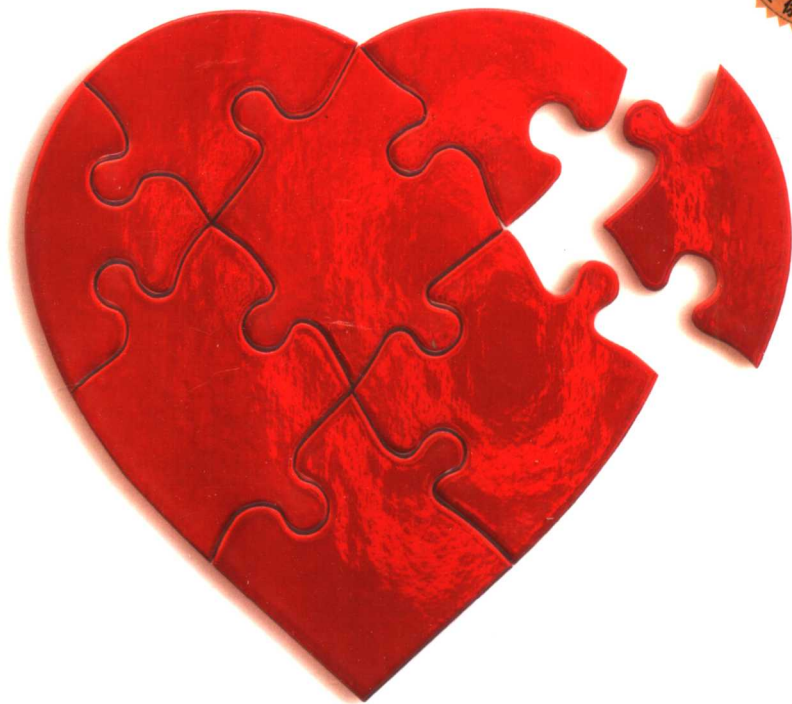


《纽约时报》畅销书《爱的五种语言》姊妹篇



道歉的五种语言

The Five Languages of Apology

向联合国191位大使和外交官传讲的情感语言艺术

[美] 盖瑞·查普曼 (Gary Chapman) 詹妮弗·托马斯 (Jennifer Thomas) 著 吕海霞 译

CFP 中国电影出版社



道歉的五种语言
The Five Languages
of
Apology

[美] 盖瑞·查普曼 (Gary Chapman)
詹妮弗·托马斯 (Jennifer Thomas) 著
吕海霞 译

图书在版编目(CIP)数据

道歉的五种语言 / (美) 查普曼, (美) 托马斯著; 吕海霞译. 北京: 中国电影出版社, 2007.8

ISBN 978-7-106-02822-0

I. 道… II. ①查…②托…③吕… III. 言语交往-语言艺术-通俗读物 IV. H019-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 120038 号

Originally published in the U.S.A. under the title

The Five Languages of Apology

Copyright © 2006 by Gary Chapman and Jennifer Thomas

Published by Northfield Publishing

820 N. LaSalle Blvd. Chicago, IL 60610

原著作由美国出版

道歉的五种语言

著作权 © 2006 由盖瑞·查普曼和詹妮弗·托马斯所有

由 Northfield 出版社出版

820 N. LaSalle Blvd. 芝加哥, IL 60610

图字: 01-2007-3958 号

选题策划: ZDLBOOKS

封面设计: 门乃婷工作室

责任编辑: 曹茜 刘爱国

责任校对: 找到啦

版式设计: 刘爱国

责任印制: 卢晓波

道歉的五种语言

[美] 盖瑞·查普曼 詹妮弗·托马斯 著 吕海霞 译

出版发行 中国电影出版社(北京北三环东路 22 号) 邮编 100013

电话 64296657(总编室) 64216278(发行部)

64296742(读者服务部)

经 销 新华书店

印 刷 北京东海印刷有限公司

版 次 2007 年 9 月第 1 版 2007 年 9 月北京第 1 次印刷

规 格 开本 1960 × 640 毫米 1/16

印张 1/7 字数 1220 千字

书 号 ISBN 978-7-106-02822-0/H·0007

定 价 26.00 元

亚马逊读者倾情推荐(五星级)

便捷、有益的帮助

布伦达·尼克松 (Brenda Nixon)

因为我已经读过查普曼的《儿童爱之语》(*The Five Love Languages of Children*),所以我相信《道歉的五种语言》会和那本书一样精辟、深刻。每个人都需要一些关于如何增进关系的建议。本书的两位作者提供了各种各样的案例、故事和问题,但并没有因此给人以高高在上的感觉。我个人觉得,书中第五章末尾“真诚悔改的话应当怎么说”这部分内容很实用,而第十四章“向自己道歉”的内容也很发人深省。作者同时还强调,道歉和原谅同样都是一种选择。

两位作者认为,人们应该在童年时代就学习“道歉的艺术”。必要的时候,父母应该向孩子道歉,以此表明为自己的行为承担责任。因为父母是孩子第一位老师,也是最有影响的老师,所以更要以身作则。同时,道歉不是软弱的标志,而是成熟和负责的象征。

在第十五章里,两位作者做了这样的结语:“当道歉成为一种生活方式的时候……借助于药物或酒精来逃避破裂的关系以及风餐露宿于城市街头的人也将会越来越少。”

愿此书能出现在你的书架上、书桌上。对于日常生活中所遇到的各种人际关系挑战,它无疑能为你提供便捷、有益的帮助。

人人“必读”的书

艾米丽(Emily)

人人都应该读这本书。我有这样的切身经历:有时,我觉得自己已经充分地道歉了,对方也表示接受我的道歉,但我们的关系却没

有真正得以恢复。现在我明白了，原因极有可能是我没有使用最能“说服”对方的道歉语言。说真的，这本书应该成为我们所有人的“必读”书！

康复之旅

M. E. 舍尔斯 (M. E. Shores)

拿到《道歉的五种语言》这本书后，我做的第一件事就是做书后附录的“道歉问卷”。我是以一种轻松、愉快的心情开始的，就像做女性杂志后边的问卷一样。但是，第一个问题就把我卡住了：配偶应该如何为忘记结婚周年纪念日而道歉？这可一下子问到要害上了。我感到这会是一本很严肃的书，也会引起很多共鸣。我丈夫最近打算在我们结婚周年纪念的时候送我一件礼物作为庆祝，但是他还没来得及送，礼物就从他车里被偷走了，他对此也没再说什么或做什么。尽管我知道不能怪丈夫，但是我需要有一个人来承担责任，而偏偏找不出这样的人，因此，这件本来可以解决的事就一直横在我们俩之间。读着书上的问题，我从难过到生气，最后意识到几乎没有人向我道过歉，更不用说花时间琢磨我的道歉语言是什么了！很明显，我偏爱的道歉语言是承认过错，因为在问题家庭里长大的人常常渴望别人承认他们所做错的事情，而这种情况极少发生，所有真正的交流都因此被扭曲了。本书中查普曼和托马斯的话令我倍感安慰：刚开始我感到孤独、被排斥，因为没有人向我道过歉；之后，随着对本书内容的理解不断加深，我经历了医治和痊愈的过程。同时，我对在电影里看到的以及我与朋友关系中的道歉也有了更多的认识。我确信，如果我们能做到心甘情愿地向别人道歉——即使刚开始的时候做得会很勉强——那么，我们爱的能力一定会大大加强。

致 谢

首先,我们想向那些认真填写调查问卷,以及进一步接受我们关于道歉主题访谈的上百对夫妻表示感谢,否则就太对不起他们了。如果没有他们的帮助,这本书就不可能问世。他们有的坦陈自己在道歉和原谅方面的失败;有的分享自己如何学会道歉的艺术,以及因和解而满心喜乐的心路历程。这些夫妻的肺腑之言丰富了本书的内容。

其次,我们还想感谢那些来找我们做咨询辅导的夫妻和个人。他们因为不懂如何道歉而来寻求帮助。我们从他们的故事中了解到被拒绝的痛苦,同时也为他们的改变和收获而心存喜悦:他们中的一些人学会了表达歉意,也学会了接受别人的道歉,并因此打开了通往原谅与和解的大门。由于涉及隐私,我们更改了主人公的姓名以及某些细节,但是他们的故事的确为本书增色不少。

这里特别感谢特里西娅·库巴(Tricia Kube),她不但负责手稿的录入工作,而且给了我们极大的鼓励;特别感谢香农·沃登(Shannon Warden),她设计了本书末尾的“道歉问卷”,并在收集、整理和研究问卷方面给了我们很多帮助;特别感谢技术指导凯·泰特姆(Kay Tatum),使我们的手稿达到出版的要求。

同时,我们还要感谢格雷格·桑顿(Greg Thornton)及穆迪出版社(Moody Publisher)的优秀工作团队。他们不仅出色地编辑了本书,而且在本书的研究和撰写过程中给予我们极大鼓励。

最后,我们还要向各自的配偶卡罗琳(Karolyn)和J.T.致谢。特将本书献给他们。没有他们的爱和支持,我们俩谁都不可能有足

够的热情和精力来完成这个项目。谨以本书向他们的无私精神表示敬意。

盖瑞·查普曼

詹妮弗·托马斯

导 言

一个星期六的早上，我在斯波坎举办婚姻研讨会。会议还差几分钟就要开始的时候，吉恩走上前来做自我介绍。

“查普曼博士，我和丈夫从加利福尼亚开车赶过来。很高兴能参加这个研讨会，我有个问题想请教您：您这次要讲的是道歉的重要性吗？”

“是的，那是个很有趣的话题。”我回答道，“你为什么这样问呢？”

“是这样的，我丈夫每次道歉时只是说一句‘对不起’。可在我看来，那不是道歉。”

“那你希望他怎么说，又怎么做呢？”

“我希望他认错并请求我的原谅，还要向我保证以后不会再发生这样的事。”

我笑着说道：“我很高兴你和我分享这件事，因为目前我正在做一项关于道歉的研究。”

“真的吗？”吉恩眼睛里流露出浓厚的兴趣。

“真的。我认为，人们对于什么是道歉看法不尽相同。你刚才其实已经阐释了你认为的道歉这个概念。也许在你丈夫看来，说‘对不起’是很诚恳的道歉，但显然那不是你对道歉的理解。”

“确实如此。我觉得道歉不应该仅仅是一句‘对不起’，我甚至连他为什么而道歉都不知道。”

“今天晚些时候，我会发放一些调查问卷。真诚希望你们夫妇也能填一份。我想了解一下夫妻双方对道歉有不同理解这一现象有多么普遍，你们的意见对我会有很大帮助。”

这次谈话更加坚定了我把这项研究做下去的决心。我想起一年半以前，有一天，詹妮弗·托马斯博士（Jennifer Thomas）来到我的办公

室,与我分享了她对男人和女人的道歉语言的看法。她说:“我读过您那本《爱的五种语言》(*The Five Languages of Love*)。我和丈夫都觉得那本书对我们的夫妻关系很有帮助。”接着,她补充说,她还运用书中的理念为其他夫妇做过咨询呢。

“我们每个人都有一种主要的爱之语,如果对方不使用这种语言,我们就感觉不到被爱——这个观点令那些来我这里咨询的人耳目一新。他们开始学习说对方认可的爱语,婚姻状况也因此得以改善。这对于帮助夫妻学习如何获得情感上的纽带非常实用,正如您在书中所说的,它能使对方的爱箱总是满满的。”

我很喜欢詹妮弗的称赞,因为我的主要爱语是肯定的言词。然而,她接下来的话却出乎我的预料。

“我认为,人们道歉的方式也不一样,而且人们对于何为真诚道歉的看法也不尽相同。事实上,人们有不同的道歉语言。”

“在咨询过程中,我经常会遇到这种现象。丈夫或妻子说:‘他(她)要是能道歉就好了。’而另一方却说:‘我道过歉了啊。’‘你没有,’对方又说,‘你从来没承认过你错了。’由此,他们开始争论什么方式才算是道歉。显然,他们对此有不同的理解。”

这个想法立即引起了我的兴趣。我想起在我这儿做咨询的许多夫妻也有类似的表现。很显然,他们之间没能“连上线”。许多人自以为道歉了,却并未达到自己所预想的宽恕与和解的效果。我又联想到自己婚姻中的情形:有时卡罗琳道歉了,但是我觉得她的道歉很无力;有时我道歉了,她却依然不原谅我,因为她觉得我没有诚意。

于是我对詹妮弗说:“我认为你的发现很重要。你的观点无疑切合我的经历。接下来你打算怎么做?”

“我想写篇文章,不知道您可否帮我发表?”

“当然可以。你先把文章写好,发给我一份副本,然后我们再进行一步研究怎么办,好吗?”

在接下来的一周里,詹妮弗对于道歉语言的观点不断在我脑中

重现。其实,我恰巧在那一周遇到了这样一对夫妇,对于丈夫是否真正道过歉这一问题两人存在分歧。妻子很难原谅丈夫,因为她认为他并没有道过歉;丈夫却坚持说自己已经道歉了。一周后,我打电话给詹妮弗,对她说:“我一直在考虑你的观点,觉得它应该不仅能写成一篇文章,我们俩还可以以道歉为课题做些调研,或许可以就此共同写本书。你意下如何?”我们一拍即合。我知道,她的这个观点可能会极大地帮助夫妻达成宽恕与和解。

经过诸多的调研,两年后,我们写成了这本《道歉的五种语言》。我们的调研清楚地揭示出,人们在道歉时确实使用不同的语言。这就是为什么往往一方在真诚地道歉,而另一方并不以为然,所以难以达成宽恕与和解。作为专业的心理治疗师,我们观察到:人们非常缺乏有说服力的道歉。我们认为,这种情况可能是造成目前极为普遍的婚姻破裂的一个主要原因。虽然,现在已有一些很好的关于道歉的资料,但就我所知,在满足不同读者的道歉需求、使用不同的道歉语言方面,本书还是首例尝试。

詹妮弗和我对本书中需要使用的调研数据一起进行了收集和分
析。为了保持内容的清晰和连续,我们决定由我(盖瑞)来负责这本书的写作工作,由詹妮弗负责对相关概念举出例证,这些例子均来源于我们的调研和詹妮弗作为专业咨询师的亲身经历。文中凡詹妮弗所创作的部分均会明确标注出来。我们期望,您在读这本书时,会听到两颗不同的心灵发出的同一个声音:我们相信,这本书必会大大改善您的各种人际关系。

在这本书的前半部分里,我们会一一列出道歉的五种语言并加以描述。后半部分将阐述这一概念如何能够改善婚姻、家庭、恋爱、亲子教育及工作等各种关系。

本书最后一章可能让一些人觉得空洞,但我们相信,它意义深远:如果每个人都学会有效的道歉,世界将会是什么样子?



目 录

01 道歉为何：一个值得深思的课题 第一章

01 道歉的意义：道歉不是为了求得原谅 01

02 道歉的误区：道歉不是为了求得原谅 02

03 道歉的误区：道歉不是为了求得原谅 03

04 道歉的误区：道歉不是为了求得原谅 04

05 道歉的误区：道歉不是为了求得原谅 第四章

第一章 为何需要道歉 1

- 完美的世界里,不需要道歉。因为这世界并不完美,所以我们不能没有道歉
- 道歉就是要为我们的行为负责,并对被冒犯者做出补偿
- 学会道歉的五种语言会帮助你修复受伤的人际关系

第二章 道歉语言之一:表达歉意 7

- 我们从幼儿园起就懂得一个道理:向你伤害了的人说“对不起”
- 你是否真的为给别人造成的痛苦、失望、被弃感到后悔
- “对不起”之后不要说“但是……”——别把道歉变成攻击
- 真诚的道歉是在你说“对不起”的时候,并不指望对方说“没关系”
- 表达歉意的话应当怎么说

第三章 道歉语言之二:承认过错 19

- 为什么一句“我错了”会令人那么难以启齿
- 有时候我们需要相互认错,彼此道歉
- 互相道歉让夫妻在失败的婚姻中成功地生活
- 承认过错的话应当怎么说

第四章 道歉语言之三:弥补过失 33

- 就像罪犯要为罪行付出代价一样,人应当为自己造成的伤害做出补偿
- 补偿让正义的天平恢复平衡
- “对不起”、“我错了”之后还要加上“我能做些什么来补偿你”
- 弥补过失的话应当怎么说

第五章 道歉语言之四:真诚悔改 49

- 受伤害的一方不仅想听你说“我错了”,更希望你不再这样做了
- 拒绝改变会让人厌弃你的道歉
- 真诚悔改的语言——“我会努力不再做这样的事”
- 制定改变的计划,一步步将其实现
- 真诚悔改的话应当怎么说

第六章 道歉语言之五:请求饶恕 69

- 请求饶恕是渴望受损害的关系得到完全恢复
- 饶恕的主动权在对方手中,你可能遭到拒绝
- 饶恕不是一件小事
- 放弃惩罚,使对方重新回到我们的生活中
- 请求饶恕的话应当怎么说

第七章 发现你自己的道歉语言 83

- 对方如何表达歉意或弥补过失,你才能真心原谅他们呢
- “我需要怎么说或者怎么做你才能考虑原谅我呢”
- 说出全部五种道歉语言,一定会让受害者听起来悦耳
- 一个“满分”的道歉

第八章 道歉是一种选择 97

- 对方也有错,为什么要我道歉
- 不道歉是因为迟钝的良心失去了道歉的能力
- 要是我学不会对方的道歉语言怎么办

第九章 学会宽恕 115

- 他没有按我们的罪过待我们,也没有照我们的罪孽报应我们
- 原谅不是一种感觉,而是一个决定
- 他是真诚的,只不过他使用的是他擅长的道歉语言
- 丈夫在内心深处想要原谅妻子,但他需要时间
- 我原谅你,但我对你的信任不如从前了
- 宽恕的话应当怎么说

第十章 向家人道歉 129

- 浪子回家的故事
- 向成年的子女道歉
- 我和哥哥已经五年没有说过话了
- 向你的配偶道歉
- 健康的家庭关系需要真诚的道歉

第十一章 教孩子学习道歉 149

- 为自己的行为承担责任
- 生活处处有规则
- 道歉可以恢复友谊
- 学习说道歉的五种语言

第十二章 向恋人道歉 167

- 恋爱关系中的道歉
- 学习道歉是一种生存技巧，所有的美满婚姻都需要真心的道歉

第十三章 向顾客和同事道歉 179

- 成功公司的经验
- 道歉的五种语言适用于所有人际关系
- 迷人的 LEARN 五步曲
- 你的同事希望在你的道歉里听到什么

第十四章 向自己道歉 193

- 站在镜子前向自己道歉
- 对自己说：“我原谅你！”
- 原谅自己意味着什么

第十五章 如果我们都学会了有效道歉， 世界将会如何 205

- 从不道歉导致一连串破裂的关系
- 如果道歉成为一种生活方式

附录一 小组学习指南 211

附录二 道歉问卷 241

附录三 道歉感言 253

语言的五种语言



道歉的五种语言

The Five Languages
of
Apology

第一章

为何需要道歉