

大学生

人际交往

与

谋职



人际关系丛书

● 主 编 王 雷

● 著 者 朱雨春

● 出 版 山西人民出版社



序

当代中国正在进行艰难的起飞。难，不仅在于内外经济、政治因素的影响，更主要的是来自于自身动作的不协调。由于历史和现实的原因，人际关系的不协调在今天随处可见。“中国社会的行进，摩擦系数太大。”它影响人们的生活和工作，损害民族精神，阻碍国家的发展和民族的腾飞。不知有多少热情、智慧和力量消耗、阻滞于病态的人际关系。加强社会主义人际关系教育以调整和改善人际关系现状是不容延缓的事情。

人际关系学是一门新兴的学科，它将带给人们团结、智慧和效率。当人们哀叹人际交往淡漠、情感麻木的时候，人际关系教育将为增强社会凝聚力，加强人们对家庭、集体、民族、社会的责任感，振奋人们的精神，起到巨大的作用。当人们惊觉“理解危机”的出现，高呼“理解万岁”的时候，人际关系教育将为增进人们相互间的理解、信任和支持提供有效的方法和途径。人际关系学是引导人们走向爱与理解的科学。它将极大地推动“在全国各民族之间、工人农民知识分子之间，干部群众之间，家庭内部和邻里之间，以至人民内部的一切相互关系上，建立和发展平等、团结、友爱、互助的社会主义新型关系。”（《中共中央关于社会主

义精神文明建设指导方针的决议》)

人际关系能力对于每一个人的成长与成才都是非常重要的。人类一切文明成果的产生都离不开人际交往。离开人际交往的条件，人们必然孤陋寡闻。人们的人际关系能力与交往的实际效果是成正比的。从提高人的素质着眼，人际关系教育对于减少社会运行内耗，降低摩擦系数也具有重要作用。事实表明，越是在人际关系紧张的环境里，同事间相互掣肘拆台、各部门人员间相互推诿指责，上下级之间相互提防遮掩的现象越严重。人在本质上是社会关系的总和，社会关系总是通过具体的人际交往和人际关系显现出来的。人际关系紧张或失调会直接影响社会关系状态，影响社会正常运行。调整和改善人际关系对于提高人的素质，促进社会主义现代化建设具有重大意义。

亲爱的读者，愿丛书帮助您提高人际关系能力，使您在人生的茫茫大海中成为勇敢的水手，在未来的浩浩长空中成为刚健的雄鹰！

人际关系丛书编者

前 言

大学时代是人的一生中具有特殊意义的时代。十几年学习生活中一直想往、期待的理想和事业，随着大学生活的结束就要变为现实。这对于每一个大学生来说，既令人喜悦、激动，又令人紧张、担忧。每一个大学生都要想，自己的臂膀能否承受住即将交给自己的重担。社会不仅要检验每一个大学生从课本中学得的知识，而且要检验每一个大学生对社会适应和改造的能力。

随着我国全面体制改革的深入发展，教育体制改革也在不断发展。高等院校不再对毕业生分配工作实行包下来的方法已在许多地区实行。形势越来越严峻，大学生毕业伊始遇到的问题就是能否被社会接纳、承认的问题。再不可能象以前那样，国家将大学毕业生用双手托起，从校门送入企事业单位的大门。今天，能否敲开并进入这个大门要依靠大学生自己的才干和能力。人际交往能力以往是在大学毕业生走入社会若干年之后形成的，而今天则要求在校内学习期间就锻炼和增长这种能力。这一巨大的变化匆匆而来又势不可挡，是因为这一变化的出现顺应历史的潮流，与全社会人际关系的变化直接相关。

当前，我们的社会正处在新旧交替的过程中，社会的变

革改变着人的需要，人的需要的变化决定着人际关系的变化。正如马克思、恩格斯所言“随着新生产力的获得，人们改变自己的生产方式，随着生产方式即保证自己生活的方式的改变，人们也会改变自己的一切关系。”大力发展商品经济不仅推动着社会经济的繁荣发展，而且在社会生活领域中也深刻地影响着人们。使人们的价值观、伦理观等都发生着深刻的变化，对现代人的人际关系产生影响。

与以往相比，现代人的人际关系观念、模式、行为等具有以下特点：

一、人际交往模式正在由封闭型向开放型转变。伴随着商品经济的发展，人与人之间的交往关系从狭窄的领域开始进入一个广阔的天地。人们在大而广、杂而活的开放状态下活动。据美国学者统计，在商品经济不发达的农村，人们每天交往大约不超过40人次。而在商品经济高度发展的现代大城市中，人们每天以各种方式进行交往、传播的对象，最多可达一万人次。在开放的社会中，封闭的个人无法生存。更无法取得任何成就。

二、人际关系的观念和行为开始由依赖性向独立性转变。长期以来，封建时代人际关系的人身依附观念根深蒂固，并决定着人们的交往行为。一个人该说什么，不该说什么，都有严格的规定。久而久之，使人与人之间的依赖性增强。子女依赖父母、女子依赖男人、自己依赖他人、下级依赖上级等等。商品经济承认生产者之间的差别，鼓励人们在平等条件下竞争，利于人们发挥自己最大的潜能。新一代人要求有自我设计、自我选择和自我实现的自由，有自由交往的权利，反对尊长过分的干涉，人际关系由被动依赖转向主

动参与。

三、人际关系的对象由同质性向异质性转变。在现代商品经济条件下，当人们相互交往的范围日益扩大，多种不同特征的人们之间的社会交往打破了地域和血缘的界限，门第等级等稳定因素在个人奋斗的挑战面前黯然失色时，社会势必出现高度的流动，差异性较大的人们在一起工作和生活就有了更多的可能。

四、人际关系的纽带由感情性向契约性转变。商品经济的发展使人们的横向联系日益广泛，分工越来越细，专业化程度越来越高，凡此种种，都要求人际关系的纽带发生相应的变化，由感情性转向契约性，人与人之间关系更多是以契约的形式固定下来，以法律、制度、规章来制约交往的双方和各自的行为准则。

人际关系的这些重大变化，要求大学生不断增长人际交往能力，以适应社会的需要。因此，提高大学生对人际交往的认识和能力，促进大学生心理健康，培养大学生谋职能力，就成为我们编写这本书的宗旨。我们把这本书奉献给当代大学生，并希望他们能够从中得到一些教益。

1988年4月

目 录

第一篇 大学生心理分析与调适	(1)
一、大学生的心理特点与矛盾.....	(1)
二、大学生的意识、情感与气质.....	(9)
三、大学生择偶心理.....	(26)
四、大学生的群体心理.....	(32)
五、大学生的心理挫折与心理健康.....	(35)
 第二篇 大学生交往艺术	(44)
一、接近的艺术.....	(45)
二、沟通的技巧.....	(57)
三、沟通的艺术.....	(87)
四、同学交往的艺术.....	(99)
五、师生交往的艺术.....	(109)
六、代际交往的艺术.....	(118)
七、朋友交往的艺术.....	(120)
八、异性交往的艺术.....	(127)
九、防治人际交往中的心理疾病.....	(146)
 第三篇 大学生的社会意识的培养	(176)

一、大学生社会化的特点	(176)
二、实现大学生社会化的主要障碍	(179)
三、大学生社会化的途径	(180)
第四篇 大学生谋职能力	(183)
一、大学生职业定向与就业意识	(183)
二、大学生提高谋职能力的方法	(190)
三、同事、上下级交往的艺术	(203)
后记	(219)

第一篇 大学生心理分析与调适

步入大学校门生活的青年朋友，要想能够顺利地完这一阶段的学习任务，除了本身刻苦努力以外，还必须处理好许多错综复杂的人际关系。如何处理好大学生生活阶段的人际交往呢？首先必须了解大学生的心理活动，知道他们在想什么？要做什么？

而影响大学生思想行为倾向的因素又是多种多样的。从客观因素看，起决定作用的是社会的影响和时代背景；从大学生本身内部因素看，则还有正处于发展过渡期所独具的积极与消极的特点和内心矛盾。每个大学生，要塑造良好的自我，必须先认识自己、了解自己发展变化的特点与规律。

一、大学生的心理特点与矛盾

（一）大学生的心理特点

青年期一般分为青年初期（15岁～18岁）、青年中期（18岁～22岁）和青年后期（23岁～28岁）。大学生一般属于青年初期末和青年中期。其中，低年级的大学生，仍有许多心理特点和处于青年初期的高中生很相似，不过由于已经入了大学，其环境条件、主要目标、所处的社会地位以及人

们对他们的看法等，都对其心理特点有所影响。这部分学生一般自恃甚高，而在独立生活、合理学习及人际关系等方面都不很适应。高年级的大学生由于已接近青年中期末，马上就要步入社会，面临工作和独立承担生活担子等问题，青年后期将会遇到的选择职业，成家立业等因素已开始影响他们。因此，有的研究者认为，“最足以代表青年大学生心理正常发展特点的是大学时期中一下至四上这三年所表现的。”^①

由于从大学生的心理发展水平上说，是正处迅速走向成熟而又未真正完全成熟的阶段。因此，大学生心理特点既具有积极的一面，又具有消极的一面。

大学生心理的积极特点主要有：

1. 精力旺盛，朝气蓬勃

由于大学生在身体和生理机能上正处于成熟高峰，这不仅使大学生强烈地意识到身体的变化，同时也从身体的变化中体验到自己充沛的青春活力，深信自己的力量，感到没有任何力量可以阻挡自己不断前进。大学生们深切感到自己是朝气蓬勃、充满活力的，他们大都喜欢富有挑战性的活动，希望通过竞争来证实自己的能力。所有这些正是他们生理机能成熟在心理上的反映。

2. 出现大量类似成人的新需求，激发起对生活的美好愿望。

由于身心的迅速发展和交往范围、生活领域的扩大，特别是进入大学后接触了更多的科学知识，产生了大量崭新的

①《论大学生心理》张增杰著。西南师大出版社1986年版15页

需求（包括生理上、物质上和精神上的），特别是精神上的需要、如象渴求完全独立自主；要求绝对受到他人的尊重；如饥似渴地在最广泛范围内吸取新知识，并希望在多方面取得成就；积极要求参与社会活动，关心政治生活；要求有丰富多采而又适应自我喜的业余生活；渴望与同辈有广泛交往，特别重视志同道合的知心伙伴；强烈希望与年龄相当、情投意合的异性交往并获得对方亲密、忠诚的友谊，且带有独占性的爱情。凡此种种都是与儿童、少年时代有所不同而独具特色的新需求。大学生们一般还都认为这一切需求都理所当然地应和成人同样获得充分满足；同时还由于他们意识到自己各方面能力的大大提高，对未来充满信心；再加上他们对社会发展有一定的认识，想象丰富，因此促使他们对未来生活充满美好希冀。

3. 情绪、情感强烈，情感丰富热情，高尚情操日益发展

情绪、情感总是和需要紧密相连的。大学生的新需求多而强烈，因而容易激起强烈的情绪。他们还往往认为凡是需要的都是合理的（这种认识当然不一定对），人间的关系都应该是合理的，所以对自己认为是不公平的事情就最为反感，同时总是以自己的情感体验去衡量别人，因而对自认为受到不合理待遇的人深表同情。再加上由于进入大学，人际关系也更为广泛。这一切都使大学生的情感远比一般青年丰富而热情高涨。应该说，进入青年中期的大学生，已不是停留在简单的原始情感状态，而是随着人际关系的扩大和多样化，以及在大学中所受到的更广泛的文明熏陶与教育，使中学时代已初步形成的情操，更进一步发展为高尚情操，其理

智感、道德感和美感都日益发展完善。

4. 积极进取，勇于创新

由于大学生抽象逻辑思维有很大发展，对事物的认识不仅限于当前直接接触上，而且能更多进行演绎推理，因此主动性大为提高；另一方面，由于知识领域的扩大和大学学习方式的改变，使每个学生得到更多自由表达自己思路的激励，发散性思维有迅速发展。这样，辐合性思维与发散性思维能更好结合，创造力大为提高，所以对新事物特别敏感，厌恶因循守旧。加上自信心强，所以勇于创新。

5. 富有理想，积极向上，向往真理

大学生们由于对社会事物认识能力有很大提高，社会知识不断增长，对社会发展规律的理解加深，所以一般都富有理想、积极向上、向往真理。

以上几点，是大学生一般具有的积极的、健康的心理特点，这些也是他们迅速走向成的各方面表现。

但是必须指出，既使在这些特点中，也还包含着没有达到真正完全成熟水平的方面，所以，某些本来属于正面积极的特点，当他们所发挥的作用超过一定限度，而又不善于考虑当时客观情境的具体特殊性时，也往往易于导向反面，产生某些消极的表现。这些消极表现主要有：

当精力充沛在没有找到正确的途径发挥其作用时，就会用于无益甚至有害的活动上；

当敏感、主动在遇到不良环境影响时，就会盲目地把尚未认识清楚的错误东西（特别是理论上的）当做正确的真理，这就易于接受各种错误思潮的影响。和这点相联系的是，当渴望求知而又不善于辨明真伪时，往往把自己过去没有接触

过的但已过时的理论都当作新东西，不加选择一律视为至宝；

当辐合性思维与发散性思维结合不好时，就会因此容易脱离实际，产生片面性结论，而又坚持己见甚至强词多理。虽然有某些合理的想法，由于没有充分考虑客观具体条件，每当遇到一时还难以实现时，就动辄不满现实，或只凭热情一味蛮干，一旦受到挫折就悲观失望，陷于自卑。

虽然情感丰富热情高，但在与异性或其他亲密伙伴交往中则易受激情支配，而成为情感的奴隶，以致超越正常健康的友谊而不能正确对待。

总而言之，大学生有许多积极方面的心理特点，但由于没有完全真正成熟，因而也可能走向反面。

（二）大学生的心理矛盾

如上所述，大学生由于正处在迅速走向成熟而又未真正完全成熟的发展阶段，有各方面积极与消极的心理特点，其发展也不平衡，因此往往易于造成各种各样的心理矛盾。与此同时，青年大学生的自我意识发展到新的阶段，那种儿童少年时代眼光朝外着重于认识外部世界的特点，这时已经常转向朝内认识自己，因而也往往强烈地意识到自己新产生的种种矛盾。这些心理矛盾主要有：

1. 闭锁性与强烈交往需要的矛盾

所谓闭锁性是指人的心理活动具有某种含蓄、内隐的特点，它是相对于人的外部行为表现与内部心理活动之间的一致性而言的。大学生由于独立性和自尊心的发展，有许多思想情感不愿轻易向他不了解的人吐露；还由于自我意识的变化，对新发现的自己内心世界不愿外泄；再加上教育者及某

些成年人不能正确对待他们，训诫批评多于同情鼓励，就更易于造成大学生在某一段时期内心理上的闭锁性。这种闭锁性首先表现为出现了“内心的秘密”、“自我交谈”的时间增多了，与父母，老师及过去经常交往的人之间在心理上产生距离。同时，虽然仍每天与这些人打交道，但却变得不那么坦率了。即使对最亲近的人也不易做到心理上毫无保留。由于把自己的心灵之门关闭起来，不轻易向别人吐露真情，交往中要求较多，条件较苛刻，因此，他们不仅与父母、师长之间不易达到心理相通，在同辈人之中也不容易找到真正的知音，因而常常感到不容易被别人理解，心理上产生不同程度的孤独之感。可是另一方面由于社会化的要求大学又有着强烈的交往需要，想得到别人的理解，想向理解自己的人敞开心灵之门，倾吐自己的心声。处于这样状态下常常产生难以排解的矛盾。

2. 独立性与依赖性的矛盾

独立性是个体摆脱监督和支配的一种自我意识倾向。人在青年初期独立性就已产生并表现得十分强烈。大学生们认为自己已经成人，独立性意向十分强烈。他们一方面想摆脱家长的羁绊，强烈地要求独立自主，希望家长和成人把自己不要当小孩看待，往往自以为是。另一方面，他们也把过去的自我看成是幼稚的小孩子，力图与过去的“我”一刀两断。这种意识倾向和现实生活的矛盾，使他们往往对父母和教师的监督、管教感到厌烦，也不愿意跟一般成人交往，而乐于与同辈结交朋友。他们视一切标志着儿童少年的东西为忌讳的对象，甚至原来奉为理所当然的准则，这时也认为不再适用于自己了。有的心理学家称此种现象为“心理断乳反

应”。但是这种“断乳”却不是轻而易举的，难免要引起许多矛盾。这种矛盾表现在：一方面由于他们并未真正成熟，实践经验少，缺乏必要的知识和能力，当面临不熟悉的错综复杂的情境时，感到心中无数；另一方面我国青年在学期间经济上一般都靠家庭供给，尽管渴望独立，实际上却又不能完全真正独立。从个体意识发展的连续性高，过去时代所形成的意识倾向也不是一进入青年期就完全消失，要完全摆脱自己经历的影响，绝不是轻而易举的。特别是有的家长过于迁就和溺爱，使大学生的依赖性更是更难摆脱的。这种独立性与依赖性并存于自己的意识中，就必然激起强烈的矛盾。

3. 强烈求知欲与有限的认识水平的矛盾

大学生有强烈的求知欲望，对什么都想问个为什么，但他们由于知识经验、思维水平、分析问题解决问题的能力较低，缺乏识别力，因此常会发生盲目地学习吸收的情况，凡是他们觉得新鲜的就想了解，凡是迎合自己喜好的就拼命吸取。这样，虽然在某些方面增加了一些知识，但也会不知不觉受到一些消极因素的影响。比如，一些大学生看到现代西方理论的只言片语，便为之倾倒，不加区别的奉为“真理”。就是这种心理矛盾的反映。

4. 自主性与被动性之间矛盾

大学生们在认识上、情感上和行为上，都力图按照一定的目的自觉地、主动地去思考、体验和行动。但另一方面，他们又不善于自觉主动地控制调节自己的心理活动及相应的外部行为，表现出一定的被动性。比如在情感和理智的关系上，大学生们非常想象一个成年人那样控制自己，他们也通

晓一些道理，但是当遇到所认识的道理和当前一时需要不一致时，虽然明知应该怎样行动才是合理的，却不善于处理情感与理智之间的关系，以致不能坚持正确的认识而成为情感的奴隶，办一些蠢事，事后却往往为此而追悔苦恼。

5. 理想与当前现实的矛盾

大学生由于抽象思维的发展，能在一定程度上摆脱具体现实，推测未来，同时，想象活跃，富于理想，因此，常常对社会、对自己进行种种美好的设计。但是当需要一时难以满足时，往往不善于认识和对待现实，容易靠想象来构思美妙的“理想”，以幻想代替现实，以求得补偿的满足。这种幻想与现实的可能性有很大的距离。当迷于不切实际的所谓“理想”时，就与客观现实发生矛盾，甚至不满现实。

6. 强烈的性意识与正确对待异性关系之间的矛盾

人在青年初期生理的发展就已达到成熟水平，性意识强烈，由于中学时代还未离开家庭，家长在这方面较重视，控制也较严，加上面临升学的准备，占去大量的时间、精力，强烈的性意识与正确对待异性关系的矛盾尚未十分突出。大学生由于远离家庭，家长的约束减少了，并且在大学中男女交往机会更多更自由，入学不久的学生就有人醉心于谈恋爱，高年级学生则认为在大学期间错过了机会，太可惜了，因此在接近毕业时找对象、定关系的现象更加普遍。不少学生为此影响学习；而且有的男女之间的友谊和交往，并不是建立在真正互相了解和志同道合的基础上，而是轻率地对待所谓“恋爱”和异性关系的问题，以致往往造成一些悲剧。

所有上述这些矛盾并非是偶然的，而正是人生发展过程中正常出现的现象，正是迅速走向成熟和尚未真正完全成熟

的集中表现。按照苏霍姆林斯基的观点，这些矛盾的共同特征是：“在希望和努力达到自我肯定与实现这种愿望的能力之间不相适应。”^①大学生在发展过程中出现这些心理上的矛盾是痛苦的，我们也应该看到大学生这些内心的矛盾既可能成为促使其向前发展的心理动，也可能成为阻碍其健康发展的心理阻力。

二、大学生的意识、情感与气质

（一）大学生自我意识的特征

中学生在进入大学后，自我意识发展更加迅速。大学生不仅能较清晰地意识到自己内心的生活，而且绝大多数能主动根据社会要求去不断地认识和发展自己。

大学生自我意识的主要特征是：

1. 认识和评价自我的兴趣浓厚，水平大为提高，但自我认识的客观性和正确性不够

大学生的内心世界，比中学生要广阔丰富得多。他们能够进行长时间的独思、内省，对生活进行考虑和设计。他们往往会扪心自问：“我究竟是怎样的人？”“我在周围人心中处于什么地位？”“我将来会成为一个什么样的人？”等等。这些问题尽管难以回答，但却能够引起他们浓厚的兴趣。大学生们也非常希望从周围同学对自己的态度、评论中了解自己，从文艺作品、伟人传记和书刊中摘抄符合自己个

^①苏霍姆林斯基：《让少年一代健康长》，教育科学出版社，1984年版，第67页。