

学会交际

青少年快乐成长方案
QINGSHAONIANKUILECHENGZHANGFANGAN

边涛 吴玉红◎主编

青少年是二十一世纪的中国新世纪
理安表养志滋
达良力



纪是中国的世纪
国新世纪的中

青少
品艾
识意
学修
语言
教管

21世纪的青少年，面临着生存能力、
毒品、艾滋病、创新潜能、环保意识、意志力培养、
独立自主、文学修养、良好习惯、心理健康、语言表达能力
写作能力、自我管理、安全保护……的考验！

中国物资出版社

青少年快乐成长方案

学会交际

边 涛

主编

吴玉红

中国物资出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

学会交际/边涛, 吴玉红主编. —北京: 中国物资出版社, 2005. 1

(青少年快乐成长方案)

ISBN 7-5047-2309-6

I. 学… II. ①边… ②吴… III. 人间交往—青少年读物 IV. C912.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 141833 号

责任编辑 钱 瑛

责任印制 衣 薇

责任校对 齐 岩

中国物资出版社出版发行

网址: <http://www.clph.cn>

社址: 北京市西城区月坛北街 25 号

电话: (010) 68589540 邮编: 100834

全国新华书店经销

北京英杰印刷有限公司印刷

开本: 850×1168mm 1/32 印张: 268 字数: 3270 千字

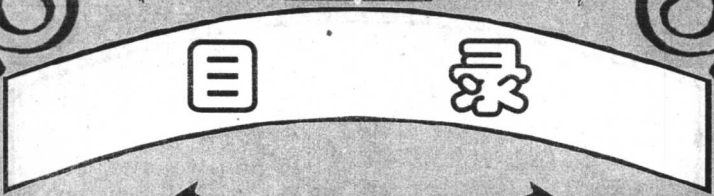
2005 年 1 月第 1 版 2005 年 1 月第 1 次印刷

书号: ISBN 7-5047-2309-6/G·0470

印数: 0001—3000 册

定价: 690.00 元 (全 30 册)

(图书出现印装质量问题, 本社负责调换)



目 录



学会交际——打开成功大门的钥匙	(1)
交际是你我他之间的润滑剂	(2)
融入人际的大海	(3)
用心培植你我的“缘”	(10)
了解你自己	(11)
欣赏自己与保持本色	(14)
了解你周围的人	(20)
做个受欢迎的人	(36)
建立良好的人际关系	(62)
游刃于你我交际之间	(78)
做个会“说话”的人	(79)

学会幽默	(99)
学会与别人合作	(106)
助你在交际中更胜一筹	(157)
交际是一门艺术	(157)
获得别人的好感	(160)
获取对方的信赖	(168)
避免伤害感情	(173)
拆除你我间的心墙	(184)
克服羞怯与自卑心理	(184)
克服猜疑心理	(188)
克服嫉妒的心理	(191)
变小气为大度	(194)
怎样化解人与人之间的冲突	(198)

人际交往自测	(204)
你与邻居相处得好吗	(204)
你是否有取悦他人的潜能	(212)
你的疏离感强吗	(219)
你维持友情的能力如何	(227)
你信任他人吗	(235)
你是内向还是外向	(242)
你是否争强好胜	(257)
你建立人际关系的能力如何	(265)
人际关系自测	(273)



学会交际——打开成功大门的钥匙

青少年朋友,你埋怨过“工作好搞人难处”吗?

青少年朋友,你哀叹过“做学问容易做人难”吗?

凭心而论,在人际关系上,谁没有棘手的问题?谁绕得过挫折?“好人一生平安”只是祝愿的话而已。

美国卡内基工业大学对 10000 人的个案纪录进行了分析,结果发现:“智慧”、“专门技术”和“经验”,只占成功因素的 15%,其余的 85%,决定于良好的人际关系。

美国哈佛大学就业指导小组,对数千名被解雇的男女进行了综合调查,发现:人际关系不好的,比不称职的人高出两倍多。

还有一个数据,那就是对每年调动人员的调查,发现:因人际关系不好而无法施展其所长的,占 90% 以上。

就这些数据,人际关系的份量,我们不难掂出。而学会交际又是多么地重要:学会交际利于青少年朋友们



处世和做人。

交际是你我他之间的润滑剂

青少年朋友们,当你在车间里与同事们切磋技术时;当你在课堂里侃侃而谈回答老师的问题时;当你在营房里与战友们谈笑风声时;当你与父母合家欢乐共进晚餐的时候;当你与恋人一起徜徉在林间小路的时候……你可曾意识到这正是在交际吗?它与你形影不离,你若要抛弃它,就会受到它无情的“惩罚”:或者使你耳目闭塞,孤陋寡闻;或者使你恋友皆无,孑然一身;或者使你缺衣少食,生活艰难;或者使你空虚无聊,孤立无援,人情冷漠。总之,人们无法离开交往。

交际既是人类所特有一种的高级活动形式,又是人类共同活动的一种特殊形式。所谓高级活动形式,是同自然界其它动物的活动相比较而言的;所谓特殊活动形式,是指交往活动必须有两个以上的人共同参加才能进行,单个人的独立行为是不构成交际活动的。而且,在参加共同活动的过程中,相互之间还必须以一定的方式进行沟通或发生某种信息交流,否则,也不能称为交际。





例如,同是在一个影剧院看电影;或同在一个足球场看球赛;或者同是在马路上行走的人群,如果相互之间没有发生任何的沟通和交流,那么这些人是不存在交往关系的。

俗话说:“物以类聚,人以群分”,交往对人群具有凝聚整合作用。社会上的人之所以能够结群,或者是由于生活的需要,或者是为了实现某种共同的社会目标通过交往活动而逐步结成各种群体。而群体形成的规范与准则,也正是由于交往规范化、标准化的结果。因此,交际是人与人之间建立联系形成人际关系的纽带,是社会群体构成的前提。

融入人际的大海

“一滴水怎样才能不干涸?”佛尊释迦牟尼曾这样问他的弟子们。是的,孤零零的一滴水,论份量只能以毫克计,体积也微乎其微,其寿命能有几何?弟子们面面相觑,谁也回答不出来。释迦牟尼说:“把它放到大海里去。”的确,一滴水的寿命是短暂的,但当它汇入海洋,与浩瀚的大海融为一体的时候,它就获得了新的生



命，赢得了永生。这就是著名的万物“共生效应”。人是万物之灵，更要勇敢地融进社会洪流，以求取永生。青少年朋友们只要懂得这个道理，就会自觉地投入社会的海洋，在与人交往中学会交际。在同一时代里，人们之间有一种你少不了我，我离不开你的“粘性”，“万事不求人”只是一句空话。而且现代的社会，比起以往的任何时代，都显得更为灵活、开放，生活节奏加快，整个社会的联系性增强，不论是个人还是组织要天马行空地单独发展，是困难的，甚至不可能。因此，我们青少年只有跟上时代的节奏，像滴水汇进海洋一般，使自己成为整个社会发展的“合力”中的一个因子，才能有所建树，才能不被淘汰。一位名叫约翰·奈斯比特的美国著名社会预测学家，发表他的轰动世界的新著《大趋势——改变我们生活的十大新方向》，提出了一个著名的论点：高科技必然会引起高情感，而高情感又必然会引起人们“对相聚在一起的需要”，也正是说的这个道理。

人们作为社会角色链中的一环，游刃于开放性的社会之中，怎样才能规范行事而不逾矩？这就是社会化的问题。所谓社会化就是一个人特定的在人类历史某一





发展阶段,通过加入社会环境,社会关系以及同社会环境、社会关系的相互作用,由单纯的自然人变成成熟的社会人的过程,也是一个人学习知识、技能和规范,取得社会生活资格,成为社会成员的过程。

美国心理学家莱兹曼说:“没有任何一个儿童是在完全真空状态中成长起来的。从婴儿的出生时候起,他或她就受着各式各样的人和事物所包围,而这些人 and 事件是会塑造他或她对世界的知觉的。个体认识到他(她)所属社会的各种价值并把它们吸收进去的过程,一般称为社会化的过程。”

进入青少年期以后,个体的社会化进程无论从内容上,还是从形式上,都发生了显著的变化。因为整个青少年期是完成生理上和心理上成熟的阶段,是形成个性的阶段。这个阶段是人的一生中从儿童期向成年期过渡的重要时期,也是身体和智力发展的高峰阶段,是人生历程中最充满生机,具有蓬勃向上发展趋势的时期。在这个时期中,除了身体和智能方面的发展变化以外,青少年的社会化进程还将显示出以下几个方面的特征。

首先,个体的自我意识将逐步形成并迅速得到发



展。

自我意识,就是人对自我存在的一种认识,或者说是对自我和周围人的关系的理解。其中包括对自己的身体、智慧、品质、性格特征以及同客观世界关系的全部思想认识和情感体验。具体内容表现在以下三个方面:

①对自身生理状态的认识和体验,如温饱、饥渴感、劳累感、舒适感等;

②对自身心理状态的认识和体验,包括对自己的知识、才能、思想、情感、意志等方面的认识和体验;

③对自身与客观外界关系的认识和体验,既包括对客观外界给予自身的作用、影响的认识和体验,也包括对自身在客观世界中的地位、责任和作用的认识与体验。

自我意识是人所特有的,但是人的自我意识并不是与生俱来的。它是通过社会实践和交往,随着语言和思维的发展而逐步形成的。

其次,社交的需要迅速增强。

社交的需要,即社会交往的需要。其中包括希望与学校、单位、街道以及更大范围的人建立一定的联系,并





从中寻求知心的伙伴、朋友以建立友谊和忠诚,有的还希望得到爱情。同时,每一个体都希望归属于某一社会群体,以期得到群体成员的关心、照顾、接受和尊重。

交际的需要,是青少年期心理需要上的一项重要内容。在当代青少年中,社交成了他们非常热衷的一项活动,而且在社交活动的动机、内容、行为方式、范围广度等方面,与以往的青少年有很大不同。社交使当代青少年既开阔了眼界,增长了知识,又锻炼了能力,发展了自我意识。因此,交往对青少年的社会化进程无疑起到了积极的促进作用。

第三,适应社会环境的能力迅速增强。

进入青少年期,其显著的变化是独立性和理智感的增强。随着自我意识的形成和社交范围的扩大,青少年与父母早期联结起来的情感逐渐产生了分离。这种分离加速了他们从依赖父母的关系中独立出来,进而转向社会。同时,独立性使青少年的情感体验逐渐增加了理智的成分。他们在比较复杂的社会生活中几经磨难,无论是待人接物,还是处理问题,不仅具有热情和精力,而且能够勤于思考,较理智地从事。一些独立生活能力较



强的青少年,在现实生活中已表现得比较成熟。在适应各种比较复杂的人际关系和社会环境方面甚至超过了一些成年人。这种“早熟”现象是当代青少年社会化的又一显著特征。

第四,青少年社会化过程中可能会产生心理障碍。

青少年在人生道路上并不都是一帆风顺的。例如,有的高考落榜;有的工作受阻;有的在工作单位或学校经常受到领导或群众的冷落;有的择偶遇到了麻烦;有的父母离异或家庭遭到了意外的冲击……所有这些遭遇使得一部分青少年在社会化的进程中受到了挫折。如果对生活中的挫折和逆境缺乏正确的认识和态度,就必然一蹶不振,导致精神的崩溃和心理上的失调。因此,青少年的社会化进程中还有一个时刻排除心理障碍的任务,以利健康成长。

所以说,交往不但是青少年社会化的一项重要内容,而且是青少年社会化的重要途径和方式。只有以严肃认真的态度对待人际交往,并正确运用交往的手段和工具,才有利于社会化的发展进程。反之,如果不把握交际的尺度,不学一点交际的艺术,而是随心所欲地对





待人与人之间的关系,势必给社会化的过程带来不应有的麻烦和障碍。

青少年朋友们,在人生与社会的大舞台上,长于交际带给你们的不仅仅是欢乐与和谐,更有机遇与良好的心态。交际的艺术同样是一门可以活到老、学到老的艺术。学会交际后,你们将更熟于为人处世,向自己的理想自我更接近一步。



用心培植你我的“缘”

茫茫人海，芸芸众生。有的擦肩而过，“行云流水，过却无踪”，心里不留痕迹；有的稍事踟蹰，“风乍起，吹皱一池春水”，心里阵阵涟漪；有的驻足流连，“乱石穿云，惊涛裂岸，卷起千堆雪”，沁骨入髓。你说这些现象偶然，也不尽其然。其实，正如哲学家所说，偶然中有必然，表面的存在有着内在的缘由，恰似：乱云飞渡仍从容。

面对人潮，每个人仿佛苍海一粟，而与我们相识的人只是苍海中的几滴水而已。所以有人说：两个人能在茫茫人海中彼此认识那也算是一种缘分。然而，有的人能紧紧抓住这份缘而用心培植，他们或者朋友遍天下或者挚友几人可推心置腹；有的人却坐视这分机缘流逝，他们或者行单影只或者泛泛之交多矣知己者少，蓦然回首，却发现自己错过了一次又一次的机会，悔则晚矣。

其实，并非那些独行者们乐于享受孤独，他们只是





既不知己所长也不知彼所短,又如何能在交际中“百战不殆,无往不利”呢?他们要补的第一课就是先要为交际培养良好的心理环境。对于自己,自己周围的人,自己同周围人的关系,自己为自己所设想的交际的蓝图,要做到心中有明账一本。正所谓古语云:知己知彼,百战不殆。

了解你自己

前文已经说过,青少年时期的个人的自我意识得到发展、增强,青少年有了沉思自我、深思自己内心感受的能力,他就会发现一个新的情感世界,这是一件多么令人兴奋激动的事啊!

每一个青少年这时候都会问一问自己:我是个什么样的人;我将来会成为一个什么人;我将为什么和如何生活?表现在这时期的青少年喜欢和别人谈论自己是什么类型的人,喜欢和别人谈人生、谈理想。

每个人都应该了解自己现在是什么状况:我的性格是怎么样的;我的能力突出表现在哪方面;也应该了解自己想发展成为什么样子;我想干什么,我以后会成为

