

《人民广场》丛书之一
REN MIN GUANG CHANG CONG SHU

人际交往 原则60例

田小戈著



上海文化出版社

前 言

《解放日报》有个综合性社会副刊《人民广场》，自1988年创办以来，口碑尚可，据说有五个栏目，还颇受读者欢迎。当然其中有些文章，具有很强的现实针对性，时过境迁，收集成书似乎有些困难，不过也有几栏目，如“万宝全书”、“多维世界”、“祝雨悦信箱”兼具知识性、思想性、可读性诸特点，有一定的保存价值，所以，建议汇萃成册者络绎不绝。于是，就有了出一套《人民广场》小丛书的想法。这个想法能够付诸实现，很大程度上是得益于上海文化出版社的领导和有关编辑同志的支持。作为《人民广场》的主编，我是很感谢他们的。

《人民广场》小丛书，先准备出三本：1.《人际交往原则60例》，主要收集“万宝全书”中的心理随笔文章，出自田小戈先生手笔；2.《生活真奇妙》，系“多维世界”栏目文章的集萃，这些全是译作，文章大都不长，涵意不失隽永，或许会给读者些许启迪与思索；3.《人生难题百问》，选自“祝雨悦信箱”，都是回答读者尤其是青年读者的人生、心理问题的，虽然每篇文章有其具体的针对性，不过举一反三的余地也很大。

出版社出版报纸副刊的丛书，据我所知，以前似乎不

多，这也可算是一种尝试。这种尝试无疑会有许多不尽如人意之处。尽管如此，我们仍然希望这套小丛书能受到读者的欢迎；更希望能听到读者的意见乃至批评。

黄 京 尧

目 录

前言.....	黄京尧
1. 快乐方程式.....	1
2. 弹性：生活的快乐要素.....	5
3. 快乐之道：“请培养至少一项爱好”.....	9
4. 心临美境：摆脱坏心情之一法.....	13
5. “度”：快乐的寻觅.....	15
6. 把握你的“节奏”.....	17
7. “认识自我”四法.....	19
8. 人的自居激励.....	21
9. 人的三个“社圈”.....	25
10. 四“度”：理想的交往结构.....	27
11. 新环境中的“角色认同”.....	31
12. 人际吸引三要素.....	33
13. 人际交往的增减效应.....	37
14. 互酬：应该提倡的人际交往.....	41
15. 补偿：交往的重要内趋力.....	45
16. 群体友谊之“四性”.....	47
17. 上下级友谊的寻觅.....	53
18. 异性交往的“私密性”与“开放性”.....	57

19. 用幽默打开交往之门.....	59
20. 交际中的气质美.....	62
21. 交际中的色彩美.....	64
22. 人际的非语言交往.....	66
23. 尴尬场面的产生与摆脱.....	72
24. 嫉妒的对策.....	76
25. 青年情绪之“三性”.....	79
26. 告别失望情绪.....	84
27. 精神压力的自我控制.....	86
28. “紧张”的认识与把握.....	90
29. 制怒、泄怒及其把握.....	94
30. 跨越忧虑的误区.....	96
31. 自卑“三部曲”.....	100
32. 等待：生活的一项礼物.....	102
33. 猜疑：人性的一种弱点.....	104
34. 挫折的ABC理论.....	106
35. 羞怯的自我诊疗.....	108
36. 认识你的“自圆心理”.....	110
37. 有趣的从众现象.....	112
38. 可以操作的异性效应.....	115
39. “对视”趣说.....	117
40. 奇妙的人体直觉.....	119
41. 现代性格的开放性.....	121
42. 现代性格的灵活性.....	125
43. 性格底色及其优化组合.....	129
44. 血型与性格.....	135

45. 不妨离开“常走的大道”.....	137
46. 发散性思维训练.....	140
47. 开发你的想象力.....	143
48. 科学用脑“四法”.....	145
49. 急中如何能生智.....	147
50. 假性粗心与真性粗心.....	149
51. 强化记忆十五法.....	152
52. 风水：一个古老而又时髦的话题.....	158
53. 性爱之“四性”.....	162
54. 爱的朦胧与清晰.....	166
55. 嫉妒——爱情的属性？.....	169
56. 话说“缘份”.....	173
57. 保持婚姻中的角色弹性.....	175
58. 夫妻间的表情互动.....	179
59. 处理婚姻冲突的“双方都.....”.....	181
60. 婚姻使你俩相似起来.....	184

1. 快乐方程式

快乐是需要的满足。可是，同样是某种程度的需要满足，有时却会使人感受到不同程度的快乐，甚至产生根本不同的感受。

以生日快乐为例。都是过生日，都是来了几位朋友祝贺生日，甲感到这一天过得很快乐，乙却感到不满足。别人不是都没有忘记你的生日，都带了鲜花、美好的礼物来祝贺你的生日吗？可是，对乙来说，往年的生日都比今年来得热闹；而对甲来说，过去都是生日默默无人晓，如今有宾朋远道而来，自然就心满意足了。原来，甲、乙两人对生日的期望明显不同，于是在相似的现实面前，产生的感受也就很不一样了。

在人们议论很多的评职称、加工资、分房子之类事情中，类似的现象也不鲜见。还是假定有甲、乙两个人，都获得了中级职称。然而，当职称评定揭晓后，很可能甲兴高采烈，乙无动于衷。为什么？因为甲原先认为自己可能只够低级职称的“格”；乙呢？自以为中级职称是十拿九稳的。对甲来说，现实的成果超出了他的期望，喜出望外的情绪表现顺理成章；对乙来说，现实的成果不过刚好满足他的期望，平静的情绪反应也是题中之义。

对生日的期望出自人的交往与自尊的需要；对职称的期望出于人的自尊与成就的需要。这些需要都是客观存在。可是基于这些需要满足基础上产生的期望值，对于不同的人则因受其主客观条件的影响而纷呈各异。于是，人的快乐及其程度，就不仅取决于需要的是否满足，而且还取决于人们对自已需要的估价及由此产生的对需要满足的期望。

心理学家普遍赞同用快乐指数来反映人的快乐程度：

快乐指数 n = 实现值 s /期望值 q

当 n 大于1时，也就是实现值超过期望值的时候，人的情绪表现为快乐， n 越大，快乐的程度越高。当 n 小于1时，也就是实现值低于期望值的时候，人的情绪表现为失望与不快， n 越小，失望与不快的程度越大。

在第23届奥运会上，中国女排意外地输给了秘鲁队和苏联队，结果只摘取了铜牌。球迷们大失所望。不少球迷还怒气冲冲地写信骂女排姑娘。可是在时隔不久举行的亚洲杯足球赛中，中国足球队的名次从上届的亚军下降到第4名，球迷们却感到过得去。难道是球迷们“重男轻女”，对女排姑娘有偏见？不是。只是在明显偏低的实现值面前，对女排姑娘过高的期望值导致了情绪的暴跌；而对中国足球队的期望值本来就不高，于是在并不理想的实现值面前，也就显得反应平淡了。

这样说来，人的快乐与否及快乐的程度，纯粹是一种个人指数了？也不完全是。

人对某件事情的期望值是主观的函数，是可以调节的，但这种调节又有一定的客观性。它不仅受到自身对现实与过去、现实与未来进行比较所产生的纵向调节，而且还受到自

身与他人尤其是与自己条件相仿者进行比较所产生的横向调节。一个人在评职称时，可以要求自己期望最低程度的职称；但是，当条件与他相仿甚至比他差的人纷纷获得比他期望值高的职称时，他的期望值也会随之升高。在这种条件下，如果他的期望值还是停留在原来的水平上，横向比较的结果会使他的情绪产生明显的不快。

问题到此并没有结束。由于人是在群体中生活的，人的情绪快乐与否既是一种自我感受，同时又会受到外界评价反馈的影响。一个人对某件事情的期望并不高，期望的实现并不困难，按理说快乐的获得也比较容易。所谓知足常乐，就是这个道理。然而，知足常乐以后，别人对你这种“乐”的评价，却并不一定同你的自身判断相吻合。一个学生只要求自己的成绩及格，在门门功课跳跃在60~70分之间时，他或许感到很快乐，可是别人怎么看呢？别人会认为他是一个“笨”学生，或者是一个不用功的学生。在外界不良评价的影响下，他原先的快乐感受又会发生变动，很可能为不快乐所取代。有位中学女教师同一位造船厂工人相好，男朋友的情趣、谈吐、风度等各方面表现都使她满意，他们处在热恋之中。可是，这位女教师所在教研室中所有已婚同事的丈夫，没有一个是生产工人，同事们对她选择了一个造船工人做“对象”大惑不解，难免也有一些讽言嘲语。于是，这位女教师又犹豫了。快乐的热恋很快为痛苦的彷徨所取代，她的情绪在外界反馈的影响下发生了大幅度的下降。

所以，心理学家在提出快乐指数的同时，又认为快乐(H)是一种双因子函数：

$$H = f(n \cdot m)$$

其中快乐指数 n 又叫“自我感受指数”， m 则叫“外界评价指数”。人的快乐与否及快乐的程度，就取决于主观期望的实现程度及外界评价的高低程度。一个人要获得真正的快乐、持久的快乐，就需要调整自己的期望，调整自己与群体、与社会的关系，并力求获得最好的目标实现。

2. 弹性：生活的快乐要素

一根橡皮筋，能长能短，因为它有弹性。一条宽紧带，能紧能松，因为它有弹性。橡皮筋较之同样长的线段能派更多的用场，宽紧带较之一般长的裤带能适用于更多不同身材的人。有弹性的东西，具有较大的适用性，因而往往更受人们欢迎。

人们的生活也应该是有弹性的。弹性助人愉悦，消弥痛苦。其参数主要有三。

一、目标弹性。

每个人的生活都有自己的目标。学历目标、职业目标、成就目标、生活水平目标，各种各样的目标还可以列出许多。目标的确定，大致取决于主观的需要和客观的许可。自己需要的未必就是环境许可的，环境许可的未必就是自己需要的。于是，在主观与客观之间就会有矛盾。解决这个矛盾无非是两种办法：一是通过主观努力改变客观环境，使不许可成为许可；二是经过主观努力仍然无法改变或者无法根本改变客观环境，那就明智地使自己的需要适应于客观的许可范围。这种适应就是一种弹性。

别林斯基曾对他的崇拜者说过：“不能拿元帅杖，就拿铁镐！”成不了元帅，可以做一个好士兵；当不了大经理，可以做一个有出息的职员；圆不了作家梦，还可以在现实的天地中驰骋自己别的爱好。当我们用弹性的尺度去界定目标的

内涵时，那么展现在我们生活面前的道路，就会广阔得多。法国著名作家蒙田说：“人类伟大而光荣的杰作，就是知道如何恰如其分地生活。”显而易见，“恰如其分”是离不开对“弹性”的把握的。现实生活中，有些人因为升学不理想而悲叹这辈子“前程暗淡”；有些人因为求职不如意而消极悲观。如果他们能够对自己的生活目标进行弹性处理，那么其结果将是：有意义、有作为的目标内涵依旧，而目标的现实性大大增加，伴随着目标实现过程而展示的人生，将弹奏出更悦耳的快乐之曲。

二、角色弹性。

人生活在社会中，都扮演着一一定的角色。所谓角色，也就是身份的意思。同学、同事、领导、被领导、父母、子女等等，就都是不同的角色。当然，在有些大的角色范畴(如领导、被领导)里面，还有更具体的划分。

一定的角色承担着一定的社会责任，享受着一定的社会权利。从这个意义上说，角色具有自身的质的规定性。但是，角色的自认(对自己角色的认识)和他认(对别人角色的认识以及别人对自己角色的认识)，却又具有相对的外延和内涵。这种外延和内涵的范围越大，角色的弹性也越大。比如，你是一个科长，对于科员们来说，你的角色是领导，别人的角色是被领导。不把领导的角色凝固化，把别人对你的不同态度：热情的不热情的，尊敬的不尊敬的，统统纳入领导的角色所能容纳的范畴中，你同别人的相处就会协调得多。同样，即使别人是被领导者，但你对被领导角色的“他认”比较现实，比较符合别人的自认：如对于要求尊重的人你尽可能给予尊重，要求温情的人你尽可能给予关心，那么，你这

个领导也就比较容易受到别人的欢迎。

角色弹性的另一个含义，则是角色互换，古人说的“将心比心”，也就是这个意思。什么事情都站在别人的立场上设身处地想一想，许多隔阂就能消除，许多不快就能冰释，随之而来的将是人际间的理解、谅解与愉快。

心理研究发现，即使是同一个人，就其情感和行为表现来说，也会有三种不同的角色状态：“父母”角色、“孩子”角色、“成人”角色。一个人处于“父母”角色时，多能明辨是非，但自我权威要求较高；处于“孩子”角色时，自我控制能力较差，但自我权威要求也不高；处于“成人”角色时，比较理智和通情达理，但感情比较约束。随着情境和情绪的变化，人的角色状态是会变化的。

婚姻学家主张，夫妻间应适当地调配各自的角色状态，这有利于婚姻生活的美满。如配偶表现得比较任性、呈现“孩子”状态时，另一方应以较高的理智状态与之相处；当配偶明显呈现“父母”状态时，另一方不妨有些“孩子”气，以满足对方的权威要求。夫妻之间事事、时时以成人状态相处，双方理智度较高，关系当然比较协调，口角、争吵一般是不会发生的，不过生活也可能缺少起伏跌宕。反之，夫妻之间经常缺乏成人角色表现，双方都比较任性，或者都过分计较自己的权威性，相处肯定疙疙瘩瘩。最有利的关系是以成人状态为基础，有意识地揉进一些“孩子”、“父母”状态，嬉笑玩闹，插科打诨，偶尔为之，生活倒也能在平静之中有起伏，协调之中有光彩，充满魅力。婚姻学家对夫妻角色调配的建议，我们完全可以举一反三地运用到其他人际相处中去。

三、评价弹性。

人对自己境况的评价，对情绪的快乐与否及其程度，很有影响。“随遇而安”者之所以能“安”（也可以理解为一种快乐），盖因其对所“遇”的评价很有弹性。“因遇不安”者之所以“不安”（也可以理解为一种不快），源出其所“遇”固执己求，缺乏弹性。古来有知足常乐的说法，其实也是一种弹性评价导致的心绪满足。蒙田说：“一个知道如何正当地享受生存之乐的人，是绝对的而且几乎是神圣的完人。我们由于不懂得利用自己的境遇，故而去追求别的境遇；因为不了解自己的内涵，所以去追求身外之物。”善于弹性地评价自己的境遇，即使身处逆境，也会寻觅到难得的快乐。

当然，弹性评价的弹性终究是有尺度的，并不是随心所欲的代名词。阿Q被人打了，说是“儿子打了老子”，似乎也驱散了痛苦，觅得了快乐，却是一种神经麻木、丧失自尊的表现，所以不足为训。不如意的境况应该改变，由于主观不努力或失误造成的不如意，更须正视。但是，不因不如意而绝望，不因不如意而怨天尤人，这恰恰又是一种值得提倡的评价弹性。有了这种“弹性”，就如美国心理学家韦恩·戴埃在《你的误区》一书中所说的：“一切境遇都能为我所用，成为快乐人生的可以改造的现实土壤。”

3. 快乐之道：“请培养至少一项爱好”

空想社会主义者欧文有句名言：人生在世，谁不寻觅快乐？然而，怎样才能让快乐成为你的人生伴侣呢？心理学家向你提供一条有效的方法，这就是：请培养至少一项爱好。当然，这里的爱好主要是指业余爱好。

爱好可以给人一种期望与感受，一种对快乐的期望与感受。而且，爱好越是强烈，这种期望与感受也越是强烈。

作者有位朋友，业余爱好体育尤其是足球、桥牌。不过对足球，他是“观赏家”；对桥牌，则是运动员。这位朋友是报社的一位编辑，工作很忙，事务性工作也多，但他自认“天天都有快乐”。写了一篇自己满意的文章，拼了一期受人欢迎的版面，劳动的成果得到肯定，这当然也是一种快乐——工作快乐；不过他的“天天都有快乐”并不以此为限。他告诉作者，他的业余爱好为他的生活增添了许多愉快。四年一届的世界杯足球赛、奥运会、亚运会，以及几乎年年都有的世界性篮球赛、排球赛，还有亚洲地区的足球赛等等，平均两三个月就轮到一次。此外，不时还有牌坛硝烟唤他上阵。这些可以观赏的比赛或者亲自参加的比赛，因为其中寄托着他的强烈爱好，所以，比赛到来之前，心中有一种盼头；比赛进行之时，心中又可获得一种享受。周而复始、不断屈临的体育比赛，使他的快乐也周而复始地在“期望—实现—期望”的过程中，为他的生活增添活力。作者的另一位朋友，也是

一位编辑，工作是他的唯一乐趣，业余爱好几乎没有。他的生活就远没有前面那位朋友来得丰富多彩，自得其乐的时候也要少得多。

兴趣和爱好都是人的需要的产物。一方面，兴趣、爱好的程度依赖于人的需要的程度；另一方面，兴趣、爱好对人的需要又是一种满足、调剂与丰富。任何需要得到满足，都会给人一种快乐的感受。但是，犹如同样一顿饭对饿汉和饱汉的感受并不相同一样，需要本身的强烈程度也直接影响到人的快乐程度。这就是兴趣、爱好越是强烈，当它满足时给人的快乐也越是强烈的原因所在。我们提倡“至少有一项爱好”，而且最好是强烈的爱好，也因为这种爱好增加了人获得快乐的途径与机会。“天朗气清，惠风和畅，仰观宇宙之大，俯察品类之盛，所以游目骋怀，足以极视听之娱。”爱好大自然的人，比起闭户束步的人，不就多了一层快乐的天地？当然，兴趣、爱好得不到满足时，也会有痛苦的感受。所以，作为业余兴趣、爱好来说，一般应选择比较容易得到满足的项目。

在爱好的培养中，如果能把我们的兴趣投射到“厌烦事物”上去，那么，生活的快乐又将平添新的层面。

厌烦事物，顾名思义，乃是令人兴味索然以致厌烦不已的事物。在这样的事物中，似乎顺理成章地是难觅快乐的。其实不然。当你培养起自己对厌烦事物的兴趣与爱好时，神奇的变化发生了：这些事物赋予你的将不再是烦躁，而是乐趣。

法国心理学家安德烈·莫洛亚在《生活的艺术》一书中，针对不少法国妇女厌烦家务劳动而说了这样一段充满诗情画

意的话：“当人们充满感情操持家务时，它便是体力劳动和脑力劳动的最佳结合。把房间整理得井然有序的家庭主妇既是房间的皇后，又是房间的庶民。她自己规划且常常自己实施。在丈夫和孩子的眼中，什么事没她不行。她奉献于他们的是关怀、照料和食宿。她是家里的财政部长，有了她，家庭预算才能趋于平衡；她是家里的美术顾问，有了她，房间才布置得如此富有魅力；她是家里的教育部长，有了她，男孩子才进了综合工科学校，女孩子也有了文化教养。”“比起最伟大的、成功的政治家，女人做家务，治理一块完善的小天地，理应同样自豪。”据说读了莫洛亚这段话后，许多法国妇女改变了对家务劳动的态度，她们从家务劳动中觅得了从未有过的兴趣，生活顿时丰富了色彩。

爱好作为一种情感倾向，是可以培养的。厌烦事物在开掘它的有趣的内涵之前，本身并不能产生趣味。然而，我们可以通过预先设想它的有用成果来激发对它的兴趣。这就叫兴趣、爱好的“效果预先反馈”。你不是厌烦家务劳动吗？想一想完成这些家务劳动后给家庭带来的变化和可能受到的亲人的赞赏，对这些乐趣进行预先的反馈，你对家务劳动的情感就会发生变化。当你充满期望与感情地从事家务劳动时，家务劳动本身所蕴含的多变的内容，又会进一步激发你的兴趣。渐渐地，厌烦向爱好转化，不快为愉悦替代，生活的快乐又多了一个侧面与层次。

我们以家务劳动为例，然而从中可以说明的道理，得到的启迪，难道仅限于此吗？

“花迎喜气皆知笑，鸟识欢心亦解歌。”兴趣、爱好犹如喜气、欢心，也能绽开我们快乐的生活之花。为什么不培养