

■ 远方出版社

JIAOJI NENGLI
PEIYANG FANGAN
望子成龙教育书系
WANGZI CHENGLONG JIAOYU SHUXI

交际能力培养

彭敏辉 编



方案

望子成龙教育书系

交际能力培养方案

彭敏辉/编

远方出版社

图书在版编目(CIP)数据

交际能力培养方案/彭敏辉编. —2版. —呼和浩特:远方出版社,
2006.10

(望子成龙教育书系)

ISBN 7—80595—895—5

I. 交… II. 彭… III. 人间交往—青少年读物 IV. G912.1—49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 127014 号

望子成龙教育书系 交际能力培养方案

编 者	彭敏辉
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
发 行	新华书店
印 刷	廊坊市华北石油华星印务有限公司
开 本	850×1168 1/32
印 张	150
字 数	3500 千
版 次	2006 年 10 月第 2 版
印 次	2006 年 10 月第 1 次印刷
印 数	3000
标准书号	ISBN 7—80595—895—5/G·287
总 定 价	375.00 元(共 30 册)

远方版图书,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

21 世纪是知识经济的时代,是高科技飞速发展的时代,是拥有无穷挑战的时代,也是对人才的知识结构、综合能力、心理素质和道德修养提出更高要求的时代。21 世纪各国综合国力的竞争,从某种意义上说就是优秀人才的竞争。今日中国的中小学生,就是明日中国的栋梁。能否立足于新世纪,成为新世纪的主人和强者,关键在于你是否拥有足够的竞争资本和超强的竞争能力,能否在激烈的竞争中脱颖而出。中小学时期正是积累知识与培养素质的关键时期,应该及早认清自己,进行自我设计,有针对性地进行自我训练,全方位塑造自己。那么怎样才能全面、客观地认识自己,了解自己的优点和缺点,长处和短处呢?

《望子成龙教育书系》正是我们奉献给 21 世纪中小学生的—份厚礼! 本丛书由中小学生必备的各种素质培

养方案组成,体系科学而周密,为你描绘了成材的总体蓝图。它会告诉你——你需要什么,你拥有什么,你如何进步,你怎样发展……它是你学习、生活的最好伙伴,是你成人成材的自助手册。

它不仅是学生的良师,更是广大教师们的好帮手。它所提供的素质培养方案,为教师们如何适应教学目标的转变而相应改进课堂教学,提出了许多宝贵的意见。各位教师,可以在教学的过程中,尝试通过这些方案,针对不同的学生,有意识地渗透我们的思想,寓教于乐,如此,则教师能够得到解脱,学生也以学为乐。我们相信这套教育方案一定会赢得教育者的认可,并取得良好的社会效应。

中小學生是未來的希望,明天的太陽。他們的未來就是我們的未來,他們的茁壯成長就是我們共同的期待。而教師,是燈塔,是航標,為學生們前進指引著方向。這套方案將使教師——辛勤的園丁,早日“桃李滿天下”,使祖國的花朵早日成為吐蕊的群芳。

編 者



目 录

第一章 人际交往的奥秘

第一讲 心灵停泊的港湾

——人际关系的奥秘…………… (3)

第二讲 一双筷子与一捆筷子的故事

——人际交往的作用…………… (13)

第三讲 滴水之恩,当以涌泉相报

——人际交往的原则…………… (26)

第二章 人际交往的方法

第一讲 抬起头,仰视父母

——与父母和谐相处的方法…………… (43)



第二讲 世界上没有打不开的锁

——获得老师赏识的方法 (64)

第三讲 打开心灵的那扇窗

——获取同学友谊的方法 (89)

第三章 交际能力的培养

第一讲 如何学会爱

——获取良好人际关系的秘诀 (125)

第二讲 益者三友:友真、友谅、友多闻

——找个真正的朋友 (130)

第三讲 文质彬彬,然后君子

——待人接物之首 (134)

第四讲 不以规矩,不成方圆

——社会交往的礼仪和规范 (137)

第五讲 聚集光线为最亮

——集中精力,促进实效法 (148)



第一章

人际交往的奥秘



第一讲 心灵停泊的港湾

人际关系的奥秘

本节概要

- ★人的发展离不开社会这个大环境
- ★良好的人际关系是心理健康的体现
- ★科学的发展需要良好的人际关系

人从诞生起，要经历一个由“自然人”逐步转化为“社会人”的复杂过程。将陆续接受社会影响和经验，使自己成为对社会有价值的人，并在社会化的过程中，显示出个性的积极性。作为学生，在这种社会适应过程中，既会表现出与社会环境相协调的一面，又可能存在不相协调的另一面。那么，因此而产生的困惑和问题，应如何分析解决呢？

人的社会化

首先我们应该了解人不是一个孤立的有机体，而



是生活在各种有组织的社会群体中。人在生理、智力、精神各方面的成长都离不开外部社会的帮助。人离开了与周围人的联系，非但不能生活，就连做一个正常人也 impossible。因为人是社会关系的总和，离开了社会这个环境，人的发育和成长就会出现异常。

例如，某重点中
习成绩不够理想，自
上课、睡觉与同学在
人待着；即使在宿舍
谈；他没有朋友，没
心、不参加；自己的
心里，这样，他享受



重要警示

封闭自我就是慢性
自杀！

染，心情忧郁日盛，加上缺乏体育锻炼，学习成绩和
身体健康状况明显下降，终于积郁成疾，导致神经失
常，无法坚持正常的学习，失去了继续深造的机会，
令人惋惜！

可见，一个人如果不同其他人交往，脱离了社会，即使具备了良好的基础，也将会丧失驾驭生活的勇气和能力，成为生活的弱者，最终被生活所淘汰，这就是生活的辩证法。

人不同于其他动物，不仅要求生存和发育，还要求不断的完善。成长的过程，就是人自我完善的过



程。在学校的学习中，同学们可以接受到各种严格的培养和教育，在德、智、体、美、劳诸方面得到发展，但无论是高尚的道德品质，还是良好的文化修养，都不可能在集体之外培养出来，而只有在与他人的接触和交往中形成。每一个成功，都离不开社会、集体的土壤以及他人的支持和帮助。

总而言之，我们所处的世界，是一个万事万物相互联系的统一整体，任何事物都不可能脱离其他事物而孤立存在。任何一个人都是社会这个整体的组成部分，离开了社会、离开了同他人的联系都不可能存在和生活。在这个世界上根本不可能有世外桃源供某个人去独处。所以，我们应该从现实出发，以社会为基础，科学地安排自己的生活，设计自己的未来。人的一生，尤其是在青少年时期，会在学业、人际交往、理想等方面遇到这样那样的困难和挫折，但只要面对它们，充满信心，以勇敢的姿态去迎接生活的挑战，挫折和困难就一定会被战胜。



只有在集体中，个人才能获得全面发展其才能的手段，也就是说，只有在集体中才能有个人的自由。

——马克思



人际关系与心理健康

你们应当了解，在适应社会过程中，心理健康是至关重要的因素，而人际关系又是衡量心理是否健康的重要标准之一。在人生旅途中，谁不希望既有健康的身体，又有健康的心理呢？因此，我们有必要一起来探索关于人际关系的问题。

什么是人际关系呢？人际关系是指通过人与人之间相互联系、接触、作用，构成人与人之间心理上相互吸引或排斥的相对稳定的关系。人际关系主要体现人们在交往过程中彼此关系的深度、亲密性、融洽性和协调性等心理方面联系的程度。现在人们常讲，人



的亲 and 力的提升和下降即是人际关系好坏的反映。人际关系的好坏直接影响着人的心理健康，影响着人对社会的适应程度。良好人际关系可以消除孤独、疏离感及无助感，从而获得安全感、有助感和亲密感。应当说，良好的人际关系是孩子身心健康发展的优良环境。具有一定的社会适应能力，人际关系和谐，能正常的、友好的与别人交往，能适应集体生活的规范，是孩子健康心理的重要标志。

金玉良言

有朋自远方来，不亦乐乎？

正处在迅速成长变化时期的你们，应当如何加强个人修养，积极创造密切人际交往的主观条件呢？让我们从两方面看：第一，着眼于未来；第二，着眼于眼前。下面先谈谈未来社会对人际关系的要求。“今天播种”为的是“明天的开花结果”，“十年树木，百年育人”，教育的长期性决定了教育事业是为“尚不存在的未来社会培养人才”的事业。你们应当意识到自己是当作新世纪的未来人才培养的，而未来世纪对人才的人际关系的要求是很高的。即使进入信息时代，人机对话、多媒体应用、信息高速公路建立、科



学技术高度发展，也依然无法取代人与人的直接接触与对话，人仍不能满足于通过电脑网络进行对话，相反，科技越发达，人类越无法放弃对完美人际关系的向往与追求。人类呼唤群体意识，人类呼唤真情，过去，我们一直强调集体主义精神，现在我们则宣传团队意识、群体意识。

在这里我们先不谈人类在精神、感情上对人际交往的永恒需要，只谈科技发展本身对人际交往和合作的需求。

现代科学技术的社会化和集团化，表明对科学群体有效合作的需求增加。**事实证明，群体研究已成为当代进行科学创造活动的首要的基本的形式。**科技工作者的精诚协作，在科学创造的总体心理效应上，远远大于两者或三者的简单相加。由此可见，科技人才的合作是科技人才智力效应的放大器。其合作产生的总体心理效应之大，在科学史上有不少先例。

李政道与杨振宁合作，于 1956 年提出力相互作用中的宇宙不守恒原理，后经吴健雄证实。由于这一重大理论的发现，李政道与杨振宁共同荣获 1957 年诺贝尔奖的物理奖，吴健雄因实验技术高超，也获得世界物理学界的好评。



金玉良言

团结就是力量。

我们国家“九五”攻关计划、国家批准的高等学校重点学科研究等等，均需科学群体的通力合作，单枪匹马，独自作战是难于取得成功的，未来社会的许多事业都离不开团结合作。

在这里我还想介绍一个概念，即科学创造群体心理相容。所谓科学创造群体心理相容，是指科研群体成员在理想、信念、观点上的一致性。有了这个基础，成员彼此相互尊重、协调融洽、同心同德、风雨同舟；有了这个基础，成员的智能可以得到发挥，可以使成员的想象力丰富、思维活跃、操作灵活、成效显著。总之，科技人员心理健康、人际关系心理适应性强，有助于团结合作，有利于创造性的激发。反之，冲突产生，内耗增加，将会给科学事业造成破坏性的后果。

再谈眼前的人际关系，你们要处理好各种各样的人际关系，确实不是容易的事情。大家面对的人际关系大致有以下几种类型：与学校各级领导、教师的关系（纵向）；与家长（父母、祖父母及外祖父母、监



护人、抚养人)的关系(纵向);与校外影星、歌星、球星、球迷等直接间接的关系(交叉);与兄弟姐妹、同学(包括同班、同年级、同校、外校同学)的关系(横向)。随着开放程度的增加,媒体种类的增加,还会衍生出许多复杂的多层次的人际关系。

从小学升入初中,从初中升入高中,多数学生都会感到不适应(只是程度不同而已),由于自身生理、心理上的明显变化,由于客观环境的突然改变,由于主观条件不适应客观环境,接踵而来的问题往往会令大家困惑不解,应接不暇。

从小学升入初中,最大的变化是:课目增多,老师增加。教师集体代替了班主任独当一面式的管理,被无微不至关心惯了的学生,突然觉得“无依无靠”;习惯于小学班主任一个人的管理,如今面对着七八位任课教师,学生会感到不知所措。在这种情况下,对于分辨力、自制力差的学生来说,如果处理不好与教师集体的关系,那么在学业、品德诸方面的发展将会受到限制和影响。

从初中升入高中,学业负担加重了,尤其对重点中学的学生来说,多方面的竞争更为激烈,原先名列前茅的学生,在新的环境中可能很难保持不败记录。成绩的下降,会使某些心理承受能力差的学生,由自