

人际空间与人际交往

——微观社会生态学导引

金盛华

宏观层次上的社会生态学研究在世界范围内得到了广泛重视,但与此同时,微观层次上的社会生态学研究却未得到人们应有的关注。作者从人际空间影响人际交往的角度,依据目前已经积累起来的实证资料,阐述了人际空间需要、人际距离及个人空间位置在人际交往过程中所发挥的重要作用,指出了大量将成为微观社会生态学重要内容的研究领域,揭示了微观社会生态学研究不仅重要和可能,而且将会成为一个富有理论价值与实用意义的新兴研究领域。

作者:金盛华,男,1958年生,北京师范大学心理学系教授。

生态环境对于人类的健康、心理与行为的影响,已经在世界范围内被人们越来越深刻地认识到。环境保护、绿色食品等新观念逐步成为常识而为人们接受。在社会的宏观层面上,社会生态学观念不仅已经为人们广泛接受,而且已成为环境保护科学、城市设计与管理科学、环境心理学、文化社会学与文化人类学等学科考察人类心理与行为的基本立足点。但是,在个人自身生活、人际沟通及小群体活动的微观层面上,人们通常依然倾向于用个人特征来解释不同的心理与行为表现,没有很好地意识到特定情境的巨大作用。事实上,由物理和社会的因素所构成的微观社会生态环境,对人的心理与行为既有着即时性的强大影响,也有着长远的深刻效应。

近年来,在社会心理学的各个不同的分支领域,逐步积累起了大量实验的和观察的资料,使得我们设想一个新的研究领域——微观社会生态学已经成为可能。在这个主题下积累起来的知识,绝大多数直接来源于实际生活,它们不仅在理论上预示着一个新领域的诞生,而且具有直接指导人们现实生活的实际意义。本文仅从人际空间影响人际沟通的角度,说明微观社会生态学研究的重要性与可能性,以期促进人们对这一领域的关注。

一、人际空间需要

人与人之间所保持的空间距离,直接反映着彼此相互接纳的水平。对于这一现象的揭示,是心理学家在人体语言学研究上的一个重要贡献。心理学家发现,任何一个人,都需要在自己的周围有一个自己把握的自我空间。虽然这个自我空间会随情境、单位空间内的人员密度、文化背景及个人性格等因素而发生变化。但无论是谁,只要他是处于清醒状态,都会有这种拥有自我空间的需要。而且,他走到哪里,都会将这个自我空间带到哪里,就像身体周围有一个“气泡”,人的身体被包裹在“气泡”当中;人走到哪里,这个作为无形的心理保护层的“气泡”会跟到哪里。这个“气泡”所覆盖的空间范围,就成了一个人的自我空间。

一个人的自我空间只允许在心理上已经建立起了安全感、情感上已经接纳的人来分享。空间距离的接近与情感的接纳水平成正比例关系。情感上接纳水平越高,能够与别人分享自我空间也越多,对空间距离接近的容忍性也越高。只有对那些在情感上已经充分接纳的对象,如恋人之间、亲子之间,人们才能够容忍长时间的有意身体接触。如果没有情感上的相应接纳,则任何人闯入一个人的自我空间,都会被看作是严重侵犯,使人心理上感受到很大压力,并产生强烈的焦虑体验。这种体验会迫使人们调整自己与别人的空间距离,直到重新有了完整的自我空间为止。如果我们留心一下公园中恋爱的情侣,就会发现,他们在公园的僻静处几乎是等距离分布的。每一对都有意识地选择了与别人保持适当距离的位置。在这个位置上,他们可以有效地建立起自己的“气泡”(自我空间),并在其中获得心理上的安全感。

影响人们自我空间大小的最重要因素,是单位空间内的人员密度。在拥挤的公共汽车上,人们的自我空间很小,彼此不得不通过躲避别人的视线和呼吸来表示与别人的距离(M. Argyle and J. Dean, 1965)。我们会发现,无论公共汽车多么拥挤,人们的视线都是朝向窗外,只有熟悉的人谈话时保持一定的目光接触。心理学家发现,在图书馆的阅览室里,读者倾向于按照密度等距离分布。如果不是相互熟悉,人们是不能容忍彼此坐得特别靠近的。一位心理学家(N. F. Russo, 1975)做过一个试验:在一个刚刚开门的大阅览室里,第一位读者刚进去坐下,研究人员就进去拿椅子坐在他(或她)的旁边。试验进行了整整80个人次。结果表明,在一个只有两位读者的空旷阅览室里,没有一个被试能够容忍一个陌生人紧挨自己坐下。当研究人员坐到他们身后(被试不知道这是在做实验),更多的人很快就默默地转移到远离侵犯者的位置上坐下。有人则干脆明确表示:“你想干什么?”。另一位心理学家索莫尔(R. Sommer, 1969)与他的同事们也进行过一项研究。该研究选择独自坐在公园长凳的休闲者为研究对象。研究者让一个陌生人到离休闲者6英寸(约15厘米)的地方坐下。然后考察休闲者在陌生人到来之后会停留多长时间。研究结果表明,与没有受到陌生人侵犯而单独一人的情况相比,他人对个人自我空间的侵犯明显缩短了人们离开的时间。以上研究证明,在单位空间内人员密度很低,人们在可以选择自己空间位置的情况下,倾向于有较大的自我空间,需要与人保持一定的距离,否则就感到别人侵犯了自己的空间,心理上会产生强烈的不适感。而随着单位空间内人员密度增大,更多的空间被别人占据,人们的自我空间也会相应缩小。此时人们即是相邻而坐,也不会构成对于别人自我空间的侵犯。

二、人际距离与沟通

人类学家爱德华·霍尔(E. T. Hall, 1959)在其经典性著作《无声的语言》一书中,将日常生活中人与人之间的空间距离分为四类,分别为亲密距离、个人距离、社交距离和公共距离。每一种距离又有近范围与远范围之分。

亲密距离(intimate distance)的近范围就是身体的充分接近或直接接触。在这个距离内,人们可以相互感受对方的体热和气味,视觉则会产生一定变形。人们在这个距离内进行沟通时,更多地依赖触摸觉,而视觉、听觉则退居次要地位。在通常情况下,人们只允许情侣或孩子进入这一范围。事实上,这种距离也正是人们进行拥抱、爱抚或性接触的适当距离。

亲密距离的远范围6~18英寸。这种距离是手臂相互接触的适当距离,但不能进行身体的全面接触。通常情况下,亲密距离的使用都限于个人情境,如家中或僻静之处。不过,在有些国家,人们也有在公共场合进行亲密接触的习俗,如拥抱、接吻等。亲密距离只限于在情感

联系高度密切的人之间使用。正如我们前面提到的,如果情境迫使人们在互不相识的情况下相互介入他人的亲密距离,则人们会通过躲避视线、背朝他人或被动接触,来显示彼此之间的心理距离。只有在人际空间距离可以选择的情况下,人与人之间的物理距离才与彼此的心理或情感距离相对应。

个人距离(personal distance)是朋友之间进行沟通的适当距离。个人距离的近范围为1.5~2.5英尺。这是个可以隔断只在亲人之间适用的体热与气味交流,同时又可以相互握手,并保持正常视觉沟通的距离。在空间距离可以选择的情况下,陌生人进入这个距离会构成对别人的侵犯。有些人在与别人不熟悉的情况下就进入这个距离与人谈话,结果常常是别人边与他说话边往后退。个人距离的远范围是2.5~4英尺。这是一个通常没有任何身体触碰的中介距离,熟人或陌生人都可以介入这一范围。不过,在通常情况下,较为融洽的熟人之间沟通时保持的距离更靠近远范围的距离(2.5英尺)一端,而陌生人之间谈话则更靠近远范围的远距离(4英尺)一端。

沟通中保持的距离转变为社交距离,意味着沟通不带有任何个人情感联系的色彩。亲密距离与个人距离通常都是在非正式社交情境中使用,而社交距离则用于正式社交场合。社交距离(social distance)的近范围为4~7英尺。通常的正式社交活动、外交会谈,人们都保持这种程度的距离。一次,人们对外交会谈座位的安排出现了疏忽,在两个并列的单人沙发中间没有放增加距离的茶几。结果,客人自始至终都尽量靠到沙发外侧扶手上,且身体也不得不常常后仰。可见,不同的情境、不同的关系,需要有不同的人际距离。距离与情境和关系不对应,会明显导致人出现心理不适感。社交距离的远范围为7~12英尺。这是适用于更严格、更正式的事务与社交情境的人际距离。在这个距离范围内进行沟通,人们需要提高谈话的音量,需要更充分的目光接触。这种变化会直接增加正式、庄重的气氛。在这个距离范围内,如果说话者得不到对方目光的支持,他(或她)会有强烈的被忽视、被拒绝的感受。公司的经理们常用一个大而宽的办公桌,并将来访者的座位放到离桌子一段距离的地方来实现这一距离。政府官员向下属传达指示,单位领导接待来访者,公司经理向秘书发布命令,往往都采用这一距离。

公共距离(public distance)是公开演说时演说者与听众保持的距离。其近范围为12~15英尺,远范围在25英尺以上。在公共距离范围内,人们已不能用正常的说话语调来进行个人性质的谈话,距离的加大也使得视觉信息的精确性下降。因此,这个距离不适合进行人际沟通,而只适合于演讲。当演讲者试图与一个特定的听众谈话时,他必须走下讲台,使两个人的空间距离缩短为可以进行人际沟通的个人距离或社交距离,才能够实现有效的沟通。在日常生活中,很多拙劣的环境设计都没有考虑到人们的空间需要,使人们不能建立或保护自己的个人空间,心理压力大大增加。比如,某一相当高级的旅馆将两张客床紧挨一起排放,结果互不相识的客人上床时脚碰脚,躺在床上也会被另一个人的呼吸声扰得不能安宁。而当偶尔两个人目光相遇,发现自己与别人挨得这么近躺下时,浑身有着说不出的不舒服。合理的做法应该是,尽可能利用房间的空间,增加两个客床的距离。因为旅馆里更多的时候都是互不相识的人共住一个房间,只有每个人都有了足够的自我空间,旅馆才真正成为人们能够安宁休息的地方。

三、个人空间位置与沟通

人与人之间的空间位置关系,会直接影响个人之间的沟通过程。这一点不仅为大量生活

观察事实所说明, 严格的社会心理学实验也证明了这一点。索莫尔 1967 年的一个研究证实, 在一个课堂中, 学生对于课堂讨论的参与, 直接受到学生座位位置的影响。在倾向上, 以教师讲台为中心, 座位越居于中心位置, 距离越近, 学生对于课堂讨论的参与比例也越大。

心理学家的最新研究发现, 随着沟通过程中所保持的距离不同, 沟通也会有不同的气氛背景。在较近距离内进行沟通, 容易造成融洽、合作的气氛。而当沟通的距离较大时, 则很容易造成敌对、相互攻击的气氛。不久前有关单位曾主办过一个讨论会, 与会者都是风度高雅的知名知识分子。但很快, 讨论会不再是讨论, 而变成了相互的不容忍和相互攻击、相互排斥。原来, 讨论会场的布置使与会者不能近距离地探讨某一种观点的合理性, 而是使与会者隔一个好几米的距离遥遥相望, 发言者必须把每一句发言远远地抛给对方。在心理上, 人们明显地出现了他的观点、我的观点、我们的观点不同的意识, 并提高嗓门强调、捍卫自己的观点, 也同样是将自己的不同意见远远地抛给对方。高嗓门的陈述听起来是显示、是挑战。讨论的气氛很快成了自我捍卫和竭力反驳。人们早就忘记了大家的目的是共同的, 本没有我方和他方的分别, 大家都属于共同的一方, 大家都应该和谐合作, 分析、评价、发现每一种观点的合理性和不合理之处。可以设想, 如果讨论会场用另一种方式布置, 使人们可以近距离恳切地、充分地沟通, 那么讨论会的气氛可能完全是另外一种样子。

沟通中空间位置的不同, 还直接导致沟通者具有不同的沟通影响力。心理学家泰勒等人 (S. E. Taylor & S. T. Fiske, 1975) 发现, 沟通情境中不同位置的作用是不一样的。有些位置对沟通的影响力较大, 有些位置则影响力较小。而位居有利空间位置的人, 会取得对其他人的特殊影响力。我们都有体会, 同样一种发言, 站到讲台上去讲, 和站在台下随便讲所起的作用是不同的。高高的讲台本身具有某种权威性。法官高坐审判台之上, 显然对被审判者具有强大的威慑力量。虽然法律假定任何一个人在未被确认有罪时都是无罪的, 每一个人都可以为自己辩护。但事实上, 法庭习俗的空间位置的安排, 已经使被审判者失去了平等说话的权利; 在法庭的情境中, 很少有被审判者可以正常发挥其思维能力为自己辩护。封建时代的帝王不仅身居宝座俯看众臣, 而且要求臣子跪见, 这种一高一低的反差, 在心理上会自然地造成对人的压迫, 使其更加恐惧帝王的权威。其实, 在日常生活中, 当我们坐着而别人站着对我们说话时, 我们也会感到一种莫名的压力。毫无疑问, 在正式的社交情境中, 优势空间位置所造成的沟通压力要远比非正式情境大。这一点已经被严格的心理学实验所证明。

在现实生活中, 一个人在特定社会场合的空间位置, 还直接与其社会身份和地位相联系并对人们的沟通发生深刻影响。领导者、长辈、重要人物, 会自然地被置于社交情境的重要位置, 而其他人在目光和姿势上, 会将这一位置当成特定情境的注意中心。社交情境越正式, 人体的空间位置也就越严格。盛大的国宴虽然场面宏大, 但人们很容易从宴席的空间位置确认哪些人是重要人物。重要大会的主席团人数很多, 但每个人都被安排在与社会地位相应的特定位置之上。严格的外交、政治活动, 无论在座位的安排上, 出现在公众面前的次序上, 还是在车队的位置上, 都有严格的先后次序。通过这些空间位置的信息, 我们可以很好地了解一个人的实际社会地位。在日常的社交场合, 甚至家庭, 也同样有相对固定的空间位置分配。一个单位召开会议, 无论是否名义上的领导者, 重要人物都有自己的特定位置, 这些位置很少被其他人所侵犯。在家庭里, 尤其是强调宗族观念和权利的家庭, 家庭的决策者在饭桌上、在家庭空间位置的分配上, 都显然占据较为重要的位置。我们从尊卑分明、长幼有序的空间位置上, 可以很容易确认谁是家庭的决策者。

无论如何,直接同人们的交往行为有关的人际空间问题,仅仅是微观社会生态学的众多问题中的一个焦点,诸如住宅设计的经济与舒适的二维临界点、会议室应当如何陈设、房间粉刷和装饰及照明设置如何有利于精神愉快、住宅设计如何最经济地考虑邻里沟通空间,以及教室、办公室、医院、宾馆、咖啡厅及其他娱乐场所的空间位置、结构和陈设的设计,乃至谈判桌如何设计最有利与促成合作、怎样的课桌结构和颜色可以帮助儿童稳定注意等问题,都尚未得到很好的研究。对于这些问题,人们绝大多数时候还只能简单地根据经验进行判断。很显然,微观社会生态学可以在这些领域发挥其独特的作用,这同时也说明,微观社会生态学将有其广阔的前景和广泛的理论与实用价值。

主要参考文献:

1. Argyle, M., & Dean, J. Eye contact, distance, and affiliation. *Sociometry*, 1965, 28, 289—304.
2. Deaux, K., & Wrightsman, L. S. *Social Psychology in the 80's*. California: Wadsworth Inc., 1984.
3. Hall, E. T. *The Silent Language*. New York: Doubleday, 1959.
4. 金盛华等:《心理交往学》,山东教育出版社,1992。
5. 金盛华、张杰:《当代社会心理学导论》,北京师范大学出版社,1995。
6. Russo, N. F. Eye contact, interpersonal distance, and the equilibrium theory. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1975, 31, 497—502.
7. 达阿尼·P. 舒尔兹著,李德伟、金盛华、宋合义译:《心理学应用》,广西人民出版社,1987。
8. Sommer, R. Classroom ecology. *Journal of Applied Behavioral Science*, 1967, 3, 489—503.
9. Sommer, R. *Personal Space: The Behavioral Basis of Design*. Englewood Cliffs N. J.: Prentice-Hall, 1969.
10. Taylor, S. E., & Fiske, S. T. Point of view and perceptions of causality. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1975, 32, 439—45.

责任编辑:张宛丽

欢迎邮购《中国社会学年鉴》(1992. 7—1995. 6)

新编《中国社会学年鉴》(1992. 7—1995. 6)已由**中国大百科全书出版社**出版,大32开,精装,610千字,定价29.80元,邮购需加邮费2.20元。海外读者订购每册20美元;港台读者订购每册13美元或100港币(均含邮费)。

欲购该书,请将款邮至北京建国门内大街5号社会学研究所刘志平收,邮编100732。请在汇款单上写明详细地址、邮政编码、收件人姓名,字迹要清楚无误。联系电话(010)65125087,传真(010)65133870。