

◎日本心理學教授暢銷著作  
了解戀人與人際關係的微妙方法



齊藤勇◎著 婁美蓮◎譯

# 互相喜歡的心理

為什麼你會喜歡某人？  
你又如何使對方喜歡你、愛你？  
想要戀愛的人，非看不可！  
正陷戀愛的人，一定要看！  
曾失戀的人，更需要努力看！

正向出版

# 互相喜歡的心理

日本心理學教授暢銷著作

了解戀人與人際關係的微妙方法

齊藤勇◎著

婁美蓮◎譯

爲什麼你會喜歡某個人？

你如何讓對方喜歡你、愛你？

請看心理學家解析互相喜歡的心理，

想要戀愛的人，非看不可！

正陷戀愛的人，一定要看！

曾失戀的人，更需要努力看！

||||

正向出版

國家圖書館出版品預行編目資料

互相喜歡的心理／齊藤勇著；婁美蓮譯。--初版。  
--臺中市；正向，1999 [民88]  
面；公分。--(人際心理叢書；6)

ISBN 957-9958-5-1(平裝)

1.人際關係 2.戀愛

177.3

88005707

人際心理叢書 [6]

互相喜歡的心理

NT\$230

作者／齊藤勇

初版／1999年6月

譯者／婁美蓮

〈代理商〉錦德圖書事業有限公司

板橋市中山路二段291-10號7F之3

電話・02-2956-6521 \* 傳真・02-2956-6503

發行人／李友白

出版者／正向出版社

JUSTSHINING PUBLISHING CO.

台中市北屯區柳楊西街94巷27號

電話●(04)2414831代表號

傳真●(04)2461006

郵撥帳號／22275425 戶名／正向出版社

登記證／行政院新聞局局版台省業字第807號

印刷者／凱立國際印刷股份有限公司

◎版權所有・翻印必究

(如有破損、裝釘錯誤或缺頁，請寄回本社更換)

國際書碼ISBN 957-97958-5-1

Printed in Taiwan

此为试读, 需要完整PDF请访问: [www.ertongbook.com](http://www.ertongbook.com)

# 目錄

## 第一章・見面是取得好感的的第一步——接觸法則

- (1) 請回想一下朋友的姓名《接近的效果》…………… 1 4
- (2) 親密好友也會日漸疏遠《遠距離的影響》…………… 1 7
- (3) 廣受歡迎的理工系女大學生《人數比例的效應》…………… 2 1
- (4) 用電腦找到的戀人《工作場所中男女比例的影響》…………… 2 4
- (5) 我大概是沒有魅力的人吧《原因歸屬錯誤的影響》…………… 2 7
- (6) 真想殺了住在二樓的人《接近的負面效果》…………… 3 0
- (7) 旅館化的學生宿舍大受歡迎《私生活的重要性》…………… 3 3
- (8) 距離是好感與否的晴雨計《私人空間》…………… 3 7
- (9) 下次再會囉！《單方接觸的效果》…………… 4 1
- (10) 彼此互有往來就會心生喜歡《相互作用效果》…………… 4 4
- (11) 想要成功地交到男女朋友就搬家吧《接近效果》…………… 4 8

## 第二章・若自己被某人喜歡，自己就會喜歡他——互惠性的法則

- (1) 不是對方喜歡的類型也無妨《成爲戀人的諸項要因》……………52
- (2) 雖然是強制性約會也會覺得快樂《成爲單位的效果》……………56
- (3) 一旦對方向自己表白愛意，自己也會變得喜歡他《好感的互惠性》……………58
- (4) 爲什麼會喜歡對自己好感的人呢？《好感互惠性的理由》……………61
- (5) 雷公上司的內心世界《工作場所中的好感互惠性》……………64
- (6) 因爲上司的一句話讓屬下復活了起來《屬下加倍回報的好感》……………67
- (7) 我覺得有些孤單《自我坦白的好感》……………69

## 第三章・人會喜歡讚賞自己的人——社會性的認同肯定法則

- (1) 是頭銜哪！老弟《榮耀和尊敬的欲求》……………74
- (2) 飽暖思「情」慾《慾求的五種階段說》……………78
- (3) 女學生的點頭動作《希望被評價的欲求得到滿足》……………81
- (4) 要如何成爲聆聽高手呢？《說話者希望受尊敬的欲求》……………84

- (5) 聆聽高手主導談話《聽者的反應程度》..... 8 7
- (6) 嗯、嗯——是這樣呀！《滿足自我肯定欲》..... 9 0
- (7) 上司也是父母所生，一樣會想被人稱讚《社會性認同欲求》..... 9 3
- (8) 對他人的謙遜表示贊同是一個禁忌《自我評價的平衡理論》..... 9 6
- (9) 拍馬屁的人得到的評價是不好的，但是……《稱讚的效果》..... 1 0 0
- (10) 讚美他人是快樂的事嗎？《自我優越意識的強弱》..... 1 0 4
- (11) 互相稱讚、增加自信《親近的人給予的評價》..... 1 0 7

#### 第四章・滿足對方的欲求他就會對你心生好感——生理上的滿足定律

- (1) 請幫我看一下手相好嗎？《欲求滿足和好感》..... 1 1 2
- (2) 這個我來付！《面子和心理方面的報酬》..... 1 1 6
- (3) 名譽、金錢、愛情……《心理報酬的六個種類》..... 1 1 9
- (4) 討人厭的上司《人有嫌惡服從的傾向》..... 1 2 3
- (5) 罵人的時候要選在沒有其他人的地方《叱責是憎恨的原因》..... 1 2 7
- (6) 若是那個人的批評就要虛心受教《全部的信賴》..... 1 3 0

## 第五章・容易喜歡上和自己相似的人——類似性的原理

- (7) 第一次見面要開始積蓄好感《個人的特有信用》…………… 1 3 3
- (8) 網球學校都是女性《欲求的互補關係》…………… 1 3 6
- (9) 人不會喜歡給自己麻煩的人《社會性報酬和喜惡關係》…………… 1 3 9
- (1) 偶像相同的迷哥迷姊，容易成爲戀人《態度類似與好感之間的關係》…………… 1 4 4
- (2) 擁有共同的敵人可使兩人結合在一起《認知上的平衡理論》…………… 1 4 8
- (3) 善意可從行爲中偵測出來《善意外動的平衡理論》…………… 1 5 2
- (4) 朋友的朋友是朋友、敵人的敵人也是朋友《朋友之間的平衡理論》…………… 1 5 5
- (5) 你會下棋吧？《興趣相同與好感》…………… 1 5 8
- (6) 喜歡和自己相同的人《態度相同和好意的實驗》…………… 1 6 2
- (7) 先不要被討厭再說《觀念不同與嫌惡之間的關係》…………… 1 6 5
- (8) 剛開始和身旁的人交往，之後則換成和自己相似的人《宿舍中交友關係的調查》…………… 1 6 9

## 第六章・會喜歡上和自己同一「國」的人——內集團性法則

- (1) 如果想要交男朋友的話《社團成員與好感的關係》…………… 1 7 4
- (2) 社團是誕生情侶的最佳場所《社團的內集團化》…………… 1 7 7
- (3) 關係良善取決於「地下人脈」《枱面下的人際關係》…………… 1 8 1
- (4) 令人產生一體感而團結的團隊《集團內的同仇敵愾》…………… 1 8 4
- (5) 會偏袒自己集團的成員？《對內集團的偏好性》…………… 1 8 8
- (6) 我啊！也是在某地出生的喔！《同鄉意識的形成》…………… 1 9 2
- (7) 內是福、外是鬼《內集團懷疑及外集團意識的實驗》…………… 1 9 5

## 第七章・有關於一種叫做喜歡的感情——情緒心理學

- (1) 和喜悅很速配的英雄式歡呼《喜怒哀樂、情緒的三個要素》…………… 2 0 0
- (2) 戀愛測定器所測出的戀情指數準嗎？《情緒的電流測定》…………… 2 0 4
- (3) 因為哭泣而感到悲傷，因為臉紅才覺得喜歡《情緒的末梢神經說》…………… 2 0 7
- (4) HAPPY SMILE《快樂的笑容》給人幸福的感覺《臉部表情和感情的關係》……………

## 第八章・當不預期的戀愛產生的時候——自我評價的法則

- |      |                             |             |
|------|-----------------------------|-------------|
| (5)  | 一個人會害怕得不敢坐電梯《恐懼和親近欲求》       | 2<br>5<br>3 |
| (4)  | 一起渡過難關《一體感和親近欲求》            | 2<br>4<br>9 |
| (3)  | 被說是討厭，就是喜歡《心理的反射運作》         | 2<br>4<br>5 |
| (2)  | 與像凱文柯斯納的男性……《熱情的愛戀和非類似性》    | 2<br>4<br>1 |
| (1)  | 異國風情女性的神祕感《狂熱戀情的幻想性》        | 2<br>3<br>8 |
| (11) | 到關島渡蜜月《感受對了的效果》             | 2<br>3<br>4 |
| (10) | 請看裸體寫真《認知要因的重要性》            | 2<br>3<br>0 |
| (9)  | 龐古巴——戀愛的觀光勝地《戀情的吊橋實驗》       | 2<br>2<br>6 |
| (8)  | 屬於情侶的迪斯奈樂園《戀愛感覺的二要因說》       | 2<br>2<br>3 |
| (7)  | 臉一開始發燙，就覺得自己是生氣了《有關二要因說的實驗》 | 2<br>2<br>0 |
| (6)  | 運動能刺激人的情欲《生理反應的功效》          | 2<br>1<br>7 |
| (5)  | 心兒撲通撲通跳的原因是什麼《情緒的二要因說》      | 2<br>1<br>3 |

- (6) 一旦擁有自信就能出擊成功《自我評價和示好行動》…………… 257
- (7) 這對我來講就算很好了《自我評斷和接受包容》…………… 260
- (8) 有了麻煩與問題，對友情也是一個好的契機《不愉快經歷的共有性》…………… 264
- (9) 請幫我搬行李《援助和好感的相輔關係》…………… 267

# 互相喜歡的心理

日本心理學教授暢銷著作

了解戀人與人際關係的微妙方法

齊藤勇◎著

婁美蓮◎譯

爲什麼你會喜歡某個人？  
你如何讓對方喜歡你、愛你？  
請看心理學家解析互相喜歡的心理，  
想要戀愛的人，非看不可！  
正陷戀愛的人，一定要看！  
會失戀的人，更需要努力看！

---

正向出版



## 序 言

紐西蘭南部的島嶼南端有一個叫做昆士頓的小城鎮，聽說此城鎮面對著由冰河形成的湖，從附近的山頂眺望是一絕妙好景。

當我正在等候通往山頂的電纜車時，先到的二個年輕乘客向我招手並邀我一同乘坐，因為我是單獨旅行，而他們的招喚又使得我們緊鄰而坐，因而之後我們就結伴同行。

說是年輕人，但我想大概是年近三十在此居住的情侶吧，結果實際情況是男方的確確是昆士頓的人，但女方是從德國來看他的女朋友。

八月，正是德國的盛夏時分，而她卻從德國老遠地飛到這個正值隆冬的紐西蘭南端，「當喜愛一個人時，愛情真的是可以賜給人行動力和勇氣」，這是在在雨雪交加的昆士頓得到的訊息，這對年輕人真讓人感到羨慕。

在這同時，我又有了另一個念頭：到底這樣的戀情是怎樣發生的呢？若是問那位少根筋的笨才，我想他會隨口說：「沒這回事吧」。

他大概這麼說吧，的確，沈迷於愛情中的時候，正處於忘我的夢境，大概也不會去思考理由這類的事吧！不過，再如何的沈迷，應該也會有深陷戀情中的原因和理由。

我的職業專長是人際心理學，對於和人際關係有關的喜惡，我都會研究其中的原因和理由，由於這類研究，我漸漸地了解了決定人們對他人喜愛或厭惡的主要原因，並且我了解到喜歡或討厭一個人，有很多很多重要的因素。

我想就以這本書，將有關這類決定喜歡或厭惡一個人的原因一一列舉，淺顯易懂地加以介紹吧。

喜歡一個人或是厭惡一個人是切身的問題，同時，就羣體、社會的生活而言，也十分重要，和人之間的感情狀況，對愉快生活以及微笑工作來說都是重要的關鍵。

即使是簡單的工作，一旦和討厭的人扯上關係，事情就會變得複雜、情況就會變得惡劣，相反地，就算是棘手的事、麻煩的事，只要和喜歡的人一起，就可以快樂，甚至感覺充實地渡過。

如果因為閱讀了這本書，而使得讀者本身對追求對象，或情感建立這方面有所啓發，就算僅有一些些，我也甚感欣慰

# 目錄

## 第一章・見面是取得好感的第二步——接觸法則

- (1) 請回想一下朋友的姓名《接近的效果》…………… 1 4
- (2) 親密好友也會日漸疏遠《遠距離的影響》…………… 1 7
- (3) 廣受歡迎的理工系女大學生《人數比例的效應》…………… 2 1
- (4) 用電腦找到的戀人《工作場所中男女比例的影響》…………… 2 4
- (5) 我大概是沒有魅力的人吧《原因歸屬錯誤的影響》…………… 2 7
- (6) 真想殺了住在二樓的人《接近的負面效果》…………… 3 0
- (7) 旅館化的學生宿舍大受歡迎《私生活的重要性》…………… 3 3
- (8) 距離是好感與否的晴雨計《私人空間》…………… 3 7
- (9) 下次再會囉！《單方接觸的效果》…………… 4 1
- (10) 彼此互有往來就會心生喜歡《相互作用效果》…………… 4 4
- (11) 想要成功地交到男女朋友就搬家吧《接近效果》…………… 4 8

## 第二章・若自己被某人喜歡，自己就會喜歡他——互惠性的法則

- (1) 不是對方喜歡的類型也無妨《成爲戀人的諸項要因》……………52
- (2) 雖然是強制性約會也會覺得快樂《成爲單位的效果》……………56
- (3) 一旦對方向自己表白愛意，自己也會變得喜歡他《好感的互惠性》……………58
- (4) 爲什麼會喜歡對自己好感的人呢？《好感互惠性的理由》……………61
- (5) 雷公上司的內心世界《工作場所中的好感互惠性》……………64
- (6) 因爲上司的一句話讓屬下復活了起來《屬下加倍回報的好感》……………67
- (7) 我覺得有些孤單《自我坦白的好感》……………69

## 第三章・人會喜歡讚賞自己的人——社會性的認同肯定法則

- (1) 是頭銜哪！老弟《榮耀和尊敬的欲求》……………74
- (2) 飽暖思「情」慾《慾求的五種階段說》……………78
- (3) 女學生的點頭動作《希望被評價的欲求得到滿足》……………81
- (4) 要如何成爲聆聽高手呢？《說話者希望受尊敬的欲求》……………84

- (5) 聆聽高手主導談話《聽者的反應程度》..... 8 7
- (6) 噁、噁——是這樣呀！《滿足自我肯定欲》..... 9 0
- (7) 上司也是父母所生，一樣會想被人稱讚《社會性認同欲求》..... 9 3
- (8) 對他人的謙遜表示贊同是一個禁忌《自我評價的平衡理論》..... 9 6
- (9) 拍馬屁的人得到的評價是不好的，但是……《稱讚的效果》..... 1 0 0
- (10) 讚美他人是快樂的事嗎？《自我優越意識的強弱》..... 1 0 4
- (11) 互相稱讚、增加自信《親近的人給予的評價》..... 1 0 7

#### 第四章・滿足對方的欲求他就會對你心生好感——生理上的滿足定律

- (1) 請幫我看一下手相好嗎？《欲求滿足和好感》..... 1 1 2
- (2) 這個我來付！《面子和心理方面的報酬》..... 1 1 6
- (3) 名譽、金錢、愛情……《心理報酬的六個種類》..... 1 1 9
- (4) 討人厭的上司《人有嫌惡服從的傾向》..... 1 2 3
- (5) 罵人的時候要選在沒有其他人的地方《叱責是憎恨的原因》..... 1 2 7
- (6) 若是那個人的批評就要虛心受教《全部的信賴》..... 1 3 0