

中学生素质教育阅读丛书 心理系列

与人交往A、B、C

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

中学生素质教育阅读丛书·心理系列



A、B、C

中国和平出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

与人交往 A、B、C/韩作黎主编. —北京:

中国和平出版社, 1997.10

(中学生素质教育阅读丛书·心理系列)

ISBN 7—80101—906—7/G·679

I. 与… II. 韩… III. 人间交往—中学生—课外读物 IV. G634

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (97) 第 23143 号

与人交往 A、B、C

(中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—906—7/G·679 定价: 9.95 元

中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）

封面、封底人物摄自以下学校：

北京 161 中

北京 4 中

北京 61 中

北京 25 中

北京柳芳里中学

北京景山学校

北京实用美术职业学校

北京外事服务职业高中

北京通县二中

谨向以上学校的同学、家长及老师表示感谢。

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，要锻炼身体体魄，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。

前 言

在有些人看来，凡是能吃能睡、体格健壮、没有病痛的人就拥有健康。其实，这个看法是很不全面的。世界卫生组织对人的健康是这样界定的：“健康，是一种生理上、心理上和社会适应上的完好状态，而不单纯是没有疾病与虚弱现象。”按照这个界定，人的健康应当有三个方面的内涵。一是躯体上没有生理性质的疾病；二是心理上没有不良状态；三是有完好的社会适应能力。这三条当中，二、三条都属于心理方面。因此，世界卫生组织认为，所谓人的健康，一半以

上是指心理健康。

心理，是脑的机能，包括感觉、知觉、记忆、思维、情感、性格、意志能力等等，是在劳动、语言影响下脑对外部环境长期适应而产生和发展起来的高级精神能力。对一个人来说，拥有健壮的躯体固然是重要的，但拥有健康的心理则更为重要。

在我们生活中常有这种现象：一些孩子犯了错误，走上歧途，不一定全是因为道德品质不好，而常常是因为出现了心理上的障碍，有某些难以启齿的“心结”解不开，才逐渐酿成大错的。就是那些各方面都比较正常，甚至比较优秀的孩子，也会受到各式各样心理矛盾的困扰，有种种“成长的烦恼”。在最近开通的几条青少年心理咨询热线上，每天都接到不少咨询电话的事实也充分反映了这一问题的普遍性。

从现实情况看，我们在有关青少年心理健康教育方面面临的问题不少。据上海市的一项调查显示，该市中学生中，心理不健康的人竟达全市中学生的 30.8%！他们有的感到内心空虚，情绪烦躁、抑郁；有的缺乏自信，怕苦，经不住挫折；有的自我意识不正确，自满或自卑，有忌妒心；有的自我封闭，难于与人沟通等等。这种状况如果不加以改变，不仅直接影响青少年现在的学习、成长和以后的事业与生活，而且对我们国家民族的振兴、富强也极为不利。

那么，怎样才算是心理健康呢？有关专家提出了一些

衡量标准。综合其要点，大致有如下一些：一、智力和认知能力正常，能客观地认识和反映外界事物，积极完成学习任务；二、有明确的人生目标和远大理想，并能为实现自己的理想和目标而拼搏；三、热爱生活，热爱劳动，积极进取，乐观向上，有朝气；四、讲文明，讲礼貌，有爱心，遵纪守法，遵守社会公德；五、有良好的性格和情操，珍惜美好事物，不染不良嗜好，拒绝不良诱惑；六、有明确的是非观、善恶观，敢于坚持真理、反对邪恶，勤为小善，不做小恶；七、对社会环境和自然环境有较强的适应能力，能择善而从，知难而进；八、情绪健康稳定，开朗活泼，宽怀大度；九、有正确的自我意识，能正确评价自己和别人，不自满自卑，不慕虚荣，不忌妒，不患得患失；十、善于交际，能与人团结共事，有集体荣誉感，有和谐的人际关系。总之，培养良好的心理素质，建立一种积极、乐观、健康、开朗的性格品质，对于青少年的成长是极为重要的。它的意义，绝不亚于树立正确的人生观、学习科学文化知识和锻炼健康的体魄。

现代社会变化加快，信息爆炸，经济飞速增长带来种种新的社会矛盾，这些都影响了人与人之间的互相理解，加剧了代际之间人们沟通的困难；应试教育下过重的课业负担，以及就业的压力等等，带给我们同学们的，更是种种心理上的焦虑、苦恼和失衡。这种现状告诉我们：心理素质的自我培养和自我调整，对于我们中学生来说，是多么迫切需要解决的问题。心理健康是未来人生道路成功的

保证。同学们出现心理问题，应该敞开心扉，向老师、家长和社会寻求理解和帮助；也需要同学之间的友情和互助；更需要在学习、生活的实践中，以那些心胸开阔、乐观积极的杰出人物为榜样，自立自强，笑对丰富而复杂的人生。

我们这套丛书的心理素质系列共编了《少男少女当自强》、《成功启示录》、《竞争不相信眼泪》、《做个乐观幽默的人》、《与人交往 A、B、C》五本书，为同学们提供了一些心理健康的榜样，并请专家与同学们谈心，解答同学们常会遇到的一些心理问题，还介绍了在与人交往、培养幽默开朗的性格和如何对待青春期躁动等等问题上的一些有用的知识和经验。希望这套小书能成为同学们的朋友，伴随你们走过绚丽多彩而又困惑丛生的中学时代，促进你们充满自信地迎接未来广阔而远大的前程！

要 善于 与 人 交 往

——写给中学生朋友的话

◎原新晓

前不久，图书市场上有一本畅销书《情商》，书中醒目地提出：IQ（智商）决定人生的 20%，EQ（情商）主宰人生的 80%。书中提到的高 EQ（情商）的人就是我们中华古训中的“人情练达”的人，即善于与人交往的人。

近年来，我们在具体的工作实践中，常常会遇到这样的孩子家长寻求帮助：不知为什么，我们的孩子在学校谁也不喜欢，他现在不喜欢上学，学习成绩不好，而且变得孤僻、烦躁……

以上现象，说明大家都在关注一个问题，那就是交往。而且不难看出，人们对于交往在一个人一生中的成功发展、工作、学习以及生

活中的重要作用越来越清楚地意识到并加以重视起来。

马克思说过，社会是人们相互作用的产物。那么，作为社会一份子的人，必然会经历交往的活动。从人作为个体发展来看，正是因为有了交往，人才能完成由“自然人”向“社会人”的转化，才开始人社会化的发展。心理学家的大量研究和人们亲身经历的生活实践都已证明，对于任何一个人，正常的人际交往和良好的人际关系都是其心理维持正常发展、个性保持健康和生活具有幸福感的必要前提。

60年代中期以来，有关研究已发现，交往不良的儿童在情绪、行为和学业上也会出现严重的问题。儿童的社会孤立、人缘不好与学业成绩不良、低自尊有着很大的相关，甚至会影响儿童智力的发展。相反，那些交往状况良好的儿童表现出优良的学习成绩，并且其行为从人际关系、教师和同伴中得到更多的强化。追踪调查还发现，交往还对成年期的社会适应状况有着重要意义。那些童年期交往不良的儿童在成人之后更易酗酒，更易表现出反社会行为以及相应的精神障碍；他们在进入青少年期时还会表现出比正常青少年高的犯罪率。

心理学家还发现，缺乏正常、积极交往的青少年，往往会导致明显的性格缺陷。那些长期交往状况不良的青少年，往往会表现出压抑、敏感、自我防卫意识强，难于合作的性格特点，而且情绪的满意程度低；那些交往状况良好的青少年，则多表现为乐观、注重学业、成就动机强、

乐于助人并乐于与人交往。心理学家高尔顿和奥尔波特提出，个性成熟的人都同别人有良好的交往和融洽的关系。人本主义心理学大师马斯洛也提出，真正“自我实现”的人，都可以很好地接纳别人，同别人的关系也较一般人深刻，是善于交往的人。

在1977年，心理学家克林格做过关于生活幸福感的广泛调查中也发现，良好的人际关系对于生活的幸福具有首要意义，并且是人们感觉生活富有意义的首要因素。在这些被调查者的回答中，以交往而获得的良好的人际关系，对人生活幸福体验的重要性远远超过了成功、名誉和地位等因素的影响。

在整个人生中，人们最为关心，最为期望得到的不外成功和幸福。

成功和幸福没有一定的标准，它是因人而异的。你的成功观、幸福观和我的成功观、幸福观肯定有所不同。但是，想得到成功和幸福对所有的人来说，无论是工人、农民、战士、青年学生、教师、医生、专家学者，都是一样的，而且取得成功和幸福的原则也是一样的。这个原则就是：

“成功与幸福离不开他人的关心、支持与帮助。”

为什么会有这样的原则呢？因为不管你喜欢不喜欢，你都生活在人群里，不能离群索居。这一点是不容否认的。如果不把他人计算在你的生活里，在现代社会生活条件下是得不到成功与幸福的。

看看周围的人，最成功、最幸福的是体力最强的人吗？是最聪明或最能干的人吗？不是，最成功、最幸福的是那些善于争取他人关心、支持与帮助的人们。许多科学研究证明，能处理好人际关系，得到他人的帮助的人，无论从事何种职业，成功率可达 85%，而个人的幸福也有 99% 的把握。

俗话说：“一个篱笆三个桩，一个好汉三个帮”；“荷花虽好，还要绿叶扶”。

我们从他人那里得到哪些方面的帮助呢？

首先，我们从他人那里获得生存条件。现代社会是一个把人们紧密地联系在一起的有机体。社会分工，商品经济使每一个人的生活需要，无论是物质需要还是精神需要的满足都靠他人提供而得以实现。正是“我为人人，人人为我”。

第二，我们从他人那里获得协助。没有别人的协助，许多事情往往是不容易成功的，一个人的力量是有限的，在条件变化或任务复杂的情况下就会难以应付。这时如果得到他人的帮助，事情就会朝着顺利方向发展，如果得不到他人帮助，我们可能一筹莫展，事情无法进行下去，甚至功亏一篑，前功尽弃。关键时刻有没有人“助一臂之力”是很重要的。这一点我们都有体会。

第三，我们从他人那里获得心理支持。我们从事一切活动都需要有体力、精力，而更重要的是精神动力。

当我们遇到困难时，遭受失败时、感到疲劳时，都可