



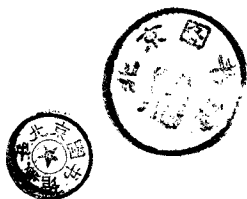
关系



生活出版社

关 系

孙昌龄 主编



农村读物出版社

(京)新登字 169 号

关 系

孙昌龄 主编

责任编辑 任鹤

农村读物出版社 出版

北京南华印刷厂 印刷

各地新华书店 经销

787×1092 毫米 1/32 9.75 印张 219 千字

1992 年 8 月第 1 版 1992 年 8 月北京第 1 次印刷

印数: 1--17800

ISBN 7-5048-2213-2/C·94

平装定价: 5.05 元

精装定价: 8.45 元

前 言

本书着重谈论复杂的社会关系中的人与人之间的心理关系，也即人际关系。人际关系是一个既十分平常，但却又是永远新颖的课题。在日常生活中，人们普遍关心如何处理好诸如：同事关系、同学关系、朋友关系、邻里关系、上下级关系、师徒关系、恋人关系、夫妻关系、亲人关系以至购销关系、临时性伙伴关系等等。对于人与人之间怎样才能彼此喜欢和亲近，而不是厌恶和疏远，怎样才能结交知心朋友，怎样才能博得别人的欢心，怎样才能有效地和别人交往等问题，几乎每个人都津津乐道、兴趣盎然。另方面，高速发展的现代化社会缩短了人与人的时空距离，人与人之间的交往、沟通日益频繁密切，每个人都无法逃避地生活在经济关系、政治关系、伦理关系、思想关系、交往关系等错综复杂、变化多端的人际关系网络之中，人们在相互影响、交互作用的人际交往与人际沟通过程中所结成的心理关系，也就更加新颖与细致，真可谓日新月异，扑朔迷离。为此，人们要不断地改革、完善和协调各式各样的人际关系，有效地指导自己的行为，提高生活、学习与工作的质量，取得理想的效果，同时有助于自己身心健康的发展。本书立论于此，试图从“是什么”“为什么”“怎么办”三个方面向读者提供人际关系方面的理论观点与方法技术。

随着时代的发展进步，不仅人们的能力、素质和个性在

发展,同时,人们在实践活动中所形成的各种关系也在发展。人际关系的发展将随着以物质生产活动为基础的社会实践的发展逐步地由贫乏变得丰富,由片面变得全面。人际关系的丰富多样标示着人际交往范围和文明开化程度的进展,特别是在当前改革开放纵深发展的形势下,人际关系的质与量也在明显地发展变化着,因而人际关系学也将发挥更大的作用。

人际关系学是一门新兴的学科,在人际关系学中人际关系心理学占据重要的位置。人际关系心理学原本是社会心理学的重要组成部分,但随着科学研究的内容日益高度分化、专门化和细致化的结果,人际关系心理学已逐渐成为一门独立的学科。我个人在几年前曾呼吁过,随着人事纷纭与世态变幻,有必要创建“人际关系研究所”之类研究机构,而人际关系心理学必将成为这一类研究机构攻研的重点项目,它的研究成果也必将造福人群,促进人际关系的和谐融洽与安定团结。

本书由我主编、统稿。许槐(八、十)、邢亚平(十一、十二、十三、十四、十五、十六、十七、十八)、扬眉(一、二)、柴晶晶(三、四、五、六、七、九、十九、二十)四位同志撰写。他们都有一定的写作经验,并对“关系”问题有较浓厚的探讨钻研兴趣,笔法细腻,写得生动实用,可读性强。本书得以顺利出版,要感谢农村读物出版社的热情支持。本书虽然力图从社会学、社会心理学以及文化人类学等各方面综合论述人际关系,但由于每个人水平限制和时间紧迫,不妥之处恐难避免,恳请读者不吝指正。

孙昌龄

1992年10月

于北京中央教育科学研究所

目 录

前言.....	(1)
一、何谓“关系”	(1)
(一) 人世间究竟有哪些关系.....	(1)
(二) 什么是人际关系.....	(3)
(三) 人际关系产生的原因及其发展趋势.....	(6)
(四) 人际关系的类型.....	(14)
(五) 了解人际关系的意义.....	(18)
二、古今中外人际关系说.....	(20)
(一) 古代东方的人际关系说.....	(20)
(二) 中国古代圣人理想的人际关系.....	(22)
(三) 古代西方的人际关系说.....	(31)
(四) 东西方人际关系说的对比.....	(34)
(五) 现代东西方人际关系的比较.....	(36)
(六) 现代人际关系学的种种发现.....	(37)
三、何谓“同事关系”	(46)
(一) 事业成功的捷径：同事关系.....	(46)
(二) 你可以选择恋人，但你无法选择同事.....	(49)
(三) 在同事交往结构中，你处在什么位置.....	(50)
(四) 同事关系的交往内容.....	(54)
(五) 有什么样的组织，就有什么样的 同事关系.....	(56)

(六) 第二职业：一种崭新的同事关系·····	(60)
四、同事关系的组织透视·····	(63)
(一) 社会单元：什么是组织·····	(63)
(二) 科层制度：等级程序的代名词·····	(64)
(三) 规矩方圆：组织对同事关系的约束·····	(65)
(四) 避开陷阱：在组织中交往应注意什么·····	(67)
(五) 另种组织：非正式组织与同事关系·····	(67)
五、我们是怎样与同事交往的·····	(73)
(一) 合作：一人难成事·····	(73)
(二) 竞争：组织活力的源泉·····	(74)
(三) 合作与竞争：孰优孰劣·····	(74)
(四) 冲突：同事关系的恶化·····	(77)
(五) 凝聚力：攻无不克的法宝·····	(79)
(六) 安全阀：化解冲突的法宝·····	(81)
(七) 协调与不协调：从另一个角度看 同事关系·····	(85)
六、同事交往的心理障碍·····	(88)
(一) 羡慕还是嫉妒·····	(88)
(二) 信任还是猜疑·····	(92)
(三) 心理健康九要素·····	(95)
七、处理同事关系的艺术与技巧·····	(100)
(一) 善于与不同的人相处·····	(101)
(二) 如何使别人愿意与你合作·····	(105)
(三) 如何面对他人的嫉妒·····	(109)
(四) 权威是怎样获得的·····	(113)
(五) 幽默将为你增添魅力·····	(118)
八、朋友关系的剖析·····	(121)

(一) 为什么人们看重朋友关系·····	(121)
(二) 人世间的有哪些类型的朋友关系·····	(122)
九、上下级关系的透视·····	(133)
(一) 上下级关系的本质与特征·····	(133)
(二) 与上级融洽相处至关紧要·····	(137)
(三) 怎样与上级相处——出力而不超位·····	(139)
(四) 当你与上级发生冲突时·····	(142)
(五) 怎样领导下属·····	(146)
(六) 怎样受到下属的拥戴·····	(149)
(七) 怎样赢得上司的心·····	(153)
十、恋爱关系纵横谈·····	(157)
(一) 应该怎样正确理解“恋爱关系”·····	(157)
(二) 爱情发生发展的五阶段·····	(159)
(三) 有哪些类型的恋爱关系·····	(160)
十一、人人都需要有个家·····	(176)
(一) “让我拥有一个家”·····	(176)
(二) 家是什么·····	(178)
(三) 只用爱能围筑一个家吗·····	(180)
十二、两人世界的误区·····	(183)
(一) 理想的婚姻和婚姻的理想·····	(183)
(二) 谁设的“骗局”·····	(184)
(三) 爱情到底带给我们什么·····	(185)
(四) 谁找到了“百宝箱”·····	(187)
(五) 爱的条件·····	(189)
(六) 合为一体的烦恼·····	(191)
(七) 改造对方与调整自己·····	(194)
(八) 婚姻中有多少陷阱·····	(195)

十三、夫妻冲突	(197)
(一) 冲突的必然.....	(197)
(二) 冲突的几种情况.....	(201)
(三) 冲突过程中的不良心理和行为.....	(207)
十四、夫妻角色的弹性	(214)
(一) 角色的习得和选择.....	(214)
(二) 家务角色的构建.....	(216)
(三) 家庭权力结构中的夫妻角色.....	(219)
(四) 性别角色的突破.....	(224)
十五、夫妻间的沟通	(231)
(一) 沟通与夫妻关系.....	(231)
(二) 对沟通的误解与障碍.....	(232)
(三) 关于沟通的一些思考.....	(238)
十六、亲子关系	(250)
(一) 读书与“读”子.....	(251)
(二) 让孩子“读”你.....	(252)
(三) 爱的给予和爱的保留.....	(254)
(四) 依赖与独立.....	(256)
(五) 满足与限制.....	(258)
(六) 奖励与惩罚.....	(261)
(七) 享受与参与.....	(264)
十七、婆媳关系	(266)
(一) 期望过高.....	(267)
(二) 婆婆的失落感.....	(270)
(三) 权力之争.....	(271)
(四) 经济利益.....	(273)
(五) 生活习惯的差异.....	(274)

(六) 孩子教养问题·····	(276)
十八、邻里关系·····	(278)
(一) 邻里关系的兴衰·····	(278)
(二) 邻里关系的作用·····	(282)
(三) 邻里关系的特点和交往技巧·····	(287)
十九、购售关系·····	(294)
(一) 购售关系奥妙多·····	(294)
(二) 讨价还价的规则·····	(295)
二十、临时性伙伴关系·····	(299)
(一) 临时伙伴带来快乐·····	(299)
(二) 与陌生人打交道的技巧·····	(300)

一、何谓“关系”

(一) 人世间究竟有哪些关系

大千世界里，究竟有多少种关系存在？芸芸众生中，究竟有多少人与我们息息相交？

换言之，究竟什么叫关系？

按照《现代汉语辞典》的定义，所谓“关系”：(1)指的是事物之间相互作用、相互影响的状态；(2)指人和人或人和事物之间的某种性质的联系；(3)指对有关事物的影响或重要性以及值得注意的地方；(4)泛指原因条件等；(5)关联、牵涉；(6)指表明有某种组织关系的证件。

很显然，前两种“关系”的释义，指的是客观存在的“联系”。

而后几种释义则是“关系”一词的派生意义。它间接证明了“关系”意义重大，它表明“关系”与重大事物相联系，它表明：我们不能小视“关系”！

说到客观存在的关系，这世界上究竟有多少种关系呢？从客观看，大千世界上的关系至少包括了天人关系、物物关系、物人关系和人人关系。

自有人类以来，人们就对各种关系不断地进行观察与思考，于是——

在天人关系中，人类发现了永恒的、流动的时间和无限的、多维的空间；发现了地球转动；发现了太阳中心；发现了有关时间与空间的相对论；……

在物物关系中，人类发现了冶炼术；发现了分子、原子和质子；发现了大自然独特的语言：数；发现了几何、微积分；发现了化学现象、物理现象；发现了三定律；发现了地心引力；发现了测不准原理；……

在物人关系中，人类发现了火，发明了工具，发明了人类生存繁衍所必需的一切；还发现了控制论、系统论和信息论；……

在所有一切“关系”的发现中，身为万物之灵的人最终发现了发现者——人类自身。

而“人人关系”的发现更使人类的自我发现上升到一个新的高度。

在人人关系中，人类发现了亲情、友情、爱情；发现了自私的基因；也发现了利他助人的基因；发现了竞争；也发现了协作；也发现了恨；也发现了爱；发现了阶级、党派、国家、民族；……

世界上的关系如此之多，涉及诸种关系的学科中如此之多，整整一部科学史都离不开对天人关系、物物关系、物人关系的探讨；而人类学、哲学、史学、文学、民族等等更是离不开对各种关系的研究。但是，你面前的这本书不是要对关系作宏观概括，我们所关注的只是人人关系中的一部分，即：人际关系。我们关注人际关系学的产生和发展，我们关注人际关系与我们每个人之间的切身关系，我们最关注的则是处理人际关系的诸多技术性问题。

(二) 什么是人际关系

前面谈到大千世界中存在着许多种关系，其中之一便是人际关系。人人关系说到底就是社会关系，而社会关系又包括两个层次：一方面人人都生活在一定的国家，归属于一定的民族和阶级，因而人人都处于一种宏观关系之中。

另一方面，人人都有自己的亲友、同学、同事、上下级等人际联系，因而人人又都处于一种微观关系之中。

社会生活中，每个人都同时以“宏观身份”和“微观身份”来对待和处理人人之间的各种关系，大到以一个民族成员的身份抗击外侮，小到以个人身份去待人接物。

而此处的“微观关系”，也就是我们日常所常听到，并且也常说起的——人际关系。

所谓人际关系除了指一种人与人之间的客观存在的微观联系外，还包括个体在社会生活实践中所形成的建立在个人情感基础之上的相互关系。

想来大家都有体会，人际关系的好坏反映了人们交往中物质和精神需要能否得到满足的一种心理状态，如果得到满足，人们就表现出亲近和喜欢的情感，反之，就产生厌恶和疏远的态度。

人际关系反映着人与人之间心理上的距离，因而有关人际关系的研究也侧重于人们在社会关系中的心理方面，这点将在后面第三个大问题专门谈论。

现在让我们来看人际关系有哪些特点。

1. 首先，是个体性。

和一般的社会关系不同，人际关系本质上表现在具体个

体（个人）间的互动过程中。表现在“我与你”、“我与他”的关系之中。因此，这个“你”或“他”是否为上级或下级，是否为长辈或晚辈等客观存在都成为次要的问题，而这个“你”或“他”是否为自己所喜欢或愿意接近，则成为主要的问题。

例如，张三（我）与李四（他）相处时，作为客观存在的上、下级关系，无论张三（我）是否喜欢李四（他），他都要服从李四的领导，而作为个体关系，张三（我）则可以因自己对李四（他）的好恶而决定自己是否亲近或疏远李四。

2. 其次，是情感性。

人际关系的另一个突出特点就是具有明显的感情色彩，因为人际关系的基础就是人们彼此间的感情活动。

关于人际关系的情感倾向，大体上可分作以下两大类：

由倾心、喜欢而产生的互相接近或吸引的情感——联合情感。

由不喜欢、厌恶而产生的互相排斥和反对情感——分离情感。

在联合情感的状态中，人际双方互存希望、互为满意并且互存合作与配合的行为倾向，如我们常见的好朋友之间，总是互相欣赏、互相配合，并总是尽可能形影不离。

而在分离情感的状态中，人际双方互存厌恶、反感，甚至敌视，行为上也总是互不配合有时甚至互相损害。

3. 最后，是对应性。

人际关系的另一个特点是：关系与行为相对应。人际关系总是与一定的人际行为相对应的。比如喜欢某人，便会表现出亲近和帮助对方的行为，而厌恶某人则会表现出回避或攻击的行为。

由于人际关系具有一定的稳定性，因而人际行为也有一定的稳定性。

但是，由于人类行为动机的复杂性，有时候，具有良好人际关系的双方，也难免会出现不友好的行为，如好朋友之间的争执和冲突；而有时，具有不良人际关系的双方，由于某种特殊原因，也有可能出现友好合作，如大难临头之时，一对互相敌视的人会弃前嫌、携手合作。

心理学家在研究关系过程中发现一种“人际行为模式”，即：一定的人际关系会表现出一定的人际行为模式，一方的行为会引起另一方相应的行为反应，如爱引起爱，恨激起恨。

例如，一个管理者对职工宽严适当，则会引起职工的积极配合；而若宽严无当，则会引起职工的另一种反应，如过宽会引起职工的散漫，而过严则会引起职工的反抗。

美国有一位心理学家叫利里，他在专门研究了几千件人际关系报告后，把人际行为模式分作以下八大类：

(1) 由管理、指导、教育等行为导致对方的尊敬和顺从等反应；

(2) 由帮助、支持、同情等行为导致信任和接受等反应；

(3) 由赞同、合作、友谊等行为导致协助和友好等反应；

(4) 由尊敬、赞扬、求助等行为导致劝导或帮助等反应；

(5) 由怯懦、礼貌、服从等行为导致骄傲或控制等反应；

(6) 由反抗、怀疑、厌倦等行为导致惩罚或拒绝等反应；

(7) 由攻击、惩罚、责骂等行为导致仇恨和反抗等反应；

(8) 由夸张、拒绝、自炫等行为导致不信任或自卑等反应。

当然，这八种人际模式并不能概括全部现存的人际模式，但它毕竟是从几千件人际关系报告中归纳出来的，因而具有

很大的可信度。只是在具体分析我们周围的人际关系时，我们还应结合当时当地的特点。

(三) 人际关系产生的原因及其发展趋势

说起来，人际关系产生的原因很简单，那就是：人世间存在着人、人群的缘故。

· 有人的地方就有人际关系，这是不容我们置疑的客观存在。问题在于，既然人际关系因人而产生，那么，它必将随着人的变化而变化，随着时代的发展而发展。

尤其进入现代社会后，人们的生活节奏加快了，社会的变化加快了，人们自身以及人们之间关系的变化也加快了；多样性、复杂性与变化性已成为现代人的主要特点，而现代以及未来的人际关系自然也会发生相应的变化。

在新的时代特征下，人际关系会发和什么样的变化？它的变化的主要趋势是什么？搞清这个问题，我们才能自觉地推动人际关系向正确的方向发展。

总的看来，人际关系的发展趋势有以下几点：

1. 社会性日益增强，自然性日益减弱

从历史的发展角度看，人际关系最初是以血缘、地缘形式出现并占着主要地位的，由于这种关系以生理因素和地理因素为基础，因而具有明显的自然性。

例如，在中国农村家庭关系中，父母、祖父母喜欢男孩轻视女孩，重儿子、轻儿媳，这都是重血缘的表现。而各种“同乡会”又是重视地缘关系的表现。

古代中国有个家喻户晓的典故：“孟母三迁”，它说的是孟子的母亲为了教子，曾三次搬家。孟子家最初住在一个坟

地旁，孟子就学着做丧事；后来和一个屠夫做邻居，他又模仿屠宰动作；孟母只得又一次搬家，这次搬到一所私学的旁边，孟子便跟着那些私塾先生学习各种礼仪，孟母这才定居下来。

在孟母时代，自然关系的意义很大，那时，由于多种物质原因，人们住的是开放性很大的平房，人人“抬头不见，低头见”，邻居间互通有无、往来频繁，因而互相间影响很大，隔壁若住个不三不四的邻居，有条件的就会学孟母三迁，无条件的则会对孩子严加管教。

而现代社会则不然，邻居仍是毗邻而居者，但仅此而已，现在的“邻居”与古时的“邻居”已具有完全不同的内涵。虽然住在同一个村落，但人人各忙各的，见面最多打个招呼；而在城市，一个楼里住了几年不相往来甚至不相认识已成了常事。现代邻居常常是“电视、录音机之声相闻，老死不相往来”。家庭关系也一样，过去的中国以“四世同堂”为家庭幸福的重要标志，现在的中国城市家庭却很少有三代同堂的了，即使中国农村，只要有一定的物质基础，子孙也都是与老人分居的。

总之，人与人之间的自然关系——血缘关系、地缘关系等等——再也不像原来那么重要了。如果用发展的眼光看，这种关系还会越来越淡漠下去。

与此相反，人与人之间的社会联系却日益广泛、密切。尤其随着商品经济的发展和生产社会化程度的提高，人际关系中对亲属、邻居、老乡关系的依赖越来越小，而对同事、朋友、社会各行各业人的依赖却越来越大。

早上吃早点，我们依赖饮食业的服务人员；上班乘公共汽车，我们依赖于司售人员；到了单位，我们工作的好坏便