

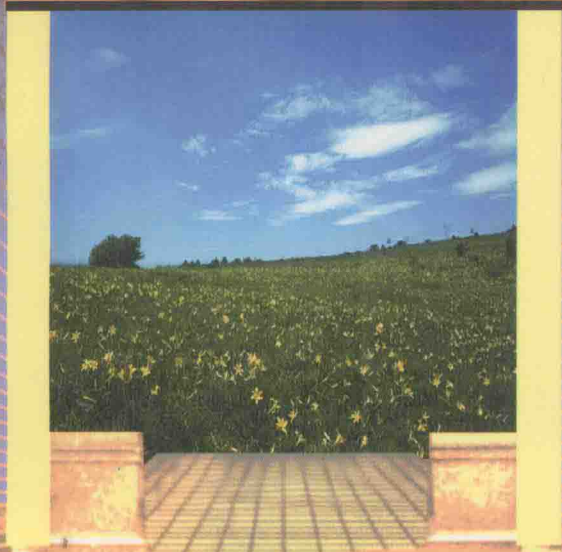
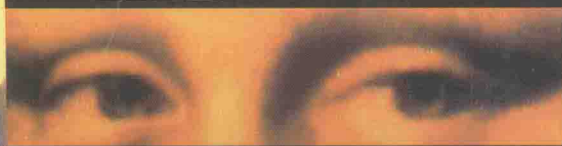
中 学 生 心 理 热 线 丛 书



李 媛 编著

我们一起踏青去

——洞开交际世界



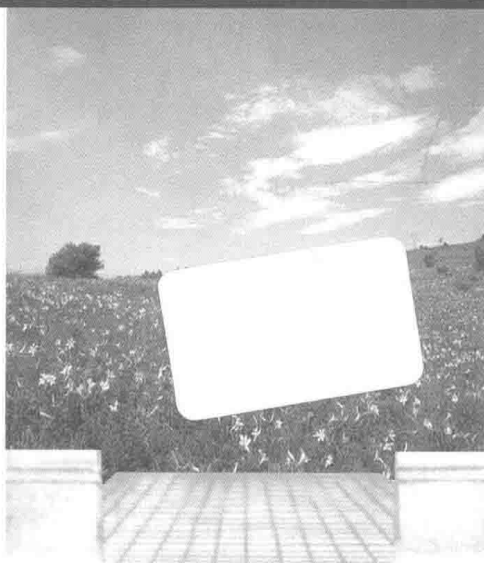
◆ 湖南师范大学出版社

中 学 生 心 理 热 线 丛 书



李 媛 编著

我们一起踏青去 ——洞开交际世界



◆ 湖南师范大学出版社

中学生心理热线丛书
我们一起踏青去
——洞开交际世界

主 编 俞国良
副 主 编 李 焰 廖建军
编 著 李 媛
责任编辑 奇 平

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 6.25 印张 145 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—651—6/G·271

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

《解开心中千千结》、《我们一起踏青去》、《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

“毛娃娃”十岁不脱汗

害羞的白兔

自卑的白兔

自卑的白兔

自卑的白兔

自卑的白兔

自卑的白兔

自卑的白兔

自卑的白兔

自卑的白兔

自卑的白兔

自卑的白兔

自卑的白兔

自卑的白兔

自卑的白兔

自卑的白兔

自卑的白兔

自卑的白兔

自卑的白兔

自卑的白兔

自卑的白兔

自卑的白兔

自卑的白兔

自卑的白兔

自卑的白兔

自卑的白兔

自卑的白兔

自卑的白兔	1
自卑的白兔	2
自卑的白兔	5
自卑的白兔	8
自卑的白兔	12
自卑的白兔	16
自卑的白兔	20
自卑的白兔	24
自卑的白兔	28
自卑的白兔	32
自卑的白兔	35
自卑的白兔	38
自卑的白兔	41
自卑的白兔	44
自卑的白兔	47
自卑的白兔	49
自卑的白兔	52
自卑的白兔	55

引子

同学们是不是讨厌我

如何克服与人交往中的害羞毛病

被同学误会了怎么办

我不想与人交往怎么办

遭到同学的嫉妒怎么办

闹别扭后如何与同学和好

谁人背后无人说

委婉含蓄地表达自己的意见

被起了一个难听的外号怎么办

如何与同学开玩笑

为什么我们之间不如以前亲密了

“青苹果”尝不得

她是不是“叛徒”

广泛交友错了吗

令人不安的纸条

他为什么不敢与异性交往

我该不该“包庇”他

58	我是不是个“坏孩子”
61	释放大度的能量
64	言而有信，行而有果
67	找回自信，告别自卑
70	求人帮忙的方略
73	那扇门该如何打开
76	班主任管得太严怎么办
79	父母错怪了自己怎么办
82	与父母爱“顶牛”怎么办
86	父母吵架时怎么办
89	父母私翻了你的日记怎么办
92	对老师有意见怎么办
96	报志愿与父母意见不一致时怎么办
99	怎样处理好邻里关系
102	父亲，你伤透了我的心
105	父母爱“唠叨”怎么办
108	注重交际中的“第一印象”
111	好人缘从何而来
114	拥抱奴仆“星期五”
117	人际交往中的门槛——巧用称呼
120	如何同陌生人交谈
123	谈心要诀
126	怎样劝架
129	探病时该说什么
132	面对尴尬怎么办
135	妙用含蓄
138	吹响信任与自信的号角

141	· 听的艺术
144	· 如何做到亲密无间
147	· 如何提高交际能力
151	· 充分利用非言语信息交流
154	· 如何利用电话进行交际
157	· 与人交谈找不着话题怎么办
159	· 交谈中如何提问
162	· 心理咨询信箱

引子

交往是人们的基本需要之一。

中学时期是身心巨变的特殊时期，对交往有着强烈的渴望，这一时期能否形成良好的人际交往能力对中学生的成长至关重要。

为了帮助中学生学会适应环境，协调关系，我们根据咨询的经验与日常调查的结果，将中学生在人际交往中可能遇到的问题排列出来，不做过深的理论分析，注重指导环节，重视实际操作。力争给予读完本书的读者，在解决自己交往实践中遇到的问题时，有一个成熟的稳定的心态。

同学们 是不是讨厌我

中学阶段是友谊之花盛开的年龄期。中学生对沟通与交往的愿望是比较强烈和迫切的，但对人际交往的满意程度却比较低。我们常常听到有些同学抱怨自己想与别人交往，却得不到朋友的理解，有些同学感到自己与周围的同学格格不入，也有些同学认为自己被同学们孤立了，被别人遗忘、排挤、议论，心里特别难过。

我曾经接到这样一封信，信的大意是这样的：“我叫蔡昕*，今年初二。小学毕业后，我考上了区的重点初中，学习压力很大。但最使我痛苦的是我和同学之间的关系。入学一年半了，我还没有一个知心朋友。渐渐地，我变得沉默了，变得内向了，可我内心不想这样啊！不知从什么时候开始，同学们

* 说明：本书所有人名为虚构，请读者不要对号入座。

好像都开始讨厌我，有的人一见到我就掉头走开，有的人还在背后嘀嘀咕咕议论我。为此，我心里很难过，同学们是不是都不喜欢我？您能帮助我解决这个问题吗？”

蔡昕遇到的问题有两方面的原因。一方面，是缺乏必要的交往知识和交往方法，另一方面是对人际交往期望值太高。比如蔡昕所说许多同学不喜欢她，这种描述是值得分析的。有时，由于一些心理原因，也会造成错觉。青少年自我意识增强，特别珍视自我形象，很关心外界对自己的评价。如果对方没有按照自己的预期做出友好反应，心里就会产生各种不友好的推测，这就是期望值太高产生的误解。有时是自己太敏感或是多疑，看到别人在一起说话，就怀疑是背后议论自己，心里感到紧张和不安。如果确实是周围的同学都不喜欢自己，也不必灰心丧气，而应该客观地从自己的为人态度、性格特征、思想方法等方面找找原因。也可以找几位同学聊聊，请他们帮助自己找找原因，以人为镜，可以正己。只要你态度诚恳，肯定会有愿意帮助自己的同学。此外，还应该掌握与人相处的知识与原则。

下面就谈一谈处理好人际关系应注意的几个问题。

常言说“要想得到别人的尊重，首先要尊重别人”，“你想别人怎样对待你，你首先应该怎样对待别人”。我想这是我们每一个同学首先应该注意的。“己所不欲，勿施于人”。具体讲：

1. 心地坦率，真诚地与别人交谈。只有你先表示友好，敞开胸怀，才能沟通信息，沟通感情，达到相互理解。

2. 善于听取别人的意见。俗话说：旁观者清。有时自己也不能对自身有完全正确的把握，自我感觉良好，而实际有许多事处理得不妥。虚心向别人求教，找出不足，加以改正。这

样做是很明智的，改正自己的缺点，定会受到大家的欢迎。

3. 乐于助人。不管谁碰到困难，应主动伸出援助之手，互相照应，让周围的环境充满友爱和生机。

4. 宽容别人。如果与同学、朋友之间出现了不和，要会主动、真诚地去消除，这样做会使人觉得你是个心胸宽阔的人。

5. 保持豁达的风度。对别人的批评要抱“有则改之，无则加勉”的态度。对一些无中生有的议论和恶意中伤，可以让事实说明问题。恶意中伤别人的人，只能表明其自身品质的低劣。

6. 与人谈话要注意礼貌。要耐心听取别人的谈话，不要急于表达自己的意见。处处显示自己的人，不会受人欢迎。

7. 保持良好的仪表。衣着整洁、大方、美观，合乎自己的身份，举止文明，待人友善，谈吐自然，使自己充满朝气。

如何克服与人交往中的害羞毛病

有许多学生会遇到这样的场面：在班级活动或面对不太熟悉的亲友、长辈、同学，会有一种紧张、拘谨甚至尴尬的心理状态，表现为动作笨拙、眼神不知往哪里看、前言不搭后语，严重的还表现为脸红脖子粗，只好回避这种场合，这些都是害羞的毛病。害羞给同学的社交活动带来很大阻碍。

玲玲今年13岁了，过去活泼开朗，与同学老师相处得非常融洽，妈妈见人总说：我家玲玲的性格像男孩子，在什么场合也敢说敢做，没有一点女孩子的扭捏。上了中学后，玲玲忽然变了，变得不爱说话了，与同学、老师相处时总是心里很紧张，也不爱与人交往了。开始，妈妈还表扬玲玲变得有女孩子样了，但发现玲玲的情绪总是不好，问玲玲，她自己也不清楚是怎么回事。在妈妈的带领下，玲玲来到咨询室。当咨询人员询问玲玲时，玲玲开始表现得有点紧张，问什么答什么，也

不敢用眼睛看咨询员，过了一会儿，玲玲就自然多了。她感到自己在与人交往中总是拘谨，放不开，心中想与人讲话，可就是不敢讲，总怕讲不好。在众人面前讲话，这种状态就更明显，讲几句话心就跳得很厉害，有时脸都胀红了。平时，自己也想没有什么可怕的，可到时总是控制不住自己。过去自己并不是这个样子，自己也搞不清楚，怎么会变成现在这样。真的是不是有心理障碍？

玲玲遇到的这种情况是多数女同学在成长过程中或轻或重都会表现出的害羞心理。害羞作为人类情感的一种隐含流露，在交往过程中，适当的表露会给人留下无穷的韵味，平添几分可爱，从而增加自身的魅力，尤其对女性更是如此。怕羞也是自我意识增强的一种表现。青少年开始考虑自己的言谈举止会给别人留下什么印象，怎样才能留下好的印象，所以他们在说话、办事之前举棋不定，犹犹豫豫，总是一幅担心的样子。但是这种心理状态如果表现得过分了，就会成为生活交际中的绊脚石，会因此而阻碍与人进行积极的交往，使一个人的才能不能在所有场合中得到正常发挥。有时，害羞还会导致沮丧、抑郁、焦虑等不良情绪和孤独感，导致性格上的软弱和冷漠。那么，怎样克服在人际交往中的怕羞的心理呢？

1. 首先是树立信心。怕羞的一个主要原因是自己信心不足，担心自己说话或办事不周。因此对于那些因为觉得自己有某些方面不如别人而怕羞的同学，千万不必为自己的短处而自惭形秽。寸有所长，尺有所短。只要经常想到自己的长处，深信“天生我材必有用”，并脚踏实地去勇敢实践，自己的才能必定能得到充分发挥。黑格尔曾经说过，人应当尊重自己，并应自视能配得上最高尚的东西。古希腊大演说家德莫西尼斯小时候有口吃病，不敢同陌生人讲话，后来经过刻苦努力，终于

成为闻名遐迩的演说雄才。同学们可以收集到许多类似的例子，经常用他们来鼓励自己，慢慢地树立起对自己的信心。

2. 不怕别人议论自己。仔细分析那些怕在大庭广众中讲话和羞于与人打交道的人的原因，不难发现，他们最怕得到别人的否定的评价。这样，越怕越羞，越羞越怕，便形成了恶性循环。其实，被人评论是正常的事，不必过分看重。对心理素质高的人来讲，别人的否定评价可以成为激励自己奋进的动力，推动自己努力前进。美国前总统林肯年轻时演说曾被别人轰下台过，但他并未因此气馁，反而奋发图强，最后终成演说大家。

3. 加强实践。有些同学平时很少参加社交活动，生性谨小慎微，一旦置身于大庭广众之中，常会局促不安，感到脸烫心跳，说话结结巴巴。“两军相对，勇者胜”。社交中要敢于说出第一句。当你鼓足勇气发言后，你会感到事情不过如此。此外，有意识地创造各种条件，多次重复进行社交前的预备练习，以便使语言流畅和临场时情绪稳定。比如，在大庭广众下发言有害怕毛病的同学，不妨在开会前拟好讲稿，然后自己念几次，再把你的观点在家人中自然地说出来，最后，在开会讨论发言时，由于熟悉了自己所要讲的内容，语言流畅了，心情也可以镇定了。在实践中还可以有意识地学习一些交往技巧。应当承认，诸如如何待人接物，如何引出话题，如何阐明自己的见解，如何使谈话继续和中止，确实是有些技巧。这些技巧除了可以从书本上学习外，主要是在交往实践中学习。“下棋找高手，弄斧到班门”，只有勇于参加交往实践，不怕暴露自己的弱点，才能真正掌握交往技巧。一旦娴熟地掌握了交往技巧，由于心里有了“底”，自然也无羞可怕了。