

# 《女孩，你为什么吃力不讨好》

## 图书基本信息

# 《女孩，你为什么吃力不讨好》

## 内容概要

你是个“好女孩”吗？

你是否过于关注别人怎么看你？

别人喜不喜欢你对你来说特别重要吗？

你是否因为害怕别人生气而不敢说出自己的真实感受？

如果你拒绝帮助别人，你是否会觉得自己自私，并因此倾向于让步？

如果有些人和事对你不公平，你是否很难马上指出来？

别人让你心烦时你是否不愿告诉他？因为你认为说了也于事无补，或者只会造成更大的麻烦？

你是否经常给别人的不良行为找借口，告诉自己他们不是有意的或者他们只是不懂事？

你是否告诉自己无权责怪别人的行为，只因你曾因相同的行为内疚过？

如果你对上面部分或全部问题回答了“是”，你不仅不是唯一的一个“好女孩综合征”患者，而且是大多数。

《女孩，你为什么吃力不讨好》从数万个情感故事中追根溯源，寻找女性对于“好”字的误读，并始终告诫：逃离“好”人模式，你明明可以既善良又不牺牲灵魂，既给予别人信任又不做轻信之人；最重要的是，你可以既有女人味同时又不放弃自己的力量。

当取悦、宽容、谅解……统统失效时，你应当做些改变了。

《女孩，你为什么吃力不讨好》在分析和解读数千真实情感案例的基础上，揭示女性在情感关系中普遍存在的根源问题——“好女孩”心态。不断地妥协、容忍、退让从来不能成全感情，只有学会面对和表达才是解决婚恋问题的基本法则。

《女孩，你为什么吃力不讨好》用55个改变自己的实用方法、7种变身强大女人的必备心态，帮助数万女性解开情感谜题中最重要的一道关卡，提供最行之有效的情感法则，让你相爱容易、相处融洽。

小心，你的“善良”正在摧毁你的感情。

# 《女孩，你为什么吃力不讨好》

## 作者简介

# 《女孩，你为什么吃力不讨好》

## 书籍目录

自序
第一章
强大的女人不充滥好人
待人太好代价高
什么是“好女孩”-“好女孩”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
我们因何成了滥好人
“好女孩”特质的四个成因-女人无法逃避的内在恐惧
十个错误观念
10个错误观念-扭转观念，面对真相
第二章
不要因为“好”而害了自己
别把别人的感受和需要放在自己之前
不要始终在情感状况里自责-不要忽略对方的问题-“好女孩”也有怨恨心-角色倒置和亲职化儿童-改变自己
别相信做个好人别人就会保护你
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
别担心别人如何看你
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
别试图完美
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
告别轻信和天真
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
坚持你的权利
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
表达你的愤怒
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
学会处理冲突
受家庭争执压抑的孩子-改变自己
面对人性的真相
一次机会都是多余的-为什么不要给第二次机会-改变自己
支持、保护你自己
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
自信-能力-信念-勇气
致谢

# 《女孩，你为什么吃力不讨好》

## 精彩短评

- 1、欧美的案例尺度有的好大啊.....感觉看总结的标题就能很受启发了。
- 2、以案例来呈现问题，让我可以了解到我目前生活习惯和性格上的根源，有勇气直视并解决它。
- 3、看完之后，就变得“雄赳赳气昂昂”，知道了身为一个可恶的“好女孩”，到底该如何与人相处，包括爱人和敌人，也明白很多时候自己的意见应当被听见。特别感谢这本书。
- 4、要是最后变强大的方法论那里能讲细些多些就好了
- 5、直面自己
- 6、读翻译过来的小说总有种在听别人转述原文的感觉，大体明白这个意思，但是又不能很好地把握精髓，还是看看原著能够加深理解吧。
- 7、作为一个与书中描述如出一辙的“好女孩”，这本书对我的意义非同一般。它让我认识了“好女孩”的认知误区，让我摆脱一段让自己受到剥削、忽视自己感受的感情。五星妥妥的！
- 8、CcCc
- 9、看看
- 10、当初这本书的确给我的思想造成了巨大的冲击，我也发现了隐藏在内的错误观念，通过里面指引的方法我找到了胆怯与懦弱的根源。不过就像有些朋友们评论所写的，这本书并没有提供具体的方法，只是告诉你问题是什么，想要改变胆怯懦弱甚至过于关心别人的自己，还是靠自己成长吧。
- 11、逃离“好人”模式，你明明可以既善良又不牺牲灵魂，既给予别人信任又不做轻信之人；最重要的是，你可以既有女人味同时又不放弃自己的力量。确实是一本巅峰女性思维的书，说到底先自爱才能得到别人的爱才能爱别人。最大的幸福就是能得到爱，亦能给予爱
- 12、想要坚持，实在没坚持读下去，我觉得就标题比较有用，其他的一切内容都是围绕标题的，但是只说出了各种现象却不给出解决之道，让人不明白这本书的作用。。。

# 《女孩，你为什么吃力不讨好》

## 精彩书评

1、《女孩，你为什么吃力不讨好？》这一书名仿若针扎，瞬间地一下，触动了我执念为他的心，说实话，在本书主要探讨的情感方面，我虽感同，却未选择身受，我用三天的早中晚空闲时间读完了它，是为了提前获取规避的途径，我想努力的追寻幸福稳固安定的家庭生活。不过，在我以往的学习生涯中，我真的吃力，却没有达到自己本应该取得的成绩，这是我吃力不讨好的心里困境极大所在。我也想寻找我到底问题出在哪儿，这也是这本书吸引我的地方。这本书的角度不同于感性的治愈系调调，作者以她理智果敢的成熟女性姿态，分析了七种“好”女孩的类型，以及适合不同类型女孩的自我锻炼技巧，鼓励女性脱离沉陷在其中的痛苦状态，勇敢舍弃内心的恐惧与孤独。我，一直是一个“好”女孩，九点九的折扣似乎都不应该打的“好”女孩。我的三姨说，我继承了妈妈所有的优点：凡事一定先为他人着想，与他人之间出现问题时都从自己身上找原因，宁可自己受委屈也不要影响到他人(哪怕根本算不上影响了人家)。我以往的人生，活在安全的真空世界里，对这个人间的冷暖明暗丝毫无洞察之心之力。秉持着淑女、善良、安静、不争执争抢、避免冲突的人生路线，随遇而安的度过了孩童、青春的光年。但女孩子终究要长大，终究要向往自己的独立生活。当我独自面对外面更广阔的世界时，却缺乏了保护自己的心理素质。于是我撞了墙，撞碎了我脆弱珍视的曾经。我也撕心裂肺的痛过，眼神无光身如死灰过，想过离开和逃离，对未来怕会发生的充满绝望。但那些日子，也都麻木坚持着走过来了，是内心强大的女子们的书籍，给了我力量。本书中，作者尤其讲述的是爱情中的女孩，我懂得：女人，一旦爱了，她的整个世界画卷，都似乎只描绘了那个男人。走过懵懂的年纪，再回头看，以自身的感悟，真情深切的想说，一定一定不要做这样的“好”女孩，真的不要牺牲了自己，只为去成全一个他。也许你觉得很高尚纯情，也许你以为他会感激到泪流满面此生铭记，甚至想象到飞蛾扑火轰轰烈烈地洒满唯美。然而，都只会感动了自己，把自己编剧成红颜苦命，一切全是自己作的。我曾在爱情里，会把自己所有最宝贵美好的一切全部全部拱手献上，还要担心和考虑他得到它们后的感受好与不好，现在回头望去，觉得傻的令此刻的自己好无力。懂得首先爱好自己，才算具备了恋爱的基本能力。也只有爱好自己，才会遇到积极阳光充满正能量，心智健全，思想成熟，关系健康的对的他。当遇到对的他时，也真的会由心地愿意先爱好自己。因为这时才会知道，只有先爱好自己，才会呈现给他最好的自己，才能够持久的建立良好健康的爱情关系，并与他，且行且珍惜。当我将来有我们的女儿时，我会引导她自爱，教育她大爱，不为自私，更非自我。要把这本书拿给她读，最好教她阅读英文原版，。

# 《女孩，你为什么吃力不讨好》

## 版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)