



大众心理学系列

【日】是本哲雄 著
颜文君 译

Psychology of
associating with people

人际关系 心理学

人际关系并非只是沟通应对的技巧
而是在自我与群体的互动之间
建立一种正确的生活态度



经济管理出版社
ECONOMY & MANAGEMENT PUBLISHING HOUSE



大众心理学系列

【日】是本哲雄 著
颜文君 译

Psychology of
associating with people

人 际关系 心理学

人际关系并非只是沟通应对的技巧
，而是在自我与群体的互动之间
，建立一种正确的生活态度

经济管理出版社
ECONOMY & MANAGEMENT PUBLISHING HOUSE

著作合同登记号:图字:01-2004-1724 号

图书在版编目(CIP)数据

人际关系心理学/(日)是本哲雄著;颜文君译.北京:经济管理出版社,2004

ISBN 7-80207-163-1

I.人... II.①是...②颜... III.人际关系学:社会心理学 IV.C912.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 137430 号

出版发行: **经济管理出版社**

北京市海淀区北蜂窝 8 号中雅大厦 11 层

电话: (010) 51915602 邮编: 100038

印刷: 北京海淀求实印刷厂

经销: 新华书店

责任编辑: 卢小生

技术编辑: 杨 玲

责任校对: 静 洁

880mm×1230mm/32

6.5 印张

100 千字

2005 年 3 月第 1 版

2005 年 3 月第 1 次印刷

印数: 1—5000 册

定价: 18.00 元

书号: ISBN 7-80207-163-1/G·12

·版权所有 翻印必究·

凡购本社图书,如有印装错误,由本社读者服务部负责调换。联系地址:北京阜外月坛北小街2号
电话: (010) 68022974 邮编: 100836

序

“人际心理”的理论与实践

在心理学教科书中，关于“人际关系”方面的论述，内容相当多，但是，其中所提到的人际关系虽然同样是心理学中的一个范畴或者说领域，但当讨论到人际关系时，又有别于教育心理学、应用心理学、人格心理学的其他领域，通常都是使用与其他范畴不同的概念、不同的方法来进行研讨的。而且，其中所介绍的学说和资料也基本上是欧美学者的产物。

我认为，造成这种状况的原因之一是，从事心理学研究的东方学者们，特别是日本，因为对此方向的发展较西方文化为晚，便容易流于承袭、沿用其学说精神，而形成了向自然科学一边倒的现象；但是，“橘逾淮为枳”，任何学术文化均会依其不同的时空背景与民族而产生差异，特别是心理学这种

行为科学。

本书内容可说是我近十年来专心研讨这个课题得到的实践经验。通过进行群体训练，使我有机会与各种各样的人接触，亲身感受到他们各种感情的瞬间变化和过程。本书的目的之一，就是希望能将这些亲眼看到的、亲身体验到的东西，从东方人的角度，在理论上稍微变得明朗一些。但是身为一个心理学者，只要致力于此，就不得不对心理学的研究历程进行反省，换句话说，就是不由得我不对心理学这门学问的真实含义再一次去认真体会。因此，本书的观念和性格与坊间其他相同的主题、相同的类型书籍的方向会有些不同。

从这个意义上来说，想将人际关系在理论上解释清楚，毫无疑问是一件极端愚蠢、困难的事，但若能通过本书，让读者及社会大众开始对此问题有所认知与发现，我也是非常高兴的。

作者

目 录

序 “人际心理”的理论与实践 / 1

第一章 认识人际关系 / 1

1.1 世界各地的民族特性 / 3

1.2 民族性与人际关系 / 17

1.3 T 组的体验 / 27

第二章 解读人格的变化 / 37

2.1 人格变化的含义 / 39

2.2 人格的研究方法 / 49

2.3 怎样理解“成长” / 57

2.4 从变化探讨人类的性格 / 67

第三章 真实的感受——共同体验 / 77

3.1 “集体”的真正含义 / 79

3.2 什么是“体验时间” / 93

- 3.3 时间和空间 / 107
- 3.4 时间体验的状态 / 117
- 3.5 集体的体验 / 127
- 3.6 自己和他人 / 137

第四章 社会文化与人际心理 / 149

- 4.1 孤独和寂寞 / 151
- 4.2 自己、他人与世界 / 157
- 4.3 现代人口与家庭结构 / 165
- 4.4 亲子关系心理学 / 171

第五章 思考“真正的”人际关系 / 181

- 5.1 好的人际关系和真正的人际关系 / 183
- 5.2 追求真正的人际关系 / 195

第一章

认识

人际关系

人际关系并非只是沟通应对的技巧
而是在自己与群体的互动之间
建立一种正确的生活态度

1.1 世界各地的民族特性

发生过的某一系列

像我这样经历过战争时期的人，即使已经过了近 30 年，但对把第二次世界大战后称为“过去”这一点，心理上仍然存在着抵触情绪。话题就从“过去”曾读过一本美国心理学书籍里的内容开始吧，很遗憾，这本书的书名和作者现在我已经记不起来了，也没有留下任何笔记。

战争结束后不久，世界各地还驻扎着很多美国军队。驻扎在伦敦的军队与当地市民之间发生了其他地方所没有的纠纷。这样的事件持续不断地发生着，美国政府对此十分担心，特别委托了有名的文

化人类学家马格丽特·米德 (M. Mead) 对发生的原因进行了调查。在他的调查报告中，有一段话是这样的：“这样的纠纷之所以发生，其原因之一是，英语在英美两国是相通的。”

这件事可以说是促使大家考虑“语言到底是什么”的一个非常恰当事例，不仅如此，它同时也在不知不觉中暴露了我们在人际关系上一个习以为常的误解。

总而言之，同样是“英语”，英式英语和美式英语却有着微妙的不同。当我们在查阅英文辞典时，经常会看到一箭双雕在解释语义时有“在英国……”，“在美国……”这样的区分。看起来，就是这些微妙的区别，在经常使用这些语言的英国和美国人之间制造出了微妙的阴影。

第二次世界大战前，从中学开始学习英语的我们这一代，英语就和它的字面意思一样是英国的语言，而不是美国的语言。1967年我第一次访问伦敦的时候，在那里遇到的好几个英国学者都说：“你说的应该是 British，不是 American 吧。”之后，我到了美国，也更加体验到英语不同的变化与差异。

米德的理论

让我们回到米德的理论（推论）。这也是在过去从一位长期居住在日本的年长女传教士口中来的。在表达“哦，我明白了”这样一个意思时，美国人通常都是用“oh, I see!”这与对方是否比自己年长、是否比自己地位高丝毫没有关系。“但在有些时候这样是相当失礼的。”这位年长的女传教士说，“当对方地位比自己高，或比自己年长的时候，必须说 I understand”。

大部分英国人，特别是现在的年轻人是否持有与这位传教士相同的观点，我不得而知。但是，我想，当米德在伦敦进行调查那个时候，至少在年长的英国人中间，一定有人与这位女传教士有着相同的观点或感觉。

举个例子来说，当我在回答学生问题的时候，如果对方用，“喂，是这样吧？”用这种不礼貌的说法向我提问，我多半会生气。因为我认为对方应该

用“请问，是这样吗？”或者回答“谢谢，我明白了。”但是，如果对方是到日本来学习的外国人，勉强粗通日语，那么情况又有所不同了。如果发生了同样的情形，我会忍住怒气并微笑地教他：“用‘请问，是这样吗？’这种说法比较好。”

米德所指出的，也应该是同样的情况。无论对英国人还是对美国人来说，英语同样都是“母语”。这些美国官兵刚从英语完全不通的敌国换防到英国，自然会有一种回到家里的感觉。而在这样的放松的情绪下，肯定是相当随意和任性而为的。另一方面，英国市民们觉得美国（人）是和自己说同样语言的兄弟国家（人民），也是很自然的事情，正因为如此，微妙的语言在感觉上的差别，反而是更容易造成严重误解的原因。

米德理论在日本

这些与语言或者与生活文化相关的趣闻轶事，也正好鲜明地描绘出我们在人际关系上容易产生的

误解。当然，这不仅仅是英国人和美国人之间的事情，我们不能将之前这些发生在英国的事情看成是别人的事，实际上，同样地，因为一时疏忽，相似的误解或者纠纷，也发生在日本人身上。

我们在日本国内各处旅游的时候，当我们打算问路时，有没有谁会去想“对面走过来的人是不是会说日语”这个问题呢？当在日本的商店买东西时，有没有谁担心过“店员懂不懂日语”呢？我估计有过这样想法的日本人一个也没有。因为日语在日本国内任何地方都通用，凡是日本人一定都会说日语。

然而，只要是在自己的国家，遇到的国人必定和自己说的是同样的语言，在这样毋庸置疑的前提下，世界之大，却也很难再找出像日本一样的情形了。日本是一个纯度很高的单一语种国家，而且和其他世界各国的语言比较起来，日语的使用比例之大，足可进入世界语言使用排行前十名。这个事实，无论对日本人来讲，还是对其他国家的人来讲，都是很可能成为今后发生各式各样问题的原因（在日语使用人数的统计方面，世界 3500 种语言当中，继汉语、英语、西班牙语、俄语、菲律宾语之后，日语与印度尼西亚语并列排在第六位）。

为了表明日语和日本人之间的特别的联系，我再举出一个事实，日本人在国外旅行时，如果在那里突然听到有人说流畅的日语，在脑海里一定会闪现一个念头：这里肯定有日本人。

这是一个能具体表现出日语和日本人之间的坚固联系的事实。可能有人会想，这有什么特别？让我们把日语替换一下，同样地，来考虑一下英语或者法语的情形，我想这样一来，大家就会明白我想说的意思了。

法国人在国际航线上乘飞机旅行时，就算耳朵里流入了说得非常漂亮的法语，他们也不会想到这里一定有法国人。因为法国以外的欧洲各国里能够自由地运用法语的人也相当多，甚至说这样流畅的法语的人还可能是黑色皮肤的非洲富翁或者黑发的越南绅士。

再把例子换成世界上所有国家都在使用的英语，只从一个人可以说得很好的英语这一点上，几乎根本不可能得知这个人的国籍、人种、宗教等信息。像“是日本人”和“会说日语”几乎可以说是同义语这种情况是一个例外。

只要是日本人就能相互理解

铃木先生指出：从世界的角度来看，日本人这种特殊的母语感觉是：“‘日语是不可能被外国人理解’的偏见”或者说“确信”联系在一起的。对此，他还举出了很多有趣的实例。

所谓“日语不可能被理解”，用不着说这里面包含着“日本人的心情不可能被理解”的意思。因为语言是最能够表现心情的。铃木先生指出的上面所说的偏见，其危险之处在于，如果将其反过来说，实际上就变成了“只要同是日本人，不管什么都是相互理解的”这样一种确信（充满了偏见）。日本学者根千枝先生也曾指出，日本人的社会意识基础是：“我们大家都是一样”、“所有的一切都彼此理解”（即他所说的“第一范畴”的人际关系）。

他还指出，“第二范畴”包围着“第一范畴”。这里包括了各式各样的“相识”。就算不是直接认识，只要有某种存在着的网络将他们联在一

起——比如说同一个学校毕业——也算是包含在这个范畴内。这以外的“第三范畴”被看做是“陌生人”。这个范畴可以无限扩展，其中既有日本人，也有外国人（《适应的条件——日本的连续思想》，日本讲谈社）。

对日本人来说，人际关系仅限于“联系”或者是共通性。没有联系的人是“没有关系”的人，是属于“别人”。这种感觉并不仅限于日本人。外语中表达“外国的”或者“外国人的”的单字，比如，英语的“foreign”或者德语的“fremd”，都同时含有“无关的”、“性质不同的”等含义。

日本人的“同伴”和“陌生人”

尽管如此，从日本人对待“同伴”（与自己有关联的人）和“陌生人”的实际情况来看，日本人的态度实在是太过于极端了。我们在电车中经常可以看到这样的情景：一群看起来关系亲密的人一拥而入进入电车，因为坐位不够而相互礼让，在“请