



浙江省“服务‘三农’出版工程”重点出版物
浙江省社会科学界联合会社科普及课题成果

农村大学生人际交往

百问百答

刘雪峰 著



YZLI0890173640



浙江工商大学出版社
ZHEJIANG COMMERCE UNIVERSITY PRESS



浙江省“服务‘三农’出版工程”重点出版物
浙江省社会科学界联合会社科普及课题成果

农村大学生人际交往百问百答

刘雪峰 著



YZLI0890173540



浙江工商大学出版社
ZHEJIANG GONGSHANG UNIVERSITY PRESS

图书在版编目(CIP)数据

农村大学生人际交往百问百答 / 刘雪峰著. — 杭州: 浙江工商大学出版社, 2012.10
ISBN 978-7-81140-634-4

I. ①农… II. ①刘… III. ①大学生—心理交往—问题解答 IV. ①C912.1-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 243354 号

农村大学生人际交往百问百答

刘雪峰 著

责任编辑 赵 丹 吴岳婷

责任校对 周敏燕

封面设计 王妤驰

责任印制 汪 俊

出版发行 浙江工商大学出版社

(杭州市教工路 198 号 邮政编码 310012)

(E-mail: zjgsupress@163.com)

(网址: <http://www.zjgsupress.com>)

电话: 0571-88904980, 88831806(传真)

排 版 杭州朝曦图文设计有限公司

印 刷 杭州杭新印务有限公司

开 本 850mm×1168mm 1/32

印 张 4.875

字 数 98 千

版 次 2012 年 10 月第 1 版 2012 年 10 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-81140-634-4

定 价 15.00 元

版权所有 翻印必究 印装差错 负责调换

浙江工商大学出版社营销部邮购电话 0571-88804227

前言

FOREWORD

农村籍大学生是高校中的一个特殊群体。由于其从小生长的环境与城市有较大的区别,在进入高校之后,常常在学习、生活、工作等方面表现出不同程度的不适应,特别是在人际交往上方面存在着较大的障碍。

多年来,我一直教授“演讲与口才”“口才基础”及“社交礼仪”等课程,对大学生人际交往状况与能力有着直接的感受和领悟,尤其是对农村籍大学生的人际交往状况感到忧心。随着教学经验及体会的积累,在观察大学生人际交往行为并与大学生们进行了交流与沟通后,我总结出了大学生,尤其是农村籍大学生在实际的学习、生活与工作中所存在的一些人际交往困难与问题,针对这些问题做了一些探究,并给予了学生们许多解决问题的对策和建议,得到了学生们的认可。为了让更多的大学生获得帮助,我将常见的问题归纳出 100 个,从交往行为、交往心理及交往技巧方面对它们进行了分析,力求给出切实有效的解决方法。希望能这帮助大学生,尤其是农村籍大学生解决人际交往中所

遇到的实际困难,帮助他们学会建立良好的人际关系,提高人际交往能力。本书不仅对农村籍大学生人际交往具有指导意义,同样也适用于所有在校大学生。

本书在撰写中参考了一些同行的研究成果,在此一并表示感谢。同时,也感谢浙江工商大学出版社赵丹、吴岳婷两位编辑对本书的出版所付出的辛苦与努力。作者水平有限,在编写过程中难免有不当之处,敬请读者批评指正。

刘雪峰

2012年10月于浙江工商大学

目 录

CONTENTS

上篇 基础篇

1. 农村籍大学生如何建立良好的人际关系? 1
2. 农村籍大学生如何维护良好的人际关系? 4
3. 农村籍大学生若要进行成功的人际交往,需把握哪些原则? 6
4. 造成农村籍大学生人际交往障碍的主要因素有哪些? 8
5. 农村籍大学生在人际交往中如何看待“面子”问题? 11
6. 风度在人际交往中有何作用? 14
7. 性格在人际交往中有何作用? 15
8. 农村籍大学生建立良好人际关系的优势何在? 16
9. 影响大学宿舍中人际关系的因素有哪些? 17
10. 谈话中,善用哪些词语才可以使自己显得既有修养又谦恭有礼? 19

中篇 技巧篇

11. 如何处理好寝室中的人际关系? 22
12. 我来自农村,家里贫困,在室友面前,我很自卑,我该如何与室友相处? 25
13. 不善于结交新朋友,只喜欢与熟人交流,怎么办? 26
14. 如何交到好的朋友? 27
15. 别人误解了我,怎么办? 29
16. 与老师有不同观点怎么办? 30
17. 课堂上怎样回答提问? 31
18. 同学总爱拿我开玩笑怎么办? 32
19. 如何调解两个不合的同学的关系? 33
20. 一同学在我面前说另一个同学的坏话,我该怎么办? 34
21. 有同学在他人面前说我的坏话,被我知道了,我该怎么办? 35
22. 同学向我借钱,怎么办? 36
23. 怎么向同学借钱? 37
24. 面对借钱后不还的朋友,我该怎么办? 37
25. 与好友、同学有矛盾或产生分歧时,该怎么办? ... 39
26. 真诚给别人提建议时,却引起对方的不满或极力反驳时怎么办? 41
27. 怎样同他人说第一句话? 42
28. 做错事时如何道歉? 43

29. 明知对方不对,却不能有效地说服对方、批评对方, 怎么办?	45
30. 如何巧妙拒绝?	46
31. 遭到别人拒绝时该怎么办?	48
32. 如何面对别人的嫉妒?	49
33. 说话伤人,语言冒失,不能很好地考虑周围人的感 受,怎么办?	49
34. 不善于关心别人,也体会不到别人的关心,怎么办?	50
35. 在与人交流过程中,不善于倾听对方,怎么办? ...	51
36. 在公众环境下能自然表达出语言,但要自己引起 话头或引导谈话就会显得困难,这种情况该怎么办?	53
37. 农村籍大学生上了大学后,怎样与家乡的父母相处?	54
38. 我已经是一名大学生了,我想追求独立,可父母总 是不放心我、误解我、管教我,我该怎么办?	56
39. 如何与父母交流?	58
40. 遇到困难时,怎样求人帮忙?	61
41. 别人指责我该怎么办?	61
42. 很渴望与人沟通,但找不到与人沟通的切入点, 怎么办?	62
43. 怎样与熟人打招呼?	62
44. 对半熟的人,遇见时不知如何是好,是打招呼还 是绕开?	63
45. 跟别人发生了正面冲突该怎么办?	64

46. 如何面对别人的挖苦讽刺? 65
47. 当自己对别人产生不满时,该怎么办? 66
48. 遇到同学和我抬杠怎么办? 67
49. 崇尚个性,欣赏自我,这对人际交往有影响吗? ... 68
50. 有话就说,有话直说,这样好不好? 69
51. 很在乎同学关系,但不知道如何让别人喜欢自己?
..... 70
52. 和外国人谈话时,应注意哪些事项? 72
53. 如何看待校园中大学生情侣之间的亲昵行为? ... 72
54. 在指出别人的不足时,如何才能做到忠言不逆耳?
..... 73
55. 老师让我和一个与我有矛盾的同学一起做事,我
该怎么办? 74
56. 喜欢与人辩论,因为这个缘故,同学们都远离了我,
这是为什么? 75
57. 我说的有道理,可他就是不爱听,这是怎么回事?
..... 76
58. 如何学会从对方的立场看问题? 76
59. 遇到喋喋不休、爱唠叨的人,该怎么办? 77
60. 开玩笑要注意什么? 78
61. 如何面对这样的朋友? 79
62. 同学失恋了,对我倾诉怎么办? 80
63. 怎样与残疾人交往? 81
64. 怎样避免与人争吵? 82
65. 怎样正确对待争吵? 83
66. 得理不饶人,总爱与别人针锋相对,事后又后悔,

该怎么办?	85
67. 怎样向同学询问问题?	85
68. 如何使用电话的基本用语?	86
69. 与网友见面有必要吗?	88
70. 对别人提出意见或建议时,如何能让对方乐于接受呢?	90
71. 个性强,总喜欢与别人针锋相对怎么办?	91
72. 如何与同学开玩笑?	92
73. 如何与异性交往?	94
74. 如何看待异性友谊与爱情?	94
75. 如何向人道歉?	96
76. 如何安慰他人?	97
77. 怎么去拜访别人?	100
78. 大学生在求职面试时会遇到哪些常见问题? 如何 回答?	102
79. 大学生面试礼仪有哪些?	107
80. 怎样经营大学时代建立的同学友情,使它永远保鲜, 永不褪色?	114

下篇 心理篇

81. 面对陌生人,不敢说话怎么办?	115
82. 害怕向老师请教问题怎么办?	116
83. 在公众场合说话,常常感到紧张,如何改变?	117
84. 我与异性接触时,经常感到极大的压迫感,不知所 措,很紧张,怎么办?	118

85. 在与其他人交往时,不善于袒露自己的真实想法,喜欢把自己隐藏起来,怎么办?	119
86. 怎样控制自己的情绪?	120
87. 报复心重,这样好不好?	121
88. 我在与人交往或在公众场合时,经常爱脸红,怎么办?	122
89. 如何正确认识自己?	124
90. 我在与人交谈时,总是不敢正视对方,甚至上课时不敢看老师的眼睛,怎么办?	126
91. 不敢与别人交流,怕自己说错话,该怎么办?	127
92. 害怕与人交往,不敢见人,神经处于非常紧张的状态,怎么办?	127
93. 如何消除忌妒心理?	128
94. 为什么会产生自卑心理? 为什么贫困生更容易产生自卑心理?	130
95. 如何克服自卑、自负心理?	132
96. 与人交往时,如何克服羞怯心理?	135
97. 在与人交往中特别敏感,这使我小心翼翼,如履薄冰,我该怎么办?	137
98. 如何在演讲时不紧张?	139
99. 怎么撇开烦恼?	140
100. 性格内向是缺点吗?	141
参考文献.....	144



上篇 基础篇

1. 农村籍大学生如何建立良好的人际关系?

答:农村籍大学生从农村来到城市,面临着多种挑战,如身份的转变、生活环境的改变、学习方式的改变、风俗习惯的适应等。他们远离家乡、父母,面对完全陌生的环境,亟需在大学这个大家庭中,建立起一个良好的人际关系网。良好的人际关系能帮助农村籍大学生更快更好地适应新环境、新生活,从而为四年的大学生活乃至今后的人生打下良好基础。在大学生活中,建立良好的人际关系的方法很多,同学们可以从以下几个方面去努力。

第一,主动去交往。大家来自五湖四海,谁能主动与人交往,谁就能尽早地赢得更多的友谊。交往有助于逐步加深相互了解,消除猜疑与误会,不断提高人际关系水平。很

多同学之所以缺乏成功的交往,是因为他们在人际交往中总是采取消极、被动的退缩方式,总是期待友谊和爱情从天而降。这些人,只做交往的响应者,不做交往的始动者。根据人际交往的交互性原则,别人是没有理由无缘无故对自己感兴趣的,所以,你若想有更多朋友,建立良好人际关系,你必须主动出击。

第二,给人良好的第一印象。第一印象在人际交往中非常重要,人们会在初次交往的短短几分钟内形成对交往对象的一个总体印象,如果这个第一印象是良好的,那么人际吸引的强度就大;如果第一印象不是很好,则人际吸引的强度就小。如何给别人一个良好的第一印象呢?方法很多,你可以真诚地对别人表示感兴趣、可以多微笑、多提别人的名字、耐心地听别人说话、鼓励别人谈他自己、谈符合别人兴趣的话题等。

第三,把注意力从自己身上移开,多关注别人。与别人交往时只关心自己的人,很少能建立良好而持久的人际关系。当你开始把注意力集中到别人身上时,建立良好人际关系的可能性就大大增加了。比如少说“我”,多说“您”或“你”;说话要调动别人的兴趣,把注意力集中在对方的兴趣所在,如果你们有共同兴趣,当然好,若他的兴趣是你所不懂的东西,你正好可以以此为话题,虚心请教,深入交流。

第四,真诚关心别人。无论你有什么本领、特长,受教育程度有多高,都不如真心实意的关心更能给人留下深刻的印象。你的关心能让别人感受到重视与尊重,温暖与体贴。

第五,认真了解别人。当别人对你介绍自己或跟你讲述自己经历的事时,你没有认真听、认真记,这是人际交往中非常糟糕的事。你不仅要认真听,更需要去主动地问,去认真地了解别人,这是你关心别人的明证。

第六,不要低估任何人的价值。把每个人都当做重要人物看待,这样你就绝对不会低估任何人了。你对谁都是平等的,对谁都会是谦虚的,你就会得到别人的同等对待。

第七,多为他人着想。每一名同学都要学会站在别人的立场上,设身处地为别人着想,用别人的眼睛来看这个世界,用别人的心来理解这个世界。“己所不欲,勿施于人”,积极地参与他人的思想感情,意识到“我也会有这样的時候”,“我遇到这样的事情会怎么样”,这样才能实现与别人的情感交流。这种积极地参与别人思想情感的能力可以把自己和他人拉得很近,并能化解很多矛盾和冲突。

第八,使对方感到自己重要。称赞和尊重别人,使他们觉得自己受重视,这并不花钱,但却能起意想不到的作用。另外,这样做对你也有好处,可以帮助你建立起与这个人的良好关系。

第九,善于倾听别人意见。善于建立良好人际关系的人,有个共同特点,就是他们能认真倾听别人谈话。你听说过有人不喜欢跟善于倾听别人意见的人在一块的吗?

第十,优化性格。很多人际交往中的心理障碍是个人性格的不够完善造成的,因此,培养良好的性格是建立和发展良好的人际关系的重要方面。通常,具有良好的性格特

征的大学生,如热情、开朗等,往往具有相当大的魅力,易于使人产生可亲可爱之感,因而他们会有一个良好的人际关系,成为人际交往的成功者。

2. 农村籍大学生如何维护良好的人际关系?

答:对于一个农村籍大学生来说,学会建立良好的人际关系还不够,还要知道如何维护所建立起的人际关系。维护良好的人际关系,可注意以下几个方面。

(1) 互相尊重,求同存异,避免争论

青年大学生知识层次高,年轻气盛,经常喜欢争论,但是争论的结果,往往都是以双方面红耳赤和不愉快结束的。事实证明,无论谁输了,都会很不舒服,更何况争论往往会演化成直接的人身攻击,这对于人际关系是非常有害的。因此,解决观点上的不一致的最好途径是讨论、协商,而不是争论。因成长环境、生活习惯的不同,同学之间存在着很大的个性差异,彼此相处应当互相尊重。因此求同存异,宽容地对待同学是增进同学友谊之道。首先,同学交往要严以律己,注意自己的一言一行,注重内省;其次,要一分为二地看待同学,多从积极方面看待同学;第三,要尊重同学的个性和习惯,不因彼此的个性差异而冷淡同学,挫伤同学。

(2) 不要直接批评、责怪和抱怨别人

“要比别人聪明,却不要告诉别人你比他聪明”。任何自作聪明的批评都会招致别人的厌烦,而缺乏理解的责怪和抱怨则更是有损于人际关系的发展。同学们要学会用提

醒别人的方式,使别人感到自己并不认为他不聪明或无知,绝不要伤及别人的自我价值感。

(3) 严以律己,宽以待人,勇于承认自己的错误

虽然承认自己的错误是一种自我否定,但承认错误会给自己带来巨大的轻松感。明知错了而不承认,会使自己背上沉重的思想包袱,使自己在别人面前始终不能自如地昂起头。另一方面,承认自己的错误,等于变相地承认别人,会使对方显示出超乎寻常的容忍性,从而达到维持人际关系的稳定的效果。

(4) 互相帮助,取长补短

大学同学不同的成长经历、不同的生活背景决定了他们有不同的思想、知识、经验和优势。在同学交往中,一方面要善于取人之长补己之短,不断丰富自己;另一方面更要扬己之长给同学以帮助。当然,帮助同学时要注意分寸,不能刻意炫耀、卖弄、表现自己;帮助同学还必须坚持原则,不能为了友谊或为了情面而不负责任地“瞎帮忙”。大学生中讲哥们义气,考试协同作弊甚至考试代考等现象还时常发生,结果害了同学也害了自己,严重损害了现代大学生的良好形象。

(5) 学会批评

人与人之间相处绝对不会没有矛盾,有了意见怎么办?大吵大闹翻脸不认人不足取,埋在心里不屑一顾也不足取。批评与自我批评是有力的武器,批评时应当学会原则问题决不妥协,方式上应和风细雨,从团结的愿望出发,通过批评与自我批评来解决问题。不到不得已时,决不要自作聪

明地批评别人。但是,有时善意的批评是对别人行为的很有必要的一种反馈方式。因此,学会批评还是很有必要的。教你几招不会招致别人厌烦的批评方式:①批评从称赞和诚挚感谢入手;②批评前先提到自己的错误;③用暗示的方式提醒他人注意自己的错误;④给别人留面子。

3. 农村籍大学生若要进行成功的人际交往,需把握哪些原则?

答:

(1) 平等交往

平等主要指交往双方态度上的平等,我们每个人都有自己独立的人格、做人的尊严和法律上的权利与义务,人与人之间是平等的关系。农村籍大学生虽然来自农村,有的甚至来自贫困家庭,但在交往中,也要知道自己与城市里的同学、家境好的同学在人格上是平等的。任何居高临下、盛气凌人、发号施令、颐指气使,或因同学之间在出身、家庭、经历、长相等方面的客观差异而对人“另眼相看”的人,很快就会遭到孤立。坚持平等的交往原则,就要正确评价自己,不要因为看见自己的优点就盛气凌人,也不要只见自身弱点而盲目自卑,更不要因为自己出身农村或出身贫困家庭而自卑。

(2) 尊重他人

每个人都有自己的人格尊严,并期望在各种场合中得到尊重。尊重能够引发人的信任、坦诚等情感,缩短交往的