

说真话的艺术

● (美)

威廉·巴库斯 著

● 孙安迹

盛涛

孙晓镒

译



078849

B84

8858

说真话的艺术

〔美〕威廉·巴库斯 著

孙安迹 盛 涛 孙晓销 译

辽宁人民出版社

1988年·沈阳

William Backus, Ph.D.
Telling Each Other
the Truth
Published by Bethany House
Publishers 1985.

根据贝瑟尼出版社1985年版译出

说真话的艺术
Shuo Zhenhua De Yishu

〔美〕威廉·巴库斯 著
孙安迹 盛 涛 孙晓楠 译

辽宁人民出版社出版 辽宁省新华书店发行
(沈阳市南京街6段1里2号) 丹东印刷厂印刷

字数: 130,000 开本: 787×960¹/₃₂ 印张: 8¹/₂

印数: 1—52,640

1988年11月第1版

1988年11月第1次印刷

责任编辑: 庸 夫 版式设计: 赵耀今
封面设计: 刘 琥 责任校对: 夏 阳

ISBN 7-205-00671-6/C·56

定 价: 2.60元

《生活心理分析》丛书

主 编：魏中军

副主编：王志华

致 读 者

——本丛书能为你提供什么

亲爱的读者：

也许你已经感受到：在现代文明的生活里，我们的不幸与烦恼往往并非仅仅来自于物品、金钱、称心如意的工作环境等外在条件的匮乏；就某种意义而言，其更为主要的来源在于我们的内心世界，在于我们对自己存在本身的困惑不解，

“我是谁？我是什么？我的存在价值是什么？”

“今天我是怎么了？明明决定了的，可事到临头又变了卦！这是我吗？”

“我本来不是那样的人，可我为什么就控制不了自己去做那些愚蠢透顶的事呢？”

“我知道老师说对，现在谈朋友会影响学习，可我一天见不到他，就象丢了魂似的！”

“分开时，我们俩彼此想得要命，可在一块儿时又总吵个没完，这是为什么？”

“我们什么都不缺，完全可以过得很好，可实际上我们谁也不如！”

“退休了，本该轻闲轻闲，享受一下天伦之乐了，可是现在我觉得一点儿意思也没有。”

.....

生活真是不可思议！也许这正是因为作为生活的主体、以及你的生活心理本身就不可思议，现代文明提供给我们生活条件，本可以使我们享受到比前人更多、更大的快乐和幸福，可我们的实际体验却往往相差甚远！

其实，假如你能换个角度来思考的话，也许你会发现，生活的外观存在本身无所谓什么意义。财富、金钱、房子、家具、彩电、冰箱、工作职务的升迁……乃至每一个细小的生活事件，是否能给你的生活带来意义，即你从中感受到的是快乐还是痛苦，并非直接取决于它们的存在本身，更为根本的，是取决于你对人生的理解和你的生活信念。

由此可见，人们的生活所以会有所不同，就其内在性而言，就是因为它的意义是由你的体验和理解赋予的。自我体验和理解是现代文明生活的必然要求；不仅我们需要生活的体验和理解，而且生活本身也需要我们从心灵内部给予理解和体验；不仅我们的心灵需要他人的理解和体验，而且他人的生活也需要我们的理解和体验；我们不仅要对他人的体验和理解给予体验和理解，而且要对他人对我们的不体验、不理解给予体验和理解。

那么，究竟怎样去体验和理解生活呢？换言之，怎样才能正确地体验和理解呢？对生活的真正体验和理解需要哪些起码的知识、技能和方法呢？这便是本丛书所要力图企及的基本课题。

为了更加深刻地研究和多角度地探索生活的奥秘，这套丛书采用了著、编、译等多种形式。不过，我们的兴趣主要是集中在对现代生活中心理问题的研究上。因此，我们的基本编写要求，就是它必须对我们现代中国人的实际生活有所裨益。此外，本丛书的作者均以大量的实地调查和翔实的第一手材料为根据，以较为活泼的描述方式进行写作的，每本书大约10—15万字。我们力争在近几年里使之更加充实，尽快把它们奉献在你的面前。

坦率地说，作为同你一样的普通人，我们对生活及生活心理的理解也许不比你的看法深刻多少，也许你并不能从本丛书中找到令你满意的答案。不过，我们愿意为开垦这块生活的处女地付出最辛勤的努力。

我们希望这套丛书能有助于你的生活，希望它能协助你跨越人生中那些令人苦恼的障碍。并且，我们也希望你能将你对它的感受直接告诉我们。

编 者

1988年5月于沈阳

01/11/23

目 录

导言	“一天二百个谎”	1
	谎言与人类的不幸	6
	什么是真话	9
	真话在人们之间的力量	11
	真话在人们之间的能动结果	12
	努力的重要性	14
一	敞开心扉说真话	16
	秘密是什么?	17
	真诚的交谈	18
	凯瑞和罗杰	19
	诚实性	22
	“努力干”与讲真话	26
	隐藏真相的理由对照表	28
二	使用“我”字的窍门	30
	被人们真诚信仰的错误信条	32
	一个教堂恐惧症的病例	33

一对避免说“我”字的夫妇	37
练习使用“我”字	38
三 抨击、争辩与怀着爱意讲真话	40
争辩、抨击与回避讲真话	42
抨击	45
争辩	46
练习用真话代替争辩	49
在抨击中成长	50
未受抨击的争辩	53
知晓抨击与争辩的真相	54
改进的方法	57
象卡罗一样	59
四 别让内疚感操纵你	61
操纵	62
“应该”	63
义务性陈述	64
被操纵者的深层心理	66
合法的错误信条	68
作一个练习	69
相互“强迫”	69
难以计数的命令	71
修正义务性陈述	72
摆脱操纵的方法	75
五 怎样提要求	77
一个没人提要求的家	79
说“我想要”是错误的吗?	83
我不想让他在做	84

人们用什么代替了要求	87
“他应该自觉做这事”	92
学会提要求	96
正确的例子和错误的例子	99
六 自由地说“不”	104
创造性的借口	107
我们为什么避免说“不”字	111
从不拒绝的后果	114
怎样拒绝别人的操纵	116
练习拒绝	131
七 如何与惯于指责的人们打交道	134
批评指责为什么会使人受到伤害	137
谁能避免受指责?	139
批评的真实性	141
怎样回答批评	142
真诚地接受批评	145
再补充一点批评	147
要求更多的批评	148
特殊情况	149
詹妮对待批评的新方式	151
坚持自己的目的	157
八 不要动辄发脾气	161
怎样向别人指出缺点	163
指出别人错误的恰当时间	167
怎样向别人提忠告	169
怎样开始你与对方的谈话	170
切忌进行人身攻击	174

不要偏离主题·····	178
当你是一个被忠告者的时候·····	181
九 倾听的艺术 ·····	189
倾听的重要意义·····	191
一个没人倾听别人谈话的晚会·····	192
我们并没有倾听·····	194
在没有倾听的人大脑里发生了什么? ····	198
认真倾听的基本要素·····	200
令人满意的反馈技能·····	209
没有任何东西可以取代反馈·····	209
剖析自己的倾听习惯·····	211
十 出于爱心讲真话 ·····	214
爱——宇宙间最强大的动力·····	215
离开爱, 知识使人妄自尊大·····	216
爱的建立·····	219
爱的谈吐特征·····	222
爱的谈吐要避免生气·····	230
爱是长期的磨难·····	231
爱也需要施加痛苦·····	233
十一 在社交谈话——闲谈中讲真话 ···	238
“无论我怎样努力都是枉费力气” ····	241
闲谈有什么意义? ·····	243
怎样闲谈和聊天·····	245
幽默·····	255
练习·····	256

导 言

“一天二百个谎”

你并不需要一本书来教你说真话，对不？

乔尔对自己就是这样想的。他认为自己是一个诚实的人——当然，就大多数情况而言。因而，他当然不会把他目前的困境归咎于不诚实的因素。由于他没有意识到这个祸根，所以他觉得自己是个很好的医生。那么，他为什么要为徒劳无益的东西去冒险呢？他为什么要用自己的职业去和毫无用处的东西相交换呢？

乔尔知道自己在进行一次巨大的冒险。要是被人发现，他就全完

了。他的事业将一败涂地。甚至他还会失去他的医疗执照。朱莉将会弃他而去，这一点他知道得十分清楚。他们的婚姻将由此导向彻底的破裂，耻辱和打击将使他的家庭从此一蹶不振。

然而乔尔仍继续向酒吧走去。似乎有一种看不见的力量在驱使着他。不和谐的婚姻生活和职业责任上的道德令人窒息的压力，似乎使他难以忍受。每当这种他已习以为常的紧张状态出现时，他的心里便充满这种吃禁果的兴奋——而压力则总是直到他屈服于这种诱惑时才会消失。

他知道这样做的结局会怎么样，可他总是对自己说，这次我不会走得那么远。我只是想在路上停一会儿，花几个小时看看脱衣舞演出，喝杯饮料，然后便回家。也许这就足够了。当然，即使不够也不行。他已经向上帝作了保证，要改正自己的行为。坚决改正它。

他有自己的家。不过，他不允许自己的思想想到家。如果他的病人们知道他和朱莉的生活是怎样一种情形，他们准会惊讶得目瞪口呆！他的大部分病人都把他看成几乎象神明一般。要是他们知道他和朱莉连话都不说，他们的关系很少有融洽的时候，乃至不能睡在一张床上，他们会怎么想呢？要是他们知道他牢牢锁在自己内心深处的那些感受（是愤怒的感受？）他们又会怎么想

呢？

如果朱莉知道这些，她会怎么样？他没有注意到，当他一想到朱莉发现了他的秘密时，他会陡然感到一种满足的震颤。他的秘密会使她伤心，而她活该伤心。但他是永远不会告诉她的。她不会知道。不管怎样，他们模模糊糊地知道，每当他这样做时，他都是在通过某种奇异的方式报复她，嘲弄她，惩罚她，警告她要为自己的冷漠付出代价，并发泄出自己对她的愤怒。

她永远不会知道。她决不会想到。因为乔尔知道他所做的事不会终止于一杯饮料和一次演出。他将按照和以往每次相同的方式结束。他将找一个女人并和她一起回家。这就是他和他脑子里的朱莉进行“交流”的方式。当然真正的朱莉是无论如何不会知道这一切的。

实际上，这种交流完全是一种失败的逃避，因为真正的交流在这里根本就没有发生！朱莉也永远不会知道他在生气。因为他不告诉她，她也不知道怎样回答。于是这对夫妻不是彼此讲真话，而是学会了“诓骗”。结果则导致了乔尔恶劣的、不道德的、病态的、怀有犯罪感的错误行为。同大多数人一样，乔尔认为他不必学习怎样把自己的真实思想以及他所怀有的需要和感受告诉朱莉。

读这本书的大部分人有可能在很久以前就被教导不能说谎。这种教训通常在人生的初期就开始了。当一个孩子第一次编造了一个故事以图避免父母的责难时，他就会发现，要是他诚实地承认了自己的过错，那么他所受的惩罚就会比由于他的发明天才而受的惩罚轻得多。

如果你有足够的运气，是由两位始终一贯地具有同情心、爱心和尊重德行的父母抚育长大的，那么你所获得的诚实习惯以及你所达到的连做梦也不会想到说谎的诚实程度——当然是在大多数情况下，将使你很难相信你还需要一本书来教你怎样讲真话。

但是，大部分人，甚至大部分道德高尚的人——例如我们，都会由于说真话而摔跟头，甚至对此毫无察觉。是的，我们知道真话与谎话之间的差别。但在某种程度上我们并没有充分认识到，文化会使我们对于虚伪的感觉迟钝起来，会使我们失去抵御其罪恶的免疫力，会使我们习惯于假话的要求并使我们对于那些每天听过无数次的谎言变得麻木。于是，我们逐渐把某些不诚实视为理所当然，并且毫不惊奇或无动于衷地听着它们。

有人曾统计过，我们每人每天能说二百次谎话！然而我们却认为自己是诚实、正直的人。实

际上，当我们对它——有时是它们赌咒时，我们所保证的恰好是不诚实。当我们所喜爱的亲戚朋友来做客时，我们宁愿跟公司谎称“生病”而不去上班工作，因为我们担心如果我们照常上班会使朋友感到受了待慢。在表情严肃的交通警察面前，大部分人都是斩钉截铁、信誓旦旦地向他保证，他们并没把车开得象他不允许的速度那样快。税金统计表中的大部分错误总是按着有利于纳税人的方式发生，这都证明我们习惯于按自己的方向来支配现实。当婚姻顾问分别会见夫妻双方时，他几乎无法相信他所听到的是对同一个关系的讲述——因为这两种说法竟如此大相径庭。

对于真话的这种内在固有的蔑视，其后果必然始终追随着我们的足迹。在大部分情况下，我们几乎看不到人们如何看重人类的诚实。银行不能给陌生人支付现金；没有发货票商店不会给顾客退换货物；超级市场中的电视监视器仔细地搜索着柜台之间的每一个过道，以便抓住那些鬼鬼祟祟的扒手；影剧院的引座员让我们保证不会花一张票的钱看两个电影；在这个操行十分重要的年代，年轻姑娘们被告知对那些“英俊潇洒”的男人要特别小心；所有的美国人都知道什么是保险锁；用以对付他人欺骗的保险是以我们辛辛苦苦挣来的血汗钱为代价的；狗、警报系统、栅