



名家推荐学生必读丛书
著名学者胡维革倾情推荐



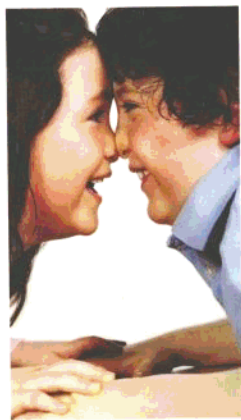
中学生交往指南

MINGJIA 于丹丹 / 编著
郭美光
TUIJIANXUESHENG BIDUCONGSHU

本书旨在帮助中学生解决诸多人际交往中的问题，使他们有意识、有目的地协调好身边的各种人际关系，促进学习进步和健康成长。



吉林人民出版社



中学生交往指南

ZHONGXUESHENG

于丹丹 郭美光 / 编著

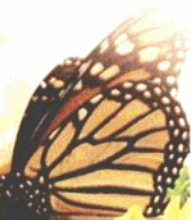
JIAOWANGZHINAN

吉林人民出版社





Z HONG XUE SHENG
JIAO WANG ZHI NAN



图书在版编目(CIP)数据

中学生交往指南 / 于丹丹, 郭美光编著. — 长春: 吉林人民出版社, 2010.4

(名家推荐学生必读丛书)

ISBN 978-7-206-06566-8

I. ①中… II. ①于…②郭… III. ①中学生—人间交往

IV. ①G635.5

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第038785号



中学生交往指南

编 著: 于丹丹 郭美光

责任编辑: 李沐薇

责任校对: 杨九屹

封面设计: 孙浩瀚 张 娜

制 作: 吉林人民出版社图文设计制作中心

吉林人民出版社出版 发行(长春市人民大街7548号 邮政编码: 130022)

网 址: www.jlpph.com

全国新华书店经销

发行热线: 0431-85395845 85395821

印 刷: 北京画中国画印刷有限公司

开 本: 880mm×1230mm 1/32

印 张: 13.5 字 数: 270千字

标准书号: ISBN 978-7-206-06566-8

版 次: 2010年4月第1版 印 次: 2010年4月第1次印刷

印 数: 1-15 000册 定 价: 19.80元

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与出版社联系调换。

第一部分 神奇的交往

什么是交往	014
交往小问卷	017
人际交往的原则	018
人际交往的技巧	020
人人都要交往	021
中学生的人际交往类型	025
时刻明白自己在做什么	029
心理小测验——你是善于交往的人吗?	032
你的人际交往智商有多高?	035
中学生交往中的几种常见不良心理	039
人际交往的心理趣谈	042
与自己交往的“死胡同”	044
人际关系可通过8种距离来断定	045
人际交往的吸引力	047
人际交往的阶段性	049
网络交往	051

第二部分 影响交往的因素

社交能力测试：你交往中的负面性格	055
最好的交际技巧——真诚	057



真诚地表现自己	059
谈吐优雅大方	061
幽默在人际交往中的作用	062
为人处世宽以待人	065
把握好自尊的弹性	068
谦虚, 但别虚伪	071
交际中的谦虚技巧	072
7种人际交往的心理障碍	075
战胜孤独的秘诀	078
人际交往的障碍: 固执	082
如何克服羞怯心理	085
爱发脾气伤人伤己	089
坦率承认自己的弱点	091
克服猜疑心理	092
嫉妒是影响交往的大障碍	096
如何摆脱自卑	098
如何克服孤僻心理	101
如何控制愤怒	104
如何克服狭隘心理	106



第三部分 爸爸妈妈我爱你们

一棵苹果树的故事	109
代沟是什么	112
沟通——与父母相处的有效方式	115
怎样与父母相处1	118
怎样与父母相处2	121
孝敬父母	126
学会“三变”	129
避免逆反心理	131
父母不接受我的观点怎么办	134
中学生与父母的矛盾	137

第四部分 老师好

尊敬老师	141
为什么要尊敬老师	144
如何与老师交往	149
老师喜欢什么样的学生	152
如果你得罪了老师	154
如何获得老师的关注	157
尊师礼物	160
如何赞美老师	162



第五部分 友谊地久天长

怎样建立真诚的友谊	173
友谊长存的要素	176
与同学交往五大技巧	178
中学生如何建立良好的人际关系	181
不要说别人的坏话	184
多锻炼说话的艺术	186
如何与嫉妒心强的人交往	188
同学间交往的6个禁忌	191
如何处理好与寝室同学的关系	192
看不惯同学怎么办	195
26个细节帮你赢得好人缘	198
正确与同学交往	200
哪些朋友你不必深交	202
友谊不拒绝功利	204
与积极的人为伍	207
正确对待友谊	210

第六部分 青色橄榄

烦恼提交	216
------------	-----



中学生与异性交往的特点	219
异性交往恐惧	222
早恋或早恋倾向	224
如何把握友谊和爱情	229
异性青少年交往三宜三不宜	231
做被女同学尊重的男生	233
异性同学交往中应注意的事项	235
淡香更持久——中学生异性交往的艺术	238
如何克服与异性同学交往的不自在感	240

第七部分 陌生人

安全交往	242
自如地与陌生人交往	245
怎样给人良好的第一印象	248
如何与陌生人交谈	250
找到自己与陌生人的共同点	253
与陌生人交谈的禁忌	255
内向的人如何与陌生人交往	256
让陌生人与你一见如故	259
用最短的时间了解一个人	263



第八部分 交往礼仪

中学生文明礼仪1——公共礼仪	270
中学生文明礼仪2——学校礼仪	277
中学生文明礼仪3——家庭礼仪	294
交际离不开礼仪	300
加强个人礼仪修养的现实意义	304
个人礼仪小总结	307
日常交际的礼仪用语	312
道歉的礼仪	313
拨打电话的礼仪细节	315
中餐礼仪	317
西餐礼仪	321
如何巧妙地聆听	325
怎样在初次见面时给别人留下好印象	327
正确的站姿	329
良好的坐姿	330
正确的走姿	331
握手礼仪猜性格	332
介绍的礼仪	335
待人接物的基本礼仪	337



拜访礼仪	338
基本礼仪之交谈	340
谢绝别人的几种方式	341
常见的不良举止	344

第九部分 交往的智慧

适当的道歉	347
每个人都必须学会道歉	349
沟通中的3个“S”	352
控制自己的情绪	355
交往过程中需要用心的细节	357
与人交往关注内容而不是表情	359
在交往中掌握别人的心理	362
人际交往中的目光接触	365
好情绪是人际关系的润滑剂	368
倾听用心感受	371
不要吝啬你的称赞	373
每天大声念5分钟报纸帮你战胜紧张	375
无论如何都应立即答复	378
没有距离就没有朋友	380
不善言谈者成功交际的良方	385



忠言亦应不逆耳	389
巩固友谊应具备的8种心态	393
怎样谢绝别人的好意	398
怎样与自己不喜欢的人打交道	400
怎样化解尴尬的场面	402
感到孤独怎么办	405
怎样与有嫉妒心理的人相处	407
如何自己治疗交往恐惧症	409
如何安慰朋友	412
如何拒绝别人的无理要求	417
测试：交往中你是哪类人	419
请教别人的3种诀窍	422
愈难亲近的人愈值得信任	424
懂得感恩与回报	426
克服交往中的完美主义	428
一句“随便”招人反感	431



A high-angle photograph of two children, a boy and a girl, sitting on a vibrant green artificial grass surface. The boy, on the left, is wearing a blue long-sleeved shirt with 'CAPTURE 84 82' printed on it and dark pants. The girl, on the right, is wearing a yellow and orange long-sleeved shirt and dark pants. They are both smiling at the camera. Between them is a large white sheet of paper, and the girl is holding a red marker, ready to draw. Several other colored markers (blue, green, orange, brown) are scattered on the grass nearby. In the bottom left corner, there is a small yellow daisy flower with green leaves. In the bottom right corner, the petals of another yellow flower are visible.

第一部分

神奇的交往

SHEN QI DE JIAO WANG



什么是♂ ♀交往



人们学习知识进入社会，了解自我，都是在人际交往中发生的。没有与别人的交往，人类就无法生存。交流沟通是人类行为的基础。

人际交往也称人际关系，是人与人之间心理上的关系。人际交往表现为人与人之间的心理距离，反映着人们寻求满足需要的心理状态。从动态讲，人际交往是指人与人之间一切直接或间接的相互作用，但都超不出信息沟通与物质交换的范围；从静态讲，是指人与人之间通过动态的相互作用形成的情感联系。人际关系是一种对立统一的关系。人与人之间既有相互依存、互相吸引的一面，也有相互分离、相互排斥的一面。当相互依存占支配地位





时,就表现为人际吸引,当相互分离占支配地位时,就表现为人际排斥。人际排斥对人际关系是有害的,有时甚至会对人际交往产生极大的负面影响。

人际关系表现为亲近、疏远、友好、敌对等心理距离。人只有在融洽、快乐的气氛中,才能有愉快的心境、开朗的性格、健康的心身,才不易产生疲劳,即使感到疲劳也容易很快消除。不同的人际关系,会引起不同的情感体验,良好的人际关系使人心情舒畅,促进学习或工作效率。人际关系不良,则会产生冷淡、忧虑、孤独与无助感,处于抑郁不欢的心境,从而影响身心健康。心理学家指出:“孤独可能造成情绪和行为问题。”

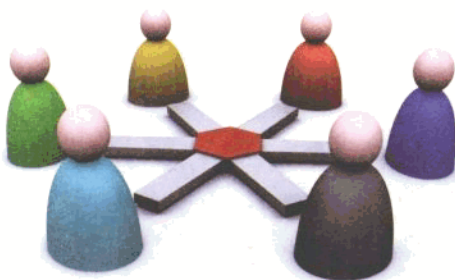
人际交往的心理因素包括认知、动机、情感、态度与行为等。认知是个体对人际关系的知觉状态,是人际关系的前提。人与人的交往首先是感知、识别、理解开始的,彼此之间不相识、不相知,就不可能建立人际关系。认





名家推荐

学生必读丛书



知包括个体对自己与他人、他人与自己关系的了解与把握，它使个体能够在交往中更好地、有针对性地调节与他人的关系。动机在人际关系中有着引发、指向和强化功能。人与人的交往总是缘于某种需要、愿望与诱因。情感

是人际关系的重要调节因素，人们在交往过程中，总是伴随着一定的情感体验，如满意与不满意、喜爱与厌恶等，人们正是根据自身情感体验不断调整人际关系。情感直接关涉着交往双方在情感需要方面的满足程度，即心理距离。可以说，情感是人际关系中最重要的部分，它往往被当作判断人际关系状态的决定性指标。态度是人际交往的重要变量，每时每刻都在表现某种态度，态度直接影响着人际关系的建立、形成与发展，如态度与偏见、歧视的相关直接影响着人们的人际交往。

