

青少年百科

QINGSHAONIAN BAIKE

学会沟通

国家新课程教学策略研究组 编写



友谊需要忠诚去播种,热情去灌溉,
原则去培养,谅解去护理。

新疆青少年出版社
喀什维吾尔文出版社

青少年百科

qing shao nian bai ke

学会沟通

国家新课程教学策略研究组/编写

新疆青少年出版社

喀什维吾尔文出版社

图书在版编目(CIP)数据

青少年百科/顾永高主编…喀什:喀什维吾尔文出版社;乌鲁木齐:新疆青少年出版社,2004.7

(中小学图书馆必备文库)

ISBN 7-5373-1083-1

I. 青… II. 顾… III. 科学知识—青少年读物

IV. Z228.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 040604 号

青 少 年 百 科

学会沟通

国家新课程教学策略研究组/编写

新疆青少年出版社 出版
喀什维吾尔文出版社

北京市朝教印刷厂印刷

850×1168 毫米 32 开 1200 印张 28000 千字

2004 年 7 月第 1 版 2005 年 12 月第 2 次印刷

印数:1001—3000 册

ISBN 7-5373-1083-1

总定价:2960.00 元(共 200 册)

前 言

每一个人的生命都是一张白纸，慌乱之中划上去的笔画，未必显得那么协调精美。因而生命的画板如何着色也就在于设计，在于如何有的放矢。

作为现代社会的青少年朋友们，你在面对日新月异的社会变化，还有激烈的市场竞争、人才竞争时，你是否躊躇满志、壮志凌云呢？你是怎样设计自己的人生蓝图呢？你又怎样来应对社会对“T”型人才的要求呢？青少年们要在社会这个大环境中拼搏、奋斗、追求、创造、发展。而能不能在未来的社会中求取生存、求取进步、求取成功，则是一个需要冷静思考的课题。当代青少年以独生子女居多，他们中有相当一部分由于受家庭、社会环境的影响，依赖性较强，心理素质、劳动观念差，往往以自我为中心，缺乏社会责任感。因此，让他们学会学习、学会做人、学会交际、学会表达、学会展现自我，提高他们多方面的能力和素质，已经成为当今社会与学校育人的首要目标。

本系列书正是综合分析时代要求和学生“适应能力”的基础上编写出版的，是素质教育的春风下的应时应况之作。在编写的过程中采用了大量的实材案例，以抛弃理论说教为基准，实用性强，

既为青少年自身的人生规划提供了可行之道,也为现代化的学校管理提供了很好的备择方案。

“人是被证明的存在”。亲爱的青少年朋友们,在构思设计美好人生蓝图时,你是否在步步为营的实施证明你的存在计划呢?本编委会所有工作人员谨以此书献给你们,愿 21 世纪的中国因为你们的存在而更加的绚烂辉煌!

编 者

目 录

第一讲 人际交往

- 心灵停泊的港湾 /3
- 一双筷子与一捆筷子的故事
——人际交往的作用 /9
- 滴水之恩,当以涌泉相报
——人际交往的原则 /17
- 人际关系第一课 /26
- 名师眼中的你 /45

第二讲 心灵的交流

- 心灵的交流 /67
- 勇敢的走向社会 /97
- 21 世纪的智业
——管理 /107
- 管理中的你和我
——我们每个人身处其中 /109

第三讲 自我管理

- 从你自己开始
——自我管理 /117
- 走到他们中间去
——管理人的艺术 /130

第四讲 语言沟通

用语言沟通	/139
优秀的管理者应具备的素质 ——优秀管理素质集大成	/150
未来的管理大师	/173
管理巨人举例	/176

第一讲

人际交往

ren ji jiao wang

永远不作废的车票
真诚是人生旅途中

心灵停泊的港湾

人从诞生起，要经历一个由“自然人”逐步转化为“社会人”的复杂过程。将陆续接受社会影响和经验，使自己成为对社会有价值的人，并在社会化的过程中，显示出个性的积极性。作为学生，在这种社会适应过程中，既会表现出与社会环境相协调的一面，又可能存在不相协调的另一面。那么，因此而产生困惑和问题，应如何分析解决呢？

人的社会化

首先我们应该了解人不是一个孤立的个体，而是生活在各种有组织的社会群体中。人在生理、智力、精神各方面的成长都离不开外部社会的帮助，人离开了与周围人的联系，非但不能生活，就连做一个正常人也都不可能。因为人是社会关系的总和，离开了社会这个环境，人的发育和成长就会出现异常。

例如，某重点中学一名高中三年级学生，由于学习成绩不够理想，自卑感很强，怯于与他人交往，除上课、睡觉与同学在一起外，其他时间都是独自一个人呆着；即使在宿舍或课间休息时，也很少与同学交谈；他没有朋友，没有业余爱好；对集体活

动不热心、不参加；自己的心事从不向同学说起，总是闷在心里，这样，他享受不到愉悦的气氛，情绪得不到感染，心情忧郁日盛，加上缺乏体育锻炼，学习成绩和身体健康状况明显下降，终于积郁成疾，导致神经失常，无法坚持正常的学习，失去了继续深造的机会，令人惋惜！

可见，一个人如果不同其他人交往，脱离了社会，即使具备了良好的基础，也将会丧失驾驭生活的勇气和能力，成为生活的弱者，最终被生活所淘汰，这就是生活的辩证法。

人不同于其他动物，不仅要求生存和发育，还要求不断的完善。成长的过程，就是人自我完善的过程。在学校的学习中，同学们可以接受到各种严格的培养和教育，在德、智、体、美、劳诸方面得到发展，但无论是高尚的道德品质，还是良好的文化修养，都不可能在集体之外培养出来，而只有在与他人的接触和交往中形成。每一个成功，都离不开社会、集体的土壤以及他人的支持和帮助。

总而言之，我们所处的世界，是一个万事万物相互联系的一整体，任何事物都不可能脱离其他事物而孤立存在。任何一个人都都是社会这个整体的组成部分，离开了社会、离开了同他人的联系都不可能存在和生活。在这个世界上根本不可能有世外桃源供某个人去独处。所以，我们应该从现实出发，以社会为基础。科学地安排自己的生活，设计自己的未来。人的一生，尤其是在青少年时期，会在学业、人际交往、理想等方面遇到这样那样的困难和挫折，但只要笑对它们，充满信心。以勇敢的姿态去迎接生活的挑战，挫折和困难就一定会被战胜。

你们应当了解，在适应社会过程中，心理健康是至关重要的因素。而人际关系又是衡量心理是否健康的重要标准之一。在人生旅途中，谁不希望既有健康的身体，又有健康的心理呢？因

此，我们有必要一起来探索关于人际关系的问题。

什么是人际关系呢？人际关系是指通过人与人之间相互联系、接触、作用，构成人与人之间心理上相互吸引或排斥的相对稳定的关系。人际关系主要体现人们在交往过程中彼此关系的深度、亲密性、融洽性和协调性等心理方面联系的程度。现在人们常讲，人的亲和力的提升和下降即是人际关系好坏的反映。人际关系的好坏直接影响着人的心理健康，影响着人对社会的适应程度。良好人际关系可以消除孤独、疏离感及无助感，从而获得安全感、有助感和亲密感。应当说，良好的人际关系是孩子身心健康发展的优良环境。具有一定的社会适应能力，人际关系和谐，能正常的、友好的与别人交往，能适应集体生活的规范，是孩子健康心理的重要标志。

正处在迅速成长变化时期的你们，应当如何加强个人修养，积极创造密切人际交往的主观条件呢？让我们从两方面看：第一，着眼于未来；第二，着眼于眼前。下面先谈谈未来社会对人际关系的要求。“今天播种”为的是“明天的开花结果”，“十年树木，百年树人”，教育的长期性决定了教育事业是为“尚不存在的未来社会培养人才”的事业。你们应当意识到自己是被当做跨世纪的未来人才培养的，而未来世纪对人才的人际关系的要求是很高的。即使进入信息时代，人机对话、多媒体应用、信息高速公路建立、科学技术高度发展，也依然无法取代人与人的直接接触与对话，人仍不能满足于通过电脑网络进行对话，相反，科技越发达，人类越无法放弃对完美人际关系的向往与追求。人类呼唤群体意识，人类呼唤真情，过去，我们一直强调集体主义精神，现在我们则宣传团队意识、群体意识。

在这里我们先不谈人类在精神、感情上对人际交往的永恒需

要，只谈科技发展本身对人际交往和合作的需求。

现代科学技术的社会化和集团化，表明对科学群体有效合作的需求增加。事实证明，群体研究已成为当代进行科学创造活动的首要的基本的形式。科技工作者的精诚协作，在科学创造的总体心理效应上，远远大于两者或三者的简单相加。由此可见，科技人才的合作是科技人才智力效应的放大器。其合作产生的总体心理效应之大，在科学史上有不少先例。

李政道与杨振宁合作，于1956年提出弱相互作用中的宇宙不守恒原理，后经吴健雄证实。由于这一重大理论的发现，李政道与杨振宁共同荣获1957年诺贝尔奖的物理学奖，吴健雄因实验技术高超，也获很世界物理学界的好评。

我们国家“九五”攻关计划、国家批准的高等学校重点学科研究等等，均需科学群体的通力合作，单枪匹马、独自作战是难于取得成功的，未来社会的许多事业都离不开团结合作。

在这里我还想介绍一个概念，即科学创造群体心理相容。所谓科学创造群体心理相容，是指科研群体成员在理想、信念、观点上的一致性。有了这个基础，成员彼此相互尊重、协调融洽、同心同德、风雨同舟；有了这个基础，成员的智能可以得到发挥，可以使成员的想象力丰富、思维活跃、操作灵活、成效显著。总之，科技人员心理健康、人际关系心理适应性强、有助于团结合作，有利于创造性的激发。反之，冲突产生，内耗增加，将会给科学事业造成破坏性的后果。

再谈眼前的人际关系，你们要处理好各种各样的人际关系，确实不是容易的事情。大家面对的人际关系大致有以下几个类型：与学校各级领导、教师的关系（纵向）；与家长（父母、祖父母及外祖父母、监护人、抚养人）的关系（纵向）；与校外影星、歌星、球星、球迷等直接间接的关系（交叉）；与兄弟姐妹、

同学（包括同班、同年级、同校、外校同学）的关系（横向）。随着开放程度的增加，媒体、种类的增加，还会衍生出许多复杂的多层次的人际关系。

从小学升入初中，从初中升入高中，多数学生都会感到不适应（只是程度不同而已），由于自身生理、心理上的明显变化，由于客观环境的突然改变，由于主观条件不适应客观环境，接踵而来的问题往往会令大家困惑不解，应接不暇。

从小学升入初中，最大的变化是。课目增多，老师增加。教师集体代替了班主任独挡一面的管理，被无微不至关心惯了的学生，突然觉得“无依无靠”；习惯于小学班主任个人的管理，如今面对着七八位任课教师，学生会感到不知所措。在这种情况下，对于分辨力、自制力差的学生来说，如果处理不好与教师集体的关系，那么在学业、品德诸方面的发展将会受到限制和影响。从初中升入高中，学业负担加重了，尤其对重点中学的学生来说，多方面的竞争更为激烈，原先名列前茅的学生在新的环境中可能很难保持不败记录。成绩的下降，会使某些心理承受能力差的学生，由自负变成自卑，由乐观变成悲观，由期望变成失望，由开朗变成抑郁，由积极变成消极，这种种失落感和挫折感如果得不到消除，就会直接影响学生的人际交往，和老师、同学疏远，与家长关系紧张，而人际关系的不正常往往会使学生陷入恶性循环而难以自拔。

以上我们是以中学阶段两个重要转换期（初一、高一）为例，说明你们在人际交往方面可能遇到的一些问题。由此，我们可以认识到，有心理障碍的孩子人际关系比较差，轻者有自身焦虑、苦闷、自卑、忧伤、恐惧、孤独之感；重者猜忌、嫉妒，甚至有敌对之举。

人际关系反映了个人或群体寻求满足需要的心理状态。不

同的人际关系会引起不同的情感体验。如产生心情愉悦、舒畅或苦闷、忧伤等心理状态，这种心理状态一般比较持久，将会影响人生的某个阶段，以至人的整个一生。正因如此，有意识地密切人际交往，建立良好的人际关系对每个人来说是十分重要的。

一双筷子与一捆筷子的故事

——人际交往的作用

人际交往尽管其对象、方式和环境千差万别，各不相同，但总的来说，都是按照一定的目的、作用和原则去进行的。学生人际交往的作用，主要指学生人际交往过程中所表现出来的功能与影响。这种作用，往往是由交往的内容、形式、环境和条件构成的，并集中地体现在交往者外在的社会作用和自身内在的心理作用两个方面。

外在的社会作用

人际交往的外在的社会作用，主要指我们通过社会的人际交往所产生的积极的、健康和进步的功能，这种作用主要包括以下几个方面：

◆熟悉环境的作用

环境主要指人所活动的的一定的场所的自然与历史情况、各种条件和人际关系的状况等因素的总和。尽快地了解、熟悉和适应环境，对一个人来说是至关重要的，它往往关系到事情的成败。而了解、熟悉和适应环境的过程往往就是人际交往的过程，就是

通过人际交往来实现的。

革命战争年代，我们的革命前辈为了一个战役的胜利，为了开辟一块根据地，事先都要做大量深入、细致的社会调查工作，这种社会调查工作实际上主要依靠人际交往工作，通过走访当地群众，通过同各种人和事的接触，对环境和条件，对敌我双方的力量对比有了充分的了解，做到心中有数，方向明确，只有这样才能下决心并取得胜利。反之，如果不事先通过人际交往来了解和熟悉环境，心中无数，方向不明，则不可能取得胜利。

对于我们来说，道理也是一样的。新到一个学校、一个班级或者到一个新的、陌生的社会活动场所，如果自己不同周围的人接触，信息不灵，消息不通，对自己所在的环境、场所的情况不甚了解，自己把自己封闭起来，往往不利于自己的成长，不利于自己同周围的人感情上的沟通，不利于利用环境的有利方面、克服不利方面，有时甚至会出差错、闹笑话。由此可见，在你们了解、熟悉环境的过程中人际交往所起的作用是显而易见的。

◆ 团结协作的作用

人际关系是否融洽、和谐，将直接影响一个单位、一个部门、一个集体的整体功能和效力。大家团结一致、齐心协力所形成的合力，往往不是单个力量的加法，有时甚至是乘法。在科技飞速发展的现代，很多事情不是一个人能够完成的，而需要相互配合，相互协作，利用整体的智慧和优势来完成。

就我们来说，如果一个学校、一个班集体，同学之间能相互沟通、相互理解，大家和谐相处，在学习上、工作上、生活上互相帮助、互相关心，那么，这个学校、这个班集体就会有好的校风、班风，这个学校、这个班集体学习、纪律、文明水平及各项课外活动就会生机勃勃、健康向上，每个同学也就会感到自己是生活在一个温暖的团结友爱的集体之中。反之，如果一个学校、