

「和那個人相處，真的好累」……
你是否對人際關係感到疲累不已呢？
害怕被別人討厭？
我能夠做什麼？要為對方做什麼才好？

為什麼—— 我們都不說真話？

活得更自在、釋放人際壓力的21個正向思考練習

國際心理諮商實務經驗20年／兒童與青少年家庭諮商心理師
「同理心」心理學臨床心理師

古宮昇

著
克羅夫人譯



Don't Worry,
Just be Yourself





國際心理諮商實務經驗20年 / 兒童與青少年家庭諮商心理師
「同理心」心理學臨床心理師

古宮昇——著 克蘿夫人 譯

爲什麼 我們都不說真話？

活得更自在、釋放人際壓力的21個正向思考練習

為什麼我們都不說真話？活得更自在、釋放人際壓力的 21 個正向思考練習 / 古宮昇著；克蘿夫人譯。--
初版。-- 臺北市：八方出版，2016.03

面；公分

ISBN 978-986-381-074-2(平裝)

1. 人際關係

177.3

105000624

the ONE 49

為什麼我們都不說真話？

活得更自在、釋放人際壓力的 21 個正向思考練習

作者／古宮昇

插畫／石村紗貴子

譯者／克蘿夫人

發行人／林建仲

副總編輯／王雅卿

責任編輯／黃凱琪

美術編輯／徐宜蔚

封面設計／耶麗米工作室

出版發行／八方出版股份有限公司

地址／臺灣台北市 10076 中正區重慶南路三段 1 號 3 樓 -1

電話／(02)2358-3891 傳真／(02)2358-3901

Facebook：<http://www.facebook.com.tw/Bafun.Doing>

E-mail／bafun.books@msa.hinet.net

郵政劃撥／19809050 戶名／八方出版股份有限公司

總經銷／聯合發行股份有限公司

地址／臺灣新北市 231 新店區寶橋路 235 巷 6 弄 6 號 2 樓

電話／(02)2917-8022 傳真／(02)2915-6275

定價／280 元

ISBN／978-986-381-074-2

初版一刷 2016 年 03 月

ISSHONIITE RAKUNA HITO, TSUKARERU HITO

Copyright © 2015 by Noboru KOMIYA

Illustrations by Sakiko ISHIMURA

First published in Japan in 2015 by PHP Institute, Inc.

Traditional Chinese translation rights arranged with PHP Institute, Inc.

through Bardón-Chinese Media Agency

如有缺頁、破損或裝訂錯誤，請寄回本公司更換，謝謝。

版權所有，翻印必究 Printed in Taiwan

前言 最受歡迎的人是「好相處的人」 3

Chapter1 基 本 篇

「好相處的人」 與「難相處的人」 8 個決定性的差異

1



難相處的人

只會等待他人付出



好相處的人

主動為他人付出

18

2



難相處的人

過度在意「結果」與「對方的情緒」



好相處的人

比起「結果」，更重視「自我認同」

29

7

6

5

4

3



好相處的人

難相處的人

正向思考

負面思考

67



好相處的人

難相處的人

接受不同的意見及價值觀

自己永遠是對的

61



好相處的人

難相處的人

正確理解他人的意思

惡意曲解他人的意思

53



好相處的人

難相處的人

寬容對待他人的錯誤

嚴格指正他人的錯誤

45



好相處的人

難相處的人

坦然承認自己的缺點

努力展現自己的優點

36

8

○ ×

難相處的人

否定自己的存在感

好相處的人

肯定自己的存在感

81

Chapter 2 實踐篇 ①

10種正向思考練習，
成為「好相處的人」

方法

1

稱呼對方的名字

90

方法

2

傳達感謝

96

方法

3

發現對方的優點

103

方法

4

放鬆身體，深呼吸

113

方法

5

給人安心感的肢體語言

118

Chapter 3 實踐篇 ②

④方法

6

增加三成的笑容

128

④方法

7

溫柔且平靜的說話

136

④方法

8

意識到「雙贏」的人際關係

144

④方法

9

一個人「放空」的時間

153

④方法

10

意識到「雙贏」的人際關係

160

讓對方打開心胸說話 傾聽的技巧

④技巧

1

當你被理解，就會打開心胸說話

170

④技巧

2

諮商心理師的協助方式

174

感謝

279

參考文獻

280

方(療)式(癒)
方(療)式(癒)

2 1

向專家尋求協助療癒「心理創傷」

239

我是如何改變的？

206

Chapter 4 特別篇

心中無法跨越的傷痛
和自己和解，療癒心靈創傷

技(巧)
技(巧)
技(巧)

5 4 3

試著說說自己的事

197

反應對方的情緒

186

傾聽的技巧

177



國際心理諮商實務經驗20年 / 兒童與青少年家庭諮商心理師
「同理心」心理學臨床心理師

古宮昇——著 克蘿夫人 譯

爲什麼 我們都不說真話？

活得更自在、釋放人際壓力的21個正向思考練習

最受歡迎的人是「好相處的人」

請試著回想你人生中最幸福的時刻。

那時候的你，一定擁有良好的人際關係，和另一半的感情穩定、受到朋友的諸多幫忙、跟家人相處融洽等等。

相反的，請再回想看看特別痛苦的時刻……

這一定也跟人際關係有關，有可能是被霸凌、跟另一半感情不穩定、跟家人吵架、

被主管釘到臭頭等等。

其實，人生幸福與否，關鍵就在「人際關係」。

「那麼，什麼樣的人才討人喜歡呢？」

在我擔任大阪經濟大學教授時，有位學生針對這項問題作了一份「你會對哪種人充滿好感？」的問卷調查。結果，在「說話有趣的人」、「懂得聆聽的人」等各式意見之中，高居首位的答案就是「好相處的人」。

也就是說，想要在人際關係中感受到快樂與幸福，大家普遍重視「個性是否好相處」，以及相處起來是否輕鬆自在。

○你是否被認為是「不好相處的人」？

相反的，另外一種就是「不好相處的人」，相處起來總是讓人感到疲累。

你是否也是這樣的人呢？

不好相處的人，通常在人際關係上處於劣勢，也較難從中獲得實質上的利益。

那麼，讓人感到「輕鬆」跟「疲累」到底差在哪裡？

要怎麼做才能成為「好相處的人」呢？

這就是這本書要告訴你的。只要徹底實踐本書所介紹的方法，一定能得到他人的好感，也能擁有愉悅的人際關係。

◎以下這種人請勿閱讀本書

但我必須事先聲明，以下這種人最好不要閱讀本書。

那就是喜歡操控人心，並且事事要求他人按照自己想法去做的人，以及只顧及個人自身利益的人。

因為這本書的目的，是為了讓大家都擁有幸福快樂的人際關係。

你也是這樣想的嗎？

你在心中回答「是」了嗎？

你現在正在看這本書嗎？

如果是的話，本書所傳授的人際關係訣竅正是你所需要的！

各位讀者，準備好了嗎？

以下我先與各位分享我那不堪回首的悲慘過去。

○我以前並不是個「好相處的人」

專攻心理學的我，在日本及美國從事心理諮商工作近二十年，問診人數多達五千人，曾任職於美國醫院精神科及身心科診所、日美大學的諮商中心等。目前為個人工作室之諮商心理師，同時也擔任心理療法訓練師、大學研究所臨床心理師之培訓工作。

但是，我必須要跟各位坦承一件事——那就是，即便是身為心理醫師的我，以前也並不是一個「好相處的人」。過去的我人際關係甚差，不論是在生活或工作上都不太順遂，於後面章節會再加以詳述其原委，在此我先簡單向大家說明一下。

◎以前的我不善於對人敞開心房

「我就是這樣不幸的孩子吧。」

我還記得那是在小學時期，我一個人邊哭邊在路上這麼想著。

在我的兒時記憶裡，母親一直都是一個情緒充滿焦躁與不安，而且精神狀態十分不穩定的人，還經常鬧著要帶我和妹妹一起自殺。爸媽之間也因此爭吵不斷，最終以離婚收場。後來，我和我妹妹、母親住在一起，但是脾氣暴躁的母親卻像是一顆不定時的炸彈，總是讓我戰戰兢兢。而在這樣的成長環境之下，也使得我的個性變得越來越怯弱畏縮，經常在學校被霸凌。

現在回想起來，當時的我對他人充滿了強烈的不信任感，但是我卻仍然壓抑自己的情緒，被欺負了也悶不吭聲地默默承受，假裝和大家還是相處得很好。然而，這份根深蒂固的不信任感，一直讓我無法對任何人敞開心房，只要和別人講話就會感到彆扭、不自在，更遑論與他人有更深入的交談。我想，在旁人的眼裡，一定也覺得跟我相處很累吧。

但這樣的我因為許多的轉捩點，一點一點地改變了。

其中之一就是，接受心理諮商（心理療法）的經驗。

○成為「更好相處的人」的具體方法

本書針對如何成為「更好相處的人」，提出了許多具體方法。

沒有人一開始就能做到，但是如果你能照著我的方法逐一去實踐，你一定能成為「好相處的人」，並且深受大家的喜愛及歡迎。

分享的快樂，是加倍的快樂；

分擔的悲傷，是減半的痛苦。

在你身邊的人們，一定也會因為有你而變得更加幸福！

你的人生也會增添更多的愉悅與喜樂！

來吧！讓我們一起踏出快樂的旅程吧！

古宮昇