

LITE EHRHARDT

UND JEDEN TAG EIN BISSCHEN BÖSER

《好女孩上天堂 坏女孩走四方》姊妹篇



[德] 乌特·艾尔哈特 著 陈民 译 刘海宁 校

每天变坏一点点

江苏人民出版社



Ute Ehrhardt
**Und jeden Tag
ein bisschen böser**
Wolfgang Krüger Verlag
© 1996 Wolfgang Krüger Verlag,
Frankfurt am Main Germany

Obtained by HERCULES Business & Culture Development GmbH
(Germany)
版权中介：海格里斯贸易文化发展有限公司版权部(德国)

经德国沃尔夫冈·克吕格尔出版社和菲舍尔出版社授权，本书的中文专有出版权归本社所有，侵权必究。

书 名 每天变坏一点点

著 者 [德]乌特·艾尔哈特
译 校 者 陈 民译 刘海宁校
责任编辑 包建明
出版发行 江苏人民出版社
地 址 南京中央路 165 号
邮政编码 210009
印 刷 者 通州市印刷总厂
开 本 850×1168 毫米 1/32
印 张 5.25 插页 2
字 数 110 千字
版 次 1998 年 10 月第 1 版第 1 次印刷
标准书号 ISBN 7—214—02256—7/G·697
定 价 8.00 元

(江苏人民版图书凡印装错误可向承印厂调换)

ULTE EHRHARDT

UND JEDEN TAG
EIN BISSCHEN BÖSER

《好女孩上天堂 坏女孩走四方》姊妹篇

每天变坏一点点

[德] 乌特·艾尔哈特 著 陈民 译 刘海宁 校

江苏人民出版社

你够坏了吗？

许多女读者都想了解我的《好女孩上天堂 坏女孩走四方》一书，这本书已经产生了一些轰动效应。

至今为止，我每天都有收到许多女读者的来信，她们想知道在实际生活中如何才能变坏一点。在讲习班里，也常常有人问我，在自己的生活中如何实现变坏一点的想法。因此我决定和我的生活伴侣威廉·约恩一道为这本书编写一本阅读指南。

首先我想打消你的顾虑：我并不想让你成为好斗的“母鸡”。我想做的只是帮助你成为能够正视冲突、勇于进取、会享受生活的女人，仅此而已。

建议：许多人读书先读结尾，读这本指南时正好可以这样做。在附录里你将看到两份测试：

“你已经够坏了吗？”和“胜利、兴趣或挫折”。

它们将帮助你了解自己目前的状况，以及你对做个坏女孩有多大兴趣，在什么方面心存疑虑。

有一点我要恳请你：务必不要放弃自己的责任，不要事事依照书本，这当然也包括我的这本书，因为我的某些

建议可能对某一女人在某一场合的个别情况下是错误的。你是否愿意和你想怎样按照我的建议去做,还要请你自己拿主意。

1996年9月
威斯巴登

G/3/09

目 录

你够坏了吗?	1
一步步、一点点变坏	1
鼓足勇气,跳出自我封闭	15
自我封闭还是充满自信	19
多一些勇气	28
爱自己	32
女人,你是好样的!	35
新的能量会令他人吃惊	47
多余的负疚感	51
坏女孩的武器	59
我清楚自己的愿望	59
终究要说“不”!	67

索取一些回报	70
说出自己的愿望	75
成功地争吵	78
先争吵再商量	94
毫无顾忌地、愉快地走向目的地	104
产生对成功的兴趣	105
你对成功的兴趣有多少?	107
展示你的成绩	114
勇者胜	117
用日记记载成功	133
从容告别	137
附录	
测试 1 你已经够坏了吗?	143
测试 2 胜利、兴趣或挫折	159

一步步、一点点变坏

常有许多女人问我：“为什么书名用‘坏’这个字？你写的和坏根本没有关系，都很平常。”说得没错，但是常常有人认为那些追求勇气和自我意识的女人所做的都是坏事。她们应当有勇气接受这种评价。如果她们不这样做，而是参加有关她们的行为是好还是坏，是否可以被别人接受的讨论，她们就会被引入歧途。这些女人其实只需要讨论一点，这就是她们自己的要求。

然而，许多女人根本就害怕解决冲突。即便她们所做的不过是明确地维护自己的利益，她们也担心自己可能不公正或是自私。有些女孩子对外表现得毫无顾忌，敢于实现自己的意志，但内心深处却很顺从。在某一时刻她们会积极主动地捍卫自身的利益，为利益而战，赢得一个回合。然而过后她们却感到自己有过错，问心有愧。

为什么女人只有当失败者同样感到高兴时才会享受胜利？

为什么女人只有当对方对她们的拒绝表示感谢时才能心安理得地说“不”？

为什么女人在很多事情上希望得到别人的宽恕？

为什么女人会认为有义务拯救别人的心灵,让别人感到舒适和幸福?

为什么她们总是畏缩不前?

对于本属于自己的那一部分权力,她们为什么总是期待别人的恩赐?

为什么她们总是幻想别人为她们搬开绊脚石,扫清障碍,开辟道路?

她们在乖乖地等待着,直到只剩下一个站位时,她们才会惊讶起来。

那些等了太久的女人现在该向前挤了!

坏的含义并不仅仅限于向前挤,更多地攻击,或是更明确地表达自己的不快。它的核心内涵是更加热爱生活,更加勇敢地走自己的路。

这里并不是说要放弃和解和协作的能力。这两者都是我们拥有一种快乐、轻松的共同生活所必不可少的品质。很多女人都具有这种品质,而且她们从小就学会了这些本领。现在她们必须将这两种本领和合乎情理的利己以及实现目标的意愿有机地结合在一起。

从容不迫,给自己一点时间是成功的基石。即使你没有耐心,希望最好一切都能很快得到“改善”,你也得克制自己。勇往直前的性格是不错,但是还得有头脑。

一个优柔寡断、没有主见的女人是不可能一夜之间变成一个勇敢的英雄的。为什么呢?大的飞跃有一个坏处,一旦跳下来就无法改变着陆点。人们在飞机里发觉降落在泥浆中时,已经于事无补了。

短暂的努力和冒险的飞跃都是不合适的。那些认为

明天就必须离开她的伴侣,辞去工作,开始骑自行车环游世界的女人很有冒险精神,但却非常不现实。仓皇的逃窜怎么开始就必定会怎么结束。两天、两个月或是两年后,那些“逃兵”就又乖乖地回到笼子里。肯定只有顽强的、持久不懈的努力才能得到根本的改变。

女人一定要爱自己

我常听到女人说这样一句话:“我无法忍受自己。”她们认为无法把握住自己。她们感受到自己的不幸,却认为自己该为此负责任。即使她们曾经鼓起勇气,满怀信心,很快就又会后悔的。

女人形容自己爱感情用事、不客观,事实并非如此。例如,她们抱怨自己太吵闹,其实这不过是真情的投入;她们觉得自己顽固,其实这不过是不肯屈就别人的表现;她们埋怨自己情绪无常,其实这是丰富细腻的情感的流露;当她们坚持自己的权利时,却认为自己的举止有失公允;她们责骂自己失去控制,虽然她们的进攻是有益的。

伊冯责备自己:“我总是不断地提出要求,结果把人际关系弄糟了。我对自己的孩子一点儿也没耐心,我没能抽出半个小时和我的母亲好好聊一聊。我无法心平气和地同我的父亲打上一分钟的电话。我甚至在老板面前也不能控制自己。”她非常生气,觉得自己一无是处。

女人认为许多要求只有友好、和气地提出来才能维护关系、胜任工作。如果这样想,后果是严重的。单靠友好、和气是很少能实现自己的目标的。

女人在提出要求时应该以毅力、力量和干劲为后盾。

否则失败在所难免，自责也接踵而来。即使它们是毫无根据的，效果都一样：讨厌自己。事情并不总是像伊冯形容的那样严重，但是那种因为自己提出要求或是发泄不快而得罪了许多人的感觉，却让我们体会不到生活的乐趣。女人自己不接受自己，也就不能问心无愧、全力以赴地争取成功。

如果你能正确地评价自己，并从中培养出战胜冲突的能力（这是变坏的关键所在），你就一定会获得成功。只有这样，你才不会整天怨天尤人，才能心安理得地开始变坏。

这就要求你：

- 不要在意别人被惹怒；
- 原谅自己的错误；
- 对自己宽容；
- 永远爱自己。

完全不重要的是：永远得到所有人的爱。

在《好女孩上天堂 坏女孩走四方》一书的开始，我引用了柏拉图的一段话：“我不知道哪条道路肯定能通向成功，我只知道有一条路肯定会导致失败——这就是事事迁就他人。”事事迁就别人会制约自身的能力，女人尤其如此。女人往往只看到他人的愿望和要求，事后太晚想到自己。

她们没能实现自己的愿望，失去了自己的目标。其后果就是怀疑自己。一场恶性循环开始了。

同样,女人对自己的能力也是一点不珍惜。她们为别人全力以赴,等到自己需要时,才发现力量储备很快就要耗尽了。

女人必须随时问自己:

- 我是按自己的意愿行事,还是按照别人的旨意?
- 我为什么认为让别人优先如此重要?
- 我想回避怎样的矛盾?
- 短期的利益是不是会诱使我忽视长远的损害?

你要求回报了吗?

女人易于放弃索取回报。生病的女友请我们下午帮忙照顾她的孩子,我们无法想象这样回答她:“如果你下个星期病好的话,也帮我照顾孩子。我已经很长时间想一个人去游泳了。”许多人认为这样也许就谈不上友谊了。如果女友过后拒绝帮助我们,我们就算是气得发抖,也是没有用处的。

也许你现在有很多理由不要求回报。也许你觉得别人需要帮助,要求得到支持,而你是惟一可以给予的;也许你认为索取回报无异于敲诈;也许你这个人很容易替别人着想;也许你不想小气;也许你害怕冲突或不知道如何表达自己需要回报;也许你担心别人会回避甚至责骂你;也许你认为:“既然我们是好朋友,就应该付出。”

这些放弃回报的理由,没有一个是站得住脚的。每次问问自己:

我是为自己的利益做事吗? 我得到了一些回报吗?

请求还是要求？

一个小女孩清楚地说出了自己的真实愿望：“我要喝水！”之后，她通常听到大人说：“你忘记了那个最有魅力的字！”大人们在等着听那个小心翼翼的“请”字。

小女孩要什么东西，肯定不愿长时间地哀求，也肯定不乐意必须先深深鞠上一躬。

女孩子们很早就接受教育，要掩盖自己的要求。在其他孩子找到了那个最有魅力的字的时候，我的女儿也找到了自己最有魅力的词，这就是：“马上。”

许多成年的女性还没有摆脱这种规规矩矩的鞠躬，她们不是直截了当地提出自己的要求，而是苦苦哀求。现在这一切都该结束了。

如果你对变坏一点点感兴趣的话，就问问自己：

在过去的两个星期里有人生过我的气吗？

我能不能冷静地忍受他或她被激怒、受到伤害或是被冒犯？

再问问自己：

在过去的两个星期里我有没有生气或者恼火？我是否明白地表现出来？我们之间的关系有没有因此发生某些根本的变化？

斗争才能获得成功

如果我们声称，女人到处都有机会，这太言过其实了，任何人都不可能有这种幸运。但是，因此就认为女人

没有机会同样也是错误的。相反女人的机会比过去要多。不过,要想发掘出所有的机会需要付出大量的精力和顽强的精神。不久前我和东部的一个图书馆馆员交谈。她曾经为了市立图书馆免遭关门的厄运组织了强烈的抗议行动,冒险请愿,狂热地投入到斗争中去。今天她已经挽救了图书馆,资金有了保障,去的人也很多。她总结自己的经验在于:“如果女人什么也不做,那么所有的事情都一团糟也就不足为奇了。当然我们在东部更困难些,因此我们也必须更努力地斗争。”这句话归根结底对每个女人都适用。没有斗争哪来的成功。

毫无疑问,一个拖家带口的女人要想在工作中有所发展更是困难,但不是不可能。一位女工程师,有两个孩子,每天得花三个小时坐火车上班。在路上她读书和听音乐。“我不想失去这份工作,这比看孩子要好。”但是父母和亲朋好友都严厉地批评她:“你既然不想照顾孩子,那为什么要孩子呢?”就这样,她带着狠心妈妈的标签生活着。晚上,她轻轻松松地回到家,和孩子开开心心地在一起,尽管他们在一起的时间确实很少。这种生活模式不一定适合每个人,但可能适合一些人。

可惜大多数女人比较保守,她们在工作上没有多少进取心,也很少有兴趣冒险,她们的态度很消极。

女人的惰性是怎样形成的?为什么女人无视积极生活的意义?为什么女人会指望别人去改变她的处境?“男人应该为此出力!”就是这样一种想法。她们不准备自己主动地去生活。

谁指望靠别人的帮助取得成绩,就像坐在玩具马上,

想让别人牵着走。这种牵马的仆人只有童话里才有。

许多女人不相信自己的力量和能力。她们总是担心：事情一经我的手，就准会出差错。和别人的关系破裂时，她们怪罪自己；孩子们在学校遇到困难时，她们也怪罪自己。她们认为按别人的喜好行事就可以摆脱负疚感。她们变成了和她们共同生活的人玩的球。由别人而不是自己决定什么是对，什么是错，什么是合理的，什么是不合理的。

摆脱别人的看法，设定自己的疆界，因为：“谁不能保卫自己，就只有永远待在厨房里。”

我们不是生来就温顺

许多女人还能想起她们年轻时那段无拘无束的日子。她们爬树，偷偷翻窗户，没有驾照就开车、骑摩托。她们胆大、自信、强壮而不是弱小。几乎每个女人都曾有过这样一段时光。今天她们再回头看看那时的冒险行动几乎认不出自己。这个时候，她们会感到悲哀。如果她们生活得过于小心谨慎，处处怀疑自己，她们就会感到更加的悲哀。一个无拘无束的小女孩不知不觉地变成一个优柔寡断的妇人，觉得自己再也不能真正地把握自己的生活了，这并不是因为她们觉得自己矮人一等，智商不如别人，而是因为她们感到在许多情况下根本不能驾驭事态的发展，觉得自己孤苦伶仃。有多少机会从她们的手中悄悄地溜走。封闭就这样悄悄地形成了。

回忆一下你自己不安分的青年时代，在想象中重新

找回那种情绪、干劲和果断。在回忆里再次体验你经历并战胜过的冒险。老照片、明信片、信件或者一次班级聚会都会让你沉浸在过去的感觉里。

小团体的那句鼓舞、激励人的格言是怎么说的？为什么那个时候你不假思索就敢于去做了？是谁促使你去做那些勇敢的、冒失的和寻常的事情？

带着这些问题找回你自己的乐趣，勇敢地去行动，去争论，去赢得欢乐。

一次在讲习班里，一位气质高贵、上了年纪的女士回忆说，她曾有个叔叔，只要她说一句骂人的话就给她5芬尼。她说起这事时脸上露出调皮的微笑。这段小插曲让她后来敢于一生气就骂人。

如果无拘无束的青年时代能再现的话，研究一下你什么时候以及怎样开始怀疑自己的能力的。大概会是这样：“原来我可以做到和我最要好的朋友大声争吵，现在我最多只敢和我的伴侣大声（但没有用）嚷嚷。”“过去我敢自己骑摩托，现在我可不敢，只好坐别人的车。”“越老越觉得自己迟钝。”

也许你还记得你的朋友、丈夫和父母对你的评价，他们不相信你自己会处理好事情。当一个女孩子下决心去完成一项不同寻常的任务，有时候轻视的目光或蔑视的评语就足以让她放弃。

女人被剥夺了勇气和功名心。一个乜斜的目光就足以熄灭反潮流的欲望。这完全是可以理解的，因为反潮流本来就on很费力，可能会筋疲力尽，甚至会有危险。再