

中

学

生

心

理

热

线

丛

书

裴秀芳 编著

让他 人喜欢自己

——待人处世点滴



◆湖南师范大学出版社

中 学 生 心 理 热 线 丛 书



裴秀芳 编著

让他人喜欢自己

——待人处世点滴



湖南师范大学出版社

中学生心理热线丛书
让他 人 喜 欢 自 己
——待人处世点滴

主 编 俞国良
副 主 编 李 焰 廖建军
编 著 裴秀芳
责任编辑 易法建

湖南师范大学出版社出版发行
(长沙市岳麓山)

湖南省新华书店经销 国防科学技术大学印刷厂印刷

787×1092 32开 6.875印张 159千字

1998年7月第1版 1998年7月第1次印刷

印数：1—6200册

ISBN7—81031—654—0/G·274

定价：6.50元

总序

俞国良

成长与发展是人类打开 21 世纪大门的金钥匙，也是中学生实现自我完善的重要途径。而自我完善必须提高心理健康水平，这是素质教育的重要组成部分，也是中学生走向现代化、走向世界、走向未来与建功立业的必要条件。21 世纪呼唤心理健康教育！

根据调查和中学生的自我报告，目前中学生中的心理行为问题越来越多，其中初中生有心理和行为问题的占总数的 15%，高中生中约为 19%。42.73% 的学生“做事情容易紧张”，55.92% 的学生“对一些小事过分担忧”，47.41% 的学生“感觉人与人之间关系太冷漠”，48.63% 的学生“对考试过分紧张，感到有些吃不消”……这是一串触目惊心的数字！中学生中普遍存在着嫉妒、自卑、任性、孤僻、逆反、焦虑、神经衰弱、社交困难、学校恐怖、学业不良、歇斯底里、吸烟饮酒，乃至自杀、犯罪等心理障碍和行为问题。为此，《中共中央关于加强和改进学校德育工作的若干意见》和《中国教育改革与发展纲要》中，都强调“通过多种方式对不同年龄层次的学生进行心理健康教育和指导，帮助学生提高心理素质，健全人格，增强承受挫折、适应环境的能力”。另一方面，随着心

理科学的发展与普及，大众传播媒介也越来越多地报道了有关心理异常、精神疾患、心理卫生、心理咨询等方面的消息，而中学生受社会阅历和知识的局限，难免会对心理健康教育产生误解与恐惧。在上述背景下，为了促进中学生的健康成长，普及心理卫生、心理健康知识，进行心理品质的培养与训练，我们编撰了这套书。旨在给中学生提供自我教育的方法，培养自我评价的意识，训练自我监控的能力，消除心理障碍，在追求身体健康的同时，努力追求心理健康，预防各种心理疾病，为他们的成长指点迷津、提供咨询与服务。

本丛书以中学生在现实中经常遇到的一系列具体的心理行为问题为线索，紧紧围绕学业不良、语言表达、智力障碍、情绪困扰、交际困难、行为问题、人际关系紧张、人格障碍等方面，在分析诊断基础上，努力遵循提供具体建议的原则，充分利用他人、专家在解决诸如此类问题时的经验和教训，帮助中学生减轻忧虑，走向成功。本丛书坚持科学性和实用性并举，以客观介绍解决问题的具体方法为主，力求通俗易懂、简单明了，特别是对中学生存在的问题，都提出了简明扼要的解决办法。中学生在阅读时可针对自己的问题，一一查找，以便对症下药，冀望在愉快的气氛中使自己健康发展。就内容而言，我们始终注意紧密联系中学生的实际情况和需要，在大量的心理行为问题中，筛选出中学生普遍存在和十分关心的心理行为问题，在解答“怎么办”的问题时，尽量避开中学生难以理解的理论问题和专业术语，以便中学生能在自己的知识范围内有效地阅读参考。

本丛书选题来源于我们目前所从事的中学生心理咨询实践，包括《走出成长的怪圈》、《踏上成功的宝

《一起踏青去》、《悄悄地完善自我》、《拓宽生命的空间》、《让他人喜欢自己》、《突破青春的极限》和《托起明天的太阳》等10册。其中《走出成长的怪圈》一册试图从整体上把握中学生的心灵轨迹，为他们的成长发展提供宏观指导；《托起明天的太阳》一册选择了中学生心理自测题52例，内容涉及中学生所关心的各个方面，有助于他们加深自我认识。每个自测题后还有一个专家咨询意见，旨在帮助理解和利用测验结果。其余每一分册精选中学生心理行为问题中某一专题的40多个疑难问题，这些问题是中学生十分关心、普遍存在和亟待解决的。每册就某一专题咨询、解答，10个分册形成一个系列，各分册又与总旨相互关联。各册以书信、门诊热线电话等灵活多样的形式提出问题，并就这一问题列举典型案例，然后进行诊断，找出问题的原因和症结所在，结合心理学知识进行解释，最后提出建设性参考意见，以便中学生能充分认识哪些心理是异常的、有问题的，前因后果是什么，如何通过心理咨询来矫正自己的这些心理疾病，充分体现丛书编写指导思想中的实用性原则。为了使中学生对某一心理问题有更深入的理解和把握，每册后面专附了一个心理学知识信箱，对某些问题进行深层次的阐述，供有兴趣的中学生进一步阅读。

这套书的作者，大多数是多年来从事心理咨询、心理健康研究或实践的工作者，有的作者曾在中国教育电视台主讲过56集大型专题片《中小学生心理咨询与教育》，在电视台、广播电台主持中学生专栏节目“花季风”；有的作者不但在高校开设《心理咨询》课程，而且还在电视台、广播电台主持心理热线节目“心灵港湾”；还有的作者是具有丰富教育、教学实践

经验的中学校长和老师，他们对中学生心理行为问题研究颇有建树，作者们怀着为21世纪培养高素质新一代的美好愿望，在精心研究、通力协作的基础上，把自己对中学生心理行为问题的真知灼见融汇到各册书中。这给本书带来了微观与宏观相结合、理论与实践相结合、知识性与科学性相结合的特点，丛书较完善地将智趣性、可读性和实用性融为一体。

这套丛书既可以作为中学心理健康课的辅助读物，又可以作为第二课堂的课外阅读材料。中学生阅读这方面的书，不但能够针对自己存在的问题与不足，得到健康和成长的指点，而且还能够了解和掌握自身的心理发展过程和规律，从而科学地学习、生活、锻炼和发展。

这套书也值得教师、家长和其他有关人员阅读、参考。因为对于教师和家长来说，如果熟悉心理健康的知识，就可以把握中学生心理发展规律，做到科学有效地培育一代新人，有效地防止在教育、教学过程中因学生的心理行为问题而发生偏差。教师和家长能及时倾听中学生的心声，理解他们的焦虑、苦恼和困惑，并给予相应的咨询，这是时代发展对教师和家长提出的新要求。

这套丛书的写作吸收了国内外学者的有关研究成果。由于涉及到的书目繁多，未能一一注明。在此，谨向有关作者表示诚挚的歉意和由衷的谢意。承蒙中国心理学会副理事长、著名心理学家、教育家林崇德教授的厚爱，亲任丛书顾问，湖南师范大学出版社廖建军老师从丛书的酝酿到出版，做了大量的工作，在此一并致谢。

目 录

1	引子
2	怎样才能使别人喜欢自己
8	良好的人际关系会促进智力发育吗
11	她为什么会那么受人欢迎
14	不喜欢与人交谈该怎么办
17	缺乏与人交谈的技巧该怎么办
21	怎样才能改掉讲粗活的毛病
24	人为什么会产生偏见
28	怎样防止社交中的人云亦云
31	好朋友一时不慎得罪了我，我该怎么办
34	离异家庭的子女如何与人友好相处
37	怎样给他人留下美好的第一印象
40	我该怎样与人交往
43	内向的人如何适时展现自己
45	她为什么得了奖却失去了朋友
47	交往中经常张冠李戴是目中无人吗
50	我怎样才能“长大”

- | | |
|-----|-----------------|
| 54 | 别人为什么叫他“小老头” |
| 57 | 怎样克服爱使小性子的毛病 |
| 60 | 她为什么要妒忌我 |
| 63 | 如何消除好嫉妒人的烦恼 |
| 66 | 过分自卑该怎么办 |
| 70 | 生性多疑该怎么办 |
| 73 | 如何熄灭心中的怒火 |
| 76 | 与同学开玩笑伤了和气该怎么办 |
| 79 | 过分孤僻该怎么办 |
| 82 | 过分急躁该怎么办? |
| 85 | 做事拖沓该怎么办 |
| 88 | 好虚荣该怎么办 |
| 91 | 易害羞该怎么办 |
| 94 | 做事总是虎头蛇尾该怎么办 |
| 97 | 如何克服社交中的求全心理 |
| 100 | 好逞强该怎么办 |
| 103 | 过分缺乏自信心该怎么办 |
| 106 | 别人为什么不相信她 |
| 109 | 善意的撒谎该不该 |
| 112 | 不守信用讨人嫌该怎么办 |
| 114 | 怎样与闹别扭的同学和好 |
| 117 | 好搬弄是非该怎么办 |
| 120 | 怕同学议论该怎么办 |
| 122 | 异性同学喜欢我,是好事还是坏事 |
| 126 | 父子无言该怎么办 |
| 129 | 父母嫌我无能该怎么办 |
| 132 | 好与父母反唇相讥该怎么办 |

- 135 父母反对我的业余爱好该怎么办
- 138 父母相争不理我该怎么办
- 141 祖父母喜欢我而父母不买账该怎么办
- 144 被父母误解了该怎么办
- 147 家里麻将声不断，我该怎么办
- 150 父母要我与人世世为仇该怎么办
- 153 父母未经许可看了我的日记，该怎么办
- 156 老师喜欢什么样的学生
- 159 当老师批评我时该怎么办
- 162 老师过于严厉该怎么办
- 165 为什么班主任老师夸我
而任课老师却责备我
- 168 怎样才能与班主任老师处好关系
- 171 如何克服好与老师唱反调的毛病
- 174 惧怕老师家访该怎么办
- 177 成绩不好的同学怎样与老师交往
- 180 老师处事不公该怎么办
- 183 该如何与年轻的异性老师交往
- 186 心理咨询信箱

的长相是难以改变的，但人的精神风貌是可以提高的。整洁美观的外表，落落大方的气质可以增加周围人对你的好感。所以，一个中学生为了使周围的人喜欢你，你的服饰一定要整洁美观，同时还要与自己中学生的身份相符，不可标新立异或穿奇装异服，要注意吗啡你所在班级的及学校的整体穿着习惯。

(2) 让人喜欢你

引子

使人感到高兴，别人会因此而不自觉地回敬你，有句话说：笑而不语，而善意的微笑则表示：“很高兴见到你”、“我喜欢你”。微笑可以创造欢乐，建立人与人之间的好感，微笑是疲劳者休息的一片绿洲，是悲哀者心头的一缕阳光，是人际交往中的润滑剂。我们一个班级、一个学校中同学之间友情的外在表

同学，假如有人问：“你愿意做一个让人喜欢的人吗？”你的回答一定是肯定的：“那当然！”那么，“你是一位让人喜欢的人吗？”这时，有的同学则可能无言以对，他们有的抓耳挠腮，有的仰天长叹，有的双眉紧锁……其中的苦痛只有自己知道。那么，怎样才能做一位讨人喜欢、受人欢迎的人呢？这是天生的，还是后天养成的呢？我该如何使自己成为受欢迎的人呢？带着这样的问题，我们写出了《让他人喜欢自己——待人处世点滴》这本书，并希望通过本书帮助中学生学习与人相处的技巧，学会平易近人、以诚待人，学会适应、调整，以积极的心态投入到火热的中学生生活中：专心学习、热爱生活、尊敬师长、团结同学、广交朋友、交好朋友，以高超的交往技巧步入生活，以优异的成绩报效祖国，向党、人民和父母交一份满意的答卷。不是聊天，而是容内其言不悖，意断一辞焉

怎样才能使别人 喜欢自己

在心理咨询中，经常有同学询问有关怎样给他人一个好的印象，怎样让他人喜欢自己的话题。

毫无疑问，中学生们都希望自己能够成为受人欢迎的人。但由于各种各样的原因，同学们在与他人交往中，总担心讨人嫌，或者是不知道该怎样做才能使别人喜欢自己。对此，心理学家作了不少研究，并提出了一些有益的建议。归纳起来大致有以下几点：

(1) 服饰要整洁美观。美国著名的社会心理学家奥尔波特曾作过一项研究，他发现一群陌生人初会时，那些最具有吸引力的人，虽然影响的因素很多，但其身体和风度上的魅力，如容貌、体型、服饰等，是一个不可忽视的重要因素。就好比一个学生写作文，他首先应该把字写得工整而干净，如果字写得歪歪扭扭或改得一塌糊涂，则不管其内容如何，老师是不喜欢看的。这里，人

的长相是难以改变的,但人的精神风貌是可以提高的。整洁美观的外表,落落大方的气质可以增加周围人对你的好感。所以,一个中学生为了使周围的人喜欢你,你的服饰一定要整洁美观,同时还要与自己中学生的身份相符,不可标新立异或穿奇装异服,要注意照顾你所在的班级及学校的群体穿着习惯。

(2) 给人以善意的微笑。假如初与人相识时,你总是板着个面孔,即使你的心地很善良,但周围的人却往往会感到不舒服。有心理学家研究指出,呆板的表情是人际交往中的障碍之一,它就如同设在路口的路标,告诉人们“此路不通”;它会使人感到扫兴,别人会因此而不自觉地回避你,有话少说或干脆不说。而善意的微笑则表示:“很高兴见到你”、“我喜欢你”……微笑可以创造欢乐,建立人与人之间的好感;微笑是疲劳者休息的一片绿洲,是悲哀者心头的一缕阳光,是人际交往中的润滑剂。我们一个班级、一个学校中同学之间友情的外在表现,最常见最简单的就是见面时的点头微笑。可见,善意的微笑是中学生交往中的必备因素。

(3) 做一个善于倾听的人。要想获得别人的欢迎,你就必须善于倾听他人讲话,这是与人谈话的技巧。假如在与同学、朋友或师长们交谈时,你只专心思索自己该怎么说,或只顾谈论自己感兴趣的话题,或者是在别人与你兴致勃勃地谈话时,你却把注意力朝向它处,表现出东张西望或局促不安如坐针毡,肯定会使他人大为扫兴,你又怎能奢望对方来听你的观点进而喜欢你呢?有人曾作过分析,发现人们欢迎一个善于听人说话的人,远远胜过欢迎专爱述说自己意见的人。所以,我们中学生在与别人交谈时,眼睛要注视着对方,表现出对对方谈话的内容很感兴趣,做一个好的倾听者,并注意及时鼓励对方谈论他自己,多谈论对方感兴趣的话题,并对此显示出一种钦佩的神情。如此,别人就会

把你看做知己，也就自然会喜欢你了。

(4) 记住别人的名字。人们对自己的名字看得非常重要，一个人对自己的名字比对世界上其他任何东西都感兴趣。花点时间记住别人的名字是很重要的。试想，当你与人相识之初，就能记住对方的名字，或在久别重逢时能很亲切地叫出对方的名字来，对方一定会十分欢喜，他会感到你很看重他，对你的好感也就会油然而生。

(5) 注意自己的言谈举止。中学生在与人交往中，要注意举止顺乎自然，要注意文明礼貌，谈吐要文雅而大方，符合自己中学生的身份和特点，不可扭捏或做作。还要注意一些“小节”，譬如，在别人谈兴正浓时硬要插进去，打断人家的话题；与人谈话时翘着二郎腿，东张西望、心不在焉；初到同学家就随便翻人家的东西等等都会使人反感。在与他人交往中，还要注意尊重别人的信仰、爱好、选择和习惯，不要强求别人顺从自己的选择和习惯，否则，会使他人感到你太挑剔和干预过多，他们会悄然离你而去的。

(6) 要真诚地赞美他人。人们都希望能得到他人的赞美，赞美的词句也是人最喜欢接受的话语。正如英国大文豪萧伯纳所指出的：“我们总是爱那些赞扬我们的人”，美国教育家威廉·詹姆斯教授也认为，“人性中最本质的愿望就是希望得到赞赏”。而实际上，赞美别人也不是太难的事，这里，不过需要你善于去发现和捕捉他人的优点罢了。孔子曰：“三人行，必有我师焉。”每一位朋友及同学，都有自己独特的优点，总有一些值得赞美的地方。关键是我们平时不太注意或者是由于嫉妒而不愿意承认他人的优点罢了。因此，在与同学、朋友的交往中，要仔细观察，多加注意，并且不嫉妒。那么，你就常常会发现他人的许多可赞美之处。如果你还能及时地真心实意地

对此加以赞美，那与你的交往肯定会十分地愉悦。你的赞美会使对方感到自己的重要性，往往会导致他乐意为你效劳。而你在赞美别人使别人感到愉快的同时，自己也会感到快乐。对方因此也会发现你是一个难得的能给他以自信心的朋友，他会因此而更加珍惜你们之间的友谊。如果你是一位班干部，还要注意赞赏你周围同学对你的忠诚和热情的相助，使他感到他在班集体中的重要位置，这会使同学们喜欢与你接近。

(7) 要学会悦纳别人。所谓悦纳别人，就是要从心底里把别人当作自己的知己和朋友。这当然包括要一分为二地看待别人。俗话说，“金无足赤，人无完人”，所以，我们不要因为某人有这个缺点或那个毛病，或身心有缺陷就嫌弃他，把他拒之于千里之外。“水至清则无鱼，人至察则无朋”，正是说明过于挑剔就会失去朋友的道理。那么，我们中学生在与人交往中，就要注意悦纳别人，并真诚地帮助别人克服缺点和不足。如此，一旦别人感受到了你真诚地悦纳并喜欢他时，他自然就会心悦诚服地悦纳你并和你处好关系。

(8) 注意主动关心和帮助别人。一般说来，那些在与人交往中，主动去尊重、关心和帮助他人的中学生比较容易受到他人的尊敬、关心和帮助，容易受人欢迎；反之，不尊重他人的人格，对人缺乏热情，对待他人的事采取“事不关己，高高挂起”的态度，不关心他人，或者是经常表现出以自我为中心者，则在思想和感情上难以与人沟通，常不易与人友好相处，当然也就谈不上受人欢迎和尊重了。作为中学生，如果班里的同学有困难，你真心实意地去帮助他，他肯定会从心里感激你的；如果同学托付你的事，你暂时帮不了人家，也要向他解释清楚原因，并言明当时机成熟时一定帮忙，或同学有其他自己帮得了的忙，就尽自己所能去帮助同学。总之，你对他人尊

重、关心和帮助，他人将会对你感到心悦诚服，并会在需要时报答你。要想使他人喜欢你，必须记住助人为乐是根本。

(9) 注意让别人了解你。有的中学生习惯于把自己包得很紧，显示出城府很深的样子，从不将自己的真实情感流露于外。他们对任何事情都不动声色，容易给人以阴险老成之感。其实，中学生虽不像小学生那样喜怒哀乐尽溢于言表，但也应在适当的时候及场合，向自己周围的同学朋友开启心扉，注意适当与他人交流思想及对一些问题的看法。这样，你的同学朋友就会更多地了解你，并会在不断的交流和了解中接纳和喜欢你。反之，如果你经常压抑自己的真实感受，隐藏自己的内心世界，或拒人于千里之外，则会被人视为冷漠无情而不愿意接近你了。

(10) 要信任他人。信任，是建立友谊的桥梁。我们要想取得他人的信任，首先就要信任他人，而不要总是心怀戒备，生怕他人会坑害或利用自己。我们在与别人的交往中，只要以热心诚意来对待他人，他人也就不会无动于衷，他们也会懂得回报的。在交往中，对别人缺乏信任的人，便无法流露出真诚，也就无法使别人信任自己。而信任与热忱，正是具有吸引力的因素之一。

(11) 加强与同学的交往。友谊与感情，只有在相互交往中才能得到加强和升华。良好的人际关系需要在彼此的交往与联系中建立。只有加强与同学朋友的交往，才能便于相互沟通 and 理解。所以，中学生除了在学习中互相照应外，还应多参加有益的课余活动，譬如，和同学谈心、讨论问题、交流信息；还可以一块儿参加文体活动，唱歌、跳舞、下象棋、打扑克等；还可以与同学一起去郊游。如此，与同学朋友交往多了，隔阂就会慢慢消除，相互之间的关系就会更加密切了。

(12) 信守诺言。《论语》中说：“与朋友交，言而有信。”信用是与人交往的资本，是成功的伙伴。言而无信者是不会得

到别人信任的，也是不会得到真正的友谊的。我们中学生在交往中也要讲求信用。对没有把握的事，就不要信口雌黄地胡乱许诺；对于已经答应的事情，则要设法克服一切困难，实现自己的诺言。虽尽力而不成者，也要如实说明。信口开河，使人空喜一场的做法，只能使人对你失望，是万万不可取的。经常失信于人，只会使人远离你而去。

(13) 拓宽知识面，培养广阔的兴趣。作为中学生，假如除了学习好以外，你对天文地理，宏观微观，花鸟鱼虫，以及琴棋书画等，都能懂一些，那么，当你与人交往时就多了一份话题，就增加了保持与周围的人的一种志趣相投关系的机率。

(14) 不搬弄是非。有的同学为了拉帮结伙，喜欢对人说三道四，这其实是人际交往中之大忌。说实话，你别指望别人会在你说东道西中对你产生好感。中学生在学习和生活中难免有些闲言碎语，对此，有能力者可做一些善意的减少摩擦的工作；否则，最好是不要多管别人的闲事，不搬不传，“听之任之”，可能更有利于同学朋友的团结和友爱。

(15) 不夸夸其谈。有的同学在人面前喜欢自吹自擂、夸夸其谈，生怕别人不知道自己“有本事”。有时候感到自己不如人，就搬出父母、亲戚甚至老祖宗来卖弄。目前中学生中存在着的攀比风即是一例。有的同学不是与他人比学习上的差距，比工作中的不足，而是与他人争相比阔：我比你阔；我的衣服比你的好；我的文具比你的贵。譬如，某中学为了杜绝攀比，规定中学生一律穿校服，竟然没想到有的同学为了比谁的袜子是名牌而打起架来。其实，他们忽略了一点，这样的攀比不但不会提高自己的身价，反而更显得自己无能，因为只拿自己的过去或拿父母的成绩与人比，是最没出息的。这样比来比去，只会使人生厌，使人感到你缺乏教养，从此对你敬而远之。