

青少年心理自助
北京市海淀区教科所组织编写



学会交往

王艳 文军庆 王瑞 王玉萍 安晶卉◎编著

吴颖惠 主编 王笑梅 文军庆 副主编

无论我们愿意与否，喜欢与否，人总是在各种社会关系中生存，不考虑他人的作用，我们便不能很好地生活。

看看我们周围的人，那些但凡取得成功和生活幸福的人，一定是那些最善于和他人交往的人。

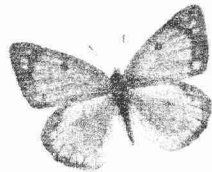
交往，是人与人的交流过程。人要生存，要不断飞跃，就要学会交往。

 中国社会科学出版社





青少年心理自助
北京市海淀区教科所组织编写



学会交往

王艳 文军庆 王瑞 王玉萍 安晶卉◎编著

吴颖惠 主编 王笑梅 文军庆 副主编

 中国出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

学会交往 / 王艳等编著. —北京: 中国社会出版社,
2007. 10

(青少年心理自助)

ISBN 978 - 7 - 5087 - 1956 - 6

I. 学… II. 王… III. 人间关系—青少年读物 IV.
C912.2 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 157441 号

丛 书 名: 青少年心理自助

主 编: 吴颖惠

副 主 编: 王笑梅 文军庆

书 名: 学会交往

编 著: 王 艳 文军庆 王 瑞 王玉萍 安晶卉

责任编辑: 孙晓青

出版发行: 中国社会出版社 邮政编码: 100032

通联方法: 北京市西城区二龙路甲 33 号新龙大厦

电 话: (010) 66080300 (010) 66083600

(010) 66085300 (010) 66063678

邮购部: (010) 66060275 电传: (010) 66051713

网 址: www.shcbs.com.cn

经 销: 各地新华书店

印刷装订: 北京凯达印务有限公司

开 本: 145mm × 210mm 1/32

印 张: 6.25

字 数: 142 千字

版 次: 2009 年 2 月第 1 版

印 次: 2009 年 2 月第 1 次印刷

定 价: 13.00 元

前 言

交往，是人与人的交流过程。人要生存，要不断飞跃，就要学会交往。

就像鱼儿不可能离开水一样，生在社会，每个人都离不开与人的交往。交往能使我们不断完善、进步；交往能使我们拥有快乐难忘的人间友谊；交往还能使我们学会新知，弥补不足。“金无足赤，人无完人。”谁都会有不懂的地方；“尺有所短，寸有所长。”谁都不是全才。在交往中，我们学习了优点，改正了不足；在交往中，知识的甘露不断地滋润着我们，使我们的成长之路更加宽广。

每天与同学的相处，是一种交往。在快乐的谈天中，我们收获了开心；在向同学诉苦时，我们释放了苦闷；在跟同学一起完成一项任务时，我们体验到了幸福。在交往中，我们与同学互相帮助，互相关心，这样心与心如流水一般。

与老师的交流与沟通，也是一种交往。在收获知识的同时，我们也享受着老师对我们的心灵关爱与人生指引。上课时老师与我们一起学习一起探究教材中的语言材料，引导我们展开想象的翅膀；我们和老师一起在知识的海洋中感受学习的快乐，飞扬青春，这样的学习生活就是一种享受。

和父母、亲人的相聚，还是一种交往。这里，我们本能地享受和体验着亲人给予我们的爱和奉献，体验幸福的真谛。

佛祖释迦牟尼问他的弟子：“一滴水怎样才能不干涸？”弟子无一人能答。释迦牟尼道：“将它放入大海……”这个典故说明我们需要别人，同时别人也需要我们。在人的一生中，与人交往非常重要，它可以成为鼓舞前进的力量，可以使人欣慰，使人奋发，催人上进。

与人交往，可以完善自尊、自信、自强的自我形象。我们需要学会交往。

学会交往，需要我们敞开心扉，真诚地与人交流，并在相互接受与倾听中学会平等参与、真诚合作、共同成长。学会交往，要善于自知，在交往中能够以他人为“镜”，不断调整和完善自己。学会交往，要懂得宽容。“海纳百川，有容乃大。”

彼此的自尊，是人际交往的底线。而不让步，固执己见，不会妥协，则是人际交往中的绊脚石。

学会交往，还要恪守“诚”与“信”。“人之相知，贵相知心。”真诚的心能使交往双方心心相印，彼此肝胆相照，真诚的人能使交往者的友谊地久天长。“诚”是人际交往的根本，自古以来一向受到人们的崇尚，交往能做到一个“诚”字，必能老少无欺，从而赢得真诚的回报。反之，世故圆滑，尔虞我诈，永远也不可能得到对方的真诚相待。在人际交往中，一个人言而无信，不仅得不到真正的友谊，弄不好还会众叛亲离，使自己成为孤家寡人。

学会交往，还要懂得奉献爱心。再蓝的天空也需要鸟儿的飞舞，再香的鲜花也需要蝴蝶的亲吻，再美的花园也需要园丁的爱护，再先进的社会也需要爱心的温柔。人际交往是一种双向行为，“来而不往、非理也。”只有单方获得好处的人际交往是不能长久的。交往双方都需要用爱心浇灌友谊之树。

交往的种子无处不在，撒播到哪里，哪里就会生根发芽，我们自己，无疑就是这颗种子的撒播者。让我们在交往中感受生命的欢乐和幸福吧！

目录

第一章 生活需要交往

1. 第一印象忘不了 / 2
2. 结交新朋友 / 6
3. 我做错了吗 / 9
4. 她不跟我好了 / 13
5. 走出自我的小圈子 / 16
6. 征服你自己 / 20
7. 不要让友谊之花凋谢 / 23

第二章 交往问题知多少

1. 我想靠近你，却怕被伤害 / 27
2. 我是不是该安静地走开 / 30
3. 我很孤独，可我谁都看不上眼 / 34
4. 如何和“小儿科”的同学相处 / 37
5. 我对她好，她却对我最差 / 41
6. 我不想当替代品 / 45
7. 我想让所有人满意 / 48
8. 一拒绝就得罪人怎么办 / 51

第三章 栽培友谊之树

1. 好朋友妒忌我 / 56
2. 我被同学孤立了 / 59
3. 如何处理与同学的冲突 / 62

4. 怎样和同学搞好关系 / 65
5. 与同学和好的策略 / 68
6. 走进同学，走进自己 / 72
7. 敢于说“不” / 75
8. 因为嫉妒我伤害了最好的朋友 / 79

第四章 超越代沟

1. 沉重的母爱 / 85
2. 我的父母爱唠叨 / 88
3. 爸妈偷看了我的日记 / 92
4. 与妈妈的沟通越来越难了 / 95
5. 离开家，我还能去哪里 / 98
6. 渴望父爱和母爱 / 101
7. 面对破碎的家，我的心碎了 / 105

第五章 和老师交朋友

1. 我被老师误会了 / 110
2. 老师的错，我该不该指出来 / 114
3. 我心痛，因为老师偏心 / 117
4. 老师偏爱我，难道是我的错吗 / 121
5. 不喜欢的老师，我该怎么办 / 124
6. 我和老师交朋友 / 127
7. 感恩老师 / 131

第六章 读懂他（她）的心

1. 异性交往 = 洪水猛兽 / 137

2. 我该如何面对她 / 140
3. 流言——你让我害怕 / 143
4. 为什么总想议论她（他） / 147
5. 做个好孩子也这么难 / 150
6. 其实你不懂我的心 / 153
7. 是喜欢，还是讨厌 / 157
8. 明明白白我的心 / 160

第七章 走进 e 时代

1. 把握多彩的网络生活 / 165
2. 网络交际的陷阱 / 170
3. 迷失在网络中的羔羊 / 178
4. 网络鸦片——网游 / 184
5. 做网络的主人 / 189
6. 让青春在 e 时代闪光 / 193

第一章

生活需要交往

1. 第一印象忘不了
2. 结交新朋友
3. 我做错了吗
4. 她不跟我好了
5. 走出自我的小圈子
6. 征服你自己
7. 不要让友谊之花凋谢

1. 第一印象忘不了

点睛引言

初次与人交往，有的人能给人留下深刻印象甚至终身难忘，有的人却似过眼云烟不能给人留下半点记忆。



小事情让我烦

我先介绍下自己：王马，男，14岁，某中学初中二年级学生。我的名字初听起来很奇怪，其实也没什么特别的，就是因为老爸姓王，老妈姓马，我是他们的结晶，所以就叫王马。同学们经常叫我王马虎，年级里就连不认识的“兄弟姐妹”可能也听过俺的大名。由于这“雅号”目前我在学校的知名度一路飙升，搞得我哭笑不得。

为什么会有如此大名呢？事情还得从头说起，都是我的一些坏毛病，最初给大家留下了深刻印象，后来我再努力也似乎抹杀不掉他们对我的记忆，哎，只怪自己当初……记得那是开学的第二天，班主任老师前一天千叮咛万嘱咐，第二天一定要带语文练习册过来做练习，而且当时老师郑重地说了两遍，我当时也听到了，但老师的新眼镜对我的吸引力似乎更大，不然我怎么回家就想起了那副“酷酷”的眼镜而忘了练习册的事情。小疏忽导致了第二天全班忘带练习册的就我一个，结果可想而知，老师逮了我一个典型，当着全班同学的面批评我“王马，全班都听到了，怎

么就你没有听到？怎么这么马虎呀？”这是我的名字第一次曝光，估计那时有联想力的哥们就想到“王马虎”了。

可是要怪还得怪我自己，经常是丢三落四，在开学的第二周又神奇般地做了第二件事，导致马虎的印象在同学们中定了格。开学第二周正是“欧洲杯”踢得如火如荼的时候，我这铁杆球迷兴奋得不得了，天天晚上做梦都会梦到 AC 米兰与尤文图斯的比赛。周三的晚上，做完作业，就在桌前等着盼着足球赛开始。哨声一响，我的心也立刻跟着悬了起来。今天是我心爱的尤文图斯的突围战，我穿着自己有点旧的尤文图斯队服，大声在那喊着，尤文图斯果然不负众望，3:2 拿下了利物浦，当晚那种激动心情真是难以言表，衣服都被我撕破了一个洞，很晚我才慢慢进入梦乡。第二天清早，醒后发现上课时间马上要到了，赶紧拿起书包奔向学校。刚坐到椅子上，铃声马上响起，我暗暗庆幸没迟到。周围却已哄堂大笑，就听有个同学说“真马虎，不会是穿着睡衣就来了吧，不愧是王马虎”，还有的同学叫了起来：“王马虎、王马虎。”我低头一看才知道，身上穿着昨晚破了洞的衣服，而且那个洞还真不小，活生生的“露脐装”，真是尴尬，不夸张地说当时如果有个地缝都想钻。从那以后，“王马虎”这个美名就如注册了一般，成了我的专利。我做了很多努力想改变在同学心中的形象，做事尽量仔细些，穿衣服也很注意。但无论怎样做，同学们还是觉得我就是那个马马虎虎的“王马虎”。唉，真是苦恼呀，怎样才能让我告别这个绰号呢？我想七十二变，变一个好的形象。



为你导航

每当我们新到一个地方，与素不相识的人初次见面，必定会给对方留下某种印象，这在心理学上叫“第一印象”。在先入为主的心理影响下，第一印象往往能对人的认知产生关键作用，你

想想是不是这样呢？是不是你对你的很多同学印象最深都是第一次见面的样子呢？可是，有的人由于一些疏忽，最初在老师同学心中留下了不好的印象，比如故事中的王马，尽管现在努力想改变，但觉得似乎难度很大，可见第一印象多么重要。

第一印象固然重要，但以后的表现才更关键。第一次表现不好，也不一定是件坏事。首先，通过这次经历你一定明白了“第一印象”在人际交往中的重要性，以后可能会多注意自己的言行，对你以后的发展有好处。其次，第一印象固然重要，但也不是没有改变的可能。“路遥知马力，日久见人心。”仅凭第一印象就妄加判断也往往会偏颇。只要你慢慢努力，相处久了，相信大家会重新认识你。

那么为什么第一印象如此重要呢？这是因为：（1）人们对他人的认识很大程度上是由第一印象决定的，第一印象是在对某人一无所知的情况下获得的，所以嵌入大脑的程度较深，第一印象对以后的判断会起到导向性作用。（2）第一印象一旦形成，就等于给这个人贴上了标签，以后再见到他就会带有一定的倾向性。如果你第一次给别人的印象比较马虎，那么他们就会留意你粗心大意的事情来验证他们的看法，即使你做得很认真，他们也有可能认为是“偶然而已”。（3）在人与人之间长时间交往机会不是很多的情况下，对别人的评价往往是通过短时间内的接触来决定。所以第一印象让人难以忘记。



放松体验

小贴士

第一印象

在日常生活中，良好的第一印象是赢得别人接纳

第一章 生活需要交往

和喜欢你的重要因素。那么，要怎样才能给人以良好的“第一印象”呢？

(1) 要注重穿着适度。服饰是思想的表征，可以反映出一个人的文化修养程度。服饰要整洁干净，打扮要符合自身条件，不能过于夸张，特例独行及不雅的服饰都会使你在别人心中的形象大打折扣。

(2) 要注重举止仪态。自己的举止要稳重、大方，避免动作过多、话太多等。同时对人要有礼貌，说话谦虚，举止大方。

(3) 克服羞涩。羞涩不仅不能帮助你，反而会使你表现得更坏，倒不如大胆一点，即使有错误，也没有关系。不要怕说“不知道”，因为谁也不会认为你什么都知道，如果一言不发或不懂装懂，反而不好。

(4) 学会微笑。微笑比言语更能体现一个人的心情，没有人愿意和一脸忧伤的人做朋友，不要吝啬你的微笑。如果对方是含蓄内向的，就更需要用你的快乐、热情去打动他。当然，这种微笑应是发自内心的、真诚的、令人温暖的。

你每一次和陌生人交往都会对他或她产生印象，反过来别人也会对你产生印象。你有能力给别人正面或负面的印象，这一切都以你自己决定。所以，掌握好以上的小小技巧，相信你会给别人留下良好的第一印象。

2. 结交新朋友

点睛引言

朋友是一曲动听的古筝，当你烦恼时，优雅旋律一响起，眼前立即一片青翠；朋友是生活中的阵阵清风，当你惊惶伤心时，为你拭去焦躁的汗水，梳理好零乱的思绪。



小事情让我烦

中学生活开始了，感觉一切都很新鲜，高高的教学楼、有趣的课程……

刚开始还觉得顺利，离家近，学习轻松，对中学又充满好奇。但慢慢觉得自己不是很快乐，不知为什么，就是觉得少点什么。总会想起小学的生活，怀念小学校园，怀念那时的同学，想起无忧无虑地和朋友们一起玩游戏、做作业的场景。

很想和以前的“死党”聚一聚，通过一番联系，最后大家约好周末公园见。聚会的日期到了，我早早出了门，像一只困了很久没有飞上蓝天的小鸟，急切地想奔向老同学的身边。重逢后大家都很高兴，七八个女生手拉着手玩耍着。后来大家坐在一起聊起天来。谈到初中生活的感觉，同学都觉得变化不大，到了新学校也认识了一些新的朋友，好像大家都在慢慢适应，就是我的新学校生活显得有点“另类”。说说笑笑，时间过得很快，短暂的聚会结束了，生活还得向前继续。

刚回学校的这两天感觉还可以，似乎和朋友在一起的“余温”还让我觉得很温暖。可是过了两周，自己又感觉很孤独，也不愿意跟同学多交往。有主动和我讲话的女生，我也觉得她们叽叽喳喳很烦，不想跟她们聊天，觉得她们好像没有以前的同学好，总是喜欢把现在的同学和以前的同学进行比较。

一天，英语课上老师要求我们要结成学习小组，每四个人为一个小组，大家自由组合，而且当天就布置了小组作业。放学后，我发现周围的同学都慢慢结成了小组，我想过去参与但又不犹豫了，就在我不知道怎么办的时候，坐我前面的男生走到我身边说“我们一个组吧”，我心里很不愿意，但没有熟悉的同学，只好勉强答应了他，结果那组就我一个女生，其余三个都是男生。当天小组给我分配的任务最轻，说我是“党代表”，要重点保护。

日子就这样慢慢过着，又过了两周，英语老师要求每个小组都要表演情景剧，我们小组演的是改编的“白雪公主”。我作为唯一的女生，扮演“白雪公主”，其他几个男生扮演“三个小矮人”。我们小组那几个男生学习不太擅长，但很有表演天赋，演得惟妙惟肖。我们小组也因此受到了老师的口头表扬，我们都很高兴，那是我开学以来最快乐的一天。从那以后，我发现自己很喜欢上英语课了，也愿意跟那几个“搞笑”的男生在一起，和班级女生的距离越来越大了。除了英语课外，我都会觉得自己很孤独，但我不知道该怎样结交新朋友。小学和现在就不一样了，几个是幼儿园一起长大的同学，没怎么交往自然就熟了，大家玩得也挺好。

开学都两个月了，感觉朋友圈子还没有扩大。自己感觉也很痛苦，非常希望能融入同学中，有时自己也在思索，怎么自己会没有朋友了，我应该做什么才能结交到朋友呢？



为你导航

良好的个人关系对个人的幸福有重要意义。如果个人与他人有良好的交往，有深刻的情感联系，就会感到生活幸福而且有意

良好的人际关系对个人的幸福有重要意义。如果个人与他人有良好的交往，有深刻的情感联系，就会感到生活幸福而且有意

义。反之，则会觉得孤独、无意义。可以看得出，你初中以前的生活还是快乐的，身边有一些好朋友，而朋友是快乐的源泉。

初中以后，你对小学阶段的同学还很留恋，但过于留恋过去也会让你失去向前看的动力。如果你在内心把交往范围限定在过去，就会排斥初中阶段的同学。你没有尝试发展自己的友谊，你回避的态度让想与你做朋友的人退而远之。

人与人交往的过程中要遵循交互原则，“爱人者，人爱之。”所以当你渴望与人交往、渴望友谊时，那么就试着敞开你的内心，打开心灵的枷锁，尝试去接纳身边现在的同学吧，即使在这过程中要面对一些困难，但只要我们能够真诚待人，慢慢就会发现新的友谊已向你招手，生活依旧绚丽多姿。



放松体验

小贴士

培养良好的人际关系

每个人都处在社会的大环境中，有着强烈的与人交往的愿望。培养良好的人际关系对个人的生活具有重要意义。那么在生活中，如何拥有良好的人际关系，提升我们的人气呢？

(1) 加强个性修养。因为个性特征会影响你与别人的交往。同学们在日常生活中，应加强学生的个性品质修养。一般说来，具有豁达大度、宽宏大量、谦和热情、正直诚实等优良个性的人，亲和力较好，人际关系较为融洽。

(2) 在交往中要讲究信义。在相互交往中一是要信任对方，二是要讲究信用。一个讲信用的人，才能做到前后一致，言行一致，表里一致，才有人愿意与他交往。

(3) 与人交往要抛弃偏见和嫉妒心理。偏见会使同学之间失去和气，嫉妒会使人产生不平衡心理，既失去了取长补短的机会，又伤害了彼此的感情。

(4) 掌握人际交往技巧。处理人际关系是一种能力，也是一种技术，它可以通过学习和训练来培养和提高。如增加交往频率，在紧张的学习之余，不妨主动地找同学谈谈心，讨论某些问题，交换一些意见，从中加深情感联系。平时真诚地关心同学，当别的同学有求于自己时，尽己所能来帮助；此外，学会宽容待人，谦恭礼让、惜时守信等等，都是正确处理好人际关系的一种技能。

3. 我做错了吗

点睛引言

繁星缀满夜空，阳光沐浴大地。万物的生生息息，宇宙的斗转星移，生物的共存共荣，都离不开相互支撑！彼此温暖，会让我们的生活更美好！



小事情让我烦

我在班级总是二号种子选手，为什么这么说呢？每次考试我的成绩都是第二名，在我前面总是有个第一的哥们，有时很佩服