



Thank
You

改变心路,才能改变出路

谢谢你折磨我

Thank You for Being Such a Pain

[美] 马克·罗森 (Mark I. Rosen) ◎著
王丽◎译

5年培训, 10年研究, 上万个案例

波士顿大学心理学教授马克·罗森发现了解决人际关系问题的三把钥匙:
敏感度、充分的交流、对他人的关爱

 吉林出版集团有限责任公司

改变心路,才能改变出路



谢谢你折磨我

Thank You for Being Such a Pain

[美] 马克·罗森 (Mark I. Rosen) ©著

王丽◎译

图书在版编目 (C I P) 数据

谢谢你折磨我 / (美) 罗森著 ; 王丽译. —长春 :
吉林出版集团有限责任公司, 2011.12
书名原文 : Thank You for Being Such a Pain
ISBN 978-7-5463-7473-4

I. ①谢… II. ①罗… ②王… III. ①人生哲学—通俗读物 IV. ①B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 244634 号

吉林省版权局著作权登记 图字: 07-2011-3473 号

Thank You for Being Such a Pain by Mark I. Rosen
This translation published by arrangement with Harmony Books,
an imprint of the Crown Publishing Group,
a division of Random House, Inc.
Through Andrew Nurnberg Associates International Limited
Simplified Chinese translation copyright © 2011 by Beijing
Mediatime Books Co., Ltd.
All Rights Reserved.

谢谢你折磨我

作 者 [美] 马克·罗森
译 者 王 丽
策划编辑 牛瑞华
责任编辑 宋 春 齐 琳
特约编辑 冯亦文
开 本 690mm×980mm 1/16
印 张 15.5
版 次 2011 年 12 月第 1 版
印 次 2012 年 3 月第 2 次印刷

出 版 吉林出版集团有限责任公司
地 址 长春市人民大街 4646 号 (130021)
电 话 总编办: 010-63109462-1104
发行部: 010-83670231
网 址 <http://www.jlpg-bj.com>
印 刷 北京同文印刷有限责任公司

ISBN 978-7-5463-7473-4 定价: 28.00 元

版权所有 侵权必究

第一部分 谢谢你折磨我

第一章 为什么人际关系中总会有这样那样的困难 / 3

我们中很多人都不会大声说出自己的感受，也不会询问别人的感受。就这样，别人继续做着让我们抓狂的事，而我们也从来没停止过让别人抓狂。

第二章 只有少数人是邪恶的 / 18

在给难相处之人贴上邪恶的标签前一定要万分小心。但当证明一个人确是邪恶之人后，在他面前要万分小心，然后迅速离开他的势力范围。

第三章 难相处之人：心理学分析 / 30

有些人被视为难相处之人是因为他们与我们不同。我们只是没有意识到，他们与我们看待这个世界的角度不同，而他们的视角和我们的一样合情合理。

几乎所有遇到难相处之人的人都能怀揣一种渴望，那就是让难相处之人发生改变。不幸的是，这种想法却让他们自己陷入窘境，这是因为他们把自己的幸福压在了别人的身上。

我们在与难相处之人打交道时经常会遇到一些状况，它们就仿佛一场场考试，目的是为了看看我们是否已经学会了一些东西——如抑制愤怒、打消复仇的念头或在受到侮辱时勇敢地为自己辩护。

第二部分 改变心路，就能改变出路

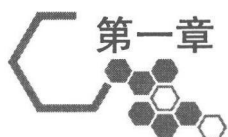
困难之所以会来到我们面前，是因为我们已经在炫目而复杂的外部世界中迷失了。任何一种困难都是为了帮助我们找到回家的路，找回那个被我们遗忘了的内在的精神自我。

一个人选择原谅时流出的眼泪来自内心最深处的，也就是那个我们与其他人相连、与圣者相连的地方。要解决存在已久的冲突，在纯粹的释放中原谅会带给你巨大的收获。

我们所培养起来的忍耐力、自控力、仁慈、同情、感激、谦逊、宽容、耐心、宽宏大量和服务于别人的意愿等的程度，最能说明灵性道路的真实性的。

第一部分 谢谢你折磨我





第一章

为什么人际关系中总会有这样那样的困难

因为你无路可逃

《圣经》教导我们要爱我们的邻居，同时也要爱我们的敌人；可能因为他们通常是同一群人。

——切斯特顿，英国作家

同事不厌其烦地向你讲述她平淡生活中的鸡毛蒜皮；当你第三次向邻居抱怨他家那狂吠的狗时，他竟挂断了电话；明知你下了岗，甚至还有可能要面临房屋止赎的困境，堂兄弟们却还在向你炫耀他们的新度假屋。

难相处之人就是这样折磨着我们，他们磨光我们的精力，扰乱我们的心境。威力小时，他们会给我们带来烦恼；威力大时，他们则会让我们陷入悲痛中。我们可以反抗、可以抱怨、还可以挣扎，偶尔也会取得

成功，但大多时候却是在做无用功。很多心理医生都已开设一项服务，即为如何对付难相处之人提供建议。这是因为，我们每个人都至少会遇到一个这样难缠的人，可能是你的老板，也可能是你的邻居，或是你的亲戚。

虽然人际关系中的困难总是难在不同之处，但主旋律是一样的。人总会给自己以外的人带来痛苦，几千年如一日。《圣经》中就讲述了很多关于人们彼此伤害的故事。我们每遇到一个难相处之人，就等于面临着一次人生的困境。

当你与一个难相处之人斗争时，记住，你不是一个人。在你之前，很多人已经加入了类似的斗争；就在现在，很多人在与你并肩作战。此外，还要记住，你将来还会遇到更多难相处之人，因为，你无路可逃。

可能会短暂的不悦，也可能是终身的悲哀

世上百分之九十九的人是蠢人，我们剩下的人也极大的被感染的危险。

——桑顿·怀尔德，美国现代著名剧作家

我之所以痴迷于创作本书的原因之一就是我能听到很多故事。大家和我一起分享了难相处之人对他们做过的最可恶、最滑稽以及最令人悲伤的事情。

家庭清洁工玛琳告诉我，在她通过法律手段提出离婚声明后，她的

丈夫将她的整个衣柜送给了“好意慈善事业组织”；记者杰拉尔德说，一名深受下属藐视的新闻编辑去世后，他的所有下属都参加了他的葬礼，目的却是为了确认他是不是真的死了；还有约翰，一名律师，向我描述了他的新合伙人是如何利用他的，那位合伙人在他度假的时候精心策划了一次金融诈骗，留下的烂摊子不仅让他破了产，也让他身陷法律纠纷多年。

有一次，我偶然间在报纸上读到一个故事。故事描述了一场评比最差劲老板的比赛。优胜者是一位男老板，他让自己的秘书每天下班后去街边酒吧为他物色可供搭讪的女人。

这些难相处之人折磨人的方式各不相同。横行霸道的人善用权势恐吓；阴险小人自己倒是表现得和蔼可亲，却总是喜欢在背地里放冷箭；假装博学多闻的人总以为自己是正确的；性急的人点火就着。难相处之人的类型还真是列也列不完，可用来形容他们的词语也是数不胜数，包括色彩鲜明的和不宜刊登的。

难相处之人可以是陌生人、邻居、老师、神职人员、工作伙伴、亲戚或配偶。与他们的相遇可能是短暂的不愉快，也可能是终身的悲哀。

这些人会让我们觉得悲哀。他们拒绝公平地对待我们，或是嘲笑我们、无视我们、让我们失望、伤我们自尊、夺走我们的东西、欺骗我们、虐待我们或背叛我们。

我们热衷于谈论这些人，常常会在咖啡店和治疗室里谈起他们，还会上电台的谈话节目去讲述关于他们的故事。有些人会辱骂他们，有些人则只是在寻找一只愿意聆听他们倾诉的耳朵。但是，几乎所有人都渴望能得到一些建议。

这些人让我们遭受了极大的痛苦，让我们沮丧、气愤或是气馁。我们中的有些人只会生闷气，有些人却筹划着如何报复。有时候，我们只会因失意而放声尖叫。

但是，不管每次境遇有多困难，它们都有一个共同点：每次我们遇

到一个难相处之人时，我们都会产生一种不舒服的情绪反应。

对难相处之人的定义看起来很简单。所谓难相处之人就是那些言行能够引起讨厌或不愉快情绪的人。

因此，无论是谁，无论他（她）正在如何对待我们，难相处之人就是让我们产生一些我们不愿产生的感觉的人。

不同的人，不同的答案

智慧的艺术，是懂得应该忽视什么的艺术。

——威廉·詹姆斯，美国哲学家、心理学家

对于谁比较难相处，而谁又不构成困扰，不同的人有不同的答案。假设山姆不喜欢在看电影时讲话的人，他会对这类人讨厌至极，以至于觉得应该用甘草鞭子将他们绑起来，再用变味的爆米花和半空的饮料瓶砸他们。他会很乐意看到所有在看电影时喋喋不休的人被带进一间暗室，让一群穿着制服的引座员用强光手电筒逼着“安静下来”，直到他们发誓再也不在看电影时讲话。

然而，对于萨莉来说，喜欢在看电影时讲话的人并不怎么对她构成干扰。上大学时，她喜欢去看校内电影，为的就是和其他志同道合的同学一起朝着屏幕大喊大叫。她喜欢听到别人带有厌倦语气的评论。对她来讲，光看电影实在无趣，要是能听到身后的人对其中人物、对白或情节做出七言八语的评论就另当别论了。

在这两个案例中，面对同一种行为，山姆和萨莉做出了截然相反的

反应。莫非只有当事人才能看出（或听出）谁是难相处之人？

从这种观点出发，我们便可以开始理解，为什么有人做的事会让人觉得他并不难相处。按照我们之前下的定义，当我们因对方的行为而产生不愉快的情绪时，我们将其称为难相处之人。

将注意力集中在这种显而易见的导致我们痛苦的原因上实属自然而然的事情。但是，这却是一种注意力的分散。我们应该将真正的注意力放在自己身上，着重于自己的感觉和自己对难相处之人的行为所做出的反应。我们要问问自己，为什么我会有如此激烈的反应。

在与难相处之人打交道时，我们要立足于一个重要的出发点，即关注自己内心的变化，而不要只关注难相处之人在做些什么。

每个人都以为自己的理解是最准确的

世界与你同在。

——玛哈里希·玛赫西·优济，印度超觉静坐大师

我们似乎觉得自己已经把这个世界看清楚了，满以为自己对现实的观察是再准确不过了。因此，当某个人做出某件我们觉得难以应付的事情时，我们对这种情况的理解就变成了我们的真理。

这要是那么简单该有多好。但事实是，真理分为很多种。我们有我们的真理，我们认为难相处的人也有他们自己的真理，而见证者或旁观者也一样。每个人都从同一种情况中领会到了不同的东西，而且每个人

都认为自己的理解是最准确的。日本有一部经典影片，名为《罗生门》，由导演黑泽明拍摄于1950年。影片透过涉及人员的不同视角反复讲述着同一个犯罪案件，每个人的叙述都与其他人所讲的截然不同。影片就是借助这样的手法对上述主题进行了探索。

在审视困难关系时，我们的理解是以我们当时的感受为基础的。我们在感到疲倦、气愤或有所怀疑时，与我们在感觉良好的情况下，与一个难相处之人打交道感受会有所不同。此外，我们对困难关系的审视还以我们的历史为基础。我们的所有生活经历、所受过的所有伤害、犯过的所有错误及以前的所有遭遇都会影响我们现在看待事物的方式。

在与难相处之人打交道时，有一点很重要，即你要发现审视这种情况的新视角。如果你当时对困难的认知和判断都是准确无误的，那么你的问题可能早就解决了。

为什么人际关系中总是存在这样那样的困难？

剑是感觉不到伤口的。

——菲利普·保罗·哈利，美国作家、哲学家

有一次，我的一位朋友即兴发表了点意见。她说，人际关系太复杂了，她真想知道每个人都是如何成功驾驭这些关系的。事实上，我们这些在痛苦的关系问题中挣扎的人经常对各种解决方案失望。但我们显然并没有完全放弃希望，否则，我们也不会拿起这本书。

人际关系问题的原因很多，但有三个原因是最基础的，它们是：感

觉迟钝、交流不充分和对他人关爱不够。如果一个人不能为别人着想，如果他不知道别人对他的言行的感受，如果他即使知道也不在乎，那么他就是难相处称号的不二候选人。

话语和行为的杀伤力都很强；每当我们对其他人说些什么或做些什么时，我们一定会对那个人造成一定的影响。理想状态是我们的言行能够产生积极的效果，使人有一种受到关爱且精神振奋的感觉。但有时候，我们的言行也可能是带有破坏性的，可以对人造成深深的伤害。大多数情况下，我们的言行产生的影响属于中间状态。

敏感性指一种预见和领会他人感受的能力。如果我们感觉灵敏，那我们就能很好地感知我们的言行对别人的影响。敏感性是我们内心深处的言行指南。如果我们感觉迟钝，我们就会在交际中遇到困难，因为我们在说话做事时不会顾忌到别人的反应。

然而，光靠感觉灵敏并不足以帮助我们防止关系问题的出现。敏感性有它自己的局限：它总是未经证实的，且永远都不是绝对无误的。吉姆可能很关心琼，也处处为她着想，以为自己能够预知她的感受和需要，但是没用，琼才是唯一能够判断吉姆是在帮助她还是伤害她的人。

交流很重要，我们必须听听别人怎么讲，甚至要开口问问他们有什么反馈意见，这样我们才能知道他们究竟对我们的言行有什么样的感觉。如果我们在无意间伤到了别人，而对方并没有发出“哎哟”的声音，我们很可能会全然不知，然后继续这样伤害他们。相反，如果有人告诉我们，他们喜欢我们做过的某件事，我们就会知道自己这样做是对的，以后也会继续这样做。当然，如果有人发出“哎哟”的声音，但我们却因为不在乎而忽视它，那么人际关系问题就只能升级了。

由于我们中有些人感觉比较迟钝，所以我们有时做事就会不计后果。我们中很多人都不大会大声说出自己的感受，也不会询问别人的感受。就这样，别人继续做着让我们抓狂的事，而我们也从来没停止过让别人抓

狂。有时候，仅仅因为我们不在乎，困难关系才会得以继续；因为，没有人愿意被漠视。

要克服我们在人际关系中遇到的各种困难，我们就要不断提高自己的敏感度、交流能力和对别人的关爱程度。

每个人都是难相处之人

我是坚定，你是固执，他是个顽固的笨蛋。

——凯瑟琳·怀特霍恩，英国当代女作家

每个人都是难相处之人，只是看对谁而言。你也不例外，如果你能够用最诚实的态度面对自己，你就得承认，你肯定曾经做过令别人抓狂的事。

大多数时候，我们中的大多数人都百分百地意识不到自己在做这样的事情。但有些人的确十分擅长做这样的事，少数人甚至乐此不疲。

然而，不管我们如何让别人厌烦，我们都不愿意被贴上难相处的标签。当我们做出惹恼别人的事时，在我们看来，我们并不是在难为别人，而是事出有因的。

“我今天过得很糟糕，”我们会这样宣称；“我不是有意的，”我们会这样为自己开脱；“我什么都没做，”我们还会这样狡辩；“这是你应得的，”我们也会这样坚持；“是你让我这样做的，”我们在试图将自己的言行合理化。

此时，支配我们的是一种想要维护自我形象的欲望。事实上，把注

意力放在另一个人的行为上比承认自己难相处要容易得多。

承认自身行为对别人的影响等于认同自己所谴责的行为。那就意味着，我们不能再假装自己比那个给我们带来痛苦的人强，同时也就意味着，我们与难相处之人并无太大区别，甚至，我们就如同他们。

要理解我们与难相处之人的相遇，我们终归还是要接受一个事实，那就是，我们也是难相处之人。

人际关系中的“网球论”

有一个针对宇宙的计划。那是一种大智慧，也许甚至是一个目标，但我们只能分期知晓它。

——艾萨克·巴什维斯·辛格，美国当代作家

自中学起，我找到了固定的网球搭档，他就是特德，本地卫理公会教派牧师的儿子。我们俩经常步行至温尼迈克公园的公共网球场，在已经开裂的沥青场地上拼杀一番，然后再走向牧师家。在他家，我们喜欢听最新的摇滚音乐，而每当这个时候，他的姐妹们则总是在一旁练习钢琴并演唱最正统的基督教歌曲，那是在为即将到来的礼拜仪式做准备。他们一家人对我很亲切，只是把我看做一个好奇的犹太人。

打网球时，我的正手击球还算可圈可点，发球也说得过去，唯独反手击球的功力不够扎实。我喜欢和特德打球，但球技却一直没有进步。直到几年后，在遇到一些更认真打球的人之后，我的球技才有所进步。其中一个对手发现了我的弱项，即我的反手击球，于是，他将所有