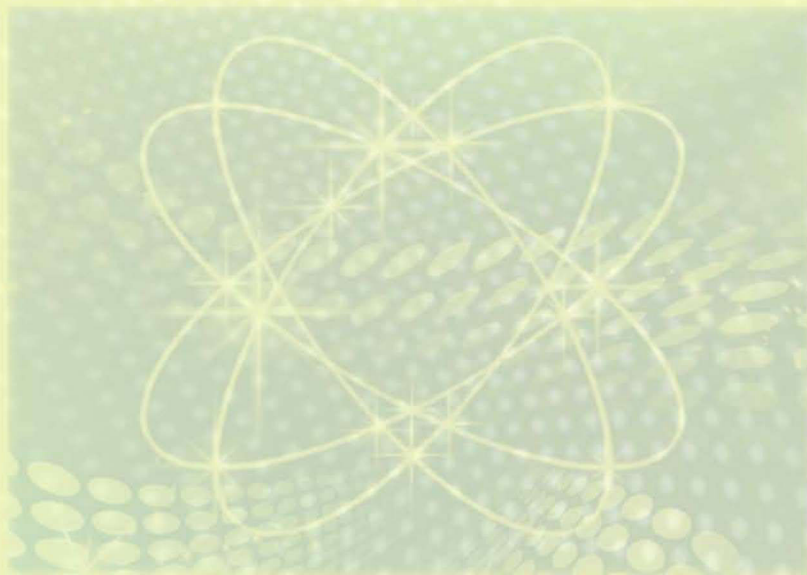


指导学生心理健康的经典故事

搭建心灵沟通平台

主编 冯志远



辽海出版社

名家推荐学生必读丛书 指导学生心理健康的经典故事

搭建心灵沟通平台

主编 冯志远

辽海出版社

责任编辑：陈晓玉 于文海 孙德军

图书在版编目（CIP）数据

指导学生心理健康的经典故事/冯志远主编. —2 版.
—沈阳：辽海出版社，2010.4

ISBN 978-7-80649-309-0

I. ①指… II. ①冯… III. ①故事—作品集—世界 IV. ①I14

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2010）第 063026 号
指导学生心理健康的经典故事
搭建心灵沟通平台

主编：冯志远
出版：辽海出版社
印刷：北京海德伟业印务有限公司
开本：850mm×1168mm1 / 32
版次：2010 年 4 月第 2 版
书号：ISBN 978-7-80649-309-0
地址：沈阳市和平区十一纬路 25 号

字数：1200 千字
印张：60
印次：2010 年 4 月第 1 次印刷
定价：240.00 元（全 12 册）

如发现印装质量问题，影响阅读，请与印刷厂联系调换。

前 言

每个人都在梦想着成功，但每个人心中的成功都不一样，是鲜花和掌声，是众人羡慕的眼神，还是存折上不断累积的财富？其实，无论是哪一种成功，真正需要的都是一种健康的心理。有了健康的心理才是成功的前提与保证，在人的一生中，中学是极其重要的一个阶段，心理健康对以后的健康成长非常重要。

21 世纪的今天，面对着经济的飞速发展，人们的思想观念不断地更新，社会环境也变幻无常。这一切给人们的心灵带来了很大的影响，尤其是对心理尚未成熟的中学生朋友们所带来的冲击更是前所未有的。据我国心理学会研究表明，当前，我国有 3000 万青少年处于心理亚健康状态，其中有异常心理现象的有约 17 %左右，有严重心理现象的则有 3%左右。更令人担忧的是，中学生犯罪案件已占到了青少年犯罪案件总数的 70%以上，这些事实触目惊心，假若我们麻木不仁，那么，这种现象很有可能会更加严重。

要想彻底根治这种顽疾，除了需要全社会的帮助外，还需要中学生朋友的努力。而解决这些问题，必须要有足够的心理学常识。为此，我们特地编辑了这套“指导学生心理健康的经典故事”丛书，包括《帮你揭秘身体奥秘》《成长路上的红绿灯》《搭建心灵沟通平台》《点燃生命中的春天》《敢于品尝苦涩人生》《踏上美好心路历程》《努力做最好的自己》《抛弃萌动的大烦恼》《透析花季奇妙感情》《悉心呵护心灵健康》《赢在人生的起跑线》《与如花的灵魂共舞》共 12 册，本套丛书从中学生的心理健康、学习心理、考试心理、情绪心理、气质与性格心理、挫折心理、青春期早恋心理、青春期性心理、人际交往心理、上网成瘾心理及生活与学习中的各种压力心理等方面入手，详细分析了各种心理的成因与解决方法，相信阅读此套丛书，会使中学生们在轻松地分享知识的同时，健康快乐地成长。

以上图书设计精美，格调高雅，并根据具体内容进行相应分章且归类排列，具有很强的可读性、启迪性和知识性，非常适合广大中小学生学习阅读和收藏，也适合各级图书馆收藏。

目 录

第一章中学生的人际交往	1
1. 人际交往的意义与原则.....	1
2. 如何正确处理好人际关系.....	4
3. 尊重他人，才能得到尊重.....	7
4. 信任是人际交往的基础.....	9
5. 虚伪是破坏人际关系的魔鬼.....	10
第二章中学生的沟通技巧	12
1. 怎样与人建立真挚的友谊.....	12
2. 如何克服交往中的多疑心理.....	14
3. 朋友是不是就应该无话不谈.....	17
4. 朋友之间有了矛盾怎么办.....	18
5. 怎样批评和表扬别人.....	20
6. 学习对手也能成为朋友吗.....	21
第三章异性间的沟通方法	23
1. 异性效应.....	23
2. 男女生可以交朋友吗.....	25
3. 收到情书怎么办.....	28
4. 有男生骚扰怎么办.....	29
5. 女生为什么怕见男生.....	31
6. 男女生之间真的没有友谊吗.....	33
第四章“代沟”的医治良药	35
1. 如何面对父母过高的期望.....	35
2. 孝字当头.....	38
3. 如何与父母沟通.....	40
4. 理解亲情，心中多份爱.....	42
5. 孝敬父母，从点滴做起.....	44

第一章中学生的人际交往

1. 人际交往的意义与原则

人际交往是社会关系的动态形式，人类历史的发展和社会的进步是以人际交往为条件的。人际关系对我们的生活产生着重大影响。

有一家老式旅馆，餐厅很窄小，里面只有一张餐桌，所有就餐的客人都坐在一起，彼此陌生，都觉得不知所措。突然，一位先生拿起放在面前的盐罐，微笑着递给右边的女士：“我觉得青豆有点淡，您或者右边的客人需要盐吗？”女士愣了一下，但马上露出笑容，向他轻声道谢。她给自己的青豆加完盐后，便把盐罐传给了下一位客人。不知什么时候，胡椒罐和糖罐也加入了“公关”行列，餐厅里的气氛渐渐活跃起来，饭还没吃完，全桌人已经像朋友一样谈笑风生了，他们中间的冰被一只盐罐轻而易举地打破了。第二天分手的时候，他们热情地互相道别，这时，有人说：“其实昨天的青豆一点也不淡。”大家会心地笑了。

有人曾慨叹人与人之间的隔膜太厚，这隔膜其实很脆弱，问题是敢于先打破它的人太少。只要每人都迈出一小步，就会发现，一个微笑，一句问候，就会化解这层隔膜。人与人之间交往的意义也就在于此。

人际交往的意义

人际交往是为了获得必要的生活资料、必要的生活协作的手段；也是人获得精神上的愉悦和满足的方式；同时也是人世世代代遗传下来的安全感的需要。可见人际交往的重要性。

人际交往的意义主要表现在以下几方面：

1. 人际交往是人身心健康的需要。著名医学、心理学专家丁瓚教授曾指出：“人类的心理适应，最主要的就是对人际关系的适应。”现代心理学研究表明，人类的心理病态大多是由于人际关系失调所致。这是因为：

(1) 与人发生冲突会使人心灵蒙上阴影，导致精神紧张、抑郁，不仅可致心理障碍，而且可刺激下丘脑，使内分泌功能紊乱，进一步引起一系列复杂的生理变化。许多心身疾病，如冠心病、消化性溃疡、甲状腺机能亢进、偏头痛、月经失调和癌症，都与长期不良情绪和心理遭受强烈的刺激有关。

(2) 每个人都有快乐和忧愁，快乐与朋友分享会更快乐，忧愁向朋友倾诉就会减轻，倾诉的过程就是减轻心理压力、缓解心理紧张的过程。如果缺乏必要的交往会导致心理负荷过重。大量的研究证实，离群索居会使人产生孤独、忧虑，可导致心理障碍。有的国家以限制人际关系、实行心理隔离作为惩罚罪犯的手段，经过数年隔离，罪犯轻者出现心理沮丧，失去语言能力，重者可患精神分裂症。

(3) 愉快、广泛和深刻的心理交往有助于个性发展与健康。心理学家研究发现，如果一个人长期缺乏与别人的积极交往，缺乏稳定而良好的人际关系，这个人往往就有明显的性格缺陷。咨询发现，绝大多数中学生的心理危机都与缺乏正常的人际交往和良好的人际关系相联系。同时，心理学家也从各个不同角度做过大量的研究发现，健康的个性总是与健康的人际交往相伴随的。心理健康水平越高，与别人交往越积极，越符合社会的期望，与别人的关系也越深刻。心理学家专门研究了身体、智力和心理健康水平都很优秀的宇航员、研究生和中学生，

得出了一个共同的结论：心理健康水平高的人同别人的交往以及人际关系都很好。他们有着一系列有利于积极交往和建立良好人际关系的个性特点，如友好、可靠、替别人着想、温厚、诚挚、信任别人等等。这些研究还发现，那些心理健康水平高的人，往往来自于人际关系状况良好的幸福家庭，这从一个侧面反映出了人际关系状况也影响着个性发展和健康。

2. 人际交往是人获得安全感的需要。

(1) 人作为有机体，同样要遵循“生存第一”的生存法则，没有人会怀疑“自我保存”是人的最根本的原发性需要。因此，人都需要安全感。社会心理学家所做的大量研究表明，与人交往是获得安全感的最有效途径。当人们面临危险的情境而感到恐惧时，与别人在一起可以直接而有效地减少人们的恐惧感，使人们感到安宁与舒适。有人研究过战场上与部队失散的士兵的心理，发现最令散兵恐惧的不是战场的炮火硝烟，而是失去同战友联系的孤独。一旦一个散兵遇到自己的战友，哪怕完全失去了战斗力，也会感到莫大的安慰，独自一人时的高度恐惧感也会大大减轻甚至消失。

(2) 人不光有生物性的安全感需要，而且还有社会性的安全感需要。当人置身于自己不能把握或控制的社会情境时，也同样会缺乏安全感。如新兵入伍来到部队，脱离了原来的人际关系支持，新的人际关系尚未建立，因而在自我稳定感和社会安全感方面就可能出现危机。在新的人际关系建立起来之前，会一直处于高度的自我防卫状态。心理学的研究发现，同生物安全感的建立相似，获得社会安全感的最有效途径同样是与别人交往，并由此建立稳定的人际关系。不过与生物安全感不同，一个人要获得充分的社会安全感，仅有别人的陪伴或表面交往还远远不够，社会安全感的本质是人与人之间的情感联系。只有通过交往，同别人建立了可靠的人际关系之后，人们的社会安全感才能得到确立。

3. 人际交往是人确立自我价值感的需要。人是一种理性的动物。从一个人自我意识出现的那一天起，他就开始用一定的价值观来进行自我评判。当自我价值得到确立时，人在主观上就会产生一种自信、自尊和自我稳定的感受。这就是所谓的自我价值感。人的自我价值感一旦得到确立，生活就会富有意义，使人充满生活热情。相反，如果一个人的自我价值感得不到确立，他就没有正常的自信、自尊和自我稳定感。此时，人就会自卑、自贬、自我厌恶、自我拒绝、自暴自弃。自我价值感完全丧失，人生就不再有意义，人就只能走上自毁、自绝的道路。

人的自我意识的保持和自我价值感的确立是通过社会比较过程来实现的。一个人只有将自身置于社会背景之中，通过将自己与别人进行比较才能确立自己的价值。所以，人需要了解别人，也需要通过别人来了解自己。因此，需要同别人进行交往，需要同别人建立并保持一定的人际关系。一个人必须不断地通过社会比较获得充分信息，使自己相信自己是有价值的，才能保持其稳定的自我价值评判。如果社会比较的机会被长期剥夺，则会使人因缺乏自我状况的社会反馈信息而导致个人价值感的危机，并使人产生高度的自我不稳定感。人是不能忍受自己的价值得不到肯定的。因此，自我不稳定感会引起人的高度焦虑，并促使人去同他人进行交流，进行有意无意的社会比较，以便获得有关自我状况的社会反馈，了解自我，使自己的行为具有明确的方向，并使自我价值感重新得到确立。

对于社会比较现象的揭示和社会比较规律的发现，是社会心理学家近年来的杰出贡献。大量的科学研究揭示，人们对于自己的能力、性格与心理状态的评价，以及对人、对事、对物所持有的看法，常常是不确定的。人们要想在这些方面作出明确的判断，必须通过将自身的状况与他人的状况进行比较，找到一个参照系，

并确定了自己在这—参照系中的位置之后，才能形成明确的自我评价。

4. 人际交往是人发展的需要。人际交往是个人社会化的起点和必经之路。社会化，即个人学习社会知识、生存技能和文化，从而取得社会生活的资格，开始发展自己的过程。如果没有其他个体的合作，个人是无法完成这个过程的。人只要活着，不管是否愿意，都必须与人进行交往。人一生的成长、发展、成功，无不与同他人的交往相联系。从人际关系中得到信息、机遇、扶助就可能助你走上—条成功之路。现代科学技术的发展使我们越来越依靠群体的力量，人与人之间的情感沟通和智力交往使某些工作出现质的飞跃，这种“群体效应”已越来越成为各项工作的推动力。这种效应的出现主要是在人际互动和交往中实现的。在交往过程中，彼此互相学习，共同提高，可产生 $1+1>2$ 的智力共振。

5. 人际交往是人生幸福的需要。日常生活中，往往有些人会认为，人的幸福是建立在金钱、成功、名誉和地位的基础之上的。其实，对于人生的幸福来说，所有这些远不如健康的交往和良好的人际关系重要。交往和人际关系在人们生活中的地位无法为金钱、成功、名誉和地位所取代。心理学家通过研究，发现了一个奇特的现象：自 20 世纪 30 年代以来，人们的金钱收入一直是呈上升趋势的，但是对生活感到幸福的人的比例并没有增加，而是稳定在原来的水平。这说明金钱并不能简单地决定人的幸福。

西方心理学家克林格做了一个广泛的调查，结果发现，良好的人际关系对于生活的幸福具有首要意义。当人们被问到“什么使你的生活富有意义”的时候，几乎所有的人都回答，亲密的人际关系是首要的；自己的生活是否幸福取决于自己同生活中其他人的关系是否良好；如果同配偶、恋人、孩子、父母亲、朋友及同事关系良好，有深刻的情感联系，那就会感到生活幸福且富有意义。反之，则会感到生活缺乏目标、没有动力和不幸。在这些被调查者的回答中，人际关系的重要性远远超过成功、名誉和地位，甚至超过了西方人最为尊重的宗教信仰。有一项调查表明，在我国压抑、人际关系和谐度和人际关系压力是导致自杀的三大因素。法国社会学家指出，社会关系的丧失是自杀的主要原因之一。

人际交往的原则

如何搞好人际关系是一个技术的问题。从心理上讲，不管身份高低，每个人都希望受人欢迎，因为，受人欢迎意味着对自我价值的肯定。老师希望受学生的欢迎，学生同样希望老师喜欢自己。一个人可能一时不在乎别人是否喜欢他，但是他不可能一直都不在乎。人们追求受人欢迎，是在我们一出生时就注定了的，因为我们总是不能离开他人而独立地生存。在人际关系问题上许多人共同存在的认识上的两个误区：一是对人际关系抱无所谓的态度，二是在人际关系上过分讲究谋略。

处理好人际关系的关键是要意识到他人的存在，理解他人的感受，既满足自己，又尊重别人。下面是几个重要的人际交往原则：

1. 真诚原则。真诚是打开别人心灵的金钥匙，因为真诚的人使人产生安全感，减少自我防卫。越是好的人际关系越需要交往的双方暴露—部分自我，也就是把自己的真实想法与人交流。当然，这样做也会冒—定的风险，但是完全把自我包装起来是无法获得别人的信任的。

002. 主动原则。主动对人友好，主动表达善意能够使人产生受重视的感觉，主动的人往往令人产生好感。

3. 交互原则。人们之间的善意和恶意都是相互的，—般情况下，真诚换来真诚，敌意招致敌意。因此，与人交往应以良好的动机出发。

4. 平等原则。任何好的人际关系都让人体验到自由、无拘无束的感觉。如果一方受到另一方的限制，或者一方需要看另一方的脸色行事，就无法建立起高质量的心理关系。

人际交往心理辅导：

好的人际关系必须在人际关系的实践中去寻找，逃避人际关系而想得到别人的友谊只能是缘木求鱼，不可能达到理想的目的。中学生要记得，受人欢迎有时胜过腰缠万金。

2. 如何正确处理好人际关系

所谓人际关系是指人们在相互交往的过程中，彼此间相互影响而形成一种心理上和社会上的联系。人际关系是在一定的社会团体中，人们之间直接的、间接的、可觉察到的并受心理特征所制约的相互交往关系。马克思曾指出，人的本质属性是社会性，人是社会性动物。因此，与人交往，不仅是每个人生活中的组成部分，也是建构人类文明的基础。

从某个角度上来说，良好的人际关系，是个体在与他人交往的过程中，用诚实，宽容和谅解的原则，树立自我良好形象，形成集体中融洽的关系，并积极向外拓展自己的交际面，不断赢取他人和社会的赞誉，并辅助人生走向成功的最佳手段。

和大多数留学生一样，王林也选择打工补贴生活。一年多来，他卖过咖啡，修过汽车，也做过刷碗工。后来，他到了当地一家比萨店打工，现在成了这家店的经理。

上班没多久就当上了经理，一些老员工自然很不服气，经常会弄出点状况来。这时，虚心的王林就亲自上阵排除这些故障，并和同事进行沟通。一段时间下来，他和同事们的关系也逐渐好了起来。不久后，他已经和来自印度、巴基斯坦等国的 14 位员工打成一片，同时还兼管另一家店。现在，打工收入已完全可以满足他的生活需要了。

王林正是善于把自己与同事的关系处理好，才有了最后的成功。可见，处理好人际关系在我们生活中尤其重要。

同样，中学生也是如此。中学生的人际关系有其本身的特点。有人说学校是象牙塔，也有人说学校是小社会。一方面，学校里的人际关系其目的比社会上的单纯，学生之间一般比较重视心与心的交流，你们看重每一份真挚的友谊；另一方面，校园里的人际关系也从某些方面折射出社会上的人际关系。

中学生人际交往的特点

人际交往能力是在一个团体、群体内的与他人和谐相处的能力，人是社会的人，很难想象，离开了社会，离开了与其他人的交往，一个人的生活将会怎样？有人存在，必须要与人交往。当从学校走上社会，会与各种各样的人打交道，在与他人交往中，你能否得到别人的支持、帮助，这里就会涉及到自身能力的问题。

作为中学生，其人际交往对象主要有：朋友、同学、老师、父母。其人际交往的特点主要有以下几点：

1. 与朋友间的关系。朋友之间的情谊为友谊，是建立在思想、兴趣、爱好等一致和互相依恋基础上的一种感情关系。研究表明，儿童时期情感上最依恋的是父母，朋友则处于相对次要的地位。随着年龄的增长，这种情感依恋便逐步有父母转向了朋友，并日益得以确定和加强。有研究表明，大多数人都认为自己结交朋友最多是在中学时期。

2. 与同学的关系。同学关系是中学生人际烦恼的第二大问题。大多数中学生都能在集体生活中找到归属感，与同学的关系相处融洽，但也有一部分中学生内心有强烈的交友需要，却不知如何处理同学之间的矛盾、摩擦、忌妒、歧视或误解、猜疑等。但也有一些同学对他人存在着敌意的倾向，不能抑制自己的冲动，常为一些小事与人争吵、打架。有的同学甚至仅仅因为别人学习好就对他怀有敌意。即使学习成绩很好的同学也存在这样的现象，你们不知道如何与他人好好的交往，不知该如何与人交谈。

3. 与老师的关系。作为中学生，你们不再像小学生那样视老师为至高无上的权威，你们对老师有了新的认识，并有了更高的要求。很多学生以自己某一科老师的好恶来决定自己对这一学科的学习态度。如果科任老师给他留下的印象不佳，他就会对其所任教的学科产生厌恶心理，直接表现为不愿意学习这科知识，成绩较差；一旦对某科任老师印象较好，就会对这一学科产生浓厚的学习兴趣，学习成绩自然就会提高。

4. 与父母的关系。现在不少的中学生都觉得与父母难以沟通，有话宁可与朋友讲，也不愿与父母说。无论在价值观念、交友方式、生活习惯，乃至着装打扮等方面，都容易与父母产生摩擦，从而不断地加剧了与父母间的心理隔阂。如果在家庭中，父母讲究民主、平等，注意和你们及时沟通交流，那么你们的性格就会阳光、开朗，也就有积极上进的良好品质；而如果为人父母者望子成龙、望女成凤心切，对你们的期望值过高，管得太严，干涉太多，就会使你们形成较为严重的逆反心理；其中，你们有些家长有娇纵、溺爱的习惯，致使你们任性、懒惰、自私、依赖性强；有些父母不起表率作用，致使你们养成了抽烟、酗酒、赌博等恶习；你们其中还有些父母离异，你们得不到完整的父爱、母爱，甚至无人管束，致使你们走上犯罪的道路。

如何处理人际关系

作为中学生，处理好自己的人际关系要从以下方面做起：

1. 与朋友交往。在交往过程中不要一味付出，往往付出得越多，换来的结果却事与愿违，朋友有的时候会莫名其妙地冷淡甚至疏远自己，这对付出很多感情的同学来说，就会觉得很不公平，心理很不平衡，认为朋友不够意思，自己太傻。其实，也并不是朋友有意背叛你，在心理学上有一种社会交换原则，人们总是希望得到的不少于付出的，如果付出的多于得到的，人们心理上就会不平衡，如果得到的多于付出的，人们的心理也会不平衡。为保持付出和得到的关系平衡，人们总是要知恩图报的。如果你的付出太多，使人觉得无法回报或没有机会回报时，就会被一种愧疚感所笼罩，造成一种无形的压力，这种压力就会导致受到恩惠的一方选择冷淡或疏远。

2. 与同学交往。同学是中学生主要的交往对象，有的同学有一些苦恼和内心的秘密往往愿意向好友诉说。但其中也有一些交友不顺的烦恼，那么，怎样才能成功地与同学交往呢？

(1) 塑造良好的“自我”形象。所谓“自我形象”，就是对自己有一个正确的定位和认识，就像自己站在镜子面前看到自己的一模一样。而这面镜子就是学校的老师、同学或较为密切的人对自己的评价与认识。同学们在一起受着同样的教育，生活在相同的舆论气氛中，有着共同的价值观更新和评价标准，当你言行与“中学生形象”大相径庭时，是不受同学们欢迎的。

(2) 同学之间要团结互助，珍惜友谊。帮助，不仅是解决困难上的协助和物质的支持，而且也包括感情上的支持、对痛苦的分担、观点上的赞同以及提供

建设性的意见。如果你经常主动去关心别人，别人自然也会关心你，同学关系在这种彼此关心的基础上愈加和谐。和谐产生友谊，友谊使人欣慰。中学阶段的友谊高尚、纯真、终生难忘，我们每个人都应该珍惜、巩固、发展这种友谊。帮助别人是一种美德，也是建立深厚友谊的基础，正如马克思所说：“友谊需要忠诚去播种，热情去灌溉，原则去培养，谅解去护理。”因此，如果你是一个乐于助人的人，你一定会赢得真正的朋友和友谊。

(3) 以诚相待，宽宏大度。诚是与人交往的基础，朋友间掏心窝子的话，这是以诚相待换得心与心的交流，宽宏大度能消除误会，得到信任。

(4) 把握男女同学间交往的分寸。男女同学之间的交往有利于智力上互偿，情感上互慰，个性上互补，活动中互酬。但中学生正处于青春期，把握好男女同学交往的分寸，不仅要发展同学间的友谊，又要避免过分地亲昵和随便。

3. 与老师交往。“亲其师而信其道”，师生关系融洽，教、学的双边活动才能收到最佳的教学效果。那么，怎样能建立起融洽的师生关系呢？

(1) 尊敬老师。“尊师重教”是我们中华民族的传统美德。老师终年呕心沥血，进行着艰苦而繁重的劳动，他们就像蜡烛一样燃烧了自己，照亮了别人，理应受到同学的尊重，受到全社会的尊重。尊敬老师，重要的是要尊重老师的劳动。专心听讲，积极思考，认真作业。每个人都希望别人尊重自己，如果你和别人说话，他爱理不理，你会喜欢这个人吗？在学习过程中，多一些勤奋和虚心，少一些自大和埋怨。尊重老师，尊重老师的劳动，是师生和谐相处的基本前提。

(2) 正确对待老师的过失，委婉地向老师提出意见。心理学研究表明，人们会对没有缺点的人敬而远之。其实，世界上没有零缺点的人存在。同样，老师也是不完美的，若他的想法不是太正确，对同学有些误解或是太严厉。如果发现老师的不足要持理解态度，在向老师提意见时，语气要婉转，时机要适当。如果老师冤枉了你，暂时忍一忍，等大家都心平气和时再说。要置老师于长者的地位，照顾老师的自尊心和面子。

(3) 对老师的要求和期望要实事求是。社会对教师有较高的社会期望和较多的价值标准。而在实际生活中老师常常面临着诸多的烦恼，也有喜怒哀乐，也有情绪差做错事的时候。如错怪了同学，要学会体谅老师，采用冷处理、先回避的策略，然后采用适当的方法向老师解释。老师能感受到你对他的理解和信任，这样一来，不仅密切了师生关系，也使老师的精神境界得到升华。

(4) 犯了错误要勇于承认并及时改正。有的同学明知道自己错了，受到批评，即使心里已经知道自己不对，嘴上却不认错；有的人则相反，受过一次批评后，就特别怕那个老师，担心他对自己有成见。这都是没有必要的。错了就错了，主动向老师承认，及时改正，老师一样会喜欢。没有哪个老师会因为学生的一次犯错，就对学生下定论，说他是坏学生，就对他有成见，相信每个老师都会比较全面、客观地评价学生的。

4. 与父母交往。心理学家认为，子女和父母之间产生矛盾是难免的，并形象地把这一现象称为“代沟”。在每个家庭中，“代沟”的深浅和可跨程度是不相同的，子女和父母两代人相互埋怨，无视现实，各执一方，互不相让，这时“代沟”必然会加深；如果两代人能相互尊重、相互理解，兼容并包，兼收并蓄，相信“代沟”必然缩小。但要减少“代际冲突”需要双方共同努力。那么，作为中学生应怎样做呢？

(1) 尊敬父母。每个父母都在无私地担负着教育、抚养子女的社会职责，常年操劳，省吃俭用，精心地安排子女的生活，教给子女做人的道理，体贴细微，

无所不包，这是人世间没有任何感情能代替了的；因此，父母理应受到子女的尊敬。尊敬父母是我们民族的美德，尊敬父母应体现在行动上：如虚心听取父母教诲，接受他们正确的、合理的建议和要求。如果父母的意见是错误的，也不要公开顶撞，可以用温和、委婉的方式表明你的看法，使他们乐意地接受并认同你的意见。犯了错误要敢于承认错误，向父母说清楚，以求得他们的谅解和帮助，并下定决心改正。

(2) 多与父母谈心，缩短感情距离。由于父母和子女生活的环境、社会的责任存在着差别，在思想、观念、意识、感情、行为方式等方面有较大的不同，可以通过多谈心、多交心，向父母介绍一些你所学的新知识和新事物，谈谈你的所思所想，征求父母的意见，了解父母坎坷的经历和希望要求，不仅能沟通思想，增进了解，同时也换取爱心，达到感情和心灵的融洽，“代沟”也便可以彼此跨越了。

(3) 善于反思，加强修养。现代的中学生思想开放，气宇轩昂，大有天塌下来也能顶得住的气概，这对自己的学习生活都有积极作用；但在与父母的交往中不可有如此“血气方刚”，要学会冷静、遇事退避三舍地反思一下；如此一来，不仅可以避免争辩产生的不愉快，而且可以博得父母的信任而尊重你的意见，从而形成亲密、和谐、融洽的气氛。

中学生的人际关系对其学习、生活、身心的健康成长都有着不可分割的联系。中学生应正确处理好人际关系，为自己创设一个良好的人际关系，让自己健康成长。

人际交往心理辅导：

交往是人的一种基本心理需要，又是一种重要的学习方式。离开了交往，社会经验的学习、规范的掌握、角色的理解，将难以实现。

3. 尊重他人，才能得到尊重

尊重他人是文明的起点，中学生朋友应该知道我们的祖国是一个具有悠久历史的文明古国。作为一个中国人，作为一名中学生，首先应该做到讲文明，懂礼貌。而尊重他人便是做人的基本美德，一切不文明的行为都是不尊重他人的表现。将心比心，凡事要替他人多想，每个人都有自尊，只有去尊重别人，才会赢得别人的尊重。人活在世上，必须和别人交往，与人交往对我们的生活有着重要意义。在交往的过程中，尊重他人是一种最基本的礼貌。

英国著名的戏剧家、诺贝尔文学奖获得者萧伯纳，有一次，他在苏联访问，在莫斯科街头散步时遇到一个非常可爱的小女孩。萧伯纳在那里和小女孩玩了很久、很开心，在分手的时候，他对小女孩说：“回去告诉你的妈妈，你今天和伟大的萧伯纳一起玩了。”小女孩儿也学着大人的口气说：“回去告诉你妈妈，你今天和苏联女孩儿安妮娜一起玩了。”这句话让萧伯纳很是吃惊，他立刻意识到自己的傲慢，并连忙向小女孩儿道歉。

一直到后来，每每萧伯纳回想起这件事，都感慨万千。他说：“一个人无论有多么大的成就，对任何人都应该平等相待，应该永远谦虚。”

这是一个人懂得尊重他人的谦虚，也是得到他人尊重的前提。

尊重，道德的表现

尊重是一滴水，一朵干渴时的甘露；尊重是一朵花，一朵开在心间的花；尊重是一条路，一条通往美好的路；尊重是一团火，一团温暖你我的火。尊重是一

缕春风，一泓清泉，一颗给人温暖的舒心丸，一剂催人奋进的强心针。它常常与真诚、谦逊、宽容、赞赏、善良、友爱相得益彰，与虚伪、狂妄、苛刻、嘲讽、凶恶、势利水火不容。给成功的人以尊重，表明自己对他的敬佩、赞美与追求，以他为榜样；给失败的人以尊重，表明自己对他的鼓励、认同与祝福，他会以你为榜样。

人与人之间的沟通与交流，都应建立在真诚与尊重的基础上。人惟有尊重他人，才能尊重自己，才能赢得他人对自己的尊重。尊重他人不仅仅是一种态度，也是一种能力和美德，它需要设身处地为他人着想，给别人面子，维护他人的尊严。

一个纽约商人看到一个衣衫褴褛的铅笔推销员在地铁站卖铅笔，出于怜悯，他塞给那个人一元钱，不一会他返回来又取了几支铅笔并抱歉地解释自己忘取笔了。然后又说：“你跟我都是商人，你也有东西要卖。”几个月后，他们再次相遇，那卖笔的人已成为推销商，他充满感激地对纽约商人说：“谢谢您，您给了我自尊，是您告诉了我，我是个商人。”

这个故事告诉我们，尊重别人是崇高道德的表现。在生活中，每个人都有能力给需要帮助的人一些力所能及的帮助，可是，在帮助他人的同时，考虑到他人的自尊却不是每个人都能做到的。从这一点来说，那么纽约商人的做法的确让人敬佩，因为他很懂得去尊重别人。尊重别人不仅可以使自己的心灵受到深深的震撼，更可以使他人拥有自尊和自信。纽约商人几句话让铅笔推销员从乞丐的自卑中解脱出来，自信地踏上经商之路。可见，尊重的力量是无穷大的，它可以让失望的人们看到光明，让自卑的人们找到自信，甚至可以改变一个人的一生。

每个人在这个世上，都不可能做到尽善尽美，完美无缺，所以，你没有理由以高山仰视的目光去审视别人，也没有资格用不屑一顾的神情去嘲笑他人。假如别人某些方面不如自己，不要用傲慢和不敬的话去伤害别人的自尊；假如自己某些方面不如别人，也不必以自卑或嫉妒去代替应有的尊重。一个懂得用心去尊重别人的人，一定会受到他人的尊重。

尊重，心灵的碰撞

一个不懂得尊重他人的人，绝不会得到别人的尊重。就如一个人对着空旷的大山大声呼喊，你对它发泄不满，它也对你不满；你对它友好，它友好回应。在人与人之间的交往中，自己待人、处事的态度往往决定了别人对你的态度。这一点，中学生尤其要懂得。

有人曾这样说过：知惧怕，就是对法规的尊重，就是信服法规的威严；知羞耻，就是对道义的尊重，就是坚守道德的底线；知艰辛，就是对劳动、对师长的尊重，就是找到了学习的动力、勤奋的理由。从某种意义上讲，一个从内心懂得去尊重他人的人，或者一个至力于要学会去尊重他人的人，无疑，他的人生一定是一个圆满的成功的人生。

尊重是什么呢？尊重就像一个善解人意的小姑娘，她透明的微笑叫理解，她淳朴的心灵叫高尚；尊重又像一位德高望重的学者，饱含待人处世的智慧，尽显人格操守的高贵。

尊重是一种发自内心的对生命的热爱，尊重你周围的一切，就是对自己的尊重。现在，你该明白尊重是什么了吧。当你跋涉在崎岖的山路，朋友鼓励的目光推动着你，那是尊重；当你遭遇到人生的挫折，老师温暖的双手紧握着你，那是尊重；当你拾起马路上的垃圾，路人赞许的微笑感染着你，那是尊重；当你懊悔曾经的过失，父母的宽厚与理解包容着你，那是尊重。生活中，到处都充满了尊

重，用心去发现，用心去尊重，你一定会收获一个最美丽的生活。

人际交往心理辅导：

在现代社会中，尊重别人是为人处世的基本原则。在交往中，任何不尊重他人的言行，都回引来别人的反感，更不会赢得别人对自己的尊重。所以，要想得到他人的尊重，尊重他人是前提。

4. 信任是人际交往的基础

如果说小时候的友谊纯洁如淡雅的花香，时时飘来清新的气息，那么，中学时的友谊就是一杯浓茶，值得用一生一世去品味。

有人说，没有朋友的人，是很可怜的，他的面前是一片荒野。常言道，一个篱笆要打三个桩，一个好汉要有三个帮。人总是生活在一定社会关系中，无论是物质生活还是精神生活，都不能孤立地进行，必须互相依存，互相交往。于是在客观上就会产生这种互相交往的需要。生活中没有友谊是不可想象的。

每一个人进入高中的目的都不仅仅是读书、学习、考试、拿到毕业文凭，而是渴望在学校中广交朋友，寻找真正的、纯洁的、高尚的友谊。但真正纯洁的友谊是建立在互相信任的基础上的。

有这样一个寓言故事：老母鸡费尽周折终于逮到一只大蚂蚱回来喂小鸡，老公鸡在一旁看到了使用疑惑的眼神对老母鸡说：“你单独怎么能捉到这只蚂蚱的？”。因为上次比这只小的蚂蚱还是老公鸡帮它一起逮的。听了老公鸡的话，老母鸡觉得有些委屈，眼泪含在眼里。一旁正准备打盹的老猫见此情景，忙数落起老公鸡：“你啊，成天疑神疑鬼的，没看见你老婆身上的鸡毛都乱蓬蓬的了，我能证明这只蚂蚱是她自己抓的。真是神经病一个。”公鸡本身并没有恶意，但是当时它想，凭母鸡一个怎么能逮到这么大的蚂蚱？会不会是其他老公鸡帮了他的忙？面对此种情况，老母鸡实在是忍无可忍，最后要提出与公鸡离婚。

当你们读完这个故事也许会忍不住会笑，但是它里面却隐含着非常丰富的内容。维系夫妻感情的法码就是双方无条件地相互信任。夫妻之间如此，更何况是朋友之间呢？

信任是沟通的桥梁

人的一生中，结交朋友、获得友谊是令人愉快和幸福的，世界上没有比友谊更美好、更神圣的了。但赢得友谊的第一步就是双方要有最起码的信任。

信任一个人有时需要许多年的时间。因此，有些人甚至终其一生也没有真正信任过任何一个人，倘若你只信任那些能够讨你欢心的人，那是毫无意义的；倘若你信任你所见到的每一个人，那你就是一个傻瓜；倘若你毫不犹疑、匆匆忙忙地去信任一个。

信任是一扇由内而外的大门，它无法由别人从外面打开。有很多时候自己无法要求别人信任自己，因为自己是一切的根源，一切都是因为自己，所以要赢得别人的信任就要首先去信任别人。

真诚最能得到别人的信任，在现今这个社会，人们都很有心计，但太有心计而处处心存不诡的人永远也得不到别人的信任。只要你用真诚的心去对待对方，大多数人都不会太疏远你的。

但如何去做一个值得别人信任的人呢？要牢记下面的真诀：

1. 真实，对待朋友要真实，不要带有任何的虚假、虚虚伪、欺骗乃至包装的行为，哪怕是一点点都可能成为别人对自己的不信任根源。

2. 坦诚。不要有，也不要让对方感觉到你有值得怀疑的目的与言行。即使你已让对方产生误解，只要你开诚布公、心胸坦荡与对方沟通，依然能重新获取信任。

3. 忠诚。忠诚为信任之本，对朋友的任保背叛都会让人毫不犹豫地让朋友将你打入沟通的另册中。

4. 廉正。你的清廉、正直、原则的品格会很容易使人感到你是一个值得信赖的人。

5. 责任，言必行、行必果，讲究信誉，履行承诺，愿意、敢于、能够承担责任的人，一定会赢得别人的信任。

6. 诚心。诚心、诚意、诚恳，精诚所至金石为开。

先去信任别人

不少中学生在交友过程中，感到友谊难以寻求，难以捉摸，并为此而困惑苦恼。要怎样获得信任与真诚的友谊这当然不是靠金钱地位，不靠虚假的热情，靠的是真诚的奉献，靠的是对朋友最基本的信任。

人与人之间相处是很微妙的，不是说怎样去相信别人，主要是看那人是否值得你去相信，所以要先判断什么人是值得相信的，你相信一个人要从平时相处的点点滴滴来看，还有要看是在什么事情上，有的事你是自己可以判断是否值得相信，慢慢的适应着去相信些不重要的事情，主要是要相信自己的判断，你一定可行！

信任是人与人之间沟通的先决条件，如果你取得别人的信任，那么你便会活得充实精彩。同样，你只有信任别人，和别人交往才会有意义。取得别人的信任关键，是坦诚地去面对身边的人和事。塌实会给你带来好运。当你与别人以诚相待时，别人也会以同样的方式对待你。你不应该忌讳别人的询问或交谈的话题。

取得别人的信任，还的靠自己的能力。如果你具备值得别人肯定的素质，你同样会得到别人的喜欢。就像 NBA 球员一样，如果能发挥稳定并且有好的表现的话，你会得到队友、教练等人的信任。所以说，能力是占第一位的，无论作什么事情，你都得具有很强的能力，才会赢得尊重，取得别人的肯定与信任。

如果他是你的朋友，朋友之间首先就是信任，如果你不信任他，或不想信任他，那还叫什么朋友？你真把她当作你的朋友，那就要彼此建立在相互信任的基础上，互敬互谅，真诚相待，才能达到心心相印，亲密无间。

人际交往心理辅导：

在真诚的友谊面前，彼此信任，无需伪装自己，不必守卫自己的秘密，直率的互相批评，而完全不必因为不为别人接受而感到痛苦。通过友谊，学生们会体会着人间许多美好的真情，同时也更好地了解自己。

5. 虚伪是破坏人际关系的魔鬼

虚伪可以理解为虚情假意，伪装以欺人耳目骗取他人的信任；埃德蒙·伯克说过：虚伪喜欢躲藏在最高尚的思考之中。它从来企图脱离思考，因为思考能使它不费吹灰之力就获得高尚的美名。富兰克林也说过：在这个世界上的众多事务中，人们所以得到拯救，并非由于忠诚，而是由于缺乏忠诚。泰戈尔说过：虚伪永远不能凭借它生长在权力中而变成真实。

从某种意义上说：虚伪是一种心理特征，表示为一种心理。心里明明希望这样子但是语言上或行为上却恰恰相反，虚伪的目的是不愿被人知道自己内心真正

的想法，或者是试图对别人的反应所做的试探。其出发点往往是为了保护自己，修饰自己的外在表现。这种表现在当今的中学生中很常见，也是影响中学生交往的主要障碍。

在当今 21 世纪，中学生的虚伪心理已开始普遍泛滥、传播。怀有虚伪心理的学生，他们不会把自己的虚伪展示于众人面前，他们也要与其他真诚而无心机的同学一样，把自己伪装成一位天真的中学生。人偶尔虚伪一下没关系，也符合人的本性，但如果虚伪成性，那么这个人的人品就值得怀疑了。

李某是一个初二的学生，放寒假的时候，他的同学好多人都跟着自己的父母去外地旅游了，李某也跟同学们说自己去陕西西安看兵马俑了。实际上李某却跟着父母串串亲戚，没事在家看看电视或者是逛逛商场，就这样寒假马上就要结束了。他的同学纷纷把自己在外地带回来的纪念品送给李某，并且向李某索要纪念品。李某说等到开学时，自己一定把纪念品送给他们。没办法他只好给在西安工作的小姨打电话，让她寄一些兵马俑泥塑品和西安剪纸，以解他的燃眉之急。

俄罗斯有句话叫：蚜虫吃青草，锈吃铁，虚伪吃灵魂。英国也有句话叫：虚伪鼓动我们把自己的罪恶用美德的外衣掩盖起来，企图避免别人的责难。虚伪是一种灾难，不仅会害人，而且还会害己。虚伪是人际交往中的大忌，是破坏人际关系的魔鬼。

虚伤害己也害人

虚伪的真诚，比魔鬼还可怕。中学生之所以会产生虚伪的心理是因为，他们过于好强，碍于面子。比如，为了证明自己比人强，就是没有把握的事情，他们也会选择去做，或是碍于面子问题，而不好拒绝某人所请求的事情。

另外，他们之所以虚伪是因为他们还处于心理与身体的成长与发育期，各方面还不成熟，好攀比，追求享乐造成的。比如：A 同学看到 B 同学的鞋子是某品牌，为了在气势上不输给他，就说：“算了吧，我要是想要，我爸爸、妈妈肯定会给我买的。拿上个星期来说吧，我和妈妈一起出去逛街，妈妈看到一套特别漂亮的衣服，问也不问价钱就非要给我买，要不是我拦着我早就穿在身上了，还轮到你在炫耀你那双鞋子，那套衣服不知道比你这双鞋子要贵多少倍呢？我只所以不想要是因为觉得我爸爸、妈妈挣钱不容易，而且老师也说了要以勤俭为德吗。”

当今造成中学生虚伪的心理也与不当的家教有关。在家庭生活中，父母总是把自己认为最好的教给你们，不管你们是否喜欢，是否愿意接受。如果你们不愿意接受，他们就用一大堆道理进行轰炸，直到你们听话。但是，你们有些为了图个省心和省力，也避免父母的轰炸，就开始了你们的“虚伪”计划。

虚伪之人往往都是自身的心理问题在作祟，你们常常把自己真实的一面掩藏起来，露出本不属于你们的一面。这样的人心理的压力大，因为你们总是扮演着不同的角色，不单自己累，你们身边的人也很累。诸如：受批评或者是挨检讨了，你们心里很不舒服，但是嘴上却是“深受教诲”之类的话。对于某人本来看不惯，觉得他是个平庸、无能之人，嘴上却是什么“聪明才智、人品高尚”之类的话。对于要做的某些事，本来心里很不乐意却又装出很愿意去做样子。凡此种种，不能尽述。

虚伪语言害处多

俗话说：针孔的伤口虽然小，但是毒性大；虚伪的语言虽然婉转，但是害处多。宁愿听痛苦的实话，也不要靠假话求开脱。格拉宁也说过：虚伪不可能创造任何东西，因为虚伪本身什么也不是。虚伪就是表里不一、口是心非、口蜜腹剑、

笑里藏刀。虚伪就是违心的恭维。

要改变虚伪的习惯就要先改变自己，中学生应该认识到，虚伪是人性丑陋的一面。在与朋友相处时，如果口是心非，是很难得到朋友的信任的，也就交不到真正的友谊。另外，对自己也危害极大，例如，在课堂上老师问同学们：“是否理解了今天所讲课的内容？”你看到所有的同学都举起了手表示已经完全理解，但是唯独自己不有理解，但为了隐藏自己的愚笨，同其它同学一起举起了手，假装也理解。这种口是心非的做法对自己是有害的。

既然，虚伪是人性丑陋的一面，所以个人应该改变，不要试图去改变别人，只要自己不虚伪并能为人着想，多忍耐就可以了，这样生活的会更快乐。

世界上没有人愿意与虚伪的人相处。假如你对朋友也很虚伪时，就要使自己真诚待人。面对带有虚伪心理的中学生，最主要的是消除你们内心的芥蒂心理，让你们在外人面前没有心理负担，不必戴着面具生活，还你们本来的内心真象。

人际交往心理辅导：

此外，要想真正纠正中学生中的虚伪之风，必须对现实的社会风气进行系统研究，针对造成这一问题的社会制度、思想根源，采取切实有效措施，改善社会风气，使之成为中学生心灵成长的适宜土壤。

第二章中学生的沟通技巧

友谊，在中学生的生活中占据着十分重要和特殊的地位。同学、朋友之间的情谊称友谊，它是建立在理想、兴趣、爱好等一致和相互依恋基础上的一种感情关系。只要我们正确地把握同学朋友之间的交往，友谊就会长久；反之，友谊则如昙花一现，稍纵即逝。那么，中学生怎样才能把握同学间正常的交往呢？

1. 怎样与人建立真挚的友谊

友谊，是人与人之间一种美好而又亲密的情谊，是激励人前进、促进人全面发展的精神力量。人们通过人际交往，以及在交往中建立起来的友谊，可以从中获得一种归属感，可以更深刻、更生动地体会到人类一致的价值，以至成为推动人们行动的动力。

马克思和恩格斯的友谊是人类友谊的典范。从 1842 年马克思和恩格斯第一次会晤起，40 年里，他们在领导国际共产主义运动的伟大斗争中，团结作战，患难与共，建立了真挚的友谊。由于革命斗争需要，他们曾身处两地近 20 年，但他们之间的关系不仅没有因此而疏远，反而联系越来越密切。他们几乎每天都要通信，交谈各种政治事件和科学理论问题，共同指导着各国的无产阶级革命运动。马克思不仅十分钦佩恩格斯的渊博学识和高尚人格，而且对恩格斯的身体也很关心。有一个时期，恩格斯生病，马克思时时挂在心上，他在给恩格斯的信中说：“我关切你的身体健康，如同自己患病一样，也许还要厉害些。”恩格斯为了“保存最优秀的思想家”，在经济上资助贫困的马克思，使其能专心致力于革命理论的研究，他违背自己本来的意愿，到父亲经营的公司中去从事那“鬼商业”的工作。当《资本论》第一卷付印的时候，马克思给恩格斯写信说：“其所以能够如此，我只有感谢你！没有你为我的牺牲，我是决不可能完成三卷书的巨大工