

女性自我
成长书系

美国备受尊敬的女性心理学家30余年心理治疗和家庭治疗经验
《纽约时报》畅销书作家 作品销量逾300万册 被译为30多种语言

中国知名心理学家 张海音 施琪嘉 李孟潮 张沛超 联袂推荐

你为什么道歉

[美] 哈丽特·勒纳 (Harriet Lerner) 著
毕崇毅 译

Why Won't You
Apologize?

Healing Big Betrayals and Everyday Hurts

道歉是一种重要的人际沟通方式、情感疗愈方式、问题解决方式
勒纳博士20多年道歉领域的深入研究，教会我们善用道歉修复和巩固人际关系



机械工业出版社
China Machine Press

你为什么道歉

[美] 哈丽特·勒纳 (Harriet Lerner) 著

毕崇毅 译

Why Won't You
Apologize?

Healing Big Betrayals and Everyday Hurts



机械工业出版社
China Machine Press

图书在版编目 (CIP) 数据

你为什么道歉 / (美) 哈丽特·勒纳 (Harriet Lerner) 著; 毕崇毅译. —北京: 机械工业出版社, 2018.7

书名原文: Why Won't You Apologize? Healing Big Betrayals and Everyday Hurts

ISBN 978-7-111-60128-9

I. 你… II. ①哈… ②毕… III. 人际关系学—社会心理学—通俗读物 IV. C912.11-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 119537 号

本书版权登记号: 图字 01-2018-0191

Harriet Lerner. Why Won't You Apologize? Healing Big Betrayals and Everyday Hurts. Copyright © 2017 by Harriet Lerner.

Simplified Chinese Translation Copyright © 2019 by China Machine Press.

Simplified Chinese translation rights arranged with Touchstone through Andrew Nurnberg Associates International Ltd. This edition is authorized for sale in the People's Republic of China only, excluding Hong Kong, Macao SAR and Taiwan.

No part of this book may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronic or mechanical, including photocopying, recording or any information storage and retrieval system, without permission, in writing, from the publisher.

All rights reserved.

本书中文简体字版由 Touchstone 通过 Andrew Nurnberg Associates International Ltd. 授权机械工业出版社在中华人民共和国境内 (不包括香港、澳门特别行政区及台湾地区) 独家出版发行。未经出版者书面许可, 不得以任何方式抄袭、复制或节录本书中的任何部分。

你为什么道歉

出版发行: 机械工业出版社 (北京市西城区百万庄大街 22 号 邮政编码: 100037)

责任编辑: 朱婧璇

责任校对: 殷虹

印刷: 北京诚信伟业印刷有限公司

版次: 2019 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

开本: 147mm × 210mm 1/32

印张: 6.375

书号: ISBN 978-7-111-60128-9

定价: 45.00 元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社发行部调换

客服热线: (010) 68995261 88361066

投稿热线: (010) 88379007

购书热线: (010) 68326294 88379649 68995259

读者信箱: hzjg@hzbook.com

版权所有·侵权必究

封底无防伪标均为盗版

本书法律顾问: 北京大成律师事务所 韩光 / 邹晓东

HZBOOKS | 华章心理
Psychological



勒纳的作品总是发人深省，本书也不例外，值得每一位读者认真思考。

《纽约时报》畅销书《成长到死》(*Rising Strong*)作者，布琳·布朗 (Brené Brown) 博士

勒纳是一位非常智慧的女性。她的行文流畅且充满吸引力，在不知不觉中以睿智和人性化的建议改变了我们的生活。读完此书，我敢保证你会对道歉这个话题产生全新的认识。

《束缚之爱》(*Mating in Captivity*)作者，心理咨询师埃斯特·佩瑞尔 (Esther Perel)

想了解如何向他人道歉并修补人际关系，你要读这本书。想知道如何应对不肯道歉的犯错者，你要读这本书。想更深入地认识人际关系，你还是要读这本书。一句话，这是我读过的最好的心理自助读物！

《拯救婚姻》(*Take Back Your Marriage*)作者，明尼苏达大学家庭社会学教授威廉·窦赫提 (William Doherty)

本书是一本既实用又深刻的作品，它能很好地指导我们应对非常棘手的人际关系问题。读完本书，你也能得心应手地对付生活中那些不肯道歉的人。

新泽西州跨文化家庭研究所主任，莫妮卡·麦戈德里克
(Monica McGoldric) 博士

勒纳以生动的案例再现了心理咨询室的真实故事，向我们展示了道歉的价值和力量，同时详细说明了如何做出道歉和接受道歉。这是一部很难得的作品，其中充满了对人际关系互动的细致入微的分析。无论是遭受过他人的伤害还是伤害过他人，我们都建议读者认真阅读这本书，因为它对每个人都有深刻的指导意义。

《亲爱的，让我们再一次心动》(*Making Marriage Simple*)、
《放手去爱》(*Getting the Love You Want*) 作者哈维尔·亨德里克斯 (Harville Hendrix)、海伦·拉凯莉·亨特 (Helen LaKelly Hunt)

勒纳以幽默的口吻轻松化解了我们在婚姻、家庭和友谊关系中受到的伤害。她对修复人际关系和赢得对方原谅等棘手问题的看法深刻且新颖，不但富有启发意义而且高度实用。

《出轨之后》(*After the Affair*)、《让我如何原谅你》(*How Can I Forgive You*) 作者詹尼斯·阿布拉姆斯·斯普林 (Janis Abrahms Spring)

一部观点深刻的作品，探索了人们之间的互相伤害，以及道歉在修补人际关系方面的巨大力量。无论是需要做出道歉的人还是接受道歉的人，都应当读一读这本书。

《有效道歉》(*Effective Apology*) 作者约翰·卡多尔 (John Kador)

勒纳的作品总是让人充满惊喜!

《学会感恩》(*Help, Thanks, Wow*) 作者安·拉莫特 (Anne Lamott)

勒纳的作品突破了简单意义上的道歉，为如何修复重要人际关系做出了有效指导。本书观点睿智且中肯实用，可以让读者终身受益，治愈众多破碎的家庭和人际关系。

《抱紧我》(*Hold Me Tight*)、《爱是有道理的》(*Love Sense*) 作者苏·约翰逊 (Sue Johnson)

一部独辟蹊径的力作! 勒纳大无畏地带来了划时代的改变! 令人叹服的新观点!

威尔斯利女性中心 JBM 培训学院主任茱蒂丝·乔丹 (Judith V. Jordan)

目录

赞誉

第1章 /1

不同难度的道歉

- 最简单的道歉 | 4
- 中等难度的道歉 | 6
- 高难度的道歉 | 7
- 更进一步 | 10

第2章 /13

五种错误道歉方式

- “但是……”型道歉 | 14
- 逃避责任式道歉 | 16
- 令人困惑的道歉 | 19
- “讨价还价”式道歉 | 21
- 令人反感的道歉 | 23

第3章 /25

其他可能破坏人际关系的道歉方式

- 分清界限 | 28
- 不要轻描淡写 | 31
- 正确有效的道歉 | 32

第4章 /35

如何在面对 批评时有效 道歉

- 凯瑟琳和小迪的故事 | 36
- 如何降低自我防护意识 | 47

第5章 /53

不会道歉 的人

- 追本溯源 | 55
- 更多观点 | 56
- 大男人无须道歉 | 57
- 完美主义的问题 | 59
- 自我价值的意义 | 61
- 难以承受的羞耻感 | 62
- 为什么大恶之人没有悔意 | 64
- 羞辱犯错者无法解决问题 | 66
- 黑暗的童年和其他蹩脚借口 | 67
- 给受伤害方的重要建议 | 68

第6章 /71

怎样应对高 度自我保护 的犯错者

- 强调事实 | 73
- 言简意赅 | 77
- 反其道而行之 | 82
- 不要羞辱对方 | 84
- 如何分清责任？一个令人恼火的问题 | 85
- 从格林童话《糖果屋历险记》看责任混淆
带来的困惑 | 86

- 犯错者是导致你产生特定感受和行为的原
因吗 丨 88
- 用好双重标准 丨 89
- 最后的忠告 丨 90

第7章 /91

怎样 / 是否 接受对方的 道歉

- 说出“谢谢你的道歉”也需要勇气 丨 93
- 怎样教会孩子道歉 丨 94
- 不要对他人的道歉字斟句酌 丨 96
- 语言并不是表达歉意的唯一方式 丨 98
- 不是所有的错都能宽恕 丨 101
- 你有勇气说出“你的道歉我无法
接受”吗 丨 103
- 学会大度 丨 105

第8章 /107

和解失败是 谁的过错

- 各说各有理 丨 108
- 萨姆的问题：停止退缩 丨 113
- 伊娜的问题：停止纠缠 丨 116
- 错误成见 丨 120
- 任重道远 丨 123

第9章 /125

最令人震惊 的道歉

- 莱蒂和金姆的案例 丨 126

第10章 /135

关于原谅

- 究竟何为原谅 | 138
- 关于“放下” | 139
- 原谅有多种解读方式 | 141
- “为什么你不能原谅他？” | 145
- 原谅的程度 | 147
- 安妮姑姑的案例 | 150
- 最后的忠告 | 153

第11章 /155

怎样让内心 平静

- 来自母亲的建议 | 156
- 我的诊所经历 | 157
- “我真的不明白！” | 158
- 边缘型人格障碍 | 160
- 对与错的天平 | 161
- 令人苦恼的执念 | 163
- 离婚带来的问题 | 164
- 两年之后 | 168
- 知易行难 | 170

第12章 /173

真诚道歉的 力量

- 失败的道歉 | 174
- 两个例子 | 178
- 学会做大度之人 | 182

致谢 /185

注释 /189



Why Won't You
... Apologize

第 1 章

不同难度的道歉



我的漫画师朋友詹妮弗·伯曼有一幅作品叫《借口满天飞的男人》，其中我最喜欢的一篇配文是：“不好意思，结婚时你又没问过我是不是有孩子。”还有《纽约客》杂志上的一幅漫画，漫画中父亲对长大的儿子说：“我也想陪着你长大，真的，但那时条件不允许，店里事情又多，所以……”

虽然漫画描述的情节很荒唐，但实际生活中我们都曾遇到过这种振振有词的道歉，听起来完全变了味。这种道歉根本不起作用，甚至会让情况变得雪上加霜。

20多年来，我一直致力于研究道歉这一课题，研究为什么有些人无法做出真诚的道歉。当然，要想判断对方是否应该道歉或是歉意的表达是否令人满意，我们无须成为行家里手。当对方不够真诚、急于摆脱尴尬对话或是满口都是借口时，即使说了“对不起”也于事无补。

反之，真诚道歉带来的治愈效果几乎是立竿见影的。当别人向我真诚道歉时，我的怒火马上会一消而散，再大的愤懑也会消失得无影无踪。同样，如果需要向别人道歉，及时表达歉意也会让我感觉内心舒畅。特别是在做错事或行为失礼时，通过道歉修补人际关系是一种非常有效的问题解决方式。这么说倒不是因为擅长道歉，比方说跟我丈夫史蒂夫遇到问题时，我只对自己的错误道歉（按我的想法），同时我希望对方能为他的错误道歉（也是按我的想法）。只不过在谁该为哪些错误道歉这个方面，我们的想法并不总是一致。

其实在针对某些人和某些事时，我们每个人都会对道歉这件事难以启齿。需要道歉的情形各不相同，有些好说，有些不好说。比方说，借了邻居的餐具忘记还很容易道歉，但是跟邻居的老公上了床就是另外一回事了。对于微不足道的无心之失，一句发自内心的“对不起”足以化解矛盾，但显然并不是所有的错误都可以这样轻描淡写地处理。

本书的写作目的，是帮助读者学会如何真诚有效地表达歉意，同时揭秘哪些是缺乏真诚、充满歧义和刻薄无情的道歉。除了手把手教你怎样组织诚恳的道歉，书中还用生动的案例说明道歉的重要意义，以及人们在道歉时为什么会把情况搞砸。此外，我还会和大家分享一些成功的例子，看看怎样在极为棘手的情况下利用道歉争取对方的宽恕和谅解。

本书同样适合那些因虚伪道歉（或对方毫无道歉举动）而受到伤害的人士阅读。当对方的冥顽不灵让我们倍感挫折时，我们可以逐步改变对话语气，走出不利局面。但是有些时候，无论我们怎么说或怎么做，对方都毫无悔意，意识不到自己有任何错误。实际上，错误言行造成的伤害越是严重，犯错者越是难以做出真诚悔改。面对这种情况，受伤害的一方该怎么做呢？

就像跳双人舞一样，道歉与和解也必须是双方之间的互动。在这个问题上，我们很多时候既是道歉方又是接

受方。接下来我们就由浅入深地举例说明三种不同难度的道歉。

最简单的道歉

最简单的道歉是那种双方都未犯错时表达的歉意。此时的歉意表达不是在认错，而是对对方经历的麻烦表示感同身受（如“你经历这些实在太不容易了”），或是在为对方造成不便时表示歉意（如“真抱歉迟到了，路上有一起事故造成了大塞车”）。这里的抱歉表示我们理解对方的糟糕心情或麻烦处境，使用歉意表达方式可以表明我们的关注之情。

很多情况下，尽管表达歉意并不费力，但忘记说这几个字造成的影响却不可小觑。在生活的重压之下，有时候就连跟陌生人的简单互动都会影响我们一整天的心情，或是让人积极乐观，或是让人低沉失落。举个例子来说，超市里有个妇女的购物车碰了你一下，对方一言未发便匆匆离去，这件事虽不至于让人整日沉沦，但多少也会让心情受到影响。你暗自心想，对方没有道歉或许是因为对此等小事并不上心，满脑子在想别的事情，抑或是太过胆小，既不敢和陌生人眼神接触，又不敢开口表示歉意。无论是哪种原因，这种感觉总归是不好的，而且它会让你郁闷上大半天。有时候遇

到对方该道歉而未道歉的情况，那种郁闷感甚至比需要道歉的事情本身更让人受打击。

◇ 检查室里的漫长等待

在重要的人际关系中，哪怕双方在错误行为中都不负有责任，无法及时表达歉意也会使人际关系受到损害。我的来访者尤兰达就是这样，穿着紧身罩袍的她坐在检查室冰冷的椅子上，已经等了医生快一个小时了。

尤兰达郁闷地说：“最后医生终于来了，她什么也没说，连一句道歉也没有。我觉得她根本没把我当人看。没过多久，我开始为自己的过度敏感感到自责。”

觉得自己“过度敏感”，这是很多女性否定正常的愤怒和受伤情绪的常见做法。在医院待久了，你会发现患者都是感觉易受伤害的。但是在特定场合下，感觉比别人更容易受到伤害这一事实并不表明我们一定是弱小和逊色的。

尤兰达并没有以私心看待这件事，她从未怀疑医生迟到是因为偷着打游戏或是在和朋友短信聊天。她想听到的很简单：“抱歉让你久等了，刚才那个患者的病情诊断花费的时间超过了我的预期。”这位医生对自己的迟到未做只言片语的解释，这种做法无疑会对医患关系造成裂痕。显然，只需一句简单的“很抱歉”，医生就能让尤兰达感受到尊重、关爱和存在感。

中等难度的道歉

当我们确实感到歉疚，对做过的错事感到悔恨时，歉意的表达就有一定难度了。此时，哪怕一句迟来却简短贴心的道歉，也会极大地改善人际关系。

黛博拉是我的一位患者，她因为时间冲突，必须在一场会议中做报告而错过了妹妹的婚礼，这件事让她心中一直感到不舒服。由于这次会议早在妹妹斯盖伊决定婚礼日期之前就安排好，黛博拉对妹妹要求自己出席婚礼的做法感到很生气，甚至认为她专门挑自己无法参加的日子办婚礼。但是到了婚礼举行那天，黛博拉对自己的决定感到很懊悔，意识到在这个重要日子，她应当陪伴在亲人的身边。

这件事情很快过去了，但两姐妹之间的怨恨却日益加深。一开始，黛博拉根本没有向妹妹道歉的念头，她反倒认为斯盖伊应该向自己道歉。黛博拉向我抱怨说，她怎么能不事先考虑我的时间安排就自作主张确定婚礼日期呢？后来，黛博拉意识到在妹妹婚礼那天选择去参加会议是个很大的错误，从此她再也不愿主动谈起这件事。在她看来，此时道歉已经无济于事，只会把问题放大，让姐妹关系变得更加紧张。

几年后的一天，黛博拉不知怎的心血来潮，给斯盖伊发了一封邮件说：“自从错过你的婚礼，做出错误决定之后，