

学生心理咨询博士丛书

主编 钟毅平



# 学会交往

—— 学生交际心理  
与处世之道

◎ 高华 徐芄 编著



约1.2亿父母承认

教子失败而束手无策

约16.7%学生存在

严重心理问题

中国心理学会副理事长

杨治良教授推荐本丛书

基于两点 典型案例

均选自热点实例

博士咨询 针对性强

中南工业大学出版社

学生心理咨询博士丛书

主编 钟毅平

4

# 学会交往

——学生交际心理  
与处世之道



◎高华徐范编著

中南工业大学出版社

## 学会交往

——学生交际心理与处世之道

高 华 徐 芃 编著

责任编辑:刘 辉

\*

中南工业大学出版社出版发行  
国防科技大学印刷厂印装  
新华书店总店北京发行所经销

\*

开本:787×1092 1/32 印张:7.75 字数:159千字 插页:2

1999年12月第1版 2000年3月第1次印刷

印数:0001—4000

\*

ISBN 7-81061-254-9/B·009

定价:10.00元

---

本书如有印装质量问题,请直接与承印厂家联系

厂址:湖南长沙

邮编:410073

## 序 言

杨治良

大中学教育面临新世纪和知识经济的严重挑战，它的出路在哪里？有识人士认为素质教育是必由之路。实际上当务之急不是讨论学生要不要进行素质教育的问题，而是如何全面实施素质教育的问题。只有全面提高全体学生的基础素质，使学生的个性特长得到充分的、自由的、和谐的发展，我们才能说，我们的学生获得了 21 世纪入场券和通行证。邓小平同志曾经指出，中国社会经济发展的决定性因素不是资金问题，不是资源问题，甚至也不是技术问题，而关键是人的问题。因此，素质教育是教育的未来，民族的希望。

一般说来，素质教育主要包括 5 个方面的内容：即思想品德素质、文化科学素质、劳动素质、身体素质和心理素质。心理素质教育，尤其是心理承受力的提高是培养学生全面发展的关键所在。有人认为文化素质是导向，心理素质是中介，健康素质是本体，这是不无道理的。青少年如同早晨初升的太阳，精力旺盛，前程远大，他们渴望自立、自强，渴望成功、成才。同时也面临着心理上的断乳期，遇到的烦恼和问题也特别多。杭州市“大中学生心理卫生问题和对策研究”课题组对该市上万名大中学生的研究表明：有

16.79%的学生存在着严重的心理问题，其中，初中生13.76%，高中生18.79%，大学生25.86%；上海市中小学心理辅导协会受上海市教委委托调查该市中小学生心理健康状况，在调查的1684名中小學生中，心理障碍查出率为15.42%，其中高中生为13.9%，初中生为9.1%，小学生为23.2%。由此看来，实际上学生的心理健康状况不容乐观，甚至令人担忧。

如何解决学生的心理健康问题，已经引起了许多专家、学者和教育工作者的重视。他们各抒己见，纷纷探讨心理健康教育的途径和方法，也出版了不少进行心理健康教育的书籍。中南工业大学出版社以高度的责任感和时代感组织策划的这套《学生心理咨询博士丛书》便是属于此类。这套丛书共5册，分别为：《挑战自我——学生成长困惑与成才设计》、《点石成金——学生学习心理与智力开发》、《砥砺人生——学生品格培养与个性塑造》、《走向卓越——学生情感维护与情操培养》、《学会交往——学生交际心理与处世之道》。内容涉及青少年健康成长的方方面面，既指出了大中学生所面临的各种难题和心理困惑的解决办法，又探讨心理健康教育尤其是自我教育的各种途径与方法。如青少年对性的神秘感、对长相的苛求，面对白粉、吸烟、美容、偶像崇拜、电子宠物、生日热、名牌族等的诱惑怎么抵御？如何与父母及异性同学相处，面对爱的萌动及失恋，情绪方面的自卑、羞怯、孤独、烦恼、焦虑、冲动等心理如何抑制。所有这些难题和困惑，如果处理不好或解决太迟都将使青少年产生一些不健康的心理，有的可能因为困惑没有及时解决而走上轻生的道路。所以这套丛书从内容来看，一是对青少年朋友进行

心理健康辅导；二是以自我教育为主，为大中学生顺利成才指点迷津。

这套丛书形式上也别具一格，有自己的特色。目前关于学生心理咨询方面的书也不少，但大多以心理学理论介绍为主，兼顾学生的实际问题，因此无法反映学生纷繁复杂、丰富多彩的内心世界。这套丛书以学生实际的心理问题，即“典型案例”为线索，然后用“博士咨询”的方式予以解答，同时不只是仅仅解答某个具体问题，而是结合心理学、教育学的有关理论进行必要的概括和总结。一个案例便构成一个条目，每本书由40~50个条目组成。这套丛书以典型案例为线索，很能说明大中学生的具体心理现象，在形式上就有较强的生命力。

正因为这套丛书以心理咨询实践中接诊的典型案例为基础，而这些案例又来自学生实际，因此它具有极强的代表性和针对性。丛书对典型案件进行较为深刻、全面的分析与探讨，提出了科学、有效的心理治疗建议，既为青少年学生自我治疗提供了有效的帮助，也为广大家长和教育工作者对青少年进行心理健康教育提供了恰当的指导。

总之，这套丛书涉及面广，实用性强，结构新颖，结合案例层层分析，可读性强。它既可以作为广大青少年朋友自我心理健康教育的辅导教材，也可以作为教师、家长对学生心理辅导与心理教育的参考书。是以推荐，并希望得到广大青少年朋友的喜爱。

(作者系华东师范大学心理系教授、博士生导师，中国心理学会副理事长)

# 目录

1	告别焦虑情绪
6	没有主人的生日晚会
10	人缘巧结全在你
14	嫉妒如一把刀，伤人又伤己
19	16岁，我爱上了老师
24	黄昏里的蝙蝠——猜疑
28	想走近男生的女孩
33	失身女孩如何面对众人
38	日常生活中的社交礼仪
42	因为矮胖，我不敢交友
48	请敞开自我封闭的心扉
53	孤独的文学旅人
57	克服害羞之法
62	喜怒无常的边缘人
66	只有我最好
70	那一天，老师向我求爱

74	怎样与陌生人交往
79	亲子逆反
84	她为何退学
89	打不掉的“结巴”
93	小题大作的老师
96	你痛苦，我高兴
100	失眠使他失去朋友
107	生活如演戏
112	难以自控的“怒龙”
118	逃离凡尘
123	我是“打手”，我怕谁
128	好幻想的孤独者
133	同性相吸
138	做适应的种子
144	学习、交友两不误
149	摆脱压抑学会宣泄
155	低头走路的女孩
160	怎样与人交往
166	如何了解自己和别人
171	友谊啊你在哪里——健康的交往心理
177	寻找失去的自我
181	怎样建立友谊
187	怎样维系友谊
193	保持交友距离
198	使用语言交际



203	使用非言语交际
209	建立你的社交形象
214	春风细雨话道歉
219	表达——沟通的起点
223	爸、妈，我想和你们做朋友
229	自测题一：你适合社交活动吗
233	自测题二：你的人缘怎样
236	自测题三：你有真正的朋友吗

## 告别焦虑情绪

### 【典型案例】

一女生，名小雪，已高中毕业，待业。

自述：“自从我上高中后，我经常无缘无故地想那些激烈的学习竞争和高考的淘汰，心里总感到有一种恐惧，脑子里总是胡思乱想，上课一点也听不进去，看了报纸杂志上那些关于心理障碍、精神病的报道后，总担心自己也会生这些病，整日里提心吊胆，心慌慌的，以致学习成绩从优等降到了一般。高二那年，我母亲突然患病去世。父亲一直在外工作，我从小就一直与母亲生活在一起，母亲去世，我觉得家散了架，自己也像散了架，心里凉透了，坐在课堂里就像在梦里一样，刚好又时值段

考，由于思维不太受控制，注意力也难集中，课余复习进度受到影响，考试时发挥不好，结果成绩一塌糊涂，名次排到最后几名，在班上我更加抬不起头。老师还把我们的学习成绩下降最快的几个点名批评：‘你们整日在胡思乱想什么！’我想老师讲的胡思乱想肯定是指恋爱方面的事。我虽然没谈恋爱，但心里确实想过这方面的事。正当这时，我又在一篇文章中看到‘不要一看到男人就想和他谈爱’的话，我猛然想起自己可能就是那种不要脸的人，况且，父母从小就宠爱我，并一直教育我不要多和别人来往，更不要和异性发生联系，而我却……我一边骂自己，一边努力用功学习，但大脑却不听指挥，只要一进教室，一靠近男生，就心跳厉害，脸上发烧，动作也不自然，好长时间安不下心来，神经处于极度紧张之中，无法摆脱。我用什么办法也说服不了自己，强迫自己不想，强迫自己忘记都不行。我就像要发疯，吃不下饭、睡不着觉，更无法听课、看书，好不容易混过高三，没有参加高考。近一年，由于在家休息，少与外人接触，心情似乎好了许多，但对那句‘不要一看到男人就想和他谈爱’仍然耿耿于怀，恐惧与男人交往，我多么希望能用平常的心态看待这句话，不再自我折磨。”

### 【博士咨询】

小雪患的是“青春期焦虑症”。这是一种常见病。青春

期是焦虑症的易发期，其主要原因是：刚步入青春期的青少年，随着第二性征的出现，个体发育的加快，个体对自己在体态、生理和心理等方面的变化产生一种神秘感，甚至不知所措，往往会由于好奇和不理解而出现恐惧、紧张、羞涩、孤独，引起自卑和烦恼，学业上、生活中，会由于压力太大，负荷过重，防御无效而变得焦虑，表现出坐立不安、激动、浮躁、难以入睡。此病患者性格多有些自卑，易于紧张、恐惧，对困难估计过多。患得患失，惶惶不安，依赖性强，对自身躯体情况过分关注。

在小雪身上，最初表现得比较剧烈的是：考试焦虑症。刚上高中时，由于学业负担的加重，经常无缘无故地想激烈的竞争和高考的残酷，无形之中对学习、考试产生了一种恐惧感，并影响到知识的获取和考试的正常发挥，导致成绩一落千丈，成绩的下降使内心更为不安、紧张和焦虑，于是造成一种恶性循环。其实，心理学的研究表明，适度的焦虑感有助于使人保持一定程度的兴奋，从而能更有效地应付环境。比如在学习中，适度的焦虑感能提高人的学习效率，保持一种持续的学习动力。当然，什么东西都有物极必反的时候，就像自行车轮胎必须要有足够的气才能有效地运行，但如果气太足了，反而会影响它的前行。过多或不合理的焦虑，会使人心境不佳，成为行动的阻力，导致学习积极性下降、学习兴趣不浓、成绩滑坡。

其次，小雪对自己青春期心理特点认识不够，不知如何处理与异性的人际交往问题，而陷入另一种焦虑的泥潭里，导致对异性恐怖。其实，人进入青春期后，就开始出现向往、思念、暗恋异性的心理，希望自己能得到异性的理解、

接纳和肯定。另一方面，传统道德观念认为“男女授受不亲”，少女少男相互交往，很容易受到别人的非议。渴望与异性交往，又害怕遭人非议，亦使青少年与异性交往时出现紧张不安的心理反应，严重者会因有此念头而自责。如小雪自述中说道“只要一想起‘不要一看到男人就想和他谈爱’的话，我猛然想起我可能就是那种不要脸的人……”实际上，这是一种正常的心理现象，并不是不正经、不道德、思想意识不纯的表现。而小雪却误认为这是丢脸的、不应该出现的，甚至产生罪责感，并想控制自己不想这些东西，可心理学中有一逆定律，越是自己不想出现的，就越是出现。所以，想让自己不想这些事情，反而想得越多，于是小雪又更痛苦，也更削弱了大脑皮层的自控能力，最后，导致她一见到异性就想起这句话，而不敢接触异性。

焦虑症是一种可以治好的心理疾病。小雪的病因主要是内心深处的本能欲求（与异性交往的愿望）与传统伦理观念的激烈冲突，再加上当时学习紧张、青春发育期的各种心理生理矛盾导致心理压力，并在母亲逝世、考试失误等因素影响下诱发成病的。

因此，首先，小雪要正确认识这种疾病，相信能够治好，从而树立信心和勇气，消除精神上的紧张和压力，保持稳定的情绪状态，打断恶性循环。

其次，要正确认识 and 对待头脑里出现的与异性交往的本能欲望，认识到这是属于正常的心理现象，不再为之内疚和自责，更不要有意地去压抑它的出现。正确的做法是：不沉溺于它，也不去实施它，即采取“不理睬、不对抗”的态度，顺其自然，让它自生自灭。

再则，保持乐观情绪状态，主动与人交往。在长期的心理咨询工作中，我们常常发现有很多人的焦虑痛苦就是因为找不到合适的人进行宣泄，日积月累，影响身心健康。因此，要主动与人交往，建立良好的人际关系网，同时，也要主动地增加与异性交往的机会，虽然不与异性交往能暂时免除痛苦，但这是一种很不现实的事情，只能暂时保护自己不受焦虑困扰，但心中的那个结却永远无法解开，而同异性交往却可以使人在焦虑中得到锻炼，最终得以适应。具体做法有以下两种：一是满灌法，即直接到异性中间，让自己处于焦虑与恐惧之中，而且不管有多紧张，都不退缩，采用这种方法一定要有接受煎熬的心理准备，一般都会由紧张逐渐转为平静，几次后便习以为常；另一种是系统脱敏法，即先做深呼吸练习将全身放松，再将焦虑的内容由轻而重的顺序一呈现，意想身临这种环境，全身松弛，直至不引起焦虑或焦虑逐渐消失。这种方法花费时间久，需要持之以恒，而且需要在心理医生的直接指导下进行，只要自己有信心，疾病一定会被战胜。

## 没有 主人的生日晚会

### 【典型案例】

媚来自北方的一个大城市，出生于知识分子家庭。父母对她管束很严，平时大多在家读书学习，很少和同学朋友一起活动。如今，她考入了上海这座南方都市的一所大学。刚入学不久，她便被一同班男生的丘比特之箭射中。然而，就在那年她的生日庆祝晚会上，她却逃离寝室来到了心理咨询室。

“我受不了。我想找人聊聊。今天是我的生日，同学们正在寝室里等我回去，可我心里难受，能帮帮我吗？”她有点害羞和胆怯，低着头，一口气说完上面这些话。

“他信誓旦旦，待我也温柔体贴，我被打动了。”

在一起 we 有过美好愉快的时光，但很短暂。因为他并不是我理想中的伴侣，而我对爱情的要求一直很高。理智告诉我必须分手，于是在相恋两个月后我道出了自己的想法。他当然不太乐意，力图挽回我俩的关系。但我意已决，他也只能知难而退。我说，希望我们能好聚好散，做不成恋人就做个好朋友吧。

然而，分手之后我们并没成为好朋友。我们是同班同学，天天见面。每次见面双方都很尴尬，所以有时就故意回避。分手后两周，更糟的事发生了：他恋上了班上的另一女孩，出双入对，好不亲热。我难过极了，感到自己上当受骗了，我认为他这么快就移情别恋，那以前对我的表白都是假的。我很痛苦，但无人可诉，既不能告诉父母，也不想和同学们谈。我觉得同学们都是以同情的眼光在看着我。我不要别人可怜我。于是，每天我故作无所谓的样子，一天到晚笑呵呵的。可我的心在哭，我常常在夜里一个人跑到过去幽会的地方，回想往事，不知不觉泪流满面。”

“我这个人真是没出息。知道他是在骗我，却还是为他伤心……老师，你说我该怎么办？”

## 【博士咨询】

媚某在诉说中时而伤心欲绝，时而愤慨不已，时而又清醒理智，看着她，我想起了时下大学校园里流行的一句话：



“爱情因不了解而结合，因了解而分手。”生活也许欺骗了她，但对她来说又绝非是件坏事，早日认识旧日男友的“真面目”，会真真切切地保护她。

媚的伤心，并不全为这次失恋，也并不为男友的移情别恋，而是为自己如此迅速地被冷落及自己的轻易上当受骗和付出的真情。

说句实话，仅凭媚的哭诉，我不能轻易地判断她的旧男友是个情场骗子或说他的道德品质败坏，也许他的移情别恋是为了弥补失恋所带来的空虚和痛苦。心理学的实践证明，这种移入新情的方法往往能很快地消除失恋的痛苦。但不是惟一的方法。

从另一角度讲，这个男孩的性心理并未完全成熟。人的性心理发展有一个“对异性的反感时期——向往年长者时期——对异性的狂热时期——浪漫的恋爱时期的过程”。他现在还处于“对异性的狂热时期”，这个时期的青年很容易被异性的外貌、风度、谈吐所吸引，并产生好感，注意力不能专一，经常飘浮不定。因此，失恋后，又能很快寻找到其他的异性伙伴。

其次，他们这种爱还不是爱情，而是友情。他们在一起之所以心情特别好，是因为青年期所特有的“求异心理”得到满足的原因。他们最初的往来是因为大一学生所特有的那种孤寂心理。远离父母，来到一座陌生的城市，来到一个陌生的大学校园，环境尚未适应，人际交往尚未展开。此时，一份异性的关怀与安慰最能打动一颗孤独、苦闷、思乡的心，从而不管是否了解，俩人便一拍即合，开始了花前月下，卿卿我我，时间稍一长，才发现对方并非理想中人，理