

大众心理学丛书

邓伟志 主编
吴迪 岳晓东 著



批评的艺术



江苏教育出版社

大众心理学丛书

邓伟志

主编

吴迪

岳晓东

著

批评的艺术

江苏教育出版社

批评的艺术

吴迪 岳晓东 著

责任编辑 赵明

出版发行:江苏教育出版社

(南京马家街31号,邮政编码:210009)

经 销:江苏省新华书店

照 排:南京星光测绘科技公司

印 刷:涟水印刷厂

(涟水县中山路78号,邮政编码:223400)

开本 850×1168 毫米 1/32 印张 5.75 插页 1 字数 110 000

1997年10月第1版 1998年4月第2次印刷

印数:2001—7030册

ISBN 7-5343-3081-5

G·1802

定价:8.40元

江苏教育出版社若有印刷装订错误,可向承印厂调换

序

邓伟志

在知道江苏教育出版社出版一套大众心理学丛书，并要我主其事时，马上想起二十多年前的一件往事。那时正当中国“文革”初期，实行大字报、大串连、揪“牛鬼蛇神”，境外有个地方的年轻人也摹仿中国，自发地搞起了“小文革”。怎么办呢？他们的上司既不是派工作组，也没有派工、军宣队进驻，而是派了一名社会学家、两名社会心理学家。经过他们三人的一番努力，不久就把“小文革”平息了。这不能不归之于社会心理学的威力。

社会心理学是研究一定社会生活条件下，个体心理活动发生、发展及其变化规律的一门学科。着重探讨社会与个体的相互作用，人们生活在一定的社会关系中，通过相互交往、相互作用，所产生的各种社会心理现象；着重探讨同一个体在不同社会情境下，所产生的不同心理反应，不同个体内在相同社会情境下，有可能产生的相同心理反应；着重探讨个体在心理特征，如气质、性格、能力、兴趣、需要等方面的差异，对同一社会刺激会产生不同的心理反应。

社会心理学，尤其是其中的应用社会心理学，已在教育、工业、司法、临床、军事等各个领域中得到广泛采用。用社会心理学的理论和方法，阐明人际关系、社会行为等

实际问题并提出对策。本《序》一开头讲的那个故事，便是一个例证。

社会心理学是思想工作的得力助手，是改进人际关系的润滑剂，是调动人的积极性的一支力量。懂得了社会心理学中的“从众”、“众从”、“服从”，有助于增进干群关系，懂得了“吸引”、“沟通”、“流言”，有助于改善人际关系。社会心理学学得好，有益于保持心理平衡，增强心理健康，提高社会的凝聚力和和谐度。

和谐，对中国人来讲，实在是太重要了。有钱，如果不和谐，不是幸福；有权，如果不和谐，也不等于幸福。和谐，即使是钱少一些，权小一点，也是幸福。和谐，是一种享受。和谐，能出生产力。我们在日常生活中，有些事情办不好，问题不在物质条件上，往往出在不和谐，或者是和谐度不高上。我们要在各个方面体现出“中国人不打中国人”。不仅是不打，而且应当是“中国人团结中国人，中国人帮助中国人”。

我希望我们这套大众心理学丛书能够帮助大众了解社会心理学，让大众懂得自我心理的调适，理解他人心理的平衡。愿大家的心理更卫生、更健康。

1995年7月14日于上海

前 言

人一生都生活在连绵无尽的批评声中，它伴随我们始终，我们为之激动，为之烦恼，为之庆幸，为之怨恨。

批评可以使人成熟，使人完美，使人防微杜渐，助人成功。但是，批评也可以使人反感，使人气馁，使人结怨，使人自暴自弃。

批评有积极与消极之分。批评别人到底是为了什么？是为了帮助别人，还是为了战胜别人？批评时应持有怎样的态度？善意的批评如何才能被人接受？批评之接受也有积极与消极之分。人能否心平气和地面对别人的批评？面对批评该做些什么？是竭力为自己争辩，还是择善而从？人如何才能从善如流？

批评的奥妙在哪里？批评的艺术在哪里？

我们愿从心理学的角度，结合社会学、教育学、行为科学、公共关系学等学科的知识，对批评的过程加以剖析，希望它能给你一丝启迪，一丝联想，一丝生活的智慧与艺术。

作 者

1996年10月

目 录

前 言

一、批评的重要性	1
(一)什么是批评	3
(二)批评的意义	4
1. 批评使人成熟	5
2. 批评使人完美	5
3. 批评助你成功	6
(三)批评双方的相互关系	7
二、怎样批评别人	11
(一)批评者正确的心理状态	16
1. 友善	16
2. 尊重	18
3. 真诚	20
4. 同感	23
5. 勇气	27
(二)批评的艺术	29
1. 积极批评的基础	31

(1)推测心理.....	31
(2)对症下药.....	34
(3)把握时机.....	40
(4)选择场合.....	43
2. 批评的方法	45
(1)暗示提醒.....	47
(2)设问诱导.....	52
(3)引经据典.....	55
(4)善譬巧喻.....	59
(5)归谬启发.....	61
(6)责己喻人.....	64
(7)寓贬于褒.....	66
(8)适当鼓励.....	69
(9)忠言顺耳.....	71
(10)直截了当	73
(11)后果警告	76
3. 批评的语言技巧	78
(1)言简意赅.....	78
(2)表达准确.....	80
(3)选择对象.....	82
(4)适当幽默.....	83
4. 非言语符号的运用	86
(1)面部表情.....	87
(2)体态表现.....	89
(3)个人空间.....	91
(4)辅助语言.....	93

(三)批评者应避免的问题	96
1. 忌好为人师	96
2. 忌强加于人	98
3. 忌贬低别人	99
4. 忌使人难堪	101
5. 忌使人失去信心	103
6. 忌好逞口强	104
7. 忌言语啰嗦	106
8. 忌用绝对词语	107
9. 忌用讥刺	108
10. 忌扩大事端	111
三、如何对待批评	113
(一)被批评者正确的心理状态	118
1. 制怒	119
2. 同感	122
3. 勇于面对	124
4. 积极肯定	125
5. 积极表达	127
(二)如何对待批评	130
1. 避免争辩	131
2. 分析批评的根源	133
3. 反问自己能否改善	135
4. 理解批评	137
5. 勇于承认错误	139
6. 积极地表达自我批评	141

7. 择善而从	144
8. 掌握自己的命运	146
(三)自我中心——认同批评意见的心理障碍.....	149
1. 自我中心的特征与危害	149
2. 自我中心在批评过程中的四种常见表现 ...	151
(1)自以为是	152
(2)自高自大	153
(3)自欺欺人	155
(4)自暴自弃	157
3. 自我中心四种常见表现的内在关系	158
(四)面子心理——批评过程中理智与情感的冲突	
.....	161
1. 面子小议	161
2. 面子心理在批评过程中的表现	164
(1)面子心理的情感与理智的冲突	164
(2)面子心理的四种常见表现	166
3. 面子心理与自我中心主义	170
4. 批评过程中维护面子的必要	171
后 记.....	174

一、批评的重要性

(一)什么是批评

“批评”一词通常有四方面的意思：①评论、评判，对事物加以分析比较，评定其是非优劣；②对书籍、文章加以批点评注；③指出所认为的缺点和错误；④对缺点和错误所提出的意见。我们这里所要讨论的“批评”，主要指后两种意思，但从心理学角度来看，批评这一行为包含了更为广泛的意义。

批评的过程是说与听的过程。批评者无论出于何种动机与愿望，对被批评者的某一言行提出反对意见，指出其缺点和错误，并对缺点和错误提出自己的意见。而被批评者，无论出于自愿还是被动，都必须面对别人的批评，或者接受或者不接受批评者的意见。这是一个双方语言交流的过程，也是一个思想、情感交流的过程。因此，我们这里所讨论的“批评”，包含了批评者与被批评者双方的思想观点以及行为方式。

(二)批评的意义

伟大的心理学家汉斯·塞利说：“就像我们渴望获得承认一样，我们害怕受到谴责。”然而，人是社会的人，人们需要彼此了解，需要从别人那里得到对自我行为、能力的评判，需要通过别人的批评，来纠正自己的言行、改善自我。

可以说，人的一生是在批评中长大、成熟起来的。

当一个人还是小孩子的时候，父母、家人通过批评来告诉他们，什么是正确的，什么是应该的，什么是合乎道德规范的，什么是合情合理的。回想一下我们的童年，是否常听到这样的批评：“不要把手放在嘴里，脏得很。”“吃饭前怎么能不洗手？”“你太调皮了，真不听话。”“你身上的衣服又脏又皱，好像掉在泥地里一样。”稍大以后，又要受到老师、他人的批评：“你上课总是讲话，要认真听讲。”“不要只关心你自己，要关心他人。”“做错了事，难道不会说声‘对不起’吗？”在家受到家人的批评，在单位受到同事、领导的批评，还会受到朋友或陌生人的批评：“你总是迟到。”“你为什么总是出错？”“你是个冷漠无情的人。”“你为什么不能计划用钱呢？”“你真不够朋友，你太自私。”“我想你这种想法是完全错误的。”诸如此类的批评伴随我们一生。几乎没有人能做到从不批评别人，也几乎没有人从不受到别人的批评。

既然批评在我们的生活中占据了这样的地位：它伴随我们一生，随时、随地都有可能发生，那么我们就不能不认真地审视它，慎重地对待它，它究竟对我们的生活会产生怎样的影响？它的意义何在？

1. 批评使人成熟

当我们来到这个世上的时候，我们对社会一无所知。我们要成为一个社会的人，就要了解社会、适应社会。要掌握作为一个社会的人所需要具备的最起码的素质，以及基本知识与能力，学会如何与别人相处，如何工作等等。在这样的学习过程中，父母、老师、社会对我们的教育就是以正面灌输与反面批评两种方式进行的。正面灌输告诉我们，什么是正确的或应该的，什么是错误的或不应该的。当我们的行为发生偏差或不符合道德与社会法律规范时，人们常常用批评的方式教育帮助我们，让我们在批评中认识到自己的缺点、错误，从而修正自己的言行、思想，慢慢形成自己正确的处世方式和对待生活的态度，渐渐成为一个成熟的人。

2. 批评使人完美

人非圣贤，岂能无过。有过失而不自知是可怕的，自知有过失而不愿承认并改正，同样是可怕的。

一个人不可能不犯错误，可我们应尽量少犯错误，犯了错误应及时改正，并在今后的工作生活中尽量避免再犯。由于各人的生活环境、工作经历、文化修养、性格气质、社会地位的不同，认识能力也会有差异。因此对自己

行为的认识有时也会产生偏差,别人的批评可以让我们充分认识自己、了解自己的缺点与不足,从而不断地修正自己,逐渐改正自己的缺点与不足。如果一个人得不到别人的批评,他会因为自己的认识局限,不能真正地了解自我,对自己的缺点与错误一无所知,最终会成为一個被社会抛弃的人。而一个人如果能受到别人的批评,并且正确地对待它,作为自我形象的一面镜子,及时地修正自己,那他便会变得越来越完美。

3. 批评助你成功

萧伯纳说过:“一个人只有经过东倒西歪的、让自己像个笨蛋那样的阶段才能学会滑冰。的确,在任何事情上,只有勇敢地让自己当一个傻瓜,他才能取得进步。”缺点和错误是任何人都难免的,然而如果能在别人指出这些错误和缺点时,正确地对待它,聪明地从中吸取教训,得到有益的启发,那么这些批评将成为你成功之路的垫脚石。错误是生活中不可避免的一部分,而批评则是通往成功的必不可少的砺石。

通往成功的路总是崎岖不平的,成就总是经历一个尝试和错误的自然过程才能获得。如果有缺点或产生错误,而没有人批评指出,也许我们会沿着错误的道路一直走下去,最终可能是一事无成。如果一旦我们的行为发生偏差,远离成功之路,此时有人批评我们,帮助我们,我们应为之庆幸,即使批评未必正确或不完全正确,但至少令我们清醒,可以防患于未然,或幡然醒悟,补偿损失,改正错误,重新调整我们的步伐及行为,最终获得成功。

(三)批评双方的相互关系

批评的过程是说与听的过程,是批评者和被批评者双方思想、情感沟通的过程,因此,批评的双方是密不可分,相辅相成的。

一个批评意见可因其内容不同而有积极与消极之分。积极的批评意见出于对当事人的关心与爱护,对其某一言行做法提出反对意见。它旨在帮助当事人从不同角度来对待其言行中的不妥与错误,并加以及时地纠正与改进。因此,积极的批评意见并无羞辱当事人之意,而力图使当事人从其不妥与错误言行中受到启发,以更好地强化自我、完善自我。与此相反,消极的批评意见则不替当事人着想,而只图逞口强,泄私愤,以呵斥对方为快,缺乏对当事人困境的同情与理解,也不在乎当事人是否愿意听取。由此,其结果对当事人的问题于事无补,不仅失去了批评的目的性,还加深了自己与当事人在思想、感情上的隔阂。

一般说来,人们对一个批评意见的态度也有积极与消极之分。积极的态度指一个人愿意认真考虑别人对自己提出的批评意见,愿意就此展开讨论,并在此过程中积极开放自我,剖析自我,以期获得更多的指点与帮助。此外,积极的态度还表现为对别人批评意见中的有益部分予以充分的肯定与认同,而对其无益部分则采取“有则改