

人际交往心理障碍论（上）

王拥军 编著



目 录

第一章 社交心理障碍	1
第一节 孤独心理	1
第二节 嫉妒心理	7
第三节 猜疑心理	13
第四节 竞争中的权欲心理	17
第五节 交往中的虚骄心理	25
第六节 交往竞争中的贪欲心理	30
第七节 偏见心理	33
第八节 傲慢心理	35
第九节 悲观心理	37
第十节 社交恐惧心理	39
第二章 社交行为障碍	41
第一节 幼稚行为	42
第二节 欺骗、说谎	45
第三节 爱争吵	50
第四节 爱告状	53
第五节 爱发脾气和憋气	56
第六节 不听话(逆反行为)	61
第七节 说脏话	64
第八节 自私	68
第九节 迷恋	72
第十节 偷窃	75
第十一节 孤僻害羞	79
第十二节 攻击性行为	83
第三章 人际交往心理研究集萃	95
第一节 嫉妒心理研究	95

被家长带来咨询的孩子多数是被误解了。这些孩子有的是由于性格天生比较内向，气质上对新的事物倾向于“躲避型”，有的是因为教育环境造成的“社交性匮乏”。大家都知道，孩子喜欢游戏，他们从游戏中不仅能学到各种各样的知识，而且在与其他伙伴互动的过程中能逐渐培养良好的社交技能。然而有些孩子因为家庭生活环境单一，或者有些孩子语言表达能力较弱，早期几乎没有接触过其他孩子，所以当它们突然被放到集体中时就可能手足无措，如有的孩子不懂得和其他孩子合作开展游戏，甚至因为破坏了游戏规则而被同伴排斥。语言较弱的孩子一旦遇到需要用语言表达的场合时，如果没有适当的鼓励，就会产生退缩现象。受到的打击会强烈损伤孩子的自尊心，久而久之，他们由于害怕得不到肯定，从主观上就不愿意参与到群体中去，显得愈发不合群、孤独。像这些孩子的情况主要属于社交技能上存在障碍。

孤独症的儿童虽然也存在着不合群的现象，但是正常儿童的社交技能不足的原因与孤独症儿童的发病病因、发病时间有明显差异，障碍程度以及问题行为也有本质的区别。正常儿童通过有针对性的性格培养、心理训练是可以克服社交技能上的障碍的。而孤独症儿童通过及时有效的治疗训练，只能在语言、行为上有一定的改善。

二、校园里的孤雁

永强是一个性格内向的男孩，大约十七八岁，走路时习惯低着头，脸上经常带着女孩般腼腆的微笑。

他很孤独，在班里几乎没有朋友。他也很少说话，因为没有相熟的朋友。复杂的家庭环境和成长经历，使他养成了孤僻内向的性格，这使他交友的尝试都以失败

告终。他又是个很要强的男孩，常常发狠地做某些事。

他学习成绩不好，再加上有点古怪的举止，便经常为一些人所嘲笑。有一次与本班一同学口角，他一怒之下打了人，把那个同学打得住进了医院，这一来，同学更觉得他太怪，都对他敬而远之，他于是变得更加孤独，同时也变得很自卑。

作文时，他写了一篇《失败的人生》：“在众多人中，我的人生是失败的。也许我过早地下了这个悲观的结论。在这个世界上，愿意倾向我的人太少了，似乎世上只剩下了一个我。准确地说，我是没有朋友的，在我眼中除了生了就是仇人，除了嘲笑就是仇视。我徘徊，我苦恼，我寻找生活中的自我，朦胧之中我有所醒悟，但一瞬间又即刻消失，我还是我。我想改变这一切，但我已失去了自尊，我没有勇气去做。我不知道我以后的人生会怎样。”

这是多么令人痛心的申诉！孤独者往往无法与周围的人和环境进行协调，因此他们会越发感到孤独和自卑。从永强这痛苦而绝望的呻吟中，我们每一个人都应感到自己所负的责任：我们应该看看周围的人中有没有像永强这样很孤独的人；如果有的话，想想我们有没有关心他们。其实，他们封闭起来的心灵是最渴望交流的，他们最需要朋友。一个会心的微笑，一句温暖的话语，都会给他们带来巨大的勇气。

相反，如果我们对他们从未注意或漠不关心，那么很可能我们的生活就会由此造成悲剧。

虹，是一个十七岁的女孩。十六七岁的年龄，应是如花一样烂漫的季节，但人们却很少从她脸上发现笑容。她很少与人说话，整日默默无语，所以大家从未注意过

她，她终于在这种苦闷的世界里，服毒自尽了。

她在遗书中说，自己性格内向，不善交往，学习也不出色。她感到处处不如别人，感到自己没有能耐，很自卑。没有人注意她，没有人愿意听她的心里话。她感到活得很累，没有前途，没有希望，所以她厌倦了人生，选择了死亡。

一个年轻的生命消殒了。人们在深深自责的同时，还应该想到些什么呢？

我们是否要真诚地告诉“孤独者”，生活中并非全是阴暗和冷漠，同样也充满着七色阳光。走出封闭的世界，敞开心怀，你就会发现一个个诚挚的眼神，一个个善意的微笑，你会发现人们并非都是冷酷无情，你生存的空间，同样是一个温暖的世界。

生活在群体之中的中学生，一方面尚未完全摆脱童年时期的单纯性，另一方面又具有了某些“成人感”。所以，中学生之间的同学关系有时会变得很微妙。一般地，中学生在观察身边人际关系时，显得很敏感，而在他们的内心，则更充满着矛盾。

经过调查，我们发现，这一代中学生随着他们年龄的增长，“世俗感”也在增强，诸如家庭出身、经济状况都会成为他们相互关系中分化组合的因素。

一位女中学生，她来自农村，同宿舍的室友都是城市人，在她的眼中，自己是圈外人，觉得同伴们看不起她，欺负她，因而很孤独，很痛苦。

这是她自己的叙述：

“我是一名高中生，因为父母都是知青，远在外地，我只能在学校住宿，到放假的时候才能回家。

我曾以为，只要你真心热情地对待每个人，你就会

得到别人的真心和热情。可是，我错了。

我们宿舍的同学都是生在城里，长在城里。自从她们知道我是农村来的，在北京无依无靠，再加上我忍让的性格，她们就开始欺侮我。

她们星期天回来总是带许多水果、零食，相互让对方吃，偶尔也假惺惺地让我吃。因为我从来不买，我也不想吃她们的。可是一旦推不过，我要是吃了，她们准会马上变了脸色。

在宿舍里，她们大吵大闹，只顾自己高兴，吵得我头昏脑胀，无法睡觉。我不爱说话，她们说我不合群，借口孤立我。

在班上，她们也欺负我。坐在我后排的那个同学，每次离座位时，都使劲往前推桌子，撞我的椅子，她的桌面比我的椅背高许多，正好磕着我后背。平时上课，她的腿脚老在后边晃动，弄得我一天下来腰酸背疼。

我很孤独，很无助，和这些人在一起使我每天心烦意乱，无法学习。”

这位女中学生的观察和感觉说明了中学校园里的人际关系开始走向复杂化，比起童年时期单纯朴的儿童伙伴关系已经大不一样。如何正确地处理好人际关系已成为中学生们面临的问题。

中学时代是人生的黄金时代，友谊则是人生中最宝贵的感情财富，真诚地希望每一个中学生都能摒弃孤独，拥有更多的朋友。

三、孤独心理的克服方法

孤独感使人自惧自畏，自怜自叹，对青少年的智力发展和心身健康十分不利。特别是在当今信息社会，科学技术日新月异，新的信息每天都在潮水般的涌现，几

乎每个人都是一个信息源。青少年只有在与他人的广泛交往中才能捕捉筛选对自己工作、学习和生活有价值、有意义的信息，更新自己的知识贮存，改进自己的思维方式，变革过时的陈旧观念，从而使自己尽快成长为合格的人才。这就要求青少年人具有更加开放的个性，而这种性格只有在广泛的人际交往中才能形成和发展，孤独心理则与之格格不入。当代青少年为了适应开放的世界，必须勇敢地走出“自我封闭”的小圈子，孤独不应该属于当代青少年。

1 打开友谊的大门

友谊是人类最高尚美好的情感之一。对友谊的需要急剧增长是青少年心理的显著特点。建立友谊是战胜孤独最有效的办法。被马克思称为“英国唯物主义和整个现代实验科学的真正始祖”、英国著名思想家弗兰西斯·培根在《人生论》中曾说到，“得不到友谊的人将是终身可怜的孤独者。没有友情的社会则是一片繁华的沙漠。”“当你遭遇挫折而感到愤闷抑郁的时候，向知心挚友的一席倾诉可以使你得到疏导。否则这种积郁会使人致病。除了一个知心挚友外，没有任何一种药物可以治疗心痛。只有对于朋友，你才可以尽情倾诉你的忧愁与欢乐，恐惧与希望，猜疑与烦恼。总之，那沉重地压在你心头的一切，通过友谊的肩头而被分担了。”

我国著名文学家巴金也曾形象地说过，“友谊是我的指路的明灯。在生与死的挣扎中，在受到绝望的打击以后，我的心常常迷失了道路，落在急流的水里，在此时将我引到彼岸的正是这友情。它救了我，犹如飞马星座救了北极探险途中的麦克米伦。”

打开心灵的大门，广交朋友，建立和发展友谊，我

们就会从孤独的阴影中走出。

2 克己容人，助人为乐

青少年渴望友谊，但往往又苦于找不到知心朋友。有的青少年抱怨说：“小学全班皆朋友，中学一半是朋友，大学没几个够朋友。”感到自己朋友越来越少、越来越孤单。这里既有随着年龄的增长、知识的丰富，交友向深层次发展的问题，也有不知道如何交友的问题。

首先，一个人能不能广交知己，在很大程度上与个人的修养有关。孔子曰：“德不孤，必有邻。”（《论语·里仁篇》）那些豁达大度，开朗乐观，大公无私的青少年，结识的朋友就较多；那些孤芳自赏，斤斤计较，自私自利的青少年，自然朋友就少。因此，不能只要求别人适应自己，而要自己主动适应他人与社会。

第二节 嫉妒心理

科学家做了这样一个试验：把一只与雄猴在一个兽笼里共同生活了几年之后的雌猴，带到对面有另一只雄猴呆着的兽笼里，这就使原先的“丈夫”产生强烈的嫉妒，真的放声大哭，猛烈地摇晃着兽笼，觉也睡不着，血压升到最高限度。可以想象，把这三只猴子放到一个兽笼子里会发生什么事情。

嫉妒是本能的心理反应，可以通过任何事情表现出来，在心理上造成强烈的冲突，产生心理能量，使竞争白热化。

嫉妒是自己以外的人，占了比自己较优越的地位的时候所产生的感觉，能导致想排除别人超越的地位，或破坏别人超越的状态的心理和行为冲动，而且是一种具

有憎恨色彩的欲望。现代社会是竞争的社会，我们会在不知不觉中受到别人的嫉妒，同时，我们自己也会在不知不觉中嫉妒别人。

嫉妒是本能，它对竞争结果超越意识的客观反映的同时，也超越了理性的分析与判断，它的本意是让竞争者名副其实。由于我们的祖先是群体动物，个人的竞争总是在群体里进行，嫉妒的意义与生存环境是吻合的。嫉妒的不识目的性往往带给人精力上的耗散和心理上的痛苦，无益于自己也无益于他人，人如果受嫉妒心理需要的指引，就会将精力投向被嫉妒者，这不仅自己转移了竞争的真正目标，也是自我挫败的过程。嫉妒是憎恨与痛苦的综合，使人陷入痴迷状态而丧失竞争力。

产生嫉妒有四种情况：与自己不相等或不如自己的人居于优胜地位，如与自己考试成绩一样的同学考上了大学，自己却名落孙山，或者比自己更难看而体格也更差的同学得到了令人羡慕的恋人；自己讨厌而轻视的人居于优胜地位，以玩世不恭的态度溜须拍马使人厌恶的人，居然得到领导的赏识；与自己同性者居于优胜地位，在毕业十几年后，看到同性同学发财，会嫉妒，如果这种情况发生在异性身上，会羡慕。值得注意的是女人更容易被相互竞争、相互嫉妒的感情所困扰。如果把几个女人放到一个存在竞争机制的集体，就会发现，她们不和这个集体中的男人竞争，而是女人相互之间竞争。认识到这点，或许可以以一种完全不同的态度生活。极力抑制自己那种竞争心理，给女同事以支持和帮助；比自己更高明的人居于优胜地位，比自己地位高的人平常使自己感到受他们的无形压迫的人，这种人诸如能画得一手好画善于歌唱，脑筋聪明，体育竞赛的本领高强等具

有多方面的才能或能力，或者在穿时装、曲线美等各方面都要比自己更动人的人，这种人在有意无意之间炫耀自己而感觉到更加幸福，如果再强调是由于自己才干或能力的关系，就会由引起的反感而产生嫉妒，所以，当她在半路上受伤、失败或者受到意外的挫折时，就容易使嫉妒者产生幸灾乐祸的感觉。

一个小孩，当他的妈妈去抱别人家的孩子时，他就会很快地跑过去，把那个孩子支开。小孩的嫉妒大多是与母爱有关，母亲对孩子来说是不可替换的重要人物，自己的母亲去抱别人家的孩子，等于侵犯了母亲的专属权。在交友关系中，当别的小朋友在得意地炫耀一个新奇玩具时，便故意地加以破坏。自己喜欢的玩具家长不给买，就会痛恨有玩具的小伙伴，这就是嫉妒在儿童时期的表现。

嫉妒能在心理上造成强烈的冲突，严重的可以导致心理障碍。有两个好朋友，甲在少年宫书法班学习书法，并且是书法班最好的学生，她鼓励好朋友乙也参加书法学习，二个月后，乙参加了书法班的学习。三个月后，乙成为书法班最好的学生。甲开始疏远乙，在学校的学习成绩也明显地下降。当老师将乙的书法作品拿去参加书法大赛时，甲不仅不去书法班学习了，而且也不去上学了，说头痛，到医院检查一切正常，最后，甲到其它学校借读，不仅头不痛了，学习成绩也开始上升了，嫉妒所产生的后果是心理挫败。

嫉妒破坏人与人的友谊，人相互间越了解，就越容易相互嫉妒，人能允许互相不相识的人飞黄腾达，却容不下最好的朋友升官晋级。而实际上，朋友之间的相互残杀，往往两败俱伤，朋友之间只有相互提携才能共同

进步。

驾驭嫉妒的前提是使嫉妒的心理能量得到释放，同时竞争的结果又能使个人目的和社会需要一致。俗话说，傻子过年看邻居，人家做啥他做啥，所以，嫉妒他人的人是傻子。在现代社会里，嫉妒无济于事，害了别人自己又能怎么样，不仅费时间，感觉也难受，如有的人嫉妒比自己学习好的，甚至把人家的书扔到了厕所里，这就能阻止人家学习了吗？自己不仅耗费了精力，什么也没得到。人应该关心的是自己想做什么，培养自己的竞争意识，实现自己的目标。

有一个并不遥远的故事，不知你是否读过《曼哈顿的中国女人》这本书，书中这样写道：

当我散步时，一边走，一边不时与那些高鼻碧眼，脚穿高跟皮鞋的金发女郎和西装革履的美国上班族擦肩而过，一个过去时常在我脑中浮现的问题，又跳了出来：

为什么那些脖子上挂满金饰物，面似高傲，上帝又赐予一副“回眸一笑百媚生”的容貌的青少年女性，生于斯，长于斯，然而在美国这块自己的土地上，只能争到一个给别人当秘书、收听电话，或者当售货员、替人跑腿等等廉价的“打工饭碗”？

每当我在周末走进纽约洛克菲勒中心的溜冰场餐厅，看到那些可爱的女子们在四处照应来客，端水和记帐，这时我就想：她们不能当演员吗？为什么干这一行？而且可能干一辈子！

……这时我常想：这些白皮肤蓝眼睛的土生土长的美国人，几乎从一出生就讲着一口发音纯正的美国英语，他们已经具备了上帝所赋予的种种优点，可是为什么反而生活得这么累，精神压力这么大？

……这些女工几乎是纯一色的美国白种年轻姑娘，其中有一位长得像玛丽莲·梦露。这些长着一头金发，有着一双双碧蓝的、灰色的、棕色的眼睛的女工们一声不吭地拼命干着，没有片刻或瞬间的停息。汗水从她们的脸颊上流淌下来，而他们竟全都站着劳动，在偌大的车间里竟然没有一只凳子！我对那位领我参观仓库的老板讲：“这样的活儿是完全可以坐着干的。”而老板却回答说：“这是规定，从上班到下班必须站着工作，才能保持精力集中和工作质量的完工。”天哪！她们究竟是姑娘呢，还是机器？

而我——一个在 1985 年夏天闯入美国自费留学的异乡学子，虽然举目无亲，曾给美国人的家庭做过保姆，在中国菜馆端过盘子，却能在短短不到四年的时间，就取得了使那位天使般的美国姑娘羡慕不已的成就：创立了自己的公司，经营上千万美元的进出口贸易。我在曼哈顿中央公园边上拥有自己的寓所，并可以无忧无虑地去欧洲度假。

从上面的故事我们可以看出，有竞争意识和无竞争意识的人，他们有着完全不同的命运。作者去美国时，身上只带着 40 美元，在总领事馆住了一夜付了 22 美元，最后只剩下 18 美元。陌生的社会环境、不流利的英语、黄种人，这一切不利的条件都无法与那些生长在美国、说一口流利英语的白种人青少年相比。可是，她经过自己的奋斗，创立了自己的公司，有了自己的家。作者能成功的惟一本金就是竞争意识，只要你有了愿望，你就要相信，经过努力就能够实现，这就是信念，有了信念就开始去做，做，在竞争的社会中就是竞争。当人有了竞争意识，他不会嫉妒任何人，因为他做的事与他

人已经不相干了，当他从一个层次奋斗到更高层次，嫉妒的心理能量成为奋斗的源泉和动力，嫉妒的欲望在信念中获得了升华，而行为上在做自己应该做的事，同时也在为社会发展做自己的贡献。

21 世纪是一个竞争激烈的社会，无论是国际间的经济竞争、科技竞争，还是个人间的竞争，都非常激烈。这就要求人才必须具备强烈的竞争意识，敢于同他人开展竞争，在竞争中求生存，在竞争中求发展，在竞争中展示自己的才华。因此，21 世纪的人才，好胜心强，不甘示弱，乐于表现自己，不怕他人的嫉妒和诽谤，关心社会的发展，有顽强的毅力和拼搏精神，有不知疲倦的探索精神和坚定的信念。

21 世纪也是一个交往频繁的世纪。社会化大生产的规约化、分散化、交通、通讯技术的发展、发达，将使世界变成“地球村”，人际、国际交往日益频繁。同时，由于一系列全球性的威胁日益严重，生态危机、环境恶化、人口爆炸、能源短缺等全球性的难题要求人们具备全球观念，携起手来，通力合作。个人如果不团结周围的人，争取一切可以争取的外部力量来共同奋斗，而是我行我素，闭门造车，其结果往往很不理想。积极的合作则能利用整体的力量，形成最佳结构，发挥最佳功能，达到预期效果。近年来，诺贝尔奖金得主已经有 65% 是属于集体获得的，这种趋势仍在发展，可以预见，21 世纪的重大发明将多数属人才群体。托夫勒在《第三次浪潮》中强调未来人才“敢于负责”，懂得自己的工作怎样与人配合”。

你若想在未来社会做出成绩，必须培养合作意识，首先就是要摆脱嫉妒他人的心理，这样，才能理解不同

意见，容得下反对意见，尊重他人，信赖他人，能与他人真诚合作。这种合作意识的另一面就是要求未来的人才具备较强的社交能力，要有说理、宣传、交际、组织等社会活动能力。

第三节 猜疑心理

一、猜疑及其不良影响

猜疑是在没有事实根据的情况下，猜测对方损害自己的一种负性心理反应，是一种消极有害心理现象。过分猜疑的人往往对别人不信任，认为“他人就是地狱”。倾向于把别人的好意或中性态度误解为恶意，倾向于追究别人隐蔽的动机，而不满足于按人们的日常经验对别人行为作表面的评价。经常感到人家是“笑里藏刀”“指桑骂槐”“杀鸡给猴看”“居心叵测”或“别有用心”。对别人的批评、拒绝过分敏感，甚至耿耿于怀，总想报复。

在现实生活中，我们常常看到那些猜疑心理严重的同学总是疑神疑鬼的。几个同学在一起谈话，他认为是在背后议论自己；老师的批评，他认为是有同学在背后“整他”；与同学说话，同学稍微怠慢，就认为人家跟自己过不去，是有意讽刺和嘲笑自己。他们与同学格格不入，精神总是处于紧张、焦虑和恐惧之中。俗话说：“疑心生暗鬼”，猜疑不仅严重地影响学习，而且是搞好人际关系的一大障碍。它经常在同学之间造成许多不必要的误解，影响团结，破坏友谊，甚至酿成悲剧。正如弗兰西斯·培根在《论猜疑》一文中指出的，“猜疑之心犹如蝙蝠，它总是在黄昏中起飞。这种心情是迷陷人的，又是乱人心智的。它能使你陷入迷惘，混淆敌友，从而破

坏人的事业。”猜疑确是应当节制或者至少应当节制的，因为这种心理使人精神迷惘，疏远朋友，而且也扰乱事务，使之不能顺利有恒。”

猜疑心理不仅影响人际关系，而且也影响人的身心健康。近年来有关专家认为，过分猜疑的人对他人和周围环境容易产生“敌意”，因而使身体持续产生“准备战斗”的本能反应，大量分泌压力荷尔蒙，导致心跳加快，全身神经系统处于警戒状态，会出现心浮气躁、血压上升、心悸、失眠、头晕等心因性症状，长期积累下去就容易发生心脏病或中风。有人统计，“敌意”偏高的人患冠状动脉心脏病的比率是其他人的五倍。

过分猜疑是一种不健康的心理状态。它的产生除社会原因外，从心理学角度看，主要是性格和思维障碍造成的。

性格孤僻、内向、偏执和情感忧郁的人容易产生猜疑心理。有这些性格的人，往往不愿意与别人交往，喜欢独往独来，待人冷漠，不能与人群交流思想感情，因此也无法了解别人内心的真实想法，只能是怀疑、猜测。偏执性格的人看问题片面、固执，但又常常想入非非，主观臆断，多疑是其性格的主要特征。情感忧郁的人，一般心理都缺乏安全感，自信心不足，多思多虑，总是担心受到别人的攻击，不得不时时对别人怀有戒备之心。人们常说，心地狭隘，自私自利的人好猜疑。因此，要消除猜疑心理，必须加强性格的培养。

心理学研究认为，猜疑心理来自封闭式的思维方式。封闭式思维方式是指从一个假想的目标开始，最后又回到这个假想的目标去，就像一个封闭的环形轨道，思维的“列车”总也开不出这个圆圈。《列子·说符》中有个