5种道歉方式会让人更火大

很多人是真心想要道歉，但不知道该怎么做。明明已经说了“对不起”，但不懂对方为何迟迟不肯原谅自己。因此，了解最常见的道歉禁忌，可为得体的道歉奠定基础。

　　得体的道歉不仅要讲对话，还要避免讲错话。了解对错的差异何在，也有助于发挥道歉的效果。让我们从“道歉禁忌：入门篇”开始看起：五种越帮越忙的“对不起”。接着，看看如何在最棘手的情况下，以道歉打动人心，敞开宽恕和疗癒的大门。

1.“我向你道歉，但是……”

　　受伤的人最想听到的是真心诚意的道歉。然而，道歉后面一旦加上“但是”两字，就完全推翻前面的诚意了。要特别注意那个偷偷追加的但是，那些几乎都是藉口或完全否定原始的讯息。不管“但是”后面的说法是不是真的，它只会让整个道歉变得很虚假。事实上，它等于是在说：“考虑到整个情况，其实我的冒失（或迟到，或讽刺的语气等等）情有可原，无可厚非。”

　　最好的道歉要简洁扼要，不解释一大堆，不然反而会弄巧成拙。道歉不是你解决根本问题的唯一机会，只是为未来的沟通机会铺路。这是非常重要的不同，但大家往往看不清这点。

　　2.“很抱歉，让你有那种感觉”

　　“很抱歉，让你有那种感觉”是另一种常见的假道歉。

　　“真道歉”是把焦点放在你的行为上，而不是对方的反应上。

　　“为对方的感觉道歉，却不为自己的行为道歉”其实是一种常见的卸责方式。例如，“我在派对上当面更正你的说法，让你觉得尴尬，实在很抱歉。”这不是道歉，也毫无负责的意思。你可能觉得道歉是正人君子的表现，还为此沾沾自喜，但这其实只是把责任推卸给对方，这句话的真正意思是：“我讲的完全合理，你听了反应过度，我很抱歉。”比较正确的道歉方式是说：“我在派对上当面更正你的说法，我很对不起，下次我不会再那么冒失了。”

　　3.莫名其妙的道歉

　　一位父亲带着十几岁的儿子来找我做心理治疗。那位父亲的脾气急躁，每次儿子犯点小错（例如车库的门没关好），他总是严词批评。他看到儿子面露不悦时，便回应：“对不起，我说的话让你心烦。”不管发生什么事，他每次道歉都只会讲这句。

　　“我讨厌他的道歉。”他的儿子告诉我：“我听了觉得很烦，但不知道为什么。”他儿子知道那句话听起来不对劲，但听不懂那句模糊道歉的用意，他不知道父亲究竟是为了什么道歉，搞不清楚到底是谁有问题。他只知道父亲的道歉让他觉得很不舒服，莫名其妙。

　　这位父亲的道歉并不是为了辩解或卸责，而是一种焦虑家庭常见的混淆思维。这种焦虑状况越严重，就有越多人必须为其他人的感觉和行为负责（“害爸爸头痛，你应该道歉”），而不是为自己的感觉和行为负责（“你明知爸爸头痛，还不把音乐转小声一点，你应该道歉。”）。

4.“现在就原谅我吧！”

　　另一种道歉禁忌是觉得自己的道歉会自动获得宽恕和谅解。也就是说，道歉方心想：“是因为你需要听我道歉，我才道歉的”。但是，“对不起”这句话不该是拿来和对方交换饶恕的筹码。

　　“你能原谅我吗？”“请原谅我”这类句子，在某些亲近的人际关系中是很重要的话语。如果你和受伤的人很亲近，而且你们都很在乎这种话，你可以在道歉时寻求对方的原谅。但如果你是犯错者，道歉时却主动要求或期待对方原谅自己，那种道歉只会弄巧成拙。

　　切记！道歉的时候，若是太快要求对方的谅解，可能会缩限了对方达到谅解所需要的情绪空间。对方刚听到道歉时，可能还觉得庆幸或松了一口气，但可能还来不及消化怒气和痛苦，就被你逼着“原谅”。

　　真心道歉时，希望获得原谅，进而和解，是人之常情，但是催讨原谅会让对方觉得仓促受迫，甚至觉得自己再次受到委屈，只会导致道歉的效果大打折扣。道歉往往需要时间和空间发酵，才能发挥效果。

　　5.打扰型道歉

　　如果对方根本不想再听你说话，任何道歉对他来说都只是打扰而已，毫无助益。

　　道歉的目的，是为了抚平及安慰对方的创痛，不是因为你想要重建关系、自我辩解、减少愧疚或振作起来，而去撩拨对方的情绪，或纠缠不休。虽然鼓励犯错者道歉和解，但只有在不伤及对方或他人时，这样做才有效。然而，不是每个人都能够区分道歉会不会伤人。