

The background of the book cover is a photograph of a field. The foreground is filled with bright green grass. In the middle ground, there is a dense layer of red flowers, possibly gerberas, which are in full bloom. The background is a dark, almost black sky, with some long, thin blades of grass or reeds extending upwards from the flower bed, creating a sense of height and depth. The overall color palette is dominated by green, red, and black.

苏永青著

# 对话心理与对话艺术

青年实用心理丛书

● 青年实用心理丛书

# 对话心理与对话艺术

苏永青著

浙江人民出版社



封面设计 邴文龙

对话心理与对话艺术

苏永青 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  
(杭州环城北路天水桥堍)

浙江省新华书店发行

开本787×1092 1/32 印张5.375 插页2 字数115000 印数1—14250  
1989年4月第1版 1989年4月第1次印刷

ISBN 7-213-00319-4/G·61 定 价：2.05 元

# 目 录

|        |         |
|--------|---------|
| [ 1 ]  | 上篇 对话心理 |
| [ 1 ]  | 孤独心理    |
| [ 5 ]  | 遵从心理 ✓  |
| [ 9 ]  | 忿怒心理    |
| [ 12 ] | 嫉妒心理    |
| [ 16 ] | 愧疚心理    |
| [ 20 ] | 不满心理    |
| [ 23 ] | 竞争心理 ✓  |
| [ 26 ] | 倦怠心理    |
| [ 29 ] | 自卑心理 ✓  |
| [ 32 ] | 奋发心理    |
| [ 36 ] | 期待心理    |
| [ 39 ] | 迁移心理 ✓  |
| [ 43 ] | 欢快心理    |

DN53/29

|        |         |
|--------|---------|
| [ 47 ] | 抑制心理    |
| [ 50 ] | 渴望心理    |
| [ 54 ] | 惶恐心理    |
| [ 57 ] | 逆反心理    |
| [ 60 ] | 悲伤心理    |
| [ 64 ] | 猜忌心理    |
| [ 67 ] | 紧张心理    |
| [ 72 ] | 下篇 对话艺术 |
| [ 72 ] | 情理交融    |
| [ 77 ] | 形神俱备    |
| [ 82 ] | 意脉不露    |
| [ 85 ] | 层层递进    |
| [ 90 ] | 彩线穿珠    |
| [ 94 ] | 首尾照应    |

- 
- |         |      |
|---------|------|
| [ 100 ] | 设比取喻 |
| [ 105 ] | 谈笑风生 |
| [ 109 ] | 顺情合理 |
| [ 114 ] | 婉叙巧说 |
| [ 119 ] | 烘云托月 |
| [ 123 ] | 详略相间 |
| [ 128 ] | 淳导善诱 |
| [ 134 ] | 典型例示 |
| [ 139 ] | 辩证答辨 |
| [ 145 ] | 一石数鸟 |
| [ 151 ] | 曲径通幽 |
| [ 157 ] | 幽默传神 |
| [ 164 ] | 援引史实 |

## 上篇 对话心理

对话，无论是哪一方，要想使对话富有成效，首先必须掌握对话对象的心理需求和心理状态。

对话者的心理状态是千姿百态的。具体生活条件和工作条件不同，所处的地位以及所受的教育影响不同，而使各个人都有自己一定的心理特征。全面了解人们的心理特征的各个不同方面，是搞好对话的前提。本篇根据改革开放中人们的心理状态，选择了带有普遍性和规律性的几种心理，进行了分析探讨，特别是对对话双方的心理特征、神态、表情、态度、需求、情感以及注意力、观察力、向心力等方面进行归纳，希望它能在人们对话中起参考作用并从中得到一些有益的启示。仅此而已。

### 孤 独 心 理

孤独心理，是指社交动机、合群归属需要得不到满足的一种心理体验。孤独的人渴望理解但又害怕与他人交往，经常抱怨说自己没有朋友，也没有跟他合群的人。与有孤独心理的人对话，如能与其沟通心灵，他便会燃起一种炽烈的热情，把愁闷化为一缕青烟。

孤独，人人都有这种体验，尤其是年轻人，这种体验更显得突出。孤独，有时候会长期盘踞着，有时候只是暂时的烦恼、空虚的侵袭。孤独，并不单纯是独自生活，也不意味着独往独来。一个人独处，也许并不感到孤独，而置身于大庭广众之中，甚至在欢乐的气氛中，更会显得孤独。德国诗人维尔特有一首《爱情二二》，写一个渴望爱情的青年，当他在一家酒店喝醉后，就进入了梦的世界：他梦见高大的菩提树耸立在草地当中，树梢上开的小花，在月色里现出婆婆的情影。他梦见了一位女王对他一见钟情，她那炽热的爱在燃烧，脸儿象蔷薇花一般嫣红，眼睛里闪着多情的亮光，美丽的鬈发披垂脸旁，他动情地亲吻着她，吻着她那如红宝石般的嘴唇，啜饮着那甜蜜的露水。他在庆幸自己意外地得到了幸福的爱情。可惜，好梦不长，他很快醒了，留给他的仍是可怜的孤独。这是爱情的孤独。在现实生活中，还有诸如病态的孤独、喜悦的孤独、悲哀的孤独、成功的孤独、失败的孤独以至善交际的孤独和不善交际的孤独。

孤独的产生也是多种多样的。比如，爱好兴趣得不到满足、社交时被人冷落、思想和情感的交流受到限制、劳动成果得不到承认、未能被同辈和长者乃至团体的认同接受、希望不能被集体接纳等，都有可能产生孤独感。从社会心理学的角度分析，是由于个体与群体相脱离或不合群所造成的。荀子说：“人之生也不能无群”，因此，每个人都生活在一定的群体里面，这是一种普遍的社会现象。在现实生活中，群体成员的交往，不仅限于工作中的交往，非工作性质的思想感情的交流是经常进行的，所以他们彼此之间能够达到全面了解，能够建立良好的私人关系。但是，由于每个人的性



格、态度和价值取向不同，使他们在与他人的互动中个人投入感情的多少，或对他人投入的感情是接受还是拒绝的程度多少，其各不相同，因此群体成员间的私人关系的亲密程度是有些不同的。有些人在与他人交往中，感情全部投入，被对方全部接受，这种人际关系是亲密的，也就不显得孤独。有些人在与他人交往中虽然投入全部感情，但被对方部分接受，或只有部分感情的投入，使得对方难以接受，这样形成的人际关系的亲密程度当然不如前者，也就会产生孤独心理。然而，最常见的情况是在基本群体里会有个别成员与其他人的关系比较疏远，甚至在群体里受到他人的回避、冷落与厌恶。这样的成员在群体里面会感到压力，精神紧张、苦闷，此时，孤独感自然产生。

然而，孤独如逆境可以催人奋起一样，它也有一定的积极作用，它能锤炼人的性格。不少人把孤独当作催熟的契机，在孤独中细细品味回忆往事，对生活产生了更深刻的理解；在孤独中默默观察分析现实，对未来有了更成熟的思索。金德初在《健康的和病态的孤独》中说：孤独未必都是消极的，相反，正如高尔基所说：“一个人越不同凡俗就越伟大，也越孤独。”一位13岁的初二女生，让人用《孤独呵孤独》为题发表了一篇内心独白。她说：“自己的喜怒哀乐都应该自己享受，自己该有一块谁都不能看见的秘密土地……不能依靠别人，也不要依恋别人。”苏联宇航员伏·列别杰夫于1982年在“礼炮7号”空间站上创造过在天上生活211天的世界纪录，他在《宇航员日记》中写道，他在天上多么渴望有人陪他谈心，但他说：“我并不怕孤独”。爱因斯坦对孤独理解更深，他认为同别人的相互了解和协调一致

是有限度的，但对此决不应惋惜，他说：“我实在是一个孤独的旅客”。从上述的例子中可以看到，那位13岁的少女，年纪虽小，却能理解孤独的世界，似乎有些片面性，但可见她的“内心独白”具有一定的代表性。今天，青少年一代的自尊人格发育神速，他们透过自我发现所增进的了解，和透过别人所得到的了解大不相同；不论从别人那里得到的了解多么形象，多么生动，又多么正确，然而他们觉得只有从自己身上才能了解人生的意义和价值，这种了解才是真正的、纯洁的了解。因此，他们将弥补我们传统文化中的一大缺陷（依附型人格抑制了创造精神）。宇航员的孤独是明摆着的，因为他毕竟与世隔绝，只有独立思考、独自感受、与自我的感情挣扎的权利。而爱因斯坦的相对论刚问世，极少人看得懂，知音难觅，怎不感到孤独。

孤独，对失恋者来说，其动力是特别大的。大凡有志气的失恋孤独者，往往会在失恋后创造出辉煌的成就。象歌德、贝多芬、罗曼·罗兰、诺贝尔、居里夫人、牛顿等历史名人，都是在饱受爱的痛苦和孤独之后，才取得惊人成就的。这种事例，我们现在的年轻人也不少，在《李燕杰报告集》中，就有这样一个爱情故事：有两个青年在农村插队期间相爱了，在整个恋爱过程中，是男方主动追求女方的，可是没多久，男方回北京考上了一所学院的化学系，女青年后来进了一个集体所有制工厂。男方刚考上了大学，就来找女青年说：“小王，我考上大学了，再过几年一毕业可就是工程师，成了高级知识分子了。你呢，不过就是个普通工人，到那时我们能有共同语言吗？你看咱们的关系应该怎么办？”小王二话没说，掉头就走，但一路上却感到很孤独。可

她没有眼泪，也没有悲伤，回到家以后，正巧她中学最好的同学小田在，就把刚才发生的事情一五一十地说了一遍，然后两人抱头大哭。哭完，小王说：“刚才发生的事情一切都让它成为过去吧，我把爱与恨都埋在心底”。小王在以后的时间里，没哭过一声，在一般情况下，也没有笑过一次，见了一般人，没必要时也不再说话了。四周的人们都以为她疯了。然而事实正相反，那个男的考上的只不过是一所普通学院的化学系，而小王却凭着1971年初中毕业的文化水平，经过一年的奋发努力，终于考上了北京另外一所赫赫有名的大学的化学系。这就告诉人们，失恋，不要长久地处于一种孤独的状态之中，而要及早地从个人感情的狭隘圈子里摆脱出来。失恋从某种意义上说，就是一种失去伴侣的孤独的痛苦，但这种痛苦，只要深深埋在心底里，就会使悲伤化为坚强，空虚变为活力。

可见，孤独并不可怕，关键是要理解孤独。因此，对有孤独心理的人，我们要“用忠诚去播种，用热情去灌溉，用原则去培养，用谅解去护理”，引导他们扩大社交面，走向人群，多交益友；与集体同在，与他人共存；积极尝试新事物，拓展生活空间，充实生活内容。

## 遵 从 心 理

遵从心理，是指人们到了一个新地方或进入某一团体或参加某一组织后，随风就俗，按照当地、团体或组织的规矩习惯办事，或趋于某种压力而与他人保持一致的一种行为现象。有遵从心理的人，在对话时观点比较一致，进展比较顺利，但缺乏

深度和远见多识。

人在学校、单位和其他各种团体中生活，不可避免地要受他人或团体的影响而行动。在团体中，个人要采取同周围相差悬殊的行动是比较难的。所以，在团体中，当个人原来的行为倾向同团体中大多数成员的行为倾向不相同时，就会使自己的行为迎合团体的行为倾向。因为，团体具有趋向一致性的压力，它迫使个人更趋向规范的方向。所以说，个人遵从的对象是团体规范。团体一旦形成，其成员就有了共同行为的标准，产生了遵守这个标准是正确的，脱离这个标准是错误的这种观念。有人做了这样一个实验：在什么也看不见的暗房里，置一个小光点，两眼注视光点，本来是静止的点看来就好象在运动一般。这称作自动运动现象。在进行实验的过程中，首先将一个被验者带进暗室，叫他说出见光点是怎样运动的。第二次、第三次……观察下去。光点自动运动的距离每次各不相同，但反复一百次实验以后，大致能够得出被验者的个人判断标准来。在好几个被验者都这样地进行实验以后，第二步就把个人判断标准差别大的被验者组成三人一组的团体，一齐带进暗房，要每人都以能使其他成员听得见的声音说出光点自动运动的距离。这种团体实验反复进行，各成员的判断就彼此接近，结局是各自抛弃了个人的判断标准，这个团体固有的判断标准就形成了。以后的被验者，大体都是按照这个标准来判断光点的运动规则。这就说明了遵从心理是“受到他人或团体给予的现实的或想象中的压力的结果，人的行为或易发生变化的事实”。在社会生活中，同遵从对立的是自主、独立态度、对群体压力的反抗能力等。

在社会心理学中，人们往往把遵从分为表面的和内在的两种。表面遵从是指个体仅在表面上接受团体意见或规范，实际上却继续反对。内在遵从（有时被称为真正的遵从）是指个体真正把大多数人的意见作为自己的意见，用团体规范约束自己的行动。内在遵从是为了群体利益而抑制个体同团体冲突的结果。心理学家从心理因素角度将遵从行为分为三种类型：

### 一、屈从性遵从

屈从性遵从就是出自获得他人的好感或承认，或者是出自避免遭到反对或排斥的愿望，尽管有不同意见，但在表面上仍表示赞同这样一种遵从行为。也就是说，表示赞同是为了获得一定的好处，实际上，这种赞同是为了获取好处而采取的一种手段。因此，只有在认定可以得到一定的好处时才会做出这种遵从行为。这与不是情愿的遵从和由于社会影响的遵从都同属于一个范畴。

### 二、内在化遵从

内在化遵从就是发自内心的遵从，即听取他人的意见或判断后，认为可以接受而将其纳入自己的价值体系，使自己的意见朝对方意见的方向靠拢。这属于情愿的遵从或由于社会影响产生的遵从这一类型。

### 三、同一化遵从

同一化遵从是指自己为颇有魅力的团体或个人所吸引，当与该团体或个人共处时，吸取对方的判断或意见，并积极表明自己与之相符的判断或意见。因为很想与那个团体或个人保持关系，所以就产生了有别于自己的价值体系的独立体系，当同这一团体或个人在一起时，还会主动地表明符合对

方心愿的意见以求得对方的赞赏。在这种情况下做出的遵从行为是真心实意的。

上述的遵从行为，表面上是统一的，但内心却各有所思。事实上，除了上述三种遵从行为外，还有可能采取拒绝的态度。如果群体向个体施加压力，而他全面反抗这种压力，同时表现出乍看起来显得极为独立的立场，不惜任何代价去否定群体的一切标准，那么这就是拒绝。这种拒绝乍看起来显得与遵从相反的极端形式，实际上拒绝并非真正的独立。相反，可以说，这是遵从的一种特殊情况，是一种“反常的遵从”。因为要是个体以不惜任何代价去反对群体意见作为自己的目标，那么他事实上重新依靠群体，因为他不得不积极表现反群体行为、反群体态度或规范，也就是说，他同仅仅改变了符合的群体意见有密切的联系。

遵从心理产生的原因是多种多样的。既有个性特点（或者由于自我评价低，或者由于承认自己的知觉有某种缺陷），又有群体的压力。但产生遵从心理主要是出于四种需要（愿望）：①与大家保持一致以实现团体目标的需要；②为取得团体其他成员的好感的需要；③维持人际关系现状的需要；④不想摆出自己不同的看法的愿望。有遵从心理的人，上述当中有时是其中一条，有时则是几条。

对有遵从心理的人，我们一方面需引导他们自觉接受团体规范；另一方面要鼓励他们大胆开拓，在吸取团体和他人的意见、建议的同时，勇于标心立异，创造性地学习和工作，不能盲目“随大流”。

## 忿怒心理

忿怒心理，是指由于愿望屡遭干扰不能如愿或自身利益受到威胁而产生的一种气愤发怒心理现象。它可以从轻微不满、生气、愠、怒、忿、激愤到大怒、暴怒。特别是在所遇到的挫折是不合理的或被人恶意地造成时，忿怒最容易发生。

肖洛霍夫的《静静的顿河》有这样一段话：“司契潘脸色苍白，把蚂蟥从胸膛上扯下来，用脚把它们踩死了。他踩死最后一只蚂蟥，扣上了衬衣的领子，又好象不知道是害怕什么，重新把领子解开了……象石灰一样的白嘴唇安静不下来了：哆嗦着，显露出一种笨拙的笑容，紧紧抵住，变成了一个发青色的圆球……陶梅林觉得，司契潘好象是在用牙齿嚼着一种很硬的、不听话的东西。司契潘脸上渐渐地有了血色，从里面用牙齿咬住的嘴唇变得象石头一样僵硬了。”这里刻划的是司契潘忿怒心理的状态和自身的忿怒反应。司契潘应征后，听到他的好友陶梅林说，他的老婆阿克西妮亚和葛利高里有着暧昧关系。这时他抑制不住自己的忿怒，马上怒不可遏，脸色大变，痛苦之愤之情涌上心头，几乎不能自持。

一个万物复苏的季节，春情萌动的农家姑娘黄春娥，与本村青年尚志刚相爱了。二人常常悄悄地一起去责任田劳动，又一同收工依依相伴回家。随着时光的推移，两颗年轻而火热的心愈贴愈紧。春娥父母知道这事后，忿怒之极。母亲大骂：“哪辈子没烧香积德，生了这么个伤风败俗的死妮子！”“那个癞蛤蟆想吃天鹅肉，妄想。”父亲二话没说，顺手抄起一根炊火棍一把将姑娘拽倒，抡起棍子便打。春娥

抱着头缩成一团，泪水扑簌簌跌落在地。邻居们闻声起来，拦住她盛怒的父母，春娥才乘机爬起身来，扛着锄头下地干活去了。春娥父母为何这样忿怒呢？原来，她父母对她的婚事早就打好了如意算盘：让闺女攀个高枝，自己从中狠捞上一把，也不枉养女一场。却不料，闺女自己寻下了“主”，这不仅违背了“父母之命，媒约之言”这千古不变的“公理”，更使自己的如意美梦化为泡影，他们怎不为之怒火万丈呢？从此，他们对女儿的行动开始严加监管。但是，春娥对父母的所作所为也极为不满，并从忿怒转向抗争。一个晚上，本村放映电影，她和恋人又相会了。万般愁绪，千言难尽。电影结束将近两个小时了，他们还在庄头倾心长谈。为了少惹麻烦，恋人催春娥赶快回家，可她却抽泣道：“我不打算回去了，咱们的事，父母是铁了心的，说死也不会答应。今晚我干脆不回去了，若他们再对我无理，我就永远离开这个家，除非他们将我打死……”从这个例子中，我们可以看到这样一个连锁反应：春娥与志刚相恋，引起了父母的忿怒；而父母的忿怒，也使春娥产生了忿怒，并从忿怒转到大怒乃至抗争。这种忿怒，都是双方的愿望不能如愿而引起的一种心理状态。这种忿怒不会得到任何的心理补偿，只能使人虚弱。忿怒从心理学的角度讲只能破坏爱的关系，干扰人们之间思想上的沟通，引起罪恶感和沮丧。从医学的角度讲，忿怒能引起许多病症，譬如：高血压、溃疡、心脏病、失眠、神情衰弱等等。所以，有学者说：当你对别人的言行采取忿怒的反应时，你便是在限制对方自由选择的权利。虽然你总是希望别人能按照你的意图来行事，但别人是不会这样做的。因为别人有别人的个性，有别人自己的意图。



当你遇到不喜欢的人或事而采取忿怒的态度时，只能表明你想使自己受到内心伤害，这样做实在是可笑而又愚蠢的。春娥父母和春娥就是这样。父母对春娥的行为表示忿怒，试图限制和制止春娥的选择，希望她能按照父母的意图行事；但春娥却有自己的主见，有自己的意图，对父母的言行作出忿怒的反应。结果，双方僵持不下，不但内心受到了损害，而且做出了令人可笑而又愚蠢的事来。

忿怒心理是情感的反应，是人对客观事物的一种态度，反映着客观事物与人的需要之间的关系。心理学家认为，情感总是由一定的客观事物引起的，离开了客观事物，无缘无故的情感是没有的。但是，情感的认识过程不同，认识过程是人对客观事物本身的反映，而情感则是对事物的一种好恶的倾向，由于客观事物与人的需要之间的关系不同，人对客观事物便抱着不同的好恶态度，产生不同的内心变化和外部表现。能满足或符合人的需要的事物，就会引起人的积极态度，使人产生一种肯定的情感。反之，不能满足人的需要或与人的需要相抵触的事物，就会引起人的消极的态度，使人产生一种否定的情感。忿怒就是否定情感中的一种。巴甫洛夫认为，情感是在大脑皮层上“动力定型的维持和破坏。”如果外界的刺激使人原有的一些动型得到维持和发展，人就产生积极的情绪和情感；如果外界的刺激使人原有的一些动型得不到维持和发展，人就会产生消极的情绪和情感。巴甫洛夫说，一个集邮者得到珍贵的邮票，亲人的团聚，观点一致者谈话的情投意合等等所产生的欢乐，便是大脑皮层原有的动型得到维持的表现；而“在习惯的生活方式产生改变时，例如，失业或亲人死亡，信仰粉碎时，所经历到的沮丧情感，其生