

青少年心理成长护航丛书

关注青少年心理成长，著名儿童心理学专家 李红 教授主编

打开青少年友谊 之门的36把钥匙

主编 赵永萍

通往友谊的路上，偶尔也会有烦心的“小插曲”，开阔心胸，坦诚相待，才能把握打开友谊之门的金钥匙。



西南师范大学出版社
全国百佳图书出版单位 国家一级出版社

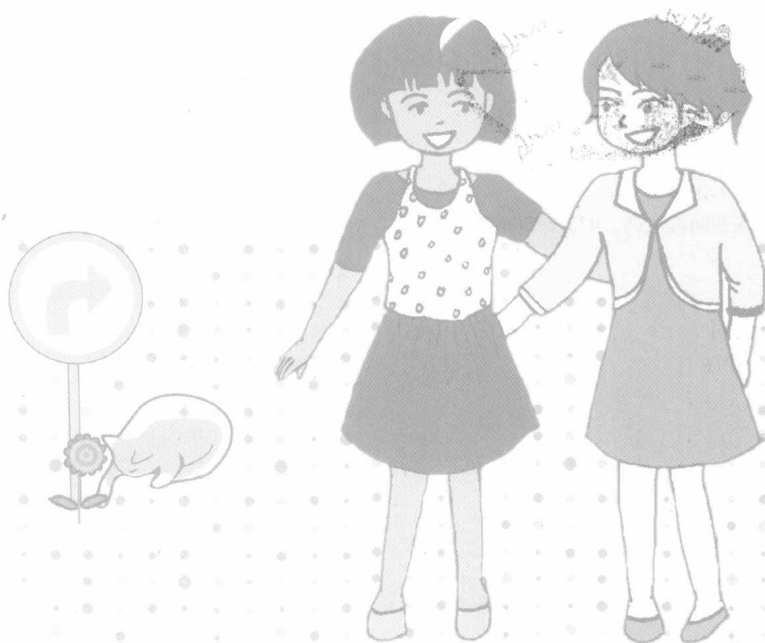
青少年心理成长护航丛书

关注青少年心理成长，著名儿童心理学专家 李红 教授主编

B B4
5453

打开青少年友谊 之门的36把钥匙

主编 赵永萍



西南师范大学出版
全国百佳图书出版单位 国家一级出版

图书在版编目(CIP)数据

打开青少年友谊之门的36把钥匙 / 赵永萍主编. —
重庆: 西南师范大学出版社, 2012.6

ISBN 978-7-5621-5803-5

I. ①打… II. ①赵… III. ①心理交往—青少年心理学 IV. ①B844.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第110443号

青少年心理成长护航丛书

丛书主编: 李 红

副 主 编: 赵玉芳 张仲明 高雪梅

策 划: 郑持军 卢 旭

打开青少年友谊之门的36把钥匙

主编 赵永萍

责任编辑: 钟小族

责任校对: 杜 莹

插图设计: 李玲洁

装帧设计: 曾易成 丁月华

出版发行: 西南师范大学出版社

地址: 重庆市北碚区天生路1号

邮编: 400715 市场营销部电话: 023-68868624

<http://www.xscbs.com>

经 销: 新华书店

印 刷: 重庆五环印务有限公司

开 本: 787mm×1092mm 1/16

印 张: 12.75

字 数: 160千字

版 次: 2012年7月 第1版

印 次: 2012年7月 第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5621-5803-5

定 价: 24.00元

衷心感谢被收入本书的图文资料的原作者,由于条件限制,暂时无法和部分原作者取得联系。恳请这些原作者与我们联系,以便付酬并奉送样书。

若有印装质量问题,请联系出版社调换。

版权所有 翻印必究



青少年心理成长护航丛书 编委会

主 编

李 红

副主编

赵玉芳 张仲明 高雪梅

编委（以姓氏笔画为序）

于 璐
冯 立
刘春卉
米加德
余小燕
张绍明
李 唯
杨圆圆
陈小异
罗婷婷
洪显利
赵伟华
秦玲玲
黄 焰
熊韦锐

马文娟
冯廷勇
刘晶莹
齐新玉
吴 沙
张娅玲
李东阳
汪孟允
陈宏宇
周 婷
祝正茂
赵轶然
郭晓伟
程 凯

王 琦
卢 旭
向泓霖
但 浩
张 笑
李 倩
李宇晴
肖钟萍
屈 沙
郑 伟
胡丽娟
钟建斌
陶安琪
彭艳蛟

王冬梅
付 彦
向鹏程
何腾腾
张 萍
李 娟
李富洪
苏哲宸
武晓菲
郑持军
胡朋利
欧 莹
曹云飞
程文娟

王晓樊
刘廷洪
朱 雯
何颖操
张久林
李 浩
李远毅
邹锦秀
武姿辰
施桂娟
赵永萍
奚 桃
曹贵康
雷园媛

给青少年朋友的信

亲爱的青少年们：

或许不经意间，你们会发现自己不再像小时候那样三五成群地和小朋友们玩得忘乎所以了！你们开始学会选择和自己兴趣爱好相似的人做朋友，朋友对你们而言意义越来越重大，你们为了朋友哭，为了朋友笑，似乎不需要什么复杂的理由！

或许不经意间，你们发现男女生之间不再像小时候那样两小无猜了，你们开始更多地选择和同性朋友一起玩，男女生之间似乎有了一条无形的“三八线”！但慢慢地，你们发现男女生之间也开始有了更多的共同语言，原来男女生也可以成为“哥们儿”！

那你们是否就知道什么叫真正的友谊了呢？你们是否就知道怎么去建立友谊了呢？当你们的友谊出现问题的时候你们知道怎么去解决吗？……或许太多的问题你们还没有认真地去思考过，或许你正陷于苦恼之中！不要着急，翻开目录，答案就在你的眼前！

本书采用问题解决的方式，集中描述了关于人际交往的五个篇章，从友谊的入门知识，到友谊的建立和维持，再到友谊的修复，最后到人际交往中的特殊现象，36招秘籍帮助你们成为人际交往达人。每篇通过“心海拾贝”告诉你们关于友谊的名言警句、通过“心情日志”告诉你们主人公遭遇的人际难题、通过“心灵解码”分析主人公人际难题产生的原因、通过“心灵钥匙”为你们提供解决人际难题的策略、通过“心海扬帆”拓展你们对这个问题的认识！正是借助一个个问题



的解决,才帮助处于友谊困境中的你们一步步地成长起来!正是借助一个个问题的深入阐释,使你们逐渐学会了如何去拥有一份珍贵的友谊!

友谊恰似春天的暖阳,温暖着你我的心田;友谊恰似那炎炎夏日里清新透凉的冰红茶,滋润着你我干渴的喉咙;友谊恰似那瑟瑟秋风中飘落的黄叶,构成了金秋时节亮丽的风景;友谊恰似那寒冬腊月迎雪而立的梅花,经得起风雨的考验。

朋友们,勇敢地伸出你们的双手,用真诚、平等、尊重、理解和宽容来拥抱属于自己的友谊吧!

编者



目 录

给青少年朋友的信

第一篇 友谊的入门——了解自己 人际交往的基本功

友谊,是人生最珍贵的感情之一,古今中外无数诗人写出了无数优美的诗句去赞美和歌颂它,我们也徜徉其中,感受着它的魅力。但我们应如何去选择友谊呢?我们是否就具备人际交往的技巧和能力了呢?阅读本篇,了解自己,了解自己的友谊观,了解自己的交友方式,对自己的人际交往做一个全面检查。

- 1. 你知道什么是友谊吗 2
- 2. 你知道自己是哪种人际交往类型吗 8
- 3. 你在人际交往中受同伴欢迎吗 14
- 4. 你知道多少人际交往的技巧呢 19
- 5. 你了解你自己吗 25

第二篇 友谊的建立——敞开心扉 在交往中历练自己

“找呀找呀找朋友,找到一个好朋友……”哼着熟悉的儿歌,仰望着天空,那么多星星,哪颗星星是属于我的?我的朋友在



哪里?翻开本篇,你会发现,原来友谊不是找出来的,而是我们敞开心扉,克服自卑、懦弱、孤立等,主动建立起来的。

- 6. 我能交到新朋友吗 32
- 7. 我不敢在同学面前说话怎么办 38
- 8. 我不知道如何表达自己的观点怎么办 45
- 9. 自卑的我能交到朋友吗 50
- 10. 我不敢和异性交往怎么办 57
- 11. 她们都不理我怎么办 61
- 12. 男女同学间存在真正的友谊吗 66

第三篇 友谊的维持——用心呵护 让友谊之树常青

“海内存知己,天涯若比邻”,已经建立的友谊需要我们精心呵护,这样即便远在天涯也不会觉得生疏!但在遭遇友谊中的不和谐时,我们该怎么办?本篇内容将为你拨开迷雾,让你的友谊之树常青。

- 13. 友谊真的能地久天长吗 72
- 14. 没有自由的友谊还需要维持吗 76
- 15. 友谊中我是老大吗 82
- 16. 我讨厌他比我优秀怎么办 86



17. 我爱斤斤计较怎么办	91
18. 我该如何拒绝他的不合理要求	96
19. 我“喜欢”他怎么办	101
20. 我们是不是走得太近	107
21. 好朋友和我讨厌的人成好朋友了怎么办	111
22. 友谊可以分享吗	115

第四篇 友谊的修复——直面纠结 在逆境中考验友谊

“友谊如金钱一般,容易得到却不易保持。”所以,人际中让人纠结的事情无处不在!当友谊出现冲突、误会,朋友泄露了自己的秘密等问题时,我该怎么办?友谊还可信吗?本篇将告诉你解决的秘诀,让你的友谊在逆境中成长!

23. 友谊出现冲突怎么办	122
24. 友谊还可信吗	127
25. 我的朋友是两面派怎么办	131
26. 她泄露了我的秘密怎么办	136
27. 我能和她消除误会吗	141
28. 如何走出多疑的怪圈	146



第五篇 人际中的特殊现象——解开困惑 做交友达人

“夜带渐宽终不悔,为伊消得人憔悴”。要想做交友达人,还需要坚持读完本篇内容。在与同学交往的过程中,被同学误解、欺负、议论等,我们该怎么办呢?本篇将提供一些解决策略。

- 29. 被同学误解了怎么办 152
- 30. 我很孤独怎么办 158
- 31. 同学欺负我怎么办 164
- 32. 被同学背后议论怎么办 168
- 33. 我不想再做“开心果”怎么办 173
- 34. 我收到了情书怎么办 177
- 35. 我“失恋”了吗 182
- 36. 我为什么不受欢迎呢 187



第一篇 友谊的入门

——了解自己 人际交往的基本功

友谊,是人生最珍贵的感情之一,古今中外无数诗人写出了无数优美的诗句去赞美和歌颂它,我们也徜徉其中,感受着它的魅力。但我们应如何去选择友谊呢?我们是否就具备人际交往的技巧和能力了呢?阅读本篇,了解自己,了解自己的友谊观,了解自己的交友方式,对自己的人际交往做一个全面检查。



1. 你知道什么是友谊吗



心海拾贝

益者三友，损者三友。友直，友谅，友多闻，益矣。友便辟，友善柔，友便佞，损矣。

——孔子



心情日志

哥们儿，给我上

高枫因为学习成绩不好，在班上抬不起头来，同学们都很瞧不起他，没人跟他玩。孤独的他跑到网吧去上网，很快便迷上了网络游戏，在虚拟的游戏世界里，他是个威望很高，一路过关斩将、降妖除魔的英雄。但是网络游戏升级买装备需要很多钱，每周家里给他的零用钱很快就开始入不敷出了。

他在网吧结识了一个玩游戏的朋友——阿强。阿强看高枫连饭都吃不起，便把自己的面包给高枫吃。高枫肚子早已饿得咕咕叫了，心想能认识阿强这个朋友真好。后来阿强答应高枫帮助他“找活干”挣钱，谁知阿强把高枫带到了公交车站，让他趁着挤公交的时候，去偷乘公交车的人的钱包。阿强拍拍他的肩膀说：“可别忘了咱是朋友，哥们儿，快给我上！”



高枫犯难了。他本来就没有什么朋友，班上的同学瞧不起他。现在难得阿强把他当朋友，在他最饿的时候给他面包吃，还带他出来挣钱，这份情义说什么也不能忘。可是高枫转念又想：这可是违法的事儿，哪儿能干啊。

这点忙你都不帮

若兰和王雪是同桌，关系原本一直很好，但是最近闹了点不愉快。

新学期竞选班委的时候，若兰成功当选了文娱委员。最近班里要举办一场英语戏剧节活动，由若兰总体负责。经过班上民主投票，演员都已经确定下来了，进入了紧张的排练阶段。中途的时候，由于男主角生病住院，临时换了人。换的这个人正好是王雪很有好感的男生。每天放学后王雪便留下来看若兰组织同学们排练。

可是王雪觉得光看看一点儿都不过瘾。一天排练完后，她便对若兰说：“若兰，我想当女主角，你把那个苏素换下来，让我上呗。”若兰脸上露出了尴尬的神色。一来她知道王雪无论是英语还是演技都没有苏素好，二来苏素是班里民主投票选出来的女主角，不能说换就换呀。

“这样不好吧！”

“怎么不好？哪里不行？你是文娱委员，你说了算！我是你朋友，这点忙你都不帮？”

“苏素演得很好，没有理由随便换啊。”

“你随便挑点她的毛病不就完了。”

“不行，这……”

“哎呀，你这人怎么这样！这点小忙都不肯帮，亏我还把你当成好朋友！你这样的朋友有什么用啊？你仔细考虑考虑吧！这忙呢，你帮，咱们还是朋友；不帮呢，我们就绝交好了。”

忠言逆耳，甜言蒙心

场景一

“李鑫，把你作业给我抄。”

“不给。你抄别人的作业你学不到知识啊。”

场景二

“李鑫，我困了，先睡会儿，老师来了叫我啊。”

“上课不准睡，课堂40分钟那么宝贵，老师讲的都是精华。”

场景三

“李鑫，晚自习我出去溜达一会儿，老师问起就说我去上厕所了。”

“那你去哪儿？”

“去网吧呗。”

“喂，回来。”

40分钟后，被老师从网吧拎回教室。

“李鑫，你这混蛋！你算什么朋友，敢告发我！”



心灵解码

1. 为什么我们需要友谊

没有人敢说：“我不需要朋友，我可以一个人活在这世界上。”人是社会性动物，不可避免地要和其他人打交道。人的这种交际需要，位于美国著名心理学家马斯洛提出的“需求层次理论”的第三层，属于社会性需要。

友谊是人们在交往活动中产生的一种特殊情感。这是一种双向（或交互）关系的情感，即双方共同凝结的情感，任何单方面的示好都不能称为友谊。

交朋友可以让人们避免孤独，感受到关爱，还可以丰富人们的思想，开阔视野，帮助人们成长。历史上有许多耳熟能详的关于友谊的故事，比如，伯牙绝弦、管鲍分金、马克思和恩格斯伟大的革命友谊……无一不向我们诉说着美好的友谊是多么宝贵的财富！

与此同时，我们也应该注意到，友谊虽可贵，交友须谨慎！古人云：“与善人居，如入芝兰之室，久而自芳也；与恶人居，如入鲍鱼之肆，久而自臭也。”意思是说：和品德高尚的人交往，就像进入摆放着芳香的兰花的房间，时间久了，自然会散发出芳香；和品德低劣的人交往，就像进入

卖腌鱼的店铺,时间久了,自身便会散发出恶臭。

可见朋友对我们的影响是巨大的,正所谓“近朱者赤,近墨者黑”。所以我们在交友的时候可要擦亮了眼睛,别一不小心跌进交友的误区里,变成黑漆漆、臭烘烘的“鲍鱼”。

2. 常见的交友误区

有些时候,我们以为的“友谊”,往往是披着美丽外衣的骗局。让我们一起揭开它的面纱,看看我们走入了怎样的误区。

误区1 友谊 = “哥们儿义气”

错把“哥们儿义气”当友谊,这种现象在青少年中很常见。“为了朋友不惜两肋插刀”就是这种误区的典型写照。为什么会出现这种现象呢?我们来分析一下。

青少年希望在群体中找到归属感和认同感,就必须和群体内的成员保持高度的相似性,包括言行一致、遵守相同的规则等。阿强叫了高枫一声“哥们儿”,这让原本孤独无友的高枫体验到了归属感和认同感,产生了“我们是一伙的”的心理。既然是“一伙的”,那就要做一样的事。阿强正是利用高枫这样的心理让他去当小偷,绝不是真心想把高枫当朋友。

如果把“哥们儿义气”当做友谊的话,就很可能被这样的“朋友”送上违法犯罪的道路!青少年朋友们,一定要擦亮你们的眼睛!

误区2 友谊 = 利用价值

朋友之间资源共享,相互帮助是应该的。但仅仅凭一个人是否有利用价值来决定是否与之交友,这就陷入了功利的陷阱。

王雪想通过自己与若兰的好友关系以及若兰文娱委员的职位,为自己谋取便利,这本身就是很任性和自私的行为。若兰没有因为一己之私而给王雪方便,这是公私分明的表现。但是王雪非但不理解,还扬言不帮忙就与若兰绝交。

这样的朋友,把自己的利益摆在第一位,认为其他人都是可供自



己利用的棋子。在他们眼里，决定与谁交朋友，不是因为情谊，而是因为你能否为之所用。这样的友谊观明显是错误的。

误区3 友谊 = 我全对

人人都渴望得到别人的认同和赞美。生活中存在着这样两种人：

第一种人，他们很少赞美我们，总是直言指出我们的缺点和错误，让我们赤裸裸地暴露在众人之下，让我们感到难堪、羞愧与愤怒。我们真的很讨厌他们开口说话，因为他们一开口一定又是说我们这里不对、那里不好！

第二种人，他们总是支持我们，赞美我们，哪怕我们真的做错了。他们的甜言蜜语把我们哄得高高兴兴的。我们真的很喜欢他们，因为他们一说话，我们总有一种尾巴翘上天的感觉！

结果却往往是：第一种人的话，虽然听着难受，但只要听进去了，我们就进步得很快；第二种人的话，虽然听着悦耳，但一旦听进去了，我们就会摔得很疼，败得很惨！

真正的朋友，不是对你事事恭维、谄媚的人，而是敢于指出你的问题所在的人，委婉些当然更好。像李鑫这样的朋友，总有一天你会发现他们的好。正是因为有这样的友谊存在，告诉你“你不全是对的”，才鞭策着你变得更完美！



心灵钥匙

1. 谁才是真正的朋友

要走出交友的误区就要多交益友，少交损友。所谓益友，孔子的理解是友直、友谅、友多闻，即正直、宽容、见闻广博的朋友。所谓损友，就是友便辟、友善柔、友便佞，即性情暴躁、优柔寡断、心怀鬼胎的朋友。

人生中我们可能会遇到很多人，但是有这样八类朋友不得不交。他们分别是：推手——鼓励你的人；支柱——赞美你的人；同好——兴趣相近的人；伙伴——陪伴你的人；中介——牵线搭桥的人；开心果——给你打气的人；开路者——开拓你视野的人；导师——为你引路的人。

无论哪种朋友,只要是真正的朋友就都具备一些共同的特质,那就是信任、共鸣、诚实、保守秘密等。建立健康的友谊关系,也有一些基本的原则,那就是真诚、平等、互惠、宽容、尊重和理解。

2. 别让损友害了你

我们已经知道,好的朋友对自己可以有很大的帮助。对不好的朋友,我们应该提高警惕,及时发现不良的朋友,趁早远离他们,别让他们害了你。常见的不良朋友,有违背誓言的人、占小便宜的人、出卖朋友的人、以自我为中心的人、喜欢攀比的人、挑刺的人、情绪萎靡的人、虐待你的人、干涉他人事务的人等等。



心海扬帆

交友温馨小贴士

●朋友也要分等级

根据亲密程度,可以把朋友分为普通朋友、好朋友和最好的朋友。

我们不可能在每个人身上分配同样多的时间、感情和精力,广泛结交普通朋友,维持五六个好朋友,拥有一两个最好的朋友是比较常见的。

