

Zen Yang Dui Dai Jia Ban Zi

怎样对待夹板气

孟庆轩等 编著



会心理咨
询

丛书



中国出版社

实用社会心理咨询丛书

怎样对待夹板气

编 著 孟庆轩等

中国 社会 出版 社

图书在版编目 (CIP) 数据

怎样对待夹板气/孟庆轩等编著. -北京:中国社会科学出版社, 1999.1

(实用社会心理咨询丛书)

ISBN 7-80146-128-2

I. 怎… II. 孟… III. 人间交往 IV. C912.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (98) 第 38339 号

实用社会心理咨询丛书

怎样对待夹板气

编 著:孟庆轩等

责任编辑:唐兴汉

责任校对:季凤岐

责任印制:侯继刚

出版发行:中国社会科学出版社 邮政编码:100032

通联办法:北京市西城区二龙路甲 33 号

电话:66051713 电传:66030951

排 版:旭发公司

印 刷:北京牛山世兴印刷厂

经 销:各地新华书店

开本印张:787×1092 1/32 9

字 数: 201 千字

版 次:1999 年 1 月北京第 1 版 2000 年 1 月第二次印刷

ISBN7-80146-128-2/C·56

定 价:10.00 元

(凡中国社会科学版图书有缺漏页、残破等质量问题,本社负责调换)

内 容 提 要

本书是我国第一部探讨人际关系中“两头受气”(即所谓“夹板气”)现象的书,它填补了我国出版物的一项空白。

在人际关系的网络中,一个人不可能总处在“边缘”地带,不可避免地要处在“中间环节”——即处在“夹板”之间。在这种情况下,往往会不由自主地受到“夹板气”,如何处理好人际关系的这一问题?本书专门进行了探讨研究,不但详细列举了在工作中、在家庭里、在社交中等各种各样情况下可能遇到的夹板气,而且深入浅出、鞭辟入理地为你提出了避免受夹板气的多种诀窍。阅读本书可以为你搞好人际关系,更好地开拓事业和未来,助一臂之力。

目 录

一、“夹板气”综述

什么是“夹板气”.....	(1)
人在什么情况下易受“夹板气”.....	(2)
“夹板气”可以避免吗.....	(4)
受“夹板气”后怎样保持心理平衡.....	(6)

二、工作中的“夹板气”

同事之间的“夹板气”	(12)
领导与领导之间的“夹板气”	(17)
领导与群众之间的“夹板气”	(22)
先进、模范受到的“夹板气”.....	(27)
中游者受到的“夹板气”	(32)
后进者受到的“夹板气”	(38)
中层领导受到的“夹板气”	(43)

三、社交中的“夹板气”

朋友与朋友间的“夹板气”	(49)
朋友与“仇人”给你的“夹板气”	(53)
两位“仇人”给你的“夹板气”	(58)
亲与疏之间的“夹板气”	(62)
两位同龄人给你的“夹板气”	(67)

两位异代人给你的“夹板气”	(71)
两位性格迥异者给你的“夹板气”	(75)
两位心理异常者给你的“夹板气”	(80)
两位男性给你的“夹板气”	(84)
两位女性给你的“夹板气”	(91)
两位异性给你的“夹板气”	(96)
两个单位给你的“夹板气”	(102)
两家亲戚给你的“夹板气”	(107)
热心红娘受到的“夹板气”	(111)
调解纠纷受到的“夹板气”	(115)

四、家庭中的“夹板气”

儿女在父母之间的“夹板气”	(122)
儿女在父辈与祖辈之间的“夹板气”	(125)
丈夫在婆媳之间的“夹板气”	(127)
丈夫在妻子和姐妹之间的“夹板气”	(128)
妻子在丈夫与公婆间的“夹板气”	(130)
媳妇在婆婆与大姑子、小姑儿间的“夹板气”	(132)
媳妇在姑嫂妯娌间的“夹板气”	(134)
女儿在女婿与父母间的“夹板气”	(137)

五、避免受“夹板气”的诀窍

在夹缝中求生存	(141)
别做“离群孤雁”	(141)
善于“化敌为友”	(143)
讲点“委曲求全”	(144)

巧对“妒火中烧”	(146)
莫要“撕破脸皮”	(148)
当好难当的中间人	(150)
让别人相信你	(151)
莫背后论人非	(153)
不要苛求于人	(155)
不以势利相交	(157)
学会“钝化”矛盾	(159)
调整你的心态	(161)
不要过分敏感	(161)
防止偏激情绪	(163)
“压抑感”的转化	(165)
不要疑心过重	(166)
消除嫉妒之心	(168)
做自尊的主人	(170)
力求有个好人缘	(172)
老练,但不要世故	(172)
尊敬,但不要奉迎	(173)
热情,但不要失度	(174)
自信,但不要固执	(176)
谦虚,但不要自卑	(178)
把“夹板气”变成“夹板爱”	(179)
心诚则灵	(179)
心善则成	(181)
心宽则顺	(183)
心正则赢	(185)
心活则通	(187)

附 录

一、卡耐基处世妙语	(190)
二、劝善贤文录	(211)
人世篇	(211)
志行篇	(225)
识人篇	(236)
待人篇	(247)
交友篇	(259)
礼仪篇	(271)

一、“夹板气”综述

什么是“夹板气”

在日常生活中，常常听到有人这样说：“我两头受埋怨！”“我两面不落好！”有的丈夫，埋怨自己常受婆媳矛盾的“夹板气”；有的热心当“红娘”，得到的不是感谢，而是男女双方的埋怨；有人好心去调解民事纠纷，尽管自己苦口婆心、力求公正，但结果却往往被被调解的双方“各打五十大板”；有的机关科室，科长与副科长之间有矛盾，其属下的科员们尽管小心翼翼，也往往免不了成为矛盾双方的“泄气筒”。当然，也有另外的情况，也常常有人得意地说：“我就从来不受‘夹板气’。”

总之，“夹板气”是人类社会生活中的客观存在，是人际关系交往中常常会遇到的一种现象。那么，究竟什么是“夹板气”呢？

“夹板气”，是一句通俗的形象化的群众性语言。虽然各种辞典、《辞海》、《辞源》上难以找到它，但是一提“夹板气”，人们往往都能心领神会。如今，我们要专门探讨人际关系中的“夹板气”现象，就必须首先把“夹板气”的概念弄清楚。

要形成“夹板气”，必须首先有“夹板”。所谓“夹板”，即是互相对立的、矛盾着的两个方面（两个人）；其次，必须有处在

矛盾双方之间的第三者(第三个人)。这样,矛盾着的双方闹矛盾、给压力,处在中间的第三者都要承受,第三者就像处在两块夹板之间一样,左右(或上下)受气。有人说,受“夹板气”就像老鼠钻到风箱里,虽然会受到来自风箱两头的“气”,但是产生“气”的根源却只有一个,即风箱中间的隔板,隔板的来回抽动产生了“气”,而与隔板形成对立面(即形成夹板)的风箱两端的堵板却是被动的。一个人在人际关系中若受到“夹板气”,则与此大不相同:形成“夹板”的两个人,都会主动地给处于矛盾中间的第三者施压力、泄气愤;而受气的中间人又往往由于各种各样的原因,对矛盾对立的双方、乃至对其他人,有理不能讲,有苦不能诉,只能自己默默忍受。可以说,“夹板气”是人在社会生活中最难忍受、最感痛苦的一种“气”。

人在什么情况下易受“夹板气”

既然有的人常受“夹板气”,有的人却从来没受过“夹板气”,那么就说明:“夹板气”是与一个人处理人际关系的能力密切相关的。当一个人处事周密,上下左右的关系能较好地加以处理时,就不易受到“夹板气”;反之,若一个人不注重小节,不注意自己的一言一行、一举一动,往往就会造成误会,影响相互关系,甚至会“两头儿”不落好,受到“夹板气”。

那么,我们进一步深究一下,人在什么情况下易受“夹板气”呢?虽然这个问题不好回答,很难划定一个具体的清晰的界限,但是细细推敲起来,还是可以找到一些容易使人受到“夹板气”的缘由的。

(一)当一个人不能一视同仁地平等待人时,往往容易受到“夹板气”。

在一般人看来,不能平等待人的人,可能只会受到被歧视、冷待一方的气,受抬举、得崇的一方不会给气受。可事实多不如此。当一个人出于种种个人动机,对有权、有钱或其他一时对自己有利可图的人大献殷勤、大施谄媚奉迎之术时,被崇的人往往会想到一旦他没了权、没了钱就会受到冷待,因而对你的奉迎、殷勤不但难加赞赏,相反会大有反感、倍加提防。至于被歧视、被慢怠的一方,当然会对“势利眼”的做法深恶痛绝,只要抓住机会就会大加谴责和挞伐。所以,不能平等待人,是受“夹板气”的常见因素之一。

(二)当一个人不能恰当地处理亲情、爱情与友情时,往往容易受到“夹板气”。

亲情,是由血缘关系构成的一种情感,如父子情、母女情、兄弟情、姐妹情、叔侄情、甥舅情等等。爱情,是由男女两性倾心相爱而产生的一种特别真挚和亲近的感情,这种感情在人的一生中往往持续时间最长、最为深沉和热烈。友情,是朋友或同事间友好相处、互帮互助的一种情谊。在社会生活中,这三种感情交织在一起,如果你能恰当地处理它们的关系,就不会产生受“夹板气”的现象;但是由于它们的关系十分微妙和复杂,往往很难恰如其分地处理它们的轻、重、缓、急,这就必然会不由自主地导致两头儿受气的现象发生。

(三)当一个人在一方面前告状、诉苦,埋怨或批评另一方的缺点或过失时,往往容易受“夹板气”。

这是因为,任何一个人都不是完美的,都是存在缺点和不足的。而喜欢记住和谈论他人的短处、忽略他人的长处,又几乎可以说是人的天性。而这种当着甲的面谈论指责乙,换个场合又当着乙的面谈论指责甲的做法,久而久之,甲、乙都被塑

成了不良的形象。甲、乙(甚至丙、丁)了解情况后,必然会不给你好气受。

(四)当一个人听到一方抱怨、指责另一方时,若不能安抚劝导、“守口如瓶”,而随便当“传声筒”,甚至添枝加叶、添油加醋,最后必然会遭到双方的反对。

(五)当一个人不是以积极、愉快的心情去应付人际关系中的各种问题,以运用各种机会沟通双方面的想法,使他们之间的差距愈来愈缩短,而是报着“自己是夹心饼干,必然会受夹板气”的消极态度时,那么他的日子必然不会好过。

“夹板气”可以避免吗?

一个人生活在世上,不可避免地要处在人际关系的网络中,也不可避免地处在各种各样的人的“夹板”之间。例如,在家庭里,儿子处在母亲与妻子之间,同时处在父母与弟妹之间;媳妇处与婆婆与丈夫之间,同时也处在姑嫂之间,等等。在工作中,任何一个人既处在上级和下级之间,又处在同事与同事之间;既处在先进与落后之间,又处在同是先进或落后之间,等等。在社交中,一个人既处在朋友与朋友之间,又处在朋友与“仇人”之间;既处在同龄人之间,又处在异代人之间;既处在同性者之间,又处在异性者之间,等等。在不同的岗位上,也有不同的“夹板”:在工厂里,任何一名工人都处在师傅和徒弟之间;在机关里,任何一名干部总处在新老同事之间、领导和被领导者之间;在农村里,任何一个农民总处在村干部与其他农民之间;在学校里,任何一名师生总处其他师生之间;如此等等。由于一个人所碰到的“夹板”不同,形成“夹板”的人的素质不同,因此所受到的“夹板气”也千差万别。有的“夹板

气”通过努力可以避免，而有的“夹板气”却是难以避免的。

区分哪些“夹板气”能够避免，哪些“夹板气”不能避免，很难制定一个具体的标准，但是划出一些大体轮廓还是能够做得到的。

一般说来，在下列情况下的“夹板气”是可以避免的：

（一）当形成“夹板”的一方或双方是心胸宽阔、雍容大度、不计卑微琐事之人时，处在“夹板”之间的人一般不会受到“夹板气”。即使中间人在对待双方关系的处置上出现一些失误或差错，他们往往也能予以通情达理地恰当处置，而不至于使你受“夹板气”。

（二）当处在“夹板”中间的人性格外向、活泼开朗，对上对下对左对右都能敞开心扉直抒胸臆，与形成“夹板”的两面的人员及时沟通思想时，一般不会受到“夹板气”。即使他的想法、说法、做法难以使“夹板”双方满意时，“夹板”双方也会通过与其平等的交谈和讨论予以疏通，而不致使其受“夹板气”。

（三）当处在“夹板”中间的人比较谦虚谨慎，要求自己严格，善于和乐于听取“夹板”双方的意见，特别是当发现自己的言行有所失误能及时进行自我批评、向“夹板”双方加以说明和道歉时，一般都能够得到“夹板”双方的理解和原谅，不会再受到“夹板气”。

反之，如下情况，受“夹板气”往往难以避免：

（一）当形成“夹板”的双方都是心胸狭窄、小肚鸡肠、对鸡毛蒜皮之类的小事也斤斤计较、抓住不放的人，处在“夹板”中间的人要受“夹板气”可以说是注定难免的。即使中间人谨小慎微、处处提防，也难免“夹板”双方的人会找碴寻衅、“鸡蛋里挑骨头”，使你终日受气、不得安宁。

(二)当处在“夹板”中间的人性格内向、沉默寡言,什么事情都爱憋在自己肚子里,与上下左右都很少有语言上和行动上来往的人,大多要受到“夹板气”。这样的人受到“夹板气”后,往往也会忍气吞声、听之任之,从而会造成更大的误会,使之受到更多的“夹板气”。

(三)当处在“夹板”中间的人矜持跋扈、固执己见,即使发现自己办错事、说错话也从不承认,相反要千方百计加以掩饰或者转弯抹角也要强词夺理,这样的人十之八九会引起上下左右的不满,会随时受到“夹板气”。

受“夹板气”后怎样保持心理平衡

前面已经提到,“夹板气”是一种人们在社会生活中最难忍受、最感痛苦的“气”。因此,受到这种“气”后,绝大多数人会失去心理平衡:有的会感到极大的冤枉和委屈,终日闷闷不乐,怏郁寡欢;有的会感到极度的自卑、绝望,食不甘味,彻夜难眠;更有甚者会产生悲观厌世情绪,走到丧失理智、做出自杀以求解脱痛苦的绝路上去。可见,正确对待“夹板气”,保持受“夹板气”后的心理平衡是极需研究、极需认真解决的问题。

那么,怎样才能做到受“夹板气”后保持心理平衡呢?下面列举几个要点以供参考。

(一)树立吃亏让人思想,主动积极甩掉“包袱”。

在社会生活中,不论是在家庭里,还是在工作单位,一个人总要与周围的各种各样的人打交道,而每一个人都是有自己独特的脾气和个性的,加之还要受到各种各样利益的牵扯,这就难免会产生各种各样的“摩擦”,而这种“摩擦”决不会以矛盾各方“平分秋色”而结束,往往总要有的人“沾光”、有的人

“吃亏”，甚至有的人会两面受气和吃亏。在这种情况下，要树立“让人不为低，饶人不为痴”的思想，要以“宰相肚里能撑船”的胸怀和气量，去对待别人给的“气”，做到主动积极地解脱包袱，“他人生气我不气”。

(二)转换环境和注意力，迅速进行心理调适。

一旦受到“夹板气”，心里不痛快时，可以暂时离开使你产生“激情”的环境，到马路上散散步，或游园，或赏花，或回到自己房间里听听音乐等，这样，就会使你的心情慢慢平静下来，逐步达到心理平衡。

另外，有意识地控制自己，转移注意力，也是一种积极的借接受另一种刺激而达到心理平衡的有效方法。例如，当你受到“夹板气”后感到忿忿不平、委屈难解时，不要老围着这件事想，这样会越想越生气。这时，你不妨丢开它，不去想它，转而去寻些开心的事做，去看看电影，找朋友聊聊天，或回忆一下自己事业上的成就，欣赏一下自己得意的作品等等。这会使你重新树立信心，鼓起生活和创造的勇气。

(三)泄气消气排郁解闷，保持轻松愉快的情绪。

当受到“夹板气”后，感到气满胸膛、郁闷难解时，不妨采用以下做法：合理发泄——找你的知心朋友，把你所受到的你认为不公平的遭遇、委屈，一五一十地宣泄出来，甚至可用抨击、抱怨等你觉得最“解气”的语言来表达，这样倾泄一番之后，你就会感到轻松和某种程度上的满足；以自我暗示的方法消除郁闷——受到“夹板气”后，可以自言自语地提醒自己：“不要太过分”、“这样对自己没有好处”、“谁还能不受点委屈”、“清官难断家务事”、“谁都有自己难念的经”、“没有过不去的火焰山”等等，这种自我暗示，常常会对平静心境起到积

极的作用；升华——当你受到“夹板气”后，觉得心里憋着一股劲时，你不妨将情绪被激起后的能量引导到对人、对己、对社会有利的方面去，例如，去帮助邻居干点活、做点事，投入到自己的爱好和事业中再搞出点成就，做点社会工作等等。这不但会消除自己的“气”，而且往往能做出点对人、对己、对社会都大有益处的成果来，真可谓“坏事转化成了好事”。

（四）正确对待“闲话”、“坏话”，身正不怕影斜。

人们在受到的“夹板气”中，很多情况并不是由于“当面锣、对面鼓”开门见山引起的，往往是由于背后讲“闲话”、“坏话”而引发的，因此，正确对待“闲话”、“坏话”，是解除“夹板气”、保持心理平衡的重要方面。

对待别人背后议论的“闲话”、“坏话”的正确做法：

第一，要冷静。生气、愤怒、害怕、躲避，或者争吵、对质等等，都无益于矛盾的解决，“以静制动”则是好办法。遇到“闲话”泰然处之，只要自己没有做过“亏心事”，必然会“见怪不怪，其怪自败”。

第二，要有“有则改之，无则加勉”的气量。对于别人的议论，可以坦荡的胸怀去对待它；确属自己有的缺点、错误，听到议论后，接受并改正之，不去计较其方法之失当；对于议论自己的并不存在的一般小事，可以不放心上，大度容之；对于别人议论的纯属小人使坏心的情况，也不必大动肝火，常言说“身正不怕影斜”，尽管走自己的路让他去说吧，谣言毕竟会不攻自破，沉默往往是最好的回答。

第三，要严以律己，消除隐患。只有自己平时严格要求自己，避免“瓜田李下”之嫌，才是避免受“闲话”、“坏话”之气的根本之举。

(五)注意控制个性,避免矛盾激化。

有的人个性较强,这种人处事主观、任性、急躁,对自己的能力估计过高,好胜心强。他们受到“夹板气”后,如果不注意控制个性,往往会使矛盾激化,采取过激的行动,导致不良后果。

个性较强的人,如何控制个性,防止受“夹板气”后的过激行动呢?

第一,认识个性强的危害,平时加以自我控制。个性强的同志应该明白:个性强并不是能力强的表现,相反,个性太强,容易失去理智和产生激动,由此导致一些过激的事端。因此,个性强的同志平时就要注意时时、处处控制自己,不能放荡无羁。

第二,养成凡事三思而后行的习惯。个性强的同志不要认为自己总是正确的,要克服凭主观臆想武断行事的习惯。特别是在受到“夹板气”、受到别人尖刻语言刺激后,要三思而后行,要“冷却处理”。

第三,常以“冷静”、“息怒”等警句暗示自己。在受到“夹板气”后,想想“冷静”、“息怒”等警句,就大大有利于以自我的意志力量抑制和减低过激的情绪反应。

第四,坚持“得理也让人”的原则。受到“夹板气”,可能是因自己处事不当而引起,也可能是由于别人发生误会而产生。作为当事者,一定要坚持“得理也让人”的原则,学会忍耐和宽容。有了“无故加之而不怒”的气度,自然就能够妥善解决矛盾,而不至于轻易发怒,使矛盾激化。

(六)正确对待误解,宽宏对待他人。

人们在生活中所以会受“夹板气”,很多情况是由于互相