

中学生
健康成长
丛书

你会交往吗

NI HUI JIAOWANG MA

—— 沟通的艺术

徐守森 编著



科学出版社

www.sciencep.com

张梅玲主编

中学生健康成长丛书

你会交往吗

——沟通的艺术

徐守森 编著

科学出版社

北京

内 容 简 介

本书以交往为主题,针对初中生特定的交往范围和交往现象,介绍了如何与不同的人交往,包括教师、家长、异性、邻居和陌生人等,同时介绍了交往中种种不利的心理障碍因素,如嫉妒、骄傲、自卑、羞怯、封闭等,并提供了相应的改进措施和建议。

本书非常适合初中学生及其家长阅读参考,同时也适合高中学生等相近年龄的读者。

图书在版编目(CIP)数据

你会交往吗:沟通的艺术/徐守森 编著. —北京:科学出版社, 2004. 4

(中学生健康成长丛书/张梅玲主编)

ISBN 7-03-012362-X

I. 你… II. 徐… III. 人间交往-青少年读物 IV. C912. 1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 098713 号

责任编辑:谈 鲲 / 责任校对:陈丽珠

责任印制:白 羽 / 封面设计:东方上林

科 学 出 版 社 出 版

北京东黄城根北街16号

邮政编码:100717

<http://www.sciencep.com>

新 蕾 印 刷 厂 印 刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

*

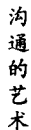
2004年4月第 一 版 开本:A5(890×1240)

2004年4月第一次印刷 印张:8 1/4

印数:1—5 000 字数:145 000

定价:13.00 元

(如有印装质量问题,我社负责调换〈环伟〉)

[illegible]

小资料：友谊不拒绝功利 27

(1) 人际吸引的影响因素 29

小测验：人们喜欢你吗？ 31

(2) 性格成就命运 33

小资料：交际中 15 种不受欢迎的

人 37

小资料：幽默是人际交往的

润滑剂 39

(3) 交谈的艺术 40

小测验：你善于交谈吗？ 43

小资料：读解眼睛的信息 44

(4) 倾听的艺术 46

小资料：人际交往的空间距离效

应 48

⑥ 人际交往的礼仪 51

(1) 公共场所的礼仪 51

(2) 日常生活中的礼仪 54

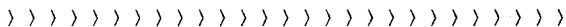
小测验：别人是否讨厌你？ 55

(3) 礼貌用语的使用原则 56

二、中学生的交往范围 59

① 学会和老师交往 60





- (1) 老师喜欢谁? 讨厌谁? 又忽略了谁? 61

- (2) 与老师交往有学问 64

小测验：你与教师相处有困扰吗？ 68

- (3) 影响师生情感沟通的心理障碍 69

- (4) 和老师发生矛盾怎么办? 73

- (5) 那一次，我爱上了老师 75

- (6) 我不再是柔弱的羔羊——逆反

心理浅析 80

结束语：老师的目光 84

② 学会和家长交往 86

- (1) 父母子女三种交往方式 88

- (2) 他们是我的亲生父母吗? 92

- (3) “代沟”有理 93

- (4) 对自己, 对父母, 你理解多少? 96

- (5) 沟通，从心开始 99

- (6) 主动权在我们手中 100

- (7) 警惕隔代教育的负面影响 102

学会和异性交往 109

- (1) 少女之美 110

小测验：女性魅力测验 113

小资料：男同学心中的女性美 116

- (2) 少男之美 117



[illegible]

小资料：女同学心中的男性美 121

(4) 异性交往，好处多多 125

(6) 想入非非不是错 130

(7) 异性交往，过犹不及——欲说还

休话早恋 133

(8) 怎样处理第一次收到的情书? 138

(9) 学会拒绝早来的爱 140

(10) 那个同学有点色 143

(11) 走出单相思的幻影 144

(12) 青春期心理转折测试 147

④ 学会和同学交往 150

(1) 和什么样的同学交朋友? 152

(2) 同学间如何正常交往? 154

小测验：你与朋友相处

有困扰吗? 156

(3) 有人说我坏话怎么办? 158

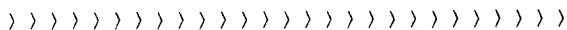
(4) 和同学开玩笑有学问 159

(5) 心扉洞开，顷刻冰消雪融——消除

同学隔阂 160

(6) 人际交往谨防“过度投资” 163





录

- (7) 学会请教, 学会拒绝 164
- (8) 学习好的人怎样与同学相处? 166
- (9) 一字之差, 天壤之别——小团体
和小群体的异同 168
- (10) 你从哪里来, 我们的小群体?
——小群体成因分析 171
- (11) 透析“反班级型”小群体 172
- (12) 误入不良小群体怎么办? 174
- 小测验: 你的人缘如何? 176

学会和陌生人交往 180

- (1) 良好的开端是成功的一半——注意
交往的第一印象 180
- 小测验：你给人的第一印象
如何？ 182
- (2) 在陌生的环境里学会微笑 186
- 小测验：微笑社交的自我测验 187
- (3) 不是孙悟空，仍需火眼金睛——
防人之心不可无 189
- (4) 捅破那层“窗户纸”——主动示
好，广结人缘 190
- 小测验：你建立人际关系的能力
如何？ 193





沟通的艺术

三、影响交往的不利因素 195

❶ 骄傲

——可怕的陷阱 196

- (1) 浅尝辄止 197
(2) 甘居中游 197
(3) 孤芳自赏 197
(4) 自得其乐 198

2 自卑

——自产自销的精神枷锁 199

- (1) 没有形成成熟的自我概念 200
- (2) 生活中的挫折 200
- (3) 身体上的缺陷 201
- (4) 正确认识自己, 要看到自己的长处 201
- (5) 正确暗示自己, 避免自我否定 201
- (6) 正确表现自己, 积极与人交往 202



小测验：你有充分的自信心吗？ 202

③ “红眼病患者”

——嫉妒者的别称 204

- (1) 开阔心胸 207
- (2) 充实自己 207
- (3) 看到自己的长处 207



[illegible]

录

(4) 学会自我宣泄和转移注意力 207

(5) 增强自身能力, 提高自身

修养 208

小测验：你嫉妒心重不重？ 209

④ “掀起你的盖头来”

—克服着怯 213

(1) 正确估价自己, 树立自信心 214

(2) 勇于与人交往，使用积极的自我

暗示 215

(3) 讲究谈话技巧 215

(4) 克制忧虑情绪 215

(5) 发展所长, 加强锻炼 215

(6) 做好准备 216

小测验：交往中你感到着快吗？ 217

⑤ 心理健康的腐蚀剂

—孤僻 219

(1) 主动与人交往 222

(2) 多参加各种活动 223

(3) 主动关心别人 223

(4) 深交几个朋友 224

小测验：你感到孤独吗？ 224

⑥ 黄昏里的蝙蝠

—猜疑 227

[illegible]

- 自我中心 231

-

❶ “真没面子”

——虚荣心浅析 235

- (1) 认识到虚荣心带来的危害 237
- (2) 端正自己的价值观与人生观 237
- (3) 摆脱从众的心理困境 238
- (4) 调整心理需要 238

小测验：你的虚荣心强吗？ 238

敌对心理 240

- (1) 不良的家庭、学校教育方式 241
- (2) 青春期发育的矛盾 241
- (3) 学习压力过大 241

⑩ 狭隘心理 243

① 偏激心理 245

- (1) 认识上的片面性 246





(2) 情绪上的冲动性 246

(3) 行为上的莽撞性 246

小测验：中学生交往能力自我

测定 247

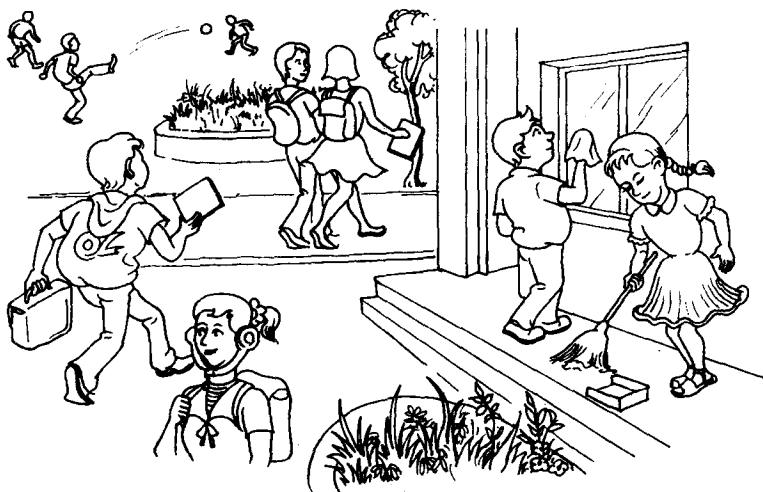
小测验：中学生人际关系自我

测定 248





引子 中学生人际交往问题透视



在中学生热线咨询记录中，人际关系问题是反映最多的问题，占总量的24%，而学习问题，这个本应在学生心目中占首位的问题，却反而排在第二位，这是中学生热线咨询记录统计的一大特点。在人际关系问题中，交友问题占32%，排在第一位；同学关系问题占27%；家庭关系问题占21%；师生关系问题占14%。

“男女同学间存在真正的友谊吗？”

“我的一个好朋友总是怀疑我对他的友谊，怪我付出的没有他多。我怎样才能消除他对我的怀疑呢？”



沟通的艺术

))

“我有两个好朋友发生了矛盾，一个脾气暴躁，一个脾气古怪。我该如何缓解他们之间的矛盾呢？”

“我（女，初三）跟班上一位男同学关系很好，我一直把他当做好朋友。上学期，他犯了一个错误，全班的女生都不理睬他了，也有人劝我不要理他，我不想那样做，为此同学们议论纷纷。他对我无话不说。我心里也不禁有些担心，如果他的想法超过了友谊的范围，我该怎么办呢？”

“我学习很努力，可成绩总是不好，父母总说我，我心情烦躁，不能安心学习，总也达不到他们的期望，该怎么办呢？”

“父母对我管得特别严，对任何事情都要求我完全照做，不能有任何变通，我深感不快，我该怎么办呢？”（男，初二）

“我的400元压岁钱被妈妈拿去了，只剩30元；我买了一本算命的书，又被妈妈撕了，这是谁的错呢？”（女，初二）

“我和家里关系特别不好，觉得这个世界不可爱的地方太多，不可爱的人也太多了，整天有一大堆不顺心的事，现在想找个朋友，可是一个也找不到，能给我想想办法吗？”（女，初一）

“我是初一年级学生，从小就与母亲没有感情，我有时爱她，但更多的是恨她！我怕她，每天都祈祷能在她面前平安无事！有时，我也想与母亲好好地、认认真真地谈一回，彼此沟通一下感情。但每当我想这样做的时候，还未张口，就总会有一盆‘凉水’泼在我心上。我不在乎她打我、骂我，但我在乎她对我的态度。她能颜悦色地与哥哥、姐姐说话，为什么和我不能？或许我真是一个多余的人。她在我眼中，永远不是一个好母亲。”

“有一次，我向一位男生问功课，受到老师的指责，并且说话很苛刻。我一气之下，在校广播站为这个相貌不好而且很严厉的老师点播了一首《我很丑，可是我很温柔》。结果引起一场轩然大波。”

“如果学生顶撞老师，学校轻则让学生写检查，重则处分。那么，有的



老师经常骂同学，我们该怎么办呢？”

“在课堂上，一位同学看一封信，被老师发现后拿去看了，看后又把信钉在黑板上让大家看，请问老师有这个权利吗？”

“我把 40 岁的外语老师看成自己的朋友，在她烦恼时点歌给她听。可老师没表示什么，好像并没有把我当成朋友，怎么分清老师和朋友的关系呢？”

“成年人总教我们该做什么，不该做什么，难道他们就完全正确吗？”

“我们为什么不能选择自己的生活方式？”

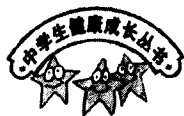
“现在社会总指责我们这个不好那个不好，不如他们。可我们都是他们教育出来的，我们该怎么办？”

.....

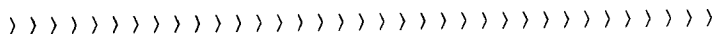
诸多现象表明，人际关系问题已经成为中小学生求助最多的问题。在中小学教育中，人际关系教育简直就是一片空白。这个问题越来越引起教育工作者的重视。

中学生，正处在成长的花季。这个年龄，对自己、对他人、对社会、对生活的认识，都处于一种“月朦胧，鸟朦胧”、似懂非懂的状态。此时，对他们心理的一点关注，一点指导，也许就能将他们的未来人生导向一条康庄大道。

所以，中学生朋友们，让我们一起来，走进这片人际关系的神奇世界。

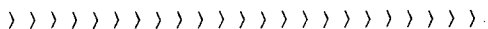


沟通的艺术



一、神奇的交往





——交往概述

— 爱因斯坦