

心理健康达人



我是快乐交往达人

高红新
编著

这是真正的友谊吗
妙不可言
“说”话吗
名“情绪侦探”
朋友，还是恋人
◇他们又在背后说我
◆被人欺负好害怕

不可言
“说”话吗
“情绪侦探”
朋友，还是恋人
◇他们又在背后说我
◆被人欺负好害怕

被人欺负好害怕

河北出版传媒集团 / 河北人民出版社

心理健康达人



我是快乐交往达人

高红新 编著

这是真正的友谊吗
妙不可言
“说”话吗
名“情绪侦探”
朋友。还是恋人
他们又在背后说我
被人欺负好害怕

可言
“话”吗
“情绪侦探”
还是恋人
他们又在背后说我
被人欺负好害怕

河北出版传媒集团 / 河北人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

我是快乐交往达人 / 高红新编著. — 石家庄: 河北人民出版社, 2013.8

ISBN 978-7-202-08213-3

Ⅰ. 我... Ⅱ. 高... Ⅲ. 青春期—心理健康—健康教育

Ⅳ. G479

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第206116号

书 名 我是快乐交往达人
编 著 高红新

选题策划 李成轩
责任编辑 王 琳
美术编辑 吴书平
责任校对 付敬华

出版发行 河北出版传媒集团 河北人民出版社
(石家庄市友谊北大街330号)

印 刷 河北新华第一印刷有限责任公司
开 本 787×1092毫米 1/16
印 张 13
字 数 128 000
版 次 2013年8月第1版 2013年8月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-202-08213-3 / B·220
定 价 24.50元

版权所有 翻印必究

目录

认识自己，认识友谊…1

我了解自己吗？…3

这是真正的友谊吗？…11

我属于哪种交往类型？…19

我是个受同伴欢迎的人吗？…28

掌握技巧，做交往达人…37

奇妙的心理效应…39

有“规矩”才成方圆…47

缘，妙不可言——神奇的人际吸引…56

教你拥有良好的人际关系…65

魅力沟通，活力四射…5

倾听的妙处…77

你会“说”话吗？…83

此时无声胜有声——识破身体语言密码…90

做一名“情绪侦探”…102

冲突难免，巧妙化解…115

冲突难免，巧妙化解…117

直面纠结，揭开困惑…133

孤岛上独自徘徊的我…135

是朋友，还是恋人？…140

他们又在背后说我啥？…148

我是一朵害羞的玫瑰…153

“网”事知多少？…158

我被误解好委屈…163

被人欺负好害怕…169

我让嫉妒冲昏了头…177

学会说“不”…185

我们是不是走得太近了？…190

我怎么这么小心眼？…196

认识自己，认识友谊

友谊，是人生最珍贵的感情之一，古今中外无数诗人写出了无数优美的诗句去赞美和歌颂它，我们也徜徉其中，感受着它的魅力。但是，你知道怎样才能获得真正属于你的友谊吗？

孙子说：“知己知彼，百战不殆！”这不仅是作战的策略，也是人际交往的艺术。在与人交往之前，首先要认识自己属于什么性格的人。只有了解自己，才知道自己会适于什么样的交往方式，才能树立充分的交往信心。所以，我们首先从了解自己开始，去逐层揭开友谊的神秘面纱，探索有关友谊的“秘密”，做一个厉害的交友达人！

我了解自己吗？

心理小故事

小毛驴和小猴共同生活在一个主人家。一天，小猴玩得兴起，就爬到了主人家的房顶上，上蹦下跳的，主人一个劲儿地夸小猴灵巧。为了得到主人的夸奖，小毛驴也爬上了房顶，费了很大劲儿，却把主人的瓦给踩坏了。主人大声呵斥赶它下来，并打了它一顿。小毛驴感到很委屈：“为什么小猴能上房顶，还能得到夸奖，而我却不能呢？”

小毛驴的问题出在哪里呢？其实就是缺乏正确的自我认识的缘故。

心理密语

“我自己是什么样，我还不了解？”这是许多人的口头禅。其实，许多人对自己还真是一知半解。“我的优点和特长是什么？我的缺点和不足是什么？我的身体、心态、思维、反应、承受能力、人际关系、学习能力、创造能力怎么样？能打多少分？”当对自己还不够了解的时候，很容易在与同学交往中迷失方向，比如本来自己性格内向，不需要太多的交往，交往太多反而让自己不自在，可是看到班上活泼的同学总是三个一群两个一伙的每天在一起玩又非常羡慕，于是苦恼不已，认为自己不会交往、缺乏技巧。其实，了解自己的特点，根据自己的特点去交友才能交到最适合自己的朋友。



认识自己并不是一件容易的事情。人最熟悉的是自己，最陌生的也莫过于自己；最亲近的是自己，最疏远的也莫过于自己。根据调查，90%的人其实都不了解自己。我们可能因为外在的诱惑太大，忽视了内心的感受，慢慢地不知道自己是谁；我们可能因为不善于洞察自己，不知道自己的深层意愿，因而不知道自己是谁。本杰明·富兰克林曾经说过：“有三样东西是极端坚硬的，钢铁、钻石以及认识自己。”塞万提斯在《堂·吉珂德》中也说过：“把认识自己作为自己的任务，这是世界上最困难的课程。”宋代诗人苏东坡写有著名诗句“不识庐山真面目，只缘身在此山中”。从某种意义上讲，认识自己往往比认识客观现实更为困难。

认识自己，在心理学上叫做自我知觉，是指人们对自己的需要、动机、态度、情感等心理状态以及人格特点的感知和判断。它可以是有关自己的一套观念，也可以只是有关自身认识的一些直觉。但不论是观念还是直觉，都对我们的行为产生影响。准确的自我知觉，有助于个体的社会调适和心理、行为素质的良好发展。

生活中，没有哪件事可以绕过认识自我。身高1米5的人不会给自己买特大号的衣服。可是，在我们身边，由于不了解自己的体型、肤色、气质，盲目追流行乱穿衣的人却不在少数；一听到别人说自己胖就拼命减肥，不惜冒着得厌食症的风险，这样的例子也屡见不鲜。

与人相处也离不开自我知觉，亲友、同学、同事、师生、上下级，每个人在不同人的面前都有不同的身份。要求陌生





人像朋友一样理解自己，要求老师为自己开小灶走后门，绝大多数情况下都会碰钉子。不懂得按照基本的社会角色规范行事，就可能给自己制造麻烦。你信不信，如果一个人缺乏自我知觉，连盘子都端不好。假设有一个聪明人，因为各种原因，眼下不得不靠端盘子为生。如果他只看到了自己聪明的一面，天天抱怨社会不公，感叹自己大材小用，他怎么可能端好盘子？而这种只会怨天尤人，不能脚踏实地的工作状态，又怎么可能走出困境？相反，那些知道自己是谁，从哪里来，将往何处的人，不论因何种原因，沦落到何种地步，最终都会以脚踏实地的顽强努力，为自己赢取光明的未来。

我们每个人的认知能力是有限的，特别容易受到外界客观因素的干扰与蒙蔽，从而导致对自我认识的偏差和误解。如果我们不正确地认识自己、分析自己、评价自己，很容易陷入别人的评价当中，为别人而生活，那样会活得很累。

心灵钥匙

心理学上自我有三个层次：现实自我、镜中自我和理想自我。现实自我就是个体从自己的立场出发对自己当前总体实际情况的基本看法；镜中自我也叫做他人自我，是个体想象自己在他人心目中的形象和他人对自己的基本看法；理想自我是指个体想要达到的比较完美的形象。

一个心理健康的人，三个“我”是协调和谐的。当一个人自己与他人眼中的“我”没有太大的差距，个人理想也没有脱离现实，就是一个自我形象明确而且健康的人。但当三

个“我”不协调时，我们就该问自己：“别人为何不了解我？我是否不能表里一致？”

有这样一个女生，在同学看来，她多才多艺，成绩又好，长得还很漂亮，气质高雅，从头到脚无可挑剔。但她却很自卑，原因是她有一颗牙齿长得不好看，那颗牙是左边上牙的第六颗。其实，要不是她告诉别人，是没有任何人会看到这颗牙的。可是她觉得自己大笑的时候，会露出这颗牙。所以，她很少快乐地大笑。人家都以为是她孤傲，看不起人，都知趣地远离她，她也没有亲密的好朋友。

所以，我们在认识自我方面还是经常出差错的。那么我们该如何正确对待自己呢？如何克服认识自我过程中的不良心理呢？

第一，要认识到“金无足赤，人无完人”，丢掉自卑，树立自信。自卑感是对自己不满、否定的情感，往往是自尊心屡屡受挫的结果。这类人自我认识不客观，往往只看到自我的缺点而忽略了自我的长处，不喜欢自己、不能容忍自己的缺点和弱点，否定、抱怨、指责自己，看不到自己的价值，或夸大自己的不足，感到自己什么都不如他人，处处低人一等，丧失信心。

自卑的人总是习惯于拿自己的短处和别人的长处相比，结果越比越觉得不如别人，形成自卑的心理。内心的自卑对一个人的成长和发展是不利的。因而，如果你发现自己有自卑的心理，就要用理性的态度坚决把它铲除掉。事实上，自卑只是一种徒然的自我折磨，它不会给人以激励，不会给人



以力量，反而会摧残人的身心，盗走人的骨气。容忍它的存在实在是百害而无一利。

英国心理学家克列尔·拉依涅尔提出的十条增强自信心的规则，同学们不妨一试。

第一条规则：每天照镜三遍。清晨走出家门之前，对着镜子修饰仪表，整理着装，务必使自己的外表处于最佳状态。午饭后，再照一遍镜子，修饰一下自己，保持整洁。晚上就寝前洗脸时再照照镜子。消除对自己仪表的不必要的担心，更有利于你将注意力集中到工作、学习上。

第二条规则：不要总想着自己的身体缺陷。每个人都有各自的身体缺陷，完美无缺的人是不存在的，对自身的缺陷不要念念不忘。其实，人们往往并没有那么在意你的缺陷。只要少想，自我感觉就会更好。

第三条规则：你感觉明显的事情，其他人不一定注意得到。当你在众人面前讲话感到面红耳赤时，你的听众可能只是看到你两腮红润，令人愉快而已。事实上你的窘态并没有那么容易被别人发现。

第四条规则：不要过多地指责别人。如果你常在心里指责别人，这种毛病就可能成为习惯。应逐渐地克服这种缺点，总爱批评别人的人是缺乏自信的表现。

第五条规则：多数人喜欢的是听众。因此，当别人讲话时，你不要急于用机智幽默的插话来博得别人对你的好感。你只要认真地倾听别人的讲话，他们就一定会喜欢你。

第六条规则：为人坦诚，不要不懂装懂。对不懂的东西

坦白地承认，这不仅不会损害你的形象，还会给人以诚实可信的感觉；对别人的魅力和取得的成就勇于承认，并致以钦佩和赞赏。

第七条规则：在自己的身边找一个患难相助、荣辱与共的朋友。这样在任何情况下你都不会感到孤独。

第八条规则：不要用酒精壮胆提神。

第九条规则：请记住，拘谨可能使某些人对你怀有敌意。对于有敌意的人，少讲话，虽不是最好的办法，但却是唯一的办法。

第十条规则：一定要避免使自己处于一种不利的环境中。

另外，其他一些方法也可以帮助我们克服自卑，树立自信。比如尝试改变自己的形象，穿整洁大方的服装，讲话爽快，走路昂首阔步；经常说一些让自己增强自信心的话。比如：“你真聪明”、“你一定行”之类的积极语言，鼓舞自己的斗志等。

第二，要牢记“谦虚使人进步骄傲使人落后”，拒绝自负自大，要有自知之明。有些人习惯放大自己的长处，缩小他人的长处，跟别人交往的时候往往不自觉地就会觉得“我的东西好，你的不好”、“这事儿我行，你肯定不行”。自大的人还容易产生盲目乐观情绪，自以为是，不易处理好人际关系；易骄傲，常对自己提出过高要求，承担无法完成的任务、义务而导致失败。

青少年时期还处在对自我认知不够清晰的阶段，世界观、价值观等都正在形成和发展中，这一过程如果一直处在自负自大的心理状态，容易错失大好时光，浪费青春。所以，有



自知之明就要学会看到自己的不足，承认自己需要不断完善，并能够看到他人的长处，欣赏他人的独特性，试着多与他人交往，以开放的心态尊重和认真对待来自他人的反馈意见。

第三，摒除自私和自我为中心的心理。自私和自我中心表现为凡事从自我出发，只关心自己，遇事先替自己打算，不顾及他人的感受和需要。盛气凌人，好把自己的意识强加给别人。这样的人不易赢得他人的好感和信任，人际关系不和谐，易遭挫折。

想一想，你是否愿意和一个自私的人成为好朋友呢？

要改变这种现状就要摆正自己的位置，既重视自己也不贬抑他人，自觉地把自己和他人、集体结合起来，走出自己的小天地。实事求是、恰如其分地评估自己，多设身处地地从他人的角度思考问题，尊重他人感受、关心他人。

第四，悦纳自己，接受自己的不完美。认识到了自己并不像自己认为的那样处处低人一等，但也不像自己自我感觉的那样良好，自己是一个既有缺点又有长处的人，无论缺点还是优点都是自己的一部分。特别是对于不足的方面，要学会接纳它们。有些人对自己一直持过高的要求，期望自己完美无缺，却不顾自己的实际状况。这种高要求也许来自于父母的期望，也许来自于老师和同伴的压力。他们对自己“不完美”的地方过分看重，总对自己不满意，时间久了严重影响自己的情绪和自信，继而发展成为自卑。

首先要认识到人不能十全十美，一个人应该接纳自己并肯定自己的价值，不自以为是也不妄自菲薄。其次要有正面



的榜样，按照自己的实际情况来评价自己。再次学会制订合理的目标，把目标锁定在能力范围内。还要学着承认自己的局限性，接纳自己的不完美，欣赏自己的独特性。下面这些小贴士可以帮助我们养成接纳自我的习惯：

(1) 不要给自己贴上消极的标签，如我笨、我无能。

(2) 不要将自己的短处与他人的长处作比较。记住你是独特的，并且学会欣赏这种独特。

(3) 人人都有他人所不知的问题和弱点，即使最自信的人，也有感到不安全的方面。

(4) 与处世积极、喜欢与你同行并享受人生的朋友交往。

(5) 笑口常开，培养幽默的性格。

趣味小测验

测一测：你的自信在哪里？

在一个房间里你会在墙上挂什么？

A. 画 B. 照片 C. 年历月历 D. 挂钟

选择 A 你是重视情调的人，亲情与友情深深包围着你。你最大的自信，来自于好好安排自己的生活，过一个有品位的人生，才能凸显你的能力。但是生活一旦被人际关系困扰，常使你受严重打击，因为在感情的世界里，你是理想主义者。

选择 B 你的自信来自于别人对你的肯定。你认为要在良好的人际关系中维护自尊，衣着非常重要。别人对你投射赞赏的眼光，会使你充满自信，当然良好的家庭背景、高学历等等，也是你所重视的，因此你是比较传统守旧，却又追



求时尚流行的人。

选择 C 你有很多雄心壮志，深具野心要完成许多工作，因为自信来自于能力表现，是苦干型的人。为达到速效，使行为举止不修边幅，看来有些粗鲁，十分冲动。因为你太过于实际而不懂掩饰野心，常使人认为你是贪心、势利又无趣的人。

选择 D 你的自信来自于工作效率，花许多心思计划和安排，因此当你采取行动时，已有相当成熟的计划。你是很好的策略型人物，尤其对重要事件，从来都不马虎。小心你热衷工作的程度，有不成功便成仁的可能，别太过劳心。

这是真正的友谊吗

心情日记



这点小忙，不帮就绝交！

小北和小赛是同桌，关系原本一直很好，但是最近闹了点不愉快。

新学期竞选班委的时候，小北成功当选了文艺委员。最近全年级要举行英语情景剧比赛，班里的排练活动由小北总体负责。经过班上民主投票，演员都已经确定下来，进入了紧张的排练阶段。情景剧的男主角正好是小赛很有好感的男生。于是，每天放学后小赛便留下来看小北组织同学们排练。



可是小赛觉得光看看一点儿都不过瘾。一天排练完后，她便对小北说：“小北，我想当女主角，你把楠楠换下来，让我上呗？”小北脸上露出了尴尬的神色。一来她知道小赛无论是英语还是演技都没有楠楠好，二来楠楠是班里民主投票选出来的女主角，不能说换就换呀。

“这样不好吧！”

“怎么不好？哪里不行？你是文艺委员，你说了算！我是你朋友，这点忙你都不帮？”

“楠楠演得很好，没有理由随便换啊。”

“你随便挑点她的毛病不就完了。”

“不行，这……”

“哎呀，你这人怎么这样！这点小忙都不肯帮，亏我还把你当成好朋友！你这样的朋友有什么用啊？你仔细考虑考虑吧！这忙呢，你帮，咱们还是朋友；不帮呢，我们就绝交好了。”

去还是不去？

小安学习成绩不是很好，自己感觉在班上抬不起头来，同学们都很瞧不起他，也没人跟他玩。于是，孤独的他跑到网吧去上网，很快便迷上了网络游戏。在虚拟的游戏世界里，他一路过关斩将、降妖除魔，是个威望很高的英雄。但是网络游戏升级买装备需要很多钱，每周家里给他的零用钱很快就开始入不敷出了。

有一次，他在网吧结识了一个一起玩游戏的朋友小乐。小乐看小安为了上网连吃饭的钱都没有了，便把自己的面包