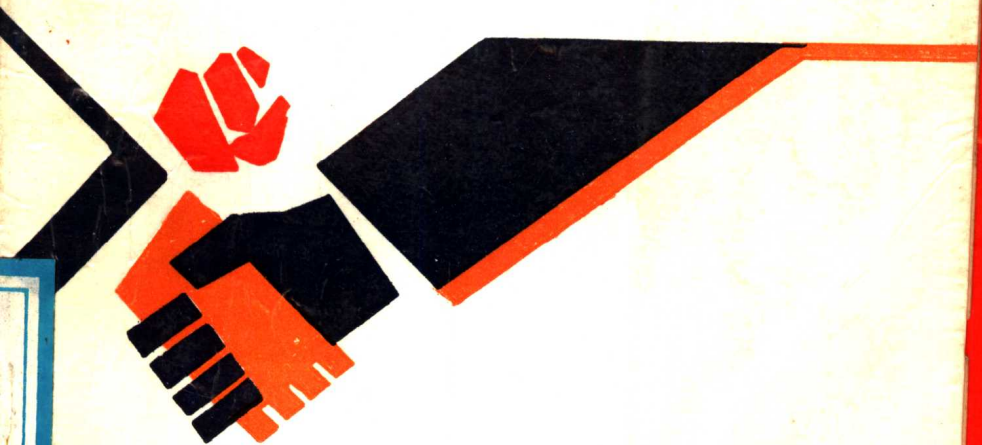


人际交往 心理学

● 亚·阿·鲁毕扬

● 北方妇女儿童出版社



人际交往心理学

(苏) 亚·阿·鲁毕扬 著

傅进 王英 译

北方妇女儿童出版社

Я. А. ПУПЬЯН

Барьеры Общения,
КОНФЛИКТЫ,
СТРЕСС.....

Минск

Высшая Школа

1986

人际交往心理学

(苏)亚·阿·鲁毕扬 著
傅 进 王 英 译

北方妇女儿童出版社出版

787×1092毫米32开本5.5印张120,000字数

吉林省新华书店发行

1988年9月第1版

1988年9月第1次印刷

白城市印刷厂印刷

印数1—8,505册

定价: 1.80元

作 者 的 话

任何人都难免遭到不幸、痛苦和不安。其原因不是外部的、客观的条件，而是不能同周围的人找到共同语言。要对人体进行卫生保健，已无需向人们劝告，但对人际关系进行卫生保健亦非不重要。对此忽视的人就要被拖入冲突、敌视和为小事争吵不休的漩涡之中。结果要产生危害生理和心理健康的神经官能症、心肌梗塞、高血压、胃溃疡和十二指肠溃疡就会接踵而至，由否定情感引起的这些常见病就会让人付出痛苦的代价。

“大夫，请帮我一下吧！我的神经实在让我受不了，再这样继续下去我就要发疯了！一点儿小事就会使我发火，非常容易生气。我简直是在受折磨。……我也不知道是怎么回事。我的感觉是这样：我的血在沸腾，有时好象在燃烧。过去我还能控制住自己，可是最近动不动就喊叫、哭泣，无理巧辩。过后又为不能自制、自己的无礼而羞愧和沮丧。我感到心悸、失眠，性生活也不和谐。我总是感到疲劳，精神压抑，做什么事也不顺利。更使我着急的是，在需要同情和安慰的时候，我总是遇到争吵和冲突，大夫，我实在看不到出路。”

作者本人作为神经病医生，每天都要听到这类诉苦。这是典型的神经机能病的特征，是典型的神经系统功能紊乱。

近半个世纪以来，在经济发达国家这种病人增加了近20倍。

每个患者都有不同的痛苦，经历也各异，但有一点是共同的，那就是不能从冲突中找到出路，不能克服人际交往中的障碍。本书主要内容是谈人际交往中的障碍及其由此产生的冲突和人际关系的沟通。

首先应明确一下“交往”的概念。著名心理学家列奥恩吉耶夫认为：“就是能对对方的行为、状况、意向、主动性和活动能力产生的影响和作用。在交往中要进行信息交换、相互影响、相互评价、共同感受，形成信念、观点、性格和理智。交往的最主要动机和归宿是要满足人的生物的、社会的和精神上的需求。”

我们所说的交往障碍是指大量的促使冲突产生和发展的因素。在本书中着重对心理障碍进行了阐述。这些障碍是我们日常生活中经常接触到的。交往的双方是不同的人，双方往往持有对立的愿望、追求和意向，交往方式和性格不同，最终产生不同的自我感受。这些因素中的每一个都可能成为相互理解的障碍，会产生相互的不满，也就产生了冲突。为了成功地克服个性的障碍，就应当用有关需求、性格、意向、情感的本质的基本知识武装自己。

此书旨在帮助读者认识交往中的自我和对方，弄清冲突产生的心理原因，寻求预防和解决的途径，掌握必要的情感和缓和恢复精神平衡的方法。

作者的话.....	1
1. 什么是冲突.....	1
2. 性格障碍.....	14
A. 胆汁质和粘液质, 物理学和抒情诗.....	15
B. 外向型和内向型.....	21
C. 性格异常.....	27
D. 种瓜得瓜, 种豆得豆.....	40
3. 冲突与神经机能病.....	52
4. 否定情感障碍.....	66
5. 理解障碍.....	84
A. 语言障碍.....	84
B. 要注意“定势”.....	91
C. 为什么听而不闻, 视而不见?	96
D. 形成最初的印象靠什么?	101
6. 交往技术和习惯的障碍.....	108
A. 迫不得已的交往.....	109
B. 公务性交谈和公开性辩论的战术与技术.....	110
C. 预防和解决冲突的方法.....	116
D. 怎样训练和培养交往的习惯.....	120
E. 交往中的诡计、角度、角色和面具.....	122
7. 无知的障碍.....	129

A. 既要了解，又要明白.....	129
B. 夫妻的性和谐.....	139
C. 酗酒与家庭的不幸.....	143
8. 精神平衡的恢复.....	149

1 什么是冲突

对所有的愿望都应提出这样的问题：
愿望中所追求的东西已经得到会怎样？
如果没有得到又会怎样？

——伊壁鸠鲁

大概，每个人都知道这样的道理：事出有因，有前因必有后果。由此道理进行类推，我们可以这样说，任何一个冲突的产生都是有原因的，而且要产生一定的后果。在分析人际之间冲突的产生原因时，不能不接触到这样一个心理学概念——需求。确切地说，是意识需求或者是愿望。人的任何行为都有一定的目的、愿望，而在冲突中都有交往双方对立愿望的碰撞。当一方的意向得到满足，而侵犯了另一方利益时，就要出现这种情况。应当强调的是，如果存在着实现愿望的阻碍——冲突的起因，那么忧郁的性格、不良的自我感觉、对心理学的无知、交往知识的缺乏，就会成为冲突的诱发因素和催化剂。正是这些因素决定了冲突爆发的早晚和程度的大小，并决定了冲突是骤发还是缓发。个人的缺点往往是碰撞的基本原因。没有教养的人可能因为个人利益受到一点

儿损害，就要寻衅吵架，向周围的人扔出一连串的骂人话。

关于需求，目前有许多定义，心理学家和社会学家对此争论不休。我们认为，需求是对某种条件的追求，舍此就不能维持自己的正常生理和心理状态。有意识的需求就是愿望，人可以用简明的语言把其表达出来。为了实现它，人就要制定行动计划。愿望有多大，克服实现它的障碍的力量就有多大。仔细想一想，我们每一个人都充满着愿望：要健康、要长寿、要爱别人、要被人爱、要培育孩子并为他们的成就而高兴，还有想要做自己有兴趣的工作，希望受到赞扬和理解，希望得到荣誉、欢乐，希望自己漂亮，希望得到新的、有益的信息和刺激。还想知道，为什么活着，他人要我做什么，他人要做什么……这些只是一般的愿望，我们还要随时产生一些想法。正是这些愿望和想法推动我们采取这样或那样的行动，表现出这样或那样的行为。在实现这些愿望的过程中出现的障碍成为人际之间冲突的原因。导致冲突的，只是其中那些受到碰撞的、最重要的内心需求和最重要的利益。与冲突伴随而生的是剧烈的否定情感。如果这种否定情感得不到及时的消除，就要导致神经失调、出病态。每次这样的冲突，特别是与亲人的冲突，都是给新的、更大的冲突铺路，就会加速暴露出潜在的性格的否定特征，为成为幸福的人设置了障碍。

著名的心理学家阿尔卡依尔认为，交往是自我认知和自我肯定的需求，是精神和情感联系的需求，是性欲和其他生物欲望的需求，是领导、侵犯和使他人服从于己的需求。有的心理学家还指出另外几种需求——对周围人的认识，舍己

为人和服务于社会。根据一些心理学家的观点，在高级的社会需求中，认知的需求、寻找情感联系的需求和认识自我生命意义的需求是最基本的。

上述的需求可导致人际之间的碰撞，有时也要引起家庭和公务上的矛盾。

认知的需求是人类很重要的特点。谁没有强烈的好奇心，谁不想知道下步该怎么办！对周围世界的浓厚兴趣是从幼年开始的。三岁的孩子就可以提出上千个问题。爱发问的孩子，用他们的好奇心使家长不知怎么办好；而有时他们的好奇心并不能得到满足。要知道，把复杂的概念“翻译”成儿童语言不是一件轻而易举的事情。

我的杯子在哪儿？

儿子，打碎了。

为什么打碎了？

我没有注意，把杯子碰掉地上了。

你为什么不注意？

噢，我当时在想什么事情。

想是什么意思？

唉，怎么说呢……

有时他们还要提出一些微妙的问题——

“为什么别人都有小弟弟，而我没有呢？”

“因为你还小，长大了就会有的……噢，妈妈正在

想办法。”

“那么，在哪儿能弄到呢？”

“唉，在商店可以买。”

“在什么商店？”

“在专门的商店。”

“那么我们今天就去买吧！”

“那里不让孩子去。”

“为什么？”

“够了，不要再提这样愚蠢的问题了！吃饭去！”

这就是儿童的怨恨和“父与子”冲突的最初原因。成年人没有足够的耐心和素养用适当的方法满足他们的认知的渴望。儿童时期是获取知识的最美好时期，当然，不是任何人都是这样。正是在这个时期，形成高级智力的条件已建立。

认知上的需求有时表现得比饥饿还强烈。比如，一个孩子在最饿的时候坐下来吃饭，本应该马上就吃东西，可是他不吃，而是把豌豆放在牛奶里，把匙子扔到地板上，用菜泥做材料在手上画画。更重要的是，在童年时期没有形成认知的需求，在将来很难表现出对人和对交谈者的稳定兴趣，那么交往就变成令人难堪的过场，这样就会听而不闻，视而不见。

认知需求得不到满足也要在夫妻生活中引起冲突，因为结婚并不意味着相互认知和获取新的信息、新的感觉的愿望不存在了。试想一下，如果夫妻间觉得一切都无所谓了，会

怎么样呢？那么将会出现厌烦和乏味。莱蒙托夫这样写道：“面对别离、面对入时的美貌的诱惑，面对疲劳和寂寞、面对执着的幻想，谁能经受得了？”

从理论上讲，对人的彻底认识是不可能的。人是经常变化的，人的一切也不是坦露无遗的。在实际生活中乏味感会积极地腐蚀夫妻的纽带。乏味感的产生不仅是因为厌烦（对习以为常的爱抚和千篇一律的饭菜）和缺少新的信息交流，而是因为本身的消极与冷淡。因为对对方不感兴趣，连仔细看一下都不想——不想建立新的情境，也不想给对方以倾吐衷肠的机会。冷淡不是凭空而生的，它是委屈和失望积累的反映，有的是少年儿童时期产生的利己主义或者是情感冷淡的表现。

那么，能不能完全避免爱情的衰退呢？不能，我们认为，因为这涉及到精神上的和性的关系，也涉及到受生理和心理制约的对相同刺激的反应。在家庭组建初期所表现出的鲜明热情，要逐渐被感情冷淡和习惯所取代。关键是积极地阻碍这种冷淡，不让它越过临界点。做到这一点是完全可能的，应按下面的建议去做：

1. 不能在心理上和肉体上互相炫耀，要避免出现不该做的事和不该说的话，比如：“你怎么又没有刮脸！”“这是什么样的发型呀！”“你怎么总是向我说这些套话！”“你怎么总是这样沉默寡言！”

2. 要努力成为对方最感兴趣、最注意的对话者。要维护自己在智力上的威望，继续用风度、知识和职业上的成就占据对方的心。采取自安自慰的消极态度必然会使夫妻的组

带变弱。

3. 要尽量使自己敏感、镇静、随和。不要忘记，争吵、冲突、怨恨必然要破坏夫妻的亲密关系，会进一步加深夫妻间的冷淡。

4. 尽力保持性吸引。必要时扩大性爱的“可接受范围”，也就是保持一种神秘性和独特性，采用一些能取悦于身心的嬉戏。

5. 当出现冷淡的征兆时，要加强同对方交往的兴奋性。这可通过短期的休假来调节（可单独休假，也可以两人一起休假，但不要积极地接触）。

6. 当有了离异的想法时，要冷静地想一想，假如同另一个人再结婚，会不会有相同的情况再现。常有这种情况，由于夫妻日常生活在一起，总觉得另外一个人要比丈夫（妻子）更漂亮、果敢、聪明、慷慨，但同那个人亲密接触后就会发现其反面的东西。

对情感联系和共同感受需求的不满足也是怨恨和相互不满意的原因。在日常生活中有这样的人，他们心有灵犀一点通，能以己之心度他人之腹，善于体察他人。可以想象，与这样的人交往是一件轻松愉快的事情。

对情感联系的愿望在3—5岁儿童身上就可以发现。当他们看见妈妈时，就会笑，当妈妈长时间不在时，他们就会不安。孩子稍长大些，对母亲的笑，他们也报之以笑，当看见母亲流泪时，他们也会痛苦地哭。心理学家和教育学家一致认为，那些在幼儿时期与父母没有紧密情感联系的人，常常遇到交合的困难，常常感到孤独。同样，得到溺爱的孩子，

一切愿望都容易得到满足的孩子，也会感到孤独，会遇到交往困难，因为他们不会共同感受。

我们可以明确地说，情感联系上的需求，最初是同亲人的交往中得到满足。不善于或者是不愿意从对方的角度去感受也是家庭冲突的原因之一。要知道，家庭不仅是社会一个经济组织（生儿育女，管理家务），而且也是获得肯定情感、摆脱精神紧张的避风港。所以，夫妻双方需要的是理解、赞同和安慰。如果不是这样，是不幸的。类似的状况就会成为产生烦恼、失望的肥沃土壤，就会产生“你不爱我”的强烈抱怨。同时还应看到，在激烈的争吵之后马上就言归于好，这种爱与憎掺杂的情感不稳定，说明了夫妻关系的不稳定。有朝一日，这种夫妻关系就要中断。

好的家庭关系，夫妻间是相互关怀的，性生活是和谐的，为培育孩子是相互感激的。如果不能这样，夫妻间的结合因素也就不存在了。就会形成一个闭锁的小圈子，夫妻中的任何一方都不能获得以感激形式出现的刺激，也不想给对方以快乐。相互间不满根源也在于此。

也常有这样的情况，夫妻之间不情愿称赞对方值得称赞的优点，担心会“娇惯”了对方。比如男人常忽视女人的穿着，不能做出正确的评价，这种“吝啬”就要使对方不快。

一个人要时常承受亲人的关怀，对此不要觉得是对方应该做的，并不需要感激。实际上，感激也是一种关怀，也会促进关怀。所以不要忘记在日常生活中多说几句感激话。如果您的妻子做的饭菜很可口，您就不要羞于开口说您很喜欢吃，让她感到您对她烹调手艺的赞赏。如果一两句话让一个

人感到愉快和幸福，为什么何乐而不为呢？拒绝这样做，是十足的蠢人。男人对日常生活中的小事往往不注意，其实有些事情并不是小事，比如对妻子情绪和自我感觉的注意，对她工作成绩的关心，多打几次电话，外出时的亲吻，回家时给她带一束鲜花……这些都会引起妻子感情的回报。

情感联系的需求得不到满足有时还有另外的原因。夫妻中的一方把精力和情感投入其所热爱的事业和使命上，回家后感到身心疲劳，需要安静，对对方表现得冷淡，没有激情。

从生物学的角度看，人存在着生物的情感钟摆，当它最大限度地倾斜时，它就要急速地摆向另一方。除此之外，每个人都有自己的价值观念。对有些人来说，家庭交往并不占据重要位置，这是由长期以来形成的观念和夫妻的关系所决定的。在这种情况下出路只有一个，那就是理解对方，双方的体谅和理解。

家庭是人还其本来面目的地方，在这里不需要面具和伪装。如果一个人在家里也要伪装，或是戴上面具，那是可悲的。

在家庭生活中起着重要作用的还有由于性需求不满足而产生的冲突。不满足的基本原因是对婚姻生理学的无知，这个问题我们将开辟章节来阐述。

下面来谈对生命意义认知的需求。明确地说，就是说生命中最主要的是什么，你所追求的最终目的是什么。陀思妥耶夫斯基这样写道：“对于为什么而活着，如果没有坚定的信念，那就不等于自己活着，快些毁灭自己要比这样活着好

些。”大概，我们每个人都有思考生命意义的时刻，有时也思考我们自己生命的意义。甚至在没有找到答案的时候，我们用自己的行动证明了，我们有明确的、把自己的热情、知识和健康奉献出去的目的。目的有各种各样：发现科学的真谛，献身于艺术，培养和教育孩子等。但有的也只是对汽车和别墅的追求。遗憾的是，有些人的崇高目的逐渐消失于纷繁的生活状况和体验中，消失于病痛之中，消失在狂饮醉酒中。于是产生了悲观的思想，成了契诃夫小说《墓地上的夜》中的那样人物：“生命是无谓的浪费，是饱食终日，是海市蜃楼。一日复一日，一年复一年，而你还象牲畜那样，你还是那个喝酒、吃菜、昏睡的伊万、伊万诺维奇的老样子。最后把这个笨蛋埋入坟墓。他们吃着由你花钱买的葬礼发面饼，他们会说你是个好人的，但可惜的是，你这个坏蛋留下的钱太少了。”

亲爱的读者，请原谅我引用了一段令人伤心的话，但真理确是如此：生活目的的破灭是强烈的心理创伤。那些不知道为什么、为谁而活着的人，那些需要承受艰苦和考验的人，总是对命运不满。很能说明问题的是，很多神经机能病的患者认为，他们得病的原因是对命运的不满。

但上述内容还不能完全揭示愿望不满足的原因，何况，有些原因是无法揭示的。最重要的是要意识到，为了达到自己的目的，是否采取了相应的行动。下面我们举出一个日常生活中平凡的事例。

两个年轻人关于婚后在什么地方住发生了争执。女方主张在男方家里住，男方主张一开始就过独立生活。两种想法

发生了矛盾，争执一时难以解决，拖了很长时间。结果相互产生怨恨，关系变得冷淡，导致威胁家庭幸福的冲突。这一切是怎么发生的呢？原因是每一方的愿望都不可改变。女方的想法不是没有道理的，实质是担心日后生活的负担重，不愿与亲人分开住。而男方的想法立足于使自己的妻子能成为料理家务的主妇。

在上述例子中，男女双方应当采取什么样的行动为好呢？假设男方采取强硬的态度，而断然提出：要么独立生活，要么干脆分开。这样会不会达到目的呢？可能，但也可能适得其反，要破坏他们的全部关系。就是成功了，这种态度也不是最适宜的。因为女方被压制了的愿望并不是偶然产生的，这种愿望不会轻易消失，这样就会产生不满和怨恨。后果会怎样呢？现实的冲突会使家庭生活复杂化，新的纷争会接踵而来。解决类似的冲突应采取折衷的方法，应平心静气地商量，为了使家庭和睦的愿望得到满足，哪一方的愿望都可以暂时让步。

在开始共同生活之前，未来的夫妻就应当承认，他们对生活许多方面的观点是不一致的。其中一种观点认为生活的全部意义就是舒服和富有，而另外的观点是有意义的工作。在这种情况下难免出现旷日持久的冲突。

有时会出现这样的状况：夫妻中的一方为了另一方不得不放弃自己的理想，放弃职业技能提高的机会，甚至放弃受教育的机会。但这一切不会从记忆中无影无踪地消失，有朝一日就会形成诉不完的苦。对于家庭来说，这种情况是很典型的，夫妻中的一方，多半是男方完全投身于工作，而另一方