

邵燕燕编译

人际关系的测试和调整

两个情侣想要结婚，一对夫妇却要离婚，一位领导又和下属发生了矛盾……这是为什么？他们该怎么办？从书中你可以找到答案，了解其中的奥妙。

上海文化出版社



邵燕燕编译

人际关系的测试和调整



上海文化出版社

责任编辑：韩舞凤

封面设计：王志伟

人际关系的测试和调整

(美) 罗伯特·A·雷维奇 著
巴巴拉·怀顿 著
邵燕燕 编译

上海文化出版社出版、发行 上海绍兴路 74 号

新华书店经销 上海翔文印刷厂印刷

开本 787×960 1/32 印张 4.375 插页 5 字数 68,000

1988 年 6 月第 1 版 1988 年 6 月第 1 次印刷 印数 1—68,000 册

ISBN 7-80511-073-5/B·1 定价：1.35 元

前 言

人是一个秘密，必须识破它。如果为了识破它需要整个一生，也不能说是浪费时间。

——陀思妥耶夫斯基

在来去匆匆的人生中，人们都渴望生活得更幸福。可是，几乎每一个人在事业上、工作上、恋爱婚姻和家庭生活上，都或多或少地会有遗憾和烦恼。怎样才能把生活中的酸柠檬酿成甜果汁呢？学点人际关系学是十分必要的。人类社会发展到今天，人际关系学已成为人们所关注的一门学科。它可以帮助我们打开心中的千千结。正是为了这个，我编译了这本书。

本书是根据美国出版的《预言人际关系——人原子的结构》一书编译的。原书作者雷维奇博士是美国的心理医生。他几十年如一日地研究人际关系，发明了一种利用电脑来测试人际关系的方法，在90分钟的测试中，即可获

得被测试者双方相互关系的基本信息。这种方法可节省许多时间，目前已在美国各医疗中心广泛使用。此方法命名为“雷维奇人际关系测试游戏”。

雷维奇博士利用这一方法为一千对夫妇进行了测试，在分析研究测试结果的基础上，提出了“人际关系是可以预言的”论点，并把千姿百态的人际关系归纳为八种类型：主从型、合作型、竞争型、主从／竞争型、主从／合作型、竞争／合作型、主从／合作／竞争型、无规则型。

本书介绍了“雷维奇人际关系测试游戏”的起源和方法，分别阐述了人际关系的八种类型的特点，并从测试的一千对夫妇中挑选出部分实例来加以分析说明。但是，由于社会制度和传统文化的不同，书中列举的美国夫妇相互间的关系，以及婚姻家庭生活，与我国的具体情况有很大的差异。这一点，我们在编译中已经加以注意，并作了不少删改，但仍难免有不当之处，请广大读者在阅读本书时，注意批判地吸收，切莫生搬硬套。

我曾运用本书对人际关系的八种类型的分析，结合一些同志的实际情况，帮助他们解决了在恋爱、婚姻和家庭生活方面的一些难题。他们都期待着能早日看到这本生动有趣、简明实用的书。

众所周知，我们每个人都处在错综复杂的人际关系网络之中。所以说，处理、协调人际关系，是每个人天天都要遇到的问题。当一对热恋中的男女青年准备领取结婚证时，当一对夫妇闹离婚时，他们该怎么办？我建议他们不妨读一下这本书，也许他们可以从中受到一定启发。人们常说：“家家有本难念的经”，有不少同志也常向我倾诉他们内心的苦闷和烦恼，如果我送一盒精美的糕点给他们，丝毫无助于消除他们内心的烦恼；如果我送一本能给人以启迪、思索的书，那将有助于他们的心理平衡。愿本书能给广大读者以帮助。

由于本人水平有限，编译不当之处，敬请大家批评指正。

邵燕燕

1987年7月

目 次

第一部分 人际关系的测试..... 1

一、“雷维奇人际关系测试游戏”的产生... 1

二、预言人际关系..... 6

1. 离婚的结局 7

2. 和谐共处的结局15

第二部分 人际关系的八种类型.....19

一、主从：唇齿相依的关系.....25

1. 至高无上的“女王”.....29

2. 闯了祸逃走的人34

3. 喧闹的“牺牲者”.....41

4. 黑人夫妇47

5. 自管自的路线51

6. 成功的分离54

7. 无休止的指责59

二、合作：不尽人意的关系.....65

1. 顾虑重重70

2. 感应性精神病75

3. 貌合神离80

4. 重归于好	83
5. 厌烦的深渊	86
三、竞争：使人疲乏的关系	90
1. 坚决不让步的克莱尔夫人	94
2. “忽隐忽现的门”	97
3. 最低限度的解决	100
四、主从／竞争：格格不入的关系	103
五、主从／合作：和谐共处的关系	108
六、竞争／合作：若即若离的关系	111
七、主从／合作／竞争：小题大作的 关系	115
八、无规则型人际关系	122
第三部分 总 结	127

第一部分

人际关系的测试

当今世界，人们之所以有这种那种烦恼，原因之一是我们对人本身的了解太少了。迄今为止，人们只舍得花大量的金钱、精力和时间来研究物质世界，却很少有人花时间、精力，更谈不上花金钱来研究人的情绪脉搏。

多少年来，每当一对夫妇在婚姻生活中出现烦恼时，心理医生就会根据经验帮助他们调整关系，做一些治标工作。为了更有效地帮助人们调整相互关系，我创造了一种用电脑来测试和预言人际关系的方法，以我的名字命名为：“雷维奇人际关系测试游戏”。

一、“雷维奇人际关系测试游戏”的产生

“雷维奇人际关系测试游戏”是利用电脑来测试人际关系的方法。

就象爱因斯坦不会在一个早晨醒来，突然

大声疾呼：“啊！我发现了相对论”一样，这种通过游戏来测试人际关系的方法，也有一个逐步形成、发展和完善的过程。

当我作为心理医生为一些夫妇治疗时，我不时被他们所困扰。他们在我办公室里象孩子一样变化无常，令人难以捉摸。夫妇双方互相埋怨指责，有的甚至又哭又闹，使我根本没有时间探查他们婚姻的创伤。每当治疗结束时，我总是疲惫不堪，而且深感受到了挫折。

这些问题使我觉得，这一对对夫妇仿佛在互相做游戏，也在与我做游戏。当然，他们并不要我学做游戏。他们只是希望我能帮助他们解决婚姻中的矛盾。于是，我开始研究游戏理论。

游戏理论作为一个现代概念，起源于第二次世界大战。首先，此理论用在军事上——如何提高歼灭飞机的命中率；接着，开始应用于经济领域；后来，又作为研究人际关系的工具了。

在社会心理学领域里，第一个有意义的游戏是“囚犯的困境”。这游戏已列为心理学的教学内容。阿纳托·拉伯波特和他的学生曾深入探索过此种游戏。后来，社会心理学家莫顿·德切教授和他的学生发展了这个游戏。

莫顿·德切教授对研究人际关系的冲突及其解决办法很感兴趣。有一次，在去意大利旅

行的途中，他看到了一个奇特的情景：在一条狭路上，两辆汽车迎面相遇，谁也不能通过。这时，两位司机只打手势要对方倒车，都不肯先让开，并且互相指责对方。这事件使莫顿教授受到了启迪，他发现借助于游戏可以测试任何两个人之间的相互关系。

在一些专家的指点和帮助下，我发现任何两个人之间的相互作用宛如做游戏，双方不断地进行交流。有时候，一方指挥另一方；有时候，双方配合默契；有时候，又互相竞争。于是，我设想出一种游戏，让双方在游戏中表现出各自的特点，从而测出双方属于何种类型的人际关系。

游戏是这样进行的：每个游戏者可以在两条路线中选择一条路线，看谁先到达终点。一条是直而短的路线，内设许多障碍物，容易发生两车相撞；另一条是交错的长路线，走这条路线可以避免两车相撞。参加游戏的双方都控制着一个障碍物，可用它来阻挡或拖延对方走直的路线。在做游戏时，双方可以交谈，可以商量决定谁走在前面、谁走在后面及如何避免两车相撞，这样，双方就能轮流获胜，最终双方得分可以拉平。（注：这种游戏至少要做二三十次，才能测出双方的人际关系属于何种类型）

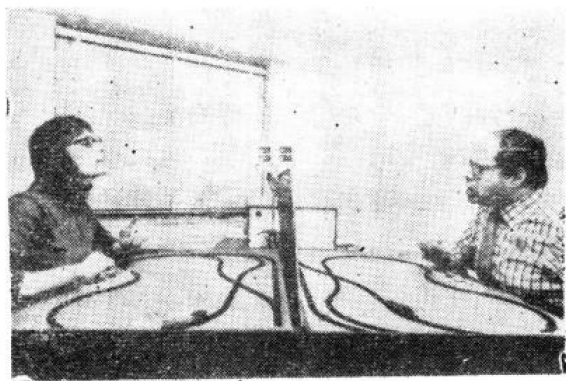
我在一个半月内，对30对夫妇使用了这种

测试游戏的方法。这30对夫妇测试后，几乎都发生了一些重要的变化。夫妇间的争吵减少了，取而代之的，是夫妇双方热烈地讨论他们所做的游戏。他们觉得，在游戏中各自的表现，正是他们日常生活中相互关系的真实写照。

从那以后，我的治疗工作顺利多了。原先，夫妇双方都希望得到我的支持。现在，他们把注意力集中到游戏上了。

我与病人一样，感到无比欣喜，真没想到这种游戏作用这么大。莫顿·德切教授鼓励我继续努力，争取在研究人际关系方面有新的突破。于是，我决心创造一种适合测试人际关系的游戏仪器。

我创造的预测人际关系的游戏仪器，共有三代。第一代主要是一张桌子，有乒乓球台的一



半大小，有两套轨道，长度是莫顿·德切教授发明的轨道长度的两倍；每个游戏者有一个大小与儿童玩具一样的小火车，和一块控制板。板上有一个控制杆，用来操纵火车；还有两个按钮，一个用来选择路线，一个用来操纵障碍物。

第二代的游戏仪器，缩小了规模，只有打桥牌的桌子那么大。

第三代实现了计算机化。装了显示时间的电子信号牌——表示双方得分、失分所花的时间。还用录音机来播放测试须知（原来是由测试者口述的）。这样，被测试者与测试者就可以没有任何接触。

一对夫妇只需15~20分钟，就可以做完一次游戏。我可以从他们的测试图表和录音中，分析他们的相互关系。在他们的测试图表中，可以看到谁走直线，谁走交错路线，谁在双方相撞后主动倒退，谁常使用障碍物阻挡对方向终点迈进……这个图表忠实地反映了被测试者的相互关系。

我还可以从每次测试中获取400多个信息，这些信息显示了被测试夫妇的关系是属于什么类型的。

一对夫妇从开始测试到知道结果——他们之间属于什么类型的人际关系，总共只需要90分钟时间。

二、预言人际关系

我们在多年研究的基础上，发现人际关系是可以预言的，而且千姿百态的人际关系可以归纳为八种类型。这些成果，是我们在预言人际关系这个鲜为人知的、漫长而有希望的路上迈出的第一步。我们还须继续深入地探究人际关系。

当“人际关系可以预言”这一论点刚问世时，各种疑虑和问题接踵而至。人们忧心忡忡，担心通过游戏测试人际关系，会侵犯个人的私生活，顾虑预言人际关系，可能会导致少数人控制多数人的后果。

我却坚信，预言人际关系可以使人类得到更大的解放，而不是让人们受到什么控制。一旦人们真正认识到，人际关系的八种类型并没有什么奥秘，只是把各种人际关系的具体表现作了归纳而已，各种担心和疑虑也就会消除。

有人也许会纳闷——既然人际关系反映出来的类型各具特色，那预言人际关系又谈何容易，又怎么能令人信服呢？诚然，各种人际关系的具体表现是不同的，但我们可以预言人际关系的基本特征。例如，我们完全可以正确无误

地预言：属竞争型的双方，他们在相互关系中会互相竞争；属合作型的双方，将会支持对方的言行；属主从型的双方，总有一方处主导地位、另一方处服从的地位，而且能长期维持两人之间的关系，因为主从关系是最强有力的一种人际关系。所以我们说的预言人际关系，就是指预言两个人之间的相互关系属于哪种类型，这种类型的基本特征以及发展趋势。

夫妇双方的关系属于什么类型，对家庭有很大影响。当一对情侣想结成伉俪，或一对夫妇闹离婚时，过去人们常常凭自己的直觉知识来决策。现在，我们可以借助于一种科学的仪器，来预言任何两个人之间的关系及其发展的趋向。这样，情侣们可以避免轻率地结婚，使婚后生活较幸福；夫妻间也不一定要离婚。他们可以通过测试，了解相互属于什么类型的人际关系，经过心理治疗，矫正行为，使人际关系得到调整，使婚姻关系转危为安。

下面，我将以朱丽叶和吉姆及来自波多黎各的一对夫妇为例，来说明经过测试，既可以预言有的夫妇最终是要分道扬镳的；也可以帮助有的夫妇调整关系，朝和睦相处的方向发展。

1. 离婚的结局

朱丽叶和吉姆这一对夫妇，用测试游戏的

方法进行了测试。看了他们两人的测试图表后，我情不自禁地摇了摇头。从测试图表上看，他们夫妇最终是要离婚的——可是，在测试前与他俩的交谈中，我没有能发现这一点，实在令人遗憾。

与他们两人初次见面时，我的第一印象是他们两人的神情都很沮丧。但是，因为来我这儿要求治疗的夫妇，几乎都是沮丧的，所以我没把这放在心上。在初次交谈中，我了解到，朱丽叶和吉姆在共同生活中有不少矛盾，尽管如此，他俩仍然执著地互相爱着。他们都希望婚姻能长期维持下去，白头偕老。鉴于以上情况，我自以为对他们这一对的治疗也许比较简单。而且我相信，通过治疗，他们的关系一定能得到改善。然而，测试结果表明，他们两人的关系是最终要分手，而不是重新和好，这一点实在出乎我的预料。

也许有人会问：“通过测试，就能断言这对夫妇必将离婚，这是否有点离奇？”这种测试并不是魔术。它之所以能测出一对夫妇之间属于什么类型的人际关系，以及将来发展的趋势，理由很简单。因为在测试过程中，夫妇两人之间的关系淋漓尽致地显现出来了。

有时候，我常常独自思索：“这些最终要离婚的夫妇，如果他们早点来我这儿接受治疗，

是否一定会离婚呢？如果他们两人在婚后不让矛盾任意发展，也许……”我多么想为挽救这些终将解体的婚姻关系，奉献自己的一点力量啊！可是，测试结果却毫无疑义地表明，朱丽叶和吉姆将来必定是要离婚的，看来我确实是爱莫能助了。后来，果然如测试结果所预言的那样，朱丽叶和吉姆按照法律程序正式办了离婚手续。那时，我已不再认为这是一个失败。相反，我觉得我有责任帮助他们好离好散，帮助他们增强重新开拓新生活的勇气，使他们在今后的人生道路上，不因离婚而背上沉重的包袱，或有任何内疚的感觉。

朱丽叶和吉姆都是能说会道的聪明人。在他们治疗的几个月中，朱丽叶每天都记日记。在日记中，她记叙了治疗的过程，写下了她在治疗中的感受和自我发现。为了让读者了解测试到底是怎么进行的，我征得她的同意，摘录了她的几段日记：

测试者的态度和蔼可亲，彬彬有礼。他要我和吉姆坐在测试仪器的两侧。他则默默地听我和吉姆交谈，并不作任何表示。我首先看到的，是桌面上铺设着有电线连着的象儿童玩具一样的火车轨道。我猜想，吉姆桌子上大概也有同样的轨道。我和吉