

中学生心理健康指导丛书

人际交往

北京市
101中学
编著

科学普及出版社

中学生心理健康指导丛书

人 际 交 往

北京市一〇一中学 编著

科学普及出版社

• 北 京 •

图书在版编目(CIP)数据

中学生心理健康指导丛书:人际交往/北京市一〇一中学
编著. —北京:科学普及出版社,1995.12

ISBN 7—110—04059—3

I. 中… II. 北… III. ①中学生—心理卫生②中学生—
人际关系学 IV. G44

中国版本图书馆 CIP 数据核字(95)第 24350 号

科学普及出版社出版

北京海淀区白石桥路 32 号 邮政编码:100081

新华书店北京发行所发行 各地新华书店经售

北京怀柔东茶坞印刷厂印刷

开本:787×1092 毫米 1/32 印张:8.5 字数:190 千字

1996 年 1 月第 1 版 1997 年 6 月第 2 次印刷

印数:5501—10500 册 定价:9.00 元

C912.1
151
2

提高中学生心理素质
培养跨世纪人才。

胡昭广
一九九三年

胡昭广：北京市副市长

把心理学引用到中学教育实践
提高学生素质，促进人才发展

张厚粲

1995.3

张厚粲：中国心理学会副理事长，北京师范大学教授

内容提要

如何才能更好地进行人际交往,是当代中学生普遍关心的问题,也是培养跨世纪人才值得重视的现实问题。

《人际交往》一书,根据当前中学生人际交往的现状和未来社会的要求,从心理学角度分析研究了中学生在家庭、学校和社会的人际交往中所遇到的心理障碍、烦恼和误区,从理论和实践上进行了指导。

本书对于渴望进行人际交往的中学生,具有引导和启迪作用,它能帮助中学生释疑解惑、扩大视野、消除心理障碍、走出误区、增长才干。

本书有利于中学生的实际运用,有利于提高中学生和其他同龄者人际交往的实际能力与水平,也可供广大教师、家长参考使用。

中学生心理健康指导丛书

编委会名单

顾问:胡桂枝 李凤玲 包天臻

主编:王毓龙

副主编:李海峰 王志青 独俊山

执行主编:蒋靖萍

执行副主编:潘明娟

本书撰稿者:(以姓氏笔划为序)

王燕英	李海峰	李桦	杨文英
何群	赵明云	姚桂珠	钟述
戚根娣	傅敬良	蒋靖萍	

责任编辑:孙倩 范晓芳

正文设计:紫青

封面设计:赵一东

责任印制:李春利

序

加强心理健康指导 全面提高育人水平

——为北京市一〇一中学《中学生心理健康指导》丛书出版而作

中学时期,黄金般的岁月。中学阶段是青少年成长、发育中的一个极其重要的阶段,也是人生旅程中立志向、打基础的一个极其重要的时期。

从生理方面来说,中学生们正从少儿期步入青春期;从心理方面来说,他们正从幼稚型走向成熟型,从依赖性走向独立性;他们的知识结构正从简单化走向复杂化,因而也是智力发展的关键时期;从道德品德方面来说,他们的世界观、人生观、价值观正在形成。

而现在的中学生们又处在一个特定的历史时期:在世界范围内,科技革命、信息革命日新月异;在我们国家中,改革开放的经济大潮汹涌澎湃。可以说,科技的飞速进步,经济的迅猛发展,人才的激烈竞争,构成了我们这个世纪之交的新时期的主旋律。21世纪的宏伟蓝图期盼高素质的人才,祖国的“四化”大业呼唤着高层次的接班人。现在的中学生确实是任重而道远。

面对这样的新时期、新形势、新任务、新特点,中学教育的传统模式正在面临着新的挑战。由于新世纪所面临的激烈竞争,因此,中学教育也必须相应地从应试型向素质型转变。动员学校、社会、家庭三种力量,形成教育合力,从德、智、体三个方面培养高素质的中学生,是当前中学教育所面临的新的历史使命。

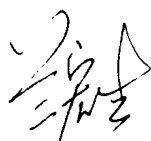
人的素质表现在心理、体质等诸多方面。而其中心理素质的好坏,对人的外在表现具有引导作用,它不仅直接关系到中学生们现在的健康成长,即学习能力与考试成绩的提高,良好道德品行的形成,强健体魄的培养,而且对于他们在未来的实践中接受各种挑战,也有着无法估量的价值和作用。据此,重视中学生良好心理素质的培养,对中学生进行心理健康指导,已成为广大教育工作者的共识。

令人欣慰的是,北京市重点中学之一——北京市一〇一中学的领导和教师们在这方面先行了一步。他们把多年来对中学生进行心理健康指导的实践、经验和体会,从理论上进行了总结,编撰了《中学生心理健康指导丛书》。这套丛书共分《学习与考试》、《青春期》、《人际交往》、《良好个性培养》4本,以及已经出版的关于中学生家庭教育心理健康指导的《家教纵横谈》一书,这5本书从学习、考试、身体发育变化、人际交往、个性品德和家庭教育等各个不同方面对中学生进行具体而生动的心理健康指导。

这套丛书的出版,不仅是北京市一〇一中学教学、教育、科研的新探索、新成果,而且对于推动中学教育的发展和提高,都具有一定的现实意义和理论价值。

值此这套丛书出版之际,我谨以此文表示热烈的祝贺!并

希望全社会能有更多的有识之士共同关心和支持中学教育事业,为我们国家培养更多的高素质的跨世纪人才而共同努力。

A stylized handwritten signature in black ink, appearing to read '梁生' (Liang Sheng).

1995年2月25日

前 言

人是社会的人,人不能没有交往,交往是人的基本需要之一。

中学生们随着年龄的增长,思维的日益发展,感情日益丰富,精神需要越来越多。他们进入青春期后,产生了强烈的独立意识,要求摆脱成人的束缚。心理上的急速变化给他们带来烦躁、孤独,他们需要社交活动。这时,人际交往对中学生的成长显得至关重要。

但是,不少中学生缺乏社会交往能力。当干部者,不善于协调人际关系;学习名列前茅者,在众人面前却手足无措;独生子女在家娇生惯养,在外不会主动进行交往。受社会不正之风的影响,有的学生不懂尊老爱幼,颠倒了正常的人际关系;更有甚者,不明是非,结交坏朋友,以致在前进的道路上跌了跟头。

由此可见,指导中学生的人际交往,帮助他们学会适应环境,协调关系,走向成熟,是学校教育的重要内容之一。

未来社会是个广泛交往和合作的社会。它对人才的要求越来越高。现代化的大生产要求人们彼此密切配合,现代科技把人的交往主体化,让人们超越空间进行合作。如果人们交往有障碍,将会影响事业的发展。善于处理人际关系,学会人际交往,的确是新世纪人才素质的必备条件。

因此,培养具有良好群体意识和协作精神、在未来社会系统工程中善于与他人协同工作的人,是社会发展、科学进步对教育提出的高标准要求。

基于此,我们编写了《中学生心理健康指导丛书》中的《人际交往》一书,针对中学生在人际交往中的问题与误区,结合具体事例,从心理学角度进行释疑解惑,并提出指导建议。希望对处于青春期的朋友们有所帮助,使他们增长人际交往的知识,提高人际交往的能力,做一个符合未来社会需要的高素质人才。

本书既是我校部分干部与教师教育实践的总结,也是他们在教育科研方面的一次探索。在本书的写作过程中,曾参考、吸收了国内外有关专家、学者的资料与文章,特向他们致以诚挚的谢意。

由于时间仓促,水平有限,书中会有疏漏与不足,恳望读者及有关专家批评指教。

北京市一〇一中学校长 王毓龙

1995年10月

目 录

学生初探篇

第一章 家庭——中学生人际交往的起始点	2
第一节 我与父母的交往	3
第二节 我与祖辈的交往	12
第三节 我与亲戚的交往	19
第二章 学校——中学生人际交往的主要场所	24
第一节 我与同学的交往	25
第二节 我与师长的交往	40
第三章 社会——中学生人际交往的初涉领域	45
第一节 我与邻居的交往	46
第二节 我同其他人的交往	50

教师指导篇

第四章 中学生的个人修养与人际交往	60
--------------------------------	----

第一节	人的社会化与个性发展	61
第二节	人际关系与心理健康	62
第三节	加强个人修养 密切人际关系	66
第五章	中学生人际交往的作用与原则	71
第一节	人际交往的作用	72
第二节	人际交往的原则	80
第六章	中学生的相互交往	89
第一节	对相互交往的渴望与苦恼	90
第二节	在班集体中的交往	93
第三节	异性同学之间的交往	96
第四节	“早恋”——异性同学交往的误区	109
第七章	中学生与老师的交往	115
第一节	与班主任的交往	115
第二节	与任课老师的交往	129
第三节	与学校其他工作人员的交往	135
第四节	融洽师生关系的技巧	140
第八章	中学生与父母的交往	147
第一节	学会了解自己的家庭与父母	148
第二节	学会与父母相处的方法与技巧	153
第三节	与父母和谐相处的意义	166
第九章	中学生的社会交往	168

第一节 社会交往的现实性与必要性·····	169
第二节 社会实践与交往·····	172
第三节 社会交往的礼仪和规范·····	186
第十章 中学生人际交往的调适与策略·····	193
第一节 人际交往的误区与指导·····	194
第二节 人际交往的策略种种·····	209

社会启示篇

第十一章 社会人际交往扫描·····	225
第一节 社会人际交往絮语·····	226
第二节 人际交往的心理障碍与排除·····	233
第三节 国外人际交往与礼仪一斑·····	239
后记·····	256

学生初探篇

人类的心理适应,最主要的就是对人际关系的适应。所以人类的心理病态,主要是由于人际关系失调而来,由交往障碍而引起。

中学生们从家庭到学校,并逐步开始涉足社会,在他们这一人生最初的人际交往的轨迹中,既有许多丰富多彩、感人有趣的故事和成功的经验与欢乐,也有单纯、幼稚的痕迹和挫折的教训与烦恼。这就迫切需要在学校老师们的指导下,进一步提高他们人际交往的心理素质、知识水平和实际能力。

第一章

家庭——中学生人际交往的起始点

人一出生就落入人际交往之中：首先依赖父母的照顾，提供他生长所需的衣物、衣着、爱抚、关怀等。与此同时，他也要接受父母和其他人的影响，使自己的行为适合周围环境的需要。所以，家庭交往是个人社会化的起点。

——摘自《心理教育》

初出阵的时候，幼稚和浅薄都不要紧，然而也须不断(!)生长起来才好。

——鲁迅

俗话说：家庭是人生的第一所学校，父母是人生的第一位老师。对于中学生来说，家庭还是他们人际交往的起始点，父母及亲友是他们最初的、也是最密切的交往对象。

孩子会说的第一句话是对父母说的，会做的第一个动作是在父母的帮助下完成的。稍稍长大，父母就带他们走亲戚，开阔了他们最初的视野。到了学龄阶段，他们的活动范围和交往对象开始越出家庭及亲友的圈子，向学校及社会转移，但家庭及亲友仍然是他们人际交往最频繁的场合和最密切的对象。父母、亲友的知识、修养、品行、言传、身教，对成长中的中