

女人可以说不

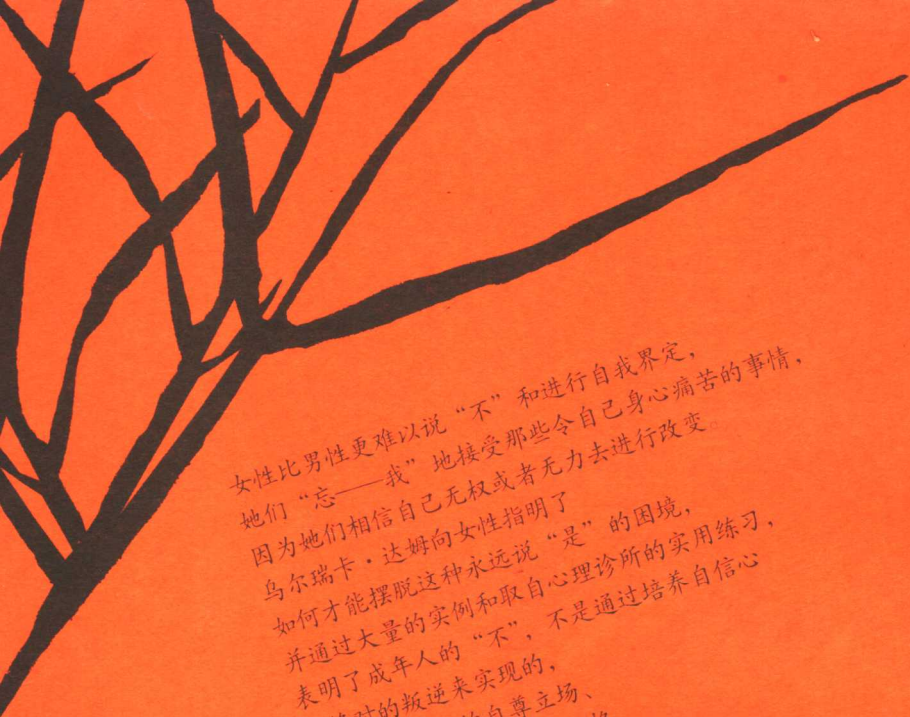


德] 乌尔瑞卡·达姆著

凌春译

出版社

书馆



女性比男性更难以说“不”和进行自我界定，
她们“忘——我”地接受那些令自己身心痛苦的事情，
因为她们相信自己无权或者无力去进行改变。
乌尔瑞卡·达姆向女性指明了
如何才能摆脱这种永远说“是”的困境，
并通过大量的实例和取自心理诊所的实用练习，
表明了成年人的“不”，不是通过培养自信心
和绝对的叛逆来实现的，
而是源自内心的自尊立场、
个人的尊严以及健全的人格。



ISBN 7-213-01931-7



9 787213 019319 >

ISBN 7-213-01931-7

定价：23.00 元

中

B844.5
62

女人可以说“不”

[德] 乌尔瑞卡·达姆著

徐筱春 译

浙江人民出版社

S8Y36/05

图书在版编目 (CIP) 数据

女人可以说不/[德] 达姆 (Dahm, U.) 著; 徐筱春
译. —杭州: 浙江人民出版社, 2004.1
ISBN 7-213-01931-7

浙江省版权局
著作权合同登记章
图字:11-2002-48号

I.女… II.①达… ②徐… III.妇女心理学
IV.B844.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 089770 号

女人可以说不	
乌尔瑞卡·达姆 著 徐筱春 译	
责任编辑 章 侬 整体设计 王 坚 封面设计 王 坚 责任校对 张谷年	浙江人民出版社出版 地址: 杭州市体育场路 347 号 邮编: 310006
	新华书店经销 浙江大学印刷厂印刷 地址: 杭州市玉古路 20 号
	开本: 880×1230 毫米 1/32 字数: 16 万 印张: 11 插页: 2
	2004 年 1 月第 1 版 2004 年 1 月第 1 次印刷
	ISBN 7-213-01931-7 定价: 23.00 元

版权所有 违者必究

原 书 名:Die Kraft des Nein

Wegweiser zur Entscheidungsfreiheit für Frauen

作 者:Ulrike Dahm

原出版社:Heinrich Hugendubel Verlag

Copyright © Heinrich Hugendubel Verlag Kreuzlingen/
München

Obtained by HERCULES Business & Culture Development
GmbH,Germany

本书中文简体字版由 Heinrich Hugendubel Verlag 授权浙江人
民出版社独家出版发行。版权所有,不得翻印复制。



原作者致读者

本书是专门为那些在“自我界定”方面有困扰的女性度身定做的。这一方面是因为作者本人就是一位女性，所以自视有资格描写女性并且视为女性写作为己任；另一方面则因为作者举办的研讨班成员以及咨询的对象也大多是女性。

我的研究重心是关于“自爱”。奇怪的是，被这个主题所深深吸引的女性要比男性多得多。难道说“自我价值”、“自信”或者“自爱”对于男性就不成问题了吗？不过，从表面看起来，男性们似乎的确对自己以及这个世界相当满意呢。

而女性却完全不同。她们经常会觉得像自己这样的人是不值得爱的，一丁点的小失误或是弱点都足以令她们对自己全盘否定。因此对她们而言，要进行自我界定就格外困难。她们“忘——我”地接受那些令自己身心痛苦的事情，而且还抱着这样的信念：我无权或者无力去进行改变。

事实上，“界定”这个课题对女性的意味完全不同于男性。女性必须更多地学习“自我界定”，“为自己



多考虑一点”，而男人则大多已对此驾轻就熟了。女性的条件化使得她们就是不愿意说出一个“不”字，而男人的条件化却要求他们直截了当地说“不”。许多女性都会提出这样的问题：

◎我怎样才能既确定自己的界限，而又不会被别人排斥？

◎我怎样才能既遵从自己的愿望和需要，同时又能迎合别人？

◎我怎样才能既保留“我”，而又不失去“你”？

◎我怎样才能既具有奉献精神，而又不放弃自我？

我希望能够借这本书从新的角度来诠释“自我界定”，并且启发人们进行思考。另外还有非常重要的一点需要特别声明，即：“不”这个字绝对不是非女性的，恰恰相反，正是它在维护我们的“女人味”！为了避免可能产生的误解，在此我要特别强调：我无意鼓励女性同胞们将自己已经适应了“顺从女性”的角色转换成“叛逆女性”的角色，因为无论说“是”还是说“不”，无论是无私奉献还是自我界定都同样重要。

书中还配有许多实用的练习，您可以亲自去参与并借此积累新的经验。为了使事例典型化，我还有意





在一些部分进行了夸张或者概括。

当然，其中也溶入了我的个人经历，并且我也很期待您能和我联络，来共同交流彼此的经验和感情。

Nu Xing Ling Sheng



您的权利

您有权确定界限并且说“不”。

您有权确定个人的界限。

您有权去想您之所想。

您有权去做您所想做或者放弃您认为必须放弃的事
(前提是不会因此伤害任何人)。

您有权去感觉您的感觉。

您有权去表达您的看法。

您有权保护自己不受到情感的伤害。

您有权自己做出决定。

您有权在遭到歧视和不尊重时进行自卫。

您有权拒绝为他人的情感和思想负责。

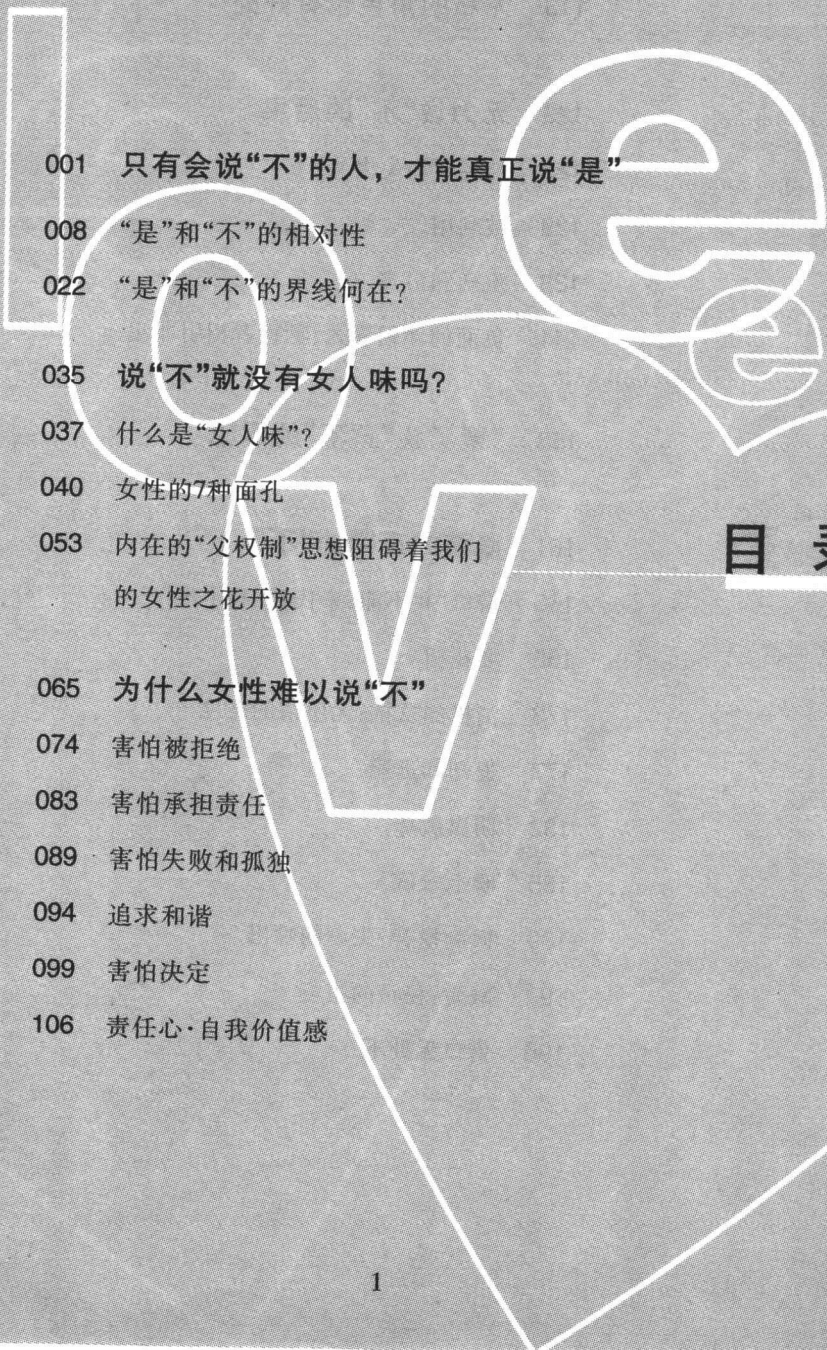
您有权去决定自己何时、何地、以何种方式以及和何人
接触。

您有权决定爱谁以及以何种方式去爱。

您有权拥有自己的时间和空间。

您有权犯错。





- 001 只有会说“不”的人，才能真正说“是”
- 008 “是”和“不”的相对性
- 022 “是”和“不”的界线何在？
- 035 说“不”就没有女人味吗？
- 037 什么是“女人味”？
- 040 女性的7种面孔
- 053 内在的“父权制”思想阻碍着我们的女性之花开放
- 065 为什么女性难以说“不”
- 074 害怕被拒绝
- 083 害怕承担责任
- 089 害怕失败和孤独
- 094 追求和谐
- 099 害怕决定
- 106 责任心·自我价值感

目 录

目 录

- 113 无私的角色也有好处
- 123 无力说“不”的后果
- 125 被轻视和失去尊严
- 129 被利用
- 133 疾病和沮丧
- 141 负面的伴侣模式：牺牲者招引罪犯
- 153 “犟丫头”：“不”的囚犯
- 161 隐蔽或反常的“不”
- 163 借口“我不能”来代替“我不想”
- 168 耍花招
- 173 消极的反抗：无所谓的态度
- 177 退却和逃避
- 182 阴谋破坏
- 185 吹毛求疵
- 189 讽刺挖苦：尖刻的嘴巴
- 192 减爱：秘密的报复
- 196 借口无处不在

201 被扼杀的“不”追随我们入梦

209 提防“是”的陷阱

211 恭维陷阱：“你是我最好的！”

217 “不可替代”陷阱：“要是没有你，我该怎么办啊？！”

221 “无助”陷阱：“没有你我不行！”

226 “疾病”陷阱：“很遗憾，我不行！”

230 “批评”和“攻击”陷阱

235 “精神追求”陷阱

239 恋爱和婚姻关系中的“不”

249 对自我毁灭的行为方式和习惯说“不”

259 觉醒中的抉择自由：练习篇

262 破译童年时代的记忆信息，改变陈规旧习

269 说“不”的清单

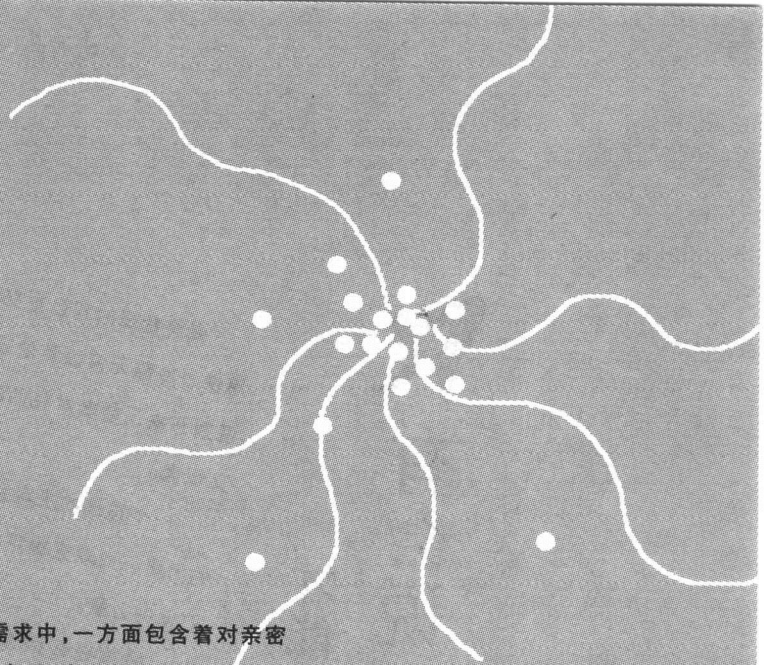
271 练习：那别人会怎么想啊？

274 灾难幻觉

目 录

目 录

- 277 练习:如果我不考虑他人的想法,那我会……
- 279 将愿望和需要表达出来
- 289 失败处方
- 296 成功处方
- 299 练习:如何确定自己的界限?
- 309 嘴上说不,心里说是:值得信赖的躯体语言
- 313 “女王”练习
- 315 “重放唱片”的技巧
- 318 发怒有好处
- 321 不要把一切都视作人身攻击
- 325 练习:保护罩
- 326 遭遇外界的“不”
- 331 发现坚强和力量之源
- 334 结束语
- 336 参考文献
- 338 做个“自由的”女人(译者后记)



在人类的基本需求中，一方面包含着对亲密关系、情感依托、爱、奉献、安全及保险的渴望；另一方面也追求距离、独立、孤独、自由、个性以及与他人的界限。前者需要我们说“是”，而后者则要求我们说“不”。

只有会说“不”的人， 才能真正说“是”

只有会说「不」的人 才能真正说「是」

要将合理的利己主义和那种肆无忌惮、冷酷无情以及尔虞我诈的心态区别开来，前者对我们的身心健康意义很大。

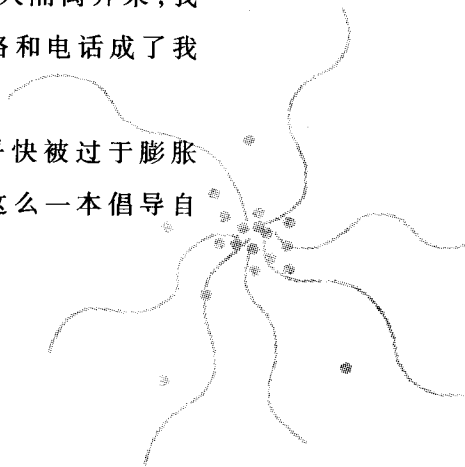
一个正确的决定会赋予我们内在的力量，而缺乏决定能力则可能使我们丧失力量。

如果在任何情况下都要避免犯错，那就会像躲避瘟疫一样地回避决定。

在人类的历史上，还从未有过哪个时代像今天这样，可以让我们如此强烈地遵循个人的意愿，我们的个人自由得到了前所未有的尊重。然而，这也使我们中的一些人走到了另一个极端。他们不惜一切代价来实现自我，无论是在物质上还是在精神上都要尽快地得到最大的享受。他们只关心自己的利益，既不想考虑伴侣，也不要家庭或是其他形式的同居生活。所有那些可能成为自己负担的——无论是孩子还是年老的双亲——他们都尽可能地回避。

在社会准则及社会价值——即所谓成就、金钱和事业——的重重压力之下，以自我为中心以及狂妄自负的思想便在我们的社会中蔓延开来。我们中的一些人不会去关心自己的邻居，也许压根儿就不曾认识他们。正是在这样一个危机四伏的时代，每个人都想方设法使自己的收益得到保障并在必要时不顾一切地去达到目的，“以后的事我管不着！”——这是目前流行的口号。恰恰是在那些互相协作也许更有意义的领域，我们却在将自己与他人隔离开来，我们在电视和电脑旁虚度着生命，网络和电话成了我们与外界进行交流的惟一方式。

为什么恰恰在这样一个我们几乎快被过于膨胀的自我窒息而亡的时代，我却要写这么一本倡导自



我界定、倡导说“不”的书呢？难道写互相协作、宽容以及接纳不是更有意义吗？

我认为，合理的利己主义对我们的身心健康意义重大，这和上文所描述的肆无忌惮、冷酷无情以及尔虞我诈的心态毫无关系。也许造成今天这种极端利己主义趋势愈演愈烈的根源，正是那长达数个世纪的宗教所提倡的“博爱”所引发的逆反运动。“爱他人——如同爱你自己”，这样的话虽然是写在《圣经》上，但教会对这句话的后半部分却不断地忽略、避而不谈，就好像这些崇尚自爱的小羔羊们会更不好控制和操纵似的。“骄傲”被纳入七大罪孽之中，对所有形式的利己主义行为都必须进行忏悔。尤其是女性，她们在过去的岁月中一直被告诫：要谦恭顺从，要无私地走过整个人生，要为家庭无私奉献。

我认为，我们女人从来都没有学过如何去说真正的不，也就是说，把真正有意义的“不”与那些幼稚的、好斗的固执区别开来，正是她们——这些随时随地都不得不用大嗓门来抗议的女人们——没有真正认可自己所说的“不”，否则她们又何必表现得如此好斗呢！

每当涉及本应确定界限的事情，女性却总是过于频繁地含笑点头。她们忍气吞声、屈服顺从，而不

