

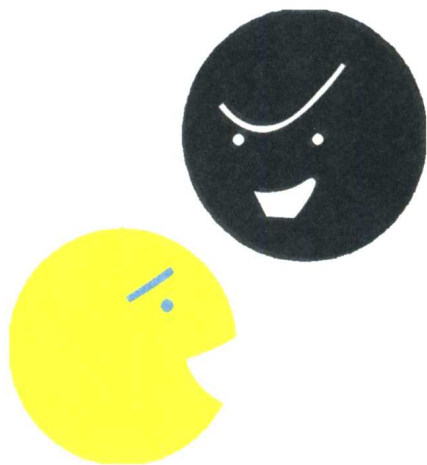
职场心理
丛书

人为什么 会说别人坏话

用心理学原理解剖说坏话的深层原因

[日] 齐藤 勇 著
孙 林 译

人はなぜ
悪口を
言うのか？



上海社会科学院出版社



人为什么 会说别人坏话

[日] 齐藤 勇 著
孙 林 译

人はなぜ
悪口を
言うのか？

图书在版编目(CIP)数据

人为什么会说别人坏话/(日)齐藤勇著;孙林译.

上海:上海社会科学院出版社,2004

ISBN 7-80681-463-9

I. 人... II. ①齐藤... ②孙... III. 个性心理学
IV. B848

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 058984 号

合同登记号:图字:09-2003-246

原书名:人はなぜ悪口を言うのか?

©Isamu Saito Printed in Japan 2002 ISBN 4-620-31603-2

人为什么会说别人坏话

著 者:[日]齐藤 勇

译 者:孙 林

责任编辑:徐祝浩

装帧设计:王培琴

出版发行:上海社会科学院出版社

上海淮海中路 622 弄 7 号 电话 63875741 邮编 200020

<http://www.sassp.com> E-mail:sassp@online.sh.cn

经 销:新华书店

印 刷:上海长阳印刷厂

开 本:787×1092 毫米 1/32 开

印 张:6.5

插 页:2

字 数:108 千字

版 次:2004 年 7 月第 1 版 2004 年 7 月第 1 次印刷

印 数:0001—5500

ISBN 7-80681-463-9/G·112

定价:16.00 元

版权所有 翻印必究

中文版前言

在日本人眼里,中国人个个是交谈高手。中国人能说会道,即便是第一次会面,也有马上让你感到亲切的说话技巧。到底是生活在幅员辽阔的国土上、有着漫长的与各种各样的人打交道历史的中国人!让我深感佩服!我经常猜想,与只同熟人一起工作和生活的日本社会不同,也许在中国,对大家来说,通过说话明确地表达自己的意愿和感情的交流具有不同寻常的重要意义。

每当我看见一群中国人围着大圆桌,一边大声地说说笑笑,一边吃着喝着、长时间聊天的时候,就会好奇地猜想他们到底在说些什么。在日本的居酒屋,公司职员们一边干杯一边长时间地聊天,但这些聊天大多是在说上司或同事的坏话。太太们在超市购物的时候碰上朋友也是没完没了地聊天,内

容也是关于近邻的传闻,而且大多是与人不利的流言蜚语。中国是怎么样的呢?我觉得喜欢说别人的坏话好像是全世界人的通病。那么,为什么人喜欢说别人的坏话呢?用心理学的一些原理深入浅出地解剖说坏话的深层心理原因,是本书的主要内容。

本书强调的是:当自己说别人坏话的时候,关心的不是对方的言行,而是与那些言行有关的自己的事情。听坏话的时候,如果抓住说坏话人要点,那么,我们就能解开说坏话人的心理。坏话反映了说坏话人的劣等感、优越感、妒忌心和真实的想法,等等。坏话是了解这个人深层心理的线索。没有人不说别人的坏话。它是解决精神压力的一种有效手段。而且有时往往因为说了坏话,才建立起了良好的人际关系,这也是不可否认的事实。但是,坏话说多了、坏话说过了头,就会招人讨厌。坏话可以说是人际关系中一把锋利的双刃剑!

很高兴本书能在中国翻译出版,与被认为具有说话天才的中国读者见面。同时,衷心感谢为本书付出辛勤劳动的徐祝浩女士。

里,针对上司、年长者或客户的不满、牢骚和坏话统统可以倒出来,一吐为快!

为什么人们要说坏话?为什么说坏话这种“道德上的恶”会得以存在并流行?从心理学的角度看,这种现象令人非常感兴趣,也很有研究价值。现实社会生活中广为存在的说闲话、说坏话现象,显然有其存在的理由和功效,对我们当代人具有很重要的意义。但到目前为止,心理学家们还没有表现出对这一类坏话有太大的兴趣。坏话发生在说的人、听的人、把坏话作为话题的人、传播坏话的人当中,即人与人之间的关系中。因此,本书将从心理学的角度对此进行分析。

作为自我防卫,常被人说坏话的人,要注意分析一下为什么自己常被人说坏话?怎样才能不被人说坏话?应该怎样改善自己?不过,本书的重点不在于被人说坏话的人方面,而是着重分析说别人坏话这种行为的心理。为什么人们明明知道不可如果说坏话却又忍不住要说呢?为什么一方面表面上大家都认为说坏话不好,而另一方面又喜欢说别人的坏话呢?本书将以这方面的心理机制作为分析的重点。

在分析的过程中发现,说坏话这一行为与说坏话的人的自尊心、劣等心理、自卑感和支配的欲望等复杂的深层心理有密切的内在联系。以说坏话为切入口,我们可以清楚地看到

现代生活中的人际关系,特别是当代日本社会人际关系的特征。由此,本书将归纳总结在日常生活中坏话的巧妙说法和听法、绝对不可以说的坏话、说坏话时的留意点等,为大家提出一些有益和实用的建议。

很遗憾,在研究中越来越清楚地发现,对于生活在现代社会中的我们来说,说坏话尽管不好但却是必需的。因此,如果本书能够起到帮助大家更好地理解“为什么要说坏话”,“坏话怎样说更好一些”等问题,有助于大家建立良好的人际关系等作用的话,将是我的荣幸。

中文版前言	001
-------	-----

目

录

1	人为什么喜欢说别人坏话	001
1.	人为什么要说别人坏话	002
2.	为什么在当事人面前坏话难以启齿	007
3.	为什么说了坏话会心情舒畅	011
4.	说别人坏话和自尊心有关	014
5.	坏话表现了自卑感	020
6.	为什么通过说坏话可以热闹起来	025
7.	为什么说了别人坏话反而得到信赖	032
8.	什么人容易成为别人说坏话的对象	038
9.	招人说坏话一定有什么原因吗	044
2	公司或单位里的坏话心理分析	049
1.	关于上司的坏话	050
2.	关于同事、部下的坏话	066
3	男人与女人的坏话的心理分析	079
1.	男朋友、女朋友的坏话	080
2.	夫妇间的坏话	091
4	关系亲密人的坏话心理分析	103

1.	关于朋友的坏话	104
2.	关于家人、亲戚的坏话	117
5	说坏话的心理分析	129
1.	为什么人会对说坏话感兴趣	130
2.	什么人喜欢传播坏话	135
3.	说坏话的人一定是坏人吗	139
4.	不说坏话的人一定是好人吗	141
5.	容易成为坏话听众的人	145
6.	为什么说坏话容易升级变形	148
7.	正因为是无法躲避的人际关系,所以才想说坏话	151
8.	谁是你真正想说坏话的对象	154
9.	说坏话行为的对人心理学	156
6	坏话的巧妙说法和说别人坏话的技巧	169
1.	为什么会说分手以后的人的坏话	170
2.	为什么自己可以说的坏话,一听别人说就愤怒	175
3.	不可以说的坏话	178
4.	坏话的巧妙说法	184
5.	坏话的巧妙听法	187
6.	成为坏话对象时的对策	191
7.	说坏话对象的挑选法	194
	后记	198

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，坏话的恶意外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，这只可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动,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。