

RELATIONSHIP

(日) 青木仁志 著
丁舒晟 译

青木仁志的 人际关系策略 享受幸福人生的秘诀

● 日本第一流推销员和成功教育专家 ●

《圣经》中说：
就像爱你自己一样地去爱别人。



中央编译出版社
Central Compilation & Translation Press

REALATIONSHIP

(日)青木仁志 著
丁舒晟 译

青木仁志的人际关系策略

享受幸福人生的秘诀

●日本第一流推销员和成功教育专家●



中央编译出版社
Central Compilation & Translation Press

(京权)图字:01-2004-0385

Copyright 2002 by Satoshi Aoki. Originally published in Japan by Achievement Publishing, Inc. Chinese (in simplified character only) translation rights arranged with Achievement Publishing, Inc. through ShuppanBunkaSha Corp., Japan. All rights reserved.

图书在版编目 (CIP) 数据

享受幸福人生的秘诀 / [日] 青木仁志著. 丁舒晟译
——北京: 中央编译出版社, 2005.9
ISBN 7-80109-774-2

I 幸...

II. ①青...②丁...

III. 人间交往 - 通俗读物

IV. C912.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 126425 号

享受幸福人生的秘诀

——青木仁志的人际关系策略

出版发行: 中央编译出版社

地 址: 北京西城区西直门内冠英园西区 22 号 (100035)

电 话: 66560272 (编辑部) 66560273 66560299 (发行部)

h t t p : //www.cctpbook.com

E-mail: edit@cctpbook.com

装帧设计: 迷谷设计室

责任编辑: 曲建文

经 销: 全国新华书店

印 刷: 北京兴达印刷有限公司

开 本: 787×1092 毫米 1/16 开

字 数: 150 千

印 张: 17.375

版 次: 2005 年 10 月第 2 版 2005 年 10 月第 1 次印刷

定 价: 28.00 元

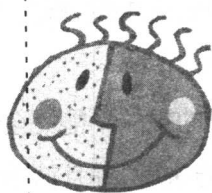
RELATIONSHIP



青木仁志 简历

1955年3月北海道函馆市出生。从10岁步入专业推销的世界国际企业Britannica，在推销工作的职业生涯里，获得了许多嘉奖。此后，出任能力开发咨询公司营业统筹本部部长。曾著有《推销动机提高策略》（成就出版）、《最强的时间管理策略》（Kodansha 出版）、《商务×治疗》（PHP研究所）、《绝对营业力》（产能力大出版）、《21世纪的成功心理学》（讲谈社）、《快乐的生活与幸福人生法》（成就出版）等20部。

- 成就株式会社代表董事社长
- 成就出版株式会社代表董事社长
- 现实行动经营管理研究所所长
- 日本专业扬声器协会(JPSA)会长
- 特定非营利法人日本真实感治疗协会专职理事
- 日本选择理论心理学会常务理事
- 社团法人北海道俱乐部会员
- 防欺侮虐待委员会委员长
- 特定非营利法人国际成就协会理事
- 社团法人生命保险financial劝告者协会理事



前言

你在与父母、兄弟、配偶和子女的相处中,保持了良好的关系吗?与社会上的人们关系良好吗?对这些问题都能给出“是”这一答案的人,可以说他正过着充实而幸福的人生。这是让人无比羡慕的。

但是,现实生活中大部分人都对人际关系抱有这样那样的问题,为之思考、苦恼,感到头疼。本来想好好相处的,但总是吵架,这就是现实吧。

对他人服服帖帖,自己想说的话总是说不出来。总是看着周围人的脸色办事,过度地去适应别人。不希望

自己说的话被别人否定,极度害怕被伤害,从而导致了什么都说不出口。

如果自己的想法不能完全得以实现,就经常大发脾气,强制对方去做,并且认为这都是对方的错。更有甚者,还会突然发怒、使用暴力。这被看作是对违逆自己感情的人的一种报复手段。

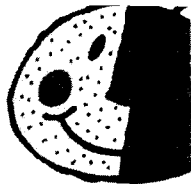
正如大家所知,现代社会正处在重要的岔路口。经济不景气、失业率增高,还有夫妻虐待、家庭内部暴力、幼儿虐待、软弱、不愿意上学、性骚扰等问题,正在成为家常便饭。

另外,援助交际和乱伦等对性伦理的破坏,难以想像的极度残忍的事件时有发生,未成年人犯罪,也正在不断增多。现在的日本,被杀气腾腾的社会问题笼罩着。可是,究竟为什么会变成这样呢?

我致力于能力开发的研究已经有 20 年了,其基础的思考方式就是“成功金字塔”。这是一种引导你走向成功的方法论,这里所指的成功是以“自我概念的确立”为核心的。

在实践过程中,如何构筑最适度的人际关系,以及另外很重要的一点,那就是“成功思想(success mind)”,是本书要谈的主题。怎样才能按自己所想的来自由地度过人生,怎样才能与必要的人和睦相处。

这也是在整个人生中都会被问及的极为重要的本



质性问题。我希望能与更多的人来讨论这个主题,因此把所有的想法都写在本书中。构筑良好的人际关系,就从你开始。

改善不令人满意的人际关系,开创美好的未来,这一责任就担负在正在阅读此书的你的肩上。因为你就是构筑良好人际关系的中心,你就是倡导者,你就是开拓者。

在与他人的接触中,请抱着宽容的态度,采取协调的、健康的交往方式。首先请你做一个示范,成为人们的榜样。很多人因为人际关系而受伤,所以请马上帮助他们,将他们治好。

本书是我把在长年的能力开发中积累起来的所有经验浓缩而成的精华,加上诸多图示,浅显易懂地解释了“人际关系应有的状态”。它能让人吃惊地改善恋人、夫妻、家长与孩子、朋友之间以及工作中的各种人际关系,充满了构筑良好人际关系的想法与方法,是一部入门读物。

本书把重点放在人的本质部分。首先要明确“外在控制”这一心理学上的概念,它直接破坏人际关系。而“选择理论”这一心理学概念,通俗易懂地解释了如何减少各种各样的社会问题,构筑起让人愉快的人际关系。对此本书将会有详细介绍。

理解改善人际关系的思想和方法并在每天的生活

中加以实践,你的人生就会变得丰富起来,并且实现自我。在新世纪里,你的行动将对世界的发展做出贡献。

你可以做到这些。我们将帮助你提高人际关系能力。我们相信你的决心和努力可以改善人际关系,构筑起幸福的家庭。

本文在执笔中得到了很多人的帮助与协作。在这儿对他们表示深切的感谢。特别是 NPO 法人、日本现实疗法 (reality therapy) 协会理事长柿谷正期先生在百忙之中担任了本书的主编,在此深表感谢。如果没有柿谷先生的帮助,就不会有本书的面世。对尊敬的美国威廉·格拉瑟协会理事长威廉·格拉瑟博士深表感谢。“选择理论”改变了我的一生。本书的大部分内容学自威廉·格拉瑟博士。另外,还感谢我们公司的员工。对你们一直以来对我的支持,深表谢意。还要感谢的是我的家族。员工和家族对我的支持对我来说是不可或缺的。在原稿的编辑、推敲上得到了记者松尾俊和先生的大力协助,没有松尾先生的协助,本书也不可能最后完稿,所以非常感谢。

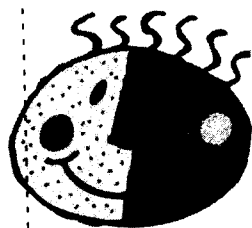
还要感谢现在正在阅读本书的您。如果您觉得本书不必要的话,本书就失去了存在的价值。非常感谢。人际关系的根本就在于相互的信赖和感谢中。

在此,祝愿大家的人生变得幸福,充满爱。

目录

前 言	1
第一章 改变看法,朋友就会多起来	1
一、被害者意识	3
二、错误常识	10
三、原因在自身	16
四、别把它放在心上	22
五、不受他人左右	28
第二章 为什么有喜欢的和不喜欢的人	35
一、遗传基因里的行动欲望	37
二、5个基本欲望	42
三、遗传基因的作用	52
四、别人无法控制的优质世界	56
五、独创行为	62
第三章 构筑良好人际关系的基本方法和策略	69
一、扭曲人际关系的几个因素	71
二、感情的影响	81

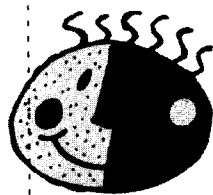
三、规避攻击的防身术	89
四、改变姿势	99
五、幸福的人生从心里开始	107
 第四章 为什么单位里有人受欢迎,有人不受欢迎	 117
一、与人交往的基础和技巧的运用	119
二、“老板式管理”	130
三、领导式管理	140
四、让人自己想去做	150
五、与客户密切交流	159
 第五章 越处越好以及越处越糟	 169
一、夫妻关系的变化	171
二、在物品极度泛滥的年代,更应考虑心灵是否充实	181
三、威胁心灵、身体和大脑的现代病	191
四、时间、对话和奉献	200
五、复杂的婚姻观	209
 第六章 与孩子的距离	 219
一、其实他们很明白	221
二、父母的责任	230
三、夸夸优点	239
四、征兆	248
五、孩子的自主性	256
 后 记	 267



青木仁志の人际关系策略

第一章 改变看法，朋友就会多起来





第一章 改变看法，朋友就会多起来

一、被害者意识

1. 人间百态

有的人在不能如愿的时候就会发怒，并且强制别人按照自己的想法去做，有时甚至觉得武力是必要的手段而付诸暴力。他们认为如果对方不听话，这种手段就是正当的。在你周围，是不是有这样的人呢？

或者，对家长、配偶、男朋友或女朋友、上司和长辈服服帖帖，自己想说的话却什么都说不出来。活到现在也没有对别人提出过不同意见，经常担心自己被人否定，极度害怕受到伤害，所以看人脸色行事。你有过这

样的经验吗？

在每天发生的人际关系中可以时常发现以上这些例子。看上去是两种极端，其实它们之间有共通之处，那就是这两种人都是不愉快的。而且，他们都认为是别人把自己的心情弄糟的。真的就是别人把他的心情弄坏，让他成为受害者的吗？为什么人们在人际关系中遇到不快的时候，总是想把责任推到别人身上呢？

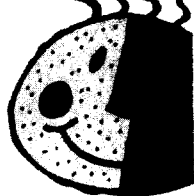
◆ 发生不愉快的事情时，你的反应 ◆

因为他才会这样的
和你在一起就变得莫名其妙
你为什么说让我生气的话？
看着他就有气
你就不考虑别人的感受吗？
总是我来忍受
正是因为，我才冷静不下来

人们经常犯的大错误

思考和感情都是不能从别人那里得到的东西。

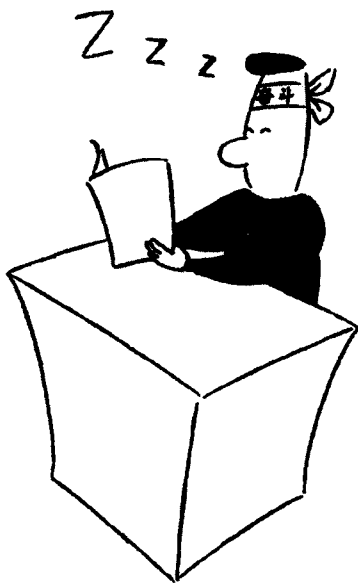
成为他人的食饵是自己的选择。



我们经常有意无意地把发生在自己身上的不愉快归咎于他人。也许说了让人觉得意外,其实这种想法是错误的。意识到这一点,才能建立良好的人际关系。

2.在人际关系中潜藏的危险现实

我们在每天的人际关系中,有意或者无意地区别使用真心话和客套话。有时候心情很不好,还要装出笑脸来接受不想做的工作。这么做是因为想避免与他人的对立。



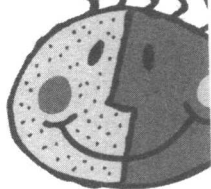
在工作中，说出自己真实的心情是需要很大勇气的。上司和长辈对我们进行教育的时候，就算他说得再没有道理，为了避免争执，我们还是要耐心地听着。

在家里，母亲说“去学习”的时候，听话的孩子也不是少数。这些孩子知道只有坐到桌子前母亲才会放心，事态才能平息。当然，他们坐到桌子前并不是有效率地开始学习，而仅仅是虚应其事。

在公司工作的人也好，孩子也好，都是为了不惹对方生气才听了对方的话。大人暂且不提，连小孩子都知道要重视体面，可实际上他们内心考虑的根本就不是一回事。从这种矛盾的心理看，他们很可怜，但更应看到这也是一种危险的现实。

在日刊《gendai 晚报》上，登载过这样一则消息：某某因为有人不断骚扰，往他家里投放猫和狗的尸体，所以向警察局报了警，结果发现是被调到子公司的下属干的。被骚扰的上司说：“我为了他的将来考虑而将他调到子公司，没想到自己倒成了受害者。”这个下属因为没能理解上司的意图，认为自己是受害者而犯下了罪行。

因为一点点小事而耿耿于怀，走上报复之路的职员越来越多。有报道说：“年轻人受到的教育是‘发挥自己的个性，别去迎合他人’，所以他们中的很多人会去憎恨别人。这些人懂得了发挥自我，却丝毫不会考虑



周围环境以及上司的感受。因为没有受到过训斥,所以一挨上司的骂就想到报复。”不管出于什么理由,产生被害妄想也是人际关系的一种影响。

◆工作时没能很好地完成交流◆

上司的想法

- 我的工作就是督促部下。
- 部下不努力工作是公司效益不好的原因。
- 绝对不能让人看到我脆弱的地方。
- 为什么不按照我说的做。
- 怎么净说怨言啊。

下属的想法

- 只知道发火,一点建议也不给。
- 一点儿也不肯听我的意见,还说都是我的错。
- 一点儿人情味儿也没有。
- 和顾客打交道的方法难道不是因人而异吗?
- 这是我提出的改善现状的方案,怎么就被看成是我的怨言了呢?



因为力量单薄,人们得听从别人的话。但是,他们的内心觉得“不想总是按照你说的做”。大部分人只会从自己的角度来看周围的事物。别人在看你的时候,也就把你当成了与自己相对的那一面。不考虑对方感受,就很容易发生非常危险的事情。从这篇报道里我们应该学到很多东西。