

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。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。让我道歉太难为情了。）

——“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？

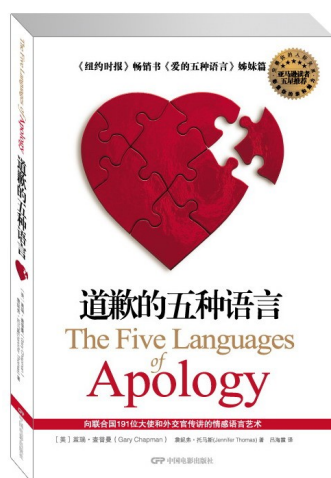
好吧！我承认，这的确有点困难！我是说——对受伤害者说“对不起”的确不是一件容易的事！诚恳地、发自内心地为自己的错误道歉，我从不认为那很简单。但这又是一件非做不可的事。如果你和我一样，认为自己不过只是平常人中再平常不过的一分子，既不完美，又没有能力避免犯错的普通人，你得承认自己多少犯点“道歉综合症”的毛病！

有病就要医治。《道歉的五种语言》一书将为你的心灵植入完美的“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？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

[美]盖瑞·查普曼 (Gary Chapman)
詹妮弗·托马斯 (Jennifer Thomas) 著

吕海霞 译

中国电影出版社

ISBN 978-7-106-02822-0/H·0007

定价：26.00元