

王 凯 孙玉凤 李 静 著

如何 获得 好人 缘

人际关系的协调

R

UHE
HUODE
HAO
RENYUAN

阳光少年心理成长之路
李百珍◎主编



KP 科学普及出版社

王 凯 孙玉凤 李 静 著

如何 获得 好人 缘

人际关系的协调

R
UHE
HUODE
HAO
RENYUAN

阳光少年心理成长之路
李百珍◎主编

科学普及出版社

图书在版编目(CIP)数据

如何获得好人缘:人际关系的协调/王凯,孙玉凤,李静
著. —北京:科学普及出版社,2006. 12

(阳光少年心理成长之路/李百珍主编)

ISBN 7-110-06527-8

I. 如… II. ①王… ②孙… ③李… III. 人际关
系学-少年读物 IV. C912. 1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 143938 号

自 2006 年 4 月起本社图书封面均贴有防伪标志,未贴防伪标志的
为盗版图书。

科学普及出版社出版

北京市海淀区中关村南大街 16 号 邮政编码:100081

电话:010-62103210 传真:010-62183872

<http://www.kjbooks.com.cn>

科学普及出版社发行部发行

北京市卫顺印刷厂印刷

*

开本:850 毫米×1168 毫米 1/32 印张:6.875 字数:120 千字

2006 年 12 月第 1 版 2006 年 12 月第 1 次印刷

印数:1—5000 册 定价:12.00 元

(凡购买本社的图书,如有缺页、倒页、
脱页者,本社发行部负责调换)



中国科学技术协会科普专项资助

编写委员会名单

主 编 李百珍

副主编 王 凯 马丽莉 管 健

编 委 (以姓氏笔画为序)

马丽莉 王 凯 王雪萌 王秋丹

方 霏 付 中 孙玉凤 孙雪莲

李百珍 李 静 陈 浩 张晶晶

张彦彦 张 漪 梁 樱 管 健

策划编辑：徐扬科

责任编辑：金 陵

责任校对：韩 玲

责任印制：李春利

封面设计：耕者设计工作室

正文设计：艺海工作室

插 图：兆禾设计工场

健康生活
快乐成长

沈德立题字

二〇〇六年九月十日

前 言

——做自己成长的主人

“人生的意义在于成长”。青少年时期正处于从不成熟走向成熟的成长时期，生理发展迅速，心理变化显著。在这一过渡时期，很多独生子女青少年的独立性和自我调节能力较差，时常会感受到很大的心理压力和冲突。这些问题如果长期得不到解决，就会在情绪、行为等方面有异常表现，甚至出现一些过激行为。这些问题都可以从心理学角度找到相应的原因和应对方法，对青少年进行必要的心理健康教育就显得日益重要。

素质教育虽然提倡很多年了，但目前来讲，社会各方面仍然对青少年知识的获得和智能的提高更为重视，而忽视了他们优良心理品质的培养和优良性格的塑造。青少年心理教育是素质教育的一个重要方面，它的目标是人的潜能得到充分地挖掘和发挥，人格不断地优化、完善，使人变成心理健全的人。人格的完善与优化比智慧、能力的增长更为重要。

青少年心理健康教育的主要内容就是：积极自我意识的建立、学习心理辅导、挫折的应对、情绪的良好调节、人际关系的协调、优良性格的塑造、性心理的学习以及心理障碍的预防和初步矫正。只有身体、心理都健

康，才能有良好的社会适应能力。

青少年的成长，离不开家庭教育、学校教育、社会教育，但这都是外因，青少年本身才是内因。青少年朋友应该重视自我教育、自我学习、自我帮助，自觉地汲取社会各方面有利于自己成长的积极因素，抵制消极因素的不利影响，不能把成长中的不如意，全归咎于父母、老师、社会。只要坚持不懈地努力，自己的某些个性不足都是可以改进的。所以青少年朋友要对自己的成长负责，做自己成长的主人，人生的命运将由自己把握。

《阳光少年心理成长之路》丛书就是要做青少年朋友自育、自学、自助的伴侣。用生动流畅、通俗易懂的语言，联系青少年朋友的生活、学习实际，介绍心理学的相关知识，并引导他们用心理学的科学知识分析和解决自己的心理现象与难题，使自己健康、快乐地成长，正是这套书的创作宗旨。希望在这套书的帮助下，每个青少年都能塑造出良好的个性心理素质：有自信、会学习、耐挫折、乐观开朗、善于交际、意志坚定……

青少年朋友在阅读这套书时，可以先看看书中有趣的故事，慢慢地再学习一些相关的心理学知识，最后，再领会其中蕴含的深刻理念。在紧张的学习之余，在轻松、愉悦的心态中，细水长流地慢慢品读这套丛书，不仅会促进青少年朋友心理的成长，而且还会增强他们对心理科学的兴趣和爱好。

编 者

2006年10月5日

目 录

一、有好人缘才会有好人生	1
● 好人缘可以促进人的身心健康	2
1. 人际交往是我们每个人的基本需要之一	2
2. 正常的人际交往可以身心健康	4
3. 好人缘使人健康长寿	5
● 好人缘可以促进个人的成长发展	9
1. 人际交往是个人成长的需要	9
2. 好人缘促进个人的成长发展	10
● 好人缘可以促进事业成功	13
1. 好人缘是你获得更多知识信息的捷径	13
2. 好人缘给你带来事业成功的机遇	14
3. 好人缘是你事业成功的重要条件	15
● 好人缘使人终身幸福	20
1. 不良的人际关系，常常是导致人生 不幸的主要原因	20
2. 良好的人际关系使人终身幸福	22
二、青少年朋友关系的特点	24
● 青少年朋友关系的作用	24
● 青少年朋友关系的类型	27
● 青少年朋友关系形成的原因	28
● 青少年朋友关系的现状	29

三、获得好人缘的策略	31
● 学会倾听	31
● 学会设身处地替他人着想	37
1. 换位思考, 良好沟通的第一步	38
2. 你要别人怎样对待你, 你就先怎样对待别人	39
3. 真心地关爱他人, 才能真正替人着想	39
● 宽容他人	42
1. 宽容需要宽广的胸怀	44
2. 宽容也需要表达	44
3. 宽容就是搭个台阶给人下	46
● 多一份信任, 少一份猜疑	49
1. 胸怀坦荡	50
2. 顺其自然 为所当为	50
3. 不要“疑人偷斧”	50
● 对他人真正充满兴趣	53
1. 真正关心人	54
2. 对人平等相待	54
● 学会赞美别人	57
● 记住他人的姓名	62
1. 对他人真正感兴趣	62
2. 要把姓名和其他的特征联系在一起效果最好	62
3. 下功夫记忆	63
● 以他人为中心确定谈话内容	65
● 巧妙地拒绝	68
1. 树立人际交往的正确观念	68
2. 拒绝要果断、明确	69

3. 拒绝时要委婉	69
● 勇敢地接受拒绝	71
1. 自信是承受拒绝的基石	72
2. 任何人都有可能遭到拒绝	72
四、同桌岁月——如何处理同学关系	74
● 他为什么孤独	75
1. 心理灰暗 态度消极	76
2. 不负责任 无信任感	76
3. 过分自卑 自我吹嘘	76
4. 以自我为中心	77
5. 过分打听别人 过分谈论自己	77
● 当你被别人误解的时候	83
1. 心地坦然	84
2. 气量恢宏	84
3. 寻根溯源	85
4. 对症下药	85
● 他的心事你别猜	88
1. 作茧自缚的封闭思路	88
2. 对环境、对他人、对自己缺乏信任	88
3. 对交往挫折的自我防卫	89
● 奥赛罗之剑	92
1. 走自己的路，让别人去说吧	93
2. 向嫉妒者表露自己的不幸和努力	94
3. 主动帮助嫉妒者	94
4. 主动求助于嫉妒者	95
5. 让嫉妒者也来分享欢乐	95
● 摘下你的有色眼镜	98

1. 了解人际偏见的知识,用理性克服偏见	100
2. 显露自信和朝气蓬勃的精神面貌	100
3. 待人不卑不亢	101
4. 衣着仪表得体	101
5. 言行举止讲究文明礼貌	101
6. 讲信用,守时间	102
● 人际吸引奥秘	103
1. 留心身体外表的修饰	104
2. 增加与他人的熟悉度	104
3. 扩大彼此的相似性	104
4. 注重人际间的互惠关系	104
● 和同学发生矛盾怎么办	106
1. 抓住时机,有选择地说	106
2. 适应特点,有针对性地谈	108
3. 尊重人格,有礼貌地说	109
● 获得友谊的窍门	111
1. 以心换心	112
2. 严守秘密	112
3. 朋友之间学会妥协	112
4. 记住朋友的好处、尽快忘记他的坏处	113
5. 不要在朋友面前炫耀	113
6. 不要嫉妒朋友	113
7. 朋友之间也需礼仪	114
五、血缘如歌——如何处理与父母的关系	121
● 想要一个家	121
● 为什么不幸的总是我	127
● 多想说声对不起	133

● 青春期独立宣言	143
● 谁来陪我说说话	148
● 你们的路不适合我	152
六、学校里的故事——如何处理与老师的关系	157
● 角色扮演你我她	158
● 倾斜的天平	163
● 程门立雪今说	168
● 堂吉珂德式的挑战	174
● 错爱的少男少女	176
● 当教师祭起杀手锏的时候	183
七、看看你的人缘	193
● 测测你受欢迎的程度	193
● 社交能力自测表	196
● 人际信任量表	198
● 容纳他人及被他人容纳量表	201
参考文献	203

一、有好人缘才会有好人生

少年朋友们，你和周围的同学、老师、家长相处的愉快吗？你是不是经常因为和他们相处不好而感到烦恼？你是不是很想获得好人缘？那好让我来帮你破解获得好人缘的奥秘吧！所谓好人缘，就是良好的人际关系。人际关系是指人们通过人与人之间的交往建立起的心理上的联系，它反映在群体活动中，人们相互之间的情感距离和相互吸引与排斥的心理状态。和谐、友好、积极、亲密的人际关系都属于良好的人际关系，良好的人际关系使人感到温馨、和谐，可使人精神愉快，心情舒



·阳光少年心理成长之路



畅，周身放松，可以促进我们的学习和工作。相反，不和谐、紧张、消极、敌对的人际关系则是不良的人际关系，不良的人际关系会使人产生不愉快的情绪，如愤怒、抑郁、忧伤等，不但影响学业、工作、还会影响身心健康。社会心理学的调查研究表明，良好的人际关系是一个人心理正常发展，个性保持健康，学习、工作富有成效和生活具有幸福感的重要条件之一。孟子云：“天时不如地利，地利不如人和。”所以少年朋友们建立起良好的人际关系，也就是我们通常所说的有个好人缘，不仅会使我们的少年时代过得愉快充实，而且还是我们拥有好人生的重要条件。那么，拥有好人缘会给我们现在和未来的人生都带来些什么呢？具体说来有以下几方面的好处。

● 好人缘可以促进人的身心健康

1. 人际交往是我们每个人的基本需要之一

中学生小丽是个外表文静，品学兼优的女孩，但优秀的学业并没有给她带来欢乐，因为她从小性格孤僻，没有伙伴，就是和家里人她也很少交流。可实际上每当她看到其他同学有说有笑，非常开心的样子时，她既羡慕又嫉妒。虽然小丽个性孤僻，但内心深处却渴望与人交往，也想成为同学重视的人，但是自己又做不到，同学也很少与她交往，她每天独来独往，十分痛苦。

小丽为什么会这样痛苦呢？《诗经·小雅·伐木》

里的一句：“伐木丁丁，鸟鸣嚶嚶。嚶其鸣矣，求其友声”。可以说是中国较早描写和歌颂人类需要友情、需要交往、需要与他人接触的诗句了。鸟类为寻找伙伴而不停地鸣叫，这说明小鸟也会感到孤独，也有一种寻求同伴的愿望。

心理学家认为，人的需要是人的行为推动力产生的基础。每个人呱呱坠地那天起，他就不断地与他人交往，交往是人的基本需要之一。人类交往的需要也是推动个体与人交往的动力和源泉，人类交往的需要有哪些心理成分呢？

人类交往是避免孤独的需要。当一个人处于孤立隔绝状态时，就会产生孤独感，为了消除孤独感，人们就要互相接近、互相依赖。我们平时在大街上看到自己的同学，我们的心中并未因此而感到与他们有什么亲近感。可是如果我们在异国他乡或者到了一个非常陌生的地方，如果得知这里还有你的同学，那么你便会产生一种亲近感。并会由此而产生一种与他交往的需要。虽然你们以前并不十分熟悉。

里昂·费斯廷格认为人与人之间互相交往结群是由相互比较的需要造成的，人人都有一种自我估价的能力，但是一个人要正确地估价自己，只有通过比较才能实现。小孩子穿上新衣服，最愿意走家串户，因为他们知道自己的穿戴比别人漂亮，会得到别人夸赞。人人都有自尊心，都想成为社会中受尊重的人。因此，人人都想与别人去比较，准确地了解自己。人的自我不确定性是产生人际对比的原因，人所掌握的关于自己的信息越不确定，那么与别人接近和对比的动机就越强烈，就像

阳光少年心理成长之路



一个人被别人化了妆之后，马上就急于要照镜子看一看一样。一个人如果想知道自己的成绩或作品到底怎么样，就需要与他人对比，许多少年朋友在考试结束后，就会立即急迫地互相走动、打听别人的考试情况以及成绩如何，因为他对自己到底处于一个什么水平，心中并没有一个清晰的认识，只有知道了别人的考试信息，才能确定自己考得如何。所以，更倾向于同他人交往。

人类交往是帮助别人的需要的表现。有的人在某一时刻与别人交往是为了有利于他人，给别人提供帮助，并未指望得到别人的报答，这是由人的道德感决定的。有道德修养的人，在公共汽车上，当上来一位年逾花甲的老奶奶时，他会马上给她让座，如果不这样做，他的良心就会受到道德的谴责。基于上述人性中的种种需要，决定了人一来到世上便与周围的人进行不断的交往，不与他人交往，在交往中不与他人建立友谊是不可想象的。

2. 正常的人际交往可以身心健康

人作为社会成员，都有着强烈的合群需求。通过相互诉说个人的喜怒哀乐，增进彼此的感情共鸣，从而获得一种归属感、安全感。一个人如果不与他人交往，封闭自己的情感，独来独往，时间久了，必然会产生孤独感。这种孤独感的产生是因为喜、怒、哀、乐等情感无处交流，导致心理上缺乏归属感、安全感。孤独、不合群的人常常会有更多的烦恼和苦闷，要消除这些痛苦和矛盾，就应当与人交往，多交知心朋友。人际交往的范围越大，精神生活往往越丰富，越愉快。在中学期间，