

■ 大学公共课系列教材

心理健康教育系列教材

李江雪 总主编

大学生人际管理与辅导

D
AXUESHENG
RENJI GUANLI YU FUDAO

迟毓凯 管延华◎主 编

DAXUE GONGGONGKE XILIE JIAO



北京师范大学出版集团
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP
北京师范大学出版社

■ 大学公共课系列教材

中国地质大学（北京）教材

地质类 公共课

大学生人际管理与辅导

D

UNIVERSITY

PERSONAL SKILLS TRAINING

张德胜、曹海舟、王 伟 编

◆ 地质出版社

■ 大学公共课系列教材

心理健康教育系列教材

李江雪 总主编

大学生人际管理与辅导

DAXUESHENG
RENJI GUANLI YU FUDAO

主 编◎迟毓凯 管延华

编 委 (以拼音为序)

白晓桦	陈琳琳	迟毓凯
管延华	韩晓燕	黄佳琳
林佩珠	王 丽	王维丹
吴生发	杨 靖	曾 宁



北京师范大学出版集团
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP
北京师范大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

大学生人际管理与辅导 / 迟毓凯, 管延华主编. —北京:
北京师范大学出版社, 2010.9
大学公共课系列教材
ISBN 978-7-303-11415-3

I. ①大… II. ①迟… ②管… III. ①人际关系学—高等
学校—教材 IV. ①C912.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 162094 号

营销中心电话	010-58802181 58808006
北师大出版社高等教育分社网	http://gaojiao.bnup.com.cn
电子邮箱	beishida168@126.com

出版发行: 北京师范大学出版社 www.bnup.com.cn

北京新街口外大街 19 号

邮政编码: 100875

印刷: 北京中印联印务有限公司

经销: 全国新华书店

开本: 170 mm × 230 mm

印张: 20.5

字数: 370 千字

版次: 2010 年 9 月第 1 版

印次: 2010 年 9 月第 1 次印刷

定价: 29.00 元

策划编辑: 戴 轶 责任编辑: 戴 轶 游 玮

美术编辑: 毛 佳 装帧设计: 毛 佳

责任校对: 李 茵 责任印制: 李 啸

版权所有 侵权必究

反盗版、侵权举报电话: 010-58800697

北京读者服务部电话: 010-58808104

外埠邮购电话: 010-58808083

本书如有印装质量问题, 请与印制管理部联系调换。

印制管理部电话: 010-58800825

前言

2003年冬天，中国云南大学的一名大四学生手持榔头，在相隔3天的时间内，连续杀死了自己班级的4名同学，此后该事件震惊了整个中国，这个男生的名字叫马加爵。

2005年夏天，美国弗吉尼亚理工大学的又一名大学生持枪在自己的校园里大开杀戒，致使33名无辜师生丧命，这个男生的名字叫赵承熙。

从马加爵到赵承熙，两个事件在诸多方面是不一样的，比如，事件发生的国家、所采用的暴力手段等；然而，如果我们从心理学的角度，仔细分析这两起极端事件，就会发现其中有一些共同之处：如马加爵和赵承熙都是内心孤独的大学生，都不擅长与人沟通；都有相关的挫败经历；并且面对冲突，都采用了暴力的方式——杀人来解决问题。从这个意义上说，马加爵和赵承熙事件都有一个共同的根源，那就是不良的人际互动模式在其间起了重要的作用。由此可见，大学生人际交往能力在其发展过程中的意义多么重要。

其实，在这两起极端的事件之外，对于普通大学生而言，人际交往水平和能力也对其发展产生着重要的影响。心理学有一个专业术语，称之为“重要他人”，它所指的是在一个人心理和人格形成的过程中，起过巨大的影响甚至是决定性作用的人物。在人生发展的历程中，最初阶段的重要他人很明显，是我们的父母。父母对待我们的方式，就是以后我们对待他人的方式。一个敏感、耐心的母亲可以很好地觉察到孩子的需要，并恰如其分地给予满足，这恰好是我们对其他人的信任感的来源。到了幼儿园和小学，替代父母成为我们新的重要他人的人物是老师。所有的小学生在家里都有一句口头语——“老师说”，很清楚地表明了在这一阶段老师的重要

要作用。而到中学之后，直到大学，我们的朋友和恋人成为了我们的重要他人。如何与这些人接触，也影响着我们进一步的成熟和发展，决定着我们以什么样的方式步入成人世界。因此在这个阶段，学会如何与他人相处，尤其是学会与同学、朋友相处，从而建立良好的人际关系，就显得更为重要。然而，遗憾的是，很多大学生对于这个问题并没有处理好，很多人在如何与别人打交道方面存在困扰，人际交往问题也是大学生心理咨询中比较突出的问题。从这个意义上说，在一定基础上对大学生进行人际交往心理学方面的指导是必需的。

此外，新时代大学生独特的人生成长历程也是需要人际关系指导的重要原因。当前，由于国家的计划生育政策，独生子女已经成为大学生群体的主要组成部分。独生子女在成长过程中，相对于非独生子女，有很多资源上的优势，如可以得到父母更专一的关爱，获得更好的照顾等，然而，独生子女在心理成长上也有不利的一面，那就是与同龄人交往的欠缺。以往的青年学生很少进行人际交往的指导与教育，但引发的问题也不像现在这样突出，原因是过去在非独生子女家庭，家庭内部的兄弟姐妹都是同龄人，与同伴如何交往的问题在家里就解决了，不必等到学校再学习如何与人交往。而现在由于独生子女家庭已经不存在如此的条件，所以，学校成了青年学生学习和锻炼人际交往的主要场所。对于大学生来说，很多人在上大学之前就与同龄人沟通的时间相对较少，一些人也不善于与人交往，但并未引发相关问题，这往往是由于高考的压力的作用，很多问题被更紧张的学习生活所遮盖。但是，一到大学，换了新的环境，学习更讲究自主性，人格更讲究个性化，交往更需要多元化，这时，一些大学生不善于交往、不会交往的问题就突显出来，他们更需要在人际交往方面给予相应的指导。

再者，中国的社会文化现实也对一个人的人际交往能力提出了更高的要求。心理学的研究表明，与西方人注重个体的“独立型”自我观不同，中国人是一种“互依型”的自我观，他们更为看重别人对自己的印象，更重视别人对自己的态度。另一方面，中国人在待人接物过程中，也体现出因人做事的特点，针对不同的人际关系，人们往往会采用不同的问题处理方式。从这个方面说，建立良好人际关系的能力也是事业取得成就的重要保证。对于大多数大学生而言，大学是其学校学习的最后一站，在这个重要的人生阶段，接受一些人际交往方面的指导，学会营建良好人际关系的方法，对于其未来的事业发展也是不无裨益的。

总之，可以说，大学阶段，有一个良好的人际关系，既是心理健康的需要，也是事业发展所必需的。正是基于这样思考，我们策划和编撰了《大学生人际管理与辅导》一书。

本书在撰写过程中,科学性与实用性的结合是我们考虑的重点。在保证人际交往相关理论与研究科学阐述的基础之上,我们尽可能地增加了相关的案例、测量等内容,以使大学生在阅读相关内容之后,能学以致用,真正改善大学生的人际交往状况。此外,我们也力求在写作中尽可能将枯燥的科学理念用通俗的方式表达出来,所以,行文尽可能活泼一些。

每本书的撰写都是在前人的基础上进行的,本书也不例外。各章作者在撰写过程中参考了许多相关著述,我们在梳理先前研究的时候,也感叹前行者卓越的贡献。在这里,感谢各位我们书中提到或者忽略了参考文献的作者们。

本书主要由以下几个方面构成:一是心理学关于人际关系研究的基础理念,包括人际管理与辅导概述(第一章)和人际关系的建立与发展(第二章)两部分;二是对大学生而言重要的交往内容:交友心理和爱情心理(第三、四章);三是人际互动中的主要现象及规律,包括沟通原理、人际吸引和人际影响等(第五章~第八章);四是大学生常见的交往问题以及如何在人际交往中完善自我(第九、十两章)。

本书各个章节的分工如下:

第一章:人际管理与辅导概述(管延华、迟毓凯)

第二章:人际关系的建立与发展(林佩珠)

第三章:大学生交友心理(杨靖)

第四章:大学生爱情心理(陈琳琳)

第五章:人际沟通的原理与技巧(白晓桦)

第六章:大学生非言语沟通(吴生发)

第七章:人际吸引与印象形成(黄佳琳)

第八章:人际互动与人际影响(曾宁、韩晓燕)

第九章:大学生常见交往心理问题(王维丹)

第十章:大学生人际交往与自我完善(王丽)

本书的整体框架策划、章节安排、前言以及最后的统稿工作由迟毓凯完成。

虽然国内有关大学生心理的著述较多,但将大学生人际管理与辅导部分单独列出扩充成书的出版物并不多,本书的编写对我们来说是一个新的尝试。由于能力和水平所限,一定有不少缺陷和不足,敬请广大同仁和读者不吝赐教,多提宝贵意见。

编者

目 录

第一章 人际管理与辅导概述 /1	
第一节 人际关系概述	1
第二节 人际关系辅导理论基础	21
第二章 人际关系的建立与发展 /28	
第一节 人际关系的发展	28
第二节 大学生人际交往的发展	37
第三章 大学生交友心理 /58	
第一节 人际知觉归因及其偏差	58
第二节 自我知觉与自我表现	63
第三节 交友的原则和技巧	74
第四章 大学生爱情心理 /86	
第一节 异性意识的出现与两性交往的 差异	86
第二节 恋爱心理三部曲	92
第三节 恋爱心理交往方式	95
第五章 人际沟通的原理与技巧 /113	
第一节 人际沟通及其功能	113
第二节 人际沟通的结构与沟通风格	118

第三节	人际沟通的技巧	124
第四节	如何避免沟通障碍与解决沟通中的冲突	133
第六章	大学生非言语沟通 /142	
第一节	面部表情	142
第二节	姿态与动作	157
第三节	空间关系	168
第七章	人际吸引与印象形成 /184	
第一节	人际吸引	184
第二节	印象形成	194
第三节	印象管理	204
第八章	人际互动与人际影响 /214	
第一节	合作与竞争	214
第二节	人际影响	224
第九章	大学生常见交往心理问题 /243	
第一节	自我中心与多疑	243
第二节	焦虑与嫉妒	250
第三节	羞怯与孤独	258
第四节	自卑与恐惧	266
第十章	大学生人际交往与自我完善 /278	
第一节	成功的人际关系要素	278
第二节	影响人际质量关系的因素	288
第三节	人际关系的自我完善	300
	参考文献 /317	

第一章 人际管理与 辅导概述

内容提要：人是一种社会动物，荀子说：“人之生也，不能无群。”在漫长的人生旅程当中，人要与周围环境中的各种事物打交道，孤立的一个人不能称为人，一个人若不和他人交往，就培养不出完整的真实的人性来，人的心灵也将是一片空虚、一片死寂。人通过交往而发生社会行为、共同完成社会劳动，同时也在交往中寻求保护、安慰和发展。在本章中，我们将从以下几个方面，对本书所要涉及的人际关系管理与辅导方面作以概要介绍。这包括：人际关系的理解及其研究方法；中国人的人际关系和中国大学生的人际关系状况；人际关系研究的理论基础等。

第一节 人际关系概述

一、人际关系的含义

“人际关系”一词是在 20 世纪初由美国人事管理协会最先提出来的。所谓人际关系，实际上是一种心理关系，它是在人与人的交往过程中，通过彼此感知、识别、理解而建立起的一定的心理关系。人际关系总是从人对人的认识开始，也就是要主动走向人群，与人接近，了解别人，也让别人了解自己，从而逐渐与他人建立起和谐的人际关系。

美国哈佛大学教授梅奥(E. Mayo)创立的人群关系论是早期的行为科学理论，他认为，人际关系一词至少有以下几层含义：

第一，人际关系主要注意人与人在相互交往过程中心理关系的亲密性、融洽性和协调性的程度。因此，人际关系属

于社会心理学的范畴，主要指的是人与人之间的心理关系。人与他人保持良好的人际关系动机有很多，从社会心理学的角度来看，所有的这些动机都可以归结为人们对于确立自我价值感和安全感的需要。为了使自己的人生具有价值，获得明确的自我价值感，人需要了解别人，需要通过别人来了解自己，需要爱和被爱，需要归属和依赖，需要助人或得到别人帮助，需要有机会显示自己的优越或展现自己的专长，等等。所有这些，都使人需要别人，需要同别人进行交往，需要同别人建立并保持一定的人际关系。另一方面，人为了获得明确的安全感，就需要在面临危险的情境时有别人在场，需要自己在面临困境时得到别人的帮助，需要自己在不确定的情境中得到别人指引，需要自己在烦恼、忧愁或悲伤的不安宁时期有别人来抚慰、来排解。所有这些，也导致了一个人对于别人的依赖，导致了人们对于稳定的人际关系的需要。

第二，人际关系是由一系列心理成分构成的。主要表现在认知、情感、行为三个方面。认知是人际交往的前提条件。人际交往首先通过彼此相互感知、认识、理解而建立一定的心理关系。情感是人际交往的主要调节因素。人是有意志、有情感的动物，人们在交往中心理上总是存在一定的情感状态，如满意、厌恶等，没有情感因素的参与和调节，其关系是不可想象的。行为是人际交往的主要手段。在人际交往中，不论是认知因素，还是情感因素都通过行为，即言语、举止、表情、手势等外部动作表现出来并达到相互交往的目的。认知、情感和行为是人际关系三个相互联系、相互促进的有机体。在交往中，人们相互间认知一致、情感相容、行为配合，就形成良好、和谐的人际关系。反之，就会产生不和谐、相斥的人际关系。这不同性质的人际关系交织在一起，就构成一张动态的、多维的、错综复杂的人际“关系网”。

第三，人际关系是在彼此交往过程中建立和发展起来的。纷繁复杂的人类社会，是人际关系耦合的网络系统，而交往正是联结社会之网中个人与个人、个人与群体、群体与群体的桥梁，没有人际交往，也就无所谓人际关系。不仅如此，人际关系建立之后，还需要通过不断的交往加以巩固和发展。所以，积极地进行交往，是建立、巩固和发展良好人际关系的重要条件。

二、人际关系研究的意义与方法

(一) 人际关系研究的意义

人生是在交往中度过的，交往是人类社会特定的社会现象。随着社会发展，科学进步，个体社会化加剧，以及现代化生活方式的变革与普及，人际关系在社会现实生活中占有越来越重要的地位，并已引起人们的普通重视。人们已经意识到，对人际关系进行深入、细致的研究，是社会发展和现实生活向心理学工作者提出的新课题，也是人类自身完善的迫切需要。

心理学的大量研究和人们亲身的生活实践都已证明，对于任何一个人来说，正常的人际交往和良好的人际关系都是一个人生存和发展的重要社会环

境。对于人类社会活动不可缺少的人际关系研究具有重要意义。

1. 人际关系可促进个体良好个性形成

一个人的个性除了受先天遗传因素的影响外,更重要的是受后天环境的影响。人们的交往不仅是认知上的相互沟通、情感的相互交流,而且也是性格和个性相互影响的过程。心理学的研究发现,儿童与其照看者之间通过积极的交往所形成的稳定的亲密关系,是其心理乃至身体正常发展不可缺少的条件。最新的科学研究还揭示,不仅父母可以成为儿童心理发展过程中有效的情感支持力量,其他的照看者也可以起到同样的作用。只要照看者与儿童之间建立起了稳定的亲密关系,被照看的儿童的心理健康水平与双亲照看的孩子没有明显区别,两类孩子的发展都是正常的。但是如果照看者经常变换,儿童不能与照看者之间形成稳定的、有预见性的依赖、亲密关系,他们的心理发展就会受到显著影响。在这种情况下,儿童会缺乏正常的安全感,难以适应社会生活的各种要求和变化。心理学的研究还发现,如果儿童缺乏与成人的正常交往及由此建立起来的亲密关系,不仅性格发展会出现问题,连智力的发展也会出现明显障碍。所以,一个人长期生活在稳定的友好、信任、相容的人际气氛中,其个性会在他人和环境的影响和自身的努力下,变得勇敢、热情、开朗、豁达、积极、主动;相反,一个人如果生活在不稳定的不良的人际关系中,则会变得冷漠、粗暴、自私、悲观、脆弱,这反过来又促使人际关系更加不和谐。

2. 人际关系可促进个体的身心健康

我国医学心理学家丁瓚说过:“人类心理的适应,最主要的就是对人际关系的适应,所以人类心理的病态,主要是由人与人之间的关系的失调而来。”人际关系良好的人,能为别人所接受、理解,也能用信任、友爱、宽容的态度与他人相处。他们不为一时的冲动所驱使,不为暂时的困难而焦虑;虽怒而不失态,虽悲而不自毁,他们的心境始终是豁达、开朗、稳定和乐观的,促进了身心健康。人本主义心理学家马斯洛(A. H. Maslow)发现,高心理健康水平的“自我实现”者,都可以很好地接纳别人,同别人的关系比一般人深刻。他们对别人有更强烈、更深刻的友谊和更崇高的爱。相反,一个人如果缺少人际交往或人际关系紧张,喜怒哀乐等情感无处交流,日久天长,必然会造成心理上的障碍,影响身心健康,导致心理失调,甚至危害身体。心理学的剥夺实验就证明了这一点。20世纪50年代初,加拿大心理学家赫伯(D. Hebb)以大学生为对象,参加实验者都是独自躺在地下室的床上,外界的空气、阳光、声音全部隔绝。一天给25美金,有很大的吸引力,许多同学都感兴趣。实验结果证明,人们忍受不了没有任何刺激的环境。有的大学生仅仅几个小时就忍受不了,凡忍受下来的都出现了幻觉而失去常态,有的竟会导致精神障碍。

心理学从各个不同角度进行了大量的研究,结果都证明,健康的个性总是与健康的人际交往相伴随。心理健康水平越高,与别人的交往就越积极,越符合社会的期望,与别人的关系也越深刻。心理学家奥尔波特(G. Allport)发现,

个性成熟的人，都同别人有良好的交往和融洽的关系。他们可以很好地理解别人，容忍别人的不足和缺陷，能够对别人表示同情，具有给别人以温暖、关怀、亲密和爱的能力。

3. 人际关系是个体社会化的必经之路

教育的最终目的是培养人，为社会培养出大批有知识、有能力、有健康人格和个性自由发展的人才，而这种人才的造就，需要一个良好而融洽的人际环境。和谐的人际关系，可以使他们在其深层心理结构中把建立和维持人际关系的原则化为自己的价值体系，并加以调节、支配自己的行为，获得正确的社会文化规范和社会角色意识。

每个人从出生就落入社会化的进程中。依赖父母的照顾，同时也接受父母及其他周围人的影响，使自己的行为适合周围环境的需要，这是个人社会化的起点。而与同伴的交往对人生的影响更大。由于这种人际交往关系是一种平等地位的关系，所以在与同伴的交往过程中，会随着自己的举动因同伴喜欢而受到鼓励增加这些举动出现的频率，也会随着自己的举动因同伴不喜欢而降低这些举动出现的频率，由此逐渐学会调整自己的行为。在与家人、同伴的不断交往中逐渐积累深化了社会生活经验，逐步摆脱了以自我为中心的倾向，意识到了自我在社会中的地位和责任，学会了与人平等相处和竞争，从而自立于社会，取得社会的认可，成为一个成熟的、社会化的人。

4. 人际关系是获得信息与知识的手段

在与人交往的过程中，人们随时可能通过与他人交流而汲取对自己的学习、工作和生活有意义、有价值的知识，以他人的长处填补自己的短处，发展和更新已有的知识体系。此外，在交往过程中，人们会不断增强竞争能力、提高交际能力、开发创造能力，使自己的素质得到不断的发展和完善。

5. 人际关系是提升个体幸福感的重要因素。

社会心理学家研究表明，人们在学习和工作中约有 15% 的时间用于人际关系冲突后的体验。群体内各个成员之间如果能够相互沟通、理解、体谅、信任、支持，就会形成一种相容的心理气氛，使各种成员不仅会产生满意、愉快、幸福的情绪体验，而且会以小的能量消耗产生最大的成绩，更多地发挥各种成员的聪明才智，达到事半功倍的效果；相反，人际关系紧张、冲突，既消耗了人们宝贵的时间又使人精神不愉快，影响人们的学习、工作和生活。

心理学家克林格(E. Klinger)在 1977 年曾做了一个广泛的调查，结果发现，良好的人际关系对于生活的幸福具有首要意义。当人们被问到“什么使你的生活富有意义”的时候，几乎所有的人都回答，亲密的人际关系是首要的。自己的生活幸福与否，取决于自己同生活中其他人的关系是否良好。如果与别人有深刻的情感联系，就会感到生活幸福且富有意义；反之，则会感到生活缺乏目标、没动力、不幸福。在这些被调查者的回答中，人际关系的重要性远远超过了成功、名誉和地位，甚至超过了西方人最为看重的宗教信仰。

(二) 人际关系的研究方法

1. 观察法

观察法是科学研究中应用最广泛的方法，它与日常生活中的偶然观察不同，是带有更高的理论自觉性和计划性的一种观察方式。在人际关系心理学的研究中，观察法就是有目的、有计划地观察研究对象在一定条件下的心理和行为变化，作出详细记录，然后进行统计处理，从而判断其人际关系状况的一种方法。观察法对于团体内部人们之间、个体与团体之间、团体与团体之间相互作用的心理现象的研究，是尤其适用的。

在实际应用观察法进行人际心理研究时，随着研究目的的不同，观察也有各种不同种类。表 1-1 将各种目的不同的观察进行了概括和总结。

表 1-1 观察法的种类

划分标准	类型
根据观察程序形式化程度	结构化观察 非结构化观察
根据观察地点和组织条件	实地观察 实验观察
根据观察规律性的强弱	系统观察 随机观察
根据观察者的介入程度	参与观察 非参与观察

采用观察法研究人际心理，首先要求有明确的计划(包括观察的目的、重点、要求与次数)，否则可能会出现忙乱或重大的遗漏。其次应做尽可能全面而细致的记录，除文字记载外还可以利用现代化手段，如录像、录音、摄像头监控等方法录下实况，以备反复观察与分析所需。最后要善于分析记录材料，避免武断，力求作出切合实际的推断和结论。

观察法有直接接触事实的优势，来自观察的第一手资料，直接、生动，从而与研究要触及的现象之间有高度对应性。但是，观察法同样有许多限制。首先，由于观察是在自然条件下进行的，观察者往往处于被动的地位，在获得中以说明某些心理现象的表现材料往往需要长期的等待。其次，观察法得到的结果有时可能是一种表面现象，不能精确地确定人际心理活动产生和变化的原因，不能达到解释“为什么”的目的，只能说明现象“是什么”。再次，观察法有时会出现想观察的现象未出现，而不想观察的现象却出现的情况。最后，观察方法需要研究者具有系统的训练背景和研究经验。一个缺乏经验的观察者常常会发生观察程序偏离和观察数据不能得到系统、客观登记的情况。

2. 实验法

实验法是近代科学(尤其是自然科学)普遍采用的研究方法。由于实验法不仅能回答所研究的问题“是什么”,还能探究问题的根源,回答“为什么”,因此,在科学研究中应用广泛而且效果巨大。

实验法是指人为的、有目的的控制或创设一定条件来引起某种心理现象以进行研究的方法。其主要特点是严格控制条件,主动引起所要研究的现象,对结果进行量的分析和反复验证。

实验法有两种基本形式:实验室实验法和自然实验法。

实验室实验法是在实验室内借助于各种专门仪器设备进行心理实验的方法。心理学许多课题都可以在实验室进行研究,尤其是对心理过程和心理的生理机制方面的研究,通过实验室严格的人为条件的控制,可以获得较精确的科学结果,并可对实验的结果进行反复验证。在人际关系心理学研究中较少直接使用原有实验室背景作为条件,一般是尽可能改装实验室使之接近实际生活。因此,人际关系心理学研究更多的是属于模拟实验,即在实验室建造模拟实际社会生活的环境条件,在其中进行有控制的实验。采用实验室实验法的优点是人们可以在有精密控制的条件下对所研究的问题反复进行研究;可以揭示特定变量与一定行为或心理表现之间的因果联系,因而可以用来验证理论假设,对特定问题进行深入、细微的研究;实验室实验法获得的资料精确而可信。其缺点是由于被试意识到正在接受实验,因此易干扰实验结果的客观性。

自然实验法是在真实生活情境中进行的有控制的实验,又称现场实验法。这种方法既在由实验者控制和改变某些条件下进行,又在实验过程中保持着正常活动的自然条件,可使被试消除紧张情绪而处于自然状态中,因此,研究结果比较切合实际。这也成为自然实验法的优势。自然实验法的不足之处是实验情境不易控制,研究可能会受到干扰。

3. 调查法

调查法是通过书面或口头问题的回答,了解和收集被试心理特征和行为的数据资料的一种研究方法。调查法不仅适用于个体,也适用于团体。这种方法使我们可以迅速了解人们特定时期的社会心态和对某种特定社会事件的反应,使我们可以细致地研究人们心理与行为的第一个方面及它们之间的关系。

调查法通常采用问卷法和谈话法来收集调查资料。问卷法是采用预先拟定好的问答表进行,通过被试回答问题的情况,分析他的心理特点及有关对象的状态。问卷的问题形式有很多种,如自由记述法、选择法、等级法、评定量表法等,可根据调查目的的组合使用上述形式。采用问卷法收集资料简便易行,又可使调查范围扩大,花费的资源也较少,并且,多数问卷都不要求作答者暴露真实身份,因而更能反映被试的真实观点和想法。所以,这种方法被广泛采用。但问卷法也有缺点:一是被调查者的合作不易控制,或者回答问题的态度不认真,或者对问题的理解不一致,影响了调查资料的可行性;二是问卷的回

收率常常较低,影响取样效果。问卷法不是一种严密的科学方法,通过问卷法得来的资料只能作为对问题的初步了解,为进一步的研究提供线索。谈话法是和被试有计划、有目的地通过面对面、通信或电话采访的方式,了解被试心理倾向或反应的方法。它是收集第一手材料的可行方法。谈话法的优点是灵活,可以及时了解和澄清不明确信息,随时改变和调整,它适用范围广泛,可对各种问题和各种对象进行访谈,并且没有文化水平的限制。而且,谈话法可以在收集相关资料的同时了解被试的动机、个性和对特定问题的情绪反应。谈话法的缺点是研究对象只能限于少数人,花费时间较多,所以不易实施,而且也易受主观、客观因素影响,有不真实的可能性,因此只凭谈话法所取得材料,对其某种心理状态下结论是不可靠的。谈话法和问卷法都应与其他有关的方法结合进行,对所得材料相互补充和验证,才能做出较准确的结论。

(三)人际关系的测量方法

人际关系的测量是改善人际关系的基础,这里介绍几种用于人际关系测量的方法。

1. 社会测量法

社会测量法(Sociometry)也称社交测量或社会测量,是美国社会心理学家莫雷诺(J. L. Moreno)于1934年提出的测量人际关系的方法。其目的是从群体的角度,定量地揭示整个群体以及各成员在该群体内的好感、反感、冷漠等情感关系。这种方法不仅在美国广泛流行,而且被许多国家所采用。

社会测量法的原理为,人与人之间的相互选择反映着他们之间心理上的联系,肯定的选择意味着接纳,否定的选择意味着排斥。如果一个人在更多的方面都对另一个人作出肯定的选择,那么就意味着这个人另一个人有高度的接纳性;如果肯定的选择是相互的,那么接纳也是相互的,双方之间的心理距离也小。反过来,如果一个人在更多的方面都对另一个人作出否定的、拒绝的选择,那么意味着这个人另一个人是高度排斥的;如果否定选择是相互的,那么排斥也是相互的,双方之间的心理距离也大。所以,人际选择的不同状况,不仅是人们在心理学意义上对对方的一种评价,而且也体现了心理距离或心理上的联系,其实就是人际关系的状况。这样,我们可以通过考察人与人之间在不同方面进行选择的情况,定量地测量每个人在某个特定群体内的人际关系状况,也可以测量整个群体的人际关系状况。

社会测量法的具体做法是采用问卷的形式来判断人与人之间的关系。

首先,确定问卷标准并提出相关问题。问题可以是多种多样的,可以是被试对他人具体个人品质特征(如工作能力、组织能力、交往能力、道德水平等)方面的评价,也可以是被试对一个人的笼统判断,如“你们班如果参加技术比赛,你认为谁会被选为代表?”;也可以是被试自己现实的人际关系状况,如“你最喜欢的人是谁?其次是谁?再次是谁?”;也可以是被试在人际关系上的期望或倾向,如“你希望成为你最亲密朋友的有哪些人?”等等。

其次,规定被试的选择数量。一般规定被试可选择3~5名。选择出的人要标明选择的顺序,并给选择对象打分,如果允许第三个选择,则最喜欢的记3分,第二的记2分,第三的记1分。

再次,将得到的具体资料加以整理和统计分析。整理出的结果可以用图表的方式表达出来,常用人际关系矩阵和人际关系图。

人际关系矩阵是根据群体人数(n)来制作的 $n \times n$ 行列表格,将各个被试的选择关系记入各个相应表格。表格中肯定的选择用“+”表示;否定的选择用“-”表示。现举一个例子来进行说明。下面是一个在学生宿舍中关于“你喜欢谁做你暑假调查伙伴”的测量,由于人数少,没有规定选择数量,为简单起见,不考虑被试的选择顺序,只要求他回答喜欢谁和不喜欢谁就可以了(见表1-2)。

表 1-2 人际关系矩阵

	1	2	3	4	5	6	7
1					+	+	
2	+		+	-			
3		+		-			
4	+						
5	+					+	
6	+				+		
7							
合计	4	1	1	-2	2	2	

从上表可知,1号被选择的次数最多,意味着是受群体欢迎的;7号是个孤僻者,他既没有选别人,别人也没有选择他,在群体中处于高度孤立的地位;4号是个不受欢迎的人,因为有两个人表示不喜欢他。

人际关系图是把上述行列表格用图来表示,两两之间用含箭头的线段来指向,实线代表喜欢,虚线代表不喜欢。指向某人的实线越多代表某人越受欢迎,反之,指向某人的虚线越多则代表这人越不受欢迎(见图1-1)。

目前,社会测量法已广泛应用于各种团体,如学校、机关、企业等,通过这种方法可以较快地揭示群体人际关系的状况。但是社会测量法还无法揭示其选择动机,它所反映出的人际关系状况是外部的,对于群体内部各种关系的深层结构和动态发展则无能为力,而且进行分析的数据来自于问卷,受被试因素的主观所影响则无法反映真实的人际关系状况。

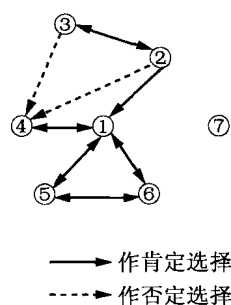


图 1-1 人际关系图