



附：人际关系学自学考试大纲

人际关系学

[2005年版]

组编/全国高等教育自学考试指导委员会
主编/冯 兰

全国高等教育自学考试指定教材
公共关系专业
(独立本科段)

辽宁大学出版社

全国高等教育自学考试指定教材
公共关系专业（独立本科段）

人 际 关 系 学

（2005 年版）

（附：人际关系学自学考试大纲）

全国高等教育

自学考试指导委员会

组编

江苏工业学院图书馆

主编

冯

藏书章

辽宁大学出版社

©冯兰 2005

图书在版编目 (CIP) 数据

人际关系学/冯兰主编. —沈阳: 辽宁大学出版社, 2005
ISBN 7-5610-4781-9

I. 人... II. 冯... III. 人际关系学—高等教育—自学考试—教材 IV. C912.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 015851 号

责任编辑: 郭胜鳌

责任校对: 林 石

辽 宁 大 学 出 版 社 出 版

地址: 沈阳市皇姑区崇山中路 66 号 邮编: 110036

联系电话: 024-86864613 http: //www. lnupress. cn

Email: mailer@lnupress. cn

三河市新世纪印务有限公司印刷

幅面尺寸: 148mm×210mm

印张: 12.875

字数: 360 千字

2005 年 3 月第 1 版

2005 年 3 月第 1 次印刷

印数: 1~5000

定价: 16.50 元

本书如有质量问题, 请与教材供应部门联系。

组 编 前 言

当您开始阅读本书时，人类已经迈入了 21 世纪。

这是一个变幻难测的世纪，这是一个催人奋进的时代，科学技术飞速发展，知识更替日新月异。希望、困惑、机遇、挑战，随时随地都有可能出现在每一个社会成员的生活之中。抓住机遇，寻求发展，迎接挑战，适应变化的制胜法宝就是学习——依靠自己学习，终生学习。

作为我国高等教育组成部分的自学考试，其职责就是在高等教育这个水平上倡导自学、鼓励自学、帮助自学、推动自学，为每一个自学者铺就成才之路。组织编写供读者学习的教材就是履行这个职责的重要环节。毫无疑问，这种教材应当适合自学，应当有利于学习者掌握、了解新知识、新信息，有利于学习者增强创新意识，培养实践能力，形成自学能力，也有利于学习者学以致用，解决实际工作中所遇到的问题。具有如此特点的书，我们虽然沿用了“教材”这个概念，但它与那种仅供教师讲、学生听，教师不讲、学生不懂，以“教”为中心的教科书相比，已经在内容安排、编写体例、行文风格等方面都大不相同了。希望读者对此有所了解，以便从一开始就树立起依靠自己学习的坚定信念，不断探索适合自己的学习方法，充分利用已有的知识基础和实际工作经验，最大限度地发挥自己的潜能，以达到学习的目标。

欢迎读者提出意见和建议。

祝每一位读者自学成功！

全国高等教育自学考试指导委员会

2004 年 6 月

目 录

上编：理论篇

第一章 人际关系学概述.....	3
第一节 人际关系的概念和实质.....	3
第二节 人际关系学的学科体系	13
第三节 研究人际关系学的目的、原则与方法	18
第二章 人际关系的主要理论	32
第一节 马克思的社会交往理论	32
第二节 人群关系理论和人际需要理论	36
第三节 角色、戏剧和交换理论	45
第四节 相互作用和认识平衡理论	53
第三章 人际关系的形成与发展	61
第一节 人际关系的发展历程	61
第二节 形成人际关系的条件	74
第三节 人际关系的发展趋势	87
第四章 人际关系的结构与功能.....	102
第一节 人际关系的结构.....	102
第二节 人际关系的功能.....	113
第五章 人际关系的类型.....	128
第一节 人际关系的类型（按内容划分）	128
第二节 人际关系的类型（按纽带划分）	138
第三节 人际关系的类型（按其他形式划分）	144
第六章 影响人际关系的主要因素.....	158
第一节 影响人际关系的内在因素.....	158
第二节 影响人际关系的外在因素.....	176

下编：实践篇

第七章 协调人际关系的原则·····	195
第一节 协调人际关系的原则概述·····	195
第二节 协调人际关系的原则·····	198
第八章 人际交往的心理障碍及其调适技法·····	221
第一节 人际交往的心理障碍·····	221
第二节 人际交往心理障碍的表现形式·····	232
第三节 人际交往心理障碍的调适技法·····	243
第九章 完善主体、影响客体的技法·····	251
第一节 完善主体的技法·····	251
第二节 影响客体的技法·····	269
第十章 基本人际关系的调适技法·····	289
第一节 同学关系的调适技法·····	289
第二节 同事关系的调适技法·····	298
第三节 家庭关系的调适技法·····	303
第四节 亲属关系的调适技法·····	317
第五节 朋友关系的调适技法·····	322
第十一章 特殊人际关系的交往技法·····	331
第一节 异性关系的交往技法·····	331
第二节 代际关系的交往技法·····	336
第三节 竞争关系的交往技法·····	347
第四节 涉外关系的交往技法·····	356
后记·····	367

人际关系学自学考试大纲

出版前言·····	371
I 课程性质与设置目的·····	373
II 课程内容与考核目标·····	374
III 有关说明与实施要求·····	398
附录：试题类型举例·····	402
后记·····	404

上 编
理 论 篇

第一章 人际关系学概述

人与动物的最大区别在于人的社会性。如果一个婴儿在仅仅保证他生存下去的条件下与人类社会隔离，中断与人的交往，他会成什么样子呢？在今天，无论是出于人权考虑还是出于伦理的考虑，都不可能做这种残忍的实验。然而，在 13 世纪，却有人做过这项实验。腓特烈二世试图研究与世隔绝的孩子长大后讲什么语言，会有什么样的讲话习惯等，让养母和看护只给孩子喂奶、洗澡、洗脸、洗手，但绝不许与孩子讲话、交流。结果，因为没有语言交流、没有爱抚、没有笑脸、没有感情、没有人际互动，这些孩子都相继死去了，他们无法生存。这个实验是残酷的，它警示世人：人不能离群索居，人不能与世隔绝。人只有在与其他人交往和互动中才能生存和发展。人与人之间在相互交往中发生、发展和建立起来的关系就是人际关系。

本章作为人际关系学的概述首先探讨什么是人际关系；人际关系的实质和特点；什么是人际关系学；人际关系学的学科体系；人际关系学的研究对象，以及研究人际关系学的目的、原则与方法等。

第一节 人际关系的概念和实质

生活在社会中的人必然要与他人发生关系即结成人际关系，而人际关系的好坏极大地影响着一个人的生存和发展，因此人际关系备受人们关注。据美国一项权威调查显示，成人最为关注的有两大问题：一是健康问题，二是人际关系问题。世界著名的成人教育家、人际关系专家戴尔·卡耐基曾说出了让成千上万的人顿悟的

话：一个人的成功，只有 15%是由于他的专业技术，而 85%则要靠人际关系和他的处世能力。可见，人际关系在人的一生中何等重要。那么，究竟什么是人际关系呢？

一、人际关系的概念

有学者说，人际关系是同人类起源同步发生的一种极其古老的社会现象，也是人类社会中最普遍、最常见的一种关系。正是由于人际关系的古老、普遍、常见，所以对人际关系的定义才会众说纷纭，不一而足。不同的专家学者对人际关系有各自不同的定义和见解。综合、概括起来大致有以下几种：

（1）人际关系是人们在物质交往和精神交往过程中发生、发展和建立起来的人与人之间的关系。

（2）人际关系是为了满足某种人类的需要，通过相互交流或互动所形成的彼此间比较稳定的心理关系。

（3）人际关系是人与人之间遵循彼此所扮演的社会角色的规范，彼此交互影响的互动关系。

（4）人际关系是人与人之间产生意义的互动过程。

（5）人际关系是指社会成员之间通过交往而形成的感情格局，维系格局的纽带是双方的感情。

（6）人际关系是指人与人之间的关系，包括社会中所有的人与人之间的关系，以及人与人之间关系的一切方面。

此外还有一些说法，如认为人际关系就是社会关系；人际关系就是人与人之间的心理关系；人际关系就是人与人之间在社会活动中相互交往与联系的关系，等等。

以上定义虽然视角不同，文字表述不同，但揭示的基本含义大同小异。本书借鉴并综合以上定义的观点，把人际关系定义为：“人际关系是人与人之间，在进行物质或精神交往过程中发生、发展和建立起来的互动关系。”这条定义强调了两点：第一，作为个体的人，都不可避免地要与他人进行物质或精神的交往；第二，人与人之间在交往和互动中会发生、发展和形成某种关系。第三，人

人与人之间在交往中总是维系着某种心理联系。相互间关系的亲疏好坏，总是与交往双方对物质或精神需求能否得到满足的心理状态相关联。

二、人际关系的实质

我们对人际关系的了解和把握，要从揭示人际关系的实质开始。人际关系（除与生俱来的血缘、亲缘、地缘关系外）是在人际交往中建立起来的，人际交往是人的本质的表现，是人的本性的要求。而人际交往的前提和基础是满足人的物质需求和精神需求。在满足人们物质、精神客观需要的同时，相应的人际关系：即物质关系和精神关系也随之建立起来了。物质关系、精神关系同属于利益关系。因此，我们认为利益是人际关系的实质。

（一）人际关系的建立受利益的驱使

马克思主义认为，利益是一种客观存在的社会现象。利益是一个含义十分广泛的概念。利益绝不仅仅是物质利益，而是包括物质利益和精神利益两个方面。人们相互交往，建立某种人际关系都是为了满足各自不同的、一定的物质需要或精神需要。人的需要是人赖以生存和发展的必备条件。在现实生活中，任何人的人际交往都是在一定需求动机支配下进行的。换句话说，利益是人们相互交往的动因，人际关系的建立受利益的驱使。例如，人们为了生存，必须解决衣、食、住、用所需的生活资料；受物质利益的驱使，与他人进行交往并建立某种人际关系以便获取生活资料。人们为了发展，对精神生活、文化生活的需求日益迫切；受精神利益的驱使，与他人进行交往并建立某种人际关系以便满足精神文化需求。

（二）利益是建立人际关系的基础

除血缘、亲缘、地缘关系外，人际关系，其建立的基础是利益。

1. 利益是生产关系的基础

人类最基本的关系——生产关系，实质上是一种利益关系。人类之所以结成生产关系，是为了满足人类自身最大的利益需求，即

生存、发展的需求。

2. 利益是政治关系的基础

在阶级对抗的社会，敌对阶级之间总是存在利益矛盾和利益冲突。敌对阶级的斗争也是围绕着利益展开的。在阶级对抗的社会里，统治阶级极力维护既得利益，而被统治阶级则极力为获得本阶级利益奋起抗争。在消除了阶级对抗的社会里，维护广大人民群众的利益成为国家政治机构工作的重点。我们的党和政府还提出要坚持立党为公、执政为民。明确提出：“妥善协调各方面的利益关系，正确处理人民内部矛盾。坚持把广大人民的根本利益作为制定政策、开展工作的出发点和落脚点，正确反映和兼顾不同方面群众的利益。高度重视和维护人民群众最现实、最关心、最直接的利益，坚决纠正各种损害群众利益的行为。”^① 利益关系决定了政治关系，要始终把群众的利益放在第一位。

3. 利益是法律关系的基础

法律是由立法机关制定，国家政权保证执行的行为规则。法律的建立就是为统治阶级利益服务的。我国的法律，是为广大人民群众利益服务的。凡利用法律手段解决的问题，无一不是涉及利益关系的问题。我们提出“法律面前人人平等”，是强调对结成法律关系的当事人，不论地位、身份高低，在法律面前都是平等的，要绝对维护正义方的合法权益。法律保护当事人的合法利益，法律关系的实质是利益关系。

4. 利益是道德关系的基础

道德是一定经济关系的产物。道德既是一定阶级、集团的利益需要，也是为其利益服务的。封建社会的伦理道德，是为封建社会统治阶级利益服务的。资本主义的伦理道德，是为资产阶级利益服务的。社会主义的伦理道德，是为维护广大人民群众的利益服务的。

即便是血缘、亲缘、地缘关系，也脱离不了利益关系。以血缘关系为例，如果父母不养育未成年子女，或子女不赡养年迈体弱的

^① 摘自《中共中央关于加强党的执政能力建设的决定》，2004年9月19日。

父母，就有可能被某一方或相关机构提起诉讼。

（三）利益对人际关系的性质起决定作用

人际关系从其性质来看，大体可分为非对抗性的、积极友好的交往关系和消极对抗性的人际关系。如交往双方根本利益是一致的，师生之间、同学、同事之间、家庭成员之间、人民群众之间等等，建立的关系就是非对抗性的或积极友好的关系。如交往双方根本利益相对立、相冲突，双方的关系就是对抗性的、消极的关系。

三、人际关系的两个基本维度

所谓维度，维，在这里指的是几何学及空间理论的基本概念。构成空间的每一个因素（如长、宽、高）叫做一维，如直线是一维的，平面是二维的，普通空间是三维的。度，指的是依照计算标准划分的单位，如：温度、湿度、经度、纬度、维度等。维度是分类的有组织的层次结构，或称为级别。维度的应用范围已大大扩充，不仅应用于数学、物理学、图书分类学，还应用于社会学、社会心理学等社会科学。中外许多学者经过深入地理论探讨和实证研究发现，人际关系有两个基本的维度。在人际交往中，情感上的“亲疏”与地位上的“尊卑”是人际关系中两个最基本的维度。

研究表明，当互动双方在“尊卑”维度上表现出互补性（一方的支配行为引发另一方的顺从行为），而在“亲疏”维度上表现出对等性行为（如一方的友善引发另一方的友善）时，双方关系比较和谐；相反，当互动双方在“尊卑”维度上表现出对等性（双方都表现出顺从），而在“亲疏”维度上表现出对立性行为（如一方友善，另一方却带有敌意）时，双方关系容易紧张。^①

在中国人的人际交往中，尊卑与亲疏的表现非常明显。尊卑有序，在中国农村，更是人际交往的突出特点。

^① 参见沙莲香：《社会心理学》，中国人民大学出版社，2002年版，第62页。

四、人际关系的特点

人际关系在形成和发展过程中逐步形成了自己独有的特点，对这些特点的了解和把握有利于我们对人际关系本质的深刻理解。

（一）社会性

人是社会的人，人类本身具有社会性。人的社会性是人类区别于其他动物的标志之一。人是在与他人交往互助、发生关系中生存和发展的。人的社会性正是人际关系的本质属性。

首先，人际关系的社会性体现在人们是在赖以生存的劳动中结成了相互依存的关系。集体劳动既有分工又有合作，个人与他人、与集体互相影响、互相制约。为了群体的协作，人们相互之间需要交往、了解，个人要服从群体。这些都是社会性的表现。

其次，人际关系的社会性还体现在人们是运用在劳动中产生发展起来的语言系统进行交往的。语言在人际交往中产生，人际交往又促进了语言的发展。与此同时，表情、手势、动作等作为辅助语言也被赋予了新的社会功能，成为社会上通行的交际工具。

第三，人际关系的社会性在现代社会体现得更明显、更强化。在现代社会，随着人的社会化程度的提高，人与社会的联系日益紧密，联系的范围日益拓宽，联系的内容日益丰富，联系的渠道与途径日益增多。经济的全球化、一体化、国际化趋势更突现了人际关系的社会性。

（二）历史性

人际关系的历史性特点体现在人际关系是随着社会的发展而发展变化的。在不同的历史阶段，人际关系的表现形式、原则要求、性质等也不同。人际关系的历史性特点贯穿人类社会发展的全过程。

例如，人类处于原始社会阶段时，人与人之间是平等相处的。到了封建社会阶段，等级森严，原有的平等关系被打破，取而代之的是等级关系。现代社会提倡人人平等，提倡民主，人与人之间的关系都是以平等为基础的。

以婚姻家庭为例，中国家庭的人际关系也发生了历史性的变化，以夫权和家长制为代表的传统家庭不平等的关系已逐渐被现代家庭的平等关系所取代。夫妻之间、婆媳之间、父母与子女之间平等相待，建立了平等、民主、和睦的家庭。

在人际交往方式上，同样发生了历史性的变化，由过去单一的、传统的语言文字交往沟通方式发展到目前出现了电话、电传、网络等多种人际交往沟通方式。

人际关系的历史性特点是由社会生产力的发展和生产关系的变化所决定的。我们在观察和分析人际关系时，应坚持运用历史唯物主义和辩证唯物主义的观点，坚持发展的观点、与时俱进的观点。要历史地看待不同时期的人际关系的内容、形式和性质，随着时代的发展，不断变革和改进不适应社会发展需要的人际关系的内容和形式。

（三）客观性

人际关系的客观性特点体现在以下几个方面：

1. 人际关系是客观存在的社会现象

凡是人，都有人际关系，没有人际关系的人是不存在的。即使看破红尘出家当和尚或削发为尼，也不可能离群索居。一个人与他人之间关系的亲、疏、好、坏状况也是客观存在的。现实人际关系的调整与改变是不能凭想象去实现的，只有在人际交往的客观活动中通过主观努力去实现。

2. 人际关系的形成和发展规律具有客观性

人际关系是伴随着人类的产生而产生，伴随着人类的发展而发展的。人际关系和一切事物一样，有其自身形成和发展的规律，这些规律具有客观性，一般不依人的主观意志为转移。

第一，人际关系的确立条件具有客观性。人际关系的确立必须具备三个条件，即：人际关系的主体——人；人际需要；人际接触或互动。这三个条件缺一不可。

第二，人际关系的形成具有客观性。人际关系是在“人”的生产的基础上形成的。所谓“人”的生产，就是人类自身的生产。人类在不断生产出新生命的同时，也生产出了构成人际关系的主体

——人，生产了人与人的关系。由于人的生产而直接形成的人际关系有：家庭关系（包括血缘关系）、亲缘关系、地缘关系等。

第三，人际关系的发展规律具有客观性。

首先，“人”的生产不仅产生了人际关系的主体，而且为人际关系的发展奠定了坚实的基础。客观存在的人口数量和质量状况，对人际关系的发展有举足轻重的影响。从某种角度来看，可以说人口的数量和质量推动或制约着人际关系的发展。

其次，物质生产也是影响人际关系发展的决定性条件。物质生产是人类特有的、客观存在的、为了维持人类自身生存需要的社会活动。人际关系的发展受制于物质生产的发展。正如本书第三章人际关系的形成与发展中所论述的：物质生产推动人际关系的形成与发展；物质生产的发展导致人际关系的变化；物质生产的发展促进交往范围的扩大；前代人的物质生产制约后代人的人际关系。

最后，人际关系的发展规律受社会发展规律的支配。现实社会经济、文化、科技的迅猛发展极大地促进和影响甚至决定着人际关系的发展趋势。例如，由于高科技的发展，引发了网络信息时代的到来。而网络时代的到来导致了在全球范围内出现了迅猛异常、波及面极广的人—机—人互动的新型人际关系——网际关系。网际关系的出现既有理性的、正面的价值，同时也有非理性的、负面的影响。但它是客观存在的，构成了人际关系发展趋势中的一种独特的类型。

总之，无论是在现实社会，还是在网络社会中，人际关系都是客观存在的。

3. 人际关系的功能具有客观性

任何事物都有自己的功能，人际关系也不例外。人际关系的功能，即人际关系在人际交往过程中所显示出来的作用或影响，是客观存在的。在我们现实生活中，无论你承认与否，现存的各式各样的人际关系都会对人产生或正面或负面的影响，都会起到一定的作用。

（四）情感性

人际关系的情感性特点是大多数社会心理学家所认同的。人际

交往具有明显的倾向性，这种倾向性往往受交往者情感的影响和支配。情感是人际交往的动力系统，如果没有情感，也就不会有人际交往。正如前苏联著名社会心理学家安德列耶娃所指出的：人际交往的内容包括人际沟通，即人与人之间的信息交流；人际相互作用，即人与人之间行为的相互影响和交流；人际知觉，即人对人的社会特点和品质的认识。这三个方面都受情感的影响。

在人际交往中，人的情感可以大致分为两类：一类属于结合性情感，另一类属于分离性情感。结合性情感具有积极性，促使人们互相接近、吸引、接纳、沟通、理解等。分离性情感具有消极性，使人们互相疏远、脱离、回避、紧张、不协调等。

著名心理学家 P·贝尔斯曾提出把人际间的相互影响分为 82 类，后归纳为 4 个方面：

表 1-1 人际交往相互作用类型表

序号	范 围	类 型
A	积极的情绪范围	1) 团结
		2) 解除紧张
		3) 协调
B	解决问题的范围	4) 建议、指示
		5) 意见
		6) 指望他人
C	提出问题的范围	7) 有关信息的请求
		8) 有关意见的请求
		9) 有关指示的请求
D	消极的情绪范围	10) 不协调
		11) 制造紧张
		12) 对抗的示威

上表中 A、B、C 三类都属于结合性或有利于结合性的情感交流，D 类则属于分离性或倾向于分离性的情感交流。

在人际交往中，结合性情感越强烈，分离性情感越薄弱，交往程度越高。反之，结合性情感越薄弱，分离性情感越高，交往程度越低。