

成长心理丛书

赵小青 著

自我训练

如何与人交往



上海科学普及出版社

赵小青 著

自我训练

—— 如何与人交往

上海科学普及出版社

图书在版编目(CIP)数据

自我训练:如何与人交往/赵小青著. —上海:上海科学
普及出版社,2000.11
(成长心理丛书)
ISBN 7-5427-1800-2

I. 自… II. 赵… III. 人间交往-青少年读物 IV.
C912.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 10184 号

责任编辑 田育松

自我训练

——如何与人交往

赵小青 著

上海科学普及出版社出版

(上海曹杨路 500 号 邮政编码 200063)

新华书店上海发行所发行 常熟文化印刷厂印刷

开本 787×1092 1/32 印张 9 插页 2 字数 182000

2000 年 11 月第 1 版 2000 年 11 月第 1 次印刷

印数 1—6000

ISBN 7-5427-1800-2/G·559 定价:12.00 元

前 言

如何与人交往？这是每个青少年在成长过程中都要面对的重要课题。交往给人们带来幸福、快乐、自信、勇气、适应、发展和创造力……在获得成功交往的过程中，人们几乎不可避免地要尝到与人交往的另一番滋味：困惑、紧张、焦虑、孤独、自卑、退缩……

我们都知道，积极的生活感受有助于提高我们的生活质量；而消极的情绪反应则会导致身心不健康，并且直接影响到人们职业生涯的成败。正是如此，笔者在多年的教学、辅导活动中深深地感受到，青少年朋友越来越渴望获得与人交往的经验。他们期望传播媒介、学校、家庭提供给他们更多、更丰富、更具体的指导与帮助，使自己以成熟的面貌去创造自己的生活。因此，笔者在与他们交流人际交往方法的过程中，常常看到许多令人感动的场面：他们积极参与团体辅导活动，争相坦露自己的见解；白天学习任务繁忙，就在晚上挤时间参加成长小组活动；他们一旦领悟到改变自身的重要性，便毫不犹豫地做计划并付诸行动……面对这些，身为教育工作者与辅导者的我们，只有投入更多的精力，去发掘更多更有效的辅导方法，

以满足年轻人热切期望成长的心愿。在一些专题讲座活动中，笔者还接触到许多中年人、老年人。当他们对某些有关交往的论点产生共鸣、有所感触时，往往焕发出不少于年轻人的学习热情。正是从和大家的切磋交流中，笔者获得了许多宝贵的知识和经验，相信拿出来和读者一起分享是很有价值的。

许多想要在与人际交往方面做得更好的青少年都有这样的困惑：看了不少的书，但仍然解决不了自己的交往问题。本书正尝试一种方法，鼓励读者边看，边想，边实践，由“知”转为“行”，这是提高学习效力的最佳途径，特别可以用在与人际交往方面。在运用这本书时，您就是自己的督导者。您可以通过自我反省、自我对照、自我评价、自我训练来达到自我提高的目的。事实上，我们每个人都要在生活中学会自我负责。一旦您对自己有了责任心，您决定要改善自己，提升个性修养的品位，您要获得良好的人际关系是完全做得到的。眼下，就从您完成这本书的练习开始。您会发现，您所做的任何一项努力都会是有成效的，只要您不放弃努力。

在此要特别感谢出版社的王琳女士、田育松先生。他们为本书提出了宝贵的建议，并作了文字修饰工作。还要感谢龚辛小姐在部分章节里为本书创作插图。同时也感谢所有为本书能与广大读者见面而辛勤工作的人员。

作者

2000年8月

目 录

第一章 交往是人生发展的必修课

- 为职业生涯做好准备/3
- 提高交往能力的关键在于拓展/7
- 贵在学习与内省/15

第二章 交往的基本规则

- 关注非语言交往/23
- 保持平衡的交往/27
- 交往具有多面性/30
- 影响人际交往的因素/33
- 交往需求的种类/37

第三章 交往中的“我”

- 认识自我/43
- 以人为镜/45
- 寻找自己的盲点/51
- 我是怎样的人/54
- 自我接纳/57

第四章 深层交往的技巧

- 了解他人的需求/69
- 明智地倾听他人/78
- 真诚地赞赏他人/88

第五章 建立友谊

- 友谊是成长的动力/101
- 友谊是广泛的爱/103
- 人们为何能亲近/106
- 择友/109
- 异性交往的意义/116
- 异性交往的误区/119

第六章 在家庭中学会交往

- 家庭沟通模式/129
- 由爱而学会做人/136
- 在家庭中了解自己/142
- 选择合适的沟通方式/146

第七章 处理冲突

- 如何表达不满/155
- 自信应对冲突的方法/158
- 挨批评时怎么办/162
- 善于拒绝/171

- 有限合作/175

第八章 消除交往障碍

- 遵守规则/181
- 改变不好的习惯/184
- 避免言谈失礼/187
- 依赖朋友要适度/192
- “小钱”也要妥当处理/194
- 克服嫉妒心理/196
- 建立合理的观念/203

第九章 交往心理的调节方法

- 训练自信的 8 种方法/211
- 保持积极的心态/230
- 在团体中如何受欢迎/238
- 活跃团体活动气氛的 3 种方法/241

第十章 增强人际吸引力的方法

- 14 种受人欢迎的品质/249
- 讲究社交礼节/257
- 主动交往/265
- 自我激励法/270
- 运用“头脑风暴法”/278

第一章 交往是人生发展的必修课

- 为职业生涯做好准备
- 提高交往能力的关键在于拓展
- 贵在学习与内省

为职业生涯做好准备

人们普遍认为，生活中有6个方面最为重要：

- 工作
- 家庭
- 朋友
- 社会活动
- 知识
- 健康

在你的人生旅途中，这每一个方面的满足状况，都会深刻地影响你的生活质量。谁会放弃对美好生活的追求呢？你能看到，以上这6个方面都与每个人的交际能力有关。要能在生活中拥有成功，你是否具备成熟的与人交往能力，是在其中有着重要影响的因素。可以说，与他人建立起更丰富、更密切、更有成效的关系是每个人的生命中不可或缺的成长资源。这种资源越丰富，你的成长就越顺利，生活也会更有质量。

如果你还在学校学习，你现在所做的努力都是在为今后的职业生涯作准备。与人交往的能力的强弱，将决定你事业的成功与否。而事业在你的生活中占怎样的位置呢？以每天工作8小时，每周工作5天，一生

大约工作 35 年计算，一个人的一生中约有 7 万个小时在工作。这是一项多么巨大的生命投资！如果你的事业能符合你的价值观，能获得一定程度的成功，那么你的生活也将是快乐的、满足的。相反的话，你会产生沉重的失落感。我们必须看到，事业或工作的延伸发展，都是从人际关系中获得的。提高与人交往的能力，对工作更有实质性的意义。

学生时期的人际交往能力培养是为今后的工作打基础。如果你没做好必要的准备，就会在步入社会之后产生适应不良的症状，影响自我的发展。一位在全国重点大学毕业的年轻人，因学业成绩优良而提早被用人单位录用。但他在单位仅仅工作了两个月便被这家公司解雇，理由很简单——缺乏人际关系协调能力。不良的人际关系使他处处碰壁，明显地影响到工作进度。事实上，人际关系更反映一个人的能力、人格和品德。作为就业者，人际关系协调能力是职业岗位普遍要求的重要素质。这项素质的培养与学习专业知识同样重要，甚至从某种角度来讲更为重要。因此，我们从学生时期就要特别重视培养自己的人际关系协调能力，以增强社会适应性。这也是青年人实现社会化转变的重要方面。

学生时期的人际交往与职业生活中的人际交往有所不同。许多走出校园、踏上工作岗位的年轻人在经历了一段社会的职业生活之后，大都会感叹校园生活的单纯。相对而言，校园内的人际关系确实比较单纯，例如同学之间的交往一般有以下特点：

·以同辈交往为主。各自的生活阅历、情感表达和行为方式都比较接近，因而在彼此互动中所获得的经验的范围相对小一些，不如职业生活中的人际关系层面多、角色多，需要不同的应对方法。

·以学习任务为主。同学之间利益冲突很少，但共同合作的机会也少，因此组织协调的能力和与人合作的能力得不到应有的锻炼。而在职业生活中，挑战这些能力的机会是常有的。

·以选择性交往为主。学生往往凭自己的好恶来选择自己的交友范围，还不善于和不同类型的人交往。而工作关系中的人际交往具有不可选择性，不论你愿意或者不愿意，都得接纳你身边的人，例如同事、上级主管等。

从这些区别中，你是否意识到仅能应对校园内的人际交往是不够的，现在要为将来作准备。提高人际交往能力要立足长远，标准要定得高一些，这也是你心理逐步成熟的过程。这里概括介绍一下美国心理学家赫威斯特指出的青年期发展任务：

·能在日常生活中与同辈人建立和谐的人际关系，其中包括异性间的交往。

·恰当地表现出属于自己年龄的男性或女性行为特征。

·接受自己的身材、长相；不过份夸耀自己的优点，也不掩饰自己的缺点；最大限度地发挥自己的潜能。

·情绪表达渐趋成熟；不依赖父母或其他人。

·在经济尚未自给自足时，也能有不依靠别人的信心和意愿。

·为自己所追求的职业而努力准备。

·为今后独立的家庭生活而认真做择偶的准备。

·在知识、技能、观念方面都达到社会需求的标准。

·乐于参与社会活动，在交往中学会为自己的行为负责。

·建立合适的价值观与道德标准。

对照你自己的现状，看看是否能从中找到自己今后须努力的方面。请记住，你要生活得有质量，就要发展；要发展，就要学习。每一位青年人都要走这样的成长道路。

提高交往能力的关键在于拓展

建立良好的人际关系是人人都向往的，但是实现这个愿望并不容易，这和每个人的交往心态有关。有人怕与陌生人打交道，在公共场合下容易害羞，这是缺乏自信的表现；有人整天乐呵呵的，话很多，有机会便长篇大论，但是也许他会发现别人并不喜欢听他说，这是交往比较肤浅，缺乏适度的敏感性的表现；有人缺乏主见，容易依赖他人，随群附众，这样很难发展出具有个性的人际关系；还有的人，爱寻别人开心，抓住别人的把柄便不停地攻击，别人作出了厌恶的反应时，他还不能察觉，自然，这种个性也是要被别人疏远的……

生活中的每个人都在以自己独特的方式与人交往，在未达到交往成熟时，有这样或那样的缺陷是不可避免的。缺陷是隐藏的财富。当你把不好或不足之处一一改好时，这每一处都会变成你的人生财富。改变的过程便是你拓展自己的过程。

曾经有这样一个问题向高三年级的学生问起过：在你生活的经历中，遭遇到的最大挫折是什么？结果占 90% 以上的人的答案只与学习成绩下降、升学不如

意有关。由此看来，大多数学生在 18 岁前的生活阅历是比较肤浅的。正如美国学者尤里·布朗芬布伦纳所说：“他们还不曾去照料过老人、病人或是孤独者；甚至还不曾对另一个真正需要帮助的人给予过安慰和帮助。这类人生体验缺乏的心理影响是明显的，或迟或早，我们都会患病，感到孤独，需要别人的帮助、安慰或友谊。除非一个社会的成员学会了在关怀和帮助别人时需要的那种敏感态度、动机驱力和有关技能。”

这个结论是深刻的。但是如何提高那种关注别人的敏感性、行为动机和方法，是要经历一个反复学习、实践和修正的过程的。许多人之所以未能造就一个成功的人格，多半是因为他们以为人生是找到的，而不是创造出来的。因此说，你想要提高自己的交往能力，丰富自己的人生感受，必须要努力去拓展自己。拓展首先是观念上的。在你的心目中，恒久地怀着自己想要达到的目标或是取得成功的美好景象，吸引自己去为之努力。因此，你要敢于设想，让自己拥有积极的心态，并要相信自己一定能做到。

下面，我们向你介绍几种可操作的、拓展自己的方法，如果你能体会其中隐含的意义，能产生新的想法和感受，你将会使自己的现状发生新的变化。

一、制定生活计划

在人生旅途中不断有所求的人，才会充满活力。你会时常问自己这样的问题吗？“我的未来计划是什么？”可能，你对自己的前途感到迷茫，不清楚自己会

去向何方。这时候最需要做的是问问自己：我想要什么？我想达到什么样的生活目标？事实上，你只有清楚自己想要的是什么时，你才可能为之作出努力。只见森林，不见树木，你将会无所适从，放弃努力。这样，你的“资本”也无法积累，很可能在生活中无从选择。“资本”指的是你受教育的程度、你的生活经验、你的能力以及你的家庭关系等等。要知道，人们往往喜欢与有能力的人打交道。

不少人这样说：我经常定计划，可是总不能实现。这可能与如何定计划有关，例如计划是否是你内心真正想要实现的，计划的可行性是否较好等等；也可能是缺乏毅力的缘故。因为想出计划容易，执行计划却不那么容易了。坐而论道，不能起而行，任何计划只能是空想而已。假如你有计划，并且非常希望获得成功，就要为它创造条件。经许多社会学家研究表明，在空想计划和把计划写下来两者之间，有很大的差别。你能否尝试写下你的计划？

你可以把自己想要达到的目标做如下分类：

1. 长远目标——此目标是你 8 年内甚至更长远的目标，这包括你想从事的职业，你想过怎样一种生活，你想拥有的财富是什么。这种目标看似遥远，但如果你能想得具体，你的行动也会具体，实现它的可能性也就会越大。

2. 中期目标——3 年或者 4 年内的目标，包括你现在正在追求的专业教育或职业培训。你希望几年当中，能具备就业的充实基础，有选择挑战性职业的资