



赢在青春起跑线丛书

北京师范大学心理学院博士生导师
儿童阅读与学习研究中心主任
教育心理与心理健康研究所所长

伍新春◎主编

我的圈子我做主

徐守森◎编著

人际交往就这么几招

开玩笑也有学问

学会拒绝早来的爱

老师喜欢谁？讨厌谁？又忽略了谁？

对父母，你理解多少？

.....

第2版



科学出版社
www.sciencep.com



赢在青春起跑线丛书

北京师范大学心理学院博士生导师
儿童阅读与学习研究中心主任
教育心理与心理健康研究所所长

伍新春◎主编

我的圈子我做主

徐守森 ◎ 编著

人际交往就这么几招

科学出版社

北京

图书在版编目 (CIP) 数据

我的圈子我做主：人际交往就这么几招/徐守森编著. —2版.
—北京：科学出版社，2009
(赢在青春起跑线丛书/伍新春主编)

ISBN 978-7-03-023614-2

I. 我… II. 徐… 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 (2009) 第 010958 号

丛书策划：侯俊琳 曲衍立 / 责任编辑：付 艳 汪旭婷

责任校对：钟 洋 / 责任印制：赵德静 / 封面设计：无极书装

编辑部电话：010-64035853

E-mail: houjunlin@mail. sciencep. com

科学出版社 出版

北京东黄城根北街 16 号

邮政编码：100717

<http://www.sciencep.com>

新蕾印刷厂印刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

*

2004 年 4 月第 一 版 开本：B5 (720×1000)

2009 年 4 月第 二 版 印张：11 1/4 插页：2

2009 年 4 月第三次印刷 字数：154 000

印数：8001—14 000

定价：25.00 元

(如有印装质量问题，我社负责调换〈环伟〉)

序言：青春的生命之歌

什么是“青春期”？这是一个不能简单回答的问题。有人把它看作是“急风暴雨期”；也有人把它视作是反抗或逆反期的确立，学者们称之为“心理离乳期”；但也有不少人把它讴歌为人生最灿烂美丽的一段日子，因为它是文学作品中永恒的题材。

实际上，“青春期”是一个专业用语，它指从身心发育开始到能够承担成人责任为止的一段时期。青少年既不是小孩子也不是成熟的人，少男少女的性冲动也许比他们的父母更强烈，身材也比父母更高大，但他们却不被允许做许多事，例如，寻找工作，抽烟酗酒，不到“法定年龄”不能结婚等。这些信息清楚表明：成年人认为青少年容易冲动，所以为了他们的成长需要对这些“孩子”严加管教，这就使得青少年和他们的父母或师长经常发生冲突。中学生处在青春岁月的前期，其标志是以第二性特征显现（如女孩出现第一次月经，也就是初潮；男孩出现第一次射精等），即以生殖潜能开始出现的“发身期”作为发展的阶段。许多少男少女在青春前期就表现出对性的渴望，而并不是等到青春后期才出现，但一些与性相关的行为本质上不是性行为。例如，青春前期的中学生一般会有一些关系密切的“最好”朋友，他们相互信赖，一起分享双方之间的秘密。这些朋友通常与他（她）是同性别的，而且他们也倾向于在异性群体里形成更大的“朋友圈”，这不能简单地

看作“早恋”。

随着青春前期的少男少女迅速地成长，他们也越来越关注自己的身体变化，逐渐形成自我的价值意识。同龄人的压力迫使他们穿着打扮相同的服饰，说着他们认为“合适”的流行语，形成他们对时尚、明星或爱情的一致看法，他们认为即使不被成人社会认可也不是一种什么大不了的惩罚。这就是为什么他们的情绪变化有时为父母和师长不理解的缘故。

当然，处在青春期的中学生，也会有好多的苦恼，会出现各种各样的心理危机，例如，学业的压力、交友的问题、情绪的起伏，特别是体内性激素分泌的升高而增强的性驱动力以及由于性主题泛滥的社会媒体刺激，出现的精神不安定、困难和障碍等，当这些问题转化为心理不健康症状时，统称为“青春期危机症候群”。

“危机”（crisis）一词源自希腊语，原来的意思是“分离、区别、判断、决定”等，后来的含义为“重要的变化产生的转折点，面临选择或决断的歧路或境界点”。就如一个还未成熟的、青涩的苹果一样，青春期的中学生身心发展阶段，是一个发展阶段終了，迈向一个新的发展阶段的中间过渡期。此时原有的心理体制无效化了，而新的心理适应机制尚未构建，在这个过渡期中，是青少年精神不安定、心理情绪最容易出现危机的时期。

简单地概括一下：“青春期危机”的本质在于中学生对“成熟的渴求”或“苏醒”，与现实生活中的“停滞”或“障碍”两者之间的矛盾和摩擦所产生的心理不适应问题。

青春期的危机有时是“急风暴雨”式的，不安定的，危险的；但另一方面却具有新的飞跃，新的发展的可能性，犹如处于暂时的“休止”、“茧蛹”期，羽化和新生的阶段就快到来了。从这个意义上说，危机也是“转机”，



序言

青春的生命之歌



是发展变化的转折点。国外一位著名的教育家这样说过：“青春期的成熟危机，是成熟过程中必然相伴的产物，除非敢于面对，勇于正视以及去克服危机，否则一个人是难以自立的。也就是说只有通过危机、克服危机，我们才会成熟……”

科学出版社的“赢在青春起跑线丛书”是一套以少男少女的“成长心事”为主题的教育科普读物，它帮助青少年深入了解青春的意义，建立乐观进取的人生观，学会包容、接纳和欣赏自我和他人；它启发生命的智慧，体现全人教育的理念，引导青少年不仅成为成熟的个体，更成为具有和谐群性、健康向上的社会人。整套丛书主要内容可分为以下四个方面：一是对少男少女由于生理、心理发展过程中出现的青春困惑进行指导，并做好自我保护，防止隐性伤害；二是传授和训练青少年的情绪智慧，提高中学生人际沟通包括与异性交往的能力；三是“文武之道、一张一弛”，教会中学生处理好学业成绩与身心锻炼、娱乐之间的关系，做到德智体全面发展；四是增强青少年的自我责任感，提倡“千里之行，始于足下”的观念，中学生要树立远大的理想目标须从完善自我开始。

本丛书是四年前出版的“中学生健康成长丛书”的修订版，此次修订有两个重要特色：一是体现了时代发展的气息，回答了许多中学生在青春期身心发展过程中的“新”问题；二是更加注重心理辅导的方法，体现“生命教育”的理念。丛书的各位执笔的作者，设身处地从青少年伙伴的角度出发，循循善诱，行文生动有趣，各册内容具有很高的艺术性和可读性；科学出版社的编辑同志付出了大量的心血，精心编排了本丛书，并配上许多生动、精美的插图，给青少年带来阅读科普读物的知识享受。本丛书也可供关心青少年成长的父母、学校和家庭教育的工作者以及从事学校心理健康辅导的专业

人士阅读和参考。

青春是一种人生的成长与挑战，也是一首生命如花的赞歌，愿青少年朋友们在阅读本书的同时，为自己开启一个崭新的精神世界。

徐光兴

华东师范大学心理学教授、博士生导师

教育部中小学心理健康教育指导委员会委员

上海心理学会临床心理学与心理咨询专业委员会主任



序言：青春的生命之歌（徐光兴）

引子：中学生人际交往问题透视

一 神奇的交往

1. 问世间，交往为何物？ / 4
2. 就我自己，真没劲儿！ / 11
3. 没有规矩，不成方圆 / 14
 - 交往者互动方面的原则 / 14
 - 交往者自律方面的原则 / 16
4. 林子大了，什么鸟都有 / 18
 - 自我中心型 / 19
 - 自我封闭型 / 19
 - 亦步亦趋型 / 19
 - 社会功利型 / 20
5. 人际交往的心理学效应 / 23
 - 人际吸引的影响因素 / 23
 - 性格成就命运 / 27
 - 交谈的艺术 / 30

■ 倾听的艺术 / 34

6. 人际交往的礼仪 / 36

■ 公共场所的礼仪 / 36

■ 日常生活中的礼仪 / 38

■ 礼貌用语的使用原则 / 41

二 中学生的交往范围

1. 学会和老师交往 / 44

■ 老师喜欢谁？讨厌谁？又忽略
了谁？ / 45

■ 与老师交往有学问 / 47

■ 影响师生情感沟通的心理障碍 / 52

■ 和老师发生矛盾怎么办？ / 56

■ 那一次，我喜欢上了老师 / 58

2. 学会和家长交往 / 62

■ 父母子女的三种交往方式 / 64

■ 他们是我的亲生父母吗？ / 67

■ 对自己、对父母，你理解多少？ / 68

■ 沟通，从心开始 / 71

■ 主动权在我们手中 / 72

3. 学会和异性交往 / 75

■ 异性交往，流言多多 / 76

■ 异性交往，好处多多 / 79

■ 异性交往，学问多多 / 81

■ 想入非非不是错 / 83





■ 异性交往，过犹不及——欲说还休话早恋 / 85

■ 怎样处理第一次收到的情书？ / 88

■ 学会拒绝早来的爱 / 89

■ 那个同学有点色 / 92

■ 走出单相思的幻影 / 93

4. 学会和同学交往 / 98

■ 和什么样的同学交朋友？ / 99

■ 同学间如何正常交往？ / 101

■ 有人说我坏话怎么办？ / 105

■ 和同学开玩笑有学问 / 106

■ 心扉洞开，顷刻冰消雪融——消除同学隔阂 / 107

■ 人际交往谨防“过度投资” / 109

■ 学会请教，学会拒绝 / 110

■ 学习好的人怎样与同学相处？ / 111

5. 学会和陌生人交往 / 117

■ 良好的开端是成功的一半——注意交往的第一印象 / 117

■ 在陌生的环境里学会微笑 / 122

■ 不是孙悟空，仍需火眼金睛——防人之心不可无 / 125

三 影响交往的不利因素

1. 骄傲——可怕的陷阱 / 130

2. 自卑——自产自销的精神枷锁 / 133

3. “红眼病患者”——嫉妒者的别称 / 137
4. “掀起你的盖头来”——克服羞怯 / 145
5. 心理健康的腐蚀剂——孤僻 / 150
6. 黄昏里的蝙蝠——猜疑 / 157
7. 自我中心 / 160
8. “真没面子”——虚荣心浅析 / 163
9. 敌对心理 / 168





引子：中学生人际交往问题透视

在中学生热线咨询记录中，人际关系问题是反映最多的问题，占总量的24%，而学习问题，这个本应在学生心目中占首位的问题，却反而排在第二位，这是中学生热线咨询记录统计的一大特点。在人际关系问题中，交友问题占32%，排在第一位；同学关系问题占27%；家庭关系问题占21%；师生关系问题占14%。

“男女同学间存在真正的友谊吗？”

“我的一个好朋友总是怀疑我对他的友谊，怪我付出的没有他多。我怎样才能消除他对我的怀疑呢？”

“我有两个好朋友发生了矛盾，一个脾气暴躁，一个脾气古怪。我该如何缓解他们之间的矛盾呢？”

“我（女，初三）跟班上一位男同学关系很好，我一直把他当做好朋友。上学期，他犯了一个错误，全班的女生都不理睬他了，也有人劝我不要理他，我不想那样做，为此同学们议论纷纷。他对我无话不说。我心里也有些担心，如果他的想法超过了友谊的范围，我该怎么办呢？”

“我学习很努力，可成绩总是不好，父母总说我，我心情烦躁，不能安心学习，总也达不到他们的期望，该怎么办呢？”

“父母对我管得特别严，对任何事情都要求我完全照做，不能有任何变通，我深感不快，我该怎么办呢？”（男，初二）

“我的400元压岁钱被妈妈拿去了，只剩30元；我买了一本算命的书，又被妈妈撕了，这是谁的错呢？”（女，初二）

“我和家里关系特别不好，觉得这个世界不可爱的地方太多，不可爱的人也太多了，整天有一大堆不顺心的事，现在想找个朋友，可是一个也找不到，能给我想想办法吗？”（女，初一）

“有一次，我向一位男生问功课，受到老师的指责，并且说话很苛刻。我一气之下，在校广播站为这个相貌不好而且很严厉的老师点播了一首《我很丑，可是我很温柔》。结果引起一场轩然大波。”

“如果学生顶撞老师，学校轻则让学生写检查，重则处分。那么，有的老师经常骂同学，我们该怎么办呢？”

“在课堂上，一位同学看一封信，被老师发现后拿去看了，看后又把信钉在黑板上让大家看，请问老师有这个权利吗？”

“我把40岁的外语老师看成自己的朋友，在她烦恼时点歌给她听。可老师没表示什么，好像并没有把我当成朋友，怎么分清老师和朋友的关系呢？”

“成年人总教我们该做什么，不该做什么，难道他们就完全正确吗？”

“我们为什么不能选择自己的生活方式？”

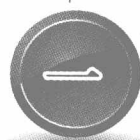
“现在社会总指责我们这个不好那个不好，不如他们。可我们都是他们教育出来的，我们该怎么办？”

.....

诸多现象表明，人际关系问题已经成为中小学生求助最多的问题，这个问题越来越引起教育工作者的重视。

中学生，正处在成长的花季。这个年龄，对自己、对他人、对社会、对生活的认识，都处于一种“月朦胧，鸟朦胧”、似懂非懂的状态。此时，对他们心理的一点关注，一点指导，也许就能将他们的未来人生导向一条康庄大道。

所以，中学生朋友们，让我们一起来，走进这片人际关系的神奇世界。



神奇的交往



1. 问世间,交往为何物?



世间最美好的东西，莫过于有几个头脑和心地都很正直的严正的朋友。

—— 爱因斯坦

友谊和交往是一对孪生姐妹。

友谊，人类感情长河中的巨流；

交友，人类纯洁的天性和美德。

古往今来，不知留下了多少被传为佳话的友谊故事。在我国历史上，有广为流传的“桃园结义”、“高山流水”、“弃家赎友”；在国外，更有马克思和恩格斯的深情厚谊，歌德与席勒的真挚结交。



“伐木丁丁，鸟鸣嚶嚶。出自幽谷，迁于乔木。嚶其鸣矣，求其友声。”这是《诗经·伐木》篇中的一段诗句，写的是自然界的鸟儿嚶嚶叫着，发出求友的声音。鸟儿尚且如此，何况人是社会化的、有感情的高级动物，岂能不交朋友？“一个篱笆三个桩，一个好汉三个帮。”无朋无友，孤家寡人，如何在社会上生活下去？美国心理学家曾做过一个剥夺试验：让一个人独处在实验室里，不让他与外界接触，结果没几天被试者就受不了了，甚至精神有些失常。可见，交往在人们的生活中是如此的重要。

交上一个朋友，不仅能使你得到友情的快乐，能替你分担生活中的忧愁，而且还能丰富精神生活，美化情感生活；更珍贵的是，能使你在生活的道路上得到许多有益的启示和帮助，友谊会使生活绝望的人重新看到生命的光芒和希望。

今天，从宏观方面讲，商品经济的发展，国门打开，一方面，社会越来越开放，时空距离越来越浓缩，信息的传递越来越迅速，整个地球变成一个小小的村落。

从微观方面讲，人一生的成长、发展、成功、幸福，离不开社会；人一生的愉快、烦恼、快乐、悲伤、爱恨，也同样与其他人的交往分不开。没有同他人的交往，也就没有人生的悲欢离合，也不会产生文学、艺术和科学。换言之讲，没有与他人的交往，就谈不上其他的一切。

人不能脱离社会而存在，人的生活离不开与人的交往，这是可以肯定的。但是，一个人拥有什么样的人际关系，却关系着他生活是否幸福。假如一个人拥有融洽和谐的人际关系，无疑他是幸福的。相反，假如一个人生活在紧张的人际关系中，那么伴随他的必然是孤独、寂寞、自卑和疑虑。可见，人际关系状况影响着人的生活质量。

不言而喻，我们面对的 21 世纪，既是信息社会，也是交往社会，它要求我们不仅应当是智能人，同时又是社会人。只有这样，才能在进入社会以后，善于同他人交往、竞争，更善于与他人合作。新的世纪要求新型人才，

特别需要具有团结协作能力的人才。为了适应社会的这一要求，我们要自觉地、有意识地培养自己、塑造自己，学会与周围的人建立良好的关系，成为受欢迎的人，这样，就能在集体活动中更多地发挥出自己的能力，起到更重要的作用。



小测验：你的自我形象如何？*

对下列题目做出最适合你的选择。

1. 上次某异性朋友说你长得很迷人，你当时的反应如何？
 - A. 不觉得意外，因为知道会有这么一天
 - B. 觉得快活，因为我也想到这点，只是不能完全肯定而已
 - C. 又惊又喜
2. 你是否直呼你父母的名字？
 - A. 是的，自从长大以后一直如此
 - B. 是的，因为父母提议要我那样做
 - C. 不知道什么缘故，我就不喜欢那样的叫法
3. 你即将担任一项重要的任务，一项你以前从未做过的事情。你的一位朋友漫不经心地说，但愿我有你那样的信心。你会：
 - A. 接受这句恭维话
 - B. 向他表明我并没有十足的信心，但我很乐观
 - C. 心想，如果你知道我有多紧张就好了
4. 你已经拿定主意下午逃学，或者从家里溜出去玩。你觉得：
 - A. 好极了——我一定能玩得很痛快
 - B. 很好——只是有点罪恶感
 - C. 很有罪恶感，以至于玩兴消失了

* 本书中的趣味小测验结果仅供参考，不作为诊断标准，特此说明。