

# 甘肃省高等教育自学考试 课程考试大纲

专业名称：心理健康教育（专科）

专业代码：570116K

课程名称：人际关系心理学（06050）



甘肃省高等教育自学考试委员会 制定

2024 年 3 月

# 人际关系心理学

## 课程考试大纲

### I 课程性质与课程目标

#### 一、课程性质和特点

《人际关系心理学》是本专业的主要课程，是运用心理学的基础理论和研究方法探讨人际关系心理方面客观规律的心理学分支。作为一门社会科学，它是从微观的、心理的层面去研究两人交往中所形成的关系，为社会科学提供理论和实践依据；在自学过程中，考生应注意基本概念和基本理论的掌握，还应掌握一些促进人际关系建立和发展的方法和技巧。

《人际关系心理学》的任务包括理论和实践两个方面。其理论任务就是要全面揭示与阐明人际关系发生、发展的一般规律和机制，分析人际关系的理论基础，弄清楚个人与个人、个人与群体的交互作用的方式，以及人际关系体系中的运作，探讨人际态度、社会知觉、自我知觉、心理控制、人际影响、人际吸引、人际冲突和群体行为等对人际关系的影响，建立人际关系心理学所独有的概念、术语、范畴体系，为进一步完善人际关系心理学的科学理论体系提供依据，为丰富和发展心理学理论和方法积累素材。其实践任务是将人际关系心理学的研究成果应用于人们认识世界改造世界的实践活动，为社会现实生活服务，为目前的改期开放营造良好的人际环境；同时还要纠正现实社会中某些畸形的人际关系，减少和堵塞人际冲突、人际内耗，进而增强群体内聚力，用科学的人际关系心理学理论和方法处理、调整和改善不良的人际关系，建立和发展新型的社会主义人际关系。

#### 二、课程目标（评价目标）

设置本课程的目的和要求是提高应考者熟练掌握人际关系心理学的基本理论知识、理解人际关系相关理论以及人际互动的发展过程。运用人际关系心理学解决实际问题。

1. 了解人际关系心理学的理论基础社会交换理论、社会需要理论、社会实在理论和互动理论；

2. 系统掌握人际关系的发展阶段包括觉察相识、表面接触、亲密互惠、稳固相容；
3. 能灵活运用所学的理论知识分析一般的人际关系心理现象，掌握人际交往的原则与艺术，提升个人人际魅力，解决人际冲突。正确处理和改善人际关系，建立和发展和谐的人际关系；
4. 掌握调适人际障碍适应以及应用于教学的团体辅导方案。

### 三、与相关课程的联系与区别

与本课程相联系的课程是社会心理学、人格心理学、团体辅导。本课程主要讨论人际关系心理学的理论的应用，其它课程作为本课程的前置基础。作为一门应用科学，它是基础理论研究和社会生活实践相结合的产物，是一门综合性的、实践性的边缘学科。人际关系心理学是应用心理学领域中一门基础性学科。

### 四、课程的重点和难点

通过本课程的学习，能够重点掌握相关的人际关系心理学理论基础、人际关系的发展阶段，使考生能够掌握人际关系心理学的规律和原理，同时也能够将所学知识运用到人际魅力的提升、人际冲突处理和人际障碍调适。并将教材活动篇部分应用于考生今后教学以及工作中，建立良好的同事关系以及建立良好的班级或企业文化。

## II 考核目标

本大纲在考核目标中，按照识记、领会、简单应用和综合应用四个层次规定其应达到的能力层次要求。四个能力层次是递进关系，各能力层次的含义是：

识记（I）：要求考生能够识别和记忆本课程中有关人际关系心理学的理论基础，并能够根据考核的不同要求，做正确的表述、选择和判断。

领会（II）：要求考生能够领悟和理解本课程中有关人际关系心理学理论基础的内涵及外延，理解相关人际关系心理学理论基础的区别和联系，并能根据考核的不同要求对人际关系心理学进行逻辑推理和论证，做出正确的判断、解释和说明。

简单应用（III）：要求考生能够根据已知的人际关系心理学心理事实以及相关研究成果，对人际关系心理学进行某一实际领域的分析和论证，得出正确的结论或做出正确的判断。

综合应用（IV）：要求考生能够根据已知的人际关系心理学知识，对不同类型人际冲突以及人际障碍调适进行多角度、多层次的综合分析，针对学习问题开展相应的团体辅导操作。

### **III 课程内容与考核要求**

#### **第一编 走近人际关系心理学**

##### **一、学习目的与要求**

学习本章，了解心理健康的衡量标准，掌握建立良好的人际关系对保持心理健康有何意义，从而理解良好的人际关系与人的需要有什么关系以及良好的人际关系与人的成功有什么关系。

##### **二、课程内容（考试内容）**

了解心理健康的衡量标准，掌握建立良好的人际关系对保持心理健康有何意义，从而解释人际关系的需求类型与倾向之间的关系。

##### **三、考核知识点和考核要求**

1. 识记：人际关系心理学；心理健康；需要。

2. 领会：（1）建立良好的人际关系对心理健康的意义；（2）良好的人际关系是人的需要满足的条件；（3）人际关系的需求类型与倾向；（4）良好的人际关系为个体的成功打下基础。

##### **四、本章应用**

1. 简单应用：能举例说明本章核心概念的定义及其内涵。

2. 综合应用：能结合理论原理联系实际分析论述，逻辑思维清楚，合理解决实际问题。

##### **五、本章关键问题**

教学重点是理解建立良好的人际关系对心理健康的意义；教学难点是理解良好的人际关系对心理健康以及个人成功的意义。

#### **第二编 人际关系的形成与发展**

##### **一、学习目的与要求**

学习本章，认识人际关系心理学的理论基础、人际关系的发展阶段以及衡量人际关系深浅的标志。从而指导我们在人际交往中保持良好人际关系的规律，通过遵循这些规律使得个体与个体之间或个体与群里之间维持良好的人际关系，进

而对个体心理健康和成功起到积极正向作用。

## 二、课程内容（考试内容）

理解人际关系心理学的理论基础社会交换理论、社会需要理论、社会实在理论和互动理论。了解人际关系的发展阶段和衡量人际关系深浅的标志。

## 三、考核知识点和考核要求

1. 识记：（1）亲和动机；（2）成就动机；（3）赞许动机；（4）人际交往的基本模式。

2. 领会：（1）人际关系发展要经历觉察相识、表面接触、亲密互惠、稳固相容这四个阶段；（2）衡量人际关系深浅的标志是自我暴露的程度；（3）良好的人际关系建立的条件是交往双方的需要得到满足或者相对满足的基础之上，一定的时空条件以及一定的人际交往技巧。

## 四、本章应用

1. 简单应用：能举例说明亲和动机、成就动机、赞许动机的概念的内涵。

2. 综合应用：能结合理论原理联系实际分析论述良好的人际关系建立的条件以及衡量人际关系深浅的标志。

## 五、本章关键问题

教学难点是理解人际关系心理学的理论基础社会交换理论、社会需要理论、社会实在理论和互动理论；本章的教学重点是理解人际关系心理学的理论基础以及结合实例说明良好的人际关系建立的条件。

# 第三编 人际关系与人格类型

## 一、学习目的与要求

学习本章理解人格对人际交往的影响，以及 MBTI 与人际关系的关系，了解如何通过人格测试来规避人际关系中的冲突或不适。

## 二、课程内容（考试内容）

理解人格对人际交往的影响，掌握如何使用 MBTI 人格测试以及分析相关测试结果。

## 三、考核知识点和考核要求

1. 识记：（1）人格；（2）心理类型。

2. 领会：（1）人格对人际交往的影响；（2）不同心理类型的人格特征及其在人际关系上的特点；（3）学习和使用 MBTI 应注意的几个问题。

#### **四、本章应用**

1. 简单应用：能举例说明人格以及心理类型的定义及内涵。

2. 综合应用：能用自己的亲身体会解释人格对人际交往的影响；能举例说明如何使用 MBTI 人格类型测验，了解自己属于 16 种人格类型中的哪一种。以及这样的人格类型在人际交往中应注意哪些问题。

#### **五、本章关键问题**

教学重点是理解人格对人际交往的影响，教学难点是学会使用 MBTI 人格类型以及解释不同人格类型个体在处理人际关系时应该注意哪些问题。

### **第四编 人际交往原则与艺术**

#### **一、学习目的与要求**

通过本章学习，理解人际交往的原则，分析如何在人际交往过程中体现出人际交往的艺术。

#### **二、课程内容（考试内容）**

理解人际交往每个原则的具体内涵，掌握在人际交往中如何遵守任意原则。

#### **三、考核知识点和考核要求**

1. 识记：（1）诚信原则；（2）平等、尊重原则；（3）交换原则；（4）自我价值保护原则；（5）情境控制原则；（6）宽容原则；（7）适度原则。

2. 领会：（1）在人际交往中如何做到诚信原则、平等、尊重原则、交换原则、自我价值保护原则、情境控制原则、宽容原则、适度原则；（2）听和说的艺术；（3）给人留下良好印象的艺术；（4）其他技巧。

#### **四、本章应用**

1. 简单应用：能举例说明情境控制原则、自我价值保护原则等本章核心概念和内涵。

2. 综合应用：能结合理论原理联系实际分析论述如何遵守人际交往原则；同时结合自身人际交往的经验，掌握人际交往的艺术。

#### **五、本章关键问题**

教学重点是理解人际交往的原则；教学难点是根据人际交往的原则和规律，掌握人际交往的艺术。

## **第五编 人际魅力提升**

### **一、学习目的与要求**

通过本章的学习认识人际魅力形成规律，掌握人际魅力提升技巧。

### **二、课程内容（考试内容）**

学习人际魅力形成的规律；掌握人际魅力提升技巧。

### **三、考核知识点和考核要求**

1. 领会：（1）外貌式吸引；（2）邻近式吸引；（3）相似式吸引；（4）互补式吸引；（5）交换式吸引；（6）个人品质吸引；（7）异性吸引；（8）管理好自己的第一印象。

### **四、本章应用**

1. 简单应用：能举例说明人际魅力形成规律的内涵。

2. 综合应用：能结合理论原理联系实际分析论述如何提升个人人际魅力。

### **五、本章关键问题**

教学重点是理解人际魅力形成规律；教学难点是掌握如何提升个人人际魅力。

## **第六编 人际冲突处理**

### **一、学习目的与要求**

通过本章的学习认识人际冲突的含义、产生和影响，了解人际冲突的类型和过程，掌握人际冲突的解决，了解与冲突处理有关量表的使用方法及结果解释。

### **二、课程内容（考试内容）**

认识人际冲突的含义、产生和影响，了解人际冲突的类型和过程以及如何通过与冲突处理有关的量表量化人际冲突，掌握如何处理人际冲突。

### **三、考核知识点和考核要求**

1. 识记：（1）人际冲突；（2）人际冲突的类型。

2. 领会：（1）人际冲突产生的起因；（2）人际冲突造成的影响；（3）人际冲突的类型；（4）人际冲突的过程；（4）解决人际冲突的步骤；（5）避免

人际冲突的原则；（6）处理人际冲突的原则；（7）处理冲突的倾向调查表；（8）平息人际冲突能力测验。

#### **四、本章应用**

1. 简单应用：能举例说明本章人际冲突、人际冲突的类型等核心概念和内涵。
2. 综合应用：能结合理论原理联系实际列举自己在人际交往中遇到的人际冲突，以及该冲突的起因和影响，利用人际冲突的解决理论知识，分析讨论如何解决自身的人际冲突。

#### **五、本章关键问题**

教学重点是理解人际冲突的含义、产生和影响，以及人际冲突的类型和过程；教学难点是如何根据人际冲突理论知识解决自身人际冲突，以及如何使用与冲突处理有关的量表。

### **第七编 人际障碍调适**

#### **一、学习目的与要求**

通过本章的学习认识人际交往中的心理障碍及调适，识记人际肿瘤防治相关核心概念及内涵。分析人际交往中的心理障碍，从而深入剖析人际障碍调适的方法。

#### **二、课程内容（考试内容）**

掌握人际交往中的心理障碍及其调适方法，识记刻板印象、晕轮效应等人际障碍调适相关核心概念，结合自身经验分析人际交往中的心理障碍及调适。

#### **三、考核知识点和考核要求**

1. 识记：（1）刻板印象；（2）晕轮效应；（3）投射作用。
2. 领会：（1）人际交往中的心理障碍及调适：自我中心、自卑心理、羞怯心理、猜疑心理、嫉妒心理、孤僻心理、逆反心理；（2）人际肿瘤防治：成见、偏见、完美主义的期待；（3）人际交往中的心理障碍分析：积极地投入到人际交往中来、调整认知结构、培养良好的个性品质、学习交往技能；（4）人际障碍调适：改变自己的认知、改变自己的行为、团体训练。

#### **四、本章应用**

1. 简单应用：能举例说明本章刻板印象、晕轮效应、投射作用核心概念和内涵。

2. 综合应用：能结合理论原理联系实际分析论述如何对人际教学中的心理障碍进行调适，结合个人经验分析如何将人际障碍调适的方法应用于人际交往。

### **五、本章关键问题**

教学重点和教学难点是如何对人际障碍进行调适。

说明：专题篇：两性关系专题第 8 章、第 9 章、第 10 章因涉及到的内容注重理论基础，对自考专科来说相对较难，因此本考试大纲未对这几章内容做出具体考核要求，只需要自考学生自学时了解即可。

## **第十一编 走近萨提亚女士，走近萨提亚模式**

### **一、学习目的与要求**

通过本章的学习了解维吉尼亚·萨提亚的简介及萨提亚模式，分析萨提亚模式对人际关系的影响。

### **二、课程内容（考试内容）**

了解萨提亚模式的理论基础及过程，分析萨提亚模式对人际关系的影响。

### **三、考核知识点和考核要求**

1. 领会：（1）维吉尼亚·萨提亚是谁；（2）何以称为萨提亚模式；（3）萨提亚模式与人际关系；（4）萨提亚模式的核心信念与人际关系；（5）萨提亚模式的五大元素与人际关系；（6）萨提亚模式的四大目标与人际关系；（7）萨提亚模式的第三度诞生与人际关系。

## **第十二编 人际关系的核心——与自己的关系**

### **一、学习目的与要求**

通过本章的学习了解如何利用与自己的关系理论基础，将本章学习内容应用于个人学习与生活中。

### **二、课程内容（考试内容）**

了解人际关系的核心——与自己的关系理论基础，分析如何将本章内容应用于自身，处理好自己与自己的关系。

### **三、考核知识点和考核要求**

1. 领会：（1）人际关系的核心——与自己的关系核心理论、活动的主要目的、内容整体设计；（2）表达性自我介绍、与情绪一起喝咖啡、与观念一起谈情说爱；（3）悦纳自己；（4）完善自己。

### **第十三编 人际关系的应用——与他人的关系**

#### **一、学习目的与要求**

通过本章的学习了解如何利用与他人的关系理论基础，将本章学习内容应用于个人学习与生活中。

#### **二、课程内容（考试内容）**

了解人际关系的应用——与他人的关系理论基础，分析如何将本章内容应用于自身，处理好自己与他人的关系。

#### **三、考核知识点和考核要求**

1. 领会：（1）人际关系的应用——与他人的关系核心理论、活动的主要目的、内容整体设计；（2）洞见人性困扰的真面目；（3）健康有效的一致性沟通；（4）使用爱的语言。

### **第十四编 人际关系的源头——与原生家庭的关系**

#### **一、学习目的与要求**

通过本章的学习了解如何利用与原生家庭的关系理论基础，将本章学习内容应用于个人学习与生活中。

#### **二、课程内容（考试内容）**

了解人际关系的源头——与原生家庭的关系，分析如何将本章内容应用于自身，处理好自己与原生家庭的关系。

#### **三、考核知识点和考核要求**

1. 领会：（1）人际关系的源头——与原生家庭的关系核心理论、活动的主要目的、内容整体设计；（2）家庭规条；（3）家庭图；（4）家庭重塑；（5）重要他人的影响。

### **第十五编 初次相识**

#### **一、课程内容**

（一）最佳拍档

（二）猜猜我是谁

(三) 棒打薄情郎

(四) 连环炮

(五) 大叔与松鼠

(六) 开火车

## 二、考核要求

掌握如何在实际工作或学习中应用本章学习内容。

## 第十六编 建立信任

### 一、课程内容

(一) 信任之旅

(二) 信任考验

(三) 信任圈

## 二、考核要求

掌握如何在实际工作或学习中应用本章学习内容。

## 第十七编 自我探索

### 一、课程内容

(一) 自画像

(二) 我了解自己吗？

(三) 生命线

(四) 目光炯炯

## 二、考核要求

掌握如何在实际工作或学习中应用本章学习内容。

## 第十八编 共同成长

### 一、课程内容

(一) 你的难题我来解

(二) 脑力震荡

(三) 秘密大会串

(四) 勇于承担责任

(五) 报数

(六) 快乐动物园

## 二、考核要求

掌握如何在实际工作或学习中应用本章学习内容。

### 第十九编 综合一

#### 一、课程内容

（一）挤眉弄眼；词语接龙；左右护法；你说我做；自我成长体验——人际关系中的我。

（二）20个“我是谁”；这是我的花生；周哈里窗；热身活动；我拿鸡蛋我来说。

（三）上课演示教案；谁先出局；价值观体验；创意射飞机；最舍不得的人。

（四）合力吹气球；捆绑过关；七手八脚。

## 二、考核要求

掌握如何在实际工作或学习中应用本章学习内容。

### 第二十编 综合二

#### 一、课程内容

（一）终极密码战；“画”中有话；独木桥；蒙眼作画；冒险气球。

（二）我说你做；微笑一分钟；找领袖；突围闯关；飞来横祸。

（三）Discovery；我是谁；优点与缺点。

## 二、考核要求

掌握如何在实际工作或学习中应用本章学习内容。

### 第二十一编 校园——恋人板块

#### 一、课程内容

（一）水手与姑娘

（二）理想伴侣

（三）爱情大拷问

（四）众志成城

（五）瞎子背瘸子

（六）你怎么看他/她？

（七）你在看我吗？

## 二、考核要求

掌握如何在实际工作或学习中应用本章学习内容。

## **第二十二编 家庭领域活动**

### **一、课程内容**

- (一) Happy family
- (二) 新居落成
- (三) 再选你的父母
- (四) 幸福感小测试
- (五) 谁是你的重要他人？

### **二、考核要求**

掌握如何在实际工作或学习中应用本章学习内容。

## **IV 有关说明和实施要求**

为了使本大纲的规定在个人自学、社会助学和考试命题中得到贯彻落实，现对有关问题作如下说明，并提出具体实施要求。

### **(一) 关于考核目标的说明**

为了使考试内容具体化和考试要求标准化，本大纲在列出考试内容的基础上，对各章节规定了考核目标，包括考核知识点和考核要求。课程中各章的内容均由若干知识点组成，在自学考试成为考核知识点。自学考试将对各知识点分别按 3 个能力层次确定其考核要求。

3 个能力层次从低到高依次是：识记、理解、应用。各能力层次的含义是：

(1) 识记：要求考生知道本课程中的名词、概念、原理、知识的含义，并能正确认识或识别。

(2) 领会：要求在识记的基础上，能把握本课程中的基本概念、基本原理和基本方法，掌握有关概念、原理、方法的区别与联系。

(3) 应用：要求在领会的基础上，运用本课程中的基本概念、基本原理和基本方法中的少量知识点，分析和解决一般的理论问题或实际问题。

### **(二) 关于自学教材**

1. 指定教材：《人际关系心理学》，彭贤、马千珉主编，北京交通大学出版社，2019 年版。

### **(三) 自学方法指导**

本大纲的课程基本要求是依据专业考试计划和专业培养目标而确定的。每一章节的考试知识点以及具体的考核要求已一一陈述，考生在进行本课程考试准备时建议以本考试大纲作为考试复习提纲，然后填充具体内容。本课程共 5 学分。考生在自学时，要注意以下几点：

（1）开始阅读指定教材前，可以先查看此考试大纲熟悉指定教材的具体学习内容以及重难点；

（2）人际关系心理学主要考察内容以实践为主，自学时应特别注意按照各个章节的具体要求有重点的学习和掌握；

（3）自学应考者在使用本大纲的过程中，除了应认真学习指定的必读书外，还应结合有关的参考书目和案例来学习。

#### **（四）对社会助学者要求**

1. 社会助学者应明确本课程的性质与设置要求，根据本大纲规定的课程内容和考核目标，把握指定教材的基本内容，对自学者进行切实有效的辅导，引导他们掌握正确的学习方法，防止自学中的各种偏向，体现社会助学的正确导向。

2. 社会助学者应以本考试大纲为此课程学习的提纲，再次基础上重点使考生理解核心概念或理论的内涵，再次基础之上，能指导学生将人际关系心理学应用于个人以及与他人相处过程中，能以自身为参考物，解决相应实践问题。

#### **（五）关于命题考试的若干要求**

（1）本课程的考试方式为闭卷、笔试，考试时间为 150 分钟。试题量以中等水平考生在规定时间内答完全部试题为度。评分采用百分制，60 分为及格；

（2）本大纲对教材各章所规定的基本要求、考核知识点和考核要求，都属于考试范围，应以此来确定命题的内容、能力层次和重点。考试命题既要覆盖到章，又要避免面面俱到。要注意突出课程的重点、章节重点，加大重点内容的覆盖度；

（3）本课程在试卷中对不同能力层次要求的分数比例大致为：识记占 10%，理解占 30%，应用占 60%；

（4）要合理安排试题的难易程度，试题的难度可分为：易、较易、较难和难 4 个等级。每份试卷中不同难度试题的分数比例一般为 3：3：2：2；

（5）课程考试命题的主要题型一般有单项选择题、填空题、名词解释题、

简答题、论述题等题型。

## 附录：考试题型

### 一、填空题

1. 人际关系作为早期行为科学理论之一，也称\_\_\_\_\_，1993 年由哈佛大学教授\_\_\_\_\_创立。

### 二、单项选择题

1. 人际关系心理学与（ ）的联系最为密切。

A、社会学                  B、行为科学                  C、社会心理学                  D、教育学

### 三、名词解释

晕轮效应、刻板印象、投射作用

参考答案：

晕轮效应：就是在人际交往中，人身上表现出的某一方面的特征，掩盖了其  
他特征，从而造成人际认知的障碍；

刻板印象：主要是指人们对某个事物或物体形成的一种概括固定的看法，并  
把这种看法推而广之，认为这个事物或者整体都具有该特征，而忽视个体差异；

投射作用：指将自己的特点归因到其他人身上的倾向。

### 四、简答题

1. 人际冲突的原因有哪些？

2. 人际交往的原则有哪些？。

参考答案：

1. 人际冲突的原因：容忍力的降低；差异处理不良所造成的后果；彼此的竞  
争所造成的后果；对误会及传言等所产生的情绪压抑造成的后果；需求未被满足  
而造成的后果；偏颇的因素造成的后果；不清楚的角色、职责及责任的划分所造  
成的后果。

2. 人际交往的原则：多媒体有助于提高信息加工的深度和效率；可促进记忆；  
可以增强学习动机；促进积极主动建构；漫游；迷向；认知超载。

### 五、论述题

1. 试述影响人际吸引的因素。

参考答案：

1. 主要因素有三类：（1）情景因素。包括人际间的交往距离、交往频率、交往中的集群性和个体的体验性等。（2）个人特质因素。包括个体的外貌、才华和能力以及个性心理品质等。（3）类似和互补。交往对象的熟悉，态度的相似，兴趣爱好价值观的一致，需要和个性的互补，都影响人际吸引的深度和强度。