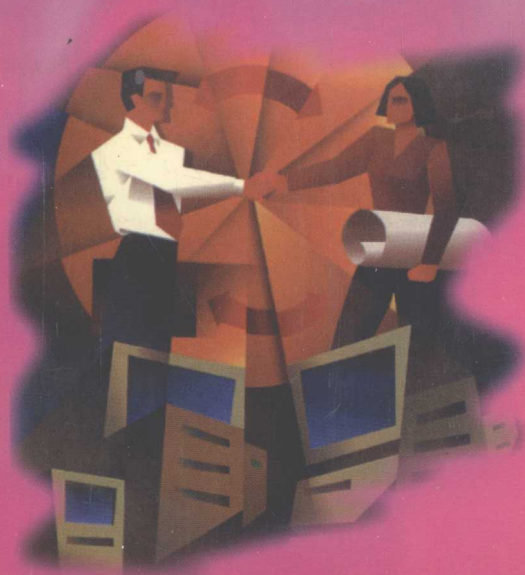


青 少 年 成 才 自 助 餐

周宏 高长梅 主编

学会交际

谭亚莉



华中理工大学出版社

青少年成才自助餐

学会交际

谭亚莉

图书在版编目(CIP)数据

学会交际/谭亚莉

武汉:华中理工大学出版社, 1999年1月

ISBN 7-5609-1869-7

I. 学…

II. 谭…

III. 人际交往-中学生-自学参考资料

IV. G621

青少年成长自助餐

学会交际

谭亚莉

责任编辑 刘一兵

*

华中理工大学出版社出版发行

(武昌喻家山 邮编:430074)

新华书店湖北发行所经销

华中理工大学出版社照排室排版

武汉市科普教育印刷厂印刷

*

开本:850×1168 1/32 印张:7.5 插页:2 字数:147 000

1999年1月第1版 1999年1月第1次印刷

印数:1—3 000

ISBN 7-5609-1869-7/G·206

定价:8.60元

(本书若有印装质量问题,请向出版社发行部调换)

内 容 提 要

人际关系是一张网,每个人都想在这张网里能如鱼得水,对于青少年朋友来说,人际关系良好不仅有利于工作、学习顺利进行,还有利于身心健康成长。本书就是针对我国倡导施行素质教育的要求而以提高青少年交际能力为目的的一本书。

本书从学会交际的意义入手,分别从学会正确的交际手段(游刃于你我交际之间)、交际的艺术(助你在交际中更胜一筹)、克服交际中的障碍(拆除你我间的心墙)正反三个方面展示给青少年朋友交际的方法及技巧,希望能帮助青少年朋友们在现代社会的人际互动与交往中培养出一套有自己个人特色的既有利于自身身心发展又有益于他人和社会的交际方式与手段,能游刃于复杂的人际交往中。另外,本书还附有利于人际关系自检的小测验,检验青少年朋友们在交际中的水平及进展。

总 序

高长梅

我们渴望自立,渴望自律,渴望自强……

我们渴望成功,渴望成才,渴望成人……

青春不是粉面桃腮,不是朱唇红颜,也不是幼稚式的单纯,无知式的好奇;

青春不是自得的轻狂,不是浅薄的潇洒,也不是好逸恶劳式的享受,卿卿我我式的浪漫……

青春是坚定的意志,是健康的体魄,是丰富的想象,是饱满的热情;

青春是战胜懦弱的勇气,是敢于冒险的精神,是孜孜不倦的追求,是无私坦荡的胸怀……

这就是青春的本质,青春的内涵,成才者应具备的素质。

素质是一个人的根本品质,它包括政治素质、思想素质、道德素质、智能素质、情感素质、意志素质、审美素质、交际素质、身体素质、心理素质等。只有具备了这些生活素质、生存素质,才获得了 21 世纪的入场券和通行证。

青少年阶段是人生的黄金时期,如旭日东升,如八九点钟的太阳,生命力旺盛,前程远大。但与此同时,又是青少年的心理断乳期,这主要体现在心理上还不够成熟,思想的可

塑性较大,知识结构尚不完整,阅历还有待丰富等,其综合素质还不完备。

事实上,青少年的心理成熟需要一个过程,需要一个在生活中不断磨炼(逐步坚强)、不断修养(修身养性)、不断优化(去粗取精)、不断完善(走向完美)的过程;其良好的素质也需要在失调中不断调整、偏误中不断矫正、惶惑中使之适应、冲突中使之和谐这一过程中,通过教育与自我教育不断培养。它们不可能唾手可得,更不可能天生(有一定的先天基础,但主要靠后天的自求、自得、自我发展)。

我们这一代将是 21 世纪的主人,我们肩负着祖国的嘱托和历史的重担,任重而道远。时代赋予我们使命,但要很好地完成这一使命,我们必须具备高素质才行。正因为如此,华中理工大学出版社以高度的责任感策划了这套《青少年成才自助餐》丛书,以使青少年面对新世纪的起跑线,做好充分准备。

这套丛书由《学会生活》、《学会做人》、《学会学习》、《学会创造》、《学会审美》、《学会关心》、《学会管理》、《学会交际》、《学会健体》构成,涉及青少年素质的方方面面。全套书紧紧扣住“九个学会”的核心内容,从“学会”的意义,到怎样“学会”及对“学会”过程中的行为纠偏等,既有站在理性高度势如破竹的分析,又有具体细微的可操作性的方法介绍。由于丛书名中“自助餐”几字界定了本丛书的特点,因此作者力求丛书在知识性、通俗性、生动性和操作性上能够较好地统一起来,以使读者读后有所得,最终有所行。

根据素质教育的要求,整体育人的原则,让青少年学会生活是目的,学会做人则是学会生活的关键,也是素质教育

的首要任务。学会了学习,才能使自己永不落伍;学会了创造,才使自己将来可能成才;学会了审美,才能提高生活的品位;学会交际,是协调人与人之间关系的重要条件;学会了关心,才能在关心他人中得到回报;学会了管理,才会使自己更加成熟;而强健的体魄、健全的心理则是未来生活的通行证,掌握了自我健体的技巧,才能自觉不自觉地训练、锤打、调整自己。

作者的意愿是好的,努力是艰苦的,心是诚恳的,但目的是否达到,有待广大读者在读后评判。

作者诚恳地将本丛书献给一切关注 21 世纪中华腾飞的人们,更诚恳地将本丛书献给 21 世纪的主人自己!愿广大青少年都能成为 21 世纪里高素质的人才!

21 世纪属于青少年,21 世纪属于中国!

华中理工大学出版社

向您推荐

七彩虹校园文丛

曾经成长的大地	6.80 元
苦橄榄的诗情	6.80 元
留给岁月的歌声	6.80 元
太阳下的部落	6.80 元
星辰列成的方阵	6.80 元

“英语常青藤”系列

英语赠言集锦	7.00 元
英语背诵散文	6.80 元
英语文笔精华	13.80 元
英语情诗情话	9.50 元
英语人生箴言	10.80 元
英语名家散文	13.00 元
英语精彩影视对白	13.00 元

目 录

学会交际——打开成功大门的钥匙	(1)
-----------------------	-----

用心培植你我的“缘”

一、了解你自己	(9)
二、不妨学着改变自己	(12)
三、欣赏自己与保持本色	(14)
四、了解你周围的人	(17)
五、做个受欢迎的人	(29)
1. 聆听重于表达	(29)
2. 尊重别人的隐私权	(34)
3. 勿太过于谦虚	(36)
4. 大方道歉	(39)
5. 要坦诚,别找借口	(41)
6. 不要过分牺牲自己去讨好别人	(42)
7. 珍惜自己和别人的时间	(43)
六、建立良好的人际关系	(48)
1. 外貌吸引	(49)
2. 邻近性吸引	(51)
3. 能力因素	(53)
4. 相类似的特征	(55)
5. 需求互补性吸引	(56)

6. 对等因素	(57)
---------------	------

游刃于你我交际之间

一、做人不能太.....	(60)
1. 做人不能太狂	(61)
2. 做人不可太直	(62)
3. 做人不能太偏	(63)
二、做个会听话的人	(64)
1. 倾听的艺术	(65)
2. 耳听四方	(67)
3. 主动倾听, 耐心倾听	(69)
三、做个会“说话”的人	(71)
1. 明确说话目标	(71)
2. 以友善的方式开始	(73)
3. 驾驭好你的语言	(76)
四、学会幽默	(85)
1. 不妨来点幽默	(86)
2. 幽默的价值	(88)
五、学会理解、运用身体语言	(90)
1. 巧笑倩兮, 美目盼兮——面部表情	(92)
2. 举手投足之间——手势与步态	(96)
3. 形直则影正——姿势与形象	(100)
六、学会与别人合作	(104)
1. 包容与了解	(104)
2. 表现谦虚	(108)
3. 满足别人的心理需求	(112)
4. 别人为什么拒绝	(120)

5. 如何使对方行为如你所愿	(125)
----------------------	-------

助你在交际中更胜一筹

一、交际是一门艺术	(139)
二、获得别人的好感	(141)
1. 失败效果法	(142)
2. 相同经历法	(144)
3. 恐怖效果法	(146)
三、开启对方紧闭的心扉	(147)
1. 接近效果法	(148)
2. 称谓效果法	(149)
3. 公开隐私法	(150)
4. 张弛结合法	(153)
5. 刺激自尊法	(154)
四、获取对方的信赖	(155)
1. 不利信息法	(156)
2. 反差效果法	(158)
五、寻求知音,赢得友谊	(159)
1. 主动寻觅友情	(159)
2. 志不同,则不足以谋	(161)
3. 交友中的“反璞归真”	(162)
4. 换我心,为你心	(163)
5. 寝室的交友之道	(164)
6. 艺多朋友多	(167)
六、避免伤害感情	(170)
1. 从赞扬入手	(171)
2. 用暗示的方式更好	(172)

3. 批评他人时先谈自己的错误	(174)
4. 给别人留点面子	(175)
5. 拒绝的艺术	(175)

拆除你我间的心墙

一、克服羞怯与自卑心理	(179)
二、克服猜疑心理	(183)
三、克服嫉妒的心理	(184)
四、变小气为大度	(187)
五、排除晕轮效应的影响	(189)
六、排除虚荣心理	(192)
七、怎样化解人与人之间的冲突	(195)

人际关系自检

一、你善于交际吗	(201)
二、你会不会交朋友	(203)
三、处世能力检验	(206)
四、你的“人缘”如何	(208)
五、人际交往中的性格测验	(212)
六、人际交往的气质测验	(214)
七、双性气质测量	(218)
八、你适合社交活动吗	(221)

学会交际——打开成功大门的钥匙

青少年朋友，你埋怨过“工作好搞人难处”吗？

青少年朋友，你哀叹过“做学问容易做人难”吗？

凭心而论，在人际关系上，谁没有棘手的问题？谁绕得过挫折？“好人一生平安”只是祝愿的话而已。

美国卡内基工业大学对 10000 人的个案纪录进行了分析，结果发现：“智慧”、“专门技术”和“经验”，只占成功因素的 15%，其余的 85%，决定于良好的人际关系。

美国哈佛大学就业指导小组，对数千名被解雇的男女进行了综合调查，发现：人际关系不好的，比不称职的人高出两倍多。

还有一个数据，那就是对每年调动人员的调查，发现：因人际关系不好而无法施展其所长的，占 90% 以上。

就这些数据，人际关系的份量，我们不难掂出。而学会交际又是多么地重要：学会交际利于青少年朋友们处世和做人。

一、交际是你我他之间的润滑剂

青少年朋友们，当你在车间里与同事们切磋技术时；当你在课堂里侃侃而谈回答老师的问题时；当你在营房里与战友们谈笑风声时；当你与父母合家欢乐共进晚餐的时候；当你与恋人一起徜徉在林间小路的时候……你可曾意识到这正是在交际吗？它与你形影不离，你若要抛弃它，就会受到它无情的“惩罚”：或者使你耳目闭塞，孤陋寡闻；或者使你恋友皆无，孑然一身；或者使你缺衣少食，生活艰难；或者使你空虚无聊，孤立无援，人情冷漠。总之，人们无法离开交往。

交际既是人类所特有一种的高级活动形式，又是人类共同活动的一种特殊形式。所谓高级活动形式，是同自然界其它动物的活动相比较而言的；所谓特殊活动形式，是指交往活动必须有两个以上的人共同参加才能进行，单个人的独立行为是不构成交际活动的。而且，在参加共同活动的过程中，相互之间还必须以一定的方式进行沟通或发生某种信息交流，否则，也不能称为交际。例如，同是在一个影剧院看电影；或同在一个足球场看球赛；或者同是在马路上行走的人群，如果相互之间没有发生任何的沟通和交流，那么这些人是不存在交往关系的。

俗话说：“物以类聚，人以群分”，交往对人群具有凝聚整合作用。社会上的人之所以能够结群，或者是由于生活的需要，或者是为了实现某种共同的社会目标通过交往活动

而逐步结成各种群体。而群体形成的规范与准则，也正是由于交往规范化、标准化的结果。因此，交际是人与人之间建立联系形成人际关系的纽带，是社会群体构成的前提。

二、融入人际的大海

“一滴水怎样才能不干涸？”佛尊释迦牟尼曾这样问他的弟子们。是的，孤零零的一滴水，论份量只能以毫克计，体积也微乎其微，其寿命能有几何？弟子们面面相觑，谁也回答不出来。释迦牟尼说：“把它放到大海里去。”的确，一滴水的寿命是短暂的，但当它汇入海洋，与浩瀚的大海融为一体的时候，它就获得了新的生命，赢得了永生。这就是著名的万物“共生效应”。人是万物之灵，更要勇敢地融进社会洪流，以求取永生。青少年朋友们只要懂得这个道理，就会自觉地投入社会的海洋，在与人交往中学会交际。在同一时代里，人们之间有一种你少不了我，我离不开你的“粘性”，“万事不求人”只是一句空话。而且现代的社会，比起以往的任何时代，都显得更为灵活、开放，生活节奏加快，整个社会的联系性增强，不论是个人还是组织要天马行空地去单独发展，是困难的，甚至不可能。因此，我们青少年只有跟上时代的节奏，像滴水汇进海洋一般，使自己成为整个社会发展的“合力”中的一个因子，才能有所建树，才能不被淘汰。一位名叫约翰·奈斯比特的美国著名社会预测学家，发表他的轰动世界的新著《大趋势——改变我们生活的十大新方向》，提出了一个著名的论点：高科技必然会引起高情感，而

高情感又必然会引起人们“对相聚在一起的需要”，也正是说的这个道理。

人作为社会角色链中的一环，游刃于开放性的社会之中，怎样才能规范行事而不逾矩？这就是社会化的问题。所谓社会化就是一个人特定的在人类历史某一发展阶段，通过加入社会环境，社会关系以及同社会环境、社会关系的相互作用，由单纯的自然人变成成熟的社会人的过程，也是一个人学习知识、技能和规范，取得社会生活资格，成为社会成员的过程。

美国心理学家莱兹曼说：“没有任何一个儿童是在完全真空状态中成长起来的。从婴儿的出生时候起，他或她就受着各式各样的人和事物所包围，而这些人或事件是会塑造他或她对世界的知觉的。个体认识到他（她）所属社会的各种价值并把它吸收进去的过程，一般称为社会化的过程。”

进入青少年期以后，个体的社会化进程无论从内容上，还是从形式上，都发生了显著的变化。因为整个青少年期是完成生理上和心理上成熟的阶段，是形成个性的阶段。这个阶段是人的一生中从儿童期向成年期过渡的重要时期，也是身体和智力发展的高峰阶段，是人生历程中最充满生机，具有蓬勃向上发展趋势的时期。在这个时期中，除了身体和智能方面的发展变化以外，青少年的社会化进程还将显示出以下几个方面的特征。

首先，个体的自我意识将逐步形成并迅速得到发展。

自我意识，就是人对自我存在的一种认识，或者说是对自我和周围人的关系的理解。其中包括对自己的身体、智

慧、品质、性格特征以及同客观世界关系的全部思想认识和情感体验。具体内容表现在以下三个方面：

①对自身生理状态的认识和体验，如温饱、饥渴感、劳累感、舒适感等；

②对自身心理状态的认识和体验，包括对自己的知识、才能、思想、情感、意志等方面的认识和体验；

③对自身与客观外界关系的认识和体验，既包括对客观外界给予自身的作用、影响的认识和体验，也包括对自身在客观世界中的地位、责任和作用的认识与体验。

自我意识是人所特有的，但是人的自我意识并不是与生俱来的。它是通过社会实践和交往，随着语言和思维的发展而逐步形成的。

其次，社交的需要迅速增强。

社交的需要，即社会交往的需要。其中包括希望与学校、单位、街道以及更大范围的人建立一定的联系，并从中寻求知心的伙伴、朋友以建立友谊和忠诚，有的还希望得到爱情。同时，每一个体都希望归属于某一社会群体，以期得到群体成员的关心、照顾、接受和尊重。

交际的需要，是青少年期心理需要上的一项重要内容。在当代青少年中，社交成了他们非常热衷的一项活动，而且在社交活动的动机、内容、行为方式、范围广度等方面，与以往的青少年有很大不同。社交使当代青少年既开阔了眼界，增长了知识，又锻炼了能力，发展了自我意识。因此，交往对青少年的社会化进程无疑起到了积极的促进作用。

第三，适应社会环境的能力迅速增强。

进入青少年期，其显著的变化是独立性和理智感的增