

学校心理的

十万个为什么

丛书

高学贵 主编

成功之道

谈人际关系心理

丁锦红 编著



教育科学出版社

学校心理的十万个为什么丛书

高学贵 主编

成功之道

——谈人际关系心理

丁锦红 编著

教育科学出版社

· 北京 ·

图书在版编目(CIP)数据

成功之道:谈人际关系心理/丁锦红编著. —北京:教育科学出版社,1998. 12

(学校心理的十万个为什么丛书/高学贵主编)

ISBN 7-5041-1832-X

I. 成… II. 丁… III. 人际关系学:社会心理学—通俗读物
IV. C912.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(98)第 22488 号

责任编辑 章楠君

责任印制 尹明好

责任校对 徐虹

教育科学出版社出版、发行

(北京·北太平庄·北三环中路 46 号)

各地新华书店经销

中煤涿州制图印刷厂印装

开本:850 毫米×1168 毫米 1/32 印张:8.125 字数:140 千

1998 年 12 月第 1 版 1998 年 12 月第 1 次印刷

印数:00 001—20 000 册 定价:12.00 元(全套 8 册共 96.00 元)

加强心理素质教育

1998年9月26日

狄称·达瓦美提

1998年九月26日

提高心理素质
促进和谐发展

一九九八年六月
柳斌



学校心理的十万个为什么丛书

顾问：李连宁（教育部基础教育司司长）

林崇德（北京师范大学儿童心理
发展研究所所长、教授、
博士生导师）

主编：高学贵

序 言

随着社会进步和人们物质生活水平的提高，人们对心理生活的要求亦日益提高，心理卫生与否已经成为衡量一个人是否健康的标志之一。然而，由于种种原因，我国的心理教育远远不能满足人们在物质生活富裕后对心理生活有更高要求的需要，尤其是在中小学校。目前，中小學生虽然有很好的物质生活条件，但是过重的学业负担和激烈的升学竞争给他们尚未成熟的心理造成极大的压力，注意力分散、好动、攻击性行为等由心理原因引起的不良表现在中小學生中时有发生，孤独、压抑、焦虑、冷僻等不健康的心理状态时时困扰着他们，神经衰弱、厌食、失眠等心理性疾病使他们难以专心致志地投入学习。许多中小學生有心理不健康的倾向，其中有些发展

为心理疾病。患有心理疾病的学生有的在中学时代就表现出来了,有的则在进入大学之后表现出来。

虽然社会对中小学生的心理教育日益重视,但是许多家长和老师仍然缺乏这方面的意识,而且对于如何对儿童或学生进行恰如其分地心理辅导也知之甚少。在发达国家,心理教育已经相当普及,学校、社区大多设有专门的心理教育机构。我们在思想上加以重视的同时,也应大力普及心理学知识,为青少年学生的健康成长创设良好的心理环境。

使中小学生生动、全面、活泼地发展是时代的要求,是我国教育方针的要求。在中小学校大力普及心理学知识,使广大的教育工作者能够正确地引导学生走出心理困境,使中小学生能够正确地认识自己,增强他们排解心理压力的能力,是素质教育的需要,是现代教育发展的必然。但是目前要在中小学校开设一门普及心理学知识的课程是不现实的。为此,一批中青年学者编辑了一套普及心理学知识的丛书——《学校心理的十万个为什么》,目的是要把学校心理生活中的各种心理现象挖掘出来,分析其原因,指出正确的对待方法,以期能交给教师、家长、学生一把开启心理问题大门的钥匙。

这套丛书以心理学有关理论为指导,结合学校生活中的事例,回答具体的日常学校心理问题。重视科学性,但又不搞纯理

论的本本主义，强调融理论的抽象性于通俗易懂和深入浅出的事例之中，文风上基本上摆脱了纯粹的理论阐述和思辨。语言富有文采且形象生动，避免了抽象空洞和枯燥无味，事例生动且具有一定的说服力，是一套适合各文化层次的人阅读的较好的科普作品，尤其适合家长和老师阅读。

希望我国的心理教育蓬勃发展，促进青少年学生的全面发展和不断提高人们的心理健康水平。

是为序。

许嘉璐

1998年6月

前言

著名心理学家艾宾浩斯说过：心理学有一个很长的过去，很短的历史。直到现在，心理学似乎还没有形成一套自己的理论体系，于是它就成了人人都可以涉足的领域，从江湖郎中到政工人员都能跟人大侃一通。甚至有些对心理学一窍不通的人也以心理学家自居，或者从事心理咨询工作，这真是要“误人子弟”了。

在一份中国心理卫生协会主办的杂志里，有一位17岁女中学生问是否能谈恋爱，解答者告诉她要把爱藏在心底，这大概也是多数人所认可的解答。可是这位解答者随后又为谈恋爱提出了五个条件：①懂得恋爱要相互承担义务；②懂得爱情神圣非儿戏；③能理解对方的爱并表达自己的爱；④明白可能受挫并有勇气承担失恋的痛苦；⑤具有社会位置、经济来

源以保证自己完成爱情的结合等。这些条件简直是莫名其妙,中学生对爱情的认识比成年人更纯洁、更神圣,不会视为儿戏,更不会掺杂金钱、地位、名誉等非感情因素,而要想在具有社会位置、经济来源以后再谈恋爱,恐怕都得等到30岁以后了。这位解答者显然对人的心理不甚了解,他不是一位合格的心理咨询人员。

对于学生来说,他们迫切需要得到正确的心理学的指导,因为他们时时都会遇到心理上的疑难;也可以说,为学生提供心理教育,是素质教育的重要内容。然而,每一位老师和家长不可能都是心理学家,他们想把孩子教育好,可是有时候却“苦无其法”,错误的教育方法而导致的后果与教育者的初衷适得其反的事例屡见不鲜。鉴于这种情况,我们产生了一种想把自己所知道的都告诉老师和家长的欲望,于是,这一套《学校心理的十万个为什么》就应运而生了。

要想把所有与学生有关的心理问题都囊括到这一套书里来,显然是不可能的,但是我们的确在努力地这样做,同时,我们还尽量使所选的问题具有典型性。出于使本套书有更大的指导性的目的,我们不仅关注“怎么办”,更为关注的是“为什么”,想让老师和家长不仅知其然,而且知其所以然。同时,我们把读者来信当作一个“引子”,回答时着眼于普遍现象,而不是只单纯地回答这一封信,这样,本书就有可能给更多的人提供帮助。当然,

我们并不希望老师和家长“按图索骥”，机械地照搬照用，孩子生理和心理发展的实际情况应该是所有教育的出发点和归宿。

我们在谈每一个问题的时候，遵循一条最重要的原则就是无论孩子出现什么问题，都要把它看作是正常的，都应该是可能出现的。我们力图从社会、学校、家庭等各方面加以论述，并更加重视对孩子的自信心和自尊心的保护，对社会适应能力的培养，对非智力因素的教育，并主要以对某一现象的解释为主。人的心理问题是如此地纷繁复杂，以致于很难建立一个完整的，能为大家所普遍接受的理论，各种解释异彩纷呈，解决方法也各式各样。我们本不想提出什么解决办法，因为很可能会形成误导，但为了能使这套书看上去比较完整，我们还是勉为其难地提出了一些建议。尽管如此，我们还是希望老师和家长不要把重点放在这上面，甚至把它忘掉，只要把在孩子身上出现的各种问题都看作是正常的，并努力与孩子交朋友，相信会收到良好的教育效果。

我们都是学心理学的，且以心理学为业——我们是北京大学、北京师范大学、东北师范大学和中国科学院心理研究所心理学的博士、教授，但绝不敢以心理学专家的身份指点别人，我们所做的只是想把前人的经验，以及自己的一些体会提供给家长和老师，希望能够对孩子的成长有所帮助，使他们拥有更多的成才机会，成为对社会有用的人。在解释学生出现的心理问题时，

我们不想把心理学上的一些专业术语照搬过来，而是力图用通俗易懂的语言，深入浅出地剖析这些心理现象，目的就是想让具有中等文化水平的人也能从中得到一些启示。

在这里，我们要特别感谢全国人大常委会副委员长许嘉璐先生、全国人大常委会副委员长铁木尔·达瓦买提先生，以及原国家教委副主任、国家总督学柳斌先生。许嘉璐先生有许多的公务要处理，但他仍然欣然拨冗为本套丛书作序，这是对我们极大的支持与鼓励。铁木尔·达瓦买提先生和柳斌先生极其关注中小学的素质教育，对于有利于推进素质教育的事情都积极扶持。在本套丛书付梓之际，他们亦欣然提笔，题词鞭策，让我们感受到莫大的鼓舞。

我们还要感谢教育部基础教育司李连宁司长和著名心理学家、北京师范大学儿童心理发展研究所所长林崇德教授担任本套丛书的顾问，也感谢北京师范大学哲学系王德胜教授为本套丛书的出版所做的一切。

希望我们的工作没有白费，希望我们的书能为广大的老师、家长提供一些有益的启示。

高学贵

1998年6月

目 录

1. 人为什么要与他人交往? / 1
2. 学生为什么也要积极地进行人际交往? / 6
3. 为什么“好事不出门,坏事行千里”? / 10
4. 为什么一句话传来传去就变了味? / 14
5. 为什么在人际交往中会产生自卑感? / 19
6. 为什么说嫉妒是人际交往中的一颗“灾星”? / 24
7. 为什么有些人害怕与别人交往? / 30
8. 为什么猜疑是人际交往失败的一个祸根? / 35
9. 为什么社交中的报复心理要不得? / 39
10. 为什么说眼睛是心灵的窗户? / 43
11. 为什么人要对于不同的交往对象,给出不同的交往空间? / 49

12. 为什么人都珍视自己的个人空间? / 53
13. 为什么体态语言有助于表达意思? / 58
14. 为什么身体姿势可以表达内心的情感? / 62
15. 如何理解多人在一起时所保持姿势的含义? / 66
16. 为什么座位的安排能体现人际之间的关系? / 70
17. 为什么说微笑是人际交往的润滑剂? / 73
18. 为什么声音的变化也能传递信息? / 78
19. 在人际交往中为什么要正确认识自我? / 82
20. 为什么会“一见钟情”? / 87
21. 我们喜欢与什么样的人交往? / 91
22. 为什么有些人在人际交往中会狂妄自大? / 95
23. 为什么同学之间的矛盾有时不易化解? / 100
24. 新老师如何处理学生对自己不信服的问题? / 104
25. 为什么心直口快有时候并不有利于交往? / 110
26. 为什么说愤怒是干柴上的一把火? / 115
27. 为什么在人际交往中要强调了解别人? / 120
28. 为什么要鼓励学生开展正常的两性之间
交往? / 124

29. 人为什么更倾向于选择与自己年龄相仿的人交往? / 128
30. 为什么孩子会不听话? / 132
31. 在社会交往中,为什么会出现“以小人之心度君子之腹”? / 136
32. 为什么一般人都认为年轻人“嘴上无毛、办事不牢”? / 139
33. 为什么在人际交往中会出现“一好遮百丑”的现象? / 143
34. 如何与犯过错误的人交往? / 147
35. 应该怎样与受挫折的人交往? / 151
36. 怎样与性情急躁者交往? / 154
37. 怎样与性格孤僻的人打交道? / 158
38. 为什么有时候好的动机不能带来好的结果呢? / 162
39. 为什么说包容之心是在人际交往中送给别人的一件好的礼物? / 168
40. 为什么说在人际交往中要首先做一个好的听众? / 174

- 41. 为什么在人际交往中我们会时时改变自己? / 180
- 42. 人为什么有时会无端地反对别人? / 184
- 43. 为什么在说服别人时首先应当了解他们的感情需要? / 189
- 44. 怎样更有效地说服别人? / 193
- 45. 为什么说善于请求别人帮助也是一种交往技巧? / 197
- 46. 为什么要努力消除人际之间的攻击行为? / 201
- 47. 为什么在人际交往中要讲究拒绝的技巧? / 208
- 48. 为什么幽默有益于人际交往? / 212
- 49. 为什么长相不是产生人际吸引的唯一条件? / 216
- 50. 为什么学生的交往活动会受到他所在班级的影响? / 221
- 51. 为什么不是每个人都具有良好的人际关系? / 226
- 52. 为什么说友谊不等于无原则地迁就? / 231
- 53. 为什么要进行人际关系测量? 怎样进行人际关系测量? / 235