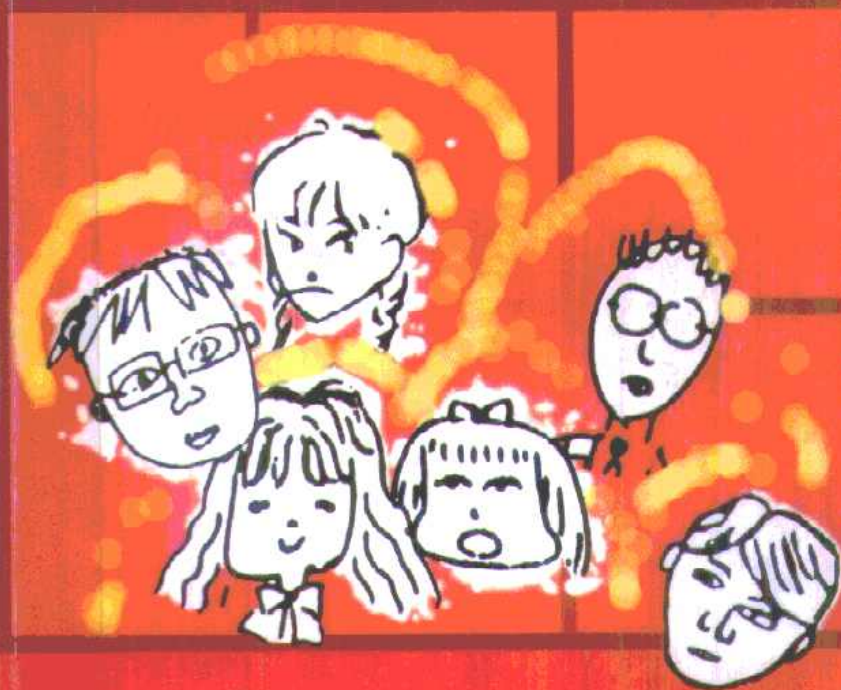


中学生心理咨询

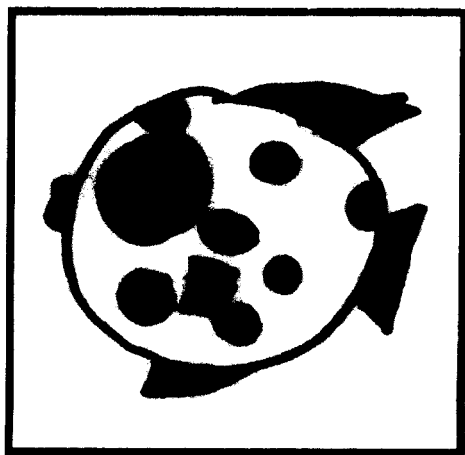
叶 斌 著



朋友一箩筐

朋友一箩筐

叶 斌 主编
叶 斌 著



花 城 出 版 社

中学生心理咨询丛书

- 朋友一箩筐
- 长大真烦也真好
- 哦，爸爸妈妈
- 我是一块料

朋友一箩筐

叶斌 著

*

花城出版社出版发行

(广州市环市东路水荫路11号)

广东省新华书店经销

广东省韶关新华印刷厂印刷

(广东韶关新华北路)

787×940毫米 32开本 8.5印张 1插页 120,000字

1998年1月第1版 1998年5月第2次印刷

ISBN 7-5360-2613-7

B·28 定 价：10.80元

如发现印装质量问题，请直接与印刷厂联系调换

在社交中学会社交

叶老师：

您好！有一个人际交往方面的问题我想请教您：与我接触过的人都说我太天真、纯洁，甚至幼稚。的确，从小到大，我一直是埋头读书，与社会接触很少，社交经验也极少，因此常常在与成人甚至同龄人的交往中感到自己“不会说话”。叶老师，您觉得“天真纯洁、不会说话”是好事还是坏事？如果是坏事，是不是应该使自己变得老成些呢？我又该怎么去做呢？

秦鹃

秦鹃：

你来信问，“天真纯洁，不会说话”是好事还

是坏事，其实，我相信你自己一定已经有了答案。在交往中，所谓的“天真纯洁，不会说话”一定给你制造了一些麻烦和不快。否则，你也不会给我写这封咨询信了。

我们的教育的确很重视知识和技能的培养，但是知识和技能的内容和范围却似乎过于狭窄了。除了几本教科书几门文化知识课，对于学生人际交往能力的培养在绝大多数地区却几乎是个空白点。甚至有不少家长和教师还偏颇地认为，教孩子社会交往会把孩子引上歧路，使他们不务正业，浪费本该用来学习的时间。于是，就造就了不少所谓的“天真纯洁”的孩子。

有人的地方就有人际关系存在。一个人不可能一辈子都埋首书堆不和人打交道。如果说过去的家庭中还有兄弟姐妹形成的自然社交实践环境和机会，孩子可以从小在不知不觉中学习人际交往的规则，锻炼人际交往的才能，可如今的作为独生子女的你们就相对缺乏这种从早期生活中学会社交的机会了。此外，居住条件的改善，独门独户的新公房逐渐取代了三五人家集聚的老式居所，硬环境的改变，铁门一关，邻里之间老死不相往来，也为同龄孩子间的交往带来了阻碍。所以，家长和老师应有

意识地鼓励和指导孩子参与社交，而青少年自己更应该在抓紧学业的基础上，积极而有步骤地培养自己的社交能力。

与别人能相处好，是一件让人十分开心的事，因为人缘好的人，往往能更多地接受到源于人际的温暖和情感支持。一个社交能力强、人际关系好的人，往往是有积极的人际观念、有效的人际技巧以及丰富的人际交往经验的人。积极的人际观念源自于开放、大度的个性品质和对人对事的看法；有效的人际技巧则必须留心和学习各种与社交有关的直接和间接经验；丰富的人际交往经验，要求个体积极主动地投身到社交活动中去，运用所学到的人际技巧，全面充分地收集环境反馈信息，然后再有的放矢地调整和改善直接的人际行为。

你信上还谈到了“老成”，问是不是应该变得老成些。不同的人对“老成”的理解是各不相同的。在叶老师看来，“老成”应该指的是一种人际交往上的成熟，包括理念、心理和行为诸方面。但我想这种成熟并不是指“世故圆滑”一类的品质。年轻人朝气蓬勃，敢作敢为，不必故作“老成”而变得暮气沉沉。希望秦鹃能以积极、开放、宽容、理解的态度投身到社交活动中去。不是有一句话叫

“在游泳中学会游泳”吗？相信只要做个有心人，坚持一段时间，你一定能逐步在社交中学会社交的。愿你能早日摆脱“幼稚”，学会“说话”。这对你将来的学习和工作都是必要和有益的。

心理咨询师 叶斌

资料库：心理咨询手记

补上社会交往这一课

小樱已经是第二次到我这儿来心理咨询了。因为有过良好的一面之交，所以她不再像第一次见面的时候那样胆怯了，而是主动与我打招呼。

小樱是某职校一年级的学生。她说话细声细气的，面对陌生人头不敢抬，对话时未开口脸先红，眼睛也不太敢与人接触。第一次来咨询是在前一阵子，由于女儿突然变得情绪不振，一副不开心的样子，又问不出个所以然，母亲才领着她前来作咨询的。经过一番细谈，我终于了解到事情的真相——原来，她所在班级的男女同学之间常常喜欢相互开一些过分的玩笑，尤其喜欢说谁喜欢谁啦、谁和谁在谈恋爱啦之类的事。小樱内向而单纯，每每听到

同学谈这样的话题，就觉得很不舒服，也不知道怎么办才好。就在这时，一个莽撞的男同学给她写了条子，更令她忐忑不安、不知所措起来。她觉得这样的烦恼和父母、老师没法启齿，和同学说又怕别人笑她“土”，只好憋在心里一个人郁闷不乐。这其实是个涉及人际交往的观念与技巧的问题。而小樱之所以焦虑不安，是因为她太单纯和不成熟。父母以往只关心她的衣食和学业，只要放学回家乖乖在家做作业就可以了。殊不知社交方面的学习也是十分必要的。于是，在对小樱的问题作了理念与技巧两方面的具体指导之后，我建议她的母亲多鼓励她参与集体活动，多与各种各样的人打交道，让她尽快从社交实践中学习人际交往的理念与技巧，从而增进心理的成熟度。我还提醒家长，要多与孩子沟通，以后，随着孩子愈来愈接近社会，这样的问题会愈来愈多的。“这次只不过是个开头。”我对小樱的母亲说。

果然，事隔不久，小樱又第二次由母亲陪着来找我。她母亲告诉我，小樱近来有点反常，突然讨厌上学了，尤其不肯单独去乘公交车……听罢介绍，我结合上次对小樱的印象脑海中马上闪出一个答案。于是，我和小樱单独聊了起来。果然不出所

料，小樱确实是由于在乘公交车的时候遇到不良之徒的性骚扰，从此，她心怀恐惧，不敢再单独乘车了。我努力帮助小樱回忆起那次经历，同时鼓励她理性地面对它，以消除由此带来的不良情绪和心理阴影。随后，我们又一起探讨了如何看待这种不良之徒，遇到此类意外和麻烦可以采取何种对策等等。最后，小樱说：“我不怕了，明天我单独去上学，不要父母陪我乘车了。”

当我向小樱的父母道出她女儿的遭遇时，这位母亲才恍然大悟。只是，她对女儿不肯在母亲面前吐露实情依然很不理解：“她倒肯对您这个陌生人说，却不和我们讲。”我解释说：“这也是个正常现象，不然还要心理咨询机构和心理咨询师干什么呢？当然，这也说明你们家亲子之间的沟通还需要继续努力才行呀。”

像小樱这样的咨询个案不胜枚举，每一次遇到这样的个案，我都会想，作为家长和我们的教育工作者，在关注孩子的学业成绩的同时，切莫忽视了对孩子的人际交往能力的培养，别忘记给孩子补上一堂社会交往课。

突破交友的阻力

叶老师：

我愿意与别人交往，但是在人际交往时我心里常常会有一种无形的阻力，妨碍我与别人打交道。就这样，有许多不错的可交的朋友都在身边错过。我好后悔，但我自己也搞不清为什么。

叶老师，我怎样才能摆脱这种状态呢？

茅凯

茅凯：

你想交朋友，并且有交朋友的机会，却因为某种阻力，一次又一次地错过了机会，错失了朋友。于是，你来信问我，如何才能突破交友的阻力。

面对你这封简单的来信，我一时倒也不知道从

何谈起。因为要回答你的疑惑，首先我要了解的是你在交友中的阻力究竟是什么，它们源于何处。只有弄清了来龙去脉，我们才有可能“斩草除根”，消灭阻力，免除后患。由于你信中未作详细说明，我在这里只能进行一番简单的分析和提示了。

一般地，交友的阻力可能源自以下几个方面：

一、性格内向。从小缺乏交友的实践机会——或由于在孤独无伴的环境下成长，或由于父母少言寡语的榜样作用，或由于家长不鼓励交往行为喜欢独自安静的孩子——会使自己养成内向的个性，习惯于单独行动。尽管年轻人的合群倾向使自己向往交友，可一到实际生活中，又回故态复萌，退缩不已。

二、过严的家教。有些家长总是严禁孩子与人交往，害怕孩子受骗上当、轧坏道吃亏，并为了管住孩子、保护孩子不惜以恐吓的方式为孩子描绘一幅可怕的人际环境图——到处都有坏人，处处都有人际陷阱，若想自保不上当受骗，最好躲进家中小天地不与陌生人打交道。这种偏颇的家庭教育方式无疑会给孩子今后的人际交往投下阴影，令孩子对交往有一种莫名的恐惧感，而对人敬而远之了。

三、以往的经验。交过朋友，全心投入，结果

却不如人意，受到伤害。被抛弃、被捉弄、被欺骗，一系列糟糕的心理体验一旦与人际交往牢牢地联结在一起，在潜意识里烙下深深的烙印，那就会成为以后交往的障碍。与人交往一深，原先心头的伤口就会隐隐作痛，提醒自己浅尝辄止，切勿轻信别人。这样，又怎能深化关系，交到好朋友呢？

四、完美主义。对朋友的期望过高。要求朋友十全十美，要求朋友一如自己，要求自己的投入能从朋友那儿得到全部回报。不能宽容他人的缺点、不足和些许过失，非知音式的朋友不交。于是，自己的交友难免阻碍重重，束缚多多，不易有进展和突破。

以上是一些主要的交友阻力。不知你究竟是哪一种，抑或是另有原因。对于不同的原因，则可对症下药，消除误区，摆脱障碍。对于心理咨询师来说，有不同的原则和具体操作性训练可帮助求询者有的放矢地摆脱人际交往的困扰。如果你不能确切明白了自己的交往有阻力的缘由、无法在明白缘由后自己改善自己的交际状况，不妨直接找心理咨询师作一番面谈，以求更有效的帮助。

心理咨询师 叶斌

资料库：心理咨询手记

被自卑击垮的女孩

“我真是太笨了，不会说话，没有一个人爱和我交下去。看到其他女孩子伶牙俐齿，兴高采烈，谈得热络，我觉得自己真是没用。这样活着还有什么意思呢？”

蕙儿所以说这番话，那是因为：一年前，她经过一番努力，从一所普通初中考进了市重点中学。她一度自豪过，但是没过多久，原先还算活泼的她却变得越来越内向起来。原来，她发现自己周围的那些女孩子可真是聪明，能说会道，风趣幽默，妙语连珠，还很有思想和见解。而自己呢？和她们说话总插不上嘴，说起话来常常是一本正经的，没有人愿意听。因此，她的朋友越交越少，交情越交越淡，她这才觉得自己好笨，甚至觉得生活得太没劲了。

显然，蕙儿是陷于自卑的阴影之中了。在我的心理咨询经历中，我遇到过许许多多的学生，他们在普通的学校里表现出色，但是进了重点学校便一蹶不振，失去了往日的信心和朝气，甚至还连自己应有的水平也发挥不出来；相反，也有一些学生，

他们在重点学校中默默无闻，无人注意，但是进了普通学校之后反而会一鸣惊人，异常活跃，成为一个引人注目的尖子。蕙儿就是一个被吓掉信心的女孩。她在读初中时埋头学习，由于社交较少，社交能力无从提高；后来进了重点高中，她发现自己的学业优势已不复存在，而社交能力与那些原先就在该校学习的学生相比，差距很大。蕙儿的自信心正是被这种“差距”击垮的。更糟的是，她把这一切归咎于自己的“笨”，并导致了一系列于她不利的观念和行为出现，而她的退缩、敏感、“自我保护”又越来越使她丧失了社交的勇气和机会。

可喜的是，蕙儿在询谈中终于意识到了问题的根源；明白了是自卑感束缚了自己的发展，她慢慢开始反思自己在观念和行为上的误区，愿意尝试以开放、积极的心态进行社交活动，学习人际交往的技巧。很明显，她已经渐渐恢复了信心。

“其实我一点儿也不笨，我相信，我会做得更好。”蕙儿最近给我来电话说，我由衷地为她高兴。

我没有靠得住的朋友

叶老师：

我是个乐于与人交往的人，虽说朋友不少，但仍觉得有孤独感寂寞感。我曾仔细反省过这事，认为主要是身边知心和可靠的朋友没有。有时有心里话憋得难受，很想找人说说，可却没有一个信得过的人可以一吐衷肠。学校对学习抓得挺紧的，同学间竞争也挺激烈，我感到交可靠的朋友越来越难了。叶老师，您能告诉我没有可靠的朋友怎么办？如何才能交到可靠的朋友呢？

马仔

马仔：

你一定看过《三国演义》，是不是对桃园结义

的刘、关、张三兄弟之间的那种深情厚谊特别羡慕？那份义气，才是真正靠得住的朋友。可是，在生活中这样的朋友为什么那么难找呢？难道这仅仅是小说里的虚构故事吗？

我不知道马仔的择友标准是什么？朋友可靠的标准又是什么？有些人交不到真心的朋友是因为他找错了地方，就像到水果摊上买肉：你抱怨摊主货色少，其实是你自己跑错了地方。比如，一个人仅仅靠财大气粗交朋友，他容易交到的只是酒肉朋友和势利小人，而不是可以共患难的可靠朋友。所以，是否能交到真朋友首先与当事人自己关系重大。交不到真朋友的人先应该检讨的是自己。自己交友时有没有南辕北辙，缘木求鱼？自己的言行举止是否堂堂正正，有没有吓跑正人君子？切忌使自己的一举一动让君子不耻小人叫好，这样一辈子也交不到真朋友了。

其次，可靠的标准是否合理，如何检验。有位同学在咨询时告诉我，他认为能倾吐内心的秘密是真诚交往的标志，但他抱怨周围的人不向他吐露心事。我问他自己做得如何，他回答说，如果对方能向他吐露真情实感的话，他一定会投桃报李，同样肝胆相照的。“但是——”我又追问他，“如果对方

也像你这样想的呢？”他一时语塞，回答不上来了。

我们往往会期待别人在交友时迈出第一步，但是常常因为等来等去，错失了很多交友的良机，也错失了很多本可交到的真朋友。所以，我们不妨想一想：我们觉得别人不可靠，是不是我们对自己对别人过于没有信心了？我们怕别人会伤害自己，怕自己会被别人伤害。我们为什么要把别人想象得那么可怕，把自己想象得如此脆弱呢？我们疑人偷斧，我们对他人缺乏信赖，我们战战兢兢地交友，我们不敢太投入，于是，我们交友不多不深，于是，我们人际交往的经验也因此不足，这使我们在交友方面更容易犯错误。也许，在中学阶段本应该更大胆开放些的、顾虑更少一些的，不管是经验还是教训，都是有益的。随着自己交友面的扩大和深入，是不是交到可靠知心的朋友的机会就会多一些的？答案当然是肯定的。

另外，叶老师不知道过去马仔交友的经历，不知马仔是否在交友方面有过挫折受过打击。有时，失败的经历的确让人心有余悸，不敢放胆再试。不过，如果能“吃一堑长一智”，下次不再犯同样的错误，实际上是会愈来愈老练起来的。有了识人的能力，既可避免交错友，又可帮助自己交到真朋