

王 军 主编

现代应用心理学精品系列



人际交往心理学

合肥工业大学出版社

现代应用心理学精品系列

人际交往心理学

主 编 王 军

副 主 编 刘 梅 俞 超

参编人员 刘海英 张孝义 杜小英

 马永亮 赵凌燕 李 艳

 汪 宏

合肥工业大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

人际交往心理学/王军主编. —合肥:合肥工业大学出版社,2011.7

ISBN 978-7-5650-0430-8

I. ①人… II. ①王… III. ①心理交往—社会心理学 IV. ①C912.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 046503 号

人际交往心理学

王 军 主编

责任编辑 方立松 马成勋

出 版	合肥工业大学出版社	版 次	2011 年 8 月第 1 版
地 址	合肥市屯溪路 193 号	印 次	2011 年 8 月第 1 次印刷
邮 编	230009	开 本	710 毫米×1000 毫米 1/16
电 话	总编室:0551—2903038	印 张	19
	发行部:0551—2903198	字 数	340 千字
网 址	www.hfutpress.com.cn	发 行	全国新华书店
E-mail	press@hfutpress.com.cn	印 刷	合肥学苑印务有限公司

ISBN 978-7-5650-0430-8

定价: 34.00 元

如果有影响阅读的印装质量问题,请与出版社发行部联系调换。

编辑指导委员会

主任委员：葛明贵

副主任委员：（以姓氏笔画为序）

王传旭 刘新民 刘星期 柳友荣

姚本先 邱章乐 钟玉海

委员：孙晓青（巢湖学院教育系）

张爱群（淮南师范学院教育系）

鲁峰（淮北师范大学教育学院）

杨志新（安徽大学哲学系）

徐俊华（黄山学院教育系）

任其平（安庆师范学院教育学院）

方双虎（安徽师范大学心理学系）

方明（安徽农业大学人文与社会学院）

李琰（安徽中医学院）

汪明（阜阳师范学院教育科学学院）

励骅（铜陵学院）

吴小贻（池州学院）

王军（安徽工业大学）

张福全（合肥学院教育系）

李群（合肥师范学院教育系）

张英彦（宿州学院）

总 序

在当前心理学书籍越来越多的情况下，再组织编写心理学教材似乎显得有点愚笨。不过，心理学学科在当代受到社会各界的越来越多的关注与重视，心理学知识受到越来越多的大众的喜爱与认识，心理学发展的日新月异的變化与成果，促使我们有一种冲动。

一直以来，心理学显得神秘、心理学脱离实际，成为心理学发展的重要阻碍因素之一。自从1979年，心理学在我国恢复以来，心理学的教学与研究都是围绕体系的严密、语言的晦涩、方法的严谨而展开的，结果，心理学的研究成果不能在现实中得到应有的应用与推广，心理学变成了象牙塔中的、少数专业学者摆弄的学问。

社会进入21世纪以来，许多重大社会事件的出现，为心理学重塑形象提供了平台，给心理学工作者进入实践领域提供了绝好的机会。非典、禽流感、汶川地震、玉树地震、冰冻雪灾，等等，广大心理学工作者凭借自己的智慧，运用心理学知识为重大事件出力，受到各级政府和大众的好评。心理学的应用研究尤其是应用心理学学科的发展被提上议事日程。

其实，应用心理学从其产生的那一刻起，就紧紧与社会生活、个体的成长密切相关。学习与研究心理学，掌握心理活动的规律，究其最终目标来说，最终是为了将心理学的知识运用于个体的成长和社会的进步。

基于以上的考虑，安徽省心理学会一批长期从事心理学教育教学和科学研究的专家、教授，开始策划应用心理学精品书系的撰著问题。经过与合肥工业大学出版社领导的磋商，决定以应用心理学精品书系的名义，按照教育部应用心理学专业规范的要求，编写应用心理学精品书系。这套系列，既包括应用心理学专业主干课、选修课教材，又包括各位专家在长期教学科研工作中深入思考创新研究的著作。在安徽省心理学会和合肥工业大学出版社的组织下，近30位专家出席了2009年12月26日召开的研讨会，会上，大家充分交流了思想、研讨了心理学教学经验并初步确定了编写计划。本次会议还邀请了安徽省教育厅高教处领导到会，对我省应用心理学专业的教学改革与发展给予了针对性的指导。

编写本套丛书，我们坚决贯彻三个原则，那就是求真、求简、求实。这也是本套丛书与其他书籍不同之处。所谓求真，就是编写过程中，任何知识点都应当是科学的，得到心理学家认可的。绝对不能出现有错误的观点与原理。当然，这并不排除我们会提出一些自己的看法，并不妨碍我们对学科体系的创新。所谓求简，就是简明扼要地阐述心理科学的基本原理与基本规律；就是尽可能压缩每本书的字数，让使用者有自己再次创新的机会，让学习者有思考吸收的空间。我们一直认为，一本四五十万字的教材让老师去教、让学生去学，其实是非常困难的。这样的话，教师就只能择其要者、学生就只能选其感兴趣的内容，势必造成对知识体系的割裂。所谓求实，就是在编写过程中贯彻直观、生动、形象、具体的原则，多提供一些心理学的实例与案例，让学习者感受到真实、有用。人们的认知规律总是遵循从简单到高级、从直观形象到抽象逻辑层面的。大量生动的有趣的实例，对于读者的理解与消化吸收是必不可少的。

总之，我们试图达到以下的期望：作为教材，要使使用者感到“好教”；要让学习者感到“易学”。作为著作，要让阅读者感到“耳目一新”；要使同行感到“富有创意”。

心理学要得到普及，就必须做到通俗易懂；心理学要得到认可，就必须解决实际问题；心理学要得到发展，就必须具有操作性。

我们的目标是让越来越多的人喜爱心理学；让越来越多的人热爱心理学；让越来越多的人参与心理学。

编辑指导委员会

2011年7月

前 言

人际交往，是人与人之间相互传递信息、沟通思想和交流感情的联系过程。人是一种关系存在物，人不能离开一定的社会关系而生存。亚里士多德说：“能独自生活的人，不是野兽，就是上帝。”有人估计，个人每天除8小时睡眠以外，其余16个小时中有70%的时间是在进行人际交往。

良好的人际关系是保持心理健康、适应社会生活、取得事业成功的先决条件。在学校心理健康教育工作中，我们发现，出现心理问题的学生基本上都伴有人际交往问题，人际交往障碍会加深其他心理问题的程度。同时，人际状况的改善也往往能够促进其他心理问题的缓解。尤其是一些精神上受到重大创伤的人，通过相互交往，能够有效认识与完善自己，增进与他人的情感交流，满足其归属与安全等心理需要，从而能够体会到生活的意义和生命的价值，积极地应对生活的挑战。现代社会是一个知识快速增长、信息爆炸的社会，一个不善于交往的人将难以获得丰富的知识。相反，通过积极的交往，可以获得来自不同渠道的知识和信息，适应快速变化的生活，提升自己的社会竞争力，在错综复杂的社会大环境中实现事业的成功，获得人生的幸福。

我们本着科学的精神、创新的意识，在广泛阅读、深入研究和多年教学实践的基础上，旨在从心理学的视角出发，运用现代心理学的研究方法和知识，探讨人际交往的发生、发展、构成及表现规律，力求通过生动形象的语言、丰富的案例以及详实的资料，让读者不仅能了解人际交往心理学的理论，更能学会与人交往的具体方法和技巧，提高人际交往的能力，维护自身心理健康。

本书的写作提纲由安徽工业大学心理健康教育咨询中心主任王军与合肥工业大学心理健康教育与咨询中心主任刘梅，经过多方查阅资料后磋商制订。

参加编写的人员如下：俞超（安徽工业大学，第一章）、刘海英（安徽工业大学，第二章）、张孝义（黄山学院，第三章）、杜小英（安徽工业大学，第四章）、马永亮（安徽工业大学，第五章）、赵凌燕（安徽工业大学，第六章）、李艳（合肥工业大学，第七章）、刘梅（合肥工业大学，第八章、第九章）、汪宏（安徽工业大学，第十章）、王军（安徽工业大学，第十一章）。王军、俞超两位同志对各章进行了全面的修改和补充，并由王军同志最终定稿。

本书的出版得到了许多同志的大力支持，一些同行对本书的写作提出了建议，在此谨向他们表示由衷的谢意。

由于时间和水平有限，书中不足之处在所难免，恳请广大读者批评指正。

编 者

2011年8月

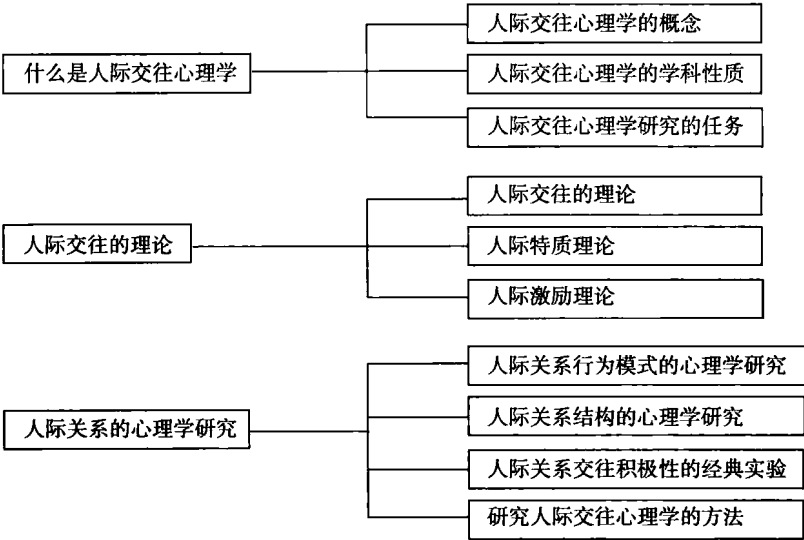
目 录

前 言	(1)
第一章 绪论	(1)
第一节 什么是人际交往心理学	(1)
第二节 人际交往的理论	(7)
第三节 人际关系的心理学研究	(17)
第二章 人际交往的心理构成	(26)
第一节 认知过程与人际交往	(27)
第二节 情绪、情感与人际交往	(40)
第三节 意志与人际交往	(45)
第四节 个性与人际交往	(49)
第三章 人际交往的建立与心理发展	(60)
第一节 人际交往的状态	(61)
第二节 人际交往的建立与心理发展过程	(66)
第三节 人际关系恶化	(69)
第四节 建立良好人际交往的技巧	(72)
第四章 人际知觉	(88)
第一节 人际知觉的含义与特点	(89)
第二节 人际知觉的内容	(92)
第三节 影响人际认知的心理因素	(99)
第四节 人际交往中的归因	(111)
第五章 人际沟通	(119)
第一节 人际沟通概述	(120)

第二节	人际沟通的心理因素	(127)
第三节	人际交往中的非言语沟通	(132)
第四节	人际沟通的技巧	(142)
第六章	人际吸引	(155)
第一节	人际吸引理论	(156)
第二节	人际吸引的外在因素	(160)
第三节	人际吸引的心理因素	(167)
第四节	人际的深层吸引——人格魅力	(172)
第七章	人际交往的三大对象	(179)
第一节	与朋友的交往	(180)
第二节	与家人的交往	(187)
第三节	与异性的交往	(192)
第八章	人际交往中障碍	(201)
第一节	人际交往中的心理障碍	(202)
第二节	人际交往中的心理障碍	(207)
第三节	人际交往心理障碍的调适	(221)
第九章	网络人际交往	(235)
第一节	网络人际交往的特点	(235)
第二节	网络人际交往的类型	(238)
第三节	正确对待网络人际交往	(241)
第十章	人际关系的测量	(247)
第一节	人际关系的测量方法	(248)
第二节	人际交往能力的自测	(259)
第十一章	人际交往的团体训练	(272)
第一节	团体心理辅导理论概述	(272)
第二节	人际交往团体训练的方法	(279)
参考文献		(290)

第一章 绪 论

【知识框图】



第一节 什么是人际交往心理学

【专栏 1-1】 交往中的心态

四位同学组队参加辩论赛，最后输了，甲说：“都怨你们，没有真本事，和你们合伙真是倒霉！”乙说：“我觉得这次失败有几个原因，一是我们事前准备不够充分，而对方都是经验丰富的辩手；二是各人想法不一，劲没往一处使。”丙说：“都是我不好，我今天发挥的太差了，请你们原谅，我一定会改正，大家还是继续努力争取下次取得好成绩吧。”丁不屑一顾：“输就输了，有什么了不起的啊，真是的……”

正确认识人际交往，在交往中保持良好的心态，可以让生活更加自如。

一、人际交往心理学的概念

（一）什么是人际交往

所谓人际交往，是指人与人之间相互传递信息、沟通思想和交流感情的联系过程，是人类活动的一种最基本的形式。通过人际交往，形成了人与人之间的好恶感以及排斥或吸引等心理关系，这种关系即人际关系。

广义的人际关系是指人与人之间的关系，包括社会中所有的人与人之间的关系，以及人与人之间关系的一切方面。从狭义看，人际关系是人与人之间通过交往与相互作用而形成的直接的心理关系，它反映了个人或群体满足其社会需要的心理状态，它的发展变化决定于双方社会需要满足的程度。

人际关系是伴随着人类社会的形成和发展出现的一种古老的社会现象，受生产关系和政治关系的制约，是社会关系中较低层次的关系；同时，它又是构成各种社会关系的基础，它渗透在社会关系的各个方面，是社会关系的“横断面”，因而又对社会关系具有反作用力。每个个体都生活在各种各样现实的、具体的人际关系之中，它直接影响着人们的心理环境和社会环境。

（二）人际关系的类型^①

人际关系的类型和形式比较复杂。就人际关系的内容而言，可以把人际关系划分为经济关系、政治关系、法律关系、道德关系、信仰关系、文化关系等；就人际关系的性质来看，可以分为积极的人际关系和消极的人际关系；从连接程度上来看，可以分为直接人际关系（即人们通过物质或语言、表情、动作等交际手段，面对面地产生联系）和间接人际关系（即人们通过现实传递或借助书面语言、传播技术间接发生的联系）；从连接方式上看，可以分为血缘关系（以血缘为纽带而结成的人际关系）、地缘关系（以地缘为纽带而结成的人际关系）和业缘关系（以工作和行业为纽带而结成的人际关系）；就人际关系的状态而言，可以把人际关系划分为正常关系、竞争关系、协作关系、障碍与冲突关系以及封闭状态关系。一般地，人际关系更多是以交往的不同角度来分类，如以交往频率、交往距离、交往媒介、交往层次、交往的复杂程度和交往双方所属社会群体性质，从而把人际关系划分为不同的类型。如交往频率高、关系密切的可称之为首要关系；交往频率低，关系疏远的可称之为次属关系，等等。

如果从心理学角度出发，则可以把人际关系划分为四种类型：一是按需求性质，可划分为为了满足相互间情感交流，形成良好心理气氛的情感关系和为了相互协调达到某一目的而建立起来的工具性关系；二是按喜欢程度，

^① 郑全全，俞国良著，人际关系心理学，北京：人民教育出版社，1999：3—4

可分为相互喜欢、亲近、友好的吸引性关系和彼此心里厌恶、疏远、对立的排斥性关系；三是按双方相互地位，可分为一方对另一方的控制的支配性关系和彼此地位平等的平等性关系；四是按关系存在的时间，可分为长期性关系和临时性关系。

（三）什么是人际交往心理学

人际交往心理学是从心理学的视角出发，运用现代心理学的研究方法和知识探讨人际交往的发生、发展、构成及表现规律的心理学科分支学科。

本质上，人际交往心理学是一门正在形成的社会心理学分支或应用心理学分支学科。从社会心理学角度考察，其主要研究人与人关系的各种社会心理现象，包括魅力、遵从、侵犯和亲社会行为、社会交换、社会比较、社会纠葛和社会的相互作用、协作和竞争、公平和公正等，研究的范围涉及社会生活的各个方面。其学科框架由人际关系理论（限度及其转变、行动与态度、社会知觉、自我知觉、心理控制、社会因式、人际喜欢、人际冲突与人际测量等）和人际关系实践（人际关系在现代化、心理健康、学校教育、工作适应、工作效率等方面的应用）两部分组成。

心理学研究表明，人际交往对人的心理发展和日常生活影响巨大。据北京青少年心理咨询中心不完全统计，在学生咨询的问题中，有 50% 以上涉及人际交往问题。

心理学家沙赫特（S. Schachter, 1959）曾经做过一项实验（表 1-1），探讨处于孤独状态下的个体的合群需要。研究者先将被试分为高恐惧组和低恐惧组，在高恐惧组条件下，主试告诉被试，他们将参加一项电击实验，电击会很厉害、很痛，但不会留下永久性伤害，而且这项研究是为了获取有关人类发展的某些有用的资料；在低恐惧组条件下，被试被告知，电击时只是有点痛，感觉有些轻微的震动，不会有任何伤害性后果。然后，在被试等待接受电击的时间里，研究者逐个询问他们，是愿意独自等待，还是想与其他人一起等待。结果发现，个体对周围环境缺乏了解和把握，当个体心情紧张、有高恐惧感时，他们倾向于寻求与他人在一起，倾向于寻求他人伴同；而处于低恐惧的情况下，这种合群的需要并不那么强烈。可见，与人交往能增加人的安全感，减低恐惧感。

表 1-1 沙赫特的实验研究结果

条件	选择的百分比			
	与别人待在一起	无所谓	单独	合群程度
高恐惧组	62.5	28.1	9.4	0.88
低恐惧组	33.0	60.0	7.0	0.35

我们在日常生活中也往往如此。例如，当你得知你的某个观点被他人所反对时，你一定会觉得很沮丧，同时会有一种恐惧感，可是，如果这时你知道与你持同样观点的不止你一人，你就又会感到恐惧感减轻了，得到了安全感。在我们的社会生活中，每一个人都具有合群需要，个体不可能没有人际交往，适当的人际交往是人类个体满足自身合群需要的手段。

在一个和谐的学习、生活或工作环境中，成员彼此在情感上十分融洽，不仅会大大提高效率，而且人际之间的友好之情会增加人的力量，提高人的心理稳定性。而不良人际关系会导致情绪的变化，使人增加沉重的心理压力。这种持续的紧张状态极易引起人的神经、消化及心血管等系统功能与代谢的改变，出现诸如自负、忌妒、多疑、自卑、干涉、羞怯和敌视等心理障碍，严重的甚至会表现出压抑、抑郁、焦虑、孤僻、忧伤、暴躁等症状。如果这些症状长期存在而得不到改善，就会导致生理上的病变，如出汗、心悸和肠胃不适等。

二、人际交往心理学的学科性质

（一）人际交往心理学是一门多学科综合的边缘交叉学科

毫不夸张地说，有人的地方就有心理学，有两个以上人的地方就有人际交往，因而人际交往心理学的研究范围非常广泛。同时，人类心理活动的复杂性也决定了人际交往心理学研究的复杂性。

由于社会生活实践领域不断扩大，加深了人们对自然和社会的认识。人们发现，在实践中提出的许多特定问题是处于各学科的边缘地带，单靠某一学科的研究是不能解决的，而是需要两门或更多学科的知识来回答和解决，人际交往心理学也是如此。从大的学科分类上来说，人际交往心理学同时具有自然科学和社会科学的学科性质。

生理是心理的基础，交往双方在进行交往时所产生的心理活动都是通过头脑活动的结果。要说明脑产生各种心理现象的过程，必然要涉及人的感觉器官、运动器官、神经系统、脑的结构和活动等。因此，将心理事实放在生理学知识、尤其是神经解剖生理学知识的基础上，达到全面地了解心理活动规律是必要的。心理科学从其诞生起就一直采用自然科学方法，用一些科学仪器在实验室进行实验。近些年，由于心理学运用信息论、控制论和计算机技术，又把研究推向一个新阶段。这一切都说明，心理学的发展是和自然科学的发展紧密相联的。因此，可以说人际交往心理学具有自然科学的性质。同时，相互交往的人又生活在社会中，这就决定人不是单纯的自然物，除有自然实质外，还有更为重要的社会实质。人是社会的人，每一个人作为社会的一员，都是处在各种各样的社会关系中，在诸多社会关系影响下生存的。

因而研究人类交往活动的人际交往心理学必然带有社会科学的性质，并且离不开社会科学的理论与研究。

（二）人际交往心理学的相关学科^①

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。有这样一个形象的比喻：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发生发展的规律，并应用这些规律为人类的实践服务。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、想象、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。例如，人际关系往往首先建立在交往双方的认识基础之上，因一定的需要或动机维系，交往过程中双方的情感体验决定了人际关系稳固程度和持续时间。心理学理论往往可以直接应用于人际交往之中。

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。它系统地研究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。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年在英国产生，第二次世界大战后在西方蓬勃发展。公共关系学是以公共关系的客观现象和活动规律为研究对象的一门综合性应用学科，是研究组织与公众之间传播与沟通的行为、规律和方法的一门学科。公共关系学是一门应用性很强的课程，适用于个人及任何组织。由于公共关系学一般要涉及与公众建立良好的

^① 桑作银著，大学生人际交往心理学，成都：西南财经大学出版社，2007：3—5

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。所谓组织行为学是研究在组织中以及组织与环境相互作用中，人们从事工作的心理活动和行为的反应规律性的科学。组织行为学综合运用了心理学、社会学、文化人类学、生理学、生物学，还有经济学、政治学等学科有关人的行为的知识与理论，来研究一定组织中的人的行为规律。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与实践也来源于组织行为学。

5. 人际交往心理学与教育学。教育学是研究人类教育现象和教育问题，以揭示一般教育规律的一门社会科学。教育是广泛存在于人类生活中的社会现象，教育学是有目的地培养社会人的活动，而人际交往心理学研究人和人之间如何交往，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，并且需要在教育活动中得以普及和推广。

三、人际交往心理学研究的任务

在人际交往过程中，交往双方的心理活动是如何引起的，他们的心理活动又是如何进行的，在交往中是如何促进个性的发展和形成，个性又是如何在交往中起作用，各种各样的心理现象与人际交往有何关系等，都是人际交往心理学的研究任务^①。

（一）研究个体行为中的认识、情感和意志过程

各种心理现象都有它的发生和发展的一般规律。在人的各项活动中，受客观事物的影响，通过脑产生认识过程、情感过程和意志过程。这些心理活动是每一个人都具备的。在交往中人的各种心理过程支配着人的行为，必然要影响人们之间交往的进程和效率。通过交往双方的接触，每个人都会产生一系列知觉、表象、记忆、联想、思考、情感和意志，最终使人做出如何进行交往、交往哪些内容的决策。总之，在彼此全面相互交往的重复中要涉及多方面的心理过程，分析、探讨这些内部心理活动产生、发展和完善的一般规律，对搞好人际交往具有重要意义，也是人际交往心理学的重要课题。

（二）探讨交往中人的个性差异及其形成和发展

对客观事物的认识过程、情感过程和意志过程是任何人都具有的，但是，人们通过心理过程认识和改造事物的过程中，又表现出个人不同的特征。这些个人特征表现在能力、气质和性格方面，正是这些特征构成人们心理面貌上的差异，从而把人们彼此区分开来。同样，人们在交往中，他们的心理活

^① 高玉祥等著：人际交往心理学，北京：中国社会科学出版社，1990：10—11

动也表现有不同的特征。例如,有的人善于交际,在交往中思维敏捷,交谈中口齿伶俐,对人热情,使人有一种亲切之感,容易适应环境,能很快熟悉很多人;有的人则显得缺乏生气,行动迟缓,在活动中不愿表现自己,胆小怕事,尽量避免出头露面的事。在交往中表现出来的这些不同个性特征,在一定程度上影响着人们的交往。人作为一个社会成员,他的个性发展是离不开交往的,人们正是在交往中,吸收着一定社会文化环境的信息,在人们相互交往、相互影响中,不仅发展着交往,而且形成一个人的理想、信念、人生观、价值观,最终形成了个性。

综上所述,探讨人际交往中个性的差异与个性形成、发展规律是人际交往心理学的一项重要任务。

(三) 研究心理活动对人的行为调节的规律性

人际交往中的个人总是出于一定的需要和动机,并通过一定的交往方式达到既定的目标。如果原有计划对实现目标确有困难,就要修改计划。这都说明交往中的人是积极活动者。探讨人的活动对人的心理活动和人的行为的调节作用,是人际交往心理学中不可缺少的任务。

第二节 人际交往的理论

【专栏 1-2】 人际关系好,得病少

科学家用感冒病毒做了一项实验:他们让每个健康的志愿者待在有同样多病毒的实验室里,然后观察他们是不是出现了感冒症状。结果表明:人际关系广泛的人中只有 35% 的人最终得了感冒,而朋友很少的人中患感冒的高达 60%。哈佛大学的研究者对一群中老年人进行了 10 年的跟踪调查,也发现交际面窄的人的死亡率比那些交际广泛的人高 20%。

美国科学家通过近 20 年的研究发现,良好的人际关系对身体健康的益处颇多。拥有良好人际关系的人更不容易生病,而且就算生病,相对于那些人际关系较差的人也痊愈得较快。

当前,人际交往的理论研究越来越深入,一般来说西方社会心理学关于人际关系理论可以分成三块:一是人际交往理论,二是人际特质理论,三是人际激励理论。

一、人际交往理论

人际交往理论建立在对人际关系行为模式的研究基础上。这方面的理论主要有:符号相互作用论、场合交往论、自我呈现论、社会交换论和 T 组