

小学生素质教育阅读丛书

心理系列

从小学会交朋友

国家教委指定中小学图书馆必备用书

韩作黎 主编



知
识
窗

中国和平出版社



知识窗

小学生素质教育阅读丛书·心理系列

从小学会交朋友



卢永胜 卢咏莉

平出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

从小学会交朋友/韩作黎主编. —北京:

中国和平出版社, 1997.10

(小学生素质教育阅读丛书·心理系列)

ISBN 7—80101—881—8/G·654

I. 从… II. 韩… III. 人间关系—小学生—课外读物 IV. G624

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (97) 第 23120 号

从小学会交朋友

(小学生素质教育阅读丛书·心理系列)

中国和平出版社出版发行

中国和平出版社电脑排版

(北京市西城区鼓楼西大街 154 号 100009)

电话: 84026161 84026019

北京泽明印刷有限责任公司印刷 新华书店经销

1997 年 12 月第 1 版 2004 年 1 月第 4 次印刷

开本: 787×1092 毫米 1/32 5 印张 100 千字

ISBN 7—80101—881—8/G·654 定价: 9.95 元

小学生素质教育阅读丛书

总顾问

邹时炎

顾 问

王 富

主 编

韩作黎

副主编

吴昌顺 原新晓 安俊芷（常务）

序

韩作黎

少年朋友们，你们将荣幸地成为跨世纪的一代新人，你们将成为 21 世纪我国社会主义现代化建设的生力军和主力军。你们的整体素质如何，不仅决定和影响着个人前途，而且直接关系到中华民族未来的命运。你们可知道，未来的社会成员要具备哪些基本

素质？从现在起，你们应该做些什么？首先，要养成良好的道德品质和行为习惯。未来社会是高度文明的社会，随着社会生活的不断丰富，社会成员文化水准的日益提高，良好的社会风尚、和谐的人际关系日益成为生产和生活的需要。少年朋友们要学习和继承中华民族的传统美德，从小培养热爱祖国，热爱人民，热爱中国共产党，热爱社会主义，热爱科学和热爱劳动的好品质，增强与现代社会相适应的创业意识、竞争意识、时间观念、效益观念和协作精神，学会理解和尊重他人，而又自尊、自爱、自信、遵纪守法、敬业开拓、克己奉公、抵制诱惑和腐蚀，做一个道德高尚的文明人。

第二，要努力学好文化科学知识。实现现代化，就是要在我国进行一场伟大的技术革命，用当代最先进的科学技术武装我们的工业、农业、国防和国民经济的一切部门。要实现这个宏伟目标，需要一大批世界一流的科学技术专家，需要千千万万掌握现代化生产技能的工人、农民和其他劳动者，需要一大批懂得现代科学技术的各行各业的管理人员。要适应未来社会的需要，就要打好坚实的文化科学知识基础，而且要具有过硬的专业知识和能力。今天，少年朋友的主要任务是学习、学习、再学习，用人类创造的全部知识财富来丰富自己的头脑。“少壮不努力，老大徒伤悲”。要珍惜少年时代的美好时光，发奋读书，学好各门功课，取得优异

成绩。

第三，要锻炼身心体魄，保持乐观情绪，铸造强健的身体素质和心理素质。人的生命只有一次，强健的体魄是人民生活、学习和工作的物质基础，少年时期是人体发育的重要阶段，身体基础不好，成年以后难以保持旺盛的精力。少年朋友从现在起就要重视身体健康，养成良好的生活习惯、卫生习惯，坚持参加体育活动，积极锻炼身体，增强体质，避免染上不良嗜好，这样当你走上工作岗位后，就不会为力不从心而苦恼，即使到了中年、晚年也能体力健壮、智力不减。

第四，要丰富自己的文化生活，培养审美意识和能力。生活中存在真、善、美，也不乏假、恶、丑。少年朋友年龄小，社会经验不足，更要培养和锻炼自己对真与假、美与丑、是与非、善与恶的理解，提高鉴别和判断能力，支持一切美好、善良的事物，反对一切腐朽、丑恶的行为。要学会感受、创造、欣赏自然美、生活美、艺术美，不断丰富自己的文化生活，培养健康的生活情趣，陶冶高尚情操，健全人格。

第五，要积极参加劳动，在实践中增长才干。人类的一切物质和精神财富都是劳动的结晶：祖国的现代化建设离不开各行各业的艰苦劳动，幸福生活靠劳动创造。少年朋友要从小培养自己热爱劳动和劳动人民的情感，珍惜劳动成果，艰苦奋斗，勤俭节约。要学会自我服务劳动，自己的事情自

己做；学会家务劳动，减轻家长的负担；参加公益劳动，造福他人与社会。要学习和掌握一些生产劳动的基本技能，如：种植、饲养、计算机操作、家电维修等，在实践中学本领，长才干。

少年朋友们，希望你们牢记邓小平爷爷的教导，做有理想、有道德、有文化、有纪律的社会主义新人，立志为祖国、为人类做出较大贡献。要做到这一点，就需要从少年时代做好准备。这套《中、小学生素质教育阅读丛书》的出版，将会为你们全面提高自身的素质，提供一些有益的帮助。我希望并相信，你们会欢迎它，把它作为自己的良师益友。

心理系列

前言

有这样—个女孩子，每天放学后，妈妈都要强迫她练钢琴，—练就是几个小时。她虽然通过了钢琴七级考试，但她恨透了钢琴，—坐到琴前，就变得烦躁不安。有一天，她终于再也忍受不住，发起了歇斯底里，砸毁了钢琴，并从此变得郁郁寡欢、性格怪僻。

这个真实的故事令人叹息，也发人深思。

在生活中常有这样的现象：—些孩子变得情绪忧郁、身心疲

惫，干什么事都打不起精神来，学习成绩下降；一些孩子胆怯、娇弱、缺乏自信心，和人交往发生困难，变得孤僻甚至自闭；另一些孩子任性骄纵，缺少克制，对人不尊重而引起周围人的反感……，所有这些现象都可归结为一点：心理健康出现了问题，急需诊治。

人人都注重自己有个健康的体魄，但却往往忽略了不易察觉的心理疾患。有了良好的心理素质，我们才能乐观、积极、热情、开朗，才能有充分的自信心和勇气，去克服学习和生活中遇到的困难；才能和谐地与人相处，感受到友谊的珍贵、集体的温暖；才能在思想品德的培养和文化知识的学习上取得令人满意的成绩。往长远说，好的心理素质，是我们未来事业成功、生活幸福的保证。

然而现实生活中，节奏加快，竞争加剧，老师、家长期望值过高，教育方法不当，课业负担过重，独生子女缺乏伙伴，单元楼房造成人与人的隔绝……这种种，种种，都在我们“成长的烦恼”上雪上加霜。小学生遇到各式各样的心理问题是不足为怪的。重要的是，我们要对心理健康有足够的重视，不断地进行自我调整；更重要的是，不要在感情上封闭自己，要向有经验的教育专家、老师、家长和同龄的朋友敞开心扉，寻求他们的帮助。近年开通的“中小学生学习心理咨询热线”，就是帮助我们医治心理疾病、解答心理问题的“诊所”。

另外，好的书籍，也是有益我们心理健康的朋友。阅读它们可使我们扩大视野，开阔心胸，在获取知识的愉悦中，

自然培养了热情美好的情感。更何况，书中有许多杰出人物，他们的积极进取，乐观幽默，坚毅勇敢，为我们树立了健康人生的楷模呢！为此，我们请专家们为小学生朋友编选了这套丛书，其中心理系列包括《在成功的背后》、《顽强的挑战者》、《从小学会交朋友》、《在竞争的日子里》、《快乐就在眼前》五本，愿它们能为同学们所喜爱，伴随你们活泼、快乐、健康地成长！

从小学会交朋友

——写给小读者的话

◎ 阿 真

同学，你从幼年时候起，就一定开始交朋友了。是啊，一个人从小到大，谁没有几个朋友呢？因此，看了这个题目你也许会说：交朋友还用“学”吗？

我要告诉你的是：交朋友也是一门艺术，这里面“学问”可大啦！

教育专家们常会听到一些家长诉苦说：不知为什么，我的孩子在学校谁也不喜欢，他不乐意去上学，成绩也不好，变得孤僻、“各色”……

为什么会这样呢？原来，这个孩子在交朋友上遇到了麻烦。用专家的话说，就是与人交往发生了障碍。

交往，是人们生活中的基本需要。据说，美国曾有一些宣称“不愿和别人交往”的孤独者，却因不堪忍受孤独而彼此相约：“咱们成立一个孤独人协会吧！”可见，生活在社会上的人，没有不渴望与人交往的。

心理学家告诉我们，任何一个人，只有正常的与人交往，建立良好的人际关系，他们的心理才能维持正常发展，性格才能积极、健康，生活才有幸福感。上面提到的那个孩子，正是因为不善于交朋友，在同学中感到孤独，从而对自己没有信心，厌恶学校生活。在这种不良的情绪下，怎能有好的学习成绩呢？成绩不好，自尊心又受到打击，这样恶性循环下去，有的孩子因此就走上歧途。教育专家的调查结果表明，那些少年犯，或进入青年、成年以后抽烟、酗酒，有某种精神障碍和反社会行为的人，往往是从童年开始就不善于与人交往的人。相反，那些喜欢交朋友又善于交朋友的同学，常常是活泼快乐，注重学业，成就感强，乐于助人的人。这样的人在集体中会受到欢迎，经常得到老师、家长的表扬和鼓励，道德品质、自信心和能力都得到健康的发展。

一位哲人说过：人生的美好是人情的美好，人生的丰富是人际关系的丰富。这就告诉我们，人一生的成长、发展、成功和幸福，都不是孤立的，都是和人与人之间的感情紧紧联系在一起的。人们生活中会有各种苦辣酸甜，悲欢离合，这种种滋味都是与他人共享的。学会交往是你们——今天的孩子，未来新世纪的主人必不可少的一种素质要求，它将伴随你的一生，影响你终身的成就和幸福，也影响着未来整个

社会的文明与进步。你们看，学会交朋友是多么重要啊！

有的同学可能会说：我也想交许多好朋友，但是在实际的交往当中，总是会遇到这样那样的困难。还有的同学说：我想和别人交朋友，而别人不想和我交朋友怎么办？

这就涉及到了，不仅要有交朋友的良好愿望，还要懂得怎样去交朋友。毕竟交友不是个人的事，而要关系你自己以外其他的人。

首先，交朋友时要诚。古人云，诚是立人之本。又说：“诚之所感，触处皆通。”意思是说，以诚心待人，就会使人感动，所以触及到任何地方都会把事情办成。刘备三顾茅庐，终于请得诸葛亮出山，辅佐他打天下，靠得就是一个“诚”字。俗语说：将心比心，讲得就是这个道理。诚包括诚实、诚恳、诚心。试想谁不愿以诚回报诚心待你的人呢？相反，面对一个虚情假意的人，谁不是退避三舍呢？

其次，交朋友时要信，信是建立在诚的基础上，与诚紧密相连的。古人说：“诚信相接，如坐人春风中。”意思是待人诚恳有信义，使人感到如春风拂面那样温暖。又说：“信以接物，宽以待下。”说得是待人接物要以信义为重，对待下属要宽大为怀。曹操割发代首，是深得带兵之道的。带兵如此，平时与朋友交往，也是这个道理。“君子一言即出，驷马难追”。如果不讲信义，说话不算数，谁还会对你产生信赖呢？因此古人又说了：“信不足焉，有不信焉。”（你对别人不讲信用，别人自然也不信任你了。）上面说的信，主要是指言而有信，守信用。扩大一点，信还包括自信和信任

别人。守信是对别人感情、人格的尊重，自信使人落落大方，而信任别人是使友谊获得长久生命力的保证。

第三，交朋友时要学会理解。

每个人都需要别人的理解。善于理解别人，也就是通常所说的“善解人意”的人，是会处处受到欢迎的。理解别人是一种优美的情感，首先要求自己有丰富的内心世界和一定的知识、经验。理解别人的人，肯定是一个有爱心，不自私的人，他善于倾听他人的心声，体会别人的喜怒哀乐，与朋友“同声相应，同气相求”，产生感情的共鸣。难怪当代青少年要喊出“理解万岁”这样的口号了。

第四，交朋友要学会互助。帮助别人，是你对他人诚、信、理解的具体表示。在“想朋友之所想”之后，还要“帮朋友之所需”，所谓“患难见人心”。没有什么人敢说在他一生中不需要别人的帮助，尤其是当一个人处于困难的时候，朋友的帮助，显得那么难得、那么珍贵。小到借给同桌一支铅笔、一块橡皮，大到在他人遇到危难时挺身而出，舍己救人，帮助无论大小，都体现了人的一种高尚的心理素质。不是有一首歌唱道：“人字的结构，就是互相支撑吗？”互相帮助，是人与人之间最自然，也最有实际功用的行为。

第五，交朋友要主动热情。有的同学在与他人交往时很腼腆、很害羞，甚至认为“先打招呼就是低人一头”，“他肯定会嫌我麻烦”等等，这是一种缺乏自信的心理误区。也许在你踌躇、犹豫的时候，对方也正抱着和你同样的想法，这样，一对本应成为好朋友的人就会失之交臂，这是多么可惜

呀！因此，我们在与人交往时，要大方自信，坦坦荡荡，你的热情必然会赢来对方同样的热情。

上面的五条，可以说是交朋友最重要的一些“规则”，是交友中不可缺少的思想品质和心理素质。关于交朋友的技巧，可说的还有很多。比如，教育专家会告诉你：交朋友要建立良好的第一印象；要掌握说话的艺术；要善于倾听，要应用微妙而又得体的体态语言，等等。当然，这些都属于具备了优良的品质和心理素质之后，帮助我们顺利地交友，建立良好的人际关系的一些“技术性”问题。这些技巧的掌握和应用，也是很重要的。不然，我们光有交朋友的美好愿望，却常会因为一个不得体的动作，或一句不合宜的话语，就得罪了朋友，使我们的交友活动备受挫折。

作为 21 世纪的建设者，应当具备哪些素质呢？同学们一定会说：有理想、讲道德、有文化、懂科学、身体棒……是的，这些都很重要。但是，你别忘了，还要有良好的心理品质，善于建立和谐的人际关系。交往能力在现实生活中的重要，正越来越多地被人们所认识。难怪有一本叫做《情商》的书，一出版就非常畅销。这本书醒目地指出：智商（IQ）决定人生成败的 20%，而情商（EQ）主宰人生的 80%。这个“情商”，就是我们中华古训说的那种“人情练达”，用现代的话说，就是善于团结各种不同的人一道工作，情商高，不仅能成功地主宰自己的命运，也可以成为一个集体、一个社会的组织者和领导者。

在这本小书里，我们选编了一些生动有趣的短文和小故

事，它们从不同的角度，告诉我们为什么要交友，怎样交朋友，告诉我们古今中外的杰出人物是怎样对待友谊、怎样处理各式各样的人际关系的。这样一本小书如能给同学们一些启发，帮助小读者深入地思考一些问题，更顺利地与人交往，就达到编选者的目的了。

愿天下每个小朋友都能从小学会交朋友，在友谊的海洋中健康快乐地成长！