

序 言

人际关系是当代心理学研究的热门话题，目前出版的书籍不少。但是，联系青年实际，专门为青年人所写的书不多。由心理学教员蒋一斌和邹良根主持编写的这本《青年交际与人缘》正好填补了这个空缺。它的特点是理论联系实际，针对性强，生动活泼，通俗易懂，将对青年人的思想与道德品质修养有很大帮助。

研究青年必须熟悉青年。他们两位教员在教学的过程中，主动和青年学员交朋友，熟悉他们的生活，了解他们的心理，摸索他们在交往活动中的规律，和学员建立了密切的联系，从而为写好这本书奠定了基础。在教员的指导下，不少学员还积极参加了本书的研究和撰稿工作，畅谈了他们在处理人际关系方面的感受和体会。所以，这本书的写作既是研究青年心理的科研成果，也是青年人在人际关系方面的经验总结；它既

有一定的理论深度，又有较为丰富而生动的感性知识。

青年是人生的春天，青年也是国家和民族的未来。我们老一代人希望青年人能勤奋学习，努力工作，担负起人民的重托；我们也希望青年人能从这本书中得到一定的启示和教益，提高自己适应社会生活的能力；我们还希望有更多的同志关心青年、研究青年、帮助青年，为青年人写出更多更好的书籍。这就是我向广大读者推荐这本书的目的所在。

陕西省心理学会顾问、教授

杨永明

1988年10月6日

主编 蒋一斌 邹良根

编写 (按姓氏笔划为序)

马 夫、王占平、王洪亮
孙 宏、孙贤金、付 彦
李兴安、李 黎、余书华
邹良根、汪国立、张发明
张锐铭、姬天剑、徐 平
徐 琳、戚 熙、蒋一斌

目 录

人际关系概述

从元稹的《三遣悲怀》说起

——谈人际关系的内涵…………… (3)

社会变迁与人缘

——谈人际关系的机制…………… (5)

行为、情绪和认知

——谈人际关系的结构…………… (8)

活动、需求与反应

——谈人际关系的模式…………… (11)

人际关系种种

——谈人际关系的种类…………… (14)

人际关系与青年成长

生活无处不交际

——谈人际关系与正常生活…………… (19)

狼孩的启示

——谈人际关系与个性发展…………… (21)

小羊在恐惧中死去

——谈人际关系与身心健康…………… (23)

1-1=2

——谈人际关系与知识积累…………… (26)

不是一时冲动

- 谈人际关系与道德修养…………… (28)

天时、地利、人和

- 谈人际关系与理想实现…………… (30)

社会因素对交际的影响

轰动世界的蜗牛事件

- 谈社会文化与交际…………… (35)

范进中举前后

- 谈社会角色与交际…………… (38)

万元户为什么面临破产

- 谈经济状况与交际…………… (42)

三种方式三种结果

- 谈家庭环境与交际…………… (45)

心理因素对交际的影响

不同思想支配下的交际活动

- 谈世界观的指导…………… (53)

“输入”与“输出”

- 谈需要的调节…………… (57)

马克思与恩格斯为何成为挚友

- 谈兴趣的驱使…………… (60)

春雨和秋月

- 谈情感的效应…………… (63)

十全十美招人爱吗

- 谈能力的吸引…………… (66)

他们碰到“倒霉”事以后

——谈气质的影响…………… (70)

附：清查一下你的气质类型…………… (73)

他俩为何分手

——谈性格的魔力…………… (77)

附：清查一下你的性格特征…………… (81)

心理偏差对交际的影响

他们为什么看错人

——谈第一印象…………… (87)

孙权为什么失庞统

——谈晕轮效应…………… (89)

是个别还是一般

——谈刻板效应…………… (92)

为什么有时会一见钟情

——谈定势的作用…………… (94)

曹操为何中了韬晦计

——谈线索偏差…………… (97)

家庭中的人际关系

莫忘父母养育恩

——谈如何处理好同父母的关系…………… (103)

让感情象初恋时那样炽热

——谈处理好夫妻关系…………… (108)

应给孩子什么样的“礼物”

——谈处理好与子女的关系…………… (113)

寒山寺的传说

- 谈处理好与兄弟姐妹的关系…………… (120)

谱写好家庭协奏曲

- 谈处理好与妯娌之间的关系…………… (124)

家庭生活的难题

- 谈处理好与婆婆的关系…………… (127)

单位中的人际关系

设身处地，将心比心

- 谈如何处理好与领导的关系…………… (135)

谦让、宽容、大度

- 谈怎样与同事相处…………… (138)

列宁和卫兵的故事

- 谈如何处理好与下级的关系…………… (144)

法拉第转学的教训

- 谈如何处理好师生关系…………… (148)

公共场所中的人际关系

热爱、尊敬、相助

- 谈怎样与老年人交往…………… (157)

信任、诚实、理智

- 谈怎样与同龄人交往…………… (162)

尊重、示范、关怀

- 谈怎样与少年儿童交往…………… (167)

主动、文明、冷静

- 谈怎样与异性交往…………… (175)

伸出你健全的双臂

——谈如何与残疾人交往……………（183）

一位留学生的失误

——谈怎样与外国人交往……………（187）

如何交友

益者三友，损者三友

——谈应该交怎样的朋友……………（195）

说尽心中无限事

——谈青年交友的特征……………（197）

相识——信赖——深交

——谈青年交友的过程……………（200）

处处留心结友情

——谈青年交友应注意的问题……………（203）

如何恋爱

经久不衰的话题

——谈什么是爱情……………（215）

也是一门学问

——谈恋爱的艺术……………（217）

征婚启事的思考

——谈择偶的标准……………（224）

詹某的忏悔

——谈恋爱的道德观……………（229）

如何养性修身

知法、慎独、反思

——谈修心养性…………… (237)

真诚、豁达、谦让

——谈为人处世…………… (240)

入时、大方、适度

——谈衣着打扮…………… (251)

人际关系概述



从元稹的《三遣悲怀》说起

——谈人际关系的内涵

唐代诗人元稹在他的《三遣悲怀》诗中写道：“同穴窅冥何所望，他生缘会更难期。”这里的缘会也叫缘分、机缘，即人与人之间的关系，现代心理学上把这称为人际关系。

人际关系一词源于西方，大体相当于汉语中的“人缘”。现代汉语词典把人缘解释为：“与群众的关系（有时指良好的关系）”。这里既包括纵向的人际关系，也包括横向的人际关系，即领导与群众的关系，群众与群众的关系。我们平常说某某人缘好、某某人缘差，实际上就是对一个人的上下左右的人际关系的评价。

人际关系是多门学科研究的对象，所以它的定义众说纷纭。社会学认为人际关系是：“人与人彼此之间的交际关系。”社会心理学认为人际关系是：“在人们的物质交往与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。”而管理科学认为人际关系是：“在组织集体成员之间，为了实现预定的目标，通过语言、思想、情感和行为的交往产生发展的相互依存、相互影响的关系。”我们认为上述这些解释虽然角度不同，用词各异，但它们的基本意思是一致的，即人际关系就是人与人之间发生的心理关系。正如我国著名学者贺云侠所说：“所谓人际关系，就是人与人之间心理上的关系或心理上的距离。它反映了个人或群体寻求满足需要的心理状态。”（《组织管理心理学》345页，江苏

人民出版社)

既然人际关系一词的含义无论从语言学、社会学、心理学和管理学的角度来看，都是指人与人之间发生的心理关系，那么人与人之间究竟都有些什么关系呢？这是一个复杂而难以回答的问题。要回答这个问题，我们先得从人为什么会有关系谈起。

人与人之间为什么会有关系呢？这可以从人本身的发展和和社会的发展两个方面来考察。

从人本身的发展来看，人来源于动物，人是由类人猿进化演变来的。尽管基督教的《圣经》中有上帝造人之说，但这些都是宗教神学的无稽之谈，只有达尔文的《物种起源》才揭示了人类的真正来源。今天世界各地发掘的大量历史文物也证明，人类脱离动物界已有几百万年的历史，经历了无数代的发展。在每一代人的成长中，个体从呱呱落地，降临人世起，首先与父母接触，在父母的喂养和保护下生活，建立了与父母的关系。大约到学会走路、说话，儿童的独立活动能力增强，就建立了与兄弟、姐妹和伙伴的关系。六岁以后，儿童开始进入学校学习，逐渐发展了师生、同学、朋友关系。完成学业以后，个体进入社会，从事某项工作，又发展了同事关系、同志关系、爱情关系、与领导的关系等等。

从社会的发展来看，人是社会的动物，人从一开始就以集体生产劳动的形式存在于社会之中。马克思曾经指出：“人们在自己生活的社会生产中发生一定的、必然的、不依他们的意志为转移的关系，即同他们的物质生产力的一定发展阶段相适合的生产关系。这些生产关系的总和构成社会的经济结构，即有法律和政治的上层建筑竖立其上并有一定的

社会意识形态与之相适应的现实基础。”（《政治经济学批判》序言，《马克思恩格斯全集》第13卷，第8页）正因为人总是作为一定的社会成员而生活在一定的社会之中，所以社会的政治、经济、文化、道德、法律等影响于人的身心发展，人与别的社会成员发生交往，就建立了相应的政治关系、经济关系、法律关系、伦理道德关系、文化关系等等，这些统称为社会关系。人际关系从社会的角度讲，就是社会关系的一个横截面。

概括起来说，个体人际关系的形成大约有两条同时发生作用的途径。一条是以血缘关系为核心而发展起来的家庭关系，这主要包括：父母关系、夫妻关系、亲子关系、兄弟姐妹关系、亲戚关系等。另一条是以生产关系为核心而发展起来的社会关系，这主要包括：政治关系、经济关系、文化关系、法律关系、伦理道德关系等。人正是集各种关系于一身，生活在复杂的关系网络之中。每个人的思想与行为既受制于这些关系，又从这些关系中吸取营养，从而培育着他的整个精神面貌。

社会变迁与人缘

——谈人际关系的机制

在人类如此复杂的关系之中，生产关系通常起着主导的作用，它制约和影响人的其他关系，制约和影响人们的交往活动，被称为人际关系的机制。这种机制是人际关系形成和发展的基础。

例如，在原始社会，人类刀耕火种，过着原始共产主义

的生活，没有剥削、没有压迫，人与人之间是平等的关系。这种平等关系就制约和影响人的其他关系。譬如，在原始公社，土地、牲畜和工具等，都属于集体所有，人们共同劳动、共同消费；死者都埋在公共的墓地中，随葬品也几乎没有什么差别；原始公社每个氏族的首领，都是大家选举产生的，当选的条件是根据一个人是否勇敢、能力卓著，为大家所尊重，这些人也没有特权、不脱离劳动，与其他氏族成员地位完全平等。正如列宁所指出的：“曾经有过一个时候，国家并不存在，公共联系、社会本身、纪律以及劳动规则，全靠习惯和传统的力量来维持，全靠族长或妇女享有的威信或尊敬（当时妇女不仅与男子处于平等地位，而且往往占有更高的地位）来维持。”（《列宁全集》第29卷，第432页）

但是，进入阶级社会以后，情况就截然不同了。在奴隶社会，奴隶是会说话的牛马，奴隶主与奴隶的关系是奴役与被奴役的关系。奴隶主对奴隶任意残害和买卖，甚至死后还用大批的奴隶陪葬。例如，在我国河南省安阳地区武官村附近发现的一座中型商王墓葬。陪葬的奴隶就有七十九人。在这个王陵区还发现大批的奴隶主祭祀祖先的祭坑，据史书记载，奴隶主贵族每次祭祀祖先都要用人牲作祭品，一次就杀死奴隶三百多人。此外，奴隶主贵族为了庆祝战争的胜利、修建庙宇或宫室、祭祀天帝和神灵，每次都要杀掉一批奴隶或战俘当献礼。少者几十，多者上千。

到了封建社会，农民虽然获得了人身自由，但是他们又被束缚在土地之上。地主阶级与农民的关系依然是剥削与被剥削的关系。地主阶级过着花天酒地的生活，而农民却食不

饱腹，衣不遮体。“朱门酒肉臭，路有冻死骨”，就是对这种社会现实的生动写照。例如，公元1627年，陕西大旱，赤地千里，饿殍遍野。陕北农民吃糠草树皮而不可得，只好用“观音土”充饥，成千上万的人死于腹胀。而地主阶级却横征暴敛，挥金如土。明神宗营建宫殿，仅采购木料一项，就耗银九百三十万余两，约合当时八百万贫苦农民一年的口粮。崇祯帝时，皇宫有宫女九千人，宦官万人，每月要用粮米七万二千石，每年鞋料费要用五万两、脂粉费四十万两。地主阶级的残酷剥削与压迫使广大农民无法生活，终于爆发了李自成领导的明末农民大起义，推翻了明朝统治。

资本主义社会，资产阶级虽然表面上高喊“自由、平等、博爱”，而实际上是社会生产资料私有，资产阶级掌握着国家政权，金钱关系支配着一切，劳动人民由牛马变成了机器。在发达的资本主义国家，资本家虽然也给工人以升学、就业等机会，有的甚至让工人参加工厂管理，但他们的目的都是为了从工人身上榨取更多的剩余价值。例如，日本的丰田汽车公司，组织了工人俱乐部，鼓励工人为工厂提合理化建议，工厂即使不采纳这些建议，也象征性地发给奖金。这个公司把每个工人的生日储存在电子计算机中，每逢工人生日，企业管理人员就代表公司给工人送一份礼物。这个公司的管理人员还用很多的时间和工人搞社交活动，一起郊游、野餐等。从表面上看，他们似乎关心工人，为工人着想，而实质上是为了让工人们给他们生产更多的利润。

社会主义社会消灭了人剥削人的制度，人民成了国家的主人。在社会主义社会人与人之间的关系又恢复了平等关系，但这种平等关系不是原始社会那种平等关系的简单重

复。在社会主义社会，有高度的物质文明与精神文明。社会主义社会实行生产资料公有制，从根本上结束了生产者与生产资料分离的状态。社会主义实行各尽所能，按劳分配的原则，彻底铲除了剥削制度的根基。社会主义实行政治民主，人民享有广泛的权利和自由。总之，在社会主义社会，人与人之间的关系不再是奴役与被奴役、剥削与被剥削的关系，而是平等的同志式的关系。这种平等的同志式的关系就是人们相互交往的基础。例如，在处理个人与国家、集体的关系时，必须兼顾国家利益、集体利益和个人利益；在公共场合必须讲文明、讲礼貌、讲道德、守纪律；社会主义的公民必须做到语言美、行为美、心灵美等等。当然，在社会主义社会人与人之间的关系还有一些不协调的方面，随着社会主义的发展，随着社会主义改革的深入，将来到了共产主义社会，人与人之间的关系就会趋于完善。

行为、情绪和认知

——谈人际关系的结构

人际关系虽然复杂，但分析其结构，不外乎包括行为、情绪和认知三种因素。这三种因素相互联系、相互影响，构成了人际关系的复杂形式。

1. 行为因素。

所谓行为因素，主要包括活动的结果、活动和举止的风格、表情、手势、动机以及语言等。行为因素表现出人的个性，以及其他能被人观察到的一切。行为因素在人际关系中具有十分重要的作用。在正式团体中，行为因素是调节人际