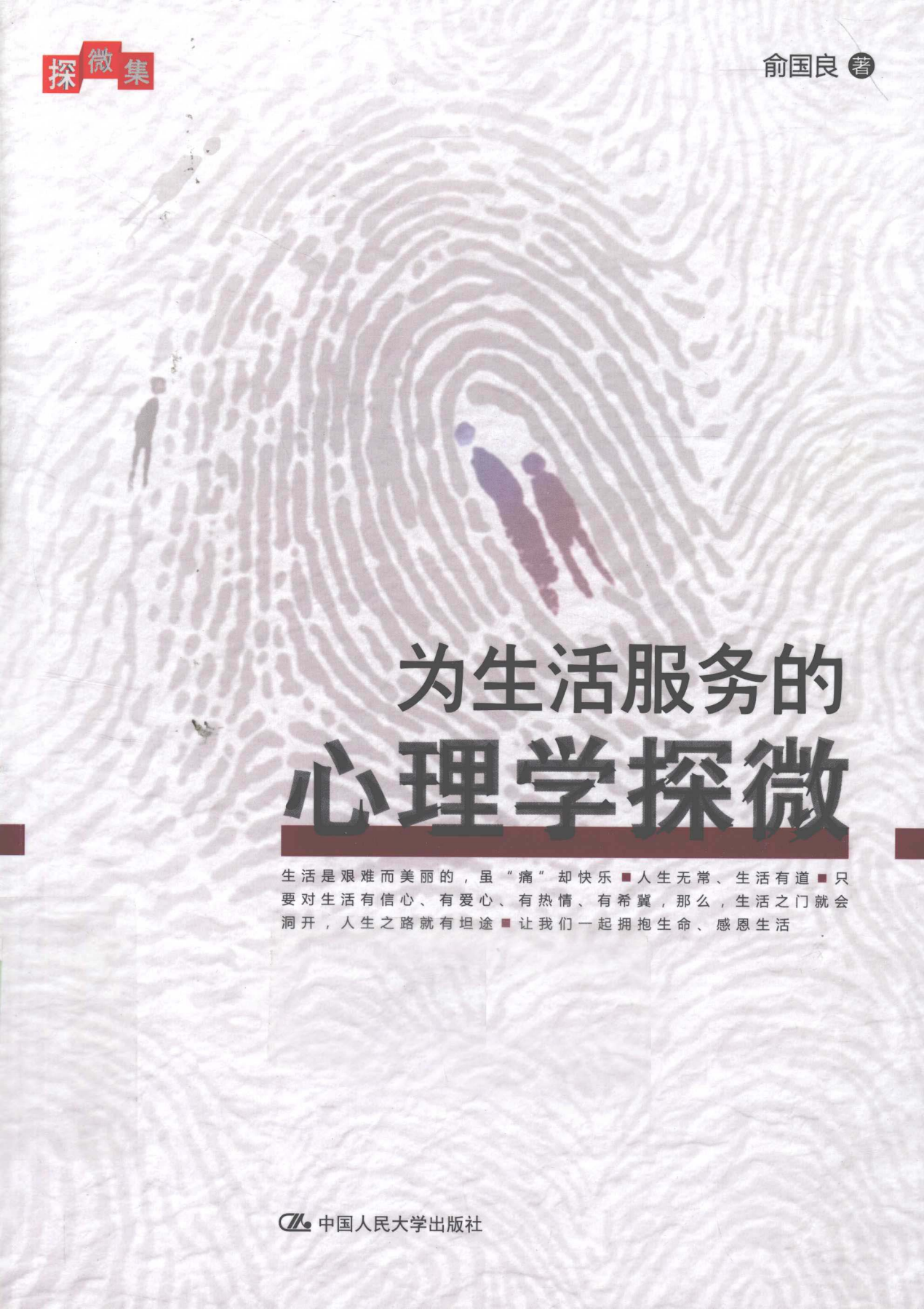


探微集

俞国良 著



为生活服务的 心理学探微

生活是艰难而美丽的，虽“痛”却快乐 ■ 人生无常、生活有道 ■ 只要对生活有信心、有爱心、有热情、有希冀，那么，生活之门就会洞开，人生之路就有坦途 ■ 让我们一起拥抱生命、感恩生活

 中国人民大学出版社

探微集

俞国良 著

为生活服务的 心理学探微

中国人民大学出版社
· 北京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

为生活服务的心理学探微/俞国良著. —北京: 中国人民大学出版社, 2012. 8
(探微集)

ISBN 978-7-300-16243-0

I. ①为… II. ①俞… III. ①社会生活-应用心理学-文集 IV. ①B849-53

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 191574 号

探微集

为生活服务的心理学探微

俞国良 著

Wei Shenghuo Fuwu de Xinlixue Tanwei

出版发行 中国人民大学出版社

社 址 北京中关村大街 31 号

邮政编码 100080

电 话 010-62511242 (总编室)

010-62511398 (质管部)

010-82501766 (邮购部)

010-62514148 (门市部)

010-62515195 (发行公司)

010-62515275 (盗版举报)

网 址 <http://www.crup.com.cn>

<http://www.ttrnet.com>(人大教研网)

经 销 新华书店

印 刷 北京民族印务有限责任公司

规 格 170 mm×240 mm 16 开本

版 次 2012 年 9 月第 1 版

印 张 20.25 插页 2

印 次 2012 年 9 月第 1 次印刷

字 数 395 000

定 价 55.00 元

版权所有 侵权必究 印装差错 负责调换

自序

细细想来，生活中有很多无奈的事情。为人子、为人友、为人夫、为人父，诸如此类，这是人生无法逃避的历程。我们行走在生的路上，死的途中。惟其如此，对“临门一脚”即50岁“知天命”的感慨，我已在《为大众服务的心理学探微》一书自序中做了认真交代，这部《为生活服务的心理学探微》又该说些什么呢？思虑再三，就直奔该书的主题，聊一聊大家都熟悉的生活吧。

生活是艰难而美丽的，虽“痛”却快乐着、微笑着。我成长于钱塘江畔萧山滩涂中赵家湾旁一个农民的家庭，小时候我最大的感受便是物质的匮乏和生活的贫困。2000年7月18日我接受中央电视台“东方之子”栏目的专访，当回答著名主持人白岩松的“你小时候印象最深的一件事是什么”时，我讲了一件埋在记忆深处的伤心事：大约三四岁时，一家人吃了中午饭，晚饭没有米下锅，母亲向邻居二婆婆借米未果而归。傍晚，当父亲辛勤劳作一天回家后，看到冰凉的灶台和蜷缩在一起嗷嗷待哺的四个儿女，那种生活重压下激愤、自责和无奈的表情，至今历历在目。但生活也有馈赠，那就是“穷人的孩子早当家”。我今天尚能烧菜做饭，颠覆了所谓“四体不勤、五谷不分”的教授形象，应该得益于五六岁时的身体力行。我今天可以自豪地向弟子们宣称“你们比我聪明，但我比你们勤奋”，这同样受益于小学放学后割猪草、拾麦穗和干农活的劳动实践，受益于节假日参加生产队劳动每天两个工分一毛六分钱的劳动锻炼。现在回头来看，确是“千金难买少时贫”啊！当然，那时也有快乐。中午和傍晚时分，可以上树捉知了，下河捕鱼虾，在庄稼地里捉迷藏，在竹园子里练摔跤。特别是逢年过节时的一元压岁钱、一件新衣服和一块大肥肉，就是童年时代的最美记忆。当我读初中时，终于看到了精致的小镇，读高中时看到了繁华的集镇，上大学体检时到了县城并第一次看

到了火车，那种高兴、快乐劲儿就甭提了。从此，一颗理想的种子就悄然地播下了。看来，生活是沉重的，但也是公平和公正的。只要你对生活微笑，生活也同样会对你报以微笑。

生活的理想，乃是为了理想的生活。这种生活，需要信念的支撑，需要忍耐和等待，更需要感恩和顿悟。感谢我国改革开放的总设计师邓小平，使我这个农家子弟有机会进入省城念大学。此时，中学时埋在心底的理想种子开始发芽。“生活可以负我，但我不辜负生活。”然而，为此艰苦奋斗的滋味，可谓酸甜苦辣，五味杂陈。“土气”乡下人见到“洋气”城里人的无奈，方言俚语遭遇标准普通话的无助，穷酸“丑小鸭”碰到高贵“白天鹅”的无力，不一而足。凭借大学四年寒窗苦读，我终于挤到了大都市的角落，有了一个栖息、立足的地方。可惜“欲望”无尽，做了城里人就想娶城里媳妇了。无奈之下，凭着“无知者无畏”的精神，我开始学习交际，尝试恋爱，试图走进婚姻的殿堂。然而，一个“穷小子”的人生梦想毕竟与现实生活是有很大距离的，实现理想的过程也是漫长而艰难的，于是，就有了书中的坐而论道——关于“恋爱婚姻家庭”的“纸上谈兵”。如今看来，这可能是城外人对城内人的一种向往而已，也可能是一种精神上的升华。但这也是值得庆幸的。“不识庐山真面目，只缘身在此山中。”现在我虽为人夫、为人父、为人师，但倘若再让我来谈谈对此的感受和感悟，只能“望洋兴叹”了。看来，生活是有阶段性的，每个阶段都有自己的发展任务，错过了关键期就很难弥补。同时生活更需要热情和勇气。这也是我敢于梳理本书的主要原因。

目前收入该书的便是1986年至1993年间，我与人合著、主编的7部著作中本人撰写的相关章节。按生活逻辑划分为交际之道、恋爱之道、夫妻之道和父母之道四编。

第一编交际之道，包括“交际技能”、“交际方略”和“交际实践”三部分。该编分析了人与人在交际生活中的相互作用。从最初的四分钟到心理距离和体态语言的领悟，从学会倾听到尊重他人和改变对方态度，从别人喜欢自己到自己喜欢自己，逐步培养交际技能，形成自己独特的交际方略。即讲究批评的学问，学会劝说的窍门，有效地自我推销和登门拜访，正确地扮演各种交际角色，特别是重视生活交际实践和训练，在与朋友、同事、领导、师长和异性、晚辈、同辈等的各种交际活动中得心应手、左右逢源。

第二编恋爱之道，包括“风度·形象”、“语言·个性”、“恋爱的心理效应”三部分。该编阐述了人与人在恋爱生活中的相互作用。“窈窕淑女，君子好逑”，风度翩翩，同样吸引眼球。交际活动中的风度美，是恋爱的首见效应：柔柔的表情、款款的姿态、悦耳的声音、优雅的步态、健美的体型、适宜的服饰、时髦的发型、相宜的美容、互补的色彩，无不给人以摄魂夺魄之感，即所谓“一见钟情”。从“一见钟情”到“再见定情”，则需要甜言蜜语和人格魅力。语言的亲切、信任和机智，以及博学、幽默和沟通，是恋爱的润滑剂；而

坚强的意志、高尚的品德、美丽的心灵，以及良好的涵养和行为习惯，则是恋爱的核动力。这里的学问，应是无师自通的。

第三编夫妻之道，包括“夫妻沟通”、“夫妻冲突”和“夫妻调适”三部分。该编讨论了人与人在婚姻生活中的相互作用。夫妻沟通是婚姻关系的第一步，也是关键一步。双方要了解对方的身心特征，相互信任，相互理解，相互宽容；不仅要有情感沟通、思想沟通，也要有经济沟通和夫妻性生活沟通。夫妻之间难免发生冲突，但只要立足于对方的闪光点，就会对夫妻冲突的解决之道了然于胸，兵来将挡，不至于“大水冲了龙王庙”。要实现上述目标，就必须进行夫妻调适，允许对方有隐私权，努力寻找夫妻感情的“共振点”，而躲避夫妻感情的敏感区；正视对方的缺点和嗜好，多一份热情，少一点冷漠，不断给婚姻“保鲜”和“保质”。

第四编父母之道，包括“为人父母”、“解放孩子”和“给父母的‘药方’”三部分。该编论述了人与人在家庭生活中的相互作用。如何为人父母？父母也要“持证上岗”，要改变错误的家庭教育方式，使家庭功能升级；正确把握爱与不爱的距离，与孩子有效沟通，解放孩子并与孩子一起成长；不但要培养孩子的智慧、兴趣、好奇心、创造力和实践能力，更要培养孩子的情商、责任心和自我管理、自我保护的能力。一言以蔽之，父母须针对孩子成长与发展中的“问题”，寻找“药方”，对症下药，方能“药”到“病”除，促进孩子得到健康成长。这里，父母的言传身教最为重要！

人生无常，生活有道。生活实践经验告诉我们，只要你对生活有信心、有耐心、有爱心，有热情、有真诚、有希冀，那么，生活之门就会洞开，人生之路就有坦途。所谓“五十而知天命，六十而耳顺，七十而从心所欲，不逾矩”（《论语·为政》），这不仅是人生的一种境界，更是生活的一种理想和追求。要实现上述目标，我以为 50 岁前，生活要做加法，不断积累生活资本；50 岁后，生活则要做减法，活在今天，活在当下，不断提升生活智慧和生活质量。

让我们一起拥抱生命，感恩生活，携手走完漫漫人生中“恋爱、婚姻、家庭”这段最美好、最曲折的生活之旅。

俞国良

记于北京西海探微斋

2011 年 12 月

目 录

第一编 交际之道

交际技能	8
交际是成才的重要载体	8
在互动中洞察他人	9
交际的最初四分钟	9
心理距离分析	10
体态语言的领悟	11
交际的视觉效应	12
学会倾听他人的心声	13
尊重他人的心理特征	14
轻轻地、柔柔地	15
不要忘记别人跟你一样	15
改变交际对方的态度	16
成为交际强者的策略	17
让别人喜欢你	18
多给他人以称赞和欣赏	19
自己应喜欢自己	20
真诚地对人有兴趣	21
交际方略	22
以友善为批评开道	22
委婉表达你的批评意见	23
先讲自己的过失与错误	24
自我批评的提问	25
应该避免的过错	25
说服别人的技巧	26

2 为生活服务的心理学探微

劝说的窍门	28
自我推销法	29
登门拜访的技巧	30
敏感性训练	31
交际机智训练	32
角色互换法	33
仪表风度训练	33
日常社交礼仪训练	35
公共社交礼仪训练	36
交际实践	38
交谈·聆听	38
演讲·辩论	40
点头·致意	42
介绍·提问	43
请客·送礼	45
吸烟·喝茶	47
握手·寒暄	48
称呼·招呼	49
探亲·访友	50
联欢·晚会	51
探病·就医	53
行路·乘车	54
跳舞·看戏	55
购物·进餐	57
聊天·沙龙	59
旅游·娱乐	60
阅览·读书	61
朋友交际	63
同事交际	64
领导交际	65
师长交际	66
异性交际	66
晚辈交际	67
同辈交际	68
长辈交际	68

第二编 恋爱之道

风度·形象	76
风度与交际	76
风度的显现	77
风度与健康	78
风度与道歉	80
表情美	81
姿态美	83
声音美	84
步态美	85
形体美	86
服饰美	89
发型美	90
美容美	92
色彩美	93
男性美	95
女性美	96
青春美	98
语言·个性	100
亲切感	100
信任感	101
权威感	102
情绪感	104
机智感	106
幽默感	107
博学感	108
沟通感	109
气质美	111
性格美	113
意志美	114
真诚美	115
行为美	116

习惯美·····	117
涵养美·····	119
道德美·····	120
心灵美·····	122
爱情美·····	123
恋爱的心理效应·····	125
距离与吸引·····	125
外貌与吸引·····	126
才能与吸引·····	127
相似与吸引·····	128
相容与吸引·····	129
互补与吸引·····	130
报答与互酬·····	131
情绪与情感·····	132
首见与成见·····	133
光环与错觉·····	135
期望与效果·····	137
异性角色·····	137
恋人角色·····	138

第三编 夫妻之道

夫妻沟通·····	143
走好夫妻沟通的关键一步·····	143
男女有别 各适其所·····	145
信任是夫妻沟通的使者·····	146
夫妻间的意见沟通·····	149
情感交流是夫妻关系的生命线·····	150
夫妻间的经济沟通·····	152
立足于对方的闪光点·····	154
“投桃报李”式的互酬与互动·····	156
距离生魅力·····	157
性欲、性冲动与夫妻恋情·····	159
夫妻性生活的三个心理要素·····	160

你是一位好丈夫吗?	162
你是一位好妻子吗?	164
夫妻冲突	166
沟通中的四大误区	166
侵蚀夫妻感情的六种毒素	168
诱发争吵的种种导因	170
夫妻关系中的七种破坏因素	172
遏制人为性连锁反应	174
夫妻冲突中的兴趣与个性因素	176
神经质夫妻作茧自缚	177
夫妻间无形的阴影	180
谁是主动的和解者?	181
旁观“第三者”清 当局第三者迷	183
由你来首先改变态度和行为	184
缓和夫妻矛盾激化的策略	186
对夫妻冲突结果与后果的反思	188
夫妻调适	191
夫妻的透明度与隐私权	191
寻找夫妻感情的“共振点”	193
从夫妻的“温度计”读情绪指数	194
多一点人情味 少一点冷漠	196
尿布棚下开始的“战役”	198
躲避夫妻感情的“敏感区”	200
夫妻生活中要有“废话”润滑	202
正视对方的缺点和嗜好	203
锅碗瓢盆交响乐的演奏	205
七彩世界的折光	207
悲剧发生之后的余波	208
“大而无当”与不可缺少的原则	210

第四编 父母之道

为人父母	217
父母也要“持证上岗”	217

父母如何与孩子一起成长?	218
父母怎样走出家庭教育的误区?	219
畸形的家庭教育方式	221
家庭功能升级	223
离异家庭要给孩子完整的爱	225
透视父母的“补偿心理”	227
把握“爱”与“不爱”的距离	228
对孩子应抱多高的期望?	230
如何与孩子沟通?	231
与孩子坦言“性”的秘密	236
奖励孩子的艺术	238
批评孩子的学问	239
父母的榜样作用是言传身教	240
家庭教育也要因材施教	242
解放孩子	244
给孩子一双慧眼	244
鼓励孩子“异想天开”	246
别扼杀了我们的“小高斯”	248
如何培养孩子的实践能力?	250
怎样培养孩子的学习兴趣?	252
让孩子相信“我能行”	254
如何培养孩子的责任心?	255
让孩子充满爱心	257
不断提升孩子的“情商”	259
教会孩子正确对待挫折	260
教会孩子自我管理	261
让孩子学会自我保护	263
在竞争中学会生存	264
给孩子提供交往的机会	266
带孩子走进大自然	267
与孩子一起锻炼	268
给父母的“药方”	270
孩子害怕上学, 怎么办?	270
孩子经常撒谎, 怎么办?	273

孩子经常打人, 怎么办?	275
孩子特别挑食, 怎么办?	278
孩子经常吮咬手指, 怎么办?	280
孩子坐不住, 怎么办?	283
孩子讨厌学习, 怎么办?	288
孩子经常睡不好觉, 怎么办?	291
孩子特别爱发脾气, 怎么办?	293
孩子总是郁郁寡欢, 怎么办?	294
孩子不善于提问, 怎么办?	295
孩子喜欢顶撞大人, 怎么办?	297
孩子对某些事物有恐惧感, 怎么办?	298
孩子成绩不稳定, 怎么办?	299
孩子胆小怕事, 怎么办?	301
孩子感到孤独寂寞, 怎么办?	302
孩子心胸狭窄, 怎么办?	303
孩子不能正确对待竞争, 怎么办?	305
孩子过度焦虑, 怎么办?	306
孩子缺乏独立自主精神, 怎么办?	308
孩子不会关心他人, 怎么办?	309

第一编 交际之道^①

人类交往面面观，窥到人们心灵的每一个角落，每一寸土地，构成一幅五彩斑斓的图画，让我们来慢慢欣赏它吧！

你知道吗？

- 图腾社会中现代文明的标志是什么？
- 人类交往与动物交往有什么本质区别？
- 劳动为什么是人类的第一需要？你又为什么会热爱本职工作？
- 我们在交往中是怎样获得别人的信息的？别人呢？
- 眼睛真会说话吗？动作、表情呢？
- 青年男女之间是否存在着真正的友谊？
- 交往中的“登门拜访”意味着得寸进尺吗？
- 善于交际、热衷交际就是拉关系网、搞不正之风吗？
- 交往是否存在着一个通常的模式？
- 人类离开交往将会怎样？现代化对交往有什么影响？

人类社会发展的历史，实际上是一部人与自然、人与社会交往发展的历史，是交往水平从简单向复杂、从低级向高级发展的历史。当代表人类智慧的第一束阳光投射到当时未开化的地球上时，原来混沌的、毫无秩序的世界就开始发生翻天覆地的变化。我们的祖先为了生存下去，满足生存的需求，拿着木棍、石头追猎野兽，但一个人毕竟势单力薄，于是开始寻找相互间的合作，依靠人类共同的力量来获得大自然的庇荫。也许第一次接触、交往是极其偶然发生的，然而正是由于从第一次接触、交往中尝到了甜头，人类以后进一步的接触、交往才成为可能。这里我们可以勾勒出一幅美妙的图画：一群“原始人”

^① 本编内容选自著者《青年交往心理初探》（河南人民出版社，1987）、《现代人交际优化》（江西人民出版社，1989）和《青年成才技能手册》（浙江科技出版社，1990）。

(人类的祖先)互相吆喝着,集成一群追赶、包围着一头野兽,野兽挣扎着试图强行突围,但回答它的到处是木棍、石头,最后它死于乱棍之下,成为原始人的美味佳肴。这样的日子循环往复以至数千年,他们开始领悟到团结、合作的力量,并作为一种固定的行为模式传给子孙后代。因此国外心理学家认为人有合群的本能,即是指此。然而谁能否认,这个团结、合作过程中没有面对面的相互接触、相互影响、相互交往呢?从此,交往成为人类生产活动中不可缺少的组成部分,成为他们的基本生活需要。也就是从那时起,人类就由野蛮时代进入了图腾社会,并把相互合作交往中的战利品作为功勋的代替品。现在,我们则把它看作文明的标志。

文明社会是和人类的交往活动一道来到这个世界上的,因此,交往是图腾社会中现代文明的萌芽。交往使我们的祖先脱离了混沌、愚昧的落后状态,同时交往中产生的语言,成为区别人类和动物的分界石。人类在与大自然的殊死搏斗中,取得了优势,取得了赖以生存的基本权利,从这点上说,交往是人与自然生存竞争的必然产物。同时,人类交往中产生的群体意识也充分体现了动物所无可比拟的优越性。人类有意识、有目的的交往活动是向现代文明社会跨出的第一步,也是最关键的一步。

从动物进化到人,特别显著的特点是有了交往行为,从而体现了人的社会性、群体性、意识性。也许有人说,动物也有交往,但近代生物科学和比较心理学的研究业已表明,动物的交往乃是一种本能行为。例如在白鼠中,性交往行为是为了维持延种接代,食本能行为是为了维持生存,它们的行为模式是代代相传、很少改变的,一旦它们的生存环境改变,就只能灭绝。白鼠对自然是一种被动的适应,所以充其量只能算是一种本能性的社会动物。而人类却大不相同了。人类的进化在于智能的发达,人类对环境不但能主动适应,而且能按照目的对环境进行改造,与之相伴随的人类交往是有目的、有计划进行的,并随着环境的改变,能够不断地发展和完善自己的社会交往行为。也就是说人类是一种自觉性的社会动物。同样,作为交往基石的情感也是这样。由于从动物到人类,大脑结构渐趋复杂,高等哺乳类动物的交往能力需要有较长时间的锻炼才能发展成熟。如母子之间需要有较长的依恋期才能保证后代的生存,作为位于哺乳类动物之首的人类尤其如此。人类在交往过程中情感变得相当发达。这种情况表现在高等动物的社会行为进化上,就是动物系谱中逐渐出现一些以感情为基础的交往行为。例如老而完全失明的鹌鹑仍能长久得到同伴的照料而长得很肥胖,乌鸦也能为独眼的同伴喂食。此外,猫、狗对主人的依恋感是人所共知的。所有这些,都是通过长期交往所形成的一种本能,是对行为模式不断给予强化的结果。就本质而言,这些行为不能算是交往行为,只有生物进化到人类才产生了交往行为,不但有物质上的交往行为,而且有精神上的交往行为。正因为这点,人类的社会行为发展到了高度自觉的水平,充分体现出人作为万物之灵——一种社会性动物的优越性!

当代人类学研究说明,人类交往行为的发展本身和早期灵长类群体社会生活有密切关系。我们知道,原始人类至少已经经过几百万年的自然选择过程,这一期间,和生存斗争关系极为密切的社会联络信号有很大发展。联络信号是语言的开始,也是交往活动的必要工具。人类联络信号的运用与发展,是刺激大脑皮层复杂化的重要原因之一。此外,人类并不是体力最强的动物,人类的生存和集群的狩猎活动、简单的工具制造都是和交往分不开的,人类的交往是经过长期的生存斗争和自然选择过程逐渐得到强化的。

现代社会中,任何一种人类活动都是以这样或那样的方式同其他人的存在和活动发生联系的。无论是独自解决理论问题的学者,还是独立创作明快旋律的音乐家,无论是只身横渡大海的勇敢的航海家,还是在崇山峻岭中独自行走的冒险家。虽然他们都没有和其他人发生直接的联系,但他们却直接或间接地利用着别人的成果,同时也期望能得到别人的评价和反应。所以,交往活动无处不在,无时不有。只要在有人的地方,就有交往行为。另外,任何行为,即使仅仅是为了同周围的人发生联系,对主体来说,也总是具有深刻的个人含义,即个人的动机和目的,但不能完全表现出来。这样,人类的任何活动都包含着交往的因素,而交往本身也不是孤立的活动,它和语言、动作、表情、知识、情景等发生联系。正是由于这个原因,交往成为建立社会心理学这座“人学”大厦的基本概念。

换句话说,交往是一个过程,是人与人之间通过相互接触,在心理上产生的某种特定的、持久的影响。从这种意义上说,它是任何人类活动都具有的一个特征,它使人们建立了良好的人际关系,并在群体中感受到温暖。因此,没有交往就不可能有社会、有群体,交往已渗透到人们现实生活的各个方面、各个角落,成为人类社会存在的依托和方式。交往业已成为历史唯物主义的一个范畴。

现代社会中,人一降生,就在社会中学习、生活、工作,从家庭到学校,再到进入职业社会,人们都有一定的亲属、同学、同事、朋友,他们隶属于一定的社会群体、社会阶层、工作单位、生产单位,小到一个班、组,大到一个工厂,一个团体、阶层,每个人在这种小范围的集体中生活,都直接同他人和群体发生关系,并在这种相互关系的发展中接受社会施加的影响,形成个人的社会心理和行为方式,并对他人和群体施加影响,构成群体心理氛围。在小范围的群体中生活,群体领导者的民主作风、处理问题的公正性,以及人与人之间的互助合作关系对个人的影响都有利于社会心理和行为的健康发展。特别是在新技术革命条件下,大众传播的速度越来越快,范围越来越大,知识的大爆炸、信息量的骤增,都使交往成为人们活动方式的必要中介手段。人们的很多知识是从交往中获得的,很多问题是在交往中解决的,甚至一次争吵、一次冲突、一场战争,也会在轻松愉快的舞步中、觥筹交错的谈笑中化为乌有。交往在现代生活中发挥的作用越来越大,它影响着一个人的发展方向和发展水平。

我们所说的要培养社会活动能力、交际能力，就是有鉴于此。

交往就形式而言有直接的（面对面）和间接的（通过中间媒介手段、书面交往）、互相的（谈话）和单方面的（大众传播媒介如广播、电影、电视、文学作品等）、个人间的（两个或两个以上）和群众性的（集会上、剧院里、百货商店里、大街上）等几种表现形式，日常生活中我们都在不知不觉地采用。

交往的主要工具是语言。语言通常要依靠其他方式如手势、面部表情、暗号、全身肌肉动作等非言语手段来加以补充或代替。人们通过交往来解决某些问题，达到自己所追求的目标，这些目标对于参加交往的人来说，有的可能是共性的，有的可能是个性的，有的则可能是根本不相关的问题。所以，在交往过程中要进行“目标管理”，善始善终，不达目的，誓不罢休，这样才能使交往双方的互动过程进行下去。

在现代社会中，由于社会生活不断复杂化、立体化、综合化，人们生活的空间范围越来越大，同时科学技术的不断发展，使各种大众传播方式在速度、容量等方面大大提高和增大，这样促使人们的交往机会大大增多，交往频率也大大增加。人们在交往过程中从相互认识开始，双方都竭力了解对方的有关情况，以期通过最恰当的方式表达自己的交往目的，并力图引起交往另一方的重视。同时每个人都希望自己在交往中处于有利地位，掌握主动权。在与陌生人的接触交往中，双方首先都会形成最初的印象，即第一印象，这一印象在以后的接触中会得到进一步的强化。第一次接触对以后双方关系的发展有重大影响。在交往过程中，彼此除了进行一般的泛泛了解外，还要根据他通过交往所要解决的问题，对双方的活动能力和个性特点作出更加细致的评价。这些评价由于带上了个人的主观因素，因此情感色彩比较浓。在这种情况下，对人的看法自然不会全面，有时甚至是极其片面的。这往往会影响交往双方的“互动”。

相互熟悉的人们之间的交往是从评价对方的状况开始的。在交往过程中，原来的印象和评价不断得到修正、补充，而自己的言语、行为举止也必然随之变化，这样双方的关系就会变得融洽起来，进入更高层次的交往，即双方的亲密感增加。通过交往，双方各自达到了自己的目的，或者解决了某些过渡性的次要任务。例如，青年男女的恋爱往往从交往开始，然后进一步建立好感，再然后才有爱情、婚姻。这里每一次交往都解决了一个任务，为第二次交往铺平了道路。这样经过数次的反复，最后量变终于引起了质变。但也不能排除另一种情况——交往也可能给对方带来很不如意的结果。这样就会减退对方对交往的欲望，交往就会出现障碍。

假如有人问：人为什么需要朋友？或者：你为什么会热爱本职工作？很多人一定会觉得这些问题过于简单，甚至于不屑回答。他们总是会说，人是社会性动物，当然是需要和别人交往，建立友谊关系，彼此获得依靠、温暖的。这自然也是工作的目的之一。大概这是最普通的回答，但对人类交往的作用和意义仅仅认识到这一点是远远不够的，甚至是很肤浅的。