

著作权合同登记号 桂图登字：20-2020-162号

NAZE ANATA BAKARI TSURAIMI NI AU NOKA?

by Taizo KATO

Copyright © 2019 Taizo KATO

All rights reserved.

Original Japanese edition published by Asahi Shimbun Publications Inc., Japan

Chinese translation rights in simple characters arranged with Asahi Shimbun Publications Inc., Japan through Bardon-Chinese Media Agency, Taipei.

图书在版编目 (CIP) 数据

人际舒适心理学：如何摆脱人际交往中的受伤感 / (日) 加藤谛三著；
苏昊明译. —南宁：广西科学技术出版社，2021.12

ISBN 978-7-5551-1680-6

I. ①人… II. ①加… ②苏… III. ①心理交往—社会心理学—通俗读物
IV. ①C912.11-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2021) 第206818号

RENJI SHUSHI XINLIXUE: RUHE BAITUO RENJI JIAOWANG
ZHONG DE SHOUSHANG GAN

人际舒适心理学：如何摆脱人际交往中的受伤感

[日]加藤谛三 著 苏昊明 译

策划编辑：冯 兰

助理编辑：王永杰

装帧设计：古河千寻

版权编辑：尹维娜

营销编辑：芦 岩 曹红宝

责任编辑：蒋 伟 冯 兰

责任审读：张桂宜

责任校对：张思雯

责任印制：高定军

封面插图：王 晗

出版人：卢培钊

社 址：广西南宁市东葛路66号

电 话：010-58263266-804 (北京)

传 真：0771-5878485 (南宁)

网 址：<http://www.ygxm.cn>

出版发行：广西科学技术出版社

邮政编码：530023

0771-5845660 (南宁)

在线阅读：<http://www.ygxm.cn>

经 销：全国各地新华书店

刷：北京中科印刷有限公司

地 址：北京市通州区宋庄工业区1号楼101号

开 本：880mm × 1240mm 1/32

字 数：139千字

版 次：2021年12月第1版

书 号：ISBN 978-7-5551-1680-6

定 价：48.00元

邮政编码：101118

印 张：7.5

印 次：2021年12月第1次印刷

版权所有 侵权必究

质量服务承诺：如发现缺页、错页、倒装等印装质量问题，可直接向本社调换。

服务电话：010-58263266-805 团购电话：010-58263266-804

人因为心态不同，或将变得痛苦，或将变得快乐。话虽如此，可心态并不能任由个体自由切换。

痛苦就是痛苦，快乐就是快乐。从小经历过很多快乐的人和痛苦经历中成长起来的人，大脑中形成的神经回路是不同的。也正是因为如此，心态不是可以随意改变的。

这个世界上，在成长的过程中，有一直被鼓励的幸运儿，也有被不断否定的可怜人。这两种人的命运截然不同，但是也不能简单地归结于“都是命”。因为有些人即便人生价值被否定，不断接收到消极的信息，也有让自己幸福的活法。

如果让鸟儿像鼯鼠一样生活，那么鸟儿就会变得不安。不安是生活方式出现问题的红色警示灯。

人们在做一些不适合自己的事情时，一定会感到不安。如果能够注意到这一点，

就一定能找到让自己幸福的活法。

一些有神经症倾向的人和容易烦恼的人，生活中普遍存在一些问题，如不懂得人际关系中的距离感，无法了解对方，不清楚自己的立场，等等。其实这些问题归根结底在于“不了解自己”。

了解自己，就了解自己所做的的事情，这样眼前的路自然就开阔起来。如澳大利亚精神科医生贝兰·沃尔夫所言，让你烦恼的并不是昨天才发生的事情，今天的烦恼是过往所做事物的结果。如果清楚自己过往所做之事，那么就on能够知道自己今后要做的事，这样眼前的路也就自然地开阔起来。

总体来说，不断感知到烦恼的人是无法适应人际交往的人，也是无法自然地与他人进行沟通的人。

因为无法自然地与他人进行沟通，所以不能树立适当的目标，以致让过往所做的努力成为徒劳的付出。

总有一些人付出努力却得不到回报，那是因为这些人的努力脱离了与他人的联系。

有些人总是固执地认为“我没错”，并且埋怨别人，抱怨道：“为什么受伤的总是我？”这样的话语透露出，这个人的世界在变得越来越狭隘。

这是一本献给有上述情况的人的书，希望他们能够发现最好的自己，开发自身潜在的能力。希望这本书能够成为一本为

他们开拓新世界的书。

为何你总是因为人际关系感到愤怒？如果能够弄清楚原因，那么你的人际关系网也会随之发生改变。

为什么你总为“没有人理解我”而烦恼？那是因为你不了解你自己，心理医学上有所谓的“没有人理解我”症候群。

因为你总在跟自己较劲，所以身体就会出现问題。因为不了解自己，导致无法与他人顺利沟通，以及将人生想象得过于简单。

因此，只要你还生活在社会中，由人际关系引发的麻烦就会源源不断地出现。所以你经常会有此感慨：“为什么受伤的总是我？”

无法顺利地与他人沟通的人，努力得到的成果永远大打折扣。长此以往，这类人的内心会变得狭隘，而“内心狭隘的人很容易向困难低头”。^①

一直认为“受伤的总是我”的人，一般来说会有很多诉求。比如，对自己周围的人要求很多，被动型愿望也十分强烈。

被动型愿望简单来说，就是“依赖”。依赖别人，当别人

① 出自《如何消除内心的烦恼》(How to Worry Successfully)，大卫·西伯里 (David Seabury) 著。

达不到他们的预期时，他们就会感到不满。他们会不停地抱怨父母、爱人没有为自己做这个，老师、朋友没有为自己做那个。

这种依赖他人的诉求会转而成为被害意识显现出来。随之，因为这种被害意识而不断烦恼的人就会一直觉得“对方根本没有把我当回事”“这个人一点也不理解我”“大家合起伙来欺负我”“就我吃亏”。

认为“我没错”“受伤的总是我”的人总是在不停地抱怨周围的人多么过分，并且他们总认为只有自己是受害者，只有自己是正人君子。

他们通过扮演牺牲者的角色来保护自己已经受伤的自尊。同时，正是因为他们不断地试图用这种牺牲者的角色来治疗心中的伤痛，以致到最后反而把自己送进了死胡同。

这种“被逼到绝路”的感觉会引发憎恨的情感。^① 无力感往往与憎恨关联甚深。

当你感到“没有办法改变现状”的时候，憎恨的情感就会被无限放大。当你不停地抱怨“受伤的总是我”的时候，就是在向周围的某个人表达你内心的憎恨。

① 出自《仇恨的本质》(Why We Hate)，小拉什·W. 多兹尔(Rush W. Dozier, Jr.)著。

尽管人生充满了各种各样的机会，但是这种憎恨的情感会让你失去它们。所以，当你不停地强调“我没错”“受伤的总是我”的时候，你身上的魅力和潜在的能力也在不断地流失。

第一章 不会沟通产生的痛苦

- 了解自己的心声 / 002
- 与感觉舒服的人沟通 / 005
- 怎样找到值得信任的人 / 008
- 不了解自己就无法了解别人 / 010
- “为人”即是“为己” / 013
- 不要试图把鲔鱼变成鲸鱼 / 014
- 承认自己的孤独 / 017
- 不要被别人卸磨杀驴 / 020
- 知道自己朝着哪个方向前进 / 023
- 麻烦一大堆的人 / 025
- 通过“和谁交往”看清自己的内心 / 027
- 讨厌一个人的深层次心理 / 030
- 让你发现真实自我的人 / 033

- 你最重视什么 / 036
- 和身边百分之七八十的人打好交道就好 / 039
- 对所有人都不满意是自身欲求没有得到满足的表现 / 041
- 自我实现是良药 / 044
- 即便是失败的人，也可以拥有良好的人际关系 / 047
- 想象别人的痛苦 / 049
- 将失败与成功联系在一起的态度 / 051
- 承认“我的选择” / 053

第二章 “受伤的总是我”的深层次心理

- 自我毁灭型的人 / 056
- 了解自己在社会中所处的位置 / 058
- 不被想要讨好的人喜欢的理由 / 060
- 你很在意，但他并不在意 / 063
- 很努力却不被理解 / 065
- 人生充满压力吗 / 068
- 强烈渴望被表扬的人 / 070
- 恐惧可以导致人际关系破裂 / 073
- 对“辛苦”的认知差异 / 075
- 理解对方内心的恐惧感 / 077

为什么越努力越痛苦 / 079

第三章 你身边那些让你团团转的自恋狂

不让“自己”占据你的整个大脑 / 084

大惊小怪的人 / 086

超越现实的神经症倾向的要求 / 090

自恋的人的努力 / 093

只有用心面对才能收获回报 / 096

为什么一直努力却没有成果 / 098

一定要成为主角的人 / 100

让别人为难的“错误的热情” / 103

怀有被害意识的加害者 / 105

培养宽容的性格 / 107

总是生气的理由 / 109

不要总觉得“好痛苦”，而要考虑“我该怎么做” / 112

第四章 释放不断隐忍的自己

在治愈型的人际关系中获得能量 / 116

“应该”的心理在不断地让人痛苦 / 118

告诉自己“不被认可也没关系” / 121

- 不要接受母亲的依赖心理 / 124
- “好孩子”的认真会把自己赶入困境 / 127
- 不要为了讨好别人而委屈自己 / 130
- 不要轻易说“好” / 132
- 不要搞错自己的位置 / 135
- 缺失自我的人 / 137
- 当你承认痛苦的原因时，你会变得轻松 / 140
- 接受自己的人生 / 142
- 接受现实的自己 / 144
- 当你想要说别人坏话的时候 / 146
- 你所在的地方不是战场 / 148

第五章 不会令人痛苦的“待人的距离感”

- 没有苦难的人生并非就幸福 / 152
- 吐露心声也要有限度 / 154
- 做好“被拒绝很正常”的觉悟 / 156
- 如何缩短心与心的距离 / 159
- 对别人没有兴趣的人 / 162
- 鉴别是否是真正的理解者 / 165
- 感受对方想要的是什么 / 167

不要接近那些渴望被安慰的“可怜人” / 169

你改变了，对方就会改变吗 / 171

不要因为抽象的烦恼而痛苦 / 174

接受自己的过去 / 177

总是退让的人 / 179

“以自我为中心”的考虑 / 181

过度放大别人的批评 / 184

大家都痛苦 / 187

争执背后真正的课题 / 189

不畏惧对立 / 192

明确地表达“好”或“不好” / 194

感到愤怒的时候也可能是机会 / 196

知己四人足矣 / 198

能够让关系更加密切的魔力语言 / 201

第六章 通往幸福的近路

履行对自己的义务 / 204

承认自己痛苦的理由 / 206

现实站在你的一方 / 208

从说“对不起”“谢谢”开始 / 211

放下面子一切都会顺利 / 213

为了成就满足的人生 / 215

坦然面对好恶的情感 / 217

重新获得成长的能量 / 219

不再勉强自己 / 222

后记 / 224

第一章

不会沟通产生的痛苦

了解自己的心声

与人沟通的第一步，就是先倾听自己内心的声音，再去聆听别人所说的话。

聆听他人的心声就是柔和地打开自己的内心。患上神经症的人，内心已经僵硬，无法聆听对方所讲的事情。

内心柔和意味着有自我实现的姿态。只有把生活过得有意义的人内心才是柔和的。如果是具有攻击性的人，特别是那些试图从别人那里获得利益的人，他们是无法安静聆听的。怀有敌意地聆听他人的心声，是无法让别人打开话匣子的。

沟通能力强的人很少对他人怀有敌意。因为在自恋心理被消化的同时，依赖心理也被消除了。

“聆听”听起来很简单，但实际上做好却非常困难。就比如，总有一些母亲以母爱为名将自己的意志强加于孩子，认为自己的做法就是对孩子最好的爱的方式，不去聆听孩子内心真实的想法。

她们将孩子裹挟进自己的想法中，不去承认孩子的个性。不过这样的母亲仍然认为自己已经聆听过孩子的想法了。

在与人交往的过程中，重要的是理解对方的言语所要表达的含义。

当别人对你说“请表达一下你的意见”时，你照做了，但可能反而会受到一些人的指责：“你怎么总是抱怨呢？”这是因为很多人在听对方讲话的时候，会夹杂自己内心的不安和矛盾。而这些人还认为自己在聆听他人讲话，认为自己的内心是面向周围的世界敞开着。

没有亲密朋友的人一般都没有学会正确聆听他人的话，但在交往中做到这一点是非常重要的。

能够聆听别人的话，前提条件是自己有健康的心理，也就是说，自己的内心没有不安与敌意，也没有虚荣与攀比。只要内心产生虚荣与攀比，就很难正确聆听对方的话以及理解对方要传达的意思。

总而言之，了解自己是与他人交往的先决条件。知道自己的需求是什么，才能知道对方的需求是什么。

同样，当知道自己为什么有这样的需求时，你也就能理解为什么对方有这样的需求。

如果连自己有什么需求都不知道的话，又何谈理解对方的需求呢？