

1

人为什么喜欢说别人坏话

人为什么要说别人坏话？

为什么说了坏话会感到心情舒畅？

被人说了坏话，总有什么原因吧？

1. 人为什么要说别人坏话

人太爱说别人坏话了！没有不说别人坏话的人。有人说：“我是从来不说别人坏话的人。”但实际上不存在这样的人。

从形式和内容上来讲，从含有轻微恶意的传闻程度的坏话，到当着本人的面，指着别人鼻子谩骂的坏话，坏话的恶意和激烈程度是应有尽有。

从心理学的角度来看，说别人坏话显然是一种攻击行为。尽管一说起攻击行为，人们马上会想到暴力等肢体的攻击行为，其实运用语言中的“说坏话”也是非常明显的一种攻击。比起暴力，人们更倾向于频繁地使用“说坏话”这种语言性的攻击武器。任何一种动物，为了自我防卫，或者为了同种之间

的竞争和争斗，都具有攻击的本能。在这一点上，人类也具有这种本能和欲望。但是，在近代社会的日常社会生活中，用暴力来攻击对手，是违反社会准则的，是不被允许的。

单位里的顶头上司是一个爱耍威风的家伙，如果因为讨厌他就揍他一顿的话，理亏的是揍他的人。还有，近邻之间发生口角的时候，经常使用暴力来解决的话，我们的日常生活就无法顺利进行。

即便是父母和孩子之间、夫妇之间的人际关系，因无法忍受纠纷或不和，使用暴力打伤对方的话，结果当然是施暴者理亏，并将受到法律的制裁。另外，全社会对暴力行为也正变得越来越不宽容。过去，我们小的时候经常挨父母或老师打，但没有成为什么社会问题。家庭、学校都认为理所当然，甚至还把揍小孩看成是一种教育手段。可现在，即便是在家里，暴力也不能够作为“恨铁不成钢”的教育手段。这已渐渐成为一种社会的共同意识，得到越来越多的人的认同。

于是，孩子们从小就从父母亲或老师那里得到“不可以打人”的教诲，作为一种人际关系的准则，在人们的心中高高地筑起一道“不应该使用暴力”的心理“篱笆”，使用暴力的人不是好东西”这种意识也正在社会上变得越来越强烈、普遍。

人们难道就因此而变得不具有攻击性了吗？回答是否定

的。人的攻击性是一种与生俱来的、根深蒂固的东西，不会轻易消失，但会发生变形。肢体的暴力不行，那么，可以使用非肢体性的暴力来实现攻击行为。方式之一，就是用说坏话来达到攻击的目的，也就是“口头攻击”。

一般情况下，身边有不喜欢的人，或者身边发生了令人生气的事情，只要条件允许，人们就会对当事者进行口头上的攻击。骂出“笨蛋”、“傻瓜”等，就当事人的如何无能、性格上或外表上有如此缺点、行为是怎样的不妥当、态度是如此这般的恶劣，等等，力举许许多多具体的例子，用“语言”来攻击当事者。

用‘言语’来攻击对方的第一个办法，是冲着当事人的面，骂他“笨蛋”、“傻瓜”或者直截了当地说：“你这里做错了！”“我对你很生气！”这是一种直接说出来的形式。

但是，这只能发生在自己认为对方比自己的社会地位低，或者在气势上处于自己下风的情况下。如果对方地位和自己对等，或者在气势上处于自己的上风，那就极有可能遭到对方的反击。那样一来，与其说是单方面的说坏话，不如说是双方在吵架，严重的还会演变成泼妇骂街。因此，一般情况下，有教养的人是不会直截了当地当面发起口头攻击的。

第二个办法是向第三者诉说，即在当事人的背后说

“坏话”。

譬如，被上司训斥后窝了一肚子气的部下，本来是应该直接反驳上司的，但考虑到今后的处境和人际关系，害怕遭到上司的报复，就会失去直接反驳的勇气。怎么办呢？作为心理上的一种替代行为，这个部下就会选择向第三者诉说，以发泄心理上的不满。

不直接对当事者说而转向对第三者说，这种方式在很多场合是明显包含了发泄自己心理不满的意识。

譬如，某人白天在单位里受到了上司的训斥，或者是接受了显然不合理的命令，或者是受到了上司的轻视等等，窝了一肚子的气。作为个人，完全想按照自己的意志来采取直接的行为，但考虑到会破坏组织内、单位里的人际关系，怎么也没有勇气当面回嘴、反驳上司。同时，作为一个普通的工薪职员，不可能无视上司的命令或者指示，按照自己的意志自由行动。于是，这种状态会导致个人心理的不满越来越严重，为了发泄这种不满，就在下班后的酒店或饭局上对朋友或部下说说上司的坏话，以此达到发泄积愤的目的。不过，这些针对上司的坏话，即便是下班后的酒店饭局的话题，也并不意味着说坏话的人想就此使上司丧失威信。

说坏话只是为了消除心中的不快。尽管事情或者局面不

会因为说了坏话而发生什么改变，但至少被上司搞坏的心情会因痛快的发泄而产生好转。不过，说出去的话泼出去的水，说坏话代表人的行为，不知道什么时候起，可能就会被人贴上“上司的对头”的标签。

另外，与此不同的是，对有些人来说，仅仅靠在背后说说坏话发泄一下心理不满是不能解决问题的，一定要寻找机会反驳对方、搞垮对方。这样一来，就成了具有非常明显目的的攻击行为。例如，有策略地、有意图地散布恶意的流言蜚语，以形成对被说对象不利的社会环境或局面为目的，故意在同一圈子内有关人员当中散布对方的似真实假的流言，损害当事人的社会名誉等，就属于这种情况。

譬如，某白领女士在洗手间或茶水间故意制造某个自己不喜欢的上司的谣言，说他是性骚扰上司。这种情况下，其目的就已经不单单是为了发泄自己的心理不满，而是想通过向身边其他女同事说上司坏话来要求大家与自己同步一致，达到无视上司的命令或指示的目的。这种情况下的坏话可以认为是具有贬低上司、使其处于不利地位等明确意图的。

以性骚扰为代表，与性有关的坏话性质特别恶劣。日常生活中不太说的、不能说的事情，特别容易成为坏话的话题，很难制止。

真的有过性骚扰吗？本来这是只有当事者本人心中才明白的事情，而流言坏话因为是不负责任的，话题就慢慢地朝着对说的和听的人来说 越来越‘有趣’的方向升级和扩大。

一旦某人被指责有性骚扰行为，那么他要想澄清事实就非常困难，几乎没有什么办法可想。如果保持沉默则表现为默许；如果大声叫喊说冤枉，则无异于火上浇油，只会越描越黑。周围的人与其说是想知道真相，不如说是在追求事情的趣味性。

最让人为难的是，性骚扰的坏话被人窃窃私语的时候，女性就不要说了，男性同事也会对被怀疑对象投以责难的目光，被怀疑对象得到的是被人看作下流者。再进一步的话，日后更无法避免地会一直被当作笑料。

坏话和流言的可怕之处，正在于此！

2. 为什么在当事人面前坏话难以启齿

在日常的人际关系中，当人们遭到对方训斥时，会感受到强烈的心理不满，为了发泄或解除不满所带来的精神压抑，必然要采取什么行动。

感到强烈不满的时候，最直接最有效的行动是当着对方

的面反击，迫使对方屈服和道歉。能够使对方认错，向自己道歉的话，就能彻底出一口恶气，达到发泄不满的目的。

但在现实中，有多大的可能会让我们的对方承认：“对不起 你百分之一百正确 完全是我错了！”恐怕没这种可能 为什么呢？因为对方有自己的理由，而且对方的地位往往比我们高。

其实，我们只要反过来把自己放在对方的位置上想一想就很容易明白了。遭到自己部下的回嘴，会有说对不起这样的心情吗？不仅不可能，相反会恼羞成怒，这时是绝不可能听进对方意见的。不但如此，因为人都有愚蠢的一面，自己训斥、指责对方的时候，总认为对方应该理解自己、承认过错。即便是三番五次遭到背叛也仍然会这么思考问题。这一点也正好反映了人的本性。

假设在讨论当中，你可以将对方反驳得体无完肤，彻底击败。但是，反过来说也正是因为这样，对方才不会心服口服。对方不可能真心跪地求饶，你也更不可能被人称赞为能说善辩的正义者。

毫无疑问，作为上司，让引起自己不满的家伙当众出丑、并给其穿穿小鞋进行打击报复，不是一件困难的事。尽管这样做的结果并不能解决实际问题。

也许你可能在好莱坞电影或者电视连续剧里看到过，上司大声吼上几句就把问题给解决了。但在现实中，问题就没这么简单。遭到训斥的人，恐怕都会怀着仇恨，暗中谋划，并寻找机会，伺机对乱发威风的人进行报复。

就算通过伶俐的嘴巴或大道理能够驳倒对方，或者靠提高嗓子发威风在气势上压倒对方，结果只是在对方心里埋下“恨”的种子而已。这正是旧戏中常听到的反面角色的台词：“你等着瞧吧！”复仇从这里开始！

人是善于学习的动物。明白了这个道理以后，在现实的人际关系中，人们一般就不会轻易采取当面恶语相向的单纯的手段了。进一步说，作为生活在企业或区域社会组织中的人，总是希望避开将来可能有损自己地位或对自己处境不利的行为。职员作为组织的一员，不论好坏，谁都有敏感地自我防卫和维持现状的愿望。

譬如，在公司里，当从笨蛋上司那里接到愚蠢的指示或命令、感到极为不满时，一般不会采取当场羞辱上司的行动。为什么呢？因为在组织结构中，不管那个上司再怎么无能，他仍然对部下掌握着生杀大权！

假如不考虑自己作为部下的处境，面对面攻击上司的话，上司就会把你看作扰乱秩序的捣乱分子，不排除将你列入解

雇的黑名单，或者将你作为难以使唤的部下，发配到其他不重要的部门或分公司去的可能。

因此，作为部下，当感觉到不满的时候，不要与上司直接发生冲突，而是应该将组织内的人际关系和“现在我有不满”放到天平上称一称，优先考虑人际关系。这种倾向在日本社会特别明显。这当然与日本人的性格有一定的关系，但更大的原因在于日本型的组织机构是以年工序列、终身雇佣等长期的人际关系为基础的。

不用说，在日本的企业文化中，这种年工序列、终身雇佣等制度正在急速崩溃，实力主义正日益盛行，“忍耐”未必就是最聪明的选择。必要的话，哪怕对方是上司，反驳一下结果反而更好的时候也越来越多。尽管如此，事先就得到上司的支持，或者以赞同自己意见的同伙集团的名义提出主张或要求，应该是较为妥当的做法。总之，有必要练习能够使对方服输的对人战术和策略。

不问青红皂白地为了发泄因不喜欢上司的计划、抱怨自己得不到正确的评价而引起的不满、说坏话、采取反抗的态度等行为，在组织的人事制度中会被人贴上“没有协调性”的标签。

在到处都大喊大叫要实行能力主义的就业严冬时代，没

有协调性的家伙，容易扰乱单位人际关系的家伙，被炒鱿鱼的可能会大大提高。

为了这种事不落到自己身上，作为下属，尽可能不要直截了当地表现对上司的不满，以求保全自身。由此而积累下来的心理不满、无法发泄的不满，可以在当事人不在场合，或者在不太注重上下级关系的酒席之间，通过说说坏话，释放或消除精神压抑，使自己变得心情舒畅起来。这是作为企业人、单位人的暂时的“为了生存的智慧”。在这种场合“说坏话”派上了用场。

3. 为什么说了坏话会心情舒畅

当你感到强烈的心理不满而又不能向对方采取直接的进攻行为时应该怎么办？

第一，故意不去意识到不满，将其埋在心底深处（深层心理），强迫自己相信什么也没有发生过，什么也没感觉到。用心理学家 Freud 提倡的精神分析的自我防卫机制来解释的话就是自我压抑。也就是将不满封闭在意识不到的无意识的世界中。这样，在意识的世界里不满就不复存在。但是，这种情形时间太长或过分激烈，就无法避免导致心理方面的不健康，

最终引发精神和肉体方面的疾病。

第二，对当事者以外的人或事物进行发泄。例如，受到上司毫无道理的训斥以后，就到厕所里去冲着镜子做个鬼脸，或者把垃圾箱一脚踢飞。这当然也是一种发泄不满的方式，但比这更常见的方式恐怕是邀请意气投合的同事或部下一起去酒店，想怎么说当事者的坏话就怎么说，尽情让不满发泄出来。

根据美国心理学家 Miller 的欲望不满攻击理论，人一旦陷入欲望不满就会采取攻击行为，通过攻击行为来达到发散心里的不满。从心理学的角度看，不论是肢体的暴力（对象最好是控制在垃圾箱或厕所门之类的范围内），还是直接的口头攻击、背后说坏话，心里积蓄下来的不满不发泄出来，不满就会越积越多，发泄出来，心情多少会变得舒畅起来。

但是，与不会说话的垃圾箱和厕所门相比，如果对象是人的话，就会有遭到反击的可能。特别是直接的面对面的发泄会招致对方猛烈的反击。但如果是向第三者倾诉，相反还会得到第三者的赞同意见，激发他人的同情心。从心理学角度来说，这更让人安心，更容易得到满足。

“我很能理解你说的！”

“我也这样认为！”

“那家伙真是太过分了！”

通过这样的交谈使听者产生共鸣，得到精神上的满足。一吐为快，让听者评评理，由此得到满足。这是一种净化法（把自己眼前的苦恼讲述出来以消除思想上的自卑感）或叫“精神发泄”。

“精神发泄论”原本是 Freud 分析古希腊观众的精神分析理论。人们在看戏时，会根据舞台上表演的剧情将自己“对号入座”，并与剧中主人公的感情产生强烈的共鸣，为主人公的遭遇而哭泣或愤慨，结果是自己获得了“精神净化”。

大家也一定有过这样的感受吧？在看到电影或电视连续剧中主人公痛苦不堪的场面时，就会发出“这样的心情能理解，很能理解”的感慨，并流出同情的眼泪，之后就会感到心情舒畅起来。这就是“精神发泄”。

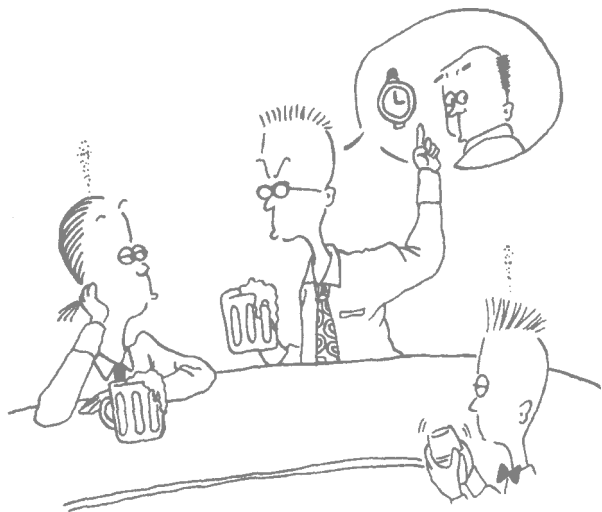
向第三者诉说无法向当事人直说的话，并得到听众的赞同，从而感觉到一种说不出的舒畅感，这也是“精神发泄”的一个重要途径。通过上述行为，潜意识中被压抑的不满可以得到释放。倾诉对象只要不是不满的当事人，不管对方是谁，你压抑了许久的不满得到释放这个行为是不会改变的。因为向第三者诉说要轻松容易得多，使你能够达到发泄不满的目的。

4. 说别人坏话和自尊心有关

那么，说别人坏话的时候能发泄什么样的不满呢？下面举几个有代表性的例子来探讨一下。

（小酒店里 营销科的同事一起聊天的时候）

我们那个营销科长，填写表格的时候过于认真，而对客户的预约时间却不太注重。我几次提醒他“不守时不光不礼貌，还影响他人”时，他竟然回答：“噢，是吗？”只当耳边风。营销业绩再好，和客户的约会却不能守时，还算什么营



销人员？而且这算是给部下做什么榜样嘛？（营销科主任，男性，30岁）

（坏话的心理分析）

说这坏话的人是一个不按时办事就心里不痛快的谨慎小心的人。他知道靠营销业绩来超出对方是不可能的，可能的只有靠自己“严守时间”这个唯一的长处来守卫自己的领地。

日本公司中这样类型的职员很多，也就是因为这个缘由，开会或去探访别人时，日本人大都会提前5分钟就到。这就是所谓的“日本人的常识而非全世界人的常识”的典型例子。从世界标准来看的话，这种做法可以说是异常行为！假如去探访别人的时候，您比相约的时间提前5分钟就到，说不定相反是一件十分失礼的事。因为作为东道主一方，在相约的时间到来之前，收拾屋子做准备之类的工作还没来得及完成就得来迎接您了，搞得手忙脚乱。即使东道主事前作了充分的准备，到时仍会有“这个忘了”“那个忘了”的事出现，所以不要轻易提早先到。换句话说，去人家探访时，稍稍迟到一点的话更能体现出你的体谅之心。而在这个世界里，能够为他人多着想才是真正的常识。

如果是生意上的事，按时赴约是应该的，特别是当碰到对

方是个极其守时的人时，不迟到一分钟也许非常重要。但话要说回来，迟到几分钟也属于可以容忍的范围。用国际上的一般常识来看，日本人的“绝对守时，一分钟也不能迟到”这种意识实在是过于强烈了。

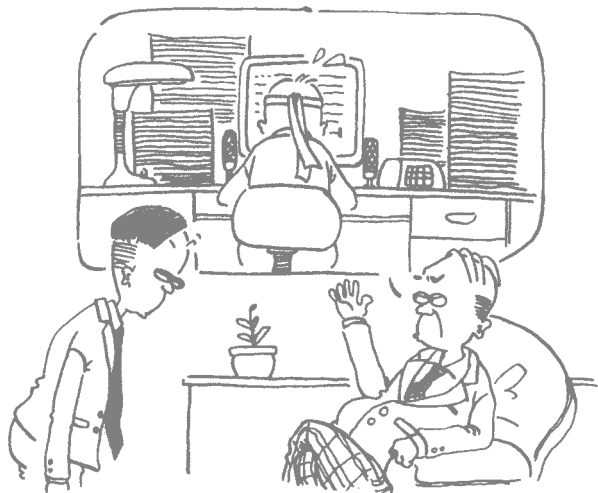
这个说坏话的人，在这方面没有比较丰富的知识，在他看来最重要的好像是按时赴约，而营销业绩是次要的。然而，拘泥于追求按时赴约形式的人，工作上往往很认真，但缺乏现实生活中所需要的创造性能力。

其实对这一点，这个说坏话的人在潜意识里是明白的，但为了维护自己的自尊心，故意把按时赴约的重要性放大，以求得在小酒店里一起喝酒的同事说出“那家伙是没有常识”的坏话，自己可以顺水推舟的说“就是嘛”，由此来维护自己的自尊心。

（在自己部下面前，说全身心投入工作而得到晋升的同事的坏话）

那家伙从进公司开始，就只知道考虑工作，什么社交活动也不参加，天天晚上工作到很晚，休息天也来加班，好不容易才弄了个科长当当。但是，不管多么想晋升，以牺牲家庭为代价的话，你认为值吗？现在可好，太太带孩子回了娘家。连

自己最爱的家庭都不能保护的话，就为了这么一点点的晋升，值得吗？（公司职员，男性，40岁）



（坏话的心理分析）

说坏话的人，其实有强烈的出人头地的欲望，但在公司中从来没有得到过奖赏，所以也没有得到过更大的晋升，为此，自尊心受到了深深的伤害。

说起来，那个被议论的拼命工作的同事本应得到赞赏，但因为他晋升了，而自己却一直得不到赏识与提升，从而严重损害了自己的自尊心。为了恢复自己的自尊心，只得贬低晋升的同事，为自己不能晋升寻找理由，渲染同事晋升后所遭遇的