



魏贤超 杨宏飞主编
浙江教育出版社

认识你自己！
悦纳你自己！
管理你自己！
奉献你自己！



青春期心理素养丛书

拥有好人缘

Y O N G Y O U H A O R E N Y U A N

拥有好人缘

杨宏飞 著

小浪花十分苦恼地对大浪花说：“看你那么大，我这么小，你都把我盖住了，我没有出头之日……”大浪花笑着对小浪花说：“因为你没有看清楚自己的本来面目，所以痛苦。”小浪花说：“你我都是浪花，怎么说没有看清楚呢？”大浪花说：“其实我们都是紧密联系在一起的水，你我分离是暂时的，表面的。”

浙江教育出版社

丛书策划 魏贤超
责任编辑 朱棣云
装帧设计 王 坚
封面 画 高甬加

青春期心理素养丛书

拥有好人缘 杨宏飞 著

图书在版编目(CIP)数据

拥有好人缘/ 杨宏飞著. —杭州: 浙江教育出版社,
2001.4

(青春期心理素养丛书/ 魏贤超 杨宏飞主编)

ISBN 7- 5338- 3838- 6

I . 拥 ... II . ①魏 ... ②杨 ... III . 人际关系 -
青少年读物 IV . 912.2- 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 36800 号

浙江教育出版社出版发行(杭州体育场路 347 号)

富阳美术印刷有限公司印刷

开本 787×1092 1/32 印张 7.5 插页2 字数 150 000

2001 年 4 月第 1 版 2001 年 4 月第 1 次印刷

*

ISBN 7- 5338- 3838- 6/B · 35

定 价: 7.50 元 (全套五册共40.00元)

总 序

1999年的高考作文题：《假如记忆可以移植》。

2000年的高考作文题：《答案是丰富多彩的》。

连续两年“出乎意料”的命题，触发了不少考生无限创意的同时，也使人们纷纷猜测：今后的命题还会如此“出乎意料”吗？

如果我们试图猜测今后会出什么内容的题目，那么当今后的题目出现时，我们肯定会有“出乎意料”的感觉，因为答案是丰富多彩的，谁也说不准题目到底会是什么。

但是，如果我们换一种角度看问题，情况就会在“意料之中”。

高考命题的别出心裁反映了教育观念顺应时代的变化：尊重学生的个性和注重创新能力的培养。这样的题目不会有标准答案；不需要死记硬背的套路，用不着担心是否合老师的心意（因为老师心里也没有答案）……但需要有你自己的角度，自己的看法，自己的方法，自己的风格……它像一片辽阔的海洋和天空，任凭你自



由纵横……你是惟一的，但你又不是惟一的，因为这片海洋和天空属于大家。

将来的题目肯定不会越出这样的教育理念和命题思路，因为这是一种新时代的精神——一个创新的时代将是每个学子充分展现自己个性和创意的时代。

那么，如何使自己富有个性与创意呢？

冰冻三尺，非一日之寒，良好个性之养成非须臾之功，无限创意之发轫需不懈努力。青春期的到来使我们的身体蓬勃发育，心智飞速发展，思想感情日益丰富，这是自我意识觉醒的年华，正是培养良好个性和开发创新潜能的大好时光。

当然，个性和创意的培养有它自身的规律，如果我们违背了规律，其效果往往适得其反。为此，我们编写了这套《青春期心理素养丛书》，以期能帮助大家掌握青春期心理发展的规律，科学地完善自己，使自己成为一个富有个性和创意的新时代学子。

丛书共分五本，分别是：

《成为我自己》讨论青春期的自我发展，主要包括生理自我、社会自我、心理自我等。我们每个人都是独一无二的，所以不仅要像古希腊哲人那样有认识自己的探索精神，而且要有勇气按照自己的本来面目发展自己，使自己成为自己应该成为的人。

《青春不脆弱》描述意志品质的培养、应付人生挫折和适应环境的方法，内容有确定目标、克服惰性、正视失败、提高承受能力、处理压力、学会竞争等。青春期常常



被人视为缺乏毅力、经不起挫折的年华，是这样吗？让我们用实际行动来证明自己，向社会展示不软弱的青春画卷。

《理解我情感》讨论青春期的情绪情感，包括嫉妒、仇恨、焦虑、紧张、愤怒、孤独、悲哀、抑郁、友情、亲情、爱情、情操等。青春期是个非常时期，我们告别了六月天般说变就变的孩儿情绪，但离成熟的情感世界还有一定距离。“花季雨季”“暴风骤雨”“多梦季节”是我们情感世界的代名词，我们的情感似乎非常难以把握，父母和老师们常常为此绞尽脑汁、担惊受怕，我们自己也会感到莫名其妙。但只要我们努力理解和驾驭自己，这非常时期的非常情感就会变得非常美丽。

《拥有好人缘》探讨青春期经常遇到的人际关系问题，内容包括家庭关系、同学和朋友关系、师生关系等。青春期是建立良好人际关系的黄金时期，也是我们最需要平等的友谊、友情最纯真的时期。世上复杂事莫过于人际关系，如何在纷纭复杂的人际世界把握住自己呢？《拥有好人缘》会助你一臂之力。

《不想死用功》从认知、情感、意志和行为等心理因素方面分析了学习过程和方法。我们都愿意花时间下工夫学习，也许我们的 IQ（智商）和 EQ（情商）并不比别人差，但死用功却是另一种愚蠢。谁愿意做愚蠢的人呢？那么就让我们在改变心理状态从而改善学习上下工夫。

目前，关于青春期心理方面的书籍很多，并且会越来越多。显然，我们这套丛书不是惟一的丛书，但它有自



己的角度,自己的看法,自己的写作方法和风格。也许你在书中找不到你想要的答案,也许答案适合他而不适合你,也许你并不赞同我们的观点,甚至不欣赏我们的风格。但当你有这样的感觉时,你不就在进行独立思考,证明你有自己的个性和创意了吗?而这一点,恰恰是我们这套书追求的目标之一。我们相信,我们的书能带给你心理上的清新与宁静,在改善心理状况的基础上改善自己的整个生活,真正成为你自己。

编者

2000年10月



前言

小浪花十分苦恼地对大浪花说：“看你这么大，我这么小，你都把我盖住了，我没有出头之日……”大浪花笑着对小浪花说：“因为你没有看清楚自己的本来面目，所以痛苦。”小浪花说：“你我都是浪花，怎么说没有看清楚呢？”大浪花说：“其实我们都是紧密联系在一起的水，你我分离是暂时的，表面的。”

人与浪花一样，虽然有大有小，相对独立，但谁又能离开他人生活呢？马克思说，人的本质是社会关系的总和，这是千真万确的。我们生活在社会中，必须与他人交往，建立良好的人际关系。学会交往，处理各种人际关系，是我们中学生面临的一项重要任务。

交往就是人与人之间的相互作用，根据心理距离的远近，它可以分为十个层次：零点接触、单相识、公关、一般朋友、亲密朋友、亲戚、家庭、爱情、隐私和潜意识。越到里层，个人投入越多，交往面越窄。交往是否得体取决于我们能否很好地把握各个层次的交往规则。人际矛盾往往是我们违反了规则引起的。中学生的交往热点在第五层。

交往是人的天性需求，是我们成长发展的必要条



件。没有交往,人不能成其为人。中学生交往的特殊性在于,友情在某种意义上是父爱母爱的替代物,它使我们成功地走出父母的庇护,走向独立。同时,通过交往,我们了解自我,塑造自我,使自我得到健康的发展。

交往的基本潜力是天生就有的,交往能力的发展水平主要决定于后天的锻炼。中学阶段是良好交往习惯的形成期,通过积极锻炼,我们都可以克服交往障碍。

交往是我们的基本权利,任何人都无权剥夺。禁止好生与差生交往、男生与女生交往都是侵犯人权的表现。当然,我们也不能滥用这一权利。交往权利的使用必须符合道德、法律和我们身心发展的水平。

交往也是我们的责任。我们有责任通过交往求知,陶冶情操,磨练意志,发展健全的个性;也有责任通过交往“推销”自我,与人合作。当然,我们对自己的交往结果有不可推卸的责任。

我们中学生的主要交往对象是父母、老师、同学和朋友,经常遇到的问题有:如何认识父母爱、表达孝心、对待不理想的家庭、对待父母的感情矛盾、处理与父母的矛盾关系;如何把握师生关系、避免师生恋、对待老师的不公和不良行为;如何处理同桌关系、对待朋友的缺点、处理爱情与友谊关系等等。本书以上述基本思想为指导,运用生动的实际例子,对中学生中的交往问题作了剖析,并提供了参考意见。希望对大家有所帮助,也希望大家能像大浪花那样,认识良好人际关系的意义,建立和珍惜友谊,做一个健康的社会人。



● 青春期心理素养丛书

● 魏贤超 杨宏飞主编





目 录

总序	1
前言	5

总论:人际同心圆

一、人际同心圆	2
附:你有真正的朋友吗	7
二、人际交往五支柱	10
1. 我们有交往的需要	10
附:友谊类型自识	16
2. 我们有交往的能力	20
附:社交能力自测题	23
3. 我们有交往的权利	28
附:你能合理地使用优先权吗	33
4. 我们有交往的责任	35
附:你有责任心吗	40
5. 我们对自己的交往结果负责	42
附:不要让人讨厌你	45



第一篇 人际交往的秘诀

一、锻炼你的听才	48
附：你善于倾听吗	57
二、提高你的口才修养	60
附：你善于与人交谈吗、你幽默吗	65
三、善于合作	69
附：测测你的人缘	74

第二篇 家庭关系

一、人生何时识父爱	79
附：测测你心目中的父亲形象	84
二、我应该记住父母的生日吗	89
三、还妈妈一分自由	95
四、节假日与家人做游戏	98
五、我能改变自己的家庭吗	101
六、如何对待父母婚外恋	106
七、父母离婚怎么办	111
八、妈妈要再婚我怎么办	117
九、父母侵犯我的隐私权怎么办	120
十、怎样“控制”父母的唠唠叨叨	124
十一、如何处理自私的“父母爱”	127
十二、他们为何出钱雇佣“临时爸爸”	134
十三、他为何虐待父母	139
十四、同胞之情爱为真	143

第三篇 师生关系

一、一日为师，终生为友	153
-------------------	-----



二、怕问老师怎么办	159
三、学好功课必先喜欢老师吗	161
四、老师有偏心怎么办	164
五、这样的老师心理正常吗	167
六、老师冤枉我怎么办	170
七、老师以貌取人怎么办	175
八、给老师起绰号对吗	177
九、老师骂人我们怎么办	180
十、看到人家送老师东西拍马屁怎么办	183

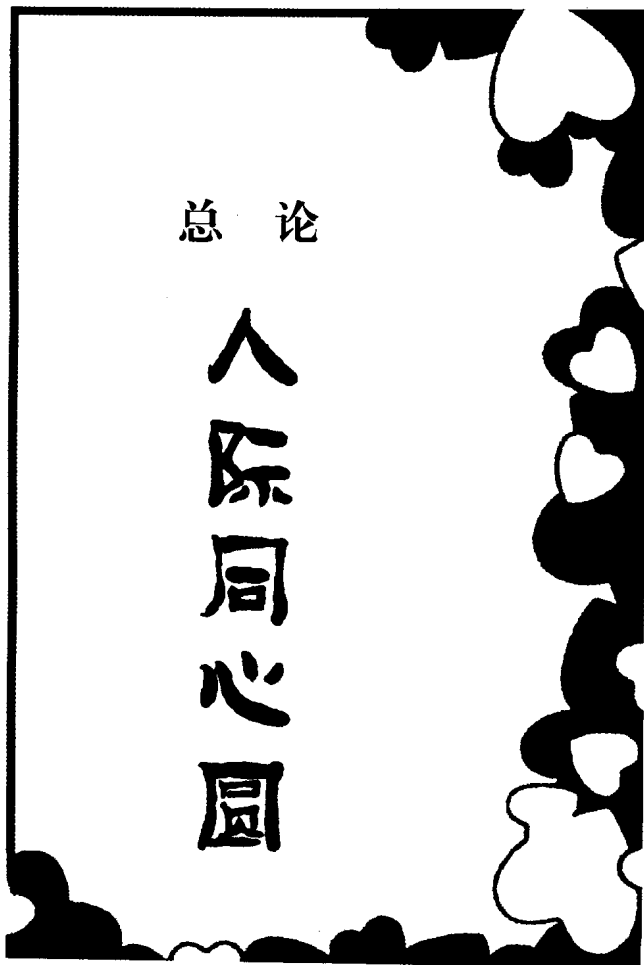
第四篇 同学、朋友关系

一、话说缘分	186
二、本是同桌友	190
附：测测你的气量	193
三、同学、朋友之间怎么讲面子和人情	196
四、选择怎样的人做朋友	199
五、我很同情她，可她却疏远我	204
六、如何对付流言蜚语	206
七、好朋友“泄露秘密”怎么办	210
八、同学们对我不好怎么办	213
九、好朋友与我讨厌的人好起来怎么办	217
十、“笔友”“网友”莫迷途	220
十一、害怕与人交往怎么办	223



总 论

人 际 同 心 圆



远山轻描，近树浓抹。

——绘画原理

一、人际同心圆

小马到了高中后很希望交一些新朋友。他主动与他人交往，推心置腹，把自己的一切都毫无保留地告诉别人。他也问人家许多问题，包括零用钱多少，是否喜欢过一个人等。结果，同学们都回避他，使他大有“世态炎凉”“人情如纸”之感慨。

小马喜欢与新同学交往，其出发点是好的，但问题在于交往的方法不对，没有把握好交往的分寸。因为人与人之间的交往是有层次性的，不同的层次有不同的交往规则，违反了这些规则必然会引起人际麻烦。根据有关的心理学原理，我们可以把人际交往的层次作如下区分：

第一，零点接触层次。双方不认识，没有交往行为。如我们刚刚报到时，互不认识。

第二，单相识层次。只有一方认识另一方，没有实际的交往。如新生开学典礼上，校长讲话后，我们都认识了

校长,但校长并不认识我们。一般说来,这种关系不会使人非常投入。但也有例外,如歌迷们、球迷们、影迷们对明星的崇拜常常非常投入,如痴如醉。

第三,公关层次。彼此认识,有交际的交往,但都按照严格规定的角色进行,本质上是公事公办性的。如同寝室同学刚刚认识,班主任老师第一次与我们交谈,我们到医院看病等。

第四,一般朋友层次。双方有比较好的了解,但感情一般,投入不多。大家见面客气地打招呼,可以愉快地讨论一些公开的问题,如对玩电脑游戏的看法、对班级工作的看法、本人的一些基本个性特征等。同班同学之间,学校里的老师之间,大多数交往属于这一层次。

第五,亲密朋友层次。双方在互相了解的基础上建立了一定的友谊,感情投入比较多,彼此可以交谈一些在公开场合不太好讲的个人观点,如对某个同学或某个老师的看法、个人的一些特殊的个性特征、生活经历、个人烦恼等。一般说来,新同学相处一个学期后,就会出现三五成群的亲密朋友。它有比较明显的“圈内”和“圈外”的界限。

第六,亲戚层次。亲戚是以血缘关系为基础的,一般说来比朋友关系来得近,感情的投入也多。当然也有远亲不如近邻,亲戚不如朋友的情况。

第七,家庭层次。家庭亲子关系比亲戚关系更近,家人交流的不少东西是不对他人公开的。这一方面是因为家家都有自己的私事,但更重要的是我们需要属于自己



家庭的心理空间，不希望外人介入，就像一个国家的主权不容他人侵犯一样。

第八，爱情层次。爱情是两个人之间的事情，它的人际距离短于与其他家人之间的距离。投入是全身心的，关系是绝对排外的。所以，父母或恋人之间的一些私事是不向其他家人公开的。

第九，纯个人隐私层次。每一个人都会有不愿意向任何人公开的隐私，一般说来，这不属于交往的内容范围。但有时，我们有必要向特殊的交往对象公开，如心理辅导员或医生，这些人的职业道德要求他们保密，我们在交往时会感到安全。

第十，潜意识层次。这一层次是我们没有能力直接讲出来的心理活动，但它会影响我们的交往，有时会通过无意识的行为或梦等表现出来。要了解它必须懂得心理学，或求教于心理学家。如在催眠状态下，催眠师可以与我们的潜意识直接交往。

我们可以把这些层次形象地画成下面这个人际同心圆。越到外层，自我投入越少，隐秘性越小，公开性越强，交往圈越大，交往的对象越多；相反，越到里层，自我投入越多，排他性越强，交往的对象越少。

必须指出的是，这个人际同心圆只是依据双方心理距离的远近画成的，我们不能用它来机械地分析所有的人际关系，更不能误认为人际关系一定按照从外到里渐进的。如有的人一见如故，成了好朋友，几乎没有经历一般朋友阶段。