

经典

心理藏书

JINGDIAN

XINLICANGSHU

修订版 第六次印刷

社交心理学

梁执群◎编著

Psychology of Social Intercourse

构建和谐社会，首先需要有一个和谐的人际关系



中国城市出版社

社交心理学

梁执群 ⊙ 编著

中国城市出版社

·北京·

图书在版编目 (CIP) 数据

社交心理学/梁执群编著. —2 版. —北京: 中国城市出版社, 2006. 10

ISBN 7 - 5074 - 1798 - 0

I. 社... II. 梁... III. 人间交往—社会心理学
IV. C912. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 128429 号

责任编辑 李辉 郭 晔 (gk100013@163.com)
封面设计 睛彩中国设计工作室
责任技术编辑 张建军
出版发行 中国城市出版社
地 址 北京市丰台区太平桥西里 38 号 (邮编 100073)
电 话 (010) 63454857
传 真 (010) 63421488
总编室信箱 citypress@sina.com
投稿邮箱 city_editor@sina.com
发行部信箱 zgcsfx@sina.com
经 销 新华书店
印 刷 北京集惠印刷有限责任公司
字 数 180 千字 印张 8.5
开 本 880 × 1230 (毫米) 1/32
版 次 2006 年 12 月第 2 版
印 次 2006 年 12 月第 6 次印刷
定 价 16.80 元

版权所有, 盗印必究。举报电话: (010) 63455163

再版前言

《社交心理学》从2000年面世以来已经度过六年美好的时光。在这不算长的时间里承蒙对社交心理学感兴趣的同道厚爱，一些学校选用本书为教材或参考书开设了社交心理学的选修课。在此本人向心理学专业的同道及本书的广大读者一并表示感谢。

客观地说，这本书之所以能受到同道及读者的厚爱，一是由于人们越来越重视社会交往中的心理问题，二是因为在目前同类书籍的数量和种类与人们的需求相比还略显不足。至于我本人的意愿，正如前言中所提到的，只是想将这部书稿作为自己学习、教学、研究和咨询工作的总结汇报给读者，以求能起到抛砖引玉，促进这门新兴科学发展的作用。

本书在我校新生中作为选修课的教材已经连续使用了6年，使用中不断发现本书的许多不足之处，一些同道和读者在阅读和使用本书的过程也通过多种途径指出本书存在的一些缺憾和不足。其中实践操作部分短缺是本书存在的最明显的问题。因为社会交往本身就是一种社会实践活动，单纯的理论灌输不但不能起到提高学生社会交往能力的作用，而且学起来非常枯燥。只有将社交心理学的理论及时地与社会交往的实践相结合，才能起到既



提高学生的学习兴趣和、活跃课堂气氛，又提高学生的学习效果、增强社交能力的作用。

值得庆幸的是，《社交心理学》的再版为我们提供了弥补这一缺憾的机会。本次修订在原书的每章增补了课堂训练部分，极大地提高了本书的实际应用价值。特别是应用于选修课教学，既能在课堂教学的理论讲授中系统掌握知识，又能在课堂训练的游戏活动中及时汲取经验，更好地将理论与实践密切联系在一起。

本次增补的课堂训练既保证了训练活动的完整性和连续性，又注意到与各章内容的一致性或相关性，共安排了有缘千里来相会、敞开心灵的窗户、探寻真实的自我、一个篱笆三个桩、众里寻它千百度、沉舟侧畔千帆过、我的未来不是梦、让我们一起同行和笑迎未来的挑战共九次训练活动。每次训练都由主题提示、心理训练及感悟与分享三部分组成，力求通过心理训练的操作过程使学生体验和感悟积极与主动、理解与接纳、期望与现实、亲情与友情、品质与魅力、执著与灵活、获得与付出、协作与竞争、适应与发展等主题在社会交往中的意义。

社交心理学源于人们的社会交往实践，与人们的社会生活息息相关，也与共建和谐社会密切相关，因此深受学者和广大读者的重视和关注。这一方面为本学科的发展与创新奠定了坚实的根基，另一方面也对本学科从科学性和实践性两个方面提出了更高的要求。本人深感自己知识和能力的局限，因此热切地期待更多更好的同类书籍尽早面世，使社交心理学这一科学领域呈现出百花争艳、花团锦簇的景象。

梁执群

2006年10月于山西医科大学



前 言

社会交往心理学是研究社会交往活动中的心理和行为问题的科学。社会交往不仅就其本身而言是一项重要的社会实践活动，而且它还是人们从事其他社会实践活动的基础和前提。正是由于社会交往具有普遍性和广泛性的特征，所以它始终是人们所关注的问题，现代健康观甚至把能否通过社会交往与他人建立和谐的人际关系作为判断一个人是否健康的一项重要指标。

我是在 90 年代初开始对社会交往问题产生兴趣的。记得是在北京师范大学进修学习的时候，偶然在图书馆读到我国著名医学心理学家丁瓚教授的一句话：“人类的心理适应，最主要的就是对于人际关系的适应。所以人类的心理病态，主要是由于人际关系的失调而来。”这激起我对人际关系与社会适应问题的浓厚的兴趣。此后不断在有关资料中发现学者们从不同研究角度提出人际关系失调对人的心理健康和社会适应具有负面影响的报道。在对上述资料研究的基础上，我也于 1993 年以症状自评量表（SCL-90）中人际关系敏感分量表为主量表在我的母校中进行了一次大学生心理健康状况问卷调查。在取得一些阶段性成果后，又于 1994 年在山西省境内五所高校中对文科类、工科类、财经类、农科类和医科类共 1901 名大学生进行了一次较大规模



的调查。结果证实大学生中的人际关系和社会适应状况确实不容乐观。在此后开展的主要面对大学生的心理咨询中发现许多大学生对社会交往和社会适应方面的知识缺乏一般的了解。由此产生是否可以通过介绍一些社会交往和社会适应方面的知识来改善和提高大学生社会交往和社会适应能力的想法。正当我积极编写讲座稿，在大学生中以社会交往和社会适应知识的传播为心理干预的手段深入进行人际关系与社会适应课题研究的时候，我的母校将社会交往心理学确定为选修课程，这为我深入开展研究提供了机遇，同时滋生了在讲座稿的基础上扩写成一本书的想法，力求比较全面地把社会交往的知识介绍给需要了解这方面知识的人。

在开始写作这本书的时候曾立志要集自己多年学习所得、教学经验、研究成果和咨询体会，争取向读者奉献一部在理论上阐述透彻、在实践上普遍适用的书籍，但在写作过程中却常常感到由于本人水平有限，虽大量引用国内外有关资料和文献报道，仍显力不从心。只能将这部书稿作为自己学习、教学、研究和咨询工作的总结汇报给读者，以求能起到抛砖引玉，促进这门新兴科学发展的作用。

梁执群

于山西医科大学

前 言

社会交往心理学是研究社会交往活动中的心理和行为问题的科学。社会交往不仅就其本身而言是一项重要的社会实践活动，而且它还是人们从事其他社会实践活动的基础和前提。正是由于社会交往具有普遍性和广泛性的特征，所以它始终是人们所关注的问题，现代健康观甚至把能否通过社会交往与他人建立和谐的人际关系作为判断一个人是否健康的一项重要指标。

我是在 90 年代初开始对社会交往问题产生兴趣的。记得是在北京师范大学进修学习的时候，偶然在图书馆读到我国著名医学心理学家丁瓚教授的一句话：“人类的心理适应，最主要的就是对于人际关系的适应。所以人类的心理病态，主要是由于人际关系的失调而来。”这激起我对人际关系与社会适应问题的浓厚的兴趣。此后不断在有关资料中发现学者们从不同研究角度提出人际关系失调对人的心理健康和社会适应具有负面影响的报道。在对上述资料研究的基础上，我也于 1993 年以症状自评量表（SCL-90）中人际关系敏感分量表为主量表在我的母校中进行了一次大学生心理健康状况问卷调查。在取得一些阶段性成果后，又于 1994 年在山西省境内五所高校中对文科类、工科类、财经类、农科类和医科类共 1901 名大学生进行了一次较大规模



的调查。结果证实大学生中的人际关系和社会适应状况确实不容乐观。在此后开展的主要面对大学生的心理咨询中发现许多大学生对社会交往和社会适应方面的知识缺乏一般的了解。由此产生是否可以通过介绍一些社会交往和社会适应方面的知识来改善和提高大学生社会交往和社会适应能力的想法。正当我积极编写讲座稿，在大学生中以社会交往和社会适应知识的传播为心理干预的手段深入进行人际关系与社会适应课题研究的时候，我的母校将社会交往心理学确定为选修课程，这为我深入开展研究提供了机遇，同时滋生了在讲座稿的基础上扩写成一本书的想法，力求比较全面地把社会交往的知识介绍给需要了解这方面知识的人。

在开始写作这本书的时候曾立志要集自己多年学习所得、教学经验、研究成果和咨询体会，争取向读者奉献一部在理论上阐述透彻、在实践上普遍适用的书籍，但在写作过程中却常常感到由于本人水平有限，虽大量引用国内外有关资料和文献报道，仍显力不从心。只能将这部书稿作为自己学习、教学、研究和咨询工作的总结汇报给读者，以求能起到抛砖引玉，促进这门新兴科学发展的作用。

梁执群

于山西医科大学

目 录

第一章 绪 论	1
第一节 社会交往与心理	1
第二节 社会交往心理学的概念与内容	8
第三节 社会交往心理学的学科性质	11
第四节 社会交往心理学的研究原则与方法	16
阅读材料 动物心理的发展	20
课堂训练一 有缘千里来相会	23
第二章 社交心理基础	27
第一节 心理过程	27
第二节 个性心理	35
第三节 自我意识	45
阅读材料 气质类型测量	49
课堂训练二 敞开心灵的窗户	53

第三章 社交知觉	55
第一节 社交知觉概述	55
第二节 知觉印象	62
第三节 社交中的归因	67
阅读材料 社交知觉测量	73
课堂训练三 探寻真实的自我	77
第四章 社交态度	81
第一节 社交态度概述	81
第二节 社交态度的形成与改变	86
第三节 社交偏见	97
阅读材料 你是个受欢迎的人吗	101
课堂训练四 一个篱笆三个桩	104
第五章 社会交往的形成	107
第一节 社交需要	107
第二节 社交吸引	110
第三节 社交形成的理论	114
第四节 社交过程	119
第五节 社会交往与心理发展	122
阅读材料 血型与人际关系	126
课堂训练五 众里寻它千百度	130
第六章 社交技巧	133
第一节 建立交往关系的技巧	133
第二节 加深情感联系的技巧	143
第三节 弥补情感裂痕的技巧	152



阅读材料 社交能力测量	161
课堂训练六 沉舟侧畔千帆过	167
第七章 社交心理测量	171
第一节 社交态度测量	171
第二节 人际关系测量	174
第三节 社交心理自测	182
阅读材料 社会计量资料分析	197
课堂训练七 我的未来不是梦	202
第八章 群体人际关系	205
第一节 群体的概述	205
第二节 群体内信息沟通	211
第三节 群体相互作用分析	216
第四节 群体对成员的影响	222
阅读材料 群体内聚力量度	227
课堂训练八 让我们一起同行	228
第九章 社交与心理卫生	231
第一节 心理卫生	231
第二节 心理健康与异常心理的判断	233
第三节 心理咨询	238
第四节 消极心理的调适	242
阅读材料 症状自评量表 (SCL—90)	250
课堂训练九 笑迎未来的挑战	255
主要参考文献	257

绪 论

社会交往心理学（简称社交心理学），是研究社会交往过程中人们的心理和行为问题的科学。社会交往作为人们传递信息、交流思想的工具自人类社会形成之时就已经出现。现在随着社会的进步与发展，人们之间的社会交往显得更加重要。社会交往心理学就是为了回答人们在社会交往中遇到的问题，采用心理学的理论和方法解释社会交往这一社会现象的科学。

学习社会交往心理学首先要明确社会交往和心理的含义，并对社会交往心理学的研究内容、学科性质、研究方法等问题有一个概括的了解。

第一节 社会交往与心理

一、社会交往

1. 社会交往的概念

社会交往是人與人之間在相互接觸中相互作用、相互影響的過程和聯繫。它包括動態的和靜態的兩種含義，動態的含義指人與人之間物質和非物質的相互作用過程，即狹義的社會交往；靜



态的含义指人与人之间通过动态的相互作用建立起来的情感联系，即人际关系。在交往中，人们往往通过语言、眼神、表情或其他身体动作等信息形式来表达自己的意见、情感和态度。在这种信息沟通和物质交换的过程中逐渐产生情感的积淀，并以此为纽带形成较稳定的联系。

2. 社会交往的构成

社会交往是人与人之间相互作用的过程和联系，它的构成可以从动态和静态两个角度来考察。

从静态角度看，社会交往主要由交往主体、交往客体和交往手段三个要素构成。交往主体是交往活动的发起者，同时也是交往活动的受益者。交往主体在交往活动中具有较大的选择性，他为了了一定目的可以采用不同手段作用于自己选择的对象，以满足自己的某种需要。交往客体是交往主体选择的交往对象。交往对象虽然是交往活动的客体，但并非是完全被动的。在交往活动中，他可以直接影响交往主体的状态和交往方式，甚至可以转化为交往主体。交往手段是交往主体为满足自己的需要把自己的活动作用于交往对象的中介，是交往主体与交往客体的联结方式。它包括交往的工具系统和环境条件。

从动态角度看，社会交往主要由交往的起点、交往程序和交往结果三个要素构成。交往起点指人们交往的目的和需要。每个人的交往目的和需要都存在不同程度的差异，交往主体的目的和需要常常决定着交往所采取的手段。交往的结果是指交往的终点。它表征着交往主体的目的和需要实现和满足的状态，有的可以完全实现和满足、有的是部分实现和满足、有的则根本没有实现和满足，但无论怎样，都属于交往的特定结果。交往程序是交往目的延伸到交往结果的路线、阶段和过程。交往程序具有较强的灵活性，交往主体对交往程序的安排常常标志着主体的交往水平和能力。

3. 交往的基本方式

交往方式是人与人相互作用的形式和表现，既包含把交往主体与交往客体联结起来的交往手段，又包含把交往起点与交往结果联结起来的交往程序。人们之间社会交往的方式是多种多样的，我们可以从不同角度找出它们共同的特征，划分出不同的交往方式。

(1) 横向交往与纵向交往

根据交往主客体的层次可以把交往方式分为横向交往和纵向交往。横向交往指同辈、同级等同一层次的交往，如同学、同龄人之间的交往。纵向交往则指上下级或代际之间等不同层次的交往，如父母与子女、老师与学生、经理与员工之间的交往。

(2) 单向交往与双向交往

根据交往主客体信息交换的流向可分为单向交往和双向交往。单向交往指主体向客体单向发出信息的交往，如上级向下级发指示、作报告。双向交往则指主体向客体发送某种信息后，客体又以主体的身份把相应的信息发送给原来的主体，形成交往主客体的互换。如领导和群众的民主对话，它既不是单纯的领导作报告，也不是单纯的群众反映意见的单向交往，而是领导与群众之间信息的双向传递。

(3) 正式交往与非正式交往

根据联结主客体的中介的性质可分为正式交往和非正式交往，或分为角色交往和非角色交往。正式交往或角色交往是在社会群体内部的个体之间的交往或群体代表之间的交往，如下级向上级汇报工作、双方代表间的谈判。非正式交往或非角色交往则是既不代表群体利益也不代表他人的私人间的交往，如朋友之间私下的聊天。

(4) 直接交往与间接交往

根据交往借助的媒介不同可分为直接交往和间接交往。直接

交往是交往双方借助语言、表情等本身固有的属性进行的面对面的交往，如面对面的谈话。间接交往是指交往双方借助某种身体之外的媒介进行的不见面的交往，如借助书信、电话等个人媒介或电视、报刊等大众媒介进行的交往。

(5) 语言交往与非语言交往

根据交往运用的手段可分为语言交往和非语言交往。语言交往是以语言为交往手段的交往，它可以是有声的语言（即口头语言）的交往，也可以是无声的语言（即书面语言）的交往。非语言交往是以手势、表情、触摸、眼神、身姿等非语言形式为交往手段的交往。

此外交往的形式还可以按交往的内容分为精神交往和物质交往；按交往是否公开分为公开交往和隐蔽交往；按交往的起点和基础分为亲缘交往、地缘交往、业缘交往、趣缘交往；按交往的领域分为经济交往、政治交往、文化交往、娱乐交往等。

二、人的心理

心理学认为，人的心理是客观现实在人脑中的主观映象。对于这一概念的理解有必要运用辩证唯物主义的观点进行剖析。辩证唯物主义的心理观可以概括为三句话，即心理是脑的机能，心理是客观现实的反映和心理具有主观能动性。

1. 心理是脑的机能

在古代，由于当时科学技术发展水平的局限，人们往往把心脏当作心理的器官。就连古希腊哲学家亚里士多德也曾认为心脏是思想和感觉的器官，而脑的工作只是使来自心脏的血液冷静而已。现代科学的大量研究已无可辩驳地证实脑是心理的器官，并表明人的一切心理活动都是通过脑的条件反射活动产生的。

反射是有机体借助于神经系统对刺激作出规律性反应的形式，其活动主要分为三个环节。①开始环节，外界刺激和它在感



觉器官中引起的、由传入神经向脑传导的神经兴奋过程；②中间环节，脑中枢发生的神经过程和这一过程的主观表现——心理活动；③终末环节，神经过程由中枢沿着传出神经传至效应器官，引起效应器官的活动，如动作、言语等。条件反射的发现科学地解释了脑产生心理的过程，证实了心理是脑的机能这一论断。同时也使得把人脑产生思想类比为肝脏产生胆汁、膀胱产生尿液的庸俗唯物主义观点不攻自破。

2. 心理是客观现实的反映

人的心理是客观现实的反映，客观现实既是心理过程的刺激物，又是心理过程的反映物。当客观现实作用于感觉器官，并通过传入神经传递到大脑，就会在大脑中形成对该客观现实的映象。

反映是物质之间相互作用时留下痕迹的过程。无生命物质的反映只是机械的、物理的和化学的反映。植物和单细胞动物已经具有趋向或回避等形式的反映（称感应性）。在动物身上随着进化程度的提高，特别是神经系统的进化，这种反映形式逐渐经历了表现在无脊椎动物身上的感觉阶段、表现在低等脊椎动物身上的知觉阶段和表现在高等脊椎动物身上的思维萌芽阶段，最后终于以人的心理的形式表现在人脑中，形成反映的最高形式。

心理现象无论复杂与否，其内容都是人脑对客观现实的反映。简单的心理现象如记忆中的房子在大脑中留下记忆痕迹，并通过表象的形式再现于大脑。复杂的心理现象如神话中的龙，那是人脑通过想像将现实中的马头、鹿角、蛇身、鱼鳞、鸡爪等组合成事物新形象的过程。研究表明，即使是在梦境中的映象也都能在现实中找到原始材料，而生来就什么也看不见的盲人在他们梦境中，从来没有真正意义上的视觉映象。

3. 心理具有主观能动性

主观能动性是人的心理反映的特征。了解心理反映的主观性和能动性的特征有助于全面地理解心理的实质。

