

人的藉口

如何防止藉口

停止使用藉口



人的藉口

张欣编

广东旅游出版社

1991年·广州

56278

责任编辑：田 流

人 的 藉 口

张欣 编

广东旅游出版社出版发行

(广州市环市东路淘金坑42号)

广东顺德桂洲印刷纸类厂印刷

787×1092毫米 32开本 6.25印张130千字

1991年5月第1版 1991年5月第1次印刷

印数：1—40000册

书号：ISBN7-80521-252-X/H·3

定价：3.00元

目 录

引言

第一篇 藉口何其多

第一章 当心藉口的破坏力

藉口干扰沟通	(8)
识破藉口	(9)
天性使然?	(10)
“我很忙!”	(13)

第二章 藉口的种类

唯一合理的选择	(16)
个人特质	(17)
过去的经验	(20)
生理或心理状况	(21)
道德信念	(22)
利他主义	(26)
别人也是这样	(27)
未卜先知?	(30)
社会环境	(31)
必要的需求	(32)

	明显的事实·····	(33)
	上帝的旨意·····	(35)
第三章	神经质游戏中的藉口	
	鸡毛当令箭·····	(38)
	权力争夺战·····	(39)
	以其人之道还治其人·····	(41)
	游戏何时了? ·····	(43)
第四章	失败的藉口	
	童年的梦魇·····	(47)
	决定论的谬误·····	(49)
	教出不找藉口的孩子·····	(50)
	信心可以培养·····	(52)
	拖延·····	(53)
	“我已试过了!”·····	(56)
	害怕成功·····	(57)
第五章	忽视健康的藉口	
	讳疾忌医·····	(59)
	喝酒的藉口·····	(60)
	借酒浇愁·····	(61)
	酒鬼配偶没责任? ·····	(63)
	抽烟的藉口·····	(66)
	抽大麻的藉口·····	(67)
	暴食的藉口·····	(69)
	不是天生的·····	(70)
	暴食习惯的养成·····	(71)
第六章	学习谗言与纳言	

逃避提出不满·····	(74)
诤言法则·····	(75)
纳言法则·····	(80)
打断指责所获得的神经质好处·····	(84)
指责被打断的人·····	(85)
遵守规则好处多·····	(87)
第七章 其他的藉口	
利用揣测做藉口·····	(88)
“我知道你一定·····”·····	(89)
袒护孩子·····	(92)
偏袒自己的亲友·····	(94)
酸葡萄的心理·····	(95)
敝帚自珍·····	(96)
逃避心理治疗的藉口·····	(97)
心理治疗的真貌·····	(98)

第二篇 家庭式藉口

第八章 如何应付夫妻间的藉口	
不表露感情的藉口·····	(105)
婚姻触礁的征兆·····	(106)
涉及亲家的藉口·····	(107)
亲家母难缠·····	(108)
花钱的藉口·····	(109)
金钱——权力争夺的工具·····	(110)
不会理家的藉口·····	(113)

了解对方工作的辛苦·····	(114)
不说话的藉口·····	(116)
冷战·····	(116)
残忍的武器·····	(119)
说出感受·····	(120)
支配或被支配的藉口·····	(121)
眼泪才是一家之主·····	(124)
利用诚实或真理做藉口·····	(125)
“我可不想乡愿!”·····	(127)
善意的谎言·····	(129)
离婚的藉口·····	(132)
个性不合? ·····	(134)

第九章 如何应付孩子的藉口

上梁不正下梁歪·····	(138)
不做家事的藉口·····	(139)
自动原则·····	(141)
不做功课的藉口·····	(143)
责备无益·····	(148)
不肯睡觉的藉口·····	(149)
睡前争战·····	(151)
揶揄和打架的藉口·····	(154)
学习面对挑衅·····	(156)
说谎或偷东西的藉口·····	(159)
诱使说谎的问话·····	(161)
被迫的? ·····	(163)
教小孩如何揭穿藉口·····	(164)

	培养是非判断力.....	(166)
第十章	如何应付父母的藉口	
	父母也会找藉口.....	(170)
	害怕子女离巢.....	(171)
	学习控制情绪.....	(172)
	少揭穿父母的藉口.....	(174)
	双重标准.....	(177)
结 论		(179)
附 录	积极沟通原则.....	(180)

引言

了解藉口的本质，区别无害及有害的藉口，并去除藉口以免成了藉口的受害者。

不够体贴的先生对太太说：“老天！你到底希望我怎么做？你知道我不是那种热情奔放的人，肉麻兮兮的话我说不出口！”

早上不肯起床为先生准备早餐的太太对先生说：“一个大男人，连泡杯牛奶、煎个蛋都不会，我可不愿意为这么简单的事一大早爬起来。”

经常服用迷幻药的青少年对父母说：“你们老是数落我，不让我决定任何事，我才服迷幻药的。”

成绩不及格的小孩对父母说：“都是老师不公平，我才不及格！”

避讳和子女讨论“性问题”的父亲对子女说：“你还太小，没有办法了解这类问题。”

迟到的员工对上司说：“今天早上闹钟失灵！”

推销员对抱怨的顾客说：“你在使用之前一定没有详细阅读说明书。”

这些人的共同点是：利用藉口对付批评或指责。他们有意自欺欺人或在潜意识里自欺欺人。

利用藉口有时候无伤大雅。假如上面所指的员工平常准

时上班，上司就很容易接受他迟到的藉口。利用藉口有时候甚至能制造趣味效果。

但利用藉口通常有害，会造成极糟的后果。上面所指的先生，如果一再利用藉口为自己的不体贴开脱，会使夫妻关系恶化，甚而导致离婚。小孩如果利用别人做为自己的问题的藉口，长大后的人际关系和事业容易发生问题。

老是迟到的员工，藉口对他而言有害无益；事实上，所有的藉口都是不利的证据。

意识与潜意识中的保护作用

什么是藉口？藉口通常被认为就是心理分析学家所说的合理化作用——一种潜意识的保护作用，使人不会受到不愉快经验的伤害。人做了破坏行为，或想逃避做积极行为时，合理化作用能够使他免于直接面对内心深处真正的理由或动机。简言之，合理化作用就是一种潜意识的保护作用，使人觉察不到自己的恐惧。

本书讨论的藉口定义比较广泛，除了潜意识的保护作用外，有意逃避现实压力也算藉口。例如，找理由解释破坏行为（或逃避积极行动），假借高尚的动机说明破坏行为（或逃避积极行为）等都是藉口，人在面对逆境或失败时，找个藉口能减低失望的程度。

找藉口的目的通常是要隐藏真正的动机。藉口和正当理由的差别是：正当理由是在理智上知道还有其他的可能性，但在考虑现实中的情绪问题，经过理性的判断之后，舍弃了其他的可能性；潜意识的藉口则往往是自欺欺人，认为已别

无选择。如果你指出的理由和其他理性的判断相反，很可能你的理由其实是藉口。

有意的藉口目的是要证明破坏行为是正当的，以减轻罪恶感。伊索寓言里“狼和绵羊”的故事是个很好的例子：狼不断找藉口，直到一无愧咎地将绵羊吃掉。有意找的藉口常常用来挽回自己或别人的面子。

赫曼很怕老婆，也怕同事发现自己惧内。同事邀他喝啤酒、撞球，他不老老实实说：“我太太不让我去”或“我太太会生气”，总是找藉口：“今晚我不舒服”或“很抱歉，我已经答应帮朋友修理车子。”

任何藉口都有保护作用，说藉口的人用它来保护自己或别人。藉口使我们避免面对自己的缺点，帮助我们挽回面子，以便能忍受生活的挫折。盖斯梅尔讨论美国幽默作家赖得乐时就提出：

“认为自己比真正的自己好，是相当普遍的现象。”人想出来的藉口有时候出乎你的意表。为什么人要自欺欺人？赖得乐清楚地指出：“大多数人不是生活在现实当中，而是生活在幻觉里，尤其是对自己的幻觉。”话又说回来，了解自己与朋友的真象有时候非常残酷，最好还是不要知道的好。

藉口是人际关系重要的润滑剂，可以避免伤害别人。如果你不想接电话，可以对朋友说：“对不起，你打电话来的时候，我正在洗澡”，用不着直截了当说：“我懒得和你谈话。”体贴的人常常要用一些“善意的谎言”——藉口。

目前提倡的自我肯定训练显然是要排除所有的社会润滑剂，这种训练主张毫无保留地发泄自己的感觉，事实上这种做法相当危险，有些人会利用它做藉口。

善意的谎言与破坏性的藉口

偶而谨慎地利用无害的藉口，在人的互动关系中有其重要性。然而，大多数的藉口都有破坏性，对人际沟通、解决问题构成严重障碍。不自觉使用的藉口即使不会愚弄别人，也会愚弄自己。使用藉口往往会扭曲现实，只能暂时逃避不愉快所引起的焦虑痛苦，并不能解决藉口背后隐藏的真正问题。因为没有人能解决看不见的问题！

帮助小孩辨别藉口和理由之间的差别非常重要。如果小孩随意使用藉口而没有受到处罚（很多藉口是有意的），长大之后，找藉口会变成自动化的反射行为。用藉口掩饰真正的问题，无法解决问题。

本书第十章是为小孩和青少年写的，目的是帮助他们了解藉口和理由的差别，以及如何利用积极和同情的方式处理藉口，为人父母者也应该阅读这一章。

总而言之，藉口无所不在，目的是要掩饰许多具有破坏性的行为和动机。人的情绪健康和身体健康主要看他能不能解决问题（无论问题来自内在或外界），找藉口的目的是掩饰问题的真象，因此要解决问题，一定得先除去这个障碍。大多数藉口有碍健康，心理治疗主要就是帮助病人认清藉口，并且除去藉口。

本书的目的是帮助你了解藉口的本质，区别无害的及有害的藉口，并指导你认清藉口，除去藉口，以免成为藉口的受害者。能够做到上面几点，相信你的沟通技巧、人际关系及情绪健康都会有长足的进步。

第 1 篇 藉口何其多

要真实地面对自己，有时候的确很困难，为了免于伤害别人，或破坏完满的自我概念，人们经常会运用各式各样的藉口来遮掩事实。

本书所谈的藉口，除了心理分析中所指的合理化作用外，尚包括有意的逃避行为，不论是意识层面或潜意识中所隐藏真正的动机，都在本书的界定内。

在此篇中将呈现出伤人与不伤人藉口的差异，以说明为何要破除伤人（经常伤到的人是自己）的藉口，并举出许多范例，提供读者检定自己之用。

第一章 当心藉口的破坏力

使用藉口而不自觉的人通常认为他的“理由”合乎逻辑，甚至对自己的逻辑思考能力引以为豪，如果别人不接受他的藉口，他便会大发脾气。

地点：我的办公室。

参加者：安迪和玛赛儿夫妇，我本人。

玛赛儿：我被我先生气疯了，整个周末他和我争执不休。我知道我也有错，但是，是他先惹起来的！”

华医生：“他怎么惹起争端的？”

玛赛儿：“他骂我的母亲是条老母狗！”

华医生对安迪：“为什么你骂你的岳母是条老母狗？”

安迪：“哦，平常我不会说那种脏话，是我太太挑起来的，她说了我父母很多坏话，她想使我因为父母的作为而感到痛苦。”

华医生对玛赛儿：“你为什么说你公婆的坏话？”

玛赛儿：“他们真是坏透了！你只要看看他们的儿子就知道了！他们没有好好教养他，不管你为他做任何事，他从来不会说谢谢；那天他要来看报纸，我把报纸递给他，他居然连伸手接的礼貌都不懂。”

华医生对安迪：“你为什么不谢谢你太太拿报纸给你？”

安迪：“‘递给我’？你应该亲眼看到她如何将报纸丢给我，好像我比狗还不如！”

华医生对玛赛儿：“为什么你把报纸丢给你先生？”

玛赛儿：“你应该听听他怎么说：‘把报纸拿来！’他说话的口气好像我是他的奴隶。”

华医生对安迪：“你为什么用不礼貌的态度要太太拿报纸？”

安迪：“任何人在那种情况下都忍不住会生气！玛赛儿从不考虑我喜欢什么，我必须向她要求每一件事！我不知道她整天穷忙什么。我努力工作，回家后应该可以坐下来轻松一下，看看报纸，她总是将报纸藏在不同的地方，我根本找不到！”

华医生对玛赛儿：“你为什么不将报纸放在你先生找得到的地方？”

玛赛儿：“我要做更重要的事情，哪有空管他的宝贝报纸。何况报纸就在他看得到的地方，假如那个懒虫肯睁开眼睛，报纸就在他眼前！每次他回家就变得脾气暴躁，不肯费神找报纸——他只要我对他唯命是从。”

华医生对安迪：“你回家后为什么变得脾气暴躁？”

安迪：“没有的事！我一回家，玛赛儿就叫嚷白天什么事情不对劲、有帐单要付、或者要我马上修理东西，她甚至不让我有片刻喘息的机会；她不断大声唠叨我。这还不够令我心情坏透吗？”

华医生对玛赛儿：“为什么你先生一回家你就对他大声唠叨？”玛赛儿：“我难得提高嗓门！是他不讲理，我才失去控制。”

他回到家里，就是一副扑克面孔，招呼也不打一声，嘴里咕咕被人找麻烦，然后一屁股坐在电视机前，或者一进门就要他心爱的报纸……”

藉口干扰沟通

上面的对话并不是说明婚姻治疗的过程，而是说明一般人常常利用的一个藉口：利用别人不讲理做为自己破坏行为的藉口。安迪和玛赛儿的行为本来都没有恶意，但他们盲目地相信自己的本意是好的，忽略了他们的行为对另一半的影响（参考附录一，原则十二）。安迪和玛赛儿都承认，虽然他们原本有好的本意，但他们说的和做的毫无建设性。安迪觉得玛赛儿不讲理使他脾气暴躁，玛赛儿觉得是安迪的错使她叫嚷、丢报纸。他们本来可以好好交谈，却选择了愚弄自己的藉口，造成严重的沟通困难，当然不能解决问题。

安迪和玛赛儿的自欺是很普遍的问题。事实上，大多数人倾向于将自己的破坏行为或言辞归咎于别人不讲理，好像一切过错都是别人造成的。这种例子在本书中常常出现。

有的藉口是有意制造的，例如员工想掩饰过错，或雇主找“理由”不替员工加薪；有的学生没有准备期末考，往往杜撰得了末期绝症，或者必须参加亲友的葬礼。

大机构也利用有意的藉口，例如政党发言人对党候选人选举失利所做的“解释”；公司的董事会掩饰管理不善，找“理由”说明公司的盈余为什么下降；工会为保障会员，认为雇主“有必要”雇用更多工人。

识破藉口

本书将强调潜意识的藉口（例如安迪和玛赛儿所用的藉口）——这种藉口通常愚弄了使用藉口的人。这类藉口因为包含了某些容易辨认的要素，很容易识破。典型的潜意识藉口会在下面的情况下产生：

- 受到批评、指责、或挫折。批评或指责通常来自别人，但也可能来自个人的良心或理智。

- 利用藉口替自己的行为辩护以减轻挫折或挽回面子。这种理由通常只能说服自己，别人并不接受（虽然别人可能被这种理由欺骗）。

- 利用藉口解释行为，例如失去控制，疏忽职责，工作一团糟，爱吹毛求疵，反映使用藉口者没有责任感，缺乏信心或能力。

- 藉口包含了错误的逻辑。例如，谬误的推论，忽略重要的证据，误信事情发生是必然的等等破坏性的使用逻辑，或错误地赋予消极行为高尚的动机。

- 利用藉口的人不觉得自己的解释不一致或缺乏证据，通常他会忽略互相矛盾的证据。

- 假如藉口有部分解释正确，利用藉口的人会夸张其重要性。

- 如果有人要想揭穿藉口，由于自我价值受到威胁，利用藉口的人会产生强烈的情绪，极力防卫自己，或者大发脾气另找藉口。

- 如果有人提出不同的解释，提醒利用藉口的人对其行