

不想再 讨好 这世界

写给习惯退让
却不曾被善待的你

When Pleasing
You Is
Killing Me:

A Workbook

[美] 莱斯·卡特 著 _____ 韩笑 译

从别人的眼光中走出来，找回勇敢的自己

陕西师范大学出版总社



资深心理师
超人气
性格自修课



不想再 讨好 这世界

写给习惯退让
却不曾被善待的你

[美] 莱斯·卡特 著

When Pleasing
You Is Killing Me:

A Workbook

韩笑 译

陕西师范大学出版总社

图书代号: SK15N0008

WHEN PLEASING YOU IS KILLING ME:A WORKBOOK

by LES CARTER

Copyright:© 2007 by Les Carter

This edition arranged with RIGGINS INTERNATIONAL RIGHTS SERVICES
through Big Apple Agency,Inc.,Labuan,Malaysia.

Simplified Chinese edition copyright:

2015 Shanghai Elegant People Books Co. Ltd.

All rights reserved.

版权登记号: 25-2014-338

图书在版编目(CIP)数据

不想再讨好这世界 / (美) 卡特著; 韩笑译. —西安:
陕西师范大学出版总社有限公司, 2015. 3
ISBN 978-7-5613-8038-3

I. ①不… II. ①卡… ②韩… III. ①心理交往—通俗
读物 IV. ①C912.1-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第313319号

不想再讨好这世界

[美] 莱斯·卡特 著 韩笑 译

责任编辑 焦凌

特约编辑 陈彻

装帧设计 hanyindesign

出版发行 陕西师范大学出版总社

(西安市长安南路199号 邮编710062)

网 址 <http://www.snupg.com>

经 销 新华书店

印 刷 山东临沂新华印刷物流集团有限责任公司

开 本 880mm×1230mm 1/32

印 张 8

插 页 2

字 数 156千

版 次 2015年3月第1版

印 次 2015年3月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5613-8038-3

定 价 38.00元



读者购书、书店添货或发现印装有问题, 请与营销部联系、调换。
电 话: (029) 85307864 85303629 传 真: (029) 85303879

写在前面 | 001

Section.1 你是一个讨好者吗?

第一章 讨好行为不总是讨喜的 | 007

第二章 七个特征证明你是不是讨好者 | 023

第三章 你未曾发觉的情绪交换 | 041

Section.2 你如何一步步成了讨好者?

第四章 当愤怒向内心蔓延 | 063

第五章 那些不受控制的反应 | 085

第六章 不要沉溺于过度的责任感 | 104

第七章 骄傲感微妙的一面 | 121

Section.3 如何让自己的生活获得平衡?

第八章 自由的生活方式 | 143

第九章 持之以恒的果断力 | 162

第十章 如果有人反对你的果断力 | 181

第十一章 如果有人不断干扰你的内心 | 200

第十二章 今天起, 不想再讨好这世界 | 219

讨论引导指南 | 235

写在前面

老实说，我也曾经是一个讨好者，长期地生活在讨好别人的岁月中，幸好，我终于改变了自己。

这些年来，我也曾见过太多关系因过度控制而毁灭的例子。所以，我特别希望有这方面困扰的人能够正视一个事实：老天从来不会让一个人完全控制另外一个人，也不会让一个人甘于被另一个人完全控制。

因为有人有着过度控制的癖好，也就有人有了过度讨好的行为。毫无疑问，这是讨好者为了维系关系，而不得不使出的迎合控制者的花招。我将这一对冤家称为“控制模式”和“讨好模式”。

控制模式当然是不健康的，讨好模式也同样有害。我想做的就是和大家一起打破这两种模式，使控制者学会放手，使讨好者可以自立。

事实上，能讨得别人欢心，是一项了不起的技能，因为健康的人际关系，很大程度上是建立在某些基本的特性之上，比如必

要的帮助、友善和协作。但如果这种技能造成了讨好者的屈从、轻视自我或否定自我，那就大事不妙了。

很多人太过强调顺从性，以至于刺激了他人持续操纵和控制他们。可是，即便是最具顺从性的讨好者，也会体会到怨恨、恐惧感或错误的罪疚感。这种负面的感觉，会随着控制者与讨好者之间的关系失衡，日积月累，不断加深，终有一天会爆发出来，以某种意想不到的方式，最终击碎两者之间的关系。

讨好者经常会怀有这样一种想法，认为如果他们要取得别人的欢心，就不能再坚守自己正当的需求或者信念。但事实情况并非如此。当你正确地坚持了健康的信念时，那是爱和责任感的表现，反而会获得对方良好的反馈。反之，当你放弃自己的需求和信念时，你通常会换来对方的肆意妄为或无动于衷，这种被践踏或被忽视的感觉，会反过来刺激你继续放弃自己的原则。久而久之，你就会不可避免地给自己建造一种“自贱型”的人际关系模型。

针对讨好者的“自贱”，笔者有必要提出一个建议：既然人际关系中总是有些亟待解决的问题，那么，懂得如何划出适当的界限并找到解决矛盾的办法，就显得十分必要。

这本小书，围绕着这个建议而展开。如果这本书有幸被你阅读，我建议，你在阅读的时候，可以试着想想以下三件事情：

- (1) 想一想，哪些因素导致了你现在与他人相处的模式；
- (2) 深思你为何用目前这种方式管理你的生活；

(3) 如果你需要改进自己，必须端正哪些态度和行为。

这三件事看似老生常谈，但这的确是我真诚的建议，因为书中这些真实的事例，以及我多年自愈和治愈他人的经验与思考，真的能够帮助你弄清楚这三件事，并达到改变自己的效果。

书中所用到的实例说明都是真实的，当然，我已经非常谨慎地对其中人物的身份做了修改以便保护他们的隐私。我为目前从事的咨询工作尽了保密的义务。

我由衷地感谢我的那些来访者们，感谢他们真诚地与我分享他们的内心，感谢他们在情感和精神上想要得到成长的渴望。他们的故事给我带来启发，让我有了帮助更多人摆脱“讨好的怪圈”的勇气，令我十分感激。

亲爱的读者，如果你也陷入了“讨好的怪圈”，如果你也正为此而烦恼，那么，请和我一起来解锁这个怪圈吧。愿我们走完这一本书的旅程后，你可以由衷地说出这句话：我不想再讨好这个世界了，因为我已经走出了“讨好的怪圈”，我已经是一个全新的我。

Section.1 你是一个讨好者吗？

你知道现实生活中有哪些讨好行为吗？

你知道自己的讨好指数吗？

你知道促使讨好行为发生的四种态度吗？

你知道讨好者的七种特征吗？

你知道自己的罪疚感、恐惧和焦虑有多强吗？

你知道如何学会选择健康的情绪吗？

第一章

讨好行为不总是讨喜的

在我刚刚结束“愤怒研讨会”的工作，参与者陆陆续续离开的时候，安妮塔有点不好意思地和我攀谈起来。“我来到这儿，”她解释道，“希望能获取一些对愤怒的认识，因为我的丈夫和父亲经常发火，但我却对自己有不同的看法。”

当我指导一个30人的班级的時候，我有好几次注意到安妮塔陷入了沉思当中。于是我抓住这个机会来一探究竟：“我是否能假设你不得已承认了自己也有愤怒这方面的困扰呢？”

“是的，你猜得一点儿也没错！”她断然回答道，“你今天晚上提到一个人的愤怒不一定会表现出大喊大叫、摔门或者言语激烈。它也可能显露出抑郁、孤僻和长期的挫败感等迹象。这就是我的情况！我整天都费尽心机地想怎样与表面上有愤怒特征的人相处，结果却没有察觉到自身同样也有愤怒问题。”

我们又交谈了片刻。接着安妮塔问道：“我可以和你预约单独的咨询吗？我想我们有许多问题需要探讨一下。”

在接下来的几个星期里，我渐渐地掌握了安妮塔的情况，我得知她的抑郁和挫败情绪实际上来源于长期讨好的行为模式。

“我的爸爸是个固执己见的人，尽管这样的评价不免有些文雅和轻描淡写。”她说道，“他不准许我有自己独特的想法，因为他总是认为自己很对，以至于不允许任何人抱有和他不同的想法。在我很小的时候，我就学会了察言观色，在他面前表现得中规中矩。”

“你记得自己发过火吗，或者说你有没有曾经反抗他的高压手段呢？”

“你知道的，在青少年时期，你可能会说我个性鲜明，至少他是这么告诉我的。我曾经偷偷溜出去和朋友喝点小酒，不过要是被他逮到，我就死定了。所以，对吧，我是有那么点儿叛逆；但多数时候，我记得我动了很多脑筋去弄清楚做什么事情能让爸爸开心。比如，我认识到在我把家里收拾得干干净净的时候，或者是我把得高分的成绩单带回家时，他就会对我稍微和气些。我年幼的弟弟经常和他争论，让他气急败坏，爸爸对他总是不满。我从而发觉乖乖的顺从能使我少许多麻烦，我真是太顺从了！”

“你的母亲呢？她怎么处理这些事儿？”

安妮塔轻轻地摇了摇头。“这个，我只能说当爸爸不在周围的时候，她相对容易相处些，但只要他在的时候，一切都不同了。”

“这是什么意思呢？”

“举个例子来说，我们下午放学后，母亲通常心情很愉快，但每到傍晚六点左右父亲快回家时，她马上就变成另外一个人。要是我和弟弟曾做过令父亲火大的事儿，她就会神经紧绷、喋喋不休地数落我们，好像怕对我们太亲切，父亲会因此责备她。”

“所以我可以推断你母亲有个不成文的规定，即‘领导’一回家，每个人都不得不收敛个性以求和平共处？”

“没错，我就是和家中的那位‘大师’学会了顺从。”

35岁左右的安妮塔现在已经是两个小孩的母亲，她与丈夫泰德之间也有着类似的不愉快经历。尽管他没有如她父亲一样公然充满敌意，但是他喜怒无常，没有留心安妮塔的情绪感受。“我竭尽所能地讨泰德欢心，但他好像从来都不赞赏我为他做的事情。当我煮了他最爱吃的饭菜，我也从来无法得知他究竟喜不喜欢——他就是那么吝惜赞美。此外，他爱整洁，因此我弯腰屈膝地来回打扫房间，换来的却是我做得不够好的种种批评。”

在一次会面之后，我让安妮塔列一张清单，把她做过的、他人似乎不赞赏的顺从行为写在上面。不料下个星期，她带来一张列着38个例子的清单！其中如下：

· 周六早上，我不得已取消了帮我最好的朋友卖旧书的计划。因为在最后一刻，我丈夫被邀请去打高尔夫，留我独自在家照看5岁大的女儿。

·我向邻居家的儿子订阅了两本杂志，尽管我大可不必花钱捧场的，而他却说他要靠这些销售业绩为班级赢得某个奖项。

·即使我觉得没有必要每周进行三次房间吸尘打扫，我还是照做了，因为那是我丈夫所期望的。

·我花了一个小时听一个闺蜜在电话里倾诉她的婚姻问题，却不能哄自己的小孩休息。

·有一个泛泛之交把我当作她最好的朋友，经常给我打电话。她没发觉我很不待见她，但我又没法鼓足勇气告诉她实情。

·即便我不情愿，我上周还是志愿去教堂的苗圃里做了义工，尽管我上上周才做过。

·当父亲批评了我教育孩子的决定时，我一语不发。即便他完全没弄明白刚才是怎么回事。

这张清单无休无止，其中安妮塔详细叙述了她不顾自身的合理需要，而设法让别人开心或是迁就他们的许多情形。在她念完这份清单之后，我长舒了一口气并发表了自己的看法：“噢！使他人满足的劲儿肯定令你心力交瘁了吧！怪不得抑郁和挫败感那么轻易地找上你，你着实把自己折磨得筋疲力尽了。”

可是，设想一下，一个好的性格特征可以泛滥到滋长不健康情绪或关系习性的程度，这也是有可能的。

安妮塔的情况是，她将生活的重心放在待人友善、有求必应或柔弱服从之上。只是，那些可贵特性的泛滥会导致抑郁并积累愤怒。随着时间的推移，令人挫败的事情接二连三地发生，她会发现自己在最主要的人际交往中越来越无能为力了。

用她自己的话就是：“现在我已经到了害怕和别人说话的程度了，因为我不知道他们接下来会有什么样的请求。”

不健康的讨好行为可被定义成有迎合他人喜好的倾向甚至到了危害个人身心健康的程度。与宗教的无私为人服务的信念不同的是，它促使了操纵模式或至少是漠视模式的形成。

记得一次会面时，安妮塔告诉我：“自年少时起，我就养成了习惯，信奉友善、宽恕和容忍为美德。至今我仍然信奉那些特性，然而我猜我还得学会对等的另一面。从来没有人教过我要如何应对人们无礼的、操纵的或者自私时的行为。看来我必须变得坚强才行，不然总是感觉被利用了。”

“我赞成你要变得坚强的想法，”我回答说，“我们俩也都赞同，我们的目标不是把你改造成一个不可一世的、从来不帮别人倒垃圾的暴君。”

我们不禁莞尔，因为彼此都意识到那是绝不可能发生的。

你在考虑做出哪种必要的调整，以便使讨好行为恢复平衡的时候，首先要认识到觉悟是改变过程中不可缺少的组成要素。你将要像安妮塔一样给自己列出一份详细的清单，来测定此种模式

在你生活中占多大的比重。

把觉悟带入行为过程之中，仔细审视以下讨好者常见的问题陈述，勾选符合你的条目：

(1) 我对是非对错有着自己的看法，但在一个说服力强的人面前，我不一定能坚持己见。

(2) 我会被罪疚感所驱使。

(3) 如果我让某人感到不安，我也会心烦意乱。

(4) 我觉得自己在处理人际关系方面比其他人更努力。

(5) 人们要是知道我在遏制心中的怨恨，会感到很吃惊。

(6) 只要有人生气了，我就会进入绥靖者模式。

(7) 假如是有人质疑我的决定，我认为自己最好有一个正当的理由。

(8) 当我做了某些令自己高兴的事儿时，我会以为这是自私的行为。

(9) 我过于频繁地给别人干一些杂七杂八的事，只因他们自己不想做。

(10) 我有时会拼命地充当好人。

(11) 由于关键人物是喜怒无常的，我只好小心翼翼地应对。

(12) 我的生活中仿佛充满了这样那样的要求和责任。

(13) 和某些人在一起时，我发现自己用词遣字非常谨慎。

(14) 即使我对别人已经很友善了，他们似乎抱有更多期待。

(15) 我有时甚至不期待被别人重视和理解。

(16) 我常常让其他人决定我的行程安排和优先考虑的事。

(17) 我往往一遍又一遍地解释我的理由，尽管对方摆明了不想听我要说的话。

(18) 即使明知这对我没有好处，我还是长久地维持着糟糕的人际关系。

(19) 我有时很难做到坚持己见。

(20) 似乎只有当我顺从别人的时候他们才会接纳我。

绝大多数人都有过委曲求全以满足别人的突发奇想或要求的情形。无论如何，若是你发觉自己过于频繁地重复这样的行为，它预示了你的讨好行为可能会导致你自身的崩溃。我们来看一下你讨好行为的指数：

0至5分：讨好行为并不是你显著的特性，实际上，你可能是更倾向于顽固模式。

6至9分：你的讨好行为有时只表现出妥协的倾向，不过你将势必以适当的果断来平衡那种倾向。

10至20分：你可能经常为了一己的便利而非常乐善好施。为了免受别人的打扰，你可以置自己的轻重缓急于不顾，况且那份付出可能得不到回报。