



心理学

借口

——如何防止、辨识借口
斯万·瓦赫鲁斯著 刘君业译

本书承台湾远流出版公司授权我社出版（谨致谢忱。）

——如何防止、辨识借口

斯万·瓦赫鲁斯著

刘君业译

海南人民出版社

借 口

斯万·瓦赫鲁斯著 刘君业 译

责任编辑 万 胜

海南人民出版社出版、发行，全国各地新华书店经销

湖南省新华印刷一厂印刷

开本：787 1/32 印张：7.75 字数：150,000 字

1989年3月第1版 1989年3月第1次印刷

印数：1—50,000

ISBN7-80541-573-0 / B·16 定价：2.80元

目 录

引言	1
第一篇 借口何其多	7
第一章 当心借口的破坏力	9
借口干扰沟通	11
识破借口	12
天性使然?	14
“我很忙!”	17
第二章 借口的种类	20
唯一合理的选择	22
个人特质	22
过去的经验	28
生理或心理状况	29
道德信念	30
利他主义	35
别人也是这样	37

未卜先知?	42
社会环境	43
必要的需求	45
明显的事实	46
上帝的旨意	49

第三章 神经质游戏中的借口.....51

鸡毛当令箭	52
权力争夺战	54
以其人之道还治其人	55
游戏何时了?.....	58

第四章 失败的借口61

童年的梦魇?.....	62
决定论的谬误	63
教出不找借口的孩子	65
信心可以培养	67
拖延	69
“我已试过了!”.....	71
害怕成功	72

第五章 忽视健康的借口75

讳疾忌医	76
喝酒的借口	76

借酒浇愁	77
酒鬼配偶没责任?	81
抽烟的借口	84
抽大麻的借口	86
暴食的借口	88
不是天生的	90
暴食习惯的养成	91
 第六章 学习诤言与纳言	 93
逃避提出不满	94
诤言法则	95
纳言法则	100
打断指责所获得的神经质好处	104
指责被打断的人所获得的神经质好处	105
遵守规则好处多	108
 第七章 其他的借口	 109
利用揣测做借口	109
“我知道你一定……”	111
袒护孩子	113
偏袒自己的亲友	116
酸葡萄的心理	118
敝帚自珍	119
逃避心理治疗的借口	120

心理治疗的真貌·····	122
--------------	-----

第二篇 家庭式借口 ·····127

第八章 如何应付夫妻间的借口 ·····129

不表露感情的借口·····	130
婚姻触礁的征兆·····	132
逃避性行为的借口·····	133
逃避的方式·····	134
真正的问题·····	135
情结·····	136
涉及亲家的借口·····	138
亲家母难缠·····	140
花钱的借口·····	141
金钱——权力争夺的工具·····	142
不会理家的借口·····	145
了解对方工作的辛苦·····	148
不说话的借口·····	149
冷战·····	150
残忍的武器·····	153
说出感受·····	154
支配或被支配的借口·····	155
眼泪才是一家之主·····	158

利用诚实或真理做借口	159
“我可不想乡愿!”	161
善意的谎言	165
离婚的借口	168
个性不合?	170

第九章 如何应付孩子的借口173

上梁不正下梁歪	174
不做家事的借口	175
自动原则	177
不做功课的借口	179
责备无益	185
不肯睡觉的借口	187
睡前争战	189
揶揄和打架的借口	193
学习面对挑衅	195
说谎或偷东西的借口	198
诱使说谎的问话	201
被迫的?	203
教小孩如何揭穿借口	204
培养是非判断力	206
拒绝性诱惑	208

第十章	如何应付父母的借口	211
	父母也会找借口	213
	害怕子女离巢	215
	学习控制情绪	217
	少揭穿父母的借口	220
	双重标准	222
结 论		225
附 录	积极沟通原则	225

引 言

了解借口的本质，区别无害及有害的借口，并去除借口以免成了借口的受害者。

不够体贴的先生对太太说：“老天！你到底希望我怎么做？你知道我不是那种热情奔放的人，肉麻兮兮的话我说不出口！”

早上不肯起床为先生准备早餐的太太对先生说：“一个大男人，连泡杯牛奶、煎个蛋都不会，我可不愿意为这么简单的事一大早爬起来。”

经常服用迷幻药的青少年对父母说：“你们老是数落我，不让我决定任何事，我才服迷幻药的。”

成绩不及格的小孩对父母说：“都是老师不公平，我才不及格！”

避讳和子女讨论“性问题”的父亲对子女说：“你还太小，没有办法了解这类问题。”

順手的筆、白紙、檯燈、舒適的椅子、熱咖啡、
溫暖的房間……可以開始工作了！

……嗯，或許這房間太過溫暖……



順手的筆、白紙、台燈、舒適的椅子、熱咖啡、
溫暖的房間……可以開始工作了！

……嗯，或許這房間太過溫暖……

迟到的员工对上司说：“今天早上闹钟失灵！”

推销员对抱怨的顾客说：“你在使用之前一定没有详细阅读说明书。”

这些人的共同点是：利用借口对付批评或指责。他们有意自欺欺人或在潜意识里自欺欺人。

利用借口有时候无伤大雅。假如上面所指的员工平常准时上班，上司就很容易接受他迟到的借口。利用借口有时候甚至能制造趣味效果。

但利用借口通常有害，会造成极糟的后果。上面所指的先生，如果一再利用借口为自己的不体贴开脱，会使夫妻关

系恶化，甚致导致离婚。小孩如果利用别人做为自己的问题的借口，长大后的人际关系和事业容易发生问题。

老是迟到的员工，借口对他而言有害无益；事实上，所有的借口都是不利的证据。

意识与潜意识中的保护作用

什么是借口？借口通常被认为就是心理分析学家所说的合理化作用——一种潜意识的保护作用，使人不会受到不愉快经验的伤害。人做了破坏行为，或想逃避做积极行为时，合理化作用能够使他免于直接面对内心深处真正的理由或动机。简言之，合理化作用就是一种潜意识的保护作用，使人觉察不到自己的恐惧。

本书讨论的借口定义比较广泛，除了潜意识的保护作用外，有意逃避现实压力也算借口。例如，找理由解释破坏行为（或逃避积极行为），假借高尚的动机说明破坏行为（或逃避积极行为）等都是借口。人在面对逆境或失败时，找个借口能减低失望的程度。

找借口的目的通常是要隐藏真正的动机。借口和正常理由的差别是：正当理由是在理智上知道还有其他的可能性，但在考虑现实中的情绪问题，经过理性的判断之后，舍弃了其他的可能性；潜意识的借口则往往是自欺欺人，认为已别无选择。如果你指出的理由和其他理性的判断相反，很可能你的理由其实是借口。

有意的借口目的是要证明破坏行为是正当的，以减轻罪恶感。伊索寓言里“狼和绵羊”的故事是个很好的例子：狼不断找借口，直到厚颜无耻地将绵羊吃掉。有意找的借口常常用来挽回自己或别人的面子。

赫曼很怕老婆，也怕同事发现自己惧内。同事邀他喝啤酒、撞球，他不老老实实说：“我太太不让我去”或“我太太会生气”，总是找借口：“今晚我不舒服”或“很抱歉，我已经答应帮朋友修理车子。”

任何借口都有保护作用，说借口的人用它来保护自己或别人。借口使我们避免面对自己的缺点，帮助我们挽回面子，以便能忍受生活的挫折。盖斯梅尔（Maxwell Geismar）讨论美国幽默作家赖得乐（Ring Lardner）时就提出：

“认为自己比真正的自己好，是相当普遍的现象。”人想出来的借口有时候出乎你的意料。为什么人要自欺欺人？赖得乐清楚地指出：“大多数人不是生活在现实当中，而是生活在幻想里，尤其是对自己的幻想。”话又说回来，了解自己与朋友的真象有时候非常残酷，最好还是不要知道的好。

借口是人际关系重要的润滑剂，可以避免伤害别人。如果你不想接电话，可以对朋友说：“对不起，你打电话来的时候，我正在洗澡”，用不着直截了当说：“我懒得和你谈话。”体贴的人常常要用一些“善意的谎言”——借口。

目前提倡的自我肯定训练显然是要排除所有的社会润滑剂，这种训练主张毫无保留地发泄自己的感觉，事实上这种做法相当危险，有些人会利用它做借口。

善意的谎言与破坏性的借口

偶而谨慎地利用无害的借口，在人际关系中有其重要性。然而，大多数的借口都有破坏性，对人际沟通、解决问题构成严重障碍。不自觉使用的借口即使不会愚弄别人，也会愚弄自己。使用借口往往会扭曲现实，只能暂时逃避不愉快所引起的焦虑痛苦，并不能解决借口背后隐藏的真正问题。因为没有人能解决看不见的问题！

帮助小孩辨别借口和理由之间的差别非常重要。如果小孩随意使用借口而没有受到处罚（很多借口是有意的），长大之后，找借口会变成本能的反射行为。用借口掩饰真正的问题，无法解决问题。

本书第十章是为小孩和青少年写的，目的是帮助他们了解借口和理由的差别，以及如何利用积极和同情的方式处理借口，为人父母者也应该阅读这一章。

总而言之，借口无所不在，目的是要掩饰许多具有破坏性的行为和动机。我写的第一本书：《家庭沟通》就指出这个事实。我在讨论积极的沟通法则，以及违反这些法则的原因时，出乎意料地发现用一章篇幅讨论借口根本不够。由于借口在生活中非常重要，激起了我写这本书的动机。

起初我以为讨论借口的书一定很多，因为这个主题既重要而且生动，理应受到重视。四处寻访，却只找到一本讨论借口的书，相关的文献也很少；这项发现出人意料。人的情

情绪健康和身体健康主要看他能不能解决问题（无论问题来自内在或外界），找借口的目的是掩饰问题的真相，因此要解决问题，一定得先除去这个障碍。大多数借口有碍健康，心理治疗主要就是帮助病人认清借口，并且除去借口。

本书的目的是帮助你了解借口的本质，区别无害的及有害的借口，并指导你认清借口，除去借口，以免成为借口的受害者。能够做到上面几点，相信你的沟通技巧、人际关系、及情绪健康都会有长足的进步。

提 要

第一篇 借口何其多

要真实地面对自己，有时候的确很困难，为了免于伤害别人，或破坏完满的自我概念，人们经常会运用各式各样的借口来遮掩事实。本书所谈的借口，除了心理分析中所指的合理化作用外，尚包括有意的逃避行为，不论是意识层面或潜意识中所隐藏真正的动机，都在本书的界定内。

在此篇中将呈现出伤人与不伤人借口的差异，以说明为何要破除伤人(经常伤到的人是自己)的借口，并举出许多范例，提供读者自我检测之用。

