



人 际 交 往 的 艺 术

RENJI JIAOWANG DE YISHU



QINGNIAN YICONG

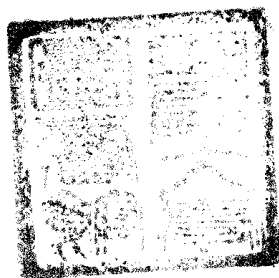
青年译丛



人际交往的艺术

〔苏〕扬·阿夫谢耶维奇·卢皮扬 著

赵敏善 段永龙 译



上海人民出版社

责任编辑 段光玲
封面装帧 孙宝堂

人际交往的艺术

【苏】扬·阿夫谢耶维奇·卢皮扬 著

赵敏善 段永龙 译

上海人民出版社出版、发行

(上海绍兴路54号)

新华书店上海发行所经销 周行联营印刷厂印刷

开本787×960 1/32 印张7 插页2 字数120,000

1989年5月第1版 1989年5月第1次印刷

印数1—30,000

ISBN7-208-00482-X/G·67

定价2.45元

作者的话

任何人也不能保险他不会发生失利、不幸和激动不安。但是，失利、不幸和不安的根源常常不是外部的客观情况，而是不善于同周围的人找到共同语言。毋须说服任何人保持身体清洁。可是，相互关系的“清洁”更重要。谁忘记这一点，谁就将被拖进冲突、争吵、争论的深渊。结果，发生感情紧张，既损害心理健康，又损害身体健康。神经官能症，心肌梗塞，高血压，胃溃疡或十二指肠溃疡，糖尿病——这就是人们因坏情绪而得的常见疾病。

“……医生，帮帮忙吧！我再也无法控制我的神经啦。再有点什么事，我马上就会发疯的！……为点区区小事我就会火冒三丈，总是气鼓鼓的。我简直受不了啦……我也说不清内心是什么滋味，但总觉得好象热血沸腾，身子里面发烫……过去我还能控制得住，可近来动不动就大吵大闹，痛哭流涕，甚至满口粗话……事情过后又觉得羞愧，责怪自己失去控制，说

了些不公正的(我承认这一点)话……头痛，心跳过速，失眠……性生活失调……总感到浑身乏力，心情压抑，事事不顺心。更糟糕的是：我现在需要的是同情和心情平静，可我却越来越多地和人争论、冲突……医生，我已经没有救了……”

本作者是个神经病理学者和医生，经常听到病人这样的自诉。这些病人得的是神经官能症——神经系统功能失调。近半个世纪以来，这种病人的数量在经济发达国家增长了 20 多倍。

每个病人的痛苦各不相同，生活经历也各异，他们的自制力、乐观情绪和健康都濒临崩溃。他们有一个共同点——不善于寻找摆脱冲突的办法，不善于克服同人交往过程中每个人每天都会遇到的众多困难。本书要谈的正是产生冲突和感情紧张的人际交往障碍。

首先确定一下交往的概念。公认的心理学家 A. H. 列昂季耶夫说，交往是“有意识地影响对方的行动，状态，定势，积极性和活动的水平”。交往过程中，人们交流信息，互相影响，互相评价，共同感受，形成信念、观点、性格、才智。交往的最重要目标和结果是满足自己生理、社会、精神方面的要求。

所谓交往障碍是指那些引起冲突或者促成冲突的众多因素。书中首先分析心理性(个性性)障碍。我们最常碰到的也正是这种障碍。交往(我们使用这

个枯燥，然而准确的术语) 伙伴的愿望、追求、定势、性格、作法常不相同，有时相反，加之自我感觉也不相同。这些因素中的每一个因素都可能成为通往互相理解道路上的障碍，都可能引起互不满意，甚至冲突。为了有效地克服个性方面的障碍，应该了解要求、性格、定势、感情等的实质，那怕用这方面的简单知识武装一下自己也好。

本书的目的是帮助读者“认识自我”，认识交往伙伴，理解可能引起冲突的心理根源，寻找防止和解决冲突的方法，掌握一些发泄感情和恢复精神平衡的手段。

一些评论家，同事，特别是Φ.M. 盖杜克副教授对书稿提出了很多宝贵的建议和意见，作者表示衷心感谢。作者还对妻子 A.A. 卢皮扬表示特别的谢忱，她为本书出版给予了很大帮助。

目 录

- [1] 作者的话
- [1] 第一章 要求性障碍
- [16] 第二章 性格性障碍
 - [18] 第一节 气质
 - [25] 第二节 外向与内向
 - [31] 第三节 性格的突显
 - [49] 第四节 自我评价
- [64] 第三章 神经官能性障碍
- [81] 第四章 坏情绪性障碍
- [104] 第五章 理解性障碍
 - [105] 第一节 语言障碍
 - [114] 第二节 心理定势的作用
 - [120] 第三节 注意力的集中
 - [126] 第四节 第一印象

-
- [134] 第六章 技巧性障碍
- [135] 第一节 被迫性交往
- [137] 第二节 事务性交谈和公开争
论的技巧
- [143] 第三节 预防和解决冲突的办
法
- [147] 第四节 交往熟巧的养成
- [151] 第五节 骗术、立场、角色和假
面具
- [159] 第七章 无知性障碍
- [160] 第一节 了解和理解孩子
- [171] 第二节 夫妻性谐调
- [176] 第三节 酗酒和家庭不睦
- [185] 第八章 恢复感情平衡的方法

第一章

要求性障碍

对所有的心愿都应提出这样一个问题：为了了却心愿我所追寻的东西如果实现，我将会如何？要是不能实现，我又将会如何？

艾皮库尔

看来，从上学时起，每个人都记住了这样一句话：没有任何东西会无缘无故地发生，会毫无痕迹地消失。我们可以仿照这句话说：没有一件冲突会无缘无故地发生，会毫无痕迹地过去。为了弄清人际冲突的原因，我们不得不涉及一个复杂的心理学概念，这就是“要求”，准确点说，是“有意识的要求”或者“心愿”。问题在于，人的每一行动总有目标和愿望，而冲突是交往伙伴不能相容的愿望相碰撞，这时，满足一方的追求会损害另一方的利益。我们需

要强调指出，如果说妨碍满足各种心愿是冲突的根源、始因的话，那么，“难处的性格”、坏的自我感觉和心情、不了解人的心理和缺乏交往技巧则是促成和挑起冲突的因素，是催化剂。正是这些东西决定了冲突过多久将要发生，它将延续多长时间，它的形式将尖锐到何种程度。但是，个性方面的缺点也常成为冲突的基本原因。比如，一个缺乏教养的人，因为有人无意地稍微损害了一下他的利益，他就会大吵大闹，对周围的人骂不绝口。

“要求”有很多定义，而且至今生理学家、心理学家和社会学家对此仍争论不休。我们所说的要求指追求这样一些条件(对周围环境的要求)，离开它们就无法保持自己正常的身体和心理状态。“有意识的要求”又称“心愿”。人可以提出心愿，并为实现心愿而制定行动计划。心愿愈强烈，就愈加努力力求克服实现心愿道路上的障碍。我们想一想，我们每个人有多少心愿啊。想健康长寿，想爱他人并被他人所爱，想生养孩子并为他们的成绩而高兴。想得到有趣的工作，想受到表扬，想得到认可和荣誉，想享乐，想得到美，想听音乐，想听到有益的新信息，想得到强烈的(但不危险的)感受。还想知道我们为什么而活着，其他人需要我们做什么，他们自己又想要什么。最后，还想要别人理解你……这仅是很小一部分典型的心愿。还有多少小小的一时的心愿啊……所有这些心愿都推动我们去作出这些或那些

行动。满足心愿道路上的障碍成了人际冲撞的原因。但并非每一冲撞都是冲突。只有当双方最重要、最隐密的要求和利益相碰撞，并坚持互不相让时，冲撞才能导致冲突。正是冲突才伴随着强烈的坏情感……如果冲突不能及时得到解决，就会导致神经紊乱和病态。每次这类冲撞（特别是同亲人的冲撞）都为新的冲突铺平了道路，夸大和暴露了以前隐蔽起来的性格缺陷，最终妨碍你得到幸福。

著名心理学家 M.阿尔加勒(1967年)认为，自我认知和自我肯定的要求、精神和感情交流的要求、实现性欲和其它生理欲望的要求、做领导的要求、实现野心的要求、让他人服从自己的要求是交往最重要的动因。A.A.列昂季耶夫(1974年)还指出了几种要求——认识周围事物，为他人做好事，为社会服务。K.奥布霍夫斯基(1972年)认为，在高级社会性要求中，认知要求、寻找感情交流要求和认识自己生活意义的要求是最主要的要求。

我们来看看这些导致人际冲撞、特别是导致家庭冲撞和公务冲撞的要求。

认知要求是人的不可分割的特征。谁没有经受过好奇心给人带来的痛苦？谁没有苦苦等待过以后将会如何？对周围世界浓烈的兴趣很小年纪时就出现了。3岁的小孩子一天提出的问题也有一千之多。这些幼小的“为什么们”简直把你搞得精疲力竭，也无法满足他们的好奇心——因为不仅要回答

他们，还要把极复杂的问题用“儿童语言”来表达。

“我的碗呢？”

“打破啦，小儿子。”

“为啥呢？”

“我没有看见，就无意之中把它撞下去啦。”

“为什么没有看见呢？”

“我想事情啦。”

“什么叫‘想事情啦’？”

“这……这……这……”

再举个例子，不过这次谈的是“微妙的话题”：

“为什么柳巴奇卡有弟弟，我没有呢？”

“因为你还小，你再长一长，也会有的……

看，妈妈来啦。”

“我们怎么才能拥有弟弟呢？”（想转移注意力的手法未能奏效）

“嗯……到商店里去买。”

“哪个商店？”

“有这么一种专门商店。”

“今天我们就去那里买嘛。”

“小孩子不让去的。”

“为什么呢？”

“再别提这些傻问题啦！吃饭去！”

这就是孩子不满意，“父与子”发生冲突的第一个原因——大人没有耐心、也不会以应有的方式满足他们的认知欲望。童年时期是获取知识（当然不是

所有的知识)最好的阶段。正是在这一阶段,创造了形成高智能的条件。

重要的是,如果在童年没有形成发达的认知要求,将来就很难对人、对谈话对方表现出顽强的兴趣。那时,交往就会变成令人难堪的负担或者徒有形式的过程,听而不闻,视而不见。

在夫妻生活中,由于不能满足认知要求,也常发生冲突,因为认知的兴趣、得到新信息和新感受的追求同样也吸引着夫妻双方。

理论上说,彻底认识一个人是不可能的,因为人在经常变化着,他不能够、也不打算完全暴露自己。但在实际生活中,无聊之感有时会很严重地损伤夫妻间的关系。之所以出现无聊之感,不仅因为腻烦(对习惯的爱抚和‘拿手’好菜等已感到厌烦),不仅因为没有新的信息(事先已知道,丈夫会问什么,答什么,说什么事情),还因为自己的消极态度,无所谓的态度。已经不想再去注意观察变得没有意思的丈夫,不想再去创造新奇的情况,不想再去“试验”,不想帮他暴露自己新的方面。无所谓的态度不是凭空产生的。这是对集聚起来的委屈和失望作出的反应,有时是童年时养成的自私和感情冷淡的表现。

能否避免爱情的衰退呢?Г.И.察列戈罗采夫和Н.И.古巴诺夫认为(1982年),这不可能。这既涉及到精神关系,也涉及到性关系,这是由对单一刺激适应这一心理和生理规律所决定的。在家庭生活最

初几年表现出来的鲜明的性欲，逐步让位给不同程度的感情冷淡，让位给习惯。这里最主要的是，要积极阻滞这一冷淡过程，不让冷淡超过临界线。这一点以上两位作者认为是完全可以实现的。我们概括一下他们的建议。

1. 别只穿着心理的和身体的“内衣”彼此在面前炫耀。避免以作新郎新娘时绝不允许的样子出现在对方面前（现在让我们回忆一下，我们是否熟悉这样一些指责：“你又不刮胡子！”，“你头发乱成什么样子！”，“你对我说话怎么这么粗暴？！”，“你别这么吝啬！”）。

2. 努力做到使配偶觉得你是一个最有趣、最注意的听众，保持自己的智力优势，继续以高尚的气度、知识、职业成就赢得配偶的心。如果双方均持消极态度，无忧无虑（说什么：反正已经登记结婚了，跑不了），那家庭关系将不断减弱。

3. 提高自己的关怀心，克制力，“相处性”。别忘记：争吵、冲突和委屈一定破坏性关系，而这又将更加促进夫妻冷淡。

4. 努力保持性吸引力，必要时可以扩大性爱抚的“可接受幅度”，与此同时保留一些不让接近、神秘和独特游戏的引人成分，以赢得心灵和肉体。

5. 如果出现了交往时感到无聊、甚至易动肝火的最初迹象，试着作短期的休息（可以单独度假或者一个星期分出一天从事自己感兴趣的事情，有时

也可以虽在一起,但不进行积极的交往)。

6. 在出现了离异想法这种至关重要的时刻,应该想到,同另外任何一个人结婚,一切都可能重复出现。“在日常家庭生活的背景下,另一个人常常只是显得比配偶更漂亮,更勇敢,更聪明,更慷慨。但是,当同这个另一个人作进一步接触之后,很快就会发现任何人都有缺点。”

委屈、互不满意的原因也常常是未得到满足的**感情交流要求、共同感受要求**。有这样一种人,他们有精神共鸣的天才,会同情他人,会设身处地地为他人着想。同这种人交往是多么轻松、多么愉快啊!

3—5岁的小孩已经在追求感情交流了:他看到母亲就笑起来,长时间见不到她就心中不安。再长大点之后,孩子看到母亲笑他也笑,看到母亲流泪他也哭。心理学家、教育学家一致认为,幼儿时期同父母没有密切的感情交流的成人,常感到交际困难,感到难以忍受的孤独。娇生惯养的孩子也会发生同样的情况,因为他们的心愿总能迅速实现,结果不可能学会共同感受。

感情交流要求首先在同亲人交往中得到实现,这是可以理解的。家庭内部冲突的原因常常在于不会或者不想同情配偶,设身处地为他着想。要知道家庭不仅只是经济上的“社会基层组织”,组建家庭不仅只是为了生儿育女,为了共同经营家业;家庭也是获得好情感、消除神经紧张的场所。人们正是期

待配偶理解、鼓励、安慰。如果没有这些,那将是极大的不幸。此种情况是产生委屈、失望和诸如“你不爱我!”这类严厉指责的肥沃土壤。有时,夫妻大吵大闹之后,又和睦如初。但我们认为,这种爱和恨频繁交替所表现出来的感情不稳定性,证明夫妻关系不牢固——关系随时都会中断。

关系好的家庭里,夫妻之间对关怀、对性快感、对教育孩子充满了感激之情。如果感觉不到这些,没有互相感激之情,那么,夫妻关系中就排除了一个重要的起联结作用的因素。结果,形成了一个封闭性循环:夫妻一方没有得到以感激的形式表示出来的刺激,因而就不想再为对方带来快乐。这是产生互不满意的长期性根源。

夫妻一方常常不大夸奖另一方,担心“惯坏了”他(她),担心夸奖过分。比如,女子总想尽量穿着得漂亮些,打扮得好看些,对这一点男子却常常忘记给予正确评价。这种“吝啬”常使女子感到委屈。

人常把亲人对自己的关心看作是自然而然的事情,不需要感谢。可是,感谢能进一步促进关心。因此,不应忘记每天都说些感谢的话。C. 艾拉佩托夫公正地指出(1970年):“您的妻子给您准备了可口的午饭。您别不好意思对她说,饭您很喜欢。应该让她感到您欣赏她的手艺……如果一两句好听的话能使一个人感到幸福,可您拒绝这样做,只能说您是个坏蛋。”男子常常不注意做出一些关注妻子的小小

表示。可是，关心一下妻子的心情和自我感觉，询问一下她工作的成绩，出差在外给她打一次电话，回来时吻吻她，送一束鲜花……这些事情既简单，又重要。

还有一个原因有时会妨碍满足感情交流要求。夫妻一方把全部的精力和情感都用在了自己喜欢的工作上、事业上，回到家里，感到精神疲倦，对事漠然，易动肝火，非常想安静安静。瓦列利·勃留索夫写道：

我把宝贵的情感
留给创作时刻。
我把它献给诗歌，献给艺术，
生活中的我象是被喝干了的器皿。

是啊，从生物学角度看，一切都可以理解——存在着感情的生物摆锤，它最大限度地摆向一方之后，又要摆向相反的方向。此外，每个人都有自己的价格表。在这张价格表中，家庭交往未占据主导地位，这是由已经形成的观点和相互关系的总和所决定的。这里的出路可能就在于永恒的理解对方的愿望，在于双方的妥协。家庭是人想成为自我的地方，是想摘去“假面具”的地方，因为“假面具”用严格的条条框框束缚着人的行动。要是在家里人还得戴上那个“假面具”或者另一个新的“假面具”，那将是极