



男孩女孩青春期教育系列

陶 倩 主编

培养与人交往的能力

翻开它可以帮助你更好地认识自己的内心世界，
发掘自身的心灵潜力，永葆身心的健康。《男孩女孩
青春期教育系列》——青春期最好的心灵伙伴。

BOY & GIRL

远方出版社

男孩女孩青春期教育系列

培养与人交往的能力

陶 倩 主编

远方出版社

图书在版编目(CIP)数据

培养与人交往的能力/陶倩主编. —呼和浩特:远方出版社,2006.12
(男孩女孩青春期教育系列)

ISBN 978-7-80723-145-5

I. 培... II. 陶... III. 人际关系学—青少年读物 IV. C912.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 151967 号

男孩女孩青春期教育系列 培养与人交往的能力

主 编	陶 倩
出 版	远方出版社
社 址	呼和浩特市乌兰察布东路 666 号
邮 编	010010
经 销	新华书店
印 刷	廊坊市华北石油华星印务有限公司
版 次	2008 年 4 月第 2 版
印 次	2008 年 4 月第 1 次印刷
开 本	850×1168 1/32
总 印 张	115.75
字 数	2370 千
印 数	3000
标准书号	ISBN 978-7-80723-145-5
总 定 价	473.00 元(共 20 册)

远方出版图书,版权所有,侵权必究。

远方版图书,印装错误请与印刷厂退换。



前 言

CONTENTS

青春期不仅是打好学习基础的重要时期,而且是身心日趋发展成熟的关键时期。青少年只有在身心健康的情况下才能精力充沛地去学习,在学习中不断克服挫折,从而有效地提高学习成绩。因此,对青少年进行身心健康教育势在必行。所以我们编写了本丛书——《男孩女孩青春期教育系列》,旨在通过分析研究青少年身心发展的特点和规律,揭示青春期心理健康教育的重要性,使学生充分理解和掌握青春期自我保健的各种知识,从而健康地成长。

本丛书重点阐述了以下几方面内容:青春期心理健康教育的内容、基本原则以及对青少年进行健康教育的主要办法;青少年时期身体发育的特点及体育锻炼的重要性;青少年性器官和第二性征发育的特点,以及在此期间应注意的卫生问题;青少年如何正确地对待学习,净化生长环境;如何树立正确的世界观、人生

观、价值观等相关内容。

本丛书语言浅显易懂,事例针对性强,操练设计切实可行,是青少年进行青春期自我教育的首选书籍,也是家长送给孩子的首选礼物,同时更是教师对学生进行心理健康教育不可或缺的参考教材。

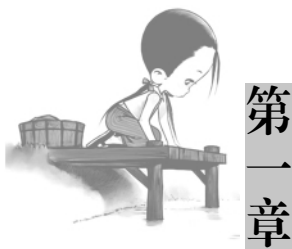


目 录

CONTENTS

第一章 永远不变的人生旋律——人际关系	1
什么是人际关系	1
人际关系分类	4
人际关系与人际交往	12
人际关系的意义	18
〔事例〕 人际关系——再不能轻视了	31
〔操练〕 测试你处理人际关系的能力	34
第二章 天下谁人不识君——人际吸引	40
人际吸引的含义	41
人际吸引的理论	53
人际吸引的基本规律	59
〔事例〕 人际吸引是人际关系的基础	82
〔操练〕 了解你的人际吸引水平	84

第三章 人生的常青藤——友谊	97
朋友关系的形成和发展	99
朋友关系分类	106
交友基础和裨益	113
交友中的年龄差异	120
〔事例〕 人分三六九,朋友各不同	126
〔操练〕 你和朋友的关系融洽吗	128
第四章 众里寻她千百度——如何建立良好的 人际关系	133
人际交往成功的因素	135
如何与陌生人交往	153
同学交往及师生交往的艺术	160
与异性交往的艺术	174
〔事例〕 尊敬和理解——师生关系的前提	182
〔操练〕 自测是否善于交际六法	184



永远不变的人生旋律

——人际关系

什么是人际关系

社会是一个大舞台,时时刻刻都在上演着不同的剧目。历史就在这持续的演出中形成、固定。当我们回首历史时,我们惊叹于博雅之士的宽阔胸襟和伟大业绩,感慨于怀才不遇的悲凉和沧桑,厌恶于奸诈小人的两面三刀。这种种不同的人物画面是如何形成的,什么力量促使他们扮演各自不同的角色?当然,他们本人的思想和

培养与人
交往的能力





意志起着重要的作用,思想和意志决定着他们的行动,但他们所处的人际关系也对角色的形成和固定起着推波助澜的作用。

其实,我们每个人每天都在扮演着不同的角色,在家里,有父子关系,母子关系,在学校有师生关系,同学关系,在商店买东西时有服务关系,去别人家做客时有主客关系等等。总之,每个人都生活在各种人际关系之中,每天都要处理各种人与人之间的关系。也许有人会问,你说每天都要处理无数人际关系,可是我怎么却没有觉察到。实际上,我们绝大部分在处理人际关系时只依着潜在的意识,而无需多加思考,比如,每天回家时见到父母,你不必思考要面对和处理父子或母子关系了,但你确实在凭直觉处理这种关系。你虽然没有感觉到人际关系的存在,但它的的确确存在着,而且这些人际关系将决定你的未来是五彩缤纷还是单调无味,学习一点人际关系,掌握人际关系的窍门,将使你手中握有一把锐利的宝剑,将来能够快意人生。

关于人际关系已经说了不少,那么什么是人际关系呢?“际”词典是解释为“交界或靠边的地方,彼此之间”的意识,如:天际、国际、秋冬之际等等。所谓人际关系,就是指人与人之间的交往关系,即你、我、他之间的交往



关系,从表面看来,人际关系似乎是一个很简单的命题,事实并非如此。“熟视无睹”这个成语,真实地说明“熟视”的东西未必“熟知”,表面看很简单的事情其内部未必简单,人际关系就是这样,表面上看它似乎是区区小事,但其本身却是一个复杂的系统,其中有很多未解之谜。

著名心理学家朱智贤教授将人际关系这样释义:“人际关系是社会关系的一个侧面,其外延很广,它包括朋友关系、夫妻关系、亲子关系、同学关系、师生关系、同志关系等,它受生产关系的决定和政治关系的制约,是社会关系中较低层次的关系;同时,它又渗透在社会关系的各方面之中,是社会关系的横断面,因而又反过来影响社会关系。”人际关系作为社会关系的“横断面”包括三个成分——人际认知、人际情感和人际行为。人际认知,反映个体对人际关系状况的了解,是人际知觉的结果,是隐性条件;人际情感,是关系双方在情感上满意的程度和亲疏关系,是人际关系的基础;人际行为,是双方实际交往的外在表现和结果。人际认知、人际情感、人际行为三位一体,有机地互为辩证,任何割裂都将导致理论上的荒芜和实际上的偏颇。





人际关系分类

任何事物的分类都需要首先确定一个标准,不同的标准会产生不同的分类结果。比如,人按性别分为男人、女人,按年龄分为老人、中年人和少年人。物按是否占据一定空间和是否具有一定形状分为有体物和无体物,按是否具有交换价值分为商品和非商品,人际关系分类也同样需要首先确定一个标准。

人,是一切社会关系的总和。人际关系也是多维的,根据所选角度的不同,人际关系可以有不同的分类。根据历史唯物主义,可以把人际关系分为经济关系、政治关系、法律关系和伦理关系,根据职务和地位可以把人际关系分为上下关系、干群关系等等。社会心理学的交往媒介为指标,将人际关系分为四类——血缘人际关系、地缘人际关系、趣缘人际关系和业缘人际关系。

一、血缘人际关系

血缘人际关系是因血缘联系和姻亲联系而结成的人际关系,血缘人际关系可以说是人际第一关系。一个婴





儿自呱呱落地时起,就产生了父(母)子、父(母)女、兄弟姐妹、祖外孙等等血缘人际关系。血缘人际关系也是影响一个人最深入、最长久的关系,很多研究表明一个人将来的努力、将来的处世能力都和他所受的家庭教育和家庭关系密切相关。古人云:“不能理家,勿望治国。”“一室之不治,何以天下为?”所以古人认为治家是治国的基础,而所谓治家,其中最重要的一点就是要处理好家庭关系。

血缘人际关系具有如下特点:首先,血缘关系是血亲加情感的关系。俗语道“一日夫妻百日恩”,“骨肉兄弟情同手足”等等都是描述这一特点的。其次,血缘人际关系是最早最长久的人际关系。血缘人际关系与人类共有之,自从产生人类,无论是氏族部落时代,还是现代工业化社会,血缘人际关系始终伴随人类,是影响人类至深的关系。最后,血缘人际关系是先天赋予的。血缘人际关系不像朋友关系、邻居关系那样可以自由加以选择,它是生而固定的,一旦出生,血缘人际关系也就相对固定下来,小孩一学会说话时,就要喊妈妈、爸爸、爷爷、奶奶、哥哥、姐姐等,这些都不是个人选择的结果。

二、地缘人际关系

地缘人际关系,是由生活居住于共同空间地理环境





的人们形成的关系。坐火车到外地旅游、出差、求学,或者居住外地时,遇到一个素不相识的人,如果发现他是同乡,会显得格外亲切,一种“美不美,家乡水,亲不亲,故乡人”之情油然而生,这种感情会不知不觉地产生于出门在外的人,无论他是学生、工人或者是军人。这种感情就源



于地缘人际关系。中国古代旅居外地生活的各行各业的人组织的同乡会,及至今在高校中存在的各种同乡会无不体现着地缘人际关系。邻居是地缘人际关系中的一个重要组成部分,古人很早就非常重视处理邻里关系,俗话说“远亲不如近邻”,“邻里好,赛金宝”,这是从它的功能说的,中国古代就有孟母三迁择邻而居的故事,说的是孟子的母亲为了教育孟子,让孟子免受周围邻居的不良影响,三次搬家,最后选择了一个有利于孟子成长的邻里环



境。这些都从不同角度说明了地缘人际关系的重要性。

地缘人际关系有不同于其他人际关系的特点。首先,地缘人际关系是地理环境建立的,现代化程度越低,居住处所搬迁越少的地方,地缘关系就越重要;反之,地缘关系就淡漠,地缘人际关系表现在语言中,有一个很有趣的现象。中国人在谈到自己的国家时,往往喜爱用“祖国”一词,而美国人则很少使用“祖国”。祖国中的“祖”意味着祖先居住于此,而美国是一个移民国家,很少用“祖国”一词就很自然了。其次,地缘人际关系中有些是先天赋予的,有些则是后天取得的,在这一点上不同于血缘人际关系。血缘人际关系几乎是生而有之,地缘人际关系则随着迁移而改变。居住于一地时,有相应的邻里关系,居住于另一地时,邻里关系也随之而改变。最后,地缘关系按范围分是有层次的。地缘人际关系的发生是有条件的。到了国外,中国人就是老乡,大家在电视上常见到中国留学生组成的啦啦队为中国队加油鼓劲,到了外省,同省人就是老乡;到了外市,同市人就是老乡,等等,充分说明地缘关系的层次性。

三、趣缘人际关系

趣缘人际关系,是人们在社会生活中因情趣相投而





建立的人际关系。趣缘人际关系建立在共同的兴趣爱好基础上,以人们的情感、趣味为媒介。研究发现,有共同兴趣爱好的人更容易互相吸引,更容易建立深厚的友谊,如棋友、牌友等朋友关系。

业缘人际关系,是由共同的事业或志趣联系而形成的人际关系。业缘人际关系打破了血缘人际关系和地缘人际关系,以事业和志趣为纽带,这在人际关系中所占比例最大,对于社会最有影响,如师徒、师生、同事、上下级关系等都是以事业和志趣为纽带而形成的人际关系。

四、业缘人际关系

业缘人际关系同其他类型人际关系相比,有很大不同,它表现社会中最重要的一种人际关系。随着社会的发展,其重要性还将不断增加。业缘人际关系具有如下几个特点,首先,业缘人际关系是后天获取的,是通过交往而发生的直接或间接的职业联系。其次,业缘人际关系以职业联系为纽带。同学关系是为职业做准备的前职业关系,战友关系是过渡性职业关系,也称作职业关系。再次,业缘人际关系具有阶段性或变动性。每个人都可以主动地与不同职业的人发生联系,从而在不同时期内





产生不同的业缘关系。如一个人先读书,后当兵,再读书,然后当教师或技术员,这种职业的阶段性必然导致业缘关系的阶段性。最后,业缘人际关系具有合作性和竞争性,劳动分工是社会化大生产最重要的特征,劳动分工的存在必然导致不同分工之间的相互协作。同时,只要社会给予人们的职业选择的机会,在人们之间就肯定存在某种形式的竞争。

业缘人际关系是与社会生产、技术和职业分化直接联系在一起的,商品经济的发展迫使人们在生活上相互依赖和相互竞争,职业和技术的分化,使人们的职业联系越来越强,现代人的情感往往是在职业交往中产生,并在此基础上发展起来。相反,古代人的情感往往建立在血缘和地缘关系基础上。因此,随着社会的发展与进步,业缘人际关系的作用必然越来越重要。

业缘关系发展的过程,是从单一性到多样性,从封闭性到开放性的过程。业缘人际关系的发展与职业的发展密切相关,在社会发展过程中,职业不断分化,逐渐形成整个社会的职业多样化;同时,职业的分化,导致个人职业的不断改变,这就造成了业缘人际关系由单一性到多样性的发展。在职业分化的过程中,不断地打破旧行业之间的界限,行业之间相互渗透和交叉。这就导致了业





缘关系的开放性。

人际关系可以按不同的种类,但不意味着某一人际关系必定静态地归属于特定的人际关系种类。人际关系可以随着时间和环境的改变而改变,原来存在的亲密的人际关系,现在可成为一般的人际关系,甚至成为敌对的人际关系,原来不存在人际关系,可以因某种原因而在两者之间形成亲密的关系。

有这样一个故事,说的是一个热恋中的男青年准备去女方家拜访一下。这个男青年为了尽早赶到女方家,急急忙忙赶到商店。进去一看,排了长长的一队。男青年脑筋一转,便迅速插到一个老太太的前面,然后不顾其他人的反对,买完礼品就走。可把这老太太和其他人气坏了,而男青年却洋洋得意,哼着小曲走了。男青年来到女友家中,客气地和女友的父亲打过招呼,却不见女友的母亲,女友告诉他,她母亲到商店去买东西去了。过一会儿,有人敲门,女友估计可能是母亲回来了,便和男青年一同去开门。门一开,进来一老太太,女友喊了一声“妈”,男青年一看,立刻呆在那里,原来这个老太太就是他插队时后面的那个老太太。

可想而知,当时那个男青年是多么尴尬,老太太是多么愤怒。现实生活中,这种相互关系转换现象很频繁,我

