

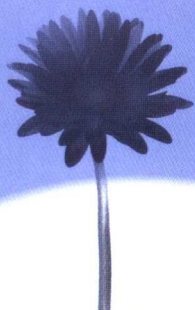
# 爱

[美]黛博拉·坦纳 著  
丁文蕾 俞映辉 译



I only say this because I love you

東方出版社



「美」黛博拉·坦纳 著  
丁文蕾 俞映辉 译

爱  
才这么说

I only say this because I love you

東方出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

爱才这么说 / [美] 黛博拉·坦纳著；

丁文蕾 俞映辉译. —北京：东方出版社，2004.12

ISBN 7-5060-1953-1

I. 爱… II. ①黛…②丁…③俞… III. 身势语—通俗读物

IV. H026.3-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 077455 号

著作权合同登记号 图字：01—2003—3592

**I ONLY SAY THIS BECAUSE I LOVE YOU** by Deborah Tannen

Copyright © 2001 by Deborah Tannen

Chinese (Simplified Characters) Trade Paperback

copyright © 2004 By The Oriental Press

Published by arrangement with International Creative Management, Inc.

All rights reserved.

## 爱才这么说

---

**I only say this because I love you?**

**著 者：**[美] 黛博拉·坦纳著

**译 者：**丁文蕾 俞映辉译

**策划编辑：**杨松岩

**责任编辑：**姚劲华

**出 版：**东方出版社

(100706 北京朝阳门内大街 166 号)

**发 行：**新华书店

**印 刷：**北京新华印刷厂印刷

**版 次：**2004 年 12 月第 1 版

**印 次：**2004 年 12 月北京第 1 次印刷

**开 本：**880×1230mm 1/32

**印 张：**11.625

**字 数：**260 千

**书 号：**ISBN 7-5060-1953-1

**定 价：**23.80

## 作者简介

黛博拉·塔纳(Deborah Tannen)、乔治敦大学(位于华盛顿特区)的语言学教授。她写的《男女亲密对话》一书曾荣登《纽约时报》畅销书榜达4年之久，并连续8个月排在第一位。该书已经被翻译成26国文字。其作品还有《办公室男女对话》、《我不是那个意思》等。除了教学和写作之外，她还经常作为嘉宾主持参加诸如《早安，美国》、《今天》等电台和电视台的直播节目。

## 内 容 提 要

在这本让人豁然开朗的书中，塔纳教授揭示了为什么家人之间的谈话总是拐弯抹角，让彼此在误会中徒生怨怼，为什么我们觉得和家人谈话常常那么费劲、困难重重，哪怕我们都是成年人。在期待对方给一些信号、表示认同和归属感时，我们觉察的往往是表示不赞成或者拒绝的信息。为什么付出血浓于水的亲情，收获的常常是一大堆批评和意见？在这本书中，塔纳让读者意识到，在家庭谈话中学会将话语的意思（信息）与说话人的本意（言外信息）相分离非常重要。所谓言外信息就是那层并未说出，但是在 we 长期相处以及习惯的说话方式中形成的默契。这层意思内涵极其丰富。通过在书中引用人们日常生活中的真实对话，塔纳向我们演示了家人之间的对话实际上谈了哪些内容，包括家庭对话必须在双方试图更加紧密又不愿意放弃自由的时候，平衡主导欲和亲密度之间的关系。这本让人大开眼界的书，解释了为什么成年女性常常觉得母亲对自己吹毛求疵，以及为什么母亲时常不知道对长大成人的女儿说些什么才好；为什么成年男性或者女性，或者作为年长（年幼）的兄弟姐妹，一辈子感受到的都是完全不同的家庭体验……通过帮助读者理解和重新定义家庭谈话，塔纳教授为不同年龄的家庭成员提供了改善家庭关系的手段和方法。

## 前 言

生活中,人们常常会遇到这样那样的不如意,这个时候往往会拿起电话,向姐姐、妈妈、哥哥或向爸爸倾诉,希望能从亲人那儿得到安慰,比如听说了一个不好的消息,或者陷入忧郁沮丧的情绪中无法自拔。一般情况下你会如愿以偿,但有时你也会感到很失望,甚至更加沮丧。

为什么家人之间的谈话总是拐弯抹角,让彼此纠缠在各种心结中,徒生重重误会呢?

通过交谈,我们建立起彼此之间的关系,并不断完善这些关系;通过交谈,我们得到安慰,也受到伤害。我的终生职业就是通过分析日常对话的运作方式来了解这些关系:它们是如何发生作用的?我们如何使之发挥更好的影响?在所有人與人之间的交流中,对人们影响最大,或者说最让人感到困扰的,莫过于家庭成员之间的对话了。在本书中,我将着重分析家庭成员之间的交谈——尤其是成年的家庭成员之间,包括成年人和父母之间,父母和长大成人的孩子之间以及成年的兄弟姐妹之间的交谈。

家就仿佛是一个高压锅,里面的各种关系都处于一种激烈的碰撞之中。在这种互动背后,有一套通行的机制,适用于家人之间以及其他人际关系间的交流。不同的是,家人之间的对话往往带来更显著的效果、更激烈的反应,因为每个人的价值观和世界观,包



括我们的是非感,我们对这个世界的认同和起码的判断力,分分秒秒都在经受考验,甚至濒临破产。在这本书中,我将对“高压锅”里发生的情况做一番调查,分析我们的交谈方式何以促成了家庭关系中特有的慰藉和痛苦。一旦你知道了里面有哪些内容,了解了高压锅的压力对哪些东西产生作用,就能够以不同于以往的新方法搅拌里面的配料,使之调和。

在《我不是那个意思》(That's not what I meant)一书中,我就“交谈风格”这一概念进行了阐释,说明何以了解谈话的运作方式能够对建设彼此的关系有启发,为改善彼此的关系提供一个出发点。《男女亲密对话》(You Just Don't Understand)一书着重分析女人和男人的谈话风格——为什么既相同又大有区别,这些不同是如何给人们平添苦恼的,以及怎样通过了解这些区别来消解某些烦恼。《办公室男女对话》(Talking from 9 to 5: Women and Men at Work)一书涉及的话题和原先的副标题一样,即“女人和男人的交谈风格是如何影响到谁占主导地位的——谁言听计从,谁拥有威信,哪些东西得以奏效”。随后,在《辩论文化》(The Argument Culture)一书中,我讲到公共场合的交谈——涉及媒体、政治、法律和教育等方面——以及人们总是争强好胜,习惯于把任何事情都当作一场潜在争斗。

现在回到我最感兴趣的话题:日常对话使用的语言,以及这种语言如何在创造、巩固、丰富和改善家庭内部的各种关系上发挥作用或者未能取得相应效果的。

时下我们听到大量关于家庭的讨论。政治家们在演说中谈到“家庭观念”,使演说本身显得生动而富有人情味。如果有人以“我想多花些时间陪伴我的家人”为由放弃工作或者公职,没有人会质

疑他的动机。我们宽宏大量地说一句“他们毕竟是一家人吗”，就会原谅那些通常情况下绝不能忍受的行为。

为什么“家”这个字眼有这么重的分量呢？

家代表着一个归属感——这是我们事业、人格的基点。似乎我们只要能与家人和谐相处，就必然能在这个世上如鱼得水，游刃有余。而且只要家人能认同我们的角色，我们就能胜任这些角色，无论是在家里还是在社会上都不成问题。但是从另一种意义上来说，这意味着：如果最了解也最关心我们的家人对我们既挑剔又苛刻，觉得我们离他们的期望相去甚远，那么还有谁会喜欢我们呢？

这个世界越是变得冷漠、复杂、让人无法招架，我们也将越频繁地向家人寻求安慰和归属感。虽然完全和家人断绝关系不是不可能，甚至有时候还很必要，大多数时候我们还是希望和家人保持联系，继续相互关心，相互照顾。然而有些时候，让我们痛苦万分的也正是自己寻寻觅觅的这份情感需要。

有时候，你会觉得苦心经营的一份亲情，播下了爱的种子，不想收获的却是一堆批评和意见，而不是期待的赞许和认同。和家人促膝谈心，我们寻觅的是爱的信号，最终却慢慢习惯了各种各样的不满意。

有一位母亲，每次女儿打电话给她的时候都话不投机，让女儿十分懊恼。母亲却说：“是你要打电话给我的，你既然不爱听我说的话，为什么还要打电话给我？”

我们一直惦记着家人，这份惦念或者通过电话、电子邮件来表达，或者深藏在心中，因为我们需要亲情给我们的那种维系。正因为如此，我们需要找到一些有效的办法，以保证彼此的谈话更多时候带给我们的是慰藉，而不是沮丧。





任何一种关系都隐藏着重重矛盾。这是一位研究心理学的朋友过去常挂在嘴边的一句话。生活中,我们遇到很多人,包括家里的每个成员。他们每个人的身上既有让我们视如珍宝的东西,又有让人气恼的缺点。有时候,抑制不住火气就爆发了争吵——而且争吵会愈演愈烈,像疯长的藤蔓一样纠缠不清。了解家人之间的谈话,好处之一就在于能弄清楚导致这些争吵的原因有哪些。掌握了这一点,不必一一分析具体的情况,我们就能够给出相应的解决办法。

## 一、我的解决办法

在这本书中,我将家庭看成一个使用相同语言的小型社区,一个能在语言上自成一体并延续下去的有组织的单位。下面是一些重要概念,是我针对家庭内部的交谈而提出的。

我们说的每一句话都会与过去的某些经历相呼应,既包括和对方说过的话,也包括和别人谈到的内容。这一点在家人之间尤其显著,因为家人之间说过的话,就像一面棱镜一样,折射出所有以前的谈话内容和种种关系。

谈话过程中,我们不仅对说出来的话的意思,即信息,做出反应,同时也对这些话基于彼此的关系可能会表达的含义,即言外信息,做出反应。言外信息是我们根据一个人说话的方式,包括语调、措词,以及我们对谈话本身的联想,所掌握的不曾言明的意思。你可能会说信息传递的是话语的含义,而言外信息揭示的是内心的想法。因此,要使这种令人沮丧的交谈获得突破性进展,关键的一步就是学会将信息与言外信息分离。

一个典型的例子就是把表示关爱和批评的信息混在一起。这可能是一个最常见也是最令人苦恼的例子。比如,听说了这本书的

书名,一位名叫埃丝特的女士很是感触:“每次我母亲说‘我这么说不过是因为我爱你’,我就知道她接下来会说我太胖了。”这句话想表达的信息不过是对埃丝特体重的意见。但埃丝特和母亲在意的却是背后的言外信息:对母女俩的关系而言,这句话意味深长。母亲的意思是因为我关心你,所以希望能帮你改善自己的形象。但埃丝特认为你这是在批评我。母亲的嘉许对女儿意义重大,自己偏偏不能从最在乎的人那儿得到赞许和认同。这样一来,她能不委屈?

言外信息传达的全部意义可以归为模式。这一术语最初是人类学家格里高利·贝特森和社会学家欧文·高弗曼使用的,模式就像一张指示表,告诉我们如何理解听到的话。(比如,“你有没有考虑过……”,这样的话从父母嘴里说出来,常常是作为“提出忠告”的一种模式。而通过提出忠告,哥哥姐姐也将自己的角色定位在父母或是犹如父母的兄长或是大姐上。)

我们重塑对话和关系的最重要的途径之一就是模式重设,这也是较理想的方法。通过换一种说话的方式来改变整个交流的意义,我们就能实现模式重设。例如,你决定不再提出忠告而是表示理解。此外,还有一个简单的办法也能实现模式重设,只要换一种理解方式就能做到:你决定将大姐的忠告当作同龄人的建议,而不是愤愤地说“你又不是我妈”。通过这本书,我建议大家不妨将模式重设当作理解和改善人际交流及关系的金钥匙。

我将使用维系和控制这两个术语来描述推动交谈的所有因素——我们是如何利用交谈使彼此更亲近,或者令大家日益疏远的;我们是如何经由不同的措辞来赢得主导地位或者体现出对他人的敬重的。当谈话对象是自家人时,所有这些因素都表现为话语附带的含义,因为家庭是最讲究长幼尊卑的地方,也是关系最密切



的社会单位。父母对孩子的权威以及兄长或大姐对弟弟妹妹的威信是不容置疑的。同时,父母和孩子之间,以及兄弟姐妹之间的结合力,是所有想像得出的关系中最亲密无间的。这些千丝万缕的维系和控制环环相扣,此消彼长,处在不停的相互作用之中。

和家人交谈时,我们试图在亲近直至疏远的范围内找到一个适宜的尺度。既希望有足够的亲近,可以感觉到被保护,觉得安全,又不愿太过于亲密,不愿因此感到压抑窒息。我称之为维系的延续。与此同时,我们努力在等级森严和平等之间寻找一个合适的平衡。从某种意义上说,平等是一种理想状态;所有的关系或多或少都是存在等级区分的,因为总有一方处于优势地位——或是拥有一定的个性特征——来发号施令,让别人服从。极端情形下,一个人的愿望或需求与别人的行为产生冲突,就妨碍了别人的自由和独立。所以我称之为控制的延续。

美国人往往认为,一个将自己凌驾于别人之上,或者对别人进行控制的人注定会让人讨厌,而两个关系亲密,平等相处的伙伴必定讨人喜欢。然而等级区分和权力关系也可以让人感到安心,感到亲切——想一想父母和孩子之间,因为父母的保护作用给孩子带来的安心舒适。同样地,过度亲密,形影不离也会变得让人厌烦,沉闷无聊,妨碍个性的发展。这一点也是在父母和孩子的关系中表现得最为明显,当孩子进入少年阶段时,尤其如此。

要纠正这种现象并非易事,因为话语既反映出情感维系的需要又体现着控制欲的膨胀。看上去像是一种控制手段,有时也可能是一种亲近方式——或者同时具备这两种功用。理解家庭对话的一个重要步骤(以赢得更和谐的关系),就是学会找到你和别人交谈时在这两个延续体上的相应位置。如果对方有什么话听起来带

有强制的味道，流露出想支配你的意图，你不妨换种思路，想一想或许这是一种表示亲密的方式呢。（比如，“等一等我，我想和你一起去散步，但是我还需要半个小时才能准备好。”）如果你觉得自己这么说，是想拉近彼此的关系——“因为我爱你”，不妨想一想为什么这样一句话竟成了一种控制手段，想利用自己的威压让别人不得不服从。（从着急出去散步的人的角度考虑你的要求。）

## 二、内容简介

在第一章中，我介绍了控制和维系手段，同时还有信息和言外信息。第二章讲述家庭对话中另一个非常重要的变化因素，阵线联盟。一会儿同心协力，一会儿频频冲突，使得一个家庭就像一个团结的集体，里面所有的人手牵着手，或者像围成一圈跳舞的人，让外面的人根本挤不进去，因为你不了解他们的舞步，也跟不上节奏。阵线联盟这种提法，恰好可以用来解释为什么我们常常在自己的家里感到备受冷落，启发我们如何重新调整自己，回到那种乐融融的气氛中去。

一旦冲突升温（这在家人之间是不可避免的），谈话会越来越激烈，嗓门也随之高起来，渐渐地就发展成为争执。没有什么事情能比意识到彼此为了同一个话题吵来吵去更让人灰心的了，就像困在一个又吵又闹而且没完没了的酒宴上，不得脱身。第三章中，我研究了一些发生在现实家庭生活中的争执，让大家了解交谈的方式是如何导致意见分歧，并使争执升级的，以及假如可以换种方式说话，这些人如何做才能收到较好的效果。同时，我还在这一章中阐释了控制延续体和维系延续体这两个概念，深入分析这两股力量是如何相互关联又相互作用的。



有时候，最具威力的武器就横在眼皮底下——比如没有得到有效利用的（当然，有时候也会使用过滥）口头行动，致歉。许多争吵的发生，起源于一个女人（妻子、母亲或姐妹）因为一个男人（丈夫、儿子或兄弟）在做了让她伤心的事情之后不愿道歉而感到心烦意乱。与此同时，那个男人也烦躁不安，觉得自己没做错任何事情，妻子、女儿或姐妹却要他道歉，担心会丢尽脸面。在第四章中，我梳理出道歉对女人和男人的意义，告诉大家道歉可能是增进关系的一剂良药而不是冲突的来源。

从道歉开始，我们会很自然地碰到一个范围更广的问题，即性别关系是如何影响到一个家里发生的所有事情的。在第五章中，我分析了谈话的性别模式——这些模式从何而来，又是如何影响到诸如晚餐这样一项极其简单的家庭日常活动的。吃晚饭的时候，母亲可能会对孩子说：“告诉爸爸你今天做了什么事情。”我在《男女亲密对话》一节中，展示了为什么和异性交谈就仿佛和天外来客对话一般困难。如果和你谈话的那个人是家里的一分子，这种异性间的交流则格外让人头疼。想找到一种共通的语言来沟通这些不同的世界，了解不同性别的交谈模式对家庭关系的影响将起到至关重要的作用。

和十来岁小孩的交谈，就是个非常典型的例子，足以说明一个家里的两个人的世界观可能有多大的差异。少年人开始离开家的庇护，体验外面的世界——这个世界不同于父母所了解的那个世界。由于两代人对世界以及它的运行规律的认识之间有冲突，少年人和成人之间视作家常便饭的交谈会越来越激烈，分歧越来越大，最终失控。第六章讨论的就是和少年人的谈话。此外，在这一章里，我还探讨了模式的概念。相互碰撞的模式是如何导致争执的发生

的,而模式重设又是如何有助于化解争吵的。

一个年纪轻轻就丧母的男人说“我和我母亲的关系一直在变化”。在第七章中,我探讨了每个人一生中和母亲的交流有那些变化——包括一些不变的东西——哪怕在母亲去世以后。我还谈到了母亲和成年的孩子交谈遇到的困难。很多人在听说这本书的书名时,想到的第一个人往往是母亲。母亲和孩子形成的这个群体作为最有力的家庭关系,好似一个多面水晶球,每一面都反射出交流过程中的某方面问题,回应其他各种家庭内部的关系。

一谈到母亲,难免会涉及到关于父亲的话题,因为母亲在家庭中扮演的角色是和父亲的角色紧密相连的——比如当母亲成为沟通的中心力量,在丈夫和孩子之间传递并交换信息的时候。因此,父亲的作用在第七章中引人注目,在其他各章中也是如此。

接下来,第八章讨论的是同胞亲情,既是玩伴也是对手的姐妹兄弟之间的关系。我的首要话题是成年的姐妹兄弟之间的关系。这类关系最能使我们和家人的相处变得多姿多彩,也最容易让我们为此感到苦恼。我也关注成年的姐妹兄弟之间的交流,想找到一些将来我们和自己成年的姐妹兄弟聊天时,大家都会感兴趣的话题。

由于交谈的风格不仅男女有别,而且代代不同,家里的交谈就像是跨文化的交流。有时候家庭成员的构成比较复杂,可能在不同国家或者不同地区长大,也可能出身于不同的社会阶层,经济条件悬殊或者文化背景各异。当两个人携起手决定一起生活,各自随之带来了一大家子人——即有来自先前失败的婚姻,也有来自养育他们长大成人的家。和女婿媳妇交谈可能会特别困难,如果他们因为背景不同,已经形成了不同的谈话风格,诸如口若悬河或者沉默寡言等说话习惯,说话直接或者含蓄,声音洪亮还是柔和,语速快



还是慢,对待别人插话、提问或者开玩笑的态度,等等。最后一章说的是不同谈话风格对那些成员来自五湖四海或者不同文化背景的家庭的影响。从这一意义上来说,本章内容对如何和女婿媳妇交谈具有指导意义。

虽然这本书主要是关于成年的家庭成员,以及成年人与父母家的各种家庭关系,我也花了不少笔墨就父母和孩子以及成年的兄弟姐妹之间的交流谈了自己的观点。

### 三、家里的一切

通观所有的家庭,在生活中会常常面对由于疾病、虐待、不忠、嗜酒、乱伦以及诸如孩子夭折等悲剧引起的重大冲突。在这本书中,我不会着手解决此类猝变事件,因为这是经过专业训练的心理学家的工作。我所受的职业训练是成为一个语言学家,一个对话的分析者。在此专长的基础上,我着重分析那些成为家庭关系的一部分并使之复杂化的日常谈吐和口头交流。

家庭有种种形式:孩子们可能生在一个单亲家庭,或者父母双全,或者由养父母或祖父母甚至曾祖父母抚养成人。姑妈和叔叔伯伯们或继父继母搬进来,又搬出去,或者待上一段时间。家还包括身为同性恋的父母或小孩。家可大可小,小到只有同代的两个人,大到有十个以上的孩子、三代甚至四代人济济而居。我没有直接谈家的多样化,但是我所讲的一切适用于所有家庭:谈话过程中为赢得主导权而进行的唇枪舌战,反映了人们想在彼此关系中占据主动的愿望。

人有种族、阶级和性别之分,家庭也有。我选择的例子,每个人的背景各不相同,涉及面相当广泛。既有白人,也有亚裔美国人、非

裔美国人、墨西哥裔美国人；既有中产阶级、工人阶级，也有上中产阶级；既有异性恋者，也有男同性恋和女同性恋者。在举例的时候，我没有特别指出这些区别。有人可能认为这种遗漏将导致非主流人士被忽视，但是我以为这恰恰证明了我所描述的这些影响因素的普遍性。

我们每个人都过着自己的生活，没有人——哪怕是同我们一起生活的或和我们最为亲密的人——了解我们眼中的世界是什么模样。外出工作的丈夫不十分清楚妻子为了管理好家务要应付的大量负担——同时要做许多事情才能使这个家秩序井然，有家的样子。同样，因为丈夫在星期五晚上告诉她周末还得加班而发火的妻子也不能体会丈夫承受的压力，因为他刚刚发现，星期一要交的一份报告中起决定作用的数据存在严重的错误。而且他们俩谁都不能真正了解十几岁的女儿或儿子被各种规范、期望和同龄人的反应所支配的世界。

正是因为我们无法真正从别人的角度来理解这个世界，找到合适的方式来进行沟通就显得至关重要。说明白我们的观点，或者想出妥善的解决办法，或者略做让步，这些都要比拐弯抹角地说话，为争执的习惯而吵个不停，甚至为了避免争执而对重大问题避而不谈强得多。

人生中的快事，能与家人之间轻松愉快的交流有一比的事是少之又少。你可以和家里人谈任何事情，可以是你内心深处最关心的事情，也可以是日常生活中遇到的最琐碎的细节。你的节奏感、时机感以及率直同时发挥作用。你为同一则笑话大笑不已，找到彼此都感兴趣的话题。你提及小时候发生的事情，说到彼此都知道的去世多年的人，无须多费口舌，大家心领神会，默契得很。你使用的





I only say this because I love you

才  
这  
么  
说

是一种私密的语言,一种只有自家人才听得懂的语言,家庭方言。

理解交谈是如何运作的,可以确保让人心满意足的家庭交谈会越来越多,让人沮丧烦恼的谈话越来越少。只要你认识到你不孤单——其他人家也正经历着相似的冲突、承受着差不多的压力——你就能得到一份生命的馈赠。了解了谈话风格是如何在家庭内部发挥作用的,你会学到用一种语言来谈论正在发生的事情,并获得一种工具,保证谈话的过程及内容有助于各种关系向好的方向发展,而不是处处与你为难,因为这些关系在你的生命中是如此重要。