

青少年自我管理“胜”经系列

汤晨龙/编著

管理好交际

让友情走进你的内心



优生自我管理指南 青少年健康成长旗帜

- ★ 这是一套“让父母放心、让老师省心、让学生称心”的书！
- ★ 刮起一场千百万青少年学生自我负责、自我管理“风暴”！
- ★ 这是中国第一套以青少年为视角讲述自我负责、自我管理的探索读本。

中原出版传媒集团
大地传媒

 中原农民出版社

青少年自我管理“胜”经系列

汤晨龙/编著

管理好交际 让友情走进你的内心



优等生自我管理指南 青少年健康成长旗帜

- ★ 这是一套“让父母放心、让老师省心、让学生称心”的书！
- ★ 刮起千百万青少年学生自我负责、自我管理“风暴”！
- ★ 这是中国第一套以青少年为视角讲述自我负责、自我管理的探索读本。

大地传媒
中原出版传媒集团
中原农民出版社
· 郑州 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

管理好交际：让友情走进你的内心/汤晨龙编著. —郑州：
中原出版传媒集团，中原农民出版社，2014. 10

(青少年自我管理“胜”经系列)

ISBN 978 - 7 - 5542 - 0830 - 4

I. ①管… II. ①汤… III. ①人际关系 - 青少年读物

IV. ①C912. 1 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 205458 号

出版人 刘宏伟

总策划 汪大凯

责任编辑 王 霄

责任校对 钟 远

封面设计 法思特设计

出版：中原出版传媒集团 中原农民出版社

(地址：郑州市经五路 66 号 电话：0371 - 65751257

邮政编码：450002)

发行：全国新华书店

承印：三河市燕春印务有限公司

开本：690mm × 1092mm

1/16

印张：13

字数：200 千字

版次：2014 年 10 月第 1 版

印次：2014 年 10 月第 1 次印刷

书号：ISBN 978 - 7 - 5542 - 0830 - 4

定价：29.80 元

本书如有印装质量问题，由承印厂负责调换



做人，以一种独特的魅力社交，丰富的人脉资源就自然掌握在我们的手中。

良好的人际关系，可以增强集体的凝聚力和战斗力，激发和调动人们的积极性和创造性，从而推动社会的进步。在和谐、融洽的人际交往中，人的个性可以受到良好的熏陶，得到健康的发展。特别是在学校中，良好的人际交往环境有利于青少年的健康成长和教育事业的发展。

本书是一本旨在提高青少年学生交际能力的书籍，我们以生活中的故事为切入点，对人际交往的意义，人际沟通的构成要素及人际交往从开始建立、破裂再到修复的各个阶段进行了说明，试图用通俗易懂的语言解释我们人际交往中最常出现的一些现象。希望大家借此书能游刃有余地处理人际关系问题，为未来的成功累积财富，为幸福的人生积蓄能量！

目 录

Contents

第一章 管理好人脉——交际是人生发展的必修课

多个朋友多条道路	2
健康交往是人生的必修课	6
青春期的交往类型	9
构建自己的关系网络	13
人际关系能带来财富	14
交友就是对未来投资	18
掌握交往的同理心	20
打开眼界，多方位交友	24
学会维护自己的交际网	27

第二章 瞬间读心术——火眼金睛识得他人之心

留意他人的一举一动	36
锻炼洞察力，结交益友	39
话语中读懂他人内心	40
眼睛是不会说谎的器官	43



身体姿势看出内心世界	47
衣着打扮中的性格透视	52
从提的包中巧识他人	54
掌握几种识人方法	57

◆ 第三章 培养好修养——用礼仪获取他人“芳心”

礼仪在社交中的效应	66
握手时的交际礼仪	69
致意动作不能马马虎虎	72
青少年必学的待客之道	74
使用电话的礼仪	78
同学间的交往礼仪	80
校园和班级的礼仪	82
与老师交往应遵守的礼仪	84
与父母交往要风雨同舟	87

◆ 第四章 把握好尺度——异性之间学会正常交往

纯洁的异性友谊是美好的	96
区分开爱情和友情	98
理智对待异性爱慕	101
用理性解开早恋的情结	104
做被女同学尊重的男生	107
与异性交往把握好度	109
与异性交往要学会保护好自己	111



第五章 打扫好心灵——让朋友走进自己的内心

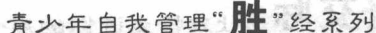
学会打开自己的心门	120
走出交往的自闭心理	122
远离交际时的焦虑	125
如何克服羞怯心理	127
别让虚荣破坏友谊	131
别让空虚毁灭了自己	134
摆脱孤僻心理有良方	135
从游戏中摆脱社交障碍	138

第六章 塑造好口才——让好口才帮你结人缘

学会与伙伴主动交流	148
好的谈吐能多交好友	150
消除说话时的心理屏障	153
用坦诚的语言打动人	156
最自然的赞美技巧	159
幽默，人际交往的法宝	162
增强自己的表达能力	166
增强自己的沟通力	169

第七章 维护好关系——与同学快乐相处的妙方

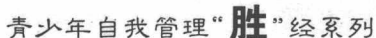
冲突是不可避免的	176
怎样与同学重归于好	178
正确排解嫉妒心理	181

4

第一章 管理好人脉——交际是人生发展的必修课

人脉是一种资源，并且是一种作用巨大的资源。对任何一个人来说，一旦掌握了人脉资源，必定能事半功倍。一个拥有高层次、广范围、深基础的人脉网络的人，足以在竞争中脱颖而出、超越他人。正如世界顶尖激励大师安东尼·罗宾所说：“人生的最大财富便是人脉关系，因为它能为你开启所需能力的每一道门，让你不断成长、不断贡献社会。”





如果封闭自己，切断自己与周围人的联系，非但不能成长，就连做一个正常的人都是不可能的。婴儿一出生就通过与父母的交往来学会说话、走路等。随着年龄的增长，交往范围扩展到学校，又扩展到社会，在更广阔的环境中不断成长。“狼孩”的故事告诉我们，即使婴儿身体健康，如果不在有人



真诚对待，友好相处



类同伴的环境中成长，也将无法适应社会，成为真正的人。我们的身边或许有这样的例子，有些同学不懂得如何与他人交往，将自己封闭在自己的世界里，不和其他同学沟通交流，将自己的苦恼和心事憋在心里。这样的他没有感受过同学们之间愉悦相处的气氛，情绪长时间低落抑郁，平时也缺乏体育锻炼，生理和心理的健康状况明显下降，最终积郁成疾，导致精神失常，无法坚持正常的生活和学习。可见，良好的人际交往对我们成为健全的人非常重要。

交往对个体一生的发展都至关重要。与他人交往的益处多多，俗话说“朋友多了路好走”“多个朋友多条路”。社会越先进，越体现出交往的价值。据英国《每日邮报》报道，美国科学家发现，与朋友良好的、积极的互动能够帮助人体保持健康；而消极的、充满敌对的关系则会让人体免疫力和机能下降。青少年时期是人生中的一个重要阶段，需要逐步提高与他人和社会交往的技能。走进新学校，适应新生活，与新同学搞好关系，结识新的朋友，在这些情况下都需要青少年有良好的与他人交往的能力。正处在这个时期的你有没有想过，生活中你为什么在不断地结交新朋友？你在与他人的交往中收获了什么？又付出了什么？

交往帮助我们正确认识自己。特尔斐神庙门前的箴言“认识你自己”通过苏格拉底闻名全世界。中学时期是人的自我认识逐步成熟的时期，也是人自我完善的起点。人们可以通过许多方式认识自己。心理学有一个“镜像自我”的术语。“镜像自我”就是可以通过他人来认识自己，在与他人交往的过程中所获得的对自己的评价等信息，以丰富对自己的认识。通过人际交往、同别人的比较，人们会更容易发现自己的长处和短处，更加有针对性地保持自身的优势，克服自身的劣势、取长补短，不断完善自己。青少年认识自己的一个重要途径就是与周围的同学、朋友进行比较，以他人作为衡量自己的尺度和借鉴的镜子，从中更全面地认识自己。在同一个班级中，如果考试成绩名列前茅，就认为自己学习是努力的，学习能力是强的；自己的体育成绩不如他人，就会认为自己的身体素质不如他人；在知识竞赛中的得分不如他人高，就会认为自己的知识面不如他人的广，等等。除了通过同他人比较的方式来认识自己外，还可以通过老师和同学对自己的印象和评价来认识自己，



在别人的评价中不断地认识自我、完善自我。我们身上的某些方面是无法被我们自己察觉的，你表现出来了但是却没有意识到，别人对你的评价和反馈就是你更深入认识自己的一面镜子。

友情是人生中非常重要的一种感情，朋友让你的人生丰富多彩。当进入一个全新的环境，是否会去结交新朋友？当要完成超过个人能力的任务时，是否会与朋友协同合作来共同完成？当伤心或者开心时，是否会与朋友一起分享？遇到困难时，朋友的支持和鼓励能成为顺利渡过难关的力量。让我们来看看找到朋友的几种方法：

1. 积极交往，做环境的适应者。

世界上唯一不变的就是变化。面对瞬息万变的世界，我们所能做的就是时刻准备着适应新的环境。《谁动了我的奶酪》的故事告诉我们，只有时刻准备着去适应变化的环境的人才能活得精彩。生活中的变化无处不在。离开了熟悉的朋友和学校，进入到一个全新的环境，开始一段新的旅程。对于我们来说需要积极地调整心态，积极地去结交新的朋友，适应新的环境，做环境的适应者，而不是被陌生的新环境打败。以乐观的心态面对生活中的改变，这既是一个挑战又是一段全新旅程的序幕，拉开序幕后将有一段更加精彩的





人生上演。

2. 善于交流，开阔眼界。

英国作家萧伯纳说：“如果你有一个苹果，我有一个苹果，彼此交换，我们每人仍只有一个苹果；如果你有一种思想，我有一种思想，彼此交换，我们每人就有两种思想，交往的范围越大，获得的信息就会越多。”青少年的主要任务是学习文化知识和认识社会，大部分时间都在学校中度过。思维活跃，善于接受新信息和学习新知识，对青少年生活和社会生活充满了好奇，并希望通过与老师和同学的交往来不断丰富自己的认识等都是青少年的特点。除了现实交往，网络的普及正日益改变着人们的交往方式。通过网络交往使“秀才不出门，便知天下事”成为可能，也使与他人的交往跨越了地域、时间等的限制，促进了信息的传递和沟通。

3. 寻求情感支持≠脆弱。

当在群体中时，我们会有一种归属感，也就是说感到自己是属于这个团体的，被这个团体所包容。在团体中会觉得安全、幸福，有所归属，不会觉得自己是一个不被人需要、如同被遗弃的孩子般地感到孤独、寂寞，无处藏身。当我们孤独寂寞时，如果好朋友陪在身边，一起哭、一起笑，一起痛苦、一起快乐，这时你还会感到孤单无助吗？

寻求朋友的精神支持、情感支撑并非脆弱的标志和象征。人，有血有肉有情感，都会遇到挫折，这时朋友能够带来的支撑力量是无穷的。向朋友倾诉、寻求支持是必要的。“人”字是由一撇一捺支撑，才会站得稳当。心理学家证明：哭泣和倾诉是宣泄情感和压力的绝佳方式之一。朋友是人生中重要的存在，与朋友分享你的快乐，这样快乐会变成双倍；而与朋友分享痛苦，这样痛苦便会减半。共同生活、共同学习的青少年更要加强与朋友的情感联系。如果相互之间情感淡漠、产生距离，互相封闭，就会影响整体的欢愉、融洽的气氛和对集体的热爱。在这种氛围中一些同学会感到孤独、寂寞，还将会影响正常的学习。

自我管理箴言

多个朋友多条路，多个冤家多堵墙。古人的话，总是不假。相信大多数人交朋友的时候，原本没有利益的目的，但是朋友交往多了，交情深了，关键时刻总是能帮上忙。



健康交往是人生的必修课

人有各种各样的需要，这是人际交往的心理基础。为了生存，青少年要满足基本的生理需要，还有安全的需要；为了进一步发展与完善，青少年又有归属的需要、尊重的需要和自我实现的需要。

人际交往有不可替代的功能，在交往上花费一定的时间和精力是非常必要的。

人际交往的功能主要体现在以下几方面：

1. 身心健康的需要。

青少年通过与同伴交往进行情感交流，使自己能被别人接受、理解、关心、喜爱，尤其是亲密的交往，能使人得到心灵上的慰藉。如果青少年缺少人际交往，喜怒哀乐等情感无处交流，会导致心理上缺乏安全感和归属感。而孤独、落落寡欢的青少年，常常有更多的烦恼和难以排除的苦闷。

同时，情感上的孤寂、惆怅、空虚，久而久之，会成为种种疾病的催化剂，削弱青少年的抗病能力，使其正常生理机能减退，并且削弱神经系统的工作能力，导致心理障碍。

现代医学表明，胃病、高血压、头痛、消化道溃疡等疾病，往往与人的



人际交往是健康人生的必修课

情绪有关。常常可见到刚从工作岗位退下来的人生活内容骤然变化，交往频度大大减少，缺乏信息刺激，容易罹患各种身心疾病。所以说，正常的人际交往是青少年身心健康的基本保证。

2. 个人社会化的必经之路。

人一出生就开始接受父母及其他周围人的影响，使自己的行为适合周围环境的需要，这就是所谓“个人社会化”的起点。进入青春期以后，同伴的影响可能超过父母和教师的影响，因为同伴关系是一种平等地位的关系。

在与他人的交往中，青少年可以积累社会生活经验，逐步摆脱以自我为中心的倾向，从而意识到自我在社会中的地位和责任，学会与他人平等相处和竞争，养成遵守法规的习惯，这样才能取得社会认可，成为一个成熟的、社会化的人。

3. 自我认识的途径。

同伴就好比青少年的镜子，在认识自己时，青少年需要从同伴那里得到反馈信息，看看自己有哪些是长处，又有哪些是不足。别人是尊重、喜爱、赞扬你，还是轻蔑、讨厌、疏远你？这常常成为自我认识的尺度。



通过与他人的交往，青少年能更清楚地回答“我是谁”。恰当的自我认识，能使青少年避免“夜郎自大”，而又不至于“妄自菲薄”。有些青少年在小学、初中时代是同龄人中的佼佼者，因此过高估计自己的能力而自大；考进重点高中后，看到尖子荟萃，立刻觉得自己不过如此，又过低估计自己而导致自卑。在各种人际交往中，青少年可以得到较为客观的参照，矫正对自我的认识，使其对自己的估计更加符合真实的情况。

4. 获得知识的手段。

青少年在交往中，随时可吸取对自己的学习和生活有意义、有价值的知识经验，取长补短。作为学生，青少年朋友的大多数时间用于埋头书本知识的学习，社会经验相对欠缺，尤其需要借助各种直接与间接的交往来增长知识，开阔视野。大家来自不同社区，具有不同的家庭背景和不同的个人经历，在交往中青少年可以沟通信息，实现经验与知识的互补。

5. 熟悉环境的作用。

环境主要指人所活动的一定的场所的自然与历史情况、各种条件和人际关系的状况等因素的总和。尽快地了解、熟悉和适应环境，对一个人来说是至关重要的，它往往关系到事情的成败。而了解、熟悉和适应环境的过程往往就是人际交往的过程，就是通过人际交往来实现的。

革命战争年代，我们的革命前辈为了一个战役的胜利，为了开辟一块根据地，事先都要做大量深入、细致的社会调查工作，这种社会调查工作上主要依靠人际交往进行，通过走访当地群众，通过同各种人和事的接触，对环境和条件、对敌我双方的力量对比有了充分的了解，做到心中有数，方向明确，只有这样才能下决心并取得胜利。反之，如果不事先通过人际交往来了解和熟悉环境，心中没数，方向不明，则不可能取得胜利。

对于青少年来说，道理也是一样。新到一个学校、一个班级或者到一个新的、陌生的社会活动场所，如果自己不同周围的人接触，信息不灵，消息不通，对自己所在的环境、场所的情况不甚了解，自己把自己封闭起来，往往不利于自己的成长，不利于自己同周围的人感情上的沟通，不利于利用环境的有利方面，克服不利方面，有时甚至会出差错、闹笑话。由此可见，青少年在了解、熟悉环境的过程中，人际交往所起的作用是显而易见的。