

# 道歉是门心理学



[道歉是门心理学 下载链接1](#)

著者:涉谷昌三

出版者:机械工业

出版时间:2010-6

装帧:

isbn:9787111305385

《道歉是门心理学》内容简介：只有让对方明白自己的歉意，道歉这种行为才会有意义。是否擅长道歉，并非取决于个人的性格特征，也并非一成不变，只要通过正确的思考与训练，累积一定的经验之后，就能有大幅改变。只要从即刻起认真学习如何表达自己的歉意，每个人都有可能成为擅长道歉的人际关系高手。

作者介绍:

涉谷昌三，日本白百合女子大学人类社会学部教授，心理学家，前山梨医科大学医学部教授，日本心理学会、日本社会心理学会等组织的成员。

毕业于学习院大学，在东京都立大学研修硕士及博士课程，并取得文学博士学位。

主要著作有《图解外观识人术》、《运用心理学的人会成功》、《浅显易懂的心理学用语》、《恋爱心理的秘密》等。

目录: 前言 你的诚意为何无法向对方表明? 第1章 诚恳的道歉并不一定能成功道歉，最重要的是对方如何看待你道歉，从情感因素中摆脱出来  
不会道歉的人，无论是工作还是人际关系都做不好  
将失败的原因归于自己和归于他人的人  
带有诚意地进行道歉，可能会陷入更危险的境地  
日常生活中的道歉，用心反倒是一种妨碍  
会道歉的人自尊感高，不会道歉的人自尊感低  
自尊感高是件好事，但自尊心过强则大为不利 不害怕失败的孩子，更有可能进步  
回答错误也不示弱的孩子有出息 较好地保持自尊感与他人现实评价的平衡性 第2章  
会辩解的人进展顺利 人为什么要道歉 道歉是一种技能，只有学习才能够掌握  
只对对方非常介意的内容进行道歉 道歉始于寻找“借口”  
接受道歉的一方也需要适当的辩解 根据对方的期待进行辩解  
礼节指的是“轻微的歉意” double bind (双重束缚) ——语言与态度 表里不一的人  
对付“double bind”类型的人时，要弄清楚其真实意图  
真实意图会体现在身体语言上 第3章 愤怒的心理学 愤怒的类型决定于五岁  
愤怒也需要技巧 父母不训斥自己的孩子，孩子就不能成长  
需要发怒时不发怒，会降低解决问题的能力 行动时不受伤害，愤怒自然会消失  
愤怒的三种类型 对愤怒的人进行分类 没必要过分害怕对方  
面对没有关系的人，更容易发泄愤怒 有所期待也会流露愤怒  
尽管与自己类似，但能力低下的人会容易让人讨厌  
根据日常生活中表露出来的行为来判断愤怒的程度  
招致备受压抑者的愤怒，将会难以应对 第4章 道歉的技巧  
过失比例以及盘算道歉的好处和坏处的方法 让愤怒者心情愉快的眼神技巧  
使对方思考中断的技巧 道歉时故意让对方占据心理优势 不要留下“冷却期”  
想通过讲道理来解决问题时，可以采用打电话的方式 使用电话进行的分步劝说法  
赠送礼物要在和解露出端倪时进行 不要把书信放着不发  
在道歉场合，男性要选用治疗系颜色的领带 劝说的心理技巧——“允许特权法” 第5章  
人际关系的心理学 要接受被人讨厌的事实 不要被“称呼”所束缚 “框架”与“标签”  
要善于利用“人际距离” 莫名其妙被人骂的时候，不要追问原因  
道歉的秘诀在于先下手为强 承诺才是愤怒与道歉的归宿  
惹人生气时，主动亲近对方会让关系更容易修复 明确责任所在并非明智之举 后记  
· · · · · (收起)

[道歉是门心理学](#) [下载链接1](#)

标签

道歉

沟通

日本

公共关系

生活

涉谷昌三

心理学

口才

评论

被标题蒙了，原来烂书是真的存在的

---

日本人视角下的人际故障处理指南，很适合去日本学习生活的国人阅读。

---

[道歉是门心理学 下载链接1](#)

书评

大家早上好，欢迎打开剽悍晨读，每天进步一点点，坚持带来大改变。今天是2017年1月22日，我们要给大家分享的书是《道歉是门心理学》。

其实，道歉不仅是门心理学，更是门艺术。生活中有烹饪高手、收纳达人，人际圈中也有一些善于道歉者，他们寥寥数语，便可轻松化解矛盾，再度...

---

[道歉是门心理学](#) [下载链接1](#)