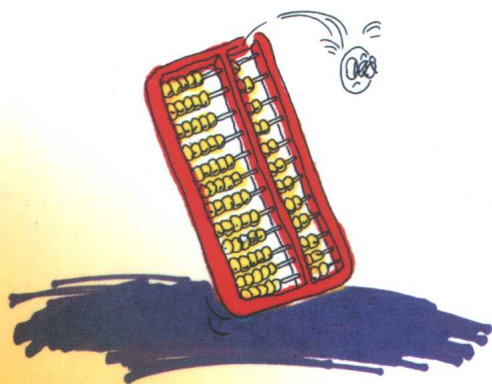




◀ 21世纪交际心理直通车 ▶

象牙塔中的黄金法则

——校园交际心理

谢萍 编著

上海科技教育出版社



◀ 21世纪交际心理直通车 ▶

象牙塔中的黄金法则

——校园交际心理

谢 萍 编著

上海科技教育出版社

• 21 世纪交际心理直通车 •

象牙塔中的黄金法则

——校园交际心理

谢萍 编著

上海科技教育出版社出版发行

(上海冠生园路 393 号 邮政编码 200235)

各地新华书店经销

商务印书馆上海印刷股份有限公司印刷

开本 850×1168 1/36 印张 5.5 插页 1 字数 89 000

2001 年 12 月第 1 版 2001 年 12 月第 1 次印刷

印数 1--5 000

ISBN 7 - 5428 - 2732 - 4/B·3

定价: 11.50 元

序 言

无数事实一次次向人们昭示：在这个机遇与挑战并存的时代，除了个人实力外，人际交往能力似乎比任何时候都显示出更大的作用。遗憾的是，虽然许多人都希冀建立良好的人际关系，但封闭的性格、工作及生活的压力，在无形中使他们产生了不良的，甚至是病态的社交心理，以至陷入一个又一个误区，严重挫伤了他们的自信心、阻碍了成功的进程。

“21 世纪交际心理直通车”丛书谈论的便是众多心理问题中可能最牵动人心的话题——人际交往心理。人从出生伊始，就时刻在和他人打交道。首先是向父母要吃要穿，然后需要从父母处获得爱。随着年龄的增长和生活的范围不断拓宽，与之发生大大小小关系的人越来越多，关系也越来越复杂。如何处理好方方面面的关系，营造一个和谐的外环境是许多人感兴趣并多方求助的内容。丛书聚焦于人生三个重要的场景：学校、家庭和单位，通篇没有空洞的大道理，而是从故事中与读者一起分析自己的社交状况，为读者剖析人际交往中屡屡受挫的原因、家庭关系中隐患重重的症结。倡导平等、尊重、接纳的人际关系，这是三本书一致的风格。由于三位作者的年龄、经历、性别等差异，各自的作品也各具特色。《象牙塔中的黄金法则——校园交际心理》针对校园生活所特有的社交问

题进行了独到的分析，目的是帮助内向自卑的学生结交更多的朋友；让有一技之长的学生充分发挥长处，并成为同学中的“小明星”；化解同学间的矛盾，弥合同学间的裂痕等。该书富有青春色彩，适合大中学生阅读，也适合那些希望与学生取得更多情感共鸣的教师们。《家和万事兴——家庭交际心理》聚焦当今的年轻夫妇，通过对一系列典型的家庭矛盾及困扰的透视，揭示了营造和睦、宽容、信任的家庭氛围的重要性，并提供了润滑家庭关系、化解家庭矛盾、增进夫妇爱意激情的方法和技巧，让你在倍感家庭温馨与幸福的同时，全身心地投入工作，全无后顾之忧。《同事同行皆朋友——职业交际心理》以办公室社交问题为主线，从适应环境、平等尊重、自我发展谈起，目的是帮助读者找到一个适合自己的工作，并且顺利地融入工作环境，做好工作做好人。它适合正在找工作、想找工作，或在工作中遇到人际交往问题的年轻上班族阅读。

另外，这套丛书点睛的篇首语、传神的人际语丝、清新的漫画，增加了阅读的趣味性。相信读者定能在轻松愉快的阅读中获得精神的成长和心灵的充实。

上海高校心理咨询研究会会长
复旦大学心理研究中心主任
孙时进 博士

缺乏真正的朋友乃

是最纯粹最可怜的孤独，

没有友谊则斯世不过是

一片荒野。

——培根



图书在版编目(CIP)数据

象牙塔中的黄金法则:校园交际心理/谢萍编著.

—上海:上海科技教育出版社,2001.12

(21世纪交际心理直通车)

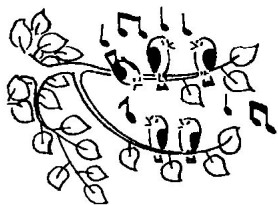
ISBN 7-5428-2732-4

I.象... II.谢... III.人际交往—青年读物

IV.C912.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 075095 号

目 录



敞开心灵的大门

- 2 自傲必翻车
- 4 一心只读圣贤书
- 6 猜疑是种毒药
- 8 嫉妒的两面性
- 10 给自己松绑
- 12 囚鸟
- 14 走出自我
- 16 抛开顾虑
- 18 轻松聊天
- 20 我只想一个人走
- 22 人至察则无徒
- 24 合理宣泄
- 26 开诚布公
- 28 君子风度
- 30 面子
- 32 小测试:你受同学欢迎吗

让更多的人知道我

- 36 嗨!你好!
- 38 微笑待人
- 40 推销自己
- 42 留下良好的第一印象
- 44 学会礼尚往来
- 46 请帮帮忙
- 48 弥补过失
- 50 接受帮助
- 52 想哭,就哭吧
- 54 退一步,海阔天空
- 56 少挑剔他人
- 58 控制自己的情绪
- 60 分寸
- 62 调整自己
- 64 小测试:你会交友吗



- 68 惜缘
70 赏识别人
72 不要吝啬你的赞美
74 拥有信任
76 口味
78 请你听我说
80 关心他人
82 言而有信
84 听话听声，锣鼓听音
86 一人难成事
88 适度竞争
90 自私的祈祷
92 真诚
94 明辨是非
96 小测试：你的同学关系如何



烦恼总是难免的

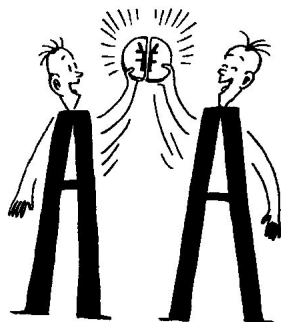
- 100 相知容易相处难
102 青青校园情
104 如果他是她
106 不可能讨好所有的人
108 莫把友情当爱情
110 何必在乎她
112 善待感情
114 没有无烦扰之快乐
116 摆脱单相思
118 拒绝比欺骗好
120 不必过分掩饰
122 “缩小”你的嘴巴
124 小测试：你在同学中有威信吗

朋友交往需技巧

- 160 不给别人花钱,也不花别人的钱
- 162 反省
- 164 不要让别人有负担
- 166 保持距离
- 168 不卑不亢
- 170 AA制
- 172 忌过分热情
- 174 不理睬他
- 176 以人为镜
- 178 借钱
- 180 互利互惠
- 182 转移目标
- 184 巧用眼神
- 186 选择最佳时机
- 188 克己忍让
- 190 小测试:你的处世技巧怎样

话里语间讲艺术

- 128 学会批评
- 130 赞美不当遭人怨
- 132 善于说“不”
- 134 不可对同学发号施令
- 136 说声“对不起”
- 138 巧择妙辞
- 140 善意的谎言
- 142 废话少说
- 144 避免当众发牢骚
- 146 生日面条
- 148 化解尴尬
- 150 消除误会
- 152 宽容
- 154 把握评语
- 156 小测试:你善于与同学交谈吗



敞开心灵的大门

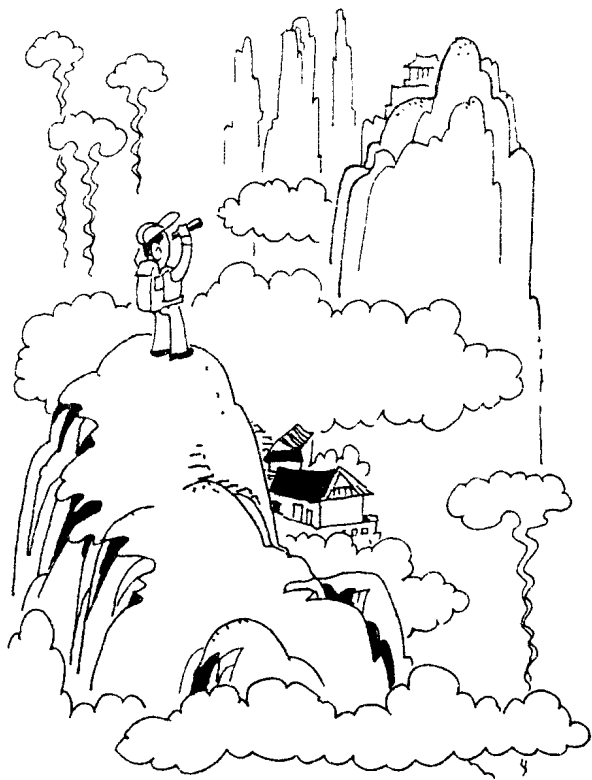
自傲必翻车

小惠多才多艺，琴棋书画样样都会，成绩也十分优秀，然而她却不是寝室中最受欢迎的一个。与之相比，小娜才智平平，人也长得不漂亮，但室友却都喜欢她，这使小惠百思不得其解。

原来小娜比较随和，总以平等的心态待人；而小惠虽能力强，但喜欢自吹自擂，惟恐别人不知道，自以为了不起，而且对别人做的事不放心，认为不如自己干得好，还经常因此数落别人。周围人对小惠的这种态度极为不满，于是逐渐与她疏远。

2 自傲的人常过分关注自我，看到自己一条优点就会产生晕轮效应，认为自己样样都行。殊不知天外有天，别人也有其长处，或许还胜自己一筹呢，但他们却视而不见，孤芳自赏。自傲的人在复杂的人际交往中不虚心、不诚恳，从不信任他人，而且经常口出狂言，讥笑他人、藐视他人，把他人说得一无是处。这种人就很难寻得友谊，受到周围人排斥也就不足为奇了。

请记住：不恰当的自负情绪，过分标榜自己的优点，轻视他人，这是促使周围人排斥自己的根源。



人际语丝：

天外有天，山外有山，人外有人。

一心只读圣贤书

肖是知青子女,肩负着父母的重托,从边远山区考入了重点大学。在“我是来学习的而不是搞人际关系来的”的思想支配下,肖在学校里总与同学们保持一段距离。尽管肖的学习成绩十分优秀,但他不懂交往,不知如何与人合作。入学一年后,他连一个知心朋友都没有,同学都称他为“书呆子”。有一天他走出校门,发现自己对课本外的东西竟知之太少。

肖信奉的“两耳不闻窗外事,一心只读圣贤书”的原则已无法适应现代化生活的客观要求和节奏。研究表明,人类获得的信息只有 20%~30% 是从文字材料中汲取的,大量的信息则需从人际交往中得到。对学生而言,虽然主要任务是学习科学文化知识,但“独学而无友,则孤陋而寡闻”。

21 世纪是一个相互联系、相互依赖、相互促进、相互竞争的时代。有关部门的调查显示,影响大学生施展才能的最大障碍是人际关系。自我封闭,远离现实社会,在生活中就会处处感到不便。

奉劝“一心只读圣贤书”的同学尽早走出自我封闭的状态,主动与他人接触,向他人表示友好,逐步扩大自己的生活圈子。人际交往是充实自己、提高自己的一条有效途径,倘若固执地将自己排斥在同学圈外,只会越来越感到孤独,越来越“孤陋而寡闻”。



人际语丝：

独学而无友，则孤陋而寡闻。

猜疑是种毒药

清和伟就读于同一个导师门下。半年下来伟与导师交往较多,清则很少与导师个别交流。清于是就认为导师偏心于伟,给了伟较多的资料及更多的指导,心理因此产生了不平衡,与导师的距离也越来越远。

6 清的状况完全是由猜疑造成的。猜疑的人往往自尊心比较强,爱慕虚荣,心胸狭窄,不自信。他们总是疑神疑鬼,对人际关系过分敏感。别人交头接耳,他就认为是在讲自己坏话;对他提出批评,他就会怀疑自己能力差;偶尔得罪一次领导,就觉得以后的日子一定不会好过……

猜疑的人通常会处处防范别人,不讲真话,不能诚恳待人,同时又喜欢捕风捉影,传播小道消息,使人难以接近。

克服猜疑心理要从树立自信心开始,自信心强了就不会毫无根据地胡乱猜测,对他人也会多一份信任,不会再用“有色眼镜”去看人。有了自信,就会及时消除猜疑。上例中的清完全可以主动去找导师,看导师是否真的偏心于伟,从而摆脱猜疑。另外,还要努力修正自己的性格,使之从自我中心、偏执、过于敏感转变成宽容、明智、大度。

朋友,尽早消除猜疑心理,你将拥有美好生活。



人际语丝：

猜疑是一种对自己有损无益的毒药。