

高校大学生心理健康教育读本

主编 林崇德

通向成功的桥梁 —— 人际交往



教育部社会科学研究与思想政治工作司 组编
沃建中 著



高等教育出版社

通向成功的桥梁 ——人际交往

教育部社会科学研究与思想政治工作司 组编

沃建中 著

高等教育出版社

图书在版编目(CIP)数据

通向成功的桥梁——人际交往/沃建中著:教育部社会科学研究与思想政治工作司组编. —北京:高等教育出版社, 2004.9

ISBN 7-04-013486-1

I. 通... II. ①沃... ②教... III. 大学生-成功心理学 IV. B848.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 078369 号

出版发行	高等教育出版社
社 址	北京市西城区德外大街 4 号
邮政编码	100011
总 机	010-58581000
购书热线	010-64054588
免费咨询	800-810-0598
网 址	http://www.hep.edu.cn http://www.hep.com.cn
经 销	新华书店北京发行所
印 刷	中国农业出版社印刷厂
开 本	787×960 1/32
印 张	6.125
字 数	110 000
版 次	2004 年 9 月第 1 版
印 次	2004 年 9 月第 1 次印刷
定 价	7.90 元

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题,请到所购图书销售部门联系调换。

版权所有 侵权必究

物料号: 13486-00

■ 序

袁贵仁

“高校大学生心理健康教育读本”即将陆续问世了。这是写给当代大学生的系列丛书，希望能够受到大学生的欢迎。

当代大学生作为拥有较多科学文化知识、富有发展潜力的青年群体，他们的思想状况和精神面貌关系着国家和民族的未来。加强大学生心理健康教育，提高他们的心理素质，对于培育为中华民族伟大复兴而奋斗的一代新人至关重要。作为中国高等教育培育的合格人才，大学生既要具备良好的思想道德素质和较高的科学文化素质，也要具备良好的健康素质，心理素质是健康素质的重要内容。近年来，中央有关领导同志多次强调要高度重视并切实抓好大学生心理健康教育工作。《中共中央国务院关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》和《中国普通高等学校德育大纲（试行）》都对加强学生心理健康教育提出了明确的要求。教育部先后下发了《关于加强普通高等学校大学生心理健康教育工作的意见》和《普通高等学校大学生心理健康教育工作实施纲要（试行）》，对高校心理健康教育起到了重要的指导和推动作用。

我们要充分认识加强大学生心理健康教育的重要性和紧迫性。大学生是一个承载社会、家长高期望值的特殊群体,随着经济和社会的发展,大学生面临的学习和生活环境日益复杂、多样,大学生面临的压力特别是就业压力、学习压力、经济压力等普遍加大,由此引发的心理问题增多,影响了身体健康和学业进步。尤其令人痛惜的是,近年来极少数学生因患有心理疾病、精神障碍等伤害自己和他人的案例时有发生,教训十分深刻。事实表明,大学阶段是心理问题比较突出的时期,也是对青年学生进行心理健康教育的关键时期。如何抓住这一时期对青年学生进行心理健康教育,从某种意义上讲,关系到教育事业的成败。坚持以人为本,全面加强大学生心理健康教育工作,是当前摆在教育部门和高等学校面前的一项重要任务。

我们欣喜地看到,青年学生心理素质培养,已得到各地教育部门和高等学校的高度重视,并越来越成为全社会的共识。近年来,各地教育工作部门全面贯彻党的教育方针,全面实施素质教育,不断推进和加强大学生心理健康教育工作,取得了明显的效果,积累了有益的经验。许多高校把这项工作纳入学校德育工作体系,成立了专门的工作机构,开展了大量的卓有成效的工作。但是,从总体上看,大学生心理健康教育工作还处于起步阶段,还不能适应形势发展特别是全面实施素质教育的需要。我们要在认真总结各地各高校开展大学生心理健康教育工作经验的基础上,借鉴和吸收其他一些国家和地区的

III 序

有益做法,探索新的工作思路,大力推动高等学校大学生心理健康教育健康地开展。

当前,推动大学生心理健康教育工作,要做的工作很多,其中一项重要内容就是帮助大学生了解和学习心理健康知识,掌握自我心理调适的方法和能力。“高校大学生心理健康教育读本”紧密结合大学生普遍面对的如何适应新环境、认识自我、有效地学习、人际交往、应对人生困惑、生存发展、塑造人格以及择业艺术等问题,通过典型实例的分析,提出了应对这些问题的原则、方法和贴切、精当的建议。相信这套丛书的出版,将会对大学生尽快适应大学生活,保持健康的心态提供有益的辅导和帮助。借此机会,祝愿当代大学生都能够尽快适应大学生活,都能够做到身心健康、德才兼备,成长为德智体美全面发展的中国特色社会主义事业的建设者和接班人,为全面建设小康社会,实现中华民族的伟大复兴贡献青春和力量。

目 录

■ 序	袁贵仁
-----------	-----

■ 绪言	1
------------	---

■ 一、成功离不开良好的人际关系	4
------------------------	---

(一) 我存在,我交往	4
-------------------	---

(二) 为交往皱皱眉	12
------------------	----

■ 二、从自我做起	22
-----------------	----

(一) 认识你自己	22
-----------------	----

(二) 闪亮的风采	31
-----------------	----

(三) 做自己的主人	36
------------------	----

■ 三、交往舞台上,你是个优秀演员吗	40
--------------------------	----

(一) 留下最佳第一印象	40
--------------------	----

(二) 自信的魔力	49
-----------------	----

(三) 欲知其人,观其所行	58
---------------------	----

■ 四、沟通架起你我桥梁	66
--------------------	----

(一) 你会说话吗	67
-----------------	----

(二) 无声语言的魅力	75
-------------------	----

■ 五、为自己营造舒适的交往世界	83
(一) 什么人受欢迎	83
(二) 你我的距离	89
(三) 平等、真诚、宽容,你学会了吗	91
■ 六、校园里的交往世界	94
(一) 师生之间	94
(二) 同学,伴我高飞	99
(三) 异性交往,开启世界的另一半	116
■ 七、在更广阔的人际空间翱翔	131
(一) 走近陌生人	131
(二) 网络人际——id 后面的灵魂对话	138
(三) 长者——身边的教科书	148
(四) 别把面试官当怪兽	153
(五) 化解人际交往的逆境	162
■ 后记	182

■ 绪 言

几年前，一位刚入校不到两个月的学生——晓健（化名），竟然不敢去食堂买饭了！为什么？原来他来自农村，以前从来没有到过大城市。晓健本人长相不错，得到许多女同学的青睐，其中，有一位同班女同学主动与他打招呼，可是，他好像没有听见。有时，当面撞见，他只是低下头匆匆而过，搞得那位女同学心里不是滋味。到了10月，校运动会开始了，晓健正好坐在那位女同学的后排，他突然听到这位女同学与其他女同学在议论他，这使他感到无地自容。从此，他更不敢与女同学见面了，也不敢去食堂吃饭。显然，晓健的行为是交往问题，严重影响了自己的学习和生活。像这样类似的交往问题在大学生里并不少见。

大学阶段是人生发展中的重要时期，每位大学生不仅在大学里要学好本专业知识，更重要的是培养自己的能力，为能够很快地步入社会、适应社会做好充分的准备。交往能力是当今社会生活、工作中越来越重要的一种能力，交往能力的强弱直接会影响一个人的事业、生活和家庭。

每一位成长中的大学生或多或少地总会碰到一些交往的困惑，当碰到这些困惑时，你是主动调节，还是退缩，或通过攻击对方来解决问题？不同的人

有不同的解决问题的方式。有一些方式是有利于个体的心理发展和心理健康的,但有些诸如攻击性行为、退缩行为并不能解决问题,甚至会把矛盾激化。这本小册子就是针对大学生的交往问题来展开论述的。书中讨论了大学生人际交往的地位、作用,重点讨论了自我认识,交往中的自信,交往的基本策略,与同伴、父母、师生和陌生人等交往的方式,还讨论了人际冲突的解决方案等,并在大量的实例与分析的基础上,提出了解决人际交往问题的一些策略。

大学的生活是丰富多彩的,我深信每一位大学生都希望自己生活得充实、快乐,但事实上他(她)总会遇到一些不快的事。如果每个人都能懂得怎样与不同的人去打交道,预先有一套解决人际交往问题的知识、方式或策略,那么,他(她)就能够很好地适应社会,很好地学习、生活和工作了。如果这本小册子能对大学生在交往方面有所启示、有所帮助,我也就感到欣慰了。在此,祝愿所有的大学生能很好地适应社会,学习、生活、工作得非常愉快!

在编写本书过程中,始终得到了我的恩师——北京师范大学林崇德教授的支持和剔谬析误,得到教育部社政司有关领导的关怀和支持,高等教育出版社的李鸣同志为本书的付梓付出了辛勤的劳动,还有我的研究生郑正文、李琪、窦东徽在本书收集、整理资料等方面给了我很大帮助,这本小册子与其说是我完成,还不如说是集体的创作,在此一并向他们表示衷心的感谢!还有在成书过程中,参考了许多资料和案例,在书中没有一一列出参考书目,在此

也对这些材料的作者表示诚挚的谢意！限于水平和知识，时间仓促，书中难免有纰漏之处，恳望读者斧正！

■ 一、成功离不开良好的人际关系

或许你是一名新生,经历了六月高考的洗礼,有幸成为在千军万马中挤过独木桥的优胜者,迈进了大学的校门。告别家长和老师的呵护,你将面临生活上自理,学习上自觉,时间上自主安排,经济上自主支配,目标上自我确定,选择上自我判断,心理上自我调适等一系列变化。大学时代是人生的一个重大转折点,如何为这四年的大学生活画上浓墨重彩的一笔,如何使这四年的大学生活过得无怨无悔呢?

或许你已经上大二或大三,仍困惑于如何找到知心朋友,如何分享快乐和苦恼,如何与宿舍同学和谐相处,如何在大学生活中完善个性、锻炼各方面能力、为今后走上社会打下基础。或许你正在找工作,为如何与面试人员打交道忐忑不安,为将来如何与单位上司、同事相处困惑迷茫。

一句话,你和每个大学生一样,都希望自己的大学生活和将来的工作成功美满。成功快乐的人生不仅限于获得理想的成绩、骄人的荣誉、个人的独立,还在于追求人际关系的成功。

(一) 我存在,我交往

一滴水怎样才能不干涸?佛祖释迦牟尼曾问他

的弟子。一滴水如此微不足道,渺若青烟,瞬间蒸发,怎能永生?弟子们面面相觑,回答不了。释迦牟尼说,把它放到大海里去。一滴水生命短暂,汇入海洋,与大海融为一体,获得新的生命,这就是万物的共生效应。人是万物之灵,更要勇敢地投入社会海洋,在与人交往中学会交际。

人际交往指的就是人与人之间心理和行为的沟通过程。人为了生存和发展要与周围的人交往,通过他人协助,发展自己,实现自己的价值。人在交往中通过语言情感的交流,彼此影响对方;通过观察他人、对照他人优缺点,可以了解自我,调节自我,以适应社会的要求。人在交往中获得物质和精神上的满足。如果人际关系不顺利,就意味着心理需要被剥夺,或满足需要的愿望受挫折,因而会产生孤立无援或被社会抛弃的感觉;反之,则会因拥有良好的人际关系而得到心理上的满足。

1. 交往经受社会的考验

古语云:“天时不如地利,地利不如人和。”对于远离家乡外出求学的大学生来说,无论在什么情况下都应重视“人和”这个重要因素。此话也许说得绝对些,但从另一侧面说明良好人际关系对成就事业的重要性。所以大学生学会建立良好人际关系的方法,掌握其途径,无论是对在校建立起一个良好的学习环境,还是对毕业后建立一个良好的工作环境,都是十分必要的。

进入8月份,应届毕业大学生们纷纷到单位报到,但一些毕业生在单位里表现出人际关系不适应。

一位才上岗一个月的市场营销系毕业生，与经理在市场管理的意见上有分歧，却不肯让步，最后闹到了总经理跟前。这位毕业生傲气地说：“要么解雇我，要么就解雇他。”结果这位毕业生被请出了大门。另一家行政单位的老总让一位新来的毕业生写一份调查报告，他很出色地完成了，但在上交报告时，办公室主任给他提了修改意见，却没有被他虚心地接受，报告还是原样没有改动。结果办公室主任认为他自高自大，两人的关系弄得很不和谐。

一位企业人事经理说，现在的毕业生大多是独生子女，虽然自身素质普遍不错，但有些心高气傲，在与人相处中，常常自觉不自觉地以自我为中心，容易忽视别人的感受与情绪变化，从而造成人际交往的障碍。

由上可见，人际关系不良使得一些大学生刚上岗又下岗，或在工作岗位上难以开展工作。

美国卡耐基工业大学对 10 000 人的个案记录进行分析，结果发现“智慧”、“专门知识”和“经验”只占成功因素的 15%，其余 85% 取决于良好的人际关系。美国哈佛大学就业指导小组对数千名被解雇者进行综合调查发现，人际关系不好的比不称职的高出两倍；对每年流动的人员的调查发现，由于人际关系不好而无法施展其所长的占 90% 以上。

联合国教科文组织“国际 21 世纪教育委员会”报告（《学习：内在的财富》）指出：“‘学会共处’是对现代人的最基本要求。”学会共处是在全球化成为 21 世纪重要特征，人与人之间、民族与民族之间、国

家与国家之间互相依赖程度越来越高的时代提出的一个教育命题。学会与他人共处,学会与他人交往,学会与他人合作,更是时代和社会对当代大学生的迫切要求。

在这个合作的时代,在这个合群的社会,社会分工越来越细,个人的学识和力量都是有限的,不可能成为百科全书式的人物,每人都得借他人协助完成自己人生的超越。对此,韩国“现代集团”领导之一郑梦久有一句话:“企业要发展,不能单靠个人,只能依靠集体,个人才能创造出成绩。”

今天还是一个信息社会,是否能合理接受信息、利用信息、交换信息在很大程度上决定了社会经济政治的发展和个人成功,而信息的流动依赖于个人和群体间频繁高效的多样化交往活动。作为未来创业者,大学生应跟上时代步伐,通过人际交往获得新信息,追踪新鲜事物,发展原有知识体系,更新思想观念。

再者,没有两片树叶是相同的,在任何一个群体中,每个人的知识、能力、气质、性格也是不同的,各人有各人的优势,各人有各人的长处。大学生来自祖国各地、大江南北,一方面各自具有鲜明丰富的地域文化底蕴,你会唱豫剧,我会一出黄梅戏,他来个信天游;另一方面各自兴趣爱好、所受训练不一,甲擅长钢琴,乙对舞蹈拿手,丙的书法是强项,一台班级全能晚会不就漂漂亮亮出来了吗?优势互补,充分发挥各人的特长,既是任何一个群体团结向上、取得成功的保证,又有利于每个人互相学习、取长补短

短、丰富自我。只有通过群体之间、师生之间、同学之间的交往,在多方面的交流中,才能产生整体效应,互相启发,互相促进。

2. 为了健康地成长

一项对北京、山东等地 1 000 多名大学生的孤独心理及其影响因素做的调查结果显示:有 41.1% 的同学对“你认为自己是个孤独的人”表示认同;当被问到“你当前存在的主要的心理问题是什么”时,学生选择最多的就是人际关系苦恼,其次才是学习上的焦虑、情绪情感问题及其他;当问及大学生渴望的是什麼,大多数回答是“友谊”和“成功”。由此可见,大学生有很强的交往需求,渴望交往成功,渴望被人接受与理解,渴望爱与被爱。

德国心理学家斯普兰格认为:在人的一生中,再也没有像青年时期那样强烈地渴望被理解的时期了。没有任何人会像青年那样深陷于孤独之中,渴望被人接受和理解,没有任何人会像青年那样站在遥远的地方呼唤。

一位年轻的大学生无端地死了,她在留给亲人的遗书中写道:“我的死谁也不怨,只因进大学后,不知为什么陷入一种不可名状的孤独之中。我希望别人理解我,但却得不到理解。我希望得到友谊,但却得不到友谊。为此,只好到极乐世界去寻求安慰。”

2004 年 2 月 23 日,云南大学学生公寓宿舍柜子内发现四具男性尸体,四人均被钝器击打致死。经调查,凶手竟是同寝室室友、云南大学生化学院生物技术专业 2000 级学生马加爵。马加爵落网后,中

国人民公安大学犯罪心理学教授李玫瑾奔赴云南对此案进行全面调查,还专门为马加爵设计了心理问卷,她研究后认为,真正决定马加爵犯罪的心理问题,是他强烈、压抑的情绪特点,是他扭曲的人生观,还有“自我中心”的性格缺陷。

李教授说:“从他(马加爵)的日记,从他在逃亡期间的录音带内容到他被抓捕后写给家人的信中都可看出,他是一个内心情感体验细腻,情绪反应相当强烈的人;但是他在外表上又是一个相当压抑的人,不擅长通过言语表达情感。我曾问他,你心里有事是否愿意找知心朋友说?他回答,说不清楚。实际上,他是不知道该说还是不该说。这种心理活动内外的不协调,是造成他行为问题的重要原因。”李教授说:“事实上,他在精神上一直是孤独的。因为他总不愿与人交流,不愿说出自己真实的感受。从他许多文字或独白留言来看,他即使表述,仍是遮掩的、矛盾的。”

李教授还认为,导致马加爵杀人的原因是马加爵与人交往的失败。李教授说:“我在心理问卷中问他,你与同学的小摩擦多吗?是每天都有,每周都有,还是每个月都有?他回答,一个月要有一两次。至于什么原因他没有说。可见,他和同学的摩擦频率还是比较高的。当每月与同学为小事争吵积累下来时,就会在他内心产生仇恨的膨胀。这种膨胀被一次激烈的争吵所引爆,在缺乏正确引导、缺乏解决人际冲突的技巧教育时,他就以自己的方式去解决!实际上这种方式,在他15岁的日记中就已有记载,