

<<道歉的五种语言>>

图书基本信息

书名：<<道歉的五种语言>>

13位ISBN编号：9787106028220

10位ISBN编号：7106028223

出版时间：2007-9

出版时间：中国电影出版社

作者：盖瑞·查普曼

页数：254

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>

## <<道歉的五种语言>>

### 前言

一个星期六的早上，我在斯波坎举办婚姻研讨会。

会议还差几分钟就要开始的时候，吉恩走上前来做自我介绍。

“查普曼博士，我和丈夫从加利福尼亚开车赶过来。

很高兴能参加这个研讨会，我有个问题想请教您：您这次要讲的是道歉的重要性吗？” “是的，那是个很有趣的话题。

”我回答道，“你为什么这样问呢？” “是这样的，我丈夫每次道歉时只是说一句‘对不起’。

可在在我看来，那不是道歉。

” “那你希望他怎么说，又怎么做呢？” “我希望他认错并请求我的原谅，还要向我保证以后不会再发生这样的事。

”我笑着说道：“我很高兴你和我分享这件事，因为目前我正在做一项关于道歉的研究。

” “真的吗？”吉恩眼睛里流露出浓厚的兴趣。

“真的。

我认为，人们对于什么是道歉看法不尽相同。

你刚才其实已经阐释了你认为的道歉这个概念。

也许在你丈夫看来，说‘对不起’是很诚恳的道歉，但显然那不是你对道歉的理解。

” “确实如此。

我觉得道歉不应该仅仅是一句‘对不起’，我甚至连他为什么而道歉都不知道。

” “今天早些时候，我会发放一些调查问卷。

真诚希望你们夫妇也能填一份。

我想了解一下夫妻双方对道歉有不同理解这一现象有多么普遍，你们的意见对我会有很大帮助。

”这次谈话更加坚定了我把这项研究做下去的决心。

我想起一年半以前，有一天，詹妮弗·托马斯博士(Jennifer Thomas)来到我的办公室，与我分享了她对男人和女人的道歉语言的看法。

她说：“我读过您那本《爱的五种语言》(The Five Language of Love)。

我和丈夫都觉得那本书对我们的夫妻关系很有帮助。

”接着，她补充说，她还运用书中的理念为其他夫妇做过咨询呢。

“我们每个人都有一种主要的爱之语，如果对方不使用这种语言，我们就感觉不到被爱——这个观点令那些来我这里咨询的人耳目一新。

他们开始学习说对方认可的爱语，婚姻状况也因此得以改善。

这对于帮助夫妻学习如何获得情感上的纽带非常实用，正如您在书中所说的，它能使对方的爱箱总是满满的。

”我很喜欢詹妮弗的称赞，因为我的主要爱语是肯定的言词。

然而，她接下来的话却出乎我的预料。

“我认为，人们道歉的方式也不一样，而且人们对于何为真诚道歉的看法也不尽相同。

事实上，人们有不同的道歉语言。

“在咨询过程中，我经常会遇到这种现象。

丈夫或妻子说：‘他(她)要是能道歉就好了。

’而另一方却说：‘我道过歉了啊。

’ ‘你没有，’对方又说，‘你从来没承认过你错了。

’由此，他们开始争论什么方式才算是道歉。

显然，他们对此有不同的理解。

”这个想法立即引起了我的兴趣。

我想起在我这儿做咨询的许多夫妻也有类似的表现。

很显然，他们之间没能“连上线”。

许多人自以为道歉了，却并未达到自己所预想的宽恕与和解的效果。

## <<道歉的五种语言>>

我又联想到自己婚姻中的情形：有时卡罗琳道歉了，但是我觉得她的道歉很无力；有时我道歉了，她却依然不原谅我，因为她觉得我没有诚意。

于是我对詹妮弗说：“我认为你的发现很重要。

你的观点无疑切合我的经历。

接下来你打算怎么做？” “我想写篇文章，不知道您可否帮我发表？” “当然可以。

你先把文章写好，发给我一份副本，然后我们再进一步研究怎么办，好吗？” 在接下来的一周里，詹妮弗对于道歉语言的观点不断在我脑中重现。

其实，我恰巧在那一周遇到了这样一对夫妇，对于丈夫是否真正道过歉这一问题两人存在分歧。

妻子很难原谅丈夫，因为她认为他并没有道过歉；丈夫却坚持说自己已经道歉了。

一周后，我打电话给詹妮弗，对她说：“我一直在考虑你的观点，觉得它应该不仅能写成一篇文章，我们俩还可以以道歉为课题做些调研，或许可以就此共同写本书。

你意下如何？” 我们一拍即合。

我知道，她的这个观点可能会极大地帮助夫妻达成宽恕与和解。

经过诸多的调研，两年后，我们写成了这本《道歉的五种语言》。

我们的调研清楚地揭示出，人们在道歉时确实使用不同的语言。

这就是为什么往往一方在真诚地道歉，而另一方并不以为然，所以难以达成宽恕与和解。

作为专业的心理治疗师，我们观察到：人们非常缺乏有说服力的道歉。

我们认为，这种情况可能是造成目前极为普遍的婚姻破裂的一个主要原因。

虽然，现在已有一些很好的关于道歉的资料，但就我所知，在满足不同读者的道歉需求、使用不同的道歉语言方面，本书还是首例尝试。

詹妮弗和我对本书中需要使用的调研数据一起进行了收集和分析。

为了保持内容的清晰和连续，我们决定由我(盖瑞)来负责这本书的写作工作，由詹妮弗负责对相关概念举出例证，这些例子均来源于我们的调研和詹妮弗作为专业咨询师的亲身经历。

文中凡詹妮弗所创作的部分均会明确标注出来。

我们期望，您在读这本书时，会听到两颗不同的心灵发出的同一个声音：我们相信，这本书必会大大改善您的各种人际关系。

在这本书的前半部分里，我们会一一列出道歉的五种语言并加以描述。

后半部分将阐述这一概念如何能够改善婚姻、家庭、恋爱、亲子教育及工作等各种关系。

本书最后一章可能让一些人觉得空洞，但我们相信，它意义深远：如果每个人都学会有效的道歉，世界将会是什么样子？

## <<道歉的五种语言>>

### 内容概要

如果你不了解对方的道歉语言，你的过失就永远不可能真正被原谅，你们之间受伤的关系就不可能真正得到修复与和解。

反之亦然。

真诚而又有效的道歉使人从愧疚中得释放，在饶恕中得自由；可以安慰受伤的心灵，重建亲密的关系；能变危机为契机，化伤害为祝福。

本书以鲜活的案例、真实的故事，详细阐释了道歉的五种语言，以及学习掌握道歉的艺术给婚姻、家庭、恋爱、亲子教育及各种社会关系所带来的卓有成效的影响和改变。

本书每章的结尾和附录部分还具体列出了“五种道歉语言该怎么说”和“道歉问卷”等等，都是两位作家在多年咨询辅导案例中总结出来的最为有效的情感语言，不失为修复你受伤人际关系的帮助和指南。

## <<道歉的五种语言>>

### 作者简介

作者：(美国)盖瑞·查普曼盖瑞·查普曼(Gary Chapman)博士享誉全球的婚恋辅导专家，改变了数百万人的家庭生活。

他突出的贡献在于发现了每个人都有自己的情感语言，即使是丈夫与妻子，母亲与女儿，他们往往也很难真正了解对方的情感语言是什么。

而所有清官难断的家务案，几乎都是从误解了对方的情感语言开始的。

他的著作正是帮助人们发现彼此用的是哪一种情感语言，并教会人们怎样正确地使用这些看上去再普通不过的语言。

他的名作《爱的五种语言》一直高居《纽约时报》最佳畅销书排行榜，姊妹篇《道歉的五种语言》刚刚出版，他就应邀至联合国，向191位大使和外交官传讲这一情感语言的艺术。

他拥有30多年的婚姻辅导经验，现任美国婚姻与家庭生活咨询机构(Marriage and Family Life Consultants, Inc.)总裁。

他主持的广播节目《成长的婚姻》(A Growing Marriage)在100多家电台播出。

他很会写书，但他更擅长用这些经验来解决种种烦恼。

他与妻子卡罗琳一起已经共度了三十多年的婚姻生活，孩子们也都有着自己的幸福家庭。

无数人从他那儿得到了有效的建议，他们学到了怎样才能有一个安全、稳定和幸福的情感生活。

詹妮弗·托马斯(Jennifer Thomas)博士美国北卡罗来纳州温斯顿-塞勒姆市著名心理学家，马里兰大学临床心理学博士。

在人际沟通、精神创伤恢复和心灵医治等方面，为无数个人和夫妻进行咨询、辅导。

三个孩子的母亲。

## &lt;&lt;道歉的五种语言&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 为何需要道歉 完美的世界里，不需要道歉。

因为这世界并不完美，所以我们不能没有道歉 道歉就是要为我们的行为负责，并对被冒犯者做出补偿 学会道歉的五种语言会帮助你修复受伤的人际关系第二章 道歉语言之一:表达歉意 我们从幼儿园起就懂得一个道理：向你伤害了的人说“对不起” 你是否真的为给别人造成的痛苦、失望、被弃感到后悔 “对不起”之后不要说“但是……”——别把道歉变成攻击 真诚的道歉是在你说“对不起”的时候，并不指望对方说“没关系” 表达歉意的话应当怎么说第三章 道歉语言之二:承认过错

为什么一句“我错了”会令人那么难以启齿 有时候我们需要相互认错，彼此道歉 互相道歉让夫妻在失败的婚姻中成功地生活 承认过错的话应当怎么说第四章 道歉语言之三:弥补过失 就像罪犯要为罪行付出代价一样，人应当为自己造成的伤害做出补偿 补偿让正义的天平恢复平衡 “对不起”、“我错了”之后还要加上“我能做些什么来补偿你” 弥补过失的话应当怎么说第五章 道歉语言之四:真诚悔改 受伤害的一方不仅想听你说“我错了”，更希望你不再这样做了 拒绝改变会让人厌弃你的道歉 真诚悔改的语言——“我会努力不再做这样的事” 制定改变的计划，一步步将其实现 真诚悔改的话应当怎么说第六章 道歉语言之五:请求饶恕 请求饶恕是渴望受损害的关系得到完全恢复 饶恕的主动权在对方手中，你可能遭到拒绝 饶恕不是一件小事 放弃惩罚，使对方重新回到我们的生活中 请求饶恕的话应当怎么说第七章 发现你自己的道歉语言 对方如何表达歉意或弥补过失，你才能真心原谅他们呢 “我需要怎么说或者怎么做你才能考虑原谅我呢” 说出全部五种道歉语言，一定会让受害者听起来悦耳 一个“满分”的道歉第八章 道歉是一种选择 对方也有错，为什么要我道歉 不道歉是因为迟钝的良心失去了道歉的能力 要是我学不会对方的道歉语言怎么办第九章 学会宽恕 他没有按我们的罪过待我们，也没有照我们的罪孽报应我们 原谅不是一种感觉，而是一个决定 他是真诚的，只不过他使用的是他擅长的道歉语言 丈夫在内心深处想要原谅妻子，但他需要时间 我原谅你，但我对你的信任不如从前了 宽恕的话应当怎么说第十章 向家人道歉 浪子回家的故事 向成年的子女道歉 我和哥哥已经五年没有说过话了 向你的配偶道歉 健康的家庭关系需要真诚的道歉第十一章 教孩子学习道歉 为自己的行为承担责任 生活处处有规则 道歉可以恢复友谊 学习说道歉的五种语言第十二章 向恋人道歉 恋爱关系中的道歉 学习道歉是一种生存技巧，所有的美满婚姻都需要真心的道歉第十三章 向顾客和同事道歉 成功公司的经验 道歉的五种语言适用于所有人际关系 迷人的LEARN五步曲 你的同事希望在你的道歉里听到什么第十四章 向自己道歉 站在镜子前向自己道歉 对自己说：“我原谅你！” 原谅自己意味着什么第十五章 如果我们都学会了有效道歉，世界将会如何 从不道歉导致一连串破裂的关系 如果道歉成为一种生活方式附录一 小组学习指南附录二 道歉问卷附录三 道歉感言

## &lt;&lt;道歉的五种语言&gt;&gt;

## 章节摘录

书摘：第一章 为何需要道歉在完美的世界里，人们不需要道歉。

可现实世界并不完美，所以我们不能没有道歉。

我的科研领域是人类学，即人类文化研究。

人类学的一个定论是所有人都有道德观：有些事是对的，而有些事是错的。

人类天生就有道德感。

这在心理学上通常被称为良知。

在人类社会，良知对人类行为的是非判断标准，会受到不同文化背景的影响。

例如，在爱斯基摩（或因纽特）文化里，如果一个人在旅行时把食物都吃光了，他完全可以进入一个没有人的冰屋，随便吃屋里的一切食物。

而在大多数的西方文化里，进入一座没有人的住宅会被认为是“破门而入”——这是一种该受惩罚的犯罪行为。

尽管在不同的文化中有不同的是非标准，有时即使在同一文化里标准也不尽相同，但是所有人都具有是非观。

当正义感受到侵犯的时候，人们就会体验到愤怒。

他（她）会觉得被冒犯了，并憎恨那个辜负了他们的信任的人。

这种不公正行为就成了挡在两个人之间的障碍，导致关系破裂。

这时，即使内心希望这样的事情没有发生过，但他们无论如何也不可能像没有发生时那样生活；因为被侵犯者的内心会呼唤公正。

以上这些人类社会的客观现实奠定了一切司法体系的基础。

呼求和解公正可能会给被冒犯者带来满足感，但它通常无法恢复关系。

如果一个偷窃公司财物的雇员被抓到、受审并处以罚款或监禁，尽管人人都认为“正义得以伸张”，公司也不大可能将他恢复原职。

然而，如果这名员工虽然偷窃了公司财物，但很快知错，向上级做了检讨，表示诚心悔过，还提出要赔偿所有损失并请求宽恕，那么他就仍有可能被允许继续留任。

人类具有惊人的宽恕能力。

许多年前我曾游览英格兰的考文垂市，当脚步停在一座“二战”中被纳粹炸毁的大教堂的废墟前时，导游指着废墟旁边的那座新教堂，给我们讲述了它的来历。

战后的几年里，一群德国人帮助建造了这座新教堂，作为对同胞的破坏行径的一种悔罪。

那时，大家一致同意保留旧教堂的废墟，让它躺在新教堂的阴影之下。

这两座建筑都具有象征意义：一个代表着人类的不人道行为，而另一个则是宽恕与和解的见证。

当不良行为造成关系破裂时，我们的内心会呼求和解。

对和解的渴望往往比对公正的渴望更强烈。

关系越亲密，对和解的渴求就越深切。

当受到丈夫的不公对待时，受伤和愤怒的妻子在渴望公正和给予宽恕之间挣扎。

一方面，她希望丈夫为自己的恶行付出代价；另一方面，她希望与他和好。

而丈夫的真诚道歉才会使真正的和解成为可能。

如果他道歉，道德感将促使妻子去寻求公正。

多年来，我曾多次亲眼目睹离婚诉讼，看着法官如何公正地裁决。

我常常在想，真诚的道歉是否可以改变这个不幸的结果呢？

因为少了一个道歉……我曾凝视青少年眼中的愤怒，思索着，要是施虐的父亲肯道歉，生活会是何等的不同。

父母的暴行带给青少年两种感受：第一，他们已感到遭受父母的不公对待，但父母却从未与他们和解。

第二，他们感到父母不爱他们。

## <<道歉的五种语言>>

在早前出版的《青少年爱的五种语言》（The Five Love Languages of Teenagers）里，我论述了“如何有效地爱青少年”；而在这本书里，我们将会探讨“如何有效地向青少年道歉”。

道歉的必要性贯穿于所有的人类关系中。

婚姻、育儿、恋爱和工作都需要道歉。

没有道歉，愤怒就会积聚，并会促使我们寻求公正。

如同我们看到的，当公正不能唾手可得时，我们经常会选择私下处理，对冒犯我们的人进行报复。

愤怒因此而升级并可能以暴力收场。

走进旧雇主的办公室枪杀老上司和三名同事的人，并不一定是真正的精神失常者。

这一点可以从邻居们对行凶者的异常举动感到震惊这一事实中得到印证。

因为他看起来“似乎很正常”。

其实，他是一个被不公正感煎熬着的人，而且已经到了那种只有通过杀戮报复才能伸张正义的程度。

如果他勇于以爱心相待，其他人也勇于道歉的话，事情可能就会是另一种结果。

在婚姻里，家庭战争的根源常常在于不愿意道歉。

妻子说：“他根本不拿我当回事儿，只想和我上床。

他怎么能那样！

”丈夫则答道：“她把我当成3岁小孩儿，处处想控制我。

我娶她可不是为了再给自己找个妈。

”于是，两人都受到伤害，感到愤怒和挫败，但谁都不愿意道歉，于是就开战。

这场战争有时会持续数年，并常以离婚或死亡而告终。

相反，健康婚姻中的夫妻总是愿意道歉的。



## &lt;&lt;道歉的五种语言&gt;&gt;

## 媒体关注与评论

热评如潮：来自《出版人周报》(Publisher Weekly)：畅销书《爱的五种语言》的作者查普曼与心理学家托马斯倾力合作剖析了另一令人头疼的主题——道歉。

查普曼和托马斯选择探讨道歉这一主题是因为理解道歉——正如理解爱一样——对发展、维持和修复关系是必不可少的。

然而，道歉所涵盖的范围更广，它可以应用于各种关系，从亲密伴侣之间的深层个人关系到国家间的正式关系。

查普曼和托马斯的基本观点是我们对何为道歉的看法不一致。

这个观点本身可能并没有什么惊人之处，但是，正如他们所展示的，理解这一点可以大大帮助那些因为道歉未被接受而无法平息争吵的夫妻。

作者不断强调，你需要学习你道歉对象的“语言”——有些人可能是表达歉意而另一些人可能是接受责任或者进行赔偿。

书中帮助读者来发现他们所认为的最真诚的语言的那一章特别有用。

尝试用一些简单、常常被大家视而不见的想法而不是宏大的观点来修复关系是查普曼和托马斯最为擅长的。

《早期父母教育的力量》作者布伦达·尼克松：,因为读过作者的《孩子们的五种爱的语言》(The Five Love Languages of Children)那本书，所以我知道《道歉的五种语言》会和前一本书一样地精辟、深刻。

每个人都需要一些关于如何增进关系的建议。

此书的作者提供了各种各样的例子、故事、问题等，但并没有因此给人留下高高在上的感觉。

我个人觉得，第88页“真心悔改的说法”(中文版68页)很实用，而第14章，“向自己道歉”则很发人深省。

作者同时强调，道歉和原谅一样是一种选择。

作者认为，人们应该在童年时代学习“道歉的艺术”。

必要的时候，父母应该向孩子道歉——这是为自己的行为承担责任的一种方式。

因为父母是孩子第一位、也是最有影响的老师，所以要以身作则。

道歉不是软弱的标志；相反，它象征着成熟和责任。

在第15章“如果我们都学会有效道歉，世界将会如何？”

”里，作者做了这样的结语：“会有更少的人求助于药物和酒精来逃避破裂的关系；会有更少的人风餐露宿于城市的街头。

”请把这本书放在书架上或桌子旁吧，对于日常生活中的关系挑战来说，它无疑是一个便捷、有用的资源。

亚马逊读者评论——人人“必读”的书！

评论者艾米丽(Emilye)意大利，维琴察(Vicenza, Italy)：任何处于关系中的人都应该读这本书——《道歉的五种语言》。

我指的不仅仅是恋爱关系，还包括家庭、友谊、工作关系等等。

我有这样的经历：有的时候，我觉得自己已经充分地道过歉了，对方也表示接受我的道歉，但我们的关系却没有真正地恢复过来。

现在我明白了，原因极可能是我没有使用最能“说服”对方的语言。

(如果不使用正确的道歉语言，对方可能会觉得道歉不是真心的，并会因此很难真正接受我们的道歉并继续和我们的关系。

)说真的——这本书应该成为我们所有人的“必读”书。

书评：书评：时刻倒空你的容器文/王晓军“良知就如同绑在你背上的五加仑的容器。

你每冒犯别人一次，就如同往你的良知里填一加仑的液体。

三四次这样的冒犯之后，容器就会被填满，而你则会变得很沉重。

沉重的良知负担让人充满内疚和羞愧感。

## <<道歉的五种语言>>

倒空这一负担的唯一有效的方法，就是向上帝和你所冒犯的人道歉。

”——《道歉的五种语言》检查一下你的那个容器，此刻是空的还是满的？

又或是半空的？

结论只有你自己清楚。

其实，关于容器是空还是满的讨论并不重要。

重要的是跟这个问题相关的另一个问题——你是一个愿意为自己的错误道歉的人吗？

你的道歉能被接受吗？

你需要有人来原谅你吗？

你被原谅了吗？

……这些问题在《道歉的五种语言》里得到了全面的解答。

这是一本真诚的书，因为它探讨了一个最需要真诚才能完成的行为——道歉。

书中以大量真实可信的案例总结了人们在日常家庭生活、人际关系和个人心灵成长方面所必须面对的对“道歉”的一种历练和学习。

为什么要道歉？

用什么样的语言才能道一个真诚的歉？

我们一生中都应该或者可能需要向谁道歉？

……完美的世界里，不需要道歉。

因为这世界并不完美，所以我们不能没有道歉。

如果我们不能保证自己不犯错，那么，我们又有什么理由在道歉的问题上总是表现的那样扭捏和不情愿？

！

没错，道歉！

对很多人来说，实在是难以启齿！

很多人的理由是“不习惯”，也有一些人觉得“用不着”，还有一些人可能会道歉，但却常常会把道歉变成敷衍，甚至变成反攻。

总之，在“道歉”这个问题上，不可否认，我们喜欢集体作弊。

——“我不习惯说对不起”！

（潜台词是：我心里已经知道自己错了，就不要再为难我了。

让我道歉太为难我了。

）——“他（她）会理解的，用不着道歉！”

”（把伤害强加给对方，用的却是爱的名义，对方的理解正是免除我们道歉的正当借口。

）——“对不起！”

可这都是你造成的，要不是你先惹我，我也不会……”（毫无诚意的道歉，用心却是把责任引向对方

。

）诸如此类，看看这些话，你有没有觉得听上去很熟？

好吧！

我承认，这的确有点困难！

我是说——对受伤害者说“对不起”的确不是一件容易的事！

诚恳地、发自内心地为自己的错误道歉，我从不认为那很简单。

但这又是一件非做不可的事。

如果你和我一样，认为自己不过只是平常人中再平常不过的一分子，既不完美，又没有能力避免犯错的普通人，你得承认自己多少犯点“道歉综合症”的毛病！

有病就要医治。

《道歉的五种语言》一书将为你心灵植入完美的“道歉”神经，它将帮助你找到适合自己的道歉语言，帮你彻底克服“道歉综合症”的障碍，它甚至为你开好了“道歉标准句式”的处方。

再问一遍：你愿意道歉吗？

你的道歉能被接受吗？

## <<道歉的五种语言>>

你需要有人来原谅你吗？

你被原谅了吗？

..... 也许你从没有想过这些问题，那么从《道歉的五种语言》开始，你大概需要认真想一想了！  
也许你曾经并不是很在意这些问题，那么从《道歉的五种语言》开始，你可能不得不对这些重视起来了。

因为你将发现，在你生命中最重要的关系里，有一种东西是你必须付出的！

道一个真诚的歉！

只是一个道歉！

却又不只是一个道歉！

然后再回答那个问题：你倒空你的容器了吗？

## <<道歉的五种语言>>

### 编辑推荐

20世纪70年代的一部经典电影《爱情故事》中有这样一句名言：“爱意味着永远用不着说‘对不起’

。”现实生活却不尽然，爱的伤害时有发生，随处可见。

因为爱是不完全的，所以必须要道歉，道歉也是爱的一种表现。

如果你不了解对方的道歉语言，你的过失就可能永远不会被真正原谅。

你们之间受伤的关系也就可能得不到真正的修复与和解。

反之亦然。

真诚而又有效的道歉使人从愧疚中得释放，在饶恕中得自由；可以安慰受伤的灵，重建亲密的关系；能变危机为契机，化伤害为祝福，其中的玄机就在《道歉的五种语言》。

<<道歉的五种语言>>

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>