

展

现

自我

中学生交往心理辅导

赵秀娟 编著

主编 刘凤华

中学生心理辅导丛书

河北科学技术出版社

前 言



中学时期是一个多姿多彩多梦的季节。在这个阶段里，中学生们处于一个从不成熟向成熟的过渡阶段。他们梦想一夜之间长大成人，掌握人类所有的知识，适应所有的社会规范。结果，迫切的期望与实际的能力之间产生了巨大冲突，由此在生理上和心理上产生了许多不适应。这些冲突和不适应成了他们人生交啊乐中优美的小插曲。

中学时期是人一生当中生命力最旺盛的时期，是最美好的时期，也是最重要的时期。伴随着个人成长、挑战自我、追求成功，在学习和生活中出现了许多成长的烦恼。

为解决学生的心理冲突问题，心理健康教育开辟了新的途径。

EVA44/06



展现自我——中学生交往心理辅导

河北省的学校心理健康教育始于20世纪90年代初。一批年轻的教育工作者深入学校，开展心理健康教育实验。从现代心理学理论出发，以精神分析理论、人本主义理论、行为主义理论为基础，着眼于当前中小学生的实际问题，理论联系实践，从心理教育的角度来解决学生的问题。从石家庄市的几所实验学校搞起，如今省属心理教育实验学校已近百所，市属的心理教育实验学校已达数百所。河北省的心理教育走在了全国的前列，受到了国家教育部门的重视。

这一套《中学生心理辅导丛书》就是在心理教育实验的基础上积累而成的。几位作者近十年来深入中小学进行心理辅导，积累了一定的经验。他们从学生角度出发，把中学生存在的各种不适应问题归类，进行归因分析，提出解决问题的参考意见。

《挑战自我——中学生学习心理辅导》主要侧重于中学生学习策略的辅导，从学习方法、学习技巧、提高学习效率入手，它告诉同学们，面对无际的知识，要学会学习。

《展现自我——中学生交往心理辅导》主要侧重于中学生的人际交往，从交往知识、交往技巧和交往的心理体验入手，它告诉同学们，人是社会的人，要学会合作。

《完善自我——中学生人格心理辅导》主要侧重于中学生个性形成中的问题。从中学生的能力、气质、态度入手，它告诉同学们，人的个性是区别于他人的标志，是生活的基础，要学会做人。

《珍爱自我——中学生青春期心理辅导》主要侧重于中学生在青春期中困惑。它告诉同学们，青春期是美好的，是一生中最灿烂的时期，产生困惑和解决困惑都是成长中需要积极



面对的必修课，要学会生活。

几本小册子从不同侧面系统地分析了中学生的心理现状，各自相互独立。希望对中学生顺利度过中学阶段，提供一些有益的帮助。

2001年2月8日



作者简介

赵秀娟，石家庄市教科所心理教研员，全国学校心理辅导专业委员会会员。曾为《燕赵都市报》、《河北科技报》、《河北青年报》、《燕赵晚报》等多家媒体主持“好老师信箱”、“心灵有约”、“中学生心理门诊”、“学习方法漫谈”等专栏。1997年以来，先后在《人民教育》、《中国教育报》、《心理与健康》、《德育报》等报刊杂志上发表有关心理教育方面的论文、咨询手记等200余篇。1999年被石家庄市委、市政府命名为“跨世纪青年拔尖人才”。



目 录

一、架起人间的彩虹 (1)

(一) 架起人间的彩虹 (1)

(二) 漫漫人生路 (4)

(三) 自我暴露的尺度 (7)

(四) 像云像雾又像风 (10)

(五) 读你千遍也不厌倦 (13)

(六) 找呀找, 找朋友 (17)

(七) 面对芸芸众生 (21)

二、年轻的朋友来相会 (26)

(一) 年轻的朋友来相会 (26)

(二) 大家一起来欢乐 (29)

(三) 天地间走来小小的我 (32)

(四) 惟有真诚可动天 (35)

(五) 得饶人处且饶人 (37)

(六) 尊重别人就是尊重自己 (40)

(七) 对面的女孩走过来 (42)



三、让同学愿意接近你 (44)

(一) 消除误会有良方 (44)

(二) 开玩笑的分寸 (47)

(三) 正确对待同学议论 (51)

(四) 远离偏见 (54)

(五) 不作长舌妇 (57)

(六) 礼让是一种美德 (60)

(七) 老师的疑问 (63)

四、掀起你的盖头来 (65)

(一) 怕见人的女孩 (65)

(二) 快拔掉那根刺 (70)

(三) 世上本无事，庸人自扰之 (75)

(四) 我的心，你不要抑郁 (78)

(五) 走出自卑的阴影 (82)

(六) 放飞快乐 (86)



(七) 掀起你的盖头来	(90)
-------------------	--------

五、我一见你就笑 (94)

(一) 学会说“不”	(94)
(二) 赞美别人吧	(97)
(三) 批评的艺术	(101)
(四) 真心说声“对不起”	(103)
(五) 我一见你就笑	(105)
(六) 学会倾听	(109)

六、豆蔻年华十六七 (112)

(一) 豆蔻年华十六七	(112)
(二) 借我一双慧眼吧	(115)
(三) 面对陌生人的求爱	(118)
(四) 青果勿摘	(120)
(五) 梦醒时分	(123)
(六) 为伊消得人憔悴	(126)



(七) 寻找异性交往的健康途径	(128)
-----------------------	-------

七、严师出高徒

(一) 严师出高徒	(131)
(二) 老师长了个“偏心眼儿”	(134)
(三) 我对老师有意见	(137)
(四) 当老师不喜欢你的时候	(139)
(五) 总想走进您的心里	(141)
(六) 永远以尊敬的口吻称呼“老师” 这两个字	(143)
(七) 请让我来关心你	(147)

八、填平那条无形的沟

(一) 填平那条无形的沟	(151)
(二) 大手拉小手，快乐父子俩	(154)
(三) 我家闹起“海湾战争”	(157)



(四) 寸草难报三春晖	(160)
(五) 可怕的“克格勃”	(162)
(六) 千万次地说	(164)
(七) 说服父母有良方	(167)

九、投身到社会的大熔炉

(一) 投身到社会的大熔炉	(171)
(二) 做客和待客的学问	(173)
(三) 站出一道风景	(176)
(四) 坐出一个美丽的自我	(178)
(五) 潇洒走一回	(180)
(六) 快快乐乐不生气	(182)
(七) 对自己说，我能行	(184)



一、架起人间的彩虹



(一) 架起人间的彩虹

人际交往是一个既古老又新鲜的话题。自从人类诞生的那天起，人们就能感受到它的存在。正如阿拉伯一位古代圣贤所说，“一个不会交往的人，犹如陆地上的船，永远不会漂流到人生的大海中去。”现在时代已经进入 21 世纪，21 世纪是一个高科技的世纪，是一个信息的世纪，是一个充满竞争的世纪。世界正变得越来越小，国际之间的交流越来越频繁，彼此之间的合作越来越重要。高科技的发展逐渐使全球经济一体化，以至于人们把我们生存的场所浓缩成一个小小的村落——地球村。因此，人际交往的要求也越来越高。



合作中求生存，生存中求发展，已成为全世界的共识。所以联合国教科文组织的经典著作之一《从现在到 2000 年教育内容发展的全球展望》中写到：“为了使青年适应与今天截然不同和难以预料的未来，我们非常重视对世界性问题的了解，预见能力的训练。而交往与合作恰恰可以成为未来发展的一个重要动力因素。”

人际交往是一种必然的社会活动，是人类赖以生存和发展的最基本条件。心理学家估算，人们除睡眠之外 70% 的时间用于人际交往。什么是人际交往呢？人际交往就是个体与周围人之间的一种心理和行为的沟通过程；而人与人之间通过交往与相互作用形成的直接心理关系又称为人际关系，它是在人们直接的交往中形成的，主要包括朋友关系、同学关系、同事关系、同乡关系、邻里关系、师生关系、夫妻关系、亲子关系等内容。

曾经有人感叹，人生的美好归根结底是人情的美好，人生的丰富是人际关系的丰富。人生，不可能不与别人交往；而正常、愉快的交往，良好的人际关系往往关系着一个人一生的幸福和成功。

1. 良好的人际关系可以促进智力的发展

美国心理学家丹特士在 20 世纪 40 年代曾经做过这样的实验：由于战争的原因，很多孩子失去了父母，成为沿街乞讨的孤儿。于是，他“收留”了他们，并把他们安排在一个特殊的实验室。其间不许他们有任何交往的机会，也不给他们任何的条件刺激，看他们智力的发展变化。3 年后，由于受到社会强烈的谴责而被迫停止。这些孩子重新回到社会后，由于在关键



阶段缺乏正常的人际交流，不被别人注意、照顾和爱护，缺乏积极的交往和与人稳定的亲密关系，因此，很多人的智力发展出现障碍，智商甚至还达不到一般水平。由此可见，正常的人际交流可以激发一个人的智力。

2. 良好的人际关系可以促进个性的发展

据有关心理学家研究发现，儿童与其监护人之间稳定、亲密的关系，是其心理以及生理顺利发展不可缺少的重要条件，是形成良好个性、优化性格的关键途径。18世纪，英国有一个名叫塞尔柯克的水手，他的脾气特别不好，一次航行中他与船长发生了冲突，于是被滞留在一个不知名的荒岛上。他在那里过着完全与世隔绝的日子，直到4年后才被一个航海家带回英国，成了《鲁宾逊漂流记》的原型。由于长时间缺乏人际交往，这名水手变得性情怪僻，一看到别人就害怕得要命，老是想方设法找个无人的地方躲起来。9年后，他死在自己挖的洞里。

3. 良好的人际关系可以促进心理的健康

心理学家在研究中发现，如果一个人长期缺乏与别人的积极交往，不仅容易造成性格上的缺陷，而且极易诱发各种心理疾病。在日常咨询中我也发现，很多青少年之所以出现这样那样的心理问题，归根结底是人际交往不协调造成的，由人际交往障碍引起的。因此常常感到紧张、焦虑、压抑、敏感、防范意识强，情绪波动，易激怒，易发火，从而相应的学习成绩不理想。而那些人际关系融洽的同学，则活得如鱼得水，精神愉快，心理健康。



所以，英国著名哲学家培根说：“当你遭到挫折而感到愤懑抑郁的时候，向知心朋友的一席倾诉可以使你得到疏导；否则，这种压抑抑郁会使人致病。”的确，在人际交往的过程中，我们可以及时宣泄自己的不平、愤怒、委屈和烦恼，可以排解心中的苦闷；由于得到别人的帮助和安慰，可以减轻心灵的痛苦和孤独，获得安全感和归属感，减少心理恐惧从而减轻心理压力，消除心理饱和，减少诱发身心疾病的因素。同时，我们也可以从对方的谈话中得到启迪和顿悟，重新激发自信，找回往日的快乐，重新达到心理平衡。

让我们架起人间的彩虹，快快乐乐地交往吧！

(二) 漫漫人生路

小夏同学来信问我，说她在夏令营认识了一位朋友。她特别欣赏、佩服对方，于是在营地寻找一切机会和对方接近。可是人家始终对她客客气气，不像小夏想像的那样一拍即合。于是小夏苦恼地问我，用什么方法才能和对方快速成为肝胆相照的好朋友。

小夏的心情可以理解。因为人一生的成长、发展、成功、幸福，都是与他人的交往分不开的；而人一生的快乐、悲伤、愉悦、烦恼、爱和恨等也都和交往紧密相连；没有人际交往，就没有生活中的酸、甜、苦、辣，就不能更多地体味人世丰富多彩的意蕴和内涵；人生将失去最动人、最靓丽的风景，人生也会为之乏味。我们说，人际交往已构成人们生活中必不可少的重要组成部分。但是小夏的心情过于迫切，尽管人际关系建立的形式多种多样，但一般都要经过以下几个进程，所以速



度不可能特别快。

1. 第一阶段——零接触状态

当双方彼此没有认识到对方存在的时候，双方就处于零接触状态。比如小夏参加夏令营前和那位她心仪的朋友的关系，就处于零接触状态。彼此谁也不认识谁，也不可能意识到对方的存在，双方完全是无关的，谈不上任何个人意义上的情感联系。

2. 第二阶段——注意阶段

(1) 单向注意 指一方开始注意另一方，比如小夏对对方的关注。

(2) 双向注意 指双方彼此之间都产生了相互注意，因为小夏的主动，对方也开始知道小夏的存在。

3. 第三阶段——表面接触阶段

指双方从开始直接对话的那一刻起，彼此之间就建立了表面接触。但是这一阶段的接触往往是表面的、角色化的接触，彼此之间几乎不涉及感情的成分。比如一般情况下我们和邻居、同学的闲聊，诸如“天气真好”、“路上很拥挤”、“今天晚上有精彩球赛”等均属这一阶段。

表面接触是人际交往的重要阶段。只有抓住表面接触的时机，继续交往下去，往往才可能向人际交往的更高阶段过渡，完成由量变到质变的过程。由此可见，直接接触是双方情感关系良性发展的起始点。由于种种原因，小夏与那位新结识的朋友很可能仅仅停留在这个阶段。



4. 第四阶段——亲密阶段

随着双方交往的深入和扩展，接触也越来越频繁，就会发展彼此之间拥有的共同心理领域；心理的相容和亲近成为奠定双方情感关系的基础，同时也意味着双方真实情感的水乳交融。共同的心理领域越多，双方建立的情感纽带就会越牢固，自己的情感也会越丰富、越深刻。因此，按照情感融合的相对程度，心理学家又将人际关系划分为由低到高的三种层次：

(1) 轻度卷入 指双方共有的心理领域较小，其心理世界只有一小部分重合，而其大部分不相容。比如，即使是同班同学，有的人之间一直保持着这一水平的关系，彼此之间的感情不是很深，一旦毕业后各奔东西，彼此之间很快淡漠，甚至再见面时连对方的姓名也叫不出来。

(2) 中度卷入 指交往双方发现彼此之间拥有较大的共同心理领域，因此双方的心理世界有了较大范围的重合，情感融合程度也相对扩大。情感上互为依赖，互为寄托；相处时非常愉快，分离后彼此牵挂，经常用信件、电话等进行长期的联系。例如许多同窗好友，在学校时形影不离，天各一方后仍能保持联系，相互思念，相互鼓励，共同提高。

(3) 深度卷入 指彼此之间共同心理领域大于相异的心理领域，双方的心理世界几乎达到（但不可能完全）重合，情感的融合范畴覆盖了大多数的生活内容，这是人际交往的最高层次，也是人际交往最理想的境界。情感的相互依赖，志趣、人生态度、世界观、价值观趋于一致，双方之间心心相印、亲密无间。但值得说明的是，日常生活中，仅有极少数的人能够达到这一人际交往的深度，所谓“人生得一知己足矣”；而终日



感叹“知音难觅”的人，恐怕穷极一生也难以品味这种相依为命、肝胆相照的滋味。

在20世纪30年代白色恐怖笼罩下的上海，鲁迅和瞿秋白曾经结下一段崇高而感人的深厚友谊。1932年夏天，瞿秋白初次到鲁迅家做客，鲁迅热情地招待了这位著名的共产党人。随着以后交往的深入，他们很快被彼此的高尚人格、渊博的学识和精辟的见解深深吸引，两人很快成为志同道合的亲密战友。当时，瞿秋白是反动统治者通缉的共产党“要犯”，经常身处险境。而鲁迅不顾自己的安危，毅然决然地让瞿秋白住在自己的家中。在先后近一年半的时间里，瞿秋白曾经三次到鲁迅寓所避难。因此，在被通缉的上海，他不仅没有被捕，而且在鲁迅的关照下生活得很愉快。在共同生活过的日子里，他们一起评论时政，切磋学问，还互相题诗赠送，表达两人真正的情感。可以说，鲁迅和瞿秋白的友情是真挚情谊的典范。

尽管大家都有美好的愿望，希望多交几个知心的朋友。但人际交往发展的过程中，并非每个人都会“由此至彼”，从而过渡到深度卷入阶段；由于多种因素的制约，很多人的人际关系始终停留在某一状态，没有良好的进展；甚至有的人际关系呈退缩状态，从一个侧面也揭示了人际交往的复杂性、多面性和动态分布。

（三）自我暴露的尺度

小房对老师说，他长大后想成为一名物理学家，获得诺贝尔奖，为中国人争光。

小军对同学说，他的父母要离婚，他心里特别痛苦，觉得