



中学生学常识系列
你与这个世界谈一谈

这些事，现在不做，一辈子都错过了

做了这些事， 人生就会不一样

人际交往

80种巧妙与同学相处的技巧与方法

一个人玩“街头篮球”；一个人闯入“魔兽世界”；一个人跳“劲舞”；一个人跑跑“卡丁车”；一个人吃吃“泡泡糖”；一个人静静听韩庚的歌。NO，打住。亲，你不是一个人！打开这本书，你就打开了一座趣味版“暮光之城”。有小故事，有身边的人、身边的事，还有一个新朋友——苗苗姐。亲，与苗苗姐一起“与这个世界谈一谈”！

余苗 著

中国妇女出版社

9635
8
这些事，现在不做，一辈子都错过了

做了这些事， 人生就会不一样

人际交往

80种巧妙与同学相处的技巧与方法

余苗 著

中国妇女出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

做了这些事, 人生就会不一样——80种巧妙与同学相处的技巧与方法 / 余苗著.
—北京: 中国妇女出版社, 2012.7
ISBN 978-7-5127-0457-2

I. ①做… II. ①苗… III. ①中学生—心理交往
IV. ①G635.5

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第123220号

做了这些事, 人生就会不一样——80种巧妙与同学相处的技巧与方法

作 者: 余 苗 著

策 划: 施袁喜

责任编辑: 魏 可

版式设计: 于苗苗

责任印制: 王卫东

出 版: 中国妇女出版社出版发行

地 址: 北京东城区史家胡同甲24号 邮政编码: 100010

电 话: (010) 65133160 (发行部) 65133161 (邮购)

网 址: www.womenbooks.com.cn

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京大运河印刷有限责任公司

开 本: 160×235 1/16

印 张: 14

字 数: 157千字

版 次: 2012年8月第1版

印 次: 2012年8月第1次

书 号: ISBN 978-7-5127-0457-2

定 价: 25.00元

找到你的支持者

从小学、初中、高中，到大学，我清高自傲，受萨特的影响，信奉“他人即地狱”，很少与同学交朋友，沉湎在自我的世界，虽然孤单，好在一路有爸爸妈妈宠着我陪伴着我，倒也不至于寂寞。随着年龄渐长，当父母越来越老，自己需要承担的责任和义务越来越多，再也不好意思向他们提要求的时候，我才真正体会到朋友的重要性。

端坐在香山脚下的我，再回首时，才意识到，学校本身就是社会组成的一部分。以前老师和父母总是说我们要“走入社会”，那时总觉得学生时光离社会太遥远，殊不知学校也是社会的一个层面。其实，人生下来就成了社会的一部分，我们从生到死，始终生活在社会之中。而我做学生时，却选择逃避，把自己封闭在象牙塔里，封闭在以自我为中心的小世界里，不愿勇敢面对社会。

和很多人一样，我内心高傲外表腼腆，刚参加工作时，这种腼腆给我带来了许多麻烦。这个竞争激烈的社会总是很直接快速地去淘汰一个人。一个人要想在这种高竞争强度的社会占有立足之地，必须寻

求脱颖而出的机会。而我，害怕跟老板打招呼，羞于表现自己，所以在单位工作了很久，老板也没有注意到我，升职加薪的时候当然也没有我；我不习惯跟同事打交道，很长时间都没有融入同事们的交际圈子，也无人关注我，我总是被孤立……

慢慢的，我省悟到：一个人不管念多少书，学多少知识，总是要学以致用，要与人打交道的。如果在学校的时候就开始培养人际交往能力，你会比同龄人更容易获得自己想要的生活，因为此时的你身边有很多的支持者，他们会一直推着你往前走，走在别人的前面。

好在意识到这些问题之后，我没有继续逃避，而是选择积极主动去寻找新的机遇，与周围的人交流自己对问题的看法。我从文化公司的前台做起，用业余时间写作，开始只是在论坛发帖，很快就遇到许多志同道合的良师和益友，我主动与他们交流沟通，不断学习充电，提高自己的业务素养，然后做图书编辑，直至现在的专栏写作。虽然过程很艰辛，但终究我还是走出了孤芳自赏、孤立无援的困境。我想告诉大家的是，挣脱这种困境的方式只有一个：用一颗真诚的心对待身边所有的人。

俗话说：“要做事，先做人。”人际关系是人生重要的一堂课，而这堂课学校并没有专门设置，只能靠自己慢慢摸索。多年的社会经验告诉我：人的能力都是有限的，一个再有能力的人，他的成功也需要众多的支持者，需要家庭的支持、社会的支持、亲友的支持、同事的支持……一个人的支持者越多，就越能帮助他获得更好的发展。

现在我总是听到很多中学生朋友说：“我很孤独，找不到可以交朋友的人。”“班上的同学都很幼稚，跟他们没什么可聊的。”“我还是喜欢原来的班级，现在的没劲。”其实，当他们发出这样的抱怨

时，他们的人际交往状况已经出现了问题。一个不愿与人交往，不敢与人交往，或是不知道如何与人交往的人，又何谈找到自己的支持者呢！

现在的中学生大都是独生子女，很多人家境良好而且父母又比较娇惯，和当初的我一样，总是以自我为中心，不擅长与人打交道，不懂得如何与他人和谐相处，或是在人际交往中错误地认为“自己不求于他人，不需要与他人融洽相处”。也有些中学生在与同学和朋友交往时遇到挫折和困难，感受不到他人对自己的关心和支持，不知道换位思考，总认为是朋友做得不好，是他们在孤立自己，疏远自己，这其实都是因为他们不懂得如何为人处世造成的。

由于害怕和回避社交，很多中学生的正常学习和社会活动都受到严重影响，他们学习和锻炼社会技能的机会减少，人际交往能力下降，从而产生孤独、封闭的不良心理。社交恐怖症已成为阻碍中学生正常心理塑造的一大障碍，将会影响他们今后心理和事业的发展。

这本书是我最想写也是最用心写的一本书。我想用我自己的亲身经历和个人感悟告诉大家：真正帮助我取得发展和成就的，并不仅仅是我们在学校里学到的那些知识，很大程度上是人际关系拓展我们的人生际遇，帮我们走向新的领域。学校里学到的知识只是一个人能力素养的一部分，还有更重要的——人际交往能力，而这种能力给予我们的力量是无法估量的。

人际交往能力是衡量现代人整体素质及心理健康程度的重要指标。我写这本书初衷就是希望通过一些常见的典型事例，来教中学生朋友如何为人处世，学一些基本的社交常识和社交礼仪，懂得如何表达自我、关注他人，寻求心灵的沟通与对话，建立与他人的和谐关

系，学会自我成长。

这本书让我们都更快更好地找到自己的支持者，更重要的是，
懂得如何让别人心甘情愿地来支持你！

目 录



第1章 形成招人喜爱的人格魅力

- ◎ 诚实的孩子有人爱 / 2
- ◎ 对“讨厌鬼”大胆说“不” / 5
- ◎ 大家好才是真的好 / 7
- ◎ 同情心与同理心：你要拥有“两颗心” / 10
- ◎ 胸怀宽广的人是快乐的 / 12
- ◎ 幽默的人最受人喜爱 / 16
- ◎ 发现对方的优点，并大声说出来 / 20
- ◎ 一定要把话说明白 / 23
- ◎ 我们的性格能改变吗 / 26

第2章 融入集体中，收获友情



- ◎ 获得好人缘 / 30
- ◎ 好人缘帮助我们成长 / 32
- ◎ 成绩没那么重要，但努力非常重要 / 35



- ◎ 敢于展示自己的才华 / 37
- ◎ 告别“独行侠” / 40
- ◎ 做一个懂事的人 / 43
- ◎ 先付出真心，再收获友谊 / 45
- ◎ 察言观色是认识客观世界的基础 / 49
- ◎ 尽早地学会适应社会 / 51

第3章 秀出真我，赢得朋友

- ◎ 别让羞怯变成社交焦虑障碍 / 58
- ◎ 自信的人不害羞，害羞的人不自信 / 61
- ◎ 深呼吸一口气，摆脱紧张情绪 / 64
- ◎ 给别人打开一扇窗，给自己铺就一条路 / 66
- ◎ 大声说“不”，学会有选择性地交友 / 70
- ◎ 组织一个与自己有关的聚会 / 73
- ◎ 与他人合作，取长补短 / 76
- ◎ 正常的“异性效应” / 80
- ◎ 你不是老鼠，老师不是猫 / 83
- ◎ 学会微笑，把好情绪传给大家 / 86

第4章 懂礼仪的人到哪里都受欢迎

- ◎ 打扰时，要提前说“抱歉” / 90
- ◎ 有修养，最受别人欢迎 / 93
- ◎ 要给别人留下好印象 / 96
- ◎ 礼貌用语一个也不能少 / 99
- ◎ 总想当“主角”的人朋友少 / 101
- ◎ 学会用“对不起”化解怒气 / 104

- ◎ 善用肢体语言 / 107
- ◎ 尊重都是互相的 / 111
- ◎ 懂礼仪可以避免和转化冲突 / 114
- ◎ 要善于对他人表达自己的感激之情 / 117

第5章 做真正的自己

- ◎ 真诚的友谊来自简单的自我介绍 / 122
- ◎ 找话题，并主动开口 / 125
- ◎ 做个“树洞”，把耳朵借给别人 / 127
- ◎ 谦虚低调占上风 / 130
- ◎ 永远不要伤害别人的自尊心 / 133
- ◎ 亲和力是使人亲近、愿意接触的力量 / 136
- ◎ 要雪里送炭，也要锦上添花 / 139
- ◎ 第一次见面要记住对方的名字 / 141
- ◎ “自嘲”是一剂平衡自我心理的良药 / 145



第6章 与朋友一起成长

- ◎ 与人交往，一定要注重朋友的“含金量” / 150
- ◎ 好的竞争对手就是你成长的动力 / 153
- ◎ 批评你，是把你当好朋友 / 155
- ◎ 一个人能否成功，在于你认识谁 / 158
- ◎ 主动出击，修复受损的友谊链 / 161
- ◎ 保护朋友，就要严守秘密 / 164
- ◎ 定期问候你的朋友也是一种交流 / 166
- ◎ 好朋友之间也有个人空间 / 169



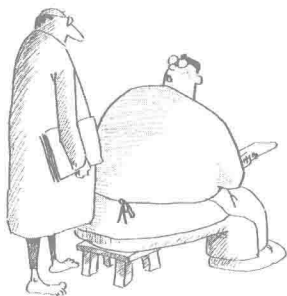
- ◎ 学会与不同性格的人交往 / 172

第7章 真心待人，别人就会真心对你

- ◎ 适度低头，学会主动寻求帮助 / 178
- ◎ 一步一步地提出请求 / 180
- ◎ 每个忠告都是经验和教训 / 182
- ◎ 安慰他人也要把握好分寸 / 184
- ◎ 取长补短，借助他人的智慧和才能 / 187
- ◎ 帮助别人也要获得对方的同意 / 190
- ◎ 挫折中的孩子早当家 / 192

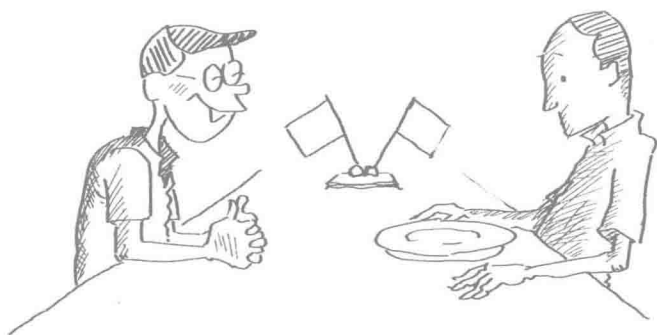
第8章 对自己的言行负责

- ◎ 不要用自己的优势对比别人的弱点 / 196
- ◎ 尊重他人从细节做起 / 198
- ◎ 若要人不知，除非己莫为 / 201
- ◎ 展示才华但不要树敌太多 / 203
- ◎ 接受父母无私的爱之后更要感恩 / 205
- ◎ 贬低别人，不一定就能抬高自己 / 208
- ◎ 开玩笑要有分寸 / 210



第 | 章

形成招人喜爱的人格魅力



要想让自己受欢迎，吸引他人注意，成为大家关注的焦点，首先要有良好的个性和品行。



诚实的孩子有人爱

苗苗姐记得有这样一个故事：一个国王把煮熟了的种子分给民间的小朋友，让他们种出花来。最后国王验收的时候，很多孩子都捧着漂亮的鲜花来见国王，很显然他们撒谎了。而只有一个孩子没有种出花，这个孩子却受到了奖励。因为在国王的眼里，这个孩子是诚实可信的，这种品质相当重要。

诚信是指待人处世真诚、老实、讲信誉，言必信、行必果，一言九鼎，一诺千金。诚信是一种人人必备的优良品质。一个人讲诚信，就代表了他是一个可靠的人。讲诚信的人，人们觉得他可靠，所以愿意跟他相处；而不讲诚信的人，人们会无法信任他。也许你不能做到让所有的人都喜欢你，但你可以做到让所有的人都信赖你！

曾经有一个士兵，非常不善于长跑，所以在一次部队的越野赛中很快就远远地落在别人后面了，一个人孤零零地跑着。转过了几道弯，他遇到了一个岔路口，其中一条路标明是军官跑的大路，另一条路标明是士兵跑的小径。他停顿了一下，虽然对做军官连越野赛都有便宜可占感到不满，但是仍然朝着标明士兵的小径跑去。没想到过了半个小时后到达终点，却是名列第一。他感到不可思议，在以往的比赛中他从来没有取得过名次不说，连前50名也没有跑进过。但是，主

持越野赛的军官笑着恭喜他取得了比赛的胜利。

过了几个钟头后，大批人马到了，他们跑得筋疲力尽，看见他赢得了胜利，也觉得奇怪。突然大家醒悟过来，在岔路口诚实守信是多么重要。

这个故事说明，诚信不仅是一种良好的个人品质和契约精神下的道德典范，更是一个可以改变现实的“技巧”。若这个士兵不诚信，像别的士兵一样，按照军官的越野路程来跑，他是不可能比别人早到几个钟头的，不可能成为第一的。正是因为他的诚信，给他创造了赢别人的机会。

我们中国传统文化讲大智若愚、大巧若拙，而诚信其实就是一个最好的例证。一个有诚信的人，往往是被人们信任的。

陆落在初一下半学期的时候转了学，她是个落落大方的女孩子，长得漂亮可爱，不管是男孩子还是女孩子都喜欢跟她来往。但是这种情况，在她转入新班级两个月后就改变了。

一开始，陆落的出现可谓是给很平静的班级带来了热闹，课间休息时总能听到谈笑的声音。陆落是从大城市转学过来的，因此从小到大生活在小县城或者农村的孩子总喜欢围着她，叫她讲大城市的趣事，而陆落也表现得很愿意给大家讲。

两个月之后，慢慢的，班级里失去了之前的热闹，尤其是围着陆落转的身影越来越少。并不是说别的学生听腻了陆落讲大城市的趣事就故意冷落了她，而是很多同学都发现了陆落的“问题”，因此他们慢慢地就不愿意和她来往了。

第一个月陆落表现得积极和大家相处，也很愿意把自己融入这个新班级，但是她逐渐表现出了让很多同学无法接受的一面。陆落很喜欢指使人，很多同学开始并没有想那么多，只是把陆落让他们做事当做是帮忙，但是次数多了，就让人反感了。

最让同学们受不了的是，陆落总是说自己家很有钱，但是她向同学们借钱又不还。跟家庭条件好一点儿的同学借钱，陆落没有及时还钱，他们没有太过计较，但是后来陆落借了班级里的贫困生王艳的钱也不还，让很多同学都开始重新看待这个新同学了。

王艳是班里面的贫困生，农村孩子，平时很节俭。有一次陆落说她肚子痛，要去医院看病，当时正在午休，班里其他同学都去吃饭了，只有王艳和陆落两个人，于是王艳就把父母刚给的100块钱借给了陆落。陆落当时说看病余下的钱先给王艳，其余的过几天还。但是，陆落看完病之后，说钱都用来打针买药了，王艳也没有想那么多，想着过几天陆落会还钱给她。

可是，王艳等了两周，陆落还是没有还钱。一开始她以为陆落是没钱，但是偶然的机会，她看到陆落拿着钱买玩具，却不还钱给她。王艳已经连续两周中午没吃东西了，就主动找陆落说还钱的事情，没想到陆落矢口否认，说自己根本就没跟王艳借过钱。

于是王艳和陆落争辩起来，引起了班里同学们的猜想。最后有一个同学说，那天他刚好看到了陆落向王艳借钱的场景，因为怕陆落觉得尴尬，就没进教室。此时，陆落百口莫辩，事实摆在眼前，不得不拿出钱还给了王艳。

虽然钱还了，但是此后，同学们基本上都不跟陆落来往了，大家都不信任她了。

人们都喜欢和诚实可靠的人交往和相处。陆落之所以有这样的结局，完全是她自己造成的。王艳是一个贫困生，在陆落有困难的时候帮助了她，本来就已经很不简单了，可是陆落不仅不感激王艳，还不承认自己的行为。最后陆落毁了自己的声誉，让所有的同学都不再相信她，也在情理之中。

诚信是一种品行，一种责任，一种声誉，也是高尚人格力量的体现。如果你身边有像陆落这种不守诚信、不懂得感激他人的人，相信你也会十分讨厌他。

在生活中，我们不要觉得是小事情就可以说话不算数。因为很多事情都是细节决定成败，我们千万不要“因小失大”，让自己彻底失去了信誉。

对“讨厌鬼”大胆说“不”

无论是谁，周围总是有一些喜欢他的人，也有一些讨厌他的人。我们都愿意跟自己喜欢的人相处，可是对于那些讨厌的人呢？

看看这个女孩的烦恼：

我们班有个特别讨厌的人。他的样子看起来很凶，而且身上有一股怪异的味道。

有一次，他在上课的时候丢粉笔头，结果打到我的眼睛里。我疼

死了，他还朝我做鬼脸。我把这件事告诉给老师，他还不承认，说我诬陷他。有时候同学们一起用手机玩游戏，他过来就抢。我们跟他讲道理，他还满口脏话。有一个女同学被他欺负了，告诉了老师。老师来了之后把他训了一顿，可老师走后，他就去找那个女同学麻烦。

那些令人讨厌的人让人退避三舍，同时他们也是可怜的，因为他们不受欢迎，没人喜欢。让苗苗姐来分析一下，这些人一般有如下行为：

1. 他们一般衣着不整洁，邋遢，有的人身上甚至还散发着臭味。不讲卫生的人给人的第一印象就很差。

2. 他们一般不考虑别人的感受。比如上面故事中的这个讨厌鬼，只知道以恶作剧取乐，却不去想这会给别人造成什么影响。

3. 他们一般没有亲和力，霸道。这是一种以自我为中心的表现。

4. 他们一般喜欢给别人造成不良影响。比如你看书的时候，他们会抢你的书；你安静地坐在课桌前写作业，莫名其妙就被他们打一下；他们总是向你借钱借东西，但总是不归还。

5. 他们一般喜欢讨论别人的隐私。如果你的尴尬事被他发现了，他会马上告诉所有人。喜欢背后说人坏话的人一般都没有几个好朋友，因为朋友们都怕“中招”。

一方面，我们要有修养、懂礼貌，不做惹人讨厌的人；另一方面，面对那些“讨厌鬼”时，我们要知道怎么应对。

那些讨厌的人并不一定是坏人，只不过他们的修养不够，没有养成好的习惯，所以你不必“横眉冷对千夫指”。苗苗姐也遇到过这样的人，一般苗苗姐采取“冷漠态度”。在苗苗姐的学生时代，有一个