

青少年心理健康与快乐成长丛书

主编 侯大富 刘晓明 姜洪波

沟通从心开始

——青春期人际沟通

■ 主编 冯晓杭



中国科学技术大学出版社

青少年心理健康与快乐成长丛书

主 编 侯大富 刘晓明 姜洪波

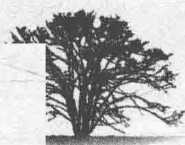
副主编 盖笑松 孙铭铸 郑晓华

沟通从心开始

——青春期人际沟通

主编 冯晓杭

编委 邢飞儿 梁晓丛 关红旭



中国科学技术大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

沟通从心开始:青春期人际沟通/冯晓杭主编. —合肥:中国科学技术大学出版社,2012.12

(青少年心理健康与快乐成长丛书/侯大富,刘晓明,姜洪波主编)

ISBN 978-7-312-03145-8

I. 沟… II. 冯… III. ① 人际关系学—青年读物 ② 人际关系学—少年读物 IV. C912.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 299108 号

- 出版** 中国科学技术大学出版社
安徽省合肥市金寨路 96 号,230026
<http://press.ustc.edu.cn>
- 印刷** 合肥学苑印务有限公司
- 发行** 中国科学技术大学出版社
- 经销** 全国新华书店
- 开本** 710 mm × 1000 mm 1/16
- 印张** 8.5
- 字数** 122 千
- 版次** 2012 年 12 月第 1 版
- 印次** 2012 年 12 月第 1 次印刷
- 定价** 12.80 元

青少年心理健康与快乐成长丛书

编审委员会

主任 隋殿军

副主任 侯明山

常务副主任 闫德胜 陈玉全

编委 (按姓氏笔画为序)

王浩	王贺立	王海英	付强	冯晓杭
朱宏博	刘平	刘宇赤	刘晓明	闫闯
闫德胜	孙铭铸	李冬梅	宋建铸	张清
张天旭	张宇朋	陈玉全	林吉	周振元
郑晓华	胡淑平	赵波	侯祥	侯大富
侯明山	姜东平	姜立纲	姜洪波	姚凤华
郭齐祥	戚锋	盛晓堂	盖笑松	隋殿军

主编 侯大富 刘晓明 姜洪波

副主编 盖笑松 孙铭铸 郑晓华

编者的话

快乐是所有青少年共同追求的目标，但如何才能拥有快乐？如何让快乐伴随自己成长？你可能会说，快乐来自于健康的身体，快乐来自于积极的心态，快乐来自于有许多知心朋友……没错，“健康”是一个人快乐的基础；你也可能会说，快乐是一种乐观的情绪，快乐是自身潜能和创造性的展现，快乐就是做了一件让自己高兴的事……但你是否知道，这意味着健康的核心是“心理健康”？

如何洞悉快乐的奥秘？如何维护自身的健康？请不要忘记你的伙伴——吉林省 12320 卫生热线。

说起 12320 卫生热线，你可能知道它建立的初衷：面向广大人民群众普及健康知识；开展卫生法律法规和政策信息咨询；引导公众科学就医；实施突发公共卫生事件舆情监测、分析与反馈；接受公众咨询、投诉和举报。但你是否知道，近年来它又开通了 12320-6 心理卫生热线？这条热线将为青少年的心理健康保驾护航，为青少年的快乐成长解疑析难。

为系统、全面地提升青少年的心理健康水平，将问题解疑与健康促进紧密结合起来，吉林省 12320 管理中心又组织

国内心理健康教育专家为青少年编写了这套丛书。希望这套丛书能够引领青少年走进心理世界，维护心理健康，预防心理危机，感悟生命价值，体验快乐成长！

编者

2012年12月

前言

“亲爱的青少年朋友，你在家庭、学校生活得开心、顺利吗？你能客观地处理与同学间的冲突与矛盾吗？你知道如何面对谣言从而提升自己在集体中的威信吗？你希望得到老师的理解与鼓励吗？你想让自己受欢迎而不招人嫉恨吗？你能处理好自己青春期那颗萌动的心吗？你渴望与父母像朋友般相处吗？……”

没错！对于每位处于青春期的中学生朋友而言，都会希望有人喜欢自己，希望自己更自信、更有魅力、更受大家的欢迎；希望有男孩或者女孩成为自己青春道路上志同道合的伙伴；渴望着自己在朋友心中更有分量，而不只是做个隐形人或独行侠；渴望老师的鼓励与赞美；期待与父母平等地交流。但是更多的时候，当我们面对与同伴、师长及家人相处时产生的矛盾、冲突，不太确定自己到底该怎样处理其中的关系。谁能帮助我们？谁能化解心中的苦闷呢？

青少年时期是人生发展中的关键时期。这一阶段，每个人都要开始逐渐学会面对和处理人际交往过程中遇到的挫折与压力。青少年心理学之父——美国心理学家霍尔曾用“疾风怒潮、暴风骤雨”来描述这一时期个体心理跌宕起伏、充满矛盾与冲突的心理发展特点。这一时期的青少年在进行人际沟通、

人际交往时存在着矛盾性。一方面，他们渴望与他人，如同伴、老师、家长进行有效的沟通，而同时，却又紧闭心门，不愿意敞开心扉进行交流，甚至有些青少年不知道如何进行正确的人际交往，或者不清楚在面对人际交往问题时，采用怎样合适的方法处理。所以，青少年在进行人际沟通时，往往会表现出以下几个方面的特点：与同伴交往时对共鸣的渴求；与异性交往时懵懂的探索与青涩；与家长交往时的碰撞与期待；与老师交往时的渴望认同与信任。

当下，令人感到尴尬的现实是：随着“独生子女时代”的到来，那些处于青春期的学生在众星捧月般呵护下成长，享受着优越的物质条件，无需学习孔融去谦让自己的兄弟姐妹……久而久之，“独一代”越来越缺乏人际交往的经验和技巧。

本书为当代青少年搭建了掌握人际沟通技巧的平台，是青少年人际关系的心理指导读物。它以通俗易懂的语言、贴近实际生活的素材，捕捉在日常生活中可能存在的人际交往问题，以青少年心理学发展理论为支撑，对现实生活和学习中青少年朋友们在人际交往过程中遇到的问题进行层层剖析，帮助大家掌握青春期人际沟通的技巧和方法。

同时，本书旨在帮助青少年读者在故事中感受并发现自己人际沟通的问题；通过心理学分析，找到产生问题的原因；通过应对建议，掌握直接、有效的应对策略。通过本书一系列的

主题故事和心理分析，读者最终能掌握最有效的方法与他人进行交往，并能独立化解青春期人际沟通过程中遇到的危机。相信随着经验的不断累积，青少年读者们能更好地学会处理人际交往的问题，从容地面对现实生活中人际交往所带来的困扰，为将来走向社会奠定良好的人际沟通基础。

起航吧，青少年朋友们！让我们一同踏上心灵沟通的青春旅程，携手探秘人际关系的玄妙地域。

祝你们成功！

编者

2012年6月

目 录

>>>

>>>

>>>

- | | |
|----------------|-------------------|
| ① 敞开心扉，做阳光少年 | ③6 心田上的花寂寞地盛开 |
| ④ 听到的，被听到的 | ③9 轻轻舒眉，女孩 |
| ⑧ 被拒绝，是一节青春选修课 | ④2 我为什么脸红 |
| ⑪ 献出你的赞美 | ④5 有一个秘密，我永远不会说出口 |
| ⑭ 跨越心海 | ④6 享受一种关怀和照顾 |
| ⑰ 微笑的力量 | ⑤1 暧昧的界限 |
| ⑳ 从我到我们 | ⑤4 嫉妒有毒 |
| ㉒ 学会选择 | ⑤7 短信交往 |
| ㉔ 懂得泄气 | ⑥0 “认哥哥”流行症 |
| ③0 虚心使人进步 | |
| ③3 悦纳青春体貌 | |

第二部分 走近父母 / 63 >>>

——与家长的人际沟通

- | | | | |
|----|-----------|----|-------------|
| 63 | 我的妈妈从来不爱笑 | 78 | 行动表达所有 |
| 66 | 可以依靠的肩膀 | 81 | 守护成绩，守不住自尊心 |
| 69 | 无名的怒火 | 84 | 窒息的爱 |
| 72 | 还我自由 | 87 | 信任危机 |
| 75 | 爱与恨的边缘 | 90 | 望不尽的“期望” |

第三部分 亦师亦友 / 93 >>>

——与老师的人际沟通

- | | | | |
|-----|--------------|-----|----------|
| 93 | 我和老师的恩怨 | 106 | 我的80后老师 |
| 96 | 受不了的“特别关心” | 111 | 让人纠结的教师节 |
| 99 | 老师不知道的“委屈” | 114 | 您也夸夸我吧 |
| 102 | 是谁让我失去了学习的兴趣 | 117 | 老师的私事 |
| 105 | 难以捉摸的“一视同仁” | 120 | “亲近”恐惧症 |

附录 文苑 / 123

>>>

第一部分

懵懂少年

——与同伴的人际沟通



敞开心扉，做阳光少年



当周围的一切发生变化，你是否会很快地适应，做回原来的自己？

随着年龄的增长，我们每个人都会或多或少地经历环境的改变与人事的变迁。作为一个正在成长着的青少年，你是否经历过这样的变化？你是否曾因到了一个陌生环境而心生胆怯？又是否因为自己的消极被动而痛苦不已？

小明，是一个刚上初一的学生，个头不高，也不算帅气。他的座位被安排在倒数几排，始终挨着墙坐，在这个新的班级里看起来很不起眼。

开学都快两周了，看到同学们课下一起戏耍玩闹，听到他们课前课后讨论一些热点话题，说些网络流行语，觉得自己像来自外太空，听不懂地球话，小明不免有些着急。可这种着急仅仅局限于心里，小明每天依旧坐在自己的位子上看书、学习，跟同桌的话也不多。有时候别人跟他说话，他也不愿意多说几句，偶尔问一句，会答一句，但是小明知道，他内心还是想和同学多沟通的。有一次，同小区的小亮来班上找他，挨着门口坐着的同学居然说不知道有这个人，这使小明更加郁闷。其实，他挺喜欢这个新班级的，也喜欢班级里的新同学，但却不知道该如何尽快适应这个新环境，与同学建立融洽的人际关系。这个巨大的环境转变让小明很是苦恼。

心理分析

每个人在遇到环境变化时，都会有一个心理适应过程，小明的这个问题就属于心理适应性问题。从小学升入初中，小明获得了更高层次的学习环境，但同时也离开了他所熟悉的环境，离开了原来那些深有感情的老师和同学，这就是很多初中生面临的心理适应性问题。环境的改变，让小明有些不知所措，初中生的交往模式也与之前的小学生交往大有区别，这一切的改变促使小明暂时变得有些封闭自我，不愿与人交流，从而筑起了与他人之间的一道心墙，产生了心理上的不适应。如何能尽快适应陌生的环境，每个人需要的时间长短不同，适应的方式也不同。从小学升入初中，新的环境、新的同学和老师、新的学习任务，等等，这些都是刚刚步入青春期的孩子们需要适应的内容。

所谓心理适应，就是指各种个性特征互相配合，适应周围环境的能力。一个人能否尽快地适应新环境，能否处理好复杂、重大或危急的特殊情况，与他（她）的心理适应性高低有很直接的关系。从小学到初中，环境的改变，让很多刚刚升入初中的孩子产生心理不适应，其根本原因在于其自身的行为与认知出现了偏差，从而会产生一种被忽视的孤独感与失落感。要想改变这一状况，首先要从改变自己开始，主动敞开心扉与同学交流沟通，积极地将这种不适消除，尽早融入新的集体，适应新的环境。

应对建议

1. 放松心情，保持积极向上的心态

首先，应该认识到这种心理上的不适应是正常的，以减轻心理上的负

担。与新班级的老师、同学多交往，主动与人打招呼。为了不让自己与他在话题上产生距离感，应该主动去了解大家当前的关注点是什么。比如说，男生都喜欢运动方面的内容，新赛季 NBA 比赛开始了，就去关注一下；同学们这两天讨论哪个玄幻小说好看，就去看一下，并积极与同学们分享自己的体会与感想，相互交流。

2. 特长可以给自己的魅力“增值”

在集体活动时，要积极报名参加，如篮球、跑步、乒乓球等，有些可能自己不会，没关系，挑些自己擅长和喜欢的项目进行，让同学和老师能关注到你的存在。同时，注意广泛培养自己的兴趣爱好，如下棋、书法、唱歌等，在这些活动中，逐渐与同学建立良好的人际关系。

3. 找到志趣相投的朋友

常言说得好：物以类聚，人以群分。在一个新的环境中，经过一段时间的观察和了解，你就会发现哪位同学的志趣与你相投，或者你的个性也会逐渐吸引某些情投意合的朋友。比如说喜爱看书的人愿意“以书会友”、喜欢打球的人则“在球场上畅谈”，拥有共同的兴趣和爱好不仅可以增进彼此的好感，还能在交往时有更多话题。另外，交朋友不在于数量，在于“精”，在于“真诚”，而非“虚伪”，不仅仅是兴趣爱好的相似，在心灵上若能“共鸣”，彼此能够互相倾诉心事、互相鼓励与扶持，这样的朋友将与你一同成长，共同进步，友谊才能地久天长。

4. 从自己出发，敞开心扉

不知从何时起，我们学会了观察别人的脸色、留意别人说话的内容和语气，生怕有谁因为自己而不高兴；为了避免感情受到伤害，我们不会轻易地与人示好，甚至不惜戴上假面具、背负着沉重的心理负担——无法敞开心扉。

其实，生活当中，只有敞开心扉，也就是你向别人说出心里话，别人才愿意和你说心里话。所以我们要用自己的心、自己的行动，去主动编织自己的人际网络。如初遇不熟悉的同伴，我们要发自内心地介绍自己，包括自己的兴趣、特长、爱好，甚至优点和缺点，从自己出发，敞开做真实的自己，接纳他人，赞美他人。在敞开心扉做自己的同时，心中的快乐就像一盏明亮的灯照耀着我们前方的路，那路通往青春的阳光和友谊。

心灵寄语

敞开心扉，让阳光走进来；积极主动，让朋友留在身边。



听到的，被听到的



走过花季、雨季，留下的是串串青春足印。有些故事让我们快乐得记忆犹新，有些故事则深藏在心底。当时校园的风云人物你是否还记得？在青春的路上，你是否会因为他人的关注而烦恼，甚至受到无辜的伤害？你会从此被困其中，还是试图破茧成蝶呢？

小美，是同学们公认的冰山美女，自然也就成了大家关注的焦点。这不今早，她刚进校门就听见有人说，“周六的时候跟妈妈出去逛街时，看见身穿绿色长裙的小美旁边还有一位帅哥随行，说不定是她的男朋友”。其实，这样的流言都算不上什么了。记得有次小美去卫生间，恰好听见有两个女生在悄悄地议论她，说她喜欢她们班的男语文老师。小美听到后默默地站在她们身后，她们发现了小美，赶紧停止讨论，跑掉了。当时把小美气得话都说不出来，她强忍着眼泪，浑身发抖。

从那以后，她在班级中就更加沉默了。事实上，那个特帅的男生是小美的堂哥，而且根本就没有她“喜欢语文老师”那回事，只是她很喜欢文学，所以一有时间就找语文老师讨论问题。尽管好友多次安慰她，“不用在意别人的话，只要自己心安就可以了”。可是，有时候这样的安慰显得那么苍白无力，根本不能解决任何实际问题，小美到底该怎么办呢？

心理分析

青少年时期是自我意识快速发展的时期。此时，青少年开始更加关注自己，也开始在意他人对自己的评价。小美的问题就是应该如何正确看待他人对自己的评价问题。像小美这样相貌出众，又有个性的女生，难免会有些流言蜚语。在面对那些无中生有的事情时，虽然自己心里很清楚事情的缘由，但难免会在意他人对自己的看法。所以，在心灵深处，小美渴望得到同学们的接纳和正确认识。

自我评价是指个体对自己思想、愿望、行为和个性特点的判断和评价。儿童大约从三岁左右开始，就能把自己当作认识主体从客体中区分出来，在分析别人对自己评价和对他人言行评价的过程中，逐渐学会了自我评价，这是个体自我意识发展的产物。小美的自我评价正处在人生发展的关键时期，他人的评价对自我认识具有重要影响。

小美被称为冰山美女，因不爱说话给人造成了一种距离感和神秘感。小美长得很清秀美丽，受到关注程度比较高，自然会在同学中产生很多话题。处在青春期的男女生聚在一起时，喜欢议论他人的是非或长短，有时是无心的，有时则可能是因为羡慕和嫉妒而做出的有意行为。处于青春期并拥有较强的自尊心，使得小美很在意自己的形象，在意同学们看待自己的眼光。而当面对不真实的流言蜚语时，她感到委屈和愤怒，但同时也渴望被同伴们理解和接受。所以，小美要做的是正确地看待他人的评价，找回真正的自己，只有这样才可以使她周围的朋友越来越多。

应对建议

1. 理智面对他人的评价

在实际生活中，他人的评价很重要。如知心好友、无关的他人等都会对生活、学习中的我们提出各种看法和评价。然而，往往有些评价是尊重客观现实的，但也有些评价是不符合实际情况的。所以，在面对各种他人对自己的评价时，我们需要保持一颗平稳的心、理智的头脑，慎重考虑他人的建议和看法。如故事中的主人公小美，受到了同学们的误解，使得有

些同学对其产生了不正确的评价。这时的小美首先要镇定，然后找个恰当的时机可以将事情的真相告诉大家。同时，相信时间也会证明一切，随着时间的发展，那些流言蜚语也就会不攻自破了。

2. 清空心理垃圾

心情郁闷和烦恼、愤怒、不良的心境等这些我们可以称之为心理垃圾。这些心理垃圾如果长时间积淀，得不到及时地排解和释放，很容易造成心理问题，甚至心理疾病。为了正常的人际交往，也为了自己的心理健康，我们需要及时采取恰当的方式排解掉这些心理垃圾。

故事中的小美，因他人对自己的负面评价而内心消沉、郁闷，甚至愤怒，影响到了心境的健康。其实，小美可以尝试一些方法来清空自己的心理垃圾。

方法1：通过运动的方式，如打球、跑步，来发泄心中的烦恼。

方法2：吃东西（当然不能暴饮暴食，吃适当的小零食），也可以缓解心理压力。

方法3：向朋友倾诉，或者写日记，让愤怒、沮丧、委屈都跑出体外，这样就可以在一定程度上缓解自己心里的烦恼。

方法4：唱歌。通过唱歌这种方式可以在一定程度上抒发内心的感受。

方法5：呐喊。找个空旷的房间或者操场，把心中郁闷和烦恼大声喊出来（当然，前提是不要影响到他人的休息和活动）。

3. 在集体活动中展现真实的自我

积极参加擅长的集体活动，如故事中的小美可以在班会中表演诗歌朗诵，不仅能让大家欣赏到自己的外在美，而且让人能感受到自己的文学素养确实与他人不同。在班级活动中积极地展现自我、发挥特长，多与同学交流，了解大家不同的想法，表达自己的见解，广交朋友，减少距离感，在参加集体活动的过程中，也会使同学们更加了解自己，从而减少一些不必要的误解。

4. 积极的自我暗示

自我暗示，是一种较为常见的心理自我调节的方法。积极的自我暗示