

● (日) 陀摩武俊 著
● 公克 晨 华 译

好恶心理学

——改善人际关系的方法



好 恶 心 理 学

——改善人际关系的方法

著〔日〕陀摩武俊

译 公克 晨华

工人出版社

好きと嫌いの心理学

沓摩武俊

日本讲谈社1981年3月第一次印刷

译自1985年1月第13版

好恶心理学

——改善人际关系的方法

著〔日〕沓摩武俊

译 公克 晨华

工人出版社出版（北京安外六铺炕）

新华书店北京发行所发行

北京昌平上苑印刷厂印刷

开本736×965毫米 1/32 印张：5.625 字数：90000

1988年8月第1版 1988年8月北京第1次印刷

印数：1 —34,710册

定价：1.55元

ISBN 7-5008-0180-7/B·16

38

38

225/02

不能想象人类只要享受现代物质文明，而任凭自己大脑的十分之九终生沉睡；更不能想象手中从事着现代化生产，脑中却一片古老荒芜加混沌；如果再把无法展现自己拥有的一切美质和能力看成进步，那么人类就只剩下悲剧了。

——译者

喜欢（好）与讨厌（恶）

“我喜欢这个”，“我讨厌那个”——我们不仅常把这些话挂在嘴边，以表述自己对某些人或事物的态度，还在吃、穿、用以至看表演和球赛时，自然而然地流露出好或恶的倾向。在成年人的日常生活中，即便讨厌某些事情，也不得不去做；即便不喜欢某些人，也不得不与之交往。孩子们的生活则不然。他们几乎完全被好恶情绪所左右，自由地表现其喜爱和厌恶的情绪。因为人们对孩子们总是特别宽容。而成年人却常常不表露出心里的厌恶感。如对某人说“喜欢你”还比较容易，但是“讨厌你”就很难出口了。而象这样有意掩饰自己心情地与人交往，是难免感到别扭的。

可在人们愉快地度过业余时间，象钓鱼或打高尔夫球，总之是做着自已喜爱的事情时，就会有着非常舒畅、快活的心情。

因此，人们总是积极地去接近喜欢的事情，并在其中感受到喜悦和欢乐；同时又总尽可能地回避那些讨厌的事情，而在不得已非要

接触时感到身心痛苦。这是人们行动中普遍反映出的一个特征。和自己喜欢的人呆在一起，有充实感，时间过得快。吃自己喜欢吃的东西，甚至稍不注意会吃过头。小学生放学冲出校门时的表情和上学进入校门时大不一样，给人一种突然丢下包袱的开放感。这种从受拘束状态中解放出来的感觉大概人人都体会过。比如8小时工作结束以后，带着轻松的感觉走进你喜欢的小酒店喝上一杯时，那表情与动作中传达出的喜悦，恐怕和小学生放学时表露的心情没什么两样。

与此相反，人们对那些既没兴趣又感到疲乏的会议，总觉得时间过长。而对那些讨厌的人，则既没情绪表白自己，也对他们的事情不感兴趣。如果不得已和他们一起度过几小时，自然是懒得说话，甚至连食欲也会消失。有的人和合得来的朋友一起喝酒，几杯美酒下去就会醉意朦胧。可要是因为工作需要而在宴会上饮酒，却怎么饮也醉不了。人有什么裕外盼望的事情，头一天晚上就开始兴奋，当天早晨也会早早醒来，而且精神格外爽气。要是将有不愉快的事情发生，或者要与厌恶的人见面，人的心情会很沉闷，有人甚至会出现清晨腹泻或恶心呕吐的情况。

好恶是以选择为前提的

喜欢和讨厌的心理人皆有之，但是喜欢什么，讨厌什么，却显著地因人而异。比如 A 所怀有好感的异性，B 却毫不关心；C 所偏爱的棒球队，D 却最讨厌。这是司空见惯的事情。

“喜欢”或“讨厌”情绪的发生，以“选择是可能的”这一条件为前提。在战争时期，人们对粮食没有选择余地，白薯叶、蝗虫就都成了食物。在靠住房和父母状况决定配偶的时代，姑娘们选择丈夫的自由，不说没有也是少得可怜。

随着人们生活水平的不断提高和衣食住等方面的丰富化，人们可以按照好恶原则去行动的范围越来越大。当然，国家和社会对人的束缚变小，个人可以任意行动的范围也才扩大。从这个观点来看，今天的日本和今天的世界，在个人可以按好恶去行动的范围上，确实比过去扩大了。但也还是有一些限制，比如有些国家仍然禁止人们到国外去旅行，甚至某些方面的研究也被阻止。

关于好恶的心理学问题

关于喜欢与讨厌，有这样一些心理学方面的问题。

第一，“喜欢”的发生。为什么有人喜欢

瘦瘦高高的人？为什么有人不喜欢生鱼片而喜欢铁扒牛肉？为什么相对美国有人更喜欢印度？为什么不打高尔夫球而喜欢麻将？为什么只喝威士忌而对日本酒一滴不沾？为什么从那么多银行中偏偏选中A银行？在以上这些问题中究竟隐含着些关于心理学的什么道理？

本来，在专业棒球队的表演赛上，无论哪个队的胜利都与你毫无关系，但你却会热衷于为某个队鼓掌加油。在哪个店里喝咖啡价钱都一样，味道和服务也都大致相同，但大多数人却偏偏都有自己喜欢的咖啡馆。象这类喜欢A或讨厌B的选择并非与生俱来，而由某种经验决定。但这种经验又是本人未意识到的。其实在一个个的选择中，都隐含着某种内在的、只和个人有关的历史性根源。

女性所抱有好感的异性，一般都只限于一定的类型。她们虽然和一些很优秀的人交往，但并不都能发展到超出一般接触的关系。在解释这里的原因时，我想起了一位邻家的姑娘。她现在是某大学的学生。有一天她正在窗边沉思，一个骑三轮车的小男孩微笑地望着她，并用稚气的声音说了一句：“姐姐，您真可爱！”从此她便忘不掉那小男孩的天真面影，而且竟成了她后来喜欢的青年原型。有很多“喜欢”现象的发生以及固定化是出于这类原因。有的人喜欢某个异性仅仅是因为喜欢他姓名中的某

个字。有的人则因为忘不掉过去在一起玩耍，现在已音讯渺无的童年伙伴形象。

除了“喜欢是如何发生”这一问题外，还有“喜欢发生后容易产生什么样的行动”，和“具备什么条件就能喜欢”等问题。“怎样使讨厌变成喜欢”也是一个重大问题，因为谁都不能只做自己喜欢的事情，这一生活态度也是客观上无法允许的。所以，“变讨厌为喜欢”的课题是人人都应该探讨的。从强迫自己纠正偏食恶习，到与厌恶的人尽量建立友好的相处关系，这些无法躲避的问题在生活中比比皆是。

在每个人心里都会出现喜欢与讨厌的情绪反应，这究竟理由何在？——当你深刻地思索过之后，会发现自己心理发育史中那些意想不到的侧面。“好恶”包含对食、衣、住等诸多问题的态度，以及对心爱的小动物或季节等种种带感情倾向的支持。然而与我们的生活关系更密切的，还是对人的好恶态度。所以本书将以人际关系为中心，对好恶问题进行阐述。

目 录

前言——构成人格的基石

喜欢（好）与讨厌（恶）/好恶是以选择为前提的/关于好恶的心理学问题

1——日常生活中的好恶

选择的基准/伴随行动制约的好恶/生存的第一性要求/关于食欲/第二性要求/传统、习惯和制度的束缚/正与负的诱发性/目标的大小和要求的强弱/障碍与绕道/矛盾状况/要求的阻止/补偿行为/要求水准/与自我水准的矛盾/“嫌恶”还有“防身”的一面/讨厌对象的发生/自我对象化和自我嫌恶

2——喜欢的条件

为什么能喜欢起来？/相补论与类似论/容姿的美丽/“背光效应”/不安使人依恋/可怕的经历之后/对好感的回报性/自尊心的强与弱/对自己评价的变化/阿仑逊与琳达的实验/援助行动与好感/援助行动的展开/社会性交换理

论/微妙的人际关系

3——被喜欢与被讨厌的人

被人喜欢的人/钱与幸福/开朗 / 至关重要的第一印象/中心特性与外国特性 / 同情心/说话的方式与人品 / 向前看的姿态与透视自己的眼光/被讨厌者的类型/缺乏自信/心术不正与风头主义/内向型/自卑感/闭锁性/自我中心

4——恋爱·结婚·离婚的心理

同性与异性/性差的自觉与异性爱的寻求/青年期的恋爱/充实感与振奋感 / 美的错觉/同步倾向/迷恋状态/内闭世界的成立 / 共存感情的产生/嫉妒的发生/精神的成熟 / 经历恋爱后的成熟/表达好感的方式/爱的踌躇心情 / 偏见与犹豫/好感程度的判断测验/恋爱婚姻与介绍婚姻/定位家庭与创设家庭/恋爱到结婚 / 结婚与幸福度/幸福婚姻的条件/婚前独自生活的妇女/离婚人数上升/离婚观的变化 / 离婚夫妇的特征/离婚的主要原因——性格不合

5——好恶心理的形成

父母的影响/关于野生幼儿的记载/父母与孩子/出生顺序/理想的家庭环境 / 共鸣感的培养/父母应善于倾听/谈话的条件/话题的选择/愉快地开孩子的玩笑/父母的人品/家庭气氛的

测验题

6——性格与人际关系

对他人的态度/性格类型与好恶/分裂性性格/躁郁性性格/粘着性性格/过敏性性格/显示性性格

结束语——谋求更好的人际关系

与自己厌恶的人交往 / 萍水相逢的一次性交
往/对方不讨厌自己的时候/从心眼里讨厌的人/
与自己态度或性格相反的人/使人感到可怕的人/
留给他人的印象/内心的四个领域 / 注视自我的开始

第一章：
日常生活中的好恶



选择的基准

如果我们问自己：“为什么做了这件事而没做那件事？”那么大致会有下面三种情况。

一是出于得失利害的衡量。人们决定对一个行动是驱使还是抑制，总要根据受损或受益两种情况来考虑。关于得失，人们很容易只认为是金钱之类的物质方面的得与失，实际也包含自尊心的满足、名誉心的充实等精神方面的问题。比如，在生活中可能有这种情况：附近有两个商店。B商店距离稍远，但其商品价格却略便宜些。是因价钱便宜宁愿走远些，还是嫌走路累而宁肯到贵点的A店去？大概人各有好吧！

二是“行为正确”的基准问题。有些事情觉得是“对的”，那么即使受损失也会断然决定去做，甚至可以为了正确的信念舍弃生命。而有些事情虽然也非常想去做，却由于认为“不对”而不能去做。如在没人看守的商店和超级市场，看到诱人的巧克力却不能拿。这需要抵制诱惑的自制。有些人能够自然地做那些“对的”事，而不做“不对的”事，这种人多半是

能用坚强的意志力控制自己的人。

三是从好恶出发的选择。“因为喜欢，所以去做”，“因为讨厌，所以不做”——这是非常简单、明了的原则。婴儿的一切行动即都出于此理，因为他们还没有那种“应该这样”，“不能那样”的思维。但随着生长发育，他们不久就会因为做了某件事情而受到母亲的斥责，于是渐渐懂得受斥责是很讨厌并令人痛苦的事情，从而开始接近“想做却不能做”的基准——正确与错误的衡量基准。

因此，从一个人的成长角度看，应该把仅从好恶出发的行动选择看成早期阶段的表现。得失和对错的判断能力，则是在社会的成长过程中逐渐获得的。

一般来说，自己喜欢的事情总是得大于失的，不过有些明知失大于得的事情，也会因为喜欢而撒不开手。典型的例子是吸毒和酗酒，虽然深知它们会损害健康和破坏生活却仍然不顾一切、周而复始地去追求这种所谓“快感”。

另外再谈谈任何人都接触的钱——它在商品交换的社会中，是获得商品使生活富足起来的必不可少之物，所以一般说没人会讨厌得到钱。只有当自己获得的钱比付出的劳动不相适应地过多时，人们才不免会考虑到“是否计算错误”，“是否有别的起因和意图”。于是或

采取拒绝接受的态度，或在“接受是给自己带来快乐还是失去人格”的思虑之间犹豫和迷惑。这就是“对与不对”的判断基准在起作用。

伴随行动制约的好恶

越是幼小者，其被容许的以好恶为依据的行动选择范围越大。成年人就要受到严格制约。一般说，与他人的连带关系越紧密，或所处地位对他人的影响力越大，这种制约就越严酷。而象那些卖水果的个体小摊贩之类，所受的制约则较小。因为他们只要大体上对买卖的收益心中有数，经营情况又符合他的盘算，或估计没有什么问题，那么某天天气不好或自己心情不佳，他完全可以自作主张地停业休息。虽说这会给前来买水果的顾客造成不便，但毕竟影响很小。可如果从事的是必须与他人协同的工作，就不能完全按个人意志和好恶行事了。倘若有人因为合作者是A而不是B而不乐意协同，那么工作就无法进行。因此，在协同工作的情况下，即使遇到极不情愿相处的合作者，也应将其视为工作的一部分，去尽义务处理。反之，不能尽这种义务的人，就会被看成是不适宜从事这项工作，或被认为过分放任自己和以自己为中心，而被那件工作所排斥。

随着社会组织化的发展，在一般情况下，

按个人好恶选择行动的余地变小了。但是在业余活动和一些兴趣活动领域，产生好恶倾向的情况却多起来。

如上所述，好恶问题与人们的生活有着密切关系。下面将这个问题与人们的要求相联系，展开来考虑一下。

人们的行动一般都限于生存活动，而且大部分行动都是在被周围事态允许的范围内，或采取自己喜爱的方式，或回避自己不喜爱的方式。当然对于成人来说，还会有自己喜爱也必须抑制和自己讨厌也不能回避的事情。但象这样要求自我克制的情况，其行动展开的基本型也还属于接近喜欢的事情而回避讨厌的事情这一形式。

在人们采取行动的背后，还有来自内部的发动因素和来自外部的诱发因素。象吃喜欢的东西，与喜欢的人约会这样一些行动的背后，均需要有对应于行动的要求。

生存的第一性要求

人的要求是多种多样的，大体上可分为两类——一类是以生理性活动为基础，维持个体或种族生存所必须的“第一性要求”，也称生理要求；另一类是由此派生的“第二性要求”，也称社会要求。

第一性要求是生存性的，因而被所有的个