

J J I A O W A N G D E F A N N A O

交往的烦恼

“成长的烦恼”丛书



● 项 静著

● 浙江文艺出版社

JIAOWANGDE FANNAO

交往的烦恼

项 静著



浙江文艺出版社

责任编辑 闲 书
封面设计 王 坚
封面画 钱锡青
插图 诸侠军

图书在版编目(CIP)数据

交往的烦恼/项静著. —杭州:浙江文艺出版社,
2000. 1
(成长的烦恼丛书)
ISBN 7-5339-1317-5

I. 交… II. 项… III. 人际关系-青少年读物
IV. C912. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 10247 号

交 往 的 烦 恼

项静著

浙江文艺出版社出版发行
浙江省新华书店经销
杭州杭新印务有限公司印刷

开本 850×1168 1/32 插页 2 字数 101 千字 印张 5.875

2000 年 5 月第 1 版 2000 年 5 月第 1 次印刷

ISBN 7—5339—1317—5/I·1180 定价:8.30 元

出版说明

每一个人年少时，总是盼望着自己能够早点长大。当青春的花朵盛开时，年轻的身心开始有了很大的发展变化，花季少年们为此而欢呼高歌。可同时，各种各样的烦恼也接踵而来：考试压力大，焦虑重，怎么办？对异性产生朦胧恋情，怎么办？与父母有代沟和冲突，怎么办？面对一次又一次的失败，怎么办？……这一切使他们感到了从未有过的无奈和落寞。

本丛书以“成长的烦恼”为名，针对广大中学生在学习、情感、交往等领域普遍面临的各种烦恼，约请一群热爱教育事业、从不轻言教育失败、有着成功教学实践的心理辅导人员执笔，提供具体可行的策略，与广大中学生朋友分享。

丛书共分四册，即《学习的烦恼》、《情感的烦恼》、《交往的烦恼》、《青春的烦恼》。其中《学习的烦恼》、《情感的烦

恼》、《交往的烦恼》分别从学习、情感、交往三个不同的角度进行论述,而《青春的烦恼》涉及面较广,包括自我意志、升学、择业等方面的内容。虽然每个人的成长历程不尽相同,但青春期中许多欢乐和烦恼的感受却是相通的,问题的实质往往也是相似的。丛书尽量选取典型事例,以真诚的态度和中学生朋友倾心交谈,希望能以此帮助他们更好地认识自己、认识现实,提高心理承受能力和调节能力,勇敢地走出烦恼的阴影,让阳光洒满心灵。

成长的道路有时平坦,有时崎岖,我们每一个人都是在生活的磨炼中贮存着丰富的生活内涵,体味着悲、欢、苦、乐。人生就像一首交响曲,愿每一位中学生朋友都能谱写出动听的青春乐章。

最后,我们还要感谢杭州市中学心理辅导中心的孙义农老师,他在丛书的策划、组稿过程中给予了我们真诚的帮助。在这里,我们再次表示衷心的感谢。

浙江文艺出版社

2000年3月

目 录



人生最大的烦恼	3
逃避没有出路	5
躲在角落里	6
真想当修女	6
远离人烟,抛却烦恼	7
我什么也不怕	7
这是人生的必修课	14
资料库(一):A 的故事	15



- 21 认识真正的自我
- 22 我是多余的人
- 22 我可没那么好欺负
- 23 我绝不比她差
- 28 资料库(二):小B的故事
- 33 从改变自己做起
- 33 我不干了
- 37 让她变回原来的样子
- 40 我孤独,我害怕
- 43 资料库(三):小C的故事
- 47 资料库(四):个体人际关系障碍的原因
- 49 重塑一个新我
- 49 我太窝囊了
- 52 我活得真累
- 55 我为友谊的破碎伤透了心
- 59 资料库(五):人际关系的“PAC”分析模型
- 做成功交际的主宰者



知人知面莫过于知心	读懂他人	69
	我的老师有偏心	70
	我受不了她的虚伪	75
	我看不惯这种人	81
	资料库(六):小D的故事	85
	资料库(七):人际偏见的产生及其种类	90
	宽以待人	95
	我的妈妈太不公平	96
	真不明白这是怎么回事	99
	她太小心眼了	102
	资料库(八):小E和他同学的故事	106
	尊重、赞赏他人	111
	我的人缘为何这么糟	111
	是我伤害了她	114
	这个世界没一个好人	117
	资料库(九):小F的故事	121



- 保持一段合适的距离 127
- 推心置腹招致的烦恼 128
- 我被好朋友出卖了 130
- 了解扫除人际关系障碍的策略 133
- 我不愿与她同桌 135
- 我为什么总那么孤独 139
- 寻觅人际沟通的最佳途径 142
- 我的父母总是干涉我与同学交往 149
- 我怎样帮助她 151
- 学一点人际交往的原则和技巧 154
- 我觉得我没有错 159
- 我吃不消当班长了 162
- 资料库(十):心理测试三则 165

逃避不是办法



人际关系像一张无形的大网，无处不在、无时不有，谁也无法逃避。

人需要人际交往就像需要空气、阳光和水分一样。

人生最大的烦恼

伴随着成长,青少年的烦恼与日俱增。青少年咨询电话的接听频率之高、所涉及的问题之广,已远远超出了人们的想象。据统计分析发现,当前青少年所反映的问题主要有以下十三个方面,即:人际关系、学习、求助、情感、心理障碍、生理、择业、社会思想、反映情况、不良行为、性行为、法律和宗教问题。青少年成长中的烦恼之多从中可见一斑。

说到青少年的烦恼,人们总以为他们最大的烦恼应该是学习上的烦恼。然而,对上述资料的统计分析结果却出乎人们的意料,在十三个方面的问题中,人际关系问题最多,排在第一位,占百分之二十四,并且还不包括占百分之七的归入了情感问题之中的异性交往问题。除异性交往问题外,人际关系问题主要的又可分为四类:交友问题占百分之三十二,排在第一位;同学关系问题占百分之二十七;

家庭关系问题占百分之二十一；师生关系问题占百分之十四。

人际关系问题成为青少年的首要问题，这一方面说明人际交往与青少年成长的关系十分密切；另一方面暴露了在学校教育中人际关系教育是一个空白，应该引起人们极大的关注。我们青少年自身也应重视和正确对待人际关系问题。

逃避没有出路

我们青少年在遇到人际关系问题时,大致有两种不同的态度:积极地想办法解决问题和消极逃避。那些遇到问题主动与对方沟通,主动向老师、家长、朋友倾诉,或者向心理辅导员、心理热线求助的都属于前者。还有不少青少年朋友能经常阅读一些有关青少年心理学与人际交往知识的书籍,使自己的交往能力不断提高。这些都是值得提倡的。但是也有相当一部分青少年朋友或者不把人际交往问题当回事,我行我素;或者把人际交往中遇到的矛盾、挫折和委屈埋在心底,不知所措;或者把人际交往看做是自己无能为力的大难题,遇到问题怯懦、退避、绕道而行。所有这些消极行为都将影响我们的身心健康,降低我们的生活质量,甚至影响我们学业的成功。

请看下面几段内心独白。

躲在角落里

我的性格很内向，长相不好，成绩平平。我的父母都是普通工人。总之，我什么都不如别人。我平时好像生活在被人遗忘的角落里。其实，我也有许多烦恼，却无处诉说；我也想拥有好朋友，但没人看得上我；我也想主动去与同学交往，可我怕他们嘲笑、冷落我，怕惹来更多的烦恼，还不如依旧躲在角落里。因此，我恨这个世界太不公平，给我的快乐太少太少。

真想当修女

我是一个初三的学生。我学得很吃力，成绩总是不理想。但父母对我的学习要求很高，要我考上重高，考上重点大学。我感到力不从心，但又不敢直说。父母对我非常好，生活上对我照顾得无微不至。当我考试考坏时，他们也从不责备我。看着他们失望的神情，我宁愿他们打我骂我。在他们面前我说不出一句心里话，好像我天生就应该是十全十美的，有时我憋得难受了只能偷偷流泪。想到升学考试我肯定会让他们失望，我心里害怕极了。我打算在考前采取行动，最好能到修道院去当修女。

远离人烟，抛却烦恼

大家都说我热情、大方、善良，我也总是真心诚意地与他们来往。但是，我的好心却常被别人当成驴肝肺，被人轻视、被人误解。气恼极了的时候我就发誓对谁也不理睬，跟所有人断绝往来，可这又总是做不到。我想我总有一天会远远地离开人群、躲到渺无人烟的深山老林里去，到那时一切烦恼就都没有了。

我什么也不怕

我这人天生晦气，到哪儿都没遇到好人。读小学时，班里同学说我凶，都远远躲着我；读初中时，班里同学说我怪，也不与我往来；现在读高中了，大家都有自己的朋友，我却跟谁也不相干。有时我也觉得孤独。不过从小学到现在从来没人敢欺负我。将来我凭本事吃饭，所以，我什么也不怕。

很显然，上述四人面对自己在人际交往中遇到的问题所持的是消极逃避的态度。

难道逃避真能解决问题吗？“躲在角落里”的朋友，其实你并不甘心躲在死气沉沉的角落里，却又没有勇气走到

同学中间去。与其这样苦苦地在矛盾中烦恼,还不如勇敢地去面对。因为逃避是不能摆脱烦恼的。如果你真的不觉得烦恼了,那你实际上已经付出沉重的代价了:你的性格将变得孤僻、怪异。那样,你的生活也没什么幸福快乐可言了。所以,许多事实告诉我们:逃避不是办法,逃避没有出路。你的问题在于你对自我没有一个正确的认识。你目前虽不出色,却也并不像你自已所认为的那么糟糕。事实上不如你的人多的是,他们中大多数都过得快快乐乐。关键是要看到自己的长处,要相信自身有许多潜在的能力有待于发挥。一旦当你充满自信地出现在众人面前时,一切都会变得好起来的。朋友,勇敢地迈出第一步吧,受点挫折、遭些失败算得了什么! 幸福快乐不能靠别人赐给,要靠自己去创造。

“想当修女”的小姑娘,我深深地体会到了你那矛盾、无奈的心情,并且,我为你那颗稚嫩的心久久地背负这沉重的“父母之爱”而感到震颤。你先痛痛快快地哭一场吧,放声大哭,以此缓释一下内心的重压。然后,请跳出女儿的身份,站在旁人的立场上来分析一下你的父母。你的父母非常爱他们的女儿,希望自己的女儿在各方面都是最优秀的,于是在不知不觉中他们塑造了一个完美的理想化的女儿。你的听话、顺从又促使他们对女儿的要求更加理想化。然而理想终究不是现实。你所痛苦的就是怕看到他们