

QINGSHAONIAN XINLI JIANKANG JIAOYU YINGJI BIBEI CONGSHU

青少年心理健康教育应急必备丛书

李百珍/主编

李百珍 王 凯 李 静/著

人际关系 的协调

*Renji Guanxi
De Xietiao*



科学普及出版社
POPULAR SCIENCE PRESS

青少年心理健康教育应急必备丛书

李百珍 主编

人际关系的协调

张晶晶 李百珍 编著



科学普及出版社

· 北 京 ·

图书在版编目(CIP)数据

人际关系的协调 / 李百珍, 王凯, 李静著. —北京: 科学普及出版社, 2013. 1

(青少年心理健康自助应急必备丛书 / 李百珍主编)

ISBN 978-7-110-07749-8

I. ①人… II. ①李… ②王… ③李… III. ①人际关系学-青年读物②人际关系学-少年读物 IV. ①C912. 1-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第082428号

策划编辑 徐扬科
责任编辑 金 陵
责任校对 刘洪岩
责任印制 马宇晨
封面设计 耕者设计工作室
版式设计 青鸟意识艺术设计
插 图 青鸟意识艺术设计

出版发行 科学普及出版社
地 址 北京市海淀区中关村南大街16号
邮 编 100081
发行电话 010-62173865
传 真 010-62179148
投稿电话 010-62176522
网 址 <http://cspbooks.com.cn>

开 本 880 mm × 1230 mm 1/32
字 数 131 千字
印 张 6.375
印 数 1—5000册
版 次 2013年1月第1版
印 次 2013年1月第1次印刷
印 刷 北京中科印刷有限公司

书 号 ISBN 978-7-110-07749-8/C · 101
定 价 13.00元

(凡购买本社图书, 如有缺页、倒页、脱页者, 本社发行部负责调换)

本社图书贴有防伪标志, 未贴为盗版



前言

为自己的成长担当责任 学会心理自助 做自己成长的主人

著名心理学家罗杰斯说：“人生的意义在于成长。”青少年正处于从不成熟走向成熟的成长时期，生理发展迅速，心理变化显著。在这一过渡时期，不少青少年独生子女的独立性和自我调节能力比较差，面对应急事件，时常会不知所措，甚至会感受到很大的心理压力和冲突。如果这些心理问题长期得不到解决，就会在情绪、行为等方面有异常表现，甚至罹患心理疾病。为此，对青少年进行必要的心理健康教育就显得尤为重要。

国内外的实践证明：心理健康教育不仅是一套方法和技术，更重要的是体现了一种实践性很强的先进理念。

人格的完善与优化比智慧、能力的增长更为重要。素质教育虽然提倡很多年了，但就目前情况来看，社会各方面仍然只对青少年知识的获得和智能的提高更为重视，而对他们优良心理品质的培养和优良性格的塑造相对忽视。青少年心理健康教育是素质教育的一个重要方面，它的最终目的是充分挖掘和发挥人的智慧潜能，不断地优化、完善人格，使人变成心理健全的人。

青少年心理健康教育的主要内容是：自我意识的培养、人际关系的协调、学习心理的探析、不良情绪的调节、优良性格的塑造、青春

花季的探秘、成长挫折的应对以及心理卫生的维护、心理障碍的预防和初步矫正，这即是该丛书各分册的具体内容。

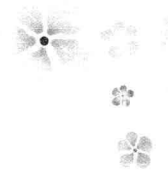
心理健康教育是让青少年被动地接受成人的“灌输”，还是主动地心理自助？我们认为人生的命运掌握在自己手里，青少年朋友要为自己的成长担当责任，学会心理自助，做自己成长的主人。诚然，年轻人的成长离不开家庭、社会影响和学校教育，但是这些都是外因，自身的努力才是内因。青少年朋友不能把成长中的不如意，全归咎于父母、老师或社会，应该学会心理自助——自我教育、自我学习、自我帮助，自觉地汲取社会各方面有利于自己成长的积极因素，抵制消极因素的不利影响。

帮助青少年朋友正确面对紧急事件，学会心理自助，促进个人的成长进步是该丛书的宗旨——介绍心理学的相关知识，并引导青少年用心理学的科学知识分析自己的心理现象，解决遇到的心理难题，使自己健康、快乐地成长。我们期望在这套丛书的帮助下，使每位青少年朋友能够掌握有效的应急措施，进而塑造出良好的个性心理素质：积极向上、有自信、会学习、耐挫折、乐观开朗、善于交际、意志坚定……

青少年朋友在阅读这套丛书时，可以先看看反映当代青少年风貌的丰富的鲜活事例，再慢慢学习一些相关的心理学知识，最后领会其中蕴涵的深刻理念。在紧张的学习之余，以轻松、愉悦的心态，细水长流地品读这套丛书，这不仅会帮助青少年朋友有效地面对应急事件，促进心理成长，而且还会增强对心理科学的兴趣和爱好呢！

李百珍

2012年3月8日



目 录

为什么要学会人际交往·····	1
◎ 正常的人际交往可以促进身心健康·····	2
◎ 好的人际关系可以促进个人成长发展·····	3
◎ 良好的人际关系可以促进事业成功·····	6
◎ 良好的人际关系使人终身幸福·····	11
青少年朋友关系的特点·····	14
◎ 青少年朋友关系的作用·····	14
1. 心理抚慰·····	15
2. 稳定情绪·····	15
3. 代偿作用·····	16
◎ 青少年朋友关系的类型·····	17
1. 挚友·····	18
2. 好友·····	18
3. 伙伴·····	18
◎ 青少年朋友关系形成的原因·····	18
1. 相互接近·····	18
2. 同情挚爱·····	18
3. 尊敬共鸣·····	19
4. 集体合作·····	19
◎ 青少年朋友关系的现状·····	20
1. 朋友圈子逐渐扩大·····	20
2. 同性朋友多于异性朋友·····	20

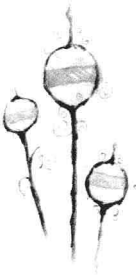


- 
- 3. 美国学生比中国学生朋友多..... 20
 - 4. 中国学生更倾向于不结交异性朋友..... 20

中学生人际压力的发展特点..... 25

- ◎ 女生人际压力高于男生..... 25
- ◎ 男生人际冲突压力稍高于女生..... 26
- ◎ 城镇学生的人际压力略高于农村学生..... 26
- ◎ 农村学生的人际约束压力显著低于城市学生..... 27
- ◎ 重点中学学生的人际压力显著高于非重点中学学生..... 27
- ◎ 初二是人际关系发展的关键期..... 28
- ◎ 中学生的人际压力随着年龄增长而增长..... 28

获得好人缘的秘诀..... 30

- ◎ 听——耳朵比嘴巴更重要..... 31
 - 1. 耐心倾听..... 35
 - 2. 虚心倾听..... 36
 - 3. 会心倾听..... 36
 - ◎ 说..... 38
 - 1. 说对方感兴趣的..... 38
 - 2. 赞美要表达..... 41
 - 3. 感恩要表达..... 45
 - 4. 叫出他人的姓名..... 49
 - ◎ 做——关心他人..... 53
 - 1. 心中有他人..... 53
 - 2. 细微处做起..... 58
 - ◎ 诚——以诚待人..... 58
 - 1. 诚信危机..... 59
- 

2. 一诺千金·····	60
◎ 信——以信取人·····	63
1. 言必信行必果·····	63
2. 君子坦荡荡·····	64
◎ 移情——设身处地替他人着想·····	71
1. 换位思考：良好沟通的第一步·····	72
2. 子欲取，先须予——你要别人怎样对待你，你就先怎样对待别人·····	74
◎ 宽——宽容待人·····	75
1. 胸怀要宽广·····	76
2. 度大集群朋·····	79
3. 宽容要表达·····	81
4. 给人台阶下·····	81
◎ 恢——幽上一默·····	85
1. 幽默是人间润滑剂·····	85
2. 幽默要高雅·····	88
◎ 接受被拒绝·····	90
1. 难免遭拒绝·····	90
2. 自信——承受拒绝的基石·····	91
3. 十分的努力，一分的机会·····	91
◎ 学会拒绝·····	93
1. 勇敢地说不·····	93
2. 拒绝要果断、明确·····	95

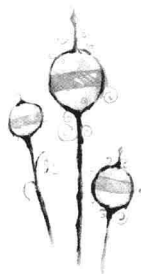
同桌岁月——如何处理同学关系····· 96

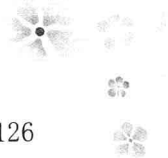
◎ 摆脱孤独——积极交往·····	98
1. 乐观自信·····	99
2. 融入集体·····	99
3. 互相拜访·····	99

4. 广泛交友·····	100
5. 学习交往技巧·····	100
◎ 奥赛罗之剑——当遭受嫉妒时·····	101
1. 走自己的路，让别人去说吧·····	102
2. 向嫉妒者“示弱”·····	103
3. 主动求助于嫉妒者·····	103
4. 主动帮助嫉妒者·····	103
5. 让嫉妒者一起分享欢乐·····	103
◎ 当与同学发生矛盾时·····	104
1. 抓住时机，有选择地说·····	105
2. 适应特点，有针对性地谈·····	106
3. 尊重人格，有礼貌地说·····	106
◎ 摒弃自私学会分享·····	107
1. 接受父母“狠心”的分享·····	109
2. 通过移情学会分享·····	110
◎ 当遭遇诬陷时·····	111
1. 客观认知反应适度·····	112
2. 寻求社会支持·····	114

血缘如歌——如何与父母相处·····115

◎ 让内心充满力量——当父母离异时·····	116
1. 善待父母·····	118
2. 善待自己·····	118
3. 积极适应生活·····	118
◎ 风雨同舟，共渡难关——当家长失业时·····	119
1. 细心关心父母·····	120
2. 深刻地理解父母·····	120
◎ 用情感的火花温暖家人——当父母生病时·····	123





1. 承担家务劳动·····	126
2. 合理安排生活·····	127
3. 关心、体贴父母·····	127
◎ 人定胜天——当父母贫穷时·····	128
1. 相信“人定胜天”·····	129
2. 营造乐观和谐的家庭氛围·····	129
3. 给家人鼓劲·····	129
◎ 我要做自己——当与父母的想法不一致时·····	132
1. 像成人那样处事·····	134
2. 换位思考·····	134
◎ 我有我梦想——当与父母的理想不一致时·····	135
1. 坦诚沟通·····	136
2. 商榷理想志向·····	137

学校里的故事——如何处理与老师的关系···139

◎ 老师的压力有谁知？——假如我是老师·····	140
1. 理解教师工作的辛苦·····	142
2. 尊敬老师·····	142
3. 委婉地向老师提意见·····	143
◎ 倾斜的天平——当老师不公平时·····	144
1. 是否真的不公平·····	144
2. 不公平和知识分开·····	146
3. 认清学习为谁·····	146
4. 与老师沟通·····	146
5. 豁达大度·····	147
◎ 批评是爱——当老师批评我时·····	148
1. 批评是爱·····	150
2. 锻炼受挫能力·····	150



◎ “喊你家长来！”——当老师请家长时·····	151
1. 勇敢承认错误·····	154
2. 大度相向·····	156
3. 尝试改变暴力型父母·····	156
◎ 星星恋上太阳——当我暗恋老师时·····	159
1. 理智地对待·····	162
2. “师生恋”难有圆满结果·····	162
3. 求助家长·····	163
◎ 程门立雪今说·····	166
1. 尊重老师的劳动·····	169
2. 听从老师的教诲·····	169
3. 对老师要有礼貌·····	169
4. 对老师要关心体贴·····	169

人际关系测量·····172

◎ 社交能力自测表·····	172
1. 简介·····	172
2. 量表内容·····	173
3. 评分标准·····	174
◎ 看看你的人缘·····	174
◎ 测测你受欢迎的程度·····	175
1. 简介·····	176
2. 量表内容·····	176
3. 评分标准·····	178
◎ 你与朋友们处得愉快吗? ·····	179
◎ 不要让人讨厌你·····	184

参考文献·····187



为什么要学会人际交往

青少年朋友们，你在紧张的学习之余，想过下面这些问题吗：我与我的同学、老师、家人相处得融洽吗？我经常因为相处不好而感到烦恼、担心吗？我很想拥有一个好的人际关系，该怎样做？

良好的人际关系——和谐、友好、积极、亲密的人际关系使人精神愉快，心情舒畅，周身放松，可以促进我们的学习和工作。相反，不和谐、紧张、消极、敌对的人际关系使人产生不愉快的情绪，如愤怒、抑郁、孤立、忧伤等，不但会影响学业、工作，还会影响身心健康。社会心理学研究表明：良好的人际关系是一个人心理正常发展，个性保持健康，学习、工作富有成效和

生活具有幸福感的重要条件之一。孟子云：“天时不如地利，地利不如人和。”所以一个人有好的人际关系，不仅会使我们年轻的时代过得愉快充实，而且还会使我们拥有美好前途和事业。那么，拥有好的人际关系会给我们现在和未来的人生带来哪些好处呢？

◎ 正常的人际交往可以促进身心健康

中学生凯凯自小就是个听话的好孩子，妈妈对他只有两个期望，一是期望他学习好，二是身体好。妈妈说，身体好将来才能做大事。为此，妈妈把凯凯的饮食起居照顾得非常细致，每天都“花样翻新”地给他做些可口的食物。为避免影响凯凯的学习，每天晚上，妈妈都不看电视，妈妈还替他回绝了所有找他玩的同学。凯凯也真为妈妈争气，身体很少得病，学习成绩在班级也总是名列前茅。

但是最近，独来独往的凯凯心理总觉得少点什么似的，整天没精打采，学习的时候，时常走神，注意力不能集中，为此学习成绩下降了。妈妈为此很着急，赶紧带他去看心理医生。原来凯凯得了心病。

社会心理学知识告诉我们：作为社会成员的每一个正常人，都有着强烈的交往的需要、合群的需要。在交往中，通过相互沟通，可以学习对方的长处，取长补短，提高自己的学业、工作效率，获得成就感。通过相互诉说个人的经历，表达自己喜怒哀乐的情绪，增进彼此的感情，从而在心理上产生一种归属感、安全感。如果像凯凯那样，一心为了学习，断绝了与其他人的一

切正常的交往，把自己封闭起来，独来独往，一个人的心理感受无处交流，便会倍感孤独、寂寞，长此以往必然会产生许多的烦恼和苦闷。

由于凯凯正常的人际交往的需要得不到满足，缺乏归属感和安全感，就会“心理总觉得少点什么似的”。甚至可能罹患与社会交往障碍有关的多种心理疾患，例如，社交恐惧症、焦虑症、强迫症、神经衰弱等。

要消除凯凯的烦恼和苦闷，就应当鼓励他与人交往，多交朋友。人际交往的范围越大，精神生活越丰富，人就越愉快。通过同学之间的交往，彼此敞开心扉，达到快乐有人分享，痛苦有人分担，有困难大家来帮助，从而增进同学之间的互相理解和关心，只有这样才能消除孤独感和失落感，使人保持积极的情绪状态、良好的精神面貌，进一步促进身心健康。

◎ 好的人际关系可以促进个人成长发展

每个人成长发展的过程都离不开人际交往。人总是生活在一定的相互交往环境中。个人成长的过程就是与人交往的过程。人自出生之日起，首先需要依赖父母、家人的照顾，得到长辈提供生长需要的各种物品和心理的关怀爱护。在成长过程中，还要不断地接受父母及其他周围人的影响，比如：当我们学习正确地使用餐具、学会走路、学会有礼貌地对待客人、学会友善地对待小伙伴时，总会得到父母、老师和他人的鼓励、表扬、赞赏。当我们做了一件坏事，则会受到责罚。久而久之，一个社会的人诞生了。我们逐渐学会了如何生活，如何学习，如何为人处世，如何使自己的行为符合社会的需要，符合大家公认的行为准则。因此，人际交往是个人成长发展的需要，好的人际交往能力、好的人际关系可以促进个人德智体美劳的全面发展。

美国加州大学著名心理学家劳伦斯·哈特教授在对一些孩子进行长达10年的追踪调查中仔细观察了这些孩子们是怎样生活的：哪些孩子喜欢与人交往，哪些孩子喜欢独处，并对这些孩子的学习进行了跟踪调查。最后的研究结果表明，那些善于与人交往的孩子智商较高，往往比较聪明活泼，而且上学以后学习成绩一般都比较好。

哈特教授通过分析认为，从小善于与人交往的孩子，不仅容易与人相处得融洽，而且可以从其他人那里学到更广博的知识。

我们看看有良好的交往能力的刘垒是怎样成长的。

刘垒知识面广，性格谦和，为人诚实、宽容，乐于助人。他一直是学生干部，有责任心和组织能力，刘垒在学校有着良好的人际关系，同学们都很喜欢和他交朋友，觉得和他在一起无论是学习还是聊天都很开心。因为有了那么多的知己，快乐有人分享，痛苦有人分担，遇到困难有人帮助，刘垒的身心都得到了很好的发展。同时在与同学的交往中，他常以人为镜，不断地学习他人之长，补己之短。他不仅与同学关系融洽，而且非常尊敬师长，在担任学生干部时，主动帮助老师工作，是老师的得力助手。在与师长的互动中，他还经常主动地向老师请教以解除学习上或思想上的困惑，得到了老师热情、无私的帮助。在良好的人际关系氛围中，他树立了更加远大的人生目标，学习的劲头一直很足，所以成长进步得非常快。最终刘垒以良好的品格和优异的学习成绩考取了国内一所著名的大学。

刘垒为什么在学校学习期间“成长进步得非常快”呢？因为他有良好的性格，“性格谦和，为人诚实、宽容，乐于助人

人”，这些性格使他“有着良好的人际关系”，“有了那么多的知己，”“快乐有人分享，痛苦有人分担，遇到困难有人帮助”，而且与老师的关系也非常好，能够得到“老师热情、无私的帮助”，他还“在与同学的交往中，他常以他人为镜，不断地学习他人之长，补己之短”。他在这样良好的人际关系氛围中学习、生活，成长进步得能不快吗？

从刘垒的经历不难看出，为人谦和、诚实、宽容，乐于助人的优良品格，会使你有良好的人际关系，而良好的人际关系可以促进你的成长发展。

让我们看看另一位高考生是如何用自己乐于助人的品格，获得了良好的人际关系，进而为自己的进一步成长搭起一座平台的。

2008年湖北考生张孟苏高考分数不高，一次，她参加招生咨询会去晚了，各招生高校正在撤展。她看到一位招考老师个子不高，拆棚子很吃力，便习惯地主动上去帮忙。这个不经意的动作，引起了国外一所高校招考教师的注意。本来咨询会已经结束，可是这位招考教师又对她进行了进一步的询问、考察，发现她的综合素质不错，最终录取了她，从而赢得这所国外大学20万元的奖学金。

张孟苏同学平时就乐于助人，这个行为已经成为她的习惯动作。当招考老师拆棚子有困难时，她很自然的出手帮忙的行为，赢得国外一所高校招考老师的关注、喜欢和认可。因为国外学校优秀学生的标准，仅仅学习成绩优秀是不够的，更要综合素质强。张孟苏的这个行动，使她得到了一个机遇——国外一所高校招考教师进一步考察她，最终录取了她。是她的乐于助人的优良性格，获得了良好的人际关系，进而为自己的进一步成长搭起一座平台。

少年朋友不能够从张孟苏同学的经历中获得一些有益的启

示吗？为了自己能够健康快乐地成长，是不是应该重视提高自己人际交往能力，获得良好的人际关系呢？



◎ 良好的人际关系可以促进事业成功

卡耐基说：一个人事业的成功只有百分之十五是由专业技术决定的，另外的百分之八十五是靠人际关系和处世技巧。这已经是被人们普遍认识的真理。

据统计，一个科技人员在一个课题的研究中，用在查找和阅读情报上的时间要占该课题总时间的50.9%，实验