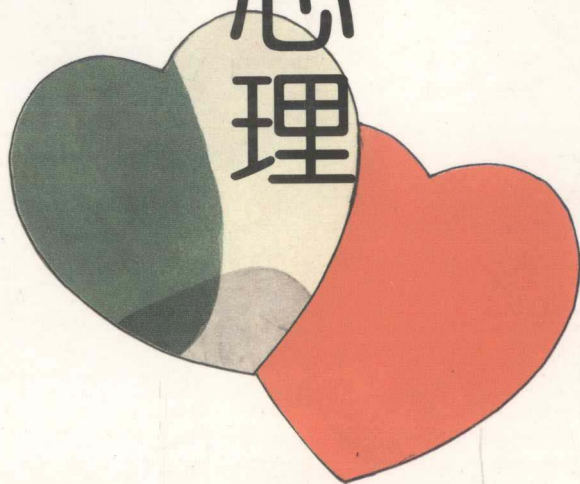


●「學習」和「自我分析」也是男女交往上的必要課題

戀愛的心 理



國分康孝 著
蘇惠齡 譯

開今文化

戀愛心理

國分康孝著・蘇惠齡譯

國立中央圖書館出版品預行編目資料

戀愛的心理／國分康孝著；蘇惠齡譯。——初
版。——臺北市；開今文化；〔民82〕
面； 公分。——1.戀愛 2.婚姻
ISBN 957-8730-07-1 (平裝))

544.37

82000559

戀愛的心理

作者：國分康孝 譯者：蘇惠齡

發行人：冷遠孜

發行所：開今文化事業有限公司

地址：台北市木新路2段161巷10號

電話：(02) 7050672 FAX：(02) 3259164

劃撥號碼：1636829-2

排版：宏益電腦排版有限公司

印刷：世和印製企業有限公司

□民國82年2月 初版一刷

登記證：局版台業字第5438號

法律顧問：張泰昌律師

·版權所有 翻印必究·

定價：150元

總經銷：知道出版有限公司

電話：(02) 9395450 FAX：(02) 9381823

本書如有缺頁、破損、裝訂錯誤，請寄回本公司更換。

目錄

序——這是一本解說戀愛上的種種問題的書

1

第1章 男女的交往、男女的愛

——從何開始始能說是「真正的愛」

「與異性的交往方法」有五種類型 6

類型① 為了使日常生活順利進行的交往 9

類型② 經由工作的男女關係 12

類型③ 沒有責任的「遊戲性」的交往 17

類型④ 另有企圖的交往 20

類型⑤ 以真心和真心交往的戀愛 25

第2章 人為什麼要愛人

——能得到愛的人、錯失愛的人

戀愛的四個條件 32

「愛」帶給人怎樣的變化——戀愛的意義

為了不造成後悔——戀愛的注意點 45

39

第3章 往戀愛的第一步

——活用見面機會的心理準備

對對方的人格表示關心 54

自己的心要開放到什麼程度 58

要和對方保持多少心理距離 62

巧妙地自我主張 67

拋掉固有想法 71

不要給人貼標籤 73

第4章

戀愛的培育方法、提升方法

—— 不要做精打細算的交往 74

—— 如何與異性交往、如何加深關係

與結識不久的異性如何交往 77

以態度和行動傳達好感的十個方法 82

了解對方心理的八個重點 86

怎樣才能維持良好的戀愛關係 90

第5章

戀愛與性

—— 事先應認真、慎重考慮的事

關於女性與性 99

關於男性與性 103

性伴侶的條件 108

不被像男人樣、像女人樣拘束的關係 112

第6章

關於分離

——重新注視自己，然後對方時

分離較好的關係是 120

害怕分離的心理 127

在分離前——整理迷惑的思考方法 134

分離時應思考的事 141

第7章

橫放在戀愛與結婚間的事物

——有關結婚應知道的事

猶豫不敢結婚的人的心理 148

結婚能得到什麼？——結婚的意義 152

關於結婚的誤解——八個例子 156

決定結婚之前 164

第8章 婚姻生活的現實面

——結婚後就要轉換想法

結婚是「事務」(business)

170

從浪漫主義到互讓的人際關係

174

在夫妻之間「沈默是金」是不能成立的

178

所有的幸福婚姻都是「妥協後的人際關係」

181

婚姻生活要緊的是「適當的距離感」

187

無法避免心理壓力乃是結婚的宿命

190

序——這是一本解說戀愛上的種種問題的書

國分康孝

生於昭和五年（一九三〇年）的我，曾經經歷過與異性交往就會受處分的學生時代。尤其，像我這樣接受過軍事教育的人，總持有戀愛是軟弱之徒的遊戲或墮落行為的觀念。但那樣的我，戰後，也還是跟一般人一樣，戀愛，結婚了。而且現在從事包含他人的戀愛、結婚問題等的諮商工作。

因此，以本書這樣的題目執筆是有恰如其分的理由。一言以蔽之，就是「回應時代的要求」。

那麼，現在是怎樣的時代呢？

第一，現在是個自己若不主動去結交異性朋友就難能結婚的時代。因為隨著社會都市化的人口移動之劇烈，昔日為人做媒的人減少了。婚姻諮詢機關的創辦正暗示了這一點。

第二，現在是個異性須在職業上或學習場所互相協助的時代。如果沒有與異性交友的能力，工作就會不愉快。而且，自己的戀愛觀若未定，不能識別一般的交友和戀愛，則會增

大心理浪費和社會浪費。而再多的軀體也不夠。一天二十四小時也不夠。

第三，現在是個高齡化社會。與異性交友並不祇是青年男女的問題。高齡者祇要還有「生」的意欲，其對異性的關心也是很平常的。因為關心異性，才會有自己是男性、自己是女性的意識——亦即持續「性的同一性」，這也就是「生」的原動力。

第四，現在是個往昔的「像男人樣、像女人樣」受再檢討的時代。是個批評「男要勇敢、女要溫柔」這種說法不過是神話——亦即，不論是像男人樣或像女人樣都是被培養出來的——的時代。因此，現在的時代是，男女本身若不改變與異性交往的心態，戀愛便不能形成的時代。

最後——現在的時代是，若稍不留神，則當猛然察覺時大概已是個迎接「不惑」之齡而叫自己愕然的時代。「燃燒症候群」、「工作中毒症」之所以會有這些言語，可見老被工作追趕，根本無法與異性交往的青年增多了。而且，拜公司無微不至的福利措施，住在租金便宜兼付冷暖氣的高級公寓，因為甚覺舒服，也不覺得有必要特意搬去狹小的公寓過兩個人的生活。因此，若平常不做生活規畫，即使並非特別討厭異性，也會變成無可奈何地持續過著單身生活。

或者，有朝突然心慌起來，認為該適時結束單身生活而非得趕快結婚不可，即下定決心

與不合心意的對象結婚。這是因為我們的文化認為結婚乃人生的一大事，而為了不獨剩自己，無論如何也就擇定結婚了。這也是不幸婚姻的原因之一。

因此，一種提供擇婚機會的企業登場了。那就是婚姻介紹中心。即使有些中心會做心理測驗、問卷調查等具良心的手續，但假如當事人本身不能牢實地思考：「自己希望和怎樣的人過怎樣的人生。」也是無法回答問卷上的問題的。

也因此，要使男女的交往發展到「相逢」、「接觸」、「結婚」的人際關係，「學習」和「自我分析」則來得比交際術重要。所以，我認為以戀愛心理為軸，去思考「理解自己和他人的原理」和「人際關係技法」是頗具意義的。這是我執筆寫本書的動機。

執筆的觀點是，以我專攻的「諮商」(counseling)為依據。一提到諮商(諮詢)，很多人都以為是神經病的治療法。的確，那是有心理療法的色彩，但諮商的内容絕不止於此。替「普通的人」解決人生旅途上的相逢、進路、工作上的人際關係、戀愛、結婚、育兒、生活意義等的各種問題，也是諮商的工作。諮商是比治療更富濃厚的預防和教育的色彩。那是稱之「開發性的諮商」。我的觀點即是屬於此一意義的諮商。

不過，支撐諮商的理論(學派)則有好幾種，至於本書特別應用「論理療法」(改變想法就可以過著幸福人生的學說)、「交流分析」(自律性和柔軟性可給人生帶來幸福的學說

）、「精神分析」（所注意的領域愈廣人生愈能幸福的學說）的想法。不問性別、年齡，我很希望凡對異性關心的所有人都有機會一讀本書。因為戀愛就是不論初高中生或屆齡退休者的共通主題。

總之，男女彼此都應作個獨立的人，能快樂地交往就好了，毋須以為未能結婚自己就是個失敗者或不認真的人。如是對彼此的人生有意義，並在分離後儘量不留下不愉快，那就是再好也沒有了。或是運氣好結婚了，那更是再好也沒有了。

為此，我將在書中提示進入「～再好也沒有了」的狀態的原理和方法。

第1章

男女的交往、男女的愛

——從何開始始能說是「真正的愛」

這是我在美國留學時，上「結婚」課程時遇到的事。上課第一天教授就這麼說。

「本班要分為三組。請已婚者、同居者、單身者分別到各指定的教室去。」

於是，同居者一個個泰然自若地站起來走出去。沒有一個學生顯現出害羞、猶豫的樣子。時代是變得這樣了。但是另一方面，還有些父母們一發現自己的孩子與人同居，便完全當他們是犯罪者般的控訴，他們似乎以為自己孩子的人生「從此就完了！」

男女的交往並非全都是戀愛。也不一定都決定結婚。不論是周圍的人或本人最好都有此認識。因為有人往往把「娛樂」程度的男女交往誤以為是人生的一大事，並因此而變更人生計畫。

即使籠統地稱男女交往，以我的看法來說，依其深度、廣度則可分為五種類。這我將在本章一一說明，並且為所謂「戀愛」是怎樣的人際關係下定義。

「與異性的交往方法」有五種類型

■「祇是交往」和「戀愛」的境界線

我以為男女的交往可分為五種類型，而最好是邊認識這五種類型邊行動。因為若不自覺，將會被放逐於拖拉不決地意想不到的 interpersonal 關係中。舉個例子來說，像每回部屬提議去喝酒，遂陷於付錢的境地而後悔不已的人就屬這類。因此，要和部屬喝酒應先選定三種類，並且弄清楚自己和部屬的交往是屬於哪一類型，方可避免拖延不決地違反本意去付帳。這三種類是：

- (1) 自己提議要喝酒時，就由自己付錢。
 - (2) 部屬提議要喝酒時，就大家都攤付錢。
 - (3) 部屬說要請你喝酒時，就不必客氣空著手去痛飲一番。
- 與此同樣的要領也可應用在男女的交往上。

有人認為人的感情並沒那麼簡單就可確認。但是我總覺得那是可以的。為什麼呢？因為感情是思考的產物。感情本身雖然難以確認，但思考卻是容易確認。把思考確認，感情便會跟著改變。

舉個例子說明。

例如，上課中有人開門又關門好幾次，老師和學生都覺得很煩。這就是感情。那麼感情是從何而來的呢？那當然是來自於思考。也就是大家都有「應該靜靜地開閉門」、「門不應該開開關關的」的想法，所以才會覺得煩。

其證據是，每次碰的一聲開門或關門就分給大家一千圓，分了幾次之後，一般人心大概都會期待「怎麼還沒有人碰的開門或關門？」不是嗎？也就是「不愉快」的感情將變成「愉快」的感情。那就是思考改變所致。思考改變——認為「門的聲音就是能得到一千圓的信號」，結果感情也改變了。

■解明「戀愛心理」的三要素

還有一個比較容易了解的例子。大多數的諮詢顧問，都不會對任何俊男美女的諮詢者（顧客）抱持戀愛感情。那是因為諮詢顧問有這樣的思考：「這位男性（或女性）之所以會對我表示好感，並不是因為我是女性（或男性），而是我有母親（或父親）的形象。並沒有當我是女性（或男性）來接近我。」所以不會輕易產生戀愛感情。

可見，我們假如抱著含糊不清的思考過活，便常會不由地對任何人抱持異性愛。

因此要和異性交往時，心中定要抱持牢實地思考（文章記述）。例如：「這個人喜歡我並不是因為欣賞我的人品，而是對我的職務（例如上司、教師）表示敬意。」

「我之所以會喜歡這個人就是因為他會幫助我的工作。」有了如此牢實地思考，感情也才會有個歸結。

我之所以說和異性的交往有五種類型，就是因為這分類有利於作為我們決定思考時的線索。

把以上的歸納則如下：

思考可決定感情，感情可決定行動。因此思考、感情、行動乃是三位一體。也就是分析戀愛心理的觀點有：思考、感情、行動等三項。本書即是根據這個路線來執筆的。那麼，下面就針對五種與異性交往的方法逐一加以說明。

類型① 為了使日常生活順利進行的交往