

老年人生活顾问丛书

老年人陈关保



PDG

编写说明

老年人是人类文明的创造者、继承者和传播者。老年人阅历深，见识广，经验丰富，是社会的宝贵财富。中华民族历来有尊老敬老的优良传统，党的十一届三中全会以来，党和政府更加重视老年工作，从政治上、生活上关心照顾老年人，解决老年人的实际问题，在全社会初步形成了关心和重视老年事业的好风气。

为了给老年人多办些实事，帮助老年人解决生活中的实际问题，为老年人过好晚年生活当好参谋，我们组织省内外的有关专家和学者，针对老年人的特点和本省的实际，编写了“老年人生活顾问丛书”。这套丛书计划分几批出版，首批出版的书目有：《老年人法律顾问》、《老年人际关系》、《养生寿老与饮食》、《实用装裱技法》、《鸟鱼的家庭饲养》、《气功健身与治病》、《老年与常见老年病》共7种，内容涉及政策法律、社会交往、饮食卫生、健康长寿及业余情趣等近2000多个问题。

本丛书在编写中力求突破同类书的框框，写出自己的特点，内容上不求其全而求其详，篇幅上不求其大而求其精，叙述上不求其专业化而求其通俗性，可供广大离退休干部、工人及业余爱好者参考、阅读。

前 言

人际关系是社会生活的重要内容，在老年人生活中有着十分重要的地位。老年人的各方面关系和谐，有益于老年人的生活、学习和身心健康。因此，对老年人人际关系进行分析研究是十分必要的。本书努力吸收近年来人际关系学的研究成果，对老年人人际关系的方方面面，进行分析和介绍。回答了什么是人际关系，人际关系的产生、发展，人际交往的过程原则和老年人如何处好夫妻、亲子、邻里、朋友以及同事关系的一些具体问题。观点力求新颖，分析尽量精到，努力提出一些切实可行的方法建议，以期对老年人生活起到一定的指导作用。

● 本书语言尽可能地做到通俗晓畅，旁证博引力求生动，以易于各种阶层、各种经历的老年人阅读和接受。由于作者水平有限，难免有些不够严谨的地方，请读者谅解并予以指正。

编 者

1989年5月

目 录

1. 什么是人际关系?	1
2. 人际关系形成的基础是什么?	1
3. 人际关系与社会时代发展有何联系?	2
4. 人们为什么会建立人际关系?	2
5. 建立良好的人际关系有何社会意义?	3
6. 良好的人际关系对个人的生存和发展有哪些 好处?	4
7. 哪些方面的因素有利于双方关系的发展?	5
8. 哪些因素不利于双方关系的建立和发展?	6
9. 什么是“人缘型”性格和“嫌弃型”性格?	6
10. 人际关系是怎样分类的?	7
11. 人际关系有哪几种基本形态?	8
12. 人际交往通常要有哪几个阶段?	10
13. 人际交往的手段有哪些?	11
14. 应不应该提倡积极主动的人际交往?	12
15. 什么是庸俗的人际关系? 怎样进行健康的 人际交往?	13
16. 何谓“社会互动”? “互动”理论在人际 交往中有何意义?	14
17. 如何看待人际交往中的“交换”现象?	15
18. 人际关系调节的主要方法是什么?	16

19. 什么是角色和角色期望？	18
20. 老年人在角色方面有哪些变化？	18
21. 老年人人际关系方面有哪些特点？	19
22. 人际关系在老年人生活中的位置如何？	20
23. 老年人应采取什么样的交往态度？	21
24. 什么是血亲人际关系？	23
25. 血亲人际关系具有哪些特点？	24
26. 什么是“亲缘关系指数”？	25
27. 什么是家庭？家庭的功能有哪些？	26
28. 家庭人际关系在老年生活中的地位如何？	27
29. 什么是夫妻关系？	28
30. 老年夫妻关系为什么比较稳定？	29
31. 老年夫妻为什么也会有矛盾？	30
32. 怎样处好老年夫妻关系？	31
33. 老年夫妻矛盾怎样调适？	32
34. 为什么说老年再婚有益于晚年生活？	34
35. 老年人择偶要考虑哪些因素？	35
36. 老年人再婚如何过好“子女关”？	36
37. 再婚老人相处要注意些什么？	37
38. 什么是亲子关系，亲子关系有何特点？	38
39. 如何看待父母与子女情感不平衡问题？	39
40. 家庭中的“代沟”是怎样产生的？	40
41. 如何填平“代沟”？	41
42. 老年父母应如何对待成年子女？	42
43. 如何处好与多子女的关系？	43
44. 如何对待子女的恋爱婚姻？	44

45. 如何帮助子女建立家庭?	46
46. 如何处理好与已婚子女的经济关系?	48
47. 如何看待子女“另立门户”?	49
48. 在“扩大式”家庭中, 老年人如何与子女 处好关系?	50
49. 如何对待已婚子女的家庭纠纷?	52
50. 如何对待子女的离婚和离婚的子女?	53
51. 婆媳之间为什么容易产生矛盾?	54
52. 婆媳之间的关系怎样协调?	55
53. 老年人照看“第三代”好还是不好?	56
54. 怎样带好“第三代”?	57
55. 如何看待“孝”的问题?	58
56. 如何对待“不孝”子女?	60
57. 什么是亲属人际关系?	61
58. 影响亲属人际关系的因素有哪些?	62
59. 怎样处好亲属人际关系?	63
60. 老年人在血缘人际交往中应具有什么样的 道德观念?	64
61. 什么是地缘人际关系?	65
62. 地缘人际关系有何特点?	66
63. 地缘人际关系在老年人生活中的地位如何?	67
64. 邻里之间容易产生的矛盾有哪些?	68
65. 处好邻里关系要注意哪些问题?	69
66. 怎样对待邻里纠纷?	71
67. 遇上缺乏教养的邻居怎么办?	72
68. 怎样处理好儿童成长与复杂邻里之间的关系?	73

69. 老年人在协调邻里关系中应起哪些作用？	74
70. 怎样搞好楼房单元住宅的邻里关系？	75
71. 独居老人应怎样对待邻居们的热情帮助？	77
72. 什么是趣缘人际关系？	77
73. 趣缘人际关系有何特点？	78
74. 趣缘人际关系对人的生存和发展有哪些影响？	79
75. 趣缘人际关系对老年人生活有何重要意义？	80
76. 情趣相同的人就一定能做朋友吗？	80
77. 怎样才能广交朋友？	82
78. 怎样“送礼”才能恰如其分？	83
79. “君子之交淡如水”包含着什么道理？	84
80. 怎样处理好交朋友中的公私关系？	85
81. 什么是业缘人际关系？	86
82. 业缘人际关系有哪些特点？	87
83. 老年人的业缘关系发生了哪些变化？	88
84. 离退休后怎样搞好与原单位的关系？	89
85. 为什么离退休前后会有“冷”“热”反差？	90
86. 怎样对待“冷”“热”反差？	91
87. 老年人为什么要淡化“身份观念”？	92
88. 从事社会活动的老年人怎样处好新的业缘 关系？	93
89. 老年人如何处好公共场合中的各种关系？	94

1. 什么是人际关系？

人际关系可以从社会学、社会心理学等学科中获得不同的解释。比较通常的说法，人际关系就是人与人之间最直接的、可以观察到的社会关系。但这个定义，没有对人际关系的特点以及它的产生和发展进行说明，因而还不能令人满意。从事人际关系研究的人们，通过对人际关系发展过程以及它的内部和外部的各种联系进行考察，发现人际关系的建立要依靠一定的媒介，比如同属一个家族，同在一个单位等，远隔重洋又没有任何往来的人之间，不会产生任何联系。仅有媒介还不够，人际关系的建立还要通过具体的人际交往，通过交往互相传递信息和情感，才能使双方关系获得发展。人际关系一旦建立，就能有机地进行调节，或亲密或疏远，或情同手足或反目为仇。因此，对人际关系进行这样的解释也许是有道理的：人际关系就是人们之间依靠某种媒介，通过个体互相交往建立起来的能够运输信息、情感的有机联系。

2. 人际关系形成的基础是什么？

人际关系的形成，受到许多方面因素的影响，但最终的基础是社会生产关系。人际关系属于社会关系的范畴，社会关系的基础是生产关系，因而，人际关系的形成与发展最终也是以生产关系为基础的，这符合历史唯物主义的观点。首先，人际关系形成的原动力是人们的需求，人们的需求和满足需求的方式把人们联系起来，而这些都是由生产力发展水平和人们思想道德水平所决定的，是以相应的社会生产关系

为基础的。譬如婚姻人际关系，在不同的生产关系基础上，有不同的婚姻形式：群婚、对偶婚、一夫一妻制等等。其次，生产资料所有制形式决定着人们在生产活动中的地位以及相互关系的性质，对人际关系起着重要的决定作用。

3. 人际关系与社会时代发展有何联系？

按照马克思主义的观点，人的本质是社会关系的总和，因此，人际关系必然要受各种社会因素的制约。一定社会历史时期的政治、经济、文化以及传统道德对人际交往的内容和形式有着深刻的影响，因而人际关系必然要打上社会历史时代的烙印，体现出不同的时代特点。如我国50年代到60年代初，政治比较平稳，经济有所发展，人际关系总体上比较协调，而十年动乱时期，政治混乱，经济停滞，人际关系十分紧张，人人自危，互相提防，朋友、甚至于夫妻之间都缺少真正的思想和情感交流。改革开放的十年来，商品经济的洪流冲击着中国大地，传统文化和道德观念日益失去其主导地位和作用。在人际关系中，比较多地融进了商品交换意识、契约观念，这与建国以来其他历史阶段是有很大不同的。再进一步地说，我们每个人的成长都是“社会化”过程，人际关系是实现社会化的主渠道，而人的社会化过程都是在一定的历史文化传统，一定的政治制度和生产方式下进行的，因此，人际关系本身也就必定体现时代特点。

4. 人们为什么会建立人际关系？

人际关系建立的原动力是人类的各种需求。从人类发展的历史来看，人际关系是在人类由猿到人的演变中发展起来

的。最原始的人际关系是出于人类最原始的需要——生存而建立起来的。原始人类面对自然界的凶猛野兽，只有协调一致，共同战斗，才能取胜。战国时期的思想家荀子曾说“人，力不若牛，走不若马，而牛马为用何也？曰：人能群，彼不能群也。”人类能够征服自然，正是因为人们“能群”，能够建立各种关系。从现实具体的人际关系亦即我们生活周围的各种关系的建立来看，也是出自于人们生活中的各种需要。人们的需求是广泛的，有自然的，如繁衍后代，人们家庭关系的建立与这种自然需求有很大关系；有社会的，如协同劳动、社会交往；有物质需求，人们生存需要衣食住行；有精神需求，需要欣赏和创造。人们这些需求，仅靠自己难以满足的，必须建立各种各样的关系。正如马克思说过，正由于人们的需要即人们的本性，以及求得满足的方式，把人们联系在一起。

5. 建立良好的人际关系有何社会意义？

良好的人际关系，表现为稳定、信任、理解、和睦和交流交往渠道畅通。能够通过调适来解决矛盾，避免冲突。建立良好的人际关系对社会是非常有益的，有利于社会发展和安定，有利于社会生产活动，尤其是现代化大生产，需要许多人的共同配合、协同劳动。人际关系良好，可以使社会及其组织的有机性增强，使人们能协调一致地进行生产和工作，提高效率。如果人与人之间关系紧张，互相猜疑，充满矛盾和冲突，就会增加许多“内耗”，使人们工作态度消极，工作效率降低，进而影响生产和社会的发展。从社会安定方面来看，家庭和睦、邻里和谐，人们互相信任互相理解，以

礼相待，就能造成良好的社会心理气氛，有利于整个社会风气的根本好转。如由于交通拥挤，两人不小心而骑车相撞，倘若能相互理解，互致歉意，就会小事化了；相反，如果两人都充满敌意互不相让，就会发生争吵，进而挥拳相斗，小事变成了大事。人与人之间的关系如都紧张到一触即发的状态，社会安定就会受到影响。正是由于人际关系在社会安定和发展方面有着重要的作用，所以，要对人际关系的研究给予充分的重视。

6. 良好的人际关系对个人的生存和发展有哪些好处？

良好的人际关系，对于每个人来说都有许多好处。人际关系是信息传递的重要渠道，通过人际间的交往，可以获得大量的信息、知识。朋友多的人，其见识也会广，阅历也就较为丰富。与具有相同兴趣和爱好的人交朋友，你的兴趣和爱好就会得到发展。在工作单位中，各方面人际关系好了，也有利于个人在政治、业务等方面的进步。良好的人际关系，对每个人的生活都有很多好处。家庭和睦，夫妻恩爱，可以使人精神愉快，不必去耽心“后院起火”，从而可以把主要精力放在工作和学习上。周围都是朋友，到处都是笑脸，会使人们觉得生活充满阳光。如遇到不愉快的事情，与知心朋友一聊，情绪得到了渲泄，心境也就会变得平和了。有句俗话说，“一人有难，大家来帮”。人际关系好了，有什么难处，大家就会向你伸出热情的手，帮你渡过难关。相反，如果不善交往，幽居独处，人生境界就要受到很多的局限。周围各方面关系处得不好，你就会觉得人人都同你作对，事事都有障碍和羁绊，这显然就不利于你的生存和发展。

7. 哪些方面的因素有利于双方关系的发展?

没有谁同世界上所有的人都熟识，都能建立联系。人总是同一部分人相联系，构成一个小群体。这里面就有一个问题，即为什么会同这些人有联系而同其他的人没联系。如果对此加以分析，就会发现，容易使人们建立关系的因素至少有以下几点。

首先，空间距离近，接触频繁，就有了建立起不同程度的人际关系的基础。如年轻人之间的恋爱关系，有很多就是因为居住较近，或因工作学习在一起，低头不见抬头见，接触的机会较多，互相有好感，逐步产生感情而最终成为伴侣。其次，人们之间共同点多了，也比较容易发展关系。年龄相同或相近的人易于交朋友，所以，老年人的朋友大多是老年人，小伙子则更喜欢年轻人。经历相同的人易于交往，同下过乡的知青聊起来较投机，同参加过军的人见面会 更 亲 热。价值取向，政治观点，兴趣爱好相同的人比这些方面不同的人，更容易成为朋友。列宁在纪念欧仁·鲍狄埃的文章中曾说过：“在欧洲，一首国际歌就能找到朋友”，这正是因为无产阶级有着共同的境遇和理想，国际歌能唤起共鸣。第三，互惠因素也能促进双方关系的建立和发展。双方通过接触，大家都觉对方对自己物质和精神方面会有所帮助，能够互相给予，也会使关系进一步得到发展。最后，善于交往的性格，即“人缘型”性格，也有利于人际关系的建立和发展。

8. 哪些因素不利于双方关系的建立和发展？

与前面说的相反，妨碍人际关系发展的主要因素有：（1）空间距离远。双方居住和工作距离较远的，一般不容易建立关系。一个人外地的朋友要比本地的朋友少得多，除从事涉外工作的人以外，中国人很少与外国人交往。有些关系比较密切的朋友，因为搬了家，居住地离得较远，来往不便，交往频率大大减少，就有可能变得疏远。（2）相似性比较少的人们难以建立关系。年龄不一样、思想不一致、趣味不相同的人，互相之间缺乏吸引力，建立关系比较难。本是好朋友，后来思想发生了分歧，又无法调和，最终就会分道扬镳。（3）相互交往中，不能做到互惠互利、互相满足和给予，亦会影响关系的发展。某男爱某女，爱得非常炽热，情书一封接一封，礼物一件接一件，但对方不能给予情感补偿，时间一长，某男也会觉得无聊，而不再倾吐自己的爱，关系就会冷淡下来。除上面因素外，不善于交往或让人反感讨厌的“嫌弃型”性格，也对人际关系的发展有着不利影响。

9. 什么是“人缘型”性格和“嫌弃型”性格？

“人缘型”性格，是指能够增进人际吸引，有利于良好人际关系的建立、维系和发展的个性品质。生活中会有这种体会：与某些人一接触，就会被他所吸引，愿意和他交朋友，愿意跟他说说知心话，并且一经交往，关系就会越来越密切，这种人就是具有“人缘型”性格的人。“人缘型”性格，一般有三个方面的特征：第一是品德高尚、正直无私、

襟怀坦白、见义勇为、忠厚诚恳、谦虚谨慎，愿意为公共事务或朋友之间的情谊贡献一切（而不是总惦记着沾别人的便宜），具有这种品质的人，可以使人信赖，人们愿意与之交往。第二是才华出众，智力超群，对生活和各种事务常有独到的、精辟的见解，与之交往，会使人境界大开，受益匪浅，获得精神上的满足。第三是气质方面，热情开朗，言谈风趣机智，在哪里出现，哪里就有笑声和欢乐。这样的人也比较受欢迎。除上面三点外，具有“人缘型”性格的人还能够理解和尊重别人，并具有宽容和忍让的精神。

“嫌弃型”性格与“人缘型”性格相反，道德败坏，自私自利，以沾便宜为前提与人交往，待人虚伪、油滑。性格上骄傲自大、盛气凌人，或是过于自卑、猜疑和妒嫉别人，孤僻，神经质，还有粗暴乖戾等等。这些性格特征，都会阻碍人际吸引，令人生厌、生畏，不愿与之交往。

要搞好人际关系，每个人都要努力培养自己的“人缘型”性格特征，同时，摒弃那些不利于人际交往的性格和品质。

10. 人际关系是怎样分类的？

人际关系形成的因素比较多，因此，分类也比较复杂，可以从许多不同的角度来区别不同的人际关系。如以双方关系形成的媒介划分；以双方交往的频率划分；以交往的距离、交往的层次划分；以关系发展的程度划分等等。比较通常的分类，是以关系媒介和交往频率来划分。

人们建立一定的关系，总要依靠一定的媒介，不同的媒介，形成的人际关系有着不同的特点。这些特点留待后面

说，先大致介绍一下依靠不同媒介建立的几个方面的人际关系：

（1）血亲人际关系。泛指因血缘联系和婚姻联系而交往形成的人际关系。例如父子、母女、叔侄、婆媳、夫妻、翁婿、妯娌等等。这些人际关系是以家庭为中心，又是若干家庭交错重叠而构成的网络。

（2）地缘人际关系。是由于人们共同生活、活动在一定空间而交往产生的关系。如同乡、邻居等等。

（3）趣缘人际关系，指人们在社会生活中因情趣相同，以兴趣爱好为基础建立起来的人际关系。如情趣相同，志向一致的朋友，兴趣爱好一致的棋友、牌友、舞伴等等。

（4）业缘人际关系。是指人们因行业职业相同或职业间有一定联系交往而产生的关系。如同事、师徒、上下级关系，服务与被服务的关系等等。

由于人们之间利益不同，互相需求的程度不同，交往频率也会有差别。由此可分为首属人际关系和次属人际关系。交往频率高，关系密切的可称为首属关系。交往频率低，关系比较疏远的可称为次属关系。首属关系如夫妻关系、亲子关系、交往密切的朋友关系、同一岗位上工作的同事关系等等；而其他的，如普通邻居，一般的同志等等则属于次属人际关系。首属和次属人际关系不是永恒不变的，而经常会发生变化。夫妻关系本是首属关系，但由于感情不和而离婚了，就由首属关系变成了次属关系。

11. 人际关系有哪几种基本形态？

所谓人际关系形态，是指人际关系发展中所处的阶段和

人际联系的程度。人际关系的形态按上中下划分可分为良好形态、一般形态和非正常形态。处在良好形态的人际关系可包括以下几种：

(1) 稳定的人际关系。这种关系的特点是互相之间交往频繁，有着比较深厚的情感基础，互相理解、信任的程度比较高，关系自我调节适应能力比较强。双方都能随时按外界条件的变化对关系进行调整，以保证其亲密程度。患难与共的夫妻、久经考验的朋友都可算作稳定的人际关系。

(2) 互相需求的人际关系。相互之间互相依存互相需要，存有时常能意识到的差异，但双方又都能够顾全大局，做出妥协和让步，以维持关系的存在。这种关系如一般的夫妻，比较密切的朋友等。

(3) 互惠（互利）的人际关系。双方交往以互惠互利为原则，主要不是靠情感吸引，而是靠双方通过交往而得到的实际好处，一旦双方不能平衡，关系就有可能破裂。但这种关系亦有可能由于交往频繁和各自牺牲精神的增多，而变为较稳定人际关系。

人际关系的一般形态主要有两种，一是一般的人际往来关系：一般的同学关系、邻居关系等。双方都无恶感，但交往频率较低，如一方有某种要求，对方也能够接受。二是非自愿的，强制性的关系。双方不是平等互惠，而是出于一定的利益因素和其他方面的压力和制约不得已而建立起的。如上下级关系和某些同事之间的关系。尽管对上级领导没有好感，甚至有几分厌恶，但也得与之打交道，服从他的指挥。

人际关系中的非正常状态，按其矛盾发生存在的程度不同，大致可划分为产生矛盾、发生冲突、终止关系几个阶

段。矛盾产生阶段是指双方交往中已经有了不愉快的事情，两人心理距离已经加大。如双方及时沟通，仍有向良好关系发展的可能。但如果双方任其下去，有可能导致冲突。如一对恋人，由于相爱，情感要求较强烈，一方稍不同，另一方就会有些不满，闹小别扭。如两人能及时沟通，相互理解，则可小事化了；但如果你不理我，我也不理你，时间一长感情就会下台阶，再出现矛盾，就难以承受，导至冲突。冲突形态是指感情破裂，情绪恶化，表现为激烈地争吵，相互之间愤恨。但冲突还不是终结，还有挽回的可能。关系终止形态，是指双方不愿意以任何形式进行交往，情感、心灵向对方完全封闭，努力避免接触。如离婚夫妻，双方已经不存在任何关系。

12. 人际交往通常要有哪几个阶段？

人际关系形态是对人际关系进行的静态分析。人际交往的阶段是指人际关系建立的动态过程，即两个人怎样从不相识发展到稳定的关系。人际交往在社会心理学那里称为社会渗透。在社会渗透过程中，人际关系由表面向纵深发展。

人际交往（社会渗透）主要有以下几个阶段：

（1）交往对象的选择阶段。人们根据自己的价值取向、审美观念、兴趣爱好、性格脾气等，在普遍的人际往来中选择自己的交往对象。如谈恋爱，开始是在众多的女性（男性）中，找那些符合自己审美观念的青年接触，这种交往对象确定之后，就要向第二个阶段发展。

（2）浅层次的情感交换阶段。在这一阶段中，双方就许多方面的问题交流和交换自己的看法，探索结成更深一层关