

# 缩短心理的“距” 扩大交往的“度”

——兼析人际关系对大学生成才的重要性\*\*\*

□张勋宗 [成都大学 成都 610106]

**[摘要]** 在人际关系中,当代大学生应该做到:交往朋友分层次,期望值不要太高;韬光养晦待弱者,不卑不亢对强者;放大朋友的优点,忽略朋友的缺点;尊重他人的人格,善待自己的情绪;关心别人的疾苦,建立彼此信任感;注重自我形象塑造,把握交谈对象心理;摒弃急功近利思想,克服收支平衡观念;积极参加集体活动,培养团结合作精神。

**[关键词]** 大学生; 人际关系; 影响; 成才

**[中图分类号]** C96 **[文献标识码]** A **[文章编号]** 1008-8105(2006)05-0104-05

当今社会各个领域的竞争无处不在,随着竞争越来越激烈和残酷,人们的心态正逐渐发生变化,传统的“中庸”、“和合”观念正在淡化,崇尚在竞争中实现自我的观念日益凸显。竞争刺激了思维的创造性,坚定了意志,但也助长了人们急功近利的思想和虚妄浮躁的心态,冷漠了原本温情和谐的人际关系。

人不是孤立的,现代社会使人与人之间的联系更加密切,要想成就一番事业,除了自身不懈的努力外,还必须具有很好的协作精神,善于处理好与他人的关系,否则,知识再多、能力再高也没有用。大学时代是每个大学生从不成熟走向成熟,确定正确的世界观、人生观、价值观的重要时期。在大学时期学会建立和谐的人际关系,培养良好的协作精神,不但可以帮助莘莘学子心情舒畅地完成学业,而且有助于他们将来适应社会,并得到良好的发展。因此,大学生在学好专业知识的同时,还应努力开发自己的人际交往能力,尽可能地全面提高综合素质,为将来踏上社会、适应环境奠定良好的基础<sup>[1]</sup>。

## 一、人际关系对人生存与发展的影响

西方社会学家马斯洛把人的需要分为五个层次:生存的需要、安全的需要、社交的需要、尊重的需要和自我实现的需要。而社交则是下承物质需要上启精

神需求的中介。建立良好的人际关系,不仅会让你得到良好的衣食住行、医疗保险和退休福利,还会让你获得荣誉、升迁、奖励,以及成就的满足、成功的喜悦;建立良好的人际关系,不仅使你在生存艰难困苦、安全缺乏保障的时候,获得别人的无私援助,还会使你在职位升迁、成就事业的道路上,得到他人的鼎力支持。总之,建立良好的人际关系,在你物质需求得到满足之后,会使你的精神需求得到保证,并让你事业的发展一帆风顺。

美国管理学家和领导学家弗雷德·路桑斯认为,凡是领导者都要将精力花费在四个方面:一是传统的职能管理(如计划、决策与控制等过程);二是人力资源管理(如安置、培训、配置、激励和协调冲突等);三是沟通活动(如交换日常信息、处理文件资料等);四是网络活动(包括政治活动和对外活动的人际交往)。但是,实际上不同的领导者花费在这四个方面的时间和精力相差甚远,成功的领导者与有效的领导者在工作中所关注的重点是大相径庭的<sup>[2]</sup>。

表 1

|       | 传统职能管理 | 人力资源管理 | 沟通活动 | 网络活动 |
|-------|--------|--------|------|------|
| 一般领导者 | 32%    | 20%    | 29%  | 19%  |
| 成功领导者 | 13%    | 11%    | 28%  | 48%  |
| 有效领导者 | 19%    | 26%    | 44%  | 11%  |

• [收稿日期] 2006-06-23

•• [作者简介] 张勋宗(1958—)男,成都大学党委宣传统战部副部长,副教授。

领导者在哪方面花费的时间最多,说明哪方面对他的贡献值就最大;反之亦然。从上表中可以看出,要想成为一个成功(晋升速度快)又有效(政绩出色)的领导者,必须充分开发自己的人际交往能力,使自己成为一个开放型领导者。其中尤其是与上级的交往技能对成功的领导者非常重要。美国评论家戴维·雷姆尼克曾赞叹俄罗斯总统普金是一个“人际关系专家”,他“几乎可以四面讨好、八面玲珑”。

我国也曾对地(厅)级干部做过抽样调查,其统计数据证明,影响领导职务升迁的关键因素主要集中在:政绩、机遇和关系三个方面,另外还有为人处世的方式、经济实力、年龄、学历和专业等方面<sup>[3]</sup>。

表 2

| 影响因素    | 排 序   |       |
|---------|-------|-------|
|         | 第一位   | 第二位   |
| 政绩      | 52.1% | 11.6% |
| 机遇      | 21.5% | 33.9% |
| 关系      | 18.2% | 20.7% |
| 学历      | 1.7%  | 5.8%  |
| 年龄      | —     | 9.1%  |
| 专业      | —     | 0.8%  |
| 经济实力    | 2.5%  | 1.7%  |
| 为人处世的方式 | 3.3%  | 9.1%  |
| 其他      | 0.8%  | 7.4%  |

美国著名教育家戴尔·卡耐基通过大量的研究发现:“一个人事业上的成功,只有 20% 是由于他的专业技术,另外 80% 要靠人际关系、处世技巧”。

由此可见,人际关系对于人们的发展起着至关重要的作用,拥有良好的人际关系是福,良好的人际关系有助于当代大学生个性的发展和完善,因此,大学生必须在大学时代努力开发自己的人际交往能力。

## 二、关于“铜钱形状”的思考

铜钱的形状:外圆内方。这是建立良好人际关系的有效途径。

### (一)外圆

就是在人际关系中要做到八面玲珑,不四处树敌。为此要做到以下几点:

首先要宽以待人。儒学的特色就在于包容,在于大度,做人就要具有海纳百川的胸怀,尊重别人持不同观点,容忍他人说错话办错事,没有宽容就没有任何友爱的诞生,宽容别人才能征服别人的心灵,古训

曰:有容乃大。

其次要乐于助人。帮助是交际的原生动力,当朋友遇见困难遭遇不幸时,应尽其所能给予物质上的帮助和精神上的抚慰,《圣经》里有一句格言:“爱邻若爱自己”,就是说要与人为善,爱别人其实就是帮助自己,拒绝帮助别人的同时,就失去了锻炼自己、提高自己的机会。

再次要善于倾听。西方有句谚语:“倾听是最高级的恭维”。耐心倾听朋友的述说是一种美德,更是一种修养。倾听是对对方的支持和理解,是分享对方的喜怒哀乐,更是一种爱的回馈。不善于倾听别人说话的人,是一种没有涵养的表现。

最后要微笑示人。微笑是心灵交往的桥梁,是人际交往中永恒的通行证,微笑会化解双方矛盾和冲突,微笑会使人看到希望。亚里斯多德说过“美是比任何介绍信都有力的推荐”,微笑就是美,谁又会拒绝美的享受呢?

### (二)内方

就是在人际关系中要坚持原则,不敷衍讨好。

人际交往中讲原则,就是做人不要人云我云、亦步亦趋、随波逐流,丧失主见;不搞势利之交、攀龙附凤、趋炎附势、自贬人格;不养官僚习气、偏听偏信、见风使舵、烂和稀泥。当然,原则对于不同的交际对象也是有弹性的,原则弹性的大小,取决于朋友的亲疏远近距离,越是亲近的朋友,原则的弹性越大,越是疏远的朋友,原则的弹性就越小。

在大多数情况下,我们应将原则深藏内心,不要动不动就开“原则铺”,不要随时随地将“No”挂嘴上,不要把话说死,要给自己留有回旋余地。人们在讲原则时应当实施建设性冲突,敢于发表不同意见,处理问题时要坚持立场,不要模棱两可地去调解分歧,但切忌发生破坏性冲突。原则只是解决问题的底线,而不是攻击人的武器。

“铜钱形状”揭示了人与人之间如何相处的哲学理念。“铜钱”是一种货币形式,是经济效益的直接表现;获得“铜钱”的多少,是证明每个人是否温饱,还是“低水平小康”、“高水平小康”的物质标准。但“铜钱”本身不是每个人都随心所欲、唾手可得的,它需要人们在人际交往中做到“外圆内方”,从而消除人为设置的障碍,减少自然存在的障碍,降低交际的成本,提高劳动的效率,这样才能实现最大的经济效益,获得更多合理又合法的“铜钱”。

## 三、良好的人际关系对大学生成才的作用

(一)良好的人际关系是大学生获取最新信息、更新观念的基本条件

据心理学家测定,一个人除了8小时的睡眠以外,其余的16小时中约有10到11个小时都在进行相互交往和信息沟通,包括听、读、说、写等,以达到交流思想、互通情报的目的。现在许多科研人员的专业信息,只有20%—50%是通过文字材料得来,有30%的信息则来自文字以外的渠道。可见,现代社会信息的交流与沟通是交往的基本形式。现代信息社会的发展要求大学生千方百计地扩大自己的信息源,既要读万卷书,行万里路,又要交八方友。就是说人际交往比之从书本上获得信息,具有内容更新颖更广泛,渠道更直接,速度更迅捷的特点,而且还能将最新信息经过理性分析接受后,改变原有的旧观念,使自己的思想与时俱进。

(二)良好的人际关系是大学生由自然人向社会人转变的必要条件

自然人变成社会人的过程其实就是个体社会化的过程,而且这个过程贯穿于个体生命的始终。作为个体的每一个大学生,其成长和发展是各种人际关系互助作用的结果。大学生只有在人际交往中,才能实现交往双方彼此之间在活动、观念、思想、价值、立场和兴趣等方面的相互交换,实现在相互评价、制约的强化中建立起自己行为的社会定势,并在相互交流中赋予个人人格以新的内容和特质,从而确立自己在社会的角色的自我意识和行为方式<sup>[4]</sup>。如果大学生不通过正确的交往达到真正的个体社会化,也就无法获得对自己所扮演的各种角色的清晰了解和认识,同样也就无法在现实生活中驾驭自己的角色活动。

(三)良好的人际关系是大学生实现全面发展、自我完善的重要条件

在现代人际关系社会里,人的行为不可能是孤立进行的,只有善于与人合作和共事,在高水平上进行公关社交,才能使自己成为高素质的人才,获得自我完善,实现人生价值<sup>[5]</sup>。当代大学生只有在高水平的公关社交中,不夜郎自大、盛气凌人,不自我封闭、自我炫耀,做到宽宏大量、真诚待人,关心他人、尊重朋友,见他人之所优,学他人之所长,弥自己之所短,这样才能够创造出优越的信息环境,并通过口传媒介、印刷媒介和电子媒介,迅速获得大量有益的信息,缩小人际和群际之间的信息落差,从而发展协作关系,为自我完善和自我发展创造有利条件。

(四)良好的人际关系是大学生达到调节情绪、心

理保健的有效条件

大家知道弗兰西斯·培根有句名言:“如果你把快乐告诉一个朋友,你将得到两个快乐;而你如果把忧愁向一个朋友倾吐,你将被分掉一半忧愁。”这是因为每个人都有强烈的感情需要,渴望心理的安定和朋友的关爱,通过彼此之间的相互交往,诉说各自的喜怒哀乐,以增进彼此的情感交流和心灵沟通,从而在心理上产生一种依恋感、归属感和安全感。当大学生处于焦虑、孤独的情境,乃至获得学业的佳绩和事业的成功时,特别需要与人交往互动,也最看重交往的价值。这种感情的分享,既包括快乐和幸福的共享,也有烦躁和郁闷的发泄,这对于克服心理障碍,增进身心健康,保持心态平衡,调节情绪是大有裨益的。可以说良好的人际关系是心理保健的良药。

(五)良好的人际关系是大学生踏上工作岗位、成就事业的决定条件

大学生活是大学生由自然人向社会人转化的关键环节,可以说大学阶段是大学生学会人际交往、建立良好人际关系的演练期<sup>[6]</sup>。因此,当代大学生要珍惜这难得的大好时光,一方面要以书为友、以教者为师,认真学习、培养能力;一方面要以有德者为典、以遨游疆场为目的,学会做人、学会社交。要练就能屈能伸和开合适度的豁达胸怀,培养练达的处世经验和机敏的应变能力,增强独立自主意识,掌握一些为人处世、待人接物的学问,了解国家形势政策,参与各种社会实践,展开“全方面”公关社交活动,逐渐摆脱长期形成的对父母的依赖心理,形成良好的群际和人际关系,为以后踏上工作岗位,提高劳动生产率,成就自己的事业打下坚实的基础。

#### 四、大学生如何才能形成良好的人际关系

当代大学生如何处理人际关系是他们面对的最为困惑的一个难题。他们渴望人际交往,又缺乏宽容心理;表面热情开朗,内心又过于封闭;喜欢张扬个性,却功利倾向严重;竞争意识强烈,但朋友概念淡薄;智商和情商非平衡协调发展等特点<sup>[7]</sup>。那么当代大学生如何才能形成良好的人际关系呢?

(一)交往朋友分层次,期望值不要太高

在人际交往中,一般在时空和心距上要把结交的朋友分层次:远距离朋友、近距离朋友、零距离朋友和亲密朋友。在与他们交往中所付出的精力和时间都不是等量的,四个层次的朋友也不是永恒不变的,随着利益需求和时空的改变都会发生变化,远距离朋友

和亲密朋友都可能互换,不要希望每个人都能成为你的知心朋友,有层次的交往还可以避免自己感情投入过多,而回报较少造成心理失落感。朋友就是资源,资源越多你取得成功的几率就越高,因此,在任何时候、任何情况下都要善待对方、和睦相处,多多益善积聚资源,以供将来关键时刻开发资源为己服务。

#### (二)韬光养晦待弱者,不卑不亢对强人

有些学生由于具有较好的成长经历,心理上难免有极强的优越感和盲目的自豪感,表现在行动上只想肯定自己而否定别人,自我定位偏高而且盛气凌人,这样就容易引起别人反感从而把你“束之高阁”,再“敬而远之”;有些学生则由于人生经历坎坷,成长环境较差,心理上就难免存在自卑感和孤独感,表现在行为上喜欢独来独往、性情孤僻、不合群,就会使自己逐渐演化为边缘人,甚至成为弱势群体。因此,在你处于强势时要韬光养晦,深藏锋芒;处于弱势时则要

#### (三)放大朋友的优点,忽略朋友的缺点

俗话说:金无足赤,人无完人。结交朋友应把握一个原则:只见长处淡化不足,放大优点缩小缺点。尽可能多的吸纳别人的优点,才能克服自身的弱点,逐渐完善自我。专注别人的缺点,挑剔他人的不足,就是一种潜移默化的模仿学习,别人的缺点和不足,就会不由自主地成为你的“伴侣”。人性都有一种合理的弱点,或叫做虚荣心:喜欢被人肯定和赞扬,其实这是人类本质的自然流露。因此,结交朋友要善于挖掘对方的长处,并学会欣赏并赞扬对方优点,合理美化对方形象。

#### (四)尊重他人的人格,善待自己的情绪

尊重他人,才能尊重自己,才能更好地接近他人,也才能让别人愿意接近自己,要把双方放在平等的位置,要自信但不自负,要诚心待人并平等互利的进行交往,不要把自己的意志强加给别人,更不要把自己的幸福建立在别人的痛苦之上;在人际交往中难免会遇上所谓的“超人”和“怪人”,当他让你感到不快时,你千万不要拿他的错误来惩罚自己,何况“人非圣贤、孰能无过?”要善于制怒和忍耐,善待自己的情绪,保持自己良好的心态,这样才能做出积极和有益的行动,就能获得意想不到的惊喜回报。孔子在《论语·卫灵公》中曰:“小不忍则乱大谋。”

#### (五)关心别人的疾苦,建立彼此信任感

在大学生生活里每个学生都难免都会出现困难和挫折,都会有痛苦和烦恼,如果彼此多一份呵护、多一

份关爱、多一份体贴,大家就能在感情上越拉越近,就会缩短心理上的距离。在大学里也难免会有竞争,竞争强调公平,其目的是获取胜利而不是毁灭对手,但大学生容易产生偏狭心理,对竞争对手往往采取敌视和不合作的态度,长期如此,就会产生情感上的孤独感和对他人的不信任感,也就自然难以建立融洽的人际关系。德国作家E·弗罗姆在《爱的艺术》中说“关怀他人,使其能发展自己,敞亮自己,这即是尊重。”

#### (六)注重自我形象塑造,把握交谈对象心理

良好的形象是人际交往中的敲门砖,具有无形的价值。大学生应注重自己软形象和硬形象、浅表形象和内质形象的建设,“时时勤拂拭,勿使着尘埃”,努力塑造出饱满的精神状态、热情的待人态度、洒脱的仪表礼节、适宜的行为神态和高雅的言谈举止,有意识地为自己创造“首因效应”,并有效地延续“近因效应”。与对方交流,不仅要有针对性地选择谈话的题材,切莫随心所欲、夸夸其谈,而且要认真倾听对方的谈话内容,仔细把握谈话对象的心理变化,并根据对方的心理变化,调整表达方式,或转换话题,或更换场合,从而达到成功交际的目的。

#### (七)摒弃急功近利思想,克服收支平衡观念

实践证明:密切、和谐的人际关系往往来自于某种交换的均等和双方的获益。没有对等的互酬,就没有良好的人际关系。那种只想一味地获取,不肯施与,甚至损人利己,以牺牲他人代价充实一己私欲的行为是不可能与人友好相处的。但是也应该牢记,人际交往中的互酬并不是同步的,也不是等量的,而且互酬的内容包括物质和精神两个方面,千万不要急功近利,或过分强调“收支平衡”,那种“不占别人便宜也不吃亏”的人也是不受欢迎的。当然如果每一只伸过来的援手都明码实价,人性的温暖就会荡然无存。总之,在人际交往中,要牢记“欲人施与己者,己必施诸人”这个交际法则。

#### (八)积极参加集体活动,培养团结合作精神

大学里的社团和活动丰富多彩,它是每个学生展示才艺的舞台,也是提高能力的平台,学生不仅要积极主动参与各项有益的集体活动和社会实践,并在活动和实践中充分表现自己的才艺,发挥自己的能力和还要谦虚、谨慎、戒骄、戒躁,虚心向其他同学学习,不耻请教别人的学问和才艺,“三人行必有我师焉。”通过参加集体活动,不仅能加强相互之间的沟通,增进彼此的了解,理解别人的需求,培养团结合作精神,还能消除孤独感、自卑感和惧怕心理,这样既不会做“高处不胜寒”的“超人”,也不会成为“不食人间

烟火”的“怪人”。不愿沟通、交流,就等于慢性自杀。

形成有益于自己发展的人际网络,你就将在人生的道路上一路彩旗飘飘。

### 五、良好的人际关系是事业成功的通行证

人际关系是个网,当代大学生就要学会结网,也要学会破网。结网是为了一路凯歌,畅通无阻,破网是为了坚持原则,遵守他律。社会在发展,观念在更新,利益在变化,在编织人际关系网时就会出现边结边破的情况,这是一种自然现象,也是人际交往的规律。只结不破,逐流随波;只破不结,四面楚歌。

大学生建立良好的人际关系就要从大学时代做起,克服心灵的闭锁,扩大交往的“度”,缩短心理的“距”。隋代哲学家王通曰:“以势交者,势倾则绝;以利交者,利穷则散。”在人际交往中,要荡涤庸俗习气,不搞势利之交,真诚地关心你身边的亲朋好友、尊重你的同学同事、爱戴你的老师长辈、呵护你的师弟学妹。不善交际就会人为地在自己与他人、与社会之间筑起一道心理屏障,既妨碍人的全面发展,又影响个人成才与事业的成功。总之,建立良好的人际关系并

### 参考文献

- [1] 苏金乐. 大学生与公关[M]. 北京:蓝天出版社, 1993.
- [2] 朱立言. 行政领导学[M]. 北京:中国人民大学出版社, 2002.
- [3] 谢自强, 青连斌. 影响干部职务升迁的主要因素——一项地(厅)级干部的调查[J]. 中国行政管理, 1999, (2): 197.
- [4] 张在红. 青少年竞争情景下人际适应能力的培养[J]. 中国教育, 2004, (2): 37.
- [5] 苏金乐. 大学生与公关[M]. 北京:蓝天出版社, 1993.
- [6] 程迪. 高职高专学生的自我认识的调查与分析[J]. 思想理论教育研究, 2004, (3): 41.
- [7] 林红, 吴容. 谈大学生人际交往存在的问题和解决办法[J]. 思想理论教育研究, 2004, (2): 36.

## Shortening the Psychological “Distance” and Expanding Contacts “Degrees” —Analysis of the Importance of Interpersonal Relationships for College Students in Their Healthy Growth

ZHANG Xun - zong

(Chengdu University Chengdu 610106 China)

**Abstract** Good interpersonal relationships are essential for college students to gain the latest information, to renew their ideologies, to change themselves from natural persons into community people, to make achievements in their work, to develop and perfect themselves comprehensively, and to adjust their emotions and keep themselves mentally healthy. In interpersonal relationships, college students should do the following things: making friends with different people, not expecting too much of themselves and others, treating the weak kindly, being neither haughty nor humble to the power, enlarging others' merits and neglecting their shortcomings, respecting the personality of others, treating their own moods, caring for others, building mutual trust, paying attention to self-images, understanding the talking targets' psychology well, rejecting the concept of instant success, overcoming the ideology of income and expenditure balance, participating in collective activities actively, and fostering the spirit of unity and cooperation.

**Key Words** college students; interpersonal relationships; affecting; growth

(编辑 薛晓东)

# 缩短心理的“距”扩大交往的“度”——兼析人际关系对大学生成才的重要性

作者: [张勋宗](#), [ZHANG Xun-zong](#)  
作者单位: [成都大学, 成都, 610106](#)  
刊名: [电子科技大学学报 \(社会科学版\)](#)  
英文刊名: [JOURNAL OF UNIVERSITY OF ELECTRONIC SCIENCE AND TECHNOLOGY OF CHINA \(SOCIAL SCIENCES EDITION\)](#)  
年, 卷(期): [2006, 8 \(5\)](#)

## 参考文献(7条)

1. [苏金乐](#) [大学生与公关](#) 1993
2. [朱立言](#) [行政领导学](#) 2002
3. [谢自强](#); [青连斌](#) [影响干部职务升迁的主要因素——一项地\(厅\)级干部的调查](#) [期刊论文] - [中国行政管理](#) 1999 (02)
4. [张在红](#) [青少年竞争情景下人际适应能力的培养](#) 2004 (02)
5. [苏金乐](#) [大学生与公关](#) 1993
6. [程迪](#) [高职高专学生的自我认识的调查与分析](#) 2004 (03)
7. [林红](#); [吴容](#) [谈大学生人际交往存在的问题和解决办法](#) 2004 (02)

## 本文读者也读过(6条)

1. [荆蕊](#) [浅谈大学生人际交往的原则与艺术](#) [期刊论文] - [新课程学习: 学术教育](#) 2011 (7)
2. [缪春萍](#); [刘澎](#); [MIAO Chun-ping](#); [LIU Peng](#) [大学生个体形象构成再探](#) [期刊论文] - [张家口职业技术学院学报](#) 2009, 22 (1)
3. [邢伟](#) [对当代高职大学生形象塑造问题的几点思考](#) [期刊论文] - [世界华商经济年鉴·高校教育研究](#) 2009 (8)
4. [张德奎](#); [田云刚](#) [论语言修养与大学生形象塑造](#) [期刊论文] - [山西高等学校社会科学学报](#) 2002, 14 (7)
5. [于利](#); [陈卓](#) [素质教育与大学生形象塑造](#) [期刊论文] - [青岛海洋大学学报\(社会科学版\)](#) 2001 (z1)
6. [张道理](#) [当代大学生素质的陶冶和形象塑造](#) [期刊论文] - [常熟高专学报](#) 2003, 17 (6)

本文链接: [http://d.g.wanfangdata.com.cn/Periodical\\_dzkjdxxb-shkx200605025.aspx](http://d.g.wanfangdata.com.cn/Periodical_dzkjdxxb-shkx200605025.aspx)