

把你的手交给我

中学生人际交往指南

张旭平 | 主编

BANIDESHOJJIAOGEIWO

济南出版社

在人生的重要阶段，与父母、老师、同学相处的艺术



把你的手交给我

中学生人际交往指南

张旭平 | 主编

BANIDESHOUIJIAOGEIWO

济南出版社

在人生的重要阶段，与父母、老师、同学相处的艺术



图书在版编目(CIP)数据

把你的手交给我:中学生人际交往指南/张旭平

主编. — 济南: 济南出版社, 2015. 9

ISBN 978 - 7 - 5488 - 1779 - 6

I. ①把… II. ①张… III. ①中学生—心理交往—指南 IV. ①G635.5 - 62 ②C913.2 - 62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 221722 号

把你的手交给我——中学生人际交往指南 张旭平 / 主编

责任编辑 / 朱向泓	印 刷 山东临沂新华印刷物流集团有限责任公司
封面设计 / 侯文英 张 倩	成品尺寸 150 毫米×230 毫米 16 开
	印 张 13.25
出版发行 济南出版社	字 数 220 千
地 址 济南市二环南路 1 号	版 次 2015 年 9 月第 1 版
邮 编 250002	印 次 2015 年 9 月第 1 次印刷
网 址 www.jnpub.com	定 价 29.00 元
电 话 0531 - 86131727	发行电话 0531 - 86131730
传 真 0531 - 86131709	86131731
经 销 各地新华书店	86116641

序

有人问美国电话电报公司的高级主管：“如果有一个中级主管的职位空缺，你会选择什么样的人出任该职位？”这位高级主管回答说：“我不管这人是不是哈佛或者耶鲁的高材生，他必须具备三个条件：一是人缘好，容易相处；二是擅长赢得别人的合作；三是拥有丰富的人脉资源来完成使命。”

由此，我们不难看出，一个领袖型人才的重要特征是“长于经营人际关系”。

事实上，即使我们不愿意成长为领袖型人才，也需要善于经营人际关系。人际关系大师卡耐基说过：“如果会做人，你一生幸福快乐；如果不会做人，你就得走一条寂寞孤单的道路。”这里的“会做人”与“不会做人”指的就是人际关系的好坏——人际关系好了，人的一生就会春意盎然，满是积极的正能量；人际关系很糟糕，人生自然就会变得萧条，没有生机和力量。

由此，我们不难看出，一个普通的人生更需要“长于经营人际关系”。

现代社会是一个合作的社会，合作的前提是拥有良好的人际关系，有一个融洽的、极易沟通的人际生态。没有沟通，人和人之间就很难有完美的交集；没有和谐的关系，一个团队就很难走得远。在学校里，我们经常能见到人际交往能力欠缺的学生：他们或许学习成绩优异，却无法融入班集体生活；他们或许聪明智慧，却时时在班级里被孤立……毫无疑问，他们的人际关系出了问题。

原因在哪？我以为是我们的社会让学生无时不在经受着被“孤立”的危险：诱人的网络，让学生越来越沉溺于虚拟的世界；繁重的作业，让学生不得不面对孤独的自己；忙碌的父母，让学生不得不独自寻找依靠……最重要的是，我们的学生越来越习惯于钢筋水泥铸就的冰冷，越来越习惯于独生子女的生活环境。这一切，必然带给他们更多“独自生活”的机会和更多自我封闭的可能。这些习惯了“一个人的世界”的孩子，不会也不愿意去与别人打交道了，慢慢地失去了“交往”的能力。

他们，失去了沟通的机会和能力；他们的人际关系，已经成为生命的弱点。所以，我们编写了这本书，希望能够帮助学生了解一些基本的人际交往知识，给我们的学生一点帮助：认识自己，结识他人。我们更希望，通过这本书，让更多的学生掌握必要的人际沟通技巧，帮助更多的学生找回良好的人际关系氛围，从而更好地促进他们的学习与成长。

我们会拉着他们的手前行，帮助他们建立起温润和谐的人际关系，享受健康快乐、幸福完整的生命过程。

张旭平

2015年6月12日

目 录

知识篇

第一章	人际知多少	4
	无处不在的人际交往	4
	良好人际关系的原则	6
	人际关系状况测试	7
	同学关系中的行为困扰诊断	9
第二章	难忘初相见	13
	交往从第一印象开始	13
	善用体态语言改善人际关系	16
	人际礼仪，我懂得	20
第三章	呵护交往圈	26
	真诚与尊重	26
	倾听与表达	30
	接纳与欣赏	34
	竞争与合作	38
第四章	你我共维护	45
	情绪你我他	45
	换把椅子坐一坐	51
	嫉妒的 AB 面	54
第五章	同在蓝天下	59
	“不”的魅力	59
	适度交往，自我保护	63

实践篇

第一章 我爱我的家	72
第二章 师生情谊重	84
第三章 与伙伴同行	95
第四章 受欢迎的我	106

手册篇

第一章 学生成长的摇篮——亲子交往贴士	116
想和父母很好地交流，怎么办	116
与父母缺乏共同语言，怎么办？	117
父母过生日，怎样表示祝贺？	118
当父母之间发生争吵时，怎么办？	120
父母离了婚，怎么办？	121
怎样和继父（母）相处呢？	122
父母错怪了我，怎么办？	123
父母偷看了我的日记，怎么办？	124
父母在别人面前数落我，怎么办？	126
与父母产生意见分歧，怎么办？	126
犯了错误或者成绩不好，怎样告诉父母？	128
父母在同学面前说话不得体，怎么办？	129
父母反对我与异性同学交往，怎么办？	130
取得了优异成绩，父母要重奖我，怎么办？	131
拿到压岁钱，父母要我上缴，怎么办？	132
第二章 走下心中的讲台——师生交往贴士	134
怎样给老师留下良好的第一印象？	134
怎样与老师建立交往并建立友谊？	136
想给老师提意见，怎么办？	137
发现老师的错误，怎么办？	139
老师对我产生了误解，怎么办？	140
老师在班上批评了我，怎么办？	142
自己与老师发生矛盾，怎么办？	144

怎样与年轻教师交往?	145
怎样与年老教师交往?	146
课代表怎样与任课老师交往?	147
老师拖堂,怎么办?	148
老师布置的家庭作业太多,怎么办?	149
老师使用体罚或变相体罚,怎么办?	150
老师对父母讲了我的缺点,怎么办?	151
毕业了,怎样与老师留念告别?	152
第三章 让我们荡起双桨——同伴交往贴士	154
怎样选择朋友?	155
怎样结交知心朋友?	157
怎样珍惜和表达友谊?	159
朋友间发生争吵,怎么办?	160
与朋友发生了误会,怎么办?	162
朋友借了钱迟迟不还,怎么办?	163
朋友要我帮他隐瞒错误,怎么办?	164
知心朋友对我撒谎,怎么办?	166
怎样与同学友好相处?	167
新环境中怎样与同学交往?	169
怎样给同学提意见?	171
与同学发生矛盾,怎么办?	172
同学议论我,怎么办?	173
同学瞧不起我,怎么办?	174
怎样与异性同学正常交往?	175
同学中缺乏知心者,怎么办?	176
邻座同学影响我学习,怎么办?	178
碰到固执己见的同学,怎么办?	179
遇到同学嫉妒,怎么办?	180
开玩笑惹怒同学,怎么办?	181
爱喊同学绰号,怎么办?	182

第四章 好人缘与我同行——社会交往贴士	184
不会了解别人，怎么办？	185
见了陌生人害羞，怎么办？	186
不会和陌生人交谈，怎么办？	187
碰到有人向我乞讨，怎么办？	188
面对不善“玩笑”，怎么办？	189
被人恶语相加时，怎么办？	190
不懂宽容他人，怎么办？	191
不会安慰别人，怎么办？	192
交往中经常害羞，怎么办？	194
不幽默、风趣，怎么办？	196
没有吸引力，怎么办？	198
想让人家对自己有好印象，怎么办？	199
想给人家好的“第一印象”，怎么办？	201
不善于交谈，怎么办？	202
“人缘”差，怎么办？	203

知识篇

ZHI SHI PIAN

如果有这样一个实验，你愿意参加吗？

每天给你 100 元钱，让你一个人待在一间房子里，这间房子没有窗户、钟表、电话、收音机、电视、书报、笔、纸，只有一盏油灯、一张床、一把椅子、一张桌子以及洗漱设备，传送带会按时给你送饭。在这样的一间屋子里，请问你能坚持多久？

先别急着说出你的答案。让我们看一下美国心理学家沙赫特做过的“人际剥夺”实验：沙赫特以每小时 15 美元的高薪招募应试者到他创设的一个小房间里去居住，居住的时间越长，得到的报酬越多。这个小房间完全与外界隔绝，没有报纸，没有电话，不准写信，听不到外界的声音，当然更找不到人聊天。每天只供应饮食等必需的用品。报酬非常丰厚而且待的时间越长报酬越多。先后有 5 个人应聘参加了这个实验。

实验的结果是：1 个人在小房间里待了 2 个小时，2 个人待了 2 天，只有 1 个人待了 8 天。这个待了 8 天的人出来以后说：“如果再让我在里面待 1 分钟，我就要疯了。”也有心理学家曾做过一个“交往剥夺”的实验，结果发现受试者在百米深的洞穴中，单独生活了 156 天以后，精神接近崩溃，神情呆滞、冷漠无情、举

止失常。这些实验都证明了同样一个问题：没有一个人愿意与其他人隔绝，人们都害怕孤独，交往对人来说是十分重要的。就像吃饭、睡觉一样，交往是人的一种需要，良好的人际关系是人生和发展的基础和条件。

良好的人际交往能力也是中学生身心健康成长的要求，是适应现实和未来社会的要求，更是中学生求生存、图发展的要求。

人际交往能力 第一章

第一章 人际知多少

人际关系是指人与人之间的心理上的关系，表现为亲近、疏远、友好、敌对等心理距离。经验表明，人只有生活在融洽、快乐的气氛中，才能有愉快的心境、开朗的性格、健康的心身，才不易产生疲劳，即使感到疲劳也很容易消除。不同的人际关系，会引起不同的情感体验。良好的人际关系使人心情舒畅，提高学习或工作的效率。人际关系不良或缺失，则会产生冷淡、忧虑、孤独与无助感，使人处于郁郁寡欢的心境，从而影响身心健康。

无处不在的人际交往

每个人都不可避免地要与他人发生千丝万缕的联系，我们生活的社会就是由各种复杂的人际关系所组成的一个巨大网络。

美国著名人际关系专家戴尔·卡耐基研究发现：一个人的成功，15%是靠个人的专业知识，85%是靠人际关系和处事能力。可以说，人际交往能力是对人的一生起着重要作用的基本素质，它直接影响着一个人的生活、学习和工作。在现代社会，仅靠一个人单枪匹马、单打独斗去建功立业已经成为难以实现的幻想。我们不难发现，有些人

在人生和事业上难以获得成功，并不是因为他专业能力不强，也不是因为他学历不高和智力不足，而是因为他社交能力差，不会很好地与人相处，因而欠缺社会支持，到处碰壁。不仅事业的成功离不开人际交往和朋友，在我们的生活中同样离不开人际交往和朋友。我们难过时需要他人的安慰；我们遇到困难时需要他人的帮助；我们郁闷时需要向他人倾诉；我们快乐时需要与他人分享。如果在我们的生活中，有一群肝胆相照、充满智慧的朋友，那么将会形成一个良好的社会支持系统，他们的智慧将会补充我们的精神养分，他们的能力将会补充我们生命的能量。一个人的能力终究是有限的，这就需要通过人际交往，在人际互动和合作中，把个人知识、专长和经验与他人的融合在一起，通过分工协作，形成合力，达到共同发展。人类有着爱和归属的强烈需求，我们正是在相互交往中寻求归属、安慰、友情、价值和保护。可以说，人正是依靠彼此的互助才得以生存，我们都需要他人的理解和支持。

良好的人际关系对于中学生健康成长更是发挥着至关重要的作用。一个人如果能生活在一个温馨的集体环境中，与周围的同学、老师建立起和谐的关系，他就会消除孤独感，产生安全感，保持情绪的平静和稳定。否则，就会感到孤独和压抑，进而影响学习、生活，影响心理健康。

据北京青少年心理咨询中心不完全统计，在学生咨询的问题中，有50%以上涉及人际交往问题。《中学生科学报》的编辑每天都要收到学生的来信，“学生最关心的还是人际交往问题，最多的时候一天15封学生来信中有13封是咨询这方面的难题和困惑的”。

在中学生热线咨询记录中，人际关系问题是反映最多的问题，占总量的24%，而学习问题，这个本应在学生心目中占首位的问题，却排在第二位，这是中学生热线咨询记录统计的一大特点。可见人际关系问题在中学生心中的地位。

良好人际关系的原则

一、尊重原则

尊重包括两个方面：自尊和尊重他人。自尊就是在各种场合都要尊重自己，维护自己的尊严，不要自暴自弃。尊重他人就是要尊重别人的生活习惯、兴趣爱好、人格和价值。只有尊重别人才能得到别人的尊重。

二、真诚原则

只有以诚待人，才能产生感情的共鸣，才能收获真正的友谊。没有人会喜欢虚情假意，夸夸其谈的人都会在人际交往中败下阵来。

三、宽容原则

在人际交往中，难免会产生一些不愉快的事情，甚至产生一些矛盾冲突。这时候我们就要学会宽容别人，不要因为一些小事而陷入人际纠纷。

四、互利合作原则

互利是指双方在满足对方需要的同时，又能得到对方的报答。人际交往永远是双向选择，双向互动。你来我往的交往才能长久。在交往的过程中，双方应互相关心、互相爱护。

五、理解原则

理解是成功的人际交往的必要前提。理解就是我们能真正地了解对方的处境、心情、善恶、需要等，并能设身处地地关心对方。善解人意的人，永远受人欢迎。

六、平等原则

与人交往应做到一视同仁，要学会将心比心，学会换位思考，只有平等待人，才能得到别人的平等对待。

七、信用原则

言必信，行必果。“人无信不立”，“言而无信非君子”。要取信于人，第一，要守信，言行一致，说到做到；第二，要信任，不仅要信任别人，而且要争取赢得别人的信任；第三，不轻易许诺。第四，要诚实，答应别人的事要尽量做到，做不到的要讲清楚，以便获得对方的理解；第五，要自信，给别人以信赖感和安全感。

人际关系状况测试

本测试共有 36 道题目，请你根据自己的实际情况，对其中的每个问题做出回答。符合你情况的，把该问题后面的“是”圈起来；不符合你情况的，把该问题后面的“否”圈起来。

1. 你平时是否关心自己的人缘？	是	否
2. 在食堂里你一般都是独自吃饭吗？	是	否
3. 和一大群人在一起时，你是否会产生孤独感或失落感？	是	否
4. 你是否时常不经同意就使用他人的东西？	是	否
5. 当一件事没做好，你是否会埋怨合作者？	是	否
6. 当你的朋友有困难时，你是否时常发现他们不打算来求助你？	是	否
7. 假如朋友跟你开玩笑过了头，你会不会板起面孔，甚至反目？	是	否
8. 在公共场合，你有把鞋子脱掉的习惯吗？	是	否
9. 你认为在任何场合下都应该不隐瞒自己的观点吗？	是	否
10. 当同学或朋友取得进步或成功时，你是否真的为他们高兴？	是	否
11. 你喜欢拿别人开玩笑吗？	是	否
12. 和兴趣爱好不相同的人相处时，你也不会感到兴味索然、无话可谈。	是	否
13. 当你住在楼上时，你会往楼下倒水或丢纸屑吗？	是	否
14. 你经常指出别人的不足，要求他们去改进吗？	是	否
15. 当别人在融洽地交谈时，你会贸然地打断他们吗？	是	否
16. 你是否关心和常谈论别人的私事？	是	否
17. 你善于和老年人谈他们关心的问题吗？	是	否

18. 你讲话时常出现一些不文明的口头语吗?	是	否
19. 你是否有时会做一些言而无信的事?	是	否
20. 当有人与你交谈或向你讲解一些事情时, 你是否时常觉得很难聚精会神地听下去?	是	否
21. 你处于一个新的集体中时, 你会觉得交新朋友是一件容易的事吗?	是	否
22. 你是一个愿意慷慨地招待同伴的人吗?	是	否
23. 你向别人吐露自己的抱负、挫折以及个人的种种事情吗?	是	否
24. 告诉别人事情时, 你是否试图把事情的细节都交代得很清楚?	是	否
25. 遇到不顺心的事, 你会精神沮丧、意志消沉, 或把气出在家人、朋友身上吗?	是	否
26. 你是否经常不假思索就随便发表意见?	是	否
27. 你是否注意赴约前不吃大葱、大蒜, 以及防止身带酒气?	是	否
28. 你是否经常发牢骚?	是	否
29. 在公共场合下, 你会很随便地喊别人的绰号吗?	是	否
30. 你关心报纸、电视等信息渠道中的社会新闻吗?	是	否
31. 当你发觉自己无意中做错了事或伤害了别人, 你是否会很快地承认错误或道歉?	是	否
32. 闲暇时, 你是否喜欢跟人聊聊天?	是	否
33. 你跟别人约会时, 是否常让别人等你?	是	否
34. 你是否有时会与别人谈论一些自己感兴趣而他们不感兴趣的话题?	是	否
35. 你有逗乐儿童的小手法吗?	是	否
36. 你平时告诫自己不要说虚情假意的话吗?	是	否