

心灵瑜伽

说话的艺术

[美]哈里特·勒纳 著
文敏 译



The Dance of Connection

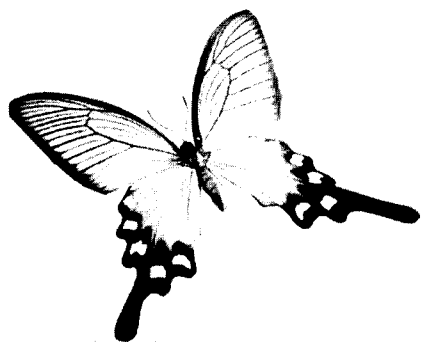
当我们遭到拒绝、受到伤害、感觉挫败、心情不爽时，该如何与他人进行得体、有效的交流

浙江教育出版社

说话的艺术

The

of



[美] 哈里特·勒纳 著
文敏 译

图书在版编目 (CIP) 数据

说话的艺术/(法) 勒纳著; 文敏译.—杭州: 浙江教育出版社, 2006.5

(个人发展书系. 心灵瑜珈)

书名原文: The Dance of Connection

ISBN 7-5338-6361-5

I. 说... II. ①勒...②文... III. 语言艺术—通俗读物 IV. H019-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 034907 号

著作权合同登记号 浙图字11-2004-78号

The Dance of Connection

Copyright © 2001 by Harriet Lerner

Simplified Chinese Translation Copyright © 2003 by

Zhejiang Education Publishing House

Published by arrangement with HarperCollins Publisher Inc., USA

ALL RIGHTS RESERVED

说话的艺术

出版发行 浙江教育出版社

(杭州市天目山路 40 号 邮编 310013)

著 者 哈里特·勒纳

译 者 文 敏

责任编辑 王晴波

装帧设计 王 坚

责任印务 温劲风

责任校对 雷 坚

激光照排 杭州兴邦电子印务有限公司

印刷装订 杭州富春印务有限公司

开 本 880×1230 1/32

印 张 6.5

插 页 2

字 数 130 000

版 次 2006 年 5 月第 1 版

印 次 2006 年 5 月第 1 次

书 号 ISBN 7-5338-6361-5/H·43

定 价 16.00 元

联系电话 0571-85170300 转 80928

E-mail: zjjy@zjcb.com 网址: www.zjeph.com

版权所有 翻印必究



精彩评论

《说话的艺术》能够挽救你的婚姻、友谊、你与至亲者甚至老板的关系。勒纳是当今最睿智、最有思想的心理学作者之一，她的作品闪烁着智慧的光芒，充满着实用的建议、丰厚的知识和人文关怀，让人极易产生共鸣。

如果我们把家庭生活比做跳舞，勒纳教给了我们新的舞步去跳这个复杂、神秘、令人痛苦但又美丽优雅的舞蹈。

勒纳用她特有的睿智和清晰的文笔，把我们从难处的人际关系流沙和沼泽中拯救出来。





目录

Contents

前言/1

第 1 章 找到自己的声音 /3

第 2 章 从父亲身上领悟的教训 /11

第 3 章 从父母家学到的 /20

第 4 章 你应该表现出自己的脆弱吗? /32

第 5 章 对假装的称赞 /47

第 6 章 冒犯来自父母 /65

第 7 章 爱会使你变傻 /80

第 8 章 婚姻：你的底线在哪里? /95

第 9 章 婚姻中的最后通牒 /107

第 10 章 让气氛好起来 /121

第 11 章 沉默的男人与愤怒的女人 /140

第 12 章 批评难为 /150

第 13 章 要道歉？先理清头绪 /163

第 14 章 抱怨者与倾听者：都有界限 /176

第 15 章 沉默：不是没有看法 /188

跋 /203

前言

两个小孩子拿着提桶和铲子在公园的沙坑里玩。玩着玩着两个人突然大吵起来，其中一个跑了开去，一边还尖叫着喊：“我讨厌你！我讨厌你！”可没多大一会儿，他们又凑到沙坑里玩起来了，好像什么事都没发生过。

两个坐在附近长椅上的成年人目睹了这一幕，其中一个忍不住羡慕地说：“你看见了吗？孩子们是怎么做到这一点的？五分钟前，那两个人还像死敌一样呐。”

另一个说：“很简单，他们把快乐看得比公义重要。”

可是长大成人后，我们很少这样选择。我们没法从愤怒、痛苦和悲伤当中脱身出来，总是沉浸在这些负面情绪当中。我们知道生命是短暂的，但还在糟蹋它，我们不愿再回到“沙坑”里，除非别人给我们台阶下——承认他们错了。我们对正义的天平太过看重，以至于把幸福和快乐都当做了“正义”的代价。

如果我们能够像那两个小孩一样，就能避免许许多多不愉



快的事。我们可以把事情看得淡一点，看得开一点。每当我丈夫闹了别扭，丈夫在午夜时分用手指来敲我书房的门，用他的胳膊把我揽在怀里时，我就会马上感到非常平静和释然。他说：“我爱你，刚才的事太愚蠢了，让我们忘掉它吧。”正如那两个又回到了沙坑里的小孩子一样，我俩都感到一阵轻松，心情又快活起来。

当然，成年人的生活不可能总是那样简单。某些问题需要被一再提起——不能绕开不谈——必须通过交谈来达到再回到沙坑的目的。我们需要通过交谈来弥补诸如背叛、不公和绝交之类的不快事件造成的伤害。

我们需要用语言和交谈来超越追求公正的意愿。但要清楚地表明自己的意思不是一件容易的事。虽说我们了解别人说的话——别人也同样了解我们说的话，但这并不表明可以沟通无误。与我们生命中最重要的人建立关系取决于我们的勇气和找出正确表达的声音。就算是不被听到，我们也仍然要把自己真实的想法用正确的方式大声说出来。

作为成年人的挑战是，我们必须发出自己强有力的不同寻常的声音，这声音反映的是我们深层次的价值观和判断力。一旦习惯于做出这样的表达，有效处理自己与他人的关系就不是那么困难了。我们可以选择来一场困难的谈话，也可以选择由它去；我们可以选择说，也可以选择不说。不管我们选择什么，最终都能以一种清晰、知性和意图明确的态度回到沙坑里去。通过这样的方式，我们可以增强与自己与他人沟通的技巧，在与他人的相处中获得幸福的感觉。

第 1 章 找到自己的声音

我是一个心理治疗师，写这本书的一个目的是我想帮助人们提高自己说话的技巧，想让人们能够把话说得聪明、得体、有效，但有时候，这几乎成了最困难的事情。说话的技巧包括提问、抓住要点、澄清意愿、信念、价值观和局限性。

虽说有各种各样的专业书籍教导我们该怎样说话，但我们还是经常感到，尽管尽了最大努力，还是无法让自己的声音被人清楚准确地聆听。我们无法影响自己的丈夫、妻子和孩子，争执无处不在，而冲突只会给两人带来痛苦而不是增进了解的机遇。同样的困境也会出现在我们与母亲、姐妹、叔叔和朋友之间。

“良好交流”的限制

我们都想要有良好的沟通交流技巧，并想让自己的声音被



人听到。“他根本没在意”，或者“她总是横挑鼻子竖挑眼”，却是我日常工作中最常听到的话。我们希望自己发自内心的话能被人听到，我们都有被人不屑一顾或被人误解的沮丧经历，当时的感受肯定非常不愉快。

我希望能再次向您保证，在读过这本书后，哪怕在最困难的人际关系中，你都能使自己的看法被对方重视；你会使自己在与爱人和他人相处时，语言沟通的技巧得到很大的提高；更重要的是，我的指导能给你的内心深处带来平安和宁静。

但是世界上所有的语言表达训练和沟通技巧都不能防止人际关系成为沉默、障碍、愤怒和挫折的滋生之地。世界上没有一本书或是一项专业技能可以防止人类痛苦的发生，我们可以通过言辞和行动来影响他人，但我们无法控制结果。

也就是说，我们在本书后面的几章里，可以学到的是扩大我们的声音被人听到的机会，以使人际关系得到推进。当最初的谈话无法达到意愿中的目的时，我们可以开辟另一层次的沟通方式；我们还可以停止无效的谈话方式，转而进行另一种新形式的谈话；我们可以把自己的意愿表达得清晰明了，挑明自己的责任所在。就算是他人根本不愿与我们谈话时，我们也能稳操胜券，把主动权把握在手中。

发出确凿的声音

在亲密的关系中发出自己确凿的声音要比纯粹的沟通难度

大得多。确凿的声音意味着：

- 既可以与他人分享我们的能力，也可以分担问题与脆弱。
- 既可以把事情炒热，也可以让事情冷下去。
- 可能通过提问和回答来真实地了解他人以及可能会对我们产生影响的信息。
- 可以说出自己的所思所想，发出与他人不同的声音，也允许他人如此行事。
- 可以确认自己的价值观、信念和戒律，并尽最大努力据此行事。
- 如有必要，我们可以抽身退出（这意味着经济、感情的自立）。

后面的几条是我们做人的底线——不可能妥协的部分，这也许是男女双方关系中最困难的部分了。总的来说，任何一条都是明确无误、切实可行的，但在具体的人际关系中，事情往往没那么简单。

大胆进行新的谈话

谈话对我们的挑战不在于表明我们自己，而在于表明我们想要表明的自我。我们所谓的“自我”，永远不会处于一种静止状态，总是在变化进展当中，通过我们与他人的人际关系、与

他人的谈话，我们才能不断发现新的“自我”。

一个令人沮丧的悖论是：人际关系中，对方越重要，与自己的关系越持久（如伴侣、亲属），形成习惯的谈话就越刻板，越没有弹性。我的目的是向读者提供一种新的、更开阔、更灵活的谈话方式的思路。

尽管我是对“找出自己的声音”这句话做出回应，但唤起的想象却是靠不住的，因为我们不能像小狗从脏土堆里挖出骨头似的挖出我们确凿的声音来，同理，我们也无法在谈话中揭示自我。开拓新的谈话方式的挑战在于不仅要找出自己可靠的声音，还要把这声音放大。

确凿声音的悖论

说出自己的想法是作为人的最为可贵的权利。说出自己的真实想法，既是亲密关系的核心，也是自我防卫的必要措施。一位著名诗人曾用一种美丽的语言表达这种意愿：我们不可能说出每一件事；也不可能马上就说出自己的真实想法，但在一种诚实的关系中，我们双方必须永远是真实相处的……当我们没有发出确凿的声音时，人际关系就会呈现螺旋式下降的趋势；我们的尊严和自我防卫也呈同样状态。

我们都希望人际关系能够处得放松、亲密，以便我们可以与对方分享一切而无须设防。以自己的声音说话，说出自己想说的真实的话，是无可置疑的正确的应对方式，但其中也存在



着悖论：有时候，说出我们的想法，道出我们的感受却会得罪别人，或使别人不好受，甚至会使两个人水火不能相容。而且，谈话未必永远是一把万能的钥匙，从个人经验来说，我们都经历过一场谈话以后，双方关系从“糟糕”跌落到“最糟”的地步。因为谈话也可以涉及诸如死亡或其他消极的题目，这可不是我们想要的状态。

一位婚姻顾问最近曾开玩笑地对我说：“你不是正在写一本要妇女们开口说话的书吗？我的工作却是要帮助我的顾客闭嘴。”接着她又一本正经地说：“为什么人们就该彼此说出他们的一切感受？为什么必须把未经大脑调整过的反应立马表现出来？”

说真的，许多情况下，智慧存在于谋略当中而不是即兴自发的念头当中。当我们处于最困难的情形当中时，这种说法尤为确切。最大的挑战是做出聪明的抉择，即想好什么时候说，怎样说，说之前想好自己究竟要说什么，要达到什么目的。

在后面的章节中，我们将学会如何编辑、思考、计划，甚至掩饰自己的谈话。目的不是为了挑起争端，而是为了打破僵局，让事情有进展。说出真相，正如创造和平一样，需要谋略、计划和勇气。

并非仅是女人的事

本书与我一贯为女性写作的主旨相似，主要还是写给女性

看的。但我希望男士们也来读一读这本书，读完以后他们会发现对自己也大有益处。因为聪明的说话并非仅仅是女人的事，我们所有的人其实都在一锅汤中。

我还要事先声明的是，我反对某种流行的观念，即男人要比女人更具谈话技巧。当然啦，有权威的男人能够发出有影响的声音是毫无疑问的——至少在公众领域里。虽说女权运动已有 30 多年之久，但这个世界的大部分事务主要还是男人们说了算的。但在私人生活领域里，即便是再有权势的男人也会有失语的情形。

男人们在文化背景中被要求“像一个男人”，他们必须有权威，能够说话算数，但其实在他们的生活中，不少时候也都存在着说话没人听，或是说不好自己想说的话的情形，这种情形会渐渐毁了他们的自尊。

不要落入陈词滥调

一般说来，女性比男性喜欢谈话和聚在一起。我们都曾被告知：“女人寻求沟通，男人寻求回避。”还有“男人要上床，女人要谈心”。这些话听起来好像至理名言似的，但其实正如东方“阴阳”学理一样，凡事都有两面，这些话只说出其一未说出其二，更不用说对许多个体事例的具体分析了。

一般来说，在婚姻关系结束时，如果妻子主动选择离开，男人通常会崩溃，因为他平时对妻子的抱怨可能不是没有留心

去听，就是有意不让自己受到影响，正如一个男人所说：“男人一直都是愚蠢的。”

但女人对面临的关系破裂或离婚要敏感得多。她也许会不停地抱怨，但抱怨过后还是会维持现状，好像什么事都没发生过似的，但到忍无可忍之际她会爆发，这时男人可有点摸不着头脑了。“我再也不想和你呆在一起了，”她说。对于男人来说，更可怕的是他居然在这之前很少觉察。

“男人来自火星，女人来自金星。”这一流行的说法会使女人失去说话的勇气，因为她们会以为男女天生是不可能沟通的。这两句话是给男人拒绝倾听来自女人的抱怨的最好借口。

追溯家庭原因

我的父亲，他从不说出自己的想法。自他1998年1月，离他89岁生日只有几天的时间过世以后，我对此想过很多，我一直感到他的人生观对我的人生有很大影响，他也是促使我写这本书的主要动因。我的父亲是通过言辞来激励我的，但他却从不说出自己的想法。

他去世前的一年里就已经失声了。我们计划在家里为他举行葬礼，我的丈夫斯蒂夫建议我们把父亲以前给我们讲的故事录音播放一下。起初我觉得一个去世的人的声音回响在他自己的葬礼上有点怪怪的感觉，尤其是这个人已经有一年之久什么话也说不出来了，但后来的事实证明这是个了不起的主意。那



天下午来我家参加葬礼的亲朋好友借此机会对我父亲有了更深入的了解——不是通过我们的回忆，而是通过听他本人的声音。那天听到父亲的声音也使我特别感动，我想他会赞成这个好主意的。

自从父亲去世后，我就开始酝酿这本书的写作，这好像是他生命的一种延续。每个人心目中的父母、伴侣和朋友都是不完整的，本书的宗旨是帮助人们发现完整的别人和自我。而且，本书不仅仅是为了促进人际关系，更重要的是教大家学会避免丧失自我。