

悉 别 人 的 误 区 识 破 对 方 的 陷 阱

人性陷阱

熊传霞 编著



中国文联出版社

人性的陷阱

熊传霞 编 著

中国戏剧出版社

人性的陷阱

熊传霞 编 著

中 国 戏 剧 出 版 社 出 版

(北京海淀区北三环西路大钟寺南村甲 81 号)

(邮政编码: 100086)

新 华 书 店 经 销

北京师范大学印刷厂 印刷

400 千字 850×1168 毫米 1/32 开本 15.75 印张

1999 年 5 月第 1 版 1999 年 5 月第 1 次印刷

印数: 1-5000 册

ISBN 7-104-00980-9/C·8

定价: 24.80 元

目 录

●沟通和交流的误区 (1)

——小事不小，看一看每一桩离婚案和家庭灾难，有多少悲剧不是由小事引起的？

●“正常”的误区 (6)

——“家里情况怎样呵？”“一切正常！”改善家庭成员之间的沟通，最终目的就是要使每一个人达到心理健康。“心理健康”是一个相对的概念。没有人能达到完全的心理健康，也没有人心理不健康到无可救药。每个人都有或多或少的短处和优点。而“正常”的含义就有所不同。在有时，正常的情形恰恰是违背我们意愿而被我们习以为常的东西，我们希望的恰恰是不正常情况发生，那种不正常意味着非凡和超越，意味着我们梦寐以求希望发生的事实的来临。因此，不要以为家庭的错误发生太多，我们就可以因无可避免而视为“正常”。

●快乐的误区 (8)

——喜欢操纵别人，享受别人任其摆布的快感是病态的，亲人受难时未感到难过，反而产生的快活感也是病态的。惯偷只要不被人抓到可能很快乐，虐待狂看到别人受苦也会很快乐，吸毒者在抽食鸦片时也是快乐

的，由此还可以想到“爱”，爱并不是心理健康的标志，有人爱偷，有人爱贪，有人爱折磨，相反，能否无私地关怀和帮助他人才能享受到快乐无比的人生。

●积极和信心的误区 (13)

——心理健康的人热衷于生活和社会中富有建设意味和挑战意义的事情，他们的体验是积极热烈而迫切的。除消极颓废者之外，另有一些有心理困扰的病人也有类似的表现，他们热衷的又是什么呢？

心理健康的人有远大的希望和奔向理解的信心，生活有目的性，能够应付任何艰难的挑战，即使支撑生活的力量突然失去，也能够安然度过危机。信心是理想赋予的至宝，但“破坏性”的征服和伤害他人的理想不在此列。

●感觉的误区 (16)

——你知道自己在别人眼中的形象吗？你承认别人对你的感觉吗？应该知道自己并非是完美无缺的人，别自我感觉得太好，不妨把自己想象得坏一点，学会检讨。

●斥责的陷阱 (20)

——注意倾听不同的声音，承认一件事情可能有多种视角，承认你的看法不一定正确，先有自省，再看看有没有必要去斥责别人。

●训诫和说教的陷阱 (24)

——当代的人类越来越厌烦说教和训诫，他们不喜欢除上帝之外的任何人在他们面前喋喋不休。当然，这并不是说他们厌弃真理，他们厌弃的是某种形式，即便

他们愿意接受事物的终端答案终端价值，也不希望过于直接的光芒刺伤自己的眼睛。因此，少一些训诫和说教，让他们自己去碰去闯，以免他拒绝和抗拒你。对孩子也应该如此。或者，试一试提问的方式

●言教和身教的误区 (28)

——只要求孩子如何如何，却忘了问自己做得怎样，言行不一，怎能让孩子服膺？

●权威感的陷阱 (31)

——“父母不讲理”的错觉是怎样产生的，您知道么？当好父母要小心一些，别让孩子这样看你。

●固执的陷阱 (36)

——在家庭生活中，固执地解决问题容易制造纠纷，假如矛盾的双方都坚持己见，那就不仅什么事情都解决不了，还会出现新的烦恼，使双方都受到新的伤害。固执病患者多是一些不肯反省自己过去行为的人，他们不愿寻找自己的内在动机，害怕面对自己，所以这决定了固执已见者与人的相处多是病态的。

●理解的误区 (41)

——接受别人的感受，说服自己去理解别人；不必强求自己去全盘接受别人的所有行为，但要努力尝试去了解别人。

●情感判断的误区 (45)

——无论是作为夫妻还是作为父母，都应该重视情感的表达方式，注意表现真实的爱心、体贴和信任及其质量，从而也会赢得夫妻之间、父母和子女之间的信赖。必须学会忍受被人拒绝的打击或任何不公平的待

遇，将其认作日常生活的正常内容。能否正确评估情绪的真实面，是否善于调节自己与他人的感觉，是一个人心理是否成熟的标志。

● **克制的误区** (49)

——在要求孩子克制冲动之前，做父母的最好能先合理地控制自己的冲动。父母自然应该比孩子更成熟，但不少父母在遇到挫折或碰到孩子不规矩时，往往就乱了手脚，纷乱无措。孩子处事最不成熟，是跟父母学的，无须大惊小怪。父母在遇到挫折时有失冷静，孩子也会学到处理挫折的方法：尖叫、大喊、歇斯底里、发脾气或发牢骚

● **安全感的误区** (52)

——积极热情、欣喜活泼等等具有建设意义的紧张感，必须在个人有安全感的情况下才能产生。一个人的个人生活如果缺乏安全感，任何紧张感都给他带来焦虑和不安，这种“紧张感”就具有破坏性。因此，只有内在的安全感作为工作、学习和生活的前提和基础条件，才能真正体验到生命的喜悦和创造的欢欣。

● **自由抉择的陷阱** (61)

——有心理障碍的人无法进行自由的抉择。我们应该知道，任何事情都有许多种完成和表达的方式，也就是说，你不必非要遵照固定的模式不可。有心理障碍的人的感觉是不自由的，他们往往受内心强大压力的驱使，进入一种别无选择的个人情感的覆辙，这些人是个人的情感的奴隶和囚徒。

● **自我伤害的陷阱** (64)

——不幸的生活现实是，现代社会中有成千上万的人都是在日常生活中如此伤害了自己和自己所爱的人，尤为不幸的是他们多数没有察觉到这种伤害，也不知道这类伤害经由他人指导和心理医疗的帮助，原本是可以避免的。

●捉弄的陷阱 (69)

——除恶意的捉弄而外，捉弄人是生活现实中玩笑的一种。捉弄人者为了追求自我的乐趣或显示聪明和智慧而拿人开心，只要被捉弄毫无介意，捉弄就没有什么不好。然而，有些捉弄之举会给家庭生活带来麻烦——是麻烦吗？家人和外人的看法也许会有不同，特别是发生在儿女间的捉弄。

●游戏的陷阱 (75)

——在当代家庭生活中，夫妻之间恼气性的游戏越来越呈上升趋势，这是为什么？这些起初并不严重的游戏多半会导致婚姻的破裂、感情的失和，而这些恼气的游戏多是一些微不足道的小事构成的。为什么会这样？在夫妻之间，父母和子女之间出现的恼气性游戏应该怎么化解和消除？这些恼气性的游戏也许是生活中的佐料，有了它好还是没有它更好？

●倾听的误区 (89)

——了解别人才能够帮助别人，而要想了解别人，全神贯注地倾听别人的谈话是非常重要的。你是否做到了这一点，你耐心、注意地去倾听你的孩子，你的妻子乃至你的家人所说的话了么？做到“倾听”，是涵养、耐心、尊重的综合反映。

●表扬和赞美的误区 (93)

——接受孩子的价值是一种涵养的考量，但不要泛泛夸大，以免产生副效应。

●吹毛求疵的误区 (97)

——挑别人毛病的人毛病也不少，首先犯了“事无巨细”，不分主次错误。还有，你在对话和争论中不会“跑题”？这也是吹毛求疵的原因在起作用。

●唠叨的陷阱（一） (101)

——唠叨并非是本质内容的错误，而是一种有缺陷的交流沟通方式。没有人是喜欢听别人唠叨的，而且唠叨的效果多半都不怎么好，有时还会得到与唠叨者的愿望恰恰相反的效果。怎样减少或克服唠叨，而把它变成一种入耳入心的建议，恐怕需要通过有序的和清楚具体的规则才能实现。

●唠叨的陷阱（二） (110)

——太太对丈夫唠叨，就像水珠侵蚀石头，是最高明的杀人不见血的方法。唠叨、抱怨加挑剔，是夫妻失和、婚姻破裂的最主要的杀手。

●借口的陷阱 (117)

——每个人在做一件不该做的事或不想做一件该做的事时，都会为自己来找借口。借口千差万别，“别无选择”，“不得不如此”便是借口的实质，你怎样面对别人的借口，你如何来对付不合理的借口，并避免掉进借口的陷阱里？

●粗鲁的陷阱 (129)

——粗鲁自然是一种对人不尊重的侵犯行为，并非

仅仅是礼不礼貌的问题。现代人际交往中，甚至包括对子女的态度上，都应本着尊重对方感受的准则行事，在此基础上，才能谈到委婉表达的艺术境界，体贴别人，以礼相待，善于体贴和体察别人与事理，是现代人际交往的必然要求。

●夸张的陷阱 (133))

——指责的合理、实际化才能避免反弹，夸张的描述别人、指摘别人不可能令人心服口服。

●插嘴的陷阱 (137)

——你是否喜欢打断别人的陈述？打断别人不仅是不尊重和蔑视别人，而且是想激人愤怒，把自己陷入彼此攻讦的陷阱里。

●恐吓和辱骂的陷阱 (139)

——在吵嘴当中，谨防极端行为和言词，因为它们会酿造你并不希望发生的悲剧。和拍桌子震怒相联系或相类似。

●直言的陷阱 (141)

——口无遮拦，表面化地提前对人下定论，对吗？人并不是任何时候都需要直言。

●沉默的陷阱 (146)

——不在沉默中爆发，便在沉默中消亡。沉默是一种最有力的反驳，同时沉默也是一种恶毒的对抗。健康地使用沉默，在人际关系中限制使用沉默，是现代人际关系的需要。

●挖苦和讽刺的陷阱 (148)

——你习惯于挖苦和嘲讽妻子、孩子和别的什么人

吗？你怎样面对挖苦和讽刺？假如“讽刺”是一个皮球，你会把它踢回去吗？

●幽默的误区 (151)

——一切不要以幽默的方式来取笑他人，除了恶意指笑他人的幽默或用不健康的内容亵渎幽默，幽默是解除尴尬的良药，融化痛苦和忧愁的灵丹。林语堂先生说：“幽默是一种心理状态。进而言之是一种观点，一种对人生的看法。”你大概不会不喜欢幽默，但你喜欢怎样的幽默，这里面体现了你的心理状态和人生态度。

●挑剔的误区 (153)

——你遇到过别人对你的挑剔吗？或者，你曾挑剔过别人？反思一下自己的言行并加以改正，你会成为良好人际关系的建造者。

●侮辱的陷阱 (156)

——家庭侮辱、谩骂和丑化的恶果，你尝试过侮辱、谩骂和丑化别人吗？你怎样面对别人的侮辱、谩骂和丑化？

●强迫或逼迫者的误区 (159)

——在家庭生活中，你是否不知不觉地用过强迫或逼迫性质的话语？你逼过孩子或妻子吗？强迫人接受你的观点、指令，你知道会有什么后果吗？

●哭泣的陷阱 (164)

——你是否习惯于用哭泣逃避矛盾？记住，使用话语才能解决问题，哭泣是无能的表现。

●回顾过去的陷阱 (166)

——少算些旧账，少攻讦别人难以更改的缺憾，因

为你也有缺憾和难以改变的东西。

●逻辑的误区 (169)

——家庭关系中情感和逻辑的悖谬，重视事务的合理性并非一定就合理，因为情感因素是不可缺的。

●算总账的陷阱 (173)

——假如你并不想与配偶决裂，请逐一解决彼此的矛盾和纠正对方的缺点，中国有句俗话叫做“贪多嚼不烂”、“欲速则不达”、处理家庭事务中也是这样。

●热心肠的陷阱 (175)

——你在为对方做好事之前征得他（她）的同意么？注意别把好事变成坏事，小心不要因做“好事”而不讨好，反而让人反驳。

●家庭指摘的误区 (179)

——开诚布公而不是圆滑处世，是一种素质要求，找借口是一种逃避，是缺乏真理的表现。

●挑战和接受挑战的陷阱 (186)

——在争吵中，你尊重别人表达意见的权利了吗？你会奋起接受挑战吗？——这并不是英雄。

●争吵的误区 (191)

——你是否在争论中不知不觉迷失了方向？在指摘中转移话题，有意的和无意的，都存在着不尊重的弊端；不要用反攻击来代替反驳，因为这说明你缺乏对人对己的诚意。

●行动的误区 (195)

——语言表达有时往往使关系更糟，挑选时机，该用行动表达的就少开尊口。表情、手势和行动本身也是

无声的语言，有时更能表达善意。但在冲突和矛盾中，行动的表达有时更加恶毒。

●表述的误区 (200)

——将你的愿望和意图向对方讲清楚些，以免对方误解。

●猜忌和虚构的陷阱 (203)

——你假设过妻子的想法吗？假设和虚构别人的动机，并不说明你是先知先觉，或有创作才能，想象或联想有时反而有不良后果。

●情感的误区 (207)

——要想主宰自己，首先需要培养一种崭新的思维方式。这可能是一件很困难的事，因为我们社会中的许多因素都妨碍着个人支配自己。你一定要确信，你每时每刻都能做出情感上的选择。这是一个基本概念。你也许从小到大都认为，自己的情感是无法控制的；愤怒、恐惧、怨恨、爱慕，喜悦、欢乐等情感是自然而然产生的，个人对它无能为力，不能控制，只能接受；你还可能认为，每当发生悲伤的事情，你就会自然地感到悲伤，并希望出现一些愉快的事情使你的情绪好起来。

●惰性的陷阱 (215)

——惰性的表现是多种多样的，惰性可以使人不能与朋友交往，不能与孩子谈话，不能与情人幽会，甚至不能进行你喜爱的工作惰性的常用词是：“算了，少一些麻烦吧。”惰性是事业和理想的很强的腐蚀剂，克服惰性的有效方法之一是学会在现时也即现在生活，走出回避现实的情绪的陷阱。

●自爱的误区 (222)

——一个人的自我价值不能由他人来证实。你之所以有价值是因为你认为如此。如果你依赖他人来证实你的价值，那只是他人价值。从孩童时代起，一个人就被灌输爱自己就是自私和骄傲的思想，自我轻视的病毒在社会上流传，使人无法理直气壮地追求个人的幸福和自身的价值，培养出一批又一批的缺乏自信的人。

●寻求赞赏的陷阱 (240)

——需要得到赞赏无异于说：“你对我的看法比我对自己的看法更为重要。”

一个人不可能事事都得每个人的赞赏，但是当你认识到了自己的价值，在得不到赞赏时便不会感到沮丧。应当抱别人对你的反对意见视为一种自然的现实，因为生活在这个世界上的每一个人都有对世事发展看法的权利。

●羞怯的误区 (262)

——作为男性，看待女性时，也许会觉得羞怯会使女子更加迷人，然而在社会生活中过多的羞怯，凡事都羞怯决不是好知道什么时候该这样，什么时候该自信和勇敢。克服和战胜了羞怯，你才会有更多的魅力。

●自我成见的陷阱 (271)

——在旧的自我中，只有一个徘徊的幽灵在低声诉说往事。请振作起来，向旧我挑战吧！记住你是你今天所做选择的总和，而不是过去所做选择的产物。

●悔恨的陷阱 (283)

——悔恨是一种徒劳的情绪，这是因为无论怎样内疚悔恨，已经发生的事都无可挽回了。

如果你以为只要保持懊悔的情绪，便可以改变过去的事情，你就是生活在乌托邦之中。

● **忧虑的误区** (298)

——为尚未到来的未来而忧虑，是一件徒劳无益的事。作为一名现实生活中的社会成员，你能够真正生活的时间既不是过去，也不是将来，而是现在。像悔恨不能改变过去一样。忧郁也不能改变将来，告别乌托邦，注重脚下的人生吧。

● **因循守旧的陷阱** (307)

——思想僵化的人永远不会有所发展，因为他早已习惯于按固定的模式干事情，整个一部历史都是人类不断探索未知世界的发展史，冒险和开拓才有未来，只有缺乏安全感的人才会奋力寻求安全。

● **规则的陷阱** (325)

——世界上没有任何放之四海而皆准的规则、法律或传统习惯，——包括这条规则在内。倘若不冲破外界因素的控制，或者总是认为外界因素在控制着你，就不可能真正地生活，不可能有所做为。你不是个机器人，无须根据别人制订的各种莫名其妙的程序，糊里糊涂地度过自己的一生。你应该更为严格地审视这些条条框框，逐步控制自己的思想、情感和行为。

● **寻找公正的误区** (347)

——倘若人们强求世上任何事物都得公平合理，那么所有生物连一天都无法生存。——鸟儿就不能吃虫子，虫子就不能吃树叶，世界就得照顾到万物各自的利益。

●拖延时间的陷阱 (357)

——你喜欢办事拖延时间么？在世界上所有最容易做的事情中，拖延时间是最不费力的。人们之所以拖延时间，三分之一的原因是自我欺骗，另有三分之二的的原因是逃避现实。

●依赖的陷阱 (368)

——在人际关系中，如果两个人失去各自的独立性融为一个人，那么这种关系的结局便是两个不完整的人。问问那些你在精神上所依的人就会发现，他们最敬佩的正是那些敢于独立思考，独立行事的人；你若是独立而不再信赖他们，不仅别人会尊重你，他们也会更敬佩你。

●愤怒的陷阱 (386)

——你可能会认为发怒是你生活的一部分，可你是否知道这种情绪根本无济于事？也许，你会为自己的暴躁脾气辩护说“人嘛，总会发火，生气的，”或者“我要不把肚子里的火发出来，非得憋坏不可。”尽管如此，你应该明白：愤怒这一习惯行为可能连你自己也不喜欢，更别说别人了。避免动怒的唯一方法是在内心消除这样一想法：“你要是跟我一样就好了。”

●浪漫的误区 (397)

——浪漫可能是促成男女关系中最模糊、最难捉摸的一项因素。只说“我希望更浪漫一点”或者“更柔情一点”是不够的。那太笼统，太含糊的不满足，没有说出解决的办法。这样只能使对方更迷惑。同时也惹恼了他。要说得明确，你自己心里先要有明确的意思。确切

地指出希望丈夫或朋友做些什么？

●性爱的误区 (415)

——女人经常抱怨男人做爱进行得太快，然而女人和男人一样犯错误，假若女性想有较多的时间做爱，就应该负起责任，确定时间是不适当的。对于丈夫来说，性爱之于他们纯粹是例行公事，电视新闻一结束，他们便很快地做爱，接着便转过身去，在五分钟内就打起鼾，这样的性爱问题出在哪里

●外遇、工作和婚姻的陷阱 (431)

婚姻犹如一座围城，外边的人想进去，里面的人想出来。由于婚历的关系，婚外性行为。工作和事业以及年龄的因素也会不断地介入对婚姻形成的重估、评判和思考，婚姻究竟是一种什么东西，人们面对它，为什么会有这样多的忧喜和苦乐？上帝创造了人类，也创造了婚姻关系，是一种罪过，还是一种仁德？

●争论的误区 (446)

——如果缺乏良好的角色典范，在夫妻关系中，表达彼此的不同与意见的不合是一件十分困难的工作。男女的不同及意见不合并不会伤人。理性上，争论不一定是有害的，它可以是传达不同与意见不合的对话。但实际上，大多数夫妻在争论一件事后，不到五分钟，又会以同样的方式为另一件事争论。

●催逼丈夫的误区 (461)

——有哪一个大太太能用讽刺的逼迫而使她丈夫的身高增长一点呢？逼迫丈夫做超出他能力之外的事情，会产生怎样的效果？——毁坏的何止是丈夫的身体和精