

没有死党怎么行

这年头 没有死党可就惨兮兮喽！

听了这句话，你千万不要瞪着铜铃般的大眼睛问我为什么 否则 我会敲着你的“木鱼”脑袋骂你装傻的。因为答案太简单了 我们孤独呀 没有死党怎么能摆脱孤独呢 那可是绝对不行的噢！

你想 假如你是性格内向的人 生性怕羞 沉默寡言 在与同伴交往中 在集体活动中 总担心惹人笑话 不敢表现自己 处于可怜巴巴的处境，难道不会经常孤独自处，忍受着心理上的孤独和冲突的折磨吗？另外，当你的性格与改变了的群体环境相冲突时 也会产生孤独感的。假如你是性格外向的人，一向喜欢社交与热闹 可是，一旦环境发生了变化，也会使你感到离群的孤单之苦的。

那么 怎么办 是不是需要有人理解和安慰？没错，找死党吧！

还有呢！青春期的我们逐渐脱离父母的监护 逐渐成为独立人 这个过程 被称为心理上的“断乳期”，也称为“第二次断乳”。正如第一次“断乳”对幼儿来说是一个危机一样，“第二次断乳”对于我们来说也是一次危机。习惯于依赖母乳喂养的幼儿，一旦突然彻底地“断乳”由于欲求不得 会出现烦躁不安、行为异常的现象。同样 心理上的“断乳”也会给我们带来不安、忧虑和混乱。然而 正如婴儿的断乳是其独立成长发展所必须的过程一样，我们也必须经历这一阶段，否则会使青年期重要的发展课题——心理的独立变得更为困难。

我们在精神上要独立，但毕竟长期依赖于父母和师长，一旦要独立处理自己的问题时，就会有些力不从心，从而产生茫然、失落、孤立无助的感觉 仿佛突然失去了拐杖 无所依托。

这时，我们是多么需要一个人互诉衷肠 互相帮助啊 那么 赶快找死党吧！

还有一点 你一定早已感受到了 我们

的心灵之门已经开始向父母和成人关闭了。因为我们的自我意识发展了，与父母和师长的心理距离会越来越远，我们有很多话不愿意对他们说。可是我们却面临着许许多多需要解决的问题，比如正确对待身体发育成熟所带来的变化，调整自己适应中学生活学习与考试的压力，对人生的理解与思考，正确处理与父母的关系；升学与职业的选择等等。

我们是多么想独立处理这些问题啊！但是由于知识、经验、能力的不足，我们会遇到各种意想不到的困难，因此会产生孤立无助的孤独感。

这时，你会想到什么呢？是不是在想：要是有人能帮帮我就好了，没错，其实你需要的就是死党！

你现在是不是还想反驳我，你想说什么呢？你说吧！没有哪一个天才人物不是从孤独中走出来的，有益的孤独是创造的助产士。’哼，这可是一本书上说的！

瞧你理直气壮的样子，我可是要给你当头一棒啦！注意了，棒子敲下来了——你刚才所说的是有益的孤独，有益是什么意思

思 难道你不懂吗 瞧你吐舌头了吧！

的确 孤独有好坏之分。但对于我们中学生来说，绝大多数同学的孤独是因为缺乏人类最不可缺的情感交流所导致的 是有害的孤独 它会使一些同学精神萎靡 并产生孤雁失群的悲哀 进而影响正常的学习、生活和社交。

所以，你瞧，没有死党是万万行不通的 还是得有死党嘛！

有了死党 开心的事有人与你分享 烦恼的事有人听你诉说，秘密的事还有人替你保密。

还有呢！有了死党，闲暇之余不愁没趣 约上几个死党神吹海聊 天南地北 海阔天空 无所不谈 岂不快哉 或是大呼小叫地拥向足球场 踢它个天昏地暗 那才叫带劲呢！

有了死党 你肚中的‘鬼点子’就会有人一猜即中 然后一拍即合，一呼即应 这岂不是件乐事！

有了死党 在你遇到难题时 他们绝不会袖手旁观、漠然置之 哥们儿与你结成统一战线 定能摧毁那座阻拦你的‘铁墙’。

瞧，有死党的日子就是不一样吧！

所以，如果你现在还没有死党，那是万万不行的，你会孤独又孤独，甚至会孤独出病来的。我可不愿看见哥们儿你的这种惨状——孤苦伶仃 郁郁寡欢 孑然一身……唉呀！太惨了，太惨了！简直惨不忍睹了！为了你的生活充满七色阳光，也为了你的身心健康，我建议你：全面出击，寻找死党，仔细搜寻，切不可让任何一个理想人选从眼皮底下溜走噢！

可是去哪里逮死党呢？怎样才能逮住死党呢？

其实，你根本不用发愁，办法总会有的，死党总会有的，不过，就看你愿不愿意依‘计’行事喽！

从你的房子里面走出来

我所说的这个房子可不是指你的小卧房哦，它指的是你的心房，也就是说，你千万不要给自己的心灵安上一道重重的铁门，把自己封闭起来，不与外界交往。你要知道，馅饼是不会自己从天上掉下来的，那么，世上也不会有主动叩门求做死党的人哦，即使真有的话，我想，吃了你一回闭门羹，第二回是决计不会来敲你的“门”了。所以，你千万不要给自己的心灵砌上一道无形的墙，甚至还在自己的小天地中安上一道有形的墙。如果那样的话，你想逮死党可没门啦！

林间曾经就是这样一个人，形单影只，顾影自怜。可是现在你再想寻他独自的身影，可是行不通喽！为什么？因为他早已走出自闭，融入到朋友当中来了。你一定惊诧这其中的变化吧，那就听听他自己是怎么说的吧。

我出生在一个高干家庭里，家里人对我的期望值挺高，却不在心理上关心我——这是中国家庭教育的一个普遍问题。自小我就比较孤僻，和别的孩子玩不到一起。上了高中后，许多同学知道了我的背景，再加上我性格上的原因，都有点疏远我。但是当时我不清楚为什么，只是觉得他们都敌视我，故意和我制造距离，心里也就对他们产生了很大的敌意，动不动就以为别人在伤害我，于是也不由分说地去伤害别人。这种恶性循环愈演愈烈，我几乎苦恼得想自杀，对异性也不敢有什么感情寄托——正巧脸上又长满了青春痘，所以见了女生远远就躲开，仿佛她们都在嘲笑我——青春期的神经真是又敏感又脆弱！那是我所经历的一段最迷茫最难熬最痛苦的日子，因为我的身边没有一个朋友。

但是，日子却在某一天发生了巨变。

那是上高—的一个周末之夜，宿舍里其他人都在聊天，我拉严床前的布帘子，就着昏暗的灯光，闷坐在铺位上看书——全寝室就我一个人装上了这种掩饰自己的布帘子。

忽然，宿舍内一阵喧哗，室友们热烈鼓掌，然后传来女生们的莺歌燕语——女生们来这儿联欢了。

我捧着书，一动也不敢动，脑子里一片混乱。

女生们偏偏注意到了我的布帘子。

“那个挂布帘子的是谁的床？”一个名叫赵贤的女生问。

“林间的。”室友回答。

“林间呢？”

“不知道。”

这是室友真实的回答，他们一般都不知道也不在意我在不在——可想而知我与他们疏远到了何等程度。

“干嘛挂个布帘子啊？”赵贤边说边走过来。我坐在铺位上，几乎要颤抖起来。我真怕她看见我讽刺我羞辱我，我真想夺路而逃。

赵贤掀开了布帘子的一角，探头看了看。她一愣，朝我做了个鬼脸，奇怪的是她什么也没说，放下帘子又走了。我又惶惑又紧张，还有些遗憾，不知道该怎么办。

联欢开始了。他们又唱又跳又闹又笑，

宿舍成了一片欢乐的海洋，而我像一叶小舟，孤零零地在海洋上飘荡。一帘之隔，两个世界。我真羡慕他们，内心也充满了参与的欲望。但是，就是没有勇气。

忽然，我听见赵贤高声说：“下面，我要给大家表演一个节目，这可是本次联欢最精彩的节目——魔术表演。”

“变什么？”群情高涨，大家纷纷问她。

“大——变——活——人！”话音落地，帘子掀开，我出现在众目睽睽之下。当时我盘腿而坐的痴呆形状像一个入定的和尚。一瞬间，哄堂大笑。

“林间，真有你的！”

“你还挺沉得住气！”

大家你一言，我一语，热忱而友好。望着那一张张欢乐的笑脸，我的心也被融化了，自卑和胆怯也逃遁得无影无踪。接着我也表演了一个哑剧小品《书呆子撞树》。第二天，全班人都知道我是个含而不露的“喜剧明星”。

从那一天起，我的心灵告别了封闭，走向了开放，我身边开始有了许许多多的朋友。

现在想起来，我还打心眼儿里感谢赵贤 她那一掀帘子 使我像新芽一样拱出了土地，走了了黑暗 见到了阳光。

说到这时，林间的脸上流露出由衷的感激之情，令人为之动容。你一定为之震惊：一道帘子竟然可以封闭住一个人的幸福和欢乐！而掀开它却是那么艰辛和漫长，居然又是如此轻松和简单。

其实，细细想来，林间的这道布帘子，就是一道有形墙，他心里那道无形的墙和这道有形的墙，是赵贤那个可爱的女孩帮他掀开了 林间从此拥有了朋友的真情 这真是林间的大幸。但是 假如遇不到赵贤这样的人呢 你能不能自己掀掉 难道你一辈子坐在那里指望别人来帮忙吗？

所以，如果你是这种自己把自己固守在房子中的人，请你自己主动把这个房子的墙与门拆掉 从你的房子里面走出来。这时 你会发现 哦 原来我周围的朋友这么多！

这时，你就可以随手逮几个啦！不过，也要看准哦！

死党必修课

你从房子里走出来了，开始左顾右盼，准备瞄准后“出击”！

不过，你千万别着急，俗话说得好：“心急吃不了热豆腐”嘛。所以，你要想初“战”告捷或百“战”百胜的话，还是不能懵懵懂懂、盲目应“战”，得先具备必要的交友知识才行，要不然，说不定会出师不利的。

因此，我先给大家上一堂交死党的必修课，让大家了解结交死党的一些特点、规则，以及应具备的心理素质等等重要内容，以武装自己的头脑，如此这样，方能做到百发百中哦！

好了，不是说“磨刀不误砍柴工”嘛。那么，让我们抛开急躁，怀着愉快的心开始上课吧——

第一课：与死党交往的特点

与死党交往具有如下特点：

A. 受自身因素制约

一个人所进行的交友活动，时刻都受到一个人自身的地位、经历及心理因素的制约。在与他人交往中所使用的语言，所采取的态度及所表示的情感和观点，都将反映出一个人特有的背景和经历。

B 是一种相互沟通

朋友双方在进行意见、感情等的交换时，二者既是接受者，又是发出者，彼此相互影响。任何一方或双方的封闭或停止沟通，都可能导致交往的中断。

C. 朋友在空间上的相互接近

人与人之间的交往总是伴随着平等地参与和相互影响，而这只有在交往者互相接近的情况下才有可能。另据心理学研究结果表明，人们在交往中彼此的印象 95% 取决于非言语因素，即双方的行为、举止、眼神、神态、某些有特点的动作，只有 5% 由双方的言语因素决定，这就更要求交往者缩短彼此在空间上的距离，以利于非言语因素的表达。

D. 既不可回转又不能重复

你不妨回想一下你曾经与要好的朋友发生过的争执，你也许说了一些后来感到很懊悔的话，你甚至会对其他人说，你当时说的话并不是那个意思 或者想“把它收回”。但遗憾的是 对交往中出现的这种事情，我们却不能像对不满意的录音磁带那样——倒转磁带 洗掉录音。对交往中出现的错误 我们可以原谅别人 也可以原谅自己 却不能抹掉错误。

同样 我们也不能重复交往过程。或许大家曾有这样的体验：当我们按照某种设想去约见自己的朋友时，对方的态度、言语、交谈内容很可能会改变我们预先准备好的表达方式，使我们设想的约见情景受到干扰 产生变化。

第二课：结交死党的规则

要想受人欢迎，广交朋友，在交往中就必须恪守以下几条规则：

A. 平等是交友的前提

心理学研究显示，每个人都有友爱和

受人尊敬的需要 这种需要就是平等需要。没有人会真正愿意与那种妄自尊大、趾高气扬、藐视他人的家伙交朋友 沟通感情。

B. 互利互惠是交友的润滑油

在交友中，交友双方均希望为对方所关心、所注意 均希望得到对方的支持和帮助。倘若一方仅仅关注自己的需要 想单方面得到好处，而不愿意为朋友做出丝毫奉献 提供任何帮助 则朋友关系一定难以持续 更不可能有所发展。

C. 信用是交友的基石

在朋友的相互交往中，信用是非常重要的。只有那些‘一诺千金’的人 朋友才敢相信他，才更愿意与他进行交往。相反地，常常失信于人的人必然引起朋友反感、厌恶 阻碍朋友关系的正常进行。

D. 宽容是交友的粘合剂

在与朋友的交往中，最不好的行为是互相之间斤斤计较、患得患失 对对方抱有求全责备的倾向，难以容忍对方的丝毫缺

点 这常常是朋友关系破裂的重要原因。凡是愿意改善交往状态 拥有更多朋友的人都要学会宽容 在与朋友交往时应做到：将心比心，善解人意 大事清楚 小事糊涂 严于律己 宽以待人。只有这样 才能有更多的朋友。

第三课 结交死党应具备的心理素质

斯宾诺沙曾说：“我会除去一切让我感到恐惧的任何东西和一切影响心理情绪的所有场合 如此才能找到真正的自我。”恐惧来源于怯懦和自卑，它是结交死党的最大心理障碍。

试想一下，如果我们在与他人的交往中连说话都不敢 那逮死党岂不是空谈 所以，自信是结交死党所必须具备的心理素质。

那么，如何在与他人的交往中培养自信心 从而交到死党呢？

A. 怀着强烈的信念

信念是人类征服一切的无形而有力的

工具，一个胸怀远大目标的人会为之全身心努力达到忘我的状态，这一状态正好孕育着一个真正自我的诞生。

B. 充分肯定自己

拿破仑有句名言：“我的字典里没有不可能。”在与他人交往时要经常意识到你拥有人所共有的一切天赋，并且拥有某种特点和优势，要尽可能摒弃“不可能”的意念。富有经验的推销员告诉我们，当你的心目中有了一个能够彻底肯定自己的信念时，和对方交涉的成功率必然很高。

C. 主动去评估对方

对对方的实力估计过高会使自身不战而栗，这实际上已经注定了失败的命运。对方实力尽管超过自己许多，但如能在心理上保持与之平等的心态而发挥潜能，天平的倾斜方向便很难预料。如果你时时在意对方的评价，在心理上便总会有沉重感而压抑自己的行为。相反，你如果去观察对方的表情、服装和举止，找出缺陷，由受评估的被动者转为评估他人的主动者，产生与

对方对等的心理关系，厌烦和紧张感便会逐渐松缓，最后悄然而去。

D. 主动进攻

当你初次与人见面时，主动打招呼，强有力地握住对方的手，开个无伤大雅的玩笑，紧张感便可烟消云散。

E. 幽默与自嘲

幽默感是克服怯场的良药。当你因怯场而发挥失常时，为不使自己陷于失败的懊丧之中，超然于自我之上的自嘲，可迅速使自信心重新回到你的身边。

F. 美好仪表

爽洁得体的装扮，不仅显示出一个人的精神状态，也能使人在自我完美中得到心理上的满足，自信心会油然而生。

第四课：摒弃结交死党的心理障碍

在结交死党中，有许多心理因素妨碍着你与他人的交往，成为交往双方的心理障碍 其中最突出的是嫉妒、猜疑、羞怯、自