

Self-assertion for Women

What is your needs? Don't bury it into your heart.

Tell all your needs bravely and skillfully. Insist your views.

In a word, self-assertion is the source of happiness.

完美性·情系列丛书

爱

情

宝

典

自信照亮爱情

要什么？不要胆怯地将欲望埋藏在心底。

希望别人能心有灵犀发现并满足你的需求这是一种奢望。

大胆并有技巧地表示，坚持自己的想法。

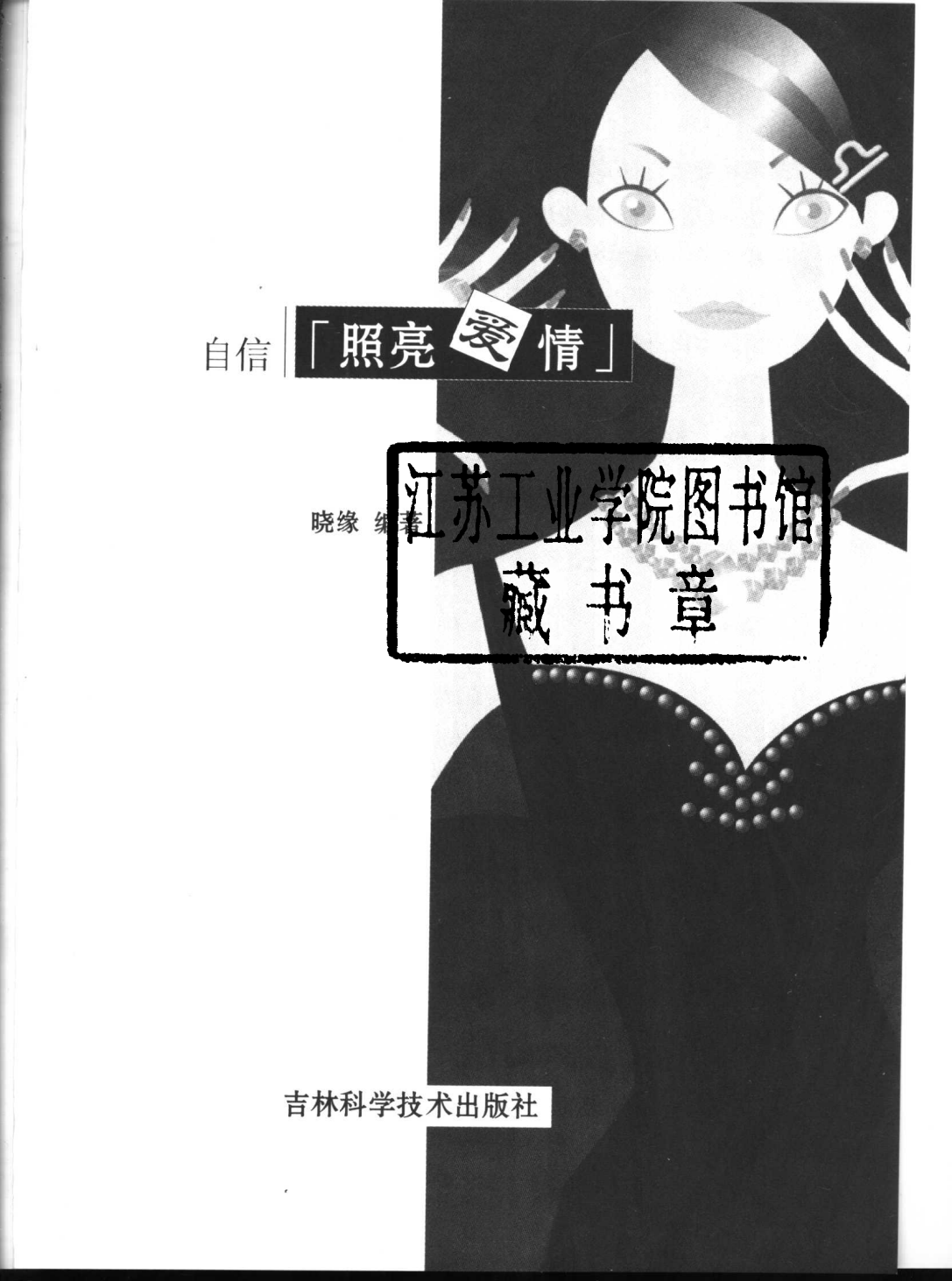
对自我的肯定是最大的幸福源泉。



Self-Assertion

吉林科学技术出版社

◆晓媛 编著



自信

「照亮 爱情」

晓缘 编著

江苏工业学院图书馆
藏书章

吉林科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

自信,照亮爱情 / 晓媛编著. — 长春: 吉林科学技术出版社, 2003

ISBN 7-5384-2840-2

I. 自… II. 晓… III. 女性-恋爱-通俗读物 IV. C913.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 091974 号

自信 / 照亮爱情

编 著: 晓媛

责任编辑: 韩劲松

封面设计: 杨永祯

出版发行: 吉林科学技术出版社

(长春市人民大街 4646 号 邮编: 130021)

发行部电话: 0431-5677817 5635177

信箱: jlkjcs@public.cc.jl.cn 传真: 0431-5635185 5677817

网址: www.jkcbs.com 实名: 吉林科技出版社)

印 刷: 杭州长命印刷厂

开 本: 889×1194 毫米 36 开

字 数: 154 千字

印 张: 7 印张

版 次: 2004 年 1 月 1 版

印 次: 2004 年 1 月 1 次印刷

书 号: ISBN 7-5384-2840-2/Z·307

定 价: 12.00 元

版权所有 翻印必究

如有印装质量问题,可寄本社退换。

目 录

Contents

推荐序

要什么，自己主张 [1]

自我肯定的困境

自我坚持四领域 [6]

不表明立场的代价 [22]

自我坚持之心理障碍 [32]

肯定地表达感情

为自己的立场说话 [70]

该怎么说——非语言的信息 [97]

明确地宣泄不满

“主动”抑或“躁进” [114]

守住自己的底线

学会拒绝 [136]

采取行动，自我表白

塑造专业形象 [182]

建立亲密沟通新通道 [207]

亲密爱人——若即亦苦离 [232]

推荐序

要什么，自己主张

1

在传统社会里，人们把智慧、勇敢、刚强、主动、积极等理想冀望在国人身上，且按照这些理想来训练男孩子，期待他们长大后，能成为具备这些理想特性的男人；而把柔顺、温和、忍耐、被动、消极等特性，当成女人应具备的品性，所以，便引导女孩，让她们视这些特性为女人的当然。结果，使男与女都背离了人的本然，成为两种特性迥异的人。

这些差异表现在发型、服饰上，也表现在语言、思考方式、求爱方式、价值标准上；工作依性别来分工，责任按性别有轻重，地位因性别分高低，人生的意义与福祉也就随着性别而有殊异。

但是由于社会的变化，生产工具从靠人力来控制，转变为靠人的智力来指挥；人为生产

力的提高，创造了富裕的社会；而普遍提高的教育水准，使女性在经济生活方面能独立自主，也就为两性平等提供了一个机会。

社会不再要求男性去扮演强壮、优越、勇毅的角色，并让男性能自然地表露他们的本性；不依赖丈夫的地位、财富、学历，没有尊卑和主从，女性仅把男性视为自己的伙伴，平等对待；也不再把性别当做一种借口，她们可以明白地说出好恶，主动地表达感情，积极地创造多彩的人生。而当女性努力改造自己的时候，受惠的不仅是女性自己，同时也使男性从传统僵固的角色中得到解放，并获得了成熟、健康的女性作为伴侣，共同经营丰富的生活。

《自信/照亮爱情》这本书，对期望将自己塑造成成熟、健康之女性者，最有益处。它分析你所处的环境，诊断你隐藏的问题，找到你的弱点，指出你内心潜藏的希望，教导你如何采取对策——这本书可以帮助你摘掉面具，找回自我，享受幸福的人生。

这本书固然是为那些想要超脱传统困境的女性而写，但对于那些正在谋求从枷锁中解放的男性而言，同样受用。

无论为男为女，他日得享尊敬的人生，必感激今日阅读此书。

编者

不敢表达、不会拒绝、不懂保护、不能主动——

这是传统女性的枷锁，已深植于潜意识中；

究竟要等到哪一天，
才能突破这无形的牢笼？

自我肯定的困境

自我坚持四领域

·霞是数学系毕业生，26岁，聪明、娇小、风趣，未婚，自己一个人住在一幢很漂亮的公寓里。今天，大约是10点钟，霞被瑜的电话吵醒。瑜和新婚夫婿旭比预定的时间提早到了，问霞是否可以到城里的巴士站去接他们。霞答应了，并且提议说，反正时间还早，大家可以一起吃个早餐，再回她的公寓来。

霞虽然有点懊恼瑜前晚不提早通知她行程的改变，她还是起床穿衣，到车站去了。当她到了车站，并没有看到瑜和旭。打电话给瑜，瑜叫她耐心地等自己一会。但是直到45分钟之后，瑜和旭才姗姗而来，见了面好像什么事都没发生过一般。瑜说旭偶然碰见了生意上的朋友，他们一起去吃点东西。

霞虽然很高兴见到瑜，她们是密友，自去年夏天就没再碰过面；可是霞也很生瑜的气，心一阵盘算，她决定暂时埋藏她的不悦，她告诉自己，等适当的时机再提出来。但是瑜夫妇

来访两天，她似乎一直找不出适当的时机来表达她的不满。

·淑玲，50岁，是个成功的律师，她的律师事务所很大，手下有许多职员。已婚，有个十来岁的女儿，她常以能够兼顾家庭和事业为荣，所以辛勤工作，自我要求严格，时常激励自己再求进步。

忙于事业和家庭之间，淑玲没有多少闲暇。她在家休息的日子一向就被电话占满，她的客户、朋友不断地打电话来：“只是问个法律上的问题。”这类电话大多只讲10~15分钟，然而，淑玲却发觉，电话挂断之后，那些人的问题还在她脑子里嗡嗡作响。

淑玲所能拥有的时间也很有限，因为她的工作量非常大。遇到一些需要付费的客户，淑玲却发现其中大多数的人根本就负担不起律师费，而她自己又很难启齿谈到钱的问题，就算已经谈到了诉讼费，她又会因过度介入客户的问题，以致不忍拒绝他们过多的请求。

·茜，35岁，在一家会计公司做秘书，收

入颇丰，工作上大体还满意。她除了例行的秘书工作之外，还要做研究和背景资料的整理，事实上，她做的工作等于是公司里的会计，然而，她只拿秘书的薪水。虽然做了额外的工作，却没有得到任何个人或金钱上的利益，亦不算是公司正式的会计人员。

茜想再回学校去进修，利用晚上念书；她的老板也鼓励她，并告诉她，他们有一个会计的缺额等她来补。然而，茜实在不太想去争取那个职位。

·丽，22岁，大学在读生，她最大的缺点是害羞。有许多堂课她都会遇见一个男生，她虽然很想要认识他，然而她却一味地躲他，总是坐得远远的，甚至于当他看着她的时候，她宁可转过头去，也不敢向他微笑。丽知道这样做，效果适得其反，但是她就是没办法表达自己的心意，她怕他会认为她“主动”或“太无聊”。

以上四个例子，说明女人无法坚持维护自身利益的主要问题。我的意思是，你要坚持，

你有充分的自由表达你的感受和意见，一点也不必觉得慌张或不好意思。于此同时，你也允许别人有表达他们的感受和意见的权利。

在这四个例子中，每一个女人都不愿表示她真正的意思，不愿告诉别人她是一个独立的个体。霞，这个大学毕业生被她的密友放鸽子，却不好意思表达心中的不悦；淑玲，这位名律师，不懂得说“不”，只好让别人介入她的生活；茜，这个秘书，有其他方面的能力却不敢一开始就自我表明，以致吃了亏；而丽，面对男女关系，她很难向对方表示好感。

我选出这四个例子，是因为它们分别代表女人的四种特别困境。

让我们详细地来检视这些不同的困境——即如何肯定地表达感受，明确地表明不满，守住自己的底线，以及采取行动、自我表白。在这四个领域当中，女人很难突破自己的牢笼。

肯定地表达感受

自我坚持的第一个领域，是充分而肯定地

表达感受，包括分享他人的感情，例如温馨、感谢，以及爱意。坚持这些正面的感受，你可以从小处着手，为一点小事谢谢一个不认识的人，以致于让这些人亲近你，知道你爱他们。

在我接触及研究的人当中，当我把肯定地表达感受放在自我坚持的第一位时，许多女人都感到惊讶。她们一点也没有想到，表达自己的意思会和自我肯定扯上任何关系。“坚持”这个例子一向只当做一种解释，就是：维护自身的利益，避免别人占自己的便宜。虽然这可以称之为自我坚持的一部分，可是我们还可以更广义地来解释，把它当做“这就是我，我的原则”，不断地告诉别人，而肯定地表达自己的感受即是其中很重要的部分。

女人通常比男人更容易表达内心的感情，因为，传统的女性角色一向被鼓励表达出自己的感情。虽然女人通常比男人较不受压抑，有更多的自由去流露真情，但是当她们表达关怀、温馨和爱情的时候，往往还是会感到惶惶不安。

由于长期以来，女性受到传统观念的约束，有些人不敢明目张胆地大声说出她内心的真正想法，就是怕人家批评她太前卫、太不庄重及野心勃勃。

有一位女士一直觉得无法表达内心的温情，她认为，即使她向别人提个善意的建议，都觉得侵犯了别人；有些女人则害怕她们的善意遭人拒绝。其实，女人的这一缺陷通常不会比男人严重，但是我们却必须指出，真的有女人从来不晓得如何向他人表达她内心的感受。可能因为在她成长的家庭中，一个人的爱和关心可能不曾公开表露过，所以她根本无法效法及学习如何表达内心的温柔和爱意。

不过，据我们观察，女人在两方面不容易明确地表达内心的感情：第一，在开始和男人交往时，我们传统的观念都是让女人服从男人的领导，在男女关系之中，女人不可以主动表露爱意，甚至连说出心中的情意都遭到禁止。要向男人示爱，只有在某种情况下是得到允许的，便是当男人已经先行表态之后。

最近接到一封信，是文雅寄来的。她是个年轻教师。她写道：

我很喜欢一个朋友，今晚我告诉他，我觉得他很好，我非常喜欢和他在一起。他说：“你知道吗？这是头一回你跟我说这样的话。”我听了觉得好高兴，真是太好了。

这是个很好的例子，文雅终于摆脱女性被压抑的角色，得到向异性表达真心的自由，没有拘束地说出喜欢对方的话，就像一个完整的人。

第二，女人在谈到自己的时候，比较不容易明确地表达自己的真实感受。很少有女人在谈到自己的功劳和成就时会觉得心安理得，许多女人甚至不好意思接受赞美。举例来说，当有人告诉一个女人：“我喜欢你的衣服。”她的反应一定是这样：“都快穿破了。”

女人宁可自我贬低，也不愿意大大方方地接受他人的夸奖，给予对方善意的回应。

同样的，在专业的领域中这种情况也屡见不鲜。当有人称赞某个女人“报告写得很好”

时，得到的反应竟是：“哪里，还很肤浅，请多多批评……”

总之，肯定自己、表达自己，是人际关系的润滑剂。在笔者接触的离婚个案中，从来没有听过有人抱怨：“我总是得到肯定而主动的回应。”好话从来不说，怪不得婚姻要出问题，那是因为彼此不能开诚布公嘛！

如果你是女人，并且觉得表达自己并不为难，就要考虑把这个特点当做力量的源泉。毕竟，能够舒坦地把自己心中的感情正确表达出来，会使你所有的人际关系都水乳交融。如果你觉得表达自己很困难，请继续看下去，你就会知道不只是你一个人有这种问题。你若想在这方面有所表现，得到自由，就应该先增进你对自己的喜爱，同时也能够去欣赏别人。

明确地宣泄不满

自我坚持的第二个领域，是明确地宣泄不满。表达不满，有其程度上的不同，从“我觉得不舒服”到“我开始不高兴了”、“我生气