

现代生活心理译丛

你的天赋权利

【美】罗伯特·阿伯特 麦克·依蒙斯 著
姚红 姚华 译



现代生活心理译丛

435

你的天赋权利

【美】罗伯特·阿伯蒂
姚红 姚华 译
麦克·依蒙斯 著



A0727237

江苏人民出版社



内 容 提 要

本书告诉你什么是人的有主见行为、无主见行为和苛求行为,教给你怎样正确地确立自己对事、对人的主见,而避免和消除无主见或苛求行为。充分掌握了这些,你就能更好地运用你的天赋权利——自信地生活!

Your Perfect Right

by Robert Alberti, Ph. D. & Michael Emmons

Your Perfect Right

Copyright ©1995 by Robert Alberti & Michael Emmons

1997 年中文简体字版专有版权属江苏人民出版社

Published by arrangement with Impact Publishers

Copyright licensed by Arts & Licensing International, Inc.

Bardon-Chinese Media Agency (International)

博达著作权代理公司(国际)

(版权所有 不得翻印)

第一章 你需要拥有自己的主见

公平地对待别人，但是也要要求别人公平地对待你。

——阿兰·阿达

琼很不开心，她的邻居跑到她家里，没完没了地大谈邻里间的闲言碎语，并且一呆就是 45 分钟。更让她不快的是，她已经不是第一次碰到这种事了。

弗雷德里克看了看表，已经是晚上七点一刻了。他知道妻子肯定很担心甚至很气愤。他的上司 4：55 才告诉他要把明天早晨 8：15 的董事会的报告准备好。

特拉维斯和琳达不知道那个招待到底是把他们忘了呢，还是故意不理他们，或者真的很忙。已经过了至少 15 分钟，他还没有到他们这边的桌子来……而他们晚上看戏的时间就快到了。

以上这些事情的后果会让人产生愤怒、忙乱甚至孤立无助的感觉。当这种沮丧的情绪来临时，你怎样表达你的感情呢？答案当然不会很简单，但如果你愿意尝试，答案还是有的。

改变自己是一件很艰苦的事情，但是你是可以做到

的。数以百万计的人通过一种被称为“拥有自己的主见训练”过程学会了怎样更有效地表达自己。在以下的章节里，你能够看到这种已被证实的过程的每一个步骤，它将帮助你改善你与他人的关系。如果你认真地按照这些方法去做，我们相信它会给你很大的帮助。

整个过程其实很简单，我们将提供给你一些背景材料，一些例子，以及一系列具体步骤让你去实施。如果你决心去尝试这一方法，你需要做的就是仔细阅读并按照其总体的步骤去做。

我们不是要帮助你去操纵其他人。世界上想要这样做的人太多了。拥有自己的主见是使人际关系更加公平的手段，它可以使你避免在不能表达你的真正要求时经常产生的沮丧。

这本书难道是为那些不能充分表达自己的人所写的吗？在某种意义上是的。这本书的第一版正是为这些人写的。但是自1970年以来，我们越来越认识到所有的人在与他人更好相处的问题上都需要帮助。

当遇到以下情况时，你有什么反应呢？

- 你想尽快结束一个唠唠叨叨的推销电话；
- 一个同事羞辱了你；
- 你的伴侣不满意地瞪了你一眼；
- 一个邻居直到凌晨3点钟还让音响大开着；
- 你的孩子态度恶劣地跟你讲话。

面对类似这些的情形，我们都需要某些“生存策略”，

即作出反应的某些办法，一方面让对方知道整个事情有些什么不对，另一方面还要保住他们的面子(尊严)。有些人处理这些事情的办法是：把自己的感情藏在心里，什么也不说，但是暗自生气；有些人则予以猛烈反击，想以此惩罚对方并重新使自己居于上风。

我们主张平等的作风。它既不是让你为所欲为，报复他人，也不是“干脆把另一半脸也转过去让人打”。我们认为最重要的事情是保证参与者双方的尊严。

你不要用威胁他人来避免受人威胁，但也不要对他人的主张一概言听计从。你应该学会有效地拥有自己的主见，这样你就可以坦率地，以正确的手段应付那些不愉快的事情，并且能经常在平等的基础上对待所有人。

许多畅销书都把“拥有自己的主见”当成是一种技巧，用它来指导自己想做的事情。但这并不是我们的目标。在这本书里，你不会找到如何操纵他人之类的把戏。与此相反，我们会帮助你认清你在人际关系中的个人目标，我们会教给你如何在不控制他人的前提下保持对自己的生活有所控制的觉悟和能力。

在后面的章节里，我们列举了大量的例子和具体的要求来描写什么是苛求的、有主见的和没有主见的行为。我们尽量避免使用心理学上常用的晦涩语言。在这本书的另一专业版本里，我们较深入地研究了有主见行为发展的理论和进程，以此作为对致力于促进其病人个性发展的专业人士的指导。

不论你的目标是属于个人的、社会的，还是与职业有关的，或者是随外界而改变的，你都会发现对这些观点和进程的仔细阅读和实践会帮助你更有效地进行自我表达并获得更健康的人际关系。

在阅读下一章之前，请想一想什么是你自己的目标？你为什么会选择这本书？你是否在寻求对自己生活的某项领域的帮助呢，有关工作的？还是关于家庭关系的？在哪些方面你希望自己的生活与以前不同？本书第八章将会探讨如何为你的成长建立目标。现在不妨花一点时间思考一下，你想通过阅读本书得到什么？如果你已经做好了准备，那么让我们出发去弄清楚到底什么是“拥有主见的行为”。

第二章 什么是你的天赋权利

人与人之间,各民族之间,相互尊重对方的
权力保证了人类的和平。

——贝尼多·华瑞兹

你是否感到过无助、软弱无力、效率很低?有时候为了让别人听你的,你是否表现得盛气凌人呢?

你的愿望是否很难让别人察觉?你是否经常觉得自己处于“某种等级制度的最底层”?你有时被别人支使是否是因为你无能力“保卫”自己?你处处支使别人是否是为了找到所谓的“自我”?

充满自我主见的选择

有主见是针对个人的无能力和自我控制的选择。在这本书中你会发现一个如何培养自信心和尊重他人的计划。我们坚信人类的平等价值。本书颂扬这种信念,并鼓励在互相尊重的基础上建立积极的人际关系。

在20世纪过去的50年中,由于美国基于这些价值观念,社会发展已经取得了一些进步。个人表达思想的机会越来越多,而且一些让人无法容忍的情况也已经改变

了。人际关系，从最亲密的伴侣关系到最疏远的邻里和同事关系，都已经越来越反映出对彼此的尊重。“拥有自我主见”的训练是与这些必要的改变密切相关的。本书的第一次出版是在1970年，它对这一变化过程作出了贡献。

关于“有主见”的流行含义变化很大。很多人或许还记得，在70年代，一部名为“Ziggy”的动画片中描写的那个不幸的形象。一个特写镜头拍摄主角走近一扇门，门上的标牌上写着“拥有自我主见训练班”。在那个标牌下面还有一行字：“不用敲门，直接闯进来吧！”以此表明拥有自我主见就是自己为所欲为。我们已经慢慢在调整对“自我表现”具有威胁性的认识，并且在逐渐改变“拥有主见便是盛气凌人”的观点。

自我表现的障碍

为了帮助成千上万的人们学会如何评价自己或更加直接、真实地表达自己的主见，我们列举三个较难克服的有关自信心的障碍。

1. 很多人不相信他们有权力拥有自己的主见。
2. 很多人对自我主见感到不安和恐惧。
3. 很多人缺乏有效地自我表现的技巧。

在本书中，我们将在个人能力和健康的人际关系一章中谈到这些障碍。你将会掌握可靠、有效的办法来克服这些障碍。

拥有主见和个人权力

我们在此提出的观点并非政治、经济或社会改革的倡议。我们关心的权力是基于个人的生活——在家里、工作中、学校里、商店或饭馆里，在俱乐部的聚会中，以及所有个人价值被忽略或个人遇到挫折的地方。然而我们还是希望人类可以获得更多的权力，以建立一个对人类需求有比较积极的作用的社会。

你知道你的权力是怎样一天天被削弱的吗？有时候是些小权利，有时候却是很重要的权力。是否有人在排队的时候加在了你的前面？对试图说服你的人你是否感到很难说声“不”？你是否能够对他人热情、主动地表达你的感情？在某个晚会上，你是否能与一个陌生人轻松、舒适地交谈？你是否曾经为了达到自己的目的而得罪别人并为此而后悔？

许多人觉得上述情况让人很不舒服或让人很愤怒，但他们又没有采取适当的行动，所以感到有一种失落感。对付这些情况并不存在所谓的“正确方法”，但是有几种最基本的原则可以帮助你与人交往中获得自信心和较好的效果。

下面的一段话无疑是一条很有用的定义：

拥有主见的行为能够增强人际关系交往中的平等性，使我们可以从自己的利益出发去行动，让我们维护自身的利益而无需过度焦虑；让我们轻松地表达自己真实

的感情，并且在我们行使自己的个人权利时不否定他人的权利。

一个人如果不是有主见地去行动，在每一次机会错过之后，他很可能会找一个他自认为适当的借口。另一方面，过激的反应如果过分强烈，会造成深刻的消极印象，当事人往往在事后会感到后悔。要形成一种更适当和完整的有主见行为，你必须在各种环境下都选择适当的、完全有主见的反应。

拥有主见是积极和健康的

学会作出有主见的反应，会减少你在与他人交往中的焦虑感。研究表明，不论你目前的情况是没有主见的还是苛求的，培养充分表达自己的能力以及用自己的主动精神去做事，可以减少紧张感并能增加你对自身价值的认识。

你是否很压抑地生活着，屈服于他人的意愿并把自己的愿望藏在心底？或者与此相反，为了实现自己的愿望去支使别人？是否有一些身体上的不舒服，如头痛、经常性的疲劳、胃部不适？出疹子和气喘等都可能与不能有主见地行动有关。拥有自己的主见可以帮助你避免这些症状。你其实可以活得更健康，在人际关系中更能控制自己，更自信和发挥自己的能力，更自然地表达自己的感情。最终你会发现你会更受人爱戴。

苛求和拥有主见非常容易被混淆。有主见行为不是

支使他人，否定他人的权利或粗暴地对待他人。拥有自我主见是对每个人权利的真正关心。

你的天赋人权

每一个人都是平等的，在人际关系中，不论你的地位和头衔如何，你都拥有平等的基本的人权。我们希望你在行使你的天赋人权时不要侵犯他人的权利。联合国大会1948年通过的《人权宣言》是对人类要达到的最终目标的最好阐述。我们希望你通读这一宣言，并且让其中的原则激励你保护每个人的权利——包括你自己的权利。

宣言中对人权的博深认识可以帮助我们——地球这小小星球的公民们在民族冲突中抵制那些彼此互相对立的力量。作为人，在许多方面都要互相依靠，互相帮助，并为生存而互相理解，就像歌中所唱的“我们是世界”。

但不幸的是，社会经常用某些标准将人分成三六九等。想一想下面这些流行的但却是错误的观点：

- 大人比孩子好；
- 老板比雇员好；
- 男人比女人好；
- 白人比黑人好；
- 医生比管道工好；
- 老师比学生好；
- 政治家比投票人好；
- 将军比士兵好；

- 胜利者比失败者好；
- 美国人比“外国人”好。

……我们的社会中，各种组织都想让上述“神话”不朽，并且在对待“角色”中的个人时，使他们感到低人一等。不过好消息是，越来越多的人已在寻觅各种方法来表达自己。

妇女的权利回来了

妇女们可以再一次听到自己的声音了。有组织的妇女权利行动在 20 世纪 70 年代和 80 年代取得了很大的成功。越来越多的妇女走出家门，加入了工作大军。美国的政治气候慢慢地承认了少数人的权利，尽管也存在许多反面事例。这些因素以及其他一些因素相结合使得妇女们被长期忽视的个人权利得到了承认。为妇女举办的拥有主见的培训广为流行，其中包括大量的有关管理和其他领域的专门试验班。这一切使我们看到了曙光。社会各个方面、各种族、各种社会背景、受过不同教育和拥有各种职业的妇女们——如家庭主妇、体力劳动者以及高级行政人员，都从中获得了收益。

社会开始意识到，过去对于理想女人的特征描写，如“被动的、甜蜜的和顺从的”是不确切的。妇女的地位终于得到了承认。

这些变化在世界范围内都可以感觉。在日本，一家银行在 1990 年写的调查报告中指出，百分之二十八的职员

希望他们有一位女上司，而十几年前这一百分比是百分之十二。大阪地方政府还为女企业家开办了商业知识课程。

在精彩的《有主见的女人》(对男人来说这也是一本好书)中，作者斯丹利·菲尔浦和南希·奥斯丁描写了“我们熟悉”的四种妇女的行为方式和性格特点：逆来顺受式、过分激进式、拐弯抹角式和有自我主见式。在描写每一种性格特点时，作者让我们看到了社会对妇女拥有主见的贬低：过分激进式的妇女自行其是但没有什么朋友；拐弯抹角式的妇女虽然很狡猾，但却获得了她想要的东西，甚至有些时候她的牺牲品们都没有意识到这一点；逆来顺受式的妇女虽然大部分时间都在否定自己的愿望，却被男人和权力机构称为“好女人”；有自我主见式的妇女诚实和直率却常常因此在家中、学校里、工作中甚至在与其它妇女相处中带来麻烦。

天平的尺度问题便产生了。用了相当长的一段时间，人们已经承认现在的妇女拥有平等的人权，她们应该获得平等的承认、地位和工作。妇女不是生来的弱者，不是“专属”于家庭的(除非这是她们自己的选择)。因此，有主见的妇女们经过了大量的努力正在获得社会、男人以及其他女人的公平评价。她们有能力去选择自己的生活方式，摆脱了传统、政府、丈夫、孩子、社会组织和上司的支配。她们也许会选择一个家庭主妇而不用惧怕受到那些“解放了的”姊妹们的威胁。她也许选择从事男人占支

配地位的职业而且陶醉于对自己权利和能力的信心中。

在性爱关系中，一个有主见的妇女会轻松地采取主动，向伴侣要求她希望获得的东西（这样她就可以使伴侣摆脱所谓的男人要永远主动的局限）。她和伴侣可以平等地分享亲密关系。面对对方的请求而自己不乐意的性行为的要求以及家庭的过分期望，她都可以坚定地说“不”，并一如既往。作为消费者，她可以让商店满足她的要求，拒绝接受质量差的商品、服务或推销方式。简单地说，有主见的妇女就是一个具有本书所陈述的各种特征的有主见的人；她喜爱自己，而且为此更加被人爱戴。

男人也可以有主见

想象一下下列场景：

约翰这一天过得太累了。他擦窗子，清扫地板，衣服洗了三遍，而且不停地在孩子们后面拾东西，擦地。他现在还在厨房里准备晚饭。孩子们在房子里跑来跑去，撞门，叫嚷，乱扔玩具。在这一阵忙乱中，玛丽从她同样忙碌了一天的办公室回到了家里。她一边匆匆地说了声“我回来了”，一边穿过厨房走到起居室。放下公文箱，甩掉鞋子。她一屁股坐在电视机前她喜欢的那把椅子上，大声喊：“约翰，给我一杯啤酒，这一天可真够累的！”

这一场景很可笑，因为它不太可能在现实生活中发生。不管怎么说，约翰难道不应该为养家糊口到办公室去上班吗？他怎么能留在家里呢？一个男人不就是为了他

的家庭才走出去征服世界的吗？他难道不应该表现他的男子气概，他的强壮，他的力量和勇气吗？

很不幸，长久以来，人们一直相信男人是“伟大的猎人，必须保护和供养他的家庭”这一陈规老套的说法。实际上从早期的儿童时代开始，为实现这个理想，这种已被广泛接受的男性角色鼓励男人们采取有主见且经常性的进取行为。在男孩的家庭培养和正式的学校教育中，竞争、成功和努力争第一便是其中最重要的组成部分，其强调的程度远远大于女孩子。对待男人就好像他们生来便是强壮、主动、果断、具有支配性、冷静和理性的。

越来越多的男人承认他们对踏入社会所要面对的人际关系准备存在着巨大的漏洞。他们被限制在两种选择中——一种是强有力的、处于支配地位的进攻者；另一种则是懦弱小人。很多人发现这两种选择不能让人满意。拥有主见使他们有了一个更为有效的选择。

许多男人开始拒绝传统的“不断进取，向上爬，成功”的角色，而更愿意拥有一个更趋于平衡的生活方式。心理学上的“男性气概”已日趋承认男性关怀和养育（子女）的一面。而且最重要的是，男人已经意识到他们可以有主见地而不是过分希冀去达到生活中的目标。在竞争最激烈的领域里，那些胜任其职、充满自信、有主见的男人一样可以获得事业的成功。

同样的，有主见的男人在人际交往中会得到更多的尊重。家庭成员和朋友尊敬那些很容易相处，不为抬高自

己而贬低别人的男人。拥有诚实的主见是亲密的人际关系中巨大的财产,而且有主见的男人越来越将这种亲密关系的价值提高到与传统的经济上的成功同等重要的地位。

盖尔·施依在她写的畅销书《旅程》中写到:许多男人在他们 20 岁、30 岁时生活上极富进取精神,但是在他们以后的岁月里却发现那些所取得的成就对他们来说毫无意义。人与人之间的亲密关系,家庭的和睦以及值得信赖的友情——这些基于有主见、坦率和诚恳的价值取向,才是长久和重要的。有主见的男人也在不断发掘自己。

社会常常阻挠拥有主见的行为

除了能取得某些重要的收益,社会给予正当的有主见行为的回报是非常有限的。个人有主见的行为,无需恐惧或内疚地表达自己思想的权利,持有不同意见的权利以及个人对社会的特殊贡献,这些都需要被进一步承认。我们必须强调容易引起混乱的是正当的有主见行为和有危害的侵犯他人的行为之间的区别。

家庭、学校、工作和教堂所组成的世界往往使有主见行为难以实现。有主见经常被很主观地或多或少地加以阻挠。

在一个家庭中,当孩子们决定为他或她所拥有的权利辩护时,刚一开口便被立刻喝住:“不许这样和爸爸(妈妈)讲话!”“不许不尊重人!”“你再也不要这样和我讲话