

# 《道歉》

## 图书基本信息

书名：《道歉》

13位ISBN编号：9787100055802

10位ISBN编号：7100055806

出版时间：2008

出版社：商务印书馆

作者：阿伦·拉扎尔

页数：313

译者：王绍祥

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《道歉》

## 内容概要

人与人之间最有意思的事情之一就是道歉。作为人的文明程度的一种体现，其文化内涵不只是对受损失的人说一声“对不起”这样简单。道歉有其更大的意义和作用。从最基本的道德观点看，道歉可以帮助人从紧张情绪中获得一点解脱，完善和巩固新的人际关系。

任何形式的道歉都会伴有尴尬、愧疚、羞怯等心理活动。这是人们自古以来在创造自己的生存空间、巩固相互关系和发展和谐社会的必然。人们的这种心理不仅反映了对过去伤害行为的否定，更表现了一种积极的、进取的要求和希望。这是一种力量，靠这种力量人们不断培养健康的道德思维习惯，纠正行为的偏差，维护文明社会的秩序。

然而，为什么道歉会有这样的功能？为什么人会道歉？为什么道歉有时显得那么困难？为什么道歉有时管用有时不管用？对有的人管用对有的人不管用，甚至起相反的作用？道歉表现出来的是坚强还是软弱？对公众的道歉和对私人的道歉有什么不同？道歉和原谅、忏悔和宽恕有什么内在的关系？……作者回答了所有这些问题。

道歉有它的“时代性”。随着高科技的发展，地球上的人有了越来越多的接触，有了更多的个人之间、群体之间和国家之间的关系。人们为了自己的、群体的和国家的利益，需要对各种关系有更多更深刻的理解和解释。做到这些的一个比较有效的方式就是及时向对方道歉，为即时的错误、为历史上的错误等等。为了共同的美好的愿景，人们有了更多的道歉、理解、忏悔、宽容。

## 书籍目录

致谢

一 越来越重要的道歉

二 道歉的二重性

三 道歉怎么起作用

四 认错

五 自责、解释和补偿

六 为什么人会道歉

七 为什么人不会道歉

八 道歉时刻

九 迟到的道歉

十 协商道歉

十一 道歉和宽恕

十二 后记：以后的道歉

二 道歉的二重性 道歉过程 当我们看到一方向另一方道歉时，我们会想到这样一些问题：受到伤害的一方、接受道歉的一方究竟有什么需要？道歉者的动机又是什么？这些问题看似简单，回答起来却非常繁琐，但又非常重要，所以我用了两章的篇幅（第三章和第六章）来较为详细地探讨这个问题。现在我想提出一个简单的答案，我觉得受害者往往需要满足以下一种或多种需求：重获尊严；确认他们与道歉者有着共同的价值观；确认他们自身并没有错；确保他们不会再受到道歉者的进一步伤害；认为道歉者已经自作自受；道歉者已经承诺要做出足够的补偿；有机会诉说他们所受的苦以及其他感受。另外一方面，人们之所以要道歉一般出于两个主要原因。第一原因是他们对羞耻、愧疚以及对被冒犯者的同情等情感做出的反应。第二个原因是他们希望重修旧好，避免使双方关系进一步恶化；不希望被抛弃；不希望受到报复；不希望受到其他惩罚。因为伤害者和受害者经常对于对方的需要视而不见，所以，许多道歉最终并没有满足各方的需要。“应该怎么道歉”，或者说“道歉如何能够满足受害者的需要”？问题看似简单，其实相当复杂。我们将在第四章和第五章详细讨论道歉的过程。简单说来就是，道歉过程可以分为四个部分：1) 认错；2) 解释；3) 包括自责、羞耻、谦卑和真诚在内的不同态度和行为；4) 补偿。每个部分的重要性和必要性会因道歉的不同而有所不同。 .....

## 《道歉》

### 精彩短评

- 1、挺好的书，教你如何道歉
- 2、人人都要学习如何道歉。作者有点罗嗦，举了一堆的例子...
- 3、因为最近两年遇到了很多事情，在心理月刊上看到了这本书，觉得非常不错，还在学习中
- 4、我看了开始一部分，觉得非常对我胃口，语言也很不错的
- 5、左倾得一塌糊涂。全书的大部分内容都是在阐述案例，对道歉行为的分析不够深入。分析部分对于不知道该怎么道歉、常道歉失败的人会有一些意义吧，比如再迟道歉也不晚，针对个人的严重的道歉需要时间，道歉是一个协商交流的过程，等等。“道歉不仅仅是认错、自责。它是造成伤害的一方决心改变自己行为的一种持续的承诺。……是一种弥合社会创伤的方式”。买这本书是因为觉得道歉非常重要，然而显然道歉这一人与人之间的复杂情感交流不是一本小书所能言尽的。
- 6、道歉宣告了你的无罪？内容太单薄了点，开卷八分钟上介绍的
- 7、书的简介里面提了很多问题，带给了我不少的期待，但是翻阅这本小书，却感觉读起来有点索然。读这本书的时候没有感觉到一点“豁然开朗”，反倒是对书中将人与人之间的道歉、谅解宽恕等问题，直接过渡或者说是联系到群体之间、国家之间、种族之间等。读起来让我感觉到有一种无法跨越的跨度。阅读过程中一直又一个疑问：这样的直接过渡，是否合理？所以书读起来非但没有让我感觉解决了很多疑问，反倒滋生了一些感觉无需的疑问。
- 8、大学时买的书，拖到今天才看完...把道歉说得很细致，想到以前自己以前写过的一篇浅谈喜欢的作业
- 9、没啥深度，就几句话还行，通过道歉，受害者确认了双方关系中潜在的某种规则和价值观，他可以说：“我确实还是你心目中的那个人。”双方有了信任，双方的关系再次趋于稳定，并具有了可预见性。可宁财神吸毒不道歉现在显然破坏了修复的机会。为什么他就不肯认错道歉呢？宁财神的朋友说他是“拗”，《道歉》一书却认为，有的人怕道歉是因为认错道歉会让他产生一种软弱、无能、失败、愧疚、耻辱的感觉，并丧失自尊或自我。
- 10、故事太多，分析归纳太少，没什么营养
- 11、道歉，刚好用上，其实不难，不过好像也挺难

1、在这个年代，何止道歉这类研究比较稀少，就是在日常生活中的道歉也相当罕见。这个年代的人普遍不喜欢道歉，也可以这样说，这个年代的人很难感觉到自己错了。人人都对了，所以，大家关系都很紧张，当我们认为别人错了的时候，别人总认为自己是错的，而且还认为你自己错了，轮到这个时候，还有什么好说的呢？所以，这是一本很有意思的小书，至少他让你明白道歉的重要性，而且也能让你明白，其实道歉并没有我们想象的那样难。当然，这取决于你自己道歉的正确性，例如你在道歉中有解释是好的，但是最好不要有辩解。辩解虽然能让自己好受些，但是未必会让对方觉得好受。所谓道歉，就是不要有自己，而需要完全的照顾对方的意思。但这都是人类社会的简单模式。人心的复杂程度也许超越了我们的想象，这就是有些真诚的道歉却不能取得效果的原因吧。不过，也许，这也是因为只是我们希望在道歉中获得什么，现代的人太过善于交易了，所以的东西都渴望获得，而当我们不能获得什么的时候，当我们不能获得我们期望的东西时，难免容易恼羞成怒，从而将一个本身以及成功的道歉反而搞砸了。道歉者在道歉中渴望获得什么？哪些是应该渴望，哪些是不应该渴望？这也是一个值得研究的问题，至少这些有助于理解人为什么拒绝道歉，或者不真诚的道歉？这不仅仅是羞于免得自己这样简单吧？这本书在人心的复杂层面讨论很少，不过从分拆出来的简单模式确实一种很有益的探索，至少我喜欢这些东西，只是如果加上更为深入的心理学的研究也许会更好。另外的问题是，群体心理的研究，比如说，日本鬼子，这帮孙子，美国人搞的东京轰炸，以及格林维尔号潜艇撞翻日本渔船的事件上，他们会要求美国人不断的道歉，而且任美国人怎么道歉都不觉得满意，可是，他们杀了那么多中国人，搞出大屠杀，搞出人体试验，搞出慰安妇，他们怎么没有一点道歉的意思呢？这是什么心理状态？莫非是一种强弱的感觉？精英意识？民族优越感？就像你对你上司道歉，却拒绝向你下属道歉一样，而不管你犯了多大的错？或者甚至，你都不觉得错？所以，我认为日本鬼子是可耻的孙子，也是一种奴才心态也是有点道理的。不管怎么说，这都是一本好书，值得上司们或者领导们看看，当然，日本鬼子看了也白看，这些孙子是超出了文明范畴之外的混蛋。

# 《道歉》

## 版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)