

越越 壓 力

現代人的生活精力湯上班族的工作維他命
懂得與壓力合作，人生才會更美好



涉谷昌三 著 林芳兒 譯

越壓越有力

作 者 / 涉谷昌三

譯 者 / 林芳兒

執行編輯 / 陳素娥

發行人 / 王永福

出版者 / 新雨出版社

地 址 / 台北縣三重市重安街 102 號 8 樓

電 話 / (02)2978-9528 (編輯部) • (02)2978-9529 (營業部)

傳真電話 / (02)2978-9518

郵撥帳號 / 11954996 戶名：新雨出版社

印 刷 / 久裕印刷事業股份有限公司

出版登記 / 局版台業字第 4063 號

出版日期 / 2001 年 9 月初版

定 價 / 200 元

◎本書如有缺頁、誤裝，請寄回更換

◎敬請讀者至全國各大書店參觀選購本社各式圖書，或利用郵政劃撥向本社訂購，5本以上可享九折優惠。

TSURAI TAIKEN WO PURASU NI KAERU SHINRIGAKU by Shozo Shibuya

Copyright © 2000 by Shozo Shibuya

All rights reserved

Original Japanese edition published by Seibido Shuppan Co., Ltd.

Chinese translation rights arranged with Seibido Shuppan Co., Ltd.

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

作者簡介

涉谷昌三，一九四六年生於神奈川縣。學習院大學文學部畢業。東京都立大學大學院博士課程畢業。專攻心理學，文學博士。現任教山梨醫科大學醫學部教授，由人之行動或動作來分析深層心理，以平易的文章撰寫，具讀者好評。

主要著作有《由外表即可看出人的真面目》、《不會交際，再見》、《不會輸給不安的心理學》等。

作者簡介

林芳兒，台中市人，銘傳大傳系與日本語文學校畢業。曾任出版社書籍與雜誌編輯四年，兼職翻譯多年。現為自由譯者，翻譯領域包括書籍、漫畫、雜誌、錄影帶等，未來目標是成為一個更專業、接觸範疇更多元化的文字工作者。

越越 有壓 力

涉谷昌三 著
林芳兒 譯

新雨出版社

《大眾生活館創刊詞》

我們人類是群居動物，不可或缺互相的溝通。

每人的一句話、一舉動，都有其背景。就是說每人的說話和動作，都是有其原因的。說話和行動都是某種原因引導出來的結果。

不管是家庭內家族的談論，男女間的談情說愛，同事間的情誼和嫉怨，商場的討價還價，政客的權謀術數等等，我們仔細去觀察、分析此時此地的說話和動作內容，是不難知道其原因，也可預測由這次的說話和動作會引導出什麼新的結果。

如果遇到一個問題，每人的處理方式不盡相同。為什麼呢？因每人的過去的際遇不同，處理方式自然就會不同，有人可把問題圓滿解決，有人可把問題鬧大。

所謂際遇，就是當事人過去是否有機會去學習處理問題的技術，或經驗過處理類似問題而定。俗語所說的「有樣學樣，沒樣自己想」就是道破這道理。

問題的背後，不外是人與人的糾紛為多，換句話說，就是人際關係。一個人在社會

要圓滿生存下去，就不能不講究人際關係。我們認真來研究人際關係，可知道其所涉及的學科很多，是一個大學問。

這次，本社搜集日本、歐美，以及國內當代著名社會學者、心理學者、精神分析學者及文化評論家等最新有關「如何講究人際關係」之著作，以通俗易解的文章介紹給國人，讓讀者為此在人際方面，能更上一層樓，願讀者能夠好好把握機會閱讀。

本叢書名曰為《大眾生活館》

目錄

序章

現代人與壓力

- 人類的歷史便是壓力的歷史 14
- 出人頭地也是形成壓力的重要原因 17
- 衍生出社會不適應症候群的壓力 19
- 心理承受方式所導致的不同壓力 28

1

耐壓與不耐壓的人

- 壓力是身心的「公害」 32
- 危害上班族的壓力 37
- 「與生俱來的本質」與「面具」皆為性格 39
- 「身體」會顯示出性格？ 41
- 「A類型」的性格特徵 44
- 盡量傾吐心中的不滿及沮喪 50
- 要求標準很高的類型要多多注意 53

2

視壓力為戰友

永遠無法從壓力中解脫 66

將壓力視為心靈的營養來吸收 68

學習一種技能 71

三振出局是投手的錯還是打擊者的錯？ 74

恰到好處的彈性——做無壓力的思考 76

「面對」壓力才是不二法門 80

3

將失敗體驗轉換成正面元素

「嚴以律人、寬以待己」是祕訣 84

「認真善良」的人很危險 55

什麼職業或職務的人容易感到壓力？ 59

左右為難的沉重壓力 62

慾求不滿的阻擋方法

- 不要歸咎於適應性及能力，應為經驗及努力 86
- 準備好藉口以規避壓力 89
- 誤觸琴鍵的原因是吸塵器？ 91
- 藉小小的成功累積「親身體驗」 94
- 在廚房而非在書房想起的擱置法 97
- 假寐一下，壓力也會跟著沉睡 100
- 吃酸葡萄和甜檸檬來消除壓力 102
- 努力回想，將「未決定的事」轉變為「已決定的事」 105
- 和過去及他人的失敗相較，看開現在的失敗 108
- 不完美主義好處多多 111
- 樂觀的厚臉皮的建議 114
- 何謂慾求不滿 118
- 不同種類的衝突 120

人際關係是一種技能

羨慕他人的心理會衍生出不滿情緒 123

對自己的要求度保持適當 126

不應熱中一個目標，而要準備數個目標 129

不平與不滿是來自於不公平感 131

被害妄想症漸漸無藥可醫 134

擴散性思考會誕生出可能性 137

執意就等於頑固 139

不要將沒有慾望歸咎於個性問題 142

複雜的人際關係是工作壓力的原因 146

無法區隔問題與關係的日本人 148

職場上的人際關係只要認真八成 150

在職場以外創造歸屬團體 152

制服能決定角色行為 154

6

保持良好的第一印象 157

笑容是人際關係的潤滑油 159

眼神接觸的心理印記 161

人類會喜歡上先喜歡上自己的人 163

冷不防地給自己下一個負面指令 165

對缺失睜一隻眼閉一隻眼是人際關係的技巧 168

聆聽者的角色一定會受到歡迎 172

藉對人的距離來調整心的距離 175

發揮領導能力的方法

每個人都能成為領導者 178

爽朗的領導者是被需要的 181

在順風及逆風的環境下產生出不同的領導者 184

新領導者的認同方式 186

表現出每個不同的角色應該有的樣子 189

7

掌握部屬心理的方法

認為部屬不好，部屬就會漸漸退步

216

有時假裝自己是個無能的上司

218

「否定」的心理效用在哪裡？

220

直言不諱者更應重用

223

推動部屬的力量是什麼？

192

將對部屬的期望掛在嘴邊

195

稱讚並激發出部屬的自尊心

197

沒有部屬是不值得讚許的

199

忘記稱讚、但不要忘記責備

201

嚴守原則、寬以應對

204

不要因良好的整合性而感到安心

207

注意團體思考的偏差

210

「團體敷衍」的預防方法

212

後記

- 傾聽少數人的意見 225
- 誤解部屬評價的心理主因 227
- 上司與部屬要互相依賴 230
- 女性員工通常想要規避成功 233
- 表面的「一致行動」會招致反感 236
- 要公平而堅決地對待女性員工 238
- 交給我與跟隨我 240

序章

現代人與壓力

人類的歷史便是壓力的歷史

有一種說法是，剛出生的嬰兒會嚎啕大哭是一種痛苦的表現。因為他們鑽出產道時太過於呼吸困難與辛苦，因而哭出聲來。

雖然不知道它的真實性，但人類從生到死、從搖籃到墳墓，只要活在這世上一天，便是永無止境地在承受著壓力。也許可以說，人類的歷史就是和壓力抗戰的歷史。

「那麼舊石器時代的人類也會有壓力嗎？」

曾經有學生這樣問過我。文明開化以前的人類同樣都是人，當然會有壓力。不過，他們形成壓力的原因、量及種類，比起現代人應該是少得多了。

在物質上與生理上的壓力雖和現在大同小異，但在心理上與社會上的壓力應該就比現在要少很多。由於過去是以家族為單位、過著狩獵的生活，因此他們不用為複雜的人際關係所煩惱、沒有上司的責備（但也許有妻子的）、更沒有拒絕回家或五月病（日本