



你為什麼 不快樂？

——使心情開朗的秘訣

- 你為什麼總是「想說的話說不出口」？
本書詳細說明愛的渴求與幸福感的關係，
是現代人必備的讀物！



加藤諦三●著

陳蒼杰●譯

33.10.6

國家圖書館出版品預行編目資料

你為什麼不快樂？／加藤諦三作；陳蒼杰譯。

—初版—臺北縣新店市：漢欣文化，2000

〔民 89〕

面：公分。—(實用智慧叢書：29)

ISBN 957-686-334-1 (平裝)

1. 人際關係

177.3

89013534

C912.1
B 286



有著作權・侵害必究

定價 160 元

實用智慧叢書 29

你為什麼不快樂？

作 者／加藤諦三

譯 者／陳蒼杰

發行人／楊炳南

出版者／漢欣文化事業有限公司

地 址／231 台北縣新店市中正路 540 號 5 樓

電 話／(02)2218-1212

傳 真／(02)2218-0101

郵撥帳號／0583759-9 漢欣文化事業有限公司

營業時間／星期一至五早上 8:30 至下午 5:00 (國定假日休息)

登 記 號／局版台業字第 2855 號

印 刷 所／傑泰印刷有限公司

頁 數／192 頁 (80P)

初 版／中華民國 89 年 9 月

本書如有缺頁、破損或裝訂錯誤，請寄回更換



你為什麼 不快樂？

——使心情開朗的秘訣

●你為什麼總是「想說的話說不出口」？
本書詳細說明愛的渴求與幸福感的關係，
是現代人必備的讀物！

加藤諦三◎著
陳蒼杰◎譯

KI GA HARERU SHINRIGAKU by Taizo Kato

Copyright © 1997 by Taizo Kato

All rights reserved

First published in Japan in 1997 by PHP Institute, Inc.

Chinese translation rights arranged with Taizo Kato
through Japan Foreign-Rights Centre/Hongzu Enterprise Co., Ltd.

前 言

人的感情很微妙。它並不是可以單純地以「我喜歡那個人」或者「我討厭那個人」而清楚地區分出來；而且也不是「想要到那裡去」或者「不想到那裡去」那樣地篤定。現實生活中，「喜歡」和「討厭」的矛盾心情經常在心中糾葛。有時候莫名厭惡著自己喜歡的人，有時候想去的感覺和不想去的感覺在內心交戰。

例如某位男士喜歡到京都旅行，可是他必須和討厭的女士同行。那麼這位男士到底是想去京都旅行呢？還是不想去呢？矛盾的心情令他很難做出抉擇。

又例如看中一處景色幽美、空氣清新的地方，想在此蓋一幢別墅，卻聽說附近時常有蛇類出沒；因此，蓋別墅與不蓋別墅的想法就在心中糾葛……。

這樣的矛盾感情不只是發生在旅行或者蓋別墅的決策上，在人際關係中也經常發生。有

時候面對如情人、朋友或者父母等較親近的對象時，也會產生矛盾的感情。

例如某位男士享用了情人或者妻子所做的料理，他並不覺得好吃，可是又不敢直言表示「不夠美味」。因為他認為一旦坦誠表示「不好吃」，一定會傷到對方的心，兩人的關係可能會受到影響。因為害怕彼此的關係會惡化，擔心實話實說會傷到對方的心，只好把「不好吃」的感覺悶在心裡。

雖然不敢說出口，可是心中卻直犯嘀咕：「這怎麼能吃？」因此兩個人就悶聲不響地吃飯，「味如嚼蠟般索然無味」。類似這類的微小不滿在心中愈積愈重，以致於他的內心愈來愈不快樂。

如果那時他能夠勇敢說出：「這有點不太好吃。」心裡就不會那麼不舒服。只要相信誠實並不會妨害到兩人的關係，心裡的感觉就會放心地表達出來。也許兩人真的會吵架，可是對方不會因此而不高興。如果他相信對方對自己的愛，那麼就不會在心中暗自指責對方，表面上卻又默默承受。

神經質型的人總是擔心「萬一傷害到感情怎麼辦」？因此想說卻又不敢說，不滿的情緒

在心中愈積愈多。在無法表達不滿，卻又不捨這段感情的情況下，心中因此逐漸不快樂或開始討厭對方。

情人在電話中告訴你「今天無法見面」，你卻不敢問對方「為什麼」。其實應該問明原因才對，但因為顧慮自己追問原因可能會讓對方覺得囉唆而不敢問。在這樣的過程中，不滿之情愈來愈多，進而不再坦誠面對情人。因為顧慮得太多，神經質型的人在一邊察看對方神色一邊談話的過程中，喪失了情感交流的機會。

由於神經質型的人害怕被人討厭，所以一旦遇到對方生氣就會說「對不起」。然而心中卻不是十分樂意，而是害怕遭到對方厭棄，所以只是口頭上說「對不起」，並非由衷地感到抱歉。這樣的情況反覆發生，自己的心情也逐漸莫名所以地愈來愈不快樂。

神經質型的人從不去思考「對方為什麼會生氣」的理由。如果進一步深思「他為什麼生氣」，徹底去了解原因，對彼此的相處會有很大的助益。然而這類型的人總是認為解決對方的憤怒最重要，因此只在口頭上表示「對不起」。

神經質型的人不會主動去了解對方的心理，只是口頭說上「對不起」，將自己的問題推

給對方。問題是，爭吵的原因並沒有被排除，所以，同樣的情況會反覆發生。不問對方理由也不說出自己不愉快的心情，只因害怕遭到對方厭棄，於是就用口頭上的「對不起」來掩飾問題的核心。因此，漸漸無法對對方坦誠，愈來愈不喜歡對方，可是卻又捨不得放棄對方。所以，神經質型的人際關係特徵就是——「不快樂」！

如果能夠去思索「對方為什麼會生氣」的原因，說不定可以發現對方的價值觀與自己不同，也能發現自己和對方所追求的目標不同，或者可以發現對方與自己的心理問題在哪裡。如果因為自己的心態不成熟導致爭吵失和，卻又不敢面對自己的弱點，同樣的問題必定會一再地發生。

本書是探討對於自己喜愛的人產生敵意的矛盾感情。對於我們原本討厭的人產生敵意不會感到苦惱，但對自己喜愛的人產生敵意就會深感苦惱。本書的目的是在分析產生苦惱心情的原因，也就是分析進退兩難的心理。

能夠坦言「我就是這種人」的人不會因為心裡的糾葛而苦惱。因為討厭的人就是討厭，喜歡的人就是喜歡，絕不會因不知如何生活而苦惱。

另外，文中「神經質型的人」一詞無須太嚴肅地加以解釋，這個名詞僅僅表示較無法面對自我問題的人罷了！所以我將人分爲「自我肯定型的人」與「神經質型的人」兩種類型來加以比較。

目 錄

前言／3

第1章 說不出「討厭」的心理／15

固執於不喜歡的事物的人／16

「喜歡」與「執著」完全不同／18

「好孩子」是雙親威脅之下的產物／21

不知道喜歡誰？喜歡什麼？／23

不會表現生氣的孩子／26

孤獨的人都渴望溫柔／28

愛花的人會先觀察花／30

有生活目的的人不會恨人／32

第2章 你為什麼會焦躁／37

吵架恐懼症是離別恐懼症／38

有愛的親子不會焦躁／40

奉承是一種逃避／43

健康性的焦躁、不健康性的焦躁／44

焦躁只是依賴的翻版而已／48

青少年自殺多半與家庭有關／49

焦躁的特徵在於有強烈的不信任感／52

第3章 沒有愛滋潤的人很難快樂起來／55

對愛陌生的小孩特有的行為／56

第4章

家庭暴力是渴求愛的危險訊號／77

為什麼不阻止孩子的暴力／78

如果自己不是最好就會感到不舒服／81

為何父親不會成為暴力的對象／83

神經質型的人獲取愛的四種方法／85

人一面嚮往天堂，一面執著地獄／88

經常責備妻子的丈夫是家庭暴力的變形／92

「賣火柴的女孩」所啟示的人生真正的喜悅／58

成長過程中缺乏愛的人容易對現實不滿／63

被支配性雙親養育的人戀愛容易不順利／65

日本有很多「孩子照料父母」的家庭／68

只懂得「緊抓住愛不放」的執著／71

一人生活寂寞，兩人生活麻煩／72

第5章 毫無理由畏懼對方的心理／97

感受對方好意的能力被破壞／98

「以迎合他人來解決不安的人」無法換得心安／101

人會在親近的人面前呈現本質而非普通朋友／103

為何將一切視為「對自己的批判」？／105

無法理解「人會喜歡人」的不幸／108

因為親近才會指責／112

第6章 依賴他人無法解決問題／115

前來諮商的人一半以上並非想解決問題／116

利用「諮商」的形式索求「親密」的人／118

為什麼「大人的親密感」容易陷入泥淖？／122

死纏著親近的人證明心理上幼稚／125

第7章

依賴心強的人的幸福很脆弱／141

永遠尋找和自己同調的人／128

未察覺到對方的人格、立場的膚淺／131

最後只有「關閉心扉」一途／136

第8章

務必追求真正的心靈親密感／161

也有因孩子的不幸而喜悅的父母／152

唐璜屬於神經質型的人／149

成熟的人清楚保持適當的距離／155

快樂的人更快樂，痛苦的人更痛苦／157

又愛又恨的大人的矛盾／162

後記

肉眼無法看見的「心理能力」／185

心態健康的人能「置之不理」／165

任何人和完美比較都是無能／168

「嘮叨」是煩惱的語言化／171

「討對方喜歡」的交往無法持久／173

寂寞最好不要隱藏／175

對自家人苛刻的一家之主／177

懂得「親密」就能肯定自己的價值／180

第一章

說不出「討厭」的心理