

沒脾氣、好說話，無法贏得尊重，只會助長別人不斷的傷害

タイプ別 怒れない私のためのきちんと怒る練習帳

# 可以善良 更要勇敢生氣

學會高情商的憤怒技術，畫出自己底線，  
好人也要很有個性

日本憤怒管理協會代表理事 安藤俊介——著 駱香雅——譯



憤怒情緒，最好的人際武器！  
保護自我與堅持理想的安全盾

6  
類

好人  
診斷

×

34  
例

情境  
練習

×

102  
種

解套  
選項

洪千惠 | 臨床心理師 蘇益賢 | 臨床心理師——專業推薦

タイプ別 怒れない私のためのきちんと怒る練習帳

# 可以善良 更要勇敢生氣

學會高情商的憤怒技術，畫出自己底線，  
好人也要很有個性

日本憤怒管理協會代表理事 安藤俊介 — 著 駱香雅 — 譯

方言文化

高明的發怒技術就是保護自己的盾牌。

## 前言

或許你認為自己是屬於不容易生氣的人，如此一來還需要學習憤怒管理（**Anger Management**）嗎？我可以明確告訴你，正是因為你不容易生氣，才更需要學習憤怒管理。

憤怒管理是一種心理訓練，目的是讓你在必要的時候能夠好好地表達憤怒情緒，對於不需要生氣的事情則能避免動怒。憤怒管理起源於一九七〇年代的美國，距今已有五〇多年的歷史。

換句話說，憤怒管理所做的訓練是避免因為憤怒情緒而感到懊悔。因為人既會在生氣後悔不當初，也會因為忍住怒氣而悔不當初。

生氣後悔不當初，是指類似「不要為了那種事生氣就好了」的懊悔；因為忍住怒氣而悔不當初，是指類似「為何沒能在那個當下發脾氣呢」的懊悔。

也就是說，無論動怒與否，如果你不善於處理自己的怒氣，憤怒管理就有其必要性。

不會生氣的人之所以應該接受憤怒管理，主要是因為無法表達憤怒情緒會給自己帶來傷害。

憤怒是一種保護重要事物的情緒，也可稱為「自我保護的情緒」。我們能藉由憤怒來守護自己珍惜的重要事物，包括思維、價值觀、理想狀態、生活方式、立場、家人、朋友等等。

因為無法表達出憤怒情緒，你可能被迫去做自己不願意做的事、遭受無理的對待或粗魯的言語傷害，一直承受這些不舒服的感受。掌握高明的生氣方法（學會憤怒管理），可以預防今後產生這種不愉快的情緒。

第一章是「類型診斷——不生氣的人」。藉由理解自己的特性，看清你擅長和不擅長的部分。接下來，在第二章「熟悉又陌生，『煩悶』的真實面貌」中，請理解自己的感受。雖然憤怒不是你的敵人，但知彼知己，百戰不殆。在第三章「與其生悶氣，不如好好生氣」中，本書準備了一○二種可以立即付諸實行的選項，願其成為你的武器。

或許你沒辦法一下子就變得善於表達憤怒情緒，但是慢慢練習就能讓憤怒管理的技巧與日俱進。請依照自己的步調，不急不徐地在力所能及的範圍內挑戰看看。

不生氣的  
人  
——  
類型診斷

Chapter  
1



STEP

1

請依下方四個階段，依序為  
Q1~Q12 填入分數。

{ 完全符合 ▶ 4分  
 偏向符合 ▶ 3分  
 偏向不符合 ▶ 2分  
 完全不符合 ▶ 1分 }

自我檢測



- Q1 我不擅長拒絕他人的要求 ..... \_\_\_\_分
- Q2 我認為果斷做出結論也很重要 ..... \_\_\_\_分
- Q3 我不想讓情緒起伏不定 ..... \_\_\_\_分
- Q4 我看到生氣的人會感到害怕 ..... \_\_\_\_分
- Q5 我認為凡事都有是非黑白 ..... \_\_\_\_分
- Q6 我不擅長在當下表達自己的感受 ..... \_\_\_\_分
- Q7 我認為擁有很多朋友比較好 ..... \_\_\_\_分
- Q8 當事情不順利時，我有時會感到無力 ..... \_\_\_\_分
- Q9 我不擅長無視周遭人的眼光，放開自己 ..... \_\_\_\_分
- Q10 我認為被責罵應該都有相應的理由 ..... \_\_\_\_分
- Q11 我屬於深思熟慮後再採取行動的人 ..... \_\_\_\_分
- Q12 無論做任何事情，我都會認真投入其中 ..... \_\_\_\_分



STEP

2

請按照下面的公式計算  
Q1~Q12 的分數總和。

$$Q1 + Q7 = \text{___ 分} \rightarrow A$$

$$Q2 + Q8 = \text{___ 分} \rightarrow B$$

$$Q3 + Q9 = \text{___ 分} \rightarrow C$$

$$Q4 + Q10 = \text{___ 分} \rightarrow D$$

$$Q5 + Q11 = \text{___ 分} \rightarrow E$$

$$Q6 + Q12 = \text{___ 分} \rightarrow F$$

合計後，總分最高者即為你的類型。



海豚型



樹懶型



白天鵝型



松鼠型



鹿型



無尾熊型

★當分數相同時，代表同分的類型皆適用



A

希望自己八面玲瓏，是人見人愛的萬人迷

## 海豚型



---

特性 為人和藹可親，不管對誰都和和氣氣，笑臉迎人

---

口頭禪 「萬一被討厭該怎麼辦」、「我要保持開朗」

---

成見 不能被討厭、必須滿足他人的期望

## 海豚型人的思維

你認為與任何人都能建立良好的人際關係，在與周遭人和諧共處的過程中，讓事情有所進展是很重要的事。

當他人向你求助時，你會欣然接受，即使要拒絕對方，你也會絞盡腦汁思考到底該不該拒絕，怎樣才能在不引起風波又不顯得失禮的情況下婉拒對方。

此外，你會很小心不讓他人看到自己臉色陰沉或沮喪，以免影響周遭人的和諧或破壞氣氛。因此，即使是身心俱疲的時候，你也會努力讓自己看起來很開朗。

在看到任性妄為、自私自利、直言不諱，或不識時務的人時，你會皺著眉頭露出不悅的神情。

令人難以置信的是這些人在社會上卻廣獲好評、順風順水。你不禁感到煩悶不已，心想：「為什麼這種厚臉皮的人會受到歡迎呢？」

## 海豚型人的成見

你堅信「不能被他人討厭」、「必須跟大家打成一片」、「必須要滿足他人的期望」，因為你相信他人對自己的好印象和高評價，就是讓人生一帆風順的重要關鍵。

的確，善於與他人相處似乎是讓人生一帆風順的條件之一。只不過，如果你為此感到壓力或忍氣吞聲，這樣的人生就稱不上順利。

換句話說，「只要不被人討厭，和大家相處融洽，人生就會一帆風順」，這個前提至少對於現在的你來說並不正確。就算這個前提沒錯，也最好認清在現實中可能難以實現。

話說回來，對你來說怎樣才算是「一帆風順的人生」呢？你所深

信的「成功」人生，實際上或許不是自己所期望的成功。你也有可能將世人認為的成功加諸在自己身上。

## 海豚型人應該做的事

### 1. 被討厭的勇氣

當我們小的時候，很少有人會告訴我們「只和自己喜歡的人當朋友」。另一方面，我們被教導「要和大家融洽相處」。然而，我們長大成人後就發現試圖和每個人相處融洽真的很辛苦。

雖然你害怕被他人討厭，但其實就算被討厭，多半也不會對你的人生造成很大的影響。

### 2. 不滿足他人的期望

雖然老好人的你想要盡可能地滿足他人的期望，但這也讓自己的內心感到痛苦。

不要覺得自己要滿足他人的所有期望，而是考慮在「力所能及的範圍內」、「不勉強的程度」、「行有餘力」的情況下予以回應，超過這個程度的請託，不妨讓自己擁有「拒絕」或「放手」的選項吧。



B

渾身無力，還是放棄吧，反正也做不到

## 樹懶型



---

特性 反正說什麼都沒用，以達觀心態看待事情

---

口頭禪 「反正都是白搭」、「知道啦、知道啦」

---

成見 根本做不到、無法改變他人

## 樹懶型人的思維

即使你有什麼**希望對方去做、希望對方改變的事情，卻又認為「反正說了也無濟於事」、「就算說破嘴也不會改變」**。這種心態說好聽點是達觀，說難聽點是過於悲觀。

或者你可能認為他人是他人、自己是自己，但就某種意義而言，你裝成了懂事聽話的人。只不過，在這種理性區分和懂事聽話的表象背後，其實隱藏著無力感。

面對自己無能為力的事情，果斷放棄也是件好事。另一方面，果斷放棄和理性區分也是逃避眼前問題的一種方法。原因可能要歸咎於過去你沒有積極建立人際關係，或者曾試圖努力但以失敗告終，因此留下這些苦澀的回憶。

當他人對你說出意想不到或與事實不符的事情時，也許你會認為「就算否認也沒用」，**並將接受這種情況的心態視為通情達理的表現，但是，你必須意識到這種行為等同傷害自己**。

## 樹懶型人的成見

你深信過去的事情和他人無法改變。你確實無法改變過去已發生的事情，也很難改變對方的性格和個性。不過，**你可以改變自己對過去的詮釋，進而促使對方改變行為**。

舉例來說，假設以前有人曾對你動怒。當時的你對那個人並沒有好感。不過如今回想起來，你意識到當時的斥責對自己有所幫助，現在不但不會怨恨對方，反而認為應該感謝他。這就代表你對於事件的詮釋已經不同以往。

人際關係是會變化的。假使無論說什麼對方都不會改變，那麼從

相遇的時刻開始，你們的關係也不會有任何變化。

你們之間能夠透過分享彼此的想法和對話，建立起更好的關係。你之所以會堅信「他人是無法改變的」，可能是因為過去曾經試圖改善人際關係卻遭受挫折吧。

## 樹懶型人應該做的事

### 1. 分辨出力所能及的事、力有未逮的事

我們都有做得到和做不到的事情。然而，面對做得到的事情，有時卻覺得「束手無策」而放棄；對於做不到的事情卻又試著掙扎，心想「不能做點什麼嗎」。然後，對於這些做不到或無法改變的事情，我們會感到無力、徒勞無功和心情煩悶。

比方說，陷在車陣當中時，你會覺得心煩意亂希望能快點脫離塞車。明知道自己不管再怎麼努力，也沒辦法解決眼前塞車的情況。

不妨思考你能做得到的事情是什麼？而什麼是你做不到、認清現實最好放棄的事情呢？

### 2. 不回應他人的期待

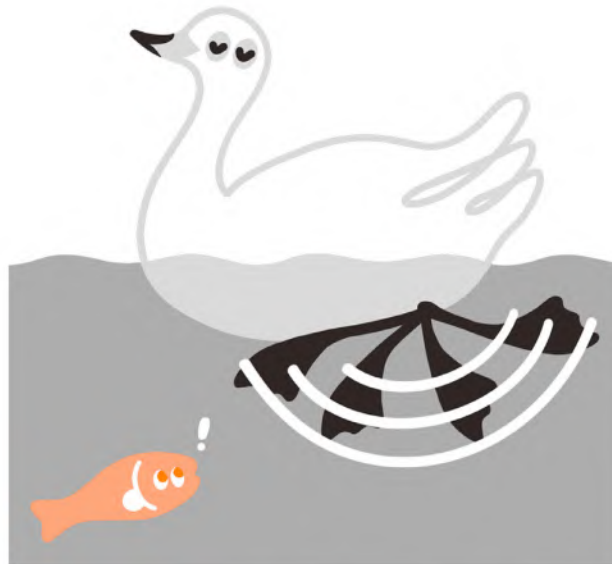
你並不是一無是處。你也有很多做得到的事情。對於自己做得到的事情，不妨下定決心努力實現吧。如果不去努力，事情不會改變也不會變得更好。



C

水面下忙得不可開交，卻故作鎮定的樣子

## 白天鵝型



特性 認為情緒激動的樣子很不得體，總是散發出高冷的氛圍

口頭禪 「情緒激動的樣子很不得體」、「嗯哼」

成見 情緒外顯不是一件好事、不能驚慌失措

## 白天鵝型人的思維

你認為「在人前驚慌失措的樣子很不得體」、「在人前顯露情緒是不好的事情」、「更別說情緒激動了，這是很丟臉的事情」。有時甚至認為「情緒激動就等於失敗」。

本來就不擅長爭吵和辯論。一旦對方情緒激動地提出主張，比起他的論點，你更容易為對方的激動情緒所懾服。

當你看到這樣的人時，你會想要努力表現得很冷靜，並告訴對方「別那麼激動」、「為了什麼事如此憤慨激昂？」你認為冷靜應對就不會影響情緒，所以讓自己保持平靜。只不過，這麼做其實是壓抑自己的心情。

你認為自己不擅長處理情緒的波動，因此希望盡量縮小波動的幅度，讓情緒保持在自己能控制的範圍內。然而，情緒會有高低起伏，而無論好壞，你都不知道該如何處理。

## 白天鵝型人的成見

你之所以討厭顯露情緒或驚慌失措的樣子，應該是因為身邊就有負面教材，讓你明白自己不想變成那樣的人。負面教材可能是你的親人，或是非常親近的人，在你的成長過程中對你產生了莫大影響。

你看見那個人顯露情緒所造成的負面結果，或是意識到自己被捲入其中並深受其害。

舉例來說，你一再目睹那個人因驚慌失措、崩潰大哭，而遭到輕視和痛苦不堪；或是你曾有過因為那個人胡鬧而被遷怒的經驗。

有鑑於這些過往經歷，你擔心自己因情緒波動過大而招致不好的後果，或者給別人帶來麻煩。

你害怕自己變得和負面教材一樣，認為「自己不能變成那樣的人」。因為對你來說，不管從哪個角度來看，那人就是一個不幸的人。

## 白天鵝型人應該做的事

### 1. 理解微小的情緒差異

你希望情緒穩定，卻在不知不覺中變得不擅長理解情緒裡的細微差別。就拿「現在感受到的喜悅」和「先前感受到的喜悅」來說吧，兩者之間應該存在差異，但你卻認為兩者沒有不同。

注意到這些微小差異，你才能理解自己的真實感受。首先，解讀自己的心情就是一個重要的課題。

### 2. 擺脫束縛

不妨試著擺脫束縛吧。可以去遊樂園搭乘刺激的遊樂設施盡情放聲尖叫，或是參加廟會祭典和大家一起跳舞也不錯喔。請試著挑戰那些平時「因為覺得害羞而不敢做」、「不符合自己風格」的事情。

從好的方面來說，如果能夠擺脫束縛，你就能充分地表現自我，進而拓寬你的世界。



D

凡事總會小心翼翼，對周遭時時保持警惕

## 松鼠型



特性 在四面八方都豎起警戒天線，如果遭受議論就不知如何是好

口頭禪 「對不起」、「我明白了」

成見 不能捱罵；如果捱罵就代表自己有錯

## 松鼠型人的思維

你非常討厭被責備，甚至認為「不能捱罵」。這是因為你認為「捱罵是一件壞事」，所以你會過度保持警戒以免受他人責備。

**如果有人對你發火，即使錯不在己，你也會傾向於認為「因為都是自己不好」。**

舉例來說，當你走在路上，與人擦肩而過的時候，有人對你「嘖」地發出咂嘴聲。雖然不知道對方這麼做的理由，一方面覺得「丈二金剛摸不著頭緒」，另一方面又會想「是不是自己惹到對方」、「是不是自己有失禮之處」。

為了不被他人責備而小心翼翼，一旦看到有人發脾氣就覺得「害怕」，並試圖避開對方。**如果接近正在發脾氣的人，總感覺對方正在責罵的就是自己一樣。**

即使對方只是態度強硬地表達意見，往往也會當成自己「被訓斥了、被指責了」。

## 松鼠型人的成見

你還記得童年時期被怒斥時所聽到的強烈言詞：「看你錯得多離譜，你就是個壞孩子。」所以你相信「被罵就是做錯事的證據」、「只要不做壞事就不會被斥責」。

當你遭到他人的責備時，的確會感到自責。所謂的自責，顧名思義是「責怪自己」，但其實是在對自己進行攻擊。**不知不覺中攻擊自己儼然已成為你的常態。**

即使自己沒有過錯，也很難反駁對方。這是因為當你說出自己的理由時，對方會警告你「不要找藉口」、「找藉口是最差勁的行

為」，讓你更加覺得自己好像做錯什麼事似的。

人只要活著，就算沒做任何壞事、沒有犯錯，有時也可能被遷怒，就像代替他人承擔過錯一樣。當下你也誤以為是自己的問題而耿耿於懷。

由於不斷責備自己，所以自我肯定感降低，不僅越來越沒自信，甚至還自己提高面對他人的門檻。

## 松鼠型人應該做的事

### 1. 選擇戰鬥

憤怒也被稱為「自我保護的情緒」，這是一種人為了保護生命等重要事物而發出的指令。當你感到憤怒時，基本上有兩個選擇：戰鬥或逃跑。

雖然你試圖不選擇從一開始就戰鬥的選項，但是你也會遇到不得不戰鬥的時候。如果不去對抗，今後你的權利可能繼續被踐踏。你也可以選擇戰鬥（表達自己的想法、說出必須說的話）。

### 2. 學會釋懷和遺忘

如果因為不記得的事情而被責備，你要意識到「人生就是會遇到這種事」，讓它隨風而逝。

接著告訴自己必須努力遺忘。為了忘記這些事，你要找到能讓自己全神貫注的事情。如果察覺到自己為了過去的事情而自責，不妨做一些能讓自己沉浸其中的活動，不讓多餘的思緒佔據腦海。

E

完美主義、虛榮心強，希望被視為優秀的人

## 鹿型



---

特性      害怕犯錯，無時無刻追求完美，嚴以律己也嚴以律人

---

口頭禪      「清楚明確」、「這樣不行」

---

成見      必須完美、不能犯錯

## 鹿型人的思維

你傾向以極端方式思考事情，認為「如果不符合自己的理想，那就毫無價值、毫無用處」。這就是所謂的「黑白思維」，你往往會用二分法來做出判斷，例如喜歡或討厭、好或壞、○或一。

如果事情出錯就代表不完美，不符合自己的理想，所以你會一直思考，直到自己滿意為止，導致無論做什麼事情速度都很慢。

任何事情都是嘗試後才能知道，但你認為即便是嘗試也要力求完美。

即使經過深思熟慮自認完美的事情，最後並未順利進行也沒什麼關係，因為最要緊的是自己能夠接受。

相反地，如果看到那些不假思索就採取行動的人，你會感到煩悶，心想：「為什麼他們不經大腦思考就開始行動呢？」

你不僅希望自己做到完美，還希望他人也能如此，無法容忍別人的錯誤或失敗。

## 鹿型人的成見

你追求完美是因為不擅長讓他人看到自己的缺點，或是你不知道該如何在他人面前顯露自己的弱點和不完美之處。此外，你相信完美是獲得他人認同的唯一途徑。你會透過他人的評價來確認自我的價值，但自己卻沒有意識到這一點，還認為追求完美是為了自己。

你害怕讓別人看見自己不完美的一面，擔心自己「會不會被視為毫無價值、被瞧不起、被利用」，甚至極端一點——「會不會被拋棄」。

為什麼會覺得「一旦讓他人看到自己的弱點，對方就不會接納自



己」呢？這是因為你不擅長接納他人的弱點和不完美。由於自己抱持著這種想法，所以認為別人應該也會這麼想。

人就是脆弱的生物。**透過向他人展示自己脆弱的一面，可以獲得他人的共鳴和好感**。當一個平時好勝心很強的人展現出自己的脆弱面時，會意外地讓人提高對他的好感度。

## 鹿型人應該做的事

### 1. 學會顯現出自己的弱點

你非常不擅長讓他人看見自己的脆弱和弱點。雖然弱點會引起他人的共鳴，但你卻不甚明白這個道理。

你的課題是「學會讓他人看見自己脆弱的一面」。即使讓他人看見自己脆弱的一面，他人也能接納你，透過這些經驗讓你學會接納他人的脆弱和弱點。

### 2. 六〇分主義

你慣用的思考方式是要不就一〇〇分，要不就〇分，所以從現在開始，不妨以「六〇分主義」的態度面對各種事情吧。告訴自己凡事「能得到六〇分就足夠了」。「只要有六〇分就算完成」、「以六〇分為起點」，以此類推，將所有事情的基準設定為六〇分。

對你來說，六〇分可能與完美相去甚遠，但對於大多數人來說，六〇分已經算是適中程度的成績了。

F

缺乏即時反應力，事過境遷後才感到煩悶

## 無尾熊型



---

特性      事後回想起來才感到煩悶

---

口頭禪      「為什麼沒能說出口呢」、「不會吧」

---

成見      只要行得正坐得直，就能變得幸福；只要認真做，壞事不上門

## 無尾熊型人的思維

你是那種**事過境遷才感到煩悶**的類型，**事後才意識到自己應該生氣，暗忖：「為什麼當時沒有意識到？為什麼沒有說出來呢？」**

當他人對你懷有敵意、說些冷嘲熱諷的話時，你卻無法立即反應，這說明你沒有察覺到對方的攻擊。

因為沒有意識到對方的攻擊，所以會不斷地受到傷害。如果今後你也沒有意識到對方的攻擊，或許不會有什麼問題，但是你終究會意識到這件事，所以這就成為了問題。因為從沒想過他人會對你懷有敵意，就某種意義而言，你也可以稱得上是樂觀主義者。

此外，即使意識到來自他人的敵意，**你也無法理解「為什麼自己會遭遇這種情況」、「為什麼不幸的事情會降臨到我身上」**。這是因為你不認為自己有錯。

即使你沒有犯錯，人生中也會發生不好的事情。好比原本平安無事地生活在森林裡，也可能突然發生山林野火，導致自己身陷危險之中。

## 無尾熊型人的成見

你相信「只要認真做事，應該就會有好的結果」。你真心希望這是事實，同時也認為老實人有時會吃虧代表社會有問題。

然而，這種想法可以說是一種非常嚴苛的觀點。你認為正確的人才會幸福，反過來說就是「現在不幸的人都不正確」，或者「遭遇不幸之人都有其原因」。

這種想法被稱為「公正世界理論（Just-World Theory）」。公正世界理論是指深信「人的所作所為都會得到公正的結果」。換句話

說，這是「善有善報，惡有惡報」的思維。如果只是單純這麼想，倒也沒什麼問題，但如果對這個理論深信不疑，就會引發嚴重的問題。

你認為「自己行得正、坐得直，應該不會發生不好的事情」，**但這個想法將導致你無法理解或接受現實中發生的事情。**

## 無尾熊型人應該做的事

### 1. 理解成見和現實之間的差異

每個人都有偏頗的成見。偏見會使我們無法客觀看待現實，而是帶著主觀意識看待或曲解現實。

問題在於你是否有意識到這種偏見和曲解。對自己的偏見察覺與否，兩者的意義大不相同。假使意識到自己有偏見，你就能即時修正；如果對此毫無自覺，自然也就無法修正自己的行為。

### 2. 鍛鍊憤怒的即時反應力

你缺乏憤怒的即時反應力。如果用身體的肌肉來打比方，就是憤怒的慢縮肌比較發達，卻沒有鍛鍊憤怒的快縮肌。

想要鍛鍊憤怒的快縮肌，你需要敏銳地察覺身體的變化。當人感到憤怒的時候，身體一定會發生某些變化，例如指尖發冷、心跳加速、臉部發熱、頭部發麻等等。透過觀察這些身體變化，你就能知道自己此刻是否感到憤怒。

Chapter  
2

熟悉又陌生，  
「煩悶」的真實面貌



## 不明就裡的「煩悶」

當我們遇到「說不清道不明」、「不知何故」、「無法釋懷」、「無法理解」的情況時，我們會不經意地使用「煩悶」、「煩躁」之類的詞語來形容。

一般來說，「煩悶」指的是心中有某種情緒卻不知道該如何表達，或者不知道該如何用言語形容這種情緒。

**或許會令人感到意外，其實「煩悶」是表示憤怒的詞語之一。**

「煩悶」究竟指的是什麼樣的狀態呢？查詢辭典可以找到以下的解釋：

①用來表示爭吵、爭執、爭論等情況。

②用來表示某種想法或情緒湧上心頭，或情緒在心中蔓延開來的情况。此外，還能表示心中有芥蒂、心情紊亂的狀態。通常用來形容因厭惡的情緒而心煩意亂的樣子。（節錄自Kotobank）

雖然不知道你是否意識到，**其實當你感到煩悶的時候，情緒的成分當中就包含了憤怒。**

當我這麼說的時候，似乎能聽到有人反駁：「不對，憤怒指的是提高嗓門、大聲咆哮、態度強硬、面紅耳赤等行為，而煩悶與憤怒並不一樣。」

憤怒並不僅僅是指對他人表現出明顯的憤怒態度，而是一種涵蓋範圍非常廣泛的情緒，從輕微的煩躁、激烈的暴氣到安靜的愠怒等等，有各種不同的程度。



🔥 煩悶是憤怒情緒的一種形式。憤怒的涵蓋範圍非常廣泛。

## 釋放腎上腺素的備戰狀態

我們已經知道「煩悶」是憤怒的一種形式。那麼憤怒的情緒究竟是什麼呢？

憤怒會導致人際關係惡化、氣氛變差，甚至讓對方厭惡。憤怒還會引起壓力和內疚感，如此看來憤怒似乎沒有任何好處。儘管如此，我們還是會生氣，就結論而言，憤怒是一種不可或缺的情緒。

**憤怒也被稱為「自我保護的情緒」。正如其名，憤怒是一種為了防禦和保護而存在的情緒。**

我們認為動物也有憤怒的情緒。對於動物來說，憤怒情緒的存在是為了在危險迫在眉睫時保護自己。

當天敵出現在眼前時，為了挽救自己的生命，動物只有兩種選擇——「戰鬥」或「逃跑」。無論選擇哪一種，身體都需要處於備戰狀態。

可將「憤怒」當成讓身體進入臨戰狀態的開關。當怒氣產生時，身體會釋放出腎上腺素等荷爾蒙，將自身調整為臨戰狀態。

人類是社會性動物（或稱群居動物），除了生命之外，我們還擁有許多想要珍惜、想要守護的東西，例如想法、價值觀、信念、立場、職責、家人、夥伴、朋友等等。**無法表達憤怒情緒意味著即使這些對自己很重要的事物遇到危險，你也無力守護。**因此憤怒有其必要性。

憤怒本身並沒有好壞之分。憤怒是每個人與生俱來，身而為人自然會有的情緒。再怎麼溫和的人也會感到憤怒。

偶爾會聽到「我從來沒有生過氣」或者「那個人從不生氣」之類的話，其實這是很大的誤解。有可能是那個人就算感到憤怒，卻不認為那是憤怒，或是把怒氣壓抑在心中，不然就是根本沒有察覺到自己

的怒氣。



憤怒是保護自己和重要事物不可或缺的情緒。

## 適度怒火，護身的盾牌

一般來說，憤怒的好處包括「宣洩壓力」、「心情爽快」、「能夠控制對方」等等。但是，這些並不能說是正確的好處，原因是這些好處對於彼此來說都不健康。

透過生氣來釋放壓力的人，當壓力累積越多，怒火也會越強烈。生氣之後覺得心情舒暢的人，是為了讓自己爽快才生氣。那些利用憤怒來控制對方的人，只是不成熟和自私任性而已。

那麼憤怒的正確好處是什麼呢？

誠如前述，憤怒是一種為了保護重要事物而存在的情緒。能夠保護重要的事物，就代表自己的想法和價值觀不會遭到否定，能防止自己處於劣勢，討厭和麻煩的事情不會被強加在自己身上。**有效表達憤怒就像是一面盾牌，可以保護自己不受那些嘲弄、輕視或試圖貶低自己的人傷害。**

經常心情煩悶的你雖然**成功激起怒火來保護重要的事物，但是你並沒有充分領會到憤怒所帶來的好處。**

當我們試圖改變這世上荒謬的事情，或我們認為是錯誤的事情時，通常會伴隨著怒氣存在。話鋒一轉，回顧迄今為止的人類歷史時，每一場革命的背後都能看到憤怒的影子。我們不能說所有的革命都是善行義舉，但是至少許多人對社會感到荒謬和不滿，憤而採取行動的結果就是走向革命。

你也可以透過憤怒解決目前的煩悶。請不要猶豫，該生氣就生氣。憤怒並不是壞事，只要善用即可。





🔥 有效地表達憤怒情緒可以成為保護自己的盾牌。現在就為自己掀起一場小革命吧。

## 理想與現實的落差

在了解憤怒的好處之後，讓我們言歸正傳吧。

話說回來，到底為什麼會產生憤怒的情緒呢？釐清這一點，你也會明白這種煩悶感的真相。

我就直截了當地說吧。**你會感到煩悶是因為執著於正確正直地活著，而理念與現實之間的落差造就了你的煩悶感。**

當你感到憤怒的時候，就代表「你所認為的正確之道在你眼前遭到否定」。換個說法就是「你的理想在現實中遭到背叛」。

舉例來說，當你熱心對待素不相識的人時，你認為「不管對象是誰，待人友善是正確的事，而且希望周遭人也是如此」。

但是，如果朋友看到這一幕後告訴你：「你真是個老好人耶，為什麼要做這種事呢？不用管他就好了啊。」這種言論就等於否定你心中的正確觀點。


在這個時候，你的想法會是「不應該說出這種話」、「不應該容許這種言論」。

你口中的「應該」、「理當」等詞彙象徵著你所認為的正確之道。比方說，「應該信守承諾」、「應該誠實」等等。類似的詞彙還包括「常識」、「理所當然」或「正常來說」，這些也都是用來表示正確的意思。

**你心中擁有多少「就該○○做」，你感到煩悶的可能性就有多高。**

反過來說，如果能夠妥善面對這些「就該○○做」，你就能減少煩悶和苦惱的次數。

該怎麼做才能夠善於面對這些「就該○○做」呢？話說回來，善於面對「就該○○做」，究竟是什麼意思呢？接下來將詳細說明具體的方法。

 正確之道和現實間的落差，正是煩悶的真相。

## 憤怒堪比打火機，一點即燃

憤怒的程度由強到弱，可分成各種不同的程度。前述的「就該○○做」與憤怒的強度又有何關聯呢？我們不妨先了解憤怒的機制。

**憤怒的機制可以用打火機來舉例說明**。將打火機分為「火焰」、「打火石」和「燃料」三個部分進行思考。當按壓打火機時，打火石就會迸發出火花，燃料接觸到飛濺的火花，進而燃起火焰。

首先，打火機的火焰就是「怒火」。

其次，噴出火花的打火石就是「就該○○做」，即遭到背叛的瞬間。這就是噴出憤怒火花的狀態。此時只是輕微煩躁的程度，所以在這種狀態下，憤怒的火焰並不會熊熊燃燒。想要將火花變成燃燒旺盛的火焰，就需要燃料的輔助。燃料就是「負面的情緒或狀態」。



「負面情緒」是指不安、孤獨、煎熬、痛苦、寂寞、悲傷、沮喪等帶有負面意象的感受。「負面狀態」指的是疲憊、壓力、饑餓、睡眠不足、身體不舒服等身體的不適狀態。

**當憤怒火花四濺的時候，一旦充滿「負面情緒」和「負面狀態」的燃料，將會致使祝融之災。**

即使同樣是正確之道遭到背叛，有時你會感到強烈的憤怒，有時卻能輕描淡寫地帶過。兩者的一線之差就在於「燃料」量。只要平時能將自己的情緒和身體狀況控制在良好的狀態，就能避免憤怒的火焰滋長。

然而，「就該○○做」在你的心中具有一定程度的重要性。對於重要程度高、沒有商量餘地的「就該○○做」，即使在沒什麼負面情緒和負面狀態的情況下——也就是燃料量很少的時候——也可能燃起巨大的火焰。



憤怒的強烈與否取決於負面情緒和負面狀態的程度。



## 正確之道，心中的一把尺

先前曾提到「應該～」、「理當～」、「常識」、「理所當然」、「正常來說」，這些詞彙都是象徵你所認為的正確之道。那所謂認的正確究竟是什麼呢？此外，為什麼你認為那就是正確的呢？

一般來說，我們認為「應該與人為善」是正確的事，如果有這種想法的人越多，世界應該會變得更美好。

但是，若要說所有人都認為這是正確的事，也並非如此。有些人認為「熱心對待他人並沒有什麼好處」。

此外，即使認為與人為善是正確的事，每個人對於這種想法的程度也有所不同，與你的想法存在程度上的差異。

**大部分你認為正確的事情都能從道德和倫理觀念中找到。**在成長的過程中，家庭和學校會灌輸我們道德和倫理觀念，而我們之所以被教導這些觀念，是因為長輩認為道德和倫理觀念是人在社會中安然生活不可或缺的條件。


我們被灌輸的道德和倫理觀念是「為了生存於社會中必須遵守的正確規則」。但凡是行為違反這些規則的人，通常會受到社會的制裁。

舉例來說，如果不符資格的人占用了殘障車位，將會受到「沒有公德心」之類的嚴厲批評。

我們被教導要遵守倫理道德，但在這些觀念背後**隱藏著不少恐懼，像是「不能脫離社會」、「如果不被社會認同將無法生存」等。**

相反地，對於那些缺乏這種恐懼的人來說，做出一些不符合倫理道德的行為相對容易。

考量到整體社會的和諧，每個人都擁有正確的道德倫理觀念再好不過，但如果因此而讓自己痛苦不堪，那就真的本末倒置了。

 在遵守正確規則的背後，隱藏著不想成為社會邊緣人的恐懼。

## 公說公有理，婆說婆有理

即使是你認為正確的道德和倫理觀念，也不代表所有人都予以認同，而且有時也會存在著不同程度的差異。

對於認為「待人友善並沒有什麼好處」的人來說，「應該與人為善」並不是正確的事情。

相對於此，你的想法可能是「只是碰巧遇上了熱臉貼冷屁股的情況，也許今後繼續友好以對，這些人就會改變想法」。正是這一點成為正確與否的分歧點。

每個人的正確之道都是透過經驗形成。毫不誇張地說，要在這個世界上找到「絕對正確的事物」相當困難，**因為正確就像是變幻莫測的顏色，每個人眼中所看到的顏色都不盡相同。**

自己認為的正確，並不是「對每個人來說都是正確的事情」，而是「至少對自己來說是正確的事情」。無論你覺得多麼有理，這種正確也未必適用於其他人。

而且正確也有程度之分。

舉例來說，假設對方拿筷子的方式不正確，在這種情況下，建議對方「最好修正一下拿筷子的姿勢」，算是對他人友善的舉動嗎？此外，這種行為正確嗎？有些人認為「如果拿筷子的方法不正確可能會出醜，所以給予建議才是熱心和正確的事」，但有些人卻認為「說出這種話就是多管閒事，既不熱心也不正確」。或者也有些人會認為「給予建議或許是熱心沒錯，但不代表就是正確的事情」。

**問題在於許多人誤以為「自己認為正確的事，對方也會認同」。**



👉 正確與否因人而異。要知道自己的正確和對方的正確並不相同。

## 不斷重新定義的信念

我們都有各種自認為正確的事情，而我們之所以會這麼認為，也有其原因。

首先，在家庭中父母會教導我們何為正確之道。當我們走出家門進入社會環境（學校等）後，開始由老師和父母以外的大人教導我們。

因為是接受他人的教導，我們只會當成知識看待，所以並非一開始就堅信這是正確的事情。**我們會透過自己的所見所聞和親身經歷來判斷這些知識是否正確。**

舉例來說，父母教導我們「待人友善是正確的事情」。當看到對方因為自己的熱心和友善展露笑顏，或者實際上待人友善並得到感謝時，我們會加深這個觀念並認為「果然應該對人友善，這是正確的事」。

另一方面，當自己的實際經驗是待人友善卻未受到感謝，甚至惹人厭煩，完全沒有得到任何好處，或者目睹熱心的人吃虧的情況，我們會產生不同想法，認為「即使待人友善也沒有好處，這不是正確的事情」。

**這種對於正確的信念並不是一旦形成就一輩子保持不變，而是在一生中不斷進行修正、強化或重新定義。**即使我們曾經認為「待人友善是正確的事」，如果後來遇到一些事情，讓你覺得待人友善並不正確，原來的想法可能會動搖，甚至開始懷疑「這種想法也許是錯誤的」。另一方面，如果從待人友善中獲得非常美好的經驗，我們可能會更加堅信「待人友善是正確的做法」。

總而言之，所謂的正確，終究只是各說各話，這世上不存在百分百的絕對正確，因此在人生當中，正確就如同貓眼一樣不斷變化。



正確就如貓眼般變化多端

🐾 自己認為的正確是藉由經驗形塑而成，自然也會有所變化。



## 執著也有強弱之分

只要留意「應該～」、「理當～」、「常識」、「理所當然」、「正常來說」等詞彙，就能明白自己心中有哪些「正確之道」。有些詞彙是實際說出口，有些則是在心裡這麼想，執著程度也有強弱之分。

### ❶只有自己這麼認為，執著程度較弱（個人堅持、習慣）

- 應該吃早餐；
- 七點起床的話應該還來得及；
- 出現在公眾面前時穿著外套是常識；
- 整理儀容是理所當然的事；
- 一般來說，飯後要刷牙。


### ❷要求對方也做同樣的事，執著程度較強

- 應該待人友善；
- 只要認真生活應該會有好事降臨；
- 建立家庭是常識；
- 努力是理所當然的事；
- 通常會這樣思考。

以例❶的「應該吃早餐」來說，就算自己這麼認為，也不想強求對方做同樣的事。不過，對於例❷的「應該待人友善」，你希望不只是自己這麼想，也希望別人有相同的想法。

這種差異就是正確之道的強度差異。正確之道的強度也可說是對於正確的執著程度。**你能夠輕易放下執著度較弱的正確之道，但是對於執著度較強的正確之道就無法輕易放手**。即使過度執著於正確會讓自己 and 周遭人感到痛苦也在所不惜。

然而執著度較強的正確之道就是造成煩悶和憤怒的主要原因。

 自己強烈執著的正確就是引起煩悶感的主要原因。

## 堅持己見讓人苦不堪言

要怎麼做才能找出造成煩悶和憤怒的主要原因，也就是自己強烈執著的「正確」呢？

只要留意一個詞彙，你就能輕鬆發現自己執著的正確。那就是「必須～」。「應該～」的英語是 **should**，「必須～」的英語是 **must**。


- 應該待人友善→必須待人友善
- 只要認真生活應該會有好事降臨→只要認真生活必定會有好事降臨
- 建立家庭是常識→必須建立家庭
- 努力是理所當然的→必須努力
- 通常會這樣思考→必須這樣思考

問題在於當執著程度變得強烈時，你折磨的不只是自己，就連周遭人也深受其苦。舉例來說，如果你過度執著於「必須努力」，卻因太過勞累而損害身心健康，或是因壓力而對家人發脾氣，這種執著並不會讓任何人感到幸福。

有些人堅信「只要認真生活，一定會有好事發生」，一旦遇到看似不認真的人一帆風順、受到幸運之神眷顧時，他們會覺得煩悶，心想：「這種事情不應該發生，為什麼會這樣呢？」他們「希望自己認為正確的事情是真實無誤的」。

如果只是感覺煩悶也就算了，其中有些人甚至覺得「看不慣這種事情，無法接受」，而將自己的情緒發洩在他人身上。

反觀不擅長直接表達情緒的你，因為不知道該如何處理和面對那種煩躁感，於是無止盡地深陷煩悶的負面漩渦中。

 每多一個強烈執著的「必須～」，就會多一分痛苦。

## 恐懼與正確，一體兩面

**對於正確之道的執著程度，說穿了與你的「恐懼心理」有關。這是因為在「正確」的背後隱藏著恐懼。**

若將「正確」視為表面，其背面就是恐懼。恐懼的程度越強，對於位在表面的「正確」的執著程度也就越強烈。

例如，那些認為「必須結婚建立家庭」的人害怕自己無法成家。他們擔心如果沒有成家，可能會被他人視為無法獨當一面、無法維持生計，甚至會為此感到羞愧等等。

相反地，那些認為「即使沒成家也無妨」的人就沒有這類恐懼。也可以說因為沒有這類恐懼，所以不認為「必須建立家庭」。

那些認為「必須努力」的人將努力視為做任何事情的基本前提，不努力是一件壞事，對於怠惰感到非常內疚。他們認為如果不努力就無法實現願望，也無法獲得他人認同。

因為相信「努力對於獲得他人的認同非常重要」，所以害怕他人看不到自己的努力。當他們看到不努力的人時，也會湧現想要質疑對方「沒有幹勁、不夠認真」的情緒。

相反地，那些覺得「不努力也無所謂」的人則是認為不用努力就能一帆風順，那樣也很好。只要能掌握要領達成目標就是再好不過的事，而且他們也不用害怕旁人沒看到自己努力的樣子。

**認清自己相信的「正確之道」及其背後的「恐懼」，就是與煩悶及憤怒和平相處的重要線索。**



💡 正確與恐懼是一體兩面。恐懼會滋生出對正確的執著。



## 不作為，恐懼的燃料

如果想要減少對正確之道的執著，只要弱化恐懼即可。

當你考慮要弱化恐懼時，反向思考有助於知道自己在什麼情況下恐懼會變得強烈。那麼我們在什麼時候會放大恐懼呢？

**當我們對某件事想得越多，恐懼就會茁壯，如果不採取行動，恐懼感也會越演越烈。**

舉例來說，有些人覺得「當萬人迷是正確的事」，認為「必須讓每個人都喜歡自己」，而且害怕被他人討厭。他們擔心「如果被他人討厭，是不是會降低自己的價值，人生是否會變得不順遂」，一直思考和在意「該怎麼做才不會被他人討厭」。

也就是說，害怕被人討厭是驅動自己前進的原動力。在這種情況下，無法樂觀看待自己被他人討厭這件事。這是因為恐懼在反覆思考下深深烙印在記憶中。


人類具有偏向負面思考的特性，相較於快樂的經歷，我們會先記住痛苦。對動物來說，不能吃到眼前的蘋果並不會馬上餓死，但是如果無法立刻逃離眼前的天敵，生命就會受到威脅。因此，動物會先學習與危險和恐懼有關的事物。人類身上仍然保留著這些動物本能，在這一點上，人類跟動物並無區別。

換句話說，只要你將某事視為恐懼的對象，你越常思考，恐懼就會變得越強烈。

此外，**不採取行動也會讓恐懼變得強烈**。採取行動就代表放下恐懼、減輕恐懼，如果不採取行動，什麼都不會改變，所以恐懼仍如影隨形。

不過，在這裡會出現一種自相矛盾的情況。因為直接面對並解決自己討厭的事情很麻煩，所以我們往往會選擇拖延。一旦延後處理，

你對這件事情的思考時間就會變長，恐懼也就隨之增強。

 如果置之不理，導致思考的時間增加，想得越多，恐懼也會越強烈。

## 改變，害怕的根源

話說回來，你最害怕的事情是什麼呢？例如無法滿足他人的期待、無法建立家庭、被他人討厭、不被視為好人、無法成功等等，應該可以舉出許多令你害怕的事情吧。

不過，你最害怕的事情並不是這些。**你最害怕的是「改變」**。你不希望自己改變，也不想要改變。

也許你會說「才沒有這回事。我想要改變，我希望擺脫那些折磨自己的恐懼」，我能理解你想要反駁的心情。但是，實際上就是你會用各種理由來拒絕改變，因為你覺得目前的狀態最舒服。即使現在既痛苦又不盡人意，但這是長期以來習慣的「現況」，而改變現況也會使人感到痛苦。

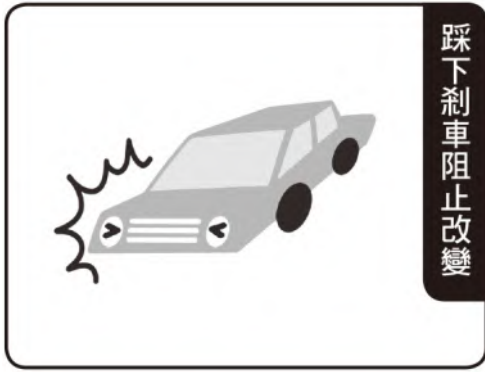
比方說，如果你害怕被他人拿來做比較。當有人拿你跟他人比較時，其實只要告訴對方「請不要再拿我跟別人做比較」即可，但你又害怕這樣說之後「自己可能會被討厭或引起風波」，因而只好甘於接受這件事。

或是因為害怕無法滿足他人的期待，只要有人向你求助，你都無法拒絕，不管任何請求都全盤接受。

**雖然想要拒絕，卻又害怕自己會變成拒絕他人的那種人。或者，無法想像自己的改變會帶來什麼樣的後果，擔心情況變得更糟，所以選擇保持現狀。**

踩下剎車阻止改變的就是你自己。

接下來，透過第三章的案例研究學習如何思考、如何行動，鬆開阻止改變的剎車，同時踩下油門加快改變的速度吧。



💡 改變令人害怕。即使現在覺得痛苦，也仍舊卻步於改變。

## 學會管理憤怒，學會包容世界

或許有些人認為：「自己是屬於不太容易發脾氣的類型，為什麼還需要憤怒管理呢？」有些人將憤怒管理視為「讓自己不再生氣的方法」，但這是一個誤解。

**憤怒管理的目標是「讓你在必要時能夠適當地表達憤怒情緒，對於沒必要生氣的事避免動怒」。**憤怒管理起源於一九七〇年代的美國，是一種讓人與憤怒情緒和平共處的心理訓練。


所謂的「和平共處」，就是「不會因為憤怒的情緒而後悔」。人會在生氣後覺得後悔，也會因為忍住怒氣而後悔。「因為生氣而後悔」是指後悔自己不應該那樣生氣。「後悔沒有生氣」是指後悔為何當時沒生氣。

**不擅長生氣的你，是否經常因為沒生氣而後悔呢？此外，你是不是因為「不知道該如何處理這種情緒」而心情煩悶，也找不到解決方法呢？**如果出現這種情況，就代表你無法妥善處理憤怒情緒，所以你需要學習憤怒管理。

在致力於推廣憤怒管理的我看來，**學會憤怒管理的最大好處就是能夠更加包容與自己不同的事物。**當你能夠接受與自己不同的事物時，不管聽到任何人的想法或意見，你都不會與他人產生衝突和摩擦。明白和自己不同的事物並不是壞事，更不是敵人。

這種想法能讓身旁的人都成為自己的盟友。你是認為周遭「都是攻擊自己的人」，還是認為周遭「都是支持自己的人」——不同的想法將使生活的難易程度截然不同。

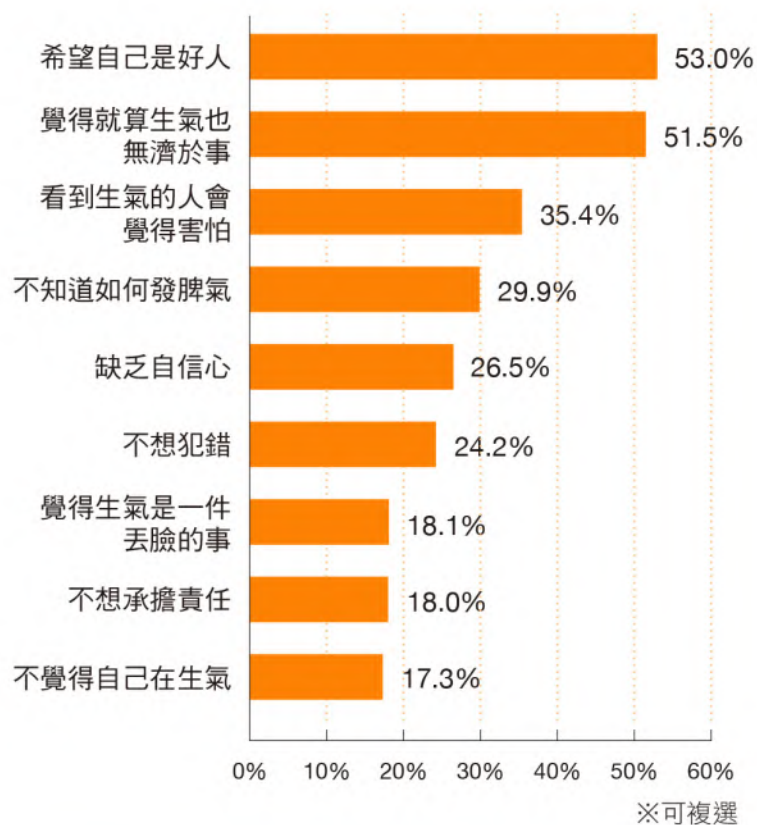
畢竟在自己的周遭只會有與自己不同的人。這個世界上沒有任何人和自己完全相同，能否接受這個理所當然的現實就是憤怒管理的關鍵。

 運用憤怒管理讓自己善於表達憤怒。



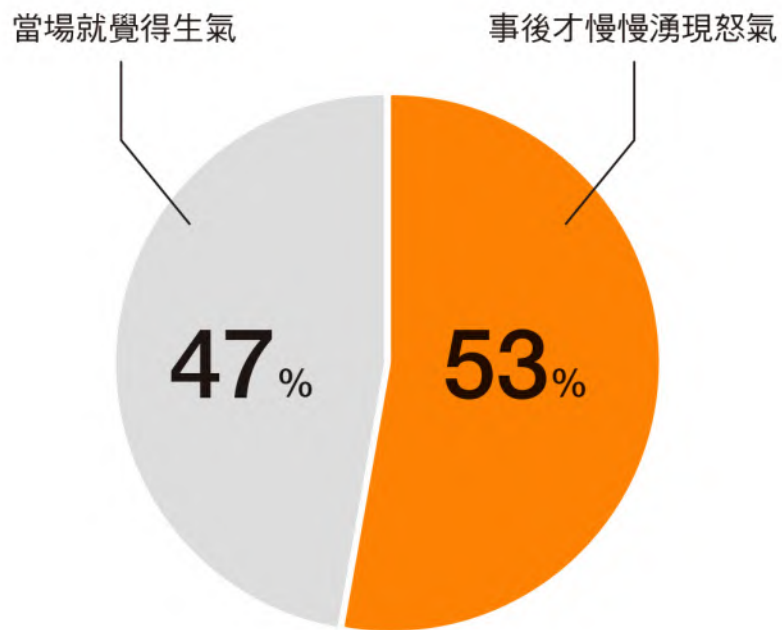
不生氣的人，有哪些特徵？  
我們針對「不生氣的人」進行了問卷調查，請參考調查的結果。

請告訴我們您無法表達憤怒的理由，  
由下方選項中選出接近的答案



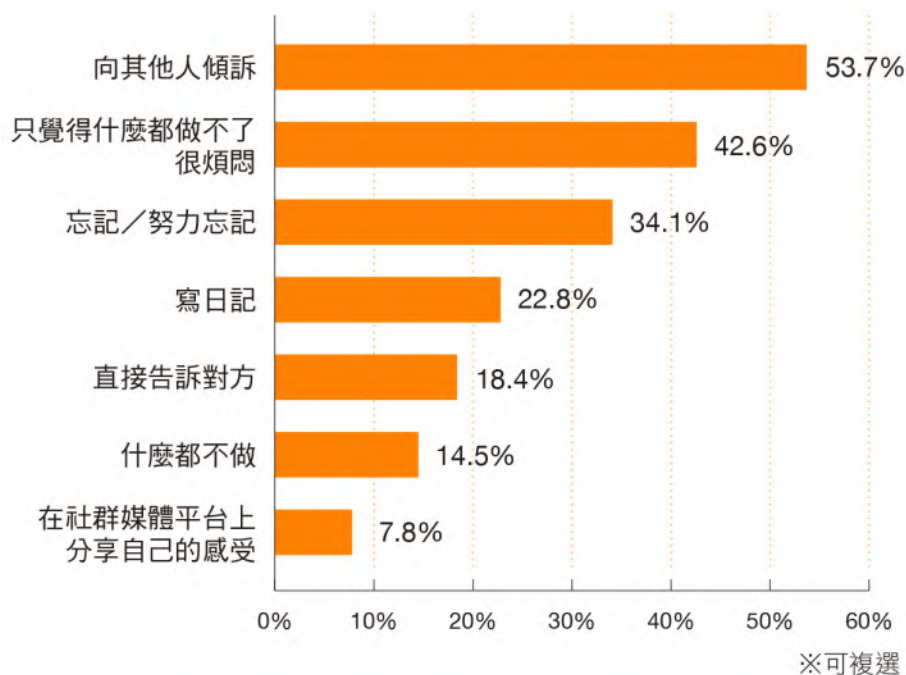
實際上，過半數的人回答「希望自己是好人」、「認為就算發脾氣也無法改變任何事」。由此可得知，受訪者害怕被他人討厭，同時對於適當發脾氣的作用也欠缺理解。

## 你屬於哪種類型？



雖然兩個答案的比例勢均力敵，不過當事情發生一段時間後才覺得生氣的人，比率略高於當場就覺得生氣的人。

(針對事後才慢慢湧現怒氣的人)  
事後才意識到自己生氣時，  
你會怎麼做呢？



回答「向其他人傾訴」的比例最高，占 53.7%。此外，有超過四成的受訪者回答即使覺得生氣，他們「只是感到無能為力和心情煩悶」。由此可看出，這些受訪者不知道如何適當地表達憤怒，也無法解決問題。

這是由一般社團法人日本憤怒情緒管理協會和株式會社產業編輯中心進行的問卷調查。  
調查時間：2021年10月12日～10月26日。  
調查方法：網路問卷調查（一般社團法人日本憤怒情緒管理協會官方網站）。  
調查對象：一般社團法人日本憤怒情緒管理協會會員、電子報訂閱者、社群媒體平台追蹤者等等認為自己「不擅長生氣」的人。  
回答件數：728件。

與其生悶氣，  
不如好好生氣

Chapter  
3

## 透過案例，學會正確發怒的技術

在本章當中，讓我們透過許許多多你很可能會遭遇到的案例，學習高明的生氣方法吧。

我參考了在職場、朋友、熟人或家庭等不同場景中實際發生過的故事，編寫成以下這些「令人感到煩悶卻無法好好地發脾氣」的案例。說不定你也曾經歷過完全相同的情況。

首先**當你遇到令人煩悶的情況時，本書提出三種可以採取的做法。**

這三個選項分別是「應該如何表達？」「應該如何思考？」「可以採取什麼行動？」如果當你的心情煩悶卻置之不理，不管過了多久，同樣的事情將不可避免地一再發生。即使當下無法解決問題，你也可以為將來做一些打算。

有時選項會出現相互矛盾的情況，例如「盡快逃跑」vs「奮力對抗」、「坦然接受」vs「斷然拒絕」、「只跟喜歡的人往來」vs「刻意試著跟討厭的人往來」。

增加行動選項的目的是擴大行動範圍，而不是對其施加限制。先增加選項並進行各種嘗試，然後再選擇最有效的方法。

如果一開始就縮小選擇範圍，心中認為某個選項必須成功，到頭來反而無法採取行動，結果什麼都沒改變。

**你可以擁有很多選擇。不要自我設限，而是應該告訴自己「在進行各種嘗試的同時，只要將進展順利的做法持續下去即可」、「也會有無法順利進行的選項」，你不妨以輕鬆的心態看待這些嘗試，並找到最適合自己的方法吧。**

在接下來的頁面中，我會提出詳細的說明。不只是選項的補充說



明，也會解說以下內容：

- 為什麼對方會這麼想？
- 為什麼自己會這麼想？

換句話說，就是站在雙方的角度思考。根據不同的情況，有時可能同時包含對方的觀點和自己的觀點。

當你內心感到煩悶之時，你會問自己：「為什麼對方會有這種想法？為什麼會說出這種話？」以你的角度來看，既無法理解，也常常為此而感到不高興。

或許你會想：「我不敢相信對方有這種想法，為什麼能做出這種事、為什麼能說出這種話呢？」但是，對方並不這麼想。因為對方有自己的道理，並且相信那就是正確的。

**對方是對是錯並不是問題所在，為什麼呢？因為就算對方的想法或行為有錯，你也很難當場就讓對方理解。**

或許對方有可能會當下向你道歉。只不過，你無法徹底改變對方根深蒂固的想法，因為這些都是經年累月形成的思維，所以並非一時半刻就能改變。

**重點在於有一個你既無法理解也難以接受的人站在你眼前，你必須設法應對眼前的現實。**

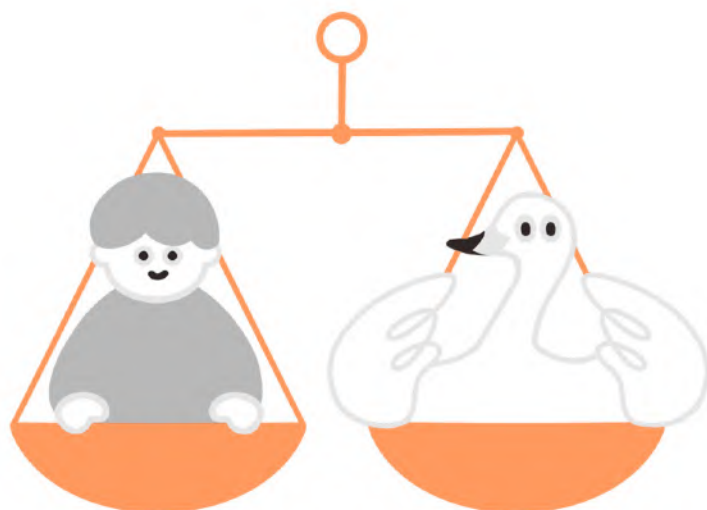
在接下來的三四個案例研究中，你將獲得一〇二種應對的選擇。當你感到心裡煩悶時，可以採取的行動將不再侷限於「一笑置之」和「理智斷線」。在這兩者之間還有許多選項可以嘗試。現在讓我們開始吧。



案例

01

動不動被當成比較對象



有些人動不動就要和別人比較。無論其目的是貶低還是讚美，你都因為被當作比較對象而感到煩悶。

可能發生此事的類型



海豚型



白天鵝型



松鼠型



鹿型

## 應對的選項

### ►告訴自己「我是我、他是他」

即使被當成比較對象，你的價值也不會改變。只有你知道自己的價值所在。此外，其他人怎麼想也是對方的自由，並不是你能掌控的事。別人就只是「別人」而已。

### ►停止瀏覽排行榜網站和口碑評論

對於被比較覺得反感或恐懼的人，實際上也會瀏覽排行榜或口碑評論等比較性質的網站。當你不將比較當成判斷標準時，就算他人把你當成比較對象，你也能退後一步看待這件事，客觀地思考「這只是那些沒有判斷標準的人所說的意見」。

### ►了解什麼是相對比較

只要改變比較對象，排行順序也會立刻不同，這就是相對比較。不管多麼有錢的人，一旦和財力更雄厚的人相比，或許會覺得自己很窮。這種程度的比較就是相對比較。

## 進一步分析

**比較又可分成「絕對比較」和「相對比較」這兩種**。舉例來說，在滿分是一〇〇分的考試中比較自己得到幾分，這就是絕對比較；A同學考八〇分，相比之下你考七五分，這就是相對比較。在日常生活中，我們與他人的比較都是屬於相對比較。

當自己被當成比較對象時，通常會收到表現不如他人的評價，所以根本沒什麼好高興的。明明沒有主動要求他人跟自己比較，但不知

為何人們總是想這麼做。

在職場上，被同事拿來當成比較對象，還說：「明明○○先生就做得得到」，回到家後，聽到家人說：「附近的小○是這樣耶」，又看到媒體報導企業的年收入排行榜、○歲的平均存款金額等等，我們無時無刻都在跟他人比較。

人為什麼要跟他人比較呢？答案很簡單，因為那個人也經常被比較。因此認為給予他人評價的時候，跟某個人比較是理所當然的事。

因為過於習慣被當成比較對象，對於此事已經沒什麼厭惡感，因而誤以為評價人事物時的唯一衡量標準就是比較。

畢竟人面對自己習慣且熟悉的事物時感覺最舒服。即便是自己討厭的習慣、即便自己希望改變，但是想要改變習慣、擺脫惡習又談何容易呢？

反觀自己又是怎樣的情況？是不是也在無意中與他人或事物進行比較？對於被比較很敏感的人，其實自己也經常跟他人比較。因為經常比較，所以一旦被當成比較對象，他們會立刻察覺。

無論是對比較或被比較都很遲鈍的人，既不會察覺自己在做比較，也不會注意到自己被拿來當成比較對象。

**對於被比較的恐懼感或許比厭惡感來得更強烈。被當成比較對象時，你可能會過度戒備，擔心「是否會傷害到自己重視的事物」、「是否會喪失自信心」。**

然而，無論對象是人或事物，比較並不會改變你的價值。只有你才能決定你的價值，也只有你才知道自己的價值。

案例

02

被「否定」瘋狂洗臉



有些人動不動就否定別人，因為很擅長，儼然已成為習慣。  
每當你說什麼時，他的回應總是否定，所以你覺得煩悶。

可能發生此事的類型



海豚型



白天鵝型



松鼠型



鹿型

## 應對的選項

### ►詢問對方「請問我有哪些做得不錯的地方嗎？」

告訴對方：「我已經知道自己做得不好的地方，所以也想要確認自己做得好的地方。」秉持扣分主義的人往往會忘記肯定別人表現不錯的地方。不妨就用這句話提醒他這件事吧。

### ►將觀點從扣分主義轉換為加分主義

習慣用扣分主義看待事物的人將扣分視為理所當然，因此很難以加分主義的觀點來看待事物。不妨請他們將思維和口頭禪，從「只有」切換成「還有」吧。加分主義會讓世界看起來更加豐富多彩。

### ►分辨事實和成見

你需要聽取的只有事實，既沒必要去聽對方的成見，也不能當真。解釋和意見不等同於事實，只是那個人的主觀想法而已。與此同時，對於事實只要坦然接受即可。

## 進一步分析

習慣否定他人的人通常只看得到別人的缺點、弱點和不好的一面。他們會質問別人「○○做得不好」、「這也做不好太可笑了吧」、「按你這個年紀，通常是這樣」、「不知道你為什麼做不到」。

然而，我們並非一無是處。舉凡生活、工作、家務和育兒等等，有能力完成的事情不勝枚舉。如果有很多做不到的事情，我們恐怕就連基本的生活需求都無法勝任吧。

當你遭到否定，那些被說成是「做不到、不夠好」的事情，在其

他人看來，其實有很多已經達到相當好的程度了。

**「被他人否定」最大的問題在於，被否定的人會接受那些原本不該接受的否定。**因為被否定而感到不愉快、失落沮喪。其中有些人還因為被否定，導致喪失自信，從此一蹶不振。

否定只是一種看法。例如，假設杯子裡有半杯水。否定主義者會說：「杯子裡只有一半的水。」但另一方面，我們也可以說：「杯子裡已經有半杯水。」

這不是誰對誰錯的問題，單純只是觀點不同而已。事實上，這就跟在容量二〇〇毫升的杯子裡倒入一〇〇毫升的水是一樣的道理，端賴你要選擇用哪種觀點看待事物。

加分主義的思維著重於「現在做得到、做得夠好的事」。**重點不在於「做不到、不夠好」，而是發現什麼能「做得到、做得夠好」。**

不是秉持「反正只裝了一半」的扣分主義，而是以「已經裝了一半」的加分主義看待事物，這樣的觀點能讓自己保持穩定且愉快的心情。

如果能用加分主義思考事情，不僅自己的心情會變得輕鬆，還能夠發現對方的優點，人際關係也會比以往輕鬆許多。因為你不會只盯著對方的缺點不放，自然而然就能找到他們的優點和值得讚美之處。

案例

03

不了解你，卻妄下評論



明明是不太了解你的人卻一口斷定說「你就是○○的類型吧」，這讓你感到非常不爽和心情煩悶。明明對你所知不多卻一副自以為了解你的樣子，令你覺得很無奈。

可能發生此事的類型



樹懶型



松鼠型



無尾熊型



## 應對的選項

### ►告訴對方「那也是我的某一面」、「我也有這樣的部分」

即使只有百分之一符合，那也是屬於自己的一部分、是自己的某一面，所以你可以承認這一點。但是，如果被他人武斷地認為這百分之一就代表你的全部，難免令人感到遺憾，所以要明確地告訴對方這只是自己的「一部分」。

### ►對於彼此來說，百分之百的理解有其難度

對方之所以武斷地評論你的事情，是因為他們對你的看法比較籠統。另一方面，如果你的內心深處希望對方完全理解自己，我只能說你對他們期望太高了。

### ►不要採取非黑即白的思維方式

以黑白思維來看待事物的人容易動怒，因為這個世上有許多屬於灰色地帶的事情。不妨努力接受灰色地帶和界線模糊的事物吧。這就是避免無謂生氣的關鍵。

## 進一步分析

**武斷下定論的人和遭到斷定的人，兩者的心理正好是一體兩面。**

例如，假設有人主觀斷定「你就是○○的類型吧」。遭到斷定的人認為「對方只看到自己的某一面」，也為此感到不愉快。另一方面，武斷下定論的一方並沒有看到你的全部。因為他不可能完全理解你，所以只看到你的某一面就妄下評斷「你是○○」。

你認為「自己是擁有更多面向的人，不想被他人的三言兩語定

義」，但對方卻認為複雜的事情很麻煩，片面斷定你是哪種人比較容易理解。

**被他人武斷地下定論，這種感覺就像被關進箱子內，令人感到壓抑和不自由，而對方的想法則是藉由剝奪你的自由，將你置於他的掌控之下。**

被斷定的一方想要踏出對方的理解範圍之外，但武斷下定論的一方並不希望你超出他的理解範圍，因為他害怕一旦超出他的理解範圍，他將無法控制你。

換句話說，武斷下定論的人並沒有全盤接納你的肚量。他根本也沒打算接納你，因為在內心深處意識到「自己無法這麼做」。

另一方面，你最好也要認清一件事，能夠做到完全接納你的人並不多——不！事實上幾乎沒有。在一生當中，無論是好的一面或壞的一面，能全部接受的人應該寥寥無幾。

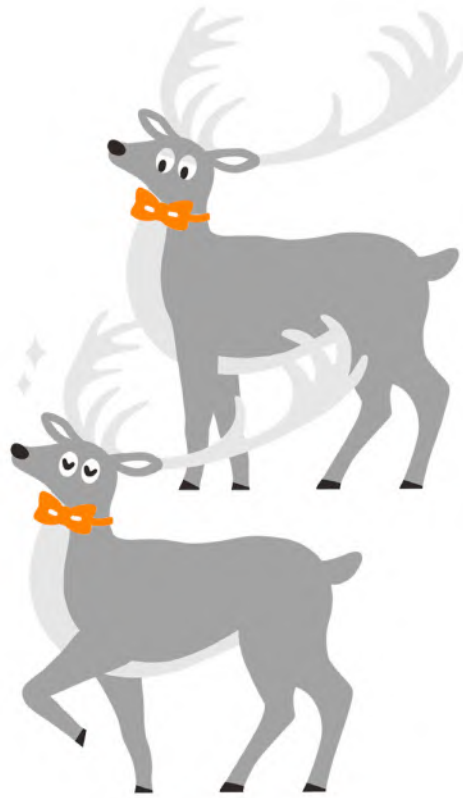
當你成為接納的一方時也是相同的情況。在你的一生當中，能夠不計得失、不計較利害關係、完全接納的人應該也非常有限吧。

如果能夠遇到這樣的人，這個人絕對是你生命中必須珍惜的人。

案例

04

好煩啊，  
想法老被抄襲



想法、企劃、行為或穿搭風格等都遭到抄襲。回想起來，你覺得自己從小就經常被人模仿。雖然小時候曾因為被當成榜樣而感到自豪，不過還是有種強烈的厭惡感。

可能發生此事的類型



松鼠型



鹿型

## 應對的選項

### ►告訴自己「他人認同我」、「我是他人憧憬的對象」

如果對方認為你毫無價值就不會模仿你。當對方認同你時，會想要成為像你一樣的人。其實被模仿和被稱讚是相同的意思，只是沒有透過言語表達出來而已。

### ►接受自己可能是自我意識過剩

或許對方並不認為自己在模仿你。也許在對方看來，你也是模仿別人，並不具備特別的原創性。不妨告訴自己，你之所以會覺得自己被模仿，是因為自我意識過剩的緣故。

### ►找到值得仿效的榜樣

如果你希望成為一個不管他人如何看待、如何評價，都不覺得煩悶，還能堅持走自己道路的人，首先你要尋找自己想要仿效的人。找到心中的榜樣，想像那個人會怎麼做，然後澈底成為那樣的人。

## 進一步分析

因為被模仿而感到不悅，原因在於你覺得自己顯現於表面的成果遭人擷取，並且自己受到輕視。

雖然被模仿的內容各有不同，例如意見、想法、企劃、行為或穿搭時尚等等，但無論是哪種，都是你花費時間思考、含辛茹苦創造出來的成果。當只有肉眼可見的部分受到模仿，**難免會覺得，自己在無形之處付出的大量努力和辛勞被完全忽略，模仿者只對你心血的表層給予評價。**

自己思考時的心情並不是對方以為的那種心情，你也不是抱持著輕率的想法採取行動。但是，當你看到模仿自己的人時，總覺得他們隨意模仿，對創作的心路歷程似乎既不感興趣也毫不在意。這些都是自己花費時間辛苦思考出來的成果，但你從對方的行為中卻感受不到尊重。

**另一方面，對於模仿者來說，他們並沒有對自己的行為感到內疚。因為就某種意義而言，模仿成功人士、優秀菁英是理所當然的事。**

從孩童時期開始，大人就鼓勵我們去模仿那些學習和體育成績優異的孩子，並且以他們為榜樣。他們沒有教導我們要用自己的方式努力，而不是模仿表現良好的孩子。甚至在進入社會後，當我們考慮自己的職業和人生規劃時，也會尋找身邊一帆風順的勝利組，思考怎麼做才能成為像那樣的人，而這樣的人物就是榜樣。

所謂的「榜樣」，指的是具體行為和思維方式都值得你仿效的模範人物。據說每個人都會在無意識中選擇自己的榜樣，心想「我想要成為像他那樣的人」，並在其影響下成長。（節錄自 Kotobank）

被他人模仿就是你受到認同並成為榜樣的證明。

案例

05

賣弄優越感，自覺高人一等



有個朋友動不動就來你面前賣弄優越感。只要跟他講話，你就會意識到前所未有的自卑感，搞得自己心情煩悶。

可能發生此事的類型



海豚型



白天鵝型



松鼠型

## 應對的選項

### ► 捫心自問「我真的羨慕他嗎？」

你明明沒那麼想要，但是當對方向你賣弄優越感時卻又覺得不甘心，誤以為自己也渴望得到那些東西。但事後仔細想想，可能會發現其實自己並不是特別想要。

### ► 敷衍附和對方並說「你真厲害啊」

也許這是輕描淡寫地說一句「你真厲害啊」就能解決的事情。附和對方既不意味著認輸，也不代表你打從心底認同。你的言論未必代表你的真實想法。

### ► 找到自己最重要的一件事

當他人賣弄優越感時，你之所以感到煩悶是因為你不知道自己真正重要的事物是什麼。只要清楚知道自己想要什麼，你就不會受到他人的價值觀影響。當他人拿你不在乎的事情來炫耀時，你也不會有什麼感覺。

## 進一步分析

那些愛賣弄優越感的人，通常自我肯定感較低。所謂的自我肯定感，指的是接受並喜歡自己現在的狀態。換句話說，因為他們無法接受現在的自己，才會想要處處展現優越感。

**炫耀張揚的行為讓人感覺自己有價值**。不過，他們不認為現在的自己具有價值，所以除了學歷、任職的公司名稱之外，他們也會尋求財富、認識知名人士，身旁有條件優異的伴侶等等，希望透過這些方



式來提升自己的價值並向他人炫耀。

乍看之下，這些炫耀張揚的人似乎光鮮亮麗，但實際上並非如此。他們缺乏自信，甚至不知道自己真正需要的是什麼，盲目地相信世俗認為具有地位的事物，強迫自己苦苦追尋，心想「必須得到這些東西，否則我就輸了」。有時候還為了得到這些東西不惜強求，結果到頭來卻陷入沒有退路的困境。

**對於賣弄優越感的人來說，最大的弱點就是，如果對方不認為那件事有價值，那他的優越感就毫無意義可言。**

舉例來說，有些人認為開豪車是值得炫耀的事，但對方卻認為別說是開豪車，甚至連花錢買這種東西都很荒謬。對他而言，炫耀豪車完全沒有效果，不僅行不通，反而還會嘲笑「花那麼多錢在這種事情上，真是既愚蠢又膚淺啊」。

所謂的「騎乘行為（Mounting）」，原本是指猴子等靈長類動物跨坐在對方身上以顯示優越地位的行為，後來衍伸為展現自己比對方更具優勢、更高人一等的態度或行為。換句話說，賣弄優越感的言行就和猴子一樣，不過是想要彰顯自己的優越地位而已。但是，你並不是猴子，所以沒必要對猴子的騎乘行為有所回應。

案例

06

遇上自吹自擂的牛蛙



有些人就連微不足道的小事也拿出來吹噓。你除了對對方自吹自擂的內容感到煩悶之外，對於竟然為了這種小事而煩躁、氣量狹小的自己也深感厭惡。

可能發生此事的類型



海豚型



松鼠型



無尾熊型

## 應對的選項

### ►認為他們「想要依賴你」、「希望你傾聽」

自吹自擂的人想要依賴你、認為你是願意傾聽他們說話的人，甚至覺得你應該能理解他們的心情。儘管可能有些煩人，但如果你認為他們的行為是出於依賴你的緣故，也許就能從寬容的角度看待一切。

### ►索性成為一個值得依賴的對象

或許你並不打算接納對方，但這些自吹自擂的人卻靠過來依賴你。既然如此，乾脆成為一個值得依賴的人，你覺得如何呢？正因為他們認為你心胸寬大，所以才會依賴你。

### ►開闊自己的胸襟

心胸寬闊的人可以接受不同的觀點和價值觀；而心胸狹隘的人則對這些差異心生厭惡，並將其視為攻擊的對象。然而，在你的周遭盡是與你不同的人。不妨試著把這些與自己不同的人視為「具有獨特的個性」吧。

## 進一步分析

從聽者的角度來看，自吹自擂可分成兩種類型。一種是聽者也認為對方所說的事情非常厲害。另一種則是聽完後覺得疑惑：「這是值得自誇的事嗎？」

此外，讓聆聽的一方覺得非常了不起的自誇也可分成兩種類型。一種是讓人心服口服的自誇，另一種則是不願意坦率予以認同的自誇。

能夠讓聽者由衷稱讚的自誇，此處略過不談。畢竟聽到這類自誇時，會讓人打從心底覺得「好厲害，真了不起」，所以並不會感到煩悶。

問題在於聽到無法坦率認同的自吹自擂，或者聽到時會萌生「這也值得說嘴？」的自誇內容。

所謂的自吹自擂，指的是你對自己或與你有關的事情感到心滿意足，並且讓他人看出你想要受到讚美的心情。換句話說，**本來自己稱讚自己就好，卻刻意讓他人看出這件事，這就是自吹自擂的行為。**

明明可以獨自完成的事情，為何刻意讓別人知道呢？這是因為其中藏著對認同的渴望。有時甚至毫不掩飾厚著臉皮說出「希望別人誇獎我」。

每個人或多或少都有對認同的渴望，如果可以的話，大家都希望獲得他人的賞識和肯定。

然而，**尋求認同的人和無條件接受並認同他們的人，兩者之間的人數是失衡的。希望獲得他人認同的人很多，而願意給予認同的人相對較少。**

想要接納並認同他人須具備寬容的度量。但心胸寬闊的人畢竟有限，所以才會出現這種情況。

如果一個人擁有寬容的胸襟，即使認為對方自誇的事情微不足道，他也能接受並給予認同。

案例

07

在網路上收到惡意回覆



使用 SNS（social networking service，社群網路服務），難免會收到陌生人的留言。雖然不是誹謗中傷或惡言惡語，但是對方卻擅自解讀並扭曲你的本意，你搞不懂他這麼做是什麼意思。

可能發生此事的類型



樹懶型



白天鵝型



鹿型

## 應對的選項

### ▶告訴自己「他們並不瞭解我」

他們只是擷取你言論中的一小部分斷章取義而已。這種人無論說什麼，你都不必在意，而且你對他們也一無所知，聽取這種人的意見也沒有意義。

### ▶把他們當作雜草拔掉

有人說惡意留言就像「別人擅自進入自家庭院裡亂丟垃圾」。我能理解這種感受，但庭院長出雜草也很正常，只要把長出來的雜草拔掉即可。

### ▶與SNS保持距離，甚至停止使用

各種調查研究均指出，**SNS**並不能帶來幸福感。儘管沒做錯任何事情卻要你停止使用**SNS**，或許讓人無法釋然，但如果你希望透過**SNS**獲得更多人的關注，今後惡意留言也會繼續出現。

## 進一步分析

使用**SNS**時，不知何時會收到惡意留言。當自己的貼文達到一定程度的點閱人數，就會出現惡意留言。因此，當你努力經營**SNS**，吸引到相當程度的點閱人數和回應，而且自己也樂在其中的時候，隨之而來的就是惡意留言。

原本只是打算與熟人分享貼文內容，愉快地使用**SNS**，卻突然收到陌生人的惡意留言，讓你感到困惑和不悅。儘管貼文內容的本意並非如此，但你會覺得疑惑：「為什麼會這樣解讀？」「是不是性格有

問題？」「是故意找碴嗎？」這些不知道答案的問題也同樣令你心情煩悶。

順道一問，你是如何看待**SNS**呢？如果你認為**SNS**是一個可以與志同道合者交流的場域，建議你最好改變這種看法。只要你抱持著這種看法，**SNS**就絕對不會成為一個讓你樂在其中的地方。

**因為SNS並不是讓你用來發現與自己相同的人，而是用來發現與自己不同的人。**

舉例來說，臉書（**Facebook**）最初只允許哈佛大學的學生加入。換句話說，臉書是為了區分哈佛大學的學生和其他人而創建的社群。這不僅適用於**SNS**，也適用於所有類型的社群，社群的形成一開始就是為了不讓非我族類的人加入，將自己人與其他人區分開來。

基於**SNS**的性質，就算你不想與某人聯繫，對方也可以主動聯繫你。或許你只想跟意氣相投的人有所聯繫，但實際操作起來並不容易。如果你不想與陌生人交流，那麼你只能待在非公開的封閉小圈子裡。然而，這些使用**SNS**的人應該多半會希望與許多人互動交流。

**SNS**只是一種工具，最終要如何使用還是取決於你自己。



案例

08

話才講一半，就被打斷



你說話時經常被人打斷，無法心滿意足地說完自己想說的事。雖然感到煩悶，但最近好像也漸漸習慣這種情況了。

可能發生此事的類型



海豚型



樹懶型



白天鵝型

## 應對的選項

### ►告訴對方「姑且讓我把話說完，好嗎」、「先讓我說」

對方也想表達自己的意見，所以總是在等待合適的時機打斷你。他覺得不能發表意見是一件討厭的事，因此你可以使用「姑且」和「首先」開頭的句子作為開場白，表明你有聆聽對方說話的意願。

### ►不再繼續說下去，停止對話

如果說到一半就被打斷，不妨就停止說話吧。這麼做是為了讓對方明白今後跟你交談的原則。對話就像是拋接球。你可以告訴對方：「如果不能聽我說完，我就無法跟你繼續說下去了。」

### ►乾脆成為一個善於傾聽的人

雖然大家認為口才好的人會受到歡迎，但其實恰恰相反。因為在這個世界上，願意傾聽的人遠比想要說話的人少得多，所以善於傾聽將使你成為受歡迎的人。

## 進一步分析

你是否認為「應該要聽完別人講話」、「打斷別人說話很沒禮貌」、「喋喋不休是低俗的行為」、「既然不是小孩了，應該要好好地聽別人把話說完」？我認為這些看法都有道理。如果說話時被打斷，我也會覺得「為何打斷我說話？」而且這種感覺很糟。

打斷別人說話的人有其特點。**簡單來說，他們的自我表現欲很強烈，就算打斷別人說話也想要表現自己**。為了達到這個目的，他們會不懂裝懂，又或者多嘴多舌。他們認為這種行為可以吸引他人關注的

眼光。

對於說話被打斷的人來說，這種行為只會產生反效果，但打斷別人說話的人並不在意這些。他們想要一直掌握話題的主導權和對話的接力棒。

我們也可以說能夠打斷他人說話的人通常思維敏捷。因為他們會在腦中推測對話的走向，再加上頭腦靈活，所以能夠打斷對方的話並插入自己想說的事情。

另一方面，有些人說話時容易被打斷。這類型的人可能是因為語速緩慢，沒有先說出重點，或者被認為不擅長與人交談。

如果說話速度緩慢，對方可能會不耐煩而打斷他的話。如果沒有先說出重點，對方可能會問：「你的意思是這樣嗎？」試圖做出總結或歸納說話內容。**由於說話者被視為不擅長說話，所以打斷他人說話的人，不僅不認為自己多管閒事，甚至還覺得自己是在幫助對方。**

即使你因為中途被打斷而感到煩悶，但對方卻一點感覺都沒有，更不會因為打斷你說話而感到內疚。對方並不是出於惡意打斷你說話，所以如果你不採取行動，今後這種情況也不會停止。

案例

09

怎麼講，  
都講不過別人



由於你不擅長口舌之爭，所以在言詞爭論時經常輸給能言善辯的人，或被對方駁倒。你並不是想要變得擅長爭辯，但如果講不過別人，難免覺得心情煩悶。

可能發生此事的類型



樹懶型



白天鵝型



松鼠型



鹿型

## 應對的選項

### ►告訴自己「他人想說的話就讓他們說吧」、「逃避就是勝利」

這些想在口頭上爭勝負的人會用爭論勝利來確認自己的價值。他們是以勝負評斷事物的價值。如果你反駁，他們會用更強烈的言詞回擊。倘若你認為爭論沒有意義，那就隨他們說吧。

### ►如果想要反駁，就要做好受傷的心理準備

現在的你沒有高超的技巧能從言語上打敗對方，所以你會因為講不過別人而感到煩悶。為了反駁對方，首先你要有勇氣接受自己可能在言詞交鋒時受傷。只有做好受傷的心理準備，你才能夠反駁對方。

### ►能夠接受差異才是最強大的人際技巧

最困難且具有價值的不是用言語打敗對方，而是找到妥協點。為此，你要先接受彼此的差異，然後思考如何處理。這才是現實社會中必須具備的技能。

## 進一步分析

現在社會中瀰漫著一種風氣，大家認為能夠在言詞上駁倒他人是很厲害、很了不起的事。這些宛如吵架王般的人物看起來受到世人推崇，並以網路名人的身分活躍於社群網路上。

**這些能夠駁倒他人的人之所以受到吹捧，是因為很多人平時無法暢所欲言，或者認為自己講不過別人，並對此感到壓力吧。**看到這些人說出自己平時說不出口的話就覺得大快人心。

如果你駁倒對方，想當然就是對方講不過你。駁倒他人的一方被

視為勝利者；被駁倒的一方就是失敗者。因此想要駁倒他人的人會使用各種手段，巧妙地運用話術，試圖把對話引導到自己的拿手領域和擅長的模式，以避免被對手駁倒。

如果將這種口頭對戰當成娛樂消遣也就罷了，但是如果帶進現實世界中，情況就會變得相當棘手。

在現實世界中，口舌相爭並不可取。就算在爭辯中駁倒對方，雙方既無法建立起信賴關係，也會導致事情無法順利進行。

在現實世界中，我們必須做的不是用言語駁倒對方，而是在自己和對方的意見之間找到適當的妥協點。

有些人善於找出雙方都能接受的折衷方案而且尊重對方，屬於容易溝通的人。而試圖用言語駁倒對方的人，你不會想要與之交談。

**爭論既不是為了發洩壓力，也不是為了打倒對手，而是了解彼此的差異並找出適當的妥協點。**

無論是工作上還是與伴侶的關係都是如此，我們也應該避免這種口舌之爭。

試圖用言語駁倒他人的人其實無法聆聽對方說話，甚至說他有溝通障礙也不為過。

案例

10

討論話題被轉移，難以繼續



當你與他人討論事情時，不知何時論點就偏離了原本的方向，導致你無法表達自己的觀點。你總在討論結束後才意識到這件事，事後也為此心情煩悶。

可能發生此事的類型



白天鵝型



松鼠型



鹿型



## 應對的選項

### ►告訴對方「你現在說的話已偏離論點囉」、「讓我們回到原本的話題吧」

轉移論點的人知道自己處於不利的情況。當你感覺論點被轉移時，立刻挑明這件事吧。不管對方怎麼說，你都要堅持回到原本的話題，否則就不再繼續討論下去。

### ►如何反駁「非洲兒童論」

轉移論點有其固定的模式。「非洲兒童論」就是試圖用「還有比你更苦的人，所以你就忍耐吧」之類的論點說服對方。不妨用「這與其他入無關」、「這樣做解決不了任何問題」等說法來反駁對方。

### ►如何反駁「半斤八兩論」

「半斤八兩論」是指當對方面對批評時，反而用「你也一樣做不到」來指責你。此時你可以用「我做不到跟這件事有什麼關係」、「解決這個問題跟解決另一個問題是兩回事」等說法來反駁對方。

## 進一步分析

想要轉移論點的人已經察覺到自己處於劣勢，所以才會試圖轉移論點。也就是說，你本來處於有利的立場。

在案例⑨中，我曾提到為了不在爭論時輸給對方，想要駁倒對方的人會把話題導向自己擅長的領域和模式。想要駁倒對方的人會轉移或偷換論點。這種行為稱作詭辯，並且已知有幾種模式。

**接下來，讓我們看看詭辯模式中非常有名的「半斤八兩論」吧。**

舉例而言，假設你告訴對方：「你沒有遵守分擔家務的約定。」然後對方反駁你：「你也半斤八兩啊，先前說好要一起回父母家，你不也沒兌現嗎？」

你的論點是「對方沒有分擔家務」，但是對方沒有提到這個論點，而是把論點偷換成你違反約定的事情上。

然而，當對方如此反駁你時，你卻不知道該說什麼才好，心想：「我確實沒遵守自己的承諾，但是我現在想談的事情不是這個啊.....。」你的反應正中對方下懷。

在這種情況下，你必須表達的是「我們現在並不是談論回父母家的約定」、「難道我不完美就什麼都不能說嗎」、「你這麼做是因為覺得不好意思，所以把我塑造成壞人的樣子，試圖逃避這個話題吧」。

我們再來看看其他例子。假設你提醒某人「你沒有遵守規則」，而他則回敬你說：「其他人也這樣做啊。」

此時你可以這樣回答「我現在談論的是你的行為」、「我沒有要討論其他人的事情」。

**有些人雖然察覺論點似乎偏離原來的方向，但只感到哪裡怪怪的，卻不明白哪裡出了問題，也不知道該如何回嘴，因而感到煩悶。其實他們只是不知道有這些模式而已。**了解這些模式之後，應該就能明白論點是如何被轉移以及該如何回應對方。

案例

11

遭人高高在上地「指教」



有時候長輩給出的建議很難讓你覺得感激。一來他們是出於善意，二來你也不想破壞與公司主管、岳父岳母或公婆的關係。

可能發生此事的類型



海豚型



松鼠型



無尾熊型

## 應對的選項

### ►可以用五個簡短的句子來回應對方

面對自己不喜歡的人卻要認同他所說的話，我能理解你無法接受的心情，不過，如果能用這幾句話應付過去，也算是一種輕鬆的解套方法。這幾句話就是「真不愧是你」、「我不知道」、「太厲害了」、「品味真好」和「是這樣啊」。

### ►放棄「希望對方消失」的想法

這裡的「放棄」並不是指忍受遺憾的心情，而是了解自己的願望和需求無法實現的理由，並放下這些願望。由於身旁有這些自以為高人一等的人，但我們對此束手無策，因此選擇「放棄」，不再累積壓力。

### ►不要成為居高臨下的人並樂於獨處

對孤獨懷有恐懼的人，即使用強硬的方式並擺出高姿態強加於人，也希望別人認同自己。而那些能夠接受孤獨的人，就算獨處也無所謂，所以不會刻意用居高臨下的態度來凸顯自己的存在。

## 進一步分析

用居高臨下的態度表達意見的人，通常自我表現欲非常強烈。自我表現欲指的是過於渴望別人認同自己，想要向周遭的人表達自我主張的欲望。有時候這種自我主張會顯得過於強烈。

這種擺出高姿態的人具有幾項特徵，包括毫不猶豫地發表自己的意見；好為人師，只要是自己知道的事情都想傾囊相授；認為別人不

懂而心存輕蔑；看到他人犯錯就想糾正；經常在聚會等場合發表意見；固執己見；不承認錯誤等等。

雖然只列舉出不好的特點，不過，**我認為基本上他們是出於「想對他人有所幫助」的心態。然而美中不足的是，看在周遭人的眼裡，這種想要幫忙的心情卻被視為居高臨下、令人生厭和多管閒事。**

對於自我表現欲較強的人來說，最害怕的事情莫過於被他人無視。這是因為在他的認知當中被無視就等於不被他人認同。

因此，**這種高高在上的人一旦遭到他人無視，他們因會害怕被無視而更加憤怒，並試圖獲得更多的認同。**然而，這樣做反而適得其反，因為強烈的自我表現只會使得周遭的人更加遠離他們。

為什麼會有強烈的自我表現欲呢？其中一個重要原因就是孤獨感。雖然有些人能享受孤獨，但有些人卻不願意忍受孤獨，強烈地渴望得到他人的認同。

即使是有社會地位、有家人、有工作、有他人相伴，但孤獨感與這些因素沒有關係。相反地，身旁有很多人卻沒有歸屬感的人反而會更加強烈地感受到孤獨。

帶著居高臨下的態度接近你的人，其實是想擺脫孤獨感。他們並不是看不起你，而是誤以為瞧不起別人可以提升自己的價值。

這種特點在中高齡的男性身上特別明顯。由於日本這個年齡層的人口非常多，雖然深感遺憾，但我們須做好心理準備，今後無論走到哪裡都可能遇到這樣的人。

案例

12

因不善言辭而被小瞧



你不擅長表達自己的主張，有時候還被別人瞧不起或輕視。此外，只是因為你年紀輕，初次見面對方就用平語交談也令你感到煩悶。

可能發生此事的類型



海豚型



白天鵝型



無尾熊型

## 應對的選項

### ►告訴對方「也許你剛才沒聽清楚，我再說一遍吧」

你的謙恭有禮，看在對方眼中可能是卑躬屈膝。於是乎，對方認為「輕視這個人也無所謂」而看不起你。想要展現坦蕩的氣度，就要抬高視線，看著對方的臉，以宏亮清晰的聲音、簡明扼要地表達自己的意見。

### ►現實就是「有些人並不好」，你也無須在意

我認為那些根據他人身份而改變態度的人並不好。如果遇到這種人，我只會覺得「我的視野中出現不好的事物」而已。除此之外，我不會多想，也不會採取任何行動。就當自己只是看到這種不美好的現實而已。

### ►自我主張和尊重對方可以同時並存

自我主張並不等於自私任性或沒禮貌，這種想法是錯誤的成見。溝通的理想方式是「我OK，你也OK」，也就是肯定自我也肯定他人的態度，是一種雙方相互肯定的溝通方式。

## 進一步分析

有些人會根據對方的身份地位改變自己的態度。遇到比自己弱小的人，他們可能會態度強勢；遇到比自己強大的人，他們可能會阿諛奉承。我認為這種生活方式毫無美感可言，但遺憾的是這樣的人隨處可見。

我曾聽說過的情況，像是「計程車司機用平語攀談」、「公司要



求開會時提出意見，明明已準備好了最後卻無用武之地」等等。

**為什麼有的人會看不起別人呢？這是因為那個人也被人看不起而心懷不滿。他把被人看不起的不滿和壓力發洩在他認為低他一等的人身上，試圖透過這種行為來滿足自己渺小的自尊心。**

這種人會瞧不起那些看似比自己弱小的人。所謂看似弱小的人，是指看起來不會回嘴的人，或是他們認為社會地位比自己低的人。

而不會回嘴的人通常看起來個性溫順。另外就是說話聲音小、說話緩慢而有禮，或身材嬌小的人。儘管實際情況未必如此，但在他們眼中，這些人看起來都比自己弱小。這種採取輕蔑態度的人在面對看似比自己弱小的人時，會表現得很強勢，因為他們認為對方不會反擊。即使對方真的反擊了，他們也相信自己能贏過對方。

所謂社會地位看起來比自己低的人，是指比自己年輕、學歷較低、沒有職場經驗或不富有的人。這些瞧不起別人的人認為可以透過社會價值來衡量人的價值，並用社會地位來評斷人的高低。

有位年輕人在旅遊景點遇到一位中年大叔，大叔用平語跟他說「幫我拍張照片」，年輕人也用同樣的語氣回答「好啊」，結果中年大叔露出滿臉不悅的表情，這位年輕人在推特上分享這個經歷後也引發熱議。這位大叔覺得自己能用非敬語跟素不相識的人交談，卻沒有想到別人會用同樣的口氣回應。為什麼會發生這種事呢？根本原因就是**他無視人權。無論對方是誰，都應是與自己平等的人並擁有相同的權利。**

那些認為自己被輕視的人拼命尋找可以瞧不起的人，而這世上的確存在這種狹隘的世界。但是，這個狹隘的世界與你無關，那是一個你不需要的世界。

案例

13

後知後覺，恍然被嘲笑



有時候對方的措辭和態度會給人一種非常沒禮貌的感覺。雖然你當時沒意識到，但事後回想起來，卻覺得自己好像被人嘲笑了，也為此感到煩悶。

可能發生此事的類型



松鼠型



無尾熊型

## 應對的選項

### ►告訴自己「為什麼會這麼想？」「這是改變觀點的機會」

我們對事物的理解方式是由自己決定。每個人的心中都有一本字典，我們會對照字典確認事物的含意。如果這本字典裡有太多負面消極的解釋，最好重新編修內容。

### ►反向思考並將其轉換成積極的觀點

要如何看待事物取決於你自己。想用積極正向的角度看待事物，只要將自己看待事物時的負面角度翻轉過來即可。比方說，「對方認為你尚未成熟」，你可以將他的意思詮釋為「對方擔心你」。就像這樣，思考負面詞彙的反向詮釋是什麼。

### ►試著擺脫負面思維

當你事後才意識到自己被嘲笑，可能會覺得這是最糟糕的情況。我們經常使用「最糟糕」這個詞，但最糟糕的情況實際是什麼呢？其實令人意外的是，我們並無法想像那樣的光景會是如何。

## 進一步分析

從遇到某件事、理解這件事有何含意，到產生憤怒的情緒為止，需要經過以下幾個步驟。我們先來了解一下產生怒氣的機制：

**步驟①：先遭遇到某件事情；**

**步驟②：對事件進行詮釋並賦予意義；**

**步驟③：理解事件的含意進而產生情緒。**

在步驟②的階段判斷這個事件有什麼含意、自己是否被嘲笑。換句話說，是否被嘲笑是由自己來判斷，而不是由對方決定。事情本身並沒有任何意義。

例如，假設有人對你說：「那個工作很危險，最好別去做。」這個部分屬於步驟①，對方只是告訴你這句話而已。

決定這句話有何含意的人是你自己，因為你並不知道對方的真正意圖。你會從對方的措辭和態度等方面來解釋這句話的意思。

如果將對方的言論解讀為「他認為我還不成熟，也就是他認為我做不到」，此時你會認為「這是瞧不起我的意思」。

另一方面，如果你將對方的言論解釋為「他是因為擔心我才這麼說」，你不但不會覺得對方輕視你，甚至還會感謝對方的關心，可說是以完全相反的意思來解讀對方的言論。

你可能會反駁說：「話雖如此，但對方顯然是認為我不夠成熟、認為我做不到。」但是我們無從得知對方真正的想法。

對方說出這番言論，你無法確定他的考量究竟是你不夠成熟，還是出於關心，為了避免你陷入危險之中才說出這句話。你無法從他的言詞中確定他真實的想法。

**你會在事後感到煩悶，是因為在遇到這件事的當下和事後的步驟②，你對事情的解讀有所改變。對方的言論並沒有改變，改變的是你對言論的解讀。**

案例

14

任人搓圓捏扁，不懂拒絕



你有時候會在不知不覺中接受自己不想接受或不必要接受的事情。如果被迫接受的次數不止一兩次，常常出現這種情況難免令你感到煩悶。

可能發生此事的類型



海豚型



樹懶型



鹿型

## 應對的選項

### ►告訴對方「那件事我做不到，但其他事情可以再商量」

拒絕對方時，不要只是說「No」，而是先向對方傳達自己有聽到他的請求。雖然最後結論是拒絕對方，但重點在於先向對方表達自己的關切。比方說，句子用「我知道這很辛苦」、「雖然很抱歉」等等來開頭。

### ►事先設定一個等級的痛苦程度

如果拒絕對方的難度很高，不妨根據自己的情況衡量接受這件事所帶來的痛苦程度。例如，你發現在三級以內屬於可以接受的程度，但超過五級就無論如何都想拒絕。若你知道不是每個請求都會令你感到痛苦，如此一來，也能減輕被強迫的感覺。

### ►總之嘗試拒絕一次

話說回來，拒絕對方的最壞情況是什麼呢？你恐怕也不明白自己到底在害怕什麼吧。如果大膽地拒絕一次，或許就會發現自己的恐懼只是杞人憂天罷了。

## 進一步分析

當別人向你求助或提出請求時，你的腦海中可能會浮現出「如果拒絕會不太好吧」、「這點小事我可以接受」、「只要我能忍耐一下，事情能圓滿解決就好」、「不能辜負別人的期望」等念頭。

然後你就答應接受對方的請求，但接受之後卻又覺得煩悶，心想：「為什麼我要接受？」「為什麼我必須做這件事？」

我們從小就被教導滿足他人期望是一件好事。做個可愛的孩子，滿足父母的期望；成為好學生，滿足老師的期望。期盼能受到朋友和周遭大人的喜愛，藉此得到讚美和認同。我們一次又一次地重複這樣的經驗。

相反地，如果違背他人的期望（例如，對父母無法理解的事物產生興趣），我們就會被視為做錯事、做壞事，並被嚴厲要求改正。即使沒有直接說出口，只要看到對方露出失望的表情，也會覺得自己做了什麼罪大惡極的事情。

**我們在不知不覺中被灌輸這樣的觀念，對於違背他人期望產生強烈的罪惡感。**

我能理解你想要滿足他人期望的心情，但是如果因勉強自己接受而感到吃力和痛苦，那就不是欣然接受的狀態。若不能心情愉快地接受，在接受請求之後，難免想要向對方說些冷嘲熱諷的話。

如此一來，好不容易勉強自己接受對方的請求，結果對方不僅不感謝你，甚至還會說出「早知道你會這麼說，當初就不應該拜託你」之類的話，導致雙方心裡都不舒服。

如果你無法欣然接受他人的請託，不僅對你來說是如此，對於對方而言，也絕對不會帶來任何好處。



案例

15

言而無信，破壞約定



無論是屢次稍微遲到，還是無視重要約定，破壞約定的嚴重程度各不相同，對其的容忍程度也因人而異。當他人破壞約定時，你應該怎麼做才能避免下次又遭遇相同情況呢？

可能發生此事的類型



海豚型



樹懶型

## 應對的選項

### ►告訴對方「我很難過你破壞了我們的約定」

有兩種表達方式，一種是以自己為主詞的「我訊息（ I-message ）」，另一種則是以對方為主詞的「你訊息（ You-message ）」。如果以對方為主詞，例如「你為何不遵守約定？」這種措辭聽起來像是在責備對方，所以不妨使用「我訊息」的方式來表達自己的感受。

### ►以一○級評分的方式共享重要程度的差異

使用數字評分方式讓雙方理解彼此的價值觀有多大差異。比方說，可以用一○級評分來表達你對遲到的不悅程度。只有當雙方能夠理解彼此的差異，才能進一步討論接下來的處理方法。

### ►不與對方做約定

那些對於爽約似乎毫不在意的人，釜底抽薪的方法就是不要和他們有任何約定。既然對方不遵守約定讓你感到莫大的壓力，那就和他們保持距離，或者乾脆不再往來，這樣一來就不會再為這個問題感到煩悶了。

## 進一步分析

如果他人破壞約定、違反承諾，對於任何人來說都不是一件愉快的事情。有些人會覺得憤怒；有些人會感到悲傷。有些人會覺得對方輕諾寡信，甚至認為自己遭到輕視，因為一旦做出承諾就不應該輕易違背。

**當你與他人做出約定時，最大的問題在於雙方看待這個約定的重要程度是否相同，對此是否有共識。**

對自己來說非常重要也希望對方能夠遵守的約定，但是有時對方卻認為無關緊要。反之亦然。為什麼會發生這樣的事情呢？這是因為每個人重視的事物並不相同。

就拿「遵守時間」的約定來說吧。對某些人而言，守時是非常重要的事。因為他們認為遲到就代表「對他人不禮貌」、「浪費對方的時間」、「萬一被認為是懶散的人就傷腦筋了」等等。因為自己很認真看待守時這件事，所以也用同樣的標準要求對方。

另一方面，有些人的時間觀念較為寬鬆，說好聽點是不拘小節，說難聽點就是散漫。自己遲到是常有的事，所以遇到他人遲到的情況，他也不太在意。對於這個人來說，稍微遲到並不是什麼大問題。如果因為遲到受到指責，他會把事情說得好像是對方的錯，並質問對方：「為什麼你要對這種雞毛蒜皮的事大驚小怪呢？」

這兩種人對於守時這項承諾的重要程度有不同的標準。拿前者來說，守時是非常重要的承諾，但就後者而言，守時卻不是那麼重要的事。這種價值觀的差異並不代表誰對誰錯，單純只是兩人的觀念不同而已。

**對你而言，有哪些約定或承諾是不容妥協的呢？相反地，即使對方違背約定，你也能原諒他的情況又是什麼呢？**你需要檢視一下，對自己來說哪些才是真正重要的約定。

案例

16

沒有按照你的期望行事



無論是職場上還是夫妻之間，有時對方可能不會按照你的期望行事。你甚至懷疑自己是否遭到輕視，覺得既懊惱又著急，而且非常煩悶。

可能發生此事的類型



樹懶型



松鼠型



鹿型

## 應對的選項

### ►告訴對方「我期待你能做○○喔」

以積極正向的語氣傳達自己的期望，告訴對方如果他能按照你的期望行動，你會覺得高興並表示感激。最糟的做法就是懷著「反正他也做不到」的心態，只用流於表面的措辭告訴對方。對方從言詞中也能感受到你對他毫無期待。

### ►不使用程度語詞，直白傳達期望

表達程度的語詞包括「充分地」、「好好地」、「仔細地」等等。此外，還有一些用來決定程度的語詞，像是「總是」、「絕對」、「一定」、「大家」之類的詞語。重要的是要使用對方不會反感，並且能夠理解的方式傳達自己的期望。

### ►驅使對方行動的前提條件是人際關係

如果平時的人際關係良好，對方很可能願意按照你的期望行動。相反地，如果平時的人際關係不好，結果會如何也就不言而喻了。

## 進一步分析

每個人都有想要讓他人按照自己想法行動的欲望。腦中幻想著若能隨心所欲地控制對方、讓對方言聽計從，這樣的感覺一定很美妙，好奇著是否有可以做到的辦法。

市面上充斥著各種書籍和方法論，宣稱「能讓對方按照你的想法行事」，或是「操縱對方的心理技巧」，但究竟是真是假，我們並不清楚。

幸運的是（我故意使用「幸運」一詞），我相信這世上不存在這種方法，同時我也認為如果有這種方法，反而會帶來困擾。

如果真的有方法能讓別人按照自己的想法行動，就意味著別人也有方法讓你按照他的想法行動。你願意受他人的想法操控嗎？

**你希望對方按照自己的期望行事，但是你是否也希望自己按照對方的期望行事呢？**對你而言，有些期望容易滿足，有些期望則不然；其中甚至也有你完全不想滿足的期望。對方也是一樣的情況。

**你能做的事情不是讓對方按照你的期望行動，而是將你的期望告訴對方，向對方說明你期待他們「做什麼」和你的「期望程度」。**如果你能將自己的期望正確地傳達給對方，對方就有可能按照你的期望採取行動。如果對方無法理解你的期望，他如你所願的可能性就會非常低。

不過，就算你將自己的期望準確地傳達給對方，他們也未必會按照你的期望行動。對方是否會付諸行動取決於他們是否願意這麼做。無論你有多麼期望他們採取行動，如果對方感受不到好處，自然也不會如你所願。

這一點對你來說也是如此。儘管你希望滿足對方的期望，不過，這當中既有做得到的事情，也有做不到的事情。又或者雖然你能做到，但有時認為不值得花費精力來滿足對方的期望。

案例

17

不想再往來，卻不忍斷捨離



你已經想要與某人斷絕這段關係，卻是剪不斷理還亂。如果直接一刀兩斷，或試圖不再與他往來，又稍嫌處事不圓滑，所以你不好意思表現得太積極。

可能發生此事的類型



海豚型



松鼠型



## 應對的選項

### ► 反問自己「要怎麼做才能斷絕關係？」

不要再去思考無法斷絕關係的「原因」，轉而思考能夠結束這段孽緣的「解決對策」吧。如果深究個中原因，你可能因為自責而陷入負面情緒，而解決對策關乎未來，所以你反而能夠用積極的態度去思考。

### ► 刪除聯繫方式，讓自己無法主動聯繫對方

就算無法立即斷絕關係，但你可以做的是淡化關係。首先，處理你已經不想往來的人，從手機中刪除他們的聯絡方式。這就是對自己宣告「我已經不想與這個人往來」。你可以先從把這些人設為隱藏開始著手。

### ► 接受自己討厭的一面

在迄今為止的人生中，你是不是無論在任何階段都會出現自己不想往來的人？即使這個討厭的人離開後，又會出現下一個討厭鬼？如果是這樣的話，問題可能是出在你自己身上。你可能把討厭自己的某部分投射到對方身上。

## 進一步分析

我們從小就被灌輸「不管和誰都要和睦相處」的觀念。能夠與大家相處融洽的小孩被視為好孩子，擁有許多朋友似乎也成為好孩子的衡量標準之一。但是，我們卻從未被教導「**可以只和自己喜歡的人往來，不用和討厭的人當朋友**」。事實上，終其一生從未有人教導過我

**們「不必和自己不喜歡的人當朋友」。**

然而，隨著年齡的增長，我們逐漸意識到與自己不喜歡、不想往來的人保持距離，對雙方來說都有好處。

雖然我們意識到這一點，但是我們從未被教導過也沒有實際經驗，所以我們並不習慣與他人斷絕關係，或不習慣避免和對方往來。此外，雖然想和他們斷絕關係，但同時我們也會為這個想法而感到內疚。

首先，與自己不想往來的人斷絕關係，對雙方來說都有好處，至少對自己來說肯定是好事。如果你有這種想法，與不想往來的人斷絕關係會是比較好的做法。認真思考這件事就是開始的第一步。

就結果而言，如果你仍然與自己覺得「討厭」的人保持關係，那麼你並不是真心討厭對方。人面對真正討厭的事物，除非已經成癮或病態依存，否則是可以戒除的。對你來說，繼續跟討厭鬼保持關係比結束更為「方便」，意思是你可以不用面對，就能避開令人困擾的麻煩問題。

讓你「不想往來卻無法斷絕關係」的對象，應該不是素不相識的陌生人。如果是斷絕關係也不會造成任何問題的人，你就不會為了無法斷絕關係而煩惱。也就是說，你會為了與這些人斷絕關係，或試圖這麼做而煩惱，肯定是因為如此一來可能會產生摩擦或引起風波吧。

**現在，你想斷絕關係的人或許是特定的某個人，不過仔細思考一下，也許你之前就遇過類似的人。**舉例來說，如果公司裡有一個你不想打交道的人，你在換工作後心想「終於斬斷孽緣了」，但是接下來出現的情況卻是在新公司裡又遇到類似的人。

如果從這個角度來看，也許你不想與之往來、想要斷絕關係的人並不是特定的某個人，問題可能出在其他地方。

案例

18

被貼上「性別標籤」



在職場或家庭中，人們有時會因為性別而被套上刻板印象。尤其是在對方欠缺歧視意識的情況下，你不知道該如何處理這種煩悶感才好。

可能發生此事的類型



海豚型



松鼠型



無尾熊型

## 應對的選項

### ► 告訴對方「請恕我直言」或「我無法同意」

不恭敬的反駁言論會降低你的格調，導致你與那些說出不合理言論的人站在相同水平上。如果你用粗暴的方式反駁，對方會更加歧視你，武斷地認定你「沒有女人味」。

### ► 用理論武裝自己的言論並反擊對方

「實現性別平等並賦予婦女權利（Gender Equality）」是聯合國一七項永續發展目標（SDGs）之一。即使放眼全球，這也是一個需要優先解決的問題，所以對抗性別歧視的言行能夠獲得社會的支持。

### ► 將他視為拒絕往來戶並無視對方

把時間花在這種過時迂腐的人身上，可謂是一種浪費。那個人不僅不合時宜，而且認為把你視為個體禮貌地對待是一件很麻煩的事。你沒有特別的理由非要主動接近他不可。

## 進一步分析

近年來性別問題儼然已經成為社會問題，如果公開發表性別歧視的言論，將會被視為不當言論。即便如此，無論在公開場合或私底下，發表性別歧視言論的人依舊層出不窮。

很遺憾的是，從全球角度來看，日本的性別落差指數（衡量男女之間差異的指標）相對較低，在二〇二一年的一五六個國家當中，日本的排名是第一二〇名。也就是說，日本的男女性別差距較大<sup>1</sup>。

順帶一提，在我專攻的「憤怒管理」課程中，美國有八〇%的學

員是男性，但在日本則是女性居多。美國人對於這個學員比例感到不可思議，但我認為這是因為日本女性感覺到生活不易，這個情況就如實反映在課程的學員人數上。

**那些會說出「因為你是女性，應該懂得分寸」的人，他們的心中對於女性尚存有一種理想形象。儘管這個理想形象在當前社會已不合時宜，但至少對那些人來說，他們毫不懷疑地堅信這是正確的觀念。**問題在於這些人的言論並非出於惡意。與其說他們沒有惡意，倒不如說他們無法理解為什麼那些言論會成為問題，這麼說或許更為貼切。

這種「因為○○」的說法，其實就是給人貼上標籤的行為。這種情況不僅限於女性，我們常聽到的說法還包括「因為你是男生」、「因為你是成年人」、「因為你是社會的一員」、「因為你是長子／長女」，所以你應該做這個、做那個。由於我是長子，小時候常常被告誡說：「你是哥哥，所以要忍耐。」

這種貼標籤的行為為何會如此普遍呢？**因為貼標籤很簡單。標籤可以將各種不同的人歸為一類，一概而論。貼標籤的人嫌麻煩而不願意仔細觀察人與人之間的差異，或是每個人的個性。**

這些貼標籤的人並沒有仔細觀察你。他們覺得認同你與他人不同、承認你有自己的個性太麻煩了。

這種連仔細觀察你都不願意的人，你不想和他建立良好關係也是很自然的事情，而且要和那種人建立良好的人際關係，實際上是相當困難的事情，不妨將這一點牢記在心吧。

---

1 編註：性別落差指數（Gender Gap Index，GGI）介於0與1之間，數值越小（即愈趨近於0）代表性別落差愈大。

案例

19

出言諷刺的「年齡歧視」



有時候會聽到有人說「要結婚還太早了」、「已經是歐巴桑／歐吉桑」、「都這個歲數還是這個樣子」、「如果是那個年紀，能做到這點小事是理所當然的啊」之類的言論。

可能發生此事的類型



樹懶型



鹿型



無尾熊型

## 應對的選項

### ►詢問對方「你覺得要多大年紀才夠資格呢？」

由於對方沒有確切的根據就認為「在○歲之前還太早或太晚」，所以我們不是詢問「幾歲以後」，而是問「那要多大年紀才夠資格呢？」試著提出開放式問題，讓對方無法簡單用「是」或「否」回答。

### ►不要浪費精力爭辯，做出選擇

面對這樣的評論，我們擁有各種選擇，像是反擊、逃避、接受、放下、想開點、放棄等等。儘管無法認同，但對於那些平時可以忘卻的事情，或許放下才是明智的做法。

### ►選擇與年齡無關的社群

有些社群不喜歡涉及上下關係。比方說，與興趣有關的聚會、以能力為導向的聚會等，如果在這些場合提及年齡會被視為不合時宜的言論。如果你對年齡歧視很感冒，可以參與和自己的年紀或地位相近的社群並增加交流時間。

## 進一步分析

我們經常聽到有人拿年齡和梯次順序來說三道四，例如「這個年紀結婚還太早吧」、「已經是歐巴桑 / 歐吉桑了」、「都這個歲數了還這樣」、「這個年紀能做到這點事是理所當然的」等。

**為什麼要用年齡來評論他人，甚至出現年齡歧視呢？這是因為日本屬於縱向社會，而且比想像中更加注重階級關係。**年齡在縱向社會



的紀律中非常重要。在縱向社會裡，年輕人應尊敬年長者，而年長者則在潛移默化中扮演著指導和照顧年輕人的角色。

不只是年齡，先後順序也很重要。不論是學校還是公司，除了主管等發號施令的層級外，還存在著一個非正式的縱向組織，例如前輩、同期進入公司的同事和後輩等等。

梯次順序又比實際年齡更受重視，即使年紀較長，如果入學或入職較晚，還是會被視為後輩。

我們從小就習慣這種縱向社會，價值觀也根深蒂固。也許有人認為：「不，我討厭這種縱向社會，所以從學生時代起就不參加體育類的社團活動，成年後既不會擺出前輩的架勢，也不會因對方年紀小就瞧不起人。」

即使是這樣的人，出社會後也不會直呼年長者的名字而不加稱謂。在海外公司中，即使是上司大家也是直呼其名，而不加敬稱。

我最初就職的企業是一間加拿大公司，無論是上司還是同事，大家都以名字稱呼對方，為了適應這種感覺，一開始我也吃了不少苦頭。對於直接稱呼上司的名字，我一直無法消除心中的不適感。

**如果你在意年齡所帶來的區分和歧視，說明你可能也在不知不覺中被縱向社會的觀念所影響。**如果沒有縱向社會的觀念，你應該只是單純地覺得不可思議：「為什麼做不做這件事和年齡有關係？能做到的人就去做，做不到的人不做也沒關係。」

案例

20

自己價值觀，強加別人身上

還沒結婚？

生小孩了嗎？



每次回老家都會被問：「還沒結婚嗎？」一旦結了婚，又會被問：「還沒生孩子嗎？」儘管他們是因為希望你幸福才問這些問題，但你依舊感到煩悶。

可能發生此事的類型



樹懶型



鹿型



無尾熊型

## 應對的選項

### ►告訴自己「別人口中的幸福並不是真正的幸福」

你覺得幸福的事情和別人覺得幸福的事情並不相同。就算你按照他人的話去結婚了，但你是否會感到幸福還是未知數。即使你因此變得不快樂，對方也不用負任何責任。

### ►定義屬於自己的幸福

除非你知道自己想要的幸福是什麼，否則他人口中的幸福，甚至極端地說，那種你自己都不認為是幸福的幸福會讓你感到煩悶。幸福沒有標準答案，但至少你要決定自己想要的幸福是什麼。

### ►發現身邊的小確幸

如果你能找到許多小確幸的瞬間，就能置身於幸福之中。像是紅綠燈的完美時機、找零正好是七七七日圓等，發現那些能讓你覺得有點「啊哈」的驚喜時刻。巨大的幸福就是由許多小確幸所累積而成的。

## 進一步分析

有些人認為結婚生子就是人生幸福的條件。我不打算否定這種想法。有些人確實因為這種想法而感受到幸福。

然而，我們應該知道即使沒有結婚、沒有孩子，仍然有人覺得幸福，如果我們對幸福的其他可能性一無所知，那就非常可惜了。

認為只有結婚生子才算幸福圓滿的人，他們的幸福選項相對較少。其實幸福無處不在、源源不絕，而且會以意想不到的形式出現在

眼前。

話說回來，只要滿足某些條件就能「成為」幸福的人嗎？那些人思考自己能否成為幸福的人，認為想要獲得幸福必須滿足某些條件。就這個情況來說，結婚或懷孕生子就是幸福人生的必備條件。

換言之，對這些人來說，他們在內心的某個角落覺得，如果沒有結婚或沒有子女就無法獲得幸福。

**有些人認為獲得幸福的前提是滿足某些條件，對這些人而言，感受幸福是非常困難的事。**如果不確認自己是否滿足那些條件，他們就不知道自己是否幸福。有時為了滿足那些條件，甚至可能得付出原本不必要的辛勞和努力。

如果為了滿足幸福的條件而經歷苦難、感到痛苦和不幸，那就本末倒置了。就好比說，認為結婚是幸福必備條件的人，在抱怨著很痛苦的同時，卻又頻繁地去婚姻介紹所尋找結婚對象。

由於工作性質的關係，經常有人來找我做生涯諮詢，我發現幸福的人和不幸的人之間存在很大的差異。

**幸福的人不是考慮自己是否滿足那些條件，而是能夠察覺和發現身旁的幸福。**

相反地，即使是在世俗眼光中看起來很幸福的人，如果無法感受到幸福，也就算不上是幸福的人。

案例

21

被迫戴上友善的微笑面具



有些人會要求你保持笑容並表現得和藹可親，即使沒有直接訴諸言語，也可能會透過暗示或態度表達出來。

可能發生此事的類型



海豚型



無尾熊型

## 應對的選項

### ►告訴自己「自己的情緒只有自己可以選擇」

強迫你保持笑容的人並不是希望你因此感到快樂，而是希望你讓他們心情愉快。然而，自己的心情好壞只有自己可以選擇，所以你的笑容與對方的感受應該沒有關係。

### ►把對方的要求解讀為讓自己變得開心的機會

即使是強迫自己保持笑容，對你也有好處。有人認為人類有一種稱為「臉部反饋」的功能，所以保持笑容可以使心情變得開朗。不妨試著把這件事當成讓自己心情變好的機會吧。

### ►對方的不悅與你無關

只有自己可以決定自己的感受。即使你沒有表現出和藹可親，對方感到不悅，那也與你無關，你不需要為此負責。你沒必要為對方的情緒負起責任。

## 進一步分析

展露笑顏是正在度過一段愉快、幸福和充實時光的證明，這對於自己和周遭人來說都是一件好事。當然，前提是這個笑容是發自內心的，如果是被人強迫，那就不算是真正的笑容，不過是一種痛苦罷了。

如果露出笑容的人感到痛苦，照理說周遭人應該也同樣感到痛苦才對。然而，事實並非如此，周遭人的眼裡只看得到表面上的笑容。

**儘管如此，對方還是要求你保持笑容，那是因為他們對你本身並**

**不感興趣。他們希望你成為一個能讓他們心情愉快的人。**只要你面帶笑容，表現出和藹可親的態度，至少他自己會感到心滿意足。

為什麼會有這種要求呢？因為強迫你面帶笑容的人，認為自己的情緒取決於周遭人的行為和態度。他們認為自己會心情不好都是因為你不高興、態度冷淡或不友善所造成的。

那些人堅信「只要那個人不在，我就能保持平靜」、「如果不發生這樣的事情，我就能保持平和」，他們相信自己陷入負面情緒的原因是周遭的某個人或某件事，毫不遲疑地把責任歸咎於他人或事件。

**如果周遭的人事物就是導致自己情緒波動的原因，那麼能夠決定自身情緒的就是他人或事件，而不是自己。如此一來，自己好像成為他人或事件的奴隸，但是卻對此毫無自覺。**

只有自己能選擇自己的情緒。可以說正因為能夠選擇自己的情緒，所以才能夠選擇自己的人生。

別人的情緒是屬於他們自己的。同樣地，你也要對自己的情緒負責。為了他人的情緒而裝出笑臉，表現得和藹可親，別說對自己沒好處，對於對方來說也沒有好處。

這是因為強迫自己裝出笑臉表現得和藹可親，就等於讓對方錯失為自己的情緒負責的機會。



案例

22

心意不通，情感不對等



你有時候覺得自己的心情並未傳達給正在交往的對象。你明明為他考慮了很多，但對方卻好像完全不知道這件事。

可能發生此事的類型



樹懶型



白天鵝型



鹿型

## 應對的選項

### ►反問自己「要怎麼做才會感到滿足？」「最佳狀態是什麼？」

你對於伴侶的期望永無止境，因為你不了解自己要達到什麼程度才會感到滿足。你現在感受到的不滿足和理想狀態之間的差距，必須付出多少努力才能填補起來呢？

### ►情感並不能等價交換

也許我們對於經濟活動已經過於習以為常。我們認為付出一千日圓，理所當然就該得到價值一千日圓的服務。但是請別再從經濟的角度看待無法以金錢衡量的情感。

### ►比起愛情的對價關係，擁有愛情本身就具有價值

愛給人的印象是不求回報，甚至被稱為「無償的愛」。的確，不求回報的愛更加輕鬆，並且有利於自己的身心健康。不妨告訴自己，這份能為他人著想的愛已價值非凡。

## 進一步分析

「雖然我對於對方的關心超過對方的想像，但對方似乎沒有感受到我這份心意的重量」、「該怎麼做才能讓對方明白我對這份感情的認真」等，這些都是戀愛中經常令人困擾的問題。

明明我如此在意對方、如此重視對方，毫無保留地付出自己的愛，但對方似乎沒什麼感覺，有時甚至覺得你很煩人，用刻薄冷淡的態度對待你，這種悲憤交加的心情難以言喻。

這種情況在親子關係中也很常見。正所謂「兒女不知父母心」。

無論父母有多麼擔心，但子女往往難以理解。

自己的想法無法傳達給對方，這種感覺真是令人焦躁不安。然而，當想法傳達給對方後，有時卻面臨讓人更加焦躁的情況。

比方說，對方已經知道你的想法，卻選擇不理不睬。對方在理解你的認真程度和想法之後，卻對你說：「我還想要考慮其他的事情，還有其他更重要的東西要處理。」

**如果對方無法理解你的想法，你會覺得焦躁，但是如果對方理解了你的想法，卻又出現其他讓你無法接受的情緒。究竟對方要做到什麼程度，你才會感到滿意呢？**

**也許你是想要藉由讓對方理解你的感受來確認自己的價值，不是嗎？**

這種情況與案例①⑥「沒有按照你的期望行事」有相似之處，有些人只有當對方以自己能接受的態度對待自己、當對方按照自己的想法看待自己時，才能感受到自己的價值。

雖然這樣說可能不太好聽，但對你來說，對方不就成為你用來衡量自身價值的一把尺嗎？**如果你認為自己所做的一切是為了對方，而實際上這些行為是為了確認自己的價值，你的不滿可說是相當自我中心。**

案例

23

煞費苦心，卻被說「不體貼」



你認為自己很用心，卻被他人說「不體貼」、「照顧不周」。你不擅長揣摩對方的心情和察言觀色，也覺得這些有點麻煩。

可能發生此事的類型



白天鵝型



鹿型



無尾熊型

## 應對的選項

### ► 告訴對方「你看起來不太高興，不好意思啊」

如果你認為事實並非如此，就沒必要為此道歉。重點是不要說出「我讓你心情不好了」這種話，因為讓對方心情不好的是他自己而不是你。

### ► 讀取信號，察言觀色

想要善於察言觀色，可以藉由了解和觀察對話中的速度、臉部表情、肢體動作、視線交流（低頭是不想發言的信號，視線相交和身體前傾就是想積極參與發言的信號）等特徵。

### ► 試著完全無視現場氛圍

你也可以拒絕察言觀色。訣竅就是不去考慮周遭事物。只要不在意也不考慮身旁的人事物，自然就看不見周遭情況，所以無法察言觀色。

## 進一步分析

明明已經很用心卻被他人說不體貼，難免會有種百口莫辯的感覺。首先我想確認的是，你所說的「用心」是指「費心掛念」嗎？還是「設想周到」呢？而對方所說的「不體貼」，又是指哪個部分？

無論是費心也好，周到也罷，都是為了避免出錯，讓事情能順利進行。一般而言，兩者之間的區別在於「費心掛念」多半是指關心的是一個人或單一事件，而「設想周到」則是顧慮到多人或多件事情。

**如果在一個群體中，只對特定的人用心，那麼群體中的其他人就**

**會說這個人「不體貼」**。比方說，有個人很關心上司，但面對同事和後輩卻不太用心。在這種情況下，被同事或後輩說「不體貼」也是情由可原。

**相反地，如果你用心對待群體中所有的人，可能又會有某個人對你說：「你是不是對我不夠關心。」**舉例來說，假設你在某個聚會擔任主持人。身為主持人，你在會議中盡可能照顧到所有與會者，讓每個人都有發言的機會，但是有些人可能因為發言時間被縮短，或者沒有機會發言而感到不滿。於是乎，他們就提出質疑「這樣不公平吧」。

或許有人會想反正不管我怎麼做，到頭來還是會被他人認為「不體貼」。當然也會有這種情況。**但是，透過仔細觀察情況，就能避免遭受他人指責。**

在那個場合，你必須留意的事情是什麼呢？如果能夠察言觀色，你的用心就不會徒勞無功。

案例

24

好意幫忙，  
但對方不領情



對於你出於好意的舉動，雖然對方沒有明確說出「請停止」，但似乎覺得你造成他的困擾。明明是親切幫助他人，但對方卻不領情，你也因為這樣而感到煩悶。

可能發生此事的類型



海豚型



鹿型



無尾熊型



## 應對的選項

### ►告訴對方「是我多管閒事了」

雖然這是反省自己逾越分際的一句話，不過還是要禮貌地考量到對方的立場。儘管造成對方的困擾，但你也不需要低聲下氣，不妨選擇適當的措辭以保持自己的風度吧。

### ►練習放手

你認為是好意的舉動，也可視為剝奪了對方成長和體悟的機會。就對方而言，有時候在一旁默默守候才是好事。你必須做的就是靜靜觀察。

### ►透過對話了解對方的需求

自己出於好意的舉動卻造成他人困擾，換句話說，這就是自以為是。你很可能是疏於聆聽對方說話。相較於對方的需求，你優先考量的是自己的需求。

## 進一步分析

這種情況可說是與案例⑪相反的模式。案例⑪的情況是「遭人高高在上地『指教』」。自己出於好意的舉止卻造成他人困擾，或許是自己的心態在不知不覺中也變得高高在上吧。

我在案例⑪中曾經提到，總是居高臨下的人也會有「想要幫助別人」的想法，而出於好意所做的事情則是基於古道熱腸。我並不想否定這種熱情，也不是否定這種行為。只不過在對方看來，這種熱情似乎變成強迫推銷的行為。

**如果你覺得自己的行為是出於好意、是為了對方著想，但其實是想讓對方依賴自己，那就需要注意了。**

舉例來說，假設父母為了孩子著想，不僅提前幫孩子準備作業，甚至安排好明天要穿的衣服。或許這種行為也可說是出於父母的愛，實際上卻可能是父母排斥孩子獨立的心理在作祟。

從孩子的角度來看，父母幫自己做好一切生活很輕鬆，因此都交給他們去處理。這樣一來，父母認為「這個孩子沒有我的話就什麼都做不到」，藉此確認自己的價值並感到安心。

雖然希望孩子別來麻煩自己，但完全不用照顧又感到寂寞和不安。

那些想要把另一半照顧得無微不至的人也是如此。雖然有些人是喜歡照顧他人，但如果這不是無私的照顧，而是讓對方依賴自己、重視自己所採取的手段，那就不能說是一種健康的心態。

你是否對於自己出於好意所做的事情也尋求回報呢？**如果是不求回報的無償付出，即使對方覺得你的好意是一種困擾，你也不會為此而感到不愉快。**

他人覺得困擾，你也為此感到煩悶，這意味著在你認為是善意之舉的背後，應該存在著某種期待。現在就是正視這些期待的時候。

案例

25

盡心盡力，  
卻得不到認同



在公司努力工作、在家裡盡心盡力做家事、帶孩子，如果得不到上司、同事、伴侶的認同，總讓人感到煩悶。如果你的努力得不到他人認同，也難以維持動力。

可能發生此事的類型



樹懶型



鹿型

## 應對的選項

### ►告訴自己「努力是為了自己」、「優先考慮自己」

在意周遭人的反應和評價才採取行動的人，無法做到自己真正想做的事情。我不是說為了得到他人的認同而努力是完全錯誤的事，但是最好意識到這種做法就是把他人的需求放在自己之上。

### ►你希望獲得認同的是成果、行動、思維還是存在？

認同渴望可分為成果認同、行動認同、思維認同和存在認同這四種。對方容易給予認同的順序分別是成果、行動、思維和存在。因為成果顯而易見，因此也容易給予評價，而思維是無形的，所以很難獲得認同。

### ►讓對方知道你希望得到哪種認同

我們希望得到他人認同的先後順序通常是存在、思維、行動和成果，與前述的順序完全相反。你希望獲得他人認同的，是這四項中的哪一項呢？試著用言語明確表達出你希望對方認同的內容和程度吧。

## 進一步分析

**努力的人大致可分為兩種類型。一種是為了自己而努力的人，另一種則是為了別人而努力的人。**

不管做什麼事情，只要出於「因為自己想做、因為我想要實現」的動機而努力的人，不在乎是否獲得他人的認同。因為無論是為了他人還是為了社會所做的貢獻，歸根結柢還是為了自己而努力，並不在乎他人是否給予評價。

在這種情況下，給予評價的人是誰呢？答案就是他們自己。這種類型的人重視自己是否已經盡其所能，是否能夠做到，所以如果沒有達到自己期望的結果，他們只會認為自己還須更加努力。

另一方面，有些人努力的目的是為了得到他人的評價。這種類型的人無論做什麼事情，都要根據他人的評價來確認自己做得好不好。

**為了得到他人認同而努力的問題在於，如果沒有人給予評價，他們就不會去做那件事。如果沒有人給予肯定，努力就沒有意義，因此可能不會去嘗試，即使開始動手做也難以維持動力，經常半途而廢。**

此外，為了得到他人的認同而努力的人，對於自己被當成比較對象很敏感。這是因為當其他人獲得認同時，自己的努力是否得到認同也會成為比較的對象。

如此一來，看到周遭的人獲得認同，他們的自卑感油然而生，強烈地認為「必須獲得他人認同」，進而陷入這種惡性循環中。

身為公司經營者，當我觀察身旁的經營者時，我發現有些人雖然在社會上沒有取得多亮眼的成績，但是他們對自己的事業充滿熱情。而有些人雖然已經獲得令人稱羨的成就，卻經常在意外界的評價，對自己的事業「還不滿意」，總是皺著眉頭努力工作。

如果連自己都無法認同自己的努力，無論外界認為他們多麼成功，他們將永遠無法滿足，一直陷於痛苦之中。

案例

26

詞不達意，無法精準表達自己



你明明有話想告訴對方，但是很多時候卻無法用適當的言詞表達出來，因此事後會覺得「那個時候如果這樣說就好了」，也為此感到煩悶。

可能發生此事的類型



樹懶型



白天鵝型



鹿型



無尾熊型

## 應對的選項

### ►儘量不要使用LINE表情貼圖

表情貼圖的確是懶得用言語表達時的好工具，不過，表情貼圖也會剝奪自己使用言語表達的機會。如果平時不用言語表達，表達能力也會退化。不妨多使用言語來表達自己的心情吧。

### ►使用「比較、排序、分類」來整理思緒

邏輯樹（ logic tree ）<sup>1</sup>和MECE分析法（ Mutually Exclusive Collectively Exhaustive ）<sup>2</sup>等都是用來整理思緒框架的方法，但是其實整理思緒還有更簡單的方法。那就是將A和B進行比較、排序、分類。

### ►增加詞彙量

整理好思緒之後，下一步就是增加表達的詞彙量。除了閱讀書籍、漫畫、觀賞電影和聽音樂之外，如果偶爾嘗試一些平時不會涉獵的領域，你會意外地發現這些也能增加自己的表達能力。

## 進一步分析

溝通交流時的核心，當然就是言語表達。雖然也有肢體語言等非言語的溝通方式，但言語表達才是溝通的主角，這是無庸置疑的事。

在當前的網路時代中，除了說話之外，我們還會使用SNS和聊天應用程式等工具，所以文字溝通也在日常生活中占據重要的地位。

然而，隨著這些方便的溝通工具蓬勃發展，我們卻越來越少使用言語表達。當你使用SNS時，是否也經常使用縮寫或貼圖來表達心情



呢？雖然這兩者可以用來表達心情，但能否準確傳達，那就不一定了。

**我們之所以無法用言語表達自己想說的話，是因為無法整理思緒嗎？還是雖然大致上整理好思緒，卻不知道哪個詞彙才是正確答案？**

**不妨更深入思考一下吧。無法整理出清晰的思緒，是因為時間的關係嗎？如果有足夠的時間，你就能整理出清晰的思緒嗎？還是說即使花費時間，也覺得難以整理呢？**

如果有足夠的時間就能整理出清晰的思緒，那就花點時間整理吧。這是解決問題的方法。然後逐漸加快整理的速度即可。

另一方面，就算花了時間也無法整理，或許只是不知道如何整理。目前市面上有許多方便的工具可用來整理思緒，只要運用這些工具，整理思緒就會比現在更容易而且更快速。

有些人雖然整理出清晰的思路，卻不知道該選擇哪個詞彙比較貼切，這個問題就出在用來表達心情和意見的詞彙量不足。因為詞彙量有限，所以會覺得無法恰如其分地表達出自己的感受和意見。

舉例來說，相較於英語，至少你在使用日語時更能夠表達出自己想說的話。這是因為你知道的日語詞彙量比英語豐富許多。

你想說的話是由單詞組合而成，就像樂高積木一樣。如果積木數量很少，你只能組合出簡單的作品，但是如果擁有很多積木，你就能創造出複雜的作品，也就是說，你可以自由自在地表達自己想說的話。

---

1 編註：邏輯樹是麥肯錫顧問公司（McKinsey & Company）發展出的分類模型，以主問題為樹幹，將「樹枝」子問題分層羅列，找出因果關係及最佳解決方案。

2 編註：MECE是麥肯錫顧問公司倡導的邏輯分析法，訓練研究者在分析問題時，必須要做到「彼此獨立、互無遺漏」的結果。

案例

27

冥思苦索，  
卻被嫌多慮



你明明很認真地思考、做準備，卻被人說成「悲觀、愛操心」。在做決定時確實很花時間，但是你認為這麼做總比思慮淺薄要來得好。

可能發生此事的類型



鹿型



無尾熊型

## 應對的選項

### ►告訴自己「這不是全盤否定自己」、「行為和個性是兩回事」

思考只是你的一部分，而不是你的全部。即使他人說你「想太多」，也不代表全盤否定你。行為和個性是兩回事，不妨分開思考吧。

### ►減少所見所聞，減少資訊量

容易想太多的人在做決定時會盡量從眾多資訊中做出判斷。他們相信資訊越多，判斷的準確度就越高。但是，過多的資訊反而使得他們無法整理思緒，導致難以做出判斷。

### ►不過度謹慎，憑直覺採取行動

突然要你完全不思考只憑直覺行動，應該會有強烈的抗拒感吧。因此你要做的是慢慢減少思考的時間。如果以前需要思考兩天，現在就強迫自己改為一天。養成縮短思考時間的習慣，並循序漸進地將時間縮短成半天、兩小時、一小時。

## 進一步分析

被說「你想太多了」，覺得心裡很受傷，或者覺得「沒想到會被這樣說，真是意外」的人，是否因為這句話就覺得自己好像被全盤否定？

你認為正因為仔細思考，所以應該能看到更多細節，甚至想要反問：「為什麼你能不去思考細節？想法如此淺薄，就不要批評別人。」

你並不覺得自己想得太多，但是有時別人還是認為你想得太多。偏偏在你深思熟慮的時候，卻被他人說「想法太天真了，你再多想想吧」，搞得自己越來越混亂。

**歸根究柢，周遭人看不到你思考了多少。同樣地，你也無法從外表看出對方在想什麼、想得有多深入。**

此外，要到什麼程度算是「想得太多」，或者什麼程度算是「沒有思考」，這個標準因人而異。這件事並沒有明確的標準，只是根據個人的感覺而已。

**若試著反問對方：「你說我想太多，是有什麼根據嗎？」「考慮到什麼程度才算想太多呢？」**恐怕對方只能回答你：「雖然沒有明確的說法，但一般來說不會考慮那麼多。」對方口中的「想得太多」，其實只是表示程度的意思而已。

對你而言，能夠深入思考是你的武器，所以沒必要因為自己想得太多而悲觀。思考是人類才有的特權，正因為能夠思考，我們才能做出更好的選擇、能夠避開危險。

關於「想太多」，若要說有問題的話，那就是越想越容易出現負面思考的情況。如果是想越多越積極的人，「想得太多」就不構成任何問題。非但不會造成問題，反而能帶來更好的結果。

如果你覺得深入思考讓自己變得容易負面消極、疲憊不堪、喘不過氣，那就是該採取行動避免自己想太多的時候了。

案例

28

如果不喜歡，你幹嘛不說呢



「不喜歡」，說不出口的三個字

如果有人做出你不喜歡的事、說出你覺得討厭的話時，你卻無法當場說出「討厭」。事後向人抱怨，得到的回應卻是「如果覺得討厭，你幹嘛不說呢」，令你無言以對。但是不知為何，對於「討厭」這兩個字，你總是猶豫不決、無法坦率地表達出來。

可能發生此事的類型



海豚型



樹懶型



白天鵝型

## 應對的選項

### ►向對方傳達「有點討厭吧」、「我不太會表達，但覺得有些不舒服」

雖然明確地說出「討厭」才是最好的方法，但是在你能做到之前，不妨先用模稜兩可的方式表達，你覺得如何呢？使用「吧」之類的語尾助詞，讓你的情緒表達得更含蓄些。只要循序漸進，你就能逐漸地習慣更直接地表達自己的感受。

### ►使用憤怒日誌（Anger Log），察覺自己的憤怒情緒

憤怒日誌是將自己生氣的事情記錄下來。你對於自己的憤怒情緒無感或是很遲鈍。如果沒有意識到自己在生氣，遇到討厭的情況，你也說不出討厭。當你覺得煩悶或不舒服時立刻記錄下來。

### ►善用憤怒日誌

你之所以不擅長表達憤怒，是因為你缺乏練習表達憤怒情緒。當憤怒日誌累積到某個程度時，可以一邊回顧，一邊模擬「當你覺得不舒服時，下一步可以做些什麼」。

## 進一步分析

「如果討厭的話，你幹嘛不說呢？」那些毫不猶豫地說出自己想說的事和感受的人如此說道。對這樣的人來說，討厭的東西就說討厭，本就是天經地義，或許是根本連想都不用想的事情。

儘管心裡覺得「在面對討厭的東西時，若能如實表達出來，不知會有多麼輕鬆」，雖然一方面認為「自己沒有勇氣說出討厭」，另一

方面又認為厚著臉皮說出討厭是「不體貼、不慎重、不在乎對方」的行為。

你可能也認為「如果能夠說出討厭，就不會感到辛苦了」。如果能夠做到覺得討厭的事物就說出討厭二字，或許就能避免自己被強迫去做那些麻煩的事、本來不用做的事和不擅長的事。

**當你遇到不喜歡的事情時，內心一定會有憤怒的情緒。即使你可能不覺得自己生氣，但憤怒的情緒仍然存在。**

憤怒也被稱為自我保護的情緒，本來是為了保護我們重要的東西而存在。雖然對自己來說，最重要的是生命，但是我們有很多其他想要保護的東西，例如思想、價值觀、意見、立場、家庭、朋友、財產和珍愛之物等。當這些重要的事物面臨危險或可能被奪走時，我們會利用憤怒來保護它們，避免遭到踐踏。

**換句話說，如果沒有憤怒情緒，你將無法保護自己的重要事物。一旦你無法說出討厭，你所重視的事物將不斷面臨危險。**

你無法說出討厭的主要原因之一，就是你不知道該如何表達自己的憤怒。在表達憤怒情緒之前，首先要做的就是察覺到自己正在生氣。

當你感到厭惡時，你已經在生氣了。或許你認為「不是，我並不覺得自己在生氣」，但其實那就是憤怒的情緒。憤怒涵蓋的範圍非常廣泛。即使你覺得自己沒有生氣，然而在這種情緒之中也包含著憤怒的成分。



案例

29

直擊靈魂的拷問：你到底想說什麼？

你到底想說什麼？



無論是在工作中，還是與伴侶或朋友的對話中，你明明已經盡力地表達自己的想法，有時卻被對方冷冷地問道：「你究竟想說什麼？」

可能發生此事的類型



樹懶型



松鼠型



無尾熊型

## 應對的選項

### ►詢問對方「你能具體告訴我哪些地方不明白嗎？」

單方面認定「對方的理解能力不足、不打算聽我講話」也是一種傲慢。不妨謙虛地詢問對方自己應該怎麼做比較好。對方也許會耐心地解釋，你也不會被斷然拒絕。

### ►確認語感的細微差異

如果是自己親近的人，不妨確認一下他所說的詞語是什麼意思吧。有些人討厭對方用「嗯」來回應，聽起來像是沒在聽別人說話，其實對方並無惡意，只是下意識地這麼回應而已。這種語感差異也會使人心生煩悶。

### ►不要害怕「停頓」，思考之後再開始說話

無法先說重點的人通常是還沒整理好思緒就開始說話。因為他們覺得很著急，害怕如果不快點開口，也許自己的想法就無法傳達給對方。雖然停頓可能讓人感到不安，但停頓會為對方爭取思考的時間，同時也能讓你顯得游刃有餘。

## 進一步分析

當你認為自己應該已經說得很明白，對方卻依舊無法理解你的意思時，你會因不知何故而備感壓力。

**有幾個原因會造成對方無法理解自己想說的事情，其中之一就是雖然使用相同的詞彙，但雙方並不是以相同的意思來使用。**也許有人覺得：「明明使用相同的詞彙，怎麼可能不是相同的意思呢？」但實

際上，兩個人以完全相同的意思來使用相同詞彙的情況反而比較少見。

就拿「震驚」這個詞彙來說吧。震驚也是能用來表示怒氣的詞彙之一。假設你說：「我震驚得說不出話來。」這裡使用的「震驚」，可能表示輕微的憤怒，也能表示超越憤怒的強烈情緒。換言之，有些人使用「震驚」來表示輕微的憤怒，有些人則用來表達非常強烈的憤怒。

此外，對方無法理解的另一個原因是你沒有先說出重點。

在報告工作時，經常被人教導要先從重點開始說起。由於是工作需要，所以會按照這個方式做，不過平時與人交談時並不會這樣，如果在日常對話中，一開口就先說出重點，可能會讓對話聽起來很像在談生意，感覺怪怪的。

無論是在工作中還是日常對話中，我們要做的都是向對方傳達自己的意見。**既不會因為是工作，對方就能提高理解能力，也不會因為是日常對話，對方就改變思考方式。**

**如果對方是有工作的人，他大部分的時間都是用工作思維在思考。**這樣一來，即使你們的聊天內容與工作無關，他用工作思維來聽你說話也不足為奇。基於工作時的習慣，對方會在無意識中期待先聽到結論。

如果你從事情的經過、解釋或感受開始說起，就澈底辜負了對方的期待。在這種情況下，你所說的內容並不是錯誤，很有可能只是搞錯順序。如果是這樣的話，只要留意說話的順序，就能避免被別人質問：「你到底想說什麼？」

案例

30

遇到讓你「壓力山大」的人



你非常不擅長面對霸道強勢的人。當你遇到這種態度的人時，會變得很緊張，焦慮到無法流利地交談，如此一來反而會被對方用更強勢的態度對待。你覺得很害怕，想要盡快逃離這種情況。

可能發生此事的類型



樹懶型



白天鵝型



松鼠型



無尾熊型

## 應對的選項

### ►告訴自己「沒關係」、「總會有辦法」

在焦慮和不安的時候，可以對自己喊話，讓自己保持冷靜。事先準備好能讓心情平靜下來的話語。當你面對霸道強勢的人，不由得緊張起來時，就用這些話來幫自己打氣。

### ►觀察對方，具體了解自己在哪方面感到不適應

你應該有特別不適應的部分，例如對方的眼神、表情、行為舉止、說話方式、聲音大小等。因為你覺得自己不擅長應付這種人，所以不敢直視對方也難以理解對方，而不理解又催生出恐懼，進而陷入惡性循環。

### ►盡量不要獨自與對方打交道

如果獨自跟對方打交道，就有被對方牽著走的危險，所以盡量多找一些人一起面對他。即使是強勢的人，當面對很多人時，的確會比只面對一人的時候容易感到退縮。或許你會覺得這樣做不太光彩，不過把這個方法當成一個選項也未嘗不可。

## 進一步分析

霸道強勢的人為什麼會採取這種態度呢？他是有意為之，還是下意識的行為？一般來說，這種高壓的態度並不受歡迎，而且這麼做似乎也不會帶來什麼好處。

然而，採取高壓態度的人卻不這麼認為。**至少在他們看來，採取高壓的態度是有利可圖的。他們之所以會這麼想，是因為過去曾經有**

## 過擺出高壓態度而有所獲益的經驗。

對於許多人來說，霸道強勢的人既麻煩又難相處。面對這種既麻煩又難相處的人，如果是無關緊要的事，大家可能會選擇接受對方的要求而不去逐一反駁，免得事情變得很麻煩。

例如，假設有一個霸道強勢的人向店員要求退貨。如果對方的要求完全不合理，店員應該會拒絕，但是如果店員認為就算接受退貨也不會對公司內部產生太大的影響，就會迅速辦理退貨，讓對方盡快離開，因為店員認為這是快點結束牽扯的方法。

無視麻煩以避免有所牽扯的態度，無疑也一種處世之道。霸道強勢的人總是「很幸運地」遇到許多採取這種處世之道的人，因而變得越來越傲慢自大，甚至認為「因為自己很強勢，所以他人才會對我言聽計從、能讓他人按照自己的想法行動、自己所做的事情都是正確的」。

那麼，這些霸道強勢的人難道一輩子**都能保持這種高壓的態度嗎？當然沒有這回事。如果因為高壓的態度而嘗到失敗的苦果，或者意識到無法如自己所願，讓對方言聽計從時，他們的態度就會逐漸軟化。無論是好是壞，人都不會去做一些對自己沒有好處的事情。**

面對霸道強勢的人，你現在要考慮的並不是改變對方，而是在現實中如何與對方相處，同時要擁有多種應對的選擇。

案例

31

不想被討厭，太過在意對方感受



你因為不想被對方討厭，所以經常揣摩對方的心情，卻讓自己感到疲憊。由於不想被他人討厭，以至於你無法坦率地表達自己的想法。

可能發生此事的類型



海豚型



白天鵝型



鹿型



無尾熊型



## 應對的選項

### ►告訴自己「差不多就可以」、「用省事的方法做也無妨」

你是一個會為對方著想，認為必須滿足對方需求的完美主義者。因為完美主義者會給自己施加壓力，所以容易感到疲憊。有時候稍微放鬆一點，做到差不多的程度其實也就足夠了。

### ►將自己和對方的感受分開思考，避免同理心疲勞

如果不將自己的感受和對方的感受劃清界線，你就會一直被對方的情緒左右。當對方懷著悲傷情緒時，你也因感同身受而覺得悲傷，在這種情況下，你要確認的是這並不是你自己的悲傷。

### ►為自己在人生中的優先事項列出清單

與「擁有很多錢」、「自由支配時間」、「身旁有親友陪伴」等不同，把「不讓任何人討厭自己」當成優先事項的人並不多。或許你只是過於在意清單中優先順位並不高的事項。

## 進一步分析

你過於在意對方的感受，以至於無法說出想說的話，無法表達自己的想法，因為你過度執著於「不能被討厭」的念頭。

你會想像當你說出來之後，對方會有什麼反應，例如「我說這樣的話是不是不太好、會不會傷害到對方，可能會讓他不高興？」雖然說起來你的想像力是很豐富沒錯，但是考慮未來還沒發生的事情並沒有意義。

為什麼你會對於「不能被他人討厭」這件事深信不疑呢？因為在

你的成長過程中，父母、老師等身旁周遭的人一直在灌輸你「不能被他人討厭」，而實際上你也漸漸形成這種觀念。

為什麼大人要一直灌輸你這種觀念呢？這是因為他們也認為「一旦被他人討厭，將在社會上難以立足，無法順利獲得成功」。

至於順利或不順利，他們是以自己人生中的過往經驗來判斷。換句話說，**向你灌輸這種觀念的人是用自己人生的眼界做出判斷**。

只有他們才能真正評估自己的人生是否一帆風順，所以我們無法客觀地判斷他們的人生是否順利。

唯一可以肯定的是，這種想法適用於他們的人生，但是誰也不知道這種想法是否也適用於你的人生。

就世俗的想法而言，不被討厭的好處似乎比較多。然而，**如果你為了不被討厭而讓自己的人生變得苦不堪言，那麼你就必須重新思考這些所謂的「好處」究竟是什麼**。

不被討厭所獲得的「好處」是什麼呢？如果犧牲自己的需求、優先考慮對方能獲得比較多的好處，這種做法可能也是一種選擇吧。如果不然的話，不妨重新選擇一下自己要優先考慮的事項。

案例

32

人云亦云，難表異議



當有人大聲提出意見時，你很容易受到影響。即使覺得「或許有些不同的看法」，但是你不擅長表達出來。如果除了自己以外的人都同意的話，你可能還會覺得或許對方的意見才是正確的。

可能發生此事的類型



海豚型



樹懶型



白天鵝型



松鼠型

## 應對的選項

► 告訴對方「我的想法是這樣」、「或許從另一個角度來看是……吧」

否定他人的意見和表達自己的意見是不同的兩回事。不同意見指的是提出新的建議，換個角度思考。這不是指感想或個人看法，而是有建設性的意見。

► 理解多數同步偏誤的危險性

多數同步偏誤（majority synching bias）容易使全體的意識趨於一致，所以一旦走錯一步，就有全軍覆沒之虞。事先釐清自己是受到這種偏誤支配，還是獨立思考做出判斷，這對於避免受人擺佈至關重要。

► 不屈服於同儕壓力

為了不屈服於同儕壓力，你要區分出自己能做到和做不到的事情。如果有人要求你採取相同論調時，當下你能做的事情有哪些呢？專注於你能做到的事情，同時捨棄那些你做不到的事情。

## 進一步分析

你不敢表達不同意見，可能是因為你抱持著「對於說出不同意見缺乏自信」、「萬一自己的意見是錯的，難免覺得既丟臉又抱歉」、「很多人都這麼說，所以應該是正確的」之類的想法，不是嗎？

針對「很多人都這麼說，所以應該是正確的」這一點，我們不妨思考一下。**因為大多數人都這麼說、因為大多數人都這麼做，所以你**

**就以為這些人是正確的，這種心理就是眾所周知的「多數同步偏誤」。**這是一種為了安全起見，聽從周遭意見的心理。

我們已知在災難時的疏散行動情況中也經常出現這種「多數同步偏誤」的現象。比方說，認為「既然大家都沒有撤離，那我待在這裡應該是安全的吧」，於是自己也決定不撤離。有時候則是感受到這種氛圍，自己也難以擅自採取行動，導致無法撤離。

然後，就在這種心態之下，延誤了疏散行動，錯過逃生的最佳時機，甚至可能出現疏散後又返回危險區域等行為。在過去的災難中，因為這種偏誤的心態導致延誤疏散，造成嚴重後果的例子不勝枚舉。

當然，很多時候多數人的意見和行動是正確的沒錯，但是我們也要記住「因為大家都這麼說，所以應該是正確的」，這種說法並不一定對。

順便一提，認為「專家或權威人士所說的話應該是正確的」也是相同的道理。儘管是專家也不代表他一定正確。在當前的新冠肺炎疫情中，我們也經歷過醫療專家的意見眾說紛紜，讓人分不清到底哪個才是正確說法的情況。也可以說，正因為他們是專家，所以會有不同的專業見解。

歸根究柢，必須保護自己的人只有你自己。如果只是隨波逐流、人云亦云，你也說不上是真正活出自己的人生。

**或許你覺得不就是職場上無關緊要的對話、和朋友聊聊天這種程度而已，卻講得這麼嚴重，但是如果就連這點小事你都不敢表達不同意見，當真正需要表達的時候，你也無法說出口。**

案例

33

立刻道歉是你的直覺反應



即使內心有不同的想法，只要先道歉就能感到安心，所以你會立刻道歉。你很佩服能直言不諱發表意見的人，不過如果這樣做會使場面變得混亂，你寧願道歉來緩和氣氛。

可能發生此事的類型



海豚型



樹懶型



白天鵝型

## 應對的選項

### ►反問自己「向人道歉不覺得煩悶嗎？」

如果道歉過後自己也沒什麼感覺，那你要道歉也沒有問題。不妨將道歉後感到後悔的經驗記錄下來吧。藉由在內心劃清道歉後覺得後悔、不覺得後悔的界線，你就能避免在不必要的情況下向人道歉。

### ►在手心寫下「不要道歉」

遇到可能需要道歉的場合，在出發前先在手心寫下「不要道歉」。只是下定決心不道歉卻沒寫下來，屆時有可能因現場情況而動搖。光是寫在手心上就具有相當好的效果。其實我在進行談判時也會採用這個做法。

### ►逃避雖然可恥，但很有用

認為道歉就覺得自己好像輸給對方的人，有部分的觀念是以為逃跑就等同失敗。當我們面對問題的時候，大致上可分為戰鬥或逃跑兩種選擇，而放棄其中一個選項並不是明智的生存策略。

## 進一步分析

有些人認為「只要自己放低姿態，就能圓滿解決問題」。在我接受諮詢的印象中，最近的年輕人似乎多半有這種傾向。

**這個傾向是基於「與其自己提出意見把事情鬧大，還不如道歉來得輕鬆」的心理。**這也可以說是一種息事寧人的消極主義，若往好的方面解釋，也能隱約看出他們看待事情的心態，就是定調為「如果是這點小事的話，接受應該也無妨」。



如果道歉後心裡沒有任何負擔，那就沒什麼問題，但是如果你對於自己總是立刻道歉而感到煩悶，那就表示道歉的行為不是在你能接受的基礎上。道歉淪為一種無可奈何之舉，或者說偏向消極的方法，所以並不是一個好的選擇。

此外，你對於事情的容忍度很高，心想「這點小事我能接受，所以就算道歉也沒關係」，如果你是這麼認為的話，那也沒有問題，但是恐怕情況並非如此。你的容忍度別說是偏高，反而很可能是偏低。

為什麼容忍度較低的人會立刻道歉呢？按理說如果容忍度較低，比起道歉，不是應該生氣或提出意見嗎？你會有這種想法是很自然的事，不過有些人的情況剛好相反。

**這類型的人就是當眼前的問題已經超過容忍範圍時，一旦出現無計可施的無力感，除了道歉別無選擇。**

換句話說，道歉就意味著舉起白旗投降。與其說是向對方投降，不如說是對自己投降。對於覺得自己再也無能為力的人來說，道歉就成為自己已經放棄的象徵。

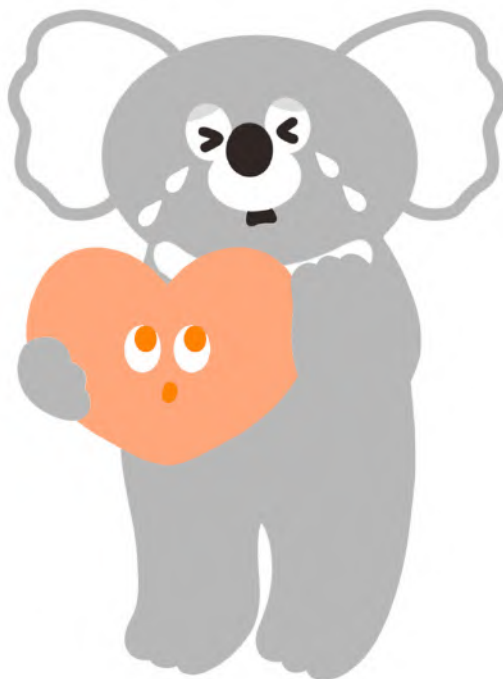
如果不道歉，他們就必須待在原地繼續面對他人或事情，只要開口道歉，他們就不用再面對這些情況。

雖然道歉常常是既有效又方便的逃避手段，然而，一直使用這個方法，有可能讓自己在不知不覺中變得無法面對必須解決的問題。

案例

34

想好好說，  
眼淚卻嘩啦直流



你想要好好地表達自己的感受和意見，卻情緒激動到不由自主地落淚。你明明不想哭泣，卻因為哭哭啼啼而無法清楚傳達自己的感受，和對方談話時也變得含糊不清。

可能發生此事的類型



白天鵝型



松鼠型



無尾熊型

## 應對的選項

### ►告訴自己「就算哭泣也沒關係，坦率表達自己的感受」

問題出在你對於哭泣心懷內疚。在感覺內疚的情況下，很難達到案例⑫中所說的「我OK，你也OK」的狀態。心想「反正我這種廢物就是做不到」而變得自卑，或者覺得「都無所謂」而自暴自棄。

### ►透過每天的小變化，強化抗壓能力

透過強化抗壓能力，你就能在不哭泣的狀態下表達自己的感受。抗壓能力不好的人對於變化也相對較敏感，所以試著透過日常生活的些許變化，例如改變通勤路線、造訪新的商店等等，來增強自己的抗壓能力吧。

### ►不深入思考，培養鈍感力

敏感度較高的你想要培養遲鈍的能力。但是，鈍感並不代表要屏蔽五感，而是即使看見、即使有所感受，你也可以「只是知道有這麼一回事」，然後無視它們，刻意不去思考。

## 進一步分析

當你試圖表達自己的感受時，卻感到悲傷而淚流不止，這是因為過去曾有過說出自己的感受後卻感到悲傷的經驗。這些記憶中有些還很清晰，有些已經淡忘。但是，你的身體仍然記得這些經歷。

**因為有過這些經歷，你的腦中會浮現出「我又要表達自己的感受，如果無法傳達給對方怎麼辦？他能理解我的心情嗎？我會慘遭否定嗎？」的想法。對你來說，表達自己的感受是一股巨大的壓力。**

然而，哭泣可以緩解部分壓力，因為我們可以透過哭泣宣洩情緒。

我不認為當你表達自己的感受時哭泣有什麼不對。我們不是機器人，所以在表達自己的感受時，自然會伴隨著各種情緒。

但是，你卻對於在表達感受時哭泣感到煩悶，可能是因為你認為「如果你哭了，對他人不好意思」、「不想在眾人面前哭泣」、「不想給他人帶來困擾」，甚至其中也參雜了「不想被認為是軟弱」的心情吧。

我覺得在日本瀰漫著一種認為成年人在眾人面前哭泣並不太好的風氣。我在求學時期曾在國外寄宿，當時有幾件讓我感到驚訝的事情，其中之一就是成年男性也能毫不猶豫地在眾人面前放聲大哭。

對我來說，這是相當大的文化衝擊，因為我從童年時期到自己能住寄宿家庭的年齡為止，很少見到在眾人面前放聲大哭的成年人，而且還是在葬禮之外的場合。

情緒就像調味料，可以讓你的感受更具感染力。即使述說同樣的事情，生硬的表達方式和飽含情感的表達方式，兩者之間就有很大的不同。比起純文字，透過聲音傳達更具有感染力，而面對面時的表情和動作也能讓感受更直接地傳達給對方。

**再次重申，當你表達自己的感受時，哭泣並不是一件壞事。這就是你表達感受的方式。即使你邊哭邊說，只要能將自己的感受傳達給對方，就溝通而言，便算是一次成功。**

## 結語

閱讀完這本書之後，你可能對於生氣依然心懷抗拒吧。此外，或許也會懷疑自己真的能發脾氣嗎？

我經常說「已經理解」和「能夠做到」是兩回事。但是，如果不了解，你就無法做到。在閱讀完這本書之後，我想你現在已經理解無法表達憤怒情緒的壞處、憤怒的好處以及具體行動的選項。不過，你是在理解的基礎上採取行動，還是在不明就裡的情況下採取行動，這兩者的意義大不相同。

如果在不明就裡的情況下採取行動，無論結果好壞，你都不知道原因。如果不了解原因，進步將變得遙遙無期。

如果你是在理解之後再採取行動，無論是進展順利的時候，還是不順利的時候，你都能夠思考原因。現在的你已經做好準備，今後就能夠在理解的基礎上採取行動。

誠如第一章所述，無法表達憤怒情緒的人有幾種類型。他們的共同之處是性情溫和。性情溫和無疑是你的一大優勢，只是這個優勢有時也會讓自己感到痛苦。正因為性情溫和，所以你會關心他人、優先考慮他人的感受，甚至犧牲自己的感受來維持場面的和諧。

我希望你能保留這個優勢。想要發揮優勢，不是強迫自己去做那些力有未逮的事情，而是先將你已經能做到的事情變得更加嫻熟。在第三章的一○二個選項當中，與其努力克服自己不擅長的事情，不如先試著從一些你能夠做到或似乎能做到的事情開始著手。如此一來，不僅減輕心理負擔，做起來也會更輕鬆。

身為憤怒管理專家，在觀察過許多人的憤怒情緒之後，我發現了

一個現象。那就是善於表達憤怒情緒的人，即使在生氣時也絲毫不會令人不悅，反而因此成為吸引他人的魅力。請回想一下，不管是電視劇、電影還是動畫中，那些受歡迎的主角都有表達出憤怒情緒的場景。但是，正因為他們勇於表達憤怒情緒，才能獲得他人的共鳴和支持，所以請不要害怕表達憤怒情緒，因為你的憤怒會使你顯得更有魅力。

# 可以善良，更要勇敢生氣

學會高情商的憤怒技術，畫出自己底線，好人也要很有個性

タイプ別 怒れない私のためのきちんと怒る練習帳

作者 安藤俊介

譯者 駱香雅

總編輯 鄭明禮

責任編輯 鄭麗齡

業務部 葉兆軒、陳世偉、林姿穎、胡瑜芳

企劃部 林秀卿、朱婉慈

管理部 蘇心怡、陳姿予、莊惠淳

封面設計 張天薪

內頁排版 王信中

發行人 鄭明禮

出版發行 方言文化出版事業有限公司

劃撥帳號 50041064

電話 (02) 2370-2798

傳真 (02) 2370-2766

法律顧問 証揚國際法律事務所 朱柏聰律師

初版一刷 2023 年 11 月 8 日

ISBN 9786267384022 (EPUB)

TAIPU-BETSU OKORENAI WATASHI NO TAME NO KICHINTO OKORU RENSHŪ-CHŌ

By Shunsuke Ando

Copyright © 2022 Shunsuke Ando

Original Japanese edition published by CCC Media House Co., Ltd.

Chinese (in complex character only) translation rights arranged with

CCC Media House Co., Ltd. through Bardon-Chinese Media Agency, Taipei.

Chinese (in complex character only) Translation copyright © 2023 by Babel Publishing Company



# 台方言文化

版權所有，未經同意不得重製、轉載、翻印

Printed in Taiwan