

青少年综合能力提高手册

QING SHAO NIAN ZONG HE NENG LI
TIGAO SHOU CE

孙广来 主编

为人处事能力培养训练



内蒙古人民出版社

青少年综合能力提高手册

为人处事 能力培养训练

孙广来 主编

内蒙古人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

为人处事能力培养训练/孙广来主编,一呼和浩特:内蒙古人民出版社,2006.6

(青少年综合能力提高手册)

ISBN 7-204-08499-3

I. 为... II. 孙... III. 人际关系学—青少年读物
IV. C912.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 061597 号

青少年综合能力提高手册

孙广来 主编

责任编辑	王继雄
封面设计	山羽设计
出版发行	内蒙古人民出版社
地 址	呼和浩特市新城区新华东街祥泰大厦
印 刷	北京市昌平新兴胶印厂
经 销	新华书店
开 本	850×1168 1/32
印 张	45
字 数	600 千字
版 次	2006 年 6 月第一版
印 次	2006 年 6 月第一次印刷
印 数	1~5000(套)
书 号	ISBN 7-204-08499-3/G·2193
定 价	178.00 元(全八册)

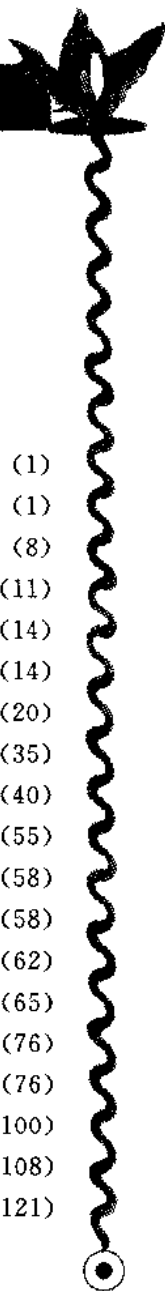
如出现印装质量问题,请与我社联系。

联系电话:(0471)4971562 4971659

为人处事能力培养训练

目 录

青少年交往技巧	(1)
融洽师生关系技巧	(1)
同学、师生交往禁忌	(8)
别把校园礼仪丢掉	(11)
融洽的师生情感	(14)
培养融洽的师生情感	(14)
如何建立融洽的师生关系	(20)
师生关系的影响	(35)
师德建设	(40)
校园普法教育	(55)
关注职高学生	(58)
职高学生的适应性训练	(58)
把握职高学生心理特点	(62)
如何提高职高生的社会适应能力	(65)
如何让礼仪为你的语言增色	(76)
学会赞美与批评	(76)
安慰与道歉	(100)
说服与拒绝	(108)
学会幽默	(121)





青少年综合能力提高手册

拜访与接待礼仪·····	(131)
拜访做客礼仪·····	(131)
待客礼仪·····	(140)
赠送礼品·····	(145)



青少年交往技巧

融洽师生关系技巧

融洽的师生关系,孕育着巨大的教育“亲合力”,教学实践表明,学生热爱一位教师,连带着也热爱这位教师所教的课程。我国教育名著《学记》中指出“亲其师而信其道”就是这个道理。情感也有迁移的功能,学生对教师的情感,可以迁移到学习上,从而产生巨大的学习动机。可见师生之间的感情在教学中多么重要。

理想的、新型的师生关系,离不开教师和学生这两个方面的重要因素。这里矛盾的主要方面在于教师,取决于教师是否爱学生,是否尊重学生。人们比喻教师的爱是润滑剂、是催化剂,它在教育过程中可以加快教育进程,提高教育效果。这方面不再进行深一步的论述。本文仅就实现融洽的师生关系,学生应注意哪些方面,提出些意见和建议。

尊重

尊重别人,是文明礼貌的核心。学生要尊重老师,这种尊重不仅是表面礼节上的尊重,对老师有礼貌,见到都是主动热情打招呼,课前把讲台擦干净、课间擦好黑板,还要尊重老师





青少年综合能力提高手册

的劳动,即上课认真听讲、积极回答问题。有个别同学,当老师叫他回答问题时,非但不站起来,还态度生硬地说:“不会!”有的虽站起来,却如“徐庶进曹营”,一言不发。如果这位被叫的同学站起来,说明未听清问题,或自己哪个方面不太明白,或即使按自己的理解说错了,都是无可非议的。因为如果学生都会了,要老师干什么?教师教100次未把学生教会,还肯定会教101次。当然,尊重还应包括说话时,语气要温和,语调要平稳,说话时不要指手划脚。交谈时,要主动给老师让座,与老师说话要保持端正的身体,双目注视老师,认真听,不可东张西望,不可将手插在口袋里,或两条腿一颤一抖地晃动。

一次中午,管理宿舍的几位老师,去检查学生宿舍卫生,一进门,无一人主动与老师打招呼,请老师坐下,而是继续各干各的事。当老师对他们的值日提出批评时,有的爱理不理,有的则极不虚心地强调种种借口和理由。这种种表现是极不礼貌的,也是对老师不尊重,当然这是少数人。

对老师的尊重,不仅限于表面礼貌、热情;更要表现在尊重老师的人格方面。有时,三五个同学聚在一起议论老师:“老李”、“大王”、“小刘”,更有甚者,用老师的缺点或生理缺陷给老师起绰号。道理很明显,“一日为师,终身为父”是中国人民尊师的古训,视师为长辈,历来是中国人民的优良传统。

你可以喜欢某位老师,也可以不喜欢某位老师,不喜欢他不等于可以不尊重他,因为尊师不单指尊重个体的人,而是对他所承担的工作、他所具有的知识尊重。



为人处事能力培养训练

坦诚

坦诚二字的关键是诚。诚意、诚恳、真诚。表现在人与人之间的相互理解和信任上。人无完人，老师也不是一贯正确。如：教学方面，老师的知识再广博，阅历再丰富也是有限的。教学中不可能总是一贯正确，讲课中出现个别的差错也是难免的。作为学生应如何对待呢？有的学生在课堂上大声叫喊：“你讲错了！”这种现象，据调查，出现在两种人身上：一是不讲方法的粗鲁的同学。二是对老师有成见的同学。这类的少数人对老师平日的批评不理解，因而出于“出气儿”的目的，采取不友好的态度，这样做的结果，会在老师、同学心目中留下难以抹去的坏印象，损坏了自己的形象。懂事、懂礼貌的人不会这样做。因此同学们要学会注意场合和方式。

张闻天同志有一段话值得深思，他说：“真诚坦白并不是什么都是赤裸裸的、突然的、刻板的、三言两语的、无情的、不讲面子的、没有什么回旋余地的。真诚坦白的态度，应该在婉转的形式中表现出来。采取各种曲折的形式，适合于对方的思想习惯、性情的形式，使自己的真意能够逐渐表这出来。使对方能懂得我的真意的‘来龙去脉’，使双方能够有充分的时间交换意见、考虑问题，使对方有回旋伸缩的余地。这种婉转，不但不是虚伪的、矫揉造作的，而且是合乎‘人之常情’的。”

因此，对教师教学中的问题，最好是课下单独找老师，指出其错误，或者以讨论的口气与老师探讨应如何解答，如何理



青少年综合能力提高手册

解,不应该故意出老师的洋相。尤其注意不要中途打断老师的思路。同样,如果对老师某些班级工作的处理有意见或建议,亦要善意地给老师提出,态度要诚恳。老师鼓励欢迎学生提问题、提建议。只有师生间保持一种和谐友好的气氛,才有益于教学工作。

一次,一位年轻的老师要作公开课,因课表调动有一定困难,只好选择了平时课堂纪律和气氛不那么令老师十分满意的班级。因此,这位老师除去教学方面感到紧张之外,还担心同学们的配合。然而,那天的纪律格外好,连最调皮的学生也聚精会神地听讲,甚至有不少人主动举手发言。同学们的密切配合,使老师的紧张心情松弛下来,公开课上得很成功。当然,作为一个同学、一个班级,每节课都应像这节公开课的表现一样。这暂且不谈,仅就这节课而言,学生明白事理,关键时刻维护老师的威信和荣誉,这是对老师的最大理解和帮助。同学们的真诚,使师生关系更加和谐,它推动了教学工作。

关心

尊老爱幼、相互帮助,是我国人民的传统美德,老师爱学生,学生亦应爱老师。学生对老师的爱,更激励老师满腔热情地工作。许多事例令人感动。

数学组的李老师突患冠心病,这对于一贯认真负责的李老师来说,真是心急如焚,开始,她勉强写出每节课对学生的安排,做哪些题,成做哪张练习。后来,实在支撑不下去了,只好休息。此时,高三(5)班的同学们,给老师写了封热情洋溢



为人处事能力培养训练

的慰问信，由班里钢笔字写的最好的同学抄在信纸上，全班每个人都签上了自己的名字。班长跑了好几家花店买了鲜花，开始，选派代表去看望，后来许多同学都去家中看望。连平时大大咧咧的男同学，也对李老师说：“李老师，您安心养病吧，别惦记我们，学校已经安排老师给我们上课了，我们一定配合老师把课上好……”同学们的关心与爱戴使老师深受感动。

有位王老师的爱人，不幸因车祸而过世了，这给王老师突如其来沉重的打击。组织上的照顾，同志间的关怀，不必细说。尤其当时初三(3)班的同学们，在老师突然逢意外之际，向老师伸出了友谊之手。他们轮流去老师家值班、看望、陪伴老师，给老师做饭，洗菜，给老师买去了营养品。他们像小大人似地安慰王老师，劝老师保重身体。他们在一张白图画纸上，印上了43颗红心，上面密密麻麻地写着每个同学对老师的祝福和问候。

一位同学这样写道：“人生是由无数烦恼的小串珠组成的念珠，而达观的人是笑着数完它的，愿您成为生活中的强者。”

另一名同学则写道：“王老师：无论何时何地，总有43颗充满着真挚的情和爱的心，围绕着您，伴随着您，您感到它的跳动吗？”

“心，仅拳头之大，却有比天空更广阔的领域，您拥有43颗心，您知道吗？您已经拥有了一个世界。”

“……当您悲伤和烦恼的时候，想想初三(3)班的所有同学，您一定会得到无限的安慰和信心。”

不仅如此，还用毛笔写了“心连心”——初三(3)班全体同





青少年综合能力提高手册

学敬书的横幅,送给王老师。这 43 颗赤诚的心温暖着王老师,这 43 份衷心的祝福陪伴着王老师度过了悲痛的时刻。怕影响孩子们中考,王老师忍受着失去亲人的痛苦,坚持来校为孩子们上课。懂事的初三(3)班的同学们,不仅课上、课下更尊敬老师,更积极配合老师搞好课堂教学,完成课后作业,当听说有的班个别同学,上课不遵守纪律,惹老师“生气”时,同学们自发组织起来向他们发出“警告”。每讲到这些往事,即将退休的王老师总是情绪激动。是的,今年已经高三毕业的原初三(3)班同学们,不愧是品学兼优的学生,他们讲文明、懂礼貌、守纪律、重友情,他们不仅在当年王老师教他们的时候如此,即使到高中王老师不再教他们,他们仍然是那样热情,始终保持着友好的师生情谊。

还有一位老师,由初二开始至高三,连续五年担任实验班的班主任,每当老师生日之际,同学们为老师点歌,这天是 4 月 29 日也恰逢每年的校春季运动会,在看台上,“花儿们”围在园丁的周围,向浇灌、哺育他们成长的老师表示生日的祝贺。今年,他们已经高中毕业了,暑假中,这些即将跨入高等学府的学子们,没有忘记老师,他们搞了“一日五游”,着望了辛勤培育他们的五位老师。

感人的事很多很多,不仅只在老师生病时、困难之时,表示出学生对老师的关心、爱戴,平时的小事亦可体现:看到老师身体不舒服,给老师搬把椅子,上面放上椅垫,或倒杯水;教师节前夕,送去一张小小的贺卡、或一份小小的纪念品、一封情真意切的信,表示对老师的感激之情,对老师来说这是最大



为人处事能力培养训练

的安慰和补偿。老师的劳动难以计量,在一定程度上,是一种无偿的奉献,学生的赠品,哪怕只是只言片语,也会使老师激动许多,使他感到自己的劳动得到承认。俗话说“师徒如父子”,父爱、母爱是世界上最真挚的,好像是天经地义的,而反过来,子女对父母的关心和爱,那怕仅有 50%,都令父母感到莫大的安慰,而师生之间的感情亦如此。

开展活动

同学之间,通过各种丰富多彩的集体活动,可以加深彼此之间的了解,增进友谊,师生之间也如此。班级搞的一些活动,除去班主任之外,可以邀请其他老师参加,不仅可以陶冶情操、活跃气氛,还可增进师生之间感情交流和相互理解。特别是艺术活动有增强人们内心的道德信念,使人们产生感情上的共鸣,从而缩短彼此间的距离。有一次新年联欢,国防科工委代培班的同学们,自己绘制、设计别致的请柬送给各位老师,还邀请了学校各个处、室的其他工作人员。这次联欢会,有许多科工委领导,学校的各级领导和教师,还请了学生家长代表,会上同学们自编自演的小品、舞蹈、表达了他们对领导们给他们这些军人后代创造这样一个难得学习机会的感激之情,表达了对园丁们栽培他们的辛勤的敬爱之情,气氛热烈,感情真挚、感人。



青少年综合能力提高手册

同学、师生交往禁忌

同学交往禁忌

现代人都要进入各级各类学校接受教育,因而人人都有自己的同学。实际情况表明,同学关系的好坏影响着人的成长和学业的进步。

忌独来独往。既是同窗学友,自然不应独往独来,孤芳自赏。加入到同学交往的大圈子中来,每一个人都会感到充实、温暖和幸福,因为人本来就是社会性的,离开了集体,离开了人与人之间的互相关怀和帮助,任何人都会失去生活的基本价值。

忌人格不平等。无论是学习成绩好坏,同学们在人格上是平等的,因此不应该在同学面前表现出明显的自傲或自卑来。自傲者和自卑者都可能在他们与其他同学之间人为地拉大距离,影响同学关系的正常发展。

忌小团体主义。一个班级里的同学中总会产生一些朋友群体,但是,不论群体内的人,还是群体外的人,都是自己的同学,不要只与群体内的同学(朋友)相处,而不与群体外的其他同学相处。尤其是,当小群体的利益与全班的利益发生矛盾时,不应当牺牲全班的利益来满足小群体的利益。

忌不正当攀比。同学交往,免不了攀比,关键看比什么。如果是比思想进步,比学习进步,比身体健康,这当然好;但如

为人处事能力培养训练

果是比谁家老子官大,谁家阔气,谁穿的最时髦等等,就实不可取了。前一种比,比的是志气、信心,后一种比,比的是虚荣、嫉妒,其结果,前者越比越进步,后者越比越落后。所以,不但要比,更要看比什么,要坚持比好,抛弃比坏。

忌早恋。中学同学和大学同学还要注意,这时正是同学们情窦初开、性意识迅速发展、两性关系十分微妙的时期。男女同学之间交往既要攻破那种“森严壁垒”,又不能表现得没有节制和距离。中学生决不要早恋,那早熟的爱果非涩即苦,大学生也应尽量推迟恋爱,以免把更多的精力和时间挥洒在情场上,影响学业。也正因为这种关系的微妙性,因此,精有动静,便有连锁反应。每一个同学都应该注意,不要让自己的嘴巴去参加到那些有关某人风流艳事的无聊议论中去,特别是决不要去干那种添油加醋、捕风捉影的事情,这是我们每一个同学都应遵守的同学交往禁忌。

师生交往禁忌

人生不能无师。广义地说,人的一生都要学习,所以终生都在求师。即使从正规的学校教育角度看,现代人也必须花十几年甚至20年时间在学校度过。因此,师生交往就成为人际交往中的一个重要方面。许许多多的名人在他们的学生时代就留下许多与老师融洽交往的美谈,在他们后来成为人师的时候,同样表现了崇高的美德。

忌冷漠无情。教师首先应该意识到,对学生的冷漠无异于否定自己的人生价值。教师常常被称为是人类最崇高的职



青少年综合能力提高手册

业,因为他们担负着把人类创造的文明传授给新一代的神圣使命。学生在渴求知识的年龄,对老师的期望和信任,某种意义上不亚于对亲生父母,这就决定了师生之间的交往离不开情感。一个态度冷漠的老师无法让学生体会到情感的召唤,无法激起学生对老师的爱戴、信任和期望。当一个教师不能被学生理解和爱戴时,他的人生价值不也黯然失色了吗?

忌傲慢与粗暴。教师更不能对学生傲慢和粗暴。只有缺乏修养的教师才会表现出这些行为。傲慢的教师原本想显示自己如何有能耐,然而真正的能耐是由学生感受到的,而不是自己标榜和炫耀的。教师的粗暴也许能暂时镇服学生,但是这种方法永远不可能征服学生的心。退一步说,即便教师的粗暴里包含着让学生追求上进的良好愿望,也很可能被粗暴的教育管理方法本身给弄得面目全非。

忌过分偏爱。教师不应该对学生过分偏爱。十个指头不一般长,学生里同样有好、中、差。让教师对学生完全一视同仁,恐怕也太难为他们,而且也是不现实和没必要的。但是,再差的学生也期待着教师的培养教育,正如再丑的孩子也离不开母亲的爱恋一样。好学生固然是一朵花,差学生也并不是豆腐渣,有多少差学生在逆境中奋起,取得了可喜的进步!教师如果过分偏爱好学生,冷落差学生,就会大大伤害学生的自尊心,造成师生之间的隔阂与对立,有的学生则因此而更加自卑,进而影响学业以至人生的道路。

忌不尊敬老师。学生对老师,最应该注意防止的就是不尊敬老师或对老师无礼。大多数教师都是勤勤恳恳,兢兢业

为人处事能力培养训练

业，一生扑在教育事业上，一心放在学生身上，用自己的时间、精力、知识和汗水培育出一批又一批国家需要的人材，而他们却默默无闻，不计较个人得失。他们最高兴的事莫过于看到自己亲手培养出来的学生成才、进步了。如果学生反过来却不尊敬老师，在老师面前言谈举止失当，故意怠慢老师，或认为老师教书育人是本份，犯不着用什么礼节客套等等，这将会给师生关系罩上一层阴影。这是学生不文明的一个典型表现。当然最大的不尊敬就是不好好学习。试想，一个为学生呕心沥血的教师，如果得到的是学生调皮捣蛋、不好好学习、成绩落后的回报时，会是什么样的心情？

忌苛求老师。学生不能过于苛求教师。一个教师面对的是几十个学生，让每一个学生都感到满意显然是不易做到的。在师生交往中，教师很可能有这样或那样的疏忽与缺点，学生应该体谅教师，而不应揪住一点不放，以偏概全地攻击、评价教师，那会使教师感到难过。良好的师生关系离不开师生在交往中对相互过错的谅解和宽容态度。当然，学生如果真正发现了教师的缺点，并真诚地、推心置腹地、以恰当的方式给教师指出来，教师一定会高兴地接受，这样做一定会把师生关系推向更良好的方向。

别把校园礼仪丢掉

一次上流社会的晚宴。珠光宝气，香衣鬓影。女士们都身着高贵典雅的晚礼服，轻品香槟；绅士们则穿着潇洒优雅的



青少年综合能力提高手册

燕尾服，温文尔雅地谈论着极品威士忌……

恐怕，一提到“礼仪”，人们脑海中最先浮现的是以上这些在电影中温习过千百遍的画面。习惯性地认为，那些繁文缛节的礼仪，也只有在这样的场合才用得上，而且好像“俗人”一到这种场合，便也会瞬间变得矜持：泼皮户变成淑女，毛小子就变成绅士——因为大家都知道，在这种场合一旦有一丝一毫的不注意，便会贻笑大方。

可是，难道只有这种场合的礼仪才是礼仪吗？难道讲礼仪是分场合的吗？

请别忘记，校园中的礼仪，同样重要！于我们学生而言，校园中最重要的礼仪，当数师生之礼了。但是让我们想一想：有多少次，下课了我们坐在位子上谈笑风生，而把老师“晾”在讲台上亲自擦黑板；有多少次，放学后我们争先恐后地离开教室，而把老师挤到一边；又有多少次，我们在公共场合看到老师，却毫无缘由地避之夭夭，不肯上前礼貌地问候一声……太多太多的事例，不是不存在，而是我们没有注意到；或者说，是我们注意到了，却并不怎么当回事。

中国自古就是“礼仪之邦”，礼仪对我们来说，更多的时候能体现出一个人的教养和品位。真正懂得礼仪、讲礼仪的人，绝不会只在某一个或者某几个特定的场合才注重礼仪规范，这是因为，那些感性的、又有些程式化的细节早已在他们心灵的历练中深入骨髓、浸入血液了，所以，无论何时何地，他们都会以最恰当的方式去待人接物。这个时候，“礼”就已经变成了他们生命的一部分，完全不能割裂，也不会割裂了。