

青少年
健康成长自助宝典

青少年
读物

患难与共

李云主编

最经典的交友之道

ZUI JING DIAN DE
JIAO YOU ZHI DAO

谁是真的朋友？

品德高尚的朋友是散播芬芳的玫瑰，
选择一个朋友，就是选择一种生活方式！

河北美术出版社



序言

健康成长不烦恼



成长是一件美好的事情。它是一个人不断变得更好更强更成熟的过程。然而，成长是需要付出一定代价的，它是一个“破茧而出”的过程，就像是蚕蛹化蝴蝶，就必须经历漫长黑暗的岁月时光。人也一样，想要成长，就必须接受种种的人生考验。有时候人们在完全看清事物的本质后，可能会感到非常痛苦，这并不是因为自己必须独立面对各种困境，而是因为在你还处于懵懂状态的时候，更多的问题接踵而来，摆在你面前的路会变成很多条，但是这样的迷宫却没有人能教你到底该走哪条路——因为每个人的成长轨迹不尽相同。究竟该如何去走，主要是靠自己去解决。

人生的岁月是有尽头的，但是生活中的苦难和烦恼却无穷无尽，问题总是一个接着一个，总会在第一时间给你的世界增添忧愁。在人生旅途中，特别是青少年时期，心灵的天空时常会飘来朵朵阴云。中小学时代是人生中的黄金时代，是快乐的时代，是绚丽多姿的时代，也是困惑和矛盾冲突的时代。处于青春期的青少年，生理发育逐渐成熟，但心理成长还远远跟不上。

在这个时期，一些心理问题就会在某些青少年的身上显露出来。其中大部分仅仅是成长过程中的一种迷茫、一种困惑，但由于心理问题是动态的，具有累积效应，一旦遇到某些特殊情况和诱因便会突然爆发。

好像突然之间，你不知道怎样和老师相处，不知道怎样才能交到更多的朋友，不知道为什么自己会那么在意别人的眼光，为什么这么迷惘，为什么这么冲动，为什么自己有时自傲，有时却自卑……



人生是一条曲线，有高峰也有低谷，有阳光灿烂，也有忧虑和沮丧。命运对每一个人都是公平的，没有人会永远一帆风顺，都会碰到这样或那样的难题，经历这样或那样的坎坷，有些人在困境面前选择了妥协，有些人则选择了勇敢地面对，这就是快乐的成功者与苦闷的失败者的区别所在。

失去是另一种获得，困境是另一种赐予，缺憾是另一种圆满。

成长，促使我们的心中放飞出无数的梦想，我们渴望自己的学习成绩更优异，盼望自己生活得更时尚、更美好，向往通过自己的努力最终攀上人生成功的巅峰。小小的改变，往往能让命运转变，通向幸福人生的坦途。我们要学会在变化中成长，在困境中变得强大。学会用多种方法去解决所面临的难题，试着改变一下想法去考虑生活中的问题，换一个角度，换一种方式生活，怀着一颗热爱生活的心，细腻地去感受人生，把自己身上的真实力量充分地展示出来。改变，只有通过不断地改变，才能实现心中的理想，让人生拥有更多的可能。

一粒沙中看世界，一朵花里有天堂。我们微小的瞳孔映照着广阔的世界，我们有限的人生蕴含着无限的哲理。用心去发现，将浓缩的真知化为鲜活的智慧，我们就能在学习和生活中驾轻就熟。带着轻松愉悦的心情去学习、生活，以微笑面对人生世事，以勇气和毅力克服困难和挫折，以一颗乐观积极的心态去面对成长过程中所遇到的种种烦恼，使困境变成顺境，收获意外的喜悦。

这套“青少年健康成长自助宝典”丛书，正是针对青少年成长路上遇到的各种烦恼和问题而编撰，是一套从积极的、正面的角度解答和帮助的心理自助类图书。本丛书提倡青少年珍惜青春，自尊自勉，自强自信，团结互助，尊敬师长，挑战自我，用青春的正能量来战胜烦恼，完善自己，成就自我。衷心希望青少年朋友们通过阅读这套丛书，获得更多的青春元气，展开理想的翅膀，排解成长过程中的烦恼，为自己打造一个智慧的人生。

目录

Contents



第一章 青少年也需要人际交往

1. 人际交往的意义与原则 / 002
2. 青少年在人际关系中的特殊心理 / 008
3. 如何正确处理好与他人之间的关系 / 013
4. 幽默是沟通的捷径 / 020
5. 尊重他人，才能得到尊重 / 024
6. 人际交往是为自己铺路 / 027
7. 诚信在人际关系中的作用 / 031
8. 做人不可虚伪 / 034

第二章 朋友之交，子欲被爱先须爱人

1. 真挚的友谊是怎么建成的 / 038
2. 猜疑阻碍友谊发展 / 042
3. 再好的朋友也要留有神秘感 / 046
4. 如何化解与朋友的矛盾 / 049
5. 批评和表扬需要技术 / 052
6. 与学习的“对手”成为朋友 / 055
7. 成绩相差很大的同学可以交朋友吗 / 058
8. 让嫉妒走开 / 061



第三章 把握好与异性交往的度

1. 异性效应 / 066
2. 男女生之间有真正的友谊吗 / 070
3. 收到情书怎么办 / 074
4. 女生：总有男生骚扰怎么办 / 077
5. 女生：害怕与男生说话 / 081
6. 那些年，我们一起度过的青春 / 084

第四章 克服不良心理，提高好人气

1. 不要以自我为中心 / 090
2. 摆脱骄傲心理 / 093
3. 为什么会产生嫉妒的想法 / 096
4. 多疑阻碍事物发展 / 100
5. 偏激心理 / 103
6. 自私自利的心理 / 107
7. 敌视他人的心理 / 111
8. 自卑来源于哪里 / 114
9. 羞怯掩埋人的才能 / 118

第五章 人脉关系缔造未来

1. 千万不要意气用事 / 124
2. 小心眼儿的隐患 / 128
3. 不做没立场的人 / 131
4. 不搞小团体 / 134
5. 逞能伤害的是自己 / 137



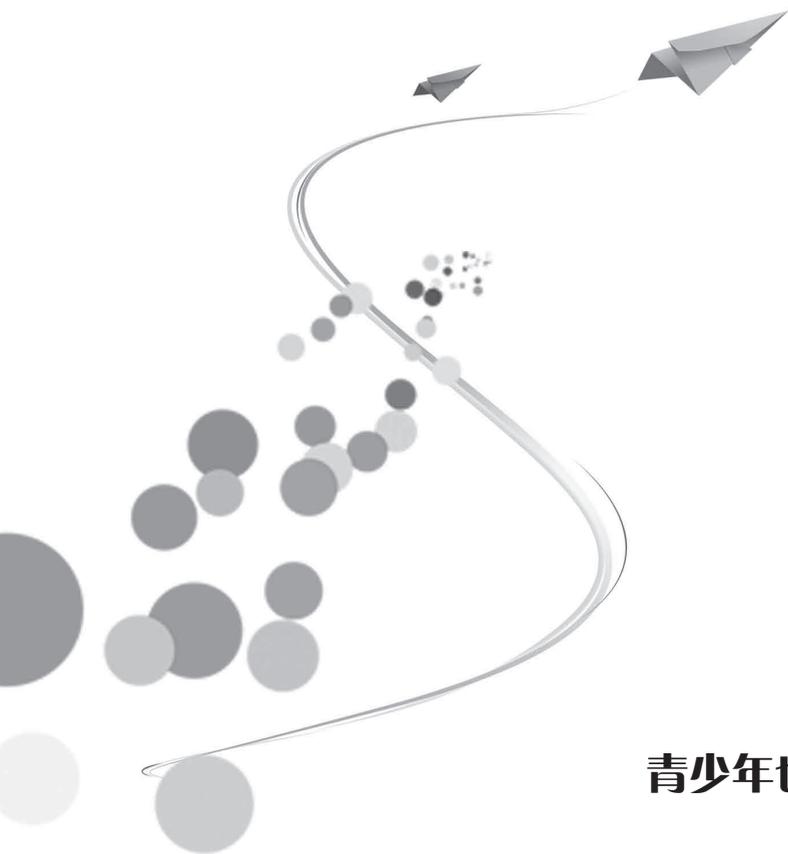
6. 过于敏感带来的困扰 / 142
7. 人而无信，不知其可也 / 145

第六章 健康辅导，提升你的人际交往

1. 克服心理障碍，塑造人格魅力 / 150
2. 演讲训练，提高自信 / 152
3. 倾听是一门艺术 / 155
4. 微笑，可以化解一切不快 / 159
5. 帮助他人就是帮助自己 / 163
6. 善于赞美他人，为人际关系加分 / 167
7. 心存善意才能更好地成长 / 169

第七章 青少年交友需谨慎

1. 请真诚地待人 / 174
2. 宽容与尊重并存 / 177
3. 学会欣赏他人 / 180
4. 友谊之花需要灌溉 / 183
5. 狭隘心理的坏处 / 187
6. 爱心应人人皆有之 / 191
7. 学会站在他人的角度思考问题 / 196



青少年也需要人际交往

人际交往是社会关系的动态形式，人类历史的发展和社会的进步都是以人际交往为先决条件的。作为现代青少年要成为21世纪的合格接班人，不仅需要高科技的知识，还要有良好的心理素质以适应未来社会高科技快速的发展，在此，具体表现在人际交往方面，懂得人际交往才能更好地适应社会的发展。



1. 人际交往的意义与原则



人际交往是社会关系的动态形式，人类历史的发展和社会的进步都是以人际交往为条件的，人际关系对我们的生活产生着重大影响。

有一家老式旅馆，餐厅很窄小，里面只有一张餐桌，所有就餐的客人都坐在一起，彼此陌生。有一天，一些客人在一起就餐。突然，一位先生拿起放在面前的盐罐，微笑着递给右边的女士：“我觉得青豆有点淡，您或者您右边的客人需要盐吗？”女士愣了一下，马上露出笑容，向他轻声道谢。她给自己的青豆加完盐后，便把盐罐传给了下一位客人。不知什么时候，胡椒罐和糖罐也加入了“公关”行列，餐厅里的气氛渐渐活跃起来，饭还没吃完，全桌人已经像朋友一样谈笑风生了，他们中间的“冰”被一只盐罐轻而易举地打破了。第二天分开的时候，他们热情地互相道别，这时，有人说：“其实昨天的青豆一点也不淡。”大家会心地笑了。

有人曾慨叹人与人之间的隔膜太厚，这隔膜其实很脆弱，问题是敢于先打破它的人太少。只要每人都迈出一小步，就会发现：一个微笑，一句问候，就会化解这层隔膜。人与人之间交往的意义也就在于此。

人际交往不仅是为了获得必要的生活资料以及必要的生活手段；是人获得精神上的愉悦和满足的方式；同时也是人世世代代遗传下来的安全感的需要。可见人际交往的重要性。

人际交往的意义主要表现在以下几方面：

(1) 人际交往是人身心健康的需要

著名医学、心理学专家丁攒教授曾指出：“人类的心理适应，最主要的就是对



人际关系的适应。”现代心理学研究表明，人类的心理病态大多是因人际关系失调所致。这是因为：

① 与人发生冲突会使人心灵蒙上阴影，导致精神紧张、抑郁，不仅可致心理障碍，而且可刺激下丘脑，使内分泌功能紊乱，进一步引起一系列复杂的生理变化。许多身心疾病，如冠心病、消化性溃疡、甲状腺功能亢进、偏头痛、月经失调和癌症，都与长期不良的情绪和心理遭受强烈的刺激有关。

② 每个人都有快乐和忧愁，快乐与朋友分享会更快乐，忧愁向朋友倾诉就会减轻，倾诉的过程就是减轻心理压力、缓解心理紧张的过程，如果缺乏必要的交往会导致心理负荷过重。大量研究证实，离群索居会使人产生孤独、忧虑，可导致心理障碍。有的国家以限制人际关系、实行心理隔离作为惩罚罪犯的手段，经过数年隔离，罪犯轻者出现心理沮丧，失去语言能力，重者可患精神分裂症。

③ 愉快、广泛和深刻的心理交往有助于个性发展与健康。心理学家研究发现，如果一个人长期缺乏与别人的积极交往，缺乏稳定而良好的人际关系，这个人就会有明显的性格缺陷。调查发现，绝大多数青少年的心理危机都与缺乏正常的人际交往和良好的人际关系相联系。同时，心理学家也从各个不同角度做过大量的研究发现，健康的个性总是与健康的人际交往相伴随的。心理越健康，与别人交往就越积极，越符合社会的期望，与别人的关系也越深刻。心理学家专门研究了身体、智力和心理健康水平都很优秀的宇航员、研究生和青少年，得出了一个共同的结论：心理健康水平高的人同别人的交往以及人际关系都很好。他们有着一系列有利于积极交往和建立良好人际关系的个性特点，如友好、可靠、替别人着想、温厚、诚挚、信任别人等。这些研究还发现，那些心理健康水平高的人，往往来自人际关系状况良好的幸福家庭，这从一个侧面反映出了人际关系状况也影响着个性发展和健康。

（2）人际交往是人获得安全感的需要

① 人作为有机体，同样要遵循“生存第一”的生存法则，没有人会怀疑“自我保存”是人的最根本的原发性需要。因此，人都需要安全感。社会心理学家所做的大量研究表明，与人交往是获得安全感的最有效途径。当人们面临危险的情境并感到恐



惧时，与别人在一起可以直接而有效地减少人们的恐惧感，使人们感到安宁与舒适。有人研究过与部队失散的士兵的心理，发现最令散兵恐惧的不是战场的炮火硝烟，而是同战友失去联系的孤独。一旦一个散兵遇到自己的战友，哪怕完全失去了战斗力，也会感到莫大的安慰，独自一人时的高度恐惧感也会大大减轻甚至消失。

② 人不光有生物性的安全感需要，还有社会性的安全感需要。当人置身于自己不能把握或控制的社会情境时，也同样会缺乏安全感。如新兵入伍来到部队，脱离了原来的人际关系支持，新的人际关系尚未建立，因而在自我稳定感和社会安全感方面就可能出现危机。在新的人际关系建立起来之前，会一直处于高度的自我防卫状态。心理学的研究发现，同生物安全感的建立相似，获得社会安全感的最有效途径同样是与人交往，并由此建立稳定的人际关系。不过与生物安全感不同，一个人要获得充分的社会安全感，仅有别人的陪伴或表面交往还很不够，社会安全感的本质是人与人之间的情感联系。只有通过交往，同别人建立了可靠的人际关系之后，人们的社会安全感才能得到确立。

（3）人际交往是人确立自我价值感的需要

人是一种理性的动物。从一个人自我意识出现的那一天起，他就开始用一定的价值观来进行自我评判。当自我价值得到确立时，人在主观上就会产生一种自信、自尊和自我稳定的感受。这就是所谓的自我价值感。人的自我价值感一旦得到确立，生活就会富有意义，使人充满生活的热情。相反，如果一个人的自我价值感得不到确立，他就没有正常的自信、自尊和自我稳定感。此时，人就会自卑自贬，自我厌恶，自我拒绝，自暴自弃。自我价值感完全丧失，人生就不再有意义，人就只能走上自毁自绝的道路。

人的自我意识的保持和自我价值感的确立是通过社会比较过程来实现的。一个人只有将自身置于社会背景之中，通过将自己与别人进行比较才能确立自己的价值。所以，人需要了解别人，也需要通过别人来了解自己。因此，需要同别人进行交往，需要同别人建立并保持一定的人际关系。一个人必须不断地通过社会比较获得充分信息，使自己相信自己是有价值的，才能保持其稳定的自我价值评判。如果



社会比较的机会被长期剥夺，则会使人因缺乏自我状况的社会反馈信息而导致个人价值感的危机，并使人产生高度的自我不稳定性。人往往不能忍受自己的价值得不到肯定。因此，自我不稳定性会引起人的高度焦虑，并促使人去同他人进行交流，进行有意无意的社会比较，以便获得有关自我状况的社会反馈，了解自我，使自己的行为具有明确的方向，并使自我价值感重新得到确立。

对于社会比较现象的揭示和社会比较规律的发现，是社会心理学家近年来的杰出贡献。大量科学研究表明，人们对于自己的能力、性格与心理状态的评价，以及对人、对事、对物所持有的看法，常常是不确定的。人们要想在这些方面做出明确的判断，必须通过将自身的状况与他人的状况进行比较，找到一个参照系，并确定自己在这一参照系中的位置之后，才能形成明确的自我评价。

（4）人际交往是人发展的需要

人际交往是个人社会化的起点和必经之路。社会化即个人学习社会知识、生存技能和文化，从而取得社会生活的资格，开始发展自己的过程。如果没有其他个体的合作，个人是无法完成这个过程。人只要活着，不管是否愿意，都必须要与人进行交往。人一生的成长、发展、成功，无不与同他人的交往相联系。从人际关系中得到信息、机遇、扶助，可能会助你走上一条成功之路。现代科学技术的发展使我们越来越依靠群体的力量，人与人之间的情感沟通和智力交往使某些工作出现质的飞跃，这种“群体效应”已逐渐成为各项工作的推动力。这种效应的出现主要是在人际互动和交往中实现的。在交往过程中，彼此互相学习，共同提高，可产生 $1+1>2$ 的智力共振。

（5）人际交往是人生幸福的需要

日常生活中，往往有些人会认为，人的幸福是建立在金钱、成功、名誉和地位基础之上的。其实，对于人生的幸福来说，所有这些都远不如健康的交往和良好的人际关系重要。交往和人际关系在人们生活中的地位无法为金钱、成功、名誉和地位所取代。心理学家通过研究，发现了一个奇特的现象：自20世纪30年代以来，人们的金钱收入一直是呈上升趋势的，但是感到生活幸福的人的比例并没有增加，而



是稳定在原来的水平。这说明金钱并不能简单地决定人的幸福。

西方心理学家克林格做了一个广泛的调查，结果发现，良好的人际关系对于生活的幸福具有首要意义。当人们被问到“什么使你的生活富有意义”的时候，几乎所有的人都回答：亲密的人际关系是首要的；自己的生活是否幸福取决于自己同生活中其他人的关系是否良好；如果同配偶、恋人、孩子、父母亲、朋友及同事关系良好，有深刻的情感联系，那就会感到生活幸福且富有意义。反之，则会感到生活缺乏目标、没有动力和不幸。在这些被调查者的回答中，人际关系的重要性远远超过成功、名誉和地位，甚至超过了西方人最为尊重的宗教信仰。有一项调查表明，在我国，压抑、人际关系和谐度和人际关系压力是导致自杀的三大因素。法国社会学家指出，社会关系的丧失是自杀的主要原因之一。

人际交往的原则：

如何搞好人际关系是一个技术的问题。从心理上讲，不管身份高低，每个人都希望受人欢迎，因为，受人欢迎意味着对自我价值的肯定。老师希望受到学生的欢迎，学生同样希望老师喜欢自己。一个人可能一时不在乎别人是否喜欢他，但是不可能一直都不在乎。人们追求受人欢迎，是在一出生时就注定了的，因为人总是不能离开他人而独立地生存。在人际关系问题上许多人存在两个误区：一是对人际关系抱无所谓的态度，二是在人际关系上过分讲究谋略。

处理好人际关系的关键是要意识到他人的存在，理解他人的感受，既满足自己，又尊重别人。下面是几个重要的人际交往原则：

（1）真诚原则。真诚是打开别人心灵的金钥匙，因为真诚的人使人产生安全感，减少自我防卫。越是好的人际关系越需要交往的双方暴露一部分自我，也就是把自己的真实想法与人交流。当然，这样做也会冒一定的风险，但是完全把自我包装起来是无法获得别人信任的。

（2）主动原则。主动对人友好，主动表达善意能够使人产生受重视的感觉，主动的人往往令人产生好感。

（3）交互原则。人们之间的善意和恶意都是相互的，一般情况下，真诚换来真



诚，敌意招致敌意。因此，与人交往应从良好的动机出发。

（4）平等原则。任何好的人际关系都让人体验到自由、无拘无束的感觉。如果一方受到另一方的限制，或者一方需要看另一方的脸色行事，就无法建立起高质量的人际关系。

人际交往心理辅导：☆☆☆

好的人际关系必须在人际关系的实践中去寻找，逃避人际关系而想得到别人的友谊只能是缘木求鱼，不可能达到理想的目的。青少年要记住，受人欢迎有时胜过腰缠万贯。



2. 青少年在人际关系中的特殊心理



“万水千山都有情，没有朋友可不行。”朋友是我们每个人生活当中不可缺少的一部分，而对于青少年来说，尤其显得重要。作为青少年，开始离开父母的怀抱，逐步摆脱对父母的依赖，并把朋友放在十分重要的位置。但是，一些同学在人际交往中却遇到了种种障碍，无法与同学友好相处。

17岁的韩某，性格外向，爱与人交际，但人缘极差。他总是过分地以自我为中心，常常在同学面前夸夸其谈，夸耀自己的经历和家庭的富有，还不断地向别人诉说自己的生活琐事，但从不对别人的问题感兴趣，也从不理会别人的感受和反应。在与同学交往中，总要尽力表现自己，使自己成为同学们注意的中心。对别人的错误和缺点，添油加醋，极力渲染夸张，引起同学们的哄笑，还自以为很得意。

其实，不少的青少年都存在着像韩某这样或那样的不良个性习惯，而形成这样的习惯完全是一些不良心理在作祟。

人际交往的不良心理表现：

据调查，青少年普遍存在着交往上的不良心理，最典型的表现为以下几个方面：

（1）自卑心理

自卑是性格上的缺陷，是一种消极的自我暗示。自卑是青少年的大忌，有自卑心理的人缺乏自信，在人际交往中总认为自己不行。总是想着成功的经验少，失败的经验多，丧失了交往的勇气和信心。美国心理学家的研究表明，一个人如果各项活动取得成绩并得到老师、父母及同伴的认可、支持和赞许，便会增强他们自信



心、求知欲，内心也就会获得一种快乐和满足，就会养成一种勤奋好学的良好习惯。相反，他会产生一种受挫感和自卑感。自卑的浅层感受是别人看不起自己，而深层的理解是自己看不起自己，即缺乏自信。

（2）自傲心理

自傲与自卑正好相反，自傲心理表现在交往中是不切实际地对自己作高度评价，在他人面前显得自以为是，甚至不愿与人交往，常常使别的同学处在难堪、窘境中。自傲心理对于交际的危害很大，自傲的人很难与别人相处。

（3）自私心理

青少年在人际交往中，以自己为中心，不顾他人利益来满足自己的欲望，这种心理常常会引起同学的不满和反感。自私在青少年交往心理中是比较普遍的。有自私心理的人，时时处处都会伤害到别人，这种人永远也不会找到真正的朋友。

（4）恐惧心理

在交往中，特别是在人多的场合，不由自主地感到紧张、害怕、手足无措、语无伦次等，严重的会发展为“社交恐惧症”。

（5）害羞心理

大多数青少年都有害羞心理。青少年在交往中过分地约束自己的言行，表情羞涩，神情不自然，往往不能充分表达自己的思想感情，从而使其失去许多社交的机会，失去自我上进的动力和他人的鼓励。

（6）嫉妒心理

青少年在交往中出现这种病态心理也是比较常见的。青少年往往对他人取得的地位、名誉、进步等存在一种不服气、不友好的心理，甚至是敌对的情感，这是一种想保住自己的优越地位而极力要排除他人优越地位的心理倾向。正如黑格尔所说：“有嫉妒心的人自己不能完成伟大事业，便尽量去低估别人的伟大，贬低他人的伟大性使之与本人相齐。”嫉妒会使人停滞不前，使人际关系不和谐。有嫉妒心理的人不仅会使自己背上沉重的心理包袱，也会受到身边人的反感，同时会使别人不愿与之交往。



(7) 猜疑心理

在交往过程中，长期处于“疑神疑鬼”的情绪中，对他人的言行过分敏感、多疑、不信任，往往陷入痛苦和焦虑之中。猜忌成癖的人，往往捕风捉影，节外生枝，说三道四，挑起事端，其结果只能是自寻烦恼，害人害己。

(8) 干涉心理

心理学家研究发现，人人都需要一个不受侵犯的生活空间，同样，人人也需要一个自我的心理空间。再亲密的朋友，也有个人隐私，有一个不愿向他人坦露的内心世界。青少年在人际交往过程中对别的事情过分关心，打听、传播和干预别人的私密，从而引起别人的不满及厌恶，影响同学之间的关系。

这些不良的交往心理障碍并不是独立的，它们是相互依存的。青少年日常生活中的人际交往困难和不适应也都是难免的。对于青少年的不良交往心理，只有加强青少年心理健康教育，才会使其和谐地与人共处。

掌握人际交往技巧：

了解了人际交往的心理障碍，那么在人际交往中青少年该怎样做呢？这就要求掌握一些人际交往的技能技巧。

(1) 增加交往频率。人际关系要密切，彼此有一定的交往是其前提。生活中我们常可以看到，原来关系密切的两个人，后来由于交往少了，关系可能淡漠下来。反之，原来并不很熟悉的两个人，由于经常在一起活动，关系也可能密切起来。因此，在紧张的学习之余，不妨主动找同学聊聊天，讨论某些问题，交换一些意见，互相传递信息。也可以一起下下棋、打打球，还可以搞点郊游、远足之类的集体活动，这些都可以加深对对方的了解和信任。在这种交往中，对方从中感到愉快，加深了情感联系，并逐步形成了一种整体感，彼此的关系就容易密切了。

(2) 真诚关心同学。希望得到别人的关心和注意是人的心理需要。当一个人感到周围的同学对他十分关心时，他心中便会有一种温暖的、安全的感觉，就会充满自信和快乐。他受到别人的关心，同样也就会去关心别人，这样，相互间就容易有一种亲密友好的关系了。



(3) 学会宽容别人。能否宽容别人对于搞好人际关系也是十分重要的。生活中充满了矛盾，同学之间难免有被人误解、嫉妒和被人背后议论等疙疙瘩瘩的事情发生。如果别人激怒你，你就耿耿于怀，睚眦必报，结果引来的多是“以牙还牙”的恶性循环；反之，如果你相信人的感情是可以诱导的，因而能宽容别人，礼让别人，“投之以桃”的话，则别人迟早也会礼尚往来而“报之以李”的。同时，在人际交往中，切不可因为别人有这样那样的缺点就对其横加指责、挑剔，甚至故意疏远、嫌弃。“金无足赤，人无完人”，每个人都会有缺点，都会犯错误，有句名言说，“水至清则无鱼，人至察则无徒”，过分苛求别人，到头来只能使自己变成一个孤家寡人。

(4) 讲究褒贬手段。为了搞好同学间的关系，还必须学会诚心地赞美同学。希望得到别人的赞扬是人的一种心理需要。赞美别人也并非是一件难事，因为每个人多少总有一些值得赞美之处。当然，这里所说的赞美是指诚心诚意、实事求是的赞美，这才能于人有益，于己无害。

和赞美相对的是批评。“良药苦口利于病，忠言逆耳利于行。”批评虽然是人们难于接受和不喜欢听的，然而中肯的批评也是最难能可贵的。当然，批评也必须注意方式。批评别人之前，应先让对方充分说明情况，等到整个情况都了解清楚之后，我们总能发现当事人在全部行为过程中，也有某些可取之处。因此，必须从肯定对方的可取之处入手，对方在其行为应受夸奖之处受了夸奖之后，必然能在应受批评之处接受批评。而且，在批评别人时，应尽量避免伤害他人的自尊，宜用诚恳的态度、平静的口吻、不含讽刺意义的词句，尽量使对方感受到你批评之后的善意和友情。

(5) 保持人格完整。每个人都有自己独特的态度和行为方式，这也是健康人格的特征之一，与别人相处时，固然要对别人的一些需要持迁就随和的态度，但随和并不等于放弃原则，迁就也不等于予取予求。如果一个人真要那样做的话，则根本不会得到别人的信任和尊敬，自然也不能与人建立良好的人际关系。