



案例式大学生
心理发展丛书

丛书主编：樊富珉 岳晓东



心灵的 距离

DECODING INTERPERSONAL
RELATIONS

人际关系解码 主编/聂振伟

为什么大学宿舍让她觉得如此冰冷？

为什么我听不懂别人说的话？

为什么她总是落单的鸟儿？

解密！当代大学生心灵困惑！

 高等教育出版社

■七彩人生——案例式大学生心理发展丛书

丛书主编 樊富珉 岳晓东

《心灵的距离》

——人际关系解码

主 编 聂振伟

编 委 宋振韶 夏翠翠 张耀方

项丽娜 王东升 弓建华



高等教育出版社

图书在版编目(CIP)数据 心灵的距离——人际关系解码/聂振伟主编. —北京:

心灵的距离——人际关系解码/聂振伟主编. —北京:
高等教育出版社, 2008. 5

(七彩人生——案例式大学生心理发展丛书/樊富珉,
岳晓东主编)

ISBN 978-7-04-024505-9

I. 心… II. 聂… III. 大学生-人际关系学-案
例-分析 IV. C912. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 048127 号

策划编辑 何明星 杨利平 责任编辑 徐静冬
版式设计 范晓红 责任校对 刘 莉
责任印制 毛斯璐

出版发行	高等教育出版社	购书热线	010-58581118
社 址	北京市西城区德外大街 4 号	免费咨询	800-810-0598
邮政编码	100120	网 址	http://www.hep.edu.cn
总 机	010-58581000		http://www.hep.com.cn
经 销	蓝色畅想图书发行有限公司	网上订购	http://www.landraco.com
			http://www.landraco.com.cn
		畅想教育	http://www.widedu.com
印 刷	北京宏伟双华印刷有限公司		
开 本	880×1230 1/32	版 次	2008 年 5 月第 1 版
印 张	8.75	印 次	2008 年 5 月第 1 次印刷
字 数	170 000	定 价	22.00 元

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题,请到所购图书销售部门联系调换。

版权所有 侵权必究

物料号 24505-00

七彩人生——案例式大学生心理发展丛书

编 委 会

主 编：樊富珉 岳晓东

编 委：(按姓氏汉语拼音排序)

樊富珉 (清华大学)

李 桦 (中山大学)

马喜亭 (北京航空航天大学)

聂振伟 (北京师范大学)

彭 萍 (湖南大学)

桑志芹 (南京大学)

汪海燕 (华中师范大学)

王东莉 (浙江大学)

吴才智 (华中师范大学)

吴少怡 (山东大学)

吴薇莉 (西华大学)

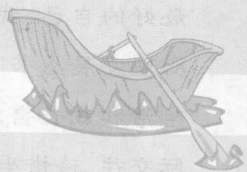
应 力 (团中央中国青少年网络协会心理
研究院)

袁 辛 (南开大学)

岳晓东 (香港城市大学)

张海燕 (华东政法大学)

总序



大学生活是什么？

首先，大学生活是人生的转折点。每个人由中学升入大学，面临的不仅是学习内容上的选择及学习方法方面的挑战，而且还有独立生活、情感把控、人际关系处理及个人生涯规划等方面的挑战。这些挑战从不同方面磨炼着一个人的心智，塑造着一个人的人格，也记载着一个人成长的心路历程。

由此，我们每个同学都要力争过好这一关，以迎接下一个转折点的到来。

其次，大学生活是人生的加油站。经过高中三年的艰苦努力来到了自己和家人所期望的大学学习，这是每个学子人生中的一个巨大成就。但大学生活对于每个人来讲，它不是休憩点，更不是终点站，而是一个加油站。同学们要在加油站加足了油，好准备继续上路。

再次，大学生活是人生的竞技场。大学生活期间，要在学习成绩、人际关系、师生交往、社团活动、爱情表达、情绪管理、考研、留校、申请出国、寻找工作等方面力争上游，发挥自己的才智，彰显个人的魅力，这都不是一朝一夕可以做得到

的,而是需要同学们不断做出努力。

为了帮助同学们在大学生生活中平稳过渡,力争上游,做最好的自己,我们特别编写了“七彩人生——案例式大学生心理发展丛书”(下面简称“七彩人生”),针对同学们的实际生活和成长需求,分别从自我认知、情绪管理、爱情智慧、人际交往、珍惜生命、学习心理、网瘾戒除等十几个话题进行分析讨论,并单独编辑成册。

为了编好“七彩人生”丛书,我们特别邀请了国内高校的一批知名的一线心理咨询专家担当分册主编,他们了解大学生,有丰富的心理咨询经验,他们把工作实践中最鲜活的事例编写出来,这些鲜活的事例就是当代大学生心灵成长的轨迹。

除此之外,为了增强“七彩人生”的可读性,我们要求每一个单元都以案例入手,以期给同学们最真实的感受。在每个单元中都设置了“分析点评”、“知识链接”、“锦囊妙计”、“测试与练习”和“训练营”等模块,以期给同学们一些具体的心理健康指导和有效的帮助。

在这里,我们由衷地感谢每一位参加“七彩人生”写作的老师和心理专家,他们分别是:桑志芹、马喜亭、聂振伟、王东莉、袁辛、张海燕、彭萍、汪海燕、吴才智、吴少怡、吴薇莉、李桦、应力。没有他们的辛勤付出,这套丛书是无法完稿的。我们还要感谢高等教育出版社社会学习资源分社的领导及杨利平编辑,他们对本书的筹划、编排、出版付出了巨大的心血,令我们十分感动。

总 序

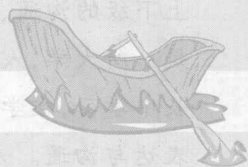
当然,我们最该感谢的是同学们,你们的接受与赏识是对本丛书的最大肯定,你们的积极行动和健康成长是对我们的最大鞭策。

是为序。

丛书主编 樊富珉 岳晓东

2008年3月10日

写在前面的话



每个人都是独立的生命个体，每个人又有亲近他人、与人交往、得到他人认可的需要。人与人的心灵距离到底有多大？心灵可以零距离吗？心灵的密码怎样读解？建议你不妨先来读读小刺猬的故事：

在冷风瑟瑟的冬日里，有两只困倦的刺猬想要相拥取暖休息。但无奈的是双方的身上都有刺，刺得双方无论怎么调整睡姿也睡得不安稳。于是，它们就分开了一定的距离，但又冷得受不了，于是又相互凑到了一起。几经折腾，两只刺猬终于通过自己的努力找到了一个合适的距离，既能互相取暖，又不至于刺到对方，于是舒服地睡着了。

这个故事不禁让我们想到人与人之间的距离应该是多远呢？

人不是刺猬，人有自己的需要，有自己的头脑、价值观和思维方式。特别是正在成长中的大学生，渴望与人交流、分享悲伤与快乐。在多年来日常的心理咨询实践工作中，有关人际交往的问题一直占来访问题的首位。如宿舍人际关系的冲突、与老师交往的困扰，恋爱中交往尺度的把握，朋友之间误解的烦恼……看似是生活小事，但却实实在在地影响着大学



生的学习与生活质量。学习与人际交往不仅对大学生朋友今天的学习生活有用,对明天的恋爱、婚姻、亲子关系,工作中与上下级的沟通、合作与共事等都有着千丝万缕的联系。社会是一所大学,人际交往是人生的一门必修课程。在交往和成长中学习,在学习交往中成长。心理学可以帮助人一致性地表达与沟通。人都有这样的体验,积极的情绪为我们开启成功交往之门,而不良情绪只能成为交往中的拦路虎。因为情绪具有感染性,它影响人际认知,左右人际行为。不良情绪是人际关系的危机源,破坏人际关系。如愤怒使人失去理智,悲伤使人失去活力,恐惧使人失去机会,烦躁使人失去冷静,变得粗鲁,疏远人际关系,甚至激发矛盾。人在社会中生活,难免有消极情绪出现。在人际交往中,只有我们学会把握情绪,做情绪的主人,才有利于人际交往,才有利于在生活中体验更多的愉快与幸福。

人际交往不是简单的关系学也不是厚黑学,而是人生的一种艺术,与人的心态、情感表达、情绪控制等都有关系。厚黑学则是为着某种功利目的而言不由衷。

一次演讲会上,在座的都是一些业内的翘楚,还有著名专家学者。一位年轻教师在公开讲演中使用了这样的开场白:“无论是头脑学识,还是见识经历,我都比不上在座的各位前辈。所以,我的演讲中难免有浅薄可笑的地方,还请多多包容,不吝指正赐教!”短短几句话就把大家的期望值降到了最低。这是谦虚的态度,也是为人处世的技巧,或称为艺术。这个道理非常简单,我们可以通过一个实验来说明:给你三杯水,一杯冷水,一杯热水,还有一杯温水。当你先将手放在

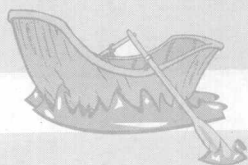
冷水中,再放到温水中去时,会感到温水很热;而当你先把手放在热水中,再放到温水中去的时候,你却会感到温水很凉。同一杯温水,却让人产生了两种不同的感觉,这就是冷热水的心理效应。在人际交往中,这种冷热水效应往往起着关键的作用。每个人在人际交往中都会面临不同的处境,也可以巧妙运用冷热水效应。当事业上滑坡的时候,不妨预先把最糟糕的事态委婉地告诉别人,这样即使没有做好也不会招致厌恶;当要指出别人问题的时候,不妨事先做个铺垫,让对方有个心理准备,这样就不会引起强烈的反感,使他人体会到你的用心良苦。

一直很喜欢冰心的一句话:“爱在左,同情在右,走在生命的两旁,随时撒种,随时开花,将这一径长途,点缀得花香弥漫,使穿花拂叶的行人,踏着荆棘,不觉得痛苦,有泪可落,却不是悲凉。”当我们用自己的点滴力量去播种爱、用心去传播爱时,人与人之间会相互支撑,人与人的关系就会简单而和谐。

本册主编 聂振伟

2008年2月

目 录



一 网络中的你和我——人际生存圈 / 1

案例 / 1

朋友,我的福我的痛 / 1

分析点评 / 6

锦囊妙计 / 8

(一) 成就你的朋友 / 8

(二) 支持你的朋友 / 8

(三) 志同道合的朋友 / 9

(四) 牵线搭桥的朋友 / 9

(五) 为你打气的朋友 / 9

(六) 开阔眼界的朋友 / 10

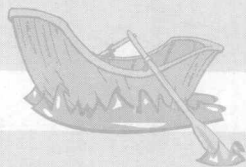
(七) 给你引路的朋友 / 10

(八) 陪伴你的朋友 / 10

训练营 / 11

(一) 追踪你的时间 / 11

(二) 设定规划,选择朋友 / 12



二 人生的旅程离不开旅伴——人际交往的意义 / 14

案例 1 / 14

成功,没有孤独者的舞台 / 14

案例 2 / 16

三个美丽女孩,合唱一首青春的歌 / 16

分析点评 / 18

锦囊妙计 / 20

(一) 人际交往的基本原则 / 21

(二) 人际交往的艺术 / 22

训练营 / 23

如何增强自己的人际魅力 / 23

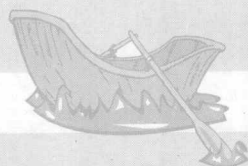
三 亲密无间爱无间——建立亲密关系的能力 / 25

案例 / 25

手机=轰炸机——她的爱让我窒息 / 25

分析点评 / 30

(一) 觉察力 / 32



(二) 同理力 / 33

(三) 表达力 / 33

(四) 信赖力 / 33

锦囊妙计 / 34

(一) 如何设定清晰的界限 / 34

(二) 男女有别 / 35

(三) 爱人之间的相处之道 / 37

训练营 / 37

四 成年序曲——与家长的交往 / 40

案例 / 40

“妈妈,您放心” / 40

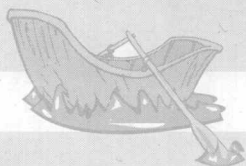
分析点评 / 44

锦囊妙计 / 46

(一) 与父母沟通训练的七个步骤 / 46

(二) 怎样更好地理解父母 / 47

训练营 / 49



(一) 与父母关系自评问卷 / 49

(二) 给父母写一封信 / 50

五 放心去飞——学生干部的成长 / 51

案例 / 51

只要有心 就能做好——一位优秀学生干部的

事迹 / 51

分析点评 / 55

(一) 施展自己,尊重他人,散发魅力 / 56

(二) 锻炼自己,团结他人,发挥合力 / 56

(三) 发现自己,标准统一,言行一致 / 57

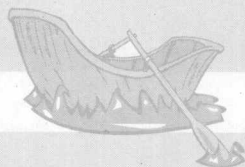
锦囊妙计 / 57

(一) 在角色定位上,处理好学生与学生干部的关系 / 57

(二) 在社团工作中,处理好放权与管理的关系 / 58

(三) 在行事规矩上,处理好律己与待人的关系 / 59

(四) 在人际交往上,处理好老师与同学的关系 / 59



(五) 在荣誉利益前,处理好大我与小我的关系 / 60

训练营 / 61

测试你是哪种类型的领导者 / 61

六 拼客的精彩生活——新型人际交往现象 / 64

案例 / 64

拼出生活方式 / 64

分析点评 / 68

锦囊妙计 / 68

(一) “购”我所需 / 68

(二) 制定团拼规则 / 69

(三) 与商家讨价还价 / 69

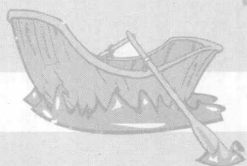
(四) 譬如拼房 / 69

训练营 / 71

(一) 初级拼客——我来做拼客 / 71

(二) 中级拼客——拼拼饭,饭更香 / 71

(三) 高级拼客——模拟“拼车族” / 73



七 金星与火星——爱情的他她差异 / 74

案例 / 75

金星人和火星 / 75

分析点评 / 78

(一) 表达感情 VS. 传递信息 / 79

(二) 群居的需要 VS. 独处的需要 / 82

(三) 恋爱是生活的全部 VS. 恋爱只是生活的一

部分 / 83

锦囊妙计 / 84

(一) 沟通从心开始 / 84

(二) 男人享受独处,女人收获自由 / 85

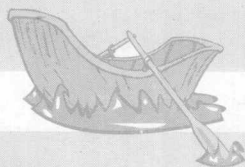
(三) 学会欣赏爱情的他她差异 / 86

训练营 / 87

(一) 直接表达最勇敢 / 87

(二) 爱情密码我翻译 / 88

(三) 欣赏他/她的差异美 / 89



八 到什么山唱什么歌——扮演好人际角色是人生课题 / 90

案例 / 90

到底该说什么好 / 90

分析点评 / 94

锦囊妙计 / 97

(一) 如何给人留下良好的第一印象 / 97

(二) 求职过程中的印象管理 / 99

训练营 / 101

九 没有完美,只有完善——社会比较 / 103

案例 / 103

不能承受之“高”——完美主义的美丽陷阱 / 103

分析点评 / 108

锦囊妙计 / 110

(一) 客观认识自己,为自己设定合理的目标 / 110

(二) 认识到并不存在“完美”,学会欣赏自己,欣赏

别人 / 110