

欺 压 现 象 及 其 心 理 分 析

拒绝 Spitting 欺压

[日] 德永雄一郎 田中理香

[英] 尼尔·克劳福德

著

王健英 译



四川出版集团
四川人民出版社

[日] 德永雄一郎 田中理香 著
[英] 尼尔·克劳福德
王健英 译

拒绝欺压

——欺压现象及其心理分析

四川出版集团
四川人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

拒绝欺压:欺压现象及其心理分析/(日)德永雄一郎等著;王健英译. —成都:四川人民出版社,2005.9
ISBN 7-220-06953-7

I. 拒... II. ①德... ②王... III. 情感性精神病—研究 IV. R749.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 096691 号

JUJUE QIYA

拒绝欺压

——欺压现象及其心理分析

〔日〕德永雄一郎 田中理香

〔英〕尼尔·克劳福德

王健英 译

责任编辑

封面设计

技术设计

责任校对

责任印制

王智敏

解建华

杨 潮

蓝 海

李 剑 孔凌凌

出版发行

网 址

四川出版集团 (成都槐树街2号)

四川人民出版社

<http://www.scpph.com>

<http://www.scrmcbs.com>

E-mail: scrmcbsf@mail.sc.cninfo.net

发行部业务电话

防盗版举报电话

(028)86259459 86259455

(028)86259524

照 排

印 刷

成品尺寸

印 张

插 页

字 数

版 次

印 次

印 数

书 号

定 价

成都华宇电子制印有限公司

四川机投印务有限公司

140mm×202mm

6.125

2

120 千

2005 年 9 月第 1 版

2005 年 9 月第 1 次印刷

1—1000 册

ISBN 7-220-06953-7/Z · 327

15.00 元

■ 著作权所有·违者必究

本书若出现印装质量问题,请与工厂联系调换

电话:(028)87427333

序

人活在世上，很少是孤单存在的个体，总是处于一个个群体之中。这种情形，犹如每个人黏在蜘蛛网上挣扎，以求活路，或者说是解脱。群体犹如一张张网，控制着人的自由。一个人好不容易挣脱开一张网，结果却往往又进入了另一张网。

在一张网中，即一个群体内，总是有强者、弱者。弱肉强食，仿佛是天经地义，理所当然的事。但是，群体中的弱者，被强者所欺凌时，他们会这样理所当然地接受吗？即使最终迫于无奈的承受了，弱者真会感到无所谓吗？弱者总是会感到自己受到了欺凌、压制和极为不公的对待。此时，内心郁积的愤怒具有极大的破坏力，强大的心理压力也往往使人不知所措，身体出现各种不适症状，逐渐发展成抑郁症，进而影响生活和工作。

旧时的社会，弱势群体受到种种不公待遇后，无法寻求解脱的他们只有寄希望于来世或精神上的信仰，以求得安慰，找到苟活于世的希望。然而，斗转星移，世事终有变迁的一日。



在现今社会，世界、国家、社会、家庭对民众的教育，倡导的唯有“竞争”二字。竞争给人的感觉便是：仿佛只有将他人踩在脚底，自己才能修成正果、取得成功。我们为了自己在社会中的上升与强大，不再去关注身边的朋友、同事，甚至连起码的尊重也吝于给予。社会的残酷似乎告知我们，他人的感受不再重要，重要的只有我们自己。于是，人变得越来越自私、狭隘。而我们应该知道，自私是万恶之源，嫉妒、贪婪、吝啬、虚荣、报复等病态心理都是过分自私的表现，而自私的结果，致使人际关系愈加紧张。

与此同时，生活在这物欲横流的社会中的个体们，不少人无法获得健康的成长空间，心理扭曲，畸形发展。他们常常因为自身的需求和发展得不到满足，转而迁怒于无辜的其他人。

折磨，只有不断地折磨身边的人，看到他人的痛苦，他们才会获得一种异样的心理满足。那种折磨，犹如猫捉老鼠一般，但却又有所不同，猫只是因为与生俱来的本能去戏弄老鼠，而不是猫自身的责任。那些人却是不同的，他们想借以让别人屈服，找寻到自己幼时或之前生活中遭受蔑视的自身存在的价值。折磨别人，与想让别人尊敬自己是一样的，都是想让别人承认自己作为人的价值。不管是什么，那些人都是出于利己的欲望，而他们却既不抑制也不去克服，而是一味地放任自身，任由欲望灼烧、炙烤着自己，待到合适的时机，以燎原大火之势指向无辜的下属、亲人、同事。

受到折磨、欺凌、侮辱、压制以及不公待遇的人们，无法得到应有的个人尊重，对自己生存的空间、群体丧失了希望，只有咬紧牙关继续忍受，总以为会有“守得云开见月明”的一

日。可是，或许他们还等待不到那一日，也许就会因为无法承受这种可怕的心理压力而寻求极端的解决途径了。即使有朝一日，这些人“媳妇熬成了婆”，他们极有可能对另一群无辜者发泄自己的郁闷，这便形成了一种恶性循环。

这便是现今社会各种群体中经常出现的一种现象，让人深感恐怖。寻求发泄的恶人，面对群体中受欺凌、折磨、侮辱、压制的人们，也会有心有余悸的时候吧。

各级组织怎样去防止、阻止各种欺压现象，已是组织应该引起重视的问题。营造一个温馨、良好的人际氛围，对于提高工作效率，增强集体的活力，都是必不可少的。

在日本、英国这两个国家，欺压现象已经引起了人们的广泛关注，心理学家们亦参与研究讨论，追根寻源，找到了一些救助方法。这便是《拒绝欺压——欺压现象及其心理分析》一书出版的目 的及意图。本书以大量篇幅分析了产生欺负和被欺负的心理，相信会给读者莫大的启发。

随着中国经济的发展，越来越快的生活节奏，紧张忙碌的生活空间带给国民的除了财富，还有“暗黑的一面”。追求心理健康早已是不容忽视的一个重中之重的 问题了。积极寻求心理咨询，疏泄不良情绪，勇敢面对各种生活事件，尽量得到及时的帮助与治疗，这便是本书予以关注和讨论的主要内容。

格桑裕仁

(四川大学应用心理学教授)

【作者序】

唾弃！工作单位的欺压现象

单位里的欺压现象，作为一个重大的社会性问题，在日本至今还没有引起普遍的重视。是这种现象太少见，还不至于成为一个问题吗？

校园里的欺压现象，是媒体经常关注的焦点，而在成人社会里，同样也存在这种现象。报纸、电视上偶尔对单位的欺压现象有所报道，但大多是作为劳资问题来提及的，很少从心理健康、心理压力等精神层面去探讨。

多年来，我们对许多深受心理压力折磨的患者进行了诊断。从他们的倾诉中得知，这些患者，特别是男性，其身体不适的大部分原因缘于工作单位；进而我们对他们进行了个别的心理咨询，通过询问其单位的情况，发现背后隐藏着严重的欺压问题。

在单位接受体检时，人们会诉说身体的各种不适症状。但



是，即使本人心知肚明原因在于受到了欺负，也总是极力隐瞒。

目前，还没有对该问题从劳动、法律等方面进行心理咨询的社会机构。即使向劳动标准监督署、工会或律师咨询，也会被视为个别问题，无计可施。人们一旦遇到欺负，不知该向何处求救。

随着企业不断的整编裁员，欺压现象也有增无减。于是，东京管理干部联合会和东京女性联合会开设了“单位欺压问题110求助热线”。热线开通以后，电话自全国各地蜂拥而至。由此可以看出这个问题的严重性。

受到欺负的人黯然神伤，愁眉不展，身心失调，不少人来专科门诊求助。他们的大多数症状缘于心理压力，特别是如果受到了来自上司或同事的欺负，只要环境得不到改善，就难以解脱。

如果组织不下决心解决欺压问题，对于个人来说，最快的解脱办法就只有调动。原单位的欺负方也许会去选择新的受害者，被欺负的人选择辞职或调动，某种程度上，至少可以挽救个人的危机。

然而，日本基本上还实行着终身雇用制，特别是中老年职工的工作调动，困难重重。在较大的单位里，有时可以通过调换岗位、工作地点来解决，但大多数中小企业只有一家事务所，这个办法就行不通。

但是，我们必须关注并且找到解决这个问题的途径。

欺负与职业、学历等毫不相干，在社会各个层面都有可能发生。根据我们的经验，以高学历层次居多。即使学校（包括

大学)、银行、机关、计算机等行业也存在这种现象。组织越强大，成功者受到的社会承认度越高，围绕职位的竞争就越激烈。等级制度严格的地方，更容易发生这种问题。

另外，一般人认为在以手工艺或销售为主的定额制公司，欺压现象会很严重，但实际上来治疗的人并不多。因为这种单位调换工作容易，他们往往在心理压力达到极限之前，已采取辞职的办法回避了。

在独裁老板一手遮天的公司里也会发生这个问题。不过，常常不是由于老板独断专行，而是他的指示自相矛盾。如果上司下达的指示目标明确，始终如一，部下就不会感到太大的困惑。但是，如果经常受情绪左右，朝令夕改，摇摆不定，管理就容易发生混乱，但上司却把怨恨发泄到部下头上。当这种发泄逐渐成为家常便饭时，欺负方便会找出牺牲品来。

欺压问题自然存在着欺负与被欺负。来倾诉症状的多数是被欺负的受害者。如果不从欺负方和组织环境着手的话，是不能从根本上解决问题的。

各种歧视女性的不当行为，包括性骚扰，也变得日益严重。目前，各种措施已经出台。

单位里的欺压现象好比水中的暗流。对此，我们要坚决唾弃——“spitting”，从英语“吐口水”的含义引申为向恶人泄愤、诅咒，意在引起广泛的重视。

犹如“朝天吐痰”一语所隐喻的那样，朝一个人发怒，被激怒的人又去咒骂第三者，以发泄心中的不快，于是连续产生受害者，结果可能是搬起石头砸自己的脚。单位里的欺压问题，主要在于形成了这种恶性循环，是一种极具破坏性的能量



浪费。

单位是欺负的温床，潜伏着阴险的敌意。

组织看上去在有效地运转着，但从整体来看，由于被欺负的受害者的辞职和人员的补缺，员工更替频繁。即使少量的工作也要花费大量的时间，结果造成莫大的经济损失。

为了防止这种无益的消耗，通过“spitting”一词，希望欺压问题得到全社会的关注，使其尽快朝着圆满解决的方向发展。

本书的问世缘于田中女士1991年幸遇尼尔·克劳福德。

尼尔·克劳福德早年在萨塞库思大学获得发展心理学学位，曾经在塔比斯托克中心接受过精神疗法专家培训。该中心在英国精神疗法方面具有指导性的地位，他曾在这里担任咨询顾问。主要著书有《工作单位的欺压现象》，并发表了《工作单位的嫉妒与竞争》、《组织的力量与无能》等大量论文。

田中女士曾经在塔比斯托克诊所研修。她在那里参加了为期5天的“群体与群体同伴关系研究会”，该研究会的领导人即尼尔。尼尔对“目前正在发生着什么”的剖析尖锐、独到、清晰，而且根植于生活，简明扼要，令田中女士深受启发。

后来，田中女士进入托比斯克咨询部学习，这是一个对患者进行心理咨询和治疗的部门。比如，在组织内部的人际关系中有哪些权力斗争，存在哪些问题，对此进行精神分析，提出解决问题的方法并作出评价。在研究日本的组织特征时，田中女士得知尼尔的《工作单位的欺压现象》一书出版的消息，她向尼尔表示希望将此书介绍到日本去。尼尔曾经在英国做过不少公司的咨询顾问，其中有些公司与日本的贸易往来很多，他

对日本人及日本企业的特点，表现出了极大的兴趣。

田中女士在回国之前，与尼尔在对具体以出版为目的，展开对欺压现象的共同研究方面达成了共识。此后，田中女士向不知火医院^①德永雄一郎院长了解了日本单位欺压现象的状况。德永院长对抑郁症、抑郁神经症及心理压力的有关疾患拥有丰富的经验。他回顾过去的案例，发现不少案例与尼尔书中的案例有着惊人的相似，于是，也投入了这项研究，最终达成了这本书的共同执笔。

德永院长和田中女士在福冈县大牟田市的不知火医院任职，并在福冈市开设有不知火诊所，在东京设有心理咨询室，本书所用案例便出自于此。另外，从尊重患者及有关人员的隐私出发，本书案例中的人名、单位等，采用了化名。

① 医院名称。不知火指阴历7月末在日本八代湾海上出现的火光。

对日本人及日本企业的特点，表现出了极大的兴趣。

田中女士在回国之前，与尼尔在对具体以出版为目的，展开对欺压现象的共同研究方面达成了共识。此后，田中女士向不知火医院^①德永雄一郎院长了解了日本单位欺压现象的状况。德永院长对抑郁症、抑郁神经症及心理压力的有关疾患拥有丰富的经验。他回顾过去的案例，发现不少案例与尼尔书中的案例有着惊人的相似，于是，也投入了这项研究，最终达成了这本书的共同执笔。

德永院长和田中女士在福冈县大牟田市的不知火医院任职，并在福冈市开设有不知火诊所，在东京设有心理咨询室，本书所用案例便出自于此。另外，从尊重患者及有关人员的隐私出发，本书案例中的人名、单位等，采用了化名。

① 医院名称。不知火指阴历7月末在日本八代湾海上出现的火光。

目 录

第一章 欺压现象面面观.....	(1)
蛀蚀身心.....	(3)
公务员的心理压力.....	(6)
心理压力及早期发现.....	(10)
丧失注意力和判断力.....	(16)
企业失去宽松的气氛.....	(22)
同党意识和阴险的欺负.....	(29)
女性的社会参与和处世方式.....	(35)
技术性心理压力.....	(39)
泡沫经济的崩溃.....	(50)
家庭的存在方式及其变化.....	(55)
单身赴任.....	(63)
性骚扰.....	(67)



打工者易受欺负·····	(71)
加班时间过长·····	(73)
蔓延的欺负·····	(77)
 第二章 英国的社会性欺压现象 ·····	(87)
银行职工袭击上司未遂事件·····	(90)
单位里充满了危险·····	(92)
欺负及其心态·····	(93)
容易产生欺负的单位·····	(95)
对付欺负的三点建议·····	(98)
 第三章 欺负与幼儿期经历 ·····	(101)
向下延伸的攻击性·····	(103)
适当的发怒与不适当的发怒·····	(105)
曾受虐待的“恶人”·····	(106)
惧怕密切的人际关系·····	(107)
嫉妒·····	(109)
 第四章 欺负的心理 ·····	(113)
选择受害者·····	(115)
毫不手软的欺负·····	(116)
不健康的同党关系·····	(118)
纠结同党·····	(120)

第五章 被欺负的心理	(123)
过去的投影.....	(125)
心理学式的攻击.....	(129)
影响工作能力.....	(130)
不能小看受害者的愤怒.....	(132)
对付方法之一.....	(133)
作为攻击者的牺牲品.....	(135)
受角色束缚的人.....	(136)
 第六章 组织的责任	(139)
家庭会.....	(141)
组织的责任.....	(142)
组织的特征.....	(144)
责任与理解.....	(146)
评价攻击.....	(149)
虚假与真实.....	(151)
对攻击的反应.....	(152)
畅所欲言的会议.....	(156)
健全的组织.....	(157)
 结语 如何使组织恢复活力	(159)
组织的本能.....	(161)
替罪羊.....	(163)
组织的倒退.....	(164)
目标指向功能型群体.....	(168)



参考文献	(174)
后 记	(176)
译者后记	(179)



欺压现象及其心理分析

第一章 欺压现象面面观