

33

新世纪心理与心理健康教育文库 ·
Xinshiji Xinli Yu Xinlijiankangjiaoyu Wenku

社交心理学

Shejiao Xinlixue

梁执群 ◆ 编著
Liang Zhiquan

开明出版社

CP12.62
20131

33

新世纪心理与心理健康教育文库

Xinshiji Xinli Yu Xinlijiankangjiaoyu Wenku

社交心理学

Shejiao Xinlixue

梁执群 ◆ 编著

Liang Zhiquan



开明出版社

图书在版编目(CIP)数据

社交心理学 / 梁执群编著. - 北京: 开明出版社, 2012. 10

(新世纪心理与心理健康教育文库)

ISBN 978 - 7 - 5131 - 0846 - 1

I. ①社… II. ①梁… III. ①心理交往 - 社会心理学 IV. ①C912.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 217906 号

责任编辑: 陈璘彬 王桢 任玉丹 王晶晶

书 名: 社交心理学

出品人: 焦向英

出 版: 开明出版社

(北京海淀区西三环北路 25 号 邮编 100089)

经 销: 全国新华书店

印 刷: 保定市中华美凯印刷有限公司

开 本: 700 × 1000 1/16

印 张: 12.875

字 数: 231 千字

版 次: 2012 年 10 月 北京第 1 版

印 次: 2012 年 10 月 北京第 1 次印刷

定 价: 34.00 元

印刷、装订质量问题, 出版社负责调换货 联系电话:(010)88817647

新世纪心理与心理健康教育文库

编 委 会

总 主 编 郑日昌

副总主编 沈 政 郭德俊 桑 标 王希永

编 委 会 (按姓氏笔画排列)

王 昕	王小明	王成彪	王建平
牛 勇	邓丽芳	叶浩生	田万生
朱新秤	任 菁	任 俊	刘视湘
刘翔平	刘惠军	许 燕	孙大强
杜毓贞	杨 波	杨忠健	汪凤炎
沈 政	张 驰	张大均	张志杰
陈永胜	陈安涛	邵志芳	庞爱莲
郑日昌	郑晓江	孟沛欣	赵世明
赵军燕	俞国良	殷恒婵	郭秀艳
郭德俊	桑 标	黄 蓓	崔丽娟
梁宁建	梁执群	董 妍	程正方
雷 雳	燕国材	魏义梅	

总序

Sequence

早在上个世纪 70 年代就有专家预言：21 世纪是心理学的世纪。21 世纪人类所面临的最大挑战，不是其他，而是心理困惑和心理问题。

进入新世纪，我国社会主义物质文明、政治文明、精神文明建设不断加强，综合国力大幅度提高，人民生活显著改善。同时，我们也要看到，我国已进入改革发展的关键时期，经济体制深刻变革，社会结构深刻变动，利益格局深刻调整，思想观念深刻变化。这种空前的社会变革，给我国发展进步带来巨大活力，也必然带来这样那样的矛盾和问题。例如，城乡、区域经济社会发展很不平衡；就业、收入分配、社会保障、教育、医疗、住房等方面关系群众切身利益的问题比较突出；一些社会成员诚信缺失、道德失范；一些领域的腐败现象比较严重等。这些矛盾和问题让人们感到心理困惑，时刻冲击着人们的心理承受能力。

1

2006 年，中共中央《关于构建社会主义和谐社会若干重大问题的决定》明确指出：我们必须坚持以人为本。要注重促进人的心理和谐，加强人文关怀和心理疏导，引导人们正确对待自己、他人和社会，正确对待困难、挫折和荣誉。要加强心理健康教育和保健，塑造自尊自信、理性平和、积极向上的社会心态。心理和谐是构建和谐社会的心理基础和重要标志。胡锦涛同志指出：“科学发展观，第一要义是发展，核心是以人为本。”以人为本就必须重视人、尊重人、关心人、爱护人，就必须重视人的心理发展。加强心理健康教育和心理保健，不断提高人们的心理素质，帮助人们形成积极心理品质，为和谐社会建设奠定和谐的心理基础已经成为举国上下的共识。

促进人的心理和谐需要有科学心理学指引，加强心理健康教育需要有合适的教材。近年来，国内虽然也陆续出版了一些心理学或心理健康教育方面的图书，但不够系统，缺乏总体规划。正因为如此，我们组织了一批心理学专家、学者，编写了这套反映我国心理学发展及

心理健康教育理论成果的“新世纪心理与心理健康教育文库”。

“新世纪心理与心理健康教育文库”具有系统性。文库参照心理学学科体系和我国现实需要，分为基础理论、应用理论和技术与实践三个系列。

“新世纪心理与心理健康教育文库”具有权威性。文库是国家出版基金资助项目；文库撰稿人的选择面向全国，每一本图书都由该领域的专家学者撰稿；文库的统稿工作由国内权威心理学家和心理健康教育专家负责完成。

“新世纪心理与心理健康教育文库”具有前沿性。文库在全国范围选聘心理学和心理健康教育领域的专家学者撰稿，既可以吸收心理学与心理健康教育的权威理论和最新研究成果，也可以保证所选内容资料贴近时代、贴近生活、贴近实际。

“新世纪心理与心理健康教育文库”具有实用性。文库在强调系统性、理论性、科学性的同时，更加强调实用性。力求做到理论联系实际，给出的理论实用，给出的技术可行，给出的方法可操作。

“新世纪心理与心理健康教育文库”理论性、实用性、资料性、工具性兼备，是心理学与心理健康教育的“百科全书”。它可以作为从事心理与心理健康教育工作的管理者和研究者的参考书、工具书；可以作为心理健康教育教师继续学习、自我提高的自修图书；可以作为心理健康教育教师的培训用书；可以作为师范院校心理与心理健康教育专业的教材或参考书。

我们相信，“新世纪心理与心理健康教育文库”对于从事心理与心理健康教育工作的人士会有所帮助；对于我国的心理与心理健康教育工作会起到推动促进作用；对于促进人的心理和谐、促进社会心理和谐会发挥一定作用。

我们希望，这套文库能够得到广大心理与心理健康教育工作者的认可、接纳。

郑日昌
于京师园

前言

Preface

有一个讲述天堂与地狱区别的故事为我们勾画出这样的一幅场景。天堂与地狱中同样是一群人围着一大锅足够多的食物用很长的勺子吃饭。所不同的是，地狱中的人彼此没有交往和合作，尽管拼命争抢却因勺子过长不能将抢到的食物放到自己嘴里，所以一个个面黄肌瘦，奄奄一息；天堂中的人保持着彼此的交往和合作，双方用长勺子舀起食物交替放到同伴的嘴里，显得既悠闲又有秩序，所以一个个红光满面，精神饱满。

虽然传说中的天堂和地狱是不存在的，但现实中的天堂和地狱却是我们营造的。生活在同一个社会中的人需要通过社会交往建立和谐的人际关系，这样才能更好地与周围的人形成协作关系，相互关心、相互理解、相互支持、相互帮助，共同创造天堂般的生存环境。

社会交往不仅是一项重要的社会实践活动，而且还是从事其他社会实践活动的基础和前提。正是由于社会交往具有普遍性和广泛性的特征，所以它越来越受到人们的关注和重视。我曾在2000年为本校开设的选修课编写出版了一本《社交心理学》，当时同类的书籍还十分罕见，因此这本教材一度受到同道和读者的厚爱。在此后的十余年间，我们欣喜地看到越来越多的同类书籍不断面世，使得社交心理学作为一门独立的应用学科在理论和实践两个方面不断发展和完善。

社交心理学是研究社会交往活动中人们的心理和行为问题的科学。它来源于人们的社会交往实践，通过探讨社会交往活动中的心理规律从而形成了科学理论；它又作用于人们的社会交往实践，在理论和方法上指导着社会交往活动。由此可见，社交心理学是一门理论性较强的应用科学。按照上述理解，我们在本书的编写中特别注重了理论与实践的结合、知识与趣味的结合、讲授与操作的结合。

为了凸显该学科的理论价值，本书较系统地借鉴了大量相关理论，用于解释社会交往与人际关系形成和发展的过程。如在交往关系的建立中介绍了社交需要、社交吸引的理论及社会交往形成的过程；

在交往关系的维护中介绍了社会互动、社会交换的理论及相互作用的规律；在交往关系的冲突中介绍了人际冲突过程、人际冲突类型的理论及冲突解决的策略。目的是寻找社会交往实践活动中人们的心理和行为活动的规律。

为了凸显该学科的应用价值，除在一些章节中安排了建立交往关系的技巧、维护交往关系的技巧和调适交往关系的方法等内容外，我们还在附录中安排了一些完整的课堂训练内容，包括有缘千里来相会、敞开心灵的窗户、探寻真实的自我、一个篱笆三个桩、众里寻他千百度、沉舟侧畔千帆过、我的未来不是梦、让我们一路同行和笑迎未来的挑战共九次训练活动。每次活动都由主体提示、心理训练和感悟与分享三部分组成。力求通过训练使学生体验和感悟积极与主动、理解与接纳、期望与现实、亲情与友情、品质与美丽、执著与灵活、获得与付出、协作与竞争、适应与发展等主题在社会交往中的意义。

社交心理学源于人们的社会交往实践，与人们的社会生活息息相关，也与共建和谐社会密切相关。学习社交心理学不仅有利于掌握社会交往的规律，提高社会交往能力，而且有利于共建和谐社会，营造天堂般的生存环境。

目 录

Contents

第一章 绪论	1
第一节 社会交往与心理	2
第二节 社交心理学的概念与内容	8
第三节 社交心理学的学科性质	10
第四节 社交心理学的研究原则与方法	14
第二章 社交心理基础	17
第一节 心理过程	18
第二节 个性心理	23
第三节 自我意识	30
第三章 社交知觉	33
第一节 社交知觉的概念和内容	34
第二节 知觉印象	39
第三节 社交中的归因	42
第四章 社交态度	48
第一节 社交态度概述	49
第二节 社交态度的形成和改变	52
第三节 社交偏见	60
第五章 交往关系的建立	64
第一节 社交需要	65
第二节 社交吸引	69
第三节 社会交往过程	73
第四节 社会交往与个体发展	77
第五节 建立交往关系的技巧	81

第六章	交往关系的维护	89
第一节	社会互动	90
第二节	社会互动理论	95
第三节	社会交换理论	98
第四节	维护交往关系的技巧	102
第七章	交往关系的冲突	108
第一节	人际冲突的过程和类型	109
第二节	导致人际冲突的因素	112
第三节	冲突解决的策略和原则	115
第四节	调适交往关系的方法	120
第八章	社交心理测量	126
第一节	社交心理测量概述	127
第二节	社交态度测量	132
第三节	人际关系测量	134
第四节	社交心理自测	139
第九章	群体人际关系	153
第一节	群体的概述	154
第二节	群体内信息沟通	157
第三节	群体相互作用分析	161
第四节	群体对成员的影响	165
第十章	社交与心理卫生	169
第一节	心理卫生	170
第二节	心理健康和异常心理的判断	174
第三节	心理咨询	177
第四节	消极心理的调适	179
附录	课堂训练	185
	参考文献	196

第一章 绪 论

【本章提要】

社会交往是人与人在相互接触的基础上，通过一定的相互作用形式达到相互影响目的的过程和由此凝结的情感联系。社会交往有狭义和广义两种理解，狭义的社会交往只包含社会交往的过程，广义的社会交往既包含社会交往的过程，又包括交往后的结果，即通过社会交往建立起来的情感联系。从静态角度看，社会交往主要由交往主体、交往客体和交往手段三个要素构成。从动态角度看，社会交往主要由交往起点、交往程序和交往结果三个要素构成。

社会交往与人的心理有着密切的联系，一方面，社会交往活动是产生人的心理活动的前提和基础；另一方面，人的心理又制约着人的社会交往活动。因此，人们在社会交往活动中的心理主要表现出以下四个特征，即交往的独特性、心理的兼容性、自身的调整性和层次的递进性。社交心理学就是研究人与人在相互接触、相互作用、相互影响的过程中心理和行为发生和发展规律的科学。首先，它是一门科学，具有科学性的特征；其次，它是综合科学，具有综合性的特征；再次，它是应用科学，具有实用性的特征。社交心理学的研究应遵循客观性原则、整体性原则、发展性原则和可行性原则。

1

【学习重点】

1. 掌握社会交往、社交心理学的概念；掌握社交心理的特征和社交心理学的学科特点。
2. 了解社会交往的构成和辩证唯物主义的心理观；了解社会交往与人际关系、社会交往与人的心理之间的关系。
3. 了解社会交往的基本方式和建立交往关系的意义；了解社交心理学的研究内容；了解社交心理学研究的原则和方法。

【重要术语】

社会交往 社交心理 社交心理学

社交心理学是研究社会交往过程中人们的心理和行为问题的科学。社会交往作为人们传递信息、交流思想的工具，自人类社会形成之时就已经出现。随着现

代社会的进步与发展，人们之间的社会交往显得更加重要。社交心理学就是采用心理学的理论和方法解释社会交往这一社会现象的科学。

第一节 社会交往与心理

社会交往从外在表现上看，是人们在社会生活中每日都在进行的一种活动方式和行为类型，但从内在原因上看，它实际上是一种心理的交流和需要的满足。正是在这种心理动因的推动下，社会交往才成为人们在社会生活中不可或缺的重要内容。

一、社会交往

(一) 社会交往的概念

2 社会交往，又称为人际交往，是人与人在相互接触的基础上相互作用、相互影响的过程和联系。相互接触是人与人建立交往关系的前提和基础，没有相互之间的接触就谈不上交往；相互作用是人与人在交往中的作用形式和过程，交往双方通过一定的形式和过程形成相互之间的作用关系；相互影响是人与人相互交往的目的和结果，任何交往活动都是一种有目的的行为，社会交往的目的可以是认知上的信息获得和传递，可以是情感上的同情和理解，也可以是态度上的认同和接纳。由此可见，社会交往就是人与人在相互接触的基础上，通过一定的相互作用形式达到相互影响目的的过程和由此凝结的情感联系。

(二) 社会交往与人际关系

社会交往有狭义和广义两种理解，狭义的社会交往只包含社会交往的过程，广义的社会交往既包含社会交往的过程，又包括交往后的结果，即通过社会交往建立起来的情感联系。把社会交往作为过程来看，它强调的是人与人之间的接触和作用过程，指人与人之间进行的各种直接或间接的信息与物质的相互作用，即狭义的社会交往；把社会交往作为联系来看，它强调的是社会交往的结果，指人与人之间通过动态的相互作用过程形成的情感联系，即人际关系。

社会交往首先是一个流动的过程。正如水流在水管中流动或血液在血管中流动，随着时间的推移，都会在管壁上留下一定的积淀：水流在水管壁上留下水垢，导致水流不畅；血液在血管壁上留下沉着的脂质，导致动脉硬化。同样，社会交往作为一个流动的过程，随着时间的推移，也会在彼此心里留下一定的情感积淀，而这种积淀就叫人际关系，它是在社会交往过程中形成的情感联系。由此可见，社会交往和人际关系既有区别又有联系，社会交往是人际关系形成的前提和基础，人际关系是社会交往的目的和结果。

(三) 社会交往的构成

社会交往是人与人之间相互作用的过程和联系，它的构成可以从动态和静态

两个角度来考察。

从静态角度看，社会交往主要由交往主体、交往客体和交往手段三个要素构成。交往主体是交往活动的发起者，同时也是交往活动的受益者。交往主体在交往活动中具有较大的选择性，他们为了一定目的可以采用不同手段作用于自己选择的对象，以满足自己的某种需要。交往客体是交往主体选择的交往对象。交往对象虽然是交往活动的客体，但并非完全被动。在交往活动中，他们可以直接影响交往主体的状态和交往方式，甚至可以转化为交往主体。交往手段是交往主体为满足自己的需要把自己的活动作用于交往对象的中介，是交往主体与交往客体的联结方式。交往手段包括交往的工具系统和环境条件。

从动态角度看，社会交往主要由交往起点、交往程序和交往结果三个要素构成。交往起点指人们交往的目的和需要。每个人的交往目的和需要都存在不同程度的差异，交往主体的目的和需要常常决定着交往所采取的手段。交往的结果是指交往的终点。它表征着交往主体的目的以及需要实现和满足的状态，有的可以完全实现和满足，有的可以部分实现和满足，有的则根本没有实现和满足，但无论怎样，都属于交往的特定结果。交往程序是交往目的延伸到交往结果的路线、阶段和过程。交往程序具有较强的灵活性，交往主体对交往程序的安排常常标志着主体的交往水平和能力。

（四）社会交往的基本方式

交往方式是人与人相互作用的形式和表现，既包含把交往主体与交往客体联结起来的交往手段，又包含把交往起点与交往结果联结起来的交往程序。人们之间社会交往的方式是多种多样的，我们可以从不同角度找出它们共同的特征，划分出不同的交往方式。

1. 横向交往与纵向交往

根据交往主客体的层次可以把交往方式分为横向交往和纵向交往。横向交往指同辈、同级等同一层次的交往，如同学、同龄人之间的交往。纵向交往则指上下级或代际等不同层次的交往，如父母与子女、教师与学生、经理与员工之间的交往。

2. 单向交往与双向交往

根据交往主客体信息交换的流向可以把交往方式分为单向交往和双向交往。单向交往指主体向客体单向发出信息的交往，如上级向下级发指令、作报告。双向交往则指主体向客体发送某种信息后，客体又以主体的身份把相应的信息发送给原来的主体，形成交往主客体的互换。如领导和群众的民主对话，既不是单纯的领导作报告，也不是单纯的群众反映意见的单向交往，而是领导与群众之间信息的双向传递。

3. 正式交往与非正式交往

根据联结主客体的中介的性质可以把交往方式分为正式交往和非正式交往，或分为角色交往和非角色交往。正式交往或角色交往是在社会群体内部的个体之间的交往或群体代表之间的交往，如下级向上级汇报工作、双方代表间的谈判。非正式交往或非角色交往则是既不代表群体利益也不代表他人的私人交往，如朋友之间私下的聊天。

4. 直接交往与间接交往

根据交往借助的媒介不同可以把交往方式分为直接交往和间接交往。直接交往是交往双方借助语言、表情等本身固有的属性进行的面对面的交往，如面对面的谈话。间接交往是指交往双方借助某种身体之外的媒介进行的不见面的交往，如借助书信、电话等个人媒介或电视、报刊等大众媒介进行的交往。

5. 语言交往与非语言交往

根据交往运用的手段不同可以把交往方式分为语言交往和非语言交往。语言交往是以语言为交往手段的交往，它可以是有声的语言（即口头语言）交往，也可以是无声的语言（即书面语言）交往。非语言交往是以手势、表情、触摸、眼神、身体姿态等非语言形式为交往手段的交往。

此外，交往形式还可以按交往内容的不同分为精神交往和物质交往；按交往是否公开分为公开交往和隐蔽交往；按交往起点和基础的不同分为亲缘交往、地缘交往、业缘交往、趣缘交往；按交往领域的不同分为经济交往、政治交往、文化交往、娱乐交往等。

4

二、人的心理

心理学认为，人的心理是客观现实在人脑中的主观映像。对于这一概念的理解有必要运用辩证唯物主义的观点进行剖析。辩证唯物主义的心理观可以概括为三句话，即心理是脑的机能，心理是客观现实的反映，心理具有主观能动性。

（一）心理是脑的机能

在古代，由于科学技术发展水平的局限，人们往往把心脏当做产生心理活动的器官。就连古希腊哲学家亚里士多德也曾认为心脏是思想和感觉的器官，脑的工作只是使来自心脏的血液冷静而已。而现代科学的大量研究已无可辩驳地证实了脑才是心理活动的器官，并表明人的一切心理活动都是通过脑的反射活动产生的。

反射是有机体借助于神经系统对刺激作出规律性反应的形式，其活动主要分为三个环节：1. 开始环节，外界刺激和它在感觉器官中引起的、由传入神经向脑传导的神经兴奋过程；2. 中间环节，脑中枢发生的神经过程和这一过程的主观表现——心理活动；3. 终末环节，神经过程由中枢沿着传出神经传至效应器官，引起效应器官的活动，如动作、言语等。反射活动及反射弧的发现科学地解

释了脑产生心理活动的过程，证实了心理活动是脑的机能这一论断。同时也使得把人脑产生思想类比为肝脏产生胆汁、膀胱产生尿液的庸俗唯物主义观点不攻自破。

（二）心理是客观现实的反映

人的心理是客观现实的反映，客观现实既是心理过程的刺激物，又是心理过程的反映物。当客观现实作用于感觉器官，并通过传入神经传递到大脑，就会在大脑中形成对该客观现实的映像。

反映是物质之间相互作用时留下痕迹的过程。无生命物质的反映只是机械的、物理的和化学的反映（称反应）。植物和单细胞动物已经具有趋进或回避等形式的反映（称感应性）。在动物身上随着进化程度的提高，特别是神经系统的进化，这种反映形式逐渐经历了表现在无脊椎动物身上的感觉阶段、表现在低等脊椎动物身上的知觉阶段和表现在高等脊椎动物身上的思维萌芽阶段，最后终于以人的心理的形式表现在人脑中，形成反映的最高形式。

心理现象无论复杂与否，其内容都是人脑对客观现实的反映。简单的心理现象如记忆中的房子是通过感知觉将现实中的房子反映到大脑中并以映像的形式保存下来，再通过表象的形式再现于大脑的过程。复杂的心理现象如神话中的龙，是人脑通过想象将现实中的马头、鹿角、蛇身、鱼鳞、鸡爪等组合成事物新形象的过程。研究表明，即使是在梦境中的映像也都能在现实中找到原始材料，而生来就什么也看不见的盲人，在他们的梦境中从来没有真正意义上的视觉映像。

5

（三）心理具有主观能动性

主观能动性是人的心理反映的特征。了解心理反映的主观性和能动性的特征有助于全面地理解心理的实质。

主观性是指人脑在反映客观现实的过程中受个体心理定势的影响，对形成的映像进行主观取舍的特征。对客观现实的反映总是发生在具体的人身上的，个体之间不仅在生理遗传、发展成熟、需要动机和个性特征方面存在着差异，而且在认识客观现实之时的心理状态也不尽相同。因此，不同的人，甚至同一个人不同的环境条件下对同一事物形成的主观映像也不同。认识到这一点就不难解释为什么同样的教师讲授同样的课程，但学生对讲授内容的理解和掌握却有不同程度的差别。

能动性是指人的心理活动无论是对自己的行为，还是对实践活动都有不可低估的指导和调节作用。人脑对客观现实的反映不是像镜子反映物象那样消极被动，而是在实践活动中对客观现实积极能动的反映。这种能动性表现为对自己行为的调节和对实践活动的指导。前者的意义在于，只有在实践活动中不断调节自己的行为才能保持自身的心理健康，因为判断一个人的心理是否健康的标准就是看他的心理和行为是否偏离多数人的心理行为常规。只有在实践活动中不断调节

自己的心理和行为，才能使自己的心理和行为符合多数人的心理和行为常规。后者的意义在于，只有在实践活动中不断根据人们的需要和意愿指导自己的实践活动才能推动社会的发展，而社会正是在不断满足人们日益提高的需要和愿望的过程中发展前进的。人们对自己能动性的充分发挥不断改造和变革着现实，推动了社会的进步。

三、社交心理

社会交往与人的心理有着密切联系，这种联系表现在两个方面。一方面，社会交往活动是产生人的心理的前提和基础。人的心理是客观现实的反映，作为人们从事社会活动基础的社会交往活动也是客观现实的重要组成部分，人脑对作为客观现实的社会活动的反映也必然包含对社会交往活动的反映。另一方面，人的心理又制约着人的社会交往活动。人的心理具有主观能动性，对人的行为具有支配作用，人们的社会交往就是在人的心理支配下产生、维持并指向一定目标的活动。

社交心理是社会交往过程中人与人之间相互作用时的心理活动。人们在社会交往活动中的心理主要表现出以下几个特征。

（一）交往的独特性

6

社会交往从心理学的角度看是一种心理交流。个体由于先天遗传素质和后天生活经历的差异，逐渐形成许多不同于其他人的个性特点。这种个体与个体的差异表现在人与人之间的社会交往中，就形成每次交往都不同于其他次交往的独特性特征。

（二）心理的兼容性

心理的兼容性是人与人之间建立交往关系的前提和基础。社会交往就是交往双方不断发现并扩展共同的心理领域的过程。共同的兴趣爱好、共同的需要动机、共同的理想信念等都有助于人与人之间产生共同的语言，增加彼此的吸引力和亲密感。

（三）自身的调整性

社会交往是一种有目的的主动性行为。个体在进行交往时会根据交往对象的不同而采取不同的交往方式和交往策略，并随着交往过程的发展不断地调整自己的心理和行为，以控制和把握交往活动的进行。这种为了交往目的的实现而采取不同的交往策略，并随时调整自己心理和行为的过程，体现了个体具有极强的自我调整能力。

（四）层次的递进性

社会交往既是一种社会现象，又是一个心理过程。根据双方交往关系深度的不同，社会交往可分为相识、熟悉、亲密等不同层次，这一交往的过程是随着交

往双方共同心理领域不断扩大的程度而呈递进式发展的。

四、建立交往关系的意义

人的成长、发展、成功、幸福都与人际关系密切相关。没有人与人之间的交往关系，就没有生活基础。对任何人而言，正常的人际交往和良好的人际关系都是其心理健康、心理成熟、心理成长和心理发展的必要前提。

（一）为心理健康提供获得途径

人是社会的人，社会交往是人的基本需要之一。作为个体的人需要通过社会交往调节自己的态度和行为，以保持和多数人的一致性。大量研究结果表明：健康的心理总是与健康的人际交往相伴随的。在积极交往中与别人的关系越融洽，其行为就越符合社会的期望。如果一个人长期缺乏与别人的积极交往，缺乏稳定的良好人际关系，那么这个人往往有明显的性格缺陷。

对大学生而言，同伴之间的心理交往状况往往决定着他们对校园生活的满意度。如果学生生活在关系融洽的班级和宿舍，则有利于他们的心理健康发展，表现出注重学习与成就、乐于与人交往和帮助别人；如果学生生活在没有形成友好、融洽氛围的班级和宿舍，则不利于心理的健康发展，常常表现出压抑、敏感、难于合作的特点，生活满意程度低。可见，大学生的心理健康状况直接受到社会交往的质量和人际关系状况的影响。

（二）为心理成熟奠定坚实基础

心理成熟是一个连续的过程。心理学的研究表明，儿童与其照看者之间通过积极的交往形成稳定的亲密关系，是其身心正常发展不可缺少的条件。如果儿童缺乏与成人的正常交往及由此建立起来的亲密关系，不仅会影响其性格的形成与发展，而且会影响其智力的发展。狼孩由于失去了与他人交往的最佳时期，失去了其作为“人”的成长的成长环境，因而即使后来回归人类社会，也已经很难成为一个正常的人。

社会交往是个性发展与人格健全的必备条件。个体只有通过与其发展的周围人群建立良好的人际关系，才能正常地学习、工作和生活。离开社会的交往环境，离开与他人的合作，个体就无法成为一个合格的社会人。心理学家奥尔波特的研究充分证明了这一观点，他发现个性成熟的人，都同别人有良好的交往与融洽的关系，他们可以很好地理解别人，容忍别人的不足和缺陷，能够对别人表示同情，具有给人以温暖、关怀、亲密和爱的能力。

大学生的心理发展正处在走向成熟的关键时期，以积极的心态面对自己所处的环境，努力保持与周围人群良好的人际交往关系，不但有利于在校期间的学习和生活，而且有利于自身的心理成熟。

（三）为心理成长开拓广阔空间

当今世界是一个发展迅速、竞争激烈的世界，对于生活在这一时代的我们来