



普通高等教育「十一五」国家级规划教材

人民教育出版社

RENJI GUANXI
XINLIXUE

人际关系心理学

第二版

郑全全 俞国良 / 著

- 人际交往是建立人际关系的基础
- 人际关系是指人与人在相互交往过程中形成和发展的心理关系，涉及认知、情感和行为三方面
- 人际关系心理学是在人际关系心理学方面的客观事实的基础上，运用心理学研究方法和理论探讨人际关系发生发展和变化规律的心理学分支

人际关系心理学是研究人与人之间心理关系的科学。它主要研究人们在相互交往过程中形成和发展的心理关系，涉及认知、情感和行为三方面。人际关系心理学是在人际关系心理学方面的客观事实的基础上，运用心理学研究方法和理论探讨人际关系发生发展和变化规律的心理学分支。

普通高等教育“十一五”国家级规划教材

人际关系心理学

第二版

郑全全 俞国良 著



人民教育出版社
·北京·

图书在版编目 (CIP) 数据

人际关系心理学/郑全全, 俞国良著. —北京:
人民教育出版社, 2011
普通高等教育“十一五”国家级规划教材
ISBN 978-7-107-23403-3

I. ①人…

II. ①郑… ②俞…

III. ①人际关系学: 社会心理学—高等学校—教材

IV. ①C912.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 056003 号

人民教育出版社出版发行

网址: <http://www.pep.com.cn>

人民教育出版社印刷厂印装 全国新华书店经销

2011 年 4 月第 2 版 2011 年 4 月第 1 次印刷

开本: 787 毫米×1 092 毫米 1/16 印张: 27.5

字数: 404 千字 印数: 0 001~3 000 册

定价: 32.80 元

如发现印、装质量问题, 影响阅读, 请与本社出版科联系调换。

(联系地址: 北京市海淀区中关村南大街 17 号院 1 号楼 邮编: 100081)

普通高等教育“十一五”国家级规划教材

- 现代教育论 (黄济 王策三主编)
中学教育学 (班华主编)
教育经济学 (靳希斌编著)
教育人类学教程 (冯增俊主编)
学校管理学 (萧宗六主编)
多元文化教育导论 (郑新蓉主编)
现代课程与教学论 (黄甫全主编)
现代教学论 (李森主编)
教学艺术论 (李如密著)
中国教育史纲 (王凌皓主编)
中国学校教材史 (吴洪成主编)
比较学前教育 (周采主编)
教育心理学 (冯忠良等著)
智育心理学 (皮连生著)
发展心理学 (林崇德主编)
幼儿心理学 (李红主编)
人力资源管理心理学 (朱永新主编)
学校心理咨询 (郑日昌 陈永胜主编)
中国现代文学史 (孔范今主编)
数学思维方法 (王宪昌主编)
管理沟通 (赵慧军主编)
光与空间设计 (常志刚著)
丝网版画的语言探索 (张桂林等著)
- 教育学概论 (石中英著)
教育社会学 (吴康宁著)
教育经济学新编 (范先佐著)
教育法学 (尹力主编)
教育政策研究基础 (陈学习主编)
学校健康教育概论 (王建平等主编)
现代教学论基础 (裴娣娜主编)
有效教与学的策略 (张大均主编)
小学数学教学论 (马云鹏主编)
中国现代教育史 (李剑萍著)
外国幼儿教育史 (杨汉麟著)
心理学导论 (黄希庭著)
教育心理学 (张大均主编)
社会心理学 (章志光主编)
儿童心理学 (朱智贤著)
人际关系心理学 (郑全全 俞国良著)
心理与教育测量 (郑日昌主编)
现代汉语教程 (周建设主编)
中国当代文学史 (孔范今主编)
自然科学导论 (李春杰主编)
石版画研究 (李晓林等著)
外部空间环境设计 (王铁著)
文字空间到视觉空间设计 (王铁著)

本书第一版系《应用心理学书系》之一种。《应用心理学书系》荣获第五届全国图书奖、第二届全国教育图书一等奖、全国普通高等学校优秀教材一等奖。

第二版前言

《人际关系心理学》自 1999 年 9 月初版以来，一直作为心理学、社会学、哲学、教育学、经济管理、公共关系等相关专业的教材，受到读者朋友的欢迎和专家学者的首肯，多次重印，为我们所始料未及。在备受鼓舞和鞭策之余，也促使我们积累资料，酝酿进行修订。这次，本书有幸被遴选为普通高等教育“十一五”国家级规划教材，为我们提供了修订的契机。

本书共分 15 章，大体可分为四个部分。第一部分（第一、二章）阐述有关人际关系心理学的研究对象、任务、方法和理论。第二部分（第三至八章）阐述人际关系在个体心理上的反映。包括：行为与态度之间的联系及区别，态度转变的影响因素，在人际关系框架中个体对自己的知觉和自我导向，对他人的认识及这种认识对个体的影响。第三部分（第九至十三章）阐述个体与个体之间的关系。先从总的人际影响谈起，然后分别从人际关系的各个侧面——利他行为、人际合作与冲突、人际侵犯——具体加以阐释。第四部分（第十四、十五章）阐述个体与群体之间的关系。分别从群体行为与领导行为进行介绍。这四个部分构成了人际关系心理学一个较完整的体系。需要指出的是，由于人际关系心理学各个方面互相联系、互相影响，上述四个部分的划分是相对

的。本书重视基本概念、基本理论的阐述，并辅以实际生活的例子，以便读者理解和能在实践中加以运用。

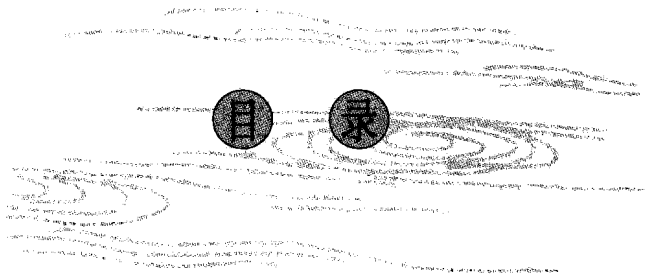
本书的第一、二、三、八、九、十一章由中国人民大学俞国良教授撰著，第四、五、六、七、十、十二、十三、十四、十五章由浙江大学郑全全教授撰著。修订工作也由两位教授共同讨论，各自负责。

这次修订，在基本框架不变的前提下，主要做了以下几件工作：一是对教材内容进行了一定的删节、调整，特别对人际关系心理学的一些基本概念、基本理论和经典实验阐述得更确切和更简明；二是增补了自教材出版以来国内外有关人际关系心理学的新进展、新成果；三是在各章前后增加了像内容提要、要点小结等诸部分内容；四是对原教材的文字表述进行了必要的润色，增删了部分参考文献。

在这次修订过程中，我们要特别感谢人民教育出版社的曾红梅同志，正是她的认真负责、热情敦促和辛勤工作，才使本书顺利出版。同时，我们要感谢同行的帮助和朋友、家人的大力支持。

作者

2011年1月8日



第一章 绪论	[1]
[内容提要]	[1]
[学习目标]	[1]
[关键词]	[1]
第一节 人际关系心理学的界定	[2]
第二节 社会关系和人际关系	[11]
第三节 人际关系的形成和发展	[20]
[要点小结]	[28]
[思考与练习]	[29]
[拓展性阅读导航]	[29]
第二章 人际关系的研究、理论与方法	[30]
[内容提要]	[30]
[学习目标]	[30]
[关键词]	[30]
第一节 人际关系的心理学研究	[31]
第二节 西方的人际关系理论	[39]
第三节 苏联的人际关系理论	[55]
第四节 人际关系的研究方法与测量	[58]
[要点小结]	[67]

[思考与练习]	[68]
[拓展性阅读导航]	[68]
第三章 态度及其转变	[70]
[内容提要]	[70]
[学习目标]	[70]
[关键词]	[70]
第一节 态度的概念	[71]
第二节 态度的形成和发展	[77]
第三节 态度的转变	[86]
[要点小结]	[110]
[思考与练习]	[110]
[拓展性阅读导航]	[110]
第四章 行为与态度	[111]
[内容提要]	[111]
[学习目标]	[111]
[关键词]	[111]
第一节 认知失调概述	[111]
第二节 认知失调理论的研究	[114]
第三节 认知失调理论的应用	[123]
[要点小结]	[128]
[思考与练习]	[128]
[拓展性阅读导航]	[128]
第五章 印象形成	[130]
[内容提要]	[130]
[学习目标]	[130]
[关键词]	[130]

第一节 印象形成概述	[131]
第二节 印象形成的特点和模式	[135]
第三节 印象形成中的效应和偏差	[141]
第四节 印象管理	[149]
[要点小结]	[156]
[思考与练习]	[156]
[拓展性阅读导航]	[156]
第六章 人际知觉	[158]
[内容提要]	[158]
[学习目标]	[158]
[关键词]	[158]
第一节 人际的非言语沟通	[159]
第二节 对人的归因理论	[163]
第三节 对人的归因偏差	[171]
第四节 归因理论的应用	[173]
[要点小结]	[177]
[思考与练习]	[177]
[拓展性阅读导航]	[177]
第七章 自我知觉	[179]
[内容提要]	[179]
[学习目标]	[179]
[关键词]	[179]
第一节 自我知觉理论和自我归因	[180]
第二节 自我知觉中的偏差	[187]
第三节 自我障碍和习得无助	[190]
第四节 自我归因的应用	[192]
[要点小结]	[197]

[思考与练习]	[197]
[拓展性阅读导航]	[197]
第八章 自我导向	[199]
[内容提要]	[199]
[学习目标]	[199]
[关键词]	[199]
第一节 自我意识	[200]
第二节 自我控制	[207]
第三节 寻找目标	[213]
第四节 自我实现	[219]
[要点小结]	[225]
[思考与练习]	[226]
[拓展性阅读导航]	[226]
第九章 人际影响	[227]
[内容提要]	[227]
[学习目标]	[227]
[关键词]	[227]
第一节 从众的概念和范式	[228]
第二节 从众的影响因素	[238]
第三节 服从、偏离和独立	[244]
第四节 感染、模仿和时尚	[254]
第五节 舆论和社会风气	[263]
[要点小结]	[267]
[思考与练习]	[267]
[拓展性阅读导航]	[268]
第十章 利他行为	[269]
[内容提要]	[269]

[学习目标]	[269]
[关键词]	[269]
第一节 利他行为概述	[270]
第二节 影响利他行为的情境因素	[273]
第三节 影响利他行为的助人者个体因素	[277]
第四节 利他行为的理论	[282]
[要点小结]	[286]
[思考与练习]	[286]
[拓展性阅读导航]	[287]
第十一章 人际吸引	[288]
[内容提要]	[288]
[学习目标]	[288]
[关键词]	[288]
第一节 人际吸引的理论	[288]
第二节 人际吸引的影响因素	[293]
第三节 人际吸引的其他现象	[308]
[要点小结]	[315]
[思考与练习]	[315]
[拓展性阅读导航]	[316]
第十二章 人际合作与冲突	[317]
[内容提要]	[317]
[学习目标]	[317]
[关键词]	[317]
第一节 人际合作与冲突的理论和研究情境	[318]
第二节 合作的形成	[323]
第三节 人际冲突	[329]
[要点小结]	[341]

[思考与练习]	342
[拓展性阅读导航]	342
第十三章 人际侵犯	343
[内容提要]	343
[学习目标]	343
[关键词]	343
第一节 侵犯行为概述	344
第二节 侵犯的理论	346
第三节 影响侵犯的因素	352
第四节 侵犯行为的预防和控制	364
[要点小结]	369
[思考与练习]	369
[拓展性阅读导航]	370
第十四章 群体行为	371
[内容提要]	371
[学习目标]	371
[关键词]	371
第一节 群体概述	372
第二节 群体的目标和规范	378
第三节 群体的沟通	385
[要点小结]	391
[思考与练习]	392
[拓展性阅读导航]	392
第十五章 群体与领导	393
[内容提要]	393
[学习目标]	393

[关键词]	[393]
第一节 群体的内聚力	[394]
第二节 群体的绩效	[396]
第三节 群体的决策	[407]
第四节 群体领导	[414]
[要点小结]	[419]
[思考与练习]	[419]
[拓展性阅读导航]	[420]
主要参考文献	[421]

第一章 绪 论

【内容提要】

人际关系是指人与人在相互交往过程中形成和发展的心理关系。人际关系心理学是在人际关系心理方面的客观事实的基础上,运用心理学研究方法和理论探讨人际关系发生发展和变化规律的心理学分支。本章首先介绍人际关系的概念、学科性质和研究对象,接着阐述人际关系和社会关系的关系,最后论述人际关系形成和发展的过程。

【学习目标】

1. 正确理解人际关系的概念和重要地位,把握人际关系心理学的研究对象。
2. 正确理解人际关系和社会关系两者的关系。
3. 了解人际关系形成和发展的过程,以及不同年龄阶段人际关系的发展特点。

【关键词】

人际关系 人际关系心理学 社会关系

自“心理学之父”冯特(W. Wundt) 1879年在德国莱比锡大学建立世界上第一个心理学实验室至今,一百多年来心理科学的不断发展不仅使学术流派林立,而且分支学科迭出。心理学分支学科的繁荣,根植于社会生活实践呼唤下的应用心理学。人际关系心理学(interpersonal relation psychology),作为社会生活现实和心理科学相结合的产物,已成为应用心理学的一个重要组成部分。

人际关系心理学的研究，可以使人们明了人际关系中的种种心理、行为发生的条件和背景，了解人与人之间心理上的关系和心理上的距离，使个体需要与他人需要、社会需要相协调，并使有关这方面的知识系统化和理论化，使那些不够详尽的社会常识性知识得以升华，从而有助于人们对众多人际事件进行预测、调控和疏导，实现个体对自身心理活动的理解和调节，以建立和维护良好的人际关系，所以这门学科越来越为社会所重视，并引起人们的广泛兴趣。坎贝尔（Campbell，1976）等人发现，人们为使自己的生活变得更有意义，专注于确定人际关系超过任何其他事。正所谓“人生的美好是人情的美好，人生的丰富是人际关系的丰富”。这里，我们着重阐述人际关系心理学的概念、研究对象、学科性质、任务，以及人际关系的形成和发展，使人们对人际关系有一个整体的认识与把握。

第一节 人际关系心理学的界定

任何一门学科，都有其特定的研究对象。对人际关系心理学研究对象的认识，是学习和研究人际关系心理学的基础，而要了解 and 认识人际关系心理学的研究对象，须从理解人际关系心理学和人际关系的概念开始。

一、人际关系心理学的概念

（一）什么是人际关系

学习和研究人际关系，首先要明确什么是人际关系。从广义看，人际关系是指人与人之间的关系，包括社会中所有的人与人之间的关系，以及人与人之间关系的一切方面。显然，此种定义没有揭示出人际关系的特殊性。从狭义看，人际关系是人与人之间通过交往与相互作用而形成的直接的心理关系。它反映了个人或群体满足其社会需要的心理状态，它的发展变化取决于双方社会需要满足的程度。从历史上考察，人际关系是同人类起源同步发生的一种极其古老的社会现象，其外延很广，包括朋友关系、夫妻关系、亲子关系、同伴关系、师生关系、同事关系、上下级关系等。人际关系受生产关

系和政治关系的制约，是社会关系中较低层次的关系；同时，它又渗透在社会关系的各个方面，是社会关系的“横断面”，因而又对社会关系具有反作用力。它直接影响着人们的心理环境和社会环境。每个个体都生活在各种各样鲜活的、具体的人际关系之中。

一言以蔽之，人际关系是指人与人在相互交往过程中形成和发展的心理关系，涉及认知、情感和行为三方面。这里包含以下几层含义。

第一，人际关系主要关注人与人在相互交往过程中心理关系的亲密性、融洽性和协调性。因此，人际关系属于社会心理学的研究范畴，主要指的是人与人之间的心理关系。

第二，人际关系是由一系列心理成分构成的。它既有认知成分、情感成分，也有行为成分。认知成分反映个体对人际关系状况的认知和理解，是人际知觉的结果，是理性条件；情感成分是对交往的评价态度，反映了双方在情感上满意的程度和亲疏关系，是人际关系的基础；行为成分是双方人际交往的外在表现和结果，是表现个性的一切外在行为。

第三，人际关系是在彼此交往的过程中建立和发展起来的。纷繁复杂的人类社会是人际关系的网络系统，而人际交往正是联结社会之网中个人与个人、个人与群体、群体与群体的桥梁，没有人际交往也就无所谓人际关系。不仅如此，人际关系建立之后，还需要通过不断的交往加以巩固和发展。所以，积极地进行人际交往是建立、巩固和发展良好人际关系的重要条件。

“人际关系”作为专用名词是在 20 世纪初由美国人事管理协会最先提出来的。作为早期行为科学理论之一的人群关系论，1933 年由美国哈佛大学教授梅奥（E. Mayo）创立。梅奥在著名的霍桑实验基础上，提出了与传统科学管理原理不同的新观点。这个观点强调生产中人的因素，强调企业管理人员及其下属之间的交往关系，其宗旨是为了提高劳动生产率。

人际关系的类型比较复杂。就人际关系的内容而言，可以把人际关系划分为经济关系、政治关系、法律关系、道德关系、信仰关系、文化关系等；就人际关系的状态而言，可以把人际关系划分为正常关系、竞争关系、协作关系、障碍与冲突关系以及封闭状态关系。一般地，对人际关系更多是从交往的不同角度来分类，如根据交往频率、交往距离、交往媒介、交往层次、