

● renjigoutong

俞 群 著

人际沟通

中

学

生

热

线

心

理

辅

导

丛

书

人们怎样沟通
 沟通六要诀
 沟通“明星族”
 你怎样与人沟通
 你的朋友在那里
 沟通与心理健康
 迷津指点



上海辞书出版社

丛书主编 张静涟

人际

renjigoutong

沟通

俞 群著

● 中学生
热线心理
辅导丛书

上海辞书出版社

图书在版编目(CIP)数据

人际沟通/俞群著. —上海: 上海辞书出版社, 2000.9
(中学生热线心理辅导丛书)

ISBN 7-5326-0698-8

I. 人... II. 俞... III. 中学生-人间交往 IV. G635.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 45716 号

中学生热线心理辅导丛书·人际沟通

上海辞书出版社出版

(上海陕西北路 457 号 邮政编码 200040)

上海辞书出版社发行所发行 上海同济大学印刷厂印刷

开本 787×960 1/32 印张 7.5 插页 1 字数 143000

2000 年 12 月第 1 版 2000 年 12 月第 1 次印刷

印数 1—5100

ISBN 7-5326-0698-8/G·293

定价: 10.70 元

丛书主编 张静涟

作者 俞群

插图 朱一泓 刘颖频 吴怡 吴宵芸
陈歆明 顾丹晖 戴竹韵

责任编辑 廖健华

责任校对 左中亮

美术编辑 江小铎

装帧设计 江小铎

助你走好人生路

上海市教育委员会心理健康教育主管

张志刚

人生有着各种各样的不如意。为什么我不如他人聪明,学习的效果往往不如同学?为什么我不善于与人相处,初始的良好心愿在与人交往的过程中,居然常常导致怨忿与遗憾?为什么我做什么事情都打不起精神,看什么都不顺心,看自己更不顺眼?为什么一想到自己将来如何就业,如何立身社会,就往往会有一丝不安和惘然?

这些“不如意”不是与生俱来的!这些“不如意”是被每一个人生存的环境虽然无意但却十分结实地导致成的!就如小树苗出土以后成长的身姿,或者英武挺拔,或者卑躬侧斜,这往往取决于地面上的现有物状!

但是,人非草木!“现有物状”只有当人对之处于无意识状态时,才能够导致“不如意”,一旦人对自己的“现有物状”有了一个智慧的认识,就完全有可能克服它的消极结果,重新锻造一个积极的自我!难怪常常有心理辅导老师几乎是掏心掏肺地对一些学生呼喊:你认为自己是差生,可是在你出生的那一天,你与其他婴儿没什么两样!这一切都是后天导致的!你要赶快清醒过来,重新认识你的环境,重新认识你

11/01/1106

自己。一个人要成为怎样的人，首先是你自己坚信自己能够成为这样的人。有了这个必要前提，有关的心理辅导具体方法才能奏效，相信你也就一定会焕然一新！一定会获得你所能获得的最大进步！一定会获得你所能获得的最大幸福！

亲爱的读者，现在你手上捧着的这套丛书就是帮助人尤其是青少年，如何聪明地认识自己身处的周围世界，如何具体地认识自我，规划自我，调适自我和发展自我的心理智慧读物。这套丛书的作者恳切地希望能够携起你的手，共同思索一些可能你未曾注意到的人生问题，陪伴着你，迈开步子，在健康心理的坦途上，走好人生的路。祝你幸福！

前 言

上海市中小学心理辅导协会

张静涟

从事中学生心理辅导、与中学生打了三十多年交道的我，一直盼望有一套中学生心理健康自助丛书，它必须贴近中学生生活，切实反映他们成长中所遇到的问题，并帮助他们实实在在地明白和学会如何去面对、去突破、去解决。

纵观现今所见到的解决青少年心理问题的书籍，大多是从从事心理学基础理论研究的学者所著。他们的优势在于严谨地提出问题，进行分析与验证。这与我们直接服务于中学生心理健康的目标有很大距离。

热线电话、心理咨询会谈、心理辅导活动提供给我们的那些活生生的个案似乎不时地在提醒我们：儿童向成人过渡是人生重大的转折点，不少孩子在这阶段所产生的“成长的烦恼”几乎是成人无法想像的。他们对自身生理心理的变化不知所措、对自己过激的情绪行为难以自控、对自我形象过分在意与疑惑、对自我价值和成功之路苦苦追寻……，这种被心理学家称之为“急风骤雨”般的心理冲突，亟待成人给予充分的理解和巧妙的帮助。然而，心理的断乳期，“独立性、心理觉醒”又驱使他们不由自主地将自己封闭起来，小心翼翼地保护那块属于自己的心

理领域,陷入自己深深的内心冲突之中,这显然不利于他们的心理健康与成长。我们不难发现,与这个年龄段孩子的沟通似乎是一件难乎其难的事,难怪心理学家要大声疾呼:再也没有比这个时期的孩子更需要心理辅导了。

其实,要进行有效的沟通与辅导,光靠热线电话、心理咨询室、心理辅导活动有时还不能满足广大中学生需求。倘若我们的书,不仅能折射他们中间所发生的事,还能道出他们难以表达的内心感受;能始终站在他们的立场,用他们的眼光、他们的头脑去观察世界、体味生活、思考问题、评价别人和自我;对他们半成熟半幼稚的话不嘲笑;对他们的冲动能宽容;对他们异想天开的遐想能理解;对他们今后的人生之路能给予机智的辅导与鼓励(而不是一味地责备),以此激发他们乐观向上、勇于尝试、敢于成功的积极进取精神……。或许这套丛书能成为中学生成长的催化剂、加油站,能成为孩子与家长、老师之间一座心对心沟通的桥梁。

上海市中小学心理辅导协会的徐琳、沈之菲、苗蓬,徐汇区教育学院张振芝,杭州市下城区教科所心理辅导教研员余群,还有一位“外援”——上海高校心理咨询研究会的张海燕,由他们六人组成撰写队伍,分别成为《认识自己》、《创造未来》、《快乐人生》、《人际沟通》、《爱心世界》等五本书的作者。由于他们活跃在学校第一线,接受过心理辅导专业训练,有扎实的理论功底与丰富的辅导经验,长年累月地在学生中间工作,与学生朝夕相处,所以十分熟悉学生

语言、学生生活、学生的快乐与烦恼,懂得怎样赢得中学生的信任,怎样点拨引导。尤其难得的是,他们每人均有撰写心理辅导出版物的经历和写作经验。尽管这一切并不尽善尽美,却体现了作者们满怀对中学生的爱心与责任,忠实于中学生和严谨的科学态度。为此,作者们收集了大量反映中学生现实生活、助人自助方式的资料,注重对学生的“信任”、“尊重”,“理解”、“潜力开发”等理念的体现。注意不留痕迹地把人本主义、认知学派、行为主义所提倡的先进育人观和有效手段融入教育之中,并深入浅出地开拓学校情感教育、思想转变、行为训练的新思路、新方法。书中大部分插图由中学生自己设计绘制,具有学生气息。

经过四年努力,《中学生热线心理辅导丛书》终于呱呱落地了。我们衷心地希望这套虽稚嫩却充满活力的丛书能成为中学生探索自我的知心朋友;成为家长、教师、心理辅导工作者与中学生沟通的心灵之桥。倘若我们的中学生能在《中学生热线心理辅导丛书》的伴随下学会自助;倘若我们的家长、教师、心理辅导工作者能在《中学生热线心理辅导丛书》的启示下,学会富有人情味的助人,这将是全体作者最感欣慰的。

恳请大家提出宝贵的意见,愿《中学生热线心理辅导丛书》与中学生一同健康成长。

序 你有好朋友吗？

——致少年朋友

人生没有朋友，有如世上没有了太阳。

你有好朋友吗？

友谊使生活快乐，心灵充实。

你的生活快乐、充实吗？

如果你说：是的，是的！我有许多好朋友，我的生活很快乐、很充实！

那么，我要祝贺你：你真是一个幸福的人呢！

如果你说：唉，我没有好朋友，我的生活一点也不快乐。

我非常理解你。因为我知道，很多同学和你一样，都有这样那样的烦恼：烦恼没有好朋友，烦恼同学不和自己玩，还烦恼爸爸妈妈老是唠叨自己，班主任不看重自己。

实际上，我们许多同学都是很好的学生，既不是刻薄鬼长舌妇，也不是蛮不讲理的小霸道，我们都有和同学友好相处的愿望。但是，为什么常常不能如愿呢？



我想和大家友好相处,为什么常常不能如愿呢?

因为,人际交往,千人千面。光有良好的愿望是不够的。

良好的团结愿望只能解决一半问题,不能解决全部问题。

人际交往面对的是非常具体,非常细微的人和事情。

我们很多人缺乏人际交往方面的基本训练。

幸运的是，你现在拿起了这本书。这本书将告诉你，怎样与人良好沟通？

希望这本书会成为你的好朋友。

你从这本书里将会学到：

怎样交朋友？

怎样成为集体中受欢迎的一员？

怎样同异性同学、朋友交往？

怎样成功地与父母沟通？

你还将学会：

怎样表达自己的意愿而不被人误解。

怎样拒绝别人，而又不伤害别人。

怎样宣泄愤怒，既不伤害自己，也不伤害他人。

怎样排解心中的烦恼而使自己成长快乐？

这是一本真正为你写的书。书里介绍的人际沟通策略和技巧，是以正确的是非观念，良好的团结愿望为前提的。有的同学初次尝试，可能会觉得这些对策和技巧，“有点划不来”，甚至“很吃亏”。但是，我可以告诉你的是，即使你学得“一点皮毛”，即使你做得“有点虚伪”，你仍然有可能从“皮毛”或“虚伪”中受益——你的人际关系改善。许多事实证明，“虚伪”会逐步转向真诚，而任何学习总是从“皮毛”开始。本书介绍的人际沟通策略和技巧，对于有良好的愿望，但常常为人际交往烦恼的人将最有效果。我以亲身的经历告诉你，只要你认真去学，坚持去

做，你的父母和同学的关系就会出现戏剧性的变化。从中你将发现，你的生活变了，变得快活变得明朗了！



我要认真学一学，坚持做一做，看看我的天空真的会变明朗吗？

目 录

序：你有好朋友吗？

第一章 人们怎样沟通	1
一、什么叫人际沟通	1
二、良好的沟通和拙劣的沟通	3
三、烦恼何其多	6
四、不健康的沟通型态	8
五、健康的沟通型态	15
第二章 沟通六要诀	18
一、学会倾听	18
二、学会核对	26
三、学会接纳	32
四、学会拒绝	39
五、学会准确表达	49
六、学会把握体态语言	56
第三章 沟通“明星族”	61
一、学会欣赏	62
二、学会分享	80
三、你可以愤怒	88
四、你可以真诚	93
五、你不妨幽默	100

第四章 你怎样与人沟通	106
一、你怎样与人沟通	106
二、沟通挫折	111
三、你的“坛子”里装着什么	118
四、你可以改变想法	124
第五章 你的朋友在哪里	131
一、父母——你特别的朋友	131
二、寻找朋友	148
三、朋友之间	160
四、异性朋友	176
第六章 沟通与快乐人生	189
一、家庭影响你的沟通型态	190
二、我很好 大家都很好	197
三、良好沟通助你快乐和成功	204
第七章 迷津指点	208
一、面对不公平	208
二、面对嘲笑	212
三、面对误解	215
四、面对弱者	217
五、面对逆境	221

第一章

人们怎样沟通

一、什么叫人际沟通

什么叫“沟通”?沟通就是讲话。不完全对。

沟通,从字面上看,“沟”,就是凹陷下去的部分,就是“断开的地方”;“通”,就是要使凹陷下去、断开的两边能够连接起来。怎样才能使凹陷下去、断开的两边连接起来呢?我想,你一定会想到:起码,得有块木板架起来吧?或者有条船。所以,“沟通”的意思就是“接通”、“建立联系”。“人际沟通”就是人与人之间建立联系。“讲话”是联系的主要方式,但不是唯一的方式。我们每一个人,都是一个独立的人。我们的内心世界,如果不与外界沟通,就像一个个孤岛,是很寂寞的;又像一台台没有上网的电脑,没有信息交流,是封闭式的。你是一个独立的人,你的每一个同学也都是一个个独立的人。这样,你和你的每一个同学之间,就存在着一个个“沟”。你是一个独立的人,你的爸爸妈妈也是两个独立的人。这样,你和你的爸爸或妈妈之间也有一个“沟”。你是一个独立的人,你的每一位老师也都是一个个独

立的人。这样，你和你的每一位老师之间也存在着一个个“沟”。

你和你的同学，你和你的父母，你和你的老师之间这些看不见的“人际沟”，主要是通过语言来达到沟通的。人际沟通的语言包括：

人们嘴巴里说出来的话，叫作口头语言；

用文字写出来的书信，叫作书面语言；

用脸上的表情、身体的动作等等表露的意思，叫作体态语言；

用图画、音乐等表达的意思，叫作艺术语言。

所以，“沟通”是一种行为，是一种传达意思给别人，而且被别人知觉到的行为。日常生活中，人与人之间沟通用得最多的是口头语言和体态语言。哪怕你一句话没有说，只要对方从你的“体态”行为上“读”出了某种意思，沟通便已发生。

我们生活在人的世界里，不管你愿意还是不愿意，我们天天要与人交往；不管你意识到还是没有意识到，我们时时在与人沟通。与人沟通不满意，会使我们产生种种烦恼，还可能引发一系列困扰，使你身心疲惫不堪。

想一想

你对自己的人际交往状况满意吗？

	满意	一般	不满意
与爸爸沟通	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
与妈妈沟通	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
与好朋友沟通	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>