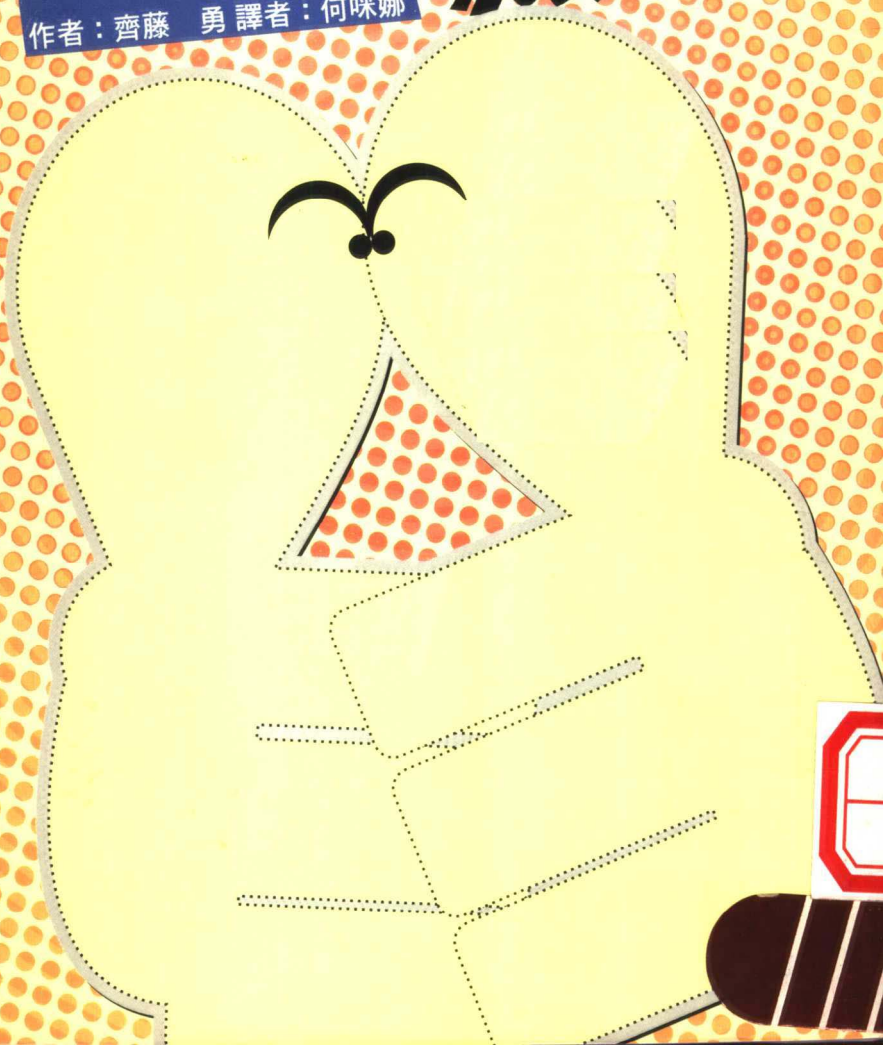


# 人際關係

破解奧妙的人際關係，  
拉進與他人的距離

作者：齊藤 勇 譯者：何咪娜

## 一級棒



# 人際關係 一級棒

作者：齊藤 勇 譯者：何咪娜

新雨出版社



## 《大眾生活館創刊詞》

◎王谷

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》

## 〈前言〉

### 未來的社會與人際關係

前幾天在某個聚會中，遇到在場某位女性問我專攻的領域為何。

當我回答她：「心理學」的時候，對方似乎對我的回答很不滿意，更進一步想瞭解是心理學中的哪一部分。

「社會心理學」。當她聽見我的回答後，這一回她像是恍然大悟般說道：

「喔，原來你做的是有關流行、社會變遷之類的研究啊。一定很難吧！」  
停頓了一下，她又接著說：

「這麼說來，應該不是屬於實驗心理學，比較偏理論方面的研究，對吧？你一定很聰明。」

對此，我提出了不同的看法：「哪裡，我一點也不聰明。老實說，我所研究的社會

心理學，指的就是實驗社會心理學。」說完，對方還是一副茫然的樣子。

目前，我正在研究的社會心理學，談的並不是大眾或社會構造等議題，而是以人際關係為主。這與那位女孩子所提到的那兩點，完全背道而馳。不過，這也很合乎常理。因為一談到社會心理學，一般人的反應大抵跟她相差不遠。實驗性研究協助、友情以及日常的人際關係為目的的實驗社會心理學，很遺憾地至今尚未得到社會大眾的認同。

最大的原因，我想應該是被「社會」這個名詞所冠上的大帽子。在日語中一談到「社會」，馬上會讓人聯想到國家、都市、大眾等群體式的社會，很少人會聯想到自己的親友、情人。因此，一談到社會心理學，也難怪大家把文化、大眾心理學畫上等號。

反觀美國的社會心理學，除了將集體社會列入研究範圍之外，也包含了朋友關係、戀愛關係，以及一般的日常人際關係。翻開美國社會心理學教科書，第一章談到大都與「自我」有關，接著則是圍繞著自己與周遭人際關係的議題，像這樣討論切身人際關係的部分，便占了全書的四分之三。

日本的社會心理學原來便屬於外來進口的學問。既然全盤接受從美國過來的論點，認知觀念上的差異竟是如此地大，我想應該跟「社會」這兩個字所代表的意義有很大的

關係。

這時得借重手邊厚得不能再厚的英文字典，翻到社會心理學中的代表「社會」的 social，「可以發現除有 social 這個字的介紹外，也有來源的說明。social 的語源來自拉丁語，為「companion friendship」之意。看到這兒，不由得恍然大悟，心中的烏雲頓時煙消雲散。既然「社會」social 原來字義代表的就是朋友、親人，那麼在美國的社會心理學的教科書中，占了大半篇幅討論有關親人、朋友之間的關係，就一點也不足為奇了。

我認為這不單只是語言上的問題而已。應該是日本人與美國人對於「社會」這個字在觀念認知上的差異，才會產生同樣的字卻有不同的解讀方式。

若從字義起源來看，美國人將朋友、親人之間的聯繫視為「社會」的代表，而這個小社會不斷延伸出來便成為大社會。可是，對日本人而言卻不這麼認為。不管是親人、朋友甚至包含自我在內的群體，「社會」成了一種對立的關係。譬如畢業典禮的時候，老師通常會這樣勉勵畢業生：

「從明天開始，各位終於要航向茫茫的社會大海。大家要同心協力，才能乘風破浪



前進！」

從這裡不難想像：畢業的母校彷彿是母港，社會則猶如毫無邊際的大海，幾人一組的畢業生們一同駕駛著小船，一艘又一艘地航向大海。而畢業生們個個懷著緊張的心情，準備迎接未知的旅程。

這個時候，對畢業生們而言，他們正準備面對社會。因此，在這個陌生社會上的人不算朋友，倒不如說是敵人。從「出了家門之後，就有七位敵人等著你」這句諺語中，在在說明了這樣的狀況。在擠滿人的通勤電車裡，你貼著我、我貼著你，兩個人的臉靠得再近；或者是在新幹線裡跟隔壁的人坐了好幾個小時，心理上都有道看不見的隔閡，所以彼此都不會互相打招呼、微笑。

我去美國的時候，卻感覺到他們的社會不是茫茫大海，馬上可以體會到美國人的友善。即便逢人個個都是陌生人，他們都會出聲打招呼，另一方也會微笑做出同樣友善的回應。在電車、飛機中，你可以輕鬆地與鄰座的人聊天。印證了「出外靠朋友」這句話。

如果把社會當作是波濤洶湧的大海，即使走出了家門口，你還是會覺得緊張，連一

絲笑容也擠不出來。

「日本的街道是很漂亮，可是走在街上的人看起來卻黯淡無光，特別是中高齡的上班族最明顯。」

我曾聽人家這樣說過。的確，在目前的經濟情況下，任誰也開心不起來，只會讓人越來越封閉自己。正因為在這樣的大環境下，社會已經不再是大型的群體，我認為這是大家必須去教育周遭的朋友，讓他們認清這樣的事實。如此一來，朋友一個接著一個，彼此的心開始串連起來，陌生人也可以當作是朋友。

前總統現身於東京巨蛋的時候，來到日本的外國選手，拿出一顆球，對著前總統說：「不好意思，可不可以麻煩你幫我簽個名？」站在總統身邊的人無不大吃一驚。當然，總統也很高興地幫這位外國人簽名。因為這名外國人把社會視為友善的，因此他與總統之間的心理距離，不再是那樣遙遠。

一談到社會問題時，我們總是喜歡從大社會的觀點來探討這些問題。當然這樣的觀點是很重要，但是從小社會的觀點來看事情也是非常重要。只是，從過去到現在，一提到後者，總是被人忽略。世界正在尋求社會構造的改變。為了脫離現在的不景氣，這可

說是當務之急。雖然大家心裡都明白這一點，但是小社會卻總是串連不起來。

小社會也就是所謂的社會改革及職場、家庭的人際關係改革，原本是串連起來的關係，但是日本目前的現狀卻出現了一條巨大的代溝。

如果沒有考慮到這些關連性，各自為政，是很難有所改變。無論如何都必須先從最上層、也就是迫使大社會先有產生變革的被害者意識、或是變身的意識。但光靠這樣，並不能積極促使社會改變。我們必須要有一種重要的概念——當小社會有所改變時，才能為大社會帶來變革。

因此，在這本書中，以我安身立命的實驗社會心理學的立場，以及朋友之間的人際關係為出發點，來看這個「社會」；思考如何在這個時代裡求生存、又該做什麼樣的改變來讓自己變得更好。因此，這個所謂「小社會」的社會心理學，也改成比較簡單易懂的「人際心理學」介紹給大家知道。

齊藤 勇

●目錄●

第1章

組織中人際關係的潤滑劑

- 保持心情愉快 —— 18
- 誰在說我的壞話？ —— 23
- 中年人及年輕人所追求的目標 —— 28
- 集體思考事物時，其結果是…… —— 34
- 女強人應該收起尖銳的爪子？ —— 38
- 幹勁與經濟成長的相互關係 —— 44

## 第2章

### 人前完美地表達自我

如何加強別人對你的印象——50

表錯情，會錯意——55

具成效性的依賴方式——60

人前成功的方法——64

在群眾面前不自覺緊張的時候——70

把觀眾當作朋友的力量——75

## 第3章

### 擴展人際關係

清楚地說出需要協助的地方——82

當你碰到討厭的人時——87

## 第4章

# 生活空間與人際關係的相互關係

別人眼裡的自我評價	92
寬闊的人際關係，判斷的標準隨之改變	98
資訊氾濫的處理對策	104
孕育溫暖的人際關係	112
為什麼對有需要幫助的人視而不見？	118
製造一個親和力的社會	123
殺人事件與都市生活者的心理	128
現代人遺忘的東西	133
每個人都有偷窺心理	138

## 第5章

# 影響人的心理的種種因素

噪音——讓人憂鬱的潛在殺手	144
破壞人際關係的噪音	151
噪音底下的孩子們	155
氣溫太高會讓人煩躁？	160
體諒活在舒適的氣溫中	165
自逆境中萌芽的人際關係	170
沒有了刺激，壓力隨之而來	175
避免災難時遇到的慌張	180
事先知道緊急狀態下的緊張心情	185
當人類被逼得走投無路之際……	191

## 第6章

### 如何與難纏、古怪的人相處

- 壓得你喘不過氣的「戰車型」——196
- 講話刻薄討人厭的「狙擊兵」——200
- 強勢的「自信過剩型」——205
- 來者不拒的「八方美人型」——210
- 喜歡賣弄專門術語的「裝內行」——214
- 猜不出對方心意的「無反應」——218
- 突然火冒三丈的「爆發型」——222
- 哭訴從沒停過的「抱怨型」——227
- 難以做出決定的「優柔寡斷型」——232
- 絲毫不放過缺點的「批判家」——237
- 什麼都想拜託你的「寄生型」——242
- 談人是非的「造謠生事型」——247



