



现代人生心理学丛书

山东教育出版社

沟通人生

——
心理交往学

金盛华 杨志芳
赵凯 编著



沟通人生

——心理交往学

金盛华 杨志芳

赵凯 编著

山东教育出版社

一九九二年·济南

鲁新登字 2 号

现代人生心理学丛书

主 编 郑日昌

副主编 陈永胜

沟通人生——心理交往学

金盛华 杨志芳 赵 凯 编著

*

山东教育出版社出版

(济南经九路胜利大街)

山东省新华书店发行 山东新华印刷厂潍坊厂印刷

*

850×1168 毫米 32 开本 12.75 印张 6 插页 280 千字

1992 年 6 月第 1 版 1992 年 6 月第 1 次印刷

印数 1—3,160

ISBN 7-5328-1351-7/G·1154

定价 5.40 元

总 序

茫茫人海，芸芸众生。在复杂多变的人生道路上，怎样把握人生真谛，使人的一生过得更充实、更完美？这是千百年来众多志士学人苦苦思索的问题。

在现代社会，工业化程度高度集中，高科技产业争相涌现，生产、生活节奏不断加快，社会化问题日趋复杂。人们在相互审视，人们在努力竞争；人们在自我激励，人们在奋力拼搏。有人在竞争中取胜，有人在拼搏中跌倒；有人在得志后踌躇，有人在失意后追悔。考场中的挫折，交往中的冲突，婚恋中的纷扰，教子中的困惑……所有这一切，都使现代人对人生问题发出无限感叹：人的一生究竟应该怎样度过？

现代人有现代人的观念，现代人有现代人的情感，现代人有现代人的追寻，现代人有现代人的苦闷。现代人渴求心理学的帮助，现代人生呼唤心理学的导引！这套“现代人生心理学丛书”，就是在这样一种时代的呼唤中与读者见面的。

这套丛书共8种，约230万字，分别从心理卫生、心理发展、心理选择、心理交往、心理类型、心理测量、心理咨询、心理治疗等不同学科或角度，对导引人生、开发人生、优化人生、沟通人生、剖析人生、洞察人生、辅导人生、矫正人生等人生实践中的重大问题，进行了整体探索。全套丛书力图以马克思主义指导下的心理科学为依据，运用现代心理学的最新成就，深入浅出地回答在中国改革、开放的条件下，如何使人生

过得更美好、更充实、更有价值。

1153/34

紧扣时代脉搏，针对现代人生中最迫切、最需要回答的问题，特别是抓住广大青年日常学习、工作、生活上的难题、热点，以丛书形式从心理学角度给予系统剖析，这在我国还是第一次，因而具有开拓性质。我们真诚地希望此套丛书能在帮助广大读者排忧解难，树立正确的人生观、价值观，提高心理素质，推进社会主义精神文明建设方面发挥作用。

本套丛书的作者大多是近年来毕业的博士、硕士，也有一些是国内知名的专家、学者。大家虽然背景不同，风格迥异，写作态度均极为严肃。有的深入调查，求深求实；有的几易其稿，求益求精；有的反复推敲，求新求美。奉献人生的精神不仅见之于作者笔端，而且见之于行动，这种精神尤为可贵。不过，由于丛书编写时间仓促，有的书又是多人合作，在写作风格和文字上还存在这样那样的缺点或疏漏，敬请广大读者批评、指正。

郑日昌 陈永胜

一九九一年国庆节

目 录

第一章 人在旅途

——心理交往学导引	(1)
一 心理交往学的概念	(1)
二 心理交往的重要性	(4)
三 心理交往的社会心理基础	(8)
四 心理交往需要形成的途径	(14)
五 心理交往需要的有限性	(22)

第二章 共有一个世界

——心灵的沟通	(26)
一 沟通是人生的方式	(26)
二 沟通的结构与特点	(34)
三 沟通的类型	(46)
四 沟通能力的自我提高	(56)

第三章 此时无声胜有声

——身体语言学	(63)
一 身体语言的特点	(63)
二 目光与表情	(68)
三 身体运动与触摸	(74)
四 姿势与装饰	(78)
五 人体的空间位置	(83)
六 身体语言沟通的改善	(90)

第四章 莫愁前路无知已

——心理交往中的人际吸引	(98)
--------------------	------

一 相识之源：交往中的人际知觉	(98)
二 生活的磁场：交往中的人际吸引	(103)
三 美与不美：交往中的外貌	(107)
四 相似与互补：交往中的性格学	(112)
五 邻近与熟悉：交往中的物理学	(116)
六 世界需要热心肠：人人欢迎的热情品质	(121)

第五章 胜败在此一举

——第一印象心理学

一 先入为主：人生交往的资本	(125)
二 看看镜子中的自己：建立良好第一印象的前提	(128)
三 仅仅是说和听：组成第一印象的要素	(133)
四 微妙的加工技术：印象形成	(136)
五 表里不一的交际术：印象控制与心理防卫	(141)
六 留心你的举止：印象整饰	(145)

第六章 非同寻常的常识

——心理交往中的效应

一 新官的三把火：首因效应	(149)
二 喜新厌旧的人：近因效应	(153)
三 情人眼里出西施：晕轮效应	(157)
四 心宽体胖人皆知：刻板印象	(161)
五 还是老样子：定势效应	(164)
六 以心体心：投射效应	(167)

第七章 别有一番滋味在心头

——人际关系的建立与发展

一 人际关系的状态	(170)
二 人际关系的建立与发展	(173)
三 人际关系深度的标志	(175)

四 人际关系建立的交互原则	(177)
五 建立良好人际关系的技巧	(179)
六 人际关系的破裂	(185)
第八章 友谊之爱地久天长	
——交友心理学	(190)
一 交友过程中的知觉和理解	(190)
二 交友过程中的自我表现	(193)
三 朋友之间的交谈	(195)
四 交友的原则	(198)
五 维持友情的技巧	(205)
第九章 另有一番天地	
——爱情心理学	(209)
一 从两小无猜到情窦初开：异性意识	(209)
二 男女各行其道：两性交往的差异	(213)
三 天涯何处无芳草：爱情咏叹调	(218)
四 谈·恋·爱：恋人心理交往三部曲	(222)
五 知之深则爱之切：情感河流中的理智航标	(227)
六 二人天地变奏曲：恋人心理交往面面观	(232)
七 心心相印：通向幸福的桥梁	(237)
八 被爱情遗忘的角落：大龄青年的爱情	(241)
第十章 人间自有真情在	
——家庭中的交往	(246)
一 爱的升华：夫妻交往	(246)
二 慈母·教师·引路人：母子交往	(250)
三 严父·男子汉·保护神：父子交往	(256)
四 情同手足：兄弟姐妹交往	(259)
五 可结同心结：婆媳交往	(263)
六 求同存异：代际交往的和谐之策	(266)

第十一章 拨开人际关系神秘的迷雾

——人际关系的测量 (270)

- 一 社交测量法 (270)
- 二 人际关系类型与能力测验 (283)
- 三 人际关系的自我诊断测验 (292)

第十二章 人人都有一本难念的经

——交往的心理障碍 (314)

- 一 我就是上帝：自我中心 (314)
- 二 怀疑一切的罗网：多疑 (318)
- 三 千呼万唤始出来：害羞 (323)
- 四 不随和的行路人：孤僻 (328)
- 五 天生我材……没用：自卑 (332)
- 六 四处游荡的情欲：嫉妒 (336)
- 七 如临大敌：交往恐怖症 (340)

第十三章 通向人生成功

——交往与自我完善 (344)

- 一 十八岁的小孩子：交往与社会成熟度 (344)
- 二 知彼须先知己：人贵有自知之明 (349)
- 三 以和为贵：交往与心理气氛 (354)
- 四 悟性就在自己的脚下：交往实践及其失败的意义 (358)
- 五 成功的路不止一条：各显神通的交际家 (363)

第十四章 又一重人间天地

——走向美好人际关系世界的桥梁 (368)

- 一 不同人际关系处境的分界线 (368)
- 二 改善人际关系的方法 (373)
- 三 理想的个性 (377)
- 四 完善自我的道路 (383)

主要参考书目 (398)

后记 (399)

第一章 人在旅途

——心理交往学导引

一位哲人说过，人生的美好是人情的美好，人生的丰富是人际关系的丰富。无论你是正在享受美好人情的温馨、宽慰、甜蜜，还是正在饱经人际冲突的烦恼、茫然、愤怒，你都不会怀疑，人不能没有别人，人不能不与别人交往。设想，假如你一个人长期留居南极，假如你一人迷失在大森林里多日不能与别人相逢，假如你一人被长期囚禁于单身牢房，那么，生活将会变得怎样？

一、心理交往学的概念

所谓心理交往，就是日常生活中所谈的人际交往。它包括两个方面的含义。从动态的角度说，当我们提及心理交往或人际交往时，意指人与人之间的信息沟通和物质品的交换。人与人之间一切直接或间接的相互作用，都超不出信息沟通和物质交换的范围。当我们与别人交谈，用眼神、表情或其他身体动作来表示我们的意见、情感或态度时，我们就是在与别人进行信息沟通。当我们买东西、送别人礼物或进行其他物质交换时，则我们此时的相互作用既有物质的交换，也有信息的交流。

信息沟通是人与人之间交往的重要形式，是一个人超越自身，与他人建立联系，并通过这种联系丰富和扩展自身的主要途径。对此，我们后面将有专门章节论述。

从静态的角度说，人际交往指人与人之间已经形成起来的关系，亦即通常所说的人际关系。这种关系是通过直接交往所产生的情感的积淀，是人与人之间相对稳定的情感纽带。人是有意识、有情感的动物。无论是什么样的人，只要彼此之间有直接的交往，都会导致一定的、性质不同的人际关系产生。正因为如此，人际关系或人与人之间的情感联系是人与人之间最具有普遍性的联系，它对于人的生活与发展有着根本性的影响。

需要指出的是，人们往往将人际关系的概念与社会性角色关系、政治关系、劳资关系等相互混淆。而实际上，它们的区别是十分明显的。人际关系是就心理上的情感联系而言的，涉及的是情感上的接纳或排斥。情感是不能强迫的。爱、喜欢、满意、尊重、怀念等积极情感也好，恨、讨厌、不满、轻视、忘却等消极情感也罢，其产生与保持都是由个人自己把握的。除非个人的情感自然地发生改变，否则任何外加的力量都不能左右已经产生的具有倾向性的情感。因此，在本质上人际关系是一种非规范性的关系，这种关系的产生、保持和消亡，仅仅遵循人的心理规律。人们常常以朋友关系、师生关系、上下级关系、夫妻关系、亲子关系作为人际关系的例证。事实上，只有朋友关系才是典型的人际关系，而其他例证在通常情况下只是社会角色关系。

与人际关系不同，社会性的角色关系、政治关系、生产关系等，都是具有强制性的规范性人际联系，而且卷入关系的双

方所拥有的影响力往往是不均衡的，一方拥有更多的支配另一方的力量。这意味着，此种关系的存在不是简单地以卷入者情感的好恶为转移的。各种社会性的人际联系，虽然也受心理规律的制约，但它首先受社会习俗、伦理、政治和法律的规律所支配。

在现实生活中，很多人希望各种社会性的人际联系都能转化为纯粹平等的人际关系。但这仅仅是某些人的情感主义理想。实际上，只有极少数的师生关系、亲子关系、上下级关系、夫妻关系，能够真正转变成理想的人际关系所包含的规律。也许，一切人际联系都变为理想的人际关系并非幸事。人类社会要想保持它的有效运转，只有情感原则是不够的。许多时候，其他原则比情感原则更重要。

动态的相互作用与静态的人际关系是相互影响、相互依赖、相互转化的。动态的相互作用直接导致静态人际关系的形成。前一时相动态交往所激发的情感，会积淀成后一时相的静态的人际关系。而人际关系一经形成，就会作为一个相对稳定的定向系统，引导以后的动态交往。积极的交往会转化成积极的人际关系，而积极的人际关系又会引导出进一步的积极交往。这是动态交往与静态人际关系的良性循环。当二者的关系处于恶性循环状态时，则是消极的交往导致消极的人际关系，而消极的人际关系又会使交往进一步恶化。

懂得了心理交往的概念，就很容易理解什么是心理交往学了。心理交往学是专门研究人与人之间动态相互作用和静态人际关系规律的新兴学科，是心理学的一个分支领域。一般情况下，心理交往学的“人与人之间”的含义通常都限定在双方或两人的范围内。至于多个人的群体交往及群体或组织间的关系

问题，则主要是群体心理学的研究课题。许多时候，人们习惯称心理交往学为交往心理学或人际关系心理学。有些作者由于缺乏心理交往或人际关系方面的足够知识，将人际关系心理学简单地与社会心理学等同了起来。读者在购书或阅读时，需要对此加以区别。

二、心理交往的重要性

人一生的成长、发展、成功、幸福，是与同他人的交往与关系相联系的；人一生的愉快、烦恼、快乐、悲伤、爱与恨等，也同样是与同别人的交往和关系分不开的。没有同别人的交往与关系，也就没有人生的悲欢离合，没有文学、艺术和科学，也就没有一切。可见，交往及由此建立起来的人际关系，是生活的基础。

心理学家的大量研究和人们亲身的生活实践都已经证明，对于任何一个人来说，正常的人际交往和良好的人际关系都是其心理正常发展、个性保持健康和生活具有幸福感的必要前提。

心理学的研究发现，儿童与其照看者之间通过积极的交往所形成的稳定的亲密关系，是其心理乃至身体正常发展的不可缺少的条件。长期以来，人们曾认为，母爱或儿童与母亲的亲密关系是儿童心理正常发展的必要条件，母亲对于儿童的作用是不可替代的。但新近的大量科学事实证明，母亲之所以对儿童的心理正常发展有决定性的影响，并不是母亲本身有什么特别之处，全部的奥妙在于母亲最先与儿童形成了亲密关系。在通常情况下，儿童所依附的首先是自己的母亲，并首先同母亲

形成超乎别人的亲密关系。如果一个家庭因某种原因失去了母亲，母亲对儿童的作用为父亲所代替，那么，只要儿童与父亲之间能够形成亲密的人际关系，儿童就同样可以很健康地发展，形成健康的个性和建立幸福的生活。

最新的科学研究还揭示，不只父亲可以替代母亲的作用，成为儿童心理发展过程中有效的情感支持力量，其他的照看者也可以起到同样的作用。只要照看者与儿童之间建立起了稳定的亲密关系，其所照看的孩子的心理健康水平与双亲照看的孩子就没有明显的差别。两类孩子的发展同样都是正常的。而如果照看者经常变换，儿童不能与照看者之间形成稳定的、有预见性的亲密关系，则他们的心理发展就会受到显著影响。例如，儿童会缺乏正常的安全感，难于适应社会生活的各种要求和变化等。

心理学家还发现，如果儿童缺乏与成人的正常交往及由此建立起来的稳定的亲密关系，不仅性格发展会出现问题，连智力的发展也会受到明显妨碍。例如，在孤儿院成长的孩子，由于不能象在普通家庭中那样受到照看者的充分注意和与他们保持积极的交往并建立起稳定的亲密关系，因此，这些孩子的智力发展水平远远低于同年龄的一般儿童，同时也有明显的性格缺陷。但是，当孤儿院的儿童被普通家庭领养，心理交往的状况发生根本变化之后，他们的智力发展速度很快就能赶上普通儿童。正常的心理交往对于儿童的成长究竟有多么重要，由此可以略见一斑。

心理交往对一个人个性健康的影响，读者自己可能就有深刻体会。心理学家发现，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。我们在青少年心理咨询的实践中也发现，绝大多数青少年的心理危机，都是与缺乏正常的交往和良好的人际关系相联系的。在大学里，同宿舍同伴之间的心理交往状况往往决定了一个大学生是否对大学生活感到满意。那些生活在没有形成友好、合作、融洽的心理交往氛围的宿舍里的大学生，常常显示出压抑、敏感、自我防卫、难于合作的特点，情绪的满意程度低。而在同伴关系融洽的宿舍里生活的大学生，心态则以欢乐、注重学习和成就、乐于与人交往和帮助别人为主流。可见，人的心态和性格状况，直接受到与别人的交往关系的影响。

心理学家曾经从各个不同的角度做过大量研究，结果都证明，健康的个性总是与健康的心理交往相伴随的。心理健康的水平越高（亦即个性越健康），与别人的交往就越积极，越符合社会的期望，与别人的关系也越深刻。心理学家高尔顿和奥尔波特发现，个性成熟的人，都同别人有良好的交往和融洽的关系。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，具有给别人以温暖、关怀、亲密和爱的能力。

人本主义心理学的大师亚伯拉罕·马斯洛则发现，高心理健康水平的“自我实现者”，都可以很好地接纳别人，同别人的关系也比一般人要深刻。他们对别人有更强烈、更深刻的友谊和更崇高的爱。

另有一些心理学家曾专门研究了身体、智力与心理健康水平都很优秀的宇航员以及心理健康水平优秀的中学生、大学生和研究生。所有这些研究都得出了一个共同的结论，即高心理健康水平的被试，同别人的交往和人际关系都很好。他们有着一系列有利于积极交往和建立良好人际关系的个性特点，如友好、可靠、替别人着想、温厚、诚挚、信任别人，等等。这些

研究还有另外一个令人深思的发现，即那些高心理健康水平的优秀者，往往来自于人际关系状况良好的幸福家庭。这实际上从另一个侧面，提供了心理交往状况影响个性健康状况的佐证。

在日常生活中，有些人往往认为，人的幸福是建立在金钱、成功、名誉和地位的基础上的。实际上，对于人生的幸福来说，所有这些方面都远不如健康的交往和良好的人际关系重要。交往和人际关系在人们生活中的地位，无法为金钱、成功、名誉和地位所取代。心理学家通过研究发现了一个奇特的现象：自本世纪三十年代以来，人们的金钱收入一直是呈上升趋势的，但是，对生活感到幸福的人的比例并没有增加，而是稳定在原来的水平上。这说明，金钱并不能简单地决定人的幸福。有人曾对每天都去歌厅花费一大笔钱的个体经营者做过调查，结果发现，虽然他们的收入很多，但仍然摆脱不掉得不到别人尊重、难以与别人建立深刻关系的烦恼，因此，去歌厅成为他们排解怅惘与孤独的唯一方式。

1977年，心理学家克林格做了一个广泛的调查，结果发现，良好的人际关系对于生活的幸福具有首要意义。当人们被问到“什么使你的生活富有意义”的时候，几乎所有的人都回答，亲密的人际关系是最首要的。自己的生活是否幸福，取决于自己同生活中其他人的关系是否良好。如果自己同配偶、恋人、孩子、父母亲、同胞、朋友及同事关系良好，有深刻的情感联系，那就会感到生活幸福且富有意义。反之，则会感到生活缺乏目标，没动力和不幸。在这些被调查者的回答中，人际关系的重要性远远超过了成功、名誉和地位，甚至超过了西方人最为尊重的宗教信仰。

三、心理交往的社会心理基础

人需要别人、需要交往并建立和保持良好的人际关系的具体动机很多。但从社会心理学的角度来看，所有这些复杂的具体动机，都可以归结为人们对于确立自我价值感和安全感的需要。为了使自己的人生具有价值，获得明确的自我价值感，人需要了解别人，需要通过别人来了解自己，需要爱和被爱，需要归属和依赖，需要助人或得到别人帮助，需要有机会显示自己的优越或展现自己的专长，等等，所有这些，都使人需要别人，需要同别人进行交往，需要同别人建立并保持一定的人际关系。另一方面，人为了获得明确的安全感，就需要在面临危险的情境时有别人在场，需要自己在面临困境时得到别人的帮助，需要自己在不确定的情境中得到别人指引，需要自己在烦恼、忧愁或悲伤的不安宁时期有别人来抚慰和排解。所有这些，也导致了一个人对于别人的依赖，导致了人们对于稳定的人际关系的需要。

人是一种理性的动物。从一个人自我意识的出现那一天起，他就开始用一定的价值观来进行自我评判。当自我价值得到确立时，人在主观上就会产生一种自信、自尊和自我稳定的感受。这就是所谓的自我价值感。人的自我价值感一旦得到确立，生活就会富有意义，使人充满生活的热情。相反，如果一个人的自我价值感得不到确立，他就没有正常的自信、自尊和自我稳定感，此时人就会自卑、自贬、自我厌恶、自我拒绝、自暴自弃。自我价值感完全丧失，人生就不再有意义。人就只能走上自毁、自绝的道路。

人的自我意识的保持和自我价值感的确立，是通过社会比