

REN SHENG ZHE LI CONG SHU

人生哲理丛书

批评与人生



(美) 韦辛克 罗森斯 著 吕晓明 编译

DIJINGZHELI CONGSHU

人生哲理丛书

批评与人生

(美) 韦辛克 罗森斯 著

吕 晓 明 编译

中国城市经济社会出版社

批评与人生

【美】韦辛克 罗森斯 著

吕晓明 编译

中国城市经济社会出版社出版发行

(北京复外木樨地北里25号)

新华书店首都发行所经销

中国青年出版社印刷厂印刷

开本: 787×1092毫米 1/32 印张: 4.875 字数: 100千字

1988年5月第1版 1988年5月第1次印刷

ISBN7-5074-0005-0/G·003

印数00001-70000 定价: 1.30元

译者序言

批评，既是人际交往中不可避免的一种方式，又是进行] 思想交流的一种手段。

被批评，既是社会生活中不可避免的一种烦恼，又是不完善自己的一种动力。

这两者，在我们的生活和工作中，随时随地都能遇到，并渗透于一切社会关系之中。因此，学会批评和被批评，这个说起来并不复杂而人人又都实践着的问题，对我们来说是个并不陌生的新课题。

它的确并不复杂，但其中却包含着多种心理因素和社会因素，而且许多人也确实做得并不那么好。

人，是社会动物。人，注定要生活在群体之中。有谁能够超然于自己生活着的社会之外？又有谁能够说自己没有指责和批评过别人，同时也没有被别人指责和批评过呢？

夫妻之间、亲友之间、同学与同事之间、上下级之间、父母与子女之间、以至于陌生人之间，都会经常发生批评与被批评的现象。从某种意义上讲，这就是生活！

在那些具有高度事业心和进取性较强的人之间，批评别人和被人批评的现象更是屡见不鲜。它作为一种推动个人发展的主动力和推动社会发展的辅动力，其重要意义越来越被人们所重视了。

在美国，有许多社会学家和心理学家专门从事这方面的研究，民间也有许多各式各样的社团，为交流其成员之间批评与被批评的经验与心得体会架起了桥梁，并且不定期地出版一些小册子散发和出售，以期让更多的人来关心和注意这方面的问题。据闻，欧洲许多国家也成立了类似的民间组织，参加者有学生、工人、家庭主妇、医生、律师、大学教授，甚至还有政府的高级官员。

在我们国家，人口众多是个不容忽视的事实。因此，批评与被批评现象出现的频率，无疑是世界第一。然而，国内专门从事研究“批评”这门实用价值极大的行为科学的专家学者，却是寥若晨星，几乎还是一片空白。这不啻是一个遗憾。

此书或许能稍微弥补一下这种遗憾，为人们提供些许参考，让那些把批评看成是一种特许权力的人，以及那些把被批评看成是一种丢面子的人，能够从中得到一些教益，学到一些方法和技巧，使我们的社会、单位、家庭——从根本上说也就是人与人之间的关系，更加和谐，更加充满生气和活力。

由于社会制度和意识形态方面的差异，此书的原著者，在书中所阐述的某些观点和实例，或者不符合我们社会主义的人际关系准则，或者与我们的国情和人情距离较大，在编译时均做了部分删除。

本书是一部通俗浅近的实用性较强的读物，不论男、女、老、少，都能读懂读通，都能从中找到一些有益的借鉴和启发，以利于自己的生活和工作。

由于水平和精力的限制，本书的译文难免存在一些疏漏和不当，希望广大读者批评指正。

目 录

译者序言.....	(1)
一、人在批评中不断进行自我完善.....	(1)
二、恶语伤人——不恰当的批评.....	(15)
三、怎样进行批评.....	(34)
四、怎样接受批评.....	(56)
五、两性之间的批评.....	(80)
六、批评孩子的出发点——关切.....	(87)
七、工作中的批评.....	(115)
八、怎样进行自我批评.....	(136)
附录.....	(145)

一、人在批评中不断 进行自我完善

当别人批评你的时候，你是否会生气或愤愤不平？或许感到受了冤枉，无端招致别人的指责？是否也会有意无意地说出令别人感到难堪的话来？或者因为不愿意得罪人而忍着不把心里话说出来？

大多数人的回答是肯定的，确实如此。只有极少数的人对别人的批评满不在乎，这些人或是有极强的自信心，或是过于自大，但总不至于是反应迟钝，连骂自己的话都听不出来。

批评确实往往会使人难堪。如果批评者是你的领导或朋友，你会感到不高兴；倘若是你的家人或爱人，你可能会格外地不高兴。

请看看这些例子：

A骑车如飞，兴头上拐错了路口，结果跑了冤枉路。和他同行的妻子叨唠起来，指出了他的错误。

“刚才过第一个路口时就该拐弯。”

“一马虎错过了。没关系，多蹬几下吧。”

“你这人老是这样……”

“怎么样？不就多走了几步路吗？有什么了不起的？……”

B把完成的设计图放在了工程师的桌上。工程师看过之后，认为不错，但他想对这位新来的女大学生要求严格一点，就说：“请你把思路再打开一些，别搞这种跟人后面跑的过时设计了，不然你一辈子别想出成绩。”B有些受不住了，回到自己的桌前，眼泪不由地流了出来。

C要赴男友的约会，梳妆打扮了自己，让同屋的女伴品评一下。女伴一眼就看出了C的服饰不协调，但她没有说。

“既然和她住在一起，何苦招她不快呢？”女伴隐藏起了自己真实的想法，口是心非地说：“真漂亮！”

以上的三个例子都有使人不愉快和难堪的局面。有的人自然而然地说出了刺伤别人的话，有的人往往爱把批评往坏处理解，有的人由于怕得罪人而不愿或不敢批评。如果随便找一百个人调查他们对“批评”二字的理解，大约90%的人会说批评就是“挑毛病，找茬子。”

社会学家斯坦菲尔德·休斯专门研究人与人之间表达与接受批评的能力问题。休斯女士说：“书评与影评的标准、制定政策的标准、工商企业决定产品与人事的标准，都是针对评定对象有什么缺点和错误而来的。”

实际上，日常生活里无意中表示的意见常常比蓄意的批评更易伤人，往往不知随便哪一句话，就能对人造成心理或感情上的极大伤害。有人也许觉得说话毕竟不同于打人或杀人，不至于造成什么严重后果。孰料“唇枪舌剑”对人的伤害，简直可以说是无药可医。

安古德·惠特尼是专门研究恶语伤人的心理学家，她说：“冷嘲热讽，无理地拒绝、反驳和吵闹，可以伤害最自

信、最坚强的人的内心。而且，一条不好的评语可以从根本上影响一个人对自己的看法，动摇他的价值观念。”

例如：一位苗条的女士说起童年时被人讥笑长得太高时，至今记忆犹新：“我父亲说我是‘摩天大楼’，他常说——你妈和我都不高，你怎么长得这么高？虽然他是在开玩笑，但我听来却是一种批评。到我15岁的时候，我确信自己是一个高个子的怪物，不会有男同学喜欢我的。好多年以后，我才慢慢地树立了一点信心，直到现在，我和男子相处时还有些拘谨。”

另外，有一位洛杉矶的律师牢记他14岁那年度过的一个暑假：“我兴奋得要命，因为我从来没有到过离家那么远的地方。可我母亲说我没出过远门，会乘错了飞机，会把飞机票弄丢，乘飞机会头晕等等。她当时说的话我至今还记得清清楚楚——没有我照顾你，你什么事也做不成。我当时也知道她的话不对，可我还是受到了那些话的影响，真的以为自己的能力有限。直到现在，我只要是出远门就会感到紧张，总觉得自己可能会在旅途中出些差错。”

为什么这些批评的话会导致破坏性的后果呢？原因之一是：它断绝了被批评者谋求改进的道路。只凭过去的表现就下了断语，等于不给人以改正的机会。批评通常都是在事情发生之后出现，但有时也会在事情发生的过程当中出现，而批评者在批评时难免会有些片面性，又大都使用不满的口吻，所以对人心理上的伤害是极重的。例如前面A因不小心出现的一点差错，却被他妻子埋怨成“你老是……”

原因之二是：批评通常是单方面行为，批评者把话说完

了，就不再听被批评者的意见，这往往使人怀疑你的诚意。例如前面的B例。

第三个原因是：批评者多半会以偏概全，就一点错误而大发议论，把其它许多可取之处抹煞了。例如：琼恩为丈夫生日请客费尽了心思，打扫了客厅，买酒做菜，还特别做了一道新学会的炒菜，做了她丈夫最爱吃的蛋糕作为饭后点心。等客人都走了以后，琼恩问丈夫对这次晚宴是否满意。她丈夫想了想说：“为什么每次请客你都要实验一下你新学的炒菜呢？做不好多丢脸。”

琼恩的丈夫虽然只选了一件事做批评的对象，但这种批评方式等于把琼恩的心意和烹调技艺以及一场辛苦全都搁在一边，让忙了一场的琼恩只落得挨骂。

其实，“批评”应当包括品评、判断、说明好坏等多种含义，其目的是提醒被批评者注意自己的错误，促进被批评者积极改进自己的行为。批评者的动机不应当只是表示不赞同、不满意，批评的语言应当是鼓励他人成长、促进人际关系的有效工具。因而批评者的态度就应当谨慎，必须先设身处地的为被批评者想想，才能够使自己说出的话收到好的效果。

至于被批评者则应当想到，对方讲这样的话是为了我好，是希望我改正自己身上的缺点。这样，就能够心平气和地接受批评，并能在自我检讨之后，朝正确的方向谋求改进。

然而一般实际情况是否如此呢？想一想你听到批评时的反应吧。你有什么感受呢？刺耳？生气？不好意思？羞恼？是不是觉得心跳突然加快？脸上发烧？肌肉紧张了？你会安静地听对方把话说完么？你会打断批评者的话么？你是不是猛

拍桌子声音变高？你是不是气得直哭扭头就走？

再回想一下你批评别人时的情形：你当时讲的是什么话？内心真正的动机是什么？态度怎样？说完之后的表现又是怎样？

总之，不管你是批评者还是被批评者，在进一步培养你批评别人与接受批评的技巧之前，必须首先认清自己的意识、感觉、行为将对你的态度产生的不容忽视的影响。

（一）意识影响批评

“人不是受事的困扰，而是受自己对事所存在的念头的困扰。”这是古代哲学家在两千多年以前就指明了的，现代的心理学家都同意这种说法。的确，由于我们对某件事所持的看法，才使得这件事产生了左右我们行为的力量。

看法或想法不外乎三个主要因素。

1. 是非观念的差异

是非观帮助人们断定周围事物的好坏。其最基础的功能就是塑造人的人格、性情，也就是气质、修养，并决定其在家庭生活和社会生活中的表现。诸多的因素构成了这大千世界中各不相同的人，也使每个人对周围的环境和外在事物有其不同的理解方式。

路易丝是个漂亮的姑娘，但性情尖刻，和男友相处总是不能长久。小伙子们最初会受她的外表所吸引，但时间一长就都因为她的性情不好而分手。后来她认识了尼克，路易丝克制着自己的性情，希望他们之间的关系能够继续下去，因为她爱他。

尼克一般都在星期四晚上打电话给路易丝，约会和安排

周末的相会。但这个星期四，晚上八点都过了，路易丝还没有接到尼克电话，她就给尼克打电话。不到两个小时的时间，她连续打了三次电话，而且每次都留了话。直至半夜，尼克也没给她回电话。路易丝生气了，她认为这是尼克在有意地怠慢她。“我知道尼克是在用这种方式告诉我他不喜欢我了，”路易丝说，“他的意思是叫我别再去烦他。”

这个例子说明，我们判断一件事所依据的是非观，是和对这件事的感受和反应相关的。因为路易丝有了过去失败的经验，所以她预料尼克也会象过去的那些男友一样打退堂鼓。令她生气的不是尼克没来电话这件事的本身，而是她依此推断出的尼克想以无言的不满来中断恋爱关系的态度。

若是所持的是非观不同，这件事也许会引起截然相反的联想。如果路易丝认为尼克是因为到外地出差才没给她打电话，她也许会气愤尼克事先没有告诉她，或怨他没打个长途电话。倘若路易丝认为他是病了或出了车祸，感情上的反应就变成了着急或怜惜。

一件事若牵涉了两个人，两个人就会有不同的判断和反应。因为每个人个性的形成因素不相同，所以反应也不可能是相同的。

马克和爱伦订婚六个月了，爱伦突然要和他分手。马克吃惊极了，他说：“我从没有和别人有过这样亲密的感觉，我们无话不谈。当然我们也常争论，可是我们吵过之后又很快地和好，这表明我们的感情基础很牢固，可以共同生活。”

爱伦的看法却大不相同了：“我们在一起老是吵个不停，我觉得我们不可能生活在一起。”

爱伦和马克都承认俩人时常争吵，但对这种争吵所下的判断完全不同。马克认为争论是有益处的，爱伦却相反。

不仅是不同的人会有不同的想法和反应，有时候同一个人不同情况下对同一句话也可能做出不同的反应。比如，同样的一句话，在你心情愉快时听和在情绪低落时听，反应就会不一样。

2. 期望与实际的脱节

这个思想过程也影响到我们对批评的反映，我们对己对人，事先都定好了某种标准，谁的言行要是与这标准不符，我们会失望、发怒。通常我们把衡量自己的标准定得过高，一旦别人认为我们本身的行为并没有达到我们所定的标准，我们就无法接受这种评语了。

梅丽以前五名的成绩从一所名牌大学的法律系毕业后，一家著名的律师事务所送来了聘约，她欣然接受了。她知道自己的才能早晚会受到上司的肯定和重用。一次，所里的一位主管律师让她起草一份重要简报，梅丽牺牲了周末和好几个夜晚，终于写好了一份她认为很好的报告。

“他叫我去办公室交稿的时候，我满脑子想的都是他将如何地称赞我。”梅丽说，“我甚至想到了他会给我加薪或升级。结果他却说这只不过是好的开始，还有许多有待努力和加强的地方。他向我指出了稿子中有几个地方不清楚，有几个重点忽略了，我越听越觉得自己是个没用的小丫头。

“走出他的办公室的时候，我失望沮丧到了极点。同事们问我结果如何，我都不好意思说。我觉得一次表现自己的好机会被我给浪费了，我的能力还差，自己出了丑。”

其实梅丽根本不必觉得丢脸、失望。第一次接受重要的工作，便被称赞为“好的开始”，这说明她已经干得不错了。对方又是位律师界有名望的老前辈，她应该觉得高兴才对。然而由于梅丽把自己估计得过高，所以连一些轻微的批评都受不了。她预期得到许多夸奖，结果事与愿违，便有了受挫的感觉。

当事情未能达到我们所期望的高标准时，不论什么样的批评，在我们耳朵里都会变得不中听。自视甚高或对别人要求过高的话，善意的批评也会听不顺耳。

保罗和丽莎同居两年后才正式结婚。在这两年里，两人都在工作，但丽莎抽空把一房一厅的公寓布置成有条有理的安乐窝。婚后不久，他们搬入了四房两厅的新住宅。好几个星期了，还有许多行李纸箱没有打开，家具没有摆好，连窗帘都没有挂好。保罗忍无可忍了。

“我不懂，为什么到现在家里还乱糟糟的，”他说，“书和唱片都没拿出来，要用的东西也找不到，你也不抓紧时间快干完这些工作。”

“我告诉你，”丽莎不高兴地说，“这些东西有一半是你的，我又不知道你想把你的东西放在什么地方，我怎么整理？这沙发多重呀，我一个人也搬不动。你上班，我也要上班呀，怎么都怪到我一个人头上来了！”

事实上保罗不是在怪她什么事情做得不对，只是期望她能象以往那样把家里收拾得舒舒服服。但是保罗没有想到这样一事实：新家比起旧家来面积大了许多。而且，丽莎升职了，上班时的工作加重了，保罗自己也没有主动承担起家务中的粗重活来（也许丽莎心中期望他这样做）。因此，

保罗的批评不合理，对丽莎的指责是不公正的，所以她觉得受到了伤害。

有时候，因为某人过去时常有些令人不快的言行表现，我们就总觉得他还会出现此类行为，所以总用一种固定了的眼光看待他，而且常常是他还未做什么，我们就先发出批评了。

这种情形不只是对别人，对自己也同样会发生。假定有一个体重过重的人几次减肥都告失败，这一回他又准备节食了，可他很害怕又会因为嘴馋而前功尽弃。他告诉自己：“假如我偷吃了东西，那我活该就是个胖子。”他只要看了一眼蛋糕，就暗暗责备自己“没出息”。两星期过去了，他一直严格遵守医生规定的食谱，只吃了一点含热量的食物，他就会认为自己又失败了。其实，他的节食计划执行得很好，只是因为对自己要求过于严格，一些微小的疏忽就令他灰心，也就很可能把进行得差不多的计划完全放弃。

▲ 事先就预想别人会做令我们不高兴的事情（或不做令我们高兴的事情），也会使我们的批评态度格外苛刻。

一个星期日的早晨，约翰的母亲生气地说：“要让我说多少次你才能把床铺收拾好？”

“我吃完早饭再干嘛！”约翰不服气地说。

“哼！别骗我了。”母亲讽刺道，“这床你是怎么睡成这么乱的？我真感到奇怪！”

“反正我总是挨骂，”约翰无可奈何地说，“我就是说马上去收拾，也一样会挨骂。”

再看看另一个批评造成的负效果例子：简和大卫时常去旅行，每次不便携带他们七岁的女儿时，简的母亲就自告奋

勇地为他们照顾孩子。大卫虽然感谢岳母的及时帮忙，却又不满岳母宠爱孩子的作法。

“每次出门回来，孩子总是又多了十几件玩具，”大卫抱怨道，“糖吃得太多，她又胖了。晚上很晚都不肯上床睡觉，非要看完电视。每次从外婆那里接回她，她都象变了一个人似的。”

大卫也曾对岳母说过不要娇惯孩子。“我说破了嘴皮也是白费，岳母虽然答应，但还是照宠不误。”

“上月她来陪孩子，一放下箱子，拿出的第一样东西就是一件新玩具。我马上告诉她，如果她再这样溺爱孩子，以后我们宁愿另外雇人。我想与其等我们回来再埋怨她，不如事先就把话说清楚。结果，我们大吵起来。岳母说她因为觉得我的话有理，所以这次才只带了一件玩具，她还说她刚到，还没有做什么，我就又指责她溺爱孩子。”

这种凭过去的事实而预期即将发生事情的态度，使受批评的人陷入困境，根本没有改进的余地了。一个人如果知道别人预料他一定会做什么，而又因此受到批评，很可能自暴自弃或恼羞成怒。

3. 内心的抵触和反抗

这也是影响我们对批评的反应的一个因素。有人批评你的时候，你心里会不会暗想：“看吧，又叨唠起来了。”

“看他说什么吧，准是我又出毛病了。”你在批评别人的时候会不会暗想：“他真是天字第一号大笨蛋”，“我说这些是为了他好。”

由于我们习惯把批评视为不好的事，所以批评和被批评

的内心反应都是偏于消极的。

“老板要找我谈了，希望不是解雇我。”

“为什么我是人家找茬儿的对象？”

“完了，这难关恐怕过不去了。”

“我可不能老老实实在地让他说我。”

发表批评的人又是怎样想的呢？

“他怎么什么事也办不好？”

“要不是没办法，我才不愿找他谈话呢。”

这种事先就在内心嘀咕的话，把未听见或未说出的评语先定下了是非标准，直接影响到说话听话时的态度，也影响到说后听后的态度和反应。

如果心中所想都不是积极的，感情和行动上就会有同样的不和谐和敌意的表现。例如一位学生被校长召见，在未到校长办公室之前，如果他想：“我这次又犯什么校规了？”很可能就会产生焦虑、生气、负罪感。于是他走进校长办公室时，就可能是一脸害怕不安的表情，也很可能是满脸不服气的模样。如果他内心想的是：“是不是挑中我当学生委员了？”他心里怀有希望，就会随时对人微笑。

事情未发生之前的猜测心理，的确能有这么强的影响力。本书以后会谈到如何控制这种猜测心理，使之发挥积极有益的效用。

（二）感觉影响批评

感情并不如有些人所想象的那样，是孤立而突发的。悲