



朱一强 傅荣著

# 理解的媒介

青年实用心理丛书

B844.2

90-41  
2

青年实用心理丛书

# 理解的媒介

朱一强 傅荣著

浙江人民出版社



封面设计：邴文龙

责任编辑：周向湖

理解的媒介

朱一强 傅 荣 著

---

浙江人民出版社出版

(杭州武林路125号)

浙江新华印刷厂印刷 浙江省新华书店发行

开本787×1092 1/32 印张5.375 插页2 字数113000 印数38 251—43800

1988年5月第1版 1988年10月第2次印刷

---

ISBN 7-213-00155-8/G·25 定 价：1.75 元

# 目 录

- 
- [1] 理解的意义：融洽人际关系与确立自我形象
- [1] 理解是融洽人际关系的心理条件
- [5] 相互理解与确立自我形象
- [8] 相互理解是相互帮助的基础
- [10] 寻求理解是人生的一个重要目标
- [16] 理解的媒介：相互沟通的方法、途径与手段
- [16] 相互理解的媒介
- [32] 言语沟通与非言语沟通
- [58] 理解的核心：相互个性的发展
- [58] 个性发展作为理解核心的两个原则
- [65] 个性的相似性和相补性在理解中的作用
- [69] 理解是个性发展的催化剂

DN05/11

- 
- |         |                     |
|---------|---------------------|
| [ 75 ]  | 交际个性的缺陷与增进相互理解的心理因素 |
| [ 80 ]  | 理解的类型：人际沟通的心理层次     |
| [ 80 ]  | 移情性理解：爱与同情的延伸       |
| [ 85 ]  | 接受型理解：自我经验圈的突破与拓展   |
| [ 90 ]  | 融合型理解：知己与默契的中介      |
| [ 94 ]  | 理解的障碍：超越自我与偏见       |
| [ 94 ]  | 认知偏见与理解障碍           |
| [ 108 ] | 归因效应与理解障碍           |
| [ 124 ] | 关于理解实践的几个问题         |
| [ 124 ] | 代际理解的关键：彼此适应        |
| [ 140 ] | 相互尊重：上下级关系的和谐与沟通    |
| [ 155 ] | 理解就是抚摸：夫妻间的心理沟通     |

# 理解的意义：融洽人际关系 与确立自我形象

## 理解是融洽人际关系的心理条件

### 人际关系的和合与分离

每一个人都难免深藏一些难以向他人诉说的个人隐私，但是，任何个性格孤独乖僻的人都无法脱离活生生的人的社会，遁入“空门”而自生自灭。不言而喻，一个人同他人建立联系，就不可能在一种相互影响的关系中培育健全完整的人格，就不可能掌握改造社会和自然的知识和本领，学会为人处世的道理和经验。所以，人类为了生存与发展，便必须与人交往，即同他人交换信息和情感，互相施加各种影响。这种交往，可能是直接的（面对面的）和间接的（求助技术手段或通讯），相互的（交谈）和单向的（无线电广播员），个人间的（二、三人或一小部分人）和群众性的（在剧院、集会等活动之中）。而各种形式的交往都依据它们不同的实践心理效应而形成性质不同的交往类型。交往类型的性质取决于人们相互之间的认知与合作程度，而要具备相互影响、和谐协作的良好关系，则首先要使交往双方彼此发生不同程度的同情和理解。一般来说，社会心理学从情感倾向的

角度，常常将人际交往类型分为两大类：1. 和合性情感：一种使人们相互接近，并促使人们彼此相容和结合的情感。在这种关系的任何一种情境中，交往双方都是一个愿意彼此发生人际联系和进行共同活动的实体。2. 分离性情感：一种导致交往双方相互排斥的情感，在这种状况下，交际双方彼此都不愿合作，具有某种社会的或者心理的交际障碍。显然，这两种人际交往的情感倾向的导发原因错综复杂，其中，在通常条件下，交往双方彼此不能理解并接受对方的需要、动机、定势却是一个不可忽视的潜在内因。相互理解在交际结构中的作用，我们从人际交往的结构过程中也可清晰地看到。

### 理解在交际结构中的作用

某些社会心理学家从人际交往的过程出发，用交际、感应和知觉三个侧面来划分人际交往结构。所谓交往的交际侧面或称狭义的交际是在交往的若干个体之间交流信息；感应侧面是在交往的若干个体之间形成相互影响，即不仅交流知识和思想，而且交流影响；交往的知觉侧面则是交往对象相互认识，并且在此基础上达成谅解和理解的过程。统而言之，一般人际交往实质上是人们在共同的活动中相互交流概念、观念、兴趣、情感和意向，使人们彼此对这些交际信息或同情、或认可，或协调行动等等。人际信息的沟通可以划分为五个步骤，每个步骤都包括交往双方的相互理解：

1. 信息发送者的思想。要准确地表达自己的思想感情，或者传递对他人的个性的认知，常常是件不容易的事情，这就要求人们既要深刻地认识自我，也要深刻地理解他人。

2. 信息要转换成一定的信息符号。点头、摇头、一种姿态，一个眼神等都是信息符号，传达一定的信息。比如一句“你干得不错”的普通语言，如果辅之以一定的姿态语言，那么，既可以转换成鼓励性的肯定评价信息，也可以转换成讽刺或攻击信息。因而，这就要接受信息者有较敏感的领悟性理解力。

3. 信息传递过程。如果人们的思想很清晰明确，并能转换成恰当的语言符号，但却口齿不清或者由于传递信息工具的限制也可能造成误解，这时，如果交际双方具有深刻的理解便能减少或消除这种障碍。

4. 接受信息的过程。你把想法表达得非常清楚，但由于接受者的社会认知水平或偏见，往往你说东他想西，你说南他想北，出现理解偏差而使你哭笑不得。

5. 接受者接受信息后要转换成意思。你把想法告诉他，他或者同意或者不同意。而由于人们的人生态度和价值观念的对立往往出现理解障碍。

据此，我们可以具体分析相互理解在交际结构中的作用特点：

首先，我们看到，人际交往实质上是在两个充满活力的积极个体之间发生的，其中每一个人都具备一个完整的个性。这样，参与交际的客体都必须把对方当作传达各种思想认识和丰富情感，充分表现自我的积极主体。因而，甲向乙发出交际信息时，乙必须理解甲，在了解和把握自己的目的、动机、立场的情况下，必须及时判断对方的这种信息，并且适时地对这种交际信息作出反应。而要在这种交流系统中形成融洽的交际结构，便取决于交际双方超越于一般信息



交流的阶梯，而从中谋求双方发出信息的共振内容。这只有在交际双方不仅能够接受对方的信息，而且能够了解、领悟这种信息的交际情境中才能实现。

其次，人际交往的信息传递的目的常常是为了影响对方的行为，换言之，必须以影响交际对象的行为作为目的，即信息交流必须改变交际双方的状况，使原来形成的交际关系类型产生质量变化。因而，要实现这种目标，交际双方不仅要准确领会对方的意图，而且要适时地接受和参与这种意图。

另外，在人际交往过程中，通常还会发生各种类型的心理障碍。这些障碍主要并非产生于彼此未能掌握信息交流的手段和工具，而是来自彼此之间的社会的、政治的、宗教的、职业的等诸种差异，这种差异不仅仅会对交流过程中所使用的同一概念产生不同的解释，而且交际双方截然不同的处世态度和价值观念势必发生冲突。因而，在这种情形下，人际交往的双方自然产生心理距离，即出现彼此各执一端的局面。所以，在发生交往障碍的情况下，相互进行尽可能的移情性理解便显得十分必要了。唯其如此，才可能缓和对立，拉近距离，实现交际互动作用。

由此我们也可看到，从本质上来说，克服“各执一端”的状况，融洽人际关系的主要途径仍然是交际双方保持本身人格的完整性，而要达到这一点，便要善于表现你的个性，使双方都对此具有充分的了解。所以，在平日待人接物中，应该尽量把自己的处世原则和态度，明白地表现出来，让别人知道你是怎样一个人。这样，别人便会熟悉你的风格，而不会过分勉强你去做你所不愿做的事。比如你若不爱喝

酒，不喜欢打牌，你可以找机会表明你的习惯，使别人不再向你提出这些邀请，而你也可以消除不厌其烦地拒绝他人的尴尬局面了。

正因为相互理解在人际交往结构中的作用十分突出，因而双方理解的深浅不仅决定着交际的功能和性质，而且深刻地影响着交际中的人的个性发展。

## 相互理解与确立自我形象

### 在相互理解中认识自我

在人际交往中，人们在认识他人的同时也在形成正在认识的个体本身。因为，“别人的表象是与本人的自我认识水平紧密联系在一起的。这种联系是双重的：一方面，自己本人的大量表象决定着别人的大量表象，另一方面，别人被揭示得越完整（数量越多和描述得越深刻），自己本人的表象也形成得越完整。”（〔苏〕安德列耶娃著：《社会心理学》）马克思在谈到这个问题时也曾指出：“人起初是以别人来反映自己的。名叫彼得的人把自己当作人，只是由于他把名叫保罗的人看作是和自己相同的。”心理试验表明，在人际交往过程中的相互理解会形成一种强烈的心理暗示，即以对他人的个性的理解和评价以及他人对自己的理解和评价来确立自我形象和自我价值，这种心理效应在青少年自我意识萌动期表现得尤为突出。

“你要认识你自己”，包括认识自己的情感、气质、能力、水平、优点、缺点、品德修养和处世方式等，对自己作出比较准确、恰如其分的估量和评价。然而，要做到这一点并

不是一件容易的事,除了自我分析之外,以下两种方法都是与人际交往中的相互理解紧密联系的:其一,通过与自己地位条件相类似的人进行相互比较来认识自己。对于整体社会来说,个人只不过是社会的一分子。不管一个人的自我评价和他人评价的高或低,都是群体比较的结果,当事者总是与周围熟悉的、年龄相仿的,地位相当的人比较,从而认识自己的实际水平,找到自己的差距和努力方向,以便发掘自我的最佳潜能。而要使这种比较准确深刻,便要理解他人的个性及其价值,相互理解是人际比较的心理基础。比如,有些青年看到别人与自己不一样,或比自己强,或比自己差,总难免以自我的偏见去看人,有一个主观的尺度,因而便容易出现误差。如你能够设身处地感知他人的生活环境、所受教育的具体经历以及性格气质的特点,并且与自己的境况进行对比,那么,对他人的理解可能会更深一层,从而相互比较的效应也就更大。其二,根据与自己发生交往关系的人对自己的评价为参照系来认识自己。从别人对自己的态度中审视自我形象,常常能避免自我分析的主观片面缺陷,完整地估价自己。这种社会认知,也是交际双方相互理解的结果。青年是人生的一个重要转折期,也是精神生命的真正开始。在这个阶段,人们与他人交往往往成为确立自我形象的主要途径。由于青少年不易于直接观察自己,不容易准确评价自己的能力高下,他们便常常以相互比较作为衡量自我形象的依据;或以别人对自己的反应,即把他人当作镜子来反射自己的形象。可见,在各类交际类型中准确地对他人的动机、需求、情感、意向予以了解和评价,相互进行深刻地理解,无疑对确立自我形象具有不可忽视的作用。

## 在相互理解中发展自我

与确立自我形象相联系，人际交往中的相互理解还有助于人们开阔视野，克服偏见，增长知识，发展个性。因为，在人际交往中的“每个人身上都体现出人类形态的完整形式。”（蒙田语）所以，一个心灵丰富、智能敏捷的人，常常善于体味他人身上独特的兴趣、气质、能力的精微之处，借鉴他人的价值观念和行方式，将其中极富价值的东西吸引过来，纳入自己的人格体系，改造和发展自己的个性。因而怎样丰富地体察他人的个性风格，准确地感悟他人身上值得效仿的个性，便常常成为青少年身心发展中的一个重要阶段，这在孩子与父母、学生与教师、朋友之间的对应关系中便可突出地看到：青少年往往从这些交往对象身上获取智慧和启迪，作为自己学习效仿的榜样。其次，人际交往中的相互理解还有益于人们克服偏见，发现真理。人们产生偏见的重要原因之一便是主观臆断，而相互理解便首先要对他人进行体察入微的观察与反思，这样便常常可以避免不少愚蠢的见解和思想，恰如罗素所说：“亚里士多德只需掰开他夫人的嘴数一数就不会坚持男人的牙齿比女人多些。他之所以错了，正是因为他自以为是。这是一个致命弱点，尽管人类有时难免如此；但假如我是在写一本有关刺猬习性的专著，那我非亲眼目睹一只刺猬大嚼这种让人敬而远之的食物才能下结论。然而，亚里士多德却不那么严谨。古代和中世纪作家大谈马身独角兽和火蛇，可谁也不觉得由于无人见过这些怪物他们可能过于自信和武断了。”在现实生活中，人们常常由于社会认知的误差，或听信于他人的片言只语而对交往对象

产生成见和偏见，这就要求人们以冷静的思维观察他人的言行，深刻理解他人的个性，以避免因理解失控而产生的感情烦恼和人际冲突。显然，在人际交往过程中，善于理解他人的个性及其价值，有助于人们身心的健康成长，对于人们正确认识社会和人生，对于自我的完善发展都是裨益无穷的。

## 相互理解是相互帮助的基础

### 相互帮助产生于对他人的深刻理解

满足自我的物质与精神需要是人际交往的主要目标之一，因而，关心他人的需要，对他人的需要目标予以切实的帮助，便成为增进人际关系，提高人际吸引力的重要途径。而要协助交往对象实现自己的需要则必须对别人的需要具有切实准确的预感和理解。人类自婴儿时期起的需要（主要是生理需要）都是在被人关注和理解的前提下实现的。因而，“被人注意和理解”便成了获得满足的交际心理前提，也是具备人生安全感的一种精神保证。所以，只有交往双方产生深刻的理解，才可能出现真正的帮助。在现实生活中常常出现这种情形：一对好朋友之间总是未等对方提出请求便悄悄地解决了对方的困难或者主动说出了帮助对方的打算，这便是双方对彼此的需要具有仔细的了解，对他人的深层心理具有深刻理解的结果。

其次，自我实现的需要伴之于一种特殊的个性帮助——精神激励和道德肯定。这种需要是人类增进安全感与自信心的必要前提。在交际实践中，人们一般都希望得到对方的肯定性评价，希望自己所具有的品质，包括身材、容

貌、活动能力、智慧、知识、应付人生困难的本领，都能为同伴所接受，所理解，所肯定。詹姆士说：“人类天性的至深本质就是渴求为人所重视。”所以，《人性的弱点》的作者戴尔·卡耐基感叹：“这是一种痛苦的急待解决的人类饥饿；偶有能诚实的满足这种内心饥饿的人，就可将人们握在他的手掌之中，而且，当他死去的时候连治丧的人也要惋惜哩。”显然，要对他人的品质的优劣进行诚心的赞美和善意的批评，便要充分理解他人的个性，恰如其分地感悟到对方的激励需要，这样，才能真正帮助人们健全人格，发展自我。

### 相互理解才能相互影响

假如你想影响交往对象的行为，扭正他人的个性偏向，那么，你就必须对他人的动机、定势、意向和性格等个性特征具有充分的了解和理解。例如，当代青年中不乏玩世不恭的典型性格，而要对这种放荡不羁、内热外冷的个性进行正确引导则必须对这种性格特征及其成因予以充分认识。《赤橙黄绿青蓝紫》中的刘思佳便是这样一个典型。刘思佳在小学和中学时代都是优秀学生，“每次考试都是班里的第一名”。他天资聪颖，积极上进，他具备了强者所应有的素质，但一场动乱粉碎了他的理想，上不成大学、当不成电工，经历着幻灭之后的失望和痛苦。“往上爬，我不会，而且瞧不起。考大学，补功课来不及，年龄已过……我的父母教了我十年电工，在这方面自信决不低于五级电工的水平，可我干的是开汽车，我吃亏就在心高命薄”。可见，刘思佳具有较强的“自我实现”的欲求。然而，现实却接二连三地挫

败了他的追求。这样，刘思佳自然分裂成两重性格：一方面，他内心具有青年人那种炽热的追求，工作认真，对生活保留着向上的热情；另一面，由于思想好走极端，所以思考虽多却有不少偏颇迷误，为了慰藉“孤独的灵魂”，将愤世嫉俗的处世态度，罩上玩世不恭的外壳，在痛苦中自我陶醉，以转移“自我实现”的欲望，并将心中的不满变成对个别领导的捉弄，从而减轻其内心的悲愤与焦虑，这实际上是一种对心理挫折的“反向作用”或对环境的“攻击性”的不良适应。在对这种变异性格的深层心理基因进行深刻理解之后，精神引导的对策便不难找到，把刘思佳们的工作安排得尽量有意义，对他的好强的潜在气质具有相当的挑战性，刺激他的自尊，结果便会以满足自尊为心理条件而促使他的性格发生逆变。

## 寻求理解是人生的一个重要目标

### 寻求理解与摆脱孤独

人生伴有孤独，因而人们为了寻求精神平衡便必须参与社会交往。概括起来，孤独可以分为外在孤独和内在孤独两大类，外在孤独是指与人隔绝的孤独；内在孤独则是导源于人们心灵深处的“失伴”，而无法找到能够理解自己的知音，所以内在孤独一般是伴随着自我意识的萌生而萌生的，青年早期的心理发展便呈现出一种莫名的孤独感。泰戈尔在短篇小说《素芭》中这样描写一位少女的心境：

“她渐渐长大了。渐渐地开始认识自己。……

有一次，在一个月圆深夜，她慢慢地打开了门，羞怯

地向外窥看。月圆时节的“大自然”，象寂寞的素芭一样，正在俯视着酣睡的大地。她的强壮的，青春的生命在她身上跳动；欢乐和悲哀充溢她的全身，她达到了她自己的无穷寂寞的边缘，甚至超过了这个边缘。”

一位进入青春期的姑娘写道：“现在有一种奇怪的感觉在缠着我。我感到孤独。以前我可能是处在社会的中心，但现在不是了。无论怎么惊奇的事，它都不能刺痛我，使我感到难过。我喜欢起孤独来了。”青春期的精神生命的强烈活动使人第一次深刻地感受到需要倾吐，承认和理解，这就迫使人们与人进行交往并设法沟通思想感情。

相互理解需要具备共同的心理基础，是交际双方的积极的情感、思想和智能活动，其结果则是以不同程度的精神共振为心理效应而充实自我，在交际对象中寻找自我的身影，从而挣脱孤独感，增强生活的自信心。正因为相互理解是一种同频共振的精神活动，所以，那些思想深刻，个性卓特的人们寻找理解的难度也较常人更大——他们大都具有超乎寻常的独特的情感和思想，甚至具有超时代的智慧，因而他们常常表现出与众不同的情感特点和生活见解，所以也就难以找到同情与理解。虽然如此，这些杰出人物仍然在不断寻求灵魂慰藉和精神共振，以摆脱心灵深处深刻的孤独。

## 爱是理解的别名

“爱是理解的别名”。泰戈尔的这句名言不仅深刻地揭示了爱情的本质，而且突出表现了相互理解在两性亲密关系中的至关重要的作用。实际上，无论是母爱、友爱还是性



爱，都渗透着交往双方的深刻细致的理解。在人类的爱情生活中，这种理解的重要性更为突出。因为两个不仅具有精神差异而且具有性别差异的男女朝夕相处，必然出现许多难以预料的生活矛盾，因而彼此对对方的需要、动机、爱好、习惯等都应该具备充分的了解，唯其如此，才可能产生信任和宽容，而且能够比较准确地预测对方的行为方式，出现和谐融洽的一体性活动。反之，夫妻之间毫无共同的价值观念和人生态度，缺乏理解，则难免出现许多难以忍受的矛盾，使人情绪低落，甚至对生活失去信心。据说，美国总统林肯的夫人玛丽陶德小姐十分任性，对丈夫的思想和事业毫无理解，动不动就要大动肝火。林肯觉得和这种人相处不仅不会有幸福，反而会带来无穷无尽的烦恼，于是劝其分手。但不仅得不到理解，反而惹起一场大吵。林肯是个性格内向的人，这件事使他患了忧郁症，甚至到了神志不清的地步。他写道：“假如把我们感受的平均分配给全体人类的每个国家，地球上将不会有一个带笑的人。”

可见，相互理解是爱的基础，没有理解就不可能产生真正的爱情。因而，人们总是把寻找理解作为人生的一个重要目标，但是结局却因人而异，迥然不同。

### 当你不被理解的时候

勿庸讳言，由于众多复杂的原因，人们在人际交往中会出现许多不被人理解的情形，或者不被长辈理解，或者被同学、同事所误解。鉴于发生误解或不被理解的情况的复杂性，当事者应当采取不同的对策。一般来说，以下两种方法可供参考：