

ULTE EHRHARDT

**GUTE MÄDCHEN KOMMEN
IN DEN HIMMEL
BÖSE ÜBERALL HIN**

为什么温顺使我们一事无成



[德] 乌特·艾尔哈特 著 刘海宁 译

好女孩上天堂 坏女孩走四方

江苏人民出版社



Ute Ehrhardt
**Gute Mädchen
kommen in den Himmel,
böse überall hin**
Wolfgang Krüger Verlag
© 1994 S. Fischer Verlag GmbH,
Frankfurt am Main Germany

Obtained by V. Fischer-International Media Agency, Frankfurt/M
版权中介：国际媒介版权代理公司，德国法兰克福

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 好女孩上天堂 坏女孩走四方

著 者 [德]乌特·艾尔哈特
译 者 刘海宁
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 7.5 插页 2
印 数 40061—60270 册
字 数 155 千字
版 次 1998 年 4 月第 1 版第 3 次印刷
标准书号 ISBN 7—214—02133—1/G·659
定 价 12.80 元

(江苏人民版图书凡印装错误可向承印厂调换)

[德] 乌特·艾尔哈特 著 刘海宁 译

好女孩上天堂 坏女孩走四方

**GUTE MÄDCHEN KOMMEN
IN DEN HIMMEL
BÖSE ÜBERALL HIN**

为什么温顺使我们一事无成

江苏人民出版社

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。

柏拉图

《每天变坏一点点》

——《好女孩上天堂 坏女孩走四方》的姊妹篇

乌特·艾尔哈特的《好女孩上天堂 坏女孩走四方》出版后，牵动了多少女读者的心扉。这本书的销售情况前所未有的，到目前为止，销售量已逾 100 万册，并被翻译成 15 种语言。艾尔哈特曾经为本书的主要思想举办过讲习班、研讨会，讲习班的女听众们，参加研讨会的妇女们，还有千千万万看了这本书后给她写去读者来信的女读者们都希望能把书中的思想观念转化成现实。因此艾尔哈特又出版了《每天变坏一点点》这本书。该书可以一步步地但却非常稳妥地给女读者的生活和职业道路带来巨大的变化，它不仅能给好女孩如何“变坏”指点迷津，而且还能进一步激励已经“变坏”的女孩沿着自己的道路继续走下去。

6/3/08

目 录

| | |
|------------------------|----|
| 温顺一生..... | 1 |
| 大误区 | 13 |
| 日常生活中常见的思想误区 | 13 |
| 偷懒的借口 | 13 |
| 难道女人不知道自己有什么愿望吗? | 15 |
| 女人天性温柔? | 17 |
| 女人天性软弱? | 25 |
| 女人天生应当美丽? | 27 |
| 女强人肯定孤独吗? | 29 |
| 女人就一定得为人母吗? | 31 |
| 女人一定要出嫁吗? | 33 |
| 职业上的思想误区 | 41 |
| 乐于助人,必有回报..... | 41 |
| 别人怎么要求,我就怎么做..... | 45 |
| 畏惧权力 | 50 |

| | |
|-------------------------|-----------|
| 权力等于孤独吗? | 51 |
| 权力等于剥削吗? | 60 |
| 权力会毁灭性格吗? | 61 |
| 大人物可怕吗? | 63 |
| 女人应当是幕后英雄吗? | 65 |
| 应当避免冒险吗? | 71 |
| 有权力遭人厌吗? | 73 |
| 要想出人头地必须先缩起尾巴做人吗? | 76 |
| 女人当了领导也必须为人服务吗? | 78 |
| 策略 | 80 |
| 发现自身的价值! | 80 |
| 要敢于承认自己的成绩! | 82 |
| 要尊重自己的要求! | 83 |
| 要善于布置任务! | 84 |
| 敢于说“不”! | 88 |
| 心理暗示 | 90 |

| | |
|---------------------|-----|
| 后天依赖性 | 97 |
| 既然这就是我,那我就这样了 | 100 |
| 软弱的微笑 | 111 |
| 低卑的形态语言 | 111 |
| 低卑的语言 | 126 |
| 别总是微笑 | 136 |
| 女人微笑等于出卖自己 | 136 |
| 蒙娜丽莎特性 | 142 |
| 关系误区 | 156 |
| 理解误区 | 157 |
| 帮助误区 | 165 |
| 牺牲误区 | 170 |
| 谦逊误区 | 177 |
| 同情误区 | 182 |
| 温顺的女人 | 186 |

| | |
|---------------------|------------|
| 无意识的自我毁灭 | 192 |
| 低卑的眼前利益 | 193 |
| 自我束缚的漫漫行程 | 194 |
| 早期的根源 | 197 |
| 偏见的自欺欺人之用 | 207 |
| 女人使自己变得依赖别人 | 211 |
| 女性的放弃 | 213 |
| 放弃矛盾 | 214 |
| 放弃智慧 | 215 |
| 放弃主见 | 217 |
| 放弃自身的标准 | 219 |
| 放弃经济独立 | 221 |
| 放弃教育、进修和深造 | 221 |
| 放弃职业成就 | 223 |
| 坏女孩走四方 | 229 |

温顺一生

女人是温顺的、友好的、善解人意的、谦逊的、大方的。这就是人们心目中理想的女人，这也是每个女人心目中的理想。

人们通常认为，温顺是成功之母。但是我却要反其道而行之才是正确的道路。

在当今，时代女性追求的不仅仅是温顺，她们的自我意识已经开始发生变化。但是尽管如此，新时代女性的内心世界仍然充满着矛盾。每当她们获得成功的时候，总有一丝内疚在伴随着她们。从外表上看，她们似乎镇定自若，从容不迫；但是内心的冲突却犹如汹涌的波涛：她们一方面希望能事事讨人欢心，千方百计地想让人人都感到称心如意；另一方面她们心里又很明白，这样下去只会使自己陷入对他人的依赖中去。她们有意获得成功，但是又怕伤害别人；她们想达到自己既定的目的，但是又怕踩到别人的肩膀；她们想有尖锐的思想，但是又怕给别人造成难堪；她们想表达自己的观点，想让别人接受自己的观念，但是又怕这样会控制别人；她们想充满自信，但是又怕这样会吓着别人。

一个人只要对自己没有信心，那么不管这种心态潜

藏得多么深，总会以某种形式表现出来，这种心态会以极其细微的方式表现在人的形体语言中，而使用这个语言的人自己却又觉察不到。微微前倾的面孔、隐含不露的询问的目光、一闪即过的干笑或许都在传递这么一个信息：“其实我根本没有把握。”某些稍闪即逝的神态表面上看没有什么意义，实际上是在发出呼唤：“快改变我的想法吧！”“我并不是真心要反对你。”

女人很容易设身处地为他人着想。她们总是很清楚，别人有怎样的想法，他们为什么会有这样的想法。总之，女人很容易移情于他人，这样一来，要叫她们贯彻自己的思想，保持自己的观点反倒是一件比较困难的事情了。

看一下当今流行的电视连续剧中“女性”角色的形象，我们就会发现，这些女人她们是那么的完美、那么的无所不能，但最终却又是那么的迁就；她们只需一丝微笑就能把家务操持得井井有条，就能把职业和孩子处理得完满妥当，就能把自己的主妇角色扮演得尽职尽责；她们无私地奉献自己，全身心地支持丈夫的工作；她们处处体贴他人，时时温顺依人，总是乐于助人；她们讲究奉献，却不图报酬；在职位上她们隶属他人，在职业上却又能获得一定的成功。

妇女比男人更容易感到恐惧和抑郁。她们总是以为，要想和男人一样得到别人的承认，必须要做出更多的工作。实际的情况也常常会验证她们的想法，同周围的男同事比较起来，女职员必须付出更多的精力，使自己更加完美、更加勤奋、更加容易迁就别人、更加愿意帮助别人、更加有同事间的互助精神。但结果常常不尽人意，她

们的确比男同事付出的要多得多,但是所获得的报酬和她们的实际工作却是多么不相称,晋升的机会也要少得多。她们常常自己也不相信自己能取得什么样的成绩。

有句古话说得好:没有勤奋,哪儿有收获。许多妇女就是以这句古话为座右铭在忙碌着、在操劳着,并且也做出了许多成就。但是她们的努力常常不得其所,不得要领,她们所从事的工作常常是替他人做嫁衣、为他人做铺路石垫脚砖,她们自己还以为这样就可以为自己的发展道路奠定基础。她们使男性员工们以及自己的丈夫们感到无后顾之忧,可以目标明确地投身于多半能给他们带来功成名就的工作,而他们的女性垫脚石却败下阵来。在这种发展的过程中,只有老谋深算的女人才能达到事业的巅峰。为他人铺路,为他人作垫脚石,这只能是一种笨拙的谋略。至于谦逊,这也不是一种明智的谋略,许多妇女对自己的才华采用不露峥嵘的手法,她们不愿意吹嘘自己,她们等待着有朝一日能有人赏识自己。如果才华没有得到赏识,她们就会变得古板倔强,甚至有可能出现忧郁症的症状。一部分人还会在精神和肉体上感到极度的疲劳,有些人还因此染上酗酒的恶习。

有一个部门经理这样说过:“女人生来就是给人提供服务的。”他认为,最合适女人的行业是服务性行业,因为女人可以在这里干零碎的琐事,而且没有人干预,“服务”是她们的天性。令人遗憾的是,许多妇女都以自己的言行或直接或间接地证明了这种成见是正确的,她们的所作所为恰恰符合人们对她们的这种期待。她们从不鲜明地表白自己的真实感情,甚至在自己的想法是正确的情情况下也不执意去实现自己的意图。妇女们以为只要自己

是可爱的，是恬静的，就可以赢得事业，就可以赢得自己的私生活。她们希望能有一个男人围着自己转，但是采用的方法却是默默地理解一切、顺从一切，不让他有半点不顺心。对于自己的奉献和辛劳，她们所期待的不过是赞扬和好感。在她们眼里，温顺是能通往成功的唯一道路，对此她们坚信不移。在这方面，她们还时常以自己的母辈为榜样。但是实际生活却告诉她们，只有毫无顾忌、我行我素、无所畏惧的女人才能在成功的道路上大步迈进，温顺的女人绝不可能成功，好女人很少能成功！

妇女常常会给自己的工作能力提出不切实际的高要求，她们实际上承受不了那么大的压力。很多妇女对那些轻而易举就能获得的成就往往看不上眼，她们拼命地努力，获得了许多成就。但是达到目的之时，也是她们的不幸之日。她们并不把成就看成是自己努力的结果，因为她们始终以为，仅靠自己的才能和努力是远远不足以获得成功的，因此一旦获得成功，她们就会把功劳记在外在的因素上，认为是幸运和偶然的結果。如果反过来，她们没有能够实现自己既定的目标，她们就会觉得这正好证实了自己内心中潜藏的自我价值观：自己还不够好，别人一定会做得更好。在自我谴责的思想情绪下，她们开始退缩，久而久之就会形成对挑战的恐惧感。

顺从是一种后果严重的行为策略

女人不愿意表现自己，她们更喜欢顺应别人，直到自己的个性消失得一干二净。她们总是受到一种错误思想的指导：不露山、不显水，是达到目的的上方良策。她们的处世原则是：千好万好，唯有表现自己不好。

于是她们竭力掩饰自己,让自己时时处处以一个温顺听话的小女孩的面貌出现。但是当自己这种缩手缩脚的行为没有得到回报时,她们又会感到十分迷惘。

女人应当学会不要默默地企求回报,她们应当勇敢地提出自己的回报要求。很多女人在奉献了之后,以为别人欠了自己的情,这个人情迟早是会还回来的。在实际生活中,这种欠情还情的事情却很少发生。女人必须明白,她们帮一个人的忙,要么是不图回报,完全出于奉献;要么是投桃报李,期望别人感恩自己、承认自己。如果是后一种情况,那么事先就必须交待清楚,因为这样别人就有机会考虑,是应当接受还是应当拒绝你的帮助和奉献。

女人发展的最大的绊脚石是:希望人人都喜欢自己。这块绊脚石必须搬掉。女人为了让别人喜欢自己,不惜放弃自我决定权、独立权和其他权力。为了达到这个目的,她们偏离自我越来越远,不再去追寻自我。但是如果真的有人表示喜欢她们,她们反倒会满腹狐疑起来。这就是说,她们并不是真的期望得到他人的尊重。只要妇女受他人思想左右,不以自己的要求和理想为宗旨,以上所述的情况就会一直持续下去。

如果你想摆脱这种思维方式,那么你就必须当机立断,立即开始。你可以列举3个自我欣赏的理由,看看哪个对自己有好处。只有有好处的理由,才是可行的。

一个女人如果能和自己的内心世界保持和谐,那就说明她在自己的要求和外在的要求之间取得了平衡。这种女人敢于尝试,乐于冒险。她们明白,只要冒险,那么结果不外乎两个:非赢即输。而她们追求的是赢。她们

全身心地只管走自己的路，对别人怎么看自己，她们从不在意。她们只在意对自己的能力、对自己的才华、对自己目标明确的执着是否充满自信。这种做法既不是卑鄙的，也不是肆无忌惮的，它表明这个女人有勇气、独立性强、热爱生活。女人一旦下决心去冒险，那么她们对失败就已经毫无顾忌了。她们不会因为一次挫折或一次失败就半途收兵，前功尽弃。她们知道，一只以3比2获胜的足球队毕竟也要搭进两球。她们不会感情用事地对待别人的拒绝，如果出现了失败，她们会实事求是地找寻原因，而不是去拿某一个人开刀。如果你成天在想有某个人和你过不去，那你的日子是很难过的。别这样折磨自己。也不要绞尽脑汁地去想自己哪儿哪儿不行。你应当去寻找解决问题的创造性答案。

遗憾的是，实际生活中敢于迈步进入独立王国的女性为数甚少。大部分妇女还在固守陈旧的观念模式。她们似乎对生活并没有多少激情，她们更热衷于扮演温顺女孩的角色。她们为什么不涉足禁区？让她们去做一般人认为是不道德的事为什么会困难重重？在许多男人看来是极为普通的事情，为什么到了女人的眼里就变得是那样的大逆不道？

妇女的内心世界具有一种顽固的恐惧感，她们害怕清高高傲和破坏规矩会给她们带来惩罚。她们总是在想，别人会对我们有什么看法？别人的行为举止是怎样的？女孩变坏了，别人还会喜欢吗？

“温顺”束缚住了妇女的手脚。她们默默地放弃了多少能给她们带来欢乐的东西，而她们真心想要得到的东西，她们却很少得到。造成妇女舍弃自身欲望的根子可

以追究到很久以前。就说孩提时期吧,给孩子喂奶的方法对孩子以后的行为可以产生很大的影响,而在喂奶的方法上,男孩和女孩是不同的。当然,孩子将来怎样长成姑娘或小伙子,这是一个非三言两语就能说清楚的过程。但是恰恰在这个过程中我们可以看出来,女性的依赖性以及逆来顺受的性情是怎么形成的,它们为什么会那么顽固地附着在妇女的身上。

在过去的 15 年中,对这个过程的分析有两种心理分析模式,这两种模式都分析了妇女的自谦是怎样形成和怎样保留下来的。通过分析表明,妇女陷入僵化的生活模式之后,就很难从这种有害无益的模式中解脱出来。

要想弄明白妇女生活中的各种冲突,就必须认识她们的关键症结,这就是后天的依赖性。妇女日常生活中的许多问题都可以用依赖性这 3 个字来加以说明。例如,汽车轮胎爆了,妇女立刻就会感到手足无措,她们认为自己没有能力换轮胎。再举一个例子,有很多妇女遭到丈夫殴打,她们没有勇气离开自己的丈夫,表现得非常依赖。马丁·塞黎克曼是最早提出后天依赖性理论的心理学家之一,他指出,紧张型的心理障碍如忧郁症和恐惧症也应当看作是依赖性反应。各种不同的生活阅历都有可能导致自己对自己产生不信任:“我是无论如何也帮不了我自己的!”这种想法诱发了恐惧症和忧郁症。人在什么时候会感到手足无措需要依赖别人呢?就是在感到自己驾驭不了生活中的某种场面或局面时。真正出现这种场面或局面时,关键并不在于现实是怎样的,关键在于人对自身能力的看法是否以自信为基础,敢不敢相信自己有能力对事情的圆满解决产生影响。如果缺乏这种自