

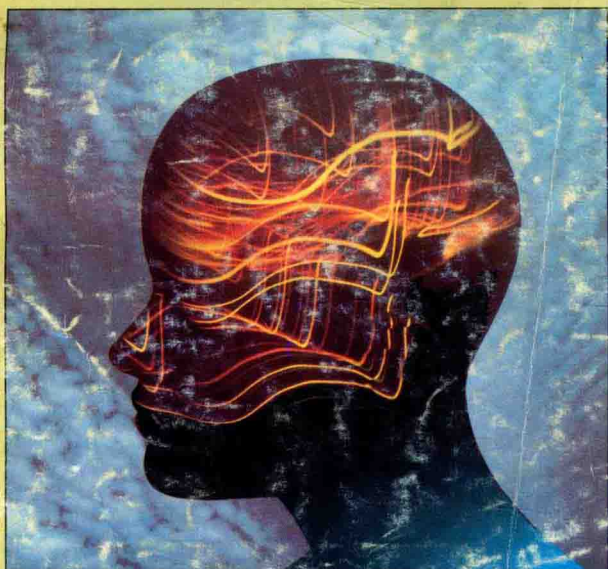
7

学生能力培养与训练指导丛书

冯克诚 主编

# 人际交往能力 培养与训练

辛 然 编著



青海人民出版社

主编

冯  
克  
诚



学生能力培养与训练指导丛书⑦

XUESHENG NENGLI  
PEIYANG YU XUNLIAN  
ZHIDAO CONG SHU

# 人际交往能力

## 培养与训练

◆ 辛 然 ◆ 编著

青海人民出版社

冯克诚 主编

学生能力培养与训练指导丛书

人际交往能力培养与训练

---

出版：青海人民出版社(西宁市同仁路10号)  
发行：邮政编码810001 电话6143426  
经销：新华书店  
印刷：河北大厂月华胶印厂  
开本：787×1092 1/32  
印张：182.5  
字数：4800千字  
插页：120幅  
版次：1997年12月第1版  
印次：1997年12月第1次印刷  
印数：3000套

---

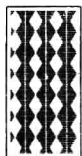
书号：ISBN7-225-01406-X/G·530

定价：258.00元(全40册)

**版权所有 翻印必究**

(书中如有缺页、错页及倒装请与工厂联系)

# 目 录



## 学生能力培养与训练指导丛书

### 人际交往能力培养与训练

#### 人际交往能力概述

|                           |      |
|---------------------------|------|
| 人际交往及其心理功能 .....          | (1)  |
| 人际交往和人格特征的相互作用 .....      | (4)  |
| 各阶段人际交往与人格培养 .....        | (10) |
| 交往中的社会角色扮演与社会性行为的形成 ..... | (15) |
| 交往过程的结构七要素 .....          | (17) |
| 和谐人格的理想结构 .....           | (22) |
| 交往教育与人的完善 .....           | (28) |
| 良好的人际关系是个性形成和发展的影响源 ..... | (31) |
| 交往教育的内容 .....             | (32) |

#### 同龄交往能力培养

|                    |      |
|--------------------|------|
| 同龄交往对人格形成的影响 ..... | (36) |
| 积极引导异性交往 .....     | (43) |
| 培养中小学生的交往能力 .....  | (48) |
| 人际交往误区及矫正 .....    | (54) |
| 成功的交友之道 .....      | (61) |
| 学生交往的结构模式 .....    | (66) |
| 附:交往水平的自我测试 .....  | (71) |
| 学生不良交往的抑制 .....    | (74) |
| 异性社交恐惧症的矫治 .....   | (80) |

## 家庭人际交往与人格培养

|                    |       |
|--------------------|-------|
| 家庭,个体成长的摇篮 .....   | (82)  |
| 亲子关系对子女人格的影响 ..... | (86)  |
| 家长的态度对子女的影响 .....  | (93)  |
| 家庭生活方式对子女的影响 ..... | (96)  |
| 家长与子女应多沟通心灵 .....  | (100) |

## 师生交往能力培养

|                             |       |
|-----------------------------|-------|
| 师生关系概述 .....                | (106) |
| 师生情感的作用 .....               | (113) |
| 教师的人格魅力 .....               | (119) |
| 教师,学生的心理保健医生 .....          | (121) |
| 教师与学生的谈话艺术 .....            | (125) |
| 良好师生关系的形成 .....             | (131) |
| 附:某校小学人际交往能力培养目标与检测标准 ..... | (137) |
| 附:某校初中人际交往能力培养目标与检测标准 ..... | (138) |
| 附:某校高中人际交往能力培养目标与检测标准 ..... | (139) |

# 人际交往能力概述

## ※人际交往及其心理功能

### 1. 人际交往的定义

人离开了社会是不能独立存在的。生活在一个社会群体之中的个体,总会同社会广泛接触,同他人建立各种各样的联系,发生相互作用,产生人际交往。人际交往不仅是维护和发展人与人之间关系的纽带,而且是形成舆论、士气、时尚等社会心理现象的前提,同时也是个体心理正常发展的基础和必要条件。正是由于人们不断进行人际交往,传播社会思想,吸收有关信息,才使得个体心理由低级向高级发展,人格不断得到完善。

在社会活动中,人们运用语言符号、系统或非语言符号系统相互之间交流信息、沟通情感的过程就是人际交往。

人际交往是人们共同活动的特殊形式。任何个人或群体进行的交往,总是为达到某种目标,满足某种需要而展开的。在这个意义上,我们将交往分为两类:

①工具性交往。其目的是为了交流思想,传递情报。传递者将自己的知识、经验、意见等内容告知对方,达到影响对方的知觉、思维和态度体系,进而改变其行为的目的。生活中绝大部分的交往都属于这种类型。

②满足需要的交往。其目的是为了表达情感,解除内心的紧张,求得对方的同情和理解。人们通过这样的交往,确定和维持与对方良好的人际关系,发展交往双方的友情。这种形式的交往,主要在于满足个人精神上的需求。

人际交往是一个动态过程,在信息沟通、相互作用的活动过程中,人际交往的形式多种多样,具有各自的功能。社会心理学家按不同分类标准,将人际交往划分为不同的形式。

①按人际交往的组织系统,可将交往划分为正式交往和非正式交往。

②按信息传递有无反馈,可将交往划分为单向交往和双向交往。

③按交往是否经过一定的中间环节,可将交往分为直接交往和间接交往。

④按信息传递方式,可将交往划分为口头交往和书面交往。

⑤按交往主体的性质,可将人际关系划分为个体与个体之间的交往、个体与群体之间的交往、群体与群体之间的交往。

⑥按人际交往所使用的符号系统,又可分为语言交往和非语言交往。

## 2. 人际交往的特点和心理功能

人际交往主要有以下几方面特点:

(1)交往双方都是积极的主体

在交往过程中,每一个参与者都是积极地活动着的主体,即使是处于次要地位的一方,也不是被动地接受信息、机械回答,而必须根据自己已有的知识经验,按照自己的要求、兴趣

和态度理解对方,分析对方言语的目的和意图,作出反馈。对方也根据反馈信息,及时调节自己的言行。因此,交往是双方相互作用的过程。

### (2)交往在一定程度上改变了双方的关系

交往并不单纯是信息交流的过程,更为重要的是,人们总是力图通过交往,达到影响对方的目的,使双方的态度和行为趋于一致以保持良好的人际关系。因此,交往是双方相互积极地施加影响的过程。

### (3)交往中存在着社会性障碍和心理障碍

良好的信息传递系统,并不能总是保证交往的顺利完成,某些与交往过程信息渠道毫不相干的因素,如文化因素、社会因素、心理因素,包括个人的需要、动机和知识结构等问题,都会在较大程度上影响人们对言语情境以及交流信息的理解,从而妨碍了交往的正常开展。

一些社会心理学家强调,人际交往最基本的作用是传递信息。这种观点对于人们认识交往的实质固然是有帮助的,但是,信息传递是交往存在的一种基本形式,是由交往性质本身所决定的,重要的是,通过交往、传递信息后,会对人们的心理发生影响,这就是交往的心理功能。可以认为,交往的心理功能有以下几个方面:

#### (1)协调作用

人们通过交往相互之间进行联系,形成一定的社会关系。为了协调共同活动的需要,使社会成员有秩序地生活,避免各种矛盾和冲突,人们在交往团体中制定了一系列团体规范和社会行为准则。这些规范和准则作用的发挥,必须通过人际交往,把信息传达给社会中的每个成员,促使人们行为保持一致。所以说,人际交往有利于提供信息,调节情绪,增进团结。



## (2) 保健作用

人际交往对个人的心理健康有着极为重要的作用,交往是人类最基本的社会需要之一,同时也是人们赖以同外界保持联系的重要途径。通过交往,保证了个人的安全感,增强了人与人之间的亲密感。人都有归属的需要,通过彼此间的相互交往,可以诉说各伤的喜怒哀乐,这样就增进了成员之间思想、情感的交流,产生依恋之情。事实表明:“交往的剥夺”同“感觉的剥夺”一样,对人的心理损害是极其严重的。例如,长期关押在单人牢房的囚犯,由于交往被剥夺从而导致精神失常的事例并不鲜见。

## (3) 使个体的社会性意识得以形成和发展

由于人与人之间的不断交往,为个体提供了大量的社会性刺激,从而保证了个体社会性意识的形成和发展。婴儿一出生就通过与父母的交往获得生理上的和心理上的满足。随着年龄的增长,个人交往的范围日益广阔,接受各种社会思想,形成一定的道德体系,逐渐完成了各个年龄阶段的人生发展课题,社会意识由低级向高级迈进,形成健全的人格特征以适应复杂的社会生活。

## (4) 有利于形成良好的社会心理气氛

人际交往,能够传播健康的社会思想、促进人们社会行为的规范化,形成良好的社会心理气氛,并使之处于主导地位,还可以净化不良的社会风气,消除不健康的社会意识形态,使社会处于和谐、稳定、有秩序的状态之中。

# ※人际交往和人格特征的相互作用

人格一般指人对现实的态度和他的行为方式所表现出来

的个性心理特征,它表现了一个人对现实的态度,并表现在一个人的习惯了的行方式中,它是一个人的心理面貌本质属性的独特组合。人类行为主要是社会行为,与动物代代相传的固定模式是十分不同的。所谓固定模式就是指本能的行为,而人格和社会行为几乎完全靠学习而来。当然也有某些与先天因素和发育成熟有关的,例如遗传方面,母亲的行为方面对胎儿的生理影响,对人格会有巨大的作用,各种原因的畸形和胚胎发育不正常会造成各种智力低下和人格障碍。但其意义较有限,一个人为了适应不断变化的社会生活,他的学习总是不中断的,而且,根据研究,认为早期发展是后期的基础,儿童时期的人际关会给以后成年时的对人态度和婚姻关系带来影响。

每个人从出生起就离不开人类社会,个体一方面接受社会各种环境刺激影响,另一方面又依照社会各种行为方式产生许多反应,经历一个成长发展的过程。在这个过程中,都要受到各种社会关系,社会群体规范的制约,学到许多社会事物,并对它们有选择地构成个人成长的一部分,也是人的自然过程逐渐缩小,社会过程逐渐增强。我们把个人学习知识,技能和规范,取得社会生活的资格,成为一定社会成员,并发展自己的社会性过程,通常称为个体社会化。社会化过程,也是人逐渐形成个性、人格的过程。

实现人的社会化是有一个过程的,就是一个由自然过程向社会过程的转变,这也是在个体与环境,人与人不断交往中实现和强化起来的。人类是在永远相互接触的,如在经济领域内、生产者与消费者的相互依存关系,产生经济发展的活动;

在教育领域里,教育者和受教育者的关系,直接影响信息的交流,这一渠道的畅通是时刻鼓舞激发受教育者积极钻研的一种动力。“社会是人们交互作用的产物”,社会的发展,从交往角度看,也意味着人们交往接触频繁了,相互依存密切了,人从初生起一直处于社会化过程中,与母亲,父亲交往,有母子、父子、兄弟、姐妹等之间的交往。入学后,师生、同学间以及到社会中的同志、同事间的各种繁复关系,俗话说:远亲不如近邻,说明社会交往密切关系着我们的生活和社会化。

个人在人际交往中,不断认识社会,也不断认识自我。这两方面是密切结合着的。自我所以有认识作用,固然与自觉意识属性有关,与完善神经系统也有关,但归根是社会的本质,因为只有当自我了解和满足社会需要并创造价值时,才有这种认识。自我认识的源泉、动力和检验的标准是社会实践,自我认识是通过物质与精神文明方面的实践产生的,是通过实践来检验的。同时,也以对别人的认识来认识自己,就是通过他人他物作为媒介来认识自己,这就是自觉性。只有加深对自我和社会的关系的认识,才能有尊重他人的崇高道德行为,才能有高度的自觉性。

中小学生的生活环境,主要指家庭、学校及邻里,他们在生活环境中从事各种各样的活动,完成各种各样的任务,形成着各种各样的社会关系,进行着各种各样的社会交往,对人的性格形成具有巨大的影响。

不同的人际关系会引起不同的情绪体验。人与人之间心理上的距离越近,则双方都会感到心情舒畅,无所不谈。在一个和睦的家庭里,每个成员之间相互关心,相互体贴,彼此在

情感上十分融洽。生活在这样的家庭里,由于人与人心理上距离很小,都能体会到家庭的温暖。

若人与人之间发生了矛盾与冲突,心理上的距离很大,彼此都会产生不愉快的情绪体验,心情抑郁,孤立,忧伤,从而影响个人的身心健康,严重的还会导致心理失常。

中小學生早期人际关系会影响他们的性格特征,同样,人的性格特征,也会影响到人际交往。社会心理学家指出,有些人的性格特征会阻碍人与人之间的吸引,不利于促进人们的团结与协作。

(1)不尊重别人的人格,对他人缺乏感情,不关心他人的悲欢情绪,甚至把别人作为自己使唤的工具,这种人会阻碍人际吸引。

(2)自我中心主义强的人,只关心自己的利益和兴趣,忽视他人的处境和利益,这种人只能与人建立一般的人际关系,缺乏吸引力。

(3)对人不真诚,只关心自己,不顾别人的利益和需要,采取一切手段处处想获得自己的利益和好处,并以此为前提和他人交往,这就会破坏人际关系,缺乏吸引力。

(4)过分服从并取悦别人的人,过分惧怕权威而又不关心他的部下的人,都会破坏人际关系,也毫无吸引力可言。

(5)过分依赖他人而又丧失自尊心的人,缺少吸引力。

(6)妒忌心强的人,缺少吸引力。

(7)怀有敌对情绪与猜疑性格的人,怀有偏激情绪的人,往往容易与他人的关系陷入僵局,缺乏吸引力。

(8)过分自卑、缺乏自信心的人,对人际关系过于敏感的

人,对他人批评过分的人以及完成任务后过分自夸的人等,都缺乏吸引力。

(9)情绪孤立,不喜欢与人交往的人,缺乏吸引力。

(10)怀有偏见、固执,不愿接受他人规劝的人,过分使用防御机能的人,报复性强的人等,都缺乏吸引力。

(11)好高骛远地提出过高要求、过高目标、苛求他人的人,都缺乏吸引力。

根据西南师大黄希庭等的研究,发现各个班级中都有极少数的嫌弃型学生及人缘型学生。从班集体其他成员对本班人缘型及嫌弃型成员的评价,反映两类人物各具类似的个性特征。下面举出两个班集体对两类人物个性特征的评价:

表 人缘型的个性特征

| 次序 | 个性特征                    | 人数 | %   |
|----|-------------------------|----|-----|
| 1  | 尊重他人,关心他人,对人一视同仁,富于同情心。 | 39 | 100 |
| 2  | 热心班集体活动,工作非常可靠和负责。      | 37 | 94  |
| 3  | 持重,耐心,忠厚老实。             | 37 | 94  |
| 4  | 热情,开朗,喜爱交往,待人真诚。        | 36 | 92  |
| 5  | 聪颖,爱独立思考,成绩优良,乐于助人。     | 35 | 89  |
| 6  | 重视自己的独立性和自治,并且有谦逊的品质。   | 35 | 89  |
| 7  | 有多方面的兴趣和爱好。             | 20 | 51  |
| 8  | 有审美的眼光和幽默感,但不尖酸,刻薄。     | 15 | 38  |
| 9  | 温文尔雅,端庄,仪表美。            | 12 | 12  |

表

嫌弃型的个性特征

| 次序 | 个性特征                                | 人数 | %   |
|----|-------------------------------------|----|-----|
| 1  | 自我中心,只关心自己,恹为他人的处境和利益着想,有极强的妒嫉心。    | 55 | 100 |
| 2  | 对班集体的工作缺乏责任感,敷衍了事或浮夸不诚实,或完全置身于集体之外。 | 55 | 100 |
| 3  | 虚伪,固执,爱吹毛求疵。                        | 50 | 90  |
| 4  | 不尊重他人,操纵欲、支配欲强。                     | 45 | 81  |
| 5  | 对人淡漠,孤僻,不合群。                        | 45 | 81  |
| 6  | 有敌对、猜疑和报复的性格。                       | 43 | 78  |
| 7  | 行为古怪,喜怒无常,粗暴、粗鲁、神经质。                | 39 | 70  |
| 8  | 狂妄自大,自命不凡。                          | 38 | 69  |
| 9  | 学习成绩好,但不肯帮助他人,甚至小视他人。               | 35 | 63  |
| 10 | 自我期望很高,气量狭小,对人际关系过分敏感。              | 30 | 54  |
| 11 | 势利眼,想方设法巴结领导而不听取群众意见。               | 30 | 54  |
| 12 | 学习不努力,无组织,无纪律,不求上进。                 | 24 | 43  |
| 13 | 兴趣贫乏。                               | 18 | 32  |
| 14 | 生活无约束。                              | 8  | 14  |

以上所述可见,良好的人际交往可以形成良好的性格特征,同时,良好和性格特征又会促使良好的人际交往的形成,这两者存在着良性循环;反之,则会形成恶性循环。

## ※各阶段人际交往与人格培养

根据北师大朱智贤先生的研究,他认为中小学生的人格培养可以分为以下几个阶段:

### 1. 学龄初期(小学)

学龄初期是指儿童从 6、7 岁到 11、12 岁这一时期,大致相当于小学教育阶段。

儿童从进入学校的时候起,开始真正成为集体的成员,学校中正确组织起来的儿童的集体关系和集体生活,是学生个性发展的最主要的条件。也就是说,儿童最初人格,很大一部分是通过在学校中与教师、同学的交往形成的。

一般说来,学前儿童还没有真正的集体关系和集体意识。只有入学以后,在教师的正确组织和指导下,儿童最初的集体——班集体才逐步明确地形成和发展起来。教育实践和许多优秀教师经验都证明:任何集体,只有当它是正确地组织起来的时候,即只有当每一个参加者都感到自己是和集体同呼吸、共甘苦,并积极参与集体的共同活动的时候,这种集体才能对儿童的个性发生有效和深刻的影响。

“小学生”这个称号意味着他已开始成为参加社会集体生活的成员,他从事的系统学习是为了准备参加祖国的建设。从此,他在家庭和学校里的地位,他和周围人的关系都发生了本质的变化,这突出表现在儿童的新的义务和权利上。儿童入学

后,必须完成遵守纪律,努力学习等新义务,他和周围人的关系开始以他对这些新的义务完成的情况如何来转移。如果他既能遵守纪律,又能得到好的成绩,他就会得到周围的人的肯定的评价,否则他就会得到消极的评价。这种人际间的鼓励、批评、惩罚等手段会促使儿童的社会化,形成他的人格。同时,在教师的影响下,儿童逐步意识到自己和班集体的关系,逐步意识到班集体的荣誉也就是自己的荣誉,而自己的成绩又和全班的成绩息息相关。以后,通过少年先锋队集体,通过学校集体,通过各种社会活动,儿童和集体的关系越来越密切了,儿童的集体生活的范围也越来越扩大了,儿童的集体意识也越来越强了,自我意识也有了进一步的发展并能比较自觉地按照集体的要求来评价自己和评价别人。另一方面,儿童的道德意识开始发展起来。经过一系列的发展阶段,儿童初步能够理解和掌握社会道德原则的实质,并且用来作为评价自己和别人行为的依据,在儿童人格的发展上,道德意识和道德行为脱节的情况是存在的,教师应当根据具体情况,采取相应的措施,来主动消除这种脱节现象,从而培养和发展儿童各种优良的个性品质。在培养和发展儿童的个性品质上,教师从一开始就注意抓紧儿童自觉纪律的培养,并在日常教学和活动中不断细致深入地了解儿童,及时了解儿童的内心情况和内心体验,在人际交往中引导儿童的行为,培养他们健康的人格。

## 2. 少年期(初中)

少年期是指 11、12 岁到 14、15 岁这一时期,大致相当初中教育阶段,这是从儿童期向青年期过渡的一个时期,常把这一时期称为过渡期。

初中时期的少年先锋队员大多年龄较大,担负着更加复



杂的社会工作,在完成这些工作的过程中,学生之间发生各种不同的关系,有时是领导者,有时是共同工作的参加者,在这些集体关系中,形成了少年新的个性品质,如同志感、义务感、纪律性等。此时的同伴关系比儿童期更为突出和重要,此时同伴成了少年人际交往的第一选择,他们从同伴关系中得到了更多的自信与对困难的理解,他们与亲密的朋友分享失望和喜悦的感受,使他们能很好地应付这一时期的感情波动。但一旦朋友背叛,便会使他们受到打击,可能导致自我价值感的下降,形成消极影响。一般地说,同伴关系的好坏能影响到少年是积极学习还是辍学,是茁壮成长还是品德不良。所以,少年形成良好的同伴关系对予以以后成功地适应成人社会具有重要意义。教师及家长应在这方面加以积极引导。

少年进入中学后,在家庭中的地位发生了显著的变化。随着少年的成长发育,他们产生了“成熟感”,并且他们应付各种事情的能力也大大增强;另一方面,由于他们看起来不再象儿童那么弱小,所以,家庭、社会都向他们提出了更高的要求,这些都促使少年走向独立。少年正日益成为家庭生活中具有一定独立自主性的成员。同时,由于他们的智力和体力的发展,他们日益学会关心家庭中所发生的事情,积极分担家庭中的某些劳动任务。尽管他们已日益走向独立,但他们毕竟还不成熟,父母对他们的人格特征的影响还是很大的。由于少年经常地接触到父母的言行,这种长期的紧密的联系使得父母的影响超过了其它方面。

父母对少年社会化的影响是通过他们对子女的教养方式起作用的。研究资料表明:对子女表示无条件的爱的父母,帮助少年发展了积极的恰当的与他人的关系,培养了对他们自我概念的信任,以及积极的自尊。而表示拒绝和敌意的父母则