

QINGNIAN
RENGEZAIZAOCONGSHU

青 / 年 / 人 / 格 / 再 / 造 / 丛 / 书

走出自我的 围城

现代青年交际与人格的完善

齐凤凌◎著



黑龙江人民出版社
辽宁人民出版社

天津人民出版社
吉林人民出版社

青年人格再造丛书

走出自我的围城

——现代青年交际与人格的完善

齐凤凌 著

辽宁人民出版社 黑龙江人民出版社
吉林人民出版社 天津人民出版社

走出自我的围城

——现代青年交际与人格的完善

著者:齐凤凌 责任编辑:李桂芳

封面设计:雅 晗

辽宁人民出版社 黑龙江人民出版社 出版 发行

吉林人民出版社 天津人民出版社

印刷:北京市鸿鹤印刷厂

开本:850mm×1168mm 1/32

印张:6.5

标准书号:ISBN 7-201-02590-2/C·151

版次:2005年7月第2版

印次:2005年7月第1次印刷

印数:1 000册 定价:16.80元

如发现印装质量问题,影响阅读,请与印刷厂联系调换。

目 录

导 言	1
一、交际心理	3
1. 交际需要	3
2. 交际动机	5
3. 心理断乳	7
4. 心理压力	8
5. 角色位置	11
6. 角色递进	12
7. 心理顺应	15
8. 心理相容	18
9. 首因效应	19
10. 隐私心理	22
11. 防卫心理	23
12. 传感效应	26
13. 自我控制	28
二、交际载体	33
1. 交际风度	33
2. 交际表情	38
3. 交际姿态	45
4. 交际言语	53
5. 制动交际	56
三、交际特征	60
1. 交际选择	60
2. 年龄代沟	63
3. 性别优越	67
4. 职位优势	71
5. 人格隔阂	76

四、交际礼仪	81
1. 礼仪历史	81
2. 礼仪类别	86
3. 时代礼仪	91
4. 国别礼仪	95
5. 礼仪禁忌	98
五、交际类别	102
1. 日常交际	102
2. 劳动交际	114
3. 外事交际	119
4. 商务交际	126
5. 文娱交际	142
六、交际艺术	146
1. 知人知心	146
2. 攻心为上	150
3. 以己及人	152
4. 知雄守雌	156
5. 多听少说	160
6. 语境诱导	163
7. 距离效应	167
8. 不卑不亢	168
9. 适度表露	172
10. 幽默洒脱	176
11. 豁达脱俗	179
12. 乐于助人	181
13. 随机应变	183
七、社会交际	186
1. 交际历史	186
2. 社会规范	190
3. 群体意识	192
4. 社会适应	195
5. 公共关系	198
6. 交际意义	202

导 言

诗曰：

千里黄云白日曛，
北风吹雁雪纷纷。
莫愁前路无知己，
天下谁人不识君。

（高适：《别董大》）

我想，装在袋子里与外界隔绝的人并不舒服，虽然在世上行走也不会太轻松。

离别了老朋友，还会有新朋友。天下人虽然个个不同，但人情常在，所以你大可不必有“西出阳关无故人”式的悲凉。

人类社会异彩纷呈的实践活动，人与人之间的交际，使得这个世界每时每刻都充满着新奇、创造，产生着人类社会所特有的“春雨”、“彩虹”和“阳光”，尽管也有“暴风雪”，也有“冰霜”。

历史把时间推向20世纪90年代，在我们迈向一个新世纪的最后几步，一个重力突然落在人际关系上，研究和运用人际关系理论的时代风尚滚滚如潮，从大洋彼岸的欧美袭来。它影响到我国时首先表现为公共关系学的异军突起，同时也表现为跌跌撞撞产生的企业公关。但在“拿来”这些新鲜事物时又免不了有点像“邯郸学步”或“东施效颦”。不少人把

“公关”视为公关小姐、公关女郎加漂亮脸蛋，结果是别人的没有学好，自己的也丢了不少，这情形惹得“老外”暗暗发笑。这是我们现阶段实际存在的“公关危机”。

公关行为作为人际交往的一个方向，怎样走向世界，值得我们认真思考。此外，作为礼仪之邦的文明古国，具有发扬光大传统交际思想的责任和义务，中国对世界文明产生过极大的推动作用，人际交往价值对东西方诸国及东南亚诸国，也曾产生过巨大的影响，数千年来，在这一方面可以说“独领风骚”。

发扬民族传统，借鉴外来经验，完善交际形象，淘洗交际心灵，在人生路上谨慎行走，这步走对是平川，那步走错是深渊。“蜀道难，难于上青天”，人生更比蜀道难。有章可循的人生旅途也许可以使我们少走点弯路，这就是社会交际理论的责任和义务。目前的社会交际理论无论是从系统上还是理论上都领着我们走完了第一步。“千里之行，始于足下。”我相信，一条阳关大道离我们并不遥远，但需要我们去不懈地探求，这种探求本身也是人生所追求的完善人生的一个重要目标。

一、交际心理

1. 交际需要

世界上有独孤客，形只影单，独往独来，但他能不和别人打交道吗？我想不能。

心理学家发现，人类有五大需要：生理需要，防御需要，创造需要，尊重需要，社交需要。前两个需要是本能，后三个需要是后天习得的。

人是社会化程度最高的高等动物，人们的许多需要只有在社会交往中才能得到满足，脱离人类社会而离群索居的人无法得到这些满足，特别是那些高级需要。

马克思有一句名言：“人的本质并不是单个人所固有的抽象物，在其现实性上，它是一切社会关系的总和。”

外国有个鲁滨逊，中国有个白毛女，虽曾有过一段与世隔绝的经历，但他们在这段日子里所能做到的也只是追求裹腹之食而已。神农架是否真有野人存在尚未可知，即使真有，这些置身于深山野岭、与世隔绝的人所能做到的也只能是为生存而奔波。

人生必有追求，作为社会的人，不能把自己和别人联系起来，就无法实现自己的奋斗目标。

人们都希望对自己的未来有所预见，当然，洞若观火最好。但是，这样的先知先觉只能是人间神话里的故事。古今

无数的哲人智士，有谁能算出自己的前途和命运呢？没有。只能是未卜今生事，闲来一段愁。当然，用现今模糊理论的观点和方法来分析，也不是说绝对没有办法和可能，这种分析必须通过你今天的品性才能、今天的理想追求、今天的交际水平，再加上目前和今后一个时期的社会需求、社会选择，大致上就决定了你明天是个什么样的人。其中，没有相当程度的交际水平，个人在社会中就无法充分体现和最大程度地展开。人们所有的实践活动，必然是在人与人之间相互联系、相互制约中实现的。

“在人类活动的所有方面，只有那些和社会的需求保持活的联系的倾向，才能获得辉煌的发展。”（车尔尼雪夫斯基）

人类社会没有绝对自由，就像人类社会没有绝对平等一样，以前没有过，以后也不会有。

人类要在认识世界和改造世界时与自然界及各种社会现象发生种种关系，要使自己的行动打上许许多多的烙印，要在世界的制约下（具体体现为自然规律和社会规律）研究世界、认识世界，从而改造世界，为这个世界创造出价值。在这个过程中，人们体现着自我，展开着自我，表明着个性，而这个过程又是追求自由的过程。和你相对的如果是一个陌生的世界，那么你是得不到自由的。

自由是相对的，随着时间的推移，其标准不断变化着。

在奴隶社会和封建社会，奴隶和农民由于经济地位和政治地位所限，无法充分体现自我、展开自我，从而没有个性充分体现的可能和条件，只有奴隶主和地主及其代表——天子皇帝，才有充分体现自我、展开自我的可能和条件，才有比较完整的个性。当然，他们的个性往往也是同一类人的共同性或代表性。曾几何时，我们这个民族被专制的国王麻木了自己的神经，天真的人民，分享着美妙政治的残忍，在那些帝国里，在“天命神权”和“忠君报国”的旗帜下呻吟。

独裁和民主的天平旁，只有帝王将相在玩弄着法码，这幢铁一般制度砌成的大厦，以它顽强的生命延续了二十多个世纪，这大厦里的罪孽也便层出不穷。

用今天的眼光“欣赏”过去，人们的心在震颤中流血和反思。心中的余悸使自己在平静的生存中得到了解脱，人民学会了分析政治。但是，巨大的保守性和惰性使那么多人成为只求生存的子民，千奇百怪的念头仍然是一个模子的产物，潮水般涌来的经济大潮占据了每一个人的大脑，空前绝后的思想仍然是文明和缺陷的结合，软件在硬件后面向隅而泣，低级需求身居高位，高级需求屈居下僚，人才冷心，科学肚痛，二十年后，这又会是我们下一辈人的话题。我们惯有这样一个心态：吞掉一切的现实、事后评论以往和寄希望于未来。时代潮流在震荡中呼喊的是“在交际中尊重创造”，这是人类精神生活的全部内容。我相信，吮吸着新鲜空气的思想必将浩浩荡荡地诞生！

社会需求往往是历史潮流，“历史潮流浩浩荡荡，顺之则昌，逆之则亡。”（孙中山）

交际的最高目的，社会活动的最高目的，是把科学和创造高高举过头。当然，吃饱饭是基础。

2. 交际动机

历史唯物主义认为，社会存在决定社会意识。

交际动机被社会存在决定着。

在一定意义上说，世界上的人可以分为三种：第一种人为别人活着；第二种人既为别人也为自己活着；第三种人只为自己活着。

社会是个大舞台，凡来这个世上走一回者都是演员。生

命是个旅店，人们都是这个旅店里的匆匆过客。

如何扮演好你的角色，如何干净礼貌地住好这个旅店，由人们的心性决定着。一个正直无私的人，很难决定别人的行为，但至少能够把握自己。一个自私偏狭的人，不要指望他为社会、为他人献出一根头发。

春秋战国时候，有个拔一毛而利天下也不为的杨朱；墨家则是磨顶放踵，利天下而为之的死士。墨子救宋，不辞千里，衣敝脚烂，不畏劳苦，他的交际动机是很高尚的。

人类的交际动机，不外乎两种，为公或为私。有公心者则为公，存私念者则为私。衡量一个人品德的标准再简单不过的，那就是看他是为公还是为私，公心重还是私心重。“大公无私”这个道理很简单，但是最简单的道理往往就是最深邃、运用无穷的道理。“为人民服务”也是个很简单的道理，但它可以和“大公无私”一起成为衡量人们品德的尺度。“不打人、不骂人”是小学生守则，但是其用无穷，只要你遵守它，就可以在人际交往中心情坦然，不会出大问题。

个人，直面于纷繁复杂的事态，或许会手足无措，心智迷乱，他的错误判断和错误决策有一种可以原谅，有一种不可以原谅。那就是为公而错，错或可恕；为私而错，错不可饶。不难设想，一个人为了己的私利，会做出有益于公事的行为。春秋战国时候，宋与郑交战。宋将华元在犒师的时候，忘了给为他驾车的羊斟吃一碗羊肉，结果羊斟在交战的时候故意把车赶到郑国军中，使华元被俘，宋军大败。这样的人，这样的私心，可以为一碗羊肉出卖国家的利益，别的事什么干不出来。春秋战国时期，郑国有个颍考叔，在与敌国交战的时候，因为和另外一个将领争坐战车而被怀恨在心，攻城时颍考叔奋勇登城，结果被这个内部人从后面一箭射下城来，这不是有点丧心病狂了吗。所以说，小人不可交，你让他稍不满意，他就会让你一辈子不满意。清朝的慈禧太后

要拿海军的军费修自己的游乐园，光绪不同意，你听慈禧说什么：“你让我今天不高兴，我让你一辈子不高兴。”她的膨胀了的私欲不识大体也就可见一斑了。

人生事业无坦途，切忌小人当道横。十个赤胆忠心，抵不过一个狼子野心。古之教训累累，至今令人脊寒。

3. 心理断乳

诗曰：

人生谁无伤心事；
何处风烟不解愁。
最是一年秋好处；
绝胜风光春不如。

这种心绪，这种愁情，这种洒脱，这样想得开，不是一个年幼无知的人所能做到的。

遇事想得开，拿得起，放得下，这是一个人成熟或走向成熟的标志。

一个人成熟或走向成熟必然是性格、才能、品质等人格三要素基本趋于稳定的时期，这大约是在 21 岁左右。

心理学家贺林渥斯称青年期为“心理上的断乳”，这是相对于儿童期的“生理断乳”而言的。青年心理断乳，是把自己更大程度地投放到社会交往、社会活动中去，从依赖父母为主转而为依赖社会为主的过程。这一时期，青年人由于生理机能趋于成熟和社会环境的变化，各种心理机能渐趋成熟，成为独立的社会成员。生理断乳给婴儿带来的变化是显著的，而心理断乳给青年带来的变化是巨大的。这种变化首先表现

为青年的失重感，脱离开父母羽翼庇护的失重感，但也使青年摆脱了依赖性和幼稚，从而成为不再依赖于成人的独立的社会人。

心理断乳意味着一个年轻人开始摇摇晃晃地、小心翼翼地步入光怪陆离的社会。这时，他们善于尊重人，虚心，有吃苦耐劳的精神，有心驰神往的理想，有认真负责的工作态度，只是有一个不足，那就是驾轻就熟的生活经验和工作经验。

不容忽视的是，青年心理断乳期，正是他们精神免疫系统最不起作用的时期。人们常说这样一句话，社会是个大染缸，“近朱者赤，近墨者黑”。天知道青年会遇到一些什么样的人，会接触一种什么样的社会环境。此时，如果没有正确的引导，再加上自己的意志薄弱，那是什么“人间奇迹”都可以创造出来的。反之，一个人有良好的心理素质，坚强的意志品质，合适的社会气氛，足够的才学，那也是什么样的人间奇迹都可以创造出来。

青年，当他迈着歪歪斜斜的步伐，一步一回头地看着自己的倒影，在人生的路上小心翼翼地探寻着、跋涉着的时候，必然会碰上命运之神给自己安排的人生的转折点。所以，青年的路是人生之路中非常重要的一段。柳青讲：“人生的路虽然漫长，但紧要处却常常只有几步，特别是当人在年轻的时候。”

我们常说，青年是祖国的未来。我还要说，青年是祖国的未来，也是祖国的今天。世界上许多重大的成果出自青年。青年希冀明天，着眼于将来，但他们更看重现在。

4. 心理压力

辛弃疾有一首词说得好，词曰：

少年不识愁滋味，
爱上层楼，
爱上层楼，
为赋新词强说愁。

而今识尽愁滋味，
欲说还休，
欲说还休，
却道天凉好个秋。

◇
9

儿童的无忧无虑、天真烂漫是令人羡慕的，但他们并不觉得这种欢乐，他们向往大人们的生活。成年人的乐趣就像压力不足的自来水，显得有气无力。其中的原因不外乎是成年人有一种心理压力。

成年人的心理压力（包括青年），来自五个方面，首先是找到一份合适的、最好是让人羡慕的工作；其次是继续不断地深造和应付复杂的人际关系；第三是面临着婚恋的抉择，力求称心如意；第四是组织家庭后一系列的琐碎杂务；第五是追求事业上的成功，完成自己一生中所最渴望完成的几件事。

如果把这五件事抛到九霄云外去了，那他也就不会有什么心理压力了。古往今来，有多少人追求闲云野鹤的生活，追求得无非是“心广体胖”，也就是对身体有利的心情舒畅。

古代，尧要把天下让给许由。许由说：“燕雀到大森林里去安巢，所占不过一枝。老鼠到黄河边上饮水，喝饱肚子也就够了。我一个人饿不死，活得还挺自在，要天下干什么，增加自己的负担吗。”据说他还到颖川把耳朵洗了洗，说尧的这些世俗的话污染了自己的耳朵。

春秋战国时的范蠡帮助越王勾践卧薪尝胆，十年振兴，终破强吴。功成业就后，他看到勾践其人，只能共患难，不能共安乐，遂遁入五湖，做起买卖来。这种安逸，虽也免不了风霜苦月，但毕竟比文仲不走被杀要好些，用现在的话说，也洒脱些。

汉朝的张良帮着刘邦打了一个天下，据说就进山修道去了，这种悠闲虽说也不是没有追求，毕竟是心思用得少了。

魏晋南北朝时有位大诗人陶渊明，一心向往桃花园里的理想社会，因为他不愿为五斗米折腰，辞去县令不干，回庐山种地去了。虽然也免不了有点辛苦，但“采菊东篱下，悠然见南山”，也是别有一番情趣的。

唐朝诗人李白更是浪迹江湖，一辈子游山玩水，连家也赖得回，真所谓“一生好入名山游”，喝酒、游玩他都爱，就是不愿当官。

可见，摆脱人生的五大功课，减轻心理压力，是多么吸引人呀。但是，对绝大多数人来说，想空也空不了，想甩也甩不脱。上面那几位先生就没有烦恼、没有忧愁了？我看有，李白说，“弃我去者，昨日之日不可留；乱我心者，今日之日多烦忧。抽刀断水水更流，举杯消愁愁更愁。”不是心理压力是什么。商末周初，伯夷、叔齐因为不同意周武王伐纣，耻食周粟，跑到首阳山上吃草根，结果双双饿死。逃避那种心理压力，结果让人说他们愚鲁，这不是活得不耐烦了吗。

其实，无论你承认也好，不承认也好；逃避也罢，不逃避也罢。心理压力人人有，小学生的压力是功课，学习不好，父母不高兴，老师要批评，考评不及格，同学看不起，升学有问题。老年人的心理压力是生活能否自理，生命能否长寿。一般的人，特别是青年人的五种心理压力，有时候甚至能逼得人喘不过气来，但是只要这口气还在，人生的路就要走下去。同时，这五种压力一齐向你袭来，也正说明你已经成为

一个独立的社会的人，从此后，你就像套上车的老马，向前艰难地走吧——拉着这套车。

5. 角色位置

唐朝现实主义大诗人杜甫在一首诗里这样写道：

剑外忽传收蓟北，
初闻啼泪满衣裳。
却看妻子愁何在，
漫卷诗书喜欲狂。

◇
11

“安史之乱”时，大唐山河飘零，大有夕阳残照的迹象。后来忽闻王师扫北，寇患消弥，这时的杜甫欣喜若狂，不能自持。他如果是安禄山或史思明的心腹部将，会是这样的心绪吗？当然不会。正因为他是大唐的“臣民”，看不惯山河破碎、生灵涂炭的景象，才能写出表达他欣喜欲狂心情的诗章来。这就是角色位置问题。

在另一首诗里，他写了家乡的女儿病重在床，自己从远方晓行夜宿、急急回乡的情景：“女病妻忧归意速，秋花锦石谁复数。”对女儿来说，他是父亲，对妻子来说他是丈夫，他又是旅客，这也是角色位置。

角色，本是戏剧术语，比如京剧的生、旦、净、末、丑是角色，现代戏及电影、电视剧里的男主角、女主角、配角等也是角色。

人类交际活动中，每个人都有自己的角色位置，相对于父亲的是儿子，相对于儿子的是父亲，孙子、爷爷皆若此；相对于老师的是学生，相对于学生的是老师；在单位你是领

导，回到家你是丈夫；看电影你是观众，逛公园你是游客。工人、农民、士兵、老师、学生、商人，数学家、化学家、生物学家、心理学家、文学家、诗人、社会学家，孙子、儿子、父亲、爷爷、奶奶、母亲、丈夫、妻子，等等，都可能是你的角色位置。一个人如果得了病去找医生，和医生相对的病人就是他的角色；一个人如果犯了罪被关押，囚徒就是他的角色。

个体在一定的组织内部分担着两种角色，一是职务上的角色，一是正式团体中的角色。自己对这两种角色的认知叫角色认知，别人对角色的看法叫角色期待。个人行为能够适应角色认知和角色期待时，就会形成良好的人际关系。这种按角色分工产生的各种行为，心理学家称之为角色行为。

正确地认识自己的地位，明白在一定的社会组织中个人所应发挥的作用，既不能空占着位子不办事，又不能越俎代庖。孔子说：“不在其位，不谋其政。”这话有道理。反过来，在其位，就得谋其政。无论是一个单位、部门，还是一个团体、政党，如果能够做到使每一个成员都能恰到好处的人尽其才、才尽其用，各司其职、各尽其责，那么，必然会产生极高的工作效率。

一个人认识到自己的某种角色位置，往往会主动进入角色，他就会让自己的性格、行为尽量适应某种角色的要求。比如，教师一般仪表端庄、谈吐文雅、学识渊博、耐心细致。那么，一个人要是希望自己进入这个角色，就会向这几个方面靠拢。所以，我们可以根据一个人的行为判断他的角色。

6. 角色递进

不断追求新的满足是人类特有的本性。衣食足然后追求