

GALLERY'S GIRL NEXT DOOR 7.1

獲得別人好感，是衝破一切難關的首要條件。
朋友們！不可掉以輕心！

如何使人對你好感

W·勃羅班／著 張文志／譯



如何使人對你好感

原著者：W·勃羅班

翻譯者：張文志

發行人：蔡森明

出版者：大展出版社有限公司

臺北市北投區致遠一路二段十二巷一號

電話：(〇二) 八三四六〇三一
八三四六〇三三

傳真：(〇二) 八三三二〇六九

郵政劃撥：〇一六六九五五〇一

登記證：局版臺業字第二七一號

承印者：國順圖書印刷公司

板橋市中正路二一六巷二弄十三號

法律顧問：劉鈞男律師

電話：(〇二) 三六一九〇八〇

中華民國八十年五月五刷

版權所有



不准翻印

(如有破損或缺頁請寄回調換)

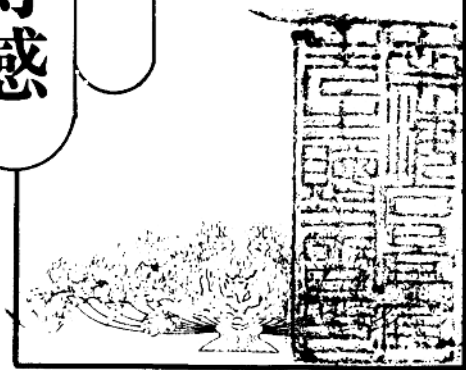
售價110元

▲經銷處：全省各大書局
ISBN 957-557-124-X

獲得別人好感，是衝破一切難關的首要條件。
朋友們！不可掉以輕心！

如何使人對你好感

W·勃羅班 著 張文志 譯 大展出版社印行





序 言

我想人類的頭腦是唯一能夠分析自己的東西。

「分析」確實是一件困難的事，誰要是開始分析某人的想法時，他就會發現事態是複雜的，精神醫學可為這件事立證。對頭腦裡面發生的「景象」做個一覽表，或是對眼睛所看到的事情做某些程度上的分析，這些並不是我的意圖。

嚴格說起來，用科學的、或是精神醫學的理論來評價這本書，多少是有一點行不通的。

我儘量使用和精神醫學、科學無關的簡明易懂的語言文字。事實上，它和你至今閱讀過的所謂「科學的方法」或是「分析的方法」之間幾乎看不到類似性，但在真實的意義上講起來它們是一致的。

除了少數問答之外，這本書的對話都是電視和收音機的錄音，而少數的這些例外也



~~~~~

是根據筆記或記憶而來的，這些對話大部份都採用大衆傳播的方法，它並不說明理由。也就是說我在會話中是處於中立者、旁觀者的立場，祇留意對話者說話的形式和型態。觀察也是在當時當場完成的，不做主觀的臆測。為了洞察事情的真象，我並不特別努力將過去的事件牽扯到現在的，目前所發生的事情上。

對我來講，想要將現時點結合起來是非常困難的，而道聽途說、風風雨雨的傳言也阻得了觀察，有時候甚至不知道該從何處著手呢！

因此，我注意到人都有想跟別人和睦相處的願望，而想要和別人和睦相處，我首先注意到的就是如何才能使自己和別人和睦相處這個問題。

~~~~~

目 錄



序·····	3
第1章 被喜愛與不被喜愛的人·····	7
第2章 不受歡迎的人之心理諸型·····	27
第3章 如何進行純粹地自我表現·····	69
第4章 消除內心障礙的自我檢討法·····	89

第5章	爲求被愛的自我誘導……………	149
第6章	以言語逐漸改變自己……………	173
第7章	被愛的條件……………	217
附錄	：有關檢點法的諸疑問解答集……………	224

第1章

被喜愛與不被 喜愛的人



單獨一個人無愛憎

「這世界上祇有我一個人生活著」——假設你做著這種夢想。當然四週的食物或水很充足，也保證能自衛，你的周圍沒有人和動物。在這個幻想當中，你儘量不要看周遭的一切。你凝視一點，然後閉上眼睛，在這個幻想的世界中，想像你置身在花木扶疏、風景如繪的大自然中也好，或是在你願望中的亞熱帶島嶼之上也好，你不要忘記的是看不到別人，也聽不到足音。就像你在看這篇文章一樣，忽然間閉上眼睛，什麼也不想，你會有什麼感覺呢？

.....

你會感覺到你不嫉妬任何人，你沒有自卑感、優越感，而自覺到自我、迷惑、懷疑多慮等這些事情也都沒有了，甚至連「孤獨」也沒有了。這是因為「比較」的東西沒有了的關係。

而爲了要知道這種感情的消失，你勢必要經驗過某些事情，因此保持自尊心是一件困難的事。因爲做爲測量你正直的對象——不正直的人選已經不存在了。

你曾經經驗過憤怒、喜愛、憎惡等對人的欲求不滿嗎？雖然不是全部，但是你心中所生的很多感情，都是和「人」有關係的。

你所經驗過的種種感情都和人們如何的想親近你有關，而人們想如何的親近你也和你如何的

想親近別人有關，這也就是說，你和別人的交往關係。

當然，假如人類不存在，你就不會有這麼多問題了。沒有幸福，同樣的也沒有煩惱。重要的是，你滿足與否實際是和你與別人和睦相處與否有關，也就是說，幸福是與你受到別人容納、稱讚、喜愛的程度有關。

為何連一點愛也不存在呢

誰都想和他人和睦相處，而大多數的人都不知道該如何實踐進行才好。其困難就在下面所說的那些問題。

我們之中有很多人都有「親睦感」(belonging)的經驗。但也有的人祇有微渺的親睦感。有的人受到大眾的歡迎，而有的人卻孤獨的過了一生。有的人發現了愛的永恒性，也有的人連續不斷的品嚐愛的真偽，愛的體驗，遭受愛不少打擊。

關於「愛」有很多名言、詩歌來描述其真象，但是為什麼現實之中卻很少發現它呢？下面我舉出一些實例，這是我与他人交談之際所記下來的。

「我不相信任何人，即使是照顧我的喬治和孩子們也不能令人相信。但是我自己又不能靠自

已來過活，我只是被控制、被俘的人而已。」

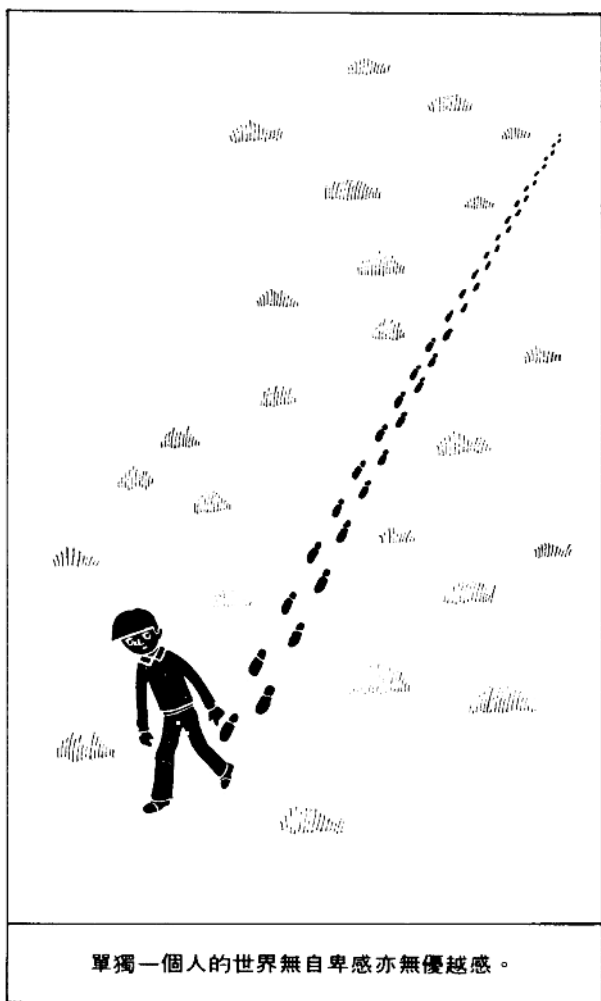
「我並不愛他。他也不會愛我。我們彼此都在忍受，但又不能各自分別獨立，這總比完全沒有好吧……」

「和別人講話時，我都會有這種感覺——我講的事情對別人並不重要，他們總是離我而去——」

「當我和他相處甚歡時，總覺得非常幸福，但時間很短暫。而當我們鬧翻時，我就顯得無精打采。也許是我內心裡不把他當做真正的朋友……」

「我和很多人交往，而且他們也都認為我是很好的人。但是我知道，誰都是關心他們自己的，他們並不關心我。」

「是的，我是孤獨的。我以此自娛。除了認同我的生活方式的人之外，我不和誰交往。」



「從現在起我再也不會去愛別人了，我老是欺騙別人。」

「假如孩子們都長大了，我也定要和他們分別，獨自生活吧！」

而十一歲的青少年也會這樣說：

「別人都不喜歡我。」

薛拉比：「但是我喜歡你啊！」

「但是你不能整天到晚都跟我在一起呀！」

被喜愛與不被喜愛的人

對不被喜愛的人的徬徨心理，其解決的方法是使他有勇氣瞭解自己，與洞察事態真象的能力。對於他們所做的事情，爲了解其行爲的理由，要將現在與過去結合，才能洞察清晰。

可悲的是，對於不被別人喜歡這件事，還沒有正確的「治療法」。新生的心理學中心，對很多「迷信者」都只是教導他們該如何地進行自主的行爲，但如何的受別人歡迎卻隻字不提。

其解決方策也有哲學家提出指示，但是主張超脫現實世界的哲學家們好像無視於這個世界上

還有很多不受他人喜愛的人。

在開始說明我的想法之前，我有必要先回答下面這些疑問。也就是「對那些沒有經驗過真正的親睦關係，不受歡迎的人，有所謂的行動的一般準則嗎？」

爲了發現那些不受人歡迎的人之行動中所欠缺的因子，我看先要把焦點放在他們身上。要發現那些被人遺忘、忽視了的因子確實不是一件容易的事，我以前也常爲此問題所困擾，但時至今日，我混亂的思緒較能整理出一個順序了。

有的人內向，相反的，有的人外向。有的人自信心強，有的人沒有自信；有的人很有同情心，有的人連一點同情心也沒有。也有的人心地很好，也有的人器量窄小。人人都有某些方面的差異。

有的女性長得非常美麗，很有魅力，追求的人不計其數，但是她的心中還是有「我不被愛」的感覺。而實際上她也未曾被真正愛過，對那些像蜜蜂一樣追求她的男人們來講，她也祇不過是個便利於製造新聞的人而已。

這種女性的無意識的行動之中很難發現她不被喜愛的一般因子。

不受人喜愛的人所欠缺的因素很難發現出來，所以我把注意轉向那些被人喜愛的人身上，尋求他們之所以被人喜愛的共同因子。



我還是注意那些外向的、內向的、有自信的、無自信的、有同情心的、沒有同情心的、高尚的人，器量狹小的人等。但我依然沒有發現他們行動的一般準則。有的人非常正直，有的很溫柔，也有的人利他，也有的人富有積極性，但就是沒有一條「唯一的真理」，也找不出被愛的人有而不被愛的人沒有的特別的原理準則。

不被喜愛的人共同的態度

雖然我沒有發現那些受人歡迎的人有什麼特別的地方，但是我發現受人歡迎的人所沒有的共同特質。那些受人歡迎的人，他們之所以受到別人歡迎大都是因為他們沒有「欺瞞」的習慣。

反之，我們把眼光轉向不被歡迎的人身上時，通常都發現他們有「意見溝通」的特別習慣。也就是說他們爲了博得別人的注目和接納，不斷的發出信號，而其言行中常隱藏著他的內心真意，譬如「承認我！接受我！尊重我！愛我！」等等這些暗語。就在對話的數秒間，或數分鐘之間，他們都會有意無意的用語言、動作來感動別人，刻意的想要別人接受、容納他們。

這種事情共出現在不受歡迎的人身上，可說是有其根本的原理。他們利用自己的習慣性方法，通過語言、聲調、或者是表情、動作等來使別人承認他們，而專心一意的在做這些「信息」的傳送，使得他們招人厭煩。