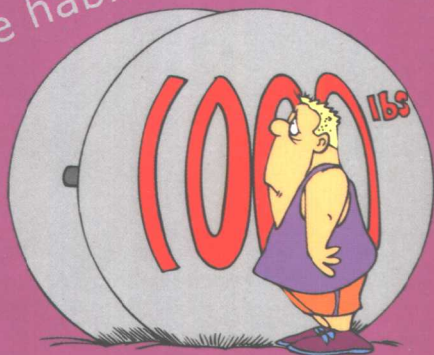


不再怨天尤人

——克服责备习惯的非凡诀窍

【美】威廉·克瑞斯 著

TAKE CHARGE NOW:
powerful techniques
for breaking the blame habit



中信出版社
CITIC PUBLISHING HOUSE

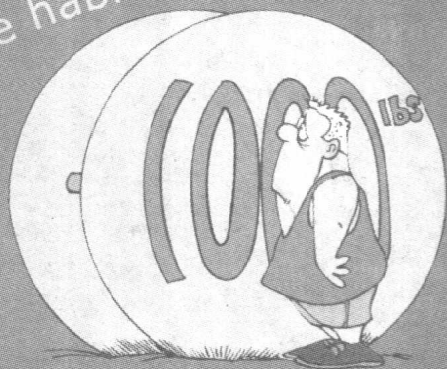
不再怨天尤人

——克服责备习惯的非凡诀窍

【美】威廉·克瑙斯 著

杨睿韬 译

TAKE CHARGE NOW:
powerful techniques
for breaking the blame habit



中信出版社
CITIC PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

不再怨天尤人/[美]克瑙斯著;杨睿韬译.-北京:中信出版社,2002

书名原文:Take Charge Now!:Powerful Techniques for Breaking the Blame Habit

ISBN 7-80073-471-4/B·1

I. ... II. ①...②... III. IV. F471.268

中国版本图书馆CIP数据核字(2002)第 号

Take Charge Now!:Powerful Techniques for Breaking the Blame Habit

Copyright © 2001 by William J. Knaus

Chinese (Simplified Characters Only) Trade Paperback Copyright © 2002 by
CITIC Publishing House

Published by arrangement with John Wiley & Sons, Inc.

ALL RIGHTS RESERVED.

不再怨天尤人——克服责备习惯的非凡诀窍

著 者:[美]威廉·J·克瑙斯

译 者:杨睿韬

责任编辑:潘 岳 责任监制:朱 磊 王祖力

出版发行:中信出版社(北京市朝阳区新源南路6号京城大厦 邮编 100004)

经 销 者:中信联合发行有限公司

承 印 者:北京忠信诚印刷厂

开 本:880mm×1230mm 1/32 印 张:10.375 字数:230千字

版 次:2002年7月第1版 印 次:2002年7月第1次印刷

京权图字:01-2002-0147

书 号:ISBN 7-80073-471-4/B·1

定 价:23.00元

版权所有·侵权必究

凡购本社图书,如有缺页、倒页、脱页,由发行部负责退换,服务热线:010-64648783



如果你想克服责备给你带来的不必要的痛苦，那么本书将是你的最佳选择。本书详尽讲述了处理和远离责备的各种方法。通过阅读本书，你将学会如何处理自责、责怪他人、与非难者关系以及如何在一定程度上面对责备。另外，我们还将仔细分析各种常见的责备陷阱。有效地处理好这些问题将会使你改善与他人关系的希望变成现实。

责备是人类紧张的最普遍的来源。没有人例外！即使责备的程度还未造成明显的压力和紧张，其过程也不时会微妙地影响我们的想法和行为。毫不夸张地说，责备是人与人之间产生消极作用的根源，它常和压抑、刺激以及消极的感情状态，例如焦虑、消沉和敌视等联系在一起。实际上，一个不健全的家庭发生责备现象的几率要远高于健全的家庭，当然，健全的家庭中也经常会出现过度责备的现象。因此，一些人为了免受责备和耻辱甚至想到了自杀。但这仍然不能最终解决问题！

《不再怨天尤人》将向你提供有效的方法，以期帮助你理解和远离不同形式的责备。我写这本书的目的在于帮助广大读者面对这种挑战，排除责备带来的困扰，使他们的生活更美好。我坚信，本书能够帮助读者对付由责备引起的各种压力，采取积极的、脱离责备的生活方式，并最终在理解、信任和宽容的基础上与他人建立起更加稳固的关

VI 前 言

系。

本书共分为三篇。第一篇主要是为了让读者更深入地了解责备现象的复杂性，以及如何利用这种理解促进他们向更积极的方向发展；第二篇主要讲述责备在人际关系上的作用，以及当责备已经产生恶劣影响时如何改变这种状况；最后一篇主要论述一些充分的变化过程，以帮助广大读者彻底远离由不必要的责备而引起的压力和紧张情绪。



言

责备是一种普遍的社会现象，它贯穿于人们生活的始终，就像纤维在绳子中那样无处不在。我们目前正生活在一种责备的文化中，我们的想法、感觉、做法常常会因为指责、争吵、吹毛求疵、批评以及谴责而受到影响。出现差错时，我们大多数人的第一反应就是“该责备谁呢？”

责备在我们的生活中是如此普遍，以至于我们对它已经习以为常。实际上，责备早已渗透于西方文化的方方面面。

我们或许并没有“责备基因”，但是人类的确具有责备的习性。通过和众多拥有不同生活经历的人接触，我发现实际上每个人都有自己极为不满的责备经历。他们的责备故事涉及对往事的回忆、当前的人际关系以及与老板或邻里之间的冲突等。一些人一想起喋喋不休的父母批评他们就激动异常。人们抱怨周围都是些善于找借口的责备者。一些极其挑剔的人眼光狭窄，不承认他们的批判方式是否有助于解决他们每天面临的冲突。

实际上，任何人都可以学习、培养并逐步提高自信，对他人抱以积极、肯定的态度，最终远离责备陷阱的困扰。如果你选择这样做，那么就请跟我一起看一看责备在什么情况下是正当的，在什么情况下是错误的。你会发现，在

VIII 导 言

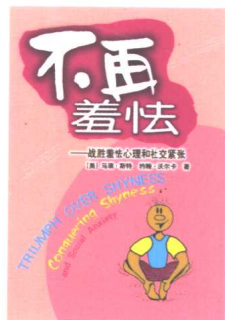
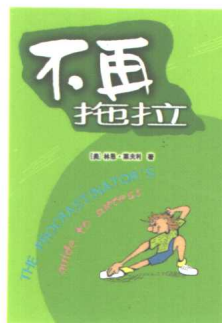
坚持自己合理信仰的同时，可以有种种方法来理解他人的观点，进而改善人与人之间的关系。让我们一起探索可以替代责备的积极因素，追求真理，增强内在能量。通过这一过程，你或许再也不会以往日的眼光来看待责备了。

身

为现代人，你是否在快节奏的现代生活中感受到了巨大的压力？你是否感到与社会和人打交道成了一种负担？当你为莫名的烦恼、焦虑、恐惧和空虚所苦时，你是否意识到自己已成了一个现代文明病的受害者？假如这些蚕食你精神健康的心理痼疾逐渐发展成你成功路上的绊脚石，它们就不仅仅是一些无足轻重的小问题了。请以积极、负责的心态去正视它们，以科学的方法去战胜、超越它们！

TAKE CHARGE NOW!

for breaking the blame habit



作者简介

威廉·克瑙斯博士 (Dr. William J. Knaus) 是一位有着超过25年执业经验的心理治疗专家，曾担任阿尔伯特·埃利斯心理行为治疗研究院的院长，专门从事培训工作。他还是约翰·威立出版社的一位畅销书作家，已出版《马上改变你的生活》和《现在就去》等书。

责任编辑 潘 岳
责任监制 王祖力 朱 磊
封面设计 耀午书装工作室



前言

导言

第一篇 责备的程度

- ① 一 走出责备的陷阱
- ② 二 如何应对老套的指责
- ③ 三 逃避责备的豁免策略
- ④ 四 原因、结果和责备
- ⑤ 五 弱点、缺点和指责
- ⑥ 六 忸怩、羞耻感和负罪感
- ⑦ 七 打破责难的种种恶性循环
- ⑧ 八 谴责的尖刻模式

第二篇 责备和人际关系

- ⑨ 九 责备和亲密
- ⑩ 十 消解家庭中的责备
- ⑪ 十一 理解责备的人
- ⑫ 十二 强势沟通

第三篇 克服责备的方法

- ⑬ 十三 改写你的人生故事
- ⑭ 十四 超越责备的界限

IV 目 录

-
- 十五 加强洞察力 
- 十六 揭穿错误的责备禀性 
- 十七 寻找冲动与愤怒的联系 
- 十八 对失败的承受能力训练 
- 十九 通过增强自信克服责备心理 
- 二十 拖延、指责和转变 
- 结束语 
-

第一篇

责备的程度

一 走出责备的陷阱

陷阱真实存在于
我们的意识中
并时刻约束着我们。

由责备引起的心理恐惧普遍存在于人们的日常生活中，甚至比你想像的还要普遍。责备就像空气一样无处不在。下面，我们一起认真地探究一下这个充满责备的社会，以利于我们更好地从那些不必要的责备形式中解脱出来。这些不必要的责备形式不仅会浪费我们的时间，而且还会损害我们的人际关系，削弱我们的自信心。阅读本书将会使你更好地了解哪些因素会产生不必要的责备，同时如何使用有效的技巧远离责备陷阱，更好地享受生活。

责备现象贯穿于历史发展的始终。亚当责备夏娃导致他们二人被逐出伊甸园，古希腊人因瘟疫和疾病而责备那些变化无常的众神灵，中世纪的牧师因我们现在所熟知的精神病而责备魔鬼和恶棍。

责备还普遍存在于人们的日常生活中。小孩会因为没有按时完成作业而责怪铅笔坏了，一位朋友因做事没有坚持到底而怪自己的记忆力差，司机因发生碰撞事故而怨恨路上的坑洼，被遗弃的情人会责备自己所做的一切，气象学家会把恶劣的天气状况归咎为厄尔尼诺或拉尼娜现象，教授会因为有人犯罪而责备社会，老师会因学生考试不及格而责备他太懒惰，篮球运动员会因为自己出现失误而

责怪地板质量太差，我们会因为球队在某赛季的失利而迁怒于教练，我们指出是因为碳氟化合物的增加而导致全球变暖，我们会因为所犯的错误而责备自己。我们也能从诸如“你想干什么？”“你为什么这样做？”等尖刻的问题中听出隐藏在其中的责备。

我们都不乏责备他人的时候，有时候责备是有益的，然而习惯性的责备会演变成一种综合症或者一系列令人不愉快的症状。责备综合症包括各种各样的牢骚、抱怨、挑剔、找茬儿、指指点点、责难、非难、凌辱、诬蔑、争吵、吹毛求疵、中伤、斥责、嘲笑、轻视、污蔑、诽谤和自我封闭等等，这些情况都可能因人们不加思考而出现。

当然，适度的责备是必要的。缺少了诸如各种行为规范在内的社会标准和行为准则，恐怕要天下大乱了。

一、欢迎进入责备的世界

我们先给责备下个定义：责备是指以责难别人获得理由来逃避责任。当我们责备时，（1）我们依赖行为标准和规则；（2）以这些标准衡量行为；（3）以各种责任程度为基础，为违反规则而接受或免除惩罚。责备的过程是更大的社会性“后果”的一部分^①。一位实用主义者的说法很恰当，“我们需要遵循合理的行为规则，因此，我们需要明智的标准和方针以确保我们在社会中的生活长久安逸。”我们需要用奖赏或惩罚来保证这种秩序的执行。责备是这

① 后果将会是积极的并能够增加这种事情发生的频率。如果你挠一下头能够得到20美元，按照这个标准，那么你可能会继续挠你的头。

种社会性矫正过程的一部分。这种社会性矫正过程包括批评、处罚、惩罚和责难等消极后果。实用主义的观点主张责备既可使人推诿责任，又可使人人遵从众所周知的和广为接受的规则。例如，恰当、实际而又具有建设性的批评有助于规范行为。

一些人因惧怕非难和责备而麻痹自己。我们通常会用同情、怜悯、宽恕、宽容、容忍、善意、仁爱、敏感、公平和公正之心来平衡这些由责备引起的恐惧感。在考虑责备和结果的时候，我们也应该注意一些情有可原的情况。一个人因开会迟到了就会责怪交通堵塞。如果这个人平时很少迟到，那么他的话可能是真的。但有一些用于免受责备的借口却是不可信的。例如，沃利将动手打了妻子归咎于自己喝醉了。但谁让你喝酒了？

二、过分责备

责备能够规范人们的行为，维护社会的秩序。例如，一个人因闯红灯而导致一起交通事故，那么他的这种行为就会受到大家的一致谴责。如果你有拖延付款的习惯，那么你就要为自己的信用度受到影响而负责。

如果我们每个人都能根据这种更加冷静的观点给予或接受批评的话，那么责备就不再是一种由情绪影响的过程了。但实际上，就像每个人都知道的那样，责备有时会有一些过分。如果我们对某人所犯的错误妄加指责、肆意攻击、横加批评时，那么我们的责备就过分了。如果人们想要增加欢乐、建立融洽的人际关系或减小压力的话，那么理解及缓和这种过分的责备或许是最重要的事情。可

以预言，消除过分的责备可以减少争论，人们的生活会更幸福、更美满。

过分的责备不会带来任何有建设性的东西，它只能降低解决问题的可能性，破坏积极的人际关系。所以，防止责备过分的思想是非常重要的。当你读完这本书的时候，你或许会很快辨认出过分责备的思想，并十分自信地缓解由它带来的压力。

更加危险的过分责备不是人们所犯的错误或过失，而是人们之间无休止的谴责。当你谴责一个人的时候，你总能找到理由证明对此人的报复行为是正当的。还有更偏激的，下面就让我们一起来看看阿道夫·希特勒对他所憎恨的吉普赛人、犹太人和斯拉夫人的观点吧。他认为犹太人是世界上最卑劣、最邪恶的民族，所以对他们进行了惨无人道的大屠杀。希特勒的“弥天大谎”在他的集团里始终坚持着不容改变的地位。当我们问“一个复杂的民族问题怎么能仅仅用一种方法来解决呢？”的时候，希特勒责备过分的思想就显而易见。

有时我们会被激怒，这种感觉的直接表现方式就是责备。比如某人冲撞了你，你会想，“这人是不是有毛病。”从责备的话中也能感觉到别人被激怒了，诸如“你非要到最后才做这件事。”还有其中暗藏着嘲讽的，比如“你真的别对他抱太大的希望，”“他已经过时了，”或“他们就是那样懒。”

虚伪的责备是一种令人十分气愤的过分责备。为了获得不公平的优势或逃避责任，人们总是错误地责备他人。这种攻击思想普遍存在于现实生活中：教授靠贬低同事而不公平地获得了业务，罪犯因自己犯了罪而抱怨社会，等等。