

青春梦启航 • Sailing with Youth Dreams

主编 牟德刚

人 际 物 语

INTERPERSONAL RELATIONSHIP

——大学生交往的智慧与秘籍

*The Making of Effective
Communication for University
Students*

郑彩莲 杨振海 等 编著



ZHEJIANG UNIVERSITY PRESS

浙江大学出版社

青春梦启航

人 际 物 语

——大学生交往的智慧与秘籍

郑彩莲 杨振海 等 编著



ZHEJIANG UNIVERSITY PRESS

浙江大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

人际物语：大学生交往的智慧与秘籍 / 郑彩莲等
编著. —杭州：浙江大学出版社，2014.6

（青春梦启航/牟德刚主编）

ISBN 978-7-308-13307-4

I. ①人… II. ①郑… III. ①人际关系学—青年读物
IV. ①C912.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 112703 号

丛书出版说明

这套丛书是给在校大学生朋友们阅读的。

我曾经看过一个当代大学生阅读习惯方面的调查报告,其中有三个值得关注的结论:一是大学生们更喜欢阅读纸质书籍。虽然网络提供的电子书籍极其丰富,但是网络阅读具有跳跃性,有太多的链接,容易分心。二是除了不得不阅读的专业书籍,大学生们喜欢读内容“浅”一些的书籍。这个“浅”可以理解为通俗的、实用的或阅读起来不用“费脑子”的。因为现代信息社会提供的信息量太多,学生们没有“耐心”阅读专业之外的有深度的书籍。三是大学生们的自主阅读能力不强,看什么书有一种从众心理,往往会在寝室里共同阅读同一本书,这本书可以成一种谈资、一个话题,成为交流的桥梁。

根据大学生们的阅读特点,我想为他们编一套在寝室里可以一起阅读、一起交流的丛书。这套书能够满足同学们当下的知识需求,无须深刻或系统,却可以成为同学之间的谈资,并转化为有用的观念和知识,提升同学们的文明素养。

丛书的七个主题是作者们一起商讨的结果。多数作者都很年轻,在学校从事大学生思想政治工作,思想价值观念和心态都很接近青年学生,又有各自的学术研究领域。如何写好各自的小册子,大家有着共同的理念:要以社会主义核心价值观为指导,并将其融进每一个章节;内容要简

练,只是反映学生们在校期间的知识需求;语言文字表达要尽量通俗化或口语化,使阅读不会成为负担。我们相信,这七个主题和各本书的写作风格会受到大学生们的欢迎。

这套丛书的写作和出版得到温州大学党委宣传部、人文社科处、浙江省哲学社会科学重点研究基地——温州人经济研究中心和各学生工作部门的支持,得到浙江大学出版社的帮助,我们对此表示真诚的谢意。由于从选题到出版的时间比较仓促,作者的水平和精力有限,书中难免会有一些不妥之处,尚祈大学生朋友们谅解。

牟德刚

2014年3月

人际物语

马斯洛需要层次理论指出：人有五大需要，即生存需要、安全需要、交往需要、尊重需要、自我价值实现的需要。可见，人际交往对于一个社会人，如同空气，如影随形。

没有沟通，世界将成为一片荒凉的沙漠。处于错综复杂环境中的大学生，要在大学学什么？除要学好综合知识外，还要培养与提高多种能力，而人际交往能力尤为重要，需用之来处理在不可避免的人际交往中出现的各种社交难题。著名心理学家曾言：一个人成功的因素85%来自社交与处世。具有良好的人际交往能力，必将使大学生生活更为丰富绚烂，人格更为健全，人际关系更为和谐，为实现大学生全面而自由地发展并适应日益激烈的社会竞争打下扎实的基础。反之，如同阿拉伯哲人所言：犹如陆地上的船，是永远不会漂泊到壮阔的大海中去。

人际交往是一座能让你在其中成长的美丽花园，通过你的积极参与，创造出幸福的大学生活！

这本《人际物语》小册子希望通过对人际交往特点的探索、人际交往原则的认识以及人际交往技巧的实战训练，使青年学生从中领悟到人际交往的秘笈，找到适合自己的交往方法，进一步提高交往的能力，塑造一个更完美的自我。

目 录

第一章

正确认识大学生人际交往 / 001

第一节 大学生人际交往的几个概念 / 001

第二节 大学生人际交往的重要性 / 002

第二章

大学生人际关系的常见类型 / 009

第一节 亲子关系 / 009

第二节 师生关系 / 010

第三节 同学关系 / 012

第四节 恋爱关系 / 015

第五节 网友关系 / 018

第三章

大学生人际交往的困惑 / 022

第一节 缺少知己 / 022

第二节 与小部分人难以相处 / 023

第三节 不善交往 / 024

第四节 不愿交往 / 025

第五节 不会交往 / 026

第六节 不敢交往 / 027

第四章

影响大学生人际交往的因素 / 031

第一节 个人背景的差异 / 032

第二节 价值观或思想观念的不同 / 037

第三节 功利性的诱导 / 038

第四节 情商教育的缺失 / 042

第五节 宿舍内部因素的影响 / 045

第五章

修炼大学生人际交往的艺术 / 049

第一节 修炼正确的自我认知 / 049

第二节 正向运用认知心理效应 / 050

第三节 把握人际交往五项原则 / 053

第四节 科学制定人际交往计划 / 057

第五节 在交往实践中提升技巧 / 058

附 录

人际关系自我评定量表 / 063

后 记 / 067

第一章 正确认识大学生的人际交往

第一节 大学生人际交往的几个概念

1. 人际交往

所谓的人际交往,实际上是一种心理关系。它是指人们在特定的生活条件环境下,以一定的方式与手段彼此接触、交流、沟通,从而在心理和行为上发生相互影响、相互作用,并形成一定的心理距离与心理关系。其发展方向、好坏程度,往往由很多因素所决定。^① 大学生人际交往是指大学生之间以及大学生与其他人群之间运用语言或非语言符号沟通信息、交流思想、表达情感、协调行为的互动过程。^②

2. 人际交往能力

人际交往能力是指妥善处理组织内外关系的能力,包括与周围环境建立广泛联系和对外界信息的吸收、转化能力,以及正确处理上下左右关系的能力。

3. 大学生人际关系

大学生人际关系是大学生人际交往的特殊产物,是其大学全部生活中极其重要的一部分。

① 参见马建青:《大学生心理卫生》(第二版),浙江大学出版社 2003 年版,第 160 页。

② 参见罗怡:《当代大学生的人际交往》,《社会科学家》2006 年 z1 期。

第二节 大学生人际交往的重要性

人际交往是人类特有的现象。马克思曾说：人是各种社会关系的总和，每个人都不是孤立存在的，他必定存在于各种社会关系之中；一个人的发展取决于和他直接或间接地进行交往的其他一切人的发展。^① 有人富有诗意地将交往形容为“人类唯一的豪华”，从人类社会最初开始，社会交往便发挥着协调人与人之间的行为和满足个体间心理接触需要的重要作用。

有人曾思考过这样一个问题：人是生活在什么“中间”的？经过思考，他得出结论：人是生活在“三间”之中的：第一，人是生活在“时间”之中的，所以人的生命应尽可能长，“自信人生二百年”；第二，人是生活在“空间”之中的，所以人的活动范围应尽可能广，“踏遍青山人未老”；第三，人是生活在“人间”之中的，如果按每人每天睡眠 8 小时计算，其余时间的 70%（约 11~12 小时）都处于相互交往中。

大学生，作为每个单独的个体，生活在各群体与团体内，需要与家人、同学、朋友、老师、领导、招聘单位人力资源部长及其他各式各样的人交往，以获得外在力量与综合资源所给予的发展支持。

一、人际交往是维护大学生身心健康的重要途径

1. 人际交往影响着大学生的身心健康

我国心理专家丁瓚曾言：人类心理的适应，最主要的就是对人际关系的适应，所以人类心理的病态，主要是由于人

^① 参见张巧梅：《大学生人际交往障碍剖析及对策浅析》，《河南理工大学学报》2009 年 4 月。

与人之间关系的失调而致的。当今的大学生有着典型的个性,思想活跃、感情丰富、以自我为中心、交往目标性强,试图通过交往被关注、被认可,以得到其所希望的友谊与各种精神与物质的满足;同时大学时期又是大学生处于的一种渴求交往、渴求理解的心理发展期,交往能力成为大学生心目中衡量其个人能力高低的重要标准之一。但对于刚入学的大学生,面对新的环境与来自全国各地甚至国际的交往对象,若无很好的人际交往环境,必将产生孤独、紧张、焦虑、烦躁的矛盾心理。因此,积极的人际交往、良好的人际关系,可以减少寂寞、空虚、恐惧、痛苦,可以使人精神愉悦、学习效率、情绪稳定、信心满满、生活态度乐观。尤其是亲密的交往,能使人感到有可依靠的朋友,容易得到心灵上的慰藉。一般来说,具备较强的人际交往能力的大学生,大多有着良好的自我认知,与自己及他人沟通顺畅,性格开朗,宽容大度,乐于助人,有着正确的核心价值观,能用辩证的观点分析问题和解决问题,客观看待现实与周边环境及世界,明辨是非能力强,能积极化解日常生活中碰到的各种矛盾,适应性强。而缺乏积极交往的大学生,则不能愉快地接纳自我,不能正确对待他人,心胸狭隘,目光短浅,喜怒哀乐等情绪无处宣泄,会导致心理上缺乏安全感、归属感,容易形成精神上的压力,使得问题堆积、矛盾激化,容易形成不良循环而影响身心健康,严重的还会导致心理障碍与疾病,如果得不到及时的疏导,甚至导致恶性交往事件的发生。

2. 人际交往影响大学生的情绪与情感变化

当前的大学校园,满眼望去,到处充斥着压力,如同“达摩克利斯之剑”高悬宠儿们的头顶,各种压力交织在一起,容易在人际交往处交锋,一旦处理不当,便会产生苦闷、彷徨、焦虑、紧张、恐惧、抑郁等不良情绪,如同灰色笔调在大学生的内心身处刻画,影响着大学生的学习、生活。而实践

证明,大学生表现出来不同程度的人际交往障碍已成为大学生心理问题产生的主要原因之一。而此时如果能有一种“与邻为伴,以邻为善”的人际交往,相互之间能形成理解、宽容、互助、友好、和谐的人际关系,则容易帮助同学们调适或克服不良情绪,以培养良好的情绪习惯,能培养出更多如爱慕、希望、同情、自豪、感激、敬畏等令生活充实的情感,^①使得日常生活里多一些快乐,少一些痛苦,使大学生活过得更幸福。

3. 人际交往影响着大学生的精神生活

爱因斯坦说:“世间最美好的东西,莫过于有几个头脑和心地都很正直的严正的朋友。”处于充满活力与热情的青春期,大学生在完成学业与忙于参加各项社团活动的过程中,受到诸多外界事物的吸引与感染,情感发展得成熟与丰富,有着对高质量精神生活的追求,需要高质量的情感交流,讨论理想信仰与人生奋斗目标,诉说青春的烦恼,而人际交往则是实现这一需求的最佳途径。通过人际交往,交到好友,可满足大学生的安全、归属、友情、信任、尊重等需要,可以更深刻地体会到自己在朋友、在集体中的价值、荣誉、地位,并产生对集体和他人的亲密感和依恋之情,从而获得充实的、愉快的精神生活。

二、人际交往是大学生成长成才的重要保证

1. 人际交往有助于大学生思维与信息渠道的拓宽

当今的大学生,生活在信息爆炸的时代,信息传播载体之多,速度之快,信息量之大,内容之复杂,信息价值之多元,令人惊叹。而青年学生在泛滥的信息世界里容易变得

^① 参见[美]maes W. Kllat、Michelle N. Shiota:《情绪》,中国轻工业出版社2009年版,第167页。

孤独、麻木或无所适从,对接收信息、判断信息与利用有效信息的需求并非是件容易之事。而人际交往是一个不断输出信息、接收信息的过程,同龄人之间多样的表现形式,通过彼此信息的相互传递沟通,看到别人的感受、兴趣、关心的事、评判的标准与自己有所不同,意识到事情有不同的方向与可能性,逐渐学会认识他人世界,进一步拓宽青年学生的思维与视野,并为对方提供多样的思考素材,有助于青年学生形成思辨、质疑的精神,使自己经验丰富,启迪思想。如同爱尔兰作家萧伯纳所言:“倘若你手中有一个苹果,我手中有一个苹果,彼此交换一下,你我手中还是一个苹果,倘若你有一种思想,我有一种思想,彼此交换一下,那么,你就各有两种思想了。”很多有识之士都非常重视人际交往中的信息传递。杨振宁与李政道就是在一次咖啡厅里喝着咖啡,提出了“宇宙不守恒定律”,而获得了诺贝尔物理奖。

2. 人际交往有助于大学生的自我认知与完善

美国心理学家乔瑟夫·勒夫(Joseph Luft)和哈里·英格拉姆(Harry Ingram)在20世纪50年代提出著名的“周哈里窗理论”将人的内在分为“开放我、隐藏我、盲目我、潜在我”四个部分,在这四部分中除了开放我自己比较清楚地知道外,另三部分全要在与他人的交往中更好地认识自己。自我认知的三要素——物质我(包括生理我)、精神我(包括道德伦理我、心理我)与社会我(包括家庭我),同样也是这样的道理,须从人际交往中主动地、有组织地对自我进行认知,“择其善者而从之,其不善者而改之”或“一日三省吾身”,“见贤思齐焉,见不贤而自省也”,“行有不得,反求诸己”等。孔子曾说:“独学而无友,则孤陋而寡闻。”良好的人际交往,可以帮助大学生正确认识自我与如何认识他人,完成走向成熟、调整自我与完善自我的过程。交往越宽越深,认知越完整与深刻,自己的长处、短处、优点与不足也就越分明,良好的自我形象设计的参照物也就越清晰。同时,只

有正确地自我认识,才能博得他人的理解、同情、关怀和帮助,自我完善才可能实现,健全的人格才能塑造。

3. 人际交往有助于集体的成长和社群的发展

人际交往的过程,是一个不断接纳他人差异、产生共鸣、用负责的态度与他人沟通的过程,是力求创造和谐共处的环境的过程,同时在交往的过程中,能学习用个人意志调和与自己与他人、社群、团队的和谐需要,不至于产生冲突,也是协调集体关系、形成集体合力的纽带。而一个有着亲密关系的大学生社群集体,弥补了部分学生在独生子女家庭里长大的交往困惑,给予类似过去的大家庭、多子女、大结构、开放型的大家庭交往模式,给学生足够的交往空间与丰富的外部环境,能让学生舒心地生活,安心地学习,还能够派生愉快的心情,提高生活的品质,尤其给予逆境中的同学雪中送炭般的温暖,增进学生集体的凝聚力,成为集体中最重要的教育力量。同时能促进青年学生优良个性品质的形成,如正义感、同情心、乐观向上等品质都是在民主、和睦、友爱的人际关系中成长起来的,这些品质能很好地促进集体与社群的发展,有着积极向上的正能量。

三、人际交往是大学生学业成功并获得幸福感的保证

1. 和谐的人际关系是大学生顺利完成学业的基础

大学阶段,学习依然是学生的天职,一切人际交往围绕完成发展学业的目标追求来进行,群体内人际关系的好坏对学业目标的完成有着很大的影响。善于交往的大学生群体,相互容易沟通、理解、体谅、信任、支持,擅长表达他们所感受的喜怒哀乐等各种情绪,又能坦然接受他人的言谈举止,与老师同学交流愉快,相处融洽,与周围的环境保持和谐,容易形成一种相容的心理氛围,周边的积极资源也总能惠顾于他,将古语:“天时不如地利,地利不如人和”中的“人

和”元素充分为己所用,会以最小的能耗产生最大的绩效,各位同学尽情地施展各自的才华,这对于远离家乡与亲人而到异地求学的学生来讲尤为重要。和谐的人际关系是人际交往中的润滑剂,可以减少交往中的摩擦与烦恼,确保同学们交往心情愉悦,学习精力集中,为大学生顺利完成学业营造良好的氛围。而如果人际环境不好,便增加了大学生交往的难度与成本,迫使大学生花费过多的精力、时间来处理各种烦琐而复杂的人际关系,从而分散了学习注意力,学习效率低下,心情苦恼烦闷,甚至错以为人际关系比学习更重要,而热衷于乌烟瘴气的人际交往,成为交际场上的活跃分子与功利主义者,最终耽搁正常的学业,同时也容易使一些执着于学业的大学生对人际交往产生恐惧或厌恶感。

2. 良好的人际关系是大学生未来事业成功的必备素质

一个人事业成功的影响要素必定很多,而良好的人际交往是大学生未来生涯路上良性发展不可忽视的条件。这种影响首先表现在大学生毕业就业时,在专业成绩相近的条件下,用人单位往往考虑人际交往良好的同学。据统计资料表明,在某地被解雇的4000人中,人际关系不好者占90%,不称职者占10%;人际关系处理得好的大学毕业生平均年薪比优等生高出15%,比普通生高出33%。^①另据悉,美国卡内基工业大学曾对1万多案例记录进行分析,结果发现“智慧”、“专门技术”和“经验”只占成功因素的15%,其余的85%决定于人际关系。戴尔·卡耐基在阅读了数百名古今人物的传记、走访了近百名人之后写出的《成功之路》一书中,导出了一条公式:个人成功=15%的专业技能+85%的人际关系和处世技巧。吉米·道南和约翰·麦克斯韦尔合著的《成功的策略》,花了超过20年的时间观察成功

^① 参见肖隆平:《大学生交际障碍背后的原因是什么》,《羊城晚报》2008年6月17日。

人士,导出的也是同一个公式:个人成功=15%的专业技能+85%的人际关系和处世技巧。这均强调了人际关系之重要,说明无论从事什么专业,良好的人际关系和正确的处世技巧将有助于个人在事业上的成功。同时,大学里志趣相投的同学交往,收获的是友情与人脉,为今后事业的发展架起了桥梁,终有一日能助你一臂之力。人际交往也体现了现代社会是一个合作的社会,单靠个人的力量实现理想与目标已成为很难的现实,尤其应注重合力的作用,懂得分享,互帮互助,才能在面对困难与挑战时,不会孤立无助,这些均为大学生日后的事业成功奠定扎实的基础。

3. 良好的人际关系有助于大学生未来幸福家庭生活的建立

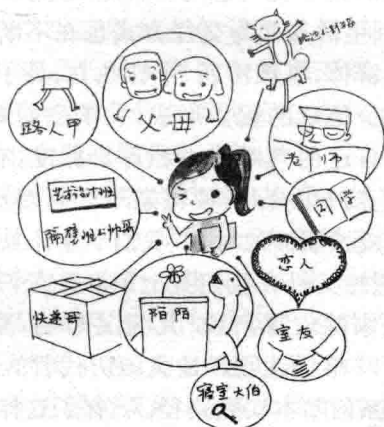
首先来看家庭的作用。家庭是社会的核心单位,是每个人安心立命的地方,是真情实爱之所。关系温馨融洽的家庭,是家庭成员良好的避风港,幸福和谐美满的家庭是难以用语言来表达的,它是每个人事业发展的坚强后盾。在和谐幸福美满家庭里长大的大学生,容易拥有健全的人格,幸福度高,善于向他人传递愉悦的情绪情感,人际关系也总是好一些。而平常里只有善于与他人交往,才能对他人有所了解,有所了解才能有所沟通,才能处理好各种关系。今天的大学生在不久的将来将拥有各自的小家庭,好的人际交往,为其恋爱、择偶、建立家庭打下良好的基础,有助于和谐幸福家庭生活的创建,这是一个良性的循环。

建议阅读书目

- [1]王秀阁等著. 大学生人际交往理论与方法[M]. 北京:人民出版社, 2010.
- [2]姜星莉主编. 爱的艺术 大学生恋爱与人际交往指要[M]. 北京:旅游教育出版社, 2008.
- [2]贺淑曼等编著. 人际交往与人才发展[M]. 北京:世界图书出版公司北京公司, 1999.

第二章 大学生人际关系的常见类型

新时期,大学生人际关系的常见类型有亲子关系、师生关系、同学关系、恋爱关系、网友关系等。



第一节 亲子关系

亲子关系是指大学生与父母之间的感情交流与行为交往。在大学生们的众多人际关系中,亲子关系最浓烈而持久,其是否融洽对大学生的身心发展具有重要影响。

随着高考结束步入大学校园,大学生需长期住校,暂时从时空上离开了父母,父母也从此认为孩子长大成熟了,大多数的学生也觉得自己长大了,会主动调整习惯和心态以适应新的大学环境。大学生们能体谅父母思念孩子的心情,普遍会