



高等院校公共课系列规划教材

人际关系学

杨 丹 编著



WUHAN UNIVERSITY PRESS

武汉大学出版社



高等院校公共课系列规划教材

人 际 关 系 学

杨 丹 编著



WUHAN UNIVERSITY PRESS

武汉大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

人际关系学/杨丹编著. —武汉:武汉大学出版社, 2010. 11
高等院校公共课系列规划教材
ISBN 978-7-307-07776-8

I. 人… II. 杨… III. 人际关系学 IV. C912.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 084537 号

责任编辑:王雅红 责任校对:王 建 版式设计:马 佳

出版发行:武汉大学出版社 (430072 武昌 珞珈山)

(电子邮件:cbs22@whu.edu.cn 网址:www.wdp.com.cn)

印刷:湖北金海印务有限公司

开本:787×1092 1/16 印张:12.25 字数:251千字 插页:2

版次:2010年11月第1版 2010年11月第1次印刷

ISBN 978-7-307-07776-8/C·263 定价:25.00元

版权所有,不得翻印;凡购买我社的图书,如有缺页、倒页、脱页等质量问题,请与当地图书销售部门联系调换。

序 言

周洪宇*

人是群体性的社会动物，但凡有人的地方，就有人际关系。由于每个人都有其独特的背景、经历、思想、个性、价值观与行为方式，因而人际关系对每个人的生活、学习与工作都有很大的影响，乃至影响其一生的发展。从某种意义上来说，人际关系决定了人的成败与命运。

对个人这样，对社会也同样如此。人际关系是维系社会关系的重要纽带。当前，构建“和谐社会”、“和谐世界”，已成为时代的最强音。“和谐”的第一要义就是指人与人的和谐。被称为“万世之表”的我国古代大思想家、大教育家孔子，其告诫世人的话语“己所不欲，勿施于人”，穿透历史的时空和尘埃，仍为今天各民族所推崇，这正说明“和谐”对于人类社会发展的意义重大。人类现已悄然进入一个信息时代，在新的环境和条件下，人际关系在社会关系系统中的地位日益凸显，人与人的关系不仅影响政治稳定、经济发展和社会和谐，也对整个社会的运行发挥着基础性乃至决定性的作用。

由此可见，人际关系无论是对于我们每个人，还是对于整个社会来说，都是一个需要时时面对与正确处理的问题。正因如此，我们需要不断地从中外各种关于人际关系的学说中获取知识的养分，构建现代社会和谐的人际关系。

作为一个长期工作在教育领域的老兵，我一直期盼高校开设人际关系学课程，以培养相关人才，提高大学生的基本素质与能力。最近，有机会拜读了武汉工业学院杨丹同志撰写的《人际关系学》一书，感到十分欣喜。对杨丹同志，我很熟悉，她家学渊源深厚、仪态端庄、精明干练且待人热忱，现担任湖北省礼仪学会第一副会长、武汉公共关系协会理事、武汉创意产业研究会理事、武汉市婚庆协会顾问，还是我们民进湖北省委员会委员，优秀的党派工作者。多年来，她从事高校公共关系学、人际关系学和现代社交礼仪的教学与研究，主编和参编《公务礼仪》、《公关礼仪》、《现代礼仪》、《社交礼仪》等多种论著。近年来，热心公益，多次应社会企事业组织及大专院

* 周洪宇，全国人大代表，湖北省人大常委会副主任，华中师范大学教育学院教授、博士生导师。

校之邀，开设礼仪知识讲座，并被省、市电视台及广播电台聘为评委，具有相当的社会影响。

作者在这本书中，以其长期在该学科领域的理论钻研与实践积累，使该书的内容现实针对性强，可操作性强，在编写体例上也较以往有所突破。

我认为，这本书最可贵之处，在于能够紧密结合现实社会中的人际关系问题进行分析，为现代人提供了改善和调适人际关系的理论和方法，也对青年人尤其是大学生全面提升自我素质，以积极的人际交往促使其心理的健康、人格的健全和社会适应能力的增强具有指导作用。

此书不仅适宜作为高校教材，也可使社会普通读者从中获得裨益。

人际关系早已有之，但人际关系学还是一门新兴的学科领域。我希望广大教育工作者对这一新兴学科领域给予积极的关注，并期盼该书的出版，能够有力地推动该学科的进一步发展，使之涌现出更多更好的研究成果，造福于社会与个人。

是为序。

2010年4月于武昌水果湖

前 言

美国成功大师卡耐基说：“我们生活在一个人际关系重于其他的世界里，人与人相处的好坏，是决定人生成败的重要因素。”人的一生是在社会交往中度过，因而人际关系极大地影响着每个人的生存和发展。人与人之间建立关系及交往，不仅是人本能的需要，也是社会发展以及个体实现自我价值的需要。有句形象的比喻：没有交际能力的人，就像陆地上的船，永远到不了人生的大海。的确，古今中外无数事实证明，一个人来到这个世界，无论自身具有多么好的条件，如果没有良好的人际关系，便无法获得一切成功。正如本杰明·富兰克林所言：成功的第一要素是懂得如何搞好人际关系；商界著名成功人士李嘉诚也告诫世人：营造一张和谐舒适的人际关系网络，是您打开成功之门的钥匙。

因而，在现实社会里，每个人都生活在一定的经济关系、政治关系、文化关系和思想关系中，并且心理和行为都深受其各种关系的影响。虽然，宏观的社会关系对个体行为的影响不是那么直接，但是它可以通过微观的人际关系来实现社会对个体的影响和控制。可见，人与周围世界的相互作用，其实质是通过一系列的人际关系实现的，而每一个人都是通过自我和周围的人际关系而生活并努力实现着自己的一切。因此，人际关系是我们每天都必须面对的课题。

撰写《人际关系学》一书，是本人多年来的夙愿。由衷盼望能将自己在此学科领域所做的初浅探索，以及在教学耕耘中的点滴领悟形成文本，为社会文明的进步出点绵薄之力。本书试图从历史和现实、理论和实践相结合的角度，深入浅出地阐述人际关系的相关原理，探索人际关系的发展规律，着重阐述现实社会中人际关系的问题及产生根源，力求能为现代人成功地进行交往并创立和谐的人际关系，提供有益的指导和有效的对策。本人殷切期盼，此书籍能使高校学生及社会读者从中获得裨益。

此书编写能顺利地完稿，首先感谢我国著名教育家、湖北省人大常委会周洪宇副主任的热忱关心及为本书的亲笔作序；向在我写作之初以真诚的鼓励给我莫大信心的我国著名礼仪专家、湖北省礼仪学会会长、武汉大学李荣建教授，表示深切的敬意及感谢；并对我国人际关系学研究领域的资深专家、华中农业大学冯兰教授的悉心指导，深表感激；在此，也一并向给予此书编写过程以密切关注和热忱关心的良师益友，致以由衷的深深谢意。

目 录

Contents

第一章 人际关系学导论	1
第一节 人际关系学的概念及研究意义	1
一、人际关系学的概念	1
二、人际关系学的研究意义	2
第二节 人际关系学的研究内容、目的及方法	3
一、人际关系学的研究内容	3
二、人际关系学的研究目的	4
三、人际关系学的研究方法	4
第三节 人际关系学的理论奠基	6
一、社会交往理论	6
二、社会交换理论	6
三、社会需要理论	6
四、社会实在理论	7
五、需要层次理论	7
六、互动理论	8
第二章 人际关系基本理论	9
第一节 人际关系形成的动因	9
一、人际关系形成的先决条件	9
二、人际关系发展的基本动力	10
第二节 人际关系的结构类型	12
一、宏观划分	12
二、微观划分	14

第三节 人际关系特征及功能	19
一、人际关系的基本特征	19
二、人际关系的功能	21
第四节 人际关系的进程及发展趋势	24
一、人际关系的历史进程	24
二、人际关系的发展趋势	26
第三章 影响人际关系的主要因素	29
第一节 个体因素的影响	29
一、人格心理特征	29
二、个体交往素质	32
三、人际认知	35
第二节 社会因素的影响	39
一、社会背景的影响	39
二、文化观念的影响	40
三、社会角色的影响	41
四、社会资源的影响	41
五、社会群体的影响	42
第三节 其他因素的影响	43
一、自然环境对人际关系的影响	43
二、时空环境对人际关系的影响	43
第四章 人际交往的基本状态	48
第一节 增进与保持状态	48
一、增进状态	48
二、保持状态	50
第二节 疏远与冲突状态	55
一、疏远状态	55
二、冲突状态	57
第三节 竞争与协作状态	59
一、竞争状态	59
二、协作状态	60
第四节 个体在人际交往中的基本行为	62
一、利他行为	62
二、侵犯行为	63

三、冷漠行为	64
第五章 人际交往中的心理障碍及其克服方法	67
第一节 人际交往中的心理障碍及其成因	67
一、自傲、自大心理	67
二、自卑、羞怯心理	68
三、偏见、成见心理	71
四、猜疑、嫉妒心理	72
五、自私、报复心理	74
六、孤僻心理	76
第二节 人际交往中心理障碍的调适及克服方法	78
一、建立正确的自我形象认知及评价体系	78
二、克服几种主要心理障碍的方法	80
第六章 人际关系与沟通	88
第一节 沟通对人际关系的影响	88
一、“沟通”的含义、实质及目的	88
二、沟通与人际关系的相互性	90
第二节 沟通手段及方式	92
一、人际交往中的言语沟通	93
二、人际交往中的非语言沟通	97
第三节 增进人际关系的沟通	100
一、人际沟通的基本原则	100
二、人际沟通的有效策略	103
三、重视非语言手段的沟通	106
四、沟通中应注意的问题	111
第七章 交往与人际关系	116
第一节 交往与人际关系的联系	116
一、交往是人际关系形成的基础	116
二、人际关系是人际交往状况的反映	117
第二节 人际交往中关系的调适	118
一、把握交往中角色的意义	118
二、几类特殊人际关系的调适	119
第三节 增进人际交往的艺术	122

一、人际交往中的礼貌规则	122
二、人际交往中的辞令技巧	125
第八章 中西人际关系比较	136
第一节 中西人际关系的显著区别	136
一、人际关系的诉求不同	136
二、“个体”和“群体”的侧重点不同	138
三、人际关系的模式不同	139
第二节 跨越中西方人际交往的差距	141
一、正视跨文化交往的差距	141
二、重视交往个体心理方面的主要干扰	142
第三节 实现跨文化交往的有效途径	144
一、了解并尊重别国的交往规范	144
二、遵从西方各民族的习俗	147
三、采用交往中的通容策略	153
第九章 新型的网络人际关系	156
第一节 崭新的人际交流形态	156
一、无需面对面交流的人际关系网络	157
二、诉诸语言表达的人际交往	159
三、极大地拓宽了交友面	159
第二节 人际关系选择取舍的特征	160
一、与不特定人群的交往	160
二、有选择的人际关系	160
三、能够掌握的细分化的人际关系	161
第三节 网络人际关系的消极影响	161
一、对现实人际关系的省略	162
二、网络的虚拟性、欺骗性造成人际关系恶化	163
三、网络交往对大学生人际关系的消极影响	163
第十章 建立真正的人际关系	167
第一节 人际交往的基本原则	167
一、平等原则	167
二、尊重原则	168
三、诚信原则	168

四、礼貌原则·····	169
五、关怀原则·····	170
六、互利原则·····	170
七、道德原则·····	170
八、适度原则·····	171
九、相容原则·····	171
十、积极原则·····	172
第二节 真正人际关系的维系·····	172
一、真正人际关系的基础·····	172
二、真正人际关系的内核·····	173
三、真正人际关系的纽带·····	174
第三节 真正人际关系的发展·····	175
一、优化人际关系的大环境·····	176
二、人际关系与人类发展并进·····	176
附 录：大学生人际关系调查问卷·····	180
主要参考书目·····	184
后 记·····	186



第一章 人际关系学导论

本章要领

本章主要概述人际关系学的概念及研究人际关系学意义；人际关系学研究对象、研究目的及研究方法；人际关系学主要理论。

一部人类社会发展史，可谓是一部人类社会交往史，即一部人际关系史。作为一门研究人际关系的新兴学科，人际关系学一直备受广泛关注。这门学科从传统的管理学中分离出来，随着社会的发展，不断从历代中外学者的研究中获得丰富的营养，其理论探索不断深入，人际关系学说的理论体系也日臻完善。

第一节 人际关系学的概念及研究意义

人类社会早期已开始关注人际关系，并且许多中外学者在此方面作了大量探讨。但人际关系学作为一门独立学科的诞生，乃以 20 世纪 20 年代后期，美国心理学家梅奥等学者通过“霍桑实验”的研究，提出了人际关系学说为标志。人际关系学的研究历经大半个世纪，作为一门独立的学科而言，仍是一门正待发展的新兴学科。

一、人际关系学的概念

人际关系学是通过研究人际关系的客观规律，探讨现实社会中的人际关系问题，经过分析、归纳，从而系统地提出科学协调人际关系的相关原理、原则及方法。因而，此研究领域赋予它的定义是：人际关系学是一门研究人际关系的形成和发展规律，并以此规律指导人们的实践，优化人际关系的科学。这门学科具有以下三个特征：

（一）它是一门社会科学

人际关系是伴随人类发生、发展的社会现象，人际关系的发展规律受社会发展

规律的制约,因而,人际关系学的研究是在社会学范畴内的研究。就目前所公认的三大科学来看,自然科学、社会科学、思维科学,人际关系学明显属于社会科学。它是一门专门研究社会人与人之间的交往互动关系及其影响因素的社会科学。

(二)它是一门综合性学科

人际关系学虽作为一门独立的学科,具有其自身的性质、特点,但此学科的涵盖面广,与众多学科有着密切联系。例如人际关系与人类学、心理学、社会学、伦理学、行为学、管理学等,都有某种内在联系。人际关系学的研究过程也综合了许多学科的相关知识。

(三)它是一门应用性学科

再从这门学科的性质来看,人际关系学的原理、原则及发展规律等,都是从实践中探索并总结出来的,反过来,又对社会实践发挥一定的指导作用。因而,相对于一般基础理论学科而言,人际关系学也可定位为应用性学科。

人际关系学作为一门新兴学科,既是一门社会科学,又是一门综合性的学科,并是一门注重应用的学科。

二、人际关系学的研究意义

作为社会个体的人,只有与他人发生联系即结成人际关系,才能实现个体的生存与发展。人际交往可谓是社会个体的本质表现,是人的本性要求。人与动物的最大区别便在于人的社会性。试想如果一个婴儿在仅仅保证他生存下去的条件下与人类社会隔离,中断与人的交往,结果将会是怎样的呢?13世纪,有人做过一项实验。德国腓特烈二世试图研究与世隔绝的孩子长大后会有什么语言?会有什么样的讲话习惯等?于是,他让孩子的养母和看护只给孩子喂奶、洗脸、洗手、洗澡,但绝不许和孩子讲话交流。结果,因为没有语言交流,没有爱抚,没有笑脸,没有感情,没有人际互动,这些孩子都相继死去了,他们无法生存。这个实验是残酷的,但它警示世人:人不能离群索居,与世隔绝。而人只有在与他人交往和互动中才能求得生存,并实现其社会价值。

人际关系既然是一种客观存在的社会现象,那么展开人际关系学的研究必然有着重要的意义,因为通过研究,我们才能正确地认识人际关系,并科学地把握人际关系的实质、特点及其发展规律,为人们的人际交往提供科学的理论指导;通过研究,为人们深入探讨、分析人际关系的表现形态、从根本意义上区分人际关系与庸俗关系,提供理论依据。研究人际关系学的现实意义还体现在以下几个方面:

(一)建立正常、和谐的人际关系

对人际关系的探讨和研究,可从主观、客观两方面促使人际关系的正常化、和谐化。

1. 主观方面

人们在现实的交往中,不可避免地会遇到来自本身的障碍,其中最突出的、对人际关系影响最大的是心理障碍,它会严重地影响和干扰人际交往的正常进行。人际关系学研究可以帮助我们认清产生其心理障碍的原因,并掌握正确的消除障碍的方法,以建立良好的、正常的、健康及和谐的人际关系。

2. 客观方面

在人与人的社会交往中,由于利益关系及种种因素的影响,人与人之间会产生各种矛盾和问题,进而导致冲突发生。研究人际关系学,能帮助我们找到化解冲突、消除矛盾的有效方法,并能探寻出协调人际关系的交往规范和准则。

(二) 创立适应社会发展的新型人际关系

随着社会的快速发展,人际关系也必然需要更新和发展,例如当今广泛建立的竞争关系和合作关系,被称为网络时代的网际关系,以及各种所谓的临时关系等。我们必须加强对人际关系的研究,才能探寻人际关系的发展趋势,预测社会变化对人际关系提出的新的要求,以创立顺应时代变化和社会发展的新型人际关系。

(三) 成就社会个体的人生及事业

每个人的存在都不是孤立的,无论是日常生活还是工作学习,其实都是人际交往的过程,因而人际交往不仅是人类社会发展的基础,也是每个人应具备的基本能力。在信息社会里,更凸显出人际交往能力的重要性。人与人在相互交往中发生、发展及建立起来的人际关系,极大地影响着一个人的生存状态,因此人际关系备受人们的关注。据美国一项权威调查显示,成人最为关注的有两大问题:一是健康问题;二是人际关系问题。世界著名的成人教育家、人际关系学专家戴尔·卡耐基曾说出了让成千上万的人顿悟的话:一个人的成功,只有15%是由于他的专业技术,而85%则要靠人际关系和他的处世能力。不可否认,在现代社会中,缺乏人际交往能力,是难以立足于世,并得到发展、获得成功的。研究人际关系学有助于我们以系统、完善的人际关系学原理为指导,运用和掌握科学的调适人际关系的方法,解决所遇到的问题,正确调整自我状态,提高与人交往的能力。

第二节 人际关系学的研究内容、目的及方法

人际关系学作为一门独立的学科,具有其特定的研究对象及区别于其他学科的研究目的及方法。

一、人际关系学的研究内容

人际关系学有其独特的研究内容,它不同于社会关系学和公共关系学。社会关系学主要研究人类社会交往中的一切关系的总和;公共关系学主要研究组织与相关公众之间的关系;而人际关系学则侧重研究人与人之间的关系。因此,人际关系学

的研究对象是社会人与人之间的关系及其发展规律。它研究的主要内容是：人际关系的主要理论；人际关系的形成与发展；人际关系的结构与功能；人际关系的类型；影响人际关系的主要因素；协调人际关系的原则；人际交往的心理障碍及克服方法；协调人际关系的技法；人际关系的研究方法和评估方法等。

二、人际关系学的研究目的

人际关系学有其明确的研究目的，目前学术界将其归纳为两个方面，即理论方面和实践方面。

（一）理论方面

为了正确认识人际关系，科学地把握人际关系的实质、特征及发展规律，人际关系学研究的目的是：首先，从理论上通过深入研究探讨，建立一门独立的、系统的、完善的学科体系，为人们的人际交往提供科学的理论指导；其次，通过对人际关系学的研究，揭示人际关系的本质特征，以准确把握人际关系学的学科性质，有助于分析和研究人际关系学与相关学科的联系与区别；再次，有助于从理论上划清人际关系学与庸俗关系学的界限，为人们的正常交往提供理论依据。

（二）实践方面

首先，人际关系学的研究致力于指导人们交往的实践，以探索出协调人际关系的行为规范和准则，指导人们掌握和运用优化人际关系的技巧和方法以建立良好的人际关系；其次，通过探讨人际关系学，并对影响人际关系的障碍因素作深入分析，提供如何预防、消除人际障碍的方法；再次，从社会发展及人际关系的发展趋势方面，探讨如何建立和发展新型的人际关系，并从实践中引导人们正确处理人际关系，培养和提高人际交往能力。

三、人际关系学的研究方法

人际关系学属于社会学科范畴，因此在研究方面大多参照社会学科的研究方法，如文献法、观察法、实验法、社会调查法、社会测量法、统计法等。

（一）文献法

文献法是指根据特定的研究目的，通过各种文献资料获取相关的信息，从而全面、广泛、系统地了解要研究问题的一种方法。如查阅文献目录及索引；专家咨询；网络查询等。运用文献法展开研究，首先，应对文献资料的范围、来源、类别及取舍有明确的评价标准；其次，应对有特殊价值的信息进行归类整理，便于研究分析时使用。

可以利用互联网展开文献资料的收集工作，还可以在互联网上采取发放问卷、发电子邮件、开展网上对话等形式，以快速、高效地获得更为真实而准确的信息。

(二) 观察法

观察法是指研究者通过感官,对被调查对象进行观察和记录,从而获得资料的一种方法。运用观察法必须按照严格的要求进行,如观察者必须在被调查对象处在自然状态中进行,否则便失去了真实性;观察必须是有目的、有计划的,而不是盲目的,对观察内容需有详细的记录;在整个观察过程中,必须防止主观片面,确保观察的结果可靠和有效。

(三) 实验法

实验法是指有目的地控制某些条件,观察和研究被试对象的活动和变化情况,从某种意义上说也是一种观察法,不同之处在于它是在一种有控制的条件下进行的观察。历史上,梅奥等人所做的著名的“霍桑实验”,堪称为经典实验,其重要意义在于通过对实验的总结,提出了人际关系学说。

(四) 社会调查法

社会调查法是指通过直接向被调查对象提问而获取信息的方法。通常用到的调查方法有普遍调查、抽样调查、典型调查、个案调查等。社会调查法获取资料的工具是问卷,其问卷调查法也是开展人际关系调查常用的方法。

(五) 社会测量法

社会测量法是指通过制定量表对研究对象的人际关系加以测量的方法。测量法在自然科学研究中应用非常广泛,且非常成熟,但在社会科学研究中还存在一定难度,这是因为社会科学测量的对象是“人”而非“物”,其测量对象是能动的客体,存在不确定性、可变性、复杂性。因此,运用社会测量法测量人际关系,必须注意把握好测量的科学性和客观性标准。

(六) 统计法

统计法是指对经由研究者调查、访问、测量而获得的数据进行统计分析的方法。这种方法已被广泛应用于自然科学研究和社会科学研究之中。统计法的作用在于对调查数据的定量分析和定性分析,并对调查对象进行描述和归纳。

(七) 人际关系评估法

人际关系评估法是指通过运用科学的评估方法,了解社会个体人际关系状况的方法。我们可借助此方法发现人际关系中最本质的东西、最具有规律的东西,以便调节和改善个体人际关系。人际关系评估法主要有:社会测量法、参照测量法、人物推定法、自然观察评估法和心理测评法。^①

^① 参见冯兰主编《人际关系学》,辽宁大学出版社2005年版。

第三节 人际关系学的理论奠基

从20世纪初开始,许多西方学者,尤其是一些哲学家、管理学家、社会学家、社会心理学家,纷纷关注人际关系学领域,并在各自的研究领域发表了独到的见解,以致形成了早期人际关系学领域的不同理论流派,并为后来的人际关系学研究奠定了理论基础。

一、社会交往理论

马克思(1818—1883年)从宏观视角,把人际交往看作是社会生产和生活中不可缺少的因素,认为人际交往在本质上是社会交往。马克思指出:“迄今为止的一切交往都只是一定条件下的个人交往,而不是单纯的个人交往。”马克思在这里所说的“条件”主要指社会条件。人际交往都是社会条件下的交往,即社会交往。马克思不仅强调社会因素对人际交往的制约性,而且指出了交往对生产力的作用,说明交往已经成为生产力发展的必要条件。随着人类交往范围的不断扩大,社会生产力将不断走向新的阶段。马克思的社会交往理论把人际交往看作是社会系统的要素,并把它放在人类整个发展过程中去考察,从而揭示了人际交往的发展趋势是:共产主义社会将实现普遍交往。

二、社会交换理论

社会交换理论是美国社会学家霍曼斯于1958年提出来的。霍曼斯认为社会互动行为是一种商品交换,不仅是物质商品的交换,而且是诸如赞许、荣誉或声望之类的非物质商品交换。在商品生产的社会里,人际交往就如同商品的交换原则一样是等价的,是公平交易。据此,在人际交往的相互作用中,他提出了人际双方的报酬与代价问题,认为在人际交往的相互作用中,也要收支平衡,也要获得利润。霍曼斯的交换理论最富有成效的一项结果,就是他发展了“分配上的公平原则”。霍曼斯论证说,存在着一种制约社会交换的普遍规范,人们指望通过交往得到的报酬与他们付出的代价成正比。

三、社会需要理论

社会需要理论是由美国的心理学家魏斯于1974年提出来的。魏斯分析了人类的亲和需要,提出了六条基本的“社会关系律”,即:依附的需要;社会整合的需要;价值保证的需要;可靠同盟的需要;寻求指导的需要;关心他人的需要。

美国社会心理学家舒兹认为,每个个体都有以人际交往建立一定的人际关系的需要。他把这种需要分为三类: