

# 好女孩 坏女孩

上天堂  
走四方

〔德〕 乌特·艾尔哈特 著  
刘海宁 译

献给当下中国6亿女性的自励经典

*GUTE MÄDCHEN KOMMEN  
IN DEN HIMMEL, BÖSE ÜBERALL HIN*



畅销  
修订本

无删节完整版

好女孩  
坏女孩

上天堂  
走四方

【德】乌特·艾尔哈特 著 刘梅宁 译

献给当下中国6亿女性的自励经典

GUTE MÄDCHEN KOMMEN  
IN DEN HIMMEL, BÖSE ÜBERALL HIN

天地出版社  
华夏出版社

图书在版编目(CIP)数据

好女孩上天堂 “坏”女孩走四方 / (德) 乌特·艾尔哈特著; 刘海宁译. —成都: 天地出版社, 2017.1

ISBN 978-7-5455-2309-6

I. ①好… II. ①乌… ②刘… III. ①女性—人生哲学—通俗读物 IV. ①B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第246183号

Originally published as: “Gute Mädchen kommen in den Himmel, böse überall hin”  
©1994 S. Fischer Verlag GmbH, Frankfurt am Main

中文简体字版权由德国海格立斯贸易文化有限公司安排授权

著作权登记号 图字: 01-2013-6120 号

## 好女孩上天堂 “坏”女孩走四方

著者 [德] 乌特·艾尔哈特  
译者 刘海宁  
责任编辑 陈文龙 孟令爽  
图片来源 CFP  
封面设计 古润文化  
电脑制作 思想工社  
责任印制 葛红梅

出版发行 天地出版社  
(成都市槐树街2号 邮政编码: 610014)

网 址 <http://www.tiandiph.com>  
<http://www.天地出版社.com>

电子邮箱 [tiandicbs@vip.163.com](mailto:tiandicbs@vip.163.com)

经 销 新华文轩出版传媒股份有限公司

印 刷 北京画中画印刷有限公司

版 次 2017年1月第1版

印 次 2017年1月第1次印刷

成品尺寸 145mm×210mm 1/32

印 张 9

字 数 184千字

定 价 36.00元

书 号 ISBN 978-7-5455-2309-6

版权所有◆违者必究

咨询电话: (028) 87734639 (总编室)

购书热线: (010) 67693207 (市场部)

本版图书凡印刷、装订错误, 可及时向我社发行部调换

---

女人的一生不是父母一生的续集，  
也不是儿女一生的前传，  
更不是朋友一生的外篇。  
每个女人都要对自己的幸福负责。  
只有你能对自己的一生负责，  
别人无法并且也负不起这个责任。

---



这本书改变了我的生活，  
让我可以很快乐、很坦然地奔向自己的目标。

---

德国历史上首位女总理 默克尔

---

---

## 媒体评论

---

在压力不断加码的现代社会，追求自己的幸福，塑造完美的人格，获得职场的成功是知识女性们重新定格的人生坐标。被认为是弱者的女性如何一步步改变自己，永葆心灵的成长和开放，如何打破规则、成就快乐的自己，正是这本经典的励志读物要告诉她们的。

——《中国青年报》

《好女孩上天堂 “坏”女孩走四方》是一部经典的女性心灵励志读物，乌特·艾尔哈特用生动的语言和贴切的例子告诉人们好女孩的思想误区和“坏”女孩如何善待自己，尊重自己，从而拥有成功的人生。这位优秀的心理学作家从平实的生活中为我们剖析了好女孩和“坏”女孩不同的心灵潜台词，告诉每个女孩，只有获得自己想要的生活，才能获得真正的幸福。

——搜狐读书

---

## 读者评论

---

这本书字里行间隐含的意义教会我人生需要的自信、淡然、豁达和作为一个新时代女性应当具备的睿智与谦和。与其做个循规蹈矩、安于现状的好女孩，不如带着一身本事潇洒地走遍四方。

——lhono

看到这本书的时候，就被她的名字吸引了。翻看着里面的文字，觉得很多东西都深入骨髓。好女孩太在乎，太执着，所以活得太累；“坏”女孩很任性，很自我，所以总能在人生的舞台上展现自己的风采。

——流水人家

这本书一点一点地解开了我心中的结。女孩没有必要也不可能让所有人都喜欢自己，做一个不折不扣的好女孩，最终导致的结果只能是被所有人忽视，甚至遗忘。做一个“坏”女孩吧，拿出勇气和决心，告诉自己“我就是我，做好我自己，让所有人闭嘴，倾听我的声音”。

——冰雪新世纪

建议男孩读此书，更好地理解你们的母亲，也学会理解女孩；建议当丈夫的读此书，更好地理解妻子；建议家有女儿初长成的父亲读此书，更好地为女儿未来家庭的幸福提供帮助。

——远离一光年

---

## 读者评论

---

相见恨晚的书，如果我早两年遇见这本书，我大概会比现在能心想事成！

——代高乐

好女孩需要“坏”女孩的张扬与潇洒，“坏”女孩需要好女孩的含蓄与娴静。好女孩的好很重要，但也要好在点子上，自己认为好是没有用的。好女孩更应该是有头脑，能够慧眼识人的女孩。

——那妮子

可以当闺蜜的一本书，心烦的时候看看，就像有个强悍的闺蜜在对你进行劝导一样。

——长腿叔叔的玫瑰

当今女性更要独立一些，不能总是依附着别人去生活！小的时候依附自己的父母，长大了该独立的时候，应该利用自己的专业知识让自己变得自由，而不是选择依附男人。放眼天下，那些活得既充实又有活力的女性，都是有自己的事业，并能达到财务自由的女性！

——ivylin521

书读完了，收获很大。我一直觉得隐藏在人群之后才是



安全的，现在却觉得自己可能不甘心如此。

——盛夏之鲤

这本书会让你开始反思：你做的很多事情究竟对不对？为自己，还是为别人？作者在教我们做一个有主见、独立、有权利意识的女孩同时，又告诉我们不能参照着书去做人。书的内容很冲击三观，在现在这个时代，对于新女性是一种全新的解析。我觉得我要学的太多。虽然看完了，但这绝对是一本温故知新的书，应该作为枕边书。“嗯，新女性 nail，加油！”

—— nail

“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，而是有既能对内也能对外的勇气。在关键的时候，“坏”女孩从不指望别人，而只依靠自己。

——柳言鹰语

即使在鼓吹男女平等的世界，女性心理其实还是缺乏勇气，生活工作都是充满依赖感，事事力求完美却不敢冒险，为了爱情失去自我，边读这本书边审视自己。

—— Psyche

---

## 读者评论

---

最近总是为未来担忧，看完之后就安心了，不要为人生过早地定性，追寻内心的声音，即使你是女性。

——冉冉



## “坏”女孩有人爱

乌特·艾尔哈特的《好女孩上天堂 “坏”女孩走四方》出版后，打动了全世界女性读者的心扉。这本书的销售情况是前所未有的，到目前为止，这本书已经被翻译成56种语言，销售量已逾1000万本。

许多女性在思想观念误区的束缚下艰难地生活着，乌特·艾尔哈特要用这本书为女性读者扫清未来人生道路上的障碍。通过本书，艾尔哈特告诉女性读者，女性为什么不能过一种充实的生活，为什么不能自己决定自己的生活。其实，这在很大程度上是由女人的自我束缚和自己内心的恐惧决定的。如何摆脱自我约束的观念模式，艾尔哈特指出了一条独立自主的道路：我们需要的不是抱怨，我们需要的是解决问题。

大多数女人都愿意当一个听话温顺的女人，为

此她们宁愿放弃享受生活的乐趣。为什么她们不愿意在禁区中遨游？为什么要她们做那些所谓的坏事那样困难？为什么男人做起来觉得心安理得的事情，女人做起来却觉得是邪恶的？

女性的内心世界具有一种顽固的恐惧感，她们害怕生活会给她们带来惩罚。她们总是在想，别人对我们有什么看法？别人的行为举止是怎样的？我变坏了，别人还会喜欢吗？

绝大多数女性没有勇气明确表达自己的思想，不敢做自己想做的事情。她们也“说不清楚为什么”，总是有一种负罪感。如果女性能把自己的精力用在坚持自己的主张、保持自己的稳定上，她们就有机会实现自己要求男女平等的愿望，她们也就会放弃以往消极妥协、任人奴役的做法，最终起来反对那些妄图排挤她们的人。

女性在思想误区的束缚下，不能实现自己的主张，不能形成明确的对策。什么样的女性才是有主见的女性呢？明知不是每个人都喜欢自己，但仍然我行我素的女性。即便是你最喜欢的人，也会有讨厌你的时候，每一个女人都要学会正确冷静地面对这样的事实。

如果所有的女性都能明确地了解自己的关系模式，分析自己的思想误区，抛弃自己低卑的体态语言，那对她们是很有好处的。

阅读了这本书以后，读者可以知道什么是“后天依赖性”，什么是“预感自行实现”，还可以更好地理解：“我在不打算按照某种方式行事的时候，思维方式会把我带回到旧有的模式中去。”知道了这些，女性们就可以以此为基础，制订出自己相应的对策。



## 好女孩得到好评， “坏”女孩得到一切

女性的反叛精神，在当今这个时代，其实算不上是什么新鲜事物。

早在19世纪，国际上第一所护士学校的创始人南丁格尔就已经在这方面开辟了先河。她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、持久的争吵也在所不惜。虽然她的行为引起了母亲的不满，她自己也为此感到苦恼，但是她最终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。”

许多勇敢的具有斗争精神的女性以她为榜样，如著名的女政治家、以色列国的创始人之一梅厄。她经过努力，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。法国著名时装设计大师香奈儿对金钱的价值有自己的看法，并赋予了这种价值一种新的含义。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。”香奈儿还极力主张发扬“坏”女孩的另一个品质，她要求女性在遇到冲突和挫折时，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性以积极回报。

萨比娜·克里斯蒂安森（德国著名电视节目主持人）坚持了很长时间，而且一再申明自己是这个职位的唯一和最合适人选，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。她之所以能晋升，仅靠能力本身是不够的，更要靠她毫不气馁的精神、令人信服的说理力和坚强的自信心。

这些人都是名人宇宙的璀璨明星。我们还可以举出很多普通女性的例子，她们敢说敢做，有不达目的誓不罢休的决心。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。现在主动要求

离婚的女性已经多于男性了。

这些女性都有什么共性呢？

她们敢于打破规矩；

她们敢于制订自己的规矩；

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有一个明确的目标；

她们心胸开阔；

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；

她们能从竞争中找到乐趣；

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，同时也是很多女性经常放弃的愿望。

女性需要有赢家的气质，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、不达目的誓不罢休的勇气，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性才能事业有成。虽然在我们周围的文化氛围里，我们学到的是：不发火，不生气，坚持实现个人的意志是一种含有贬义的行为。但是只有坚持个人的意志才能有所成就，这是一个无可争辩的事实。女性经常会否认她们内心激烈的情感活动，否认否认再否认，久而久之，她们就变得麻木了，这集中表现在好女孩经常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，不怕别人伤害自己，也不怕自己伤害自己。

“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，而是拥有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，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，让它显露出真面目。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，她们照样会提出自己的要求。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。她们不愿意去拯救别人，不愿意在男人的铮铮外表下寻找一颗软弱的心，因为那不



是她们的人生责任。她们坚持要得到认可和尊重。

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，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，知道“乐于助人”的招牌下经常潜藏着不可告人的目的，这种“帮助”会使女性在人生路上裹足不前。

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、她们的脆弱、她们的温柔，丝毫打动不了“坏”女孩。一旦这些软弱的女孩要坚决地为自己的生存而奋斗的时候，“坏”女孩会帮助她们摘掉面具，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伤害他人的表现，那样会绊住女人的脚步。对这种行为，她们会坚决地予以抵制，而不是亮出所谓理解的招牌。

在职场上是这样，在家庭生活中同样是这样。她们不可能被别人支使得团团转，她们判断问题和行动的标准是人类原始的信念和情感。如果情感告诉她们这是不舒服的，她们就会去寻找原因。在寻找原因的过程中，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看上去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，她们是不会听任这些人的劝说的。如果有谁一发现她们表