

我需要购买这本书吗?

- | | |
|-------------------------------|---|
| 01. 我觉得我和同学、老师和父母之间 | 是 ☐ 否 ☐ |
| 02. 我对别人总是一片好心, 可有时会 | 是 ☐ 否 ☐ |
| 03. 我知道有人在背后说我的坏话, 我对此很烦恼。 | 是 ☐ 否 ☐ |
| 04. 老师对我有偏见, 我很苦恼。 | 是 ☐ 否 ☐ |
| 05. 我觉得再要好的朋友之间也会发生冲突。 | 是 ☐ 否 ☐ |
| 06. 回到家, 我觉得和父母没有什么话好说。 | 是 ☐ 否 ☐ |
| 07. 我喜欢上了班上的一位异性朋友, 并且为此苦恼。 | 是 ☐ 否 ☐ |
| 08. 我会嫉妒班上那些比我优秀的同学。 | 是 ☐ 否 ☐ |
| 09. 我觉得拒绝朋友是件不好意思的事情。 | 是 ☐ 否 ☐ |
| 10. 我觉得自己是个社交高手, 在交往方面没有任何困难。 | 是 ☐ 否 ☐ |

- ◆ 8分以上, 你性格开朗, 周围的人都非常喜欢你, 你也能给大家带来快乐。你天生就是个社交高手, 可以不必购买本书。
- ◆ 5~7分, 你有很多美好的愿望, 可现实中的人际关系却往往不尽如人意, 它们常常令你感到困惑。想摆脱这些困惑吗? 翻开本书, 让你的愿望变成现实。
- ◆ 5分以下, 你在人际交往中遇到的问题, 很多人都遇到过, 你不必为此闷闷不乐。本书就是为你度身定制, 帮助你走出交往的篱笆。

ISBN 7-5324-6246-3



9 787532 462469 >

ISBN7-5324-6246-3/G·2525

定价:

8.00元

zouchujiaow... , ba

走出交往的篱笆

鞠瑞利/黄莉莉 编著

序言

中学时代是黄金时代、是快乐时代、是绚丽多姿的时代，也是困惑和矛盾冲突的时代。处于青春期的中学生，生理发育逐渐成熟，但心理成长还远远跟不上，形成“青黄不接”的尴尬局面。所以有人把青春期形象地称为“青黄不接”期。

在这一“青黄不接”时期，一些心理问题就会在某些中学生的身上显露出来。当然，其中大部分仅仅是成长过程中的一种迷茫、一种困惑，但由于心理问题是动态的，具有积累效应，一旦遇到某些特殊情况和诱因会突然爆发。因此，中学生面临困惑和矛盾冲突时，更需要引导，需要点拨，需要启迪。

那么怎样才能对中学生进行有效的心理辅导呢？我们确立中学生心理辅导的基本原则是：帮助、互助、自助，而且帮助和互助最终都要通过自助才能获得预期的心理辅导效果。

这套“中学生心理自助丛书”，就是立足于帮助学生自助，让中学生学会自己解决和调控自己的心理问题，从而逐步走向成熟和独立。

上海市中小学心理辅导协会名誉理事长/张声远

目录

- ① 走出羞怯……1
- ② 帮助别人是一种快乐……7
- ③ 遭遇嫉妒……15
- ④ 想说道歉不容易……23
- ⑤ 玩笑应有度……29
- ⑥ 学会批评……35
- ⑦ 好心不得好报……43
- ⑧ 难处的室友……49
- ⑨ 好朋友就得花钱大方吗……55
- ⑩ 敢于说“不”……61
- ⑪ 安慰别人……69
- ⑫ 怎样对付“揭短”……77
- ⑬ 烦恼的流言……89

害怕表白·····89	14
拒绝别人的求爱·····97	15
网友约我去见面·····103	16
被老师误解·····109	17
老师的偏见·····115	18
我爱上了老师·····121	19
指出老师的错误·····127	20
爱唠叨的父母·····133	21
爸妈限制我上网·····141	22
父母怀疑我早恋·····149	23
妈妈偷看我日记·····155	24
避免和父母冲突·····161	25

1.走出羞怯



害羞并不是不可克服的缺点，克服害羞的关键在于消除自卑感，对自己树立信心，主动和别人谈话沟通，不要怕别人对自己的议论，不要怕自己出丑，直到习以为常。



我是个有点内向的人,比较怕羞。我的朋友不多,虽然我是男生,但我胆子比较小,只有跟自己非常要好的同学或非常熟悉的人在一起交谈还觉得自然,别人在一起说笑的时候,我不知道该说什么话,融入不了他们的话题。平时一上讲台,我就结巴。有时跟女同学讲话,我心里就紧张,脸通通红。许多男同学戏称我为“娇小姐”,我觉得很没面子,不敢跟他们交往,别人也觉得和我说话别扭,这样下去将来到社会上我该怎么办呢?我很羡慕那些活泼开朗的同学,他们能够在众人面前说说笑笑,我不喜欢自己这个样子,不知道怎样才能改变我现在的状况。

人的性格脾气各不相同,有的人外向,活泼开朗,喜欢与人打交道;有的人内向,喜欢安静深思。本来,外向与内向没有严格的好坏之分,但在人际交往越来越多的今天,内向而羞怯的人在交往方面相对处于劣势。有些同学人品很好,人也善良,但没有什么朋友,主要的原因在于他们存在羞怯心理,跟别人交往时,特别是陌生人,容易心生怯意,脸红心跳,有的甚至全身肌肉紧张,十分不自然。别人看着不舒服,自己也觉得受罪,这样导致他们更加不愿与外人接触。你的苦恼就是这种情况。

一般说来,内向的人兴趣趋向内心世界,注重自己的

思想和情感,热衷于思索,喜欢孤独,不擅长与他人交际,喜欢思考分析。任何一种性格都有它的优缺点,羡慕别人开朗的性格并不一定要讨厌自己的性格。性格内向的人虽然在社交方面比外向的人逊色了一点,但往往给人认真、诚实、稳重的感觉。因此,在人际交往中,不要厌恶自己的性格,在发挥自己性格优点的同时,不断弥补自己现在的不足。虽然羞怯是影响你与人交往的一大障碍,但通过一定的努力和训练,羞怯是可以克服的。下面是帮你克服羞怯的一点建议。

树立自信心 克服羞怯最重要的是树立自信心。一个人有了自信,在别人面前就不会畏首畏尾。在与人交往中,首先要相信自己,克服心中的自卑感。敢于在众人面前讲话是自信的最基本的表现,不妨从锻炼自己在众人

锦囊妙计

每天放学后,在马路上,假装不认识路,找一个陌生人问路,锻炼自己与陌生人说话的胆量。每个星期做个统计,看自己一共向多少陌生人问过路,并比较每一次是否比上一次有进步。





面前演讲做起。你刚开始和不太熟的人交谈时,可能会结结巴巴。实际上,没有人是天生的演讲家,他们都是通过艰苦的训练才成功的。古希腊大演说家德莫西克尼斯曾因口吃而羞于与陌生人讲话,但后来经过勤学苦练终于成了闻名遐迩的演说大师。别人有嘴,别人能讲你也能讲,当你遇到困难时,千万别灰心,应该告诉自己:“我能行!下次我一定能说好!”那么下次你肯定会比这次说得好许多。经过一段时间,你的羞怯心理就会被克服。



锦囊故事

你一定知道现在风靡全国的“疯狂英语”创始人李阳吧。熟悉“疯狂英语”的人都知道李阳不怕丢脸,他“enjoy losing face”,他的口头禅是:“如果你想一辈子不犯错误,那么结果只有一个,当你80岁的时候,你仍然只会讲那句中国人最喜欢讲的表示谦虚的话‘My English is very poor’。”他常对演讲台下的人说,请暂时把脸皮放到口袋里,只管去大声地说吧!



你知道吗?大学里李阳英语曾经不及格,他没有抱怨,而是每天到学校最偏僻的地方大声朗读英语,创造了大喊英语的“疯狂”学习法。这一喊,不但使他的英语突飞猛进,而且走出了他内心的“自闭”。李阳后来成了广州身价最高的翻译,并且将他的“疯狂英语”推广到了全国。

不怕别人议论 在大庭广众之下羞于讲话或羞于与人打交道的原因,是因为你怕得到别人否定的评价。这样,你越怕越羞,越羞越怕,形成恶性循环。其实,被人评价是很正常的事情,不必把它看得过重。有时候,别人否定的评价反而能成为激励自己前进的动力。

主动与人交谈

平时主动和同学、邻居以及其他自己不太熟悉的人交谈。这样,一方面有助于消除羞怯的心理障碍,另一方面,又能训练自己的说话能力。另外,多与别人交谈,可使自己增长见识。平时多

锦囊妙语

我是这样克服羞怯和恐惧的——我一个劲让自己出丑,直到习以为常。

——萧伯纳



走出
寻找的

学些东西,让自己的头脑充实些。头脑充实,知识多,办法也就会多起来,说话、办事时,自己的把握就会大些。自己的知识一多,说起话来内容就会丰富,就有东西说。这样,再与别人交谈时,自己心理上就会很轻松,说起话来就会自如、随和,怯意就没有了。

2. 帮助别人是一种快乐



过于自私的结果往往是失去别人对自己的信任,并且最终受到伤害的是自己。多一点真诚和关爱,少一点吝啬,你会拥有更多的朋友,从而才能体验到友情的真挚和快乐。



可能是由于家庭的影响吧，我这个人比较自私，平时同学们都笑我是“铁公鸡”。其实，我家里的经济状况还是很好的。平时得到别人帮助后，我觉得很高兴。可当别人有困难，想让我帮助时，我总是不情愿，担心以后得不到回报，害怕吃亏，因此帮助别人都帮得很“虚”，为此我也常常谴责自己。有一次，班里一个同学得了重病，要开刀住院治疗，这需要一大笔钱，而他的家里经济很困难，班主任号召大家捐款帮他治病，别人都捐几十元，最多的一个同学捐了200元，可我当时不知怎的，非常吝啬地只捐了2元钱。这件事让我在同学心目中的地位一落千丈，他们都说我是“吝啬鬼”，铁石心肠，许多同学也因此看不起我，不愿意与我交往，我的好朋友也疏远我了，我有点被孤立的感觉。我很痛苦，接下来我不知该怎么办。

交往这个词的含义就是人跟人之间应该有来有往，古人讲“来而不往非礼也”，如果你只希望别人帮助你，而当别人需要你帮助的时候，你却不情愿或逃之夭夭，这很显然是自私心太强的表现。

当然，人都有自私的一面，只是程度深浅不一，所以有自私的想法并不是不光彩的事情。但人作为一个社会

的群居动物,很多时候并不能独自面对生活的一切,因为人生之路并不都是一帆风顺的,经常会遇到挫折和坎坷,所以每个人都需要得到别人的帮助和关怀。表现在交往上,就是人不愿意跟太自私的人交往或成为朋友。

在与人交往中,有些人惟恐自己吃亏,总想多占一些便宜,天下哪有那么多的便宜好让人去占呢?其实,在你自认为获得一个便宜的时候,你也许已经付出了代价,比如失去了一个朋友,只不过你未能意识到而已。那些只注意眼前具体利益的人,通常会失掉价值难以准确估量的更宝贵的东西。

绝大多数人都不是傻子,对于爱占便宜的人,别人不难发现他的真实意图。这种意图一旦被我发现,人们自然就会轻视他、疏远他、拒绝他,他的人际关系就会步入困境,他的精神就会承受沉重的压力。对于你来说,你过于吝啬的结果是失去了同学们对你的信任,大家不愿意和你交往,你的心灵变得孤独,而你的苦恼也正缘于此。对于那些喜欢帮助别人,在交往中不怕吃亏的人,他的行为会为自己创造出美好的人际交往环境,他常常会得到意想不到的帮助和回报。同时,他的行为还有助于形成良好的自我认知和较好的自我评价,他会认为自己是一个重情谊、愿意帮助别人、胸怀宽阔、大度豪爽和富于牺牲精神的人。这种自我评价会使他更相信自己、更接受自己,



因而更有自信心。这种自信心能使人更好地发挥潜能,赢得更多成功的机会。而这种心理上的收获是很难用金钱的数量来衡量的。

最重要的是,你需要更好地学会看待和分析生活中的许多问题,认识到过分自私对自己带来的不利。你在朋友需要帮助时不太愿意给予帮助,其实即使你不帮助他,他还可以向其他人求助,一个人的力量不足以真正改变另一个人的结果。而如果你总是在帮助他人时显得不热情的话,反而会令你失去许多友情而变得孤立。



锦囊故事

这是一个关于越战结束后一名美军士兵的故事。他打完仗回到国内,从旧金山给父母打了一个电话,“爸爸,妈妈,我要回家了。但我想请你们帮我一个忙,我要带我的一位朋友回来。”

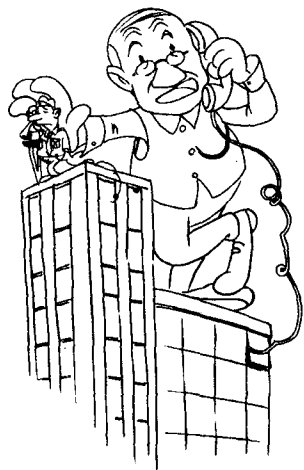
“当然可以。”父亲回答道,“我们见到他会很高兴的。”

“有些事情必须告诉你们,”儿子继续说,“他在战斗中受了重伤,失去了一只胳膊和一条腿。他无处可去,我希望他能和我们一起生活。”

“我很遗憾听到这件事,孩子,也许我们可以帮他另找一个地方住下。”

“不，我希望他和我们住在一起。”儿子坚持说。

“孩子，”父亲说，“你不知道你在说些什么，这样一个残疾人将会给我们带来沉重的负担，我们不能让这种事干扰我们的生活。我想你还是快点回家来，把这个人给忘掉，他自己会找到活路的。”



就在这个时候，儿子挂上了电话。

父母再也没有得到他们儿子的消息。几天后，旧金山警察局打来一个电话，告知他们的儿子从高楼上坠地而死，警察局认定是自杀。

悲痛欲绝的父母飞往旧金山。在陈尸间里，他们惊愕地发现，他们的儿子只有一只胳膊和一条腿。

在上面这个故事中，正是父母的过分自私造成了儿子的跳楼自杀。

很高兴的是，你已经意识到自己存在的问题，过分的自私影响了你的人际交往。如果你希望有所改变的话，那



么还是可以通过努力来做到的。

意识到自己的问题所在,只是第一步,改变自己目前不良的人际困境还需要改变自己在别人心目中的“自私”形象,而这主要还是要靠自己的行动和表现,而行动和表现往往与自身的观念和态度有关。

锦囊妙计

为了改变自己“自私”的形象,你可以把平时节约的零花钱集中在一起,给班里买一个公共用品(如给班级里买一盆花草,放在教室里美化环境)或资助一个贫困学生读书或是捐款给希望工程等。



下面是给你在今后的人际交往中提的一些建议。

帮助别人时不期望回报 当我们付出努力去帮助他人时,在潜意识中我们是希望得到回报的,不管是物质上的还是精神上的,不管是即时的还是将来可能情况下的,这一点是非常正常的,没什么不安的。但事实上,并