

被喜欢的心理学

〔日〕加藤谛三 著
林煌一 译

好かれる理由
嫌われる理由
の心理学

研究出版社
KENKYU PUBLISHING



被喜欢的 心理学

〔日〕加藤谛三——著
林煌——译

好かれる理由
嫌われる理由
の心理学

外语教学与研究出版社
FOREIGN LANGUAGE TEACHING AND RESEARCH PRESS
北京 BEIJING

图书在版编目(CIP)数据

被喜欢的心理学 / (日) 加藤谛三著 ; 林煌译. — 北京 :
外语教学与研究出版社, 2017.9
ISBN 978-7-5135-9465-3

I. ①被… II. ①加… ②林… III. ①心理学—通俗读物
IV. ①B84-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 229393 号

出 版 人 蔡剑峰
出版统筹 张 颖
特约编辑 陈希颖 田 媛
责任编辑 孙嘉琪
执行编辑 姜霖松
装帧设计 胜 野
出版发行 外语教学与研究出版社
社 址 北京市西三环北路 19 号 (100089)
网 址 <http://www.fltrp.com>
印 刷 山东临沂新华印刷物流集团有限责任公司
开 本 787 × 1092 1/32
印 张 6.75
版 次 2017 年 11 月第 1 版 2017 年 11 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-5135-9465-3
定 价 39.00 元

购书咨询: (010) 88819926 电子邮箱: club@fltrp.com

外研书店: <https://waiyants.tmall.com>

凡印刷、装订质量问题, 请联系我社印制部

联系电话: (010) 61207896 电子邮箱: zhijian@fltrp.com

凡侵权、盗版书籍线索, 请联系我社法律事务部

举报电话: (010) 88817519 电子邮箱: banquan@fltrp.com

法律顾问: 立方律师事务所 刘旭东律师

中咨律师事务所 殷 斌律师

物料号: 294650001

目 录

001	前 言
005	人心为什么会受伤
031	过于依赖他人者的心理
081	为什么会情不自禁拿别人和自己对比
107	区别真实的爱与虚假的爱
151	为了不陷入孤立的境地你需要这样做
205	后记

前言

有这样一种人，经常自鸣得意，却被周围的人讨厌。这类人就是本书的主角——神经症患者。

神经症患者的一大特征，便是美国精神科医生卡伦·霍妮¹所说的“光荣与孤立”。本书记述了他们种种不受人欢迎的行为和想法，正是这些行为和想法使他们陷入孤立的境地。

举个例子，他们视消除自己的自卑感为首要的目标，所以经常在人前说一些大话空话，这些大话空话惹人讨厌，

1 卡伦·霍妮（Karen Danielsen Horney, 1885—1952），医学博士，德裔美国心理学家和精神病学家，精神分析学说中新弗洛伊德主义的主要代表人物。著有《精神分析新法》《我们时代的神经症人格》《自我分析》《我们内心的冲突》和《神经症与人的成长》等。

这种神经症性质的强烈的自尊心惹人讨厌。又或者，他们认为失败会让自己贬值，于是拼命为失败找借口，拼命想要保护自己。原本是想受到欢迎和承认，却反而招致嫌恶。

神经症患者不断遭遇失败。他们之所以不断失败，是因为始终受困于同一个想法，即想要向别人证明自己的价值。谈恋爱的时候，他们很可能不会考虑对方是个什么样的人，因为他们一点都不关心对方的情况。正是因为对人没有关心，他们才无法得到他人的喜爱。这样不去主动关心其他人和事的人，注定会接连遭受挫折。情场失意，仕途不顺，说到底是因为他们最开始就把目的弄错了。

他们的心理时常处于高压状态，总想着要证明自己的能力。也就是说，在与人交往时，他们没有自信。与人交谈时，如果不能得到自己想要的信息，他们就会焦躁不安。

四十多年来，我接触过许多有着此类烦恼的人。这些人前来咨询的时候，如果得不到能迅速帮他们解决烦恼的“魔杖”，就会陷入焦虑的状态，情绪低落，于是更加被周围的人讨厌。

神经症患者们希望找到不用努力就能获得幸福的方法，结果只能是更加焦虑。他们从不觉得交谈是让人愉快的。但是，其实只要他们觉得交谈本身让人愉快，情绪就不会低落。一场愉快的谈话，正是能够迅速消除烦恼的“魔杖”。开心地做一件事的时候，人不会有“失败”之类的消极意识。

我希望大家在读完这本书后，能明白是怎样的行为和思考方式使得神经症患者无法和别人正常交流。

只要不再以这样的态度待人，神经症患者也能交到足以成为灵魂伴侣的亲密朋友；只要改变思考方式，神经症患者也能逐渐被周围的人接受。我希望大家带着这样的想法开始阅读本书。

人心为什么会受伤

心灵互通的必要性

什么是心灵互通

在我看来，一个心理健康的人必须具备和其他人心灵互通的能力。

那么，怎么样才叫作和其他人心灵互通呢？比如说，心灵互通的一家人，即使各自忙着自己的事，还是能给人“这是一家人”的感觉。这是因为他们一直都关心着彼此。

和小狗心灵互通的人，只要一听到小狗的吠叫，就能马上明白小狗想要什么。想喝水也好，想出门也好，只要听到一声犬吠就全明白了。

和婴孩心灵互通的母亲，只要一听到宝宝的啼哭，就能马上明白宝宝想要什么。宝宝焦急地哭喊时，心灵互通的母亲马上能分辨出“应该是尿布湿了”“该不会是发烧了吧”或是“这是想要奶嘴了”，这都是母爱的体现。而无法和婴孩心意互通的母亲，不明白宝宝啼哭的原因，只能在一旁干着急。能否和母亲心灵互通，关系到孩子的心灵能否健康地成长。

留意旁人变化的能力

能够和其他人互通心意的人，常常能做到关心他人，却很少在别人面前提及自己的情况以寻求他人的关心。举个例子，这样的人会自然地注意到周围人脸色的变化。

“今天这个人脸色不太好”“这个人应该累坏了吧”。与他人心灵互通的人马上就能注意到周围人的情况，真是了不起。“他今天没有吃喜欢的布丁，身体是不是有点不舒服呢？”心灵互通的人马上就能对身边的变化有所察觉。他们不会要求别人也这么关心自己，却无微不至地关心着旁人。

再举一例，旁人常常觉察不到孩子自杀前的变化，对于这孩子为什么要自杀也没有一点头绪。也就是说，选择自杀这一绝路的孩子常常没有得到来自周围人的关心。和这个人拌嘴也好，和那个人争执也罢，都没有人在事后关心他。自杀的孩子通常没有能交心的朋友。

这样的孩子，小时候想必缺少一位在自己说出“头好痛”之前就把手放到自己额头上的母亲吧。哭鼻子的时候，父母不关心他哭泣的原因，而经常随口训斥道：“爱哭鬼，就知道哭！”成长的过程中，周围人给予的关心实在太少了。

孩子发怒时，有积极思考“为什么孩子会这么生气”的父母，也有教育孩子不管遭遇怎样不公正的对待，都不能把愤怒表现出来的父母。在这两种环境下，成长的体验完全不同。反过来，孩子不听话时，既有思考“为什么孩子会不听话”的父母，也有想也不想，只是一个劲儿地对孩子发脾气的父母。

不仅要理解对方说的话，也要试着理解对方的心情

如果孩子放学回家说“我今天在学校被欺负了”，想

必会有父母第一时间就前往学校了解情况吧。有些时候，这样做确实是对的。

但是，也可能存在这种情况：孩子说完“我今天在学校被欺负了”后，还想接着告诉父母“但是我也没有示弱哦，很厉害吧”。在这种情况下，孩子想寻求父母的认可，确认在严苛的环境里没有示弱的自己做了件了不起的事。

还有一些孩子想表达自己不甘心被欺负。当然，更多的孩子希望父母能帮助自己摆脱被欺负的处境。

孩子的这些情绪，都可以通过表情去辨别。但也有父母光注意着听孩子的话，而没有留意到孩子脸上的表情。也就是说，有些父母只顾着理解孩子说的话，有些父母却能通过孩子说话时的语气、表情，去推测孩子说话时的心情。这一点也可以作为父母和孩子是否心灵互通的判断依据。

即使在不得要领的谈话中也能得到满足

那个“性格开朗”的孩子为什么会自杀呢？

经常听到这样的疑问：那个“性格开朗”的孩子为什么会自杀呢？但是，发出此种疑问的人往往只在报纸的标题上见到过这个“性格开朗”的孩子。这个孩子的身边却没有人注意到他的“开朗”里隐藏着一抹自杀的阴影。

没有人注意到那个孩子最近不太和大家一块儿玩了。其实，自杀之前的孩子会向周围释放各种各样的信号：像是收集自杀方面的信息，突然开始听死亡主题的音乐，或是行为举止异于往常，等等。以上提到的都在美国出版的防止自杀的内容的书上有提及。

但是，孩子的周围没有一个人注意到这些征兆。他的周围也许有那种一边点头一边“是啊，是啊”地应和着他的人，却没有人关心为什么他身上会发生这些变化。他的周围缺少真正关心他的人。

美国大学里使用的某本心理学教科书上有这样的表述：“十岁到二十岁之间的自杀，大多是由和家人的关系引起的。”也就是说，这个年龄段自杀的孩子大多不能和家人心灵互通，因而得不到来自家人真正的关心。

心灵互通的家庭和互不关心的家庭

在心灵互通的家庭里，老人能自然地从小事谈到社会的不景气，而完全不用担心被家里人笑话，并且，老人们还能从这种其实没有条理和重点的谈话中得到满足。心灵互通的人之间，完全不会产生“跟这个人待在一块才划算”“要好好在这个人面前表现才行”一类的想法。

但是，在心灵不能互通的家庭里，往往会有一位不受家人敬重、爱摆架势的父亲。父亲夸耀自己赚得多的时候，家里人会一致赞扬；父亲提出改建家宅的提议时，家里人

会一通附和。父亲通过这样的方式得到家里人的赞赏，以满足自己幼稚的愿望，这样的父亲并不真正关心家里人。所以，就算父亲赚得多、房子建得气派，儿子照样可能跑去自杀。因为，即使生活条件再好，孩子依旧没有得到家人的关心，无法与家人心灵互通。如果身边有能够交心的人，即使遇到再多困难，也有可能一一克服。

心灵互通是活力的源泉

拥有心灵互通能力的人，不会用对自己“有用”或“没用”的标准去评判一个人。单单是与人交心就足以让他们感到满足。能和人交心的朋友拥有坚实的精神后盾，即便大吵一架，也会祈祷对方过上幸福生活。和能交心的人聊天不必顾及情面，也甚少有说不出口的话。想拒绝的时候可以大方拒绝，即使吵架也不必担心会断绝来往。

总之，没有必要勉强自己去迎合对方。拒绝对方请求时，既不必有抛弃朋友的不安，也不需要为对方担心。如果两人的交往能达到这种程度，就可以称作是心灵互通了。所以，心灵互通是活力的源泉，没有活力的人不会是拥有心灵互通能力的人。