

RENJI JIAOWANG XINLI XUE

■ 刘晓新 毕爱萍 主编

# 人际交往 心理学

2.1  
7



首都师范大学出版社  
CAPITAL NORMAL UNIVERSITY PRESS

# 人际交往心理学

刘晓新 毕爱萍 主编

首都师范大学出版社

·北京·

## 图书在版编目(CIP)数据

人际交往心理学/刘晓新, 毕爱萍主编. —北京: 首都师范大学出版社, 2003.2

ISBN 7-81064-465-3

I. 人… II. ①刘…②毕… III. 人际交往-心理学-高等学校-教材  
IV. C912.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 011886 号

## 人际交往心理学

刘晓新 毕爱萍 主编

---

责任编辑 白光洁

首都师范大学出版社出版发行

地 址 北京市西三环北路 105 号

邮 编 100037

电 话 68418523 (总编室) 68982468 (发行部)

网 址 [www.cnup.cnu.cn](http://www.cnup.cnu.cn)

E-mail [cnup@mail.cnu.edu.cn](mailto:cnup@mail.cnu.edu.cn)

北京嘉实印刷有限公司印刷

全国新华书店发行

版 次 2003 年 2 月第 1 版

印 次 2003 年 2 月第 1 次印刷

开 本 890mm×1240mm 1/32

印 张 7.75

字 数 200 千

印 数 0,001~5,000 册

定 价 15.20 元

---

版权所有 违者必究

如有质量问题 请与出版社联系退换

## 前 言

2000年7月,我们走出北京师范大学心理系研究生课程班的大门后,怀着将所学知识回馈给我们所在的教育岗位,提高大学生的心理素质的心愿,各自在校内开出了“人际交往心理学”的选修课。此课一经开出,数百名学生报名选修。面对踊跃的学生,面对一届又一届学生对此课的殷殷期待,我们却发现,没有比较适合理工院校学生学习人际交往心理学的教材。2001年上半年,高校大学生心理问题在媒体上频频曝光。对此,中共中央政治局及时召开了专门会议。会上,江泽民总书记讲:“正确引导和帮助青少年学生健康成长,使他们能够德、智、体、美全面发展,是一个关系我国教育发展方向的重大问题。我们的常委和有关方面负责的同志,都要认真思考这个问题并采取有效措施,加强教育工作。”(2001年2月1日《北京青年报》)江总书记这一讲话,表明了党中央对青少年进行心理健康教育的高度重视。2002年中,发生了震惊全国的清华大学学生刘海洋伤熊事件,人们的愤然还未平息,在青年学生中,又接连发生了杀害并肢解女友案、持刀绑架女生以寻求解脱案、杀死奶奶和父亲案、微波炉活烤小狗等一系列让人拍案而起的事件。人们惊愕了,社会惊愕了,教育惊愕了!我们的学生怎么了?我们的社会怎么了?我们的教育怎么了?这些罪案以高密度的方式爆发,而且集中在大学生的身上,以悲剧的方式警示我们:大学生这一群体已经出现了较为严重的心理健康问题。诸多事件说明了青年学子的人格状态比较偏激、畸形,不会处理与“他人”(指宽泛的、既包含人格主体又含人格主体以外的对象)的关系,甚至走向人性的反面。所以,除了专业教育外,加速培养他们的健康心理,特别是人际关系方面的成长是教育界责无旁贷的任务。

从此,我们萌动了一个想法:编写一本较实用的关于如何处理人际关系的教材。为此,经与首都师范大学出版社商议,尽快出一本适合普通高校理工科学生使用的教材,这就是这本《人际交往心理学》。对此,我们一方面感到欣慰,一方面也感到惭愧。欣慰的是我们的出

出版社,特别是高等院校的出版界对教学所需的教材建设的大力支持;惭愧的是,这本教材还远未完善,不过是人际交往心理学中的一棵幼芽,仅仅是初步探索。在我国,人际交往心理学研究起步较晚,目前更多的还只是对国外社会心理学的学习、消化和吸收。如何根据我国的社会文化背景,把人际交往心理学同我国民众的具体心理实际结合起来,不仅做出理论创新,而且更好地做些普及工作,为大学生服务,发挥它的更大作用,是一个新的课题,也是一件难事。因此,这本教材从理论的深度和内容涉猎的全面性上看,会有不尽人意之处。但她力争创新,力求实用,意在探索,志在开拓。

在教材的整个编写过程中,我们着重注意了以下几个问题。

第一,要具有哲学理论的宏观指导性。人际交往虽属行为科学研究的对象,但我们编写此书首先从哲学的人性观入手,特别是以马克思主义哲学人性观、人学价值观作为指导思想,以突出我国主流意识形态下的人际交往之国情特色。

第二,要立足基本,简约、明确。本教材要从理性高度明确描绘人际关系心理的发生发展规律和人际关系过程中的种种心理、行为发生发展的条件和情境,并使之得到系统化的表述。这些条目,都是从大学生人际交往的实际情况中提出来的。其答案融科学性、生动性、实用性和可读性为一体,应符合心理学科的最新理论与实践。

第三,要有应用性与现实性。该教材要介绍人际交往中理论与实践的主要内容,要在大学生如何适应新的环境、如何建立和谐的人际关系;如何开发与培养自我的各种能力;如何正确处理好家庭、恋爱问题;如何发展健全独立的人格等诸方面提出指导性建议,并对一些典型案例进行分析。

美国著名社会预测学家约翰·奈斯比特,于1982年发表了轰动世界的新著《大趋势—改变我们生活的十大新方向》,提出了一个著名的论点:高科技必然会引起高情感,而高情感又必然会引起人们“对相聚在一起的需要”。

人类历史发展到了今天,我们已迎来了信息社会。信息社会是高科技与深厚情感密切结合、并驾齐驱的时代。它不但以传递信息

为命脉,而且必定加强人与人之间的心理情感联系。在社会活动高度科技化、信息化的同时,人们会产生更迫切的情感需要。人与人之间的心理沟通不可能被高技术隔绝,人们对普遍的同情、纯洁的友情、崇高的爱情的渴慕和追求,将更加强烈和急切。心理学家们在调查中发现,几乎每一名刚刚毕业的大学生都把与人交往的问题放在工作和生活的首要位置之上,他们在步入社会之后,渴望得到如何处理好人际关系的指导;而且,他们在学校读书时,就希望能够得到如何处理好人际关系这一重要问题的教育和培养。这说明,有关人际交往的学习和训练变得越来越重要。

在当今社会大变革中,新情况像潮水般地涌现在人们的面前,学业、求职、就业、竞争动荡不居,瞬息万变;在人与人的交往中,又往往有着许多说不清、道不明的烦恼和困惑。所有这一切,使不少人在心理上常常感到一种重负,一种压抑,渴望着能够尽快地加以自我调节,以适应如此眼花缭乱、变化万千的社会变革。有了人际交往心理学的指导,我们就可以在人际交往的过程中,有意识、有目的地寻找和采用必要的手段和途径,协调好各方面的人际关系,进而在良好的人际交往基础上获得生活、学习和工作等方面的成功。这就是本教材编写的目的。

编者

2002年10月

# 目 录

<b>第 1 章 人性与人际交往的思想介绍</b> .....	1
<b>第一节 关于人性的思想介绍</b> .....	2
一、中国古代的人性学说 .....	2
(一)性善论.....	3
(二)性恶论.....	4
(三)性无善无恶、有善有恶论 .....	4
二、西方思想家关于人性的思想 .....	5
(一)理性是人的本质.....	6
(二)人的本性是趋乐避害、自私自利的 .....	7
(三)人的本性是自由的.....	7
(四)人的本性是非理性因素决定的.....	8
三、马克思主义关于人的本质的学说 .....	9
<b>第二节 关于人际交往思想的介绍</b> .....	13
一、中国古代人际交往的思想及其特点.....	14
(一)“礼”是规范人际交往的基本秩序 .....	14
(二)人与人的关系均为有等级的依附关系 .....	15
(三)人际交往建立的心理起点是“信任”与“和谐” .....	16
二、西方人际交往思想.....	17
(一)平等思想处于优势,为多数人所赞同.....	17
(二)个人主义是人与人关系的立脚点 .....	18
三、马克思主义关于人的交往的思想.....	20
<b>第 2 章 人际交往的内涵和基础</b> .....	23
<b>第一节 人际交往的内涵</b> .....	23
一、人际交往的实质及特点.....	23
二、人际交往的类型.....	24
三、人际交往关系与社会关系.....	25

第二节	人际交往的功能 .....	26
一、	人际交往对个人的生存和发展具有重要意义 .....	27
二、	人际交往对社会(群体)的发展具有重要意义 .....	28
第三节	人际交往的内在动力 .....	29
一、	人际交往的生物学基础 .....	29
(一)	“印刻”理论 .....	29
(二)	“本能”理论 .....	30
二、	人际交往的社会心理基础 .....	31
(一)	需要层次理论 .....	31
(二)	人际交往需求理论 .....	34
<b>第3章</b>	<b>人际交往的形式</b> .....	<b>36</b>
第一节	人际沟通的概念和构成 .....	36
一、	人际沟通的概念 .....	36
二、	人际沟通的构成 .....	36
第二节	人际认知 .....	39
一、	他人认知 .....	39
(一)	他人认知的内容 .....	39
(二)	他人认知的形成途径 .....	40
(三)	影响他人认知的因素 .....	42
二、	自我认知 .....	43
(一)	自我认知的内容 .....	43
(二)	自我认知在人际交往中的作用 .....	44
(三)	自我认知的形成途径 .....	45
第三节	沟通的方式 .....	48
一、	语言沟通 .....	48
(一)	口语沟通 .....	49
(二)	书面沟通 .....	50
二、	非语言沟通 .....	53
(一)	非语言沟通的定义 .....	53
(二)	非语言沟通的特点 .....	54



(三)非语言沟通的类型 .....	55
(四)如何改进非语言沟通(身体语言)的效果 .....	59
三、倾听 .....	61
(一)倾听的定义 .....	61
(二)听的几种不同形式 .....	62
(三)提高倾听能力的四个步骤 .....	62
<b>第4章 影响人际交往的基本因素 .....</b>	<b>66</b>
<b>第一节 印象形成及其基本特点 .....</b>	<b>66</b>
一、印象及其形成要素 .....	66
(一)印象的定义 .....	66
(二)印象形成的要素 .....	67
二、印象形成的方法 .....	69
(一)累加法 .....	70
(二)平均法 .....	70
(三)加权平均法 .....	71
三、印象形成的特点 .....	72
(一)印象形成中的评估性 .....	72
(二)印象形成中“中心特质”的作用 .....	73
(三)印象形成的一致性 .....	75
(四)印象形成中的主观性 .....	76
<b>第二节 人际交往中的心理效应 .....</b>	<b>77</b>
一、首因效应 .....	77
(一)首因效应的定义 .....	77
(二)首因效应的原因 .....	78
(三)首因效应的启示 .....	79
二、近因效应 .....	80
(一)近因效应的定义 .....	80
(二)近因效应发生的条件 .....	80
(三)近因效应的启示 .....	81
三、晕轮效应 .....	82

(一)晕轮效应的定义 .....	82
(二)晕轮效应的种类及其原因 .....	83
(三)晕轮效应的启示 .....	84
四、投射效应 .....	85
(一)投射效应的定义 .....	85
(二)投射效应的表现 .....	85
(三)克服投射效应的办法 .....	86
五、刻板印象 .....	87
(一)刻板印象的定义 .....	87
(二)刻板印象的表现 .....	88
(三)刻板印象产生的原因 .....	89
(四)刻板印象的启示 .....	90
第三节 交往中的人际吸引 .....	91
一、人际吸引及其形成 .....	91
(一)人际吸引的定义 .....	91
(二)人际吸引的形成 .....	92
二、影响人际吸引的主要因素 .....	93
(一)邻近因素 .....	93
(二)相似与互补因素 .....	94
(三)仪表因素 .....	97
(四)才能因素 .....	98
(五)个性品质因素 .....	99
<b>第5章 人际交往的态度和基本原则</b> .....	102
第一节 人际交往的态度 .....	102
一、人际交往态度概述 .....	103
(一)态度的定义 .....	103
(二)态度的构成 .....	103
(三)态度在人际交往中的功能 .....	104
二、态度的形成 .....	106
(一)态度形成的过程 .....	107

(二)影响态度形成的因素·····	108
三、态度的改变·····	110
(一)沟通来源的特点及相关技巧·····	111
(二)沟通目标的特点及相关技巧·····	112
(三)沟通过程本身的特点及相关技巧·····	115
第二节 人际交往的基本原则·····	117
一、人际交往的基本原则·····	118
(一)守法有德原则·····	118
(二)诚实信用原则·····	119
(三)公正平等原则·····	120
(四)互利互补原则·····	121
(五)宽容谦让原则·····	122
二、纽科姆的人际关系平衡与改变理论·····	123
第三节 人际关系的测量方法·····	125
一、群体人际关系的社会测量法·····	126
(一)社会测量的含义·····	126
(二)社会测量的过程·····	126
(三)社会测量结果的统计分析·····	127
二、人际关系的自测方法·····	128
<b>第6章 人际交往的基本领域·····</b>	<b>132</b>
第一节 朋友之间的交往·····	132
一、朋友的概念·····	132
二、朋友之间的沟通方式·····	133
三、注意一些细节·····	135
第二节 家庭中的交往·····	136
一、家庭的概念·····	136
二、家庭中的交往形式·····	137
三、家庭交往中存在的问题——代沟·····	141
(一)代沟的含义·····	141
(二)如何进行代际沟通·····	142

第三节	恋爱中的交往·····	143
一、	爱情的概念·····	143
二、	爱情与喜欢的区别·····	144
三、	爱情中的罗密欧与朱丽叶效应·····	146
第四节	以互联网为纽带的人际交往·····	146
一、	以网络为纽带的人际交往·····	146
二、	网络交往的特点·····	147
三、	网络交往的利与弊·····	148
<b>第7章</b>	<b>人际交往中的冲突及解决</b> ·····	<b>150</b>
第一节	人际交往中的冲突·····	150
一、	人际冲突的含义·····	150
二、	人际冲突产生的根源·····	150
三、	人际冲突的类型·····	153
(一)	有益冲突和有害冲突·····	153
(二)	个体冲突和群体冲突·····	154
(三)	地域冲突和跨文化冲突·····	155
(四)	需要的冲突和动机的冲突·····	156
四、	冲突的结果·····	158
(一)	冲突的有益结果·····	158
(二)	冲突的有害结果·····	159
第二节	人际冲突的解决·····	159
一、	处理人际冲突的几种方法·····	159
二、	冲突解决方案的修正·····	162
三、	避免处理人际冲突的不正确方式·····	162
第三节	人际冲突的相关案例和人际交往能力的测量·····	163
一、	有关人际冲突的案例·····	163
二、	人际交往能力的测查·····	164
(一)	人际相处能力的测查·····	164
(二)	个性测查·····	166
二、	不良交往行为的自我测查·····	168

(一) 社会交往能力的检测方法	168
(二) 最不受欢迎的行为	169
<b>第 8 章 人际交往中的障碍</b>	<b>171</b>
<b>第一节 人际交往障碍中的客观因素</b>	<b>171</b>
一、年龄差异	171
二、文化差异	173
三、性别差异	175
四、职业差异	175
五、阶层差异	176
六、受教育程度的差异	177
<b>第二节 人际交往障碍中的主观因素</b>	<b>178</b>
一、认知障碍	178
二、情感障碍	179
三、性格障碍	180
<b>第三节 不良性格导致的交往障碍</b>	<b>180</b>
一、自我为中心	180
(一) 自我为中心的表现	180
(二) 自我为中心形成的原因	181
(三) 自我为的危害	182
(四) 自我为中心的克服	182
二、多疑	183
(一) 多疑的表现	183
(二) 多疑心理形成的原因	183
(三) 多疑心理的危害	184
(四) 多疑心理的克服	184
三、孤僻	185
(一) 孤僻心理的表现	185
(二) 孤僻心理形成的原因	186
(三) 孤僻心理的危害	187
(四) 孤僻心理的克服	187

四、羞怯 .....	188
(一)羞怯心理的表现 .....	188
(二)羞怯心理形成的原因 .....	189
(三)羞怯心理的危害 .....	190
(四)羞怯心理的克服 .....	190
五、嫉妒心理 .....	192
(一)嫉妒心理的表现 .....	192
(二)嫉妒心理的危害 .....	193
(三)嫉妒心理形成的原因 .....	193
(四)嫉妒心理的克服 .....	194
六、自卑 .....	195
(一)自卑心理的表现 .....	195
(二)自卑心理的危害 .....	196
(三)自卑心理形成的原因 .....	196
(四)自卑心理的克服 .....	197
七、自负 .....	198
(一)自负心理的表现 .....	198
(二)自负心理的危害 .....	198
(三)自负心理形成的原因 .....	199
(四)自负心理的克服 .....	200
八、世故 .....	200
(一)世故心理的表现 .....	201
(二)世故心理的危害 .....	201
(三)世故心理形成的原因 .....	202
(四)世故心理的克服 .....	202
<b>第9章 提高交往技巧,塑造健康人格 .....</b>	<b>204</b>
<b>第一节 提高人际交往技巧 .....</b>	<b>204</b>
一、选友——择善而交 .....	205
二、交往——适度而为 .....	206
三、沟通——言为情生 .....	210

四、人际交往的真谛——以内养外 .....	213
第二节 塑造健康人格 .....	213
一、人格概述 .....	214
(一)人格的概念 .....	214
(二)人格的结构 .....	214
二、人格障碍 .....	214
三、健全人格及塑造 .....	215
(一)健全人格的评价 .....	215
(二)塑造健康人格,迈向成熟成功 .....	218
附 录 .....	228
后 记 .....	230

# 第 1 章

## 人性与人际交往的思想介绍

人际交往首先是作为个人与个人之间直接交往的一种感情关系而存在的,因此具有鲜明的个体性特征,个人的交往心理、交往态度、交往技巧等在人际交往中起着重要的作用。在回顾社会心理学发展的历史时,我们发现,虽然对人际交往的系统研究是在近代才开展起来的,但是,人们很久以前就对人际交往的问题发生了兴趣。古往今来,许多人都是通过建立人性的一般理论模型,来寻求关于人类交往心理之谜的解释,并指出它乃是某种深层需要或驱动力的表现。就是说,人际交往问题,从根本上亦反映了普遍的“人性”问题,个体的交往是不可能脱离人的本性而孤立进行的,人际交往中的方方面面是人之本性、人的本质的具体体现,是自然和社会相互作用的结果。由此看来,在考察人际交往问题时,应当具备两个视角,一个视角是作为人际交往个体的微观自我协调,另一方面应是人之本性的宏观背景,两者缺一不可。惟其如此,才能对人际交往问题的把握有深刻的感悟。可见,对人性、人的本质问题的了解是认识人际交往问题的理论前提。鉴于这些人性理论中有许多流传至今,乃至在心理学中仍有影响;鉴于对人之本性及人际交往的思想,特别是马克思关于人的本质及人际交往的思想的把握可以使我们更深入地、全面地理解人际交往的具体问题,所以,简略地提及人性和人际交往思想的各种观点还是有所启发的。



## 第一节 关于人性的思想介绍

人性,一个古老而长久弥新的话题。

人是万物之灵,自从世界上产生了人类,世界就发生了翻天覆地的变化。人类创造了无数世界上原来没有的东西,人类成了地球上万物的统治者。正如古希腊著名悲剧家索福克勒斯在《安提歌妮》中所说:“世间奇妙多,人类居其首。”那么,人、人的本性是什么?自古以来,“认识你自己”,古希腊的这句名言所蕴涵的问题吸引了众多的思想家对它的兴趣并因此展开了激烈的争论。认识人自身,首先就要认识人的本性。而人的本性就是人之为人、不同于动物的、专属于人的特性。这些特性在所有的人身上都应该是适用的。但对于人性问题的回答,一方面由于人本身在生理、心理、社会文化等方面的复杂性;另一方面由于人们对于人的本性的认识较之于对其他事物的认识更强烈地受他们所处的时代和社会地位的制约,以致不同的时期、不同的民族的侧重点是不同的。

下面,我们大致了解一下中国古代的人性学说、西方的人性理论和马克思主义的人性学说。从这三种不同的观点中,人类可以找到一些探索自己本性的足迹。

### 一、中国古代的人性学说

人性论是中国思想史上争论极多、内容也十分丰富的一个问题。与中国古代的其他思想一样,其人性观也颇具中国传统文化的特色。中国思想史中没有人的本质的概念,但人性问题实质上就是人的本质问题,亦即人与动物的根本区别问题。中国思想家们不管在人性问题上观点有多大分歧,有一个共识可以肯定,即都是从人的伦理道德方面来区分人与动物,把伦理问题看做人的最根本问题。于是,围绕着人性是善或恶,中国思想家们争论了两千多年。对这个问题回答有三:人性善,人性恶,人性无善无恶、有善有恶。这三种观点在中国思想史上都有其代表人物。