

BaiXing BaiXing BaiXing BaiXing BaiXing BaiXing

NEW



交往 JIAOWANG & JIANKANG 健康

主编 蒋泽先 王共先

百姓健康8元丛书
BaiXing

第二辑



世界图书出版公司

BaiXing BaiXing BaiXing BaiXing BaiXing BaiXing

NEW

第二辑

百姓健康8元丛书
Baixing

交往与 健康

JIAOWANG
& JIANKANG

主 编 蒋泽先 王共先
副主编 王 霞 王建宁
编 者 朱晓红 张世凡 苗元江



世界图书出版

西安 北京 广州

图书在版编目(CIP)数据

交往与健康/蒋泽先 王共先主编. - 西安:世界图书出版西安公司, 2006.4

(百姓健康 8 元丛书)

ISBN 7-5062-6906-6

I. 交... II. 蒋... III. 人间交往-关系-健康

IV. ①R161.3②C912.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 005165 号

百姓健康 8 元丛书(第二辑)

交往与健康

策 划	张栓才	方 戎
主 编	蒋泽先	王共先
责任编辑	方 戎	齐 琼
封面制作	邱 楠	

出版发行	世界图书出版西安公司
地 址	西安市南大街 17 号 邮编 710001
电 话	029-87214941 87233647(市场营销部)
	029-87232980(总编室)
传 真	029-87279675 87279676
经 销	全国各地新华书店
印 刷	西北大学印刷厂印刷
开 本	889mm×1194mm 1/50
印 张	38.2
字 数	700 千字

版 次	2006 年 5 月第 1 版	2006 年 5 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 7-5062-6906-6/R·666	
总 定 价	80.00 元(共 10 本)	

☆ 如有印装错误,请寄回本公司更换 ☆

一个人从诞生之日起就开始了交往，这也是必须的。

一个人的一生中没有也不可能不与人交往，中国自古就注重交往。

“有朋自远方来不亦乐乎”，道出了交往心理的欢悦。

“交友须胜己，似我不如无”，道出了交往的目的。

“君子之交淡如水”，“以诚相见”，道出了交往的原则。

进入现代社会，竞争如此激烈，交往尤其重要。交往得当，事业成功，身体健康；交往失利，事倍功半，垂头丧气。英国哲学家培根说：“如果你把快乐告诉一个朋友，你将得到两个快乐；如果你把忧愁向两个朋友倾吐，你将被分掉一半忧愁。”良好的交往、人际关系往往是快乐之源，有益于身心健康。还是培根所言：

“当遭遇挫折而感到愤懑抑郁时，向知心朋友的一席倾诉可以使我得到疏导，否则这种压抑郁闷会使人致病。”这就是本书所要讲述的交往与健康。交往是人生中的需要，交往是情感倾泻的渠道，交往是青少年成长的催化剂，交往是老年人心灵的润滑剂，交往能消除孤

独获得安全，交往能健全一个人的人格。

时至今日，还有许多人把健康视为有无生病，忽视或不知道心理的损害也是一种疾病，而且是一种比生理更严重的疾病。身体残疾了，只要心灵健康一样有欢乐的人生，一样可以为社会做贡献。反之，一个人四肢健全，心灵却残疾了，不但自己将一事无成，而且会有害社会。比如有人患了自闭症，不善交往，出现了交往心理障碍：自卑、懦弱、妒忌、冷漠，甚至挑起事端，发生自杀、他杀、伤害等意外，于己于人于社会都不利。以自杀为例，在15~34岁人群中，首位死亡原因是自杀，在中国自杀死亡占全部死亡人数的3.6%。自杀的原因很多，其中心理因素、心理障碍是主要原因。很多自杀的人企盼交往，企盼理解沟通，企盼心理援助。交往是一种最简单的心理援助方法。学会健康交往，帮你克服交往心理障碍，使你建立起交往新理念，就是写这本书的目的。

请翻阅这本书吧！人生必须有交往，高尚的交往是人生的一杯美酒，是一束鲜花，是一碗心灵的鸡汤。

相信你会喜欢这本书的。

目 录

主编寄语

开篇：人生与交往

- | | |
|--------------------------|-----|
| 1. 什么是交往 | 002 |
| 2. 人为什么会有人际交往的需要 | 003 |
| 3. 为什么说交往有利于心理健康 | 005 |
| 4. 交往与心理援助 | 006 |
| 5. 传统人际交往与现代人际交往
有何不同 | 008 |
| 6. 人际交往有哪些种类 | 010 |
| 7. 人际交往有什么特点 | 012 |
| 8. 人际交往的功能 | 015 |
| (1) 个体性功能 | 015 |
| (2) 社会性功能 | 016 |
| 9. 什么是虚拟与现实的交往 | 017 |

4. 为什么要定期清理人际关系网	112
5. 说说人际交往活动的技巧	114
6. 人际交往中养成微笑的习惯	118
7. 怎样说话才不失“分寸”	119
8. 如何克服交往障碍	120
9. 如何去除交际中的紧张、焦虑	122
10. 如何治疗社交焦虑症	123
11. 与有嫉妒心理的人相处的技巧	125
12. 了解人际交往的最底线	126
13. 26个细节可以赢得好人缘	128
14. 为什么幽默感有助于交往	130
15. 交往中学会欣赏身边的普通人	133
16. 交往中如何提升自我形象	139
17. 交往中有关善于倾听与恰当应答的学问	142
18. 交往中找准切入点的奥妙	152
(1) 努力寻求亲近和认同	152
(2) 满足对方的心理需求	154

交往测试篇

1. 交往能力自测 165
2. 交谈能力自测 167
3. 人缘如何自测 171
4. 你善于与人相处吗 175

后记 提高你的“健商”，不可少的助手 181

参考文献 184

Kaipian 开篇
ren sheng yu jiao wang 人生与交往 ▶

BAIXING JIANKANG 8 YUAN CONGSHU

1 什么是交往

交往一词源于拉丁语的 *Communis*，原意是指共同的、通常的，现在人们一般把它理解为分享思想与感觉，交流情感、观念与信息。英语中的 *Communication*，德语中的 *Kommunikation* 都是由此而来。在汉语中，与交往通用的还有交际。

交往是多学科研究的对象。在心理学上，交往是指人与人之间的心理接触或直接沟通，由此



达到一定的认知；在社会学上，交往是指人们特意完成的交往行为，或通过交往行为而形成的特定社会联系；在语言学上，交往表示人与人之间按照一定规则进行语言符号的交流；在信息科学和传播学中，交往是指一个特有信息由信源经过信道到信宿并不断反馈，从而实现相互沟通的目的的传播过程；在哲学上，交往是指人所特有的相互来往关系的一种方式，即一个人在与其他人的相互联系中的一种存在方式，它蕴涵了其他学科所理解的各种意思。

人际交往是交往的一个层面。所谓人际交往是指人与人之间通过一定的方式进行接触，从而在心理和行为上发生相互影响的过程，而心理与行为是健康新概念的一部分，心理与行为正常与否影响人的身心健康。

2 人为什么会有人际交往的需要

个体需要

1 包容需要 个体想要与人接触、交往，并隶属于某个群体，与他人建立并维持一种满意的相互关系的需要。

2 支配需要 个体控制别人或被别人控制的需要，是个体在权力关系上与他人建立或维持满



意的人际关系的需要。

3 情感需要 个体爱别人或被别人爱的需要，是个体在人际交往中建立并维持与他人亲密的情感联系的需要。

社会交换

心理学家霍曼斯认为人和动物都有寻求奖赏、快乐并尽少付出代价的倾向，在社会互动过程中，人的社会行为实际上就是一种商品交换。人们所付出的行为肯定是为了获得某种收获，或逃避某种惩罚，希望能以最小的代价获得最大的收益。人的行为服从社会交换规律，如果某一特定行为获得的奖赏越多，他就越会表现这种行为，而某一行为付出的代价很大，获得的收益又不大的话，个体就不会继续从事这种行为，这就是社会交换。社会交换不仅是物质的交换，还包括赞许、荣誉、地位、声望等非物质的交换及心理财富的交换。个体在进行社会交换时，付出的是代价，得到的是报偿，利润是报偿代价的差值。社会过程中包含了深层的心理估价问题。即个体对自己的报偿与代价之比的认识大于他人的报偿与代价之比时，也许会被别人所不理解或不认可。

3 为什么说交往有利于心理健康

人际交往是正常人生活中不可缺少的重要内容，也是保持自身精神与心理健康的基本需要。英国著名学者培根说：“当遭到挫折而感到愤懑抑郁的时候，向知心朋友的一席倾诉可以使我得到疏导，否则，这种压抑郁闷会使人致病。”人



们通过交往，可以排解心中的苦闷、不悦，可以从对方的言谈中受到启迪，重新产生积极向上的情趣，从而导致心理上的重新平衡，产生信任感和安全感。积极的、健康的人际交往会使他们的精神生活丰富多彩，心理障碍能及时有效地得以消除；而孤僻、不合群、不注意人际交往的人，往往对其健康不利。

4 交往与心理援助

现代人因受社会、家庭、经济、文化、职业各种因素的影响，心理疾病已成为生活中不可忽视的问题。据国内多家医院近三年来的心理咨询热线资料统计和研究报告，目前心理健康问题的求助者日益增多，人们越来越渴望心理援助。

渴望心理援助在人群中的分布：从职业上看，包括服务员、营业员、业务员在内的工人所占比率约为 32% ~ 33%，是渴望心理援助最多的人群；包括会计、技术人员、教师、医生等在内的职员所占比率约为 18% ~ 20%；学生所占比率约为 18% ~ 19%；无业和待业人员所占比率约为 11% ~ 12%；行政干部、个体户和农民所占比例较少，分别约为 4.1%、1.6%、1.0%。

从以上分布情况可以看出，职业的区别与心

理问题密切相关。这可能与社会大环境和工作单位小环境的影响有关。例如，近几年正是我国企业的改革、转型时期，各企业的生存、发展和其职工的工作都处在不稳定状态，必然会从某些方面给职工带来不良的心理影响。因此，他们就成为渴望心理援助最多的人群。再如，由于脑力劳动者在经济与科技紧密相连的激烈竞争中，往往任务繁重，工作紧张，心理负担较大。学生的学习负担过重，迫于学校和家长对他们的高期望值和升学的压力，容易产生不良心理。这就使得他们成为除工人之外渴望心理援助较多的人群。

从文化程度上看，高中以上文化程度所占比重为 70% ~ 80%，占了渴望心理援助者的大多数。这可能是文化程度越高，其精神活动与追求越丰富，而社会变革和激烈竞争等因素，使他们的心理冲突愈加明显的缘故。

从性别上看，女性比男性心理问题多。据报道，在每 100 名有心理疾病的患者中，至少有 64 名女性患者。这与女性在社会和家庭中所扮演的角色有关。她们与男性相比处于弱势地位，尤其是经济上缺乏独立和情感上依赖性较强且心理脆弱者，再加上女性情感细腻等特点，造成她们对千变万化的社会生活缺乏足够的心理承受和适应能力，当出现心理问题时往往陷入困境，不能解

脱。因此，她们急切需要得到心灵的抚慰。

交往有时能给予很好的心灵抚慰。通过交往能够沟通，能够宣泄，能够倾诉。积郁少了，理解多了，心中的苦闷就会相对减少，欢乐相对增多，生理与心理性疾病自然会随之减少，身心自然会随之健康。善意的交往，热情的交往，知心的交往，真诚的交往，实质就是心灵抚慰，就是心理援助。

5 传统人际交往与现代人际交往有何不同

人际交往作为人的一种存在方式，是历史的产物，与传统有着千丝万缕的联系。中国人的人际交往受到中国传统文化的影响和制约，具有明显的民族性。在现代社会中，人际交往从交往观念、交往内容、交往目的到交往方式等各个方面，都出现了许多新的变化和特点。这些变化又与传统的人际关系观念交织在一起，共同构成了我国现代社会转型期人际交往的丰富内容。

(1) 交往的出发点不同

传统交往重崇亲情关系，以等级严格的纵向关系为轴心；现代交往呼唤着契约关系，它为社会的和谐有序发展奠定了法律基础。

(2) 交往的对象发生了变化

传统交往局限在熟人圈子，现代交往正在向社会上的陌生人扩张，这是由社会的开放程度和现代科学技术的发展所决定的，但也带来了公德意识差，违法失信者增多等后果。

(3) 维系人际关系的纽带不同

传统交往以“人情”为往来纽带，人情味浓，尊老爱幼；现代交往则突显了个人物质利益的需求，渗透着等价交换的原则，甚至把尊严、名誉、地位也变成了商品。

