

DAXUESHENG
RENJI

JIAOWANG XINLIXUE

大学生人际交往 心理学



主 编 ○ 桑作银
汪小容

学会生存，已成社会共识。
学会交往，更是当代大学生大学生涯的必修课。
关注大学生，
关注大学生的人际交往，
关注大学生人际交往的心路历程！



西南财经大学出版社
Southwestern University of Finance & Economics Press

主 编 桑作银
汪小容

大学生人际交往 心理学



西南财经大学出版社
Southwestern University of Finance & Economics Press

图书在版编目(CIP)数据

大学生人际交往心理学/桑作银,汪小容主编. —成都:
西南财经大学出版社,2007.5

ISBN 978-7-81088-637-6

I. 大… II. ①桑…②汪… III. 大学生—人际关系学:社
会心理学 IV. C912.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 122529 号

大学生人际交往心理学

主编:桑作银 汪小容

责任编辑:王利 朱斐然

封面设计:何东琳设计工作室

责任印制:王艳

出版发行:	西南财经大学出版社(四川省成都市光华村街 55 号)
网 址:	http://www.xcpress.net
电子邮件:	xcpress@mail.sc.cninfo.net
邮政编码:	610074
电 话:	028-87353785 87352368
印 刷:	西南财经大学印刷厂
成品尺寸:	148mm×210mm
印 张:	8.125
字 数:	200 千字
版 次:	2007 年 5 月第 1 版
印 次:	2007 年 5 月第 1 次印刷
印 数:	1—3000 册
书 号:	ISBN 978-7-81088-637-6
定 价:	15.00 元

1. 如有印刷、装订等差错,可向本社营销部调换。
2. 版权所有,翻印必究。

前 言

人总是生活在社会中的。当他为了生活而奔波、为了事业而奋斗的时候，他必须要与人打交道，也就是说，人际交往是人生的一门必修课，有了人际交往，才能有丰富的社会生活，才能有丰盛的人生。

大学生作为社会的一个特殊群体，在市场经济条件下，受到自身身心发展规律的制约和网络文化等的冲击，在与人交往中难免会产生许多说不清、道不明的烦恼和困惑。为了帮助大学生正确了解和掌握人际交往中的常识和技巧，对其心理进行正确的引导，使之成为身心健康发展的人，我们几位多年致力于大学生心理健康教育的老师合作编写了此书。

本书紧紧围绕大学生在人际交往中需要特别关注和了解的人际交往的个性心理特征、人际知觉、人际沟通、人际吸引、人格魅力、大学生人际交往的心理障碍与调适、人际交往的语言技巧以及人际交往的心理卫生等方面展开阐述，用大量的测验量表增加趣味性和可操作性，力图让大学生通过阅读本书达到促进自身心理健康发展、增强人际交往能力、提高整体素质的目的。

本书第一章由桑作银（成都信息工程学院）、汪小容（西南交通大学）编写，第二章由黄澜（西南交通大学）、丁科

(电子科技大学)编写,第三章由汪小容、桑作银编写,第四章由汪小容、桑作银编写,第五章由邱坚(西南交通大学)、杨华(成都信息工程学院)编写,第六章由桑作银、唐英编写,第七章由熊少波(西南交通大学)、汪小容编写,第八章由唐英(成都理工大学)、丁科编写,第九章由王平(西南交通大学)、杨华编写。附录由汪小容、桑作银收集整理。全书由桑作银、汪小容统稿完成。由于编者水平有限,成书时间仓促,肯定会存在许多不尽如人意之处,敬请各位同行专家和朋友不吝赐教。在编写过程中,参考了大量同行专家的研究成果;在出版过程中,我们得到了西南财经大学出版社和社会各界朋友的大力支持和帮助,在此一并表示感谢!

编者

2007年4月于成都

目 录

第一章 绪论	(1)
第一节 什么是人际交往心理学	(2)
第二节 大学生为什么要学习人际交往心理学	(10)
第三节 研究人际交往心理学的方法	(17)
第二章 人际交往的个性心理特征	(22)
第一节 能力与人际交往	(22)
第二节 性格与人际交往	(27)
第三节 气质与人际交往	(33)
第四节 大学生的人际关系心理及其诊断	(36)
第三章 人际知觉	(47)
第一节 人际知觉的含义与特点	(47)
第二节 人际知觉的内容	(51)
第三节 影响人际知觉的心理因素	(75)
第四节 人际交往中的归因	(81)
第四章 人际沟通	(87)
第一节 人际沟通的种类	(87)
第二节 人际沟通的特点	(88)

第三节	人际沟通的功能	(89)
第四节	沟通网络	(90)
第五节	人际沟通的渠道	(91)
第六节	沟通的有效方法	(93)
第五章	人际吸引	(94)
第一节	产生人际吸引的两方面动力	(94)
第二节	影响大学生人际吸引的两方面因素	(102)
第六章	人格魅力	(126)
第一节	坦率与真诚	(126)
第二节	宽以待人	(130)
第三节	自信心	(134)
第四节	智慧和热情	(138)
第五节	坚忍不拔	(139)
第六节	创新意识	(141)
第七章	大学生人际交往的心理障碍与调适	(143)
第一节	人际交往中的心理障碍	(144)
第二节	人际交往心理障碍的调适	(154)
第八章	大学生人际交往的语言技巧	(166)
第一节	口头语言技巧	(166)
第二节	体态语言技巧	(181)
第三节	书面语言技巧	(187)
第九章	大学生人际交往的心理卫生	(189)
第一节	人际交往中的认知心理卫生	(190)

第二节 人际交往中的情绪障碍及其克服	(192)
第三节 人际交往中的人格缺陷及其克服	(203)
附录	(209)
参考文献	(250)

第一章 绪 论

心理学家认为,人除了睡眠时间以外,其余时间的70%将花在人际间的各种直接、间接的沟通上。而在一般的人际交往沟通中,9%以书面写作形式进行,16%以阅读形式进行,其余的75%则以听取别人及自己说话的交谈方式进行。

美国卡耐基工业大学心理研究所对10 000人的个案记录进行了分析,结果发现:智慧、专门技术和经验只占成功因素的15%,其余的85%决定于良好的人际交往能力。

美国哈佛大学就业指导小组对数千名被解雇的男女进行了综合调查,最终发现:因人际关系不好而被解雇的人,比因不称职而被解雇的人高出两倍多。

.....

由以上种种具体数据,我们不难看出人际交往的重要性。人际交往心理学的宗旨即是试图去揭示人际交往中的心理奥秘。

大学阶段是人生的黄金时期,良好的人际关系是大学生身心健康发展的重要内容和基础条件,人际关系的质量对其在校期间的学习、生活和终生的幸福都有重要影响。一位阿拉伯哲人曾说过,“一个没有交际能力的人,犹如沙漠中的船,是永远不会进入到人生的大海中去的”。大学生的人际交往素质不仅关系到其个人前途,也关系到国家人才队伍的质量和现代化建设的成败,尤其是担负着构建社会主义和谐社会重任的高素质人才,必须具

有较高的自我意识、合作意识和处理人际关系的能力。文献检索表明,当今大学生比以往任何时期都更热衷于人际交往,但是大学生在人际交往中所发生的问题也较多,值得关注和加以正确指导。

第一节 什么是人际交往心理学

一、人际交往心理学的学科性质

(一) 人际交往心理学是一门综合性学科

自有人类以来就有人际交往。人际交往可以说是生活中最常见的事物,它无处不在,无时不有。我国古代文献中有这样的记载:“伐木丁丁,鸟鸣嚶嚶。出自幽谷,迁于乔木。嚶其鸣矣,求其友声。相彼鸟矣,犹求友声。矧伊人矣,不求友生?”意思是说,连鸟都要寻找朋友和知音,何况人呢?而人类要生存和发展,就离不开人际交往。人,既是自然实体,又是社会实体,但更重要的是社会实体。所以,人的存在既是作为个体而存在,更是作为社会成员之一而存在。这样一来,人际间就构成了个体与个体、个体与群体和群体与群体、群体与个体等错综复杂的交往关系,犹如千姿百态的万花筒一样。同时,人际交往既可以给人带来无穷的幸福与快乐,也可能给人造成无尽的悲伤与烦恼。因此,探索人际交往的奥秘显得越来越迫切,心理学的发展也为这种探索提供了一定的条件。于是,人际交往心理学的研究就蓬勃地开展起来,形成了一个专门的研究领域。

当代科学发展的重要特征就是从单学科研究发展为多学科综合性研究。很多新学科多处于各门学科之间的边缘地带,往往需

要两门或多门学科的知识来回答和解决有关问题。近年来,在自然科学之间、社会科学之间、自然科学与社会科学之间出现了许多交叉学科,甚至还出现了一些多学科的交叉科学,如创造学、管理学、公共关系学等。

人际交往心理学也是这样一门多重交叉的综合性学科,它涉及的学科主要有:社会心理学、普通心理学、社会学、公共关系学、行为科学等。

人际交往心理学就是运用以上多种学科的知识和方法,研究在人际交往的过程中人的心理和行为活动规律的学科。它属于将心理学应用于社会实践的分支学科。

所以,人际交往心理学涉及很多具体的内容,比如,人在人际交往活动中的地位和作用、人的个性心理差异和人际交往、人际交往的动机、人际知觉、人际交往过程中存在的心理障碍与调适、人际交往技巧、人际交往的心理卫生等。

(二) 人际交往心理学与其他学科的关系

1. 人际交往心理学与心理学

心理学是研究心理现象的科学。曾有人进行过这样的比喻:在心理学的发展过程中,哲学是父亲,生理学是母亲,而生物学是媒人。以生物学为媒介;哲学与生理学结合,其生育的“新生儿”就是以后脱离传统哲学范畴而独立门户的心理学。

心理学的正式诞生,一般公认始自德国人冯特(Wilhelm Wundt, 1832—1920)的实验工作。他于1879年在莱比锡大学建立了世界上第一座心理实验室,正式从事系统的心理物理学的实验工作。因此,冯特被誉为“心理学之父”。

心理学的基本任务是探索心理现象的本质、机制、规律和事实,并应用这些规律为人类的实践服务。它最起码的一项工作是在质上和量上确定心理生活的具体事实;它还揭示心理的规律、心理的机制、心理的本质。心理学既研究人的一般心理过程及规

律,例如感觉、知觉、记忆、思维、想像、注意等认知过程,情绪、情感等情感过程和意志过程;同时还研究个性心理规律,如需要、动机、兴趣、信念、理想、世界观等个性倾向,性格、气质、能力等个性特征。因此,心理学的一般理论、原则和方法对人际交往心理学都有积极的指导意义。比如,人与人之间的交往离不开人情感的好恶、性格是否相投等因素。

2. 人际交往心理学和社会心理学

社会心理学是心理科学的一个分支学科,形成于19世纪末,经历了哲学分析、经验描述、实验分析三大阶段。它是系统地研究社会心理与社会行为的科学,研究的是社会心理的基本过程及其变化发展的条件和规律。具体说来,它既研究大团体中的社会心理现象,如社会情绪、阶级和民族心理、宗教心理、社会交往与人际关系;又研究小团体中的社会心理现象,如心理相容、心理排斥、团体气氛、领导与被领导等;还研究社会认知、社会动机、社会态度以及时尚、风俗、舆论、流言等。可见,人际交往心理学的研究必须运用社会心理学的基本理论、方法,但是它却比社会心理学的研究更微观、更深刻。

3. 人际交往心理学与公共关系学

“公共关系”一词译自英语 Public Relations,是公共关系、公众联系等意思。公共关系学于1903年在美国产生,第二次世界大战后在西方蓬勃发展。它是研究如何使企业和社会之间建立并保持良好的社会关系状态,以促进事业成功的一门科学。它运用大众传播媒介为主要工具。由于公共关系学一般要涉及与公众建立良好关系的问题,所以人际交往心理学要吸取其有关知识。

4. 人际交往心理学与组织行为学

组织行为学主要研究的是个体行为、群体行为、领导行为以及组织发展等问题。实际上,这些问题和人际交往心理学是密切相关的,因此,人际交往心理学的许多理论和实践也来源于组织行为学。

5. 人际交往心理学与教育学

教育学是研究教育现象和教育问题以揭示教育规律的科学。教育是一种培养人的社会活动，而人际交往心理学研究人之间如何交往，它总是离不开一定的交往原则、经验、技巧等，而这些东西可以通过教育来获得。所以，人际交往心理学还要吸取教育学中有关的知识 and 理论。

(三)、人际交往心理学的特点

1. 客观性

客观性是指不因人而变或随意而变的科学特征，它既不能凭研究者个人主观意见而改变既定准则，也不能按研究者个人好恶而随意曲解事实。人际交往心理学客观地研究人际交往过程中人的心理和行为是完全可能的，因为任何一种心理、行为的产生都是由客观刺激所引起的。

在人际交往心理学的研究中，由于我们每个人都有自己各种心理活动的经验，所以很容易把自己的主观体验和客观观察的事实混淆起来。

为了更好地体现人际交往心理学的客观性特点，我们研究人际交往心理学的时候应注意记录客观、分析客观和结论客观。即在收集资料时，必须如实地、详尽地记录作用于个体的外部刺激和他的行为反应，包括口语报告，切不可用研究者自己的主观体验、主观感受来代替客观观察到的事实，或附加在客观观察到的事实上面；在进行资料的处理、结果的分析整理时，应尽可能用某种客观的尺度来评定，切忌主观偏见的影响；在做结论时，要根据客观的事实下判断，不要做过分的推论。例如，所研究的对象是大学生，就不能把结论推广到中学生或小学生身上；研究的是女学生的交往心理，就不能把结论推广到男学生身上。

2. 综合性

人际交往心理学是研究人际交往过程中人的心理和行为规律

的科学，是一门多重交叉的综合性学科，它综合运用了多种学科的知识和方法，但绝不是多种学科知识与方法的简单堆积，而是根据本学科的研究对象、研究性质等，进行有机的结合，有选择地吸取有关对人际交往心理有指导作用的知识，从而去构建一个新的体系。这体现的正是人际交往心理学的综合性特点。

3. 系统性

所谓系统，是指由若干相互联系、相互作用的部分组成的具有一定的结构与机构的整体。

人际交往心理学具有系统性，因为在人际交往过程中，人的心理是具有各种机能的有机整体，而且是活动的，它总是处于一种相对的静态即绝对的动态中。人际交往心理学的系统性要求我们要把人的交往心理作为一个开放的、动态的、整体的系统来加以认识。

4. 实用性

人际交往心理学是研究人与人交往的心理、行为规律的科学，是应用心理学的一个分支，具有较强的实用性。它的许多原理、方法，都可以直接应用于我们的人际交往实践，使我们有一个更和谐的人际关系，从而达到生活的美满、事业的成功。例如，运用人际交往心理学中个性心理的理论，我们可以优化自己的性格，增强人际交往能力；运用人际知觉的知识可以灵活利用第一印象、晕轮效应等，游刃有余于人际交往中；运用人际交往技巧，可以让我们在言谈、举止等方面吸引正在交往的对象，拉近相互的心理距离，使人际交往的环境更加宽松。

二、人际交往心理学的内容

（一）人际交往的个性心理

“个性”一词，英文为 Personality，来自于拉丁文 Persona，原意是舞台上演员戴的面具，后来演变为一个人与他人不同的特

征，它是通过个人的生活道路而形成的，是一个人的总的精神面貌。

个性的心理结构包含着极其复杂的成分：个性心理特征、个性倾向性和自我意识。

人际交往的个性心理特征是指人们在人际交往过程中形成的某些稳固而经常出现的心理特性，它是人际交往心理学的重要内容。

人际交往的个性心理特征包括人际交往能力、人际交往气质和人际交往性格。

人际交往能力包括语言表达能力、观察能力、记忆能力等。有的人善于侃侃而谈，有的人与他人交谈时就结巴；有的人能察言观色，有的人却不能——这就是人际交往能力的差别。

在人际交往过程中，有的人比较温柔，有的人比较粗暴；有的人稳重，有的人急躁——这是人际交往气质的差别。

有的人谦虚谨慎，有的人狂妄自大；有的人畏畏缩缩，有的人积极进取；有的人懦弱，有的人坚毅——这是人际交往性格的差异。

人际交往的个性倾向性是推动人际交往的动力系统，是人际交往个性结构中最活跃的因素，主要包括人际交往需要、动机、价值观等。人际交往动机的基础是人际需要，人际交往价值观的基础也是人际需要。如果说人际需要是人际交往的个性倾向性的基础，那么价值观则处于个性倾向性的最高层次，它制约和调节着人际需要、交往动机等人际交往的个性倾向性成分。

人际交往自我意识是个人对自己的人际交往自觉因素，它是一种多维度、多层次的心理系统。从心理形式上看，自我意识表现为具有认识的（自我观念、自我概念、自我认定、自我评价等）、情绪的（自我感受、自爱、自尊、自卑、责任感、义务感、优越感等）、意志的（自立、自主、自制、自强、自卫、自

信、自律等)三种形式。

(二) 人际知觉

知觉是客观事物直接作用于人的感官,并在头脑中产生的对事物整体的反映,是人对感觉信息进行组织和解释的过程。

根据不同的标准可以对知觉进行分类:

根据知觉对象,可以把知觉区分为社会知觉和物体知觉;

根据事物具有的空间、时间和运动的特性,可以把知觉区分为空间知觉、时间知觉、运动知觉;

根据知觉中占主导地位感受器的活动,可以把知觉区分为视知觉、听知觉、嗅知觉以及视听知觉、触摸知觉等。

人际知觉就是对人与人之间所表现出来的人际关系的知觉,它包括自己与他人的关系是否融洽、自己在某个群体中是否受欢迎等。比如,由张三的外貌、举止而认知“他是个热情好客的人”;由某人怒发冲冠、摔东西、大喊大叫等而做出“他生气了”的判断;从李四和王五两人整天都形影不离,谈到对方都是眉飞色舞的样子而认知“他们俩是一对好朋友”;等等。

这些都属于人际知觉,是人际交往心理学的重要内容。

(三) 人际交往的心理障碍与调适

心理学研究表明,人类对爱、关心、尊重等交往性活动的需要,在重要性上并不亚于食物、性等生理性需要。如果这类需要得不到满足,人就会像因吃不饱饭而营养失调一样,导致心理上的失调,即产生心理障碍。

在人际交往过程中,有的人自高自大,不可一世;有的人却自卑、羞怯、缺乏自信;有的人疑神疑鬼,猜疑心重;有的人忌妒他人……诸如此类,都属于人际交往的心理障碍。

人际交往的心理障碍是指在人际交往中引起人际排斥的各种心理因素。它是可以调适的,比如,及时地加强人际沟通,求同存异,相互了解,相互尊重和体谅,这样就可以使人建立和谐的

人际关系，消除人际交往的心理障碍。

消除人际交往的心理障碍，是增强人际魅力、改善人际关系的必要条件，也是人际交往心理学的主要内容之一。

（四）人际交往技巧

前面我们谈到，人际交往很重要。也就是说，无论你是学生，还是老师；无论你是商人，还是学者；无论你是领导干部，还是普通老百姓……只要你生活在这个世界上，就不可避免地要与周围的各种各样、形形色色的人打交道。换言之，人际交往的重要性如同我们不能没有空气和水一样。

人际交往不仅是一门学问，更是一门艺术。

人际交往有很多技巧。比如，微笑是一种很文明的经营哲学，也是一种很高明的人际交往艺术。正如李白在一首诗里所言：“眉语两目笑，忽然随风飘”，可见，微笑对于人际交往有着相当重要的作用。又如，闻名于世的希尔顿饭店从20世纪20年代创业到70年代扩展到七八十家，现在已遍布于世界各国。集团的总裁经常不断地到各地视察，他向高级人员询问得最多的一句话正是：“你今天对客人微笑了吗？”

（五）人际吸引

人际吸引，即人际魅力，是指人与人之间在情感方面相互喜欢和亲近的心理关系，是心理距离缩短的表现。它是人际交往中人与人之间一种积极的心理状态，是一种普遍的社会心理现象。

形成人际吸引主要有外在条件和内在因素，例如空间距离、外貌吸引、相似吸引、互补吸引等。

（六）青年大学生人际交往的心理卫生

心理卫生主要探讨人们如何维护和保持心理健康的原则和措施。在人际交往中，青年大学生要特别注意其中的心理卫生。以大学生所处的人生阶段来说，交往需要在其心理构架中占有极为重要的位置。青年大学生的人际交往比以前更复杂、更广泛，独