

N “拿来就用”轻悦读书系④
越有趣的越好懂好用

日本让人惊呼超实用的心理书

相处心理学拿来就用

面白くてよくわかる!社会心理学

[日]齐藤勇◎著 霍光◎译



深入剖析相处中复杂多样的心理，
帮您建立好关系，让人和人的相处更舒心。

与人交往不顺、职场中充满困惑、在社会中找不着北的人群务必要读！

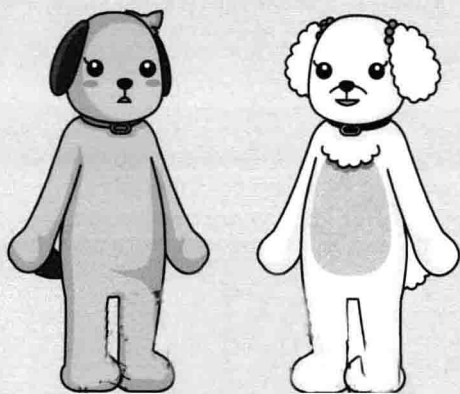
凤凰出版传媒集团
江苏文艺出版社

博集天卷
CSBOOK

相处心理学拿来就用

面白くてよくわかる！社会心理学

[日]齐藤勇◎著 霍光◎译



凤凰出版传媒集团
江苏文艺出版社
JIANGSU LITERATURE AND ART
PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

相处心理学, 拿来就用 / (日) 齐藤勇著; 霍光译.

—南京: 江苏文艺出版社, 2011.6

ISBN 978-7-5399-4415-9

I. ①相… II. ①齐…②霍… III. ①心理学 - 通俗读物 IV. B84-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 060368 号

著作权合同登记号: 图字 10-2011-54 号

上架建议: 心理学·时尚读物

“OMOSHIROKUTE YOKU WAKARU! SHAKAI SHINRIGAKU”

by Isamu Saito

Copyright © Isamu Saito, ASPECT2009.

All rights reserved.

First published in Japan by Aspect Corporation, Tokyo.

This Simplified Chinese edition published by arrangement with Aspect Corporation, Tokyo in care of Tuttle-Mori Agency, Inc., Tokyo through Beijing GW Culture Communications Co., Ltd., Beijing.

“拿来就用”轻悦读书系

相处心理学, 拿来就用

著者: [日] 齐藤勇

译者: 霍光

责任编辑: 刘霁

监制: 蔡明菲

特约编辑: 李彩萍

装帧设计: 张丽娜

出版发行: 凤凰出版传媒集团

江苏文艺出版社 <http://www.jswenyi.com>

集团网址: 凤凰出版传媒网 <http://www.ppm.cn>

印刷: 北京京都六环印刷厂

经销: 新华书店

开本: 880 × 1230 1/32

字数: 120 千字

印张: 6.5

版次: 2011 年 6 月第 1 版

印次: 2011 年 6 月第 1 次印刷

ISBN: 978-7-5399-4415-9

定价: 26.00 元

(江苏文艺版图书凡印刷、装订错误可随时向承印厂调换)

前言

人不能一个人独立生存下去。通过参与社会中的活动，比如工作、成家立业、地区活动等，我们能够生活，通过与别人交流才能够构筑人际关系。从这个意义上讲，人天生就是具有社会性的动物。

然而，现在的社会关系中出现了很多问题。不仅人与人之间的交流变少，人们还都优先考虑自己的心情和感受。在职场上，废除了“终身雇佣制度”（日本的情况）后，企业重组精简人员和短期派遣职员都在增加。“好好培养自己公司的员工”、“在这家公司要工作一辈子，要好好干”……像这种公司和社员之间的关系也日渐淡薄，大家满脑子想的都是如何保全自己的利益。不仅如此，很多人感觉不知该如何与同事、上司以及部下交往，并为此深深不安，苦苦求索。

比职场更近的关系，就是家人了。现在，家人之间的关系也有很大变化。家庭本是非常小的一个社会单位，近年来却发生了很多变化。以父亲为家族核心的家长制度早已宣告终结，由于家庭人数变少（核家户）和双职工生活的到来，家庭内部的责任分担弱化，出现了少子化现象。家庭内部过于尊重彼此的个人空间，造成相互之间的联系变少，关系淡薄，这个问题令人十分苦恼。此外，朋友之间、小区居民之间，甚至连私人关系都越来越难以构建。人与人之间的距离越来越远，很难互相吐露心声。

人类本来就是社会性的动物，需要与他人构建联系。可是现在，这种需要却无法得到满足。过去轻而易举就能构建起来的人际关系，在当今过于尊重个体的社会中，却无论怎么努力也很难形成。

其实，我们本来是非常乐于与他人构建良好的关系的。比如，初次见面的朋友、让我们心跳不已的恋人、令人充满期待的同事和上司等，新的邂逅无论在什么时代都令人充满喜悦与期待。可是，现在的人们很难与他人形成人际关系、甚至连怎么构建人际关系都不知道。慢慢地，大家都开始对人际关系讳莫如深。一旦陷入人际关系中，心中就会出现“我这么做对方会怎么想呢？”“现在她在想些什么呢？”这样的疑虑。人从一开始就心中充满不安和疑虑，就很难迈出第一步了。

我认为社会心理学是现在社会非常需要的一门学问。这是一门探知他人内心想法并不断实验验证的学问。这门学问中含有很多人际交往的方法，可以为您提供人际交往的着眼点，帮助您找到解决复杂人际关系的钥匙。

当有两个人时，就会产生很多一个人时不存在的社会关系，比如对立、纠纷、共鸣、合作等等。我认为社会心理学是最适合用来学习这些人际关系的一门学问。如果本书能够为您解答些许问题将不胜荣幸。

齐藤勇

2011年4月

一对一的交往、个人在集团中寻找定位、个人在社会中求得生存、个人与社会大众的相互作用……本书教您知晓相处中的心理学，帮您建立好关系，让人和人的相处更舒心。



目录 CONTENTS

前言

第 1 章 面对自我

了解“自己” 2

想知道“自己是什么样的人” 4

通过比较了解自己 6

不想面对自己的缺点 8

自我感觉良好 10

肯定我们自我定位的人才是朋友 12

看似了解、其实最难懂的自我 14

擅长与人搭讪的人 16

人为什么要喝闷酒呢？ 18

判断一个人是否以自我为中心的简单方法 20

Test1 测试自己的“公共自我意识”与“个人自我意识”哪个更强 22

第 2 章 从一对一的关系开始①

~ 两个人的 interpersonal 关系 ~

人无法一个人生存 26

呈现出的自我和真正的自我 28

第一印象先入为主 30



- 语言之外的方式更能传达感情 32
- 感情通过人的左脸进行表达 34
- 环境恶劣会导致关系恶化 36
- “怒火”从何而来 38
- 为好友的成功感到欣喜，还是心生嫉妒？ 40
- 任对方摆布的心理 42
- 请人帮忙要从小事开始 44
- 人为什么会找借口呢？ 46
- 暴露谎言的肢体动作 48
- 点头可以打开对方心扉 50
- 通过座位看两个人的关系 52
- 钱可以收买人心吗？ 54
- 进餐时更容易说服别人 56
- 遇到阻力反而更加顽固 58
- TEST2 决定行动的自我监控能力测试 60

第3章 从一对一的关系开始②

所谓抱有好感就是……

- 好感有五种类型 64
- “喜欢”的平衡关系 66
- 我们会喜欢帮助自己的人，还是需要自己帮助的人 68
- 距离越近越容易喜欢 70
- 对喜欢的人给予的空间大小 72

- 被盯着看会产生好感 74
- 漂亮程度与受欢迎程度的关系 76
- 共同承担压力会促成友谊 78
- 关系不同，身体接触的位置也不同 80
- 为什么偏偏与某个人相处不好呢？ 82

第4章 在集团中生活

~ 寻找自己的定位 ~

- 孤单会伤害心灵 86
- 孤独会带来更多孤独 88
- 人们为什么要从属于集体呢？ 90
- 人为什么会支持自己家乡的体育代表队呢？ 92
- 这样的时刻能够唤起人们的同情心 94
- 事态紧急为何却被置之不理？ 96
- 目击者越多，伸出援手的人越少 98
- 醉倒路边无人理的原因 100
- 偏见从何而来 102
- 我们扮演着各种各样的角色 104
- “胳膊拧不过大腿”的三个理由 106
- 处罚越严厉越诱人犯错 108
- 突发事件会加强家族内部的关系 110
- TEST3 你是孤独的人吗？ 112



第5章 在社会中生存

~ 在职场这个复杂的大环境中 ~

- 为什么会产生不同的派别呢? 116
- 这样的人能够成为领导者 118
- 四种领导方式 120
- 如何与“气场”不合的上司相处 122
- 少数战胜多数的方法 124
- 关系好的工作组效率更高吗? 126
- 为什么歪理会压倒正理呢? 128
- “只有我有异议”时的反应 130
- 很难向了不起的人求助 132
- 报酬不一定总是公平的 134
- 企业采用“集体研讨”的方式是对是错? 136
- 什么时候我们的归属意识最强 138

第6章 大众心理何时发挥作用

- 凑热闹的人就是这样增加的 142
- 骚乱的原因可能并不可怕 144
- 警报在紧要关头的作用 146
- 起哄也有条件 148
- 谁来阻止插队的人? 150
- 惩罚可以约束人们遵守规则 152
- 自己保护自己? 154

炎热的天气更容易发生暴动 156

美女更容易洗脱罪名 158

影像带给人的力量 160

选举中的印象比政策更重要 162

网络诽谤升级的原因 164

流言蜚语会慢慢扩散 166

第7章 观察自己内心的扭曲

这种时候容易得抑郁症 170

人为什么会依赖酒精和药物呢？ 172

夫妻关系不好的人无法长寿 174

这样来洗脑 176

精神操控与洗脑不同 178

脱离狂热宗教组织后仍然身心痛苦 180

什么叫做“活出自我”？ 182

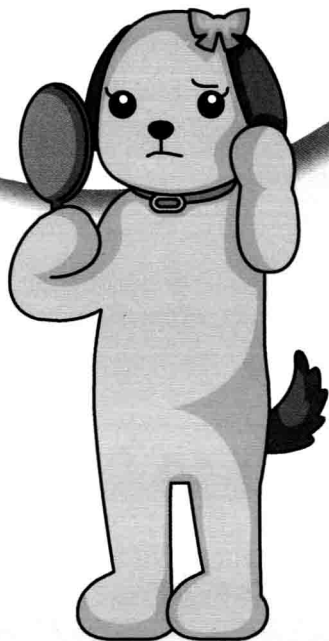
TEST4 你承受着多大的压力？ 184

致想进一步学习相处心理学的人

第1章

面对自我

自我意识中包括“个人自我意识”与“公共自我意识”；自我概念不完全由自己决定，会随周围环境的改变而发生变化；自尊与社会评价直接相关，而且人会通过与周围人的比较进行自我评价；每个人心中都有一个理想的自我，都不想面对自己的缺点；人很容易自我感觉良好……本章教您面对一个真实的自我。



了解“自己”

在社会心理学中，最引人注目的当属围绕“自己”的话题。原因很简单，因为社会心理学是一门研究“如何看待自己与他人关系”的学问。

人如何认识自我叫做“自我意识”。自我意识中包含两个方面的内容：“自己如何认识自己”和“自己在别人眼里是什么样子”。

前者指通过写日记等具有很强自我意识的行为，来了解自己的想法、天性等，这叫做“个人自我意识”。“个人自我意识”强的人对自己高度关心，深刻理解自我，并优先考虑“内在”的事情。

后者则指通过行为、动作、姿态、服装等来判断他人如何看待自己，这叫做“公共自我意识”。“公共自我意识”强的人会很敏锐地觉察到周围人如何看待自己。他们十分关心周围的状况，重视与他人的交流和人际关系等。

社会心理学的影响，主要是指后者的影响，即通过他人的看法来判断自己是一个什么样的人。如果一个人的公共自我意识很强，他会为了进一步完善自我而不断努力，为了提升自己的人气而必须对别人友善等等，或许还会因此在心里产生负担而增添烦恼。

“自我意识”的产生

新生儿不具有“自我意识”。一岁半左右的儿童，从成人那里学会使用自己的名字。两岁以后的儿童，在语言学习中掌握了物主代词“我的”和人称代词“我”，实现了自我意识发展的一次飞跃，而这也标志着他们产生了真正的自我意识。

自我意识

个人自我意识
自我的情感或思考



公共自我意识
别人怎么看待自己



想知道“自己是什么样的人”

这个世界上最了解你的人，就是你自己吗？的确，只有你能对自己的所有信息了如指掌。

对于“自己是什么样的人”的了解叫做“自我概念”。它是一个人对自己存在的体验，包括一个人通过经验、反省和他人的反馈来逐步加深对自己的了解。询问对方“你是什么样的人”时，由他最先做出的回答，可以发现他是如何认识自己的特点的。例如，最先回答“我是医生”等职业的人，往往也将工作摆在很高的位置。

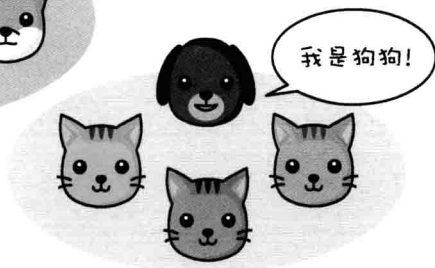
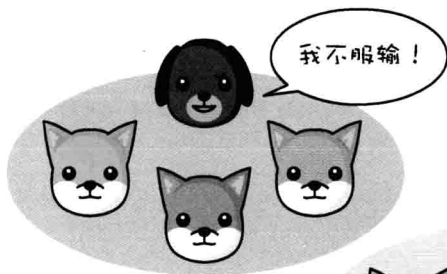
那么，“自我概念”完全是由自己决定的吗？当然不是。自我概念会随周围环境的改变而发生变化。周围人对自己的评价会影响一个人的“自我概念”。不仅如此，一个人从出生到长大，都是在与周围人的比较中，慢慢发展和充实自己的“自我概念”的。

社会心理学家通过对中小学生进行的“Who am I”调查，得出了如下结论。回答“我是男生”（性别意识优先）的孩子中，大部分都缺乏父爱；家庭中男性居多的女孩、以及家庭中女性居多的男孩中，做答时大多都会强调性别。

像这种强调家庭中自我的存在，就是“自我概念”强的表现。此外，从“我是……”的回答中，还可以发现一个人与“周围环境”的关系。

“约哈利窗”

心理学上有一个著名的“约哈利窗”，它将“自己的信息”分为四类：自己知道、别人也知道的公开部分；自己不知道、但别人知道的盲点部分；自己知道、但别人不知道的隐私部分；以及自己不知道、别人也不知道的潜能部分。当公开的部分扩大时，未知的潜能部分会缩小。这样一来，我们就可以发现以前从未了解的全新自我。



通过比较了解自己

“自我概念”是在孩童时期形成的，后期的“自我概念”中既保留了初期形成的部分，也包括之后受社会环境影响而发生变化的部分。“自尊”与社会评价直接相关，并同时受到二者的影响。

自尊，即自尊心和自豪感。人们都有一种通过与周围人的比较来评价自己的心理，即自尊是通过比较形成的。比如，当取得比对手更好的成绩时，人们心中会油然而生一种优越感，自尊感也随之增强。相反，当自己已经拼尽全力却没有取得好成绩时，自尊感会受挫，甚至因自卑而内心备受折磨。

心理学家通过如下实验来观察自尊感的变化：以密歇根大学的七十八名男生为实验对象，请他们做兼职面试的试题，完成后还要在答题卡的最后写出对自己的评价。在这七十八名男生作答时，心理学家会请其他“兼职面试人员”坐在他们对面。其中，有一半男生面前坐的是穿着正装拎着小公文包、对待问题积极主动、貌似个个都是“精英”的人士；而另一半男生面前坐的则是衣冠不整、回答问题时结结巴巴、看起来十足“菜鸟样”的人。

结果，“精英”对面的应聘者个个自我评价都比较低，而“菜鸟”对面的应聘者自我评价相对都比较高。由此我们可以知道，自我评价或自尊感会随着场合的不同而发生变化。