



## 人际交往中的刺猬法则

为了研究刺猬在寒冷冬天的生活习性，生物学家作了一个实验：把十几只刺猬放到户外的空地上。这些刺猬被冻得浑身发抖，为了取暖，他们只好紧紧地靠在一起，而相互靠拢后，又因为忍受不了彼此身上的长刺，很快就又要各自分开了。可天气实在太冷了，它们又靠在一起取暖。然而，靠在一起时的刺痛使它们不得不再度分开。挨的太近，身上会被刺痛；离的太远，又冻得难受。就这样反反复复地分了又聚，聚了又分，不断地在受冻与受刺过程中挣扎。最后，刺猬们终于找到了一个适中的距离，既可以相互取暖，又不至于被彼此刺伤。

在人际交往中，我们正是这样一类带刺的动物，想要靠近同类，从别人那里获得温暖和支持；可距离缩小，却因为太小的距离觉得胁迫和压力。这其实是因为在人际交往中，每个人都需要独占一定的空间，这个空间就叫做人际空间。

正所谓喝酒七分醉，吃饭八分饱，人际交往也需要处处给人留有余地。热恋中的情侣或者是交好的朋友，总是喜欢不舍昼夜的腻在一起，恨不能上厕所都像学生时期一样同往同行。殊不知，这正是人际交往的大忌。一是容易丧失新鲜感，二是产生依赖心理，三则是心灵上感到压力。

没有人能容忍他人闯入自己的空间。人与人之间需要保持一定的空间距离，即使最亲密的两人之间也是一样。任何一个人，都需要在自己的周围有一个能掌控的自我空间，如果两个气球靠得太近，互相挤压，最后的结果必然是爆炸。这也就是为什么两个本来关系密切的人，越是形影不离就越容易爆发争吵。

对人际距离的把握应注意以下几个方面：首先要尊重别人的隐私。不论多么亲密的人际关系，也应彼此保留一块心理空间。这种尊重表现为不随便打听、追问他人的内心秘密，也不随便向别人吐露自己的隐私；其次要有容纳意识。容纳意识要求我们尊重差异，容纳个性，容纳对方的缺点，谅解对方的一般过错；最后要懂得运用距离效应，距离的存在能够给人以美的存在。

**（出自 有趣的 20 个心理学定律 <http://sanwen8.cn/p/12ePc2n.html>）**