦	(161)
8. 共生十诫	(165)
9. “爱的证明”	(170)
10. “纠缠”与“依靠”	(173)
11. 禁止思考	(178)
12. 请“蛙”入瓮	(180)
第三章 终止“友善”	
一 长大成人	(187)
1. 箱中“父母”	(187)
2. “艰巨”任务	(190)
3. 妙用“琴键”	(194)
4. “理”所当然	(197)

5. 追求“缺憾”	(201)
6. 秘密投资	(205)
7. 获得补偿	(210)
8. 不在其位，不谋其事	(214)
9. 盼望奇迹	(216)
10. 学会坚强	(218)
11. 确立生活目标	(220)
二 保护自我	(223)
1. “反击”干涉	(223)
2. 永不妥协	(228)
3. 杜绝轻信	(233)
4. 自以为是	(236)
5. 直面人生	(240)
三 拓展生存空间	(243)
1. 持之以恒	(243)
2. 童话人物——“皮皮”	(245)
3. 乐观自信	(248)
4. 再塑生活	(252)
5. “厚颜无耻”	(256)
6. 我行我素	(259)
7. 你必须重新开始	(263)
后记	(267)

第一章

『乖乖女』

的五大特征

