



和谐与共赢相处手册

中国教育学会“十一五”
科研规划校园安全课题实验用书

北京艺术与科学电子出版社

校园安全常识手册

和谐相处手册

郑成刚/主编

北京艺术与科学电子出版社

校园安全常识手册

郑成刚 编著

责任编辑 陈前进 黎燕珍

封面设计 北京汇智泉

版式设计 刘惠荣

内文绘图 刘东明

出版发行 北京艺术与科学电子出版社

地 址 北京市大兴区黄村镇兴华北路 25 号

电 话 010—61265727

邮 编 102600

印 刷 北京瑞达方舟印务有限公司

开 本 850 × 1168 1/32

印 张 2.75

字 数 450 千字

版 次 2008 年第 5 月第 1 次印刷

ISBN 978 - 7 - 900763 - 51 - 8

总定价:50.00 元(共 10 册,手册随光盘发行)

前 言

中小学生的安全是关系家庭、学校和社会稳定的一件大事。中小学生作为一个特殊的群体，他们的健康成长涉及千家万户，保护中小学生的安全是我们全社会的共同责任。

据有关部门对中小学生安全问题的调查表明：中小学生中52.8%的认为比较安全，12.5%的认为自己不是很安全，还有34.7%的认为自己的安全状况“一般”。在调查是什么因素对中小学生安全影响最大时：有47.2%的认为“社会上的不良风气”影响最大，再依次是“学校周边的不良环境”占19.4%、“交通安全”占15.3%、“交友的不慎”占6.9%，“上经营性网吧”占2.8%，“其它”占8.4%。

可见，加强和保护中小学生的安全是一个系统工程，一是必须要做到广泛宣传，让全社会都来保护中小学生安全和关心青少年犯罪问题，特别是学校要担负起重要责任；二是孩子父母要正确关心、引导、管好孩子，要教育孩子随时注意自身安全；三是中小學生要加强安全知识的学习，做到有备无患，增强人身预防和安全保护意识。

前 言

为此，我们在有关部门的指导下，特别编辑了这套“中小学生安全知识手册”丛书，主要包括

《交通与安全常识手册》、《用电与安全常识手册》、《防火与安全常识手册》、《运动与安全常识手册》、《网络与安全常识手册》、《防火与安全常识手册》、《和谐与共赢相处手册》、《卫生与疾病预防手册》、《预防黄赌毒知识手册》、《青春期生理教育手册》，图文并茂，生动有趣，具有很强的系统性和实用性，是指导中小学生学习安全知识教育的良好读本。

目 录

第一单元 和谐相处的常识

和谐相处的氛围	(3)
和谐相处的方法	(5)
和谐相处的原则	(7)
和谐相处的特点	(9)
和谐相处的条件	(10)
和谐相处的竞争	(13)
单元练习	(14)

第二单元 和谐相处的心态

培养积极乐观的心态	(17)
学习正直高尚的心态	(19)
拥有自信平等的心态	(21)
锻炼直率质朴的心态	(23)
遵循超然处事的心态	(25)
避免虚伪偏执的心态	(27)
摒弃世俗自私的心态	(29)
单元练习	(31)

第三单元 和谐相处的礼仪

尊重教师的礼仪	(35)
拜访师长的礼仪	(41)
课堂上课的礼仪	(43)
同学相处的礼仪	(45)
学校学习的礼仪	(48)
宿舍公共的礼仪	(51)
宿舍生活的礼仪	(53)
借用东西的礼仪	(55)
单元练习	(56)

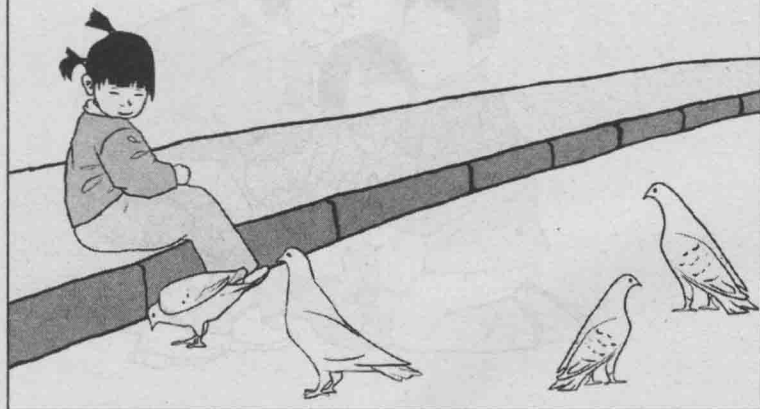
第四单元 和谐相处的技巧

人际交往的技巧	(59)
文明待人的技巧	(61)
保持形象的技巧	(63)
同学相处的技巧	(66)
互相沟通的技巧	(70)
消除嫉妒的技巧	(72)
克服自卑的技巧	(73)
宣泄怨气的技巧	(76)
参与公共事务的技巧	(78)
单元练习	(80)
综合练习	(81)

和谐相处的案例

第一单元

和谐共处的常识



利用主题班会，增强交际能力。

主题班会是一个能充分展示我们才智的舞台，通过使自已有一种正面的合作交往能力和良好的人际关系，多参加主题班会，多为班集体做一些力所能及的工作，是我们应该牢记的。

和谐相处的氛围

在知识经济的时代，合作交往能力影响着人们事业的成败。它的重要性、关键性是有目共睹的。中小学生在上学期间就培养起一种和谐的团队精神和正常的合作交往能力，具有十分重要的意义。

团结友爱，互帮互助

中小學生共同生活在一个班集体里，应该互敬互爱，互帮互助。只有培养出博大的爱心，才能达到和谐相处的目的。



利用主题班会，增强交际能力

主题班会是一个能充分展示我们才智的舞台，若想使自己有一种正常的合作交往能力和良好的人际关系，多参加主题班会，多为班集体做一些力所能及的工作，是我们锻炼自己、提



高自己的必要途径。通过主题班会处理好人际关系，可以使自己获得快乐，也可以为我们长大成人后走向社会追求成功打下坚实的基础。

利用班级舞台，培养协作能力

知识经济时代是以合作取胜、协作竞争的时代，是共同发展的时代。只顾一己私利，那将是难以融入集体的孤雁，这样的人只能成小才，不能成大器。我们应该创造条件，同他人一起为共同的目标而努力，使自己在人与人之间的不断交流与合作中，在不断的相互帮助和支持中，感受伙伴间的友谊和真情，从而达到与其他个体进行交往与合作的目的。





和谐相处的方法

有些同学不能与同伴友好相处，甚至一见到对方就生气。其实，同学之间能不能和谐相处呢？答案是肯定的：能。

俗话说得好：“赠人玫瑰，手有余香。”你可以热心帮助你的同伴。比如说，在他（她）有题不明白的时候，你可以给他（她）讲解；在他（她）没铅笔的时候，你可以借他（她）一支笔用；在他（她）遇到其他困难的时候，你能够伸出无私的援手……这样，不仅帮助了别人，同时自己也得到快乐，而且也让他（她）觉得你很热心善良。“爱是相互给予的”，当你有困难的时候，他（她）也会反过来帮助你。这样你们就在互相的帮助中建立起深厚的友谊。你还可以与他（她）互相鼓励成为学习上的竞争对手，在一轮又一轮的学习比赛中，你们就不知不觉地成了密不可分的朋友。那么和谐相处到底有哪些方法呢？

多倾听别人讲话

当和别人交流时，如果我们总是说，就学不到什么东西。只有多倾听才能学到自己不懂的知识。因而，让别人说，给人以表达的机会，多倾听他们的讲话。

有错就改

有两条最有助于与同学之间的沟通交流及理解：一是有错认错，二是公开批评自己。

一旦犯了错误，就马上承认。另外，幽默感和自嘲是很有益的。幽默感常能使你摆脱尴尬局面，化干戈为玉帛。

让同学满意

要想使同学满意，尽可能地不断付出，而不是寻求马上回

报，会使你得到比酬劳更重要的东西，这就是信任。

切忌猜疑

有句俗语说：“猜疑把你、我都变成了蠢驴。”然而，我们还是经常推断别人的反应和行为。我们常以为事物是不变的，人是不变的。有时，我们根本观察不到过去情况已发生了微妙的变化，而这些变化可能促使人们采用与过去不同的行为方式。

宽容

宽容是容忍我们不同意的事。比如说，你的助手设计了一套方案，但是出来的效果你并不满意，你是不是在责备他之前，保持冷静让他提出一个经过试验的最终设计呢？

与人相处得好，是人一生中最重要的品质，不是生来就有的；同时，从现在做起也不晚。缺少了与他人的和谐关系，就算有了知识、智慧和财富也毫无意义。



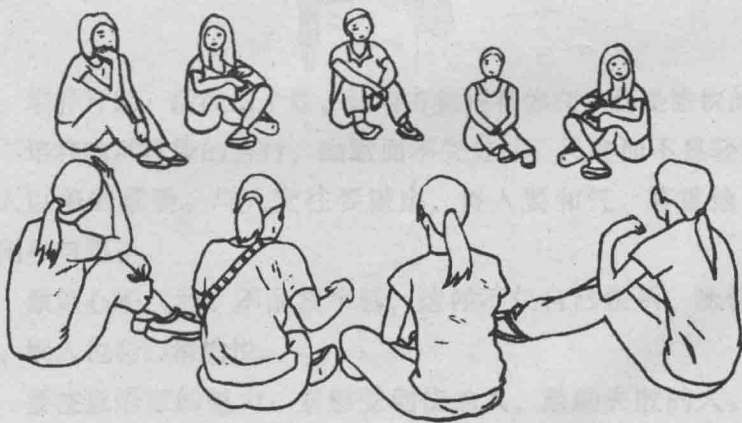


和谐相处的原则

平等的原则

社会主义社会人际交往，首先要坚持平等的原则，无论是公务还是私交，都没有高低贵贱之分，要以朋友的身份进行交往，才能深交。

相容的原则：主要是心理相容，即人与人之间的融洽关系，与人相处时的容纳、包含以及宽容、忍让。主动与人交往，广交朋友，交好朋友，不但交与自己性格相似的人，还要交与自己性格相反的人，求同存异、互学互补、处理好竞争与相容的关系，更好的完善自己。



互利的原则

指交往双方的互惠互利。人际交往是一种双向行为，故有

“来而不往非理也”之说，只有单方获得好处的人际交往是不能长久的。所以要双方都受益，不仅是物质的，还有精神的，所以交往双方都要讲付出和奉献。

信用的原则

交往离不开信用。信用指一个人诚实、不欺、信守诺言。古人有“一言既出、驷马难追”的格言。现在有以诚实为本的原则，不要轻易许诺，一旦许诺，要设法实现，以免失信于人。朋友之间，言必信、行必果、不卑不亢、端庄而不过矜于持，谦虚而不矫饰诈伪，不俯仰讨好位尊者，不藐视位卑者显示自己的自信心，取得别人的信赖。



互惠原则。互惠原则是指人际交往中，双方都要付出和奉献，只有这样才能建立和谐的人际关系。



和谐相处的特点

记住别人的姓或名，主动与人打招呼，称呼要得当，让别人觉得礼貌相待、倍受重视，给人以平易近人的印象。

举止大方、坦然自若，使别人感到轻松、自在，激发交往动机。



培养开朗、活泼的个性，让对方觉得和你在一起是愉快的。

培养幽默风趣的言行，幽默而不失分寸，风趣而不显轻浮，给人以美的享受。与人交往要谦虚，待人要和气，尊重他人，否则事与愿违。

做到心平气和、不乱发牢骚，这样不仅自己快乐、涵养性高，别人也会心情愉悦。

要注意语言的魅力：安慰受创伤的人，鼓励失败的人。仰慕真正取得成就的人，帮助有困难的人。

处事果断、富有主见、精神饱满、充满自信的人容易激发别人的交往动机，博得别人的信任，产生使人乐意交往的魅力。



和谐相处的条件

沟通是一切事业成功的基础，人随时都处在沟通之中。沟通技巧运用得当，可使人际关系更融洽，更美好。

良好的人际关系依赖于相互的了解。人与人之间的了解又靠彼此在思想和态度上的时时沟通。经常有机会谈谈话，讨论某些问题，交换某些意见……都能增进彼此间的感情。当然，所谓沟通，并不一定是说和对方有直接关系的事，一般谈论也是表达态度和观点的机会。

平等的心态



一个人若要使沟通顺利，就得在态度和行为上把握分寸。正确的态度是：在心理状态上要与他人平起平坐，不要过高估