



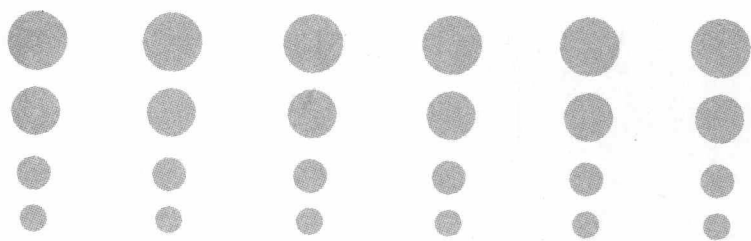
A RECIPE FOR
ENJOYING HAPPY LIFE

享受幸福人生 的秘诀

〔日〕青木仁志 著
丁舒晟 译



中央编译出版社
CENTRAL COMPILATION & TRANSLATION PRESS



享受幸福人生的秘诀

[日]青木仁志 著
丁舒晟 译

中央编译出版社

(京权)图字:01-2004-0385

Copyright 2002 by Satoshi Aoki. Originally published in Japan by Achievement Publishing, Inc. Chinese (in simplified character only) translation rights arranged with Achievement Publishing, Inc. through ShuppanBunkaSha Corp., Japan. All rights reserved.

图书在版编目(CIP)数据

享受幸福人生的秘诀/(日)青木仁志著;丁舒晟译.
北京:中央编译出版社,2003.12
ISBN 7-80109-774-2

I. 幸… II. ①青…②丁… III. 人间交往-通俗读物 IV. C912.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 126425 号

享受幸福人生的秘诀

出版发行:中央编译出版社

地 址:北京西单西斜街 36 号(100032)

电 话:66521152 66521270(编辑部) 66171396(发行部)

h t t p://www.cctpbook.com

E m a i l:edit@cctpbook.com

经 销:全国新华书店

印 刷:北京蓝空印刷厂

开 本:880×1230 毫米 1/32

字 数:150 千字

印 张:10.625

印 数:7000 册

版 次 2004 年 3 月第 1 版第 1 次印刷

定 价:23.00 元



推 荐 词

中岛孝志

古今中外,怎样处理人际关系的问题一直困扰着人们。

如果有两个以上的人,那么在他们之间就必然会产生压力。不管是在苏格拉底还是柏拉图,抑或是孔孟时代这都是亘古不变的事实。

这个古老又新鲜的问题在当今社会的公司、家庭、学校,或者与邻居的交往中,也是经常出现的主题。

威廉·格拉瑟(William Glasser)博士提出了“选择理论”,用“这样想的话你就会快乐起来”这种简单的处理方法解决了乍一看非常复杂的人际关系。

现实疗法是世界上九大心理治疗方法之一,其基础就是“选择理论”。据说这种实践性很强的理论在美国和全世界得到了应用,并且取得了很好的效果。

把这种先进的理论应用到解决人际关系的各种问题上

会有什么效果呢？本书勇敢地挑战了这一命题，并且把“选择理论”解释得让谁都能很容易地理解。

在当今的日本和日本人中缺少一种精神，其原因并不仅仅在于泡沫经济崩溃后的经济上的不景气。工作中不和谐的人际关系、上司和部下之间的交流不畅、家庭内部的纠纷、由人际关系的纷争引发的压力等，也产生了相当大的影响。

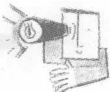
真切地希望大家能够阅读本书，开拓“美好幸福的人生”。

2002年3月吉日

中岛孝志：

出生于东京，新闻记者，经营顾问。经营者和生意人的研究会——“Keyman Network”的负责人。著作和翻译的作品以新作《鼓动40岁以上的人的“表现力”》为代表，共有80余种。

早稻田大学理工企业领导者培养项目的讲师。在东京大学讲授“新产业论”。国际健康科学学会成员(评论员)。



前 言

你在与父母、兄弟、配偶和子女的相处中，保持了良好的关系吗？与社会上的人们关系良好吗？对这些问题都能给出“是”这一答案的人，可以说他正过着充实而幸福的人生。这是让人无比羡慕的。

但是，现实生活中大部分人都对人际关系抱有这样那样的问题，为之思考、苦恼，感到头疼。本来想好好相处的，但总是吵架，这就是现实吧。

对他人服服帖帖，自己想说的话总是说不出来。总是看着周围人的脸色办事，过度地去适应别人。不希望自己说的话被别人否定，极度害怕被伤害，从而导致了什么都说不出口。

如果自己的想法不能完全得以实现，就经常大发脾气，强制对方去做，并且认为这都是对方的错。更有甚者，还会突然发怒、使用暴力。这被看作是对违逆自己感情的人的一种

报复手段。

正如大家所知，现代社会正处在重要的岔路口。经济不景气、失业率增高，还有夫妻虐待、家庭内部暴力、幼儿虐待、软弱、不愿意上学、性骚扰等问题，正在成为家常便饭。

另外，援助交际和乱伦等对性伦理的破坏，难以想象的极度残忍的事件时而发生，未成年人犯罪，也正在不断增多。现在的日本，被杀气腾腾的社会问题笼罩着。可是，究竟为什么会变成这样呢？

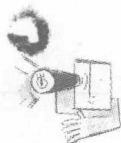
我致力于能力开发的研究已经有 20 年了，其基础的思考方式就是“成功金字塔”。这是一种引导你走向成功的方法论，这里所指的成功是以“自我概念的确立”为核心的。

在实践过程中，如何构筑最适度的人际关系，以及另外很重要的一点，那就是“成功思想 (success mind)”，是本书要谈的主题。怎样才能按自己所想的来自由地度过人生，怎样才能与必要的人和睦相处？

这也是在整个人生中都会被问及的极为重要的本质性问题。我希望能与更多的人来讨论这个主题，因此把所有的想法都写在本书中。构筑良好的人际关系，就从你开始。

改善不令人满意的人际关系，开创美好的未来，这一责任就担负在正在阅读此书的你的肩上。因为你就是构筑良好人际关系的中心，你就是倡导者，你就是开拓者。

在与他人的接触中，请抱着宽容的态度，采取协调的、健



全的交往方式。首先请你做一个示范,成为人们的榜样。很多人因为人际关系而受伤,所以请马上帮助他们,将他们治好。

本书是我把在长期的能力开发中积累起来的所有经验浓缩而成的精华,加上诸多图示,浅显易懂地解释了“人际关系应有的状态”。它能让人吃惊地改善恋人、夫妻、家长与孩子、朋友之间以及工作中的各种人际关系,充满了构筑良好人际关系的想法与方法,是一部入门读物。

本书把重点放在人的本质部分。首先要明确“外在控制”这一心理学上的概念,它直接破坏人际关系。而“选择理论”这一心理学概念,通俗易懂地解释了如何减少各种各样的社会问题,构筑起让人愉快的人际关系。对此本书将会有详细介绍。

理解改善人际关系的思想和方法并在每天的生活中加以实践,你的人生就会变得丰富起来,并且实现自我。在新世纪里,你的行动将对世界的发展做出贡献。

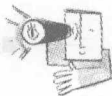
你可以做到这些。我们将帮助你提高人际关系能力。我们相信你的决心和努力可以改善人际关系,构筑起幸福的家庭。

本文在执笔中得到了很多人的帮助与协作。在这儿对他们表示深切的感谢。特别是 NPO 法人、日本现实疗法(reality therapy)协会理事长柿谷正期先生在百忙之中担任了本书的

主编,在此深表感谢。如果没有柿谷先生的帮助,就不会有本书的面世。对尊敬的美国威廉·格拉瑟协会理事长威廉·格拉瑟博士深表感谢。“选择理论”改变了我的一生。本书的大部分内容学自威廉·格拉瑟博士。另外,还感谢我们公司的员工。对你们一直以来对我的支持,深表谢意。还要感谢的是我的家族。员工和家族对我的支持对我来说是不可或缺的。在原稿的编辑、推敲上得到了记者松尾俊和先生的大力协助,没有松尾先生的协助,本书也不可能最后完稿,所以非常感谢。

还要感谢现在正在阅读本书的您。如果您觉得本书不必要的话,本书就失去了存在的价值。非常感谢。人际关系的根本就在于互相的信赖和感谢中。

在此,祝愿大家的人生变得幸福,充满爱。



目 录

第1章	改变看法,朋友就会多起来	/ 1 /
	一、被害者意识	/ 3 /
	1 人间百态	/ 3 /
	2 在人际关系中潜藏的危险现实	/ 5 /
	3 不愿被人侵入的领域	/ 8 /
	二、错误常识	/ 10 /
	1 判断基准和共通语言	/ 10 /
	2 判断对方的性格	/ 12 /
	3 权力构造意识	/ 15 /
	三、原因在自身	/ 17 /
	1 左右人际关系的心理学	/ 17 /
	2 外在控制心理学	/ 20 /

3 谁来决定常识和事物的善恶 / 21 /

四、别把它放在心上 / 24 /

1 改变心情 / 24 /

2 外在控制与朋友 / 26 /

3 不伤害自己和他人 / 28 /

五、不受他人左右 / 31 /

1 认识自己的性格 / 31 /

2 改变自己的性格 / 33 /

3 第一步：寒暄和微笑 / 35 /

第2章 为什么有喜欢的和不喜欢的人 / 39 /

一、遗传基因里的行动欲望 / 41 /

1 遗传基因信息传达了什么 / 41 /

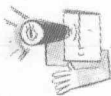
2 人的行动结构 / 44 /

二、5个基本欲望 / 46 /

1 生存的欲望 / 46 /

2 爱和归属的欲望 / 48 /

3 力量的欲望 / 50 /



4	自由的欲望	/ 53 /
5	乐趣的欲望	/ 55 /
	三、遗传基因的作用	/ 57 /
1	基本的欲望互相干预	/ 57 /
2	欲望满足了怎样	/ 59 /
	四、别人无法控制的优质世界	/ 62 /
1	潜在愿望	/ 62 /
2	优质世界的形成	/ 65 /
3	无知的人际关系	/ 67 /
	五、独创行为	/ 70 /
1	不可忽视的存在	/ 70 /
2	清理自己	/ 72 /
3	“心灵的疾病”	/ 75 /

第3章

构筑良好人际关系的基本方法和策略

/ 79 /

一、扭曲人际关系的几个因素

/ 81 /

- 1 基本欲望的强弱所造成的性格差异 / 81 /

- 2 指责对方的性格不会有任何好处 / 84 /
- 3 与任何人都不能很好相处的性格 / 87 /
- 4 使人不幸的 7 种致命习惯 / 90 /

二、感情的影响 / 93 /

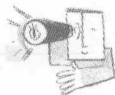
- 1 自我感觉良好 / 93 /
- 2 反抗的防卫本能 / 95 /
- 3 更在乎输赢的人 / 97 /
- 4 重新构筑人生 / 100 /

三、规避攻击的防身术 / 102 /

- 1 观察对方的深层心理 / 102 /
- 2 不要完全接受攻击性的语言 / 105 /
- 3 到底是谁点燃了不满的火种 / 108 /
- 4 复仇的力量 / 111 /

四、改变姿势 / 114 /

- 1 改变自己 / 114 /
- 2 外在控制的猎物 / 116 /
- 3 重视小问题 / 119 /
- 4 重新审视与别人的关系 / 121 /



五、幸福的人生从心里开始 / 124 /

- 1 人生的本质 / 124 /
- 2 理解人类的行动 / 126 /
- 3 找出妥协点 / 129 /
- 4 设定目标 / 132 /

第4章

为什么单位里有人受欢迎,有人不受欢迎 / 135 /

一、与人交往的基础和技巧的运用 / 137 /

- 1 自律 / 137 /
- 2 交往秘诀 / 139 /
- 3 上司外出了 / 143 /
- 4 性骚扰 / 146 /

二、“老板式管理” / 149 /

- 1 狗的寿命 / 149 /
- 2 最坚固的盔甲 / 152 /

3 对付明哲保身的领导 / 155 /

4 该说不该说 / 158 /

三、领导式管理 / 161 /

1 惹麻烦的下属 / 161 /

2 对比 / 164 /

3 现在这些年轻人 / 167 /

4 前辈的错误 / 170 /

四、让人自己想去做 / 173 /

1 假说 / 173 /

2 优秀的和不优秀的 / 176 /

3 日程表 / 179 /

4 只会等待指示的人 / 182 /

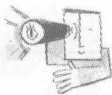
五、与客户密切交流 / 185 /

1 倾听 / 185 /

2 面对新顾客 / 188 /

3 “招待”的作用 / 191 /

4 “迅速” / 194 /



第5章 越处越好以及越处越糟 / 197 /

一、夫妻关系的变化 / 199 /

- 1 一纸休书 / 199 /
- 2 “一家离散” / 202 /
- 3 贤妻良母 / 205 /
- 4 确认分工 / 208 /

二、在物品极度泛滥的年代,更应考虑 心灵是否充实 / 211 /

- 1 这是我的女人 / 211 /
- 2 性格不和 / 214 /
- 3 不要不好意思 / 217 /
- 4 坏妻子 / 220 /

三、威胁心灵、身体和大脑的现代病 / 223 /

- 1 工作中毒综合症 / 223 /
- 2 不断加速的压力 / 226 /
- 3 无病之病 / 229 /
- 4 家庭暴力 / 232 /

四、时间、对话和奉献 / 235 /

- 1 幸福婚姻的根本 / 235 /
- 2 非常简单的事情 / 238 /
- 3 不可忽视的小问题 / 241 /
- 4 想也没有用 / 244 /

五、复杂的婚姻观 / 247 /

- 1 比面子更重要的 / 247 /
- 2 正在消失的“适婚年龄” / 250 /
- 3 全新的婚姻形式 / 253 /
- 4 在哪儿生孩子 / 256 /

第6章

与孩子的距离 / 259 /

一、其实他们很明白 / 261 /

- 1 别人都有 / 261 /
- 2 心灵安定 / 264 /
- 3 孩子的坏习惯 / 267 /
- 4 永远的孩子 / 270 /