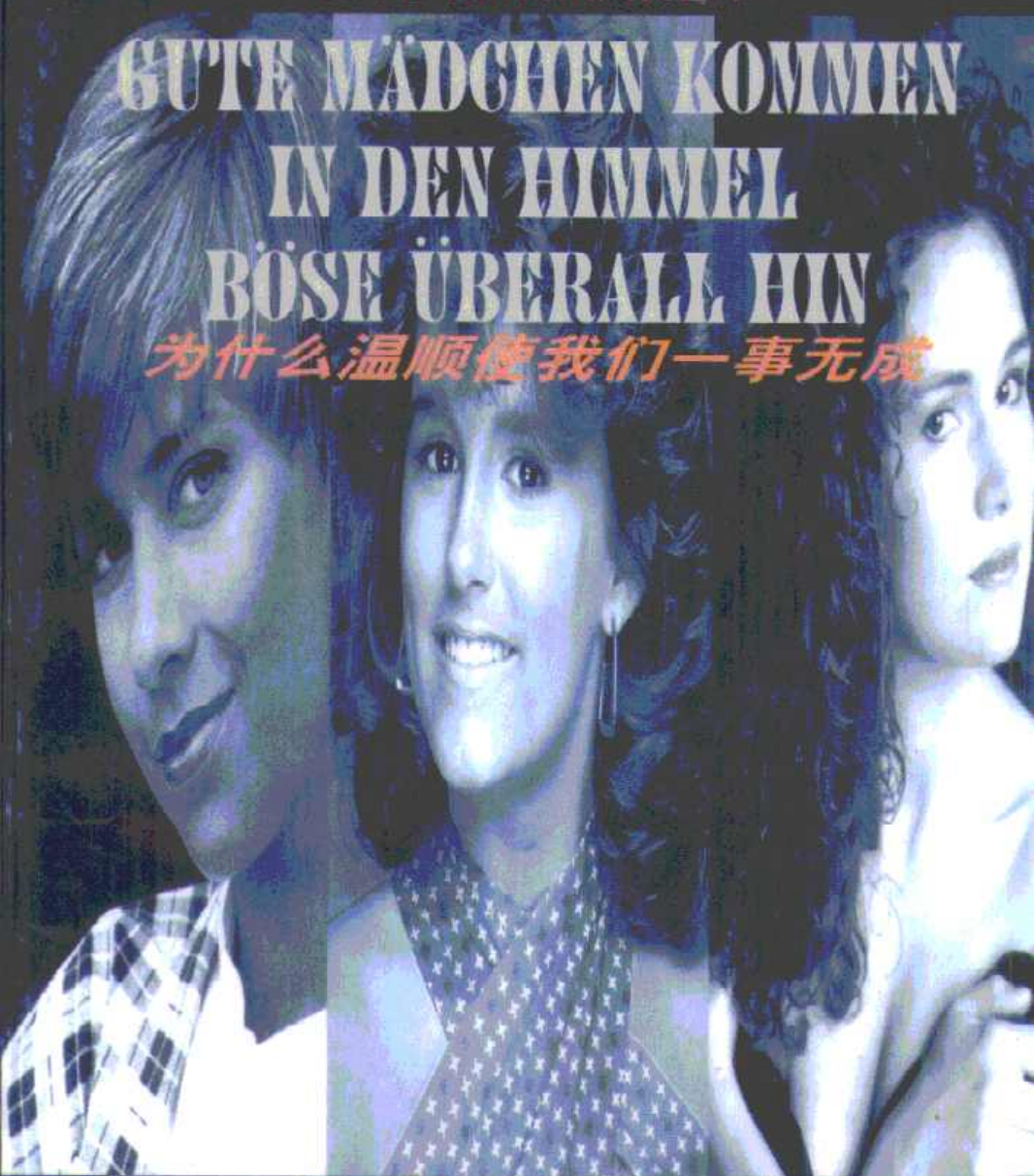


UTE EHRHARDT

GUTE MÄDCHEN KOMMEN
IN DEN HIMMEL
BÖSE ÜBERALL HIN

为什么温顺使我们一事无成



[德] 乌特·艾尔哈特 著 刘海宁 译

好女孩上天堂
坏女孩走四方

[德] 乌特·艾尔哈特 著 刘海宁 译

好女孩上天堂 坏女孩走四方



**GUTE MÄDCHEN KOMMEN
IN DEN HIMMEL.
BÖSE ÜBERALL HIN**
为什么温顺使我们一事无成

江苏人民出版社

Ute Ehrhardt
**Gute Mädchen
kommen in den Himmel,
böse überall hin**
Wolfgang Krüger Verlag
© 1994 S. Fischer Verlag GmbH,
Frankfurt am Main Germany

经德国沃尔夫冈·克吕格尔出版社和菲舍尔出版社授权,本书的中文专有出版权归本社所有,侵权必究。

书 名 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 包建明
出版发行 江苏人民出版社
地 址 南京中央路 165 号
邮政编码 210009
印 刷 者 通州市印刷总厂
开 本 850×1168 毫米 1/32
印 张 7.5 插页 2
印 数 1—20000 册
字 数 155 千字
版 次 1998 年 2 月第 1 版第 1 次印刷
标准书号 ISBN 7—214—02133—1/G·659
定 价 12.80 元

(江苏人民版图书凡印装错误可向承印厂调换)

温顺一生

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，这也是每个女人心目中的理想。

人们通常认为，温顺是成功之母。但是我却要说，反其道而行之才是正确的道路。

在当今，时代女性追求的不仅仅是温顺，她们的自我意识已经开始发生变化。但是尽管如此，新时代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，总有一丝内疚在伴随着她们。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：她们一方面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、隐含不露的询问的目光、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，这些女人她们是那么的完美、那么的无所不能，但最终却又是那么的迁就；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。

妇女比男人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。但结果常常不尽人意，她

们的确比男同事付出的要多得多,但是所获得的报酬和她们实际工作却是多么不相称,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。许多妇女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们感到无后顾之忧,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,为他人作垫脚石,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,许多妇女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人赏识自己。如果才华没有得到赏识,她们就会变得古板倔强,甚至有可能出现忧郁症的症状。一部分人还会在精神和肉体上感到极度的疲劳,有些人还因此染上酗酒的恶习。

有一个部门经理这样说过:“女人生来就是给人提供服务的。”他认为,最合适女人的行业是服务性行业,因为女人可以在这里干零碎的琐事,而且没有人干预,“服务”是她们的天性。令人遗憾的是,许多妇女都以自己的言行或直接或间接地证明了这种成见是正确的,她们的所作所为恰恰符合人们对她们的这种期待。她们从不鲜明地表白自己的真实感情,甚至在自己的想法是正确情况下也不执意去实现自己的意图。妇女们以为只要自己

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,她们所期待的不过是赞扬和好感。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。但是实际生活却告诉她们,只有毫无顾忌、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,好女人很少能成功!

妇女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。很多妇女对那些轻而易举就能获得的成就往往看不上眼,她们拼命地努力,获得了许多成就。但是达到目的之时,也是她们的不幸之日。她们并不把成就看成是自己努力的结果,因为她们始终以为,仅靠自己的才能和努力是远远不足以获得成功的,因此一旦获得成功,她们就会把功劳记在外在的因素上,认为是幸运和偶然的結果。如果反过来,她们没有能够实现自己既定的目标,她们就会觉得这正好证实了自己内心中潜藏的自我价值观:自己还不够好,别人一定会做得更好。在自我谴责的思想情绪下,她们开始退缩,久而久之就会形成对挑战的恐惧感。

顺从是一种后果严重的行为策略

女人不愿意表现自己,她们更喜欢顺应别人,直到自己的个性消失得一干二净。她们总是受到一种错误思想的指导:不露山、不显水,是达到目的的上方良策。她们的处世原则是:千好万好,唯有表现自己不好。

于是她们竭力掩饰自己,让自己时时处处以一个温顺听话的小女孩的面貌出现。但是当自己这种缩手缩脚的行为没有得到回报时,她们又会感到十分迷惘。

女人应当学会不要默默地企求回报,她们应当勇敢地提出自己的回报要求。很多女人在奉献了之后,以为别人欠了自己的情,这个人情迟早是会还回来的。在实际生活中,这种欠情还情的事情却很少发生。女人必须明白,她们帮一个人的忙,要么是不图回报,完全出于奉献;要么是投桃报李,期望别人感恩自己、承认自己。如果是后一种情况,那么事先就必须交待清楚,因为这样别人就有机会考虑,是应当接受还是应当拒绝你的帮助和奉献。

女人发展的最大的绊脚石是:希望人人都喜欢自己。这块绊脚石必须搬掉。女人为了让别人喜欢自己,不惜放弃自我决定权、独立权和其他权力。为了达到这个目的,她们偏离自我越来越远,不再去追寻自我。但是如果真的有人表示喜欢她们,她们反倒会满腹狐疑起来。这就是说,她们并不是真的期望得到他人的尊重。只要妇女受他人思想左右,不以自己的要求和理想为宗旨,以上所述的情况就会一直持续下去。

如果你想摆脱这种思维方式,那么你就必须当机立断,立即开始。你可以列举3个自我欣赏的理由,看看哪个对自己有好处。只有有好处的理由,才是可行的。

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。这种女人敢于尝试,乐于冒险。她们明白,只要冒险,那么结果不外乎两个:非赢即输。而她们追求的是赢。她们

全身心地只管走自己的路,对别人怎么看自己,她们从不在意。她们只在意对自己的能力、对自己的才华、对自己目标明确的执着是否充满自信。这种做法既不是卑鄙的,也不是肆无忌惮的,它表明这个女人有勇气、独立性强、热爱生活。女人一旦下决心去冒险,那么她们对失败就已经毫无顾忌了。她们不会因为一次挫折或一次失败就半途收兵,前功尽弃。她们知道,一只以3比2获胜的足球队毕竟也要搭进两球。她们不会感情用事地对待别人的拒绝,如果出现了失败,她们会实事求是地找寻原因,而不是去拿某一个人开刀。如果你成天在想有某个人和你过不去,那你的日子是很难过的。别这样折磨自己。也不要绞尽脑汁地去想自己哪儿哪儿不行。你应当去寻找解决问题的创造性答案。

遗憾的是,实际生活中敢于迈步进入独立王国的女性为数甚少。大部分妇女还在固守陈旧的观念模式。她们似乎对生活并没有多少激情,她们更热衷于扮演温顺女孩的角色。她们为什么不涉足禁区?让她们去做一般人认为是不道德的事为什么会困难重重?在许多男人看来是极为普通的事情,为什么到了女人的眼里就变得是那样的大逆不道?

妇女的内心世界具有一种顽固的恐惧感,她们害怕清高高傲和破坏规矩会给她们带来惩罚。她们总是在想,别人会对我们有什么看法?别人的行为举止是怎样的?女孩变坏了,别人还会喜欢吗?

“温顺”束缚住了妇女的手脚。她们默默地放弃了多少能给她们带来欢乐的东西,而她们真心想要得到的东西,她们却很少得到。造成妇女舍弃自身欲望的根子可

以追究到很久以前。就说孩提时期吧,给孩子喂奶的方法对孩子以后的行为可以产生很大的影响,而在喂奶的方法上,男孩和女孩是不同的。当然,孩子将来怎样长成姑娘或小伙子,这是一个非三言两语就能说清楚的过程。但是恰恰在这个过程中我们可以看出来,女性的依赖性以及逆来顺受的性情是怎么形成的,它们为什么会那么顽固地附着在妇女的身上。

在过去的15年中,对这个过程的分析有两种心理分析模式,这两种模式都分析了妇女的自谦是怎样形成和怎样保留下来的。通过分析表明,妇女陷入僵化的生活模式之后,就很难从这种有害无益的模式中解脱出来。

要想弄明白妇女生活中的各种冲突,就必须认识她们的关键症结,这就是后天的依赖性。妇女日常生活中的许多问题都可以用依赖性这3个字来加以说明。例如,汽车轮胎爆了,妇女立刻就会感到手足无措,她们认为自己没有能力换轮胎。再举一个例子,有很多妇女遭到丈夫殴打,她们没有勇气离开自己的丈夫,表现得非常依赖。马丁·塞黎克曼是最早提出后天依赖性理论的心理学家之一,他指出,紧张型的心理障碍如忧郁症和恐惧症也应当看作是依赖性反应。各种不同的生活阅历都有可能对自己对自己产生不信任:“我是无论如何也帮不了我自己的!”这种想法诱发了恐惧症和忧郁症。人在什么时候会感到手足无措需要依赖别人呢?就是在感到自己驾驭不了生活中的某种场面或局面时。真正出现这种场面或局面时,关键并不在于现实是怎样的,关键在于人对自身能力的看法是否以自信为基础,敢不敢相信自己有能力对事情的圆满解决产生影响。如果缺乏这种自

信,其结果必然是:没有行动能力。

依赖是一种后天获得的心态,完全可以避免

心理暗示这种观点认为:一个事件之所以会发生,是因为在这之前已经存在有相应的期待。如果要给心理暗示下一个精确的定义,或许可以这样行文:如果一个人在内心中对未来的某个事件形成了某种期待,那么这就意味着他会不由自主地为这个在未来发生的具体事件作出相应的准备。当然,这个过程大多是在无意识地情况下发展形成的。举个例子来说,我害怕考试,这个时候学习起来就会头脑发热,没有条理,这就给临场答错题或头脑突然变空创造了前提,这样一来,不及格的可能性就会大大增加。接下去的结果必然是:对考试的恐惧更加强烈。

如果反其道而行之会怎样呢?

我对自己的能力充满信心(我的期待是成功),学习目的明确,精力集中,全身的精力都放在学习上,因此感到很泰然,也很自信,这就等于为成功提供了前提,于是通过考试的可能性大增,接下去的结果必然是:期待获得新的成功。

后天依赖性和心理暗示会相互交织、互为补充。如果一个妇女认为自己在技术方面缺乏才能,那么这个想法很有可能早在儿童时代就已经扎根在她的脑海里。我们拿给汽车换火花塞为例:潜意识已经告诉一个妇女,她换不了火花塞,但是她还是去换了,不过并不是真心想办好这件事,而是半心半意。在换的过程中,她发现自己不具备足够的知识,使用的工具也不顺手,一会儿手指给螺丝帽卡住了,一会儿又把哪样东西给弄断了。看到那么

多的电线,不知哪根对哪根。这个时候,潜意识中对依赖的期待会突然被激发起来,得到证实。尽管她的确努力了,但是问题没有解决。早期扎根在潜意识里对自己能力的不信任便会被一概而论,妇女会更加强烈地怀疑自己的能力,更加不相信自己有能力掌握技术。在她的内心中,能否掌握技术这个议题这样就算是彻底了结了。她在将来会怎么样呢?需要帮助,需要依赖。自我造成的无能为力由此被盖棺定论了。

没有后天依赖性的妇女,她们有完全不同的期待,对待火花塞便会产生完全不同的态度:她们的手指也有可能被什么东西卡住,但是她们相信,这只是一时的操作不当造成的,不是什么了不起的事。她们会探究原因:可能是手指太滑了,也可能是工具不合适,下一次注意就行了。于是她们会重新尝试一次,再努力一次,她们不会因一次受挫就对自己的能力产生怀疑。

依赖性可以表现在日常生活的各个方面。依赖性强的妇女对自己的能力表示怀疑,不相信自己的行动能取得成功,对自己慎之又慎选定的目标,她们很少能追寻到底,她们的表现同她们的实际能力相差甚远,一遇到一点小麻烦,她们马上就会罢休。当然,并不是每个妇女在日常生活的各个方面都会表现出缺乏坚持到底的气质,女商贩在同客人打交道的时候,会表现出出色的不达目的不罢休的精神,但是在和母亲的冲突中,她们却可能会表现得缩手缩脚。一个女教师,要她对付一群不守纪律的淘气的学生,可能不费吹灰之力,但是要她独自一人驾车去培训班,她可能就会慌得不知如何是好。人就是这样,在某一个方面可能非常有能力,非常强大,但是在另一个

方面可能就会表现得非常笨拙,非常地胆怯。说来读者也许不会相信,在某一个方面积累的良好经验和获得的出色的成果并不是想用在哪个地方就能用在哪个地方的,并不是每一个人都能把已经取得的成绩看作是自己的成果。这里面经常存在一些障碍,许多人都会把取得的成绩看作是偶然和幸运的产物。这种对自信心的抑制,其根源在于儿童时期的学习环境,不同的学习环境会给未来的发展带来不同的方式,引入不同的方向。抑制人在某一个方面继续发展的不是现实的客观世界,而是自己内心中看待问题的方式和模式。一个学生如果觉得自己做不出算术题是因为家里有人在数学方面的智商较低,那么他就在自己的内心中给自己的未来发展埋伏下了一块绊脚石,这块绊脚石会在相当长的一段时间内对他发生影响。如果一个人对此有完全不同的看法,比如他认为,复杂的算术题是难做,要想找出答案是要花费一番脑筋和精力,但是这不等于我做不出,解出复杂的算术题对每个人来讲都是一个必须要做的工作。这样看待问题的人,就等于把作业看作是一种挑战。他的看法是:这个困难只是就这件事而言的,它的范围是有限的,出现失误并不表明自己无能,而是有着各种各样大大小小的原因,这些原因的大小程度不是不可以改变的。只要经过养精蓄锐,选上一个好日子,换个方式进行准备,或者筹备更为合适的材料,造成失误的原因都可以一一排除掉。如果一个人老是拿自己开刀,而且觉得原因是无法改变的,那么这种抑制自我发展的深层因素恐怕就是后天依赖性了。

有些妇女由于以前有过不成功的经历,所以她们就

以为,自己不可能靠自己的力量干出一番事业来。她们不再相信自己,而是把希望寄托在别人的帮助和命运上,她们完全放弃了对自身力量的信任,对自身生活能力的信任。在后天依赖性的制约下,妇女对待问题只有一种解决的方案,她们不得不一切以遵从他人愿望为上,这样做的代价是牺牲自己的欢乐和生活的乐趣。在职业生活中,才华横溢但却有依赖性的妇女苦苦地等待着别人来发现自己,等待着童话中的王子来发现自己这个睡美人。真实的职业生活中哪儿有这么个王子!但是的确有很多妇女,在苦苦地等待着他,她们觉得自己的生涯已经发展到了死胡同里。这类妇女在这种情形下不是积极采取行动,而是将自己的能力掩藏起来,将自己的职业抱负收敛起来。但是如果上司真的不重用她们,不提拔她们,她们又感到受到了莫大的污辱和委屈。这个时候正确的做法是力争得到他人的支持。

依赖性强的妇女对自己的能力和才华始终抱有一种不信任的态度,她们担心,自己要想成功,只能听凭幸运和偶然,她们从不把自己看作是成功的源泉和动力,因此对自己的成功也没有快感。而反过来,当事情出现挫折的时候,她们反倒会在自己的身上抱怨来抱怨去。

这种心态对妇女自身的积极性和动机会产生极大的消极影响。依赖性强的女人常常感到心理惰性,全身疲乏无力,有激情丧失综合症的症状,失眠,或者经常忙忙碌碌,到头来却又不知道自己都忙了些什么。这些妇女一旦形成意念——自己不可能改变现状,靠自己的努力不可能达到目的——就再也拔不出来。她们担心仅仅靠自己是没有能力应付生活的。虽然实际情况是这样,

但是只有极少数妇女愿意承认她们已经具有依赖性。她们清楚，自己已经摆脱不了生活逆境的摆布，但是“依赖”这个概念她们只运用在某些特定的特殊场合，更多的是在和其他人发生联系的时候，例如亲朋好友在面临困难时需要鼓励的时候。

只有少数“有依赖性”的妇女会觉得自己有能力把握自己的生活，作出正确的抉择，保障自己的生活。这种对自己的评价其影响是深远的。认为自己是一事无成的人，必然会将自己托付给别人，所以许多妇女认为，必须投入全部的精力来拴住一个人。这在她们看来是对未来的一种投资。抱有这种看法的妇女，她们不是把全部精力放在安排自己、决定自己、稳定自己上，而是找偷懒的借口与生活妥协。

在本书里我要揭示，为什么温顺的女孩会一事无成。我还要阐明：

●怎样才能使妇女摆脱听天由命、温顺一生的观念，使她们欢快无忧，勇于面对一切；

●妇女应当如何处理好为了个人的利益目标勇往直前与恰如其分地同他人交往这样一对矛盾。

我还要指明，新的女性应当如何处理依赖和自主这对矛盾。女人在自己的生活中有能力保持平衡，她们应当有能力问心无愧地去得到自己的权力，她们完全可以一方面强大起来，另一方面又不伤害同别人的关系和友谊。

大 误 区

日常生活中常见的思想误区

偷懒的借口

许多妇女都会得出这么一个骗人骗己的结论：眼前的利益不如长久的温顺有价值。她们认为，当生活伴侣缺乏生活责任心，例如不愿意去检查孩子的家庭作业时，她们宁愿采取默认的态度以求息事宁人；只要两个人能去餐馆共进晚餐，自己宁愿放弃有权提出的度假要求；只要家里有了第二辆车供自己用，那么以前自己打算挣钱的愿望就算是得到了补偿；如果到了冬天能买一件新大衣，那么以前那些“我上瑜伽培训班的时候要是丈夫能帮助看看孩子就好了”之类的愿望就统统抛在脑后了。她们以为，只要任劳任怨地加班加点，就总会有出头的日子。

但是在以上所述的舍与得的交换中，吃亏的总是女人。她们渐渐地被淘汰出局，就因为她们的思想是上面

的模式，行动上采取的是偷懒的做法，最终蒙受损失的还是她们自己，她们在不断地给自己听命于他人添砖加瓦。表面上看，在这种舍与得的交换中，她们还是小有所得的，但是每一个所得带来的必然是对承担责任的恐惧，她们害怕打出自己的旗帜，亮出自己的立场，愿意大事化小，凡事以忍为上。温顺的女人不仅害怕承担责任，而且还害怕自己的行为会造成别人哪怕是片刻的不欢心。

这些自己给自己设置的障碍反映出这些妇女还在固守着陈旧的观念。偷懒的借口遏抑了她们为自身的权利而抗争的欲念。

骗人骗己的结论和日常常见的思维方式束缚住了我们。在实际生活中有许许多多大大小小的生活规则要求我们做个温顺的女人。这些规则有些是父母提出的，有些是社会提出的。但是错误的思维，哪怕再小都有可能产生很大的影响。

有谁敢于和社会规范对着干，就会受到社会的制裁，她会受到排斥，遭到众人的唾弃。这种来自社会的威胁会在人的内心中引发各种恐惧感，而这些恐惧感继而又会引导人们进入思维的怪圈。

恐惧所产生的作用我们一般很少能意识到。在这里举一个大家都知道的弗洛伊德的例子：怕蛇被认为是女人害怕男性生殖器的延伸表现形式。我不想用本书的篇幅来讨论性恐惧和性防御之间的关系，我要探讨的是恐惧会产生什么样的作用。一言以蔽之，恐惧可以阻碍我们积极行动。