



为什么你说的道理他都懂， 却不**做**

■ 郝景芳

很多时候，我们会遇到这种情况：苦口婆心地规劝一个人，说的道理简直不能再正确了，但他就是不做。在面对孩子的时候，这种情况更多。

这种时候该怎么办？继续讲道理碎碎念，还是直接来硬的逼迫就范？

其实，这两种方式都忽略了这个问题的本质：他为什么不肯听正确的道理？

问题的本质

在这里面，其实有一个人与人际交往的最根本性的问题，那就是：你把对方置于什么样的位置上。

不知道你有没有注意过这样的细节：

有时候你想要提醒小朋友一件事，例如应该把手里的东西放在这边，结果小朋友不仅没有听，反而“啊——”一声爆发了强烈的情绪，把手里的东西

扔下，不肯合作。而你仔细分辨他的情绪，会发现他不是对抗，更多是委屈，他会大声说“我本来就是这么想的”，或者“我是没来得及——”大人往往不理解孩子的委屈，而是说：“我不就是提醒你吗？”“脾气这么大跟谁学的。”结果孩子更哭闹了。

在这样的场景中，驱动孩子的内在情绪是什么呢？

其实，在这个场景中，孩子的心理语言是：“我本来就能做好的，不用你说我也能做好。”他的内在情绪是：你说这些提醒的话，就好像我自己做不好似的，你不相信我。而他之所以不合作，是因为他的潜意识觉得，如果听话了，就是承认了自己做不好。

这里面涉及到他的自我感知：如果是自己本来就想做的，那么是对自我的自豪感；如果是自己没想到，而要父母提醒的，

那则是对自我的羞愧感。

这个细节有什么重要的呢？重要之处在于，我们很多时候都没有注意到，当我们说话的时候，是把对方置于好角色上，还是坏角色上。

什么叫好角色，坏角色呢？

我再举个例子。

假设有一个年轻的妈妈，家里的家务事很多，小孩子非常累人，老人也不给力，还总是有令人烦心的闲言碎语，更不用说工作和生活难以平衡的困扰。这个时候，年轻妈妈很需要年轻爸爸的支持，对自己的孤立无援感觉异常委屈。

那么年轻妈妈该如何跟爸爸说呢？她有两种表达方式，一种是说年轻爸爸“哪里不好”，指责年轻爸爸，他有多么不负责任，自己这么艰难，他不仅什么都不管，对自己也没有表现出关怀。另一种表达方式是，

问年轻爸爸自己“可不可以帮助自己”，讲出自己的困难，问他能不能帮自己缓解困扰。

这两种表达方式叙述的事情一样，期望达到的结果一样，但表达方式有什么不一样呢？最重要的不一样是：指责的表达方式，让对方成为“坏角色”，说的是对方哪里不好，如何没达到要求；需求的表达方式，让对方成为“好角色”，成为能帮助自己的英雄。

让对方成为“坏角色”，潜意识是唤醒对方的内疚感，想提醒对方他有多么不理解自己。这种表达方式是我们经常不自觉采用的方式，很多时候，唤醒他人的内疚感，是让我们感觉到痛快的方法。

但问题在于，没有人愿意感觉自己是“坏角色”，一旦意识到自己被他人指责，一个人的下意识反应是“防御”，否认这种指责，要么是冷冷不予回应，避开指责，要么是情绪爆发，把小事变成争吵。

而让对方成为“好角色”，是想唤醒对方的“自我感觉良好”。让对方看到，他做的事情能在多大程度上帮助到自己。这是不把自己的困扰归咎于对方，而直接对未来提出期望。

或许有的人会觉得，“不让对方认识到自己的错误，他怎么会改好呢”？但事实恰好相反，不让对方承认错误，往往才能让对方做得更好。

由此，我们会明白，为什

么很多时候我们讲的道理都对，但对方不听呢？原因其实就在我们把对方置于哪个角色上。

如果我们讲的道理是“你如何如何不对，按照我说的道理才对”，其实是把对方置于了“坏角色”之上。这里的坏不是指邪恶，而是一切负面归责，例如傻、看问题不清楚、性格不好、短视、不听话、脾气不好，等等等等。与此同时，隐含之意是将自己置于“好角色”之上，“你看我说得多对，我看得多明智，我是伟人”。只要是声称“对方错了，自己才对”的讲道理方式，就是将对方置于“坏角色”之上，自己置于“好角色”之上。

这种情况下，道理有可能全对，对方也点头承认，但是心



里一定是非常闷气的。你讲的道理越“对”，就证明对方越“错”，他心里的自我感觉就越糟糕，而越不愿意接受你讲的道理。很多时候，我们跟一个处处都有理的人在一起相处难过，就是因为如此。

当小孩拒绝父母的要求时，也许拒绝的并不是要求本身，而是父母对自己的指责。“我不是这样的。我本来也可以是对的。”这也许是他大哭的背后原因。

背后的原因

如果明白了心理机制，那么如何说话的策略也就很清晰了：尽量以让人“自我感觉良好”的方式提出建议，他人也就愿意接受你的建议，这样互惠共赢，皆大欢喜。

但生活中，这一点却是相当难以做到的，为什么？

第一种常见的情况是：执着于“应该”。

这种情形对应于心中抱着固定“理想型”的人。这样的人对于人和关系“应该如此”有强烈的预期假定。一个男人就应该“沉稳坚毅、大气开朗、勤劳顾家、温柔呵护”，做到这些都是“应该的”，做不到就是“毛病”。类似的，一个家庭就应该“红红火火、热热闹闹、温情热络”，做到了是“应该的”，做不到就是“毛病”。一个小孩就应该“干净整洁、落落大方、勤奋上进、

知书达理”，做到了是“应该的”，做不到就是“毛病”。

实际上，我们每个人在与人对话的时候，都隐含着对对方的评价：正分，零分，负分。而我们表达出来的对他人的评分，是正分还是负分，取决于我们的零分线设在哪里。

零分线就是我们心中的“应该线”。当我们心中的“应该线”画在一个封死的位置上，那么任何现实中达不到这条线的都是负分。

在这种情况下，让一个人口头上“不要指责别人，要鼓励赞赏别人”是做不到的，因为在心里就已经给对方打了负分，即使口头上不指责，也能让对方感觉出心里的负分，最后交流的效果还是一样的。

与“应该线”高的人相处，做好了得零分，因为都是“应该的”；稍微做不好就是负分，还处处言之有物，因为都是“不应该的”。

真正让生活轻松的方法，是在心里画一条零分的零分线，也就是对他人没有预期，这样有一点点好的地方都是正分。例如认为“人与人相互不问候”是正常的，这样，如果有个朋友给自己送份祝福，立刻觉得惊喜备至，而不会因为“朋友怎么都想不起来给我电话”而气恼。例如认为“人下班回家懒得做家务”是正常的，这样，

看到家里另一半下班还忙碌收拾，立刻会觉得“对方好好啊，我好幸运”，对方某天懒得做也会觉得理解。例如认为“小孩子贪玩懒惰”是正常的，这样，如果小孩能自觉勤奋一次，立刻会由衷赞叹“哇，你好棒”，即使有时懒惰也能理解。

如何让生活看起来处处美丽？相信不美丽是“正常态”就可以了。

这一种心态上的打分，其实是不容易更改的，它涉及到一个人根深蒂固的对世界的看法。很多时候，让一个人放弃掉她心里的“应该”，对她是十分痛苦的事，因为这些“应该”就是她对这个世界信念。所以有时候我们会看到一个人处处苛责，看什么都不满意，总是严厉，会劝她“降低点要求吧”，但实际上她是做不到的，因为那意味着放弃她对世界的想象。这其实不是高标准严要求，而是对世界的多样性缺少包容。

语言方式并不是我们随意选择的，它反映出我们内在的世界观念。

第二种常见的情况是：执着于“我好”。

前面说到，当我们想要规劝一个人，太彰显自己有道理、对方不对，有可能让对方产生情绪抵触，反而起不到规劝效果。那么推论也很简单，不要处处



彰显自己，多理解鼓励对方不就能达到效果了吗？

没有那么简单。很多时候，规劝他人的人，并不是想达到规劝的效果，而恰恰想达到的是彰显自己的效果。

只要想一句话，就能明白这里面的差异在哪里。“你看，我早说了吧。”这就是一句想要彰显自己的话。

举一个例子。当两个人意见有分歧，对方没有采纳自己的意见建议，结果遭遇到了失败，在这种情况下，如果期望对方能够采纳好的建议，得到好的结果，那么最好的方式是，刻意忘记两个人曾经的分歧，也不让对方显得丢脸，而尽可能鼓

励他再去尝试。在正常情况下，遭遇过一次失败的人自然会去采取不同的策略。

然而，很多时候我们看到的局面不是这样。提建议的人在看到对方遭遇失败之后的第一反应就是“你看，我早说了吧”，然后开始回顾自己是如何做出正确判断，早就预见到今天，然后想要让对方承认自己多么正确，不听劝是多么不明智。在这种时候，就进入了前面说的将对方置于“坏角色”，将自己置于“好角色”的情境中。

这种情况下，规劝者甚至对对方的失败喜闻乐见。因为只有对方失败才能证明自己明智，而证明自己明智的欲望远大于

关怀对方如何成功。

当小孩子没有听父母劝，非要拿着一个重的东西走，结果摔倒了，父母最好的应对方法是什么呢？是赶紧拥抱一下，说：“没关系没关系，摔疼了吗？”而当小孩子把东西放下，爬起来再走，只为他喝彩“你好坚强”，绝口不提“看，我当初说什么来着”。

老子讲“大音希声，大道无形”，就是指不彰显自己，才能很多时候化育万物。

事物的相通

很多情况下，与人相处的本质是相通的。让对方处在“好角色”的位置上，就是简简单

单的关键一步。

让对方处在“好角色”的位置上，让他的自我获得鼓励，让他觉得自己是人生的英雄，才会产生对未来不间断的内驱力。心理学研究发现，稳定的高自尊者会把好结果归因于自我，把坏结果归因于偶然，这样能在顺境中更容易持续，逆境中更容易走出。

带团队本质，是给团队成员机会，让他们把英雄才干表现出来，让每个人都觉得“我做得真好”。领导力的本质不外乎就是一句话，“功劳是大家的，有问题我担着”。小时候不懂这个道理，看历史的时候最纳闷的就是像刘邦这样的人怎么能够成功，遇事总是“为之奈何”，那些勇猛大将像韩信怎么不取而代之。现在发现这里面还是有道理的，他能让身边的每个人都自我感觉良好，发挥出120%的功力，这是有艺术所在的。

带小孩的本质，也就是让小孩子认为自己很好，并且能做得更好。所有的哭闹不乖懒散都是正常，偶尔迸发出的礼貌勤勉是“哇真好”，小孩子会感觉：“我这么好吗？我真的这么好？那我还可以更好！”而这种自我感觉会让他自己想要做好。父母在这个过程中是不争功的，越不去争夺“你看我对你教育得多好”的功劳，孩子成长的

内驱力越强。

其实就是简单的交流方式，把对方长期置于“零分-负分”的震荡区间，还是“零分-正分”的震荡区间，会决定了对方长期的自我感知，进而影响他的行为。

很多时候，让我们成长的那么一点点动力，就是心底的一丝“我是这么好的吗”？

具体在生活中，有什么事例呢？

就以二宝的关系为例。

很多人会忧愁二宝出生之后，大宝的心理反应。有不少大宝在二宝出生之后，出现行为倒退，变得更不自立、更粘人、更爱发脾气、情绪波动，对二宝占据了父母的爱感到气愤。父母对这种情况很忧愁，对大宝严厉也不是，满足也不是。那该如何是好呢？

以我自己的情况看，交流沟通的方式还是有用的。当然我只是个案，不能代表所有家庭。

首先是对孩子的心理预期。这里的心理零点可以设为“兄弟姐妹关系不和”。因为从进化心理学家的研究看，兄弟姐妹之间构成直接的竞争关系，因此人类与生俱来有一种兄弟姐妹之间的竞争心理。在斯蒂芬·平克的书中写过，从统计学上也会发现兄弟姐妹的恶性事件比陌生人更高。在这种情况下，任何嫉妒、漠然都是正常的，

没有什么可大惊小怪的。

把心理零点设低之后，对于大宝可能出现的倒退与不睦，也就早做好了心理准备。不给大宝设定太多“应该”，不说“你作为大姐姐，应该爱弟弟”，而是不做任何提前预设，允许其自然生长。提出太多“应该”，反而会给大宝制造心理抵触。

心理零点设定之后，任何高于零点的举动就可以由衷欢呼：“哇，姐姐来跟弟弟玩啦！”“哇，姐姐喜欢弟弟呢！”“哇，你们俩玩得真好！”这时候姐姐对于自己是个好姐姐，有了一种莫名的心满意足。

而与此同时，让大宝感觉自己在二宝心中也是“好角色”。把二宝的积极反应提示出来，“哇，你看弟弟好喜欢你呀！”“以后弟弟肯定很崇拜你。”“你可以教弟弟看画片，他都不会。”这样姐姐觉得自己被人喜欢和尊敬，也会开心。

在父母和二宝眼中都成为了“好角色”，不知不觉也就成了好哥哥姐姐。我家姐姐很喜欢弟弟，有时候早上起床，要先跑到弟弟床上陪弟弟说说话，亲亲弟弟，才吃早饭。

有时候，让我们不敢接受的是所谓的负面情境。为了避免负面情境，用尽一切严厉措施，但实际上，坦然接受负面情境的正常性，反而能看到生活里处处是惊喜。🌈