

好女孩 不吃亏

黛丽·施瓦兹 (Daylle Schwartz) 著

秦沙 译

NICE GIRLS
CAN
FINISH FIRST



大陆唯一正版授权！

著名作家、心理学家、励志咨询家

黛丽·施瓦兹经典作品！

亚马逊网超级畅销书！

不必大声嚷嚷，

也可以很有说服力；

不必非得让人反感，也能够对别人说“不”；

不必咄咄逼人，也可以自信坚强；

不必非得铁石心肠，也能够赢得尊敬；

想要什么，都会努力争取，于是梦想成真！

NICE GIRLS
CAN
FINISH FIRST

“ 便利贴 ” 女孩成功宝典

好女孩

不吃亏



黛丽·施瓦兹 (Daylle Schwartz) 著

秦沙 译

北方联合出版传媒(集团)股份有限公司



万卷出版公司
VOLUME PUBLISHING COMPANY

著作权合同登记号: 06-2009 年第308号

© 黛丽·施瓦兹 2009

图书在版编目(CIP)数据

好女孩不吃亏:“便利贴”女孩成功宝典/(美)施
瓦兹著;秦沙译.—沈阳:万卷出版公司,2009.12
(品·智女人)
ISBN 978-7-5470-0456-2

I.好… II.①施…②秦… III.女性—成功心理学—通
俗读物 IV.B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 208199 号

Schwartz, Daylle Deanna.

Nice girls can finish first: getting the results you want and the respect you deserve
— while still being liked

ISBN 978-0071609074

Text copyright©2009 by Daylle Deanna Schwartz

Original language published by The McGraw-Hill Companies, Inc. All Rights reserved.
No part of this publication may be reproduced or distributed by any means, or stored
in a database or retrieval system, without the prior written permission of the
publisher.

Simplified Chinese translation edition jointly published by McGraw-Hill Education
(Asia) Co. and VPC.

本书中文简体字翻译版由万卷出版公司 and 美国麦格劳-希尔教育(亚洲)出版公司合作
出版。未经出版者预先书面许可,不得以任何方式复制或抄袭本书的任何部分。
本书封面贴有 McGraw-Hill 公司防伪标签,无标签者不得销售。

出 版 者 北方联合出版传媒(集团)股份有限公司
万卷出版公司(沈阳市和平区十一纬路29号 邮政编码 110003)
联系电话 024-23284090 **电子信箱** vpc_tougao@163.com
印 刷 北京振兴华印刷有限公司
经 销 各地新华书店发行
成书尺寸 155mm × 220mm **印张** 15
版 次 2009年12月第1版 2009年12月第1次印刷
责任编辑 刘应诚 **字数** 180千字
书 号 ISBN 978-7-5470-0456-2
定 价 24.80元

丛书所有文字插图版式之版权归出版者所有 任何翻印必追究法律责任



首先，我必须一如既往地感谢上帝的恩赐。如果没有对上帝忠实的信仰，我今天就不会取得这些成绩！信仰允许并且鼓励我继续友善待人，同时爱惜自己。

感谢我的代理——琳达·康纳，谢谢你对我的信任，一如既往的支持，以及为我做出的所有努力。感谢我在麦格劳希尔公司时的编辑约翰娜·鲍曼，谢谢你对我作品的热情，感谢你愿意与我一起工作；另外，也要感谢我现在的编辑艾米丽·卡尔顿，感谢你愿意跟我合作。

此外，特别特别感谢我最棒的支持者，我的家人们——塔米，朗尼·克莱默，卡拉·赫曼，道格·兰迪，查理和卡罗尔·辛迪。谢谢在我摆脱受气包的角色成为掌握主导权的好女孩的路上，在我历尽千辛万苦的时候，一直在我身边支持我的朋友们！谢谢埃伦，我在大学时代最好的朋友，谢谢你一直鼓励我，让我找到属于自己的路。谢谢茱莉，感谢你一直给予我的爱护和鼓励。谢谢纳斯琳，感谢你这位一直从德黑兰给我发电子邮件的好朋友。

另外，特别感谢位于纽约市58号大街第二街区的月光餐厅，感谢在那里的所有的人，我时常拿着手提电脑去那里，享受愉快的餐饮，喝几杯可口的咖啡，并且感谢我的专属服务生——海蒂尔的出色服务。



“起初他们忽视你，后来他们取笑你，然后打击你，
但最终你取得了胜利。”

——圣雄甘地

我以前是一个逆来顺受的人，但现在我已经渐渐摆脱了这样的角色。多年以来，因为我老想着去讨好别人，所以总是被别人欺负。我早就知道，如果我让别人觉得他比我自己还重要，他们就会喜欢我。我要让他们喜欢我！因为我不够苗条，我就让自己做个“老好人”，以为这能弥补身材的缺憾。但最终，那种被利用，被忽视的痛苦让我明白，我应该重新培养自尊心。于是，几年过后，现在的我已经变成一个自信，快乐，善良的女孩——用我自己的话说，就是一个“掌握决定权的好女孩”。现在，别人再也不会把我当成他们的受气包了，这种感觉真好！我仍旧乐于助人，同时我自己的需求也会得到满足。其实你说话温柔，和蔼友善，也可以得到别人的重视。你甚至可以对别人说“不”，但是仍然得到他的喜欢。接下来，我就告诉你该怎样做。

有一次，我去参加一个著名的脱口秀节目《欧普拉秀》，主持人问观众在被喜欢和被尊重之间，更愿意选择哪个。在场所有的人都选择了被喜欢。女人们一个接一个地描述她们为获取别人的欢心而费尽心思——给别人送礼物，借别人钱，帮别人做家务等等。她们都认为只要可以赢得他人的欢心，那些付出都是值得的。对此，我一点也不感到惊讶，因为我以前

也是这样，以为这就可以交到朋友，却一次又一次地被那些我所帮助过的人伤害，他们总是让我一再地失望。女人们总是被培养成博取他人欢心的人。那些天真的小女孩为了让自己被接纳而学会讨好别人，一直到她们长大成人也依然逆来顺受，无法摆脱这种性格。

难道你不讨厌被别人利用吗？尤其是在你努力去取悦别人，结果却没有一个人愿意帮你的时候，你不会难过吗？难道那种不被别人欣赏的感觉不会让你的自尊心大打折扣吗？难道你不想和蔼友善，说话温柔的同时也事事如愿吗？别再为自己乐于助人的习惯感到懊恼了。乐于助人并且掌握决定权的女孩是关心他人，亲切友好的，她们说话很温柔，却能如愿以偿。重新定义一下“好”这个词吧，你会喜欢上它的！让自己做一个健康积极，乐于助人的女强人吧！

做“受气包”的日子

如果你不懂如何在付出与索取之间设定界限，做一个“老好人”是会挫伤自尊心并且损害自我形象的。我从小就相信拥有随和的性格会让别人更喜欢我。小女孩似乎总是那么招人喜欢。我原以为只要取悦别人，他们就不会再关注我肥胖的体型。因此我对所有人都唯唯诺诺，不去改变。直到有一天我终于发现自己的价值，于是开始转变，我把它称为“自我发现之旅”。现在，在别人的眼里，我已经是一个自信，自立的女人。但其实我的自尊曾经在很长一段时间里都是一文不值的。自从我脱离了那个只需要关心家人和邻里的乌托邦世界，并开始接触这个现实的世界起，我就在许多层面上尝到了“受气包”之苦。

我是在布朗克斯区长大的，那是一个相当友善的小集体，那里有我挚爱的家人和友好的邻居。母亲十分乐于助人，我自然也会受到她的影响。

但是她的善良友好是有回报的。随着我逐渐长大，我新交的朋友们却总会利用我乐于助人的性格。而媒体的意识导向又使我对自己的认识有了偏差。我对着镜子，只能看见身上的肥肉，我觉得自己又丑又胖。为了弥补身材的不足，我总是舍弃自己的需要来迎合别人。而别人会毫不在意地接受。我感觉到自己被利用，不被重视，我很疑惑，我不懂得如何跟一味索取，从不给予回报的人打交道。我从小在友善的环境中长大，所以面对这些事情我不知所措。

长大成人后，我更加迷茫。由于我总是循规蹈矩，觉得生活没有挑战性，因此缺乏对生活的激情。我的姨妈一直向我灌输这样的思想，她说女人只适合教书。而我长大后却发现自己干别的什么都可以，恰恰不想教书。可是就连我大学的辅导员也觉得我应该去教书，一向是个“乖乖女”的我又能怎样呢？我在考SAT（美国高中生进入大学的标准入学考试）时，数学拿了高分，于是我想学充满创造性的商科，但我的辅导员却让我学文科，说女人不需要有事业，只要找到一个好丈夫好好照顾自己就可以了。于是，我的梦想破灭了。

20岁毕业之后，父母就让我跟大学的男友结了婚。那时我跟他在一起已经三年了——那是我仅有的以成人的角色独立生活的时期。我感觉这段时间太短了。我之前从没有真正自立过，我想应该先要完成从女孩到女人的转变。但我还是按照父母的意愿去做了，直接从女儿这一角色转换为妻子这个角色。别无选择，婚后我根据丈夫的意见，当了一名老师，我觉得自己的灵魂已经死去。结婚前，我的心都要飞走了。但朋友说这是婚前紧张症。其实我自己很清楚并不是那样，但还是自欺欺人。因为缺乏安全感，我无法逃脱那样的生活。

我的丈夫是个好人，他和我的朋友，都能享受我无偿的给予。我让别人搭便车，连小孩也能占我的便宜，别人什么样的忙我都会帮，这让我觉得无法自拔。很多年来，我将所有的责任都揽在身上。而且，我渴望被需

要，我认为帮助别人自己就不会孤独。我真的觉得自己就像一张门垫——毫无生气，一文不值。我幻想过把自己的创造力运用在一些让人满意的方面，却始终不敢尝试，因为我缺乏安全感，害怕跨出那个自己设定的安全区域。

我梦想成为一个完整的人，而不仅仅是别人期盼我所成为的那个人！我习惯于角色的转变。我已经麻木了，天天消磨时间，并非真正地去享受生活，因为我无法对生活充满激情。我已经不知道自己到底是谁，我为别人而活着，而不是我自己。谁才是真正的黛丽？对着镜子，我看见自己惶恐不安，身上满是赘肉，头发凌乱不堪。试问如果我感到自己这么没用，根本不可能吸引别的男人，又怎么敢离开？毕竟我还是觉得应该有个伴儿。直到有一天，我开始为重拾自尊而努力。

连连听到别人赞赏的声音，终于让我意识到自己也是有价值的，于是，我试着把自己的需求摆在首位，开始欣赏自己，学着爱惜自己。渐渐地，对于朋友的请求，我不再有求必应了，那感觉真不错，可是我的朋友却不喜欢这样。当我好不容易逃脱了便利贴女孩的角色，在自己新发现的自由世界偷着乐的时候，他们却指责我变成了一个泼妇。我这就明白了，我不就是在自己不方便的时候，拒绝了他们的请求嘛！但泼妇这个词就像一把刀，刺痛我的心，于是我很快就重新做回了受气包。被别人讨厌是很难受的事情，所以我努力地支撑着，不想失去那些朋友。

直到有一天，一切都变了。那天晚上，我和丈夫准备去吃意大利菜。之前我从来没有对他说“不”。可是，那天我觉得不太舒服，想吃点别的。但他习惯了我的顺从，所以还是坚持吃意大利菜：“去还是不去？”我说：“不去！”他惊呆了，但还是一个人走了。我觉得自己完全有权利这样做。后来他却警告我说我正在往泼妇的方向发展。什么？因为消化不良我吃不了意大利菜，所以我就是泼妇？绝不能再让那些恶毒的诅咒阻碍了我前进的步伐！我开始相信自己是值得拥有幸福和快乐的。为什么明明得不到回应，还偏要去赞同别人呢？

我自己的需要也是很重要的啊。我才不是泼妇呢。“泼妇”这个词语带给我的伤痛过去之后，我重新接受自己，我知道我依然是那个善良的女孩，只不过正在逃脱“受气包”的角色罢了。如果那样意味着会被别人称为泼妇的话，就随他们去吧。我又没做错什么。这一醒悟让我决心好好把握自己的人生，而不是仅仅变成别人期望的样子，我要做真正的自己。



再见吧，“受气包”



像很多“老好人”那样，我以前一直为自己乐于助人的品格而自豪，直到有一天，我发现，做受气包真不是什么好事。现在我真是被气死了。我一直对他那么好，他为什么还要利用我？而她又怎能如此不重视身边这么好的一个朋友？最让我伤心的是，为什么我帮助过这么多人，却没有一个人愿意帮助我？我宣称再也不做受气包了，我要试着去做个泼妇。朋友们不敢再轻视我了，但同时他们也不再喜欢我。更悲哀的是，连我自己都不喜欢自己了。

随后，我做了一个很大的改变，变成一个有选择权的好人，既学会照顾自己的感受，也能帮助到别人。慢慢地，人们开始重视我，尊重我。我学会了不用提高嗓门，继续保持和蔼可亲，却可以如愿以偿的方式。这种新的待人处事的方式证明，我们完全有可能成为一个乐于助人并且拥有主导权的女孩。为了证明受气包也能掌握自己的人生，我开始了新的征程。我觉得自己很幸运，能够重新发现自我。很多时候，人们会警告我说，对于我这样一个没有学历又没有经验的人，现在才开始追求自己的梦想，已经太迟了。可我觉得这一点也不迟！那些所谓的“不可能”和“不应该”在我看来都是一些老掉牙的词语。

我开始寻求一些创新的途径，于是不久后，我成为了第一个白人女说唱歌手，并且成为第一批拥有独立唱片公司的女老板之一。我在学校

教书的时候，学生都说我做不了说唱歌手，因为我是白人，而且是个女的。拜托！不是吧！我得好好教教他们，绝不能让那些陈词滥调束缚他们的想法。于是，我开始学说唱，并且录了那首“Girls Can Do.”（女孩当自强）。孩子们都超喜欢这首歌，还鼓励我去做个歌手。于是，我让那些曾经欺负过我的人做我的手下。而学生们都争相替我报仇，比如把他们的轮胎划破，还做了一堆恶作剧。真是调皮！而我为了报仇，写了很多作品，录制了不少唱片，我让学生们知道，应该把愤怒的力量转换为前进的动力。

我的第一张唱片——外号叫做“说唱教学”引起了媒体的关注。我在沉重而昂贵的错误中得到了教训。第一年去参加音乐会议的时候，我的心情很糟糕。人们对我的名字无动于衷，并且似乎都觉得没必要跟我说话。大多数女人都穿得很性感，表露出她们很乐意跟别人上床的想法，她们认为这样就会赢得别人的喜欢。可是自己都不懂得善待自己的女人又怎能博得别人的欢心？我觉得自己的外表是不会让人起邪念的，其实这种想法也普遍存在于很多人心中。

我曾经遇到过一个很有影响力的音乐人，当时他已经六十多岁了，我把他称为老卢，他说他相信我会成功的，并且对我父母承诺，说他会好好照顾我。但有一天，他却在我完全没有防备的情况下，突然对我动手动脚。我死活不肯，他就警告我说要学会这个圈子里的潜规则，如果不肯牺牲色相，是绝对不会成功的。

“我是个和善的女孩，但我要掌握主动权”，这个想法让我顿时清醒过来，于是我警告他不要过来，我让他马上离开，否则就对他不客气了，我还会把警察叫来。每次当我怀疑自己不按“潜规则”办事，是否还能顺利开唱片公司的时候，这件事情总会激励我，给我肯定的力量。出了两张畅销的说唱专辑之后，我写了一首名为“Never Again”（不再重来）的歌曲，并且签了一个歌手，然后努力地把他推向市场。这张唱片用的是我自己公司的商标，而我也成了作词人。随后我又写了一首名为“Sensual

Power”（感官的力量）的舞曲，并且亲自演绎这首歌曲。结果这首歌不仅在美国，甚至在其他国家都很受欢迎！我继续写歌，签约歌手，由一个在会议上时常被忽略的无名小卒转身变成了一名在会议上有发言权的大人物。“受气包”还康复得不错！在一次会议上，我又遇到了老卢，他对我表达了敬意，祝福我，并且向我提供帮助，但我婉言谢绝了。

因为没有几个唱片公司的老板是女的，我在这里跟男孩子跳舞也需要勇气。我阅读一切我能找到的有关音乐事业的书籍资料，参加各种会议，咨询了很多专家。对这个行业充分了解之后，我取得了更多的成功，这也让我更加自信，更加赢得别人的尊重。

我把如何成为高高在上的好女孩的技巧试验了一遍。知道自己不适合摆出冷酷无情的模样，于是就面带微笑，尽情抒发自己的见解，并且努力地工作。我还学会了如何说话才能引起别人的注意。这确实需要时间，但我本着友好亲切的个性，谦虚谨慎的态度，坚定认真的举止，成为了男生俱乐部的一员。没人再敢忽略我，利用我。但他们还是会喜欢我，这真的很有意思！



掌握主导权



音乐激起了我对生活的热情，让我的灵魂复苏了，我抛开麻木无趣的生活方式，开始追求幸福快乐。随着自信心的增强，我觉得自己越来越完整了。然而这却让我的婚姻受到了挑战。终于，我和丈夫决定和平友好地分手。这虽然让我有点儿害怕，但更多的却是兴奋，因为我又可以重新开始有选择权的生活了。第一次感觉到为自己而活着，真是太激动了！那一天，我觉得就算是满足那些极普通简单的需求，都是一种很大的享受。比如，感到饿的时候就吃饭，觉得困的时候就睡觉，总之就是把自己放在第一位。但是我的朋友无法理解我对自主权的渴望，都离我而去了。也许这

刚好触碰到了她们自己的伤口。

我的唱片公司开了五年了，这些年来我也一直在教书，其实我早就不想当老师了。我不知道到底过了多久，我找到了这么一个朋友，她坚持让我去读一本书，后来这本书让我找到了自己最大的救星——信仰。本来我自认为是一个无神论者。而那本书让我意识到自己其实已经在某个程度上是有信仰的，并且它激励我去与宇宙中那些强大的信仰交流，进而与上帝交流。我知道为了追求梦想，是要付出代价的。随着我对宗教的信仰与日俱增，我决定抛开自己的经济来源，把唱片公司关了，把房子租出去，然后搬到曼哈顿市中心的一个很好的公寓里，却没有了可以糊口的生计。

到那儿的第一年，我做代课老师。虽然很简单也很方便，但我感觉自己在出卖自己。我一点儿也不喜欢教书。有了上帝的支持，我发誓再也不去做自己不喜欢的事情。于是，自从一年前我辞掉教书这份工作之后，再也没有回头或是做自己喜欢的工作。

我发现做个自由作家也很有意思，并且开始组织研讨班，研究我擅长的专业。人们总是问我怎样开唱片公司，于是我首先在一个成人教育节目里教如何经营音乐行业的生意。然后我开始自己负责，租了一个酒店的房间，把这个私人的研讨班推向市场。后来，当人们问到我怎样既能保持和善又能变得如此自强的，我就又开了一系列研讨班，专门讨论如何变成掌握主导权的好女孩这个问题。并且，我还成为一名咨询师，帮助别人解决如何自强自助的问题。其实我的硕士学位证早就可以让我成为一名治疗师了，但试问一个受气包又怎能帮到其他人呢？但现在我终于做到了！

如今，我是一个成功的作家，演说家，博客（“请不要再做受气包”）作者，自助咨询师和音乐行业的顾问——与曾经的那个受气包简直是天壤地别！我甚至还在iTunes上发行了个人的说唱歌曲“Girls Can Do”和我的舞曲“Sensual Power”。现在，我想帮助你，让你也可以成为这样的女人——她说话温柔友善，却总是如愿以偿，获得重视，满怀自信，幸

福快乐，只要她走进房间，就会迎来在场所有人尊敬的目光——这样一个掌握主导权的好女孩！

助人并且自助

做个助人为乐的人和做个受气包是大不相同的。千万别泯灭了你助人为乐的好品格。掌握主导权的好女孩懂得保护自己，不会被别人利用。《好女孩不吃亏》这本书主要解决的是，如何有效地让自己的需求得到满足。这本书不会教你用老掉牙的自我肯定的方法，而是向你提供了一种实用而变通的态度，并会介绍一些待人处事的技巧，教你如何谦恭有礼的方式也照样可以如愿以偿。

当你渴望他人接纳自己，你就会迷失自己。追求完美会让你觉得自己如此不完美。我终于意识到我们所有人都会犯错，都有缺点。但是媒体总是强调完美，这让你很难学会去欣赏你自己。不要为弥补自己的缺点，而去讨好别人。即使是美丽成功的女人也总会感到不满足，因为她们觉得自己还不够好，而她们参照的是身边的一些不健康的标准和媒体的错误导向。她们觉得自己还要减肥或者觉得自己的脸蛋还不够漂亮。也许你对这些在你看来已经完美无缺的女人还不断抱怨感到厌烦。其实她们就像我们所有人一样，总是看不到自己的好。因此，她们也会感到不安。

自从第一批妇女站出来，鼓励女性同胞应该更加自信，应该为更好的教育，事业，工作和上班时间而做斗争以来，妇女的权利已经发生了翻天覆地的变化。在女权运动时期，贝拉·阿布祖格这个伟大的女权运动家曾经说过：“女人被要求轻声讲话、随身携带口红的时代已经过去了。”传

统的“好女孩”有求必应，而另外一种女人为了得到重视而表现得严肃冷酷，掌握主导权的好女孩却能在以上两者之间找到一个很好的平衡点。你可以温柔地说话，妩媚动人，随身携带口红，但你同样拥有主导权。这本书就教你如何从一个老好人转变为一个懂得掌控自己人生，并且赢得尊重的好女人。

本书开篇先介绍吃亏的好女孩（受气包）和不吃亏的好女孩（掌握主导权的好女孩）之间的差别。接着会讨论到底是什么让你的影响力在减少，并且开始介绍一些马上能用到的方法，先小步迈出，运用一些技巧改掉旧习惯。你仍然是那个温柔和蔼的女人，但是你说话和展现自我的方式却会发生很大的改变。大伙儿都将会重视你！从那开始，我会提出一些建议，让你的内心变得更坚强。

随后，我会介绍一些拒绝别人的技巧，而你先得树立自信心。书上还会介绍一些实用的方法帮助你划定界限，进行有效的交流，并会给出一些具体的提示，帮助你在与父母，朋友，室友，服务人员，男朋友等人相处遇到尴尬时，即使用温柔，舒服的方式也能让人明白你的话是当真的。本书在最后会介绍一些技巧和建议，有助于让你赢得更多人的尊重，帮助你晋升或者保持领先的地位。

如果你为自己辩护或者要求自己想要的东西，你是否害怕别人会因此疏远你？其实你完全可以掌握自己的人生，同时仍然会赢得别人的喜爱！让我帮你成为一个掌握主动权的好女孩吧。奥·杜罗切曾说：“好人总是吃亏。”真是胡说八道！只要你可以理解“好”的真正含义，你就可以体贴周到，谦虚恭敬地对待他人，并且好好运用书上介绍的技巧，做一个占上风的好女孩。你看，我和蔼可亲，体贴周到，尽我所能帮助所有需要帮助的人，同时我仍可以如愿以偿。

接下来，我会与你一起分享我从一个只懂取悦别人的受气包到一个能够掌握主导权的好女孩的过程中得到的教训和学会的技巧。这本书会告诉你一些新的方法，让你可以不做自己不想做的事，得到想要的东西，大胆索取，除了正常的谦虚恭敬外，不用依靠取悦别人，也能够人见人爱。我真诚地希望你能够取得积极、可喜的进步，走向成功！

CONTENTS

致谢

引言

- 1 ❷ 吃亏的好女孩 / 1
- 2 ❷ 占上风的好女孩 / 9
- 3 ❷ 踢开前进的绊脚石 / 27
- 4 ❷ 有想法的好女孩 / 43
- 5 ❷ 把藏在你心里的泼妇找出来 / 69
- 6 ❷ 培养新习惯 小踏步前进 / 85
- 7 ❷ 宣布你的自主权 / 103
- 8 ❷ “你不明白‘不’的哪一面” / 119
- 9 ❷ 为自强做好准备 / 137
- 10 ❷ 做一个掌握主导权的好女孩 / 155
- 11 ❷ 在恋爱中掌握主导权 / 177
- 12 ❷ 在工作中做个掌握主导权的好女孩 / 191
- 13 ❷ 一直掌握主导权 / 213

PART 1

吃亏的 好女孩

“我知道如果我们犯了大错也不去努力改正，
那我们自己就将会是受害者。”

——埃莉诺·罗斯福

“好”这个词已经变得很普通。东西、人物、地点或者情况，甚至天气都可以用“好”来描述。“好”被认为是一个令人愉快的词语。那么既然“好”是如此招人喜欢，为什么还有很多人认为好女孩总是会吃亏，并且对男人没有什么吸引力呢？本章将会向你简单地介绍一下是什么让你觉得取悦别人是一种必要，你又怎么会变成一个吃亏的好女孩。一旦认识到你为什么会变成这样，就会有助于你开始迈向自强。