



解讀人際關係 101 法則

「喜歡・討厭」的 心理學



立正大學名譽教授

齊藤勇【著】



New Vision
新.視.界



「喜歡・討厭」 的心理學

●解讀人際關係101法則

齊藤勇〔著〕

「喜歡・討厭」的心理學：解讀人際關係101法則／齊藤勇
著；江小微譯。

—初版—臺北市：國際村，1999〔民88〕

面；公分。 —（心理DIY；15）

ISBN 957-754-525-4（平裝）

1. 人際關係

177.3

88005603

心理DIY 15 「喜歡・討厭」的心理學

NT\$200

齊藤勇／著 江小微／譯

1999年6月／初版

〈代理商〉

創智文化有限公司

中和市中山路二段359巷8號3樓

電話／02-2225-5777 * 傳真／02-3234-6015

〈出版者〉

國際村文庫書店有限公司

發行人・陳翠霞 新聞局局版台業字第6218號 郵撥／17297530

編輯部：台北市文山區萬安街21巷11號3F

總管理處：台北縣深坑鄉萬順寮106號4F（東南工專正對面）

電話（02）2664-2511 傳真（02）2662-4655

網址：<http://www.linyu.com.tw>

E-mail: linyu@linyu.com.tw

法律顧問：蕭雄淋律師 Printed in TAIWAN ISBN 957-754-525-4

原著名：「好き・嫌い」の心理學 著者：齊藤勇

原出版社：KKベストセラーズ

<SUKI, KIRAI> NO FUSHIGI DOKUHON by Saito Isamu

Copyright © 1998 by Saito Isamu

Originally published in Japan by BESTSELLERS, INC., Tokyo

Chinese translation copyright © 1999 by Shin Chan She Publishing Co., Ltd.

Published by arrangement with BESTSELLERS, INC through ORION / Bardon

目錄

第1章

哪一種人看起來比較有魅力？

看穿心思的方法

- 1 人是一邊在心中推測，一邊生存的／18
- 2 他人分手的話題，你何感想？／19
- 3 人可以推測自己的行動／22
- 4 對失戀原因的解釋表現出個人的性格／23
- 5 相信自己的魅力，就會逐漸展現魅力／26
- 6 從戀愛的形式可以看出性格／30
- 7 先入爲主的觀念是天使的悄悄話，還是惡魔的嘀咕？／34
- 8 比第一印象更重要的「事前情報」／35
- 9 很難修正的第一印象／37
- 10 「開頭效果」所具有的超群威力／38
- 11 帶著心理盲點的鏡視圖形／40

第3章

喜歡・討厭對於人際關係會造成什麼影響？

以喜歡・討厭來探討人際關係

- 26 日本大學生喜歡哪種人？／72
- 27 最喜歡——喜歡自己的人／73
- 28 從自我嫌惡中產生愛／77
- 29 「喜歡」的相反，不見得是「討厭」／84
- 30 看似矛盾，但愈接近的人愈容易被討厭／86
- 31 意見不同的人會惹人討厭／87
- 32 自己被人討厭，會因而也討厭對方／88
- 33 有時會出現「責任轉嫁」的現象／89
- 34 喜歡・討厭對人際關係造成的影響／94
- 35 似是而非的「感情傾向」與「情緒」／94
- 36 喜歡或討厭會使行動改變／95
- 37 感情傾向是對人關係的基本／99
- 38 感情傾向是如何製造出來的？／100

第2章

什麼樣的時機會讓人產生愛？

喜歡・討厭的架構

- 12 人爲什麼希望被他人喜歡？／46
- 13 無法自保的嬰兒唯一的武器是笑容／47
- 14 孤獨感與依戀心理的密切關係／48
- 15 精英集團份子也會有盲點存在／50
- 16 被人喜愛的條件是什麼？／52
- 17 心跳加快時產生愛／53
- 18 戀人就在身邊／56
- 19 「物以類聚」的心理分析／58
- 20 類似者互相吸引的原因／60
- 21 以心理學來探討美的魅力／63
- 22 可愛的孩子比較吃香嗎？／66
- 23 美人有時也會蒙受損失／67
- 24 討喜的臉部特徵是什麼？／67
- 25 何種性格的人較討人喜歡？／70

- [52] 會產生代罪羔羊的理由／123
- [53] 爲何會產生容易輕蔑他人的性格？／124
- [54] 優越感產生的原因／126
- [55] 解讀心理的五種優越感／126
- [56] 因爲有自卑感，所以要努力／130
- [57] 勤勉與自卑感的關係／132
- [58] 母性本能真的是「本能」嗎？／133
- [59] 研究母性愛的猿猴實驗／134
- [60] 逗引母性愛的孩子的臉與身體／135
- [61] 不安與恐懼的關係／137
- [62] 與對人恐懼有密切關係的「勢力」／138
- [63] 很多日本人有對人恐懼症／138
- [64] 爲什麼感到恐懼時，就想和別人在一起？／140

第4章

母性本能真的是「本能」嗎？

對人感情與人際關係之謎

- [39] 好感的感情傾向之真象／101
- [40] 嫌惡的感情傾向及三種本能／103
- [41] 自尊的感情傾向／104
- [42] 從情緒上將感情傾向分類／106
- [43] 這就是對人關係的分類圖表／106
- [44] 對人感情的基本是好惡與優劣／107
- [45] 好惡與優劣的組合／109
- [46] 社會勢力關係的研究／114
- [47] 五種「勢力關係」的分析／115
- [48] 何謂模仿的心理？／118
- [49] 潛藏於偏見中的輕蔑／121
- [50] 事實上，偏袒也是一種偏見／122
- [51] 由偏袒造成的輕蔑／122

第6章

人爲什麼會展現行動呢？

對人的欲求與行動的探討

79 表情判斷力的發展／171

80 從欲求表現來了解人／174

81 馬雷的欲求論的人生觀／174

82 所有的欲求都是性欲求的變形嗎？／175

83 心理學分類的重要性／177

84 馬雷的欲求・壓力假說／179

85 欲求的分類／180

86 各種欲求與欲求的關係／184

87 對人欲求的圖表／186

88 行動是欲求的產物／189

89 對人的行動如何分類？／189

第5章

是因為悲傷而哭泣、還是因為哭泣而悲傷？

情緒與人際關係的祕密

- 65 喜怒哀樂是生活的核心／146
- 66 以往的情緒研究／147
- 67 因悲傷而哭泣、還是因哭泣而悲傷？／149
- 68 探索腦中的情緒／150
- 69 喜歡好的東西，討厭不好的東西／151
- 70 為生存而產生的情緒／153
- 71 興奮與情緒的關係／156
- 72 由人際關係感受到的情緒／158
- 73 為什麼自己喜歡的人拜託自己時，會覺得很高興？／161
- 74 由情緒引發何種欲求？／164
- 75 出現在臉上的情緒有哪些？／166
- 76 表情是世界的共通語言／167
- 77 從表情進行的情緒判斷的範疇／168
- 78 基本情緒的分類與發展／169

第7章

如何建立高明的對人關係？

人際關係的方程式

- 90 伴隨感情產生的欲求／194
- 91 伴隨好感的欲求／195
- 92 伴隨優越感的欲求／195
- 93 從兩個圓環圖表來觀察感情與欲求的關係／196
- 94 實際考量的對人關係／198
- 95 人經常在預測對手的行動／203
- 96 主動行動與被動行動／205
- 97 對於對手的行動該如何應對？／206
- 98 對方真的會採取我們所預料的行動嗎？／208
- 99 對方採取何種行動，我們較容易接受？／209
- 100 對對方的行動有何感覺，如何應對？／212
- 101 消除不協和，展開新的對人關係……／215

「喜歡・討厭」 的心理學

● 解讀人際關係 101 法則

齊藤勇〔著〕

了解人際關係的 簡易快樂心理學入門——序章

年輕人的價值觀改變了。

開始重視喜歡、討厭之類的心情。

自泡沫經濟瓦解之後，走在街上的上班族都面露難看的神情。但是，年輕人就不同了。在澀谷及新宿街道上的年輕情侶看起來都好像很快樂似的；尤其是高中女生，很有精神地追求自己所想要的戀情。

例如，在迪士尼樂園經常看到一些年輕的情侶。

就像《失樂園》掀起的旋風一樣，不管是哪一個世代，即使是中高年齡層，都超越了經濟以及老舊的規範，想要享受人生之樂。也許在日本，「情侶時代」已經來臨了，因此人們更重視喜歡、討厭之類的心情。

我下面所舉的例子，各位可能無法接受，就是有關女子行員發生盜領的事件，詢問被逮捕的犯人犯案的動機時，她們大都回答：「是爲了自己的愛人而做的。」

盜領是反社會的行爲，但是對她們而言，最重要的並不是社會規範，而是戀

愛。也就是說，重視的只是和男友之間的人際關係，這才是她生存的意義。

喜歡、討厭、愛情等感情面的人際關係，從羅密歐與茱麗葉的時代開始，就已經超越了社會的規範，激盪著人心，引發出意想不到的行動，具有極大的心理力量。這種感情面也表現出現代人開始重視自己的人生了。

本書的目的就是對於感情的中心「喜歡・討厭」，依據心理學的知識，探討它與人際關係的相關事項。

* * *

前些日子，報紙上刊載了「生存意義」的國民調查。根據調查顯示，最讓許多人感受到生命之意義的就是「全家團圓」。即使昔日被稱為工作狂，以工作為主日本人，也了解到生存之意義的根本在於人際關係，活著的充實感只有在溫暖的感情中才能領會到。

根據某家雜誌社的調查，發現現在的年輕人大多不注重在公司裡出人頭地，反而認為成為一個家庭人，能使心靈豐富，才擁有魅力。

由這些調查的結果，使我們了解到人際關係的重要性，尤其是與親密的人，

能夠敞開心扉談話的人，也就是和自己所喜歡的人之間展開的感情交流，對我們而言，最爲重要。

調查中排名第二的生存意義是「工作」。但是，接下來又是與人際關係有關的「與親朋好友之間的交流」。和家人同樣的，與親密的朋友之間的人際關係對我們的人生而言，也是無可替換的情感。

那麼，其他國家的人又如何呢？

根據在我手邊，日本總理府所進行的〈國際青年意識異同調查〉的報告顯示，其他國家的青年比日本人更重視和親密的人之間來往的人際關係，認爲這才是真正的生存意義。

像日本的青年，有很多認爲運動和興趣才能夠讓他感受到生存的意義。但是，如果以國際的情況加以對照，這是比較例外的情況。像歐美、亞洲、中南美洲等任何地方的青年，都認爲和家人或朋友、同伴在一起，最能讓他們感受到生存的意義。

由此可知，人際關係最重要。

人際關係不只是正面的人際關係而已，相對地，也有負面的人際關係。有會產生糾纏對立的人際關係，出現嫌惡與恐懼的人際關係，還有憤怒、怨恨等情緒浮出檯面的人際關係。

如果說愛情的、友情的、感情的人際關係是「人生的生存意義」，那麼，嫌惡之類的人際關係，對我們的人生而言，就是「最討厭的體驗」。

心理學對於這種成爲人生之生存意義的幸福感，以及宛如成爲地獄的嫌惡感的人際關係，研究的情況到底如何呢？

* * *

本書依序爲各位介紹關於「喜歡・討厭」的感情和人際關係的研究，並探討這個問題。

〔第1章〕將探討包括「喜歡・討厭」在內，我們對於人際關係有何看法，以及對於人心——即對方的欲求及感情，到底有何想法及推理。