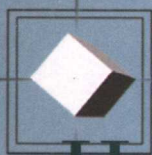


你是独一无二的，这是最大的赞美——莎士比亚



REN JI
JIAOWANGXUE

人际交往学

李丽明 / 著



贵州人民出版社

人 际 交 往 学

李丽明 著

江苏工业学院图书馆
藏书章

贵州人民出版社

图书在版编目 (C I P) 数据
人际交往学/李丽明著. —贵阳: 贵州人民出版社,
2006. 6

ISBN 7 - 221 - 07413 - 5

I. 人... II. 李... III. 人际关系学 IV. C912.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 062762 号

责任编辑 韦仕杰

封面设计 唐锡璋

人际交往学

李丽明 著

出版发行	贵州人民出版社
社址邮编	贵阳市中华北路 289 号 (550001)
排版印刷	贵阳经纬印刷厂
开 本	850 × 1168 毫米 1/32
字 数	329 千字
印 张	13
版 别	2006 年 6 月第 1 版
印 次	2006 年 6 月第 1 次印刷
印 数	1 ~ 1000 册

书 号	ISBN7 - 221 - 07413 - 5/C. 131
定 价	28.90 元

序

万一平

民族文化素质的高低是衡量一个国家强弱的重要标志。20世纪下半叶,我国对全民实行文化教育、素质教育的要求已由呼声转为具体的实施阶段,提高全民族的文化素质已经成为有识之士的共识。教育是培养人的事业,文化素质教育也就成为高等学校人才培养的重要内容。

人是社会的人,人与人相互联系和相互交往构成了复杂的人类社会。交往是人的生存条件,也是一个人的基本生存技能。每个人的生活和生存状态,某种程度上取决于他的所处的社会关系及从这些关系中获得自主性。一个人因交往广泛深入而强大,因不善交往孤立而弱小。人际交往不仅关系到个人生活的幸福与成功,更是关系到民族文化素质的提高、和谐社会的构建的大计。当今社会,人们的交往面日益扩大,交往的频率日益加快,交往的效率日益提高,交往的观念和方式也在发生着微妙或明显的变化。为此,国际教育界将“学会学习、学会交往、学会做事”作为教育目标加以探讨。因此掌握人际交往的原理与方法,已成为现代人的基本需求。对这一领域的研究是非常必要而且有意义的。

本书突出的特点是吸收了当今国内外人际交往的理论,总结了国内外人际交往的实践活动经验,从理论、技能、实践三个方面

架构全书,不仅阐述了人际交往的理论,分析归纳了人际交往应用的技能技巧,而且注重思考、注重对实践的指导作用,每一章后面都设计了“问题与思考”,大量的资料与每章的内容相得益彰,留给读者充分的思考空间,具有很强的实用性。

2006年2月10日

引 言

荀子说：“人，力不若牛，走不若马，而牛马为之用何也？曰，人能群，彼不能群也。”荀子告诉我们，人是群居的社会动物，不管生活在哪里，都要与人交往。古希腊哲学家亚里士多德曾说过：一个生活在社会之中、同人不发生关系的人，不是动物就是神。马克思主义也认为，从本质上说，人是能够从事生产劳动的社会动物。人际交往是“人是社会性动物”这一本质所决定的。马克思在谈到交往时曾指出：交往是人类历史的必然伴侣，同时也是人们日常活动和日常接触中的必然伴侣。自从有了人类社会，就有了人际交往。尽管交往的方式千变万化，但人际交往是人的本质的内在需求以及人际交往构成了人们社会生活的基本内容这一属性则始终未变。交往对于人类来说就像空气和水一样重要。一个古代阿拉伯哲人就曾经形象地描述过交往的重要性，他说：“一个不会交往的人，犹如陆地上的船，永远不会漂流到人生的大海中去。”

在现实社会里，我们每一个人都生活在各种交往之中，在人的所有生活经历中，最耐人寻味、最五光十色的经验，通常都是与人际交往相联系的。愉快、烦恼、缠绵、相思、怨恨、想念、关怀，以及孤傲、浅薄、自豪、自卑、轻浮、深沉等等，所有这些暂时的、久远的、肤浅的、深刻的体验，无不与人际交往相关联。虽然有人从人际交往中获得愉快和幸福，有人却只获得烦恼和不幸，但是，在这两种人中间，有一点却是共同的，即他们都不能没有人际交往。美国一位心理学家曾做过这样一个实验：他高价雇请几名大学生，把它们

分别关在黑屋子里,在保证吃、喝、住等条件都很好的前提下,让他们与外界断绝一切往来,包括语言交流和任何信息沟通,如不让听广播、看电视,不让看报刊书籍,不许有任何通讯联络,以便在这种情形下观察他们的心理状况和表现。实验结果,所有的人都未等到规定的时间就放弃了实验。他们都急切地跑了出来,声称那种滋味非常难受,精神上忍受不了。可见,渴望与人交往,害怕孤独和寂寞,是人类正常的心理需求,也是人类普遍的精神需要。我国最早的诗歌总集《诗经》中就有“嘤其鸣矣,求其友声。相彼鸟矣,犹求友声;伊人兮,不求友声”的诗句,表达了人类渴求交往的愿望。

曹雪芹在《红楼梦》中有句名言:“世事洞明皆学问,人情练达即文章。”这句话,其实告诉了我们人与人之间关系的重要性。美国人李·阿特沃德在他身患癌症,即将离开人世之时,写过一篇题为《最后的“战役”》的文章,在文章中他回顾了自己一生的政治生涯,得出了最后的结论:“在生活中,没有任何东西比人类更重要,没有任何东西比人与人之间的友好接触更甜蜜了。”“此时什么样的权利我也不愿拿来同我与家人聚在一起的一小会儿时间做交换!什么样的价钱我也不会把与朋友在一起的一个晚间卖给你!”李·阿特沃德最后的醒悟令人深思。

人际交往在我们的生活中无处不在,无时不有。在我们的家庭中,在我们的社会关系中,在我们的学习工作中,在我们每天同其他人的接触中,交往为我们提供了方便。有时交往简直就像我们周围的空气和水一样,平凡的我们往往很难特别注意它。可当我们真的要去认真思考一下人际交往的问题的时候,往往是因为我们的人际交往中出现了麻烦,如与朋友产生了误会,与同事发生了矛盾,爱情关系破裂,家庭出现了危机,事业受到了影响等等。这时我们才不得不思考,我们究竟怎样处理人际交往才能获得成功呢?

美国 19 世纪著名的文学家和哲学家爱默生曾说过：“我们谨慎地照顾着自己的健康，我们把房子装修得坚固美观，还给自己制作或选购许多漂亮的衣裳……可是，何曾有谁英明地指出过，我们也应该为人类最美好、最宝贵的财富——友谊付出一点什么呢？”是的，日常生活中，我们用在思考怎样成功地进行人际交往和如何改善人际关系的时间太少了，以至于我们常常不知怎样获得我们希望的友谊，甚至对最简单的人的心理，对最基本的人际交往的原则都不能把握。比如，单是“你好”这一问候语，就不是所有的人都能很自然地说出来的。有很多人在问候的时候会产生顾虑，“他走过来了，我不知道该不该和他打招呼，是等他先开口呢，还是我先开口？他要不理我怎么办？也许他根本不喜欢我，我还是低头过去，装作没看见他好了”。这是许多青年人在与异性交往时都产生过的内心活动。许多人会觉得自己太不善于和别人交往，说话有时语无伦次，表达思想有时犹豫不决，不能准确地判断别人的态度，不能准确地领会别人话语的意图，总之人际交往的能力太差了。其实这都是因为我们自己的心理在作怪，这都是因为我们自己对人际交往缺乏客观的认识造成的。只要我们了解了这方面的知识，能理解并分析人际交往的各种现象，全面地熟悉人际交往过程，掌握人际交往的基本规律，就会在人际交往中变得谈吐自如、举止大方，在人际交往过程中永远立于不败之地。

目 录

序	万一平(1)
引言	(1)

绪 论

一、人际交往研究的历史	(1)
二、人际交往学的研究对象和范围	(8)
三、人际交往学的学科属性	(9)
四、人际交往学研究的意义	(10)

上篇 人际交往概论

第一章 人际交往的本质	(15)
一、人际交往的产生和发展	(15)
二、人际交往的有关理论	(20)
三、人际交往的界定	(23)
四、几组概念的联系与区别	(28)
第二章 人际交往的特点	(33)
一、人际交往的基本特点	(33)
二、中国传统人际交往的特点	(40)

三、现代人际交往的变化及其特点	(44)
第三章 人际交往的过程	(47)
一、人际交往过程的发展阶段	(47)
二、影响人际交往过程的因素	(50)
三、怎样了解人际交往深度	(64)
第四章 人际交往的模式	(68)
一、西方人际交往模式理论	(68)
二、中国传统人际交往模式	(72)
三、现代人际交往的新模式	(74)
四、人际交往类型	(75)
第五章 人际交往的原则	(84)
一、真诚性原则	(84)
二、互动性原则	(87)
三、等值性原则	(89)
四、尊重性原则	(91)
五、平等性原则	(92)
六、适度性原则	(94)
第六章 人际交往的功能	(96)
一、信息传播功能	(96)
二、心理保健功能	(98)
三、个性形成功能	(101)
四、行为协调功能	(102)
五、机遇捕捉功能	(103)
六、关系协调功能	(103)
第七章 人际交往的评价	(106)
一、人际交往素质评价	(106)
二、人际交往状况评价	(111)
三、人际交往关系评价	(113)

中篇 人际交往要领

第八章 认知交往主体	(119)
一、正确认识自我	(119)
二、认真了解他人	(128)
第九章 利用相关因素	(140)
一、交往时空因素	(140)
二、交往工具因素	(150)
第十章 增强交往引力	(153)
一、好感因素	(153)
二、接近因素	(158)
三、相似因素	(159)
四、互补因素	(161)
五、报偿因素	(162)
六、能力因素	(162)
第十一章 注重交往礼仪	(167)
一、礼仪的含义	(167)
二、礼仪的特点	(168)
三、礼仪的功能	(170)
四、礼仪的运用	(172)
第十二章 克服交往障碍	(183)
一、文化障碍	(184)
二、角色障碍	(188)
三、心理障碍	(190)
第十三章 讲究语言艺术	(199)
一、语言艺术概说	(199)
二、有声语言艺术	(201)

三、体态语言艺术	(213)
第十四章 掌握沟通技巧(一)	
——积极倾听和有效谈话	(224)
一、积极倾听	(224)
二、有效谈话	(238)
第十五章 掌握沟通技巧(二)	
——学会赞美和批评	(254)
一、赞美	(254)
二、批评	(265)

下篇 日常人际交往

第十六章 同学朋友交往	(277)
一、同学交往	(277)
二、朋友交往	(288)
第十七章 师生交往	(300)
一、师生交往的特点	(300)
二、师生交往的途径	(302)
三、师生交往的内容	(302)
四、师生交往的作用	(304)
五、师生交往的方法	(304)
第十八章 家庭人际交往	(312)
一、家庭代际交往	(312)
二、夫妻交往	(320)
第十九章 单位人际交往	(334)
一、一般同事交往	(334)
二、上下级交往	(339)
第二十章 其他人际交往	(350)

一、邻里交往	(350)
二、路人交往	(355)
三、异性交往	(361)
第二十一章 网络交往	(369)
一、网络交往的特点	(370)
二、网络交往的实质	(375)
三、网络交往的方式	(376)
结语 人际交往教育	(383)
一、人际交往教育的必要性	(383)
二、人际交往教育的目的	(386)
三、人际交往教育的内容	(387)
四、人际交往教育的途径与方式	(388)
主要参考文献	(399)
后记	(401)

绪 论

人际交往是人类社会的普遍现象,是人的基本需求。自从有了人类社会,便有了人际交往,也就有了对人际交往的思考与研究。了解、学习和研究人际交往对于我们把握人际交往的规律、掌握人际交往的技能是十分必要的。

一、人际交往研究的历史

对人际交往问题的观察与思考是伴随着对人和社会问题的思考而进行的。人类对人际交往认识的发展大致可以分为三个阶段:经验性认识为主的初期阶段;依赖于其他学科的发展阶段;进入学科理论发展阶段。

(一) 经验性认识为主的初期阶段

人际交往的经验性认识由来已久,而且经历了漫长的发展时期。无论是中国的思想发展史还是西方的思想发展史中,都能找到对人际交往问题的思考和认识。

中国文化历来重视人与人之间的关系,重视人际关系的和谐,因此,也特别重视人与人之间的交往,希望通过巧妙的交往建立起和谐的人际关系。对于整个社会而言,建立和谐的人际关系的关键是要形成人际交往的社会规范。于是,从原始的传习与遗风演变来的“礼”在先秦时期便逐渐转化为协调人际关系、指导人际交

往的社会规范。在中国古代思想史上,先秦诸子百家的人际交往思想对当时以及后来都产生了重大的影响。其中,儒家的人际交往思想包含极为丰富。儒家提倡入世,强调社会群体生活和人际交往的重要性,并对人际交往提出了许多具体的原则和方法。儒家强调“礼”,《礼记》中解释“礼”的作用:“礼仪以为纪,以正君臣,以笃父子,以睦兄弟,以和夫妇。”对于为什么社会需要“礼”这个问题,荀子回答:“礼起于何也?曰:人生而有欲,欲而不得,则不能不求,求而无度量分界,则不能不争,争则乱,乱则穷,先王恶其乱也,故制礼仪以分之,以养人之欲,给人之求。”除了强调“礼”以外,儒家创始人孔子的人际交往思想是以“仁”为中心的。“仁,亲也,从人,从二”。它指人的“恻隐之心”,有了它,人就能够而且也应该对别人产生同情、关怀和帮助。在此基础上他强调“中庸”(“质胜文则野,文胜质则史,文质彬彬,然后君子”)、“和同”(“君子和而不同,小人同而不和”),即在不放弃自己的独立人格和见解的基础上讲求人际交往的和谐。儒家提倡“和为贵”,视和谐为人际交往的理想状态,把和谐作为人际交往追求的重要价值目标之一。孔子还提出人际交往的五种艺术,即“恭、宽、信、敏、惠”。《论语·阳货》曰:“恭则不侮,宽则得众,信则人任焉,敏则有功,惠足以使人。”恭就是态度庄重有礼,这在人际交往中可以确保自我人格不受侮辱。宽就是宽厚大度,与人相交,只有宽容才能得到众人的拥护。信就是诚实守信,要想得到别人的任用,必须具备诚信的品格。敏就是勤快敏捷,与人合作,只有勤快敏捷才能获得成功。惠就是待人慷慨大方,只有这样,别人才能为你做事。此外,“孝、忠、恕、信、悌、义”的人际交往法则以及“智、勇、温、良、恭、俭、让”的人际交往行为模式等都是儒家人际交往的重要哲学思想。道家强调自然,庄子的人际交往思想就包括两个方面,一是超然,二是顺其自然,合起来就是“逍遥”。超然是在精神上追求自我的充实和逍遥;顺其自然是在生活中安命顺人。庄子的思想是

要在顺世中超世,即所谓“游于世而不僻,顺人而不失己”。儒家、道家的思想,是中国人际交往思想认识的典型代表,至今仍有重要的理论和实践意义。

此后漫长的中国封建社会,人际交往的思想一直在延续着先秦的思想。两汉时期董仲舒进一步发展了儒家的思想,他提出了“三纲”、“五常”说,使儒家思想走向了极端。宋明理学把社会关系具体化为人际关系,从社会需要出发,强调加强个人修养。例如朱熹曾认为,每个人在他处的地位上安分守己,各尽其责。如果这一点在社会生活中实现了,那么这样的社会就是一个和谐的社会。一直到明末清初,才初步有了打破封建思想束缚的进步思想。如黄宗羲在谈到君臣关系时,提出“以天下为主,君为客”的主张,这是对传统“君为臣纲”思想的有力批判。到了近代,随着以龚自珍、洪秀全、康有为、梁启超以及谭嗣同等人为代表的资产阶级新文化启蒙思潮的发展,人际交往重视人人平等、重视个性解放的思想逐渐渗透到了中国人际交往的实践中,对以后的中国人际交往产生了积极的影响。

在漫长的经验性认识为主的认识发展过程中,也出现了专门指导人际交往实践的论著。例如三国时代诸葛亮的《心书》、刘劭的《人物志》等著作,都是对人际交往的经验性研究。此外,《增广贤文》、《三字经》以及民间流传的许多待人处事的歌谣、谚语,也是对人际交往的经验性认识。

这些经验总结虽然对中国的人际交往规范起到了重要的作用,但有时也有着很深的消极影响。比如,“礼”是人们构建和谐关系的行为规范,但随着汉代“罢黜百家,独尊儒术”的统治政策的出台,作为交往规范的“礼”也就演变成了“三纲五常”、“三从四德”等所谓的“礼教”。这些礼教,在指导人们行为规范的同时,也成为束缚人们的精神枷锁。

人际交往的经验性认识在西方文化中具有同样重要的价值。

在西方,人们很早就认识到人必须生活在人际交往中,许多思想家们提出了关于人际交往的观点和处理人际交往问题的原则与方法。古希腊是西方精神文明的摇篮,从荷马时代起就有了对人际交往的思考,赫希阿德写的教喻诗《农作与日子》提出了调整人际交往的准则和规范,他认为只有用“公正”和“正义”来协调和处理人际交往,才能建立正常的社会秩序。此后,毕达哥拉斯总结了古希腊传统的美德,把和谐作为人际交往的基本原则,他认为,人际交往中,要注意用道德的标准而不是用利益的标准选择朋友,与人交往要公平,朋友之间要谦让、要忍耐。苏格拉底又从道德伦理的角度出发进一步丰富了人际交往思想。他认为,一个人应该首先掌握道德规范,掌握有关人际交往原则的知识,然后在人际交往中遵守这些规范和原则,他就会成为有德行的人。亚里士多德是古希腊人际交往思想的集大成者,他注意到了人际交往的规范和准则不可能离开社会生活、政治生活而单独存在,因此,一定要重视人际交往中的社会因素。亚里士多德还明确提出和分析了处理人际交往的适度原则。他说:“美德是一种适中”,“过度和不足是恶性的特性,而适中则是美德的特性。”(转引自周向军《人际关系学》,第50页)例如,鲁莽和懦弱是过分和不足,勇敢则在两者之间,是“适中”。人们在交往中节制自己的行为,有所选择,就能找到一种“合理原则”,他们的行为就会“适中”,就是美德。到了欧洲中世纪由于基督教势力的强大,人际交往思想也染上了浓厚的宗教色彩,《圣经》中的思想反映了当时的人际交往思想。《圣经》从人对上帝的关系这一基础出发把人际交往最基本的原则概括为:你们愿意别人怎样对待你们,你们也要怎样对待别人,也就是要“爱人如己”。人要想得到上帝的爱,就要不断地完善自己,并在人际交往中表现自己的善。其要求人们在人际交往中,要讲信用,能忍耐,富于同情心,能顺从他人。这些原则要求人们放弃自己的真正情感,实际上成为了人及人际交往发展的桎梏。到了文