

在情感关系里，
性更在乎，
谁就输了。

好女孩得到爱情
“坏”女孩得到同情

「美」贝弗莉·

王灿 / 译

女孩， 你为什么 吃力不讨好

从业三十余年、美国第一心理医师

万千女性不知所措时最想求助的人

戳穿情感关系中女人沾沾自喜

又备受其害的“好女孩”心态



中信出版社·CHINA CITIC PRESS

女孩， 你为什么 吃力不讨好

「美」贝弗莉·恩格尔／著
王岫／译

图书在版编目 (CIP) 数据

女孩,你为什么吃力不讨好 / (美) 贝弗莉·恩格尔著;王岫译. -- 北京:中信出版社,2015.1

书名原文: The Nice Girl Syndrome

ISBN 978-7-5086-4839-2

I. ①女… II. ①贝… ②王… III. ①女性—情感—通俗读物 IV. ①B842.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 228259 号

THE NICE GIRL SYNDROME: STOP BEING MANIPULATED AND ABUSED-START STANDING UP FOR YOURSELF By BEVERLY ENGEL

Copyright © 2008 by BEVERLY ENGEL

Simplified Chinese translation edition © 2015 by China CITIC Press.

This edition arranged with CLAUSEN, MAYS & TAHAN LITERARY AGENCY

through BIG APPLE AGENCY, INC., LABUAN, MALAYSIA.

All rights reserved.

女孩,你为什么吃力不讨好

著 者: [美] 贝弗莉·恩格尔

译 者: 王岫

策划推广: 中信出版社 (China CITIC Press)

出版发行: 中信出版集团股份有限公司

(北京市朝阳区惠新东街甲 4 号富盛大厦 2 座 邮编 100029)

(CITIC Publishing Group)

承 印 者: 中国电影出版社印刷厂

开 本: 880mm×1230mm 1/32

印 张: 8.5

字 数: 150 千字

版 次: 2015 年 1 月第 1 版

印 次: 2015 年 1 月第 1 次印刷

京权图字: 01-2012-2810

广告经营许可证: 京朝工商广字第 8087 号

书 号: ISBN 978-7-5086-4839-2/B · 138

定 价: 36.00 元

版权所有·侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页, 由发行公司负责退换。

服务热线: 010-84849555 服务传真: 010-84849000

投稿邮箱: author@citicpub.com

目录

c o n t e n t s

自序

007

第一章

强大的女人不充滥好人

01 待人太好代价高

014

什么是“好女孩”\“好女孩”的问题有多严重\这本书是给你的吗\做“好女孩”你负担不起\“好女孩”不等于善良\“好女孩”的七种类型\好女孩VS强大的女人\“好女孩”如何成为强大的女人

02 我们因何成了滥好人

036

“好女孩”特质的四个成因\女人无法逃避的内在恐惧

03 十个错误观念

043

十个错误观念\扭转观念，面对真相

不要因为“好”而害了自己

01 别把别人的感受和需要放在自己之前 065

不要始终在情感关系里自责\不要忽略对方存在的问题\“好女孩”也有怨恨心\角色倒置和亲职化儿童\改变自己

02 别相信做个好人别人就会保护你 092

是什么让你相信对人好就能免受伤害\相信公平也是一种奇幻思维\关于公平这一念头的来源\改变自己

03 别担心别人如何看你 103

“为了取悦他人而掩盖真实自我\我们的公共形象是如何产生的\女人往往爱伪装\“他了解真实的我就不会喜欢我了”\把别人的看法凌驾于你的安全之上\改变自己

04 别试图完美 123

潜移默化的父母模式\羞辱后遗症\激烈的内心批评\自我的阴暗面\改变自己

05 告别轻信和天真 147

假装是危险的事情\看穿好好先生\是时候不再否认了\改变自己

第三章

爱自己是一切的前提

01 坚持你的权利 163

沉默并不能真正保护我们\童年经历和恐惧心理\恐惧使女人成为无助的受害者\改变自己

02 表达你的愤怒 189

女人为什么很难直接表达愤怒\不懂表达的童年\愤怒的真相\我们为什么需要愤怒\改变自己

03 学会处理冲突 210

受家庭争执压抑的孩子\改变自己

04 面对人性的真相 224

一次机会都是多余的\为什么不要给第二次机会\改变自己

05 支持、保护你自己 239

经济上的不安全感\“离开男人我活不了”\开始保护你自己\再强大的女人也会有依赖心\改变自己

第四章

从好女孩到强大女人

我们必须具备的特质 257

自信\能力\信念\勇气

致谢 272

女孩， 你为什么 吃力不讨好

「美」贝弗莉·恩格尔／著
王岫／译

图书在版编目 (CIP) 数据

女孩,你为什么吃力不讨好/(美)贝弗莉·恩格尔著;王岫译.--北京:中信出版社,2015.1

书名原文: The Nice Girl Syndrome

ISBN 978-7-5086-4839-2

I. ①女… II. ①贝… ②王… III. ①女性—情感—通俗读物 IV. ①B842.6-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第228259号

THE NICE GIRL SYNDROME: STOP BEING MANIPULATED AND ABUSED-START STANDING UP FOR YOURSELF By BEVERLY ENGEL

Copyright © 2008 by BEVERLY ENGEL

Simplified Chinese translation edition © 2015 by China CITIC Press.

This edition arranged with CLAUSEN, MAYS & TAHAN LITERARY AGENCY

through BIG APPLE AGENCY, INC., LABUAN, MALAYSIA.

All rights reserved.

女孩,你为什么吃力不讨好

著者:[美]贝弗莉·恩格尔

译者:王岫

策划推广:中信出版社(China CITIC Press)

出版发行:中信出版集团股份有限公司

(北京市朝阳区惠新东街甲4号富盛大厦2座 邮编 100029)

(CITIC Publishing Group)

承印者:中国电影出版社印刷厂

开本:880mm×1230mm 1/32

印张:8.5

字数:150千字

版次:2015年1月第1版

印次:2015年1月第1次印刷

京权图字:01-2012-2810

广告经营许可证:京朝工商广字第8087号

书号:ISBN 978-7-5086-4839-2/B·138

定价:36.00元

版权所有·侵权必究

凡购本社图书,如有缺页、倒页、脱页,由发行公司负责退换。

服务热线:010-84849555 服务传真:010-84849000

投稿邮箱:author@citicpub.com

目录

c o n t e n t s

自序

007

第一章

1

强大的女人不充滥好人

01 待人太好代价高

014

什么是“好女孩”\“好女孩”的问题有多严重\这本书是给你的吗\做“好女孩”你负担不起\“好女孩”不等于善良\“好女孩”的七种类型\好女孩VS强大的女人\“好女孩”如何成为强大的女人

02 我们因何成了滥好人

036

“好女孩”特质的四个成因\女人无法逃避的内在恐惧

03 十个错误观念

043

十个错误观念\扭转观念，面对真相

不要因为“好”而害了自己

01 别把别人的感受和需要放在自己之前 065

不要始终在情感关系里自责\不要忽略对方存在的问题\“好女孩”也有怨恨心\角色倒置和亲职化儿童\改变自己

02 别相信做个好人别人就会保护你 092

是什么让你相信对人好就能免受伤害\相信公平也是一种奇幻思维\关于公平这一念头的来源\改变自己

03 别担心别人如何看你 103

“为了取悦他人而掩盖真实自我\我们的公共形象是如何产生的\女人往往爱伪装\“他了解真实的我就不会喜欢我了”\把别人的看法凌驾于你的安全之上\改变自己

04 别试图完美 123

潜移默化的父母模式\羞辱后遗症\激烈的内心批评\自我的阴暗面\改变自己

05 告别轻信和天真 147

假装是危险的事情\看穿好好先生\是时候不再否认了\改变自己

第三章

爱自己是一切的前提

01 坚持你的权利 163

沉默并不能真正保护我们\童年经历和恐惧心理\恐惧使女人成为无助的受害者\改变自己

02 表达你的愤怒 189

女人为什么很难直接表达愤怒\不懂表达的童年\愤怒的真相\我们为什么需要愤怒\改变自己

03 学会处理冲突 210

受家庭争执压抑的孩子\改变自己

04 面对人性的真相 224

一次机会都是多余的\为什么不要给第二次机会\改变自己

05 支持、保护你自己 239

经济上的不安全感\“离开男人我活不了”\开始保护你自己\再强大的女人也会有依赖心\改变自己

第四章

从好女孩到强大女人

我们必须具备的特质 257

自信\能力\信念\勇气

致谢 272

自序

今时今日，你会以为女性已经对自信、人与人之间的界限和共存有了足够的理解，她们不会继续被利用、被虐待了。关于这个主题的书确实够多了。可是为什么，女性仍在被她们的爱人、伴侣、家庭成员、朋友以及同事们所伤害和利用？

主要原因显然在于一个事实，即男人虐待女人仍旧被人们许可。尽管对于揭发、惩罚虐待者已经有了些许进步，仍有太多男人认为他们有权对“他们的”女人动粗。

过去的男人认为妻子和女儿是他们有权随意处置的财产，而今我们确实已经取得了长足进步。但是那些施虐的男人需要被施加更多压力，好让他们得到应有的惩罚。

尽管公共教育已经大量普及，虐待女性的问题仍然非常严重。统计数据告诉我们，女性仍在以可观的数字经受虐待。例如：

- 据美国医学协会统计，每年有超过400万女性受到过男友或丈夫的严重侵害。

- 在世界范围内，每三名女性中至少有一名曾经在生活中遭到殴打、强奸或其他方式的虐待。

- 约1/3（31 %）的美国女性称，她们人生的某些时刻曾受到丈夫或男友在身体或性方面的虐待。

- 约1/5的高中女生称曾受到舞伴在身体或性方面的侵害。

- 在四名女性中有三名（76 %）称十八岁以后曾被强暴或受到身体侵害，实施侵害的人是她们现在或曾经的丈夫、同居伴侣或约会对象。

- 约1/5（18 %）的女性称她们的人生中经历过强奸或强奸未遂。

● 美国每年有503 485名女性被伴侣纠缠、骚扰，被纠缠、骚扰的受害者中78 %为女性。

除了对施虐的男人没有足够的揭发和惩罚之外，我认为另有一个原因造成女性持续受到侵害，那就是她们都太善良了。这种善良使她们成为某一类人的目标，这种善良传达的信息是这些女人可以轻易成为被控制和被利用的靶子，甚至对她们进行精神、身体、性上的虐待。这种善良使女性无法保护自己，被困在不健康的或受虐的关系里。

在我做心理医师的漫长职业生涯中，我经常听到人们描述痛苦、震惊，甚至奇怪的经历。针对虐待进行了三十年的治疗实践之后，我对一个人能够多么残忍地对待另一个人已经有些麻木了。然而有件事情我永远不会习惯：女性经常性地忍耐别人，尤其是源自于男人的无法接受的有时甚至是恐怖的对待。每次听到女性向我描述她经受的虐待、施暴，甚至丧心病狂的对待时，我都觉得悲伤。尽管我知晓答案，我却发现自己经常在想：为什么她要忍耐这些？更让我沮丧的是，这些女性通常会担心虐待她的人，“我不知道他失去我该怎么办”。当我们讨论如何使她们摆脱一段被虐待的关系时，她们甚至会说：“我知道我走了他会受不了，他受不了一个人。”她们处在自身的危机之中，却反过来担心虐待她们的人多于担心自己。

我写过很多书，大多是关于如何从某种虐待中康复。在这些书里，我除了就如何应对或摆脱虐待者这一问题向受害者提供建议和策略之外，我也让受害者看清她们自己所扮演的角色。我总是强调我没有半点儿指责受害者的意思，我鼓励她们找到使自己处于受虐境地的原因，以及为什么会在一开始选择一个虐待者。在这本书里，我将让

受害者们更进一步——找到她们“好女孩行为模式”的根源。

我的观点是“好女孩行为模式”造成了女性受虐待。这句话的意思不是指女人让男人变成虐待狂，也不是指女人是受虐狂。这句话的意思是，女人由于太过善良，而向那些已经倾向于利用和虐待别人的人发出了一个强烈信息。该信息为：我需要被别人视为好人（或者甜美、纯真），该需要远大于我自我保护的本能。

事实上，女人负担不起成为“好女孩”，因为那根本就是不安全的。太多的人（男人以及女人）会对从另一个人身上发现的任何弱点加以利用，做人太善良注定被视为一个弱点。

本书中，我将写出“好女孩”和我所谓的“强大的女人”之间的区别。我将教女性如何摆脱“好女孩思维及行为”，并代之以我所谓的“强大的女人的思维及行为”。尽管不是所有的“好女孩”都被强暴，或者在人际关系中受到精神、语言或身体上的侵害，但是，如果每一位“好女孩”都沿着她们所相信的道路继续走下去，将会把自己置于险境。“好女孩”倾向于忍受不恰当的或虐待的行为，最小化自己经历过的伤害，并且为施加伤害的人寻找借口。《女孩，你为什么吃力不讨好》将帮助女性不再只做个好人，而是变成强大的人，能维护自己，并拒绝被虐待。

《女孩，你为什么吃力不讨好》的首要读者应该是那些曾经或正在经受伴侣精神、语言或身体侵害的女性，曾被强暴的女性，以及曾经或正在被伴侣纠缠、骚扰的女性。然而，几乎每一位女性身上都有好女孩的一些特质。年轻女性（18~30岁）会对本书格外感兴趣，31岁或更年长的女性也会发现本书的趣味和启迪之处。遗憾的是，“好

女孩”们并不能轻易从那个模式里走出来。

本书与“病态互依症”或“关系成瘾症”无关。针对“病态互依症”的自助方法，如CODA（依赖症互助会）以及罗宾·诺伍德的书《爱得太深的女人》中所概述的，是要女性去妥协。而我的治疗方案主要是唤起女性维护自身权利的观念。

苏珊·法鲁迪在她的开创性著作《反击：向美国女性不宣而战》中称，诺伍德并不鼓励女性变强大，保护自己，甚至向男性挑战以寻求改变。相反，诺伍德建议女性“让（她们的）意志妥协”，并“放下自我意愿”。主动改善个人处境不在诺伍德的课程之列。相反，她建议放下“让事情发生的决心”。她进一步解释，“你必须接受一个事实，因为你或许并不知道在某种特定情况下什么才是最好的。”

你不会在本书里听到任何这样的论调。实际上，你将听到的与此刚好相反。我鼓励女性更多相信她们的直觉，并且永远不要让任何人对她们说，她们并不知道什么才是对自己最好的；我鼓励女性变得更坚定，而不是更被动。

在戒酒互助会的12步骤法中，诺伍德建议女性从自身寻找痛苦的根源，她把向外寻找的习惯称作“指责”。我的课程则是鼓励女性不再把人际关系中的问题全部归咎于自己，并开始意识到她们所忍耐的通常是来自他人的无法忍受的行为。例如，你停止指责自己，而去指责施虐的伴侣，把自己从无法忍受的境遇中解脱出来，这是一件健康的事情。我鼓励女性停止指责自己，并把正当的愤怒置于置之之地：那些过去和现在虐待过她的人。

本书探讨了一些与关于“取悦他人”的书中相同的问题，如对愤