

吳靜吉博士策劃
大眾心理學全集 32

Dr. H. Weisinger / 原著

笙 鐸 / 譯

怎樣批評別人

Nobody's Perfect



Jagel-Turner

psychology



数据加载失败，请稍后重试！

079059

B84
88-88
32

計劃
五年出齊三〇〇冊・每冊都解決一個或幾個你面臨的問題

大眾心理學全集

吳靜吉博士策劃

32

怎樣批評別人

怎樣批評別人

原 書 / Nobody's Perfect

作 者 / H. Weisinger

譯 者 / 竺 鐸

策 劃 / 吳靜吉博士

主 編 / 大眾心理學全集編輯室

發行人 / 王 榮 文

出版・發行 / 遠流出版事業股份有限公司

臺北市汀州路782號七樓之5

郵撥 / 0189456-1 電話 / 392-3707

法律顧問 / 王秀哲律師

嘉義市忠義街178號 ☎(05)227-3193

董安丹律師

臺北市忠孝東路4段142號503室 ☎721-9394

呂榮海律師

台北市金山南路2段2號8樓2室 ☎394-3393

印 刷 / 優文印刷廠

台北市汕頭街54巷42弄55號 ☎306-3473

□1981年3月15日 長橋五版 □1987年8月1日 六版

行政院新聞局局版臺業字第1295號

售價 110 元 (缺頁或破損的書，請寄回更換)

<大眾心理學全集計劃5年出齊300冊・每冊售價統一>

版權所有・翻印必究

香港出版者 / 香港遠流出版公司

香港柴灣康民街2號(康民工業中心)10樓8室

香港經銷商 / 有成書業有限公司 ☎5-580288

香港柴灣康民街2號(康民工業中心)10樓8室

韋新等 著／竺鐸 譯

怎樣批評別人

 遠流出版公司

《大眾心理學全集》

出版緣起

王榮文

在一個充滿社會壓力與人際關係的世界裏，已經不容許「心理學文盲」的存在！你對心理學的認識與體會，將決定你能否在文明社會中活得下去，活得快樂，活得有尊嚴！

臺灣在近幾年，心理學的地位突飛猛進。不但社會大眾對心理學知識的需求日益殷切，心理學與經濟學，更並列為臺灣當代兩大「顯學」，上自達官資本家，下至販夫小職員，都欲一窺究竟，引為隨身利器。

心理學的勃興，在臺灣社會可能有其特別的時代理由：

第一，臺灣社會日趨進步，羣體生活則日漸複雜。社會壓力與人際摩擦在在使現代人難以透氣，人人都渴望尋找自我教育、完成個人目標的途徑。

第二，臺灣的企業活動日益繁盛，商業社會的特質呼之欲出，然而，一切企業管理不離「人性因素」，在商業社會中想要脫出競爭，管理他人，就得掌握了解人的學問不可。

不論是基於前者尋得個人安身立命的「消極動機」，或是後者尋求個人在社會上進步發展的「積極動機」，心理學都是一門有幫助、有用處的知識。

可惜的是，在臺灣，心理學的一端藏於學院門牆之內，凡夫俗子緣慳一面；心理學的另一端

卻在大眾傳播媒體中，把普通常識略事包裝後出現，並未給予大眾真正的幫助。

在這樣的環境前提下，遠流出版公司提出一個「大眾心理學全集」的計劃，希望不失心理學嚴謹性的原則，編輯一套平易近人，可以流傳大眾的心理學叢書。

這套叢書計劃又分雙線進行，一條路線是搜尋坊間曾經譯著出版的大眾心理學著作，重新整理歸納，使其中的佳作得以匯為巨流，成為取之不盡的知識泉源。另一條路線則邀請心理學名家，譯著大眾心理學作品，自成系統。

遠流出版公司的「大眾心理學全集」編輯計劃，預備在五年之內，出版三百種深入淺出、人人可讀的通俗心理學著作。每種著作除由專家學者編寫校閱外，並由本社的編輯室撰寫報告一篇，做為讀者之「導讀」。

「大眾心理學全集」的編輯工作，由心理學家吳靜吉博士領導並策劃，在遠流出版公司成立「大眾心理學編輯室」，編輯室的編輯小組除了執行編纂工作，並共同或輪流撰寫「編輯室報告」。此外，遠流出版公司更邀請國內外知名心理學家多位，組成「諮詢委員會」，為全套叢書擔任選書、顧問、觀察心理學研究動態等工作。

這樣的編輯構想，加上這一組傑出工作人員的努力，深望能提昇臺灣社會大眾對心理學的整體認識。我們除了自我砥礪之外，更盼望在編輯計劃進行過程中，能夠不斷得到各界方家以及讀者大眾的反響與指正。

編輯室報告

你曾不會爲了一句評語久久不能釋懷？或者爲了一句不當的評語而刻骨銘心？你有沒有好心相勸別人，卻遭到對方的怨恨？「批評」是「挑毛病、找錯處」？是「攻打抨擊」的工具嗎？「批評」純粹是消極性、破壞性的嗎？

事實上，「批評」應包含品評、判斷、辨別是非等等，其目的是藉彼此的溝通、影響、鞭策，使受評者能有積極的改善行爲。它原是正面而極積的。

人因爲出身背景、資質、信仰等等的不同，而對周遭環境、外在事物有不同的理解。理解上的不同則影響到我們對批評所持的態度，以及我們受了批評之後的反應。本書將「批評」和「受批評」分爲「建設性」與「破壞性」兩大類：

建設性的批評

建設性的接受

破壞性的批評

破壞性的接受



所謂破壞性的批評，就是批評者不理會受評者的感受，單向批評、以偏蓋全、斷絕受評者上進之路，如羞辱受評者、指責受評者故意犯錯、批評的時地不對、批評的言語說得不明確等等。受評者不但覺得屈辱，也不知自己的缺失何在，當然更談不上改善了。

受評者對建設與破壞性的批評也因自己的想法、感情以及環境的影響而有積極（建設性）與

消極（破壞性）的反應。所謂的消極反應就是受評者受到批評而不求改進，如自我防衛、找藉口、反唇相譏、躲閃畏縮、口是心非等等。這種消極反應與破壞性的批評，不但使批評的重點無法產生作用，而且雙方也會因緊張、憤怒、心理距離的拉遠等等，而使下一次的批評更難成功。

培養建設性的批評，須注意三要件：即批評的動機要清楚、批評的目的是要改善現況，以及批評的對象會關係到兩人（批評者及受評者）。因此，批評不但要正確，也要替受批評者設身處地着想。

根據這三個要件，本書作者就「批評的內容」與「批評的過程」作了一番詳盡的分析。批評的內容必須就事論事、必須是善意的、必須是對方能力範圍之內的。批評的過程則是指：用什麼方式來批評才能收效。一般而言，最容易為對方所接受的批評方式有兩種。一是以誠懇而持平的態度說出肺腑之言，並顧及對方的感受。一是用簡單扼要，而非含混嘮叨的言語來表達意思，並選擇最適當的時間地點。如此，批評者可以心安，問題可以解決，受批評者可以獲益——這樣才算達到了批評的目標。

本書不但教人怎麼成為一個成功的批評者，也教人怎麼訓練自己「被批評」的技巧。人非聖賢，孰能無過。有過失並不可怕。有過失而不自知，或自知有過失而不願改正，才是嚴重的事情。一個人若沒有接受批評的雅量，或缺乏這方面的技巧，那麼久而久之也就沒有人想要去批評他了。人可以從別人的批評中學習如何去體認自己的缺點，並以之鞭策自己，使自己的自我獲得修正，獲得成長。一個人若不再遭別人批評，那麼他就要永遠生活在一個封閉的世界裏頭了。

自我封閉是一種怯弱、退縮的行為，是失敗者的表徵，對每一位不怕面對自己弱點，希望成為強者的讀者，我們鄭重介紹這本書。（羅淳美執筆）

第①篇 批評的原則

每一個人遭到批評時，都會有其特定的反應。這是因為每一個人的出身背景、資質，以及生活環境都不盡相同。然而，不管是誰，都不可能完全了解自己，每一個人都不可能知道別人對自己的看法。因此，一個人若想要在人格上趨於更進一步的穩定與成熟，若想要在人際關係上一帆風順，則接受批評是非常重要的。這是就受評者的角度來說。要是從批評者的角度來說，那麼，他必須牢牢記住：批評是有目的的，是創造性的。他必須善用技巧，透過批評來達到目的。如此，他和受評者雙方便可共蒙其利。

怎樣批評別人

目錄

《大眾心理學全集》出版緣起

編輯室報告

第一篇 批評的原則

每一個人遭到批評時，都會有其特定的反應。這是因為每一個人的出身背景、資質，以及生活環境都不盡相同。然而，不管是誰，都不可能完全了解自己，每一個人都不可能知道別人對自己的看法。因此，一個人若想要在人格上趨於更進一步的穩定與成熟，若想要在人際關係上一帆風順，則接受批評是非常重要的。這，是就受評者的角度來說。要是從批評者的角度來說，那麼，他必須牢牢記住：批評是有目的的，是創造性的。他必須善用技巧，透過批評來達到目的。如此，他和受評者雙方便可共蒙其利。

1. 批評可以使你成長
2. 「我本來不想說，可是……」
3. 怎樣批評別人

一 三 五

4. 怎樣接受批評

三

第二篇 批評的技巧

人不是全然理性的動物。情緒有時會支配我們的行為。我們本著一番好心，去批評某一個人，結果却碰了一鼻子灰，這是十分普遍的經驗。當我們正在爲自己做錯了事而懊惱不已時，要是有人跑來對我們嘮叨不休，難道我們就不會翻臉嗎？

如何使批評發揮創造性的功能，並使批評者與受批評者共蒙其利？這不是一個嘴上說說便可解決的問題。這是必須講求技巧的。而技巧則是須要磨練、實踐的。本篇介紹的技巧適用於家庭與辦公事，正是人際關係最頻繁的兩個地方。

5. 批評男女兩性之問題

二〇二

6. 批評小孩的要訣——關切

二〇九

7. 職務上的批評

二一五

8. 自怨自艾的泥淖

二一五

附錄

一五

1. 批評可以使你成長

別人批評你的時候，你會不會生氣或是憤憤不平？抑或是覺得受了冤枉，招了人家的厭惡？你自己是否有時候也會有意或無意地說了什麼話令別人有類似的反應？你會不會爲了不願意得罪人而忍著不把該說的意見說出來？

大多數人聽了以上的問題是以點頭作答的。事實的確如此。只有極其少數的人不在乎聽別人批評自己，這種人不是有很強的自信心，就是太過自大，否則就是感覺不大靈光，聽了罵自己的話還渾然不覺。其實人人都會覺得聽人批評自己或自己批評別人是難堪的事。批評你的人如果是你的老闆或朋友，甚而是情人、配偶，你會格外覺得不舒服。看以下的例子：

老楊一路加速，不小心錯過了高速公路的出口，他知道下一個出口還有十幾公里遠。他希望愛玲沒發現，但是愛玲翻動路線圖的悉嗦聲顯示她知道出了毛病，而且就要指出他犯的錯了。

「剛才不是該轉出去嗎？」愛玲問。

老楊點點頭。「糊里糊塗的，錯過了。沒關係，幾分鐘就到下一個出口了。」

「你這個人就是這樣，從來不看路邊的指示牌！」愛玲說，「你不是帶錯了路就是誤時間。下次讓我來開車算了。」

老楊自知理虧，也吵不過太太，就悶著一肚子氣，默默地繼續開車。

□

莎麗把畫好的設計圖放在美工主任桌上，主任上下打量了一陣。畫得不錯，但是不夠好。主任曉得莎麗的能力不僅如此，他希望她發揮得再好些，而且不願意讓她認為交上來的第一件設計圖草草了事就能過關。他把設計圖朝她的方向一推：「妳要不要重畫試試看，要不然我可以找別人。」

莎麗又羞又憤，竭力控制自己的情緒。「主任，我重畫試試看。」她說完，快步跑回工作室，眼淚嘩啦啦的流了下來。

□

原

书

缺

页

原

书

缺

页

原

书

缺

页