

寻找到了“黑匣子”，飞机遇难的缘由会真相大白。茫茫人海有没有一个“黑匣子”呢？

我们推出的这套丛书，就是试图从文化的深层结构、心态的瞬息变演，以及人与人、人与模式、人与社会的诸多接触中，给读者诸君提供一些可靠的信息和实践的真知，使你在事业的竞争和生活的角逐中获得一个引导你正常“飞行”的“黑匣子”……

■ HEI XIA ZI 黑匣子



拒绝的奥秘

九八八年·成都

拒绝的奥秘

〔美〕史密斯 著
李永久 译

·黑匣子·黑匣子·黑匣子·黑匣子·黑匣子·黑匣子·黑匣子·

责任编辑：曹礼尧

封面设计：邹小工

版面设计：杨 桦

书名 拒绝的奥秘

作者 (美)史密斯 著

李永久 译

四川文艺出版社出版发行

成都盐道街三号

新华书店经销

内江新华印刷厂印刷

1988年10月第一版 开本 787×1092 1/48

1988年10月第一次印刷 印张7.25

印数 1—62,000册 字数183千

ISBN7-5411-0273-3/I·256

定价：1.80元

D153/14

家以前不依赖人家的善意。

八、你有权利在作决定时不合逻辑。

九、你有权利说“我不了解！”

十、你有权利说“我不在乎！”

拒绝的奥秘帮助你如何去应付人，使你因为研读了本书，而具备了应付他人的主动性和果断性的新技巧。

译 序

本书系美国洛杉矶精神卫生处治疗学家、洛杉矶加利福尼亚大学临床心理学教授、“有系统的果断疗法”倡导者哲学博士史密斯关于阐扬“果断训练”的名著，原由纽约日规出版社于一九七五年元月初版，继由美国伊利诺州著名之矮脚鸡图书公司于一九七五年十月印行，本书系按矮脚鸡版译为中文。

原书扉页揭示人人都享有的十大断言权利如下：

一、你有权利判断你自己的行为、思想及情感，对你自己的行为、思想及情感的发生和后果负责。

二、你有权利辩护你的行为而不提出理由或借口。

三、你有权利判断你是否负责设法解决人家的问题。

四、你有权利改变你的主意。

五、你有权利犯错误——并对犯错误负责。

六、你有权利说“我不知道。”

七、你有权利在应付人家以前不依赖人家的善意。

八、你有权利在作决定的时候不合逻辑。

九、你有权利说“我不了解。”

十、你有权利说“我不在乎。”

总之，你有权利说“不”而不必觉得愧疚。在这个人际关系错综复杂微妙得很的现代社会上，你可能遇到各种想象不到教你尴尬的情况，不知如何应付。如果你能读通本书，力行实践，你所遇到的各种棘手问题都会迎刃而解。

本书举出三十四则对话（实际上还要多些），描述三十四种情况（实际不止此数），教你举一反三，学习断言的技巧和拒绝的艺术。运用七种断言技巧——破唱片、迷惑、免费资料、消极断言、消极询问、自我透露和可行妥协，等于给你一把成功之钥。

你应付人家有困难吗？这本列为美国唯一“有系统的果断训练”最畅销书会给你圆满的答复，使你具备应付人家的果断性新技巧。读了本书，可以使你不再优柔寡断，从此勇敢果决，当机立断。只有人家来碰你的钉子，而你再也不会去碰人家的钉子了。

本书及另一本书《读人如读书》，乃新知文库主编胡子丹兄于去年旅行海外，由纽约寄

来交译。《读人如读书》出版后，本书继续译至一半时，始知两书中文版均已有其他版本问世，但非全译，尤其本书之另一中文版，完全节译。如此好书，中文读者如果未能窥其全貌，那真是人间憾事了。

李永久

一九七七年母亲节于台北新庄

原 序

有系统的果断疗法的理论及言语技巧是和正常的人类合作的直接结果，想教他们如何有效的应付我们彼此生活当中所有的冲突。我发展一种有系统的研究学习果断的应付，初期的动机开始于我在美国加利福尼亚州艾斯康迪多附近山中和平工作团训练发展中心担任实施评判员，时为一九六九年夏秋两季。我在此一时期看到在那种训练背景当中，临床心理家的传统技术——妙想天开地把它叫做“武库”——（或用于“武库”的任何疗法学科的传统技术）十分有限，甚为惶恐。危机调停、个别劝告或精神治疗以及团体进行，包括敏感度训练或成长邂逅团体办法，对于相当正常的和平工作团受训人员准备应付日常人际相互影响的问题——大多数老练的志愿工作人员曾在海外地主国内遇到过的——没有多大帮助。经过十二周的密集训练及讨论之后，例如在他们第一次演习使用一种轻便的杀虫剂喷雾器当中，我们

未能帮助这些热心的青年男女，至为显然。此次演习当中另有不少哲学博士和心理学家、一位精神病学家、若干语言教师以及老练的志愿工作人员，扮作一群拉丁美洲的农夫，戴着草帽，穿着短裤、草鞋、大兵皮靴、网球鞋甚至赤脚，蹲在满是灰尘的田野上。在这些受训人员进行其实地练习之际，这些假扮的农夫对于杀虫剂喷雾器没有多大兴趣，可是对于到他们乡村去的陌生人很感兴趣。虽然这些受训人员对于回答农学、病虫害防治、灌溉或肥料方面的问题头头是道，可是没有一个人对于他们要帮助的人可能首先要问的问题，例如“谁派你们到这儿来把这种机器卖给我们？你们为什么要我们用它？为什么你们都是从美国来告诉我们这个？你们为什么这么做？你们为什么先到我们的村庄？我们为什么要种更好的农作物？”等等，能够提出一种令人相信得过的回答。每个受训人员理直气壮、慷慨激昂的想谈杀虫剂喷雾器，可是假扮的农夫一直在问这些受训人员何以到他们这里来。就我所知，没有一个人果断的象这么说：“谁知道？……谁知道你全部问题的答案？我不知道。我只知道我要到你们村子来拜望你们，告诉你们这种机器如何能够帮助你们生产更多的粮食。也许我能帮助你们。”这些受训人员大多数觉得自己面对可疑的动机，被问得难以辩护，没有这么一种

不设防的态度和果断的口头反应，都有一种难以忘怀和十分困窘的经验。

我们虽曾充分教过他们的语言、修养和技巧，但是根本没有教他们准备在大庭广众之下果断而且有信心的应付一种个别吹毛求疵的盘问他们的动机、需要、弱点甚至凭借——总之是把他们当作人来盘问。我们没有教他们在这么一种情况当中——受训人员要谈农学而假扮的农夫（因为真正的农夫也会）要谈受训人员——怎么应对。我们没有教他们如何应付这么一种情况，因为我们当时还不知道要教他们什么。我们对于情况都只有些模糊的概念，我们当中没有一个人能提供多少帮助。我们没有教受训人员如何固执己见而不必对于自己所作或要作的一切提出理由。我们没有教受训人员如何简单的说：“因为我要……”然后把其余的话留给他们所要想帮助的人去问。

在他们宣誓和离营以前的一两个星期当中，我尽量多找一些有领悟力的受训人员来作各种疗法训练，有时是临时抓人在作。在他们结业的那个星期，我敬而远之的受训人员越来越多。我的想法毫无结果甚或毫无任何成功的预示，但是我作了一种很重要的观察：那些对于个别吹毛求疵的盘问应付得最差劲的人，在应付他人当中，表现得似乎他们不可能承认失败——他们似乎认为自己非十全十美不可。

我在一九六九和一九七〇两年在美国加利福尼亚州贝维里山行为治疗中心和塞波维达美国荣民医院担任医职期中，作过同样的观察。我在治疗和观察病人的当中——这些病人的诊断范围从正常和轻微的恐惧病到严重的精神错乱甚至还有神志失调——发现他们有很多人都跟和平工作团年轻的受训人员一样，在应对方面有所不当，只不过这些病人更有甚焉。这些病人当中有许多似乎不能应付他人吹毛求疵的问题，有些有关他们自己的问题。尤其有个病人对于谈到有关他自己的任何事情都很反对，历时四个月的传统精神治疗只套出他二三十句话而已。由于他不和他人答腔及其在他被人包围当中显然感到焦虑，就把他诊断为一个严重的焦虑性神经病人。我预感他只不过是和平工作团受训人员综合病征的一个极端个案，我不“谈”他而谈在他生活当中最找他麻烦的人。过了几个星期之后，我知道他害怕他的继父，他也敌视他的继父。他的继父总是以这两种方式对他说话——不是批评，就是照顾。不幸我们的年轻病人除了作批评或照顾的对象之外，不知道以其他方式对他的继父说话。所以在这个权威人物的面前，这个病人只有不敢吭气的份，他三缄其口并非出于情愿，而是因为害怕受到批评，他知道自己不能为自己辩护，这就变成一种归纳，而且用以应付极少自负的其他任何人。我

问这个怕得有如惊弓之鸟的年轻人对于学习如何应付他继父的批评是否有兴趣，他开始和我交谈起来。我们的实验消除他对他继父、家人和一般人的敏感。在两个月之内就让这个三缄其口的神经病人出院，以前他领导一群其他年轻的病人出去狂饮，在他们回来的时候，他们在病房里都表现得很和蔼。最后他进了大学，穿他自己喜欢的衣服，做他自己所要做的事情，不顾他继父的抗议，预测无需再度住院了。

经过此次成功而且新奇的治疗之后，塞波维达荣民医院的主任心理学家巴迪格里利博士鼓励我试用这些治疗技术去治类似的病人，并对那些不果断的人拟订一个有系统的治疗计划。在一九七〇年春天和夏天，本书手稿中所述的果断疗法技巧经过塞波维达荣民医院和贝维尔山行为治疗中心的临床研判，系由我的同事也是主治医师万德烈博士主持。自此以后，我自己、我的学生和我的同事们都已扩充和使用这些有系统的技巧去教不果断的人如何有效的应付三教九流的其他人。现在美国的大学、州郡、私人开设的诊所、大学教育计划、各班级、研究所及大学部心理学计划、周末讲习班、专业工作场所、实习、社会福利、监狱、公立学校等等教育计划都在教果断的技巧，而其结果曾在专业会议上提出报告。

是否我们选择把能得到有系统的果断疗法

益处的人叫做平常人，这些人在说法方面难以应付他人，就象和平工作团受训人员那样，或者叫做神经病人，就象三缄其口的那个年轻病人那样，对我都没有关系。有关系的和要紧的是学习如何应付日常生活当中的问题和冲突以及给我们带来这些问题和冲突的人。总之，那就是有系统的果断疗法的要旨，也就是为什么要写这本书的原因。本书所述果断的技巧系基于我自己和我的同事积五年的临床经验教人如何应对。我写出有系统的果断疗法的理论和实际，目的在帮助使尽可能多多益善的人更加了解：在我们觉得彼此难以应付的时候往往发生什么事情以及我们对于这种事情能够做些什么。

史密斯 于洛杉矶西木村

❖❖❖❖❖❖ 目 次 ❖❖❖❖❖❖

译序..... (1)

原序..... (4)

第一章 我们祖传的生存反应,以打斗。逃走或言语的果断对付他人..... (1)

其他人给我们的问题: 冲突不可避免吗?

我们原始的生存行为: 我们如何变得很侵略或容易避免他人。

我们言语解决问题的能力: 我们和其他动物之间唯一的差别。

小孩学习感到焦虑、愚昧和犯罪如何能使我们成人被动、可以操纵和不果断。如果不使子女感到焦虑、愚昧或犯罪, 父母能够控制子女的行为吗?

第二章 我们首要的断言的人权——其他人如何侵犯这种权利..... (29)

我们如何受到操纵去做他人需要的

事情。

第一种断言的权利 你有权利判断自己的行为、思考和情绪，并对这些行为、思考和情绪的 开始及其对你自己的影响负责。

我们如何能够阻止被他人操纵。

操纵者的基本工具：外界结构，需
要有规则涵盖每种情况吗？

三种方式简化你如何观察你和其他任何人的关系：商业、权威，和同等相互影响。

果断是不道德的或不合法的吗？

第三章 我们日常断言的权利——他人操纵 我们的普通方式……… (56)

第二种断言的权利 你有权利不说
出理由或借口以辩护你的行为。

第三种断言的权利 你有权利判断
你是否要负责对于他人的问题寻
求解决。

第四种断言的权利 你有权利改变
你的主意。

第五种断言的权利 你有权利犯错
——并对错误负责。

第六种断言的权利 你有权利说：
“我不知道。”

第七种断言的权利 你在应付他人
以前有权利不依赖他人的善意。

第八种断言的权利 你有权利在作决定的时候不合逻辑。

第九种断言的权利 你有权利说：“我不了解。”

第十种断言的权利 你有权利说：“我不在乎。”

第四章 做到果断所要学的第一件事情： 坚持……… (86)

断言的权利和果断的行为：两者在果断的生活当中都很重要。

以言语的坚持代替沉默的被动。

有系统的“破唱片”技巧。

习惯：人家如何说服你去做他们需要的事情。

做到果断的实际目标：可行妥协，保持你的自尊，以及做到果断的限制。

第五章 果断的社交谈话和意见沟通 ……… (107)

你为什么时常张口结舌？

紧跟免费资料和自我透露的谈话技巧。

向人家透露你自己的忧虑：阻止操纵的一种方法。

目光接触：果断行为的一个重要部分。

总索引

第六章 断然的应付显著的操纵：批评

..... (121)

优柔寡断的批评者：他们如何操纵
你去做他们需要的事情。

有系统的迷惑技巧。

赞同批评的事实但仍做你需要的事情。

原则上赞同合理的批评但仍做你需要的事情。

赞同你会失败的可能性但仍做你需要的事情。

有系统的消极断言技巧。

断言你否定的论点：你在百分之百
错误的时候怎么办。

应付恭维或批评：在你果断的时候，
恭维和批评没有什么不同。

第七章 提醒你所关心的人对你多果断少

操纵 (146)

断然的问自己做什么：这如何消除用
以控制你的行为的是和非的说法。

有系统的消极询问技巧。

提醒批评：如何可以减少操纵。

提醒关于你工作表现的批评：这如何
能导致加薪。

提醒关于你自己的批评：这如何能
导致和你所关心的人有一种亲近
的关系。