

男女雙向互動

新男女學
Man
Woman

尋找 戀人

「小鹿亂撞」就是喜歡

尋找戀人和交友的要訣，當妳或你陷入戀愛的迷情中時，喜歡或不喜歡對方，總認為是沒有什麼道理可言，其實仔細分析，它是有原因的！

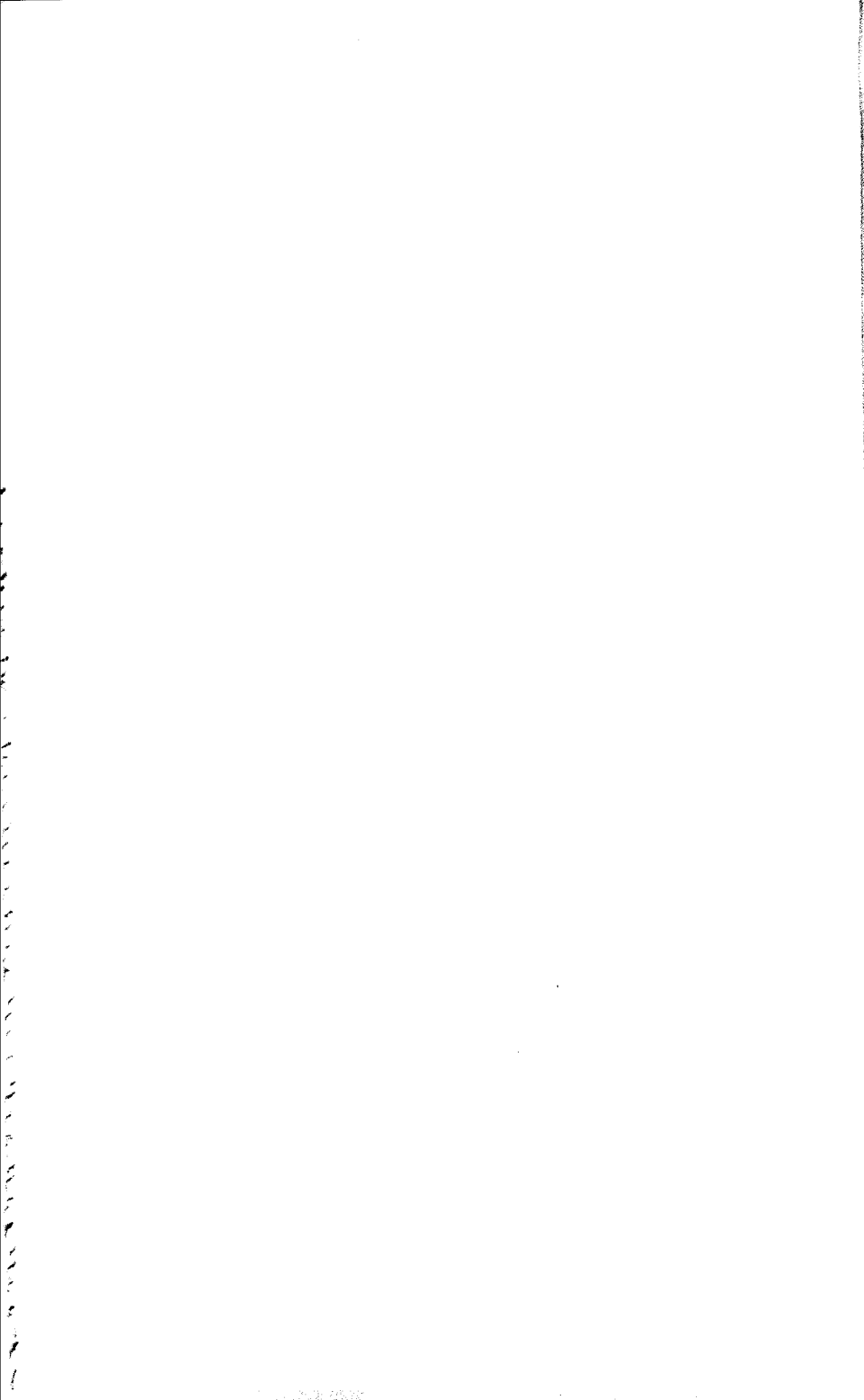


齊藤勇◎著 趙曼

尋找 戀人

齊藤勇◎著 趙曼◎譯





序

齊藤勇

電話中和甲先生聊起來時，被問道：

「喜歡或討厭一個人，有什麼道理可言呢？」

確實，當你陷在暗戀的迷情中時，是不會覺得有什麼理由的，但事實上，不論暗戀或其後的陷入，都有其原因。就像討厭人也是有原因的。例如同事、同學中，或多或少會有不喜歡的人，總認為「討厭就是討厭，怎麼看都不順眼！」其實這些表象，自有其原因存在。

在社會心理學中，就有探討這種人際之間的好惡關係，慢慢我們就會了解到人際關係中，對人喜惡的決定性關鍵，而且知道人與人之間的喜歡厭惡，事實上是有許多原因。

在這些原因中，有些是被人認為理所當然的，例如「美女人見人愛」；而有的則是經人一點醒，就覺得言之有理。當然，也有許多你料想不到的原因，甚至是恰好與常理相悖的。

因此，在本書中，我們將把這些決定好惡的原因一一列舉，並以簡明方式介紹與讀者。人與人之間的喜好、厭惡，是非常切身的問題，在社交生活上也是相當重要的一環，不但能愉悅我們的生活，且是工作順利進行的一個重要關鍵。

我想讀者應該十分清楚，即使一件簡單的事，如有討厭的人參與的話，事情就會變得複雜，情況也會變險惡。相反地，即使是件困難的事，如有喜歡的人一起參與，也會變得快樂而充實。

那麼，如何才能形成良好的人際關係呢？本書中將具體介紹愛與如何被愛的心理與方法。

閱讀本書一、二回後，希望能對讀者在與戀人、朋友等交往上有所斬獲，那麼略盡綿薄之力的我將感欣喜萬分。

目錄

序 3

第一章 近水樓台先得月 13

- 1 想出朋友的名字——接近的效果 14
- 2 親友也日漸疏遠——遠距離的影響 16
- 3 熱門的理工科女學生——人數比例之效果 19
- 4 電腦擇友——工作場合男女比例之影響 21
- 5 我沒有魅力嗎？——歸屬錯誤的影響 23
- 6 想要殺了樓上的人——接近的負面效果 25
- 7 飯店式學生宿舍之盛行——隱私之重要性 27
- 8 近一步和她說話——個人空間 30

第二章 有興趣就會喜歡 39

- 9 待會兒見囉！——單純接觸效果 32
- 10 有交往，就會喜歡——相互作用效果 34
- 11 愛人在哪裏，我就搬到那裏——接近效果 37

- 1 雖是強制約會，但仍很高興——單位形成的效果 40
- 2 不是夢中情人也無所謂——戀人形成的各種因素 42
- 3 如坦白表明，則會被喜歡——好感的互惠性 45
- 4 為什麼喜歡愛自己的人呢？——好感互惠性之理由 47
- 5 愛發雷霆上司的內心深處——工作場合的好感互惠性 49
- 6 要不要練習打擊？——對部下的好感 51
- 7 我現在有點寂寞——自我表示和好感 53
- 8 你能喜歡討厭你的人嗎？——厭惡的相互性和回力鏢效果 56

第三章 喜歡稱讚自己的人 59

- 1 是頭銜，你懂嗎？——名譽和被尊敬的慾求 60
- 2 衣食足，思情愛——需求的五大階段 63
- 3 女學生的頻頻點頭——評價慾求的充足 65
- 4 怎樣才能成為聽話能手？——說話者的自尊需求 67
- 5 聽話高手主導話題——聽者的反應度 70
- 6 嗯！是這樣子啊！——自我肯定感的充足 72
- 7 上司也和其他人一樣希望被讚賞——社會的認同需求 74
- 8 別附和別人的謙虛——自我評價的平衡理論 76
- 9 拍馬屁難獲好評，可是……——稱讚的效果 79
- 10 稱讚人輕鬆嗎？——優越感的強度 82
- 11 相互讚美，增進信心——親近之人的評價性 84

第四章 慾求若實現即產生好感 87

- 1 請幫我看手相——慾求滿足及好感 88
- 2 這由我來付！——面子及心理性報酬 91

3 名譽、金錢及愛情——心理性報酬的六大類 93

4 惹人厭的上司——服從嫌惡傾向 96

5 不在別人面前斥責——斥責是憎恨的原因 99

6 如果是那人的批評，則坦然接受——完全的信賴性 102

7 剛開始是「好感貯存」——個人特有信用 104

8 網球訓練班內全都是女性——慾求的互補關係 106

9 沒有喜歡麻煩的人——社會報酬性及好惡關係 108

第五章 喜歡和自己相似的人 111

1 志同道合的球迷，易成為戀人——態度之類似性及好感的關係 112

2 二人連結同禦共敵——認知平衡理論 115

3 以行為測量好感——好感行動及平衡理論 118

4 朋友的朋友是朋友，敵人的敵人也是朋友——友人間之平衡理論 121

5 你下圍棋嗎？——興趣相似性及好感 124

6 喜歡和自己相像的人——態度相似性及好感的實驗 127

第六章

喜歡同一團體的人

135

7 先不要惹人厭——態度的差異性及嫌惡關係

130

8 先和附近的人，再和相似的人成為朋友——宿舍交友關係之調查

132

1 如果希望有位男朋友……——集團之成員性及好感

136

2 社團是產生戀人的適當地點——社團之內集團性

139

3 「地下人脈」的好惡關係——非正式的人際關係

142

4 團體是靠一體感來團結的——內集團的一視同仁

144

5 會偏愛集團的成員？——內集團的偏愛性

146

6 我也是××縣的人——同鄉意識的形成單位

149

7 內是福、外是鬼——內集團意識和外集團意識的實驗

151

第七章

就喜歡的感情而言

153

1 高興和被眾人抬起——喜怒哀樂情緒的三要素

154

2 以戀愛測定器測定戀心——情緒的電氣測定

157

第八章

「小鹿亂撞」就是喜歡

169

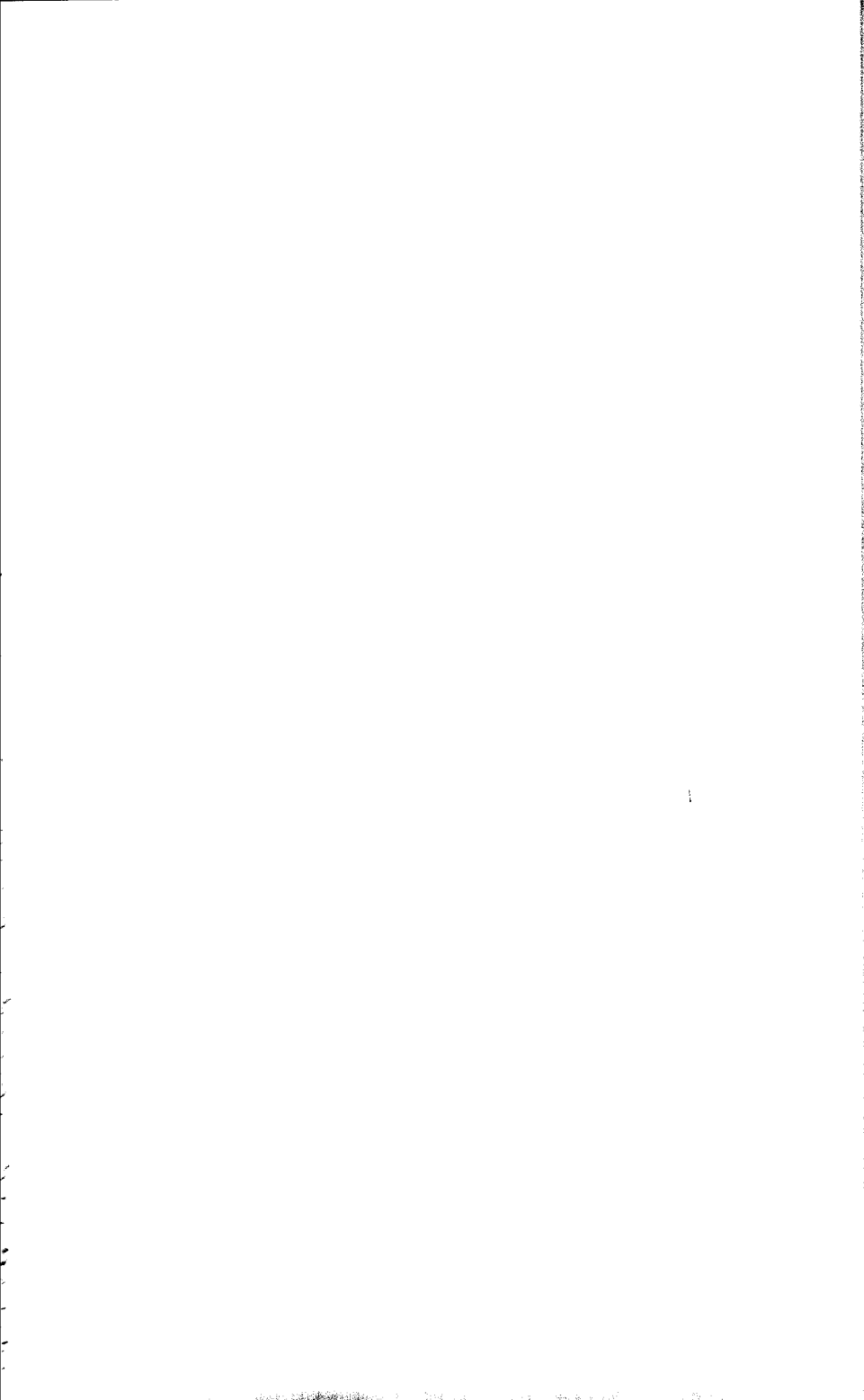
- 3 因為哭泣而悲傷，因臉發熱而喜歡——情緒的末梢神經說 160
- 4 抑或是因為喜歡而臉發熱——情緒的中樞神經論 162
- 5 生理反應控制的原理——情緒和生理覺醒階段的關聯 164
- 6 高興地微笑會使人幸福——臉上表情和感情的關係 166
- 1 心跳加速的原因為何？——情緒的二要因論 170
- 2 運動刺激情慾——生理覺醒的任務分配 172
- 3 當臉開始燙熱時，怒氣即隨之而來——二要因學說的實驗 174
- 4 戀人們的迪斯奈樂園——戀愛感情的二要因學說 177
- 5 溫哥華是戀愛的觀光勝地——戀愛感情的吊橋實驗 179
- 6 請看裸體照——認知性要因的重要性 182
- 7 關島的蜜月旅行——感受良好的效果 185

第九章

產生意想不到的戀情時

189

- 1 異國情調女性之神秘性——熱情式戀愛的印象性 190
 - 2 和亞蘭德倫般的男性……——熱情式戀愛及非類似性 192
 - 3 被人討厭，卻喜歡那人——心理性感應抗拒 194
 - 4 共度難關——一體感及親和慾求 197
 - 5 不敢一個人坐，太恐怖了！——恐懼心及親和慾求 199
 - 6 有信心則可進攻——自我評價及好感性行動 202
 - 7 如果我可以的話——自我評價及好感的受容性 205
 - 8 麻煩也是增進友情的好機會——不愉快體驗的共有性 208
 - 9 請幫我搬行李——援助及好感的調和關係 210
- 結尾——皇后城的愛人 213



第一章 近水樓台先得月

光想著要有情人、好朋友，却沒機會碰上的話，那就什麼都別提了。別只是自怨自艾自己沒人緣、沒魅力，趕快換個單身異性較多的工作場合看看。搬到心怡對象的住家附近，碰面機會自然增多，說不定可擄獲對方的心呢！見面次數頻繁、距離近，這些效果都很大哦！

1 想出朋友的名字

接近的效果

先將書擱著，回憶一下國中、高中的朋友，盡可能想出許多，相信腦海中會浮現諸多懷念的面容。剛開始可能一時想不出來，但如果記起幾個人之後，就會一一浮現了；名字想出來之後，你會發現那些人都是坐在你座位附近的朋友。

這即是距離效果，距離因素是形成朋友與否的決定因素之一。從不認識到相識的過程中，近距離是一相當重要的因素。若在近旁，不僅常會照面，也可常毫無顧忌的交談。說著類似「橡皮擦借我一下！」或「昨天電視看了沒有？好棒哦！」之類的話，增進彼此的親近感。

雖然教室不是很大，但如要跟距離三、四公尺遠的人說話，聲音就得很大，而且還需有充分的理由和準備才可，不能很輕鬆的問「昨天你有聽收音機嗎？」之類的話。

因此，交談機會減少，自然作朋友的機率也減少。相信你了解，就近身旁即是決

定朋友的重要關鍵。

剛剛你所想出的學生時代友人，並不是你有意識的縮短你們彼此間的距離，而是碰巧因座位順序，而決定了你們日後的交往，只是我們沒有注意到這個影響喜好關鍵的環境要因。但現今，我們必須了解距離這種物理環境，是如何影響友人形成的這種人際關係。這意想不到的距離因素，竟決定人與人之間的關係。

這麼一來，你就可以把所了解的付諸行動了，若想與某個人親近或成為某人的朋友，將位子移到其旁邊即可。儘量的靠近，機會就自然而然的產生了，這方法很簡單，也很有效。因此，相識的第一步，該是「靠近他」。

2 親友也日漸疏遠

遠距離的影響

學生時代要租房子時，經由朋友和仲介商的推薦：「通學方便，清幽便宜，連我自己也住那兒！」於是，我決定住在東京郊外的花小金井街。從這裡走路到朋友那兒，只需花三、四分鐘的時間，包括這個朋友，共有五、六位住在那兒。因為住的很近，不管什麼事，都經常跑來跑去，託學生時代清閒之福，即使沒什麼事，也是這家晃晃、那家晃晃，即使已晚了，也不怕沒有末班電車，大家聚在某人家中閒混。只是這樣的過日子，總是多少會遭人側目。

之後，有的朋友因就職離開花小金井，有的因結婚離去，就這麼依序離開後，五年前的花小金井，只剩下我一個人。

曾經往來相當頻繁的朋友，後來也很少照面了，而曾經覺得很煩的人，也僅是偶爾通通電話說著：「看什麼時候再見面聚一聚吧！」之類的話；接著就只有互寄賀年卡，