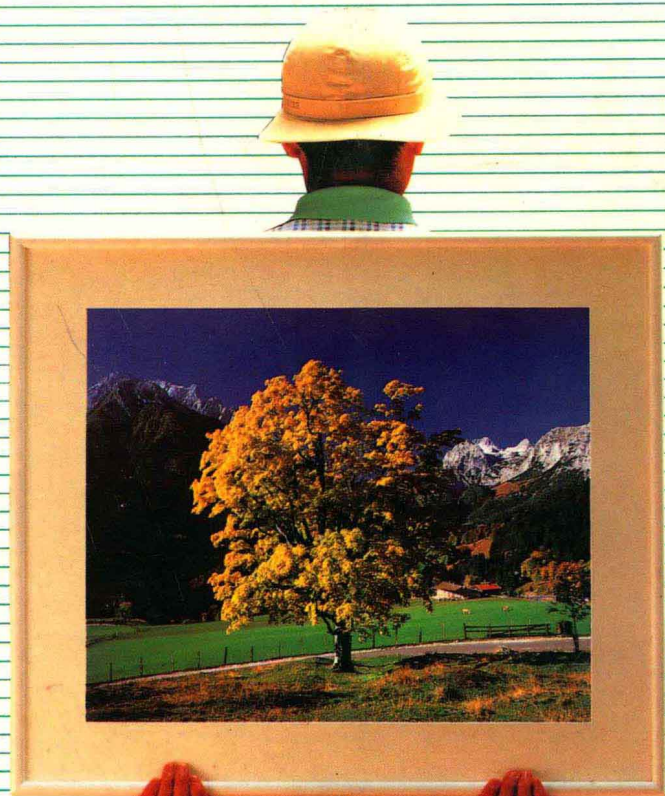


人際關係

心理學

榎本博明／著



※ 您最佳的交際指南，「知彼」使您成爲——
魅力十足的風雲人物，享受快樂人生……

智慧大學

UNIVERSITY OF WISDOM

12 心理文庫

總策劃／林鬱

主編／游乾桂

編輯／設計／製作／林鬱工作

總代理

公司



榎本 博明／著

人際關係心理學

智慧大學

UNIVERSITY OF WISDOM

榎本 博明／著

1991年2月／初版

- 總策劃／林鬱
- 美工完成／莊玉鳳
- 設計製作／林鬱工作室

智慧大學

UNIVERSITY OF WISDOM

新聞局局版台業字第 4562 號

智慧大學出版社 * 發行人 · 饒楚材

台北市〈文山區〉萬安街 21 巷 10 號 103 室

電話(02)230-0391 * * * 傳真(02)230-6118

- 本公司著作、翻譯、排版、設計等權益依法保護
非經同意不得轉載、改編、模仿、複製……………●

〈發行代理商〉

吳氏圖書有限公司

- 台北市和平西路一段 150 號 3F 之 1
- 台北郵箱 30-272 號 * 郵撥 / 0798349-5
- 電話 / 02-3034150 * 傳真 / 02-3050943

■ 印刷裝訂不良 ① 當地書店更換 ② 寄回吳氏公司更換，謝謝！ ■

● 印刷／裝訂 · 群峯製版印刷有限公司 ●

ISBN 957-9031-28-2

前言

——科技壓力、過度適應症候群、燃燒症候群、停止晉升症候群、晉升抑鬱症等等皆是與工作太過一體化、全心全力投注於工作而迷失自己的人，所易罹患的症狀。在這繁忙的社會中，上班族要如何與工作結合呢？

——男子氣概及女性氣質是先天具備的呢？還是後天培養的呢？另外，在現今社會，到底是男性還是女性較容易生存呢？

——人在什麼時候容易喜歡上別人？相似類型與相反類型的情侶，究竟哪對比較能順利發展下去？

——在孩子自立後，才發覺沒有其他能結合自己與另一半的東西、夫妻反目離婚，諸如此類現代家庭種種問題的根源在哪裡？要如何去對應呢？

——心理學上有什麼技巧，可以改善人際關係呢？在什麼樣的場合，要使用什麼樣的技巧呢？

近年來，科學技術的進步實令人驚歎不已，而我們的生活形式也隨之無時無刻地變化著。

所謂的變化或混淆，經常是帶著壓力的。而生存在這種不明確狀況下的我們，可說是不斷地置身在壓力之中。爲了巧妙地應付壓力，如何與變動而無法預測的文化、他人及自己相處下去，已成爲決勝的關鍵了。

A先生是××型的人、B先生與自己並不投緣、現今的時代只有××型才能活躍其中等，像這種樣板化的想法並不很好。但是，爲了能從各種角度客觀地觀察事物，借助於某種程度的指針或架構性概念，是非常有用的。

本書中，我想以——自處、與他人相處、和工作融合——的方法爲中心，從心理學的觀點試著逼近現代人的心理。只要戴上心理學的眼鏡，隔一步來眺望的話，有時反而能看得到一些從未看到的東西。而如果能對您的人際關係或是工作的調適上有所助益的話，實感榮幸！

目錄

第1章

現代工商社會的心理學



- 除工作夥伴外，沒有朋友、娛樂，生活焦慮恐慌——過度適應症／16
- 一旦失去與工作間的一體感就失去生存意志——燃燒症候群／19
- 墊腳石突然陷落的感覺——停止晉升症候群／21
- 孩子離開身旁而凡事不順心的家庭主婦所易罹患的——空巢症候群／24
- 企業之中及大都市生活充滿了壓力／27
- 產生壓力的最大原因——配偶死亡、離婚或失業／30
- 你所從事的工作有多無聊——職業別無聊程度／33

對電腦感到不安和依賴所產生的——科技壓力／36

一味不斷地往前衝的A型人，與悠哉遊哉的B型人／39

失去所愛、所依賴的人也會導致死亡——對象喪失反應／41

心靈互通而充滿溫暖的人際關係，提升忍受壓力的能力／44

勤勉、規矩、認真的人所易罹患的——晉升抑鬱症／47

喪失親密、習慣了的家及近鄰社會所引起的——搬家憂鬱症／50

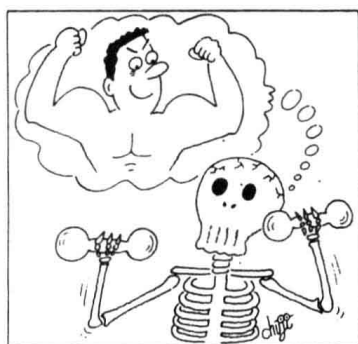
總認為凡事都應像自己所想的那樣而不知忍耐的——青鳥症候群／53

自戀極度膨脹的結果，甚至會產生性格障礙／56

第2章 以心理學解析年輕人

為何自我難以確立？／60

懷疑自我價值的不安定感——自我擴散／63



以對抗主流派爲生存意義的——對抗同一性／66

想及早脫離不自由的時代——延期償付時間／69

一點也不羨慕大人的「延期償付時間」型人類／72

如何與人親密交往？／74

試著評定自己的自我意識狀態／77

以受人矚目、讚美爲目標的——自我誇大／79

重視愛人甚於公司，重視虛名甚於內涵的——溫柔過度自戀型人類／82

拒絕外人而舒適地窩居／85

對電視、個人電腦感到真實感的——太空艙型人類／88

消耗、蕩盡、逃走才是上策的——分裂型人類／90

只要能發揮能力哪裡都好的——移動遺傳基因型人類／93

即使開啓、動搖自己卻依然強烈擁有自我的——波賽頓型人類／96

無固定職業、不拘泥於轉業的「複線型人生」的人愈來愈多／99

無法用功讀書、除成績外無其他評鑑尺寸，是產生不良行爲原因／101

鼓勵他們肯定自我並接受現實／104

在學校及家庭中無容身之處的飆車青少年／107

爲什麼會發生校園暴力？／110

家庭暴力以「母子關係密切、父親不在」爲重大要因／113

即使不能與別人一樣，但遲一點也沒關係——拒絕上學／116

以「抹消掉」強迫自己適應學校的想法表現於——自殺／119

學生無力症／122

完全不具有自發性、主體性、「自我」的好孩子病症／124

第3章

男與女心理及誘發好感心理

人類的基本性別始終是雌性的／128

父母的「應該如此」想法塑造了「性別同一性」／131

男性被要求知性與行動力，而女性被要求順從、完美／134

「男子氣概」有不合情理的地方？——男性同一性的困難／137



語言能力配屬女性，視覺數學能力配屬男性——男女之能力差別／140

害怕自立、放棄對男性依賴的「灰姑娘情結」／143

「社會上的成功導致對失去的東西的畏懼」限制了女性／146

只要碰面就會逐漸使人傾心的——單純接觸效果／149

價值觀相似使男女關係更深／152

舒適而充滿氣氛的環境可誘發對方的好感／155

人一感到不安便想接近有同樣心理狀態的人／157

開始時不關心拒絕，而後逐漸表現善意，是加深印象關鍵／159

在運動等處於興奮狀態時容易喜歡上異性／162

藉著共有相互間秘密的自我開示可交換好感／165

第4章 文化的變革



- 受自己創造的東西支配，買不需要的東西等的——文化過剩現象／170
- 大眾傳播媒體所帶來的「擬似現象」在心中擴大／173
- 假像與實際體驗交雜在記憶、印象之中／176
- 喜歡漫畫的主角甚於活生生的人類——二次元情結／179
- 討厭對決及殘酷——年輕人的自我否定／182
- 遠離實用價值的品牌取向所產生的——目錄文化／185
- 破壞管理及秩序時所產生的表演／187
- 爲了發散受到壓抑的精力而做的表演／190
- 他人喚起自己「想這樣被人看待」的影像／193
- 從莫名衝動的內心深淵中脫離的欲望／195
- 文化衝擊成爲引發身心病症的扳機／198

- 移動性、匿名性社會的自由與孤獨互為表裡／2001
- 害怕「豪豬困境」嘗試錯誤的年輕人／2004
- 逾越「角色」時，能有幾分「像」自己呢？／2006
- 從電視看見殺人或暴力鏡頭使小孩的攻擊性提高／2009
- 大眾傳播媒體的自殺報導影響——維特效應／211

第5章

家庭、親子關係的心理學

- 既沒有感情上的衝突也沒有溝通的「旅館家庭」／214
- 要維繫小家庭，先從夫婦間的結合與對話開始／217
- 對僅是個人與個人結合的夫婦而言，自我開啓是不可欠缺的／219
- 克服單身上任所帶來的壓力，並培養活用「危機」的韌性／222
- 不擔當適合其年齡「角色」的單身貴族／224
- 為防止離婚而須在婚前先行檢查的十三個項目／226



為避免中老年後之夫婦危機，平時互吐真言是重要的／228

父母的自立較兒女還難／230

夫妻一方的勢力較強，會對孩子的精神狀態造成不良影響／233

充滿自信而自然的育兒法／236

孤食兒童認為「與父親一起用餐」才是最好的盛宴／239

精神上的壓力比肉體上的壓力更會帶給胎兒不良影響／241

在母性的感受期充分相互接觸能強化親子關係／244

物質施與不如肌膚關係更能產生母子相互作用／247

對母親健全之愛意為對人類信任感之基礎／250

如何創造出促使小孩子智能發達的家庭環境／253

培養小孩子幹勁的「原因歸屬型式」／256

身旁的父母是最容易模倣的對象／259

為什麼不行？以清楚且小孩子能懂的話去斥責他／262

不放棄一些東西便無法發揮母愛／265

溺愛型、放任型、不理不睬型、殘酷型皆有問題／268

第6章

在心理上改善人際關係的方法



映照出因人際關係而改變的「心的自我圖表」 / 274

具有分開使用三顆心的柔軟性是必要的——交流分析 / 277

只要改變對事物的看法，肩上的重任便能卸下——邏輯療法 / 280

面對恐怖及不安，並理解到原本的自己——森田療法 / 283

想起母親之愛及恩惠，並覺悟到與他人的連帶感——內觀法 / 286

培養判斷力、責任感並使其從角落中重新站起來——現實療法 / 289

以自我暗示句引導進入催眠狀態的——自律訓練法 / 292

規正「家人整個系統」的歪曲——家族療法 / 295

卸下重擔而擁有能互說傻話的人際關係——退行與交往 / 298



人際關係心理學

榎本 博明／著

智慧大學

UNIVERSITY OF WISDOM

前言

——科技壓力、過度適應症候群、燃燒症候群、停止晉升症候群、晉升抑鬱症等等皆是與工作太過一體化、全心全力投注於工作而迷失自己的人，所易罹患的症狀。在這繁忙的社會中，上班族要如何與工作結合呢？

——男子氣概及女性氣質是先天具備的呢？還是後天培養的呢？另外，在現今社會，到底是男性還是女性較容易生存呢？

——人在什麼時候容易喜歡上別人？相似類型與相反類型的情侶，究竟哪對比較能順利發展下去？

——在孩子自立後，才發覺沒有其他能結合自己與另一半的東西、夫妻反目離婚，諸如此類現代家庭種種問題的根源在哪裡？要如何去對應呢？

——心理學上有什麼技巧，可以改善人際關係呢？在什麼樣的場合，要使用什麼樣的技巧呢？