第一图书网, tushu007.com

<<爱才这么说>>

图书基本信息

前言

生活中，人们常常会遇到这样那样的不如意，这个时候往往会拿起电话，向姐姐、妈妈、哥哥或向爸爸倾诉，希望能从亲人那儿得到安慰，比如听说了一个不好的消息，或者陷入忧郁沮丧的情绪中无法自拔。
一般情况下你会如愿以偿，但有时你也会感到很失望，甚至更加沮丧。
为什么家人之间的谈话总是拐弯抹角，让彼此纠缠在各种心结中，徒生重重误会呢? 通过交谈，我们建立起彼此之间的关系，并不断完善这些关系；通过交谈，我们得到安慰，也受到伤害。
我的终生职业就是通过分析日常对话的运作方式来了解这些关系：它们是如何发生作用的?我们如何使之发挥更好的影响?在所有人与人之间的交流中，对人们影响最大，或者说最让人感到困扰的，莫过于家庭成员之间的对话了。
在本书中，我将着重分析家庭成员之间的交谈——尤其是成年的家庭成员之间，包括成年人和父母之间，父母和长大成人的孩子之间以及成年的兄弟姐妹之间的交谈。
家就仿佛是一个高压锅，里面的各种关系都处于一种激烈的碰撞之中。
在这种互动背后，有一套通行的机制，适用于家人之间以及其他人际关系间的交流。
不同的是，家人之间的对话往往带来更显著的效果、更激烈的反应，因为每个人的价值观和世界观，包括我们的是非感，我们对这个世界的认同和起码的判断力，分分秒秒都在经受考验，甚至濒临破产。
在这本书中，我将对“高压锅”里发生的情况做一番调查，分析我们的交谈方式何以促成了家庭关系中特有的慰藉和痛苦。
一旦你知道了里面有哪些内容，了解了高压锅的压力对哪些东西产生作用，就能够以不同于以往的新方法搅拌里面的配料，使之调和。
在《我不是那个意思》（That ’ s not what lmeant）一书中，我就“交谈风格”这一概念进行了阐释，说明何以了解谈话的运作方式能够对建设彼此的关系有启发，为改善彼此的关系提供一个出发点。
《男女亲密对话》（YouJustDon ’ tUnderstand）一书着重分析女人和男人的谈话风格——为什么既相同又大有区别，这些不同是如何给人们平添苦恼的，以及怎样通过了解这些区别来消解某些烦恼。
《办公室男女对话》（Talkingfrom 9 tO 5：Women and Men at Work）一书涉及的话题和原先的副标题一样，即“女人和男人的交谈风格是如何影响到谁占主导地位的——谁言听计从，谁拥有威信，哪些东西得以奏效”。
随后，在《辩论文化》（The Argument Culture）一书中，我讲到公共场合的交谈——涉及媒体、政治、法律和教育等方面——以及人们总是争强好胜，习惯于把任何事情都当作一场潜在争斗。
现在冈到我最感兴趣的话题：日常对话使用的语言，以及这种语言如何在创造、巩固、丰富和改善家庭内部的各种关系上发挥作用或者未能取得相应效果的。
时下我们听到大量关于家庭的讨论。
政治家们在演说中谈到“家庭观念”，使演说本身显得生动而富有人情味。
如果有人以“我想多花些时间陪伴我的家人”为由放弃工作或者公职，没有人会质疑他的动机。
我们宽宏大量地说一句“他们毕竟是一家人吗”，就会原谅那些通常情况下绝不能忍受的行为。

内容概要

在这本让人害然开朗的书中，塔纳教授揭示了为什么家人之间的变话总是拐弯抹角，让彼此在误会中徒生怨怼，为什么我们觉得和家人谈话常常那么费劲、困难重重，哪怕我们都是成年人。
在期待对方给一些信号，表示认同和归属感时，我们觉察感时，我们觉察的往往是表示不赞成或者拒绝的信息。
为什么付出血浓于水的亲情，收获的常常是一大堆批评和意见？
在这本书中，塔纳让读者意识到，在家庭谈话中学会将话语的意思（信息）与说话人的本意（言外信息）相分离非常重经。
所谓言外信息就是那层并未说出，但是在我们长期相处以及习惯的说话方式中形成的默契。
这层意思内涵极其丰富。
通过在书中引用人们日常生活中的真实对话，塔纳向我们演示了家人之间的对话实际上谈了哪些内容，包括家庭对话必须在双方试图更加紧密又不愿意放弃自由的时候，平衡主导欲和亲密度之间的关系。
这本让人大开眼界的书，解释了为什么成年女性常常觉得母亲对自己吹毛求疵，以及为什么母亲时常不知道对长大成人的女儿说些什么才好；为什么成年男性或者女性，或者作为年长（年幼）的兄弟姐妹，一辈子感受到的都是完全不同的家庭体验……通过帮助读者理解和重新定义家庭谈话，塔纳教授为不同年龄的家庭成员提供了改善家庭关系的手段和方法。

作者简介

黛博拉·塔纳，乔治敦大学（位于华盛顿特区）的语方学教授。
她写的《男女亲密对话》一书曾荣登《纽约时报》畅销书榜达4年之久，并连续个月排在第一位。
该书已经被翻译成26国文字。
其作品还有《办公室男女对话之外》她还经常作为嘉宾主持参加诸如《早安，美国》、，今天》等电台和电视台直播节目。

<<爱才这么说>>

书籍目录

前言作者按：“ 你是从哪儿弄到这些例子的？
”第一章“ 我都不能开口说话了 ”——将家庭交谈中的信息从言外信息中分离出来第二章“ 你最喜欢谁 ”？
——家庭秘密与流言悲语：你站在哪一边？
第三章 为爱而战——家庭冲突的疏通和控制第四章“ 对不起，我这不是道歉 ”——为什么女人比男人更主动道歉？
第五章“ 她说 ”和“ 他说 ”——家庭对话中的性别模式第六章“ 你们这些人都活在过去的世界里 ”——与十多岁的孩子谈话第七章“ 我还是你妈 ”——母亲和成年的儿女第八章“ 帮帮我，还是别管我！
”——手足情深第九章 姻亲和其他陌生人——混合家庭，混合对话

章节摘录

“等会儿开始吃，”路易斯对正往厨房外走的克劳迪娅说，“我就来。”　　饥肠辘辘的克劳迪娅眼睛直勾勾地盯着面前的比萨，番茄酱和软软的奶酪散发诱人的香味，她食欲大动，下意识地咽了咽口水，仿佛咬了一口似的。
但是路易斯习惯了磨蹭，还没过来，比萨慢慢凉了。
克劳迪娅觉得自己就像他们家的狗墨菲受训时的样子：“等会儿！”训导员对食盘旁边的墨菲说，这只饥饿的狗只好可怜巴巴地举起前爪，悬在半空中。
等墨菲在空中停了足够长的时间，让人觉得她会一直等下去时，训导员会宣布：“很好！”直到这时，墨菲才可以吃盆里的食物。
　　难道路易斯故意慢慢吞吞，想证明他可以让克劳迪娅不管有多饿都会一直等下去?抑或他非常希望两个人能够一起坐下来吃顿晚饭?换句话说，他说“等会儿开始吃”时，这句话是一种控制技巧（想让克劳迪娅适应他的节奏和时间安排）呢，还是一种保持亲密的方式（保留他们共进晚餐的习惯）?答案是，两者都有。
一起坐在餐桌旁吃饭，将不同的个体联结成一家人，这是最能唤起家的感觉的日常仪式之一。
同时，由于双方必须都坐到桌边（才能吃晚餐），使得路易斯有权力让克劳迪娅等他。
因此，想彼此亲近，就得忍受对方的控制，而相互控制本身就是一种维系感情的方式。
　　控制和情感维系纠缠在一起，常常作为两股相互冲突的力量串起一家人的所有谈话。
这双重影响力解释了何以关心和批评共存于同一句话中。
提出忠告，建议有所改变以及做出评价这些举动，从情感维系的角度来看是表示关心的信号，但是从争取控制权的角度来看，这是对别人的奚落，干涉了别人想支配自己生活和行动的愿望，还质疑别人做事的方式，指示说应该这样做那样做，就是不可以想怎么做就怎么做。
这正是关心和批评像结绳一样纠缠在一起的原因。
　　驱使我们对言外信息做出反应的力量也推动我们在对话中寻求感情的维系和对对方的控制权。
因此，要改善家人之间的沟通效果，在区分了信息和言外信息之后，第二步就是领会控制权和情感维系这双重含义。
我们一旦理清了这些复杂的多层次含义，逐一分析，那么，再来说一说我们的交谈方式——即进行言外信息沟通——将有助于解决家庭问题，而不是使之日益恶化。
　　小火星，大爆炸　　既然信息和言外信息、情感维系和控制权的关系错综复杂，哪怕是一句最微不足道的建议或指正，也能引爆长期以来因为总是受批评而积累的怨气。
这里有一个例子：一天薇薇安在洗盘子。
她想把滤水漏斗弄成开放状态，这样既能把水滤掉，也能接住食物残渣，但漏斗老是自行关闭。
　　薇薇安实在没办法，只好耸耸肩，决定随它去了，因为她没有多少盘子要洗，洗碗池里应该不会积很多水。
但是过了一会儿，她丈夫梅尔碰巧过来，瞥了一眼洗碗池说：“你应该保持滴漏通畅，让水漏掉。”　　这句话本身一点过错也没有。
薇薇安本来可以这样回答：“我试过了，但是它老是合上，我觉得应该不会有什么大碍。”或者她还可以说：“我感到很恼火，你总是站在我身后监视我的一举一动，质疑我的做法，告诉我应该这样或那样做。”事实上，这正是她此刻的真实感受。
也是她作此反应时，感到一股怒火直冲头顶，费好大劲才克制住的原因。
　　薇薇安被自己脱口而出的话吓着了。
她想出了一个借口，暗指她是故意这么做的：?我觉得让水一下漏光，滤网会比较容易清洗。”这个想法是薇薇安在决定不再费劲放稳漏斗的那一瞬间突然有的，尽管她并非真是出于这一考虑而故意关闭漏斗。
薇薇安为自己这么一辩护，倒让梅尔有话说了，开始为他自己的方式争辩起来。
　　“如果你让洗碗池积满了水，整个池子都会弄脏的，”梅尔说。

薇薇安决定就此打住，就不再说话。
如果她接口，结果必然爆发一场争吵。
在交换意见的过程中，薇薇安和梅尔注意的都是信息：你洗碗的时候，滤水漏斗是应该开着还是应该关上?这个难题经这么一总结，你发现为此争来争去真是滑稽得很。
战争正在进行；人们慢慢死去；意外事故或疾病随时会让一个家乱成一团糟。
洗碗池里滤水漏斗的开合不是人们生活中的主要内容。
但是，至少对薇薇安而言，这段对话谈得并不真是其中的信息——滤水漏斗。
梅尔可能认为他只是针对滤水漏斗提了个建议而已，在当时的情景下的确是如此。
但是信息总是伴随着言外信息：以他们多年的关系为背景，梅尔的话矛头指向薇薇安做事的能力和梅尔作为薇薇安行动的裁判这一角色，而不是一只滤水漏斗。
’ 薇薇安对此很清楚，所以一听到梅尔的话，她就很生气，但是梅尔并不了解。
我们因为或习惯于批评别人，或常常被批评而有不同的视野。
批评者往往将注意力放在信息上面：“ 我只是提了个建议。
你为什么这么敏感? ”而感到受了指责的那位，对言外信息做出了反应，可是信息的含义要难解释得多。
如果薇薇安抱怨：“ 你总是吩咐我应该这样做，不要那样做。
”梅尔肯定会觉得，可能也会说出来“ 我都不能开口说话了。
” 感情的维系和对控制权的追逐在同一时间上演。
梅尔以为他和薇薇安处在同一条阵线上，可以随便给她各种指示，不必为此感到不自在。
而且，如果洗碗池的下水道出了问题，只好他来修。
他俩的生活密不可分，情感的维系正是居于此。
但是如果薇薇安觉得如果梅尔不告诉她该怎样做，她都不能洗盘子。
那么对她来说，梅尔就是想控制她，仿佛在自己的厨房里，她要对一个老板负责。
薇薇安或许可以用言外信息来解释她的反应。
如果梅尔能理解并尊重她的看法，可能会决定限制自己提出建议和纠正的次数。
或者薇薇安觉得她对言外信息的理解有些偏差，从此决定要重视信息本身，采纳梅尔的一些合理建议，至于不合理的就随它去吧。
一旦他俩既领会了信息本身又理解了言外信息的内涵，他们就能进行言外信息沟通了：聊一聊彼此的说话方式，以及为了避免伤害对方和对方反唇相讥，或许可以换一种说话方式。
父母的批评往往很伤孩子的心——或者让我们很生气——哪怕我们知道他们的话是对的，特别是在我们仅仅感觉到他们的话有道理的时候。
这一点在下面的例子中得到了充分体现。
两对夫妇共进晚餐。
其中一位丈夫巴里讲的是他如何直到四十五岁才学会忽略母亲的批评。
他说他母亲曾经说他不惜血本地追求最新的电脑配件，最时新的便携式电脑，也不管自己是否真的需要。
说到这，他妻子插话了。
“ 没错，你就是这样的。
”说着就大笑起来。
他自己也笑了：“ 我知道这话没错。
”他没觉得难堪，从容淡然地接着说自己的故事，说如果放在过去，他会因为母亲这么责怪他感到难过，会努力为自己辩护，而现在他会一笑了之。
妻子说起这话时，巴里马上就承认母亲批评得对。
但是，承认母亲批评得有道理丝毫没改变他对母亲这句话的看法：他仍然认为母亲不该为这事批评他。
当我们长大成人，就觉得自己从此将不再受父母的评判约束（即便我们仍然需要他们的赞许）。
具有讽刺意味的是，常常是孩子成年之后，父母们才觉得更有必要对孩子们的行为予以评点，因为父

母对孩子日后的表现负有重要责任，也寄予了厚望。
如果孩子在他们的教导下变得很有出息，那么他们作为父母付出的辛劳也就得到了认可。
比如我父亲就曾回忆起他婚后不久，有一次去拜访一位不甚熟悉的表姐。
聊了一会儿，那位表姐评价说，“你母亲真是了不起。
”显然，她对我父亲印象甚佳，不过没有直接夸奖他，而是将功劳归了我祖母。
　　同样的道理，如果孩子不争气，比如看起来没有责任感或老是作出错误的决定，父母亲会觉得他们培养儿女的毕生心血都付之东流，而身边的人也会这么认为。
因此，父母亲觉得格外有必要让孩子们步入正途。
但是，这也会让他们注意不到各种指正和建议造成的影响，就像那些大权在握的人常常会低估手中的权力一样。
　　一旦成年的子女搬出去独立生活，家庭交流就好似揭开了高压锅锅盖，虽然锅里可能还是小火慢慢在炖着。
如果孩子们像越来越多的年轻夫妇一样住得很远，难得有时间回家一趟，见面的时候往往会有很多交流。
在交流过程中，高压锅的盖子重新盖上，锅里充满了蒸汽。
许多成年人和父母亲呆在一起的时候，会觉得自己又变回了小孩子。
父母亲也常有这种感觉：虽然孩子们已经长大成人，但在他们面前的表现还像个孩子。
探望父母成了一种课程，可以全身心体验回家的感觉。
　　有孩子在家里住的父母享有最后的权力，可以要求孩子们搬出去生活。
但是回家小住的成年子女也掌握一项新武器：他们会威胁说再也不会回来了，或者呆在别的地方。
玛格丽特住在明尼苏达州，经营着一家农场，听说远在俄勒冈州的女儿阿曼达要回娘家小住，感到非常开心。
玛格丽特已经有一年没有见到外孙和外孙女了，她非常想和孩子们亲近。
可是，临到女儿快回去的时候，突然有了一次争吵。
玛格丽特问女儿为什么让孩子们赤脚在外面玩耍，她觉得这样很危险，可阿曼达认为没什么大不了。
接着，阿曼达就亮出了她的武器：“没有用的，下回我不待在农场了，我会另找地方住。
”玛格丽特希望多些时间和女儿以及孙辈们相处，想和他们有更亲密的关系，但是能不能有这种亲密还要看女儿的态度们，因此曾经掌握在玛格丽特手中的主动权就转移到了女儿的手里。
　　……

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:http://www.tushu007.com