



心理健康自助丛书 丁成标 主编

XINLIJIANKANG ZIZHU CONGSHU

# 走入人群 从爱自己开始



魏卓 尚登飞 编著



WUHAN UNIVERSITY PRESS

武汉大学出版社



心理健康自助丛书  
XINLIJIANKANG ZIZHU CONGSHU

丁成标 主编

# 走入人群 从爱自己开始



魏卓 尚登飞 编著



WUHAN UNIVERSITY PRESS

武汉大学出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

走入人群,从爱自己开始/魏卓,尚登飞编著. —武汉:武汉大学出版社,2014.5

心理健康自助丛书/丁成标主编

ISBN 978-7-307-10671-0

I. 走… II. ①魏… ②尚… III. 人际关系学—社会心理学—通俗读物 IV. C912.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 070153 号

责任编辑:郭倩 谢超凡 责任校对:王 建 版式设计:马 佳

---

出版发行:武汉大学出版社 (430072 武昌 珞珈山)

(电子邮件:cbs22@whu.edu.cn 网址:www.wdp.com.cn)

印刷:武汉中远印务有限公司

开本:720×1000 1/16 印张:12.75 字数:187千字 插页:2

版次:2014年5月第1版 2014年5月第1次印刷

ISBN 978-7-307-10671-0 定价:24.00元

---

版权所有,不得翻印;凡购买我社的图书,如有缺页、倒页、脱页等质量问题,请与当地图书销售部门联系调换。

# 总 序

心理健康是人人追求的目标，它与生理健康一样，是幸福生活的前提和基础，但不是每个人的心理都是健康的，这就需要我们学会自我调节或寻求帮助，以达到健康或趋于健康的心理状态。

时下，由于全球化、信息化带来的社会剧变和中西文明的冲突，造成了人们观念杂陈、思想混沌和心理困惑的社会现状，加之竞争和挑战并存的生存状态，使人们的压力越来越大。现代文明就像一把双刃剑，在带给人们享受的同时，也带来了伤害。人们的物质生活水平不断提高，安全感和幸福感却在不断下降，变得越来越敏感，越来越脆弱。晚睡强迫症、手机控、路怒症、拖延症、选择障碍、假期综合症等现象不断出现，这些耳熟能详、说法并不专业的心理“病”反映了人们对自身心理状态的关注或担忧。

其实每个人都有碰到压力的时候，只是程度不同而已，这时，抑郁、焦虑的情绪就在所难免。但它们并不可怕，仅仅是心理“感冒”，同身体感冒一样，过一段时间就会好。而如果长期心理“感冒”，那就要当心是否已经处于心理亚健康状态了。

处于心理亚健康状态的人并不在少数。有学者认为，在我国，去医院就诊的人中，至少有一半应该去看心理医生，但是，由于经济条件不允许、观念保守和从业人员不足等原因，很多人因为求助无门而承受着痛苦和煎熬，有的人甚至自杀轻生。正是为了弥补专业咨询队伍的不足，解决供求矛盾，帮助解除人们的精神痛苦和提高人们的心理健康水平，我们组织国内一批心理咨询专家，编写了这套具有本土化特色的“心理健康自助”丛书。

“心理健康自助”丛书是针对各种心理亚健康状态的读者写的，这些亚健康状态包括焦虑、抑郁、社交恐惧、强迫、疑病、睡眠障碍等。本丛书力求通俗易懂，具有很强的知识性、可读性和操作性，深入浅出，从理论到实践给人以指导，以使各类读者都能从中得到自我调适、自我疗治的知识和方法，从而提高心理保健能力和心理健康水平，提高生活和生命质量。

丛书由我国著名催眠与心理咨询专家、国家一级心理咨询师、中国心理卫生协会大学生心理咨询专业委员会常务委员、中国心理咨询突出贡献奖获得者武汉大学丁成标教授任主编。在全套丛书的编写过程中，得到了武汉大学出版社的大力支持，尤其是夏敏玲编辑做了大量的组织策划和编辑工作，提出了很多修改意见；各书作者将多年咨询工作实践经验融入书中，投入大量时间和精力完成书稿；艾波参与了大纲的讨论并做了许多的组织联络工作，在此一并表示感谢！

编 者

# 前言

有社会学家曾经指出：人就是人际关系。意思就是说，实际上我们人的存在形式就是在人际关系中呈现的。我们从出生开始，甚至在形成胚胎时就处在一定的社会关系之中，父母血亲关系首先被确立，为自己接生的护士、身边的其他亲人等都被网络在自己这个关系网中。所以从某种程度来讲，人际关系就是我们作为一个人存在的全部。现实生活中，良好的人际关系可以给我们带来物质和精神财富，同时还是一个人保持身心健康和事业成功的先决条件。

人际关系如此重要，但在生活中，许多人经常有这样的困扰：为什么在人际交往过程中我经常出现紧张、焦虑不安、恐惧情绪状态；害怕和人打交道，即使交往也谨小慎微，胆战心惊；生活圈子非常小，没有多少朋友，似乎要从社会抽离……出现这些情况，就是因为我们的生活中出现了人际关系障碍。

当出现这种障碍的时候，人们往往简单地选择逃避，减少人际交往，以便减少痛苦的情绪状态。这种反应非常自然，我们困惑，因为我们不了解它，不熟悉它，当我们了解熟悉了社交过程中时常出现的紧张、焦虑、恐惧等情绪状态的来龙去脉的时候，当我们找到源头并去沉着应对的时候，这些自然不再成为困扰，而失去的那些朋友也会

逐渐回到我们的身边。

本书从独特的视角为您分析人际关系障碍，为您的的人际关系注入新的动力。它让我们清晰地认识到人际关系交往的关键不在于通过方法、技巧同他人建立和谐的关系，而是首先要与自己建立亲密和谐的关系，先和自己成为朋友。当我们和自己的关系和谐了，和他人的关系的障碍也就已经大部分扫除。当然，除此之外，知己知彼，百战不殆，我们对自我有了清晰的了解和认识后，要真正克服人际关系障碍还需要我们能够对他人的性格特征、文化背景有一个比较完整的了解，只有了解这些，才可以让我们做到心中有数，增加人际交往的自信心，从而有效地克服人际交往过程中的紧张与恐惧感。

# 目 录

|                               |             |
|-------------------------------|-------------|
| <b>第一章 你觉得你有人际关系障碍吗</b>       | <b>/ 1</b>  |
| 第一节 给人际关系下个定义                 | / 2         |
| 第二节 人际关系对于我们意味着什么             | / 6         |
| 第三节 爱的挡板——人际关系障碍              | / 11        |
| 【心理测试】社交障碍状况测验                | / 23        |
| <b>第二章 是什么阻碍了我们</b>           | <b>/ 25</b> |
| 第一节 完美主义人格                    | / 26        |
| 第二节 面子观念                      | / 31        |
| 第三节 内心的不安与恐惧                  | / 37        |
| <b>第三章 克服人际关系障碍的前提——认识你自己</b> | <b>/ 42</b> |
| 第一节 觉察自我形象                    | / 44        |
| 【心理测试】自我形象测试                  | / 46        |
| 第二节 我的性格特征                    | / 55        |
| 【心理测试】菲尔性格测试                  | / 58        |
| 第三节 在社会中认识自己                  | / 62        |



|            |                         |       |
|------------|-------------------------|-------|
| <b>第四章</b> | <b>克服人际关系障碍之道——悦纳自我</b> | / 75  |
| 第一节        | 自尊，悦纳自我的起点              | / 77  |
|            | 【心理测试】自尊水平测试            | / 79  |
| 第二节        | 自信，悦纳自我的支点              | / 85  |
|            | 【心理测试】自信程度测试            | / 87  |
| 第三节        | 接纳自己                    | / 96  |
|            | 【心理测试】自我接纳程度测试          | / 99  |
| 第四节        | 向心理学家学习如何悦纳自我           | / 104 |
| <b>第五章</b> | <b>克服人际关系障碍，从“我”做起</b>  | / 114 |
| 第一节        | 自我暗示的力量                 | / 115 |
| 第二节        | 自我投射                    | / 125 |
| 第三节        | 修炼当下的力量                 | / 134 |
| <b>第六章</b> | <b>让我们行动起来</b>          | / 143 |
| 第一节        | 学会接纳他人                  | / 144 |
|            | 【心理测试】宽容程度测验            | / 146 |
| 第二节        | 与家人成为好朋友                | / 159 |
|            | 【心理测试】家庭亲密度小测验          | / 162 |
| 第三节        | 与职场伙伴成为朋友               | / 171 |
|            | 【心理测试】职业倦怠测验            | / 173 |
|            | 【心理测试】佛克德职业压力（FWP）测试    | / 176 |
| 第四节        | 与陌生人成为朋友                | / 188 |
|            | <b>参考书目</b>             | / 195 |



## 第一章

### 你觉得你有人际关系障碍吗

## 第一节 给人际关系下个定义

美国教育家斯蒂尔斯研究发现，很多智力正常的孤儿，在进入孤儿院后不到半年就变得越来越孤僻、冷漠，整日呆坐，不愿活动，最终导致智力下降，大脑严重迟钝。他继而做了个实验：把 24 个孩子分成两组，其中一组按照孤儿院正常程序培养，另一组则带到收留大脑迟钝女孩的疗养院里，让每个女孩分带一个，女孩虽然大脑迟钝，但她们的感情，给予小弟弟真心的照顾和爱护。几年后发现，第一组的孩子，无一例外地住进了医院，第二组的则基本全部进入了正常的社会生活。

在这里我们不难发现，人际交往，人与人之间的亲密关系，情感交流对于人之为人是多么重要。人是一个关系存在物，社会就是人际关系的总和。然而人际关系是什么呢？不同的学科门类都有自己不同的解读，这里我们做个梳理，以便能够更加深刻地理解人际关系的内涵。

### 一、哲学家是如何理解人际关系的

中学时候读到过朱自清写的《匆匆》一文，其中有这么一句话令人印象颇深：“我赤裸裸来到这世界，转眼间也将赤裸裸的回去罢？”这句话实际上是对人际关系的一种哲学解读。在哲学家眼里，人是孤独的个体，这个生机勃勃的世界也是个体，他们的世界往往缺乏活生生的人际生活。

在哲学家那里，思索和独处就是其主要的的生活方式，他们对话、交往的对象大多时候都是“自我”或者“世界”。古罗马的一位哲人这样描述过哲学家的生活，“我一个人独处的时候，最不孤独”。的

确，哲学家们从来都不孤独，他们那里的人际关系，就是一种来自精神世界的慰藉，他们也历来不缺乏精神层面的朋友和人际交往。或者说哲学家那里的人际关系，就是一种和自己交往，以及人与人之间精神层面相互依偎的状态。

有些哲学家自己也“实践”着这个观念，他们大多不善于和现实世界中的人交往，或者说不屑与人交往，甚至连文明时代人类最基本的人际关系形式——婚姻，都被他们抛弃了。西方哲学历史上的康德、叔本华、尼采、克尔凯戈尔等人没有结婚，他们认为，精神就是全部。哲学家那里的人际关系，成了一种自我解读的过程，成了人与人之间的精神依托，现实生活意义上的人际关系更多的只是一种低级的生物学意义上的关联。

综上所述，在哲学家眼里，人际关系、人与人之间的交往是一件高尚的、有意义的事情，是人与人精神世界直接对撞的一种方式。

## 二、生物学理论里的人际关系

在生物学理论里，人与人之间的关系往往被还原成生物意义的关系。生物学家认为，生物之间的关系可以分为两大类型：一种是相互依赖的共生关系，这种关系要求相互合作，共同维护生存环境；另外一种就是相互竞争和对抗的关系。这两种关系都会最终被还原为生存本能的需要，也就是说，在生物学理论里，一切人际关系都要符合人的生物基本本能——生命存在的需要。

生物学理论表明，人与人交往根源都在于生存需要，虽然当今文明社会的人际交往、人际关系变得日益多元化，日益复杂，但万变不离其宗，归根结底都是一种生存意义上的关系，在生存的前提下，要么是相互依赖的共生关系，要么是竞争对抗关系。例如，前文提到的现代人类最为基本的人际关系形式——婚姻关系，其原始动力也是生命的种的延续，这是一种典型的共生关系。

从上面可以看出，与哲学家相反，在生物学理论中，人际关系失

去了五光十色的光环，我们赋予了伟大意义的爱情、友谊都被还原成一种生存本质形式，人与人之间的关系被降到了和动物一个水平线上。

### 三、心理学意义上的人际关系

心理学作为一门独立的学科存在虽然是不久的事情，和古老的哲学、生物学相比算一个比较年轻的学科，心理学家们界定人际关系的时候，似乎从哲学家和生物学理论对人际关系的解读中得到了启发，把人际关系描述为：人与人在沟通和交往中建立起来的直接的心理联系。这种心理联系区别于哲学家所理解的精神层面的高尚的联系，而更多的是在中性意义上讲的心理联系；当然，它也不同于生物本能意义上的人与人之间的心理关联。

心理学意义上的人际关系主要有以下几个方面的特征：

(1) 人际关系不同于经济关系、道德关系、公共关系。人际关系就是一对一的关系，不是一对多，或者多对多的关系。例如，一个老师和一个班的同学之间的关系就不能以人际关系来描述，只能用师生关系这个社会意义名词来表述。当然，心理学意义上的人际关系和通常讲的社会关系、经济关系、道德关系等也有着内在联系，不能机械划分。例如，师生关系，实际就是对一个老师和所有单个学生之间人际关系的一个概括或者统称，描述的是师生之间具体的人际关系倾向或者总体趋势，而不是具体的关系。

(2) 人际关系就是一种心理距离，关系亲疏远近评价的尺度就是心理距离的远近。例如，A 和 B 之间关系非常好，是好朋友，可以用他们之间兴趣相近、价值观念相同、生活经历相仿等这些心理层面的东西来描述，而不能用他们都来自一个地方、他们是同姓、他们的月工资相同等这些具有社会意义的话语描述。社会层面上的东西不能代表人际关系亲疏，心理距离才是人际关系的真实写照。

从上面这些特征可以看出，心理学意义上的人际关系强调的是人

与人之间的一种心理的关联。它突破了生物学意义上的含义，区别于动物式的生物意义关系。生物意义的联系是本能层面的关联，而心理学意义上的人际关系强调的是一种高于生物本能层面的心理关联。同时，这种心理关联又是切实的人与人之间现实的关联，不是漂浮在精神层面的一种联系。例如，我们在公园里看到了依偎在一起聊天的一男一女。这时，描述他们关系的时候，可以用生物意义表述，他们是男性和女性的关系，或者更进一步，说他们是夫妻或恋人关系；我们也可以用哲学家的人际关系来描述：他们是一种心灵与心灵相通、相互依偎的关系，他们彼此互为精神存在；在心理学意义上表述他们的关系，可以说这是一对热恋中的情侣。这里描述为一对热恋中的情侣关系，包含了心理学意义上人际关系的内涵，既包括心理层面，又具备现实意义；既超脱了生物学意义上的性别关系，又比哲学家那里表述的崇高的精神关系更为落地。

## 第二节 人际关系对于我们意味着什么

人需要不断地从外界获得新的信息，作为高度社会化的人，根本离不开与人的交往，人际关系对我们人类有着不可替代的价值和意义。

### 一、基础意义——生命存在

如果我们手头有一根绣花针，可以拿出来数数，这个东西到我们手里需要经历多少工序。单单绣花针的制作大约经历了几十道工序，大致是：钢丝拉直，冲压，然后再冲出针鼻孔，冲字，线槽，冲裁去掉多余的部分，磨尖（分几次），去毛刺，磨光，抛光，检验包装，等等。如果再加上开采铁矿石、炼钢，还有后续的批发销售等，几十道程序是要有的。看到这里，我们不免惊叹，一根小小绣花针的来历竟如此复杂！这实际就是我们当代人类社会生存现状的真实写照：高度社会化，把我们人类捆绑到了一起，我们个人的生存就是在社会中的生存。社会越是进步，分工就越细致，我们彼此依赖的程度就越高；我们的彼此依赖程度越高，人际关系对于个体生存的意义就越大。

在生物领域有许多喜欢独来独往的动物，大到豹子、老虎，小到蜘蛛、蚯蚓，还有许多单细胞生物，它们的共同特质就是能够忍受孤独，不屑群居和与同类交往，甚至有些都不需要和异性交配。动物离开群体能生存，人这个拥有智慧的高级动物难道不能独自生存？人类经过了亿万年的进化，早已经失去了“独行客”的能力，已经无法适应长期的孤独的生活了。

在茹毛饮血的时代，人们为了抵御敌人，共同捕猎，为了生存而

建立了协同合作的人际关系。今天是一个高度社会化的时代，我们这种生存依赖关系逐渐加强，原来那种原始的独立生存能力也基本退化殆尽。社会越发展，科技越进步，我们越要依赖他人，人际关系对我们越是重要，人际关系对我们的生存意义越是重大。

## 二、心理意义——对孤独的补偿

我们看到在许多美国科幻大片中，科学家、心理学家可以通过某种手段控制人的意识，进入人的精神世界，让人按照设定的方式做事。但实际上，这只能停留在科幻世界里边。生物学、心理学和医学界的专家都曾经试图了解人的精神世界，他们希望找到进入人的心理世界（思想意识）的通道，但到目前为止，从科学研究角度看，他们努力的最终结果都是徒劳的。

实际上，我们人类大脑的意识过程非常复杂，我们除了能够通过解剖和表现行为分析出一些内部思维过程外，根本无法真正深入了解人的思想。人表达思维的方式是语言，思维是不能被他人直接了解的。从某种意义上讲，人在精神层面是一个相对封闭的个体，人的差异也正是精神（意识）的区分，或者通俗地讲，人就是以思想为标志的动物。在意识层面，彼此不能成为一个可以进入的共同体。人们可以了解到人的肉体结构，解剖人的生物体，甚至可以解剖人的大脑，并且了解到部分区域的活动类型，但永远无法解剖意识。精神的绝对独立性是一个完整意义上的人的本来面目。

独立，在另一层意义上讲就是孤独，孤独往往和寂寞，甚至和恐惧相关联。为了克服人类的孤独感，人就需要以语言、行为为媒介的人际交往，需要人际关系作为对孤独的补偿。否则，人就会像被丢进了黑夜中无垠的大海，感到的只有黑暗中的孤独。即使像鲁滨孙这样能够忍受孤独的人物，实际上也需要不断地在孤岛上模拟人际交往和人际关系，或者不断地以人的独特信念系统来模拟回到人类大家庭中的情形，否则他很难坚持下去。从这个意义上讲，现代社会的宠物增



多现象可以在这里得到合理解释。宠物就是在忍受孤独的人的人际关系替代品。

即使以孤独寂寞号称的诗人，也需要通过语言和诗歌来表达情感，让他人知道自己的内心世界，他们也需要与世界联结，补偿自己孤独感，并且，他的灵感也来自于社会生活。

## 面朝大海，春暖花开

海子

从明天起，做一个幸福的人  
喂马，劈柴，周游世界  
从明天起，关心粮食和蔬菜  
我有一所房子，面朝大海，春暖花开  
从明天起，和每一个亲人通信  
告诉他们我的幸福  
那幸福的闪电告诉我的  
我将告诉每一个人  
给每一条河每一座山取一个温暖的名字  
陌生人，我也为你祝福  
愿你有一个灿烂的前程  
愿你有情人终成眷属  
愿你在尘世获得幸福  
我只愿面朝大海，春暖花开

### 三、最高意义——让生命充满爱

谈论这个话题之前，先看一个小故事：