



喜欢和讨厌的心理学

〔日本〕 陀摩武俊 著

李均洋 译

陕西人民出版社

XI HUAN HE TAO YANDE XIN LI XUE

喜欢和讨厌的心理学

〔日本〕沼原武俊 著

李均洋 译

陕西人民出版社出版发行

（西安北大街131号）

新华书店经销 眉县印刷厂印刷

787×1092毫米 32开本 5.25印张 87千字

1991年3月第1版 1991年3月第1次印刷

印数：1—3000

ISBN 7-224-01459-1/G·356

定 价：2.45元

译 者 序

我在日本作毕业论文时，曾参照过此书的第六章“性格和人际关系”，颇受启发。归国后，翻了翻图书馆的心理学书籍，相比之下，觉得此书自成体系，可以为我国的心理学著译增加一些新成分，索性译了出来。

有人说，日本学者的著述重考据、重资料，而在理论性的阐述上却似未展开，云云。这也许是相当一部分日本学者著述的特点之一吧。滞日数载，读了、翻了一些研究著作，也有洋洋洒洒、类似欧风的，但多是以资料、情报见长。后者不是分析议论澎湃直下，以缜密的逻辑推理显示出深度，而俨然是师承《论语》、《孟子》，颗颗珠玉散见盘上，睿语警句扣人心弦。本书在写作风格上属于后者。

从吃饭需要时间的婴幼儿的心理，到学生制定学习水准的心理作用；从为人、交友，到恋爱、结婚；从家庭环境、社会环境对性格的影响，到不同

性格的人的表现特征等，作者都有以实验、调查为依据的明快的阐述。

作者意在从人的成长纵向上（从出生到长大成人，从上学到恋爱结婚）来探究喜欢与讨厌的心理学问题。但作者希望本书“成为观察自己的钥匙”

（参见“结章”）。也就是说，作者想通过被别人喜欢、讨厌（反过来说，喜欢、讨厌某个人或某些人）这一心理学问题的研究，来和读者一起致力于健康、和谐的人际关系的建设。

人划分为最小单位是个人，但绝对的个人只有出生以前（在胚胎里）和生命结束以后（不是指灵魂，而是指人们记着或谈起的特定个人）才存在。所以说，一般所谓的个人，存在于工作、学习、交际等狭义和广义的社会活动之中。人在这些活动中同他人发生的关系可以泛称为人际关系。可见，本书属于应用心理学之列，是为我们这些有时被看作具有“灵秀之气”，有时又被说成是“混浊之物”的人，如何正确的交际（父母和孩子、老师和学生、恋爱中的男女、结婚后的夫妇、工作中的同事及上下级等的交际）而写的。这也是我翻译此书的用心之一。

另一用心是：作者论摩武俊是文学博士（在日本，心理学、哲学、文学等专业同获取文学博士）、东京都立大学教授，著译很多，这本书又很有影响（已再版17次）。通过这本小书的翻译，我

目 录

序 章 人们固有的东西…………… (1)

喜欢和讨厌 (1) / 喜欢、讨厌以
选择为前提 (2) / 喜欢、讨厌的
心理学问题 (3)

第一章 日常生活中的喜欢、讨厌…………… (6)

选择的基准 (6) / 伴随行动制约
的喜欢和讨厌 (8) / 天生的一次
性要求 (9) / 关于食欲 (10) /
二次性的要求 (12) / 传统、习惯、
制度等外部环境的制约 (13) / 正
和负的诱发性 (14) / 目标的大小
和要求的强弱 (16) / 围绕障碍的
道路 (16) / 葛藤状况 (18) / 要求
的阻止 (21) / 赔偿行动 (23) / 要
求水准 (24) / 自我水准的葛藤 (25)
/ 讨厌的事反而保护自己 (26) /
讨厌对象的产生 (28) / 自我对象
化和自我厌恶 (29)

第二章 构成喜欢的条件…………… (32)

因何喜欢起来呢? (32) / 具有友善

感和好意的原因(33)／相补说和类似说(38)／容姿的美丽度(40)／背光效果(42)／不安使人产生恋慕(44)／恐怖实验之后(45)／好感的返投性(46)／自尊心高的人和低的人(47)／对自己评价的感变化(49)／阿龙逊和莉达的实验(50)／援助行动和好感(53)／援助行动的展开(54)／社会的交换理论(55)／微妙的人际关系(57)

第三章 被喜欢、被讨厌的人…………… (59)

所谓被喜欢的人(59)／金钱和幸福(60)／开朗(61)／重要的第一印象(62)／中心特性和周围特性(63)／同情、体谅(65)／谈话方法和为人(67)／向前看的构造和眼睛朝里(69)／讨厌的人的类型(69)／没有自信(71)／干涉和追根究底(72)／欠缺宽大的态度(73)／嫉妒(74)／心术不正和多管闲事(75)／内向的类型(77)／劣等感(78)／封锁性(79)／自我中心性(81)

第四章 恋爱、结婚、离婚的心理…………… (83)

· 同性和异性 (83) / 性差的自觉和异性爱的觉悟 (84) / 青年期的恋爱 (86) / 充实感和高扬感 (87) / 美的错觉 (88) / 同调倾向 (89) / 着迷的状态 (90) / 封闭世界的成立 (90) / 共存感情的发生 (91) / 嫉妒的发生 (91) / 精神的成熟 (92) / 从恋爱体验到人格成长 (93) / 好意的非语言表示 (94) / 踌躇恋爱的心境 (96) / 偏见和徘徊 (96) / 好意诊断实验 (97) / 是自由恋爱结婚还是媒妁介绍结婚 (99) / 定位家族和创设家族 (100) / 从恋爱向结婚 (101) / 结婚和幸福度 (102) / 幸福的结婚条件 (103) / 一个人生活的女性 (104) / 离婚的增加 (106) / 离婚观的变化 (107) / 离婚夫妇的特征 (108) / 作为离婚原因的性格的不一致 (110)

第五章 喜欢、讨厌的形成过程…………… (113)

父母的影响 (113) / 来自野孩的记录 (114) / 父母和孩子 (115) / 出生顺序 (116) / 良好的家庭环境 (118) / 培养共感性 (119) / 父母乐于倾听意见 (121) / 互相谈话的条

件(123)／话题的选择(124)／毫不在乎戏耍(125)／父母的为人(126)／家庭气氛 (127)

第六章 性格和人际关系…………… (130)

对于他人的态度 (130)／他人的不同认识(131)／感情的相互性(133)／性格类型和喜欢、讨厌 (134)／分裂型性格 (136)／兴奋型性格 (137)／粘着型性格 (139)／过敏型性格 (141)／显示型性格 (143)

结 章 寻求更美好的人际关系…………… (146)

和讨厌的人交际 (146)／不相识的仅在某一时的场合 (147)／对方不讨厌的时候 (148)／从心眼里讨厌的人 (149)／态度和性格相反的人 (150)／感到害怕的人 (151)／他人映照的自己的形象 (152)／心理的四个领域 (153)／观察自己的钥匙 (154)

序 章 人们固有的东西

喜欢和讨厌

喜欢这，讨厌那，这是我们经常挂在嘴上的话语。对人也好，选择食物和衣服也好，声援棒球和相扑^①比赛也好，都牵扯到喜欢和讨厌的问题。在成人的日常生活中常有这样的事：即使讨厌的事，也不得不去做；即使讨厌的人，也不得不去交往。然而，孩子们的生活却几乎完全被或喜欢或讨厌支配着。自由地表示喜欢、讨厌，对孩子们来说是完全可以允许的。而对于成人来说，即使心里讨厌，表情上也不能显露出来。“我喜欢你”这样的话容易向对方说出口，而“讨厌你”就难以说出口了。仅此，和讨厌的人在一起时，心情就别扭得很。

与此相反，在钓鱼、打高尔夫球等业余时间的娱乐中，能看出人们的心情很好。干自己喜欢的事时，毫无例外，人们的心情是愉快的。

对于喜欢的事，人们积极地接近；对于与此关联

①日本的国技。两名力士角力的运动，以把对手推出比赛场地或摔倒在场地上为胜。很受日本国民喜爱。

的事，感到高兴。相反，讨厌的事则尽可能回避；不得已接触到讨厌的事，身心都感到痛苦。这是在人们的行动中能看到的带原则性的问题。和喜欢的人度过的时间有充实感，觉得时间飞快。喜欢吃的东西，不知不觉就吃完了。下午，出了小学校门走在回家路上的孩子们的表情和上学时不同，有一种长出了一口气的开放感。从被束缚的场所解放出来，在自己能够选择行动的时候会体验到一种舒畅感，就像傍晚以后，在酒店里喝酒的职员们的表情和动作中能看到的那样。

厌烦的会议感到时间长，无聊而且很疲劳。对讨厌的人不会有袒怀畅述的心情，对对方的个人生活也没有兴趣。不得已和讨厌的人过了几小时，其间不知不觉沉默起来，食欲也减退了。和意气相投的朋友喝酒香，很快就进入了醉态。但因为工作没有办法喝酒时，即使怎么喝也不容易醉。遇到愉快的事，前一天晚上心情就亢奋起来，第二天早晨醒来心情爽快。相反，心情沉闷或不得不同讨厌的人会面的日子，心绪直落而下，其中也有从早晨就闹肚子或呕吐的。

喜欢、讨厌以选择为前提

在喜欢、讨厌上，个人的差别是显著的。如对于A怀有好感的异性B却毫无所动，C偏爱的职业棒球队D却反感等。

喜欢、讨厌的产生以选择是可能的这一条件为前提。战争中（指第二次世界大战——译者）的粮食供给没有选择的余地，树叶、蚂蚱都成了食物；在按家庭的规矩、父母认为合适而决定配偶者的时代，让女儿选择丈夫的自由微乎其微；军队里，即使如何讨厌，也必须服从等，这些都是过去那个时代的事了。

随着人们生活水平的提高，服装、居住等一旦丰富，用喜欢、讨厌的原则能够行动的范围就大起来。还有，来自国家、社会的束缚如果少，个人任意行动的范围就扩大。如此想想看，今天的我国和过去相比，或同现在的世界各国相比，可以说个人用喜欢、讨厌而决定行动的范围是宽广的。禁止去国外旅行，不允许个人研究某一学问的国家，在今天还是有的。

喜欢、讨厌的心理学问题

第一，关于喜欢的产生。为什么自己喜欢长脸高个儿的人，为什么比起生鱼片^①来更喜欢烧牛肉，为什么比起美国来更喜欢德国，为什么热衷于麻将而不打高尔夫球，为什么只喝威士忌而不沾日本酒，从众多的银行中选择了A银行存款有什么理由等，都关系到喜欢的产生这一问题。好像也有即使怎样

①把鱼切成薄片或细丝蘸着调味生吃。

也可以的时候；偶尔也有只能这样考虑的时候。但在一个一个的选择上，往往隐藏着个人内心的历史。即使哪个职业棒球队优胜，和自己并无直接的利益关系，但尽管如此，有人还是热心地声援A队。即使在哪个店喝咖啡，价钱都是一样，大概是味道不同吧，每个人都有自己常去的店。喜欢A讨厌B决不是生来俱有的，这里有每个人一定的社会经验在起作用。而这一社会经验是什么，当事人却往往没有留意。

有的青年把自己喜欢的女性经常限定在某一类型，对于另一类型的女性仅限于礼仪的交际，再深入一步却不可能。为什么呢？回顾一下过去，那位青年还是幼童时，曾觉得附近的一位大姐姐非常可爱。大概是何处的女大学生吧，他骑着三轮车，她和蔼地微笑着同自己打招呼，他不能忘记她的面容，于是那面庞就成了他喜欢的原型。在喜欢的发生和固定化上，像这样的个人体验很多。从许多男性或女性的名字中，总觉得有喜欢的名字，原来那是一个时期关系密切一块儿玩耍，现在已不知去向的幼时的朋友的名字。

怎样的行动容易产生喜欢？具备了怎样的条件能产生喜欢？讨厌的事怎样才能转变为喜欢？这是一个重要的问题。因为只具有喜欢的生活态度，对于谁来说都是不现实的。现实中会产生这样的问题，如从无论如何也必须吃讨厌的西红柿用以矫正

偏食，到同讨厌的人尽可能心情愉快地交往等。

头脑中浮现出自己的喜欢和讨厌，考虑一下为什么会这样，有时对自己心理发展过程中的意外的一面会感到吃惊。喜欢、讨厌在食事、衣服、住居上都可以认识到，也表现在对喜欢的其它物件和季节的选择上。可是，因为和生活有更深关联的依然是对人的喜欢、讨厌，所以人的好、恶就成了本书的中心。

本书从发轫到刊行得到讲谈社的鹭尾贤也氏的很多关照，东京都立大学心理学研究室的山本真理子女士、松井丰君也经常给予有益的帮助，这里一并特别予以衷心的致谢。以上就算是本书的序言吧。

第一章 日常生活中的 喜欢、讨厌

选择的基准

我们干某一件事或不干某一件事的时候，试问一下自己：为什么这样呢？留意一下，约有下面三种情况。

一、损失和受益，即利害关系。考虑这样干是损失还是受益，从而选择行动。损失、受益、金钱等物质的东西容易涌上心头，但也包含使自尊心和荣誉心得到满足这样精神的问题。自家附近的 A 商店和稍远些的 B 商店，同样的东西，B 商店稍便宜些，是多走一些路呢，还是考虑到因为走远了路会疲劳，尽管价钱贵一些，就在近处的商店买呢？这样的体验谁都有过。

二、正确和错误的基准。这件事因为是正确的，所以即使受损、肉体受痛苦，自己也要干。虽然是想干的事，但因为是错误的，就放弃了。例如在没有警备员的商店，是偷巧克力呢还是不偷呢？犹豫不决的样子即属于后一种。

因为相信自己是正确的，有时连生命也愿意付

出。在正确的行动与错误的行动的选择上，有人表现得很自然，但多数人为了不被错误的东西诱惑，这时必须用强烈的意志力制取自己。

三、根据喜欢、讨厌的选择。因为喜欢而干，因为讨厌而不干，这是一个非常明快的原则。婴儿干的事全是根据这一原则。应该干这个，必须干这个，这一类问题婴儿不考虑，想干什么就干什么。可是，有时因为干某件事被母亲批评——被批评是不快而痛苦的，虽然想干某件事也不干了。这种情形接近于前面叙述的第二条，即正确与错误的基准。幼儿在母亲外出时，想吃厨柜里的点心又不敢吃的犹豫情形与此相近。

从个人发展的观点考虑，能够理解根据喜欢、讨厌而选择行动是最早的事情。损失与受益，正确与错误的判断是随着个人在社会中的成长而获得的。

一般来说，自己受益的事情，多是喜欢的事情。可是，其中也不乏明知损失很大，因为喜欢而偏要干的事情。典型事例大概是麻药中毒吧。明知有害健康，生活也苦楚起来，但还是一次又一次从吸毒中追求某种快感。酒精中毒也是同样。

获取金钱，因为金钱能够和商品进行交换，使自己的生活丰裕，所以大概没有不喜欢获取金钱的吧。然而，获取的金钱过于超过自己的劳动时，难道不是什么错误吗？或考虑到这是有别的什么事情乃至企图，而对领受这笔钱表现出踌躇。这是由于

正确或错误这一判断的基准在起作用。即带来一定的满足想接受的心情和担心降低自己的人格、信用、地位的心情在互相斗争着。

伴随行动制约的喜欢和讨厌

根据喜欢和讨厌选择行动，对儿童来说被容许的范围很广，但对成人来说，却受到很多的制约。越是和他人连带紧密，对他人的影响力很大的人，受到的制约比一般人越严格。例如，一个人在路旁开商店，卖水果什么的，这个人筹算大体每天、每月赚多少钱，一旦满足，或有充分的把握，如果天气不好，心情不佳，今天想关门就可以关门。这时，有人到这家店来买水果，虽然闭店让这位顾客失望，给他带来不便，但影响范围仅限于此。

与此相反，必须和他人协作的工作，对方是A可以，是B讨厌，这样挑拣，工作就无法进行。凭个人的喜欢和讨厌工作的人，干那件工作的同时也就成了不受欢迎的人。在这里，即使一起做工作的是意气不投者，为了工作也需尽自己的义务。而且，不承担这一义务，就会被所在公司当做不能依靠的人、任性的人、想干什么就干什么的人而被排斥。

随着社会的组织化，一般来说，以个人的喜欢、讨厌来选择行动的余地越来越少，但在业余时间，在有兴趣的领域发挥喜欢、讨厌的机会越来越

多。

喜欢、讨厌这一问题，如上所述和人们的生活密切相关，下面谈谈和这一问题的展开相关的问题。

我们在有限的人生进行一些行动，而且行动的大部分限于周围的事情，采取接近喜欢的事情或回避讨厌的事情这一形式。如前所述，有时即使是喜欢的事情，成人也必须割爱，讨厌的事又不能回避。如此抑制自己，即要求自我忍耐。但开展行动的基本型依然采取接近喜欢的事情、回避讨厌的事情这一形式。

应该考虑在需要行动的背后，有从内部强烈发动行动的因素，还有从外部为了诱发行动而起作用的因素。把产生行动的内部条件叫做要求，吃喜欢的食物，和喜欢的人约会等这些行动背后，有与此对应的要求。

天生的一次性要求

要求多种多样，但能够分为具有生理的基础，对个体或种族的基本生存必要的一次性要求，和由此派生的二次性要求。把前者称为生理的要求，后者称为社会的要求。

一次性的要求是天生的，被认为是与所有的个体共通的。它可以再分为在快适的状态维持个体，让个体发展的个体保存的要求，和维持这一种族的