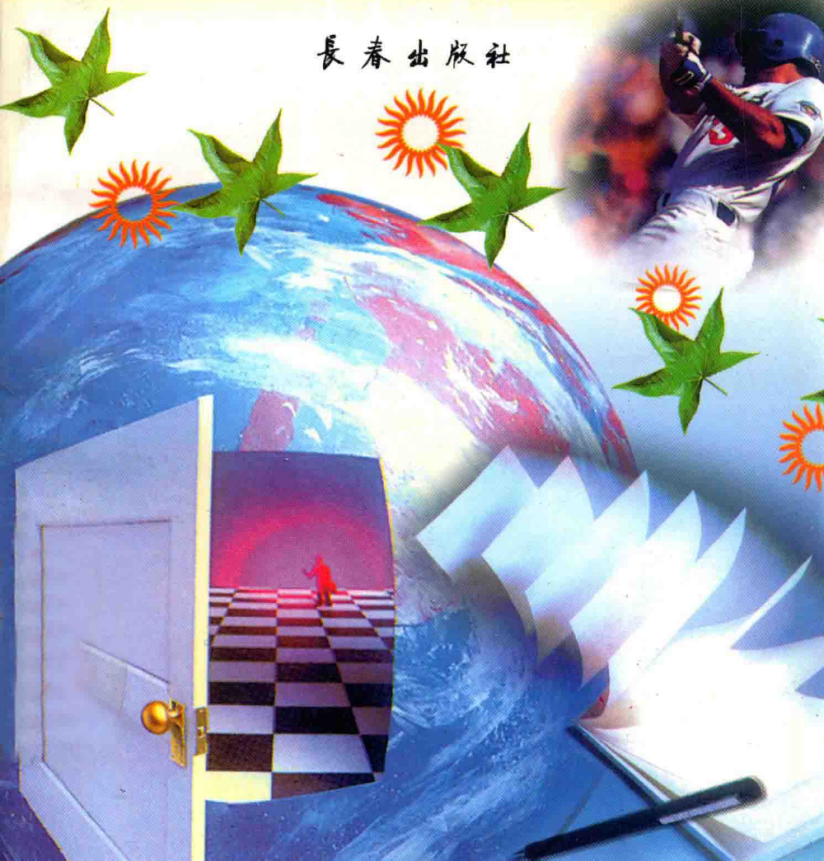


科普图书角

# 青少年 人际沟通的技巧

長春出版社



科普图书角

# 青少年人际 沟通的技巧

张嘉玮 著  
海晓龙 插图  
翟立刚

长春出版社

(吉)新登字 10 号

书 名	科普图书角——青少年人际沟通的技巧
作 者	张嘉玮 编著
责任编辑	孙慧平
封面设计	王爱宗
版式设计	郝 莉
督 印	郝 莉
出 版	长春出版社(长春市建设街 43 号)
发 行	新华书店天津发行所
印 刷	吉林农业大学印刷厂
开 本	787×1092 1/32
印 张	6.375
字 数	128 000
印 数	1—7 000 册
版 次	1998 年 5 月第 1 版
印 次	1998 年 5 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 7—80604—666—6/Z·36
定 价	7.60 元(全套 228.00 元)

(如遇有质量问题请与印刷厂联系调换)

## 愿青少年的朋友遍天下

英国作家肖伯纳说：“如果你有一个苹果，我也有一个苹果，我们彼此交换，那么，每个人仍然只有一个苹果。如果你有一种思想，我也有一种思想，我们彼此交换，我们每个人就有两种思想，甚至多于两种思想。如果几十个人、几百个人相互交换思想，那么，每个人就可能获得几十种、几百种思想。”这句话反映出了人际交往的重要意义。

人际交往是指人们运用语言和非语言符号交换意见、传达思想、表达情感的过程。

在现代社会里，人来到世间，随着岁月的流逝，通过与父母、同伴、老师和亲朋好友的交往，才告别了乖巧的幼年，踏入了金色的童年，迈进了风华正茂的少年，跨入了朝气蓬勃的青年，逐渐奔向成熟的成年，完成由“生物人”向“社会人”的转化。才能在这个赤、橙、黄、绿、青、蓝、紫多彩的人生舞台上，品尝着酸、甜、苦、辣的多味人生。

青少年人际交往外在的社会作用在于：一是熟悉环境。他们从家庭到幼儿园、小学、初中和高中，换了一个又一

个新的环境，每一个环境对他们来说都是陌生的，要想尽快地熟悉新环境，最简捷的办法就是熟悉周围的人。通过与老师、同学的沟通才能了解新环境、熟悉新环境和适应新环境。

二是交流信息。在学校生活的青少年获得知识的渠道主要有两个方面。一方面是通过课堂教学，即各科老师的知识传授。对于老师所讲的知识有的同学理解得深，有的同学理解得浅，课后同学间的交流会起到取长补短的作用。另一方面是通过大众传播媒介，即书刊、广播和电视等。每个同学的条件和兴趣不同，他们所获得的课外知识也不一样。同学间的交往使他们交流了知识、开阔了视野。

三是人际协调。青少年通过人际交往会起到互相沟通、互相理解、互相关心、互相帮助的作用。自然会促进同伴间的友好交往，使人际关系更和谐地发展。

青少年人际交往内在的心理作用在于：一是增强自我意识。一方面青少年在与同伴交往过程中，自己主动地把他人作为衡量自己的标尺，通过与他人的比较能更全面地认识自己。另一方面，青少年在与同伴交往的过程中，也能通过“镜像自我”，即别人对自己的评价，去客观地认识自己，这也是他们正确认识自己的一条重要途径。

青少年在与同伴交往的过程中，从主客观两个方面逐渐发现自己的优点和缺点、长处和短处、优势和劣势，从而能有的放矢地吸取别人的优点、克服自己的缺点，使自我意识不断完善。

二是提高心理健康水平。英国哲学家培根说：“当你遭

到挫折而感到烦闷抑郁的时候，向知心朋友的一席倾诉可以使你得到疏导，否则这种烦闷抑郁会使人致病。”青少年时期，由于生理和心理的成熟给他们的生活带来些难以适应的困扰；还会由于外在的因素使他们遇到些挫折，致使他们出现孤独、忧虑和烦恼等情绪状态。他们惟一可以倾诉的对象便是同伴，他们可以把内心的冤屈、痛苦乃至隐私一股脑地讲给同伴，求得同伴的理解。在同伴的劝说下得到启迪，从而导致心理平衡，使他们不断地提高心理健康水平，很快地走出困境，重新投入到愉快的学习生活中去。

青少年憧憬着美好的人生，这美好的人生寓于多彩的交往世界中，在这多彩的交往世界中，青少年才能爱与被爱、才能同情与被同情、才能帮助与被帮助、也才能共享快乐与分担痛苦……这是一个多么令人向往、令人企盼的充满温暖和友善的童话般的人间天堂。

苏霍姆林斯基曾说过：“青少年有寻找朋友的渴望，这是正在成长的人的一种精神需要。他们渴望找到思想、观点、情感和要求一致的朋友……正是在同朋友的相互交往中，显示出一种表现正直、诚实、大公无私和团结友爱的高尚品质。”这说明同伴交往是青少年的一种心理需要。

遗憾的是有些青少年朋友，虽然有与同伴交往的强烈欲望，但在这熙熙攘攘人来人往的大千世界里，却寻觅不到知音，无法摆脱心灵的孤寂。青少年朋友，请不要悲伤、不要着急，黑暗即将过去，曙光即将来临，只要你有一颗火热的交友的心，总有一天，千万个朋友会亲切地向你走

来。

愿青少年的朋友遍天下!

## 目 录

◇  
青  
少  
年  
人  
际  
沟  
通  
的  
技  
巧  
◇

## 克服与同伴沟通的障碍

## 优化同伴关系的策略

不合群的小伙子

——克服错误认知改善同伴关系

..... (2)

“以貌取人”的苦果

——不要根据第一印象看待同学

..... (7)

代理班长落选

——不要根据成见效应看待同学

..... (11)

“二倔子”认错

——不要根据刻板印象看待同学

..... (14)

退回的文具盒

——不要根据近因效应看待同学

..... (18)



“全拥护”中队长

- 增加交往频率融洽同伴关系  
..... (21)

### 掌握同伴交往的技巧

不插嘴的男孩

- 学会聆听别人讲话的技巧  
..... (24)

小公关能手

- 学会与别人谈话的技巧  
..... (28)

“不会说话”的初中生

- 学会非言语交往的技巧  
..... (31)

### 调适同伴关系的策略

爱脸红的小姑娘

- 如何克服害羞的毛病 ... (35)

苦恼的乒乓球冠军

- 怎样克服嫉妒心理 ..... (39)

“断交”的朋友

- 如何对待误会 ..... (46)

不怕非议的生活委员

- 怎样对待背后议论 ..... (51)

两枚蜻蜓胸针

- 同伴间发生矛盾后怎样和好  
..... (57)

◇  
青  
少  
年  
人  
际  
沟  
通  
的  
技  
巧  
◇

不怕得罪人的高中生

——怎样开展批评 ..... (66)

“诙谐”的少年

——应该怎样开玩笑 ..... (71)

**消除与教师沟通的隔阂****缩短与班主任老师距离的策略**

一封没贴邮票的信

——怎样取得班主任老师的理解  
和信任 ..... (80)

白荷花仙子

——邀请老师参加活动 ..... (85)

**解决与科任老师矛盾的策略**

两个错得一样的作业本

——应该怎样对待老师的误解  
..... (93)

“讲课先生”

——怎样给老师提意见 ..... (100)

**密切与其他工作人员关系的策略**

一锅滚烫的姜汤

——怎样密切与非教学工作  
人员的关系 ..... (106)**解开与父母沟通的疙瘩****调解与父母分歧的策略**

理发风波

- 怎样调解与父母的分歧  
..... (117)

买旅游鞋的烦恼

- 怎样正确对待父母拒绝自己  
提出的要求 ..... (123)

试卷惹出的麻烦

- 如果出现和父母“顶牛”的  
现象怎么办 ..... (127)

### 调解受了委屈的策略

失踪的日记本

- 怎样对待父母翻看自己的  
日记 ..... (133)

憋气的双休日

- 父母错怪自己怎么办  
..... (138)

冤屈的耳光

- 如何正确对待父母的打骂  
..... (144)

### 关心父母的策略

巧做生日蛋糕

- 怎样祝贺父母的生日  
..... (151)

病房静悄悄

- 父母生病时应怎样做  
..... (157)

## ◇青少年人际沟通的技巧◇

妈妈的泪

——父母发生争执时应怎样做

..... (164)

**青少年社交心理自测**

一、人际关系测验 ..... (171)

二、第一印象（首因效应）测验

之一 ..... (175)

三、第一印象（首因效应）测验

之二 ..... (179)

四、社交能力测验 ..... (182)

五、国际合作能力测验 ..... (185)

## 克服与同伴沟通的障碍

青少年间的人际关系表现为他们正式组织中和自发的非正式组织中的同伴关系。正式组织是指由正式文件规定组成的群体，如班级、共青团和少先队等。非正式组织是指由正式组织成员自发形成的群体，又称同伴群体，如班级中的各种同伴团伙等。正式组织中的人际关系以行为成份为主要调节器，而自发的非正式组织的人际关系则以情感成份为主要调节器。情感上的相互依存是任何人际关系的特征，对青少年来说，人际关系的这一特征更为突出。他们人际关系的情感成份，在程度上有许多梯级，每个人在班级中大体上都有自己满意、不满意和平淡相处的同伴。这种同伴群体有其不成文但起重要调节作用的行为规范，对每个人的价值观、态度和行为等都有直接的影响。因此，处理好同伴关系，对于青少年在德、智、体诸方面都得到发展有着深刻的意义。

## 优化同伴关系的策略

青少年要想和同伴友好相处，必须学习优化同伴关系的策略。优化同伴关系的策略很多，下面简要地介绍几种：

### 不合群的小伙子

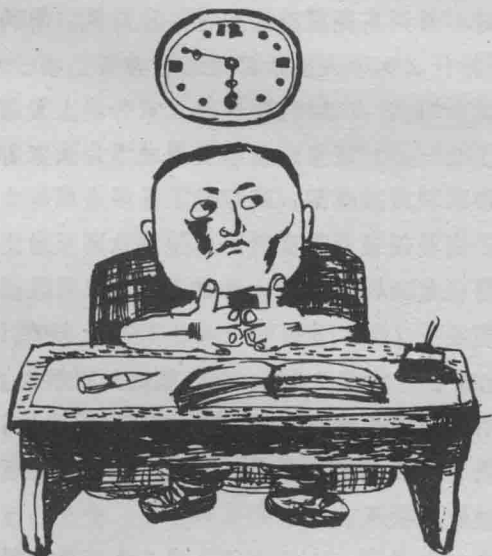
——克服错误认知，改善同伴关系

天全黑了。高亮坐在桌旁一个字也没写，眼睛瞅着桌上横七竖八放着的一大堆作业本发愣。突然，外面打了个闪，一阵雷声响过，他抬起头，望着打在窗上的雨点变成细水柱沿着玻璃慢慢地流下来。他的脑海里浮现着今天班会的情景：老师做个心理小实验，每人发一张测纸，测题说明班级举行娱乐活动时，要把全班分成若干小组，要求同学自愿结合，三个人一个小组，请同学在测纸上写出自己希望编在那个小组的另两个同学的名字。统计结果，全班同学没有一个在测纸上写出高亮的名字，惟有他没被编入活动小组，为此，他十分苦恼。

外面的雨下得更大了，高亮的思绪纷繁，经过认真地

追忆，他回想起三件与同学交际的往事：

初中一年第二学期开学的第二天，正赶上元宵节。那天早晨外面飞飞扬扬的飘起了鹅毛大雪，上学路上同学们兴奋极了，谈论的话题也自然离不开雪。有的说：“瑞雪兆丰年。”有的说：“八月十五云遮月，正月十五雪打灯。”但谈论最多的还是放学后如何痛痛快快地打场雪仗的事。下午最后一节是自习课，下课的铃声刚响过，同学们就蜂拥般地跑向操场，自动分成两伙便迅猛地打起雪仗来。早春的雪攥成团挺坚硬，打在身上很痛。雪仗打得越来越激烈，一伙直追，一伙紧退，不一会儿，战场就转移到了教学楼前，这时流弹似的雪团竟打破了一楼教室的六七块玻璃。顿时大家惊呆了，雪仗也停止了。经过简要的商议，决定马



上报告老师，请示怎样赔偿玻璃的问题。当老师来到现场处理问题时，同学们发现高亮不见了。事后，有的同学问他为什么离去时，他若无其事地说：“玻璃又不是我打碎的，与我有什么关系。”同学们对他的举动很不理解。

去年秋天，学校组织初二学生下乡劳动，他们小组的任务是帮助一家农民扒苞米，老师要求每两个同学扒一垅地的苞米，扒完后要用筐把苞米提到场院里去。高亮和曹南一个小组，他俩扒完苞米，先把苞米运到地头堆在一起。高亮只往场院提一筐苞米，便对曹南说：“我有点事回住处一趟，你慢慢干吧！”曹南自己干了两个多小时，共提了18筐，其他同学见他累得满头大汗，都主动帮他来运苞米，这样，曹南才和同学们一起按时完成了劳动任务。大家回到住地时，看到高亮正坐在炕上吃地瓜呢。有的同学质问他：“为什么两个人的活都推给曹南自己去干？”他满不在乎地说：“能者多劳吗！”气得大家一晚上没理他。

上初三后，班里的同学更用功了，大家都想考上个重点高中。一天放学后，同学们正在抄老师写在黑板上的练习题，高亮硬让几个爱玩的同学陪他到操场上去踢球，大家玩得很起劲，天黑时才想起去教室取书包。可是，教室的门已经上了锁，钥匙被值日的同学拿走了。看到这种情境，玩球的同学都很着急，有的建议到同学家去取钥匙，否则，明天交不上作业要挨批评。高亮说：“大家回家吧！不必着急，今天休息一晚上，因为我约你们去玩球才出现的这种情况，明天我向老师解释一下，责任由我来负，我想老师会谅解的。”听过他的话，那几个同学吃过晚饭都很早



就入睡了。惟有高亮骑车到同学家抄了练习题，并找了一本新作业本，直到深夜12点钟做完练习才睡觉。第二天，老师收作业时，要求没交的同学站起来，玩球的那几个同学被老师狠狠地批评了一顿，高亮像没发生任何事一样坐在那里一动不动。下课后，同伴们围拢过来和他讲理，他倒理直气壮地说：“你们也不是没有头脑，到附近同学家把练习题抄来不就避免受批评了吗？”尽管说得那些同学哑口无言，但从此再也没有同学和他一起玩了。

高亮从这三件事中得到教训，使他朦胧地认识到自己与同学不合群的根本原因在于对同伴交往认知的错误，要想取得同伴的理解必须要调整认知结构。

调整认知结构是优化同伴关系的策略之一。认知是刺激和反应的中介，对同伴沟通的认知也是如此。正确地认知同伴关系是优化同伴关系的基础；反之，错误地认知同伴关系对同伴沟通会产生消极的影响。行为受认知的支配，正确的认知会导致正确的同伴交往，错误的认知则会导致错误的同伴交往。青少年朋友同伴交往障碍的原因主要就表现在认知的错误，如有的同学认为：“病从口入，祸从口出。”在他们看来，与同伴交往应该谨小慎微，不知哪句话会得罪同学，和他们相处时最好多听、少讲。也有的同学认为：“开口神气散，舌动是非生。”说话是造成同伴分歧的原因，在同伴中少说话为佳。还有的同学认为：“见人只说三分话，未可全抛一片心。”同伴间无法真诚沟通，与同伴不能过多地讲真心话。在日常生活中，同学们必须清除