

「ドラえもん」に学ぶ ダメな人の伸ばし方

身邊誰是大雄、胖虎、小夫、靜香…
精準人設、個個收服！

立即上手
馬上見效

《哆啦A夢》的 人際學

心理師揭密超人氣名作暗藏的38種溝通術
讓你的人際關係得心應手、無往不利

小林獎
著

羅淑慧 譯

再難搞的討厭鬼，都能對付！

對症改善

回話・問話
說服・請託
好人緣

實例

人設

理論

應用

運用心理科學的人際教科書

王意中心理治療所所長 / 臨床心理師 王意中

臨床心理師、作家 李郁琳

諮商心理師、作家 李家雯(海蒂)

諮商心理師 林仁廷

「Irene 與資料職涯大小事」版主 陳維君

(按姓名筆畫排列) 真 誠 推 薦

「ドラえもん」に学ぶ ゴメンな人の伸ばし方

《哆啦A夢》的 人際學

心理師揭密超人氣名作暗藏的38種溝通術
讓你的人際關係得心應手、無往不利

小林獎 著

羅淑慧 譯

前言

暗藏「性格密碼」的人際教科書

「是因為缺乏衝勁嗎？不論做什麼事，總要拖到最後一刻才動工。」

「還沒等到指示就擅自採取行動，老是引起一堆問題。」

「發生問題時，從來不打算自己解決，馬上轉身拜託別人。」

你的周遭是否也有這樣的麻煩人物呢？

其實只要稍加留意，改變一下行動，那就沒問題了。偏偏他們若不是對提醒充耳不聞，就是稍微被提醒一下就陷入沮喪，導致負責指導的一方不知道該如何給予建議而倍感壓力。

本書將那些麻煩人物依照不同類型分類，再以《哆啦A夢》的故事為教材，從心理學的角度解說「人際溝通術」。

為什麼會以《哆啦A夢》的故事為教材呢？大家或許會覺得有點不可思議。

《哆啦A夢》是國內無人不知曉的國民漫畫，雖然開始連載的時間是年代十分久遠的一九六九年，至今仍有動畫節目播映，廣受各年齡族群的喜愛。

不過，之所以採用《哆啦A夢》，並不僅僅只是基於它的知名度，最大的原因在於，這部作品裡隱藏了許多**促進良好人際關係的靈感**。

《哆啦A夢》的登場人物其實都是一些麻煩人物，相信讀過這本書的你應該都非常了解劇中人物的個性。對於「大雄、胖虎和小夫全是麻煩人物」的論點，鮮少人會有異議吧。既然如此，你對於主角之一的靜香又有什麼看法呢？

「靜香以一視同仁的態度對待大雄，她是一個溫柔、善解人意的好孩子」，對吧？

這個看法當然並沒有錯。可是仔細閱讀原作，你就會發現靜香並非完美無缺，她身上也有「囤積過多壓力」、「一旦被糾錯，就會馬上陷入沮喪之中」、「過度追求完美」等問題存在。

哆啦A夢也不例外。他為了幫助大雄，從未來來到現代，仔細閱讀原作後，同樣也會發現某些問題——由於哆啦A夢會「把自己的價值觀強加在他人身上」、「面對問題時，從不尋求幫忙」、「擅長幫忙（幫助深陷困擾的人），卻不擅長輔助（幫助深陷困擾的人靠自己的力量解決問題）」，因此有時就會引發其他問題。

在《哆啦A夢》這部作品裡，讀者可以看到各自存在不同問題的登場人物們時而衝突、爭吵，時而攜手合作，然後共同成長、茁壯。大雄他們為什麼會成功，或者因為哪裡出錯而導致失敗……**只要從心理學的角度解讀各個故事橋段，就能從中挖掘出能夠應用於現實社會的「人際溝通術」。**

本書依照「大雄」、「胖虎」、「小夫」、「靜香」、「哆啦A夢」等五種不同的個性，分成五個章節，各別收錄了與該登場人物相同類型的「麻煩人物」（例如，「總愛拖到最後一刻才要做的人」就是「大雄」的章節）——由於各個問題點都是獨立的，你可以從自己感興趣的部分開始閱讀。

不過，需要注意的是，我們**不可以打從一開始就斷定那個人就是○○類型。**

舉例來說，假設有個「老愛頂嘴的下屬」，乍看之下，那個下屬應該屬於胖虎那種類型，但千萬不能就此斷定，為什麼呢？因為就算「馬上提出反駁」的表面行動是相同的，但每個人提出反駁的行為，背後卻有各式各樣的原因。

那個人之所以老是頂嘴，或許是有以下原因：

- 因為想激怒你，引起你的注意（大雄）；
- 因為心直口快，有事不吐不快（胖虎）；
- 因為不想被當成笨蛋（小夫）；
- 因為不想放過任何小細節（靜香）；
- 因為相信自己的判斷，不想被質疑（哆啦A夢）。

出乎意料的是，人往往不會去注意他人，即使是每天都待在一起的對象，那也一樣。例如，昨天你的同事繫什麼顏色的領帶，這件事應該幾乎沒有人記得吧？此外，能夠馬上答出上司今天穿的襯衫花色，這樣的人應該也不多。

既然肉眼可見的事物都有可能看錯、記錯，那麼「對方的內心」當然就更不簡單了。如果單憑自己先入為主的想法而去閱讀「可能符合對方的項目」，很有可能引起錯誤的認知——因此，你最好盡可能把所有的章節都閱讀一遍。

從第一章開始閱讀之後，或許你會發現「原以為A同事屬於『胖虎類型』，殊不知其實是因為你自己是『小夫類型』，所以才會老是跟對方吵架」；「或許你的孩子並非『大雄類型』，很有可能只是因為你是『靜香類型』，所以孩子在眼中才會顯得懶惰」。

或許，你會因此察覺到連自己本身都沒發現的「真正的自己」。

衷心期盼你在看過這本書之後，除了能夠學習到「人際溝通術」，也能成為更受周遭喜愛的人——那將是我最大的幸福。

Chapter

I

大雄的人際學

沒耐性、缺乏衝勁、做事毫無計畫，總要拖到最後一刻才願意開始工作。就算反覆糾正多次，還是依然故我，讓指導者倍感壓力。與這種大雄類型溝通時，最重要的是不要情緒化——先找出他們的「模式」，然後再給予指示。

處事無章法，總拖到最後才做的人

——擷取自〈用記憶吐司考試〉（瓢蟲漫畫第二集）

「下屬不工作」、「孩子不讀書」是成年人永遠的課題。究竟該怎麼做才能改變那些不論再怎麼努力督促、仍會拖到最後一刻才開始工作或讀書的人呢？只要參考大雄的言行舉止，我們就可以找到解決方法。

「完蛋了、完蛋了。究竟該怎麼辦？」

大雄抓著水壺和枕頭，焦急地在房間裡來回走動。

「明天就要月考了，國語和數學根本沒辦法一次看完。」

（那手上的水壺和枕頭是怎麼回事？）

「雖然這兩樣東西和月考沒關係，不過看我這樣，你就知道我有多著急了。」

（大雄的言行舉止依然是那麼無厘頭）

大雄苦苦哀求，拜託哆啦A夢想想辦法。

「不然用電風扇把學校吹垮好了？」

「再不然，用『動物燈』把老師變成猩猩……」

沒想到，哆啦A夢根本沒有認真幫忙想辦法。

大雄繼續苦苦哀求，同時保證「僅此一次」，於是哆啦A夢拿出了「記憶吐司」。只要使用這個吐司，就可以瞬間記住書上的內容。

為了把數學和國語的筆記、教科書、習作全部記下來，大雄

決定去找靜香借筆記。

聽到大雄信誓旦旦地表示，自己有辦法把所有內容都記下來時，靜香不禁大笑：「班上記憶力最差的你有可能嗎？哈哈——」

（只看過動畫版靜香的人，應該會對她這樣的性格感到有點意外吧）

其實大雄根本不需要理會靜香的嘲笑，卻為了證明自己，做出了記下電話簿號碼的多餘舉動。之後，又吃了靜香媽媽端來的點心，結果因為吃得太撐，沒辦法再吃下記憶吐司了。

更慘的是，回到家後因為「今天是母親節」，爸爸早已做好晚餐等著大雄。於是大雄又得再吃一餐。結果，明明什麼都還沒有記下，卻早已把肚子吃撐，完全吃不下半片吐司。

哆啦A夢見狀之後，感到十分憤怒：「不管怎麼樣，通通給我塞進去就對了。」

緊接著，他強逼著大雄，硬是把所有吐司全塞進對方的嘴裡。

隔天早上，大雄因為吃壞肚子而狂跑廁所，最後只好從第一頁開始重新吃記憶吐司。

記憶吐司——過去也曾被商品化（不過並沒有記憶功能……），所以應該很多人都知道，這是一種能夠把複印在吐司上面的內容全部記在腦海的夢幻道具。在考試之前，就算一片要價一千日圓，我還是會想買來試試看——應該只有我才會有這種想法。

在這個故事中，大雄失敗的最大原因非常顯而易見，那就是「**缺乏計畫性**」。

司馬理英子醫師寫的《大雄・胖虎症候群》也有提到這個部分。

大雄很明顯就是一個欠缺「計畫性」的人，而這次的情況也是如此：

- 平時不用功讀書，等到月考前一天才臨時抱佛腳；
- 經不起靜香的譏諷，吃了一堆記下電話簿號碼的記憶吐司，可說是有勇無謀；
- 吃了靜香媽媽端來的草餅，忘了等一下還要吃記憶吐司；
- 不說明事情原委，硬著頭皮吃掉爸爸準備的晚餐；
- 做事毫無計畫，不管是該記下的，還是不該記下的，全都吃下肚。

其實大雄這樣的行為特徵和**ADHD**（注意力不足過動症）十分類似——所謂的**ADHD**指的是注意力不足、做事不考慮後果、行為衝動的發展障礙。患有**ADHD**的人往往不善於制定計畫，因此與「欠缺計畫性」的人溝通時，只要讓他們或周遭的人們稍微做些改變，就能充分發揮效果。

以下是幾種具體的改變或做法：

- 把月曆懸掛在顯眼處，寫上「什麼時間之前完成○○」；
- 陪他一起思考更具體的計畫。例如，該怎麼做才能在期限內完成工作？或者該怎麼做才能拿到好成績？
- 預先說明發生非預料的狀況時該如何應對，因為缺乏計畫性的人往往不善於處理突發狀況，例如臨時有工作亂入；
- 把優先順序明確地寫在紙上，說明「希望由上往下依序處理」。

這邊列舉的方法未必對所有人都有效果，畢竟缺乏計畫性的根由因人而異，因此最重要的是先找出那個人缺乏計畫性的具體原因，如此一來，才能據此找出排除問題的方法。

凡事總是拖到最後一刻才做的人，究竟是「單純的懶散、怠惰」，還是「認真工作，但是不善於預測」呢？對方的形象會因你的看法而大不相同。**不要把對方當成「麻煩人物」**，如果重新試著把對方視為「有煩惱的人」，應該就能更進一步地誘發出那個人的能力。

成天偷懶，任何事都缺乏幹勁的人

——擷取自〈蒲公英飛向天空〉（瓢蟲漫畫第十八集）

被警告、催促的時候，有些人雖然嘴巴上說「好，我知道了」，事實上卻遲遲不肯開始著手。究竟該怎麼做才能讓那種類型的人產生衝勁呢？現在就試著問問蒲公英吧！

哆啦A夢發現，去年飼養獨角仙的飼養箱水槽長出了一株蒲公英，不禁發出讚嘆。

可是，大雄卻冷漠地說：「把它拿去丟掉！」

面對哆啦A夢的極力阻止，大雄還是冷冷地回答：「不過是普通的蒲公英罷了。」

「這個觀念是不對的！不管是一根草也好，還是一條蟲也罷，你都應該對他們懷有愛心。這樣一來，你的心就能更貼近大自然，變得更加富裕了……」

可惜的是，大雄完全無法理解，於是哆啦A夢拿出名為「幻想眼鏡」的神祕道具。

簡單來說，這是一種能把周遭環境幻化成「童話世界」的道具，只要戴上這個眼鏡，植物或動物就會有如童話人物。

果不其然，在道具的作用下，大雄對蒲公英產生了憐憫之心，於是開始悉心照顧蒲公英。可是，在與蒲公英的感情逐漸變深厚的同時，大雄也開始不怎麼和「人類」往來了。就算朋友約他打棒球，他也會把人拒於門外——「才不要去咧！反正打輸了又

會把責任推到我身上。」

在大雄的悉心照料下，水槽裡的蒲公英盛開得十分漂亮。

「我也是，和你聊天是我最快樂的時光。」

大雄每天都會窩在庭院裡跟蒲公英聊天。不過看到大雄老是在庭院的角落自言自語，媽媽不禁擔心了起來，而看不下去的哆啦A夢也在一旁規勸：「偶爾也和大家一起去打打棒球，怎麼樣？」

可是，大雄還是選擇窩在家裡。

「我不做沒自信的事。」

「那你有自信的事情是什麼？」

「呃～完全沒有。」

大雄依舊沒有出門活動的念頭。

經過一段時間之後，蒲公英長出了可愛的絨毛。

正當種子們陸續隨風飄揚的時候，其中一個種子留在原地吶喊：「不要！我要和媽媽永遠在一起。」

不過，那個種子最後還是被蒲公英媽媽說服，展開全新的旅程。大雄向路邊的小狗詢問種子的行蹤，最後終於找到了種子，他憂心地詢問種子是否安好。

「嗯，沒有想像中可怕，我一定能夠在某處綻放出美麗的花朵！」種子堅強地回答道。

看到種子的堅強之後，大雄也看到了正在打棒球的哆啦A夢。

「我也.....一起加入吧！」大雄如此說著。

這個故事是內行人都知道的名作。

小時候，我非常討厭大雄的沒出息，不過長大成人之後，我反倒

認為這種「沒出息卻越挫越勇」的個性，正是大雄的魅力所在。

這個故事就用加拿大心理學家亞伯特·班度拉（Albert Bandura）的「建模」（Modeling）理論來進行解說吧！

大雄在照顧蒲公英的過程中，慢慢把自己封閉起來，變得不願意去做自己不感興趣的事情。雖然哆啦A夢勸他偶爾也去打打棒球，大雄根本完全聽不進去，最後則是在看到「蒲公英的種子離開母親，獨立自主」之後，這才改變念頭、決定加入朋友們的行列一起打棒球。

這個故事傳達了「建模」的重要性——所謂的「建模」，就是「觀察他人的行為，然後模仿對方的動作或行為舉止」，而**透過建模學習某些事物的行為就稱為「建模學習」**。

人天生就有建模的能力，這也是學習生存必要技能的重要能力。例如：剛滿一歲的嬰幼兒模仿父親或母親的行為舉止，其實就是建模的一種。孩子之所以能夠自然地學習語言，正是基於這個道理。

以下讓我們進一步做個具體說明吧。

大家都知道，當父母在家主動認真學習時，孩子自然會跟著認真學習。然而野比家又是什麼情況呢？大雄的媽媽總是把「好好用功讀書」掛在嘴邊，而她在家中學習的場景卻僅在《哆啦A夢大長篇：大雄與動物惑星之謎》曾出現過。不光是大雄的媽媽、爸爸，就連哆啦A夢也是如此，幾乎成天無所事事。在這樣的家庭裡，當然很難營造出促進孩子認真學習的環境。可想而知，大雄自然不會產生「自己也應該認真讀書」的念頭。

在職場上，員工偷懶、缺乏衝勁也是相同的情況，之所以多次提醒仍毫無改善，或許就是因為那名員工不好的建模學習。如果想改善對方的行動，首要關鍵是**由提醒的這一方主動展現出「最佳行動」**。

除了秉持熱誠、積極投入工作之外，還可以採取以下行動：①在業務以外的時間，閱讀英語會話或資格考試的參考書，以提升技能為目標；②在列席會議時，積極地向上司提案。只要積極採取這一類的

行動，就能帶動良性的「建模」。

若要改變別人，那就必須先改變自己；如果想提高對方的衝勁，那就必須先主動展現努力的態度，這是非常重要的。

三分鐘熱度，專注力難持續的人

——擷取自〈連續劇化噴霧〉（瓢蟲漫畫第三十六集）

不管做什麼事總是三分鐘熱度，這樣的人應該很多吧！如果你本身就是那種類型的人，或者老是被那樣的人惹惱，「預防馴化」將會是十分有效的手段。

「真的很佩服你耶，居然可以每天都過得這麼懶散。」

哆啦A夢忍不住對如往常般張著大嘴打哈欠、一臉懶洋洋的大雄這麼說。

「是沒錯啦！可是，最近有什麼值得感動的事嗎？每天不就是這樣？只是不斷重複著平凡又無趣的生活而已……」大雄說出了輕小說男主角般的言論。

（平常總和哆啦A夢膩在一起的大雄突然蹦出這番言論，本身就令人難以置信……）

於是，哆啦A夢從口袋拿出「連續劇化噴霧」——這種噴霧可以讓稀鬆平常的小事變得很誇張，而且周圍的人也會全力配合，營造出感人的氣氛。

馬上噴了噴霧之後，媽媽如往常般開始說教。聽到媽媽語重心長的一番話後，大雄不禁紅了眼眶，抱著堅定的決心大聲吶喊：「我真是個壞孩子，害母親大人操心了。這次我一定會痛改前非！」

聽到大雄的這番話，媽媽也頓時醒悟：父母該做的並不是

「照顧」孩子，而是「教育」孩子，幫助孩子獨立自主。於是，媽媽決定交付大雄一項修行任務，那就是「送東西去花老師家」。

那段旅程充滿了「連續劇化噴霧」的效果，目的地猶如萬里之遙。

不祥的風就像噩夢的預兆，做好面對苦難的心理準備後，少年正式展開旅程。

*

途中，大雄率先碰到的是，在未來有命運交集的心愛女性——源靜香。大雄說明事情的原委之後，靜香臉色大變，試圖阻止大雄踏上旅途。

可是，大雄卻果斷地說：「這就是男子漢的生存之道！」在互相確認彼此的情意之後，大雄再度獨自踏上逆風的旅程。

*

「跑腿」的路程漫長且險阻。

就在旅程進展到一半時，暴力和反派的化身，剛田武（胖虎）和骨川小夫突然出現。大雄為了完成跑腿使命，婉拒了他們的邀請，結果反派們露出本性，準備對他暴力相向。然而老天爺是站在大雄這一邊的，他們的「老師」出現在眾人身後，及時解救了大雄。

*

費盡千辛萬苦，大雄終於來到隔壁小鎮。

「防人之心不可無。」

不知道是否因為大雄早就把母親自幼對他說的這番話謹記在心，大雄行事十分小心謹慎，專注於尋覓自己要找的那位女性。

然後，歷經漫長的苦難之後，大雄總算成功把媽媽交代的東

西交給花老師。

備受花老師的誇讚之後，大雄終於踏上歸途。

「有七成的登山意外都是發生在下山的時候。」

或許大雄根本沒聽過這件事吧！果不其然，大雄在回家的路上遭遇在途中埋伏的剛田武和骨川小夫。

面對自己好意遭到踐踏而惱羞成怒的兩人，大雄不急不徐地向他們說明原委，表明自己其實是因為肩負「跑腿的大義」，所以不得不婉拒他們。聽完說明之後，他們就和大雄和好了，然後少年們一起看著夕陽（雖然當時還是中午，不過隱約可以感受到那樣的氛圍）。

結束漫長的旅途後，大雄終於抵達家門，迎來的是與媽媽的感人重逢。大雄決定把那份感動寫成日記。

「今天我幫媽媽跑腿，送東西去花老師的家……」

突然，噴霧的效果耗盡，大雄不禁咕噥碎念：「就只有這樣嗎？」

……不好意思，我也受到連續劇化噴霧的影響，不小心把故事大綱寫得有點誇張了。

你應該有發現，有些人不論做什麼事情，總是三分鐘熱度，沒辦法堅持到最後——這或許是因為那些人產生「**心理飽合**」（**Mental Saturation**）的速度比較快。

心理飽合這個名詞聽起來似乎有點艱澀難懂，但簡單來說就是「厭倦」的意思。事實上，人並不是「沒辦法持續作業」，而是「有辦法持續，但是不想持續」，那是一種不同於「身體疲勞」的心理活動（疲勞時，有時候需要比較不一樣的介入方式，必須多加注意）。

發生心理飽合的最大原因是「馴化」（**domestication**），也就是「習

慣」。每天重複著相同的作業，勢必會逐漸感到厭煩，相信每個人都曾有過這樣的經驗——作業內容越單純，越容易發生心理飽合。

既然如此，該怎麼做才能預防心理飽合的快速累積呢？

首先，最簡單的方法就是**多休息**。持續做同樣的事時，只要多休息就能轉換心情，讓人更積極面對工作——市面上教授的放鬆方式、嚼口香糖之類的方法，便是基於同樣的理由，它們也同樣有效。

對於「缺乏專注力」的人，有時需要透過不同的模式介入才能慢慢改善，不過在這些人當中，也有部分人「自認天生缺乏專注力」——碰到這種人時，只要給予**短時間就能完成的作業**，就能慢慢增加對方的專注力。

另外，還有一個更簡單的方法，那就是**給予不同的工作**。

看到這裡，或許有人會擔心，把全新的工作交給容易感到厭倦的人，真的沒問題嗎？其實只要把它比喻成讀書，應該就更容易理解了。

舉例來說：

- 一天一科，每次讀六小時，連續六天；
- 一天六科，每科讀一小時，連續六天。

把兩者加以比較，你認為哪種學習法的效率比較好呢？恐怕大部分的人都會認為後者的學習法比較有效率吧。因為「科目的改變」可以帶來「新的刺激」，不容易產生心理飽合。這次的故事也一樣，正是因為大雄在外出前使用了連續劇化噴霧，接收到全新的刺激，這才幫助他成功擺脫無趣的日常生活。

此外，進行瘦身或學習等「具有明確目標的課題」時，「記錄過程」的做法也能帶來出乎意料的效果。

人是追求「**成就動機**」(**Achievement Motivation**，試圖達成目標的意欲) 的生物，一旦知道自己過去做了多少努力，自然能提高成就動機，也會變得更加積極，而且不會感到厭煩(以前名為「飲食日記」〔**Recording Diet**〕的瘦身法之所以掀起風潮，就是基於這個理由)。

如果想避免對方產生心理飽合，而且盡可能地堅持到底，同時又不會感到厭煩，最基本的做法就是「**轉換心情**」或給予「**刺激**」、「**成就動機**」。只要持續採取符合對方狀態的方法，就能慢慢改掉對方三分鐘熱度的壞習慣。

能力欠佳，不知該如何激勵的人

——擷取自〈具體化鏡子〉（瓢蟲漫畫第三十九集）

職場管理術的書籍經常提到，「誇獎下屬」是一件非常重要的事情。雖然這是事實，但對於上司來說，一旦遇到「大雄類型」的人，就會有一股「想誇獎，卻沒機會誇獎」的無力感。以下就來介紹對付這種人的有效辦法吧！

大雄一如往常懶散地躺在榻榻米上，而在一旁看不下去的哆啦A夢則是拿出了「具體化鏡子」，瞬間周遭出現了巨大洪流。

「這就是時間的洪流。當你懶惰、發呆的時候，時間可沒有休息，它沒有停歇，而是繼續往前走喔！」

哆啦A夢對著大雄說教，試圖讓大雄了解用功讀書的重要性。

「有啊，我有讀書喔，我今天很難得有做考前準備耶。」

看樣子這次大雄真的有認真讀書，只不過考試結果似乎不怎麼理想，在具體化鏡子的作用下，大雄的周遭頓時變得十分陰暗。就像這樣，具體化鏡子具有「把抽象的東西化為實際樣貌」的效果。

大雄看了之後覺得十分有趣，於是就向哆啦A夢借了具體化鏡子。

「都不讀書！我等著看你這學期又準備給我考幾分！」

媽媽的訓斥果然「刺耳如長錐」，讓大雄聽了耳朵好不舒

服，於是心情低落地出門了。

走出家門後，大雄看到出木杉和靜香聊得十分開心。

一見到這個場景，大雄頓時「妒火中燒」，差點被自己滿身的妒火燙死，而在進一步拿自己和出木杉做比較之後，大雄更是陷入「絕望的深淵」，在黑暗中大喊：「這個世界怎麼那麼黑暗啊～」。

這個時候，老師碰巧路過，發現了在黑暗中吵鬧的大雄。

聽到老師的「我有話跟你說」之後，大雄的心情變得更加憂鬱了。

「反正一定又是考試成績不好，準備罵我了吧？每次都是這樣，原以為自己的答案是對的，結果每次改出來全部都是錯的。」

大雄一臉哀怨，結果，老師竟語出驚人地誇讚：「你考了六十五分！非常難能可貴喔！」

老師的這番話頓時讓大雄看到了「希望之光」，真實體驗到「簡直高興得快飛上天」的感覺。最後，故事就在響起雀躍聲響的「春季腳步聲」中落幕。

「說謊鏡」之類的道具也是這樣，在許多時候哆啦A夢會拿出一些「不知道是為了誰而發明的道具」，而這個「具體化鏡子」也是其中之一。

在這篇故事當中，最令人印象深刻的就是老師的態度。

就算是大雄那種「難得有機會誇獎」的類型，只要稍微看到一點點進步，老師還是會確實給予誇獎（在其他故事中也曾出現類似的場景，例如誇獎努力打掃的大雄）。

其實這是非常難辦到的，尤其是在對自己或他人比較嚴格的情況

下，更是如此——這是因為我們誇獎對方的時候，往往會採取「絕對評價」的標準，例如：平常只考二十分的學生，就算下次考試拿到了三十分，大部分老師還是會責罵該名學生。

可是，大雄的老師就不一樣了，**就算「只有看到極小的變化」，還是會給予誇獎。**

仔細想想，以小學四、五年級的考試來說，六十五分稱不上是高分。但即便是那樣的分數，老師仍然給予讚揚，不知道是否因為發現大雄的數學應用題的列式非常正確（在瓢蟲漫畫第二十五集拿到一百分，那時他的列式也都寫得非常正確），還是對大雄真的有認真讀書的事實感到「難能可貴」，所以才會給予正面評價。

只要像大雄的老師那樣，**不放過任何「細微的變化」，誇獎的機會自然會增加。**

假設你叫小孩跑腿買東西，明明每次都是採買相同的食材，但這次的找零卻多出了五十日圓。這個時候，不要隨便放過機會，請鄭重其事地問問對方：「咦？今天比平常便宜耶！」搞不好你會發現孩子的細心之處。

如果孩子回答「嗯！因為我今天去有特賣活動的蔬菜店買的」，接下來你應該稱讚對方，像是「居然還懂得精打細算，真是了不起」，**清楚地告知「哪個部分做得很棒」，並且給予具體的誇獎。**這樣一來，孩子肯定十分開心，覺得辛苦是值得的。

工作也是一樣。

就算下屬的銷售業績和上次相同，也要努力找尋給予誇獎的機會。如果發現「和客戶之間的應對變得比過去更加靈活」、「介紹商品的技巧越來越好」之類的「細微變化」，請務必確實給予誇獎，如此一來「誇獎的機會」就會慢慢變多。

只要稍微花點心思，就能大幅改變帶給對方的影響，如果苦無誇

獎機會，那就先試著尋找「細微的變化」吧！

明知故犯？相同錯誤再三發生的人

——擷取自〈瘋狂懷錶〉（瓢蟲漫畫第八集）

只要一直「重複相同的事物」，人就會感到厭倦。如果不斷耳提面命，但對方還是依然故我，只要試著改變責罵方式，就能為雙方帶來好處。

「真的很會叨唸耶，從剛剛就一直重複相同的話，每到這種痛苦的時候，就會感覺時間格外漫長，應該差不多該結束了吧……」

聽著媽媽一如往常的說教，大雄不禁在內心如此抱怨著。

一得知媽媽的說教時間只經過十五分鐘，快崩潰的大雄偷偷向哆啦A夢求助。於是，哆啦A夢拿出「瘋狂懷錶」——這個道具可以「改變周遭時間的流動速度」（在瓢蟲漫畫第三十四集中，哆啦A夢把這個道具遺落在某處）。

大雄馬上使用瘋狂懷錶，以加快二十倍的速度結束了媽媽的說教。哆啦A夢要求大雄歸還懷錶，可是大雄卻暫停了哆啦A夢的動作，擅自把懷錶拿走。

然後，大雄就去找靜香玩了。

「要玩什麼呢？我們有的是時間。只要妳願意，要玩幾天、幾個月都沒問題。」雖然大雄對靜香這麼說，但是……

「玩撲克牌？」

「可是我只會玩抽鬼牌。」

「那黑白棋？」

「我一次都沒贏過耶！」

「要不然，我們來聽音樂吧？」

「我只有乒乓樂團 (Ping Pong Pan) 和活潑房間 (Romper Room) 的唱片耶。」

(給人一種年代非常久遠的感覺)

結果，變成什麼都不做、就這麼躺著發呆。

「我最討厭白白浪費時間了。」靜香生氣地說著。

(又是一句狠毒的話.....約會的時候，如果聽到對方這麼說，肯定會很沮喪吧)

於是，大雄說「讓我們更悠閒、放鬆一點吧」，然後直接讓時間的流動變慢。之後，大雄就這麼盯著一動也不動的靜香。看著、看著，最後就睡著了。

不久，大雄醒過來。

當他把時間恢復正常之後，赫然發現外面早已是大半夜了。

瘋狂懷錶——這是哆啦A夢所有的道具當中，極少擁有兩種名字的工具。

這個道具曾經在故事出現過很多次，不過每一次名字都不一樣，有時是寫「瘋狂懷錶」，有時則是寫「狂時鐘」(也有一些是寫成「驚時鐘」，我手邊的單行本就是寫驚時鐘)，總之這本書把它統稱為「瘋狂懷錶」。

大雄的媽媽經常在故事中對大雄說教，就如大家所知道的，媽媽的說教只能帶給大雄「不愉快的體驗」，而且每次說教都必須忍耐長達一小時以上。

仔細想想，就算大雄利用瘋狂懷錶讓時間以倍速快轉，也不會引

起任何問題，主要是因為媽媽說教時「大雄完全沒有插嘴的餘地，一直都是媽媽單方面怒斥」。

從心理學的角度來看，大雄媽媽的說教方式是最糟糕的做法——在心理學的世界，專家認為「人會快速遺忘討厭的事情」。

例如，在職場上犯錯時，上司對你說：「你果然不適合當上班族！」如果遭到這樣的斥責，你會有什麼感覺呢？聽到「你不適合當上班族」這種宛如「人格遭到否定」的評價，你肯定會相當憤怒，然後一邊酗酒、一邊痛罵上司，恨不得馬上忘掉當天的不愉快吧！

假設你在犯下相同的錯誤時，有人對你說：「你很有才華，所以我想你下次應該不會再犯相同的錯誤。」如果對方採用「我對你有所期待」的責罵方式，你又會有什麼感受呢？肯定會痛定思痛，就算熬夜加班也要努力找出避免再次犯錯的對策。

看到大雄挨罵後的表情，不用說也知道，媽媽的說教方式屬於前者。如果次次採用這樣的方式，就會誘發出「希望趕快忘掉討厭的事物」的念頭，這樣一來別說是改善問題了，甚至有可能提高再次發生相同失誤的機率。

基本上，說教的目的並不是「為了平息自己的怒氣」，而是「避免讓對方再次發生相同的問題」。

因此，不該像大雄媽媽那樣情緒化地喋喋不休，而是必須更具體地揪出問題，並且在短時間內陪著對方一起思考「該怎麼做才能避免下次再度發生」。

例如，如果希望大雄這種缺乏專注力和動力的孩子，在考試時拿到好成績，只要採用「讀書就給『好寶寶貼紙』，並在達到一定分數時買玩具給他」的「代幣經濟」（Token Economy，一種被稱為行動療法的一種技巧），就能大幅提升效果。

若要改善有問題的行動，不應該只是用罵的，「避免再次發生問

題」的行動機制也非常重要。

綜上所述，責罵的時候要注意兩個重點：

-)採取「不會讓對方產生極度不悅」的責罵方式；
-)把說教的重點放在「解決問題」上。

只要能夠注意這兩點，就能減少錯誤的發生。

話說回來，小時候看《哆啦A夢》的時候並沒有想那麼多，不過，長大後再次翻閱，這才發現「大雄成績不好的另一半原因，其實來自於他的母親」。

然而，大雄媽媽那種近乎歇斯底里的教育方式，卻曾救過大雄的命（請見《哆啦A夢大長篇：大雄的宇宙開拓史》。如果不是她，大雄就會掉進陷阱，身陷爆炸危機），就某種程度上來說，感覺還挺諷刺的。

做事缺乏恆心，無法持續努力的人

——擷取自〈感恩機〉（瓢蟲漫畫第十九集）

堅持就是力量（戲棚下站久就是你的）——這是十分古老的諺語，不過，實踐起來卻格外困難。撇開無法持續的問題不說，有些人甚至會在幾番耳提面命之下，把交付給他的課題拋到腦後——對付這種人的關鍵就是「習慣化」。

「我吃飽了。」

大雄拋下這麼一句話，馬上起身準備離開餐桌，這時媽媽出聲叫住了大雄。

「媽媽小的時候，日本戰敗，當時環境非常困苦，就算肚子餓，也沒有東西可以吃。大雄，我問你喔，要是沒飯吃，你會怎麼辦？」大雄離開餐桌的時候，碗盤裡還有很多剩菜剩飯，因此媽媽非常溫柔（很難得）地教導大雄，希望他能夠珍惜食物。

面對媽媽的提問，大雄的回答是——

「叫媽媽煮給我吃。」

「要是家裡沒米，沒辦法煮飯呢？」

「那就吃麵包。」

「家裡完全沒半點吃的東西！」

「那就出去吃！聽說有間拉麵店超級好吃，我們去吃吃看。」

看來大雄完全無法理解媽媽說教的重點。看到大雄這樣的態

度，媽媽頓時怒不可遏，氣得走出房門。

哆啦A夢見狀道：「餓肚子的痛苦，假如沒有親身經歷過，是不會了解的。」

語畢，他拿出「感恩機」——這是可以「讓你對平常認為理所當然的事物會心懷感恩」的道具。

大雄一邊說著「食物」，一邊按下感恩機的按鈕。

如此一來，食物就會開始遠離大雄。

首先，大雄本來打算吃媽媽準備的點心，結果點心突然掉在地上。因為肚子餓打算煮泡麵來吃，結果家裡沒有庫存。他想買點什麼東西來吃，偏偏身上又沒錢。

無可奈何之下，大雄決定直接睡到晚餐時間，可是胖虎卻突然跑來家裡，硬是把他拖出去打棒球。大雄只能不情願地加入棒球比賽，結果不小心把球給搞丟了，被迫留在原地找球……好不容易找到球時，時間已經來到了深夜。

等大雄拖著疲累的身軀回到家，媽媽生氣地說：「晚餐早就已經收拾完了！快點去睡覺！」

這個時候，哆啦A夢終於把感恩機關掉，而媽媽果然準備了晚餐。

「大雄，飯菜已經熱好了，快點下樓吃。」

（這個時候，大雄一臉滿足的表情，在粉絲之間十分有名）

這下子大雄終於明白食物到底有多重要了，可是接下來換成媽媽的嘮叨讓他感到厭煩。於是大雄說「我想知道媽媽的重要性」，並且很快地按下感恩機的按鈕。這時媽媽突然說「有急事要外出」，然後就離開家了。

這次針對學習心理學（Psychology of Learning）的「馴化」理論

再做一次說明吧！

所謂的「馴化」，就是「在反覆刺激之下，因為逐漸習慣而對刺激失去感覺」——這篇故事中的「感恩機」或其他集數中出現的「感動甦醒丸」，簡直就是用來抹除馴化的道具。

在第一章的〈三分鐘熱度，專注力難持續的人〉，曾經用「人感到厭倦的過程」來說明馴化，從這個角度來看馴化便會是「就算一開始很痛苦或經常忘東忘西，但只要每天持續不間斷，自然不會感到痛苦，也不會輕易遺忘」。

例如，有些人會在每天外出上班之前先在住家附近散步，這對於早上很難醒、怕熱或怕冷的人來說，那樣的行動無疑是一種壓力。可是，如果實際詢問那些散步的人「這樣不會很痛苦嗎？」，他們的答案肯定是「不會啊，不會痛苦，因為這是每天固定的行程」。

再舉一個大家更熟悉的例子：刮鬍子。男性幾乎每天都會刮鬍子，但仔細想想，「拿刀直接接觸自己的肌膚」本身就是一個相當危險的行為，卻幾乎沒有男性害怕刮鬍子吧？透過這些例子就能知道，人對於「習慣化」的事物能夠毫無壓力地堅持到最後。

既然如此，該怎麼做才能更具體地實現「習慣化」呢？這裡就以瘦身為例。假設有個人為體重所苦，你認為下列哪種方式的效果更高呢？

- 為了減重五公斤，每天運動；
- 為了減重五公斤，在每天下班的時候走路十分鐘。

兩者相較之下，後者的瘦身成功機率比較高。

前者的運動標準比較曖昧，沒辦法成為「習慣化的行動」，要是停止瘦身之後，運動量就會減少而回到以往，這同時有復胖的風險。

另一方面，後者有「每天走路十分鐘」的行動標準，**一旦行動標準足夠明確，就更容易習慣化**，因此成功減重五公斤之後，每天依然持續走路的可能性就會升高，復胖的機率也會比較低。

工作也是如此。因「無法持續努力」而感到苦惱時，最重要的環節就是「養成習慣」。

例如，當下屬沒辦法持續堅持資格考的學習時，**一味責罵或鼓勵並不會產生太大的效果**。面對那樣的下屬時，你可以嘗試像是「分次發派能夠在家裡完成的簡單課題」或者「把十分鐘的非業務時間設定成自主學習的時間」。

總而言之，「養成學習的習慣」是通往成功的捷徑——不要急於看到結果，而是要「打造容易達到成果的體質」，因為那是通往「持續努力」的捷徑。

固執難溝通，聽不進勸告的人

——擷取自〈最後一名不是我〉（瓢蟲漫畫第二十三集）

「大雄類型」的人就算再怎麼百般叮嚀，還是經常發生不聽勸的情況。碰到這樣的對象時，與其一直在耳邊嘮叨，不如「迎合對方的價值觀」，這麼做反而能大幅提升改善問題的效果。

「我回來了！」大雄活力十足地喊著。班上來了一個轉學生，似乎讓他非常開心。

為什麼呢？

「我平均考試五次會拿一次鴨蛋，聽說那個轉學生平均考試十次就有三次拿鴨蛋，跑步也跑得比我慢，更不用說吊單槓之類的運動了，他也是完全不會。天底下去哪裡找這麼棒的事？沒想到世上還有比我更差勁的人！」大雄如此說著。

（心理學稱這種心態為「向下比較」）。

那位轉學生的名字是多目，當大雄和他一起寫功課時——「哎呀，你的答案寫錯了。真傷腦筋耶，這麼簡單的問題居然還會寫錯。」大雄得意洋洋地說著。

功課寫沒多久，大雄強硬地把還在寫功課的多目拖出去玩，他們玩了賽跑和遊戲機，結果次次都是大雄獲勝。

「我們還一起玩了遊戲機，不管怎麼玩，最後都是我贏，哈哈哈哈哈——」大雄驕傲地向家人炫耀著。

大雄想和多目一起做一起考零分、一起忘記帶東西的「約定」，

然而多目拒絕了。

「如果可以，我希望能考一百分，也不想忘記帶東西。」

聽到這番話之後，大雄對多目的「狂妄自大」感到相當憤怒。這個時候，胖虎他們正好跑來找大雄一起打棒球，於是大雄就把多目推出去當擋箭牌。

「不知道棒球比賽會是什麼結果，光是想像就覺得好好笑呀，哈哈哈哈哈——」

看到大雄這樣嘲笑多目，哆啦A夢當場拿出「角色替換錄影機」——這是可以「把某人的行動替換成另一個人，然後再透過影片加以重現」的道具。

哆啦A夢把大雄最近的行為錄了下來，然後用角色替換錄影機把「大雄」換成「小夫」、「多目」換成「大雄」，接著再將影像重播給大雄看。大雄看了之後，發現自己對待多目的「討人厭行為」就跟小夫如出一轍，於是開始深刻反省。

然後，就在多目即將被胖虎和小夫毆打的時候……

「是我推薦他的，責任就該由我負責。」

大雄突然出現，代替多目被打。

之後隔了一段時間，多目又要再次轉學了。

「我以前從來沒有像你這樣感情這麼好的朋友，不僅願意跟我一起寫功課、運動，甚至挺身保護我不被欺負……我不會忘記你的。」

和大雄道別的時候，多目一邊流著眼淚、一邊說出感謝的話語，然後就離開了。

很多人都說這是《哆啦A夢》中最棒的故事。

大雄在這篇故事中採取了「自以為親切，但是從客觀角度來看，

其實非常不尊重他人」的行為。

為了讓大雄改掉那樣的行為，哆啦A夢採取的行動其實非常有效，畢竟就算直接跟大雄說「你的所作所為只會讓多目感到不開心」，還是很難讓他有所察覺、有所反省吧！

雖然哆啦A夢採用的方式有點迂迴，是透過角色替換錄影機讓大雄知道「自己的所作所為就跟他『討厭』的小夫沒兩樣」，確實能夠讓大雄深刻體會到自己的行為究竟有多糟糕。

不得不說，「順著對方的『語意』」的說話方式對「不聽勸的人」特別有效——最擅長對付「不聽勸的人」的經典案例就是業務員，厲害的業務員通常非常擅長「順應語意」。

假設你正在進行有機蔬菜的推銷販售，而你所負責的主婦大多都是「有機蔬菜很貴，所以不想買」之類的回應（語意）。面對這樣的對象時，採取怎樣的銷售話術會比較好呢？假如以「有機蔬菜的確很貴，不過它比生鮮超市販售的蔬菜更新鮮，而且安全性更高……」來回應，你會發現就算標榜陳列商品的特色，**要是銷售時沒有「順應對方的語意」，效果就會大打折扣。**

既然如此，試著拋出「乍看之下，價格似乎有點昂貴，不過我們的有機蔬菜比生鮮超市的蔬菜還要便宜喔！只要跟我們公司簽約半年，一條蘿蔔只要〇〇日圓就能買到」這樣的話，結果又會如何呢？以「價格」來回應，這就是順著「有機蔬菜不是很貴嗎？」的語意——**「順應語意」會比一味說明商品特色，更容易引起對方的興趣。**

就像這樣，遇到完全不聽勸的對象時，請用對方**最重視的事物或興趣**打開話匣子——只要巧妙「順應語意」，就不會陷入「聽得懂語言，卻不了解內容」的〈米諾陶之盤〉^{*1} 狀態，而對方也會慢慢接納談話的內容。

^{*1} 米諾陶之盤：指一種心理狀態，即雖然能理解對方的語言，但無法理解其內容，導致溝通陷入僵局。

編註：〈米諾陶之盤〉是藤子不二雄的短篇作品，主要講述人類於太空航行時意外來到一座星球，在該星球上人和牛的地位互換（牛吃人），主角試圖扭轉眾人的觀念，以拯救星球上的人，卻發現人們從小就認定自己是食物，甚至認為「被吃」是種榮耀。

愛抱怨訴苦，卻不採取行動的人

——擷取自〈大雄偶爾也會思考〉（瓢蟲漫畫第三十四集）

就算說明得再淺顯易懂，對方還是藉口一大堆，老是說「可是，還沒○○.....」，遲遲不採取行動——不得不說，這種「扶不起的阿斗」還挺多的。究竟該怎麼做才能完美傳達意見呢？以下就來分享那個方法吧。

「啊～毀滅了！完蛋了！」最近，大雄老是考不及格。

「老師說，如果這次再考零分，就要讓我回去讀幼稚園。」大雄十分煩惱地說著。

（這種發言是非常危險的！普通的孩子當然不用說，對於容易把話當真的孩子而言，他們往往會把那段瞎掰的話照單全收，這或許會造成不好的結果.....實際上，這在作品中也曾引起非常不好的結果。詳情請閱讀第一章的〈以偏概全，想法消極負面的人〉）。

可是，哆啦A夢卻冷漠地說：「那你好好加油～」

「我都已經煩惱成這樣了！」大雄憤怒地說著。

「你在煩惱？沒有啊，我看你沒有在煩惱啊！你只是在跟我訴苦罷了。至少一次就好，有本事就給我認真地煩惱看看啊！給我好好面對自己。」哆啦A夢反過來斥責大雄。

聽聞之後，大雄默默地說：「看樣子，你就是不願意幫我，
對吧？」

於是，大雄決定靠自己用功讀書。

媽媽卻在這個時候出現，要求大雄幫忙買燈泡。由於大雄正在讀書，哆啦A夢自告奮勇要代替大雄去買，然而媽媽卻不同意，她認為幫父母跑腿也是教育的一環。

這個時候，不知道為什麼，哆啦A夢從口袋拿出來的道具並不是「任意門」，而是名為「能力卡帶組合」的道具——這是「把各種人的能力收錄在卡帶裡，只要把卡帶放進身體，就能短暫獲得那個能力」的道具。

（順道一提，或許是基於時代考量，近年來播映的動畫把「能力卡帶」改成「能力光碟」）

於是，大雄使用其中的「馬拉松選手」卡帶，快速地完成跑腿任務。任務完成之後，大雄依稀記得裡面好像還有其他種類的卡帶，果然被他找到了。

「你看！還有數學家的卡帶。」

「『不要老是靠道具，你應該好好用功讀書才對』，我知道你會這麼說，不過我還是要用。你看喔～我要用囉！」大雄語帶挑釁地說著。

哆啦A夢難得一語不發。就像往常那樣，大雄得意忘形地拿走所有卡帶。

「我是不是應該阻止他呢……也罷，反正就算阻止，恐怕也沒什麼用，就靜觀其變吧！」看著大雄的背影，哆啦A夢如此碎念著。

因為有卡帶的幫忙，大雄在學校變得十分活躍。回家之後，大雄非常自豪地跟哆啦A夢分享在學校發生的一切。不過，哆啦A夢只是淡淡地說「為了你好……或許我不在這裡會好一點」，完全沒有想要回卡帶的意思。

(以前就有人說「哆啦A夢是害大雄變得更沒出息的人」，其實在原作裡，哆啦A夢本身也有同樣的煩惱)

在那之後，大雄的表現依然十分活躍。

最後，他發現了「思考的人」的卡帶。

使用了那個卡帶的大雄，擺出「思考的人」的姿勢，開始仔細思考：

- 截至目前為止，我的卓越表現全都是拜卡帶所賜；
- 或許哆啦A夢已經對我徹底失望了。

接著，他又繼續思考：「總有一天，我也必須跟哆啦A夢分離，不可能一直當小孩子.....其實我很清楚，不能再這樣下去了.....可是每次下定決心後，我總是拖拖拉拉，最後又回到原點.....人還是應該為自己好好努力才行，不可以自我放棄。」

於是，大雄主動把卡帶還給哆啦A夢。

社會上總有一些「就算給出再多建議，對方好像永遠聽不懂」的人。讓我們以下列的工作諮詢為例吧。

「最近我一直很煩惱，不知道該不該轉職。」

「既然如此，那就找上司諮詢看看？」

「嗯.....可是，我覺得上司肯定會阻止我.....」

「那找人事諮詢看看？」

「這個建議也不錯，可是人事部沒有我認識的人，而且我也不擅長和他們對談.....」

「那找家人討論呢？」

「不行，我媽最近生病了，那種事我說不出口.....」

「那.....就只能繼續這份工作了，不是嗎？」

「我也有想過，但還是覺得這份工作不太適合我.....」

越真摯地回應，對方越變本加厲——應該不少人有過這樣的經驗吧？當這樣的過程再三反覆之後，對方就會開始說「反正沒人理解我的煩惱」，或者反而讓自己變得萬分焦慮，覺得「這個人怎麼都講不聽呢」。

加拿大精神科醫師艾瑞克·伯恩（Eric Berne）在他的溝通分析理論（Transactional Analysis，TA）中，把這種不斷重複「對，可是.....」的溝通模式稱為「**Yes-But 遊戲**」（之所以稱為「遊戲」，那是因為「不知道為什麼總是漸行漸遠、零交集溝通」）。

大雄也是十分典型的「**Yes-But 遊戲**」實踐者，不論哆啦A夢再怎麼激勵他，他永遠都是採用「話是這麼說沒錯，可是.....」的形式，試圖找出更輕鬆的方法。

然而，這種遊戲一旦重複到最後，就會讓彼此產生負面情緒（這種現象稱為「扭曲感覺」〔**Racket Feeling**〕）——這點從前面的「工作諮詢」就能清楚看到。

遇到進行這種遊戲的對象時，最重要的是「採取不同於以往的交流模式」（也就是「終止遊戲」）——結束遊戲的方法有很多種，最具代表性的做法是終止「自己的提案遭對方否定」的模式，採用「交給對方自行判斷」的方法。

這次的故事就是這樣，過去哆啦A夢總是陪著大雄玩「**Yes-But 遊戲**」，不過這次哆啦A夢選擇「放牛吃草、靜觀其變」的方式，於是大雄經由自己的思考，察覺到「凡事唯有靠自己努力」的重要性。

前面「工作諮詢」的案例也是如此，只要試著反問「既然如此，你覺得怎麼做比較好呢？」，對方就能找到有利於自己未來的方法。

只要像這樣，留意避免陷入對方的「遊戲」裡，對方的「可是」就會一點一滴地減少。

喜歡唱反調，總讓人惱火的人

——擷取自〈我出生的那一天〉（瓢蟲漫畫第二集）

不知道為什麼，有些人做事老是拖拖拉拉，感覺就像是刻意惹怒自己似的——這樣的行動或許源自於幼年時期的交流模式。究竟要怎麼做才能讓對方朝更好的方向成長呢？試試這個方法吧！

大雄對每天老是嘮叨、一直叫他用功讀書的媽媽感到有些不耐煩。

「如果我不管你，你會自己主動寫功課嗎？」

聽到媽媽這麼說，大雄馬上回答：「當然！」

可是不久之後，大雄卻在爸媽面前大聲宣告要出去玩（明明不需要這樣），這下子當然免不了被爸爸媽媽輪番痛批。

（基本上，「父母一起罵小孩」會讓孩子的情感無處宣洩，就教育心理學的角度來說，這是非常不好的做法.....）

或許是因為爸媽說的話太過狠毒，讓大雄相當沮喪。

「我肯定不是爸爸媽媽親生的孩子，一定是他們從外面撿來的。」

雖然哆啦A夢笑著否定，可是大雄完全聽不進去。

「如果我真的是他們親生的，就不會講那麼多難聽的話了。不知道我的親生媽媽在哪裡？」

於是，哆啦A夢決定帶著大雄搭乘「時光機」，一起回到大雄出生的那一天。

房間裡穿著西裝的大雄爸爸心神不寧地來回走著，看樣子是因為寶寶快要出生了，所以提早下班回家。

哆啦A夢說：「（媽媽）人應該已經在醫院了吧？」

於是，爸爸連忙趕到醫院，看到了嬰兒時期的大雄。

「哇喔～真的好可愛喔！」爸爸開心到不行。

（這個時候，大雄還刻意地說：「全身都是皺紋，好像猴子喔！」即便那個人是自己，還是免不了嘲笑一番，結果還因此被痛罵一頓.....）

爸爸幫小寶寶取名為「大雄」——意思是「希望他可以穩健長大，不管到哪裡，都能筆直地茁壯、挺拔」。

爸爸跟媽媽說：「如果寶寶像妳，那一定是成績優異的好學生！」媽媽也開心地回應：「如果像你，就是運動神經超群的運動家。」

（這個時候，哆啦A夢卻刻意地嘲諷大雄：「結果你是綜合了他們兩人的缺點。」）

「大雄會不會成為學者？還是政治家？」

「當個藝術家也不錯，不管是繪畫、雕刻還是音樂，什麼都好。」

最後（恐怕是）爸爸說：「隨便什麼都好！只要能成為一個對社會有幫助的人就好。有顆善解人意的心、勇敢、開朗、有男子氣概、又強壯、個性正直、長得帥.....」

大雄這才驚覺，原來爸媽對自己的未來有那麼大的期望，於是便突然用功了起來。

這篇故事和〈再見了！哆啦A夢〉、〈哆啦A夢回來了〉、〈大雄與奶奶的回憶〉、〈加油！胖虎！〉、〈大雄的結婚前夕〉一樣，都

曾被拍成電影，所以應該有很多人知道。

雖然原作僅十頁，不過大家應該看得出來，這篇故事裡其實隱藏著許多使人成長的重要靈感。

首先，在故事的開頭，我們不難發現大雄的行為簡直就像是刻意惹怒媽媽似的。

在前面提到的艾瑞克·伯恩的溝通分析的世界裡，大雄這樣的行為舉止可說是「**傻瓜遊戲**」——認為「自己是沒出息、活該挨罵的人」，會下意識做出企圖證明自己的交流。

「對不起！我把客戶惹火了！」

「咦？上次的會議資料？啊，對不起，我還沒看。」

遇到這種情況時，不管是下屬、同事或上司，應該都會認為「那個傢伙是故意的」吧！或許就是因為他們有「**自我肯定**」和「**希望尋求撫慰**」的欲求，所以才會下意識做出讓人惱怒的舉動。

為什麼他們會採取那樣的行動呢？思考理由時，或許可以參考一下大雄的狀況。

大雄從小就是被嘮叨、挨罵的那一方，這樣的狀況一旦持續下去，恐怕就會萌生出「自己是沒出息的人」的自我意識。只要產生那種自我意識，就會一邊透過「傻瓜遊戲」來確認「自己的沒出息」，一邊透過「挨罵」來討他人歡心（就專業用語來說，這種行為稱為「**負面撫慰**」）。

既然如此，和這種人接觸時，應該怎麼溝通才好？

首先是察覺對方「**自我肯定**」和「**希望尋求撫慰**」的欲求；接著，**給予對方「愛和肯定」（相當於溝通分析理論中的「正面撫慰」）就是很有效的方法。**

在這次的故事中，可以發現大雄在挨罵之後馬上說「要出去玩」，在欣喜於寶寶誕生的爸爸面前說「寶寶好像猴子」的行為，全

都像是刻意惹怒他人。

在得知雙親的用心良苦後，大雄難得（真的很難得）開始自動自發地用功讀書——正是因為獲得了「愛和肯定」，所以才會主動終止「傻瓜遊戲」。

這種「正面撫慰」也可以應用於職場。假設下屬完成工作的所需時間遠超過必要的時間，這個時候千萬不要直接劈頭開罵，而是要用有別於「有條件的誇獎方法」的方式去誇獎下屬。

「有條件的誇獎方法」是針對成果去誇獎對方的方法，像是「達成銷售指標」、「拿到好成績」等。有別於「有條件的誇獎方法」則是「沒有附帶條件的誇獎方法」，像是「雖然多花了點時間，堅持到底的精神十分可取」、「雖然辛苦，也表示你盡力了」等。

「沒有附帶條件的誇獎方法」給人的感覺是「很高興有你的存在」的意思。誇獎的時候，只要注意這一點，對方就會感受到自己被「認同」，自然會減少傻瓜遊戲。

在實踐這種方法的時候，還有一個需要特別留意的部分，那就是不要把過高的期待強加在對方身上，像是「既然是自己的下屬（或孩子），這點程度應該是理所當然的吧」。

如果把過高的期待強加在對方身上，下屬（或孩子）就會做出超出能力範圍的努力，結果又會帶來負面的影響（其實，在這次的故事中，大雄也因為用功過度，反而讓雙親擔心大雄會不會搞壞自己身體）。

下屬（或孩子）都和自己不同，我們應該認真思考該怎麼做才能幫助下屬（或孩子）成長，而不是把過高的期待強加在對方身上。

以偏概全，想法消極負面的人

——擷取自〈再見了！靜香！〉（瓢蟲漫畫第三十二集）

容易抑鬱的人大多有「非理性信念」（**Irrational Belief**）。「非理性信念」有好幾種類型，而這次要說明的是最常使用的「以偏概全」（**Overgeneralization**，又稱過度類化）。

某一天，大雄一回到家就說出「要離開靜香」的宣言，驚訝的哆啦A夢向大雄詢問原因。

「因為老師斬釘截鐵地說，我長大不會有出息！」

（嚴禁這種言論的原因在前面已經說過了，只要看過這篇故事，應該就能了解箇中原由）

大雄在學校被老師痛罵後，把老師的話當真的他心想「如果靜香就這麼跟我結婚，肯定一輩子都不會幸福……」，於是便決定和靜香分開。

大雄說「我要切斷所有跟靜香有關的連結」，於是就把借來的書拿去還給靜香。

（這種行為是典型的「自殺徵兆」。現實生活中，如果有人做出這種行為，請務必多加留意）

對著前來開門的靜香媽媽，大雄只留下一句話：「請幫我轉達，跟靜香說聲再見。」

靜香聽到之後，因為擔心而追了上來。這時大雄靈機一動，想著「對了！只要讓靜香討厭我就可以了」，於是故意掀開靜香

的裙子，把靜香給氣跑了。

望著靜香逐漸遠去的背影，大雄低聲呢喃「這樣就夠了……」，這個時候，出木杉正巧經過。

「出木杉，你是個好人，你一定可以帶給靜香幸福，靜香的未來就拜託你了！」大雄一邊哭著，一邊真誠地把靜香託付給出木杉（雖然大雄平常總是嫉妒他，但內心其實十分認同出木杉）。

聽到這件事之後，靜香擔心地跑去找大雄，在半路上，靜香聽到胖虎和小夫的談話。

「大雄其實也挺可憐的，不僅被老師留下來，還被講了那麼多難聽的話。被講成那樣，應該會沒臉活下去吧？」

「如果是我，應該會很想死吧！」

靜香懷疑大雄有自殺的意圖，於是急匆匆地跑到大雄家。

另一方面，希望被靜香徹底討厭的大雄，則是拜託哆啦A夢拿出名為「討人厭錠」的道具——這是一種「只要吃了，就能讓周圍的人討厭自己」的藥。

就在大雄服用了大量的討人厭錠之後，從哆啦A夢開始，大雄身邊的人皆因為「不喜歡待在大雄身邊」而紛紛走避。

或許是因為吃了太多的藥，大雄突然覺得十分噁心，然後就暈倒在地上了。就在大雄意識模糊的時候，朦朧之中有個人朝他伸出了手——那個人就是靜香。

靜香拚了命地解救大雄，終於讓大雄把藥吐了出來。

「原來妳這麼擔心我嗎？」大雄問。

靜香氣憤地說：「那當然啊！我們是好朋友耶！你怎麼可以這麼懦弱！只是被老師罵個幾句而已，又不會怎樣……」

靜香把大雄臭罵了一頓。

大雄看到靜香這麼擔心自己，決定把讓對方討厭自己的機會，留到下次再說。

服藥過量會造成十分嚴重的後果。

雖然《哆啦A夢》裡頭經常發生服藥過量的情況^{*1}，不過這篇故事的情況卻是「在沒有半點玩笑的情況下，因服藥過量而陷入瀕死狀態」，嚴肅的劇情和其他故事截然不同。

只要看過這次的故事就知道，大雄遭到老師相當嚴厲的毒舌痛批「照你現在的成績和上課態度來看，再這麼持續下去，你未來根本沒辦法成為一個有出息的大人」（既然連小夫都會深感同情，可見老師講的話真的十分惡毒）。

於是，把那番話當真的大雄開始想像「和靜香流落街頭」的窘境——「把零碎事物當成普遍現實」的做法就稱為「以偏概全」。

其實，現實世界中經常發生「以偏概全」的情況，其中最常見的案例莫過於：

- 只因為失戀過一次，就認為「我是不受異性歡迎的人」；
- 只在職場上聽到一次背後誹謗，就認定「大家都討厭我」；
- 三場比賽只輸了一場，就認定「我永遠是失敗者」。

抱持著這樣的想法，很容易陷入抑鬱狀態（光看大雄這樣，應該非常容易理解了吧）。

既然如此，面對這種「想法消極的人」時，究竟該怎麼做才好？

首先，最重要的事情是「確實了解那個人的煩惱」；接著只要再針對「以偏概全」的情況給予「全新認知」，那就沒問題了。

以這次的故事為例，哆啦A夢直到最後都沒有傾聽大雄的煩惱，這樣根本無法讓情況好轉——那個人到底在煩惱什麼？究竟為了什麼而情緒低落？這些思考是必要的。如果發現「大雄是因為把老師說的話當真，所以對未來感到悲觀」，這時只要先感同身受大雄的震驚，然後在充分了解原委後給予「全新認知」，像是「儘管老師那麼說，但老師說的話也未必能實現」、「老師只是碰巧心情不好而已，並不是真的在預言大雄的悲慘未來」，如此一來，應該就能舒緩大雄的心情。

「以偏概全」的情形，其實稍微改變看法就能消解——只要能夠改變「看待事物的角度」，就算狀況沒有任何變化，仍然可以稍微扭轉負面的消極想法。如果你的身邊有負面思考的人，那就試著陪他一起思考全新的「觀點」吧！

編註：《哆啦A夢》中有非常多「藥品」形式的道具，例如：猛讀書丸、遺忘藥、幻想成真藥。就某方面來說，可說是服「藥」過量。

Chapter
2

胖虎的人際學

基本上，胖虎就是屬於任性、霸道且總是單方面地把自己情緒加諸在他人身上的類型。乍看之下，胖虎全身上下充滿攻擊性，而且時常焦躁、暴怒，所以經常被視為毒瘤，讓人避之唯恐不及。其實只要善用溝通技巧，就能和這樣的人好好相處。

明顯不合適自己，卻總要硬幹的人

——擷取自〈吃糖果，當歌星〉（瓢蟲漫畫第八集）

由於上班族不能挑選工作，有時候會出現「這份工作根本不適合那傢伙」的情況。和那種對象接觸時，只要先撕掉「標籤」，找出「能力的差異」，事情就會變得比較順遂。

「這是什麼？」

房間內放著一台附帶監視器的奇怪機器，朝監視器一看，大雄的聲紋直接出現在螢幕上。看樣子，這是一個「用麥克風擷取聲音」的道具。

哆啦A夢吃掉用道具做出的糖果，模仿出「媽媽的聲音」，結果在媽媽的可怕聲音之催促影響下，大雄很快就把作業寫完了，然後拿著道具出去玩了。

首先出現在眼前的是小夫。小夫說「我有個好東西要給你」，強硬地把胖虎的個人演唱會門票塞給大雄。

更不湊巧的是，胖虎恰巧經過兩人身邊，這下可慘了。雖然好不容易成功安撫胖虎的怒火，胖虎卻說：「既然如此，那也給你一張門票吧！」

結果，大雄、哆啦A夢全都被迫參加胖虎的個人演唱會。

胖虎站在空地的舞台上，用飯勺代替麥克風，開始獻出毫無美感的歌聲（其實不用說也知道，事實上是五音不全的歌聲）。正當大家以為演唱會就要結束的時候，因為小夫多嘴說了一些阿

諛奉承的話，導致胖虎決定來一首安可曲。

哆啦A夢趕緊拿出「潤喉用」的糖果——其實哆啦A夢已經預先用剛才的道具把歌手的聲音（在動畫裡，胖虎的聲音變成了無限開關〔SUKIMASWITCH〕的聲音）製作成「聲音糖果」了。

胖虎吃了糖果之後，歌聲變得與先前截然不同。

「哇啊！好好聽喔！就跟歌星沒兩樣！」台下聽眾紛紛讚嘆。

不久之後，胖虎來到大雄家裡。

原來胖虎想參加「我是大明星」（原題材的名稱是「明星的誕生」）的電視演出，希望哆啦A夢再給他一顆聲音糖果。

哆啦A夢拿出知名歌手天地真理（真的非常有時代感耶！）的聲音糖果給胖虎，卻忘了告訴胖虎「糖果的效果只有三十分鐘」。

電視節目開始錄影。因為胖虎太早把糖果吃掉，在自我介紹時早就恢復成原本的聲音，這個時候哆啦A夢連忙大喊：「快點！大家快點戴上耳塞！」已經來不及了，胖虎的歌聲就這樣透過電視轟炸全國。

.....結果，當然不用說囉！

那種情況就好比能用聲音殺死一頭食人鯨的殺手歌手，全國各地的電視紛紛發生故障，甚至還有人因此暈倒，使得全國各地的救護車忙得不可開交。

引起史上最強放送意外的胖虎當然非常憤怒，他追著哆啦A夢和大雄，打算痛揍他們一頓（不過，這算是胖虎自作自受吧.....）。

幸好哆啦A夢事先準備了「胖虎媽媽的聲音」，讓他們順利逃過了一劫。

「胖虎的個人演唱會」是古今中外相當知名的噩夢代名詞。別說是大雄或小夫了，甚至就連靜香、出木杉都有義務參加，每當他拿起麥克風嘶吼，當地的孩子們就會害怕得渾身發抖。

大家對他的歌聲有各種不同的評論，其中有人留下這麼一段精闢的名言：「胖虎的歌聲使人麻痺、頭暈和發燒。聽胖虎唱歌的時候，最令人開心的時刻莫過於唱完的那一刻。」

許多人認為「胖虎 = 五音不全」，不過哆啦A夢的忠實粉絲其實都知道**胖虎「本身的音感」非常好**。

這次使用的聲音糖果並沒有「調整音調（音準）或節奏」的能力，也就是說胖虎的歌聲之所以變好聽，那是因為「沒有走音」。

光是擁有好聽的嗓音是沒用的，只要唱歌走音，就會被視為音癡。而胖虎卻是完全相反，如果幫他找一個音樂老師，應該會先從改善「音質」或「音量」開始做起。

只要像這樣，撕掉「胖虎是音癡」的標籤，「具體問題」就會趨於明朗——在職場或教養小孩時也是相同的道理。

就算這麼說，大家應該還是一頭霧水吧？既然如此，那就來一個具體範例吧。

對於發展遲緩的孩子來說，他們最常碰到的煩惱應該是「不會騎腳踏車」、「不會跳繩」、「不會投球」，如果把「這個孩子是運動白癡」的標籤貼在孩子身上，那麼故事就不會有全新的發展。要是撕掉那個標籤、換個角度思考：「因為發展遲緩的關係，本來就不擅長做出那種伴隨複合性動作的運動，不是嗎？」這個時候，自然會產生療育介入的方法。

療育現場會採取下列的方式：①從更簡單的動作開始（例如：使用輔助輪、只嘗試甩動跳繩）；②把行動逐一細分，然後逐一教導

(例如：一步一步仔細教導投球的動作) 。只要採用這樣的方法，就算有發展遲緩的問題，仍然可以一點一滴地慢慢學會。

職場上也是一樣。假設你的身邊有一個下屬或晚輩，大家都認為「這個工作不適合他」、「他不適合當上班族」，這個時候只要撕掉那個標籤，先試著理解「具體來說，那個人到底不會什麼？」，或許就能找到拉拔對方、幫助對方成長的方法：

- 如果總是小錯不斷，就要求他製作檢查表；
- 如果記憶力不佳，就要求他勤勞做筆記；
- 如果經常略過步驟，就讓他了解執行那個步驟的理由和價值；
- 沒禮貌、讓人十分傷腦筋，就從一開始說明「和客戶談話時彼此心照不宣的常識」，預先制定出「規範」。

鎖定對方的問題，撕掉標籤，慢慢試著去理解，便是改善「不適任」的第一步。請仔細想想，對方會做什麼、不會做什麼，然後盡可能地擴增他的能力。

情緒焦躁，動不動就發怒爆哭的人

——擷取自〈胖虎生日快樂〉（瓢蟲漫畫第二十三集）

胖虎在作品中若不是經常使用暴力，就是搶奪他人的物品。令人感到意外的，像他這種容易情緒化、動不動就生氣或哭鬧的人，即便我們長大成人以後，偶爾還是會遇見。和這種人溝通時，最重要的是「同理心」（Empathic Understanding）。

六月十五日。

這是一個恐怖的日子，它早已深深刻劃在當地孩子們的記憶深處.....因為這一天是胖虎的生日。

「如果送的生日禮物他不滿意，就會挨揍。」

「他還會自己一個人把蛋糕吃掉。」

「而且還要被迫聽他瘋狂唱歌.....」（靜香講話也挺毒的）

眾人心驚膽顫地討論著，打算趁胖虎跑來邀約前，先找個地方躲起來。可是早就把生日這件事忘記的哆啦A夢，已經把可以預防對方外出亂跑的神祕道具「對方止步機」借給胖虎了，因此大雄和朋友們被迫前往胖虎家，參加他的生日派對。

生日派對上，胖虎問大家：「我的生日禮物呢？」當然，現場沒有任何人準備禮物。

「想找更好的東西送給你，所以才沒來得及趕上.....」大雄如此說著，總算勉強蒙混過關。

「啊～這真的是一個快樂的生日派對，大家也要玩得開心點

喔！」胖虎獨自一人吃著蛋糕，開心地說著。

大雄和朋友們一邊低著頭，一邊低聲說「開心……」、「真的好開心喔」。接著胖虎依照慣例，開始唱起難聽的歌。

即便胖虎再怎麼遲鈍，還是能感受到大家的不耐煩和不情願。

「我知道了，其實你們根本不願意來參加我的生日派對，對吧？看到你們這麼心不甘情不願的樣子，我一點都不開心！」

於是，他把眾人轟出家門。

那天晚上，內心格外脆弱的胖虎因十分在意白天發生的事，所以跑去找哆啦A夢商量。

「為什麼自己不受大家歡迎呢？」胖虎如此問著。

「那是當然的囉！因為你這人相當任性、粗暴又固執……」哆啦A夢坦率地說。

聽到這番話之後，胖虎開口：「其實我自己也知道這些缺點，可是我偏偏就是改不掉。不管怎樣，我還是希望至少能夠在一年一次的生日，得到大家的祝福啊～」

於是，開始放聲大哭。

善良的哆啦A夢果然於心不忍，他拿出名為「忍氣吞聲袋」的道具借給胖虎，告訴他「生氣的時候，只要朝袋內吹氣，就可以把怒氣收納在袋子裡」，同時使用了「回到原點骰子」，讓時間回到三天前。

畢竟他是暴躁易怒的胖虎，忍氣吞聲袋很快就膨脹到了極限。哆啦A夢見狀後只能搖頭：「接下來你只能靠自己忍耐了。」

雖然胖虎還是又再度暴怒，不過——

「胖虎變溫柔了耶！」

「明天我們去慶祝他的生日吧！」

聽到大雄和靜香這麼說之後，就算再辛苦，胖虎還是忍耐下來了。

透過這篇故事可以知道，其實胖虎的內心很希望能「改善自己的問題行為」，再加上他也非常清楚，暴力等問題行為只會使自己被孤立，他一直對此十分煩惱。

「胖虎類型」其實就是容易情緒化的人，講白了，這類型的人「只能用那種方法來表達個人情緒」。因此當胖虎類型的人開始情緒化時，如果你也跟著變得情緒化，對方會更加認定「他果然不了解我的心情」、「我果然還是孤身一人」，進而陷入惡性循環。

和這類型的人相處時，最重要的是美國心理學家卡爾·羅傑斯（**Carl Rogers**）在個人中心治療理論（**Person-Centered Therapy**）中所提到的「同理心」，也就是「感同身受地去了解對方的情緒或想法」。

莫名其妙暴怒或痛哭的人，其內心肯定有導致他暴怒或痛哭的原因。那個人究竟為什麼會暴怒、痛哭呢？了解「那個人的內心」，便是了解那個人的重要關鍵。

只要了解原因，即可明白「原來是因為他有這種情緒，才會很想發火」。光是這樣，就能讓對方產生「原來他懂我」的心情，自然能夠降低情緒化的發生率（以心理諮商的用語來說就是「情緒回應」）。

我想大部分的書籍應該都會提到前面的內容，不過這裡必須注意的部分是「『打算』理解對方的情緒」這件事。

假設有個同事因為被上司責罵而顯得十分焦躁，看到他的樣子，你試圖讓對方知道自己也能感同身受，因為前幾天你也曾因企劃案沒通過而遭到上司的斥責，因此你下意識地認為同事肯定覺得「不明事理、搞不清楚狀況的上司很煩人」。於是你若無其事地跟同事搭話，

說：「那個上司完全不聽下屬的意見，很累人，對吧？」對方卻回答：「吵死人了.....那你又懂我的心情了嗎？」結果反而讓同事的心情變得更不好了。這時你才知道，對方之所以感到焦躁，是因為他的銷售業績不如你，才會被上司嚴厲地斥責。

即便狀況類似，對方的心情也未必與你相同。請務必記住，擅自斷定對方的情緒（感受）有時反而會招致出乎意料的糾紛，想要避免發生那樣的糾紛，請在勉強詢問原因或出聲鼓勵之前，先抱持積極的態度，了解對方所遭遇的狀況或感受。

只要用那樣的態度去面對，對方就會慢慢改變與周遭相處的方式。

急性子，話沒聽完就搶著做的人

——擷取自〈超大型特攝電影「宇宙大魔神」〉（瓢蟲漫畫第二十集）

下屬擅自行動，惹怒客戶；這邊話還沒說完，下屬卻突然亂入打岔，無端浪費了許多時間.....我想大家應該常有這樣的經驗。和那樣的人相處時，「給予明確的計畫或規範」是非常重要的事。

哆啦A夢正在幫銅鑼燒拍特寫。

哆啦A夢使用名為「簡易特效相機」（能夠輕鬆合成、編輯動畫的攝影機，也可以當成投影機使用）的道具進行合成，製作出自己在超大銅鑼燒上面跳躍的場景。

大雄覺得這台相機非常有趣，提議用它來拍攝正統的特攝電影。大雄邀請靜香擔任女主角時，出木杉碰巧也在。

「老實說，我曾經想過要用八毫米底片來拍攝動畫，所以就寫了這樣的劇本。」聽完大雄的來意後，出木杉如此說道，然後把名為「宇宙大魔神」的劇本交給大雄。

終於開始拍攝了。

演員是不包含胖虎在內的主要成員，還有出木杉、安雄和春夫，至於場景、服裝、迷你模型、攝影棚，全是用哆啦A夢的道具製作而成。在出木杉大導演的指揮下，拍攝進度十分順利。

就在眾人於後山拍攝外景時，很不湊巧地碰到了胖虎。明明打個馬虎眼蒙混過關就行了，偏偏小夫說出了「希望胖虎務必參加演出」的恭維話。更糟糕的是，現在只剩下大反派「宇宙大魔

王」這個角色了。在無可奈何的情況下，眾人只好隱瞞實情，邀請胖虎參加演出。

接下來準備拍攝「少年突擊部隊」和魔王隨從怪物（用遙控黏土製作的怪物）的戰鬥場景。少年突擊部隊陷入激烈槍戰，胖虎見狀大喊一聲「同伴有難」，二話不說直接闖入拍攝現場。

這個時候，幸虧有哆啦A夢及時阻止胖虎，可是當拍攝進度來到靜香被怪物抓走的橋段時，胖虎卻再次亂入拍攝現場。

眼看胖虎越來越焦躁，無可奈何之下，出木杉只能決定先拍攝魔王城的場景。

怪物擄走靜香之後，把靜香囚禁在魔王城的內部，胖虎見狀，又企圖衝上前救人。

再次遭到阻擋之後，胖虎終於忍不住開口：「喂喂喂！到底什麼時候才會輪到我？我家裡還有事耶！」說完之後，他朝哆啦A夢的方向飛撲過去。

（其實根本沒人邀請胖虎.....）

於是，大家決定先拍攝只有胖虎演出的場景，像是「豪邁大笑的表情」、「吃飯」（事實上是準備吃靜香）、「和壞蛋打鬥」（其實是和少年突擊部隊打鬥）、「被打倒」、「終於打敗壞蛋，悠閒睡午覺」（其實是被主角打敗）。

拍攝結束後，胖虎非常滿足地離開拍攝現場。

不久之後，電影終於完成了。因為不能讓胖虎看，大家只能偷偷舉行首映會。然而不知道從哪裡聽到的消息，最終胖虎還是強行闖入首映會。看到拍攝完成的電影，胖虎這才知道原來自己被大家騙了。

當螢幕上出現「劇終」的時候，大家早已逃之夭夭，房間裡早就人去樓空。

胖虎一邊爆哭、一邊大喊「我要宰了你們」，然而房間裡只剩下空蕩蕩的聲響。

這篇故事非常夢幻，是我個人非常喜歡的故事。

話說回來，出木杉真的是小學生嗎？不光是這個故事，在其他故事中他也有非常出色的表現，甚至足以讓人猜想「他會不會是成年人假冒的小孩呢？」例如.....

- 看著神祕道具「火箭吹管」設計出真正的火箭；
- 製作地底國家時，擬定完美的都市計畫，規劃出完美的街道；
- 拍攝特攝電影時，製作引爆裝置等道具，實現正統的拍攝；
- 能夠用「連大雄都能聽懂的超簡單完美理論」，說明魔法文明為什麼會衰退；
- 看到大雄手上的衛星照片，提出「魔境」存在的論點（不知道究竟有多少人誤以為出木杉所提出的「老菸槍森林」是真實存在的土地.....）。

回歸正題。在這次的故事中，胖虎的行動果然存在著極大的問題。很明顯地，在拍攝電影的過程中，嚴重造成他人困擾的胖虎的確是「老把『自己』掛在嘴邊、行事相當衝動」的類型。

雖說成年人沒有胖虎那麼誇張，我們身邊其實不乏「沒有向上司報告就擅自行動，進而引起問題」、「沒有把話聽到最後，就擅自行動或插嘴」的人。

這類型的人大多有「做事衝動，話沒聽完就想馬上採取行動」的特徵。和行事衝動的人相處時，最重要的是「讓對方清楚知道『什麼時候把話說完』之類的預先說明」。

具體來說，到底該以什麼形式告知接下來的計畫呢？

如果對方屬於「別人說話時不會聽到最後」的類型，只要**先告知接下來準備傳達的項目數量**（例如：接下來我要說明三件注意事項，請先聽到最後），或是**先預告什麼時候結束**（例如：五分鐘就好，希望你先靜靜地聽我說），光是這樣的小動作，就能避免對方在中途插嘴。

如果對方屬於「不等待上司的指示就擅自行動」的類型，只要**預先轉達「明確的問題處理規範」**（例如：萬一碰到什麼問題，請務必向課長報告；若是碰到緊急情況，偏偏課長又不在，那就向部長報告；要是再不行，那就先寄出電子郵件，等隔天上班再進一步討論），那就沒問題了。

在這個故事中，哆啦A夢其實可以依樣畫葫蘆，像是「事先制定規則」（例如：拍攝期間絕對不可以突然跑到攝影機前面）或「預先告知排程」（例如：○點開始就輪到你囉）。如果哆啦A夢預先採取這些行動，或許就能預防胖虎的脫序行為。

對於「等不及發號施令就擅自行動」或「別人說話時總是沒辦法聽到最後」的人來說，只要**事先給予「明確的計畫或規範」**，就能減少脫序行為的發生。

自己「好意被婉拒」就暴怒的人

——擷取自〈胖虎的反省& 大雄的困擾〉（瓢蟲漫畫第三十六集）

雖然對方的關照、好意十分令人感激，有些人卻會因為他人沒有「欣然」接受這份好意而暴怒：「枉費我煞費苦心，你竟然不領情！」和這種人相處時，必須思考對方的內心正在想什麼。

胖虎一如往常地在街上追趕著大雄。

最後大雄被逮個正著，陷入前所未有的危機之中，這個時候後方突然出現某個人，把胖虎打得落花流水，及時解救了大雄。

一位看似強悍的大叔向好不容易脫困的大雄問路，據小夫的說法，他似乎是「胖虎的叔叔，是柔道十段的高手」。

莫名其妙被某人打得落花流水的胖虎向叔叔控訴：「叔叔，拜託！請教我柔道，因為我希望能變得更強！」

叔叔搖了搖頭：「你以為的強大，其實不過是野獸的強大罷了，真正的強者不會強逞威風，也絕對不可以欺負弱者！磨礪人心才是柔道的真正目的。」

這番話讓胖虎相當感動……可是，不論多麼棒的名言，對胖虎來說都是沒有意義的。

「從今以後，我要開始保護弱者！」

胖虎拋出這樣的宣言，跟大雄表示今後將會好好保護他，並且把大雄強拉到外面，希望有機會碰到「大雄被欺負的場景」。

胖虎開始想像「自己在大雄遭受欺負時出面替他解圍，之後

受到大雄和女孩子們的吹捧、奉承」的畫面，臉上露出得意洋洋的微笑。

可是，今天卻十分難得地沒有發生任何狀況，胖虎硬是挑唆小夫，基於動物本能察覺到危險，小夫並沒有做出欺負人的行為。

胖虎逐漸失去耐性：「難得我要行俠仗義，你卻似乎不太想要我的保護.....我這個人啊，最討厭這種不坦率接受別人好意的人了！」

這個時候，哆啦A夢心生一計——

「對了！有一個人非常喜歡欺負別人！」

於是，帶著胖虎搭乘時光機回到故事一開始的場景，然後讓胖虎和追著大雄的（過去的）胖虎打鬥。

原來，在故事開頭解救了大雄的人，是未來的胖虎。

在原作當中，「胖虎的叔叔」其實只有在這一集出現過，而且僅出現幾格畫格，知名度卻遠比出現過許多次的「大雄的叔叔」還要來得高，這恐怕是因為他的台詞令人印象深刻的緣故（順道一提，在瓢蟲漫畫第二十五集〈大雄的結婚前夕〉出現的「靜香爸爸」也曾說過一模一樣的台詞）。

在這篇故事中，最值得注意的是胖虎的行為——胖虎向大雄表示「今後就由我來保護你」的同時，卻又因沒有機會表現而感到怒不可抑。

為什麼胖虎會對這件事那麼生氣呢？那種情感或許和「救世主情結」（Messiah Complex）有關。

所謂的「救世主情結」，就是「處於不幸環境的人自認為『自己是十分幸福的人，因為自己能夠帶給更多人幸福』」。如果只是這

樣，那倒也無所謂，但問題在於「救世主情結」會「在好意遭拒之後，馬上暴怒」。

看過《哆啦A夢》就知道，其實胖虎有救世主情結，正因為胖虎認為「現在的自己無法獲得周遭認同」（參考第二章的〈情緒焦躁，動不動就發怒爆哭的人〉），才會醉心於「受到周遭吹捧、奉承的自己」。

在現實社會中，的確有許多人懷抱著「救世主情結」，例如.....

- 誇下海口要參加志工活動，卻在稍微挨罵後馬上放棄的大學生；
- 之前明明拍胸脯保證「碰到麻煩隨時來找我」，卻在真的遇到麻煩時說「那種事你去問別人吧」，選擇甩鍋的社員；
- 勸募時說「為所有人類略盡綿薄之力」，可是只要稍微看到厭惡的表情，馬上翻臉痛批「你這種人最好下地獄」的募款員。

不得不說，類似的情況可說是不計其數。

其實，要改變這種觀念的方法十分簡單——「救世主情結」源自於不幸福感，只要**消除不幸福感讓對方感到幸福**就行了。

在原作當中，胖虎旁若無人的行事作風十分傲慢、無理，要是他平常受歡迎且深得周遭依賴的存在，那又會如何呢？他的力量肯定會選擇用在正義上吧。

當相處的對象有救世主情結時，最重要的是**給對方更多的關懷，同時給予「認同」**，你可以採取以下方式：

- 如果對方似乎很疲累，請試著給予關懷：「最近你好像很忙，還好嗎？」；
- 接收到對方的好意時，請試著積極回應對方的好意、認同對方的努力，像是「多虧有你經常幫忙整理文件，這真的幫了我很大的

忙」。

只要像這樣，積極回應對方的好意，就能**逐漸消除對方的孤獨感**，如此一來源自於救世主情結的行為也會逐漸減少。

對異性死纏爛打，妄想追求的人

——擷取自〈垂頭喪氣的胖虎〉（瓢蟲漫畫第二十九集）

「被自己不喜歡的異性死纏爛打」可說是人際關係中時而發生的課題之一。「異性的死纏爛打」大略可分成兩種類型，但不論是哪一種，都是十分難解的問題，必須審慎處理才行。

胖虎咧嘴傻笑，站在一名陌生美少女的面前。或許是因為胖虎的表情太過詭異，少女見狀後，連忙抱起寵物小狗，轉身跑回家。

「請、請妳等一下！」

雖然胖虎連忙追上，少女還是逃跑了。

不久之後，大雄等人就看到坐在空地水泥管上垂頭喪氣的胖虎——原來胖虎希望跟那名美少女成為朋友。令人意外的是，胖虎在自己喜歡的女生面前，居然變得那麼內向，根本不敢上前攀談。

聽了胖虎的煩惱後，朋友們開始幫忙想辦法。

小夫搶先說「讓那個女生看到你的優點」，提議派大雄去欺負她，然後胖虎再英雄救美。

「太老套了！現在不流行那種無聊把戲了。」

大雄推翻小夫的提議，提出「男子漢的魅力在於溫柔體貼」的相反意見，提議「只要溫柔體貼、面帶微笑，就可以增進好感」。

聽到大雄這麼說之後，胖虎馬上說：「好！我一定面帶微笑，就像這樣。」

語畢，馬上展現出故事開頭那種詭異的笑容。

之後，他們不斷討論，卻始終提不出好的建議。

「聽著！三個小時內讓我和那個女生成為朋友！成功的話，你們就是我的知心好友。如果失敗，我可不會善罷干休！」

失去耐性的胖虎居然提出這種不合理的要求。

於是，哆啦A夢拿出「邱比特之箭」——這是一種「只要用箭射中對方，就會喜歡上自己」的道具。

大雄馬上利用「生物控制器」把少女的小狗遙控出門，胖虎再趁機用箭射那個少女。結果，沒有被箭射中的少女嚇得逃跑。

小夫撿到了那支箭，為了幫助胖虎他偷偷地從背後接近，最後成功射中了少女。就如前面所說，這個道具的效果是喜歡上「射中自己的人」（小夫並不知道那個道具的效果）。

雖然小夫成功把少女帶到胖虎面前，但看在胖虎眼裡，小夫簡直就是在炫耀自己和少女之間的友好感情，這讓他怒不可抑。在此之後，少女已離開回去大阪了，不知情的胖虎依然繼續垂頭喪氣，而小夫還是繼續四處逃竄。

如果你是值得信賴的上司，或許下屬會找你諮詢戀愛問題，當下屬表示「被自己不喜歡的人死纏爛打，十分困擾」，這時你會怎麼做呢？

引起異性反感的搭訕方法，可分成下列兩種類型：

- ①不知道自己的行為舉止令對方反感的人；
- ②誤以為對方喜歡自己的人。

先從類型①開始說明。之所以採取這種行動，簡單來說就是「不知道該怎麼做才能讓對方開心」，因此主要原因在於**缺乏溝通技巧**。在這次的故事中，胖虎就是這種類型，雖然企圖用笑容緩解對方的緊張，可惜事與願違。

像胖虎這種「不擅長理解對方的心情」的人，有時會「在閱讀戀愛祕笈或少女漫畫等書籍之後，運用奇妙的方式來接近異性」。例如，隨意快速翻閱漫畫之後，突然送一千朵玫瑰給幾乎素昧平生的人。

如前所述，這類型就是「缺乏溝通技巧」，如果想改善對方的行動，那就要由具備指導立場的人出面，不帶絲毫個人情緒地具體的說明（因為對方完全沒有「做錯事」的自覺），讓他們明白「應採取怎樣的行動，才不會讓異性產生反感」。

比較麻煩的是類型②，此類型在精神醫學界中被稱為「情愛妄想症」（**Erotomania**，語感與字面不同、沒有絲毫淫穢的意思）的「**妄想症**」，他們總是過度解讀對方的行為。例如，對方只是稍微看一下自己，就認定「必然對自己有意思」。

究竟該怎麼做才能改善這類型的行動呢？在說明方法之前，有一件事請大家務必謹記：一般來說，不管是肯定或否定，「妄想」只會造成不好的結果，「戀愛妄想」也不例外。

假設有人說「原來星野瑾^{*1}小姐喜歡我啊」，自以為是地認定某人喜歡自己。對於他的想法，當然不可能給予「我也這麼覺得」的肯定回應，但是即便以直接否定的方式告訴對方「你在鬼扯些什麼啊，落日淘汰郎^{*2}，星野小姐早就有男朋友囉」，對方依然會堅信「那個男朋友就是我啊」。就算你說「星野小姐說她討厭你耶」，他依然會堅持「不，肯定是因為她非常在乎我，才會刻意採用那種態度」，「妄想」的症狀也會越來越強烈（題外話，如果知道這裡對話的兩人

是誰，你肯定是哆啦A夢的超級粉絲）。

如果想要解決問題，那就必須**連同外人介入的情況一併留意**，因為有第三人（尤其是異性）介入，便會發生「羅密歐與茱麗葉效應」（**Romeo and Juliet Effect**，一種「阻礙越多，戀情越轟轟烈烈」的現象），嚴重的話恐怕連第三人都有可能遭受傷害。

因此，在工作場合遇到類型②的人時，**只能採取具體的應對方法**：

- 保留通話紀錄等證據；
- 向同事、上司等說明自己碰到跟蹤騷擾的行為（要是他人不了解內情，有時會誤以為兩人感情很好，反而試圖撮合雙方）；
- 向跟蹤騷擾防治機構尋求幫助（除了警察之外，還有許多專門預防跟蹤騷擾的**NPO**法人機構）。

除了上述的基本事項之外，如果希望進一步了解詳細的處理方式，建議閱讀跟蹤騷擾防治的專業書籍或網路資料，或者找專業機構諮詢。

編註：《哆啦A夢》中曾多次出現的角色，亦是大雄、哆啦A夢等人喜歡的明星。

編註：《哆啦A夢》中的角色，因為喜歡星野瑾，到處造謠彼此的關係。

習慣強迫別人，接受自己想法的人

——擷取自〈唯命是從帽〉（哆啦A夢PLUS第五集）

職場的同事也好，戀人也罷，每個人都希望自己有好感的對象能接納自己原本的樣子。可是，有些人偏偏會認為「既然是同事 / 戀人，那就應該○○」，把自己的理想強加在他人身上。

某一天，大雄來到空地，看到空地上放著一個紙箱，上面寫著「誰要就給誰」。打開一看，紙箱裡竟是胖虎家養的狗「酷哥」（當地有許多這種不負責任的飼主，讓動保處疲於奔命）。

被嚇了一跳的大雄跑去胖虎家，向胖虎詢問原因。

結果，胖虎居然說「因為牠都不聽我的話，所以就把牠丟了。既然你撿到了，那你就要負責喔」，說完就把大雄轟出家門。

哆啦A夢覺得被丟棄的酷哥十分可憐：「不如把牠訓練成一條聽話的狗吧！」

於是，哆啦A夢拿出「唯命是從帽」——戴上它的人會對戴上「發號施令帽」的人所下達命令者百分之百唯命是從，絕對不會違抗。

大雄戴上帽子後，馬上要求酷哥做出各種動作。結果完全不需要指導，不管是坐下、轉圈圈，還是趴下，酷哥什麼動作都會。

「只要是我能辦到的，當然願意做啊！」酷哥突然開口說話

了。

(戴上這頂帽子後，似乎還能讓動物開口說話)

「那傢伙若不是要我學貓叫，就是要我跳肚皮舞，全都是我辦不到的事情。我們狗怎麼可能有辦法學貓叫嘛！開什麼玩笑！混帳東西！」

酷哥繼續抱怨著：「他每次都只給我吃小魚乾的頭，也不帶我去外面散步。」

「可是.....我還是很喜歡他，畢竟他從我還是小狗的時候就開始養我了。」遭受那麼不平等的對待，酷哥還是非常喜歡胖虎，忿忿不平的哆啦A夢決定直接找胖虎談判。

那段期間，大雄因為希望能 (透過唯命是從帽) 測試更多其他的動物而來到空地，結果居然在空地看到一頭獅子。

明明可以不用理會，偏偏大雄企圖用唯命是從帽來操控獅子。果然不出所料，大雄因為搞錯了發號施令和接受命令的帽子，反過來被獅子操控。

屋漏偏逢連夜雨，回到家的時候，媽媽碰巧正在擦眼鏡，發牢騷地說：「奇怪的孩子，居然帶了一頭獅子回家。」

(完全劃錯重點了吧.....)

之後，獅子從家裡跑出來襲擊大雄和胖虎。儘管當時酷哥沒有戴上唯命是從帽，牠仍拚了命地和獅子搏鬥，保護了胖虎。

最後，胖虎被酷哥的英勇作為深深感動：「對不起，以後我一定會好好珍惜你！」

於是，就帶著酷哥回家了。

(順道一提，這頭獅子是個不負責任的飼主棄養的，最後也被警察逮捕了)

在原作當中，胖虎對酷哥的行為就只有虐待而已。

在這篇故事中，酷哥提到自己遭受到相當嚴重的虐待，而在〈寵物饅頭〉（收錄在瓢蟲漫畫第十二集）中，怕貓的酷哥讓胖虎暴跳如雷，還被胖虎用球棒毆打了好幾下，甚至綁在樹幹上痛罵「今天不給你吃飯」。不得不說，酷哥真的好可憐.....

即便沒有胖虎那麼誇張，但會把自己的理想強加於人的人還真的不少。例如，像是認為「既然是我的下屬，那就應該○○」的上司，或者是覺得「媽媽應該要了解我的痛苦」、「爸爸應該要無條件支持我」的孩子，都是非常典型的案例。

為什麼這樣的人會出現這種現象呢？原因有好幾種，其中一個是「**無法接受你原本的樣子**」——之所以會把自己的理想強加於人，往往只是希望你能「**扮演他期盼的角色**」。

以前面提到的案例來說，會說出「既然是我的下屬，那就應該○○」的上司，就只是把下屬當成「下屬」看待；會說出「媽媽應該要了解我的痛苦」的孩子，就只是把母親當成「母親」看待。正是因為只把對方當成「下屬」或「母親」、而不是「個體」，所以才會把「自己希望的角色」強加在對方身上。

和這種人相處時，「**主動肯定對方**」是最重要的事。為什麼要這麼做呢？這是因為「**好感的互惠性（reciprocity）**」。

所謂的「好感的互惠性」，就是「只要喜歡對方，對方自然會喜歡我」的原則（不過，這畢竟只是一般論點，不知道有多少人把這種理論當成「單純曝光效應」（**Mere Exposure Effect**），結果反而成了跟蹤狂.....）。

這次的故事就是如此。故事的最後，胖虎發現酷哥「無條件地接納自己」，所以對牠改觀，不再把牠當成「乖乖聽話的道具」，而是「重要的家人」。

這種「好感的互惠性」也能應用在社會上。舉例來說，面對喜歡把自身理想強加給他人的上司時，只要把「為對方著想」的心聲傳遞出去（例如：「仔細思考課長的想法之後，我有了全新的發現」、「請注意保暖，千萬不要感冒了」），對方將理想強加在你身上的現象就會慢慢減少。

有的時候，對方之所以把理想強加在你身上，那是因為對你有深厚的情感。只要隨時注意「無條件地接納、深愛著對方」，他就會把你當成「個體」看待，不再只是「具有單純作用的存在」，如此一來這種問題便會逐漸減少。

缺少同理心，不在乎他人感受的人

——擷取自〈哆啦A夢休假〉（瓢蟲漫畫第三十五集）

不知道為什麼，有些人老是做出一些傷害他人的行為，完全不在乎他人感受。究竟該怎麼做才能阻止他們的問題行為呢？請參考胖虎的故事，試著思考解決的方法吧。

今天明明是星期六，大雄爸爸卻窩在家裡。詢問原因之後，爸爸說：「因為公司開始實施周休二日。」

大雄羨慕地說：「好好喔，每個禮拜都可以放假兩天。」

（那個時代，學校還沒有實施周休二日）

哆啦A夢看到大雄那個樣子，氣憤地說：「你少做夢了！你看看我，不也是全年無休嗎？」

哆啦A夢連珠炮似地抱怨自己的工作就是照顧大雄，不管是星期日、假日、白天或晚上，都沒有半點可以休息的時間。聽完之後，大雄覺得哆啦A夢很辛苦，於是決定讓哆啦A夢放假。聽到大雄這麼說之後，哆啦A夢高興地幾乎睡不著覺。

隔天，得到休假的哆啦A夢就和小玉去離島郊遊了。就算如此，哆啦A夢還是對大雄放不下心，於是給了大雄「叫人呼叫器」——只要按下呼叫器，哆啦A夢就會馬上出現。

送哆啦A夢出門郊遊之後，不知道為什麼，大雄就把事情的前因後果說給大家聽。

「不管發生什麼事，我都要靠自己的力量度過難關！」

看到大雄這個樣子，胖虎不爽地碎念著（出現了）：「哼！明明沒本事，卻還那麼自大！」

剛開始，胖虎和小夫一直聯合起來作弄他，不過——

「我一定要給哆啦A夢一天悠閒又快樂的假日！」

看到大雄這麼忍耐，兩人決定好好監控他，而大雄再度面臨全新的考驗。

「還是回家，安分地待在家裡吧。」就在決定打道回府的途中（其實一開始就應該這麼做才對.....），大雄不小心撞到街上的不良少年，被他們拉進暗巷。

大雄在沒有人經過的小巷裡被不良少年們包圍，雖然面臨危難關頭，他卻大喊：「絕對不可以用！」接著，就把「叫人呼叫器」踩爛了。

「那小子真是有種.....」

胖虎和小夫見狀後，覺得十分佩服。就在大雄即將被不良少年動私刑時，胖虎和小夫及時出現，解救了大雄。

數小時後，大雄對帶著笑容回家的哆啦A夢說：「今天真是相當平靜的一天喔！」

大雄一如往常地躺臥在榻榻米上（一手撐著頭部，右腳交疊在左腳上的姿勢），對著哆啦A夢眨眼。

看了這則故事之後，應該很多人都有十分深切的感受吧！

沒錯！其實這個故事是二〇〇五年播映的「大山版哆啦A夢」的完結篇。

截至前一節為止，寫的都是胖虎的缺點，所以此次分享這則故事，藉此展現出胖虎的優點。

在日常生活中，大家應該經常聽到「請考慮對方的感受」這句話

吧，究竟怎樣的行為才算是「理解對方的感受」呢？知名的「**心智理論**」（**Theory of Mind**）提出下列的例題進行說明。

現在，桌上有一個「竹筍里」的包裝，而且是個特製產品，打開之後，裡面的物品會是「蘑菇山」。把它拿到不明白緣由的人面前，當對方看到寫有「竹筍里」的包裝時，那個人會回答裡面裝著什麼呢？

這種設問改編自錯誤信念任務（**False Belief Task**）的「未預期內容作業」（**Unexpected Contents Task**）。

就如閱讀這本書的各位所想的，正確答案當然是「竹筍里」。但假如你是年幼的小孩或心智理論發展比較遲緩的人，比較不擅長站在對方的立場去思考，就會根據已經知道「裡面是蘑菇山」的資訊，認為對方應該要直接說出「蘑菇山」這樣的答案。

雖說這個例子有點極端，不過所謂的「不了解對方的心情」，換句話說，就等於是「不擅長理解像錯誤信念任務那樣的問題，亦即無法理解對方在想什麼」的狀態——那樣的狀態絕對不是「自私行為」。

這篇故事裡的胖虎也是如此。一開始胖虎選擇妨礙大雄，在了解「大雄心裡的堅強意志」之後，胖虎便放棄作弄大雄的念頭——最初之所以選擇妨礙，並不是因為想支配大雄，而是不了解大雄的決心。

既然如此，究竟該怎麼做才能幫助「不擅長換位思考的人」成長呢？和這類人相處時，最重要的是「**行動優於理論**」。

對於不擅長「換位思考」的人來說，就算我們試圖概念性地傳達「內心想法」，對方仍然不會有太多感受——比起語言的傳達，具體行動反而更有效。

假設有個下屬在客戶面前說話，總是不顧對方的立場，與其採用「跟客戶方說話沒禮貌，也會讓我們十分困擾」的概念性說明，不如告訴他「這張插圖上面的行為是『客戶往來的**NG**集』，試著練習一下溝通方式吧」。直接要求對方練習，反而來得更有效率。

只要透過反覆練習，增強自信，自然能學會站在對方的立場思考，如此一來便能減少我們眼中的「自私行為」。

Chapter
3

小夫的人際學

做事精明老練、感覺總是把別人當成笨蛋來看待，就是小夫
這種類型的人。口才非常好，絕對不做吃力不討好的事，一
碰到麻煩馬上推給別人，也因此有時會惹怒周遭的人.....其
實只要挖掘出對方內心的「自卑感」和「自戀」，或許就能
找到解決問題的線索。

超級自戀狂，動不動就喜歡炫耀的人

——擷取自〈漫畫卡通機〉（瓢蟲漫畫第四十四集）

說起小夫，總是擺脫不了「驕傲、自大」這樣的字眼。在原作當中，只要逮到機會，小夫就會無所不用其極地向大雄炫耀——其實小夫這種「自大狂」的內心充滿著「強烈的不安」，這究竟是怎麼一回事呢？

大雄、靜香和胖虎三個人正在空地上一一起翻閱著《超級無尾熊》這本漫畫。

這個時候，小夫突然出現，他跟大家說《超級無尾熊》這本漫畫早就已經拍成卡通了，然後跟往常一樣，小夫拿出下個月預定上市發售的卡通錄影帶跟大家炫耀，同時十分驕傲地說，因為他的爸爸和錄影帶公司社長是好朋友，所以才能拿到試片。

於是，小夫決定約大家一起觀賞錄影帶，並且說「這支錄影帶只能給三個人看」，企圖把大雄排除在外。不過這個時候，大雄早已經消失得無影無蹤了。

原來，大雄早有先見之明，搶先一步跑回家了。

哆啦A夢向哭哭啼啼的大雄詢問原因後，為了安慰大雄，他拿出了「漫畫卡通機」——這是「只要把書放進箱子裡，就能讓書中的內容變成卡通」的道具（照後面的劇情來看，就算放進箱子裡的書不是漫畫，似乎也可以播映）。

大雄把家裡的《天文學校》、《加格拉小子》、《暗黑死神島》等漫畫重新看過一遍後，就跑去靜香家，一起看她收藏的

《星屑慢板》、《棉花糖女人》。

明明只要保持低調就好，偏偏大雄為了炫耀（又來了），竟把漫畫卡通機拿給胖虎他們看，道具當然被搶走了。

為了試用道具，小夫帶著胖虎來到自己的家，打算把家裡的書好好看過一輪。沒料到胖虎放進漫畫卡通機裡的書，居然是小夫的日記——裡面寫了小夫對胖虎的惡作劇（偷偷把鼻屎黏在餅乾上再給胖虎吃）。

結果，小夫當然遭到胖虎的瘋狂追打。

小夫炫耀、臭屁的故事有很多，而我最喜歡的是這一篇。

「這支錄影帶只能給三個人看。」

雖然小夫這麼說，即便我長這麼大，倒是沒有碰過有限制觀看人數的錄影帶，或許是因為四個人一起看的話，容易吵架、打架？哈，別當真只是開個玩笑而已，總之小夫在其他故事中也總是動不動就炫耀。

在現實世界中，這樣的人還挺多的，大家應該都有過被迫聆聽某些冗長無趣的內容、讓人感到無比厭煩的經驗吧，例如……

- 展現自己寫的（無聊）小說或歌詞，極力強調其優點的下屬；
- 聽到你說什麼，馬上說「我是○○喔」，企圖與你較勁的同事；
- 說著「我以前也超壞的」，一味談論當年勇的上司。

就心理學的角度來說，會採取那種行動的人通常都是因為「自戀」。或許大家會覺得很不可思議，「自戀」的人大多都「缺乏自信」。換句話說，就是「因為缺乏自信，才需要透過他人的認同來滿足自己的

自尊心」，這麼說會更容易理解。

小夫也是如此。就是因為「自尊心偏低」，小夫才會說些炫耀的話來膨脹自己。和這類型的人相處時，最簡單的做法就是「讚賞對方」，而且「不跟對方較勁」——越是自戀的類型，越是渴望獲得讚賞與認同。不與對方較勁，並且對他渴望得到讚賞、認同的心情表示理解，便是關鍵。

例如，大雄和小夫總是採取以下的互動模式：小夫向大雄炫耀→大雄感到嫉妒→拜託哆啦A夢拿出法寶，再轉頭向小夫炫耀→小夫繼續和大雄較勁或搶奪大雄的道具→結果就是自食惡果。

這樣的互動過程似乎已經是常態，不過長期下來，反而容易助長雙方的較勁心態：「既然小夫這麼愛炫耀，那麼我更要展現出自己的厲害之處。」

如果希望小夫停止炫耀，可以稱讚對方「你真的很厲害耶」，只要不帶嫉妒地讚賞，對方的自戀就能獲得滿足，自然會有多餘的心思去為他人設想（如果把這一招傳授給大雄，《哆啦A夢》恐怕就沒戲唱了，所以大雄最好還是維持原本的樣子就好.....）。

此外，第一章曾經介紹過的溝通分析理論中的「終止遊戲」，對這類型的人也十分有效。

當我們聽到「這支錄影帶只能給三個人看」時，倘若以「只能給三個人看嗎？雖然有點可惜，那也是沒辦法的事。下次有機會要讓我看喔」這種**不較真、不把對方當一回事**的方式來應對，也可以達到效果。

要注意的是，當上司向你炫耀時，如果只是以「喔？是喔」來虛應故事、不把上司的炫耀當一回事，恐怕就會衍生出問題。這個時候你可以用「自貶身價」的方式去誇獎對方（例如：好厲害喔！我自己就○○，聽你這麼說之後，我覺得好羨慕喔），或是「拋出與對方相關的其他議題」（例如：原來如此。對了，以前曾經問過您的那個企

劃.....)，如此一來應該就能自然而然地轉移話題了。

沒主見，過度依賴他人意見或幫忙的人

——擷取自〈遙控船大海戰〉（瓢蟲漫畫第十四集）

某些人有嚴重依賴他人的傾向。所謂的「依賴」，大略可分成兩種模式：「情緒依賴」和「遇到瑣碎小事就馬上尋求建議」。這裡就以小夫的行動為例，介紹改善「情緒依賴」的方法。

大雄把零用錢一點一滴地存下來，終於買到了夢寐以求的遙控船。大雄一邊喜極而泣，一邊和哆啦A夢到附近的池塘，進行遙控船的下水儀式。

沒想到，對面突然開來一艘巨大的大和戰艦遙控船，就這麼筆直地前進，硬生生和大雄的遙控船撞在一起，結果不堪一擊的遙控船瞬間沉沒……

「不愧是大和戰艦，真是太強了。」出現在身後的人是小夫。

「唉喲，不要大驚小怪的啦！我賠給你就是了，那種便宜貨有什麼了不起的。」小夫不僅沒有半點歉意，甚至開始炫耀起阿吉表哥做給他的那艘大和戰艦。

「我要把小夫宰了，然後再自殺！」

大雄被小夫的傲慢態度激怒，情緒激動地說著。

即便是好脾氣的哆啦A夢，看到大雄受到這樣的對待，果然無法坐視不管。他用縮小燈把自己和大雄縮小，偷偷爬上對方的戰艦，將它重新改造一番，直接奪走戰艦的控制權。

小夫見狀，馬上轉頭向阿吉表哥求助。

從小夫那邊了解情況之後，阿吉表哥馬上興奮地驅車趕到現場。只見他拿出裝有魚雷發射裝置的零式艦上戰鬥機——通稱為「零戰」的遙控飛機，打算用遙控飛機擊沉大和戰艦。

儘管小船搖晃的船身讓阿吉表哥很難穩定操控遙控飛機，不過遙控技術精湛的阿吉表哥仍然同時派出了四艘遙控飛機。

雖然大雄他們拚了命地逃跑，但最終大和戰艦還是遭到鎖定，被魚雷擊沉了。

遭受奇襲之後，哆啦A夢終於忍無可忍，理智線瞬間斷裂。就在差點丟了小命、順利抵達岸邊之後，哆啦A夢拿出「導彈遙控潛水艇」（當然是未來兵器）。哆啦A夢和大雄搭乘潛水艇，企圖擊沉載著小夫和阿吉表哥的小船。

剛開始，哆啦A夢先讓零戰葬身大海……（不對，應該是葬身池塘才對），接著宣戰：「接下來就是要擊沉你們的船。」阿吉表哥把零戰用的魚雷當成深水炸彈，用來進行反擊。

不久，或許是因為魚雷耗盡，阿吉表哥的攻擊停止了，哆啦A夢用導彈擊沉了他們搭乘的小船，也因此阿吉表哥必須賠錢給店家。

「戰爭不僅勞民傷財，而且毫無意義。」阿吉表哥不禁憤世嫉俗地碎念著。

阿吉表哥真的是大學生嗎？

我小學的時候也一度以為「原來大學生就是這樣嗎？」……

- 親手製作巨大的遙控裝置，而且非常慷慨地轉送給表弟；
- 擁有媲美專家的立體模型和相機知識；

- 駕駛超跑或遊艇似乎也是非常理所當然的事；
- 製作可以遙控操作、用雙腳步行且能飛天的機器人「米克羅斯」。

然而，這樣的大學生至今我連一位都不曾遇過。

暫且撇開這個話題不談，透過這篇故事，我們可以知道小夫的依賴性真的很強。

除了這篇故事之外，在原作裡小夫情緒不佳的時候也會找「媽媽」撒嬌（在《哆啦A夢大長篇：大雄與龍之騎士》中，小夫也曾找出木杉談心），碰到麻煩的時候也會找阿吉表哥或哆啦A夢幫忙。

在心理諮詢的世界裡，存在著很多「依賴喜歡的人」的案例（專業用語稱為「依賴共生」〔**Codependency**〕），例如.....

- 大小事一律以戀人的行程為優先，甚至不惜遲到、曠職的員工；
- 辦公室戀情不斷，但關係遲遲無法穩定，老是闖禍的派遣員工；
- 三更半夜依然肆無忌憚地打電話，總是找人諮詢感情問題等私事的下屬。

在職場上，偶爾會碰到這種類型的人吧？

「馬上對人產生依賴」的類型大多有「害怕被拋棄的不安感」，哪怕只有一丁點，一旦認為自己「被遺棄」，若不是感到滿腔怒火，就是因孤立感或孤獨感而做出有問題的行動。此外，稍不注意就馬上外遇的人，也是因為「害怕被遺棄的不安感」太過強烈，而會有的情況。

有這種傾向強烈的人，通常是幼年時期曾經有過寂寞、孤單的經驗，不過現在回頭去思考造成這種情況的原因，似乎已經毫無意義了。最重要的是要讓對方知道，不管是過去或未來，你都會很珍惜對方；同時

建立一套「彼此都能遵守的規則」（例如：晚上十一點之後不接受電話諮詢），讓對方清楚知道你能夠接受的範圍。

另一方面，碰到瑣碎小事就馬上尋求建議或幫助的類型，說白了就是看起來「很愛撒嬌」的類型，對應的方式稍微不太一樣。面對這種對象時，最重要的是**給予「獨立感」**——即便這是非常理所當然的事情。這類型的人會下意識地扮演「不依賴他人就無法生存」的弱者，因此越是和他有牽連，就會越想依賴你，自然很難讓問題有所改善。

有這種性格的人往往認為「如果不依賴他人，自己就會遭到孤立」，當他問你「我想做○○，你覺得怎麼樣？」的時候，你可以試著推他一把，回答：「對於這個企劃，你自己覺得怎麼做比較好呢？」促使對方自己做決定。

如果對方仍畏畏縮縮，你可以藉由詢問的方式（例如：你是不是擔心萬一企劃失敗會有什麼問題？），**讓對方察覺「就算不依賴，也不會發生被孤立的問題」**，藉此降低不安的情緒。

說話老是誇大，經常自吹自擂的人

——擷取自〈小夫是我心目中的好哥哥〉（瓢蟲漫畫第四十集）

該說是「自命不凡」嗎？有些人總是試圖讓自己看起來比實際上還要優秀好幾十倍，卻總是遭到周遭的譏諷、嘲笑。和這種人相處時，重要的事情是「讓他們接受自己原有的樣子」。

某一天，一個長得和小夫很像的少年，用英語主動搭訕大雄和哆啦A夢：「**Hey, Nobita、Doraemon! Hi, How are you!**」他的名字是「小哲」，是小夫的弟弟，由於居住紐約的叔叔膝下無子，小哲很早以前就被叔叔收為養子。

不久之後，小夫跑去找大雄他們商量。原來過去和小哲書信往來期間，小夫寫了許多自我誇大的事情：「學校成績頂尖、運動全能，在鎮上超有名氣而廣受女孩們歡迎，就連粗暴的胖虎也對自己敬畏三分。」

小夫表示：「我不想破壞自己在弟弟心目中的形象！我想永遠做一個理想的哥哥。」

小夫四處拜託大雄和哆啦A夢等人，希望大家能夠配合演出，假裝真的很崇拜他的樣子，當然這個要求被大家斷然拒絕了。

幾天後，小哲邀請大雄到家裡參加歡迎派對，大雄趁機問小哲對小夫這個哥哥的看法。

「我最喜歡哥哥了！很崇拜哥哥喔！自己會好好努力，成為

一個不輸給哥哥的傑出少年。」

聽到這番話之後，大雄心想如果讓小哲對哥哥感到失望，那麼小哲就太可憐了。於是他讓哆啦A夢拿出名為「形象光線帽」的道具——只要被帽子上的燈光照到，那個人的行為就會完全符合戴帽者心中的形象。

於是，大雄馬上讓小哲戴上帽子之後，老師在小哲的面前讚美小夫、胖虎也對小夫表現出敬畏三分的態度、街上的女生看到小夫也不斷地尖叫。

「難道真實的我比自己所想像的還要厲害……」不知道一切都得歸功於道具的小夫，開始自以為是地妄想，於是他先讓小哲回家，打算好好感受一下這一切的美好。

結果，小哲離開之後，女孩們也跟著烏獸散，胖虎甚至還冒出來攻擊小夫。

從哆啦A夢口中得知真相後，小夫隨後跟小哲說：「你能否不要回美國、一直留在日本呢？」

對不了解真實情況的對象，吹噓自己有多厲害——我相信任何人都曾有過那樣的經驗。

雖說沒有像小夫那麼誇張，不過出社會之後，難免會碰到喜歡自我吹噓的人，例如：

- 積極尋求關注，如果不是被關注的焦點，就會感到不開心的同事；
- 就算再次警告，依然不改華麗服裝或誇張妝容的下屬；
- 對異性諂媚、奉承，老愛採用誇張的說話方式的人；
- 對別人說「自己是藝人伊藤翼^{*1}的朋友」之類的話。像這樣過度

炫耀（這種行為稱為「**Name Dropping**」〔刻意提及相識的名人，藉此抬高自己的身價〕）或謊稱「自己是暢銷書作家」等刻意捏造謊言的人。

你身邊應該也有這樣的人吧！在這篇故事中，或許小夫的朋友並不認為他的言行舉止有什麼太大的問題。不過話說回來，為什麼會出現「過度吹噓、自我膨脹」的行為呢？原因就在於「內心充滿強烈的不安」，認為真實的自己不被任何人所愛。

正因為有那樣的不安，或是「自己可能被周遭遺棄」的焦慮感，才會做出那種奇怪的行為，或是變得虛榮——「**希望得到關注**」可說是自我吹噓的特徵所在。

面對這種人時，最重要的是讓他接受「**最真實的自己**」，因為過度自我吹噓在心態上必定會逐漸扭曲。例如，我們在談戀愛的時候，一開始扮演的角色或許是「比原本的自己更出色的人物形象」，然而結婚之後就很難繼續扮演下去了，因此就會希望對方喜歡「原原本本的自己」。

道理是一樣的。和自我吹噓的人相處時，應隨時以相同的態度去應對，不要在對方「過度吹噓時」和「展現真實樣貌時」有太大的差異表現。

只要一直保持相同的態度，對方就會明白「原來我只要做自己就行了」，並且逐漸認同自己，自我吹噓的行為也會慢慢減少。

不要只看對方那不可一世的態度或行動，了解對方內心的「欲求或不安」才是和對方相處的重要關鍵。

編註：《哆啦A夢》中最常出現與被提及的角色，亦是大雄、哆啦A夢等人喜歡的明星。

出言陰損、眼睛長在頭頂上的人

——擷取自〈超現實透視畫〉（瓢蟲漫畫第三十二集）

「你是哪所大學畢業的？」你是否曾被這麼問過？通常會這麼問的人，有極高機率是畢業於「東大、京大等高門檻學校」，而且這種問話莫名給人一種瞧不起的感覺.....為什麼對方會刻意提出這種問題呢？

「很棒吧？這是我做的透視畫喔！」

大雄十分自豪地說著，可是那張透視畫實在是太粗糙了。

看到透視畫的小夫說：「同樣是用模型玩具，我拍出來的透視畫是這樣子的喔！」

說著說著，同時拿出自己的透視畫炫耀一番。

「像你這種隨便亂弄的東西也好意思說是透視畫，真的讓人覺得很噁心耶！」嫌棄一番後，小夫自豪地說自己對透視畫的研究有多徹底。

自尊心受到嚴重打擊的大雄，當然是緊緊抱著哆啦A夢哭訴，他希望能讓小夫大吃一驚。於是，他們決定先去偷看小夫的研究，藉此了解敵營的情報。

潛入小夫的房內一看，小夫正被阿吉表哥痛罵，接受非常嚴厲的指導（順道一提，這個場景總共花了兩頁的篇幅說明透視畫，不過本書基於篇幅問題，直接略過）。

哆啦A夢光是聽完一連串的說明就覺得好累，也或許覺得麻煩，哆啦A夢提議「直接製作實物大小的機器人，然後再把機器

人放到實物大小的場景裡.....」（這樣根本不算是透視畫吧.....）。

可是，實物大小的機器人太貴了，哆啦A夢根本買不起。這下可好了，早已向大家誇下豪語「準備拍攝超棒透視照片」的大雄騎虎難下，只好自己想辦法。

大雄從哆啦A夢的口袋翻出來的道具是「縮小燈」和「拍立得速成迷你屋製造照相機」，看到這些道具的大雄靈機一動，想到了不錯的好點子。首先，他用照相機製作迷你屋，然後隨機敲損迷你屋，之後再用縮小燈把自己縮小，藉此製作出宛如實物般的透視畫。

看到完成的照片之後，大家全都嚇了一跳。

大雄心滿意足地準備打道回府，沒想到卻在回家的路上看到了超大的機器人，因為實在太大了，媽媽要求哆啦A夢把機器人丟掉。

「怎麼可以丟掉！不可以！我是為了大雄硬買回來的耶！」哆啦A夢強烈地反對。

小夫經常吹噓自己，還會說出貶低他人的言論，雖然很少看到像他這樣極端的人，我們身邊還是免不了有類似的人吧，例如：

- 不了解自己的實力，自認為「我的工作能力比那傢伙強」，總是想做自己無法勝任的事的下屬；
- 對自己的無能視而不見，成天只會嘲諷比自己早一步出人頭地的同期同事，認為他們「只懂得拍馬屁」的上司；
- 看到長得漂亮、個性很好、工作能力也很強的女性同事，就浮誇地說「聽說她私底下是個很會玩」的OL。

為什麼他們總會說出貶低他人的言論呢？其背後的原因多半與「強烈的自卑感」有關。

雖然小夫經常吹噓自己，但他在阿吉表哥面前總是抬不起頭，處處遭到打壓。如前所述，阿吉表哥是十分優秀的人才，在他這種什麼都會的菁英面前，確實會讓人產生極為強烈的自卑感。

這個時候，如果碰到「自己能力可以帶來優越感」的情境，那又會是什麼樣的情況呢？對小夫而言，大雄就是能夠帶給自己優越感的對象，因此他會企圖用貶低大雄的方式來獲得優越感。

會說出貶低他人言論的人，其內心往往存在著「自卑感」等負面情感，所以才會為了減輕痛苦而做出那樣的發言。不用說也知道，這種方法並不是用來克服自卑感的最佳手段。

關鍵就是「和對方的自卑感直球對決」，其方法大略可分成兩種：①透過實際的努力去克服自卑感；②改變自己對自卑感的看法。

話雖如此，對於過去一直感到棘手的事物，豈是三言兩語就能簡單克服的，因此使用認知行為療法（**Cognitive Behavioural Therapy**）的諮商心理師大多採用後者（改變看法）的方式。

具體來說，究竟該採用什麼看法比較好呢？就以這篇故事裡的小夫為例吧！

如果小夫貶低大雄的行為，是基於阿吉表哥帶給自己的自卑感，那麼小夫的想法就不能是「和阿吉表哥相比，自己是一個沒用的人」，而是「雖然自己不像阿吉表哥那麼全能，不過自己依然是十分傑出的人」。

如此一來，小夫在看到大雄的透視畫時，就不會有企圖貶低的念頭，或許還會提出共同研究的建議：「大雄的透視畫做得很不錯，不過這裡建議要重新修改一下。不介意的話，下次我們一起製作吧！」

要留意的是，「對貶低他人的人表示抗議」是不會有任何效果的。

只要充分理解對方（例如：對方的言行舉止或許是基於自身的自卑感），隨時提高對方的「自我肯定」（**Self Esteem**），以「謝謝你總是○○」、「和你在一起真的很快樂」的形式，讓對方覺得「自己的存在是被認同的」，自然會減少那種有問題的發言。

控制欲極強，操控手段不斷的人

——擷取自〈小夫的考卷陷入危機〉（瓢蟲漫畫第二十八集）

一回過神才發現，咦？自己似乎在不知不覺間被人利用了。你是否有過這樣的經驗呢？這種企圖控制他人的行為，其實源自於心裡的「自戀」。

某一天，學校發回前幾天考試的考卷。

很久沒有考到一百分的小夫，原本打算向胖虎炫耀自己的成績，然而這個時候的胖虎卻看著出木杉（一百分）和靜香（九十五分），忿忿不平地說著。

「那些人每次考高分就在那邊得意忘形！我才考十五分耶！」

善於察言觀色的小夫馬上撒謊，表示自己也考得很差。可是不管怎麼樣，小夫還是很想炫耀自己的成績。

「不行啦！我根本不敢回家，不知道會被媽媽罵多慘。」小夫突然刻意大叫，大聲地自言自語起來：「乾脆把考卷拿到後山埋起來再回家吧！」

聽到小夫那麼說（被告知）之後，大雄和胖虎決定偷挖小夫的考卷出來看。

於是，兩人借助哆啦A夢的力量，開始尋找小夫的考卷。可是不管他們再怎麼努力都找不到。失去耐性的小夫只好刻意把寫有暗號的紙，藏在空地的水泥管裡，藉此給兩人提示。沒想到他

們竟然沒有半點解讀能力，根本推理不出標準答案（與其說是推理，還不如說是字面上的意思而已）。

陷入瓶頸的兩人只好向哆啦A夢求助，跟他借了二十二世紀FBI開發的「暗號解讀機」。多虧神祕道具的幫助，兩人成功解開了暗號，終於知道考卷的埋藏地點。

當哆啦A夢知道小夫埋的東西是考卷之後——

「真是不要臉！小夫實在是太可憐了，你們居然想把小夫拚命隱藏的祕密挖出來，這樣還算是朋友嗎？！」

哆啦A夢一邊流淚，一邊痛批兩人。

這個時候，小夫正好帶著媽媽出現在埋藏考卷的場所，哆啦A夢見狀後，馬上取出「祕密資料燒毀槍」——這把槍可以遠距燒毀被間諜奪走的祕密資料。

（話說回來，哆啦A夢為什麼會有這種用途十分有限的道具呢？）

哆啦A夢把槍口對準小夫和媽媽的方向，然後扣下扳機。

「轟隆！」

隨著轟隆巨響，小夫和媽媽連同考卷一起被炸飛。

「萬歲！小夫的祕密現在可以永遠守住了。」胖虎和大雄開心得手舞足蹈。

光是看了這篇故事，應該可以清楚知道小夫企圖控制大雄和胖虎，他的意圖其實相當明顯：希望他們知道自己考了滿分 = 希望自己的能力獲得認同。

雖然與小夫有關的這種案例非常少，不過像他這種「企圖控制他人隨自己的心意行動」的人應該很多，嚴重時甚至會把他人當成「用來滿足個人欲求的道具」：

- 很會撒嬌，善於操控異性，把棘手的工作往外推的社員；
- 為了確保自己的業績，逼迫下屬滿足客戶無理要求的上司；
- 無事不登三寶殿，上門必定有事相求的朋友。

不得不說，這些應該都算是同樣的類型吧！其實這些人的內心多半有「不健康的自戀」。

或許大家會覺得有點意外，但人的「自戀」本來就是「體貼他人」的**必要元素**：一開始必須先有「愛自己」的情感，才會隨著成長、逐漸產生「喜愛一切與自己相關的事物」的情感，進而產生「喜愛他人」的情感（這就稱為「健康的自戀」）。

只要這種情感發展得不夠健全，人就會自顧自地認為「所有人都應該奉承自己」，然後一股腦兒地企圖控制對方。

和這樣的人相處往往會讓人感到十分疲累，彷彿必須隨時稱讚對方、呼應對方的需求，偏偏對方將這一切視為「理所當然」，自然不會有絲毫感謝之情。

請記住，和這種人相處的時候，一味地「迎合」反而會加強對方**不健康的自戀**，所以並不建議這麼做——「**重新檢視自己的內心**」才是解決問題的捷徑。

面對感覺「企圖利用自己」的人時，其實自己大多也會對他們抱持著某些期待。例如，和「無事不登三寶殿，上門必定有事相求的朋友」相處時，自己也會情不自禁地想著：「既然自己能夠派上用場，那就盡量幫忙吧！」

不得不說——正是因為抱持著「期待的心情」，所以才會導致壓力的囤積，不是嗎？

此外還有一件非常重要的事——也不知道為什麼，有許多人都以為「心理學 = 能改變對方內心的技術」；另外也有很多人錯誤地以為心

理學就是一種神奇的「讀心術」，甚至更有人跟我說「猜猜看，我心裡正在想什麼」。

我可以肯定地告訴你：那是不可能的事！

就連本書所寫的內容也是如此，書上的方法不過是「促進對方改變」的程度罷了。與其痴心妄想那些不可能的天方夜譚，不如好好檢視「自己希望對方能有什麼改變」，這才是最重要的事。

因此，在回應對方的同時，你必須讓對方了解「他的要求」和「你的要求」（這種做法稱為「聲明」〔**Assertion**〕），像是「因為你想要○○，所以才會來拜託我，可是○○需要耗費相當大的勞力，我同樣希望你也能在我需要協助時給予幫助。雖然這會帶給你有點麻煩，但如果你願意，我會非常感激」。

總而言之，你必須避免「迫使自己接受要求」，不讓自己被對方呼來喚去。

只要遵守這兩個原則，就能慢慢解開問題的死結了。

攀高踩低，習慣霸凌欺侮弱勢的人

——擷取自〈無視蟲〉（哆啦A夢PLUS第五集）

小夫和胖虎是「欺負弱小的大雄」的角色。很遺憾，現實世界中也有許多這種類型的人。究竟該怎麼做才能阻止他們的行為呢？只要正視其內心，或許就能解開問題的癥結點。

胖虎臉上貼著OK繃。看樣子應該是被胖虎媽媽修理了。

胖虎甚至被媽媽警告：「以後不准欺負大雄。」

胖虎誤以為是大雄跑去跟媽媽告狀，準備把大雄痛扁一頓。

「如果你打大雄，回家又會被媽媽罵耶。」小夫非常難得地出面阻止胖虎，然後在胖虎的耳邊低聲說話。

胖虎聽完之後，大聲命令周遭的孩子們。

「聽著！從現在開始，大家要無視大雄的存在！」

小夫甚至還接著補充：「換句話說，就是當作世界上根本沒有大雄這個人。大家都不要理他，而且不可以跟他說話。」

「誰要是敢跟大雄說話，我就揍死他！」

胖虎如此說著，嚴格要求所有人都必須無視大雄的存在（真的是好慘啊.....）。

那天之後，不光是小夫和胖虎，其他的孩子也全都無視大雄的存在（在這篇故事裡，靜香和出木杉並沒有登場）。

結果，這次就連平常很少對胖虎發脾氣的哆啦A夢，也感到超級無敵憤怒。

「真是太卑鄙了！這種霸凌方式真的太陰險毒辣了！做這種事的人根本是垃圾！」

然後，哆啦A夢把「無視蟲」放在胖虎和小夫身上——這是「只要跟企圖無視你的對象說話，他就會被蟲子扎」的道具。

為了讓胖虎他們跟自己說話，大雄緊緊跟在他們身後，無所不用其極地搗蛋，像是在他們身後大聲說壞話、搶走小夫的點心、把小夫的日記唸出來、闖進胖虎的廁所、把胖虎藏起來的零分考卷翻找出來，用盡各種方法吸引他們的注意。

結果，被「無視蟲」扎了好幾次、吃盡苦頭的胖虎和小夫只能向哆啦A夢投降求饒。

「是誰在說話啊？」

「應該是聽錯了吧？」

只不過，都被哆啦A夢無視了。

《哆啦A夢》中經常出現小夫或胖虎欺負大雄的場景，但是，這種「單純傷害對方的心靈」的霸凌方式在裡頭卻非常少見。

其實在職場或學校，也有像小夫這樣「要求別理會某人」、「誹謗中傷」等動不動就欺負弱勢的人，他們的內心隱藏著各不相同的原因。

例如，以這篇故事的小夫來說，或許他的目的是「打擊某人，藉此提升自己在團隊裡的影響力」。如果這個推測正確，就算在一大群人面前斥責小夫，也不會有太大的效果，因為對於「希望藉由打壓弱者來提高影響力」的人來說，「藉由霸凌來贏得關注」也是他的目的之一。

如果遭受會讓自己備受矚目的處罰（例如：在全校學生或全公司員工面前被警告、因停學處分或停職處分而受到矚目），只會讓對方產生「備受關注」的感覺，反而更容易助長霸凌（這只是一般論點，其實用

「斥責加害者」的方式來遏止霸凌的案例也是不少)。

和小夫這類型的人對峙時，首先該做的不是去苛責加害者，而是要借助「旁觀者」的力量（以這次的故事來說，就是指裡頭的其他孩子）——重點就是讓「被霸凌的受害者」成為多數派。

首先，在職場或學校營造一個讓「旁觀者」和「受害者」經常在一起的環境。例如，一起吃午餐就是不錯的方法。這個時候，居於指導立場的人不僅要守護受害者，同時也要守護旁觀者。然後在眾人面前把「旁觀者」當成「幫助受害者」的好人開始讚揚。如此一來，小夫類型的人就無法實現「讓自己獲得關注，在職場或校內立於優勢」的原始目的。實際上，也有相關報告指出，有許多案例因採用這種方法而使霸凌行為自然地銷聲匿跡。

這次提出的是在學校的霸凌處理方式，而這個方法同樣也能應用在職場上。

聽到「霸凌」兩個字，大家總是希望嚴厲懲罰加害者，然而依照情況的不同，有時懲罰反而正中對方下懷——尤其是職場的情況，因遭受懲罰而心生怨恨的加害者，有可能把它當成「權力騷擾」或「性騷擾」的藉口，反而更加肆無忌憚，而這也是很難直接糾正加害者的主要原因。

即便是職場霸凌，關鍵仍然是「讓被害者成為多數派」。要留意的是，千萬不要強迫「旁觀者」或「被害者」站出來反抗（當然，這只是一般論點。直接向加害者說「不」，藉此解決霸凌問題的案例也不少）。大雄當然不用說了，其他孩子也一樣，大家應該都打不贏胖虎，同時也很害怕巴結胖虎的小夫。

因此，只要「讓被害者成為多數派」，就能相對削弱「加害者」的發言權。在這次的故事中，這樣的方法就能成為解決問題的手段！

Chapter
4

靜香的人際學

不善於表達自我、不太敢陳述個人意見的人，其實屬於靜香
這種類型。這類型的人容易因為累積太多不滿而導致抑鬱，
或是因為太過逞強而搞壞身體。另一方面，他們有時也會讓
壓力朝奇怪的方向釋放，因此，相處時必須特別注意。

遇事逆來順受，最後情緒爆炸的人

——擷取自《哆啦A夢大長篇：大雄的日本誕生》

個性嫻靜且認真的「靜香類型」，有時也會出現無法拒絕他人的請求、導致囤積太多壓力的情況。此外，這類型的人有時也會突然暴走，所以必須多加注意。

這是第幾次了呢？大雄又決定離家出走了。

一開始的那幾次，朋友們紛紛嘲笑離家出走的大雄，不過這一次似乎有點不一樣。

首先是一下子被叫去除草、一下子又被叫去顧店的胖虎。

「我才不是老媽的奴隸咧！」

胖虎非常不爽地抱怨著，結果——

「那種台詞等你像個奴隸般辛勤工作再說吧！」聽到媽媽那麼說之後，胖虎決定離家出走。

另一方面，小夫也因為媽媽說「幫你找了所有科目的家教老師」而決定離家出走。

兩人在半路碰巧遇到的靜香也是如此。

「雖然還不到非離家出走不可的地步，可是.....我已經受夠不斷重複的鋼琴練習了，畢竟我真的沒什麼才能。可是，媽媽的夢想就是希望我成為一名鋼琴家，所以我想暫時一個人靜一靜.....」

正好這個時候，哆啦A夢也在野比家歇斯底里地暴走。

「因為部長他們全家去旅行了，所以拜託我這段時間幫忙照顧這個小傢伙……」

原來爸爸受人之託，必須幫忙照顧倉鼠（不知道為什麼，就連平常抗拒動物到幾乎可說是歇斯底里的媽媽，居然也在這個時候說：「你看，牠真的好乖、好可愛喔！」順道一提，雖然說是倉鼠，但牠卻有豚鼠那麼大……）。

哆啦A夢不願意和倉鼠住在同一個屋簷下，搞到最後居然連他都離家出走了。

就這樣，離家出走的大雄與朋友們開始尋找能夠讓他們居住的場所，可是現代社會根本找不到適當的「空地」，於是他們五個人便搭乘時光機前往原始時代。

然後，「日本誕生」的冒險就此展開。

離家出走——大家在國中或高中的時候，應該都曾有過一、兩次類似的經驗吧。

每個人離家出走的理由各不相同，不過在這篇故事中，靜香明確表示「我已經受夠不斷重複的鋼琴練習了」。乍看之下，這段話似乎是迫使她離家出走的原因，不過真正的原因其實是後面的發言：「畢竟我真的沒什麼才能，可是媽媽的夢想就是希望我成為一名鋼琴家。」

看到這段話就能解讀出真正的理由——原來讓靜香決定離家出走的原因是「母親把自己的理想強加在女兒身上」。

事實上，原作的靜香曾經說過「比起鋼琴，自己更喜歡小提琴」，也曾因為「鋼琴老師太過嚴格」而撒謊蹺課，結果還被「正義繩索」綑綁起來。對靜香來說，鋼琴只是「自己並沒有那麼熱愛，卻必須持續練習」的樂器罷了。

透過這篇故事，就能了解到「把壓力囤積在內心的人，終會有大爆發的一天」。

日本有所謂的「謙虛」文化。謙虛本身不是什麼壞事，但是，「感情的壓抑」卻是常見的一大問題。或許只要仔細觀察周遭，你就能發現問題點在哪了——如果把「成天老是抱怨的社員」和「非常安分、乖巧，絕對不會抱怨的社員」加以比較，你覺得哪種人比較容易罹患憂鬱症或突然暴怒呢？你的答案應該是後者吧。

「感情的壓抑」一旦持續，有朝一日就會像靜香的「離家出走」，突然引起「瓦斯爆炸」。

在職場上也是如此。「既然是成年人了，那就應該克制情感、低聲下氣！」如果總是這樣逞強、忍耐，那就有可能在某天突然爆發，若不是擅自曠職，就是突然離職。

要防止這種情況，**周遭的人們就得多加留意，盡可能協助對方釋放不滿或怒氣，就像「洩氣」那樣**。例如，當下屬、同事找你抱怨或表現出憤怒的情緒時，請不要試圖壓抑對方的情緒，也請別說出「不要那麼生氣啦」、「居然還會抱怨，真不像○○」之類的話（令人意外的是，說這種話的人還挺多的），最重要的關鍵是**接納**（例如：那真的讓人很難受、如果是那樣的話真的會讓人很不爽耶）。

除此之外，個人能夠實踐的健康的「壓力調適」（**Stress Coping**，這裡指的是「消遣」的意思）也是很不錯的情感釋放方法——**唱KTV、跳舞、打網球或游泳都是很不錯的消遣方式**。

釋放壓力的方法因人而異，請試著找出最適合那個人的方法吧！

內心戲較多、不喜歡顯露情感的人

——擷取自〈靜香心中的祕密〉（瓢蟲漫畫第二十八集）

進入心理諮詢世界的人，首先學到的是「觀察個案行為與態度」的重要性。人類不光只有語言，同時也會利用態度或行為等方式來進行對話。當你和很難顯露出情感的人相處時，別忘了「語言之外的語言」才是最要緊的。

「到底送什麼才好呢？好難決定喔！」

大雄感到十分煩惱，看樣子似乎正在思考「什麼東西是既不花錢、又能讓靜香超級開心的生日禮物」。因為要給對方生日驚喜，所以沒辦法直接問本人。

「那就在不問本人的情況下，讓本人親口說出來吧！」哆啦A夢說完後，就從口袋裡拿出了某種東西。

這是能夠「從身體的某一部分竊取基因資訊，並投射出本人的人格」的祕密道具（如果圖謀不軌的話，甚至連金融卡密碼都問得出來，可說是十分可怕的道具）。

大雄馬上利用「摘髮鏡」偷拔靜香的頭髮，再把頭髮放進「詢問機」裡，試著詢問靜香的人格意見。

首先，大雄拿出來的禮物是「零食總匯禮盒」——就是把這一個月以來沒有吃完的口香糖、巧克力、餅乾、糖果等零食全部收集起來。當然，靜香的人格露出嫌棄的表情。

接著，大雄拿出來的禮物是花了一年收集的「雜誌附錄大全

集」（當時的漫畫雜誌都有豪華的附錄，十分有名）。靜香的人格看了之後，馬上把頭轉向另一邊。

於是，大雄換個問法：「妳最想要的東西是什麼？」

答案居然是「電子琴」；第二想要的是「漂亮的禮服」；第三是「網球場」。每一種願望都十分昂貴，根本沒辦法實現。

無可奈何之下，大雄決定調查其他朋友準備了什麼禮物。

胖虎準備的禮物當然是「收錄了一百首他自己個人演唱曲的錄音帶」，簡直荒謬絕倫；另一方面，小夫的禮物居然是超級巨星「田之木彥彥」（當時的「田原三重唱」真的是紅遍半邊天）的簽名。

大雄和哆啦A夢被小夫準備的貴重禮物嚇到，於是更加絞盡腦汁，最後他們決定不送東西，改送食物。

既然要送禮，當然就要選靜香最喜歡吃的東西。

於是，他們再次把靜香的人格從「詢問機」裡叫出來，詢問靜香最喜歡的食物。

「我第二喜歡的食物是起司蛋糕喔！」

再問一次——

「第三喜歡的是壽司喔！」

不知道為什麼，靜香就是不願意說出「第一喜歡」的食物。

哆啦A夢用強硬的口吻逼問，結果——

「烤番薯！」

靜香（的人格）紅著臉，非常害羞地說著。

「以前我曾經夢想可以吃到成堆的烤番薯，但是因為害怕破壞形象，所以……」

於是，兩人馬上用「假日農業套組」栽種番薯。

在生日派對的當天，大雄搬出成堆的烤番薯送給靜香。

「這是我的小小心意，是妳最喜歡的東西喔！」
回家的路上，大雄和哆啦A夢扛著一堆烤番薯，滿臉困惑。
「為什麼靜香會那麼生氣？」
「恐怕是因為機器上的人格太誠實了吧！」
然後，他們就滿臉失落地踏上歸途。

為什麼大雄會被靜香討厭呢？理由很簡單，因為大雄完全沒有深入思考「靜香的人格不願意坦言最喜歡的食物是烤番薯的原因」。

在這篇故事裡，靜香的人格之所以遲遲不願意向兩人透露自己最喜歡的食物，恐怕只是因為對她本人來說「『烤番薯是自己最愛吃的食物』這件事本身就讓自己覺得很丟臉」吧！只是丟了一句「這是妳最愛吃的東西吧？」，然後就把靜香愛吃的東西當成禮物，反而惹怒了靜香。

這是「無視『非言語交際』（**Nonverbal Communication**）而引起人際問題」的最典型模式。

所謂的「非言語交際」，直譯的意思是「非語言溝通」。就如本節開頭所述，人類的溝通方式除了語言，還有表情和行為等「語言之外」的工具——「非語言溝通」就是統稱那些工具的用語。

「靜香類型」屬於不容易顯露情感的人，不過和這種人相處並不困難，只要仔細觀察對方的「非言語交際」，就可以了解對方究竟在想些什麼了。

例如，要求下屬留下來加班時，假設那位下屬回答「我知道了，包在我身上」。這個時候，對方有什麼表情呢？令人意想不到的是，人說話時往往不會看著對方的眼睛，所以平常很少有所察覺，搞不好下屬在說出那句話的同時，其實顯露出十分不服氣的表情。就算下屬的回答讓人以為下屬非常爽快地接受加班，但事實上，搞不好他的內

心充滿著「其實我等一下還有事情……」的不滿呢。

和不擅長透過言語表達情感的人相處時，最重要的事情就是**仔細觀察各種細微的視覺變化**。如果發現哪裡有些奇怪，只要多加詢問「你還好嗎？」，自然能慢慢抓住對方的真心了。

別人一批評，情緒馬上低落的人

——擷取自〈鏡中的世界〉（瓢蟲漫畫第三十三集）

天真且心思細膩的「靜香類型」，只要稍微被唸一下（例如：這樣做會比較好喔），就會馬上陷入鬱悶，搞得連指導的那一方都覺得十分難為情。你若要巧妙地拉拔那樣的對象，「先稱讚再指導」是最有效的方法。

「混帳東西！我不會再原諒你了！」

不知道大雄做了什麼事，再度惹怒了胖虎。就在千鈞一髮之際，大雄幸運地成功逃進家裡，可是胖虎依然無法平息怒火。

「有種就不要出門，以後見你一次打一次！」

胖虎氣憤地在門外叫囂。

害怕的大雄下定決心「終生不再出家門」，然後把自己一人關在壁櫥裡。

於是，哆啦A夢從口袋拿出了「進入鏡」——這是「可以進入鏡中世界」的道具（這個道具在《哆啦A夢大長篇：大雄與鐵人兵團》中十分活躍）。

只要使用這個道具，大雄就可以躲過胖虎他們的追打，可是他一貫的壞習慣再度出現。

大雄擺了哆啦A夢一道，直接搶走鏡子，打算用鏡子惡作劇。首先，大雄先作弄小夫，讓小夫被胖虎痛打一頓，還搶走了小夫的點心；接著，他也對胖虎惡作劇，害胖虎被媽媽揍了一

頓。

幫自己取綽號、自稱為「鏡子快人」(原本打算寫「鏡子怪人」)的大雄，這次決定偷偷潛入靜香的家。

靜香媽媽阻止靜香、要她停止小提琴的演奏，以免影響到鄰居。「比起鋼琴，人家明明更喜歡小提琴。」靜香抱怨著。

看到那種情況後，大雄邀請靜香到鏡子裡的世界，然後靜香開始了小提琴的個人演奏會。

因為大雄說「可以毫無顧慮地盡情演奏」，所以靜香真的使出洪荒之力，非常賣力地演奏。

「噠噠～～～嘎噠～嘎噠嘎噠、嘎嘎～」不堪入耳的樂音響徹天際。

大雄一邊冒冷汗、一邊聆聽，他告訴靜香小提琴隨時都可以演奏，想辦法讓靜香停止拉小提琴。

可是，當他們在鏡子裡的世界玩樂時，排球卻直接擊中鏡子，導致鏡子破裂。

結果，大雄和靜香沒辦法回到原本的世界。

幸好哆啦A夢足夠機警，他發現大雄到了晚上仍遲遲未歸，便猜到大雄他們可能闖禍了。最後，哆啦A夢用縮小燈把他們縮小，這才得以脫困。

「我回來了，我再也不敢這麼做了……」

聽到大雄這麼說並向哆啦A夢道歉之後，靜香不禁笑著：「每次都說一樣的話。」

其實靜香的「小提琴演奏技巧非常糟」，不過並沒有太多人知道這件事，因為她不像胖虎那樣地舉辦個人演奏會，所以這個問題始終沒有浮出檯面……

可是，不管怎麼說，如果跟靜香這類型的人說「妳的小提琴真的拉不好，還是放棄比較好」，不難想像她應該會因此深受打擊。

工作場合也是如此，有些人只是稍微遭受斥責，就會馬上陷入沮喪，認為「我果然很糟糕……」。

教導這種「草莓類型」的下屬或同事時，總是必須小心翼翼，深怕打擊對方的信心，所以會非常辛苦。如果要「在不打擊對方心靈的情況下指導對方」，最重要的事情就是「巧妙地傳達對方的問題點」。

這個時候，你還必須了解一個重點：有問題的人是在於「採取了問題行動」而非這個人。

當面對「靜香類型」人的時候，**如果採用「翻舊帳」、「否定人格」之類的責備方式，只會讓對方陷入沮喪——重點必須放在「行動」上，而不是否定人格。**

具體的說話方式需以「不傷害自尊心」為原則。可是，「不傷害自尊心的責罵方式」究竟是什麼樣呢？簡單來說，就是「首先是誇獎過去表現得還不錯的行動；接著再列出需要改善的行動；最後以『期許未來有所改善』的形式結束話題」。

以這篇故事來說，就是「平常都聽妳彈奏鋼琴，真的彈得很優美、很厲害；雖然小提琴也很不錯，不過感覺音準好像有點跑掉了；妳的音感其實很棒，只要改善這一點，就能演奏出更棒的曲子」。不知各位覺得這樣的方式如何呢？

只要用這種形式傳達自己的想法，就不會讓對方的心情變得低落，也會比較願意聽取建言。

表面善良，私下卻愛道人長短的人

——擷取自〈透視貼紙的危機〉（瓢蟲漫畫第二十三集）

有些人表面乖巧，私底下卻到處說別人壞話，或是在網路上發洩不滿。究竟該怎麼做才能減少這種行為呢？接下來就以靜香為例，一起思考看看吧！

某一天，大雄、靜香、出木杉一起放學走回家。

三個人走到一半，出木杉突然拿出一本筆記本給靜香，大雄好奇地詢問筆記本的內容，但是——

「祕．密．嘻嘻嘻——」

他們不僅不願意告訴大雄，出木杉和靜香兩個人甚至還肩併著肩一起走回家。

（說個題外話，就心理學來說，只要擁有專屬彼此的祕密，雙方就會變得更加親密）

想當然耳，被拋在腦後的大雄回家後，開始憤怒地大罵出木杉根本是人類的敵人。

「那傢伙不但聰明，運動神經也很發達，而且又有男子氣概，待人也十分和善……」

聽完，哆啦A夢表示：「那代表他根本沒有缺點，不是嗎？」

「所以我才討厭他啊！」

大雄十分懊惱地倒在榻榻米上。

這個時候，媽媽走進房間，要求大雄寫信給叔叔，以答謝叔叔送他原子筆和自動鉛筆的文具套組。

可是，大雄雖然把信寫好了，卻忘記信紙上面寫的是「大雄」還是「犬雄」了。

大雄覺得把信拆開並重新確認內容很麻煩，於是哆啦A夢拿出「透視台」和「透視貼紙」——只要在物品上貼上透視貼紙，就可以利用透視台窺看該物品的內容。

確認之後（結果，不管是「犬」的點，還是「太」的點，兩個點都有.....），大雄就把信拿出去寄了，突然他靈光閃現，想到了一個「濫用」道具的好點子。

「只要把貼紙貼在筆記本上，我就可以盡情抄作業了。」看樣子，他是打算把貼紙貼在出木杉的筆記本上。

貼透視貼紙時，大雄一個不小心，連靜香和出木杉的交換日記（故事開頭提到的筆記本）也貼上了透視貼紙。

用透視台偷看交換日記時，大雄發現日記裡寫了很多內容。

「今天大雄來家裡問功課怎麼寫，害我都沒辦法練習。」

「如果會妨礙妳練習，就叫他來我家，我來教他，不過我覺得最好還是讓大雄自己寫功課。」

看到這樣的內容，大雄瞬間暴怒：「什麼跟什麼啊！他們居然把我當笨蛋！」

於是，大雄馬上拿出鉛筆在透視台上寫了「笨蛋」、「阿呆」、「蠢蛋」、「青椒」等字眼。

隔天，靜香翻開日記本，發現裡面出現從未見過的字句——原來只要在透視台上面塗寫，塗寫的內容就會複印到日記本上。

看到那個字跡之後，出木杉馬上說：「這個字跡很醜、很有特色，回家後我再拿朋友們寫的賀年卡比對看看。」

萬一惡作劇被發現，那就糟糕了。大雄試圖把日記本上面的塗寫擦掉，卻始終找不到機會。

原本出木杉打算比對日記本的塗寫和賀年卡的筆跡，可是不知道為什麼，日記本上的塗寫卻消失了——原來是因為哆啦A夢把透視台上面的塗寫擦掉，所以日記本上的塗寫也跟著消失了。

「我再也不借給你用了！」

聽到哆啦A夢這麼說之後，大雄也感嘆地說：「我也一樣，再也不想看到那種東西了」。

交換日記時，靜香在日記裡透露了許多心聲。

雖然她並不討厭和大雄一起玩，但是，大雄妨礙練習鋼琴的問題確實讓她有點困擾——看了這篇故事就知道，**真相永遠是最傷人的**。

前面已經說過，「靜香類型」的人大多會把憤怒或不滿等情緒壓抑在心裡，不僅是負面情緒會大爆發的類型，也有像這次故事中的靜香一樣，用「私下抱怨不滿或道人長短」的方式做為情緒發洩的類型（不過，以這次的案例來說，還稱不上是「道人長短」的範疇.....）。

在現實世界中也有很多這樣的類型。每次碰面就會說上司壞話的同事；不管到底有沒有人聽，總是在居酒屋說客戶或廠商壞話的下屬，最近也有不少透過網路留言板等平台秀出上司本名、進一步批評自家公司的人。

勸諫這種行為時，最重要的環節在於對方的「情感資訊」。人進行溝通時，其實有兩種訊息：單純傳達事實的「語義訊息」和傳達當下情緒的「情緒訊息」。總是暗地道人長短的人，有時其實是希望透過私下的方式宣洩「希望被認同、接受」的「情緒訊息」。

假設有人私底下這樣埋怨廠商：「A公司的部長老是要求我們完成一些不可能的任務，根本不把我們當人看。」其實這句話背後用

意是「希望對方可以誇獎自己那麼努力地應付不講理的廠商」。

「靜香類型」的人從小大多被當成「不找麻煩的乖孩子」，因此希望「有人對自己抱持更多關心」的欲求就會更加強烈。由於「靜香類型」不擅長顯露情感，通常會在覺得「自己的情感被接受」的時候感覺心情更加輕鬆。

因此，當對方開始出聲抱怨「我們公司的主管啊……」時，**只要用「因為○○，也難怪你會有所不滿了，畢竟真的很難受吧」的方式接納對方的情感，然後再進一步給予認同**（例如：雖然如此，但你還是非常努力，真的相當了不起），如此一來，對方道人長短、埋怨的情況就會慢慢減少了。

有的時候，也會有必須馬上阻斷壞話的情況。例如，在居酒屋等公眾場合，如果對方開始說起廠商或包含公司機密資訊在內的壞話時，還是盡快阻止對方發言比較好。這個時候，就要明確告訴對方「**為什麼必須阻止他口出惡言**」——換句話說，就是讓其了解「**之所以糾正對方的惡言，其實是為了對方好**」。

像是「之前認識的○○先生也有過類似的言論，結果被廠商知道了，引起很大的問題喔」、「如果被主管聽到這番話，就會被當成『洩漏機密的背叛者』，評價會大打折扣喔」等諸如此類的暗示方式，應該就能點醒對方了。如果對方還是有想說壞話的舉動，只要事後於其他場合再次聽到時再加以補充，就能有不錯的效果。

發現對方的行為出現問題時，只要注意對方的情感部分，便能找到解決的線索。至於為什麼那樣做不好，則需**以對方的情感為基礎，確實告知對方理由**，將可以慢慢改善對方的行動。

擔心被討厭，強逼自己討好迎合的人

——擷取自〈信心動搖機〉（瓢蟲漫畫第三十七集）

所謂的「低估自己」，一般來說就是認為自己低於市場價值，於是選擇低就，或是和條件不如自己且十分不相配的異性交往.....採取這種行動的人，其背後的動機到底是什麼呢？

胖虎對自己的臂力有絕對的信心。

小夫對自己的財力、智力和外貌有絕對的信心。

看到他們對自己這麼有信心，大雄不禁碎念著：「不管怎樣都好.....過度自信的傢伙真是討厭！」

回家之後，媽媽逼迫大雄除草：「你不是答應今天要幫忙除草嗎？」（雖然大雄說「我不記得有做過這樣的約定」，但媽媽根本不理）

這個時候，怒火攻心的哆啦A夢回家了。原來是因為自己買的銅鑼燒太甜了，於是向店家反映銅鑼燒太甜的問題，結果——

「我對自己做的銅鑼燒有絕對的信心！你這個機器人能吃出什麼味道？」銅鑼燒的老闆鄭重反駁哆啦A夢。

（.....感覺這句台詞似乎有很多吐槽點.....）

於是，哆啦A夢拿出只要戴上接收天線，就會對喪失自信的神祕道具「信心動搖機」。

他們利用這個道具，打擊了銅鑼燒老闆和大雄媽媽的信心。可是就跟平常一樣，大雄再度運用自己的小聰明擊退了哆啦A

夢，開始使用道具惡作劇。

大雄把天線安裝在每個人身上。胖虎對自己的臂力失去信心後，大雄開始反過來欺負胖虎。看到這個場景的靜香企圖阻止大雄，結果大雄也把天線裝在靜香身上。

「如果妳被我討厭，以後就沒有人願意娶妳囉？」

大雄這麼說之後.....

「拜託，不要討厭我。」

靜香馬上淚流滿面，依偎在大雄身上。

回到家之後，同樣被大雄裝上天線的哆啦A夢說：「每次不管我拿出什麼道具，結果都不會有好事，這明明不是我從二十二世紀來這裡的目的.....我已經失去自信了，我要回去。」然後打算回去二十二世紀。

我再也不會惡作劇了，大雄呼喊著。然後，故事就在大雄阻止哆啦A夢回去二十二世紀的過程中結束了。

哆啦A夢對銅鑼燒真的很吹毛求疵，對吧？

話說回來，之前曾經有部名為《哆啦A夢歷險記》、由全世界的哆啦A夢一起登場的衍生作品——不管是哪個世界的貓型機器人，他們最喜歡吃的食物都是銅鑼燒，而且美國的「哆啦小子」吃銅鑼燒的時候最喜歡搭配蕃茄醬和芥末，對銅鑼燒的吃法十分堅持。看到他們的銅鑼燒吃法，真的覺得機器人的味覺和人類差好多。

姑且不論銅鑼燒的吃法，每個人都希望被所有人喜歡，可是當那個期望越高時.....

- 越是無法拒絕周遭的請託，只能強迫自己接下工作；
- 越是害怕和廠商發生摩擦，只能硬生生吞下不合理的要求。

大家的身邊是否有這種類型的人呢？

透過故事中靜香的行為，我們應該就能知道「靜香類型」的人有這樣的傾向——過度在意他人是否喜歡自己的人，通常「自信 = 自我肯定感」較低，所以才會極度害怕遭他人遺棄。

明明是大美女、卻總是遇人不淑的女性，經常說出「對方願意和我這樣的人交往，我應該感激、忍耐才對……」，這樣的言論正是「自我肯定感偏低，所以極度害怕遭他人遺棄」的經典範例。

在某些情況下，這種類型在溝通分析的「OK牧場^{*1}」（或許有人曾經在哪裡聽過，但這是和前拳擊選手沒有任何關係的心理學用語^{*2}）中具有「I'm not OK, You are OK」（我不好，你很好）的強烈想法。

若要改變這樣的人，最重要的關鍵當然是讓他產生「自我肯定感」。然而，究竟該怎麼做呢？用嘴巴說很簡單，採取具體的行動卻非常困難。為什麼呢？因為這類型的人大多抱持著「非理性信念」——最具代表性的案例就是「高估和低估」（高估自己的缺點，低估自己的優點）。

假設某人因無法拒絕請託，因此每天都被迫加班，如果是因為「高估和低估」，才會超出個人極限地不斷努力，那麼他內心的想法應該會是「因為我長得不好看，所以必須比別人多一倍的努力，否則會找不到容身之處。之所以不斷加班，正是因為我的能力太差」——如果對方出現像這樣的「認知扭曲」，那個觀念就會形成一道枷鎖，害自己無法產生自我肯定感。

面對那樣的對象時，只要用「客觀來看，你自己和周遭的人相比，工作量有沒有差異呢？」、「你說自己長得不好看，究竟是哪個地方讓你覺得自己不好看呢？」等形式導正「歪曲的自我評估觀念」，就

能讓對方慢慢產生自信。然後，再進一步加上「不管你可不可愛、工作能力好不好，那些都無所謂，反正我就是喜歡你」等充分展現出「無條件接受對方」的話語，就能讓對方產生更多自我肯定感。

編註：此處化用日本流行語。主要指溝通分析理論中的「心理地位」，它是對待自己和對待別人行為態度和姿態的出發點，亦是描述孩子於最早期對於自己、他人、世界的信念或結論—簡言之，就是「人際溝通時的基本心態」。

編註：「OK牧場」曾為日本年輕人之間的流行語，出自於日本前拳擊選手、現為藝人的Guts石松之口頭禪，主要作為肯定的回答。

處事非黑即白，經常負面情緒的人

——擷取自〈快樂散步大道〉（瓢蟲漫畫第二十一集）

完美主義本身不是壞事，但如果完美主義出現在「靜香類型」的人身上，往往會過度追求完美，最終導致抑鬱。究竟該怎麼做才能避免那樣的人「過度努力」呢？

「一想到要踏進家門，心情就好沉重喔！」

大雄今天的考試還是考了零分。為了擺脫鬱悶的心情，大雄決定去找靜香玩。

靜香自己也非常鬱悶，一問之下才知道——

「剛才被媽媽罵了。」

靜香如此說著，似乎是因為考試「只考了八十五分」、覺得「妳應該更用功才對」，所以就挨罵了。聽完之後，大雄的心情變得比之前更加沉重了。

就在這個時候，大雄碰到滿臉愁容的大叔向他兜售百科全書。

大叔開始向大雄推銷百科全書，但是.....

「那個.....算了，反正肯定行不通。」大叔十分沒自信，話才剛到嘴邊，馬上就吞回去了。大雄也簡單地把他趕走了。

推銷的大叔走了之後，大雄的心情顯得更加低落了，彷彿失了魂似的。哆啦A夢為了幫大雄提振精神，取出「快樂散步大道」——這是上面刻有V字的毛毯，只要往V字開口的那個方向

走，心情就會變得十分開朗。

大雄走過快樂散步大道之後，心情果然變好了。於是，大雄馬上拿著那個道具去找靜香，靜香的心情果然也變開朗了。

之後，大雄他們碰到了之前上門推銷的業務大叔。

「雖然賣不出去，不過還是試試看吧！」

推銷時這麼缺乏自信，當然賣不出去囉！於是，大雄也讓他走了快樂散步大道。

結果，大叔瞬間變得開朗、積極。

「不好意思！我這裡有十分有趣且內容豐富的百科全書！」

大叔飛快地走進眼前那戶人家的家裡，而開朗的語調果然讓大叔成功賣出百科全書，順利簽下合約。

最後，得知大雄考了零分的媽媽跑到房間與師問罪，媽媽和大雄在你追我跑的過程中，逆向通過了快樂散步大道。

「媽媽真是太悲慘、太丟臉了……」

「我討厭這個世界。」

故事就在痛哭流涕的情況下結束了。

考八十五分——正常來說，這個分數應該沒什麼問題，可是靜香卻說「『只』考了八十五分」，因而陷入低落的狀況。

另一方面，只要回頭看看大雄在〈具體化鏡子〉的情況就可以知道，大雄的反應是「『居然』考了六十五分」，他的心情反而是驚喜萬分，因為就算只有考十分，他仍然覺得「遠比想像得更好」，所以他才会有這麼強烈的正面思考。

就像故事中的靜香，想法容易變消極的人會很輕易地陷入「非理性信念」之一的「**零和思維**」（**Zero-Sum Thinking**），簡單來說就是「只要沒有拿到一百分，就跟考零分沒兩樣」。又譬如：

- 整理一百份文件，只是搞錯其中一份，就認定「自己很沒用」；
- 早上只是稍微被人糾正一下服裝儀容，就認定「自己是失格的上班族」；
- 整份企劃只被揪出一個問題點，就認定「自己毫無企劃能力」。

有完美主義的人大多抱持著這樣的認知，諸如此類的案例還有很多。

由於堅持完美主義且想法容易變消極的人不僅會「把完美主義的觀念強加在他人身上」，也會「把負面情緒傳染給周遭」，所以和他們相處的時候，必須多加注意（在這篇故事裡，大雄受到靜香的「完美主義」影響，心情也因此變得鬱悶）。

既然如此，和這種對象相處時，究竟該怎麼介入才會比較有效呢？方法其實跟認知療法很類似。和「過度追求完美」的人相處時，最重要的就是慢慢扭轉那個人心中的「非理性信念」，具體的做法是把重點放在那個人「辦得到的事情」上，而非「辦不到的事情」。

假設有人因為企劃書出現些許差錯而陷入沮喪，只要誇獎那個人的「優點」（例如：我覺得這個部分還不錯，很棒的點子），也就是「企劃的發想力」等部分，展現出認同對方的態度，對方就能接納自己。

話說回來，如果是大雄那種「考零分」的人，我們又該怎麼做呢？雖然很難進一步找到優點，不過還是可以採用「就算如此，你還是沒有放棄，堅持作答到最後一題」等誇獎對方堅持到底的方式（雖然這麼做似乎有點縱容對方.....）。

所謂的「完美主義者」，換句話說，就好比「經常在 TopGear 節目中登場的F1賽車」，要是過度損耗引擎，其結果若不是進維修站，就會是含恨退賽。從長遠的角度來看，「接納自己，照著自己的步調

努力」，才是促進自我成長的最有效辦法。

疑心病很重，對事物都過度敏感的人

——擷取自〈腹語機器人〉（瓢蟲漫畫第三十二集）

「靜香類型」的人對周遭的反應具有極為敏感的傾向，所以往往抱持著十分強烈的不安，總是猜忌「身邊的人會不會覺得自己是○○的人呢.....」。當那份不安越加高漲時，越有可能延伸出問題行為，所以必須多加注意。

胖虎寫了一首新歌，他興奮地問大雄想不想聽。

明明打個馬虎眼就好，沒想到大雄卻說「想聽、想聽。既然早晚都要聽，當然是希望討厭的事情越快過去越好囉」，結果當場惹怒了胖虎。

大雄好不容易逃離現場，卻想到自己的考試成績太爛，回家後可能會被媽媽罵到臭頭。

「那個.....雖然妳的臉沒有非常漂亮，可是生氣會長皺紋耶！這樣會變得更醜，讓人看不下去喔！」大雄居然多嘴說些無關緊要的事情，反而讓媽媽更加生氣。

發覺自己老是禍從口出的大雄纏著哆啦A夢苦苦央求：「拜託啦！我也希望能跟小夫一樣能言善道。」

於是哆啦A夢拿出「腹語機器人」——只要把機器人放在肩膀上，機器人就會控制那個人的嘴巴，盡是說出花言巧語。

大雄馬上把機器人放在肩膀上，這個時候，媽媽恰巧要求大雄去庭院拔草。

「拔草可以讓妳變得更漂亮喔！拔草不是要彎腰嗎？彎腰就是讓腰身變得更緊實的運動喔！另外，還能透過手指吸收到草的葉綠素，皮膚會變得更漂亮喔！」

雖然有點強詞奪理，不過媽媽倒是深信不疑（這種方法就是前面所提到的「順著對方的語意」）。結果，大雄不僅躲過了拔草任務，甚至還拿到零用錢。

大雄就這樣帶著機器人去外面玩了。

途中大雄碰到了班導，老師因為考試的事情罵了大雄，結果機器人又開始說出一大堆謬論。

「其實我真的完全沒有想要拉高成績的念頭。老實說.....班上有這麼多聰明的孩子.....就算班上的每個同學都拚了命地用功讀書.....到最後還是要有一個人考最後一名啊！所以.....所以我才會選擇犧牲小我，考零分.....」

老師聽了十分感動：「以後也要好好努力考零分喔！」

之後，大雄使用任意門到靜香家，可是不知道為什麼，門的另一頭居然是靜香家的浴室。

「你又來了！」

靜香連忙潛入浴缸裡（看來她應該早就習慣了.....）。

結果，腹語機器人爆出一連串的謬論：

- 人出生的時候就是裸體，裸體本來就是很正常的事情；
- 世界各地的美術館也都有很多裸體的畫作或雕刻，因為裸體本身就是美好的，也就是說，「裸體」正是永恆之美的主題。

靜香聽到這番話之後，徹底被說服了。

「原來如此！這樣說來，害羞反而是錯的。就算沒有穿衣

服，那也沒關係，對吧？我們一起去外面玩吧！」

接著，靜香居然一絲不掛地衝到街上。

大雄正準備出聲阻止時，腹語機器人再度控制大雄的嘴巴，繼續火上加油。

「沒錯！就這樣直接在大街上跑來跑去吧！」

在一陣慌亂之下，大雄總算阻止眼前的混亂。

不過，只要等腹語機器人被關閉之後，全部一切的謊言就被拆穿了。最後，所有被欺騙的人全都滿腔怒火地四處尋找大雄，最後故事就這麼結束了。

我總覺得不管是「腹語機器人」也好，還是「惡魔護照」也罷，這種「能夠支配人心的道具」真的是太強大了。不知道是否因為效果太過強大，所以才會被列為「禁止使用的道具」，《哆啦A夢大長篇》幾乎沒有再出現這一類的道具。

話說回來，靜香真的很喜歡洗澡，幾乎是一天照三餐的程度。

關於靜香愛洗澡的原因，大雄在單行本第十八集中曾經推測「或許是因為太愛乾淨？也有可能是因為覺得身體髒髒的？」不過，搞不好靜香其實是因為非常在意周遭對自己的看法、心思非常敏感，所以才會不斷重複地洗澡。

如果靜香每天洗很多次澡，是因為不希望周遭對自己有不好的看法，那麼這樣就能夠合理解釋，靜香為何會被腹語機器人的那番謬論給說服了：「全裸才是人類最理想的狀態；相反地，穿衣服才是可恥的行為。」（這個機器人的性能真的太糟糕了.....）

雖然沒辦法斷定靜香真的是「對周遭評價十分敏感」的類型，不過現實生活中的確有人因為太過在意「周遭對自己的看法」，進而產生強烈不安，最終衍生出問題行為，不是嗎？

例如，談戀愛的時候疑心病特別重，老是懷疑對方「你是不是劈腿？」或是在人際關係上疑神疑鬼，像是「那傢伙沒講過我的壞話嗎？喂，人事部對我的評鑑有什麼看法？」

不得不說，過度在意個人評價的人應該很多。

和這種人相處時，一如前面所提到的「戀愛妄想」，最重要的是「**不肯定也不否定**」——這類型的人一旦遭到否定，就會產生更強烈的懷疑。

例如，當對方懷疑你劈腿的時候，就算你回答「劈腿？我不會做那種事啦」，對方仍會馬上反駁。就算你跟懷疑你說他壞話的同事表示「我沒有說你的壞話喔」，最糟的情況是對方會進一步猜測「其實那傢伙被下了封口令吧？」

有的時候，「**隨口否定**」反而會造成反效果。

請記住：相較於「對方說了什麼」，**理解「對方正在想什麼」**才是更重要的事。

「反正我對於他人的行為舉止就是特別敏感……」這種人的內心往往存在著「不安」，因此請不要迴避控訴，而是採用「（遭懷疑劈腿時）為什麼你會這麼想呢？」、「（懷疑有人說他壞話時）你跟那個人曾經鬧過什麼矛盾嗎？」的發言方式，讓對方透漏出內心的情感（心理學用語稱它為「宣洩」〔**Catharsis**〕）。光是這樣的程度，就足以讓對方的情緒逐漸緩和。

聆聽的時候，請**一邊點頭、一邊輕聲回應「嗯」和「原來如此」**。最重要的是，**千萬不要做出「呃，可是……」**這種會妨礙對方宣洩情感的反駁舉動。

如此一來，就能讓對方顯露出內心所隱藏的不安，只要慢慢接納對方的不安，對方心中那份「憂心周遭看法的不安」就會逐漸趨於緩和。

軟弱當爛好人，總是委屈自己的人

——擷取自〈小魔女靜香〉（瓢蟲漫畫第二十六集）

每個人都希望「被某人需要」。可是如果那個想法太過強烈，甚至到了「為了幫助某人也不惜犧牲自己」的地步，就會過度勉強自己，是最終變成抑鬱或不適應的主因。

靜香自己一個人演著「灰姑娘」的劇情，扮演著自己相當憧憬的魔法使者的角色。

結果，她騎在掃帚上自言自語的情景，恰巧被大雄撞見。

「其實我從小.....就很想當魔法師。就像童話故事那樣，什麼魔法都可以一下子施展出來，遇到有困難的人就能伸出援手，我想這樣一定非常快樂。」

靜香說出了自己的祕密夢想，大雄聽了之後說：「只要拜託哆啦A夢，應該沒有什麼辦不到的事。」隨隨便便就開出支票。

大雄馬上跑去拜託哆啦A夢，結果.....

「我怎麼可能會有讓人成為魔法師的道具嘛！」哆啦A夢完全不願意搭理大雄。

（雖然瓢蟲漫畫第三十七集曾經出現名為「魔法大全」的道具.....不過，這個時候的哆啦A夢似乎還沒有那個道具）

大雄失望地蜷縮在角落。

「如果靜香發現有人需要魔法幫助的話，我就借她最適合幫助那個人的道具吧！」哆啦A夢做出這樣的承諾。

不久之後，靜香來到大雄的家。

哆啦A夢用「無生物催眠大聲公」幫靜香做了飛天掃帚，然後拿出「助人帽」借給靜香。不過，靜香說「每次都要跑來借道具，實在太麻煩了」，於是哆啦A夢把四次元口袋借給靜香。

接著，靜香一整天都在街上飛來飛去，幫助了許多人，最後心滿意足地把道具還給大雄。

然而當大雄戴上助人帽的時候，助人帽有了反應。

原以為發生了什麼事，結果居然是——

「在外面玩到深更半夜還不回家，我們家沒有妳這種小孩！」

出現在眼前的是，因為晚歸而被媽媽關在門外的靜香。

或許有點突然，不知大家是否聽過《白鶴報恩》這個故事？

在社會心理學（俗稱的戀愛心理學、商業心理學，大致上都算是「社會心理學」的範疇）的世界，這個民間故事經常被拿來說明「卡里古拉效應」（**Caligula Effect**，指「人對於越被禁止的事物，反而越想做」的心理現象）。不過臨床心理學有時也會拿《白鶴報恩》來舉例——主要針對「白鶴」的行動。

故事中，白鶴「拔下自己的羽毛」，用羽毛織出美麗的布。如果老夫婦沒有看到白鶴織布的情景，白鶴最終會失去所有羽毛，然後就沒辦法飛了吧？

像「白鶴」這種「就算傷害自己，仍堅持照顧周遭的人」的類型，恐怕就會有「身心俱疲症候群」（**Burnout Syndrome**）的問題。所以，當這類型的人從事照護或社福等助人工作時，必須特別注意。

讓我們回頭看看這次故事中的靜香。

靜香懷抱著「助人為善」的心情，化身成專門幫助人類的「小魔

女」。然而即便她幫助了許多人，最後反而讓自己陷入不幸——被鎖在家門外，不得其門而入。

不得不說，現實世界也有不少「為了某人而努力、奮鬥」，結果反而害到自己的人。

透過故事中的案例可以知道，就算不斷地努力，最終還是有可能得到不太好的結果——因為自己的生活有太多吃虧的情況，所以沒辦法長時間努力，更重要的是「本人會逐漸感到吃力、辛苦」。

面對採取那種行動的人時，究竟該怎麼做比較好呢？這裡最重要的是**不要否定那個人的作為**。在「過度適應^{*1}」的理論中有提到，人們「如果強硬導正過度適應的行動，反而會讓那個人陷入不適應狀態」。

既然那個人有「想為他人而做」的念頭，那就不要加以否定，此時最重要的是**陪他一起思考「如何才能在為他人而做的同時，也能好好地珍惜自己」**。

至於具體的做法，第三章介紹的「**聲明**」（在回應對方的同時，必須讓對方了解「對方的要求」和「自己的要求」都很重要）和下面第五章介紹的「**我訊息**」（I Message，請參考第五章的〈有話直言，從不考慮對方心情的人〉）等技巧都非常有效。

只要運用這些技巧，教導對方「不勉強自己，偶爾仰賴他人，同時又堅持個人主張」的方法，就能慢慢改善對方的行動。

編註：意指「漠視自己的情感或需求，過度順應周遭的環境」。

Chapter
5

哆啦A夢的人際學

脾氣好，喜歡照顧別人，但有時又很愛管閒事，還會把自己的價值觀加諸在他人身上——這種人屬於「哆啦A夢類型」。
雖然本質並不壞，不過有時卻是麻煩製造者。和這種人相處時，最重要的是仔細考量他的內心，避免「使用過度」。

「自我價值觀」強加他人身上的人

——擷取自〈幸福的人魚公主〉（瓢蟲漫畫第十九集）

「男主外，女主內」、「既然以職業歌手為目標，就別說什麼當正式員工的蠢話了」，像這樣把自己的價值觀強加在他人身上的人出乎意料地多——不光是我們自己，這種「既定思維」（Should Thinking）有時也會傷害到對方，所以必須多加注意。

某一天，名為貝索子的女孩到大雄的家裡玩，她動不動就哭，所以大雄早早就偷溜出去了，哆啦A夢只好成了大雄的代打。

無可奈何之下，哆啦A夢只好當起貝索子的玩伴。

貝索子要求哆啦A夢唸繪本給她聽，於是哆啦A夢開始唸《人魚公主》的繪本。

因為故事結局太悲慘了，貝索子哭得非常淒慘。大雄媽媽不問緣由，直接劈頭就罵：「你怎麼可以把貝索子弄哭呢？」

（「不分青紅皂白，先罵再說」似乎是媽媽一貫的作風）

「要怪就要怪這篇故事太悲傷了！」

哆啦A夢把害自己被媽媽罵的過錯，全部遷怒到繪本上，然後不知道想到了什麼，他使用「進入繪本裡的鞋」（哆啦A夢大長篇《大雄的天方夜譚》也曾出現這個道具）進入了繪本。

剛開始碰到的是一名魔法師，魔法師跟人魚公主說：「我可以給你一雙腿，但你必須拿你的聲音來跟我交換。」

哆啦A夢把那個魔法師罵到臭頭。

「不過是雙腿而已，免費送她又有什麼關係！她這麼可憐，妳真的很沒有同情心耶！而且又超級小氣。」

魔法師哭著說：「我給、我給！我給就是了！真是的。」於是就把恢復聲音的藥水免費送給人魚公主。

沒有失去聲音、同時又得到雙腿的人魚公主回到岸上和王子見面，可是王子說他已經和鄰國的公主有婚約了。

哆啦A夢暴怒，再度肆無忌憚地說了一堆。

「忘恩負義！大騙子！妳（人魚公主.....）也趕快親口跟他說啊，快點說！」

聽了哆啦A夢的一番話後，王子低頭反省。

「我完全不知道，原來是她救了我嗎.....」

於是王子決定和人魚公主結婚。

「這樣就對了！」哆啦A夢心滿意足地離開繪本。

這個時候，大雄正好回來了，被要求唸繪本的大雄拿起了《人魚公主》的繪本。

「這只是童話故事，妳可不能哭喔！」

再三確認後，大雄開始唸起繪本。但是——

「故事完全不一樣。哇啊～」

由於哆啦A夢把故事內容改得亂七八糟，這使得貝索子又再次爆哭了起來.....

在這次的故事中，哆啦A夢大暴走，結果讓貝索子哭慘了。

其中最值得注意的部分是哆啦A夢對「《人魚公主》應該以圓滿結局收場」的「認知」（也就是對事物的觀點或思維）。

人類（雖然哆啦A夢並不是人類）常有「扭曲的觀點或思維」

(專業用語稱其為「非理性信念」)。就拿這次故事中的哆啦A夢來說好了，就是因為他一直糾結在某些「既定思維」裡，才會做出一連串粗暴的舉動。

舉例來說，所謂的「既定思維」，就是「非怎樣不可」的思維。我相信以下的例子 並不罕見：

- 不論再怎麼辛苦，男人就應該努力，不該表現出懦弱的一面；
- 就算對象是自己很討厭的主管，我還是要努力討好所有人；
- 身為一名上班族，就算熬夜加班，也要完成所有的工作。

當下意識抱持著這樣的「既定思維」時，就會將這種思維套用在自己身上，於是就會因太過逞強而累垮自己。

另外，如果把這種「既定思維」套用在別人身上，若不是讓對方的言行倍感壓力，就是引起實際的糾紛。

哆啦A夢的情況也是如此，就是因為他無法跳脫「人魚公主應該跟王子過著幸福快樂的生活」的認知，所以才會為難魔法師、找王子的結婚對象的麻煩，到頭來還是惹出麻煩——害貝索子爆哭。

除了「既定思維」，其實還有一種模式，那就是「如果是○○的話，也可以改用△△的方式」的「**灰色地帶思維**」。不過抱持著「既定思維」的人，往往很難用「灰色地帶思維」去理解事物。

這次的故事也一樣。如果哆啦A夢能夠換個角度思考（例如：雖然人魚公主的結局以悲劇收場，不過這真的是很棒的故事），或許他就不會做出那樣的行動，而且也能和貝索子一起分享「人魚公主變成泡沫，真的很令人難過」的感動情節了。

面對把自己的價值觀強加在他人身上時，不要只是單純地感到「不悅」或「討厭」，而是要去了解那個人的「既定思維」是什麼；接著深入思考對方之所以抱持

著那種「既定思維」的緣由、依據或立場，然後給予其他的「思維」，就能讓事情順利許多！

過度熱心善意，卻造成別人困擾的人

——擷取自〈精靈召喚手環〉（瓢蟲漫畫第二十一集）

「○○沒事吧？」、「要幫忙○○嗎？」，總是有人非常熱心地助人。願意助人這件事當然非常令人感激，但如果在幫助之後演變成對方沒完沒了的熱情協助，有時反而會讓自己增加更多工作。究竟該怎麼做才能讓對方察覺到這一點呢？

暖爐的煤油用完了，窩在家裡的哆啦A夢快凍僵了。

為了取暖，哆啦A夢從四次元口袋取出「精靈召喚手環」——這是「只要摩擦手環，就可以召喚出精靈」的浪漫道具。

哆啦A夢馬上摩擦手環，呼叫火精靈。

可是，火精靈完全不聽從命令：「我的使命就是把所有能燒的東西，通通燒個精光。」

話一說完，火精靈打算縱火燒了房間裡的窗簾。

哆啦A夢連忙上前阻止火精靈，這時坐在客廳的爸爸正好把手上的菸弄熄了，於是火精靈也跟著消失。看樣子，這個道具呼叫精靈的時候，附近必須有與精靈相關的元素才行——如果那個元素消失了，精靈也會跟著消失。

就在這個時候，外面開始下雪。因為機會難得，所以大雄就跑到戶外看雪。

「天氣之所以這麼冷，是因為下雪的關係嗎？」

大雄邊說邊摩擦雙手，碰巧摩擦到了手環。出現在眼前的是

雪精靈，雪精靈是非常可愛的女孩子。

「你喜歡雪嗎？」

聽到雪精靈這麼問，大雄馬上回答：「超喜歡的！」

開心的雪精靈馬上把腳下的雪堆成小山。

大雄和雪精靈就這樣開始玩起，從小山往下滑的雪上衝浪遊戲……然而她卻在之後逐漸顯露出本性。

看到雪精靈用大雪球攻擊，拿雪球丟大雄的胖虎和小夫，哆啦A夢感到有些憂心，於是企圖勸大雄遠離雪精靈，結果卻被暴風雪吹走……

「不要管那傢伙了，我們乘著暴風雪去玩吧！」

看到雪精靈怪異的一面之後，大雄要求：「不要再下雪了！」

可是，雪精靈完全不理會大雄的請求。

由於大雄穿得非常單薄，再加上長時間待在戶外而開始打噴嚏。大雄提出希望回家的訴求，雪精靈卻依然無視大雄。

「我已經喜歡上你了，想跟你永遠在一起。」

直到雪精靈願意放大雄回家時，天已經完全黑了。

那天晚上，大雄重感冒，窩在棉被裡受苦，甚至還發了高燒。因為雪精靈的關係，大雪癱瘓了交通，導致沒辦法去醫院也無法請醫生到家裡看診。

這個時候，雪精靈跑來關心大雄的情況。

她用手碰觸大雄的額頭，開始吸收大雄身上的熱度——儘管她知道這麼做會讓自己消失。

雪精靈一邊把手放在大雄的額頭上，一邊哭著說話。

「希望你相信我，我從來沒想過會害你感冒，我真的很喜歡你。」

「我知道……跟妳一起玩真的很開心。」

「真的嗎？.....我好開心。」

這是他們兩人最後的對話。

隔天早上起床時，雪徹底消失了，一切都像是做夢似的，大雄的燒也完全退了。不知道內情的哆啦A夢帶著大雄走出戶外，歡喜迎接到訪的春天。

每次下雪的時候，總會想起這篇令人感傷的故事。

故事中登場的「雪精靈」因為太喜歡大雄，所以做出一連串脫序的行為，反而造成大雄的困擾——如果用一句話來說，造成這一切的原因在於「**單向情感交流**」。

剛開始，雪精靈的心情只是「希望一起遊玩，讓大雄感到開心」，不過到了中途，她的心情單方面地轉變成「希望和大雄在一起」，完全無視大雄的狀態和心情。

就跟前一節的故事一樣，在哆啦A夢身上偶爾也可以看到這樣的行動——一種不顧對方感受的單向交流，在心理學的世界被稱為「單向情感交流」。

現實世界裡也有很多「單向情感交流」的人，像是「對他人關愛有加，卻適得其反，反而引起騷動的人」、「就算對方覺得『已經夠了』，依然熱情給予協助的人」，這些都是非常典型的例子。

根據應用行為分析（**Applied Behavior Analysis**，**ABA**），在對方做出那種行動之後，就結果來說，接受善意的一方應該要做出「正面撫慰」的行為——「正面撫慰」就是「對行動的感謝態度」。

這個時候，如果希望抑制對方做出那樣的行動，只要剔除掉「正面撫慰」的行為就可以了。也就是說，採取「就算對自己關愛有加，仍然不表達感謝，也不顯露出高興的表情」的行為——雖然這樣的行為似乎會引起對立。

基本上，「哆啦A夢類型」的人就是抱持著「希望讓當事人開心」的強烈心情，所以才會做出那樣的行為。如果拒絕對方的好意（例如：拜託你不要多管閒事），反而會被認為「○○是不了解他人心情的傢伙」，甚至有可能傷害到對方。

如何在不引起對立的情況下，巧妙地讓對方了解自己的心情，第三章介紹的「聲明」就是很有效的辦法，也就是「先回應對方的情緒，然後再巧妙磨合對方的要求和自己的要求」。

在這次的故事中，雪精靈沉浸在取悅大雄的情境裡，完全沒有察覺到大雄的身體已經出狀況，以及大雄想回家的心情。這個時候，要先給予雪精靈肯定，像是「和你一起玩真的很開心，甚至忘了時間的流逝」，然後以「可是天氣真的很冷，我都快凍僵了，再這麼下去我可能會感冒，如果可以的話，我們明天再玩，好嗎？」的方式。**在接受對方的好意的同時，確實表達自己的主張。**

只要能夠巧妙磨合雙方的需求，就能慢慢減少對方多管閒事的行為。「正是因為對方人很好，所以才說不出口……」——當這類型的人讓你感到有點困擾時，不如試試這個方法吧！

有話直言，從不考慮對方心情的人

——擷取自〈小時候的不倒翁〉（瓢蟲漫畫第十八集）

雖然動畫的部分我較沒留意，但哆啦A夢其實是超級毒舌家，在原作中他講話一直都很不客氣。現實社會中也有不少有話直說的人，究竟該怎麼做才能減少那些令人不悅的言行呢？

「這下我真的.....死定了。」

大雄像是死掉似地倒在房間的正中央，哆啦A夢見狀後，連忙問大雄到底怎麼了。

「我明天的考試一定會考鴨蛋。」大雄如此回答。

哆啦A夢回應：「既然如此，那就好好用功，不要考鴨蛋啊！」

「現在根本不是用功讀書的時候，因為媽媽等一下肯定會把我臭罵一頓。她的眼睛會冒出怒火，而且是幾乎把我烤焦的程度。」大雄為什麼會被媽媽罵呢？原來他把媽媽看得比性命還重要的白金戒指搞丟了。

看著那樣的大雄，哆啦A夢拿出了「尋回失物機」——這是「只要回憶遺失的物品，就可以找回失物」的超讚道具。

大雄借助道具的力量，順利找回媽媽的戒指，於是趁勝追擊還順便找回，被媽媽丟掉的漫畫和被胖虎搶走的模型，以及「不知道丟去哪裡，結果引起大騷動的大草帽」。（大雄的這段發言源自於懷舊電影裡的梗）

在整個過程中，甚至發現了以前最喜歡的奶瓶，覺得十分懷念的大雄還實際裝了牛奶試喝了一下。

（乍看之下似乎很奇妙，但這種現象稱為「退化」〔Regression〕）

大雄就這麼流著眼淚，開始回憶起過往。

「那個時候真好……媽媽也不會成天叫我讀書、讀書……」

「我說你啊，偶爾回憶一下小時候的時光確實不錯，可是那種事應該等你年紀大一點再去回憶，不是嗎？在你這個時候，應該把眼光放在未來，不要老是回顧以前的事情，你應該勇敢往前走才對。」

看到那樣的大雄，哆啦A夢試圖激勵對方，可惜的是大雄完全聽不進去。

「未來？反正我也不會有什麼了不起的未來。我很笨，不管做什麼事都會失敗……好想永遠當小寶寶喔。永遠、永遠當小寶寶。」

這個時候，大雄看到奶奶送給他的不倒翁，回想起過去的日子。

小時候，大雄在院子裡跌倒，趴在地上哭了起來，這個時候奶奶把不倒翁丟到大雄身邊。

「你看，不倒翁自己爬起來囉！大雄你也應該自己爬起來喔！」儘管奶奶有病在身，還是坐起來說了這番話。

然後，奶奶以「不倒翁無論跌倒多少次都不會哭」為例。

「如果大雄也能像不倒翁一樣地勇敢，就算跌倒也不會哭，那麼我會非常開心喔！只要大雄能夠成為，不論怎麼跌倒都能夠自己爬起來的堅強孩子……奶奶就會感到十分安心。」她微笑說著。

回想起奶奶當時說的那番話，大雄決定開始發憤圖強。

這篇故事被重新改寫過很多次，和〈再見，哆啦A夢〉（瓢蟲漫畫第六集）屬於相同類型，都是非常知名的傑作。就個人來說，我認為〈爸爸也是愛撒嬌的人〉（瓢蟲漫畫第十六集）也是名作（不是大雄，而是爸爸撒嬌的故事）。

在「名言集」等相關書籍中，奶奶的「台詞」經常備受矚目，我認為**奶奶真正優秀的地方不是「台詞」，而是「態度」**。

面對哭泣的大雄，奶奶完全不會說「男兒有淚不輕彈」這一類的話。儘管奶奶已經臥病在床，她還是會撐著病軀走到大雄身邊，只因為聽到大雄在哭，所以擔心得睡不著——這種包容的態度，正是表現出「不論發生什麼事，奶奶都會在大雄身邊」的最理想典範。

另外，還有一件重要的事：奶奶利用不倒翁來鼓勵大雄時，除了用不倒翁舉例之外，奶奶還說「如果你能夠那樣，我會非常開心」。這種把主詞換成「我」的說話方式，在斥責孩子的時候尤為重要——阿德勒（Alfred Adler）心理學把這種理論稱為「**我訊息**」（對話以「我～」作為出發點，而不是「你～」）。

反之，如果採用「既然不倒翁都能站起來，大雄應該也能靠自己的力量站起來吧？」的說法，大雄內心的共鳴肯定沒有那麼強大。

此時的大雄正因為「考試每次都考零分」、「不小心搞丟媽媽的戒指」之類的失敗經驗而感到自尊嚴重受損，從他之後的言論也能輕易了解，大雄甚至對「放眼未來」徹底失去了自信，也因此在看到奶瓶的時候，他才會情不自禁地產生退行現象吧！

面對那種情況，哆啦A夢還進一步對他說教，像是「不要老是回顧以前的事情，你應該勇敢往前走才對」——「哆啦A夢類型」的人往往採用「你應該○○、○○」的說話方式，這種說話方式通常會帶給

他人不悅，而且幾乎沒有效果。不過，由於當事人並沒有惡意，就算建議他「最好稍微顧慮一下對方的心情」，他也不會有任何感覺，只會覺得莫名其妙：「為什麼錯的反而是我？」

面對有話直說的人時，最簡單的方式就是先讓他學習「溝通技巧」。

正因為哆啦A夢說話的態度充滿了指導性與教育性，完全沒有正視「大雄有那種想法的真正原因」，無怪乎大雄聽不進去哆啦A夢所說的話。然而，當大雄回想起奶奶那段充滿母性光輝的包容話語後，反而瞬間振作、奮發了。

在多種心理技巧當中，「我訊息」屬於具體且應用簡單的範疇。如果對方是有話直說、經常傷害到其他人，只要讓對話以「我～」作為出發點，就能減少彼此的紛爭。

自視甚高，不肯低頭尋求幫忙的人

——擷取自〈老鼠和炸彈〉（瓢蟲漫畫第七集）

就算發生突發性狀況，依然堅持不求人，試圖憑自己的力量解決——這樣的人還真的不少。如果最後真的能靠自己解決問題，當然不會有什麼問題，偏偏有時反而會釀成更大的麻煩.....究竟該怎麼做才能改善那樣的行為呢？

媽媽看到老鼠，一邊大喊，一邊衝進房間。

「真是的，這麼大的人居然會怕成那樣，真是太丟臉了。」

哆啦A夢才剛說完這番話，老鼠突然出現在腳邊。

「.....老鼠！」

哆啦A夢嚇得跳起來，匆忙逃進房間。

大雄和媽媽跟在哆啦A夢身後，結果在打開房門的那一刻，突然出現一陣「噠噠噠噠」的機關槍掃射聲.....千鈞一髮之際，僥倖躲過槍林彈雨的大雄往房內一探，哆啦A夢正拿著機關槍採取備戰姿勢。

「無論如何，我一定要儘早把那個可怕的老鼠消滅掉，讓家裡早日恢復和平。」

話一說完，哆啦A夢馬上把可以「瞬間炸飛戰車」的「巨無霸槍」交給大雄、把可以「瞬間將大樓夷為平地」的「熱線槍」交給媽媽。

如果使用這樣的兵器，不光是老鼠就連房子都會被炸毀。這

時的狀況感覺只要稍微反駁就會被機關槍亂槍掃射，滿腔怒火的哆啦A夢此刻根本無法溝通。

「全家上下都翻遍了，還是找不到.....，老鼠肯定躲在家裡的某個地方，光是想像就覺得好可怕.....」

哆啦A夢終於精神錯亂了。他從口袋取出過去十分有名的違規道具「地球毀滅炸彈」，然後.....

「嘻、嘻、嘻、嘻、嘻——」準備啟動道具。

「老鼠已經被你的氣勢嚇到、夾著尾巴逃跑了！」

大雄靈機一動的一句話，終於喚回差點變身破壞神的哆啦A夢。

「現在根本不是害怕的時候！」

然後，大雄和媽媽決定合力揪出老鼠。

老鼠——對哆啦A夢來說，這是他一輩子的噩夢。

哆啦A夢其實有非常典型的「老鼠恐懼症」，在面對恐懼症（Phobia）時，大多採用被稱為「暴露療法」（Exposure Therapy，行為療法中的一種）的治療方法。

簡單來說，就是先從「壓力較小的事物」（例如：老鼠的照片）讓患者慢慢習慣，接著再逐漸轉換成「壓力較大的事物」（老鼠布偶→遙控老鼠→幼鼠→成鼠等），藉此讓患者慢慢克服恐懼症。

患有哆啦A夢那種「恐懼症」的人，我會建議尋找「行為療法」的相關書籍。

不過，恐懼症和這次的主題沒有關係，所以讓我們回歸主題吧！「哆啦A夢類型」的人喜歡「插手管別人的問題」；另一方面我們會發現「他並不擅長處理自己的問題」，這部分還挺令人意外的。

就長年經驗來看，這類型的人雖然擁有「幫助他人的技能」，但也正是

因為求助他人的經驗不多，所以非常缺乏「向他人求助的技能」。

溝通分析理論中有個用語叫做「人生劇本」(Life Script)。簡單來說，就是「人在下意識中演出的劇本」——每個人都會根據過去的體驗或當下的狀況扮演著「某人」(現在拿著這本書的各位也不例外)。

假設有個人從小就是表現良好的模範生。那麼這個人扮演的「人生劇本」是什麼呢？如果他一直幫忙身邊需要協助的人，那就代表他所扮演的是「值得信賴的人」，這種角色的人自然無法開口尋求幫助。

「不尋求幫助的類型」就算碰到麻煩，依然會固執地說「沒問題！我自己會想辦法解決」、「這點小問題只要花點時間就能搞定」，然後試圖靠自己的力量解決問題。

哆啦A夢也是同樣的情況。其實只要願意開口尋求幫助(例如：我怕老鼠，拜託把老鼠趕走)，他就不需要做出為了一隻老鼠，讓全世界跟著陪葬的誇張行徑了。

既然如此，當「哆啦A夢類型」的人碰到麻煩時，我們究竟該如何提供協助呢？

對方之所以遲遲不願意尋求幫助，有可能是因為害怕「遭到批評」——一旦尋求幫助，過去建立的「個人形象」就會遭到質疑，形象可能因此而崩壞。

若是採用「如果不做○○，那份企劃就無法通過喔」、「如果不讓△△過關，上司會更加生氣喔」等負面、消極的說話方式，反而會造成反效果——因為對方會產生「和這個人說話感覺很差」的心情，也就更可能不願意開口尋求幫助了。

因此，應該採用「我覺得如果做○○，企劃應該就能順利通過」、「只要讓△△過關，再稍微談一下，上司的心情應該會變得比

較冷靜」等形式——只要採用正面、積極的說話方式，對方就會比較願意開口尋求幫助。

不過這種方法終究只是一種對症療法，或許無法徹底根治對方的「人生劇本」。嚴格來說，讓對方自己發現「自己正在扮演的人生劇本」，才是最有效的解決方案。

多嘴碎碎念，干涉支配欲望高的人

——擷取自〈指引天使〉（瓢蟲漫畫第三集）

倘若是工作上的重要事項，自然另當別論，但如果連微不足道的小事都要指手畫腳的話，就會讓人覺得非常討厭。和總是多嘴、喜歡多管閒事的人相處時，只要滿足對方的「支配欲望」，再運用「互惠性」的原理，就能相處融洽。

「哈啾！」

聲音的主人是哆啦A夢，雖然有點令人不敢相信，不過哆啦A夢似乎感冒了。

大雄因為發生了「非常嚴重的問題」，把哆啦A夢叫出門。

來到指定的十字路口後，他看到大雄站在馬路正中央若有所思。哆啦A夢問起發生了什麼事，大雄說：「我明天要考試，可是，剛剛靜香約我去她家玩。我現在很煩惱，不知道該往左（回家讀書），還是該往右（去靜香家）。」

哆啦A夢聽了之後，當然感到非常傻眼。他在打了一個大噴嚏（這是很重要的伏筆）之後，拿出了「指引天使」——把指引天使套在手指上，只要進一步商量，指引天使就會提出（天使自認為）對那個人最有利的答案。

「可是……這樣好像很可憐……不過，還是應該讓他受點懲罰，才不會寵壞他……」

大雄馬上把指引天使套在手指上，詢問天使自己此刻應該往

哪個方向比較好。

「當然是往右囉！要讀書的話，晚上也可以讀，可是跟靜香玩的機會只有現在。」

大雄聽從天使的建議，往靜香家的方向前進。

「你要先踏出左腳才行，不然你會踩到狗大便。」

天使給出非常細心的建議。到了下個路口時，天使也做出「往左轉」的指示。可是因為右邊的路是捷徑，大雄沒有遵照指示，而是選擇往右轉，結果.....在中途碰到胖虎，硬是被他們拖去打棒球。

「等打到一半時再趁機溜走吧！」天使如是說。

防守的時候，因為有天使的建議，大雄表現得非常出色，然而一站上打擊位置，悲劇馬上就發生了。

「這次把球棒舉到肩膀的高度，然後用力揮棒，接下來就直接逃離現場。」

大雄遵從天使的指示用力揮棒，結果打擊出去的球擊中了一隻狗，把整場比賽搞得烏煙瘴氣。

大雄趁機逃出廣場，終於抵達靜香的家。

大雄開始和靜香一起玩遊戲，可是.....

「不對！不是那樣！要走旁邊的棋子才對。」

「砂糖加兩匙就好，不然會蛀牙喔！」

「在別人面前挖鼻孔會給人不好的印象喔！」

「差不多該回家了吧！」

天使一直在旁邊囉哩囉唆、管東管西，但大雄充耳不聞。

「我這是為你好，你現在非回家不可。」

最後，他還讓大雄扮鬼臉，刻意惹怒靜香。

大雄覺得天使實在太過雞婆、太愛多管閒事了，於是試圖把天使從手指上拔下來，可是只有配戴者以外的人才能把天使拿下

來，大雄完全拿天使沒辦法。

原本大雄打算向哆啦A夢控訴自己的不滿，沒想到哆啦A夢的病情似乎變得更加嚴重——好像是白天在十字路口打噴嚏的時候，不小心搞丟了一顆螺絲。

再這麼下去，哆啦A夢搞不好會壞掉。

雖然天使一直出聲妨礙大雄，強調「讀書」、「我是為你好」，大雄卻完全不理會，逕自外出找尋螺絲。

這個時候，因為棒球比賽被大雄搞得烏煙瘴氣，怒不可抑的胖虎出現了。胖虎對大雄手上的天使產生了興趣，大雄便趁勢讓胖虎奪走天使。之後大雄總算找到螺絲，順利解救哆啦A夢。

打著「我是為你好」的旗幟、一直在耳邊聒噪且嚴重多管閒事的天使讓胖虎感到厭惡至極，只好跑去向哆啦A夢求救。

故事就這麼結束了。

角色扮演遊戲（**Role Playing Game**，**RPG**）的世界有所謂的「詛咒道具」（一旦配戴，就無法脫下），這種「指引天使」也算是相同類型的道具。當初拿出來使用時，哆啦A夢之所以會感到猶豫，或許是因為這個道具本來就是「懲罰用的道具」。

指引天使打著「我是為你好」的旗幟，不管做什麼事，總是不斷指手畫腳。雖然哆啦A夢也經常在大雄面前發牢騷，而指引天使應該算是哆啦A夢的加強版吧，感覺和第二章的〈自己「好意被婉拒」就暴怒的人〉有點類似。嚴格來說，指引天使應該比較偏向「發牢騷」的類型。

如果是工作或升學等「重要的事情」，或許還可以接受，但如果是像多管閒事的機器人那樣，連對本人來說都無傷大雅的事也要多嘴干涉，老是跟你說「喝過多飲料有礙健康喔」、「最好避免攝取過量

的鹽分喔」、「現在定期存款的利率偏低，所以建議選擇○○的商品喔」，想必聽者也會感到十分厭煩吧。

這類人的內心極有可能具有「希望控制對方」的支配欲望。之所以連日常的瑣碎小事都要插嘴干涉，那是因為他強烈地「希望對方遵照自己的想法行動」，而這個心態的背後通常也代表著「不了解對方而感到焦慮」。

因此一味反抗發牢騷的人，基本上並不會有任何效果，選擇擺臭臉，對方或許會產生「搞不好這個人很討厭我」的不安，甚至讓人際關係產生裂痕。

當對方因支配欲望而發牢騷時，首先最重要的是「反過來滿足對方的支配欲望」。例如，當對方多嘴干涉的時候，可以坦率地回應「謝謝你的建議」，不要直接反駁對方，而是正視對方具備的能力和知識，然後告訴對方「試著實踐○○的想法之後，果然非常順利」——請試著就對方的能力，以這樣的形式給予認同。當這種情況持續累積幾次之後，對方自然會產生「這個人認同我」的感受，認為「或許能夠和這個人好好相處」。

只要能建構這種關係，就算自己在對方牢騷時稍有微詞，彼此也不會產生太大的問題，而且對方還會告誡自己「還是避免做些讓他不開心的言行吧」，發牢騷的情況自然會逐漸減少（這就是「善意待人，對方也會釋出善意」的「互惠性」理論）。

另外，如果覺得自己是不擅於反駁的「靜香類型」，可以試試前面提到的「聲明」或嘗試「壓力調適」（消解壓力）的方法，或者試著查詢「社會技能訓練」（Social Skills Training，SST）的相關方法，同樣能達到效果。

雖然對方的牢騷或碎念讓人覺得刺耳、厭煩，但其背後的動機是「出於好心」，這也是事實。請試著找出適合自己的方法，建構毫無

壓力的良好人際關係。

凡事親力親為，不擅指導別人的人

——擷取自〈垂頭喪氣的哆啦A夢〉（瓢蟲漫畫第二十四集）

有些人可以當優秀的球員，但不知道為什麼，偏偏就是沒辦法當好教練。「幫助」和「輔助」很類似，但實際上截然不同，究竟該怎麼做才能成為一個優秀的指導者呢？現在就請哆啦美向大家說明當中的訣竅吧！

哆啦A夢和大雄如往常般吵架了。

身在未來世界的世修看到他們吵架的畫面，不禁懷疑當初把哆啦A夢送到大雄身邊或許是錯誤的決定。

「照顧大雄實在是太累人了。我已經受夠了，我想回去未來世界。」

哆啦A夢嘆氣，於是，照顧大雄的任務就落到哆啦美的身上了。

然後，哆啦美開始發揮她身為知名教練的實力。

體育課跑操場的時候，大雄如往常般跑在隊伍的最後，而且看起來十分吃力、辛苦。

哆啦A夢看到之後.....

「應該會用『隱形斗篷』讓他隱形，然後從背後推他一把？還是幫他裝上『放屁火箭』呢.....」

這個時候——

「不可以！他必須靠自己的力量完成才行！」

哆啦美馬上利用不同的做法，拿出來的道具是「自信頭盔」——只要戴上自信頭盔，不管周遭說什麼壞話，聽在戴頭盔者的耳裡，都會變成鼓舞人心的話語。就某種意義上來說，這算是十分危險的道具。

儘管戴著頭盔的大雄跑得十分吃力，但因為受到同學們的鼓勵，最終還是順利跑完全程。

放學後，回到家的大雄問哆啦美：「有沒有什麼好玩的遊戲道具？」

於是，哆啦美拿出「猜謎光線」照射習作——這是「讓照射到光線的作業，看起來就像是有趣的猜謎大全或益智遊戲書」的道具。在那個光線的影響之下，大雄非常難得地主動寫作業。

三兩下完成作業後，大雄決定外出遊玩，哆啦美的道具「人體發條」充分發揮了效果，靜香甚至還誇獎大雄「今天充滿了活力」。

看到這種情況的世修表示，希望把照顧大雄的任務交給哆啦美。

可是，知道這件事的大雄卻說——

「我不要！你不要回去！我以後會乖乖聽話。我以後再也不睡午覺！我也會乖乖寫作業！所以！拜託！不要走！」

大雄強烈地反對。就算大雄和哆啦A夢老是吵架，他們兩人的感情依然是那麼地密不可分，發現這一點的世修決定讓哆啦A夢回到大雄身邊，靜靜地守護著。

把焦點放在哆啦A夢的妹妹哆啦美的行動上吧！

援助有困難的人有兩種方法，分別是①「幫助」（幫助有困難的人）、②「輔助」（從旁協助，讓有困難的人能夠靠自己的力量解決

問題)，哆啦美的行為模式屬於後者的「輔助」。

哆啦美採取的「輔助」大致可分成兩種：①培養「自我效能」(Self Efficacy)、②進行「重新架構」(Reframing)。

所謂的「自我效能」，就是「自己能夠辦到」的強烈信念——這是心理學家亞伯特·班度拉提出的用語。班度拉認為提高自我效能的方法共有四種：

- 1)成功經驗：自己親身經歷過的成功經驗；
- 2)替代性經驗：看到別人成功，認為「自己也能辦到」；
- 3)言語激勵：不斷被激勵自己能辦到；
- 4)生理方面的情緒激昂感：透過健康的方式來提振精神。

在這次的故事中，哆啦美讓大雄戴上自信頭盔，進行「③言語激勵」，讓大雄產生「自己能夠堅持到最後」的信念。正常來說，言語激勵所產生的自我效能沒辦法持續太久，不過大雄在堅持跑到最後的同時也得到了「①成功經驗」。有了這樣的經驗，下次大雄應該就能獨自完成跑操場的任務了吧！

哆啦美採取的另一個行動是「重新架構」，也就是「改變對事物的想法」。對大雄來說，學校的作業「無趣乏味，光是看到就覺得厭煩」，但哆啦美使用「猜謎光線」把作業變成「看到就會情不自禁想作答的有趣謎題」——因為哆啦美改變了大雄對作業的看法，所以大雄才會產生寫作業的念頭。

這兩種方法在職場上也非常有效。

首先，關於前者的「自我效能」。

碰到對自己缺乏信心、做事總是畏畏縮縮的對象時，「給予信賴，讓對方產生『你一定辦得到』的自信」可說是非常重要的事，然後請在激勵對方的同時，提出當事人能夠勝任的課題，藉此讓對方累積成功經驗。

如此反覆之後，對方自然會積極地提出企劃。

再來是後者的「重新架構」，這個方法也可以應用在自己身上。

假設你有一個堅持己見、總是不願意聽取意見的下屬。這個時候，如果你對那位下屬抱持著「固執且自私」的想法，對待下屬的態度自然會變得冷淡許多。

可是，你如果**換個角度逆向思考**：那個人具有強烈的自我意識，而且勇於表達意見。結果又會如何呢？「搞不好他很擅長那些需要特別吹毛求疵的工作？」或許你就會像這樣，對那個下屬產生全新的想法。

出乎意料的是，不擅長指導的人不僅不會這麼想，反而會情緒化地批判對方（認為「既然自己辦得到，別人應該也辦得到」的人，這種傾向會更加強烈），像是「因為你是○○，所以才會辦不到」，或者到頭來又會變成「幫助」，產生「既然如此，那還是我來做吧」的想法。

只要觀察哆啦A夢在故事中的行動，就可以知道他就是屬於其中一種類型。

「**增強自我效能的力量**」和「**重新架構**」正是適合位居指導立場的人運用的技巧，如果有人老是陷入「小幫手」的窘境，不如試著實踐看看這兩種方法吧！

相互依存，透過對方找存在感的人

——擷取自〈有生命的森林〉（瓢蟲漫畫第二十六集）

最後，我們來聊聊「相互依賴」的問題。所謂的「相互依賴」，簡單來說就是「過度依賴彼此」的意思。在親子關係中經常可以看到相互依賴的現象（孩子無法獨立或父母無法放開孩子），但在職場上，不時也能看到這個情況。

大雄如往常般窩在學校的後山。每次只要碰到傷心難過的事，他就會跑到後山放鬆心情。只要看到有人在這裡亂丟垃圾，他就會有種「房間被弄髒」的感覺，總是會主動把垃圾清理乾淨。

看到大雄的暖心舉動，哆啦A夢感到十分敬佩，於是拿出「心之土」給大雄——這是能夠讓大雄和後山心意相通的道具。大雄馬上把土撒在後山，結果樹葉聚集起來，變成大雄專用的床。

隔天，大雄再次來到後山。他一邊清理垃圾，一邊和森林聊天。這次，大樹成了他的床、還給了他美味的果實，小鳥也唱搖籃曲給他聽，感覺非常地無拘無束。

接著，大雄開始把朋友拒於門外，自己一個人窩在山裡。

哆啦A夢對此十分擔心。

「比起後山，你應該跟朋友好好相處才對。不要老是在這裡睡午覺，你應該好好用功讀書才對。」

（比起動畫，哆啦A夢在原作裡的語氣更加粗暴）

哆啦A夢試圖說服大雄，但大雄完全聽不進去，後山甚至叫來小鳥把哆啦A夢趕走。

那天，大雄很晚才回家，媽媽不問原因就把大雄罵到臭頭——這個事件成了壓垮駱駝的最後一根稻草，大雄決定永遠住在後山。後山聽到這番話之後，開心得撒下心形的樹葉。

為了把大雄帶回家，哆啦A夢利用「心靈召喚機」直接和後山的心靈對談。（順道一提，「後山的心靈」的形象是女性，或許是因為傳說「山神是女性」的關係）

哆啦A夢拜託後山的心靈：「請妳幫忙，不要再讓大雄接近後山了。」

「我不要，因為我很喜歡大雄！你回去吧！不然你會很淒慘喔！」後山的心靈十分叛逆地說著。

就算如此，哆啦A夢依然不死心，甚至跪下來拜託。

結果，後山的心靈突然消失了。

這個時候，大雄出現了。

「你覺得人生只要有東西吃就夠了嗎？再這樣下去，你會和社會脫節的！你絕對會和社會脫節！」哆啦A夢控訴著。

大雄被哆啦A夢的這番話激怒，命令後山把哆啦A夢趕走。可是不知道為什麼，蜜蜂卻反過來襲擊大雄，把大雄趕下山。

哆啦A夢看到那樣的情景，喃喃自語地說著：「謝謝妳……看來妳真的很喜歡大雄。」

所有《哆啦A夢》的故事裡，這一篇是我最喜歡的故事。

哆啦A夢對大雄的愛真的很令人動容，就算被拒絕仍然不死心，甚至不惜下跪。

因為受到挫折而企圖把自己封閉起來的大雄，更是展現出軟弱與

人性的一面。更令人感動的是，正是因為有愛，所以把大雄趕下山的「後山」的感情。

喜歡哆啦A夢的人肯定很希望這篇故事能夠繼續下去……抱歉，因為已經到了尾聲，所以感覺比較激動一點。

其實，「後山」和大雄之間的關係就是一種「相互依賴」——大雄因為照顧後山而獲得滿足感，而後山也對照顧大雄得到滿足。如果只有這樣的程度，當然沒什麼問題，可是倘若連精神方面都產生相互依賴關係，就會讓大雄逐漸和社會脫節。直接談判的時候，如果哆啦A夢就此放棄，「因為與社會脫節，結果只能靠後山生存的大雄」和「藉由照顧大雄來實現自我滿足的後山」就會形成絕對的相互依賴關係。

相互依賴也是現實世界中很常見的關係。「沒有收入，經濟方面完全仰賴女朋友的男性」和「因為照顧那樣的男性，從中找到自己存在感的女性」應該是最常見的相互依賴關係吧。如果換成職場，「不成材的下屬和照顧那種下屬的上司」就是最典型的相互依賴關係，如果想要改善，最重要的就是「彼此不能再這麼下去了」的自覺。

以這篇故事來說，哆啦A夢在經過一番努力後，終於說服了後山的心靈——那是因為哆啦A夢的一番話，讓後山的心靈重新反思自己的內心和大雄的未來，所以才會決定結束相互依賴關係。誠如她所採取的行動，「保持物理上的距離」正是脫離依賴關係的最有效方法。

看到這裡，是不是也有人認為「哆啦A夢和大雄之間不也存在著依賴關係嗎」？

的確，漫畫單行本初期的哆啦A夢和大雄確實是「弱小者」和「保護者」的關係，但隨著故事的發展，儘管大雄依然弱小，他也開始慢慢地反省，而哆啦A夢不再只是單純的「保護者」。當「大雄長大獨立、成家立業」之後，哆啦A夢也已經不在了——如果他們真的有相互依賴關係，哆啦A夢肯定沒辦法回到未來。

就算沒辦法達到「完美關係」，但只要能夠建立他們那樣的「良好關係」，和周遭的人際關係肯定就能更加良好。

後記

大雄是「壞孩子」還是「好孩子」？

大家覺得如何呢？

在這本書裡，我並沒有採用〈大雄的結婚前夕〉、〈哆啦A夢回來了〉等知名度較高的篇章，原因在於我希望介紹沒那麼有名、卻足夠有趣的故事，讓大家對「《哆啦A夢》這套漫畫的趣味性」有全新的發現，同時也能對「《哆啦A夢》中登場的人物」有更深一層的認識。

說到《哆啦A夢》，最重要的人物當然就是主角「大雄」，而大家對大雄的評價大致可以分成三種：

-)雖然能力不好，卻是十分善良的孩子；在緊要關頭，還是有十分可靠、很酷的一面。不管是靜香或靜香爸爸，也都非常了解他；
-)懶惰，總想著坐享其成；被寵壞的孩子，十分任性，貪婪且狡猾。只在靜香面前表現出溫柔的一面，靜香爸爸肯定被騙了；
-)雖然不是什麼好孩子，但也稱不上是壞孩子；雖然容易得意忘形，不過也懂得事後反省。靜香爸爸對他的評價應該錯不了。

我個人的看法比較傾向③，不過我認為每一種評價都很正確。就像這樣，即便是相同的人物，仍會因看法的不同而有評價的差異。

聽到自己喜歡的人被說壞話，或是自己討厭的人被誇獎，總會不自覺地感到憤怒——我十分了解這樣的心情。可是，就跟「對大雄的評價」一樣，即便自己的評價和對方不同，也不代表哪一方的評價有錯。

同樣地，我也希望大家能夠更深入地了解「小夫」和「出木杉」。

小夫的情況和毀譽參半的胖虎或大雄有所不同，幾乎大部分人都對小夫的人格做出否定的評價。可是，透過本書所列舉的故事就能知道，小夫會「和胖虎一起幫助大雄」、「看到大雄挨罵而擔心」、「顧忌胖虎和大雄的心情，因而選擇不炫耀一百分的考卷」。

由此來看，小夫還是有不少優點，尤其是在電影版中，小夫明明對自己的臂力和射擊技巧沒什麼自信，卻還是努力擠出所剩無幾的勇氣，展現出和大家一起奮戰的男子氣概。

另一方面，和大雄相比之下，模範生「出木杉」經常被批評是「不懂他人痛苦的孩子」、「不懂弱者感受的孩子」（尤其是在二次創作中，更是經常被畫成「炫耀個人能力的討厭鬼」）。

然而在原作當中，他只有做過幾次不經大腦的白目行為，此外出木杉會「買下沒有人願意購買的胖虎個人演唱會的門票」、「和靜香一起做蛋糕，慶祝大雄的生日」。嚴格來說，反而是善良的一面比較多。

就像這樣，如果只看「缺點」，對那個人的評價自然會出現扭曲。因此，就算是再瑣碎、再細微的事情，那也沒關係，**「發掘那個人的優點」就是與他人建構良好關係、幫助某人成長的訣竅所在**——或許《哆啦A夢》正是透過各式各樣的故事來教導我們這件事。

本書介紹的《哆啦A夢》是漫畫單行本的版本，不過，動畫、電影和衍生作品中也有許多非常有趣的故事！因為看了這本書而對《哆啦A夢》產生興趣的讀者，建議回頭重新讀一次看看！

參考資料

- 藤子・F・不二雄《哆啦A夢全四十五冊》（瓢蟲漫畫，小學館）
- 藤子・F・不二雄《哆啦A夢大長篇全二十四冊》（瓢蟲漫畫，小學館）
- 藤子・F・不二雄《哆啦A夢 PLUS 全六冊》（瓢蟲漫畫，小學館）
- 佐佐木正美，梅永雄二監修《大學生的發展障礙》（講談社）
- 杉山登志郎，辻井正次監修《拉慢飛的孩子一把：發展障礙的兒童》（書泉）
- 森孝一《ADHD協助指南——淺顯易懂的指導訣竅》（明治圖書出版）
- 笠原麻里監修《讓孩童心靈遠離壓力》（講談社）
- 桂戴作《溝通分析入門》（醫療小組）
- 中村延江等《透過圖解& 工作理解 初學者的溝通分析基礎》（金子書房）
- 佐佐木正美監修《圖解亞斯伯格症 有效提升孩子人際力》（新手父母）
- 矢部武《錯誤連篇的「霸凌」對策——改變旁觀者就能解決「霸凌問題」！》（PHP研究所）
- 司馬理英子《大雄・胖虎症候群三：讓ADHD孩童發揮所長的雙親及老師的相處方式》（主婦之友社）
- 市橋秀夫監修《理解人格障礙的一本書》（講談社）
- 岡田尊司《了解人格障礙的一本書～把「障礙」改變成「個性」～》（法研）

- **Melanie A. Dean** 著，中村伸一等人譯《BPD邊緣性人格障礙的評估與治療》（金子書房）
- 樋口進監修《了解網路成癮症的一本書》（講談社）
- 石川洋子篇《育兒諮詢～在幼稚園與托兒所實施的監護人心靈協助～》（圖書文化社）
- 齊藤勇《圖解雜學 戀愛心理學》（NATSUME 社）
- 《康平網站數學題材第三回：胖虎是音痴嗎？》
（<http://homepage3.nifty.com/kouhei1016page/Math/Math003.HTM>）
- 哆 啦 A 夢 研 究 網 站 「 NOBIDAS 」
（<https://www.hatosan.com/dora/>）

《哆啦A夢》的人際學

心理師揭密超人氣名作暗藏的38種溝通術・

讓你的人際關係得心應手、無往不利

「ドラえもん」に学ぶ ダメな人の伸ばし方

作者：小林獎

譯者：羅淑慧

選書人：李志煌

總編輯：鄭明禮

責任編輯：曾鈺婷、鄭麗舫

業務部：葉兆軒、陳世偉、林姿穎、胡瑜芳

企劃部：林秀卿

管理部：蘇心怡、陳姿仔、莊惠淳

封面設計：萬勝安

內頁設計：顏麟驊

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 / 傳真：(02) 2370-2798 / (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9月27日

ISBN：9786267173831 (EPUB)

Original Japanese title: "DRAEMON" NI MANABU DAMENAHITO NO NOBASHIKATA

© Sho Kobayashi 2014

Original Japanese edition published by Saizusha Corporation.

Traditional Chinese translation rights arranged with Saizusha Corporation through The English Agency (Japan) Ltd. and AMANN CO., LTD., Taipei

与方言文化

版權所有，未經同意不得重製、轉載、翻印

Printed in Taiwan