



撒嬌

的心理



加藤諦三◎著
郭 欣怡◎譯



國家圖書館出版品預行編目資料

撒嬌的心理 / 加藤諦三著 : 郭欣怡譯.

-- 初版. -- 臺中市 : 正向, 2000 [民89]

面 : 公分. -- (愛情心理叢書 : 1)

ISBN 957-97700-7-7 (平裝)

1. 兩性關係 2. 戀愛

544.7

89002219

愛情心理叢書 [1]

撒嬌的心理

本書定價：NT180元

作者／加藤諦三

初版／2000年4月

譯者／郭欣怡

〈發行代理〉／錦德圖書事業有限公司

中和市中山路三段110號7樓之6

電話・02-8221-5617・傳真・02-8221-5712

發行人／李友白

出版／正向出版社

JUSTSHINING PUBLISHING CO.

台中市北屯區柳陽西街94巷27號

電話●(04)2414831代表號

傳真●(04)2461006

郵撥帳號／2275425 戶名：正向出版社

登記證／行政院新聞局局版台省業字第807號

印刷者／凱立國際印刷股份有限公司

◎版權所有・翻印必究

(如有破損、裝釘錯誤或缺頁，請寄回本社更換)

國際書碼 ISBN 957-97700-7-7

Printed in Taiwan

AMAE NO SHINRI by KATO Taizo

Copyright © 1986 by KATO Taizo

All rights reserved

First published in Japan in 1986 by Daiwa Shuppan

Chinese translation rights arranged with Kato Taizo Jimusho

through Japan Foreign-Rights Centre/Bardon-Chinese Media Agency

愛情心理①

撒嬌的心理

爲什麼會撒嬌？什麼是眞愛？
戀愛中的男女心理是什麼？
請看心理學教授精彩解析

加藤諦三◎著
郭欣怡◎譯

《愛情心理叢書》出版緣起

如果要戀愛成功，一定要懂人情人性，一定要懂心理。

有愛，最美。

愛，好像具有神奇力量的仙女棒，一剎那之間，可以令全世界充滿希望與歡樂的色彩，可以讓一個人的潛力發揮，創造出令人不可思議的成果，因為愛，西方文豪歌德寫下了動人的詩篇，因為愛，多少藝術家因為情人，而創造出不朽傑出的作品，因為愛，無數貧窮小子創造了跨國企業，躋身成為舉世的富豪。

有愛，最美，但愛要好好學習，好好創造，好好珍惜。

愛情像所有人世間的事物一樣，都要好好瞭解、好好學習、好好經營，愛，不是任性隨意，更不是隨「緣」、聽「天」由命。真正積極的人，凡事都會主動努力，凡事都會想辦法去達成，以前北大校長羅家倫，長相並不好，個子又矮，但經努力後，不是也娶到北大的校花嗎？

所以，愈懂人性心理的人，不只在職場得意，連在情場上也美滿幸福，而不懂人性心理的人，因不瞭解對方，言談不投機，雖空有漂亮的外表，卻無法談話投契、無法掌握對方的心，結果，小倆口不是常吵架翻臉，就是冷戰、甚至分手遠離。

本社有鑑於此，積極推出《愛情心理系列》，網羅國內外心理學專家學者著作，企圖提供給讀者瞭解愛情的方法，所以，《愛情心理叢書》系列希望至少能幫助你：

1. 徹底認識自己，知道自己真正所想要的對象。
2. 徹底認識對方，找出與對方相處的最佳方法。
3. 改善自己個性上的缺點。
4. 建立自己正確的心理，正確的人生觀。
5. 如何好好經營你們愛情的方法。
6. 使你更容易與人相處，更容易交朋友。
7. 使你常保快樂，情場、職場都得意。
8. 使你更容易了解別人，更容易說服別人。
9. 內心充滿希望熱忱，而且更有能力去幫助別人。
10. 由心理影響生理，身體因而更健康、美麗、有活力。

有愛最美，但愛情是一門學問，也是一門藝術，想要戀愛成功的人，不妨買本系列書回去先研究，正在戀愛的人、已結婚的人，更要好好看此系列書，因為，愛情要好好地「永續經營」，本社在此祝福讀者戀愛成功、永浴愛河！

序言

不論是誰，活在這世上都有「被愛的價值」

在這個世界上，自己討厭誰、或喜歡誰，都能馬上一清二楚吧！其實，這是一個非常困難的問題。恐怕那些被很多煩惱纏身的人，就是因為不能清楚地明白自己的真正感受，才會如此煩惱的吧！

自己所喜歡的人，其實也是內心深處所討厭的人——像這種例子，經常發生。我們常常會以為自己很喜歡某人，而把對方當成朋友，甚至對於能交到如此的朋友而感到自滿。

像這種時候，我們往往不能去意識到，其實在自己的內心深處是討厭對方的。對方有可能是同性、也有可能是異性。甚至把自己內心憎惡的人當成是談戀愛對象的人，更是大有人在。

像那種情形，就是因為他們害怕誠實地去面對自己的真正感受。對於內心容易受傷的人來說，要去承認、面對自己的真正感受，是一件極困難的事，因此，他們會把自己的臉搬到一邊。

對於會讓自己失望的人，他們就會想把自己的注意力從那分失落感中轉移開，然後，他們會被幫助他們轉移注意力的人所吸引。

我一直覺得，我們「人」只要選對交往對象，照著自己的生存法則走走，基本上是不會出什麼問題的。但是，當你跟一個人相處，甚至熟稔之後，就會漸漸地發現對方的缺點或是優點。

如果這個時候還存有「撒嬌」之意的話，在自己跟別人第一次見面時就會產生問題。而且，在兩人要分開時，更會引起各種不同的悲劇。大多數人在小時候並沒有在「撒嬌」這一方面得到多大滿足。而更因這股「不滿足感」，讓我們在待人處世方面犯下許多過錯。

我想透過這本書的內容，把存在於人際關係的各種誤解及錯誤的迷思一一解開。然後再看看大家是不是能當一個不被任何人束縛、擁有真正自由的人。接下來，就透過如此的評斷來告訴大家，什麼叫做「真愛」。

我們每一個人都必須先了解自己是「值得被愛的」。

目錄

一、愛與被愛須知

——成熟的「愛」

1 在充滿著「愛」的世界裡長大的人，就會相信別人

——「剝奪之愛，給予之愛」的心理／20

信任別人與不信任別人的人／20

阻礙愛的溝通——利己性・佔有慾／22

愛從「剝奪」成長為「給予」／24

2 要交往的話，請選擇心理健全的人

——追求「愛的證明」心理／26

戀愛中男女的心理／26

為什麼不能相信對方的愛呢／28

示愛的話語成為偏見的原因／30

不能和這樣的人交往／32

3 「被愛」的真正意義

——「無條件的愛」心理／34

你是無條件的被愛嗎／34

「愛」的真諦／36

「被愛」——是造就人際關係的基礎／37

不在愛中長大的親身體驗／38

我被父母的期望所束縛住了／40

4 別把「幻想的愛」誤認為真愛

——「視同仁之愛」心理／42

「情人眼裡出西施」並不是真愛／42

愛在「視同仁」的世界中滋長／43

5 失去愛的時候，可以看出一個人的本性

——「悲哀」心理／47

有沒有選錯交往對象／47

自私的愛情是會破滅的／49

失戀——考驗人類／50

滿腦子不滿的人一旦失戀的話，憎恨是加倍的／52

辦公室戀情幻滅的時候／53

首先，要能接受「失去的事實」／55

6 有沒有誤解了對方

——「擦身而過」的愛情心理／57

為什麼他和她之間會產生誤會呢／57

互相勉強所招致之不幸／59

因誤解而分開——當愛逝去時／60

7 告訴對方，「自己要些什麼？」

——「愛之入骨」心理／63

能說出「真心話」的話，愛情便能順利／63

加深兩人關係所必備的事／66

獲得芳心和痛失芳心／67

8 當愛逝去時，什麼都別說比較好

——撐得住「過程中變化」心理／69

因失戀而改變的兩人世界／69

固執會導致悲劇發生／71

分手時，什麼都別說最好／73

「變化」才是自然的過程——「做無謂抵抗」的人是傻子／74

在戀愛結束時也接受悲傷吧／76

9 老向別人「獻殷勤」是不會幸福的

——「自我無價值」心理／77

不向別人獻殷勤就得不到愛／77

在小時候，沒有對父母獻殷勤嗎／78

被愛時會感到不安——「獻殷勤」的人／80

獻殷勤者的真正願望是什麼／81

幼兒的依賴心——獻殷勤的本質／82

不要錯過會讓自己幸福的人／85

二、信任與被信任須知

——成熟的「人際關係」——

1 可以和不可以跟別人親近的人

——「愛的接觸」心理／88

「溫柔」在心中蘊育愛情／88

過多的虛情假意比不足的真實愛情更令人難忍／90

經常換情人者的心理／92

2 人和人之間處不好的原因

——繼承了「父母無意識」心理／94

人不是可以獨佔的東西／94

知道自己「想做什麼」／95

你的父母感情好嗎／96

無法和異性親近的原因／98

3 「覆水難收」的想法

——「失去目標」心理(1)／101

失戀女職員打騷擾電話所代表的意義／101
能向前看而不向後看的人比較厲害／102
活在「新目標」中才是最重要的／103

「覆水難收」之生存方法／105

4 與其哀嘆失敗，不如積極尋找新對象

——「失去目標」心理(2)／108

基本的慾望和失去目標之間的關係／108

「嘆氣小夜曲」會使自己的能力減半／109

旋轉木馬型的人是不會進步的／110

明白清楚自己的目標嗎／112

5 「糾纏不清」會阻礙人際關係

——「思春期症候群」心理／114

那份執著的原動力來自何處／114

責任轉嫁給別人或是推給別人後就能安心了嗎／116

「糾纏不清」的人是「長不大」的人／118

6 不要害怕「別人怎麼想」

——「自我意識過剩」心理／121

別人並不如自己所想地一直看著自己／121

過於害怕別人的心／122

不要被「別人的眼睛」給綁住／124

不能信任別人的話，重新評估自己和父母的關係／125

三、心靈相通須知

——成熟的「自己」心理：(1)

1. 自我無價值感來自誤解

——自己「被責備」心理／128

有沒有接受到這樣的訊息呢／128

不要因為「會被責備」而玩單人相撲／130

因為自己「活在世上，所以是有價值的」／131

不要誤解「現實」的意思／132

2. 「爲了別人」的錯覺奪走了自由

——「辯解」心理／135

「做自己的事」並不是壞事／135

不論做什麼都需要「藉口」的理由／137

了解對方，就不會受到「責備」／138

自己綁住自己／140

認清自己是「自由」的／141

3. 你絕對不是被責備

——「對家人態度差」心理／143

「責備——被責備」——不可思議的心理／143

回想起以前的感情經驗／145

自責的「心理自動裝置」／146

那份罪惡感並不是自己造成的／147

4. 因不悅情感而觸動人的內在面

——「球拍」心理／150

尋求「自主性反省」的不悅者／150

人真的會因「強迫」而改變嗎／151

自己不用對別人的情緒負責任／153

「和別人在一起時就很快樂」——人類的原貌／154

覺得自己「差勁」的話，會變得更差勁／155

5 逃避的人無法成長

——「否定哲學」心理／157

為何會變成「否定的哲學」呢／157

不逃避就能成長／158

當人做奇怪的事情時，也是一種逃避的生存方法／160

6 不要將受到的屈辱悶在心裡

——「外人」和「自己人」心理／162

馬上就不悅者的內心真相／162

不能忍受屈辱的話，心情會愈來愈差／164
不要過度地傷害自己／166

四、成長須知

——成熟的「自己」心理(2)

1 爲何怕別人討厭呢(1)

——「自我否定想法」的心理／170

連自己都嚇一跳的強烈「自我否定想法」／170

在缺乏愛人能力的父親養育下／172

爲了擁有自信，先對別人產生好感／173

一直迎合別人，是不會因此而增進彼此關係的／175

2 爲何怕別人討厭呢(2)

——「自我正當化」心理／177

持續隱藏內心的真正原因／177

爲了讓自我正當化不要被別人所討厭的方法／179