

175
42

人际关系的奥秘

● 湖南人民出版社

● 卢义正 著

RENJIGUANXIDEFAMMI



■ 卢义正 著

人 际 关 系 的 奥 秘

■ 湖南人民出版社



人 际 关 系 的 奥 秘

卢 义 正 著

责任编辑：刘升铨

*

湖南人民出版社出版、发行

(长沙市河西银盆南路67号)

湖南省新华书店经销 湖南省新华印刷一厂印刷

*

1988年12月第1版第1次印刷

开本，787×1092 1/32 印张， 7.875 插页， 2

字数，165,000 印数：1——28,000

ISBN7—217—00561—2

B·54 定价：2.55 元

湘人：88—18

目 录

绪论	(1)
一 什么是人际关系	(1)
二 人际关系的复杂性	(2)
三 处理好人际关系的可能性	(3)
四 研究人际关系的意义	(4)
第一章 人际关系和人际交往形式	(11)
第一节 人际关系分类	(11)
一 按人际关系处理动机分类	(12)
二 按人际关系结构分类	(16)
三 按人际关系现状分类	(18)
第二节 人际交往的形式	(19)
一 直接交往形式	(20)
二 间接交往形式	(21)
三 书信交往形式	(22)
三 声像交往形式	(23)
第二章 人际交往的原则与技巧	(25)
第一节 人际交往的原则	(25)
一 与人为善的原则	(25)
二 以诚相待的原则	(27)
三 谦逊而不迎逢的原则	(29)

四 利义结合的原则·····	(31)
五 灵活多变的原则·····	(33)
六 逐步发展关系的原则·····	(35)
第二节 人际交往的技巧·····	(36)
一 以理取胜的技巧·····	(37)
二 以情动人的技巧·····	(39)
三 以貌悦人的技巧·····	(40)
四 运用语言的技巧·····	(42)
五 选用环境的技巧·····	(43)
六 随机应变的技巧·····	(44)
七 串门访友的技巧·····	(44)
八 运用业余爱好的技巧·····	(45)
九 激励与处罚的技巧·····	(46)
十 求助与拒绝的技巧·····	(48)
第三章 人际交往的心理规律与障碍因素·····	(53)
第一节 人际交往的心理规律·····	(53)
一 人际交往的吸引规律·····	(53)
二 人际交往的互补心理规律·····	(55)
三 人际交往的排他心理规律·····	(56)
第二节 人际交往的障碍因素·····	(61)
一 心理障碍因素·····	(61)
二 能力障碍因素·····	(63)
三 客观障碍因素·····	(65)
四 人际交往中的偏见·····	(67)
第四章 人际环境的适应与人际关系改善·····	(72)
第一节 人际环境的适应·····	(72)
一 对新环境的观察和探索·····	(73)
二 与人际环境的相互了解·····	(74)

三 同人际环境的相互适应	(74)
第二节 人际关系改善	(76)
一 查明障碍因素	(77)
二 及时调适和改善不适言行	(81)
三 及时解释和道歉	(81)
四 对他人善于谅解和宽容	(81)
第五章 家庭关系	(83)
第一节 夫妻关系	(83)
一 夫妻的主要心理特点	(84)
二 夫妻关系发展的一般规律	(88)
三 使夫妻感情青春常在	(90)
四 夫妻关系类型	(92)
五 夫妻相处的原则	(95)
六 处理夫妻关系诸要点	(97)
七 做妻子的艺术和做丈夫的主要标准	(103)
第二节 长辈关系	(105)
一 长辈的一般心理特点	(106)
二 长辈的生理特点	(109)
三 处理长辈关系诸要点	(110)
第三节 子女关系	(114)
一 子女的范围及子女发育成长阶段划分	(115)
二 父母同子女的关系类型	(117)
三 抚养教育子女的诸要点	(119)
第四节 亲属关系	(124)
一 亲属关系的范围	(124)
二 处理亲属关系的意义	(124)
三 与亲属相处的基本原则	(125)
四 亲属关系处理诸要点	(126)

第六章 上下属关系	(128)
第一节 干群关系	(130)
一 干群各自的心理特点	(130)
二 干群相处的一般原则	(131)
三 干群相处的诸要点	(133)
第二节 师生关系	(146)
一 师生各自的心理特点	(146)
二 师生相处的一般原则	(149)
三 师生相处的诸要点	(150)
第三节 师徒关系	(155)
一 师徒各自的心理特点	(156)
二 师徒相处的基本原则	(158)
三 师徒相处的诸要点	(159)
第七章 平行关系	(165)
第一节 同事关系	(166)
一 与同事相处的主要心理特点	(166)
二 与同事相处的有利因素和不利因素	(169)
三 与同事相处的基本原则	(171)
四 同事关系的检验方法	(172)
第二节 朋友关系	(177)
一 交友的意义	(177)
二 交友的主要心理要求	(178)
三 与朋友相处的原则	(179)
四 与朋友相处的诸要点	(180)
第三节 邻里关系	(184)
一 邻里关系的特点	(184)
二 与邻里相处的基本原则	(185)
三 与邻里相处的五倡五忌	(187)

第四节 恋爱关系	(189)
一 恋爱阶段的划分	(190)
二 恋爱的主要心理特点	(192)
三 择偶的影响因素	(194)
四 恋爱类型和感情的表达方式	(198)
五 恋爱前景预测	(202)
六 恋爱技巧诸要点	(203)
第八章 公共关系	(209)
第一节 公共关系的行为特点和行为原则	(210)
一 公共行为特点	(210)
二 公共行为的基本原则	(211)
第二节 公共行为细则	(212)
一 行路、乘车细则	(212)
二 阅览、集会细则	(214)
三 文娱、体育、买卖、就医细则	(215)
第九章 交往礼仪常识	(219)
第一节 往来礼仪常识	(219)
一 招呼	(219)
二 握手	(220)
三 介绍	(222)
四 交谈	(223)
五 串门访友	(227)
六 待客	(227)
七 送客	(228)
第二节 贺喜礼仪常识	(230)
一 祝贺	(230)
二 新婚志喜	(231)
三 寿辰志贺	(232)

四 送礼	(233)
五 赴宴	(234)
六 舞会	(235)
第三节 慰问礼仪常识	(237)
一 慰问	(237)
二 探病	(238)
三 吊丧	(239)
主要参考书目	(241)
后记	(243)

绪 论

一 什么是人际关系

社会生活中的每一个人，都想使自己生活愉快、工作顺利，都想同自己的父母、子女、亲属、邻里、领导、同事、朋友等相处得好，使自己在人生的征途中跨越坎坷，在生命的航程中避过暗礁，让自己迅速地成长起来，并渴望在事业上获得巨大的成功。如果要想真正达此目的，就必须认真研究和正确处理人际关系。学一点“关系学”，懂得做人的诀窍。

70年代以来，人际关系和“关系学”这一类字眼似乎成了结帮拉派、营私舞弊、行贿受贿等不良社会风气的代名词。一提到当今社会的人际关系和“关系学”，有的人就摇头叹气，有的人更是深恶痛绝。的确，“文化大革命”后期以来，腐朽庸俗的“关系学”败坏了我们的党风和社会风气，严重地危害了社会主义社会人与人之间的正常关系。因此，人们鄙视它，甚至诅咒它，这不是没有道理的。

我们这里要研究的人际关系和所讲的“关系学”，目的是使人们用高尚的社会主义道德规范来指导和约束自己，以树立正确的人生观和交往观，并用科学的交往形式、方法和

技巧来改善、调适人与人之间的关系。

研究人际关系，并揭示其奥秘，首先必须弄清楚什么是人际关系，它的范围包括哪些，其含义怎样。

对于这个问题，不少社会心理学家和行为学家进行了多方面、多角度的探讨和论述。他们之中有的主张把人际关系与社会关系等量齐观，认为人际关系是社会关系的基础，社会关系是通过人们之间的相互交往联系所结成的，而不是抽象、空洞的躯壳。持这种观点的学者虽然有一定的道理，但是，他们只看到了人际关系与社会关系相互联系的一面、同一性的一面，而没有看到彼此之间存在着差异性的一面。因为在社会学中，社会关系主要是指集团之间的政治关系和意识形态关系的总和，而不是指个人与个人之间的简单交往和联系。因此，不能把人际关系和社会关系相提并论或等量齐观。

也有的学者认为人际关系是个人或团体彼此寻求满足需要的心理状态。这种观点主要是从社会心理学的角度来研究人际关系，因而只强调了人际关系中的精神意识方面的作用和联系，而舍弃了人际关系中物质生活方面的作用和联系，从人际关系的整体所包涵的内容说来，这种观点是不全面或者说是具有局限性的。

美国人际关系专家朱迪·C·皮尔逊^①认为：“人际关系是由两个或更多相互依存和相互作用于同一方式的人组成的。”朱迪·皮尔逊的这个人际关系定义只揭示和描述了人际关系的组成结构，而没有将人际关系所包涵的内容同时表

^① (美)朱迪·C·皮尔逊：《如何交际》。湖南人民出版社1987年版，第35页。

达或描述出来，因而这个定义也缺乏应有的全面性。

那么，人际关系的确切定义又是怎样的呢？我们认为：人际关系是指人们在社会生产和社会生活中，彼此之间发生精神和物质交往联系的一种社会行为现象。它的范围包括家庭关系、上下属关系、平行关系、公共关系等等，它的内容涉及物质交往关系和精神交往关系。在社会生活中，每个人都会结成一定的人际关系，也必定要同他人发生物质交往和精神交往。这就是我们所指的人际关系的范围以及它所包含的全部内容。

二 人际关系的复杂性

在社会现实生活中，我们常常可以看到这样的情况：当一个人能够正常、融洽地同别人处理好人际关系时，就能够获得别人的理解、支持和喜欢。当他在工作中取得成绩时，别人会为他感到高兴；如果他有卓越的能力和才华，就能够获得别人的赏识和重用；即使他在工作和生活中有了缺点和错误，也能够获得别人的谅解与宽容。相反，如果一个人不能正常地同别人处理好人际关系，那么别人对他的态度就大不一样了。当他在工作中取得了成绩，希望获得承认和鼓励时，别人却采取熟视无睹的态度，甚至会进行非议和刁难；如果他有卓越的能力和才华，得到的并不是赏识和重用，反而是压制和嫉妒；当他在工作和生活中出现失误和困难时，得到的不是谅解、同情和帮助，而是幸灾乐祸的指责。面对这种现实，不少人觉得人际关系神秘莫测，对它感到迷惘和不知所措，在人际关系的处理上常常陷入迷途，不是把人际关

系搞得庸俗低级，就是搞得紧张僵化，给生活带来种种烦恼，给工作和事业造成种种阻力。

为什么会出现以上这些复杂的情况呢？问题的实质在于人际关系本身存在着复杂性。只有揭开人际关系复杂性的面纱，弄清其内在的规律性，才能找到处理人际关系的正确途径。那么，人际关系具有哪些复杂性呢？概括起来，主要表现在以下几个方面：首先，人际关系所包括的范围非常广泛，它涉及到社会生活中的一切人。而我们知道，社会生活中的人是非常复杂的，因为人与人千差万别，诸如年龄差异、性别差异、环境影响差异以及性格、兴趣爱好差异等等。这些差异必将作用于人们的生理和心理反映，也必将影响人际关系的结成和人际关系的处理。例如老年人和青年人在生理上存在着差异，因而他们在饮食、穿戴等方面就会表现出不同的要求，那么同老年人交往相处和同青年人交往相处的方法就应有所不同。第二，人际关系的构成也是相当复杂的。一个人一生不仅要同家庭成员结成人际关系，而且还会同社会成员结成人际关系。这些关系中，有的是血缘关系、婚姻关系，有的是工作关系、生活关系，也有的是地缘关系或世交关系等等。这些不同的关系，又有着它们各自不同的规律和表现特点，这就要求人们处理的形式和方法也应有所不同。第三，人际关系包涵的内容亦是非常广泛的，它不仅包括人与人之间的物质交往关系，而且还包括人与人之间的精神交往关系。我们知道，在社会生活中，人们的物质交往几乎无所不包，它涉及到人们的衣、食、住、行、用等各方用，小到一分几厘钱的物质来往，大到数以千万计价的交易；人们在精神感情方面的交往联系，人情冷暖、喜怒哀

乐就更是复杂多变的，也是难以用金钱和尺度来衡量的，因而，人们在思想感情方面的交往形式和交往方法也就更加多变难测。第四，人际关系的结成和处理还要受到社会制度和社会道德规范以及当时当地的风俗、习惯的影响和制约。资本主义制度下的人际关系，必定是一种不平等的压迫和被压迫、剥削和被剥削的人际关系；社会主义制度下的人际关系，却是一种平等、互助的人际关系。第五，人际关系的结成和处理，还涉及到辩证法、生理学、心理学、伦理学、行为学、社会学等多方面的学问，一个人如果没有良好的素养，也就容易在人际关系的处理上陷入迷途。

上述这些人际关系的复杂性，给其自身披上了一层神秘的色彩，因而人们对它常常是望而兴叹，感到它是一个不可捉摸、难以驾驭的东西。社会上有不少人这样感叹：“千难万难，为人处世最难。”的确，它在一定程度上反映了人际关系结成和人际关系处理的复杂性。只有认识了它的复杂性，才能找到正确的处理方法。

三 处理好人际关系的可能性

人际关系虽然具有复杂性，但也不是神秘莫测的东西，它与人们的生产和生活有着密切的联系。作为社会生活中的每一个人，在工作过程和生活过程中都会自觉或不自觉地总结生活经验，提高自己为人处世的能力，并根据新的情况不断地调适自己的言论和行为，以适应和改善同他人的关系。即使在失败和挫折面前，人们往往也会本能地吸取经验教训，这就是俗语所讲的“吃一堑，长一智”，在漫长的生活

中积累为人处世的经验。我们民间对人生的历程有这样一种评价：把青少年时期称为是不怕虎的“牛犊”之年，把30岁左右的这一段时期称为“而立”之年，把40岁左右的阶段称为“不惑”之年。这种评价从一定角度说来，比较生动地说明了一个人从单纯幼稚到逐步走向成熟的自然过程。可见，长期的生活实践也会使人们自觉或不自觉地、或多或少地获得为人处世的学问。

“关系学”来源于社会生活实践，同时又服务于社会生活的实践。从一定意义上讲，劳动人民既是这门学问的创造者，同时又是这门学问的运用者。早在原始社会的氏族公社时期，我们的祖先就开始懂得按“血缘”关系作纽带来结成和处理自己的人际关系；到了春秋战国时期，关于人际交往和为人处世方面的学问开始正式成为人们自觉地研究和重视的对象。特别是在人际交往方面，诸子百家几乎都谈到交友待客之道。其中特别值得一提的是孔丘，他曾经告诫门人说：“上交不谄，下交不渎^①”，即主张交友待客既不要低声下气，又不要高傲怠慢；他还主张同人交往要“不失足于人，不失色于人，不失口于人”^②。失足、失色、失口实际上就是指行动、态度、言论上的错误，这是交友待客为人处世之大忌。为了缓和当时日益尖锐的阶级矛盾，调和人际关系，孔丘还极力宣扬“和而不同”、“执两用中”的中庸之道。在调和人际关系方面，墨翟极力主张“兼爱”。他说：“诸侯相爱，则不野战；家主相爱，则不相篡；人与人相爱，则不相贼；君臣相爱，则惠忠；父子相爱，则慈孝；兄

① 孔丘：《易·系辞传》。

② 孔丘：《礼记》。

弟相爱，则和调，天下之人皆相爱，则强不执弱，众不劫寡，富不侮贫，贵不傲贱，诈不欺愚。”^①在墨翟看来，世上的怨恨和矛盾，都是由不相爱所引起的。只要相爱，君臣之间、父子之间、兄弟之间以及强弱、贫富、智愚之间的矛盾都可以调和，只要“兼爱”，所有的人际关系都可以和谐起来。孟子则要求统治阶级以“仁爱”之心去对待人民，争取民心，以调和统治阶级和被统治阶级的人际关系。这一时期出现了我国历史上有名的“人性论”、“性善论”等人际关系理论。到了汉代，董仲舒以“三纲五常”等封建宗法道德规范以及忠、孝、仁、义、礼、智为主要内容，编织了一张封建社会的等级森严、纵横交错的人际关系网，成为千百年来约束劳动人民为人处世的清规戒律。明朝永乐年间有一位学者名叫薛瑄，他对交友待客和处理人际关系很有研究。他说：“人有不及者，不可以己能病之。”他告诫人们与别人相处交往时不要以己之能去欺人之不足。

在封建社会就已在我国民间广为流传的《增广贤文》一书，也有许多脍炙人口的忠告，比喻生动贴切，说理深刻，例如，“路遥知马力，事久见人心”、“远水难救近火，远亲不如近邻”、“责人之心责己，恕己之心恕人”、“忍得一时之气，免得百日之忧”等等，都是告诫人们交友待客、为人处世及修身养性的名言。这说明人际关系的处理并不是神秘莫测的东西，只要我们对生活加以认真地观察了解，对生活经验不断地加以总结提高，就完全可以懂得“关系学”这门学问，也完全可以驾驭人际关系的规律，揭示出它的种

^① 墨翟：《兼爱中》。

种奥秘，正确地处理好同他人之间的关系。

四 研究人际关系的意义

“文化大革命”以来，我们的党风和社会风气出现了较为严重的恶化现象，本来是正常的人际关系出现了畸形分叉：一是人际关系紧张僵化，一是人际关系庸俗低级。前者的突出表现是党群关系、干群关系以及人与人之间的关系出现了严重的紧张、对峙局面。后者则突出地表现在人与人之间相互吹捧、相互利用、徇私舞弊、行贿走后门以及在干部路线和人事路线上搞任人唯亲、结帮拉派上。近几年来，党风和社会风气不正的问题已越来越为全社会所关注。为了使党风和社会风气从根本上好转，党中央采取许多治理措施。例如，开展规模宏大的整党运动；对全国人民进行深入的社会主义精神文明教育；反对精神污染等等。目前，党风和社会风气在某些方面虽然有了一定的好转，但是还没有全面的、根本的好转，有些不正之风屡禁不止，甚至愈演愈烈。这是为什么呢？我们认为其中一个重要原因，就是对新形势下人际关系的特点和规律研究不够，因而还没有真正找到治理的有效形式和方法，治理效果当然不能令人满意。如果要找到端正党风和社会风气的办法，就必须深入地研究社会主义初级阶段的人际关系。这是十分重要的。因为：

第一，只有深入地研究社会主义初级阶段的人际关系，我们才能深刻地揭示社会生活中人际关系存在的客观性和表现的复杂性；也只有这样，我们才能认识、驾驭和处理好人际关系。