

托起明天的太阳

编织交际的纽带

青少年人际交往

Qingshaonian Renji Jiaowang

主编：周之良



青岛出版社
Qingdao Publishing House

编织交际的纽带

青少年人际交往

主编：周之良

编著：李春秋 康齐力 王显芳



青岛出版社
Qingdao Publishing House

图书在版编目(CIP)数据

编织交际的纽带:青少年人际交际/李春秋、康齐力、王显芳编著. --青岛:
青岛出版社, 2005.5

ISBN 7-5436-3351-5

I. 编... II. ①李... ②康... ③王... III. 青少年--人际交际 IV. C912.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 030152 号

书 名 编织交际的纽带——青少年人际交往

编 著 李春秋 康齐力 王显芳

出版发行 青岛出版社

社 址 青岛市徐州路 77 号(266071)

本社网址 <http://www.qdpub.com>

邮购电话 (0532)85840228

责任编辑 曹永毅 E-mail:cyx2001@sohu.com

装帧设计 张小玉

印 刷 青岛星球印刷有限公司

出版日期 2005 年 5 月第 1 版 2005 年 5 月第 1 次印刷

开 本 32 开(890mm×1240mm)

印 张 7

字 数 160 千

印 数 1--12000

书 号 ISBN 7-5436-3351-5

定 价 10.50 元

盗版举报电话 (0532)85814926

青岛版图书售出后如发现印装质量问题,请寄回承印公司调换。

地址:胶南市珠山路120号 电话:0532-88183519 邮编:266400

序 言

人皆渴望成才。可是如何才能成长为合格人才呢？仅仅掌握了一些知识技能就够了吗？不是的。成才要先成人。我们首先应是一位有德之人，然后人的才学、才华的发挥才能有正确的方向。否则，有才而无德，将是很危险的。

人生两件事：学做人，学做事。两者都重要，不可偏废。但是比较起来说，学做人更带有基础性、根本性。

做人是需要学习的。我们来到世上，就已经是有生命的人了，可是这并不等于会做人了。要想成为有德有为的高尚的人，需要不断地学习、锻炼。学做事可以经过考核获得等级证书，有些技能是可能长期不忘的；学做人则是要经受社会的长期检验，是只有起点而没有终点的学习过程，一旦掉以轻心就有可能跌倒或步入歧途。所以说，学做人是重要的，又是艰难的、永无止境的。我们对此要有清醒的认识，而且育人工作要从小做起，常抓不懈。

人是万物之灵。人具有无穷的创造力。大千世界，变化多端，到处是人类发明创造的成果。可是人类最难驾驭的却是人类自身。人能解读遗传基因密码，但如何培养出身心健康的人，迄今仍有众多难题待解。更有人说，道德危机比能源危机的危害更大，更难以防止和克服。

未成年人的思想道德建设关系着亿万人的成长，关系着千家万户，关系着祖国的前途和民族的命运。





《中共中央国务院关于进一步加强和改进未成年人思想道德建设的若干意见》指出：“从未成年人抓起，培养和造就千千万万具有高尚思想品质和良好道德修养的合格建设者和接班人，既是一项长远的战略任务，又是一项紧迫的现实任务。”

未成年人的思想道德建设是涉及多个学科的前沿课题。现在奉献给读者这一套丛书，是为了贯彻《中共中央关于进一步加强和改进未成年人思想道德建设的若干意见》的精神而编写的。它包括着品德修养、情感陶冶、人际交往、权益保护四个方面。我们力图贯彻“三贴近”的原则——贴近实际、贴近生活、贴近未成年人，把学科知识同未成年人的思想实际结合起来，同读者共同探索未成年人成长的特点和规律。作为教育工作者，我们对未成年人充满爱心，真诚地希望这套丛书能够有助于德育工作的开展，有助于未成年人的健康成长。

周之良

于北京师范大学

前 言

“交往是人类的必然伴侣。”在社会生活中,人要生存和发展,就必然与他人发生这样那样的联系。任何一种物品的生产、交换与消费,都需要众人的合作、参与,于是,形成了各种各样的交往关系。随着社会的发展,交往范围越来越广,人际关系显得越来越重要。从交往的内容看,涉及经济交往、政治交往、文化交往、思想交往等;从交往的形式看,有个人间的交往、小团体间的交往、阶级间的交往、民族与民族或国家与国家间的交往等。通过交往,形成纷繁复杂的人际关系。

具体地说,个人与社会需要进行正常的交往。个人是社会的一分子,个人与社会是相互联系、相互制约的关系,个人是构成社会的元素或细胞。个人与社会的关系,就像小水滴与大海的关系一样。一滴水的力量是渺小的,经不起风吹日晒,而当众多的小水滴汇集在一起,形成了浩浩荡荡的大江大河,形成了浩瀚无垠的大海的时候,它就有了磅礴的气势和无穷无尽的力量。人类社会是个大集体,一个人的生存和发展,无论其愿意与否,都离不开这个集体。可以说,个人对社会集体的依赖,就像鱼儿离不开水一样。当然,社会集体也应在大力发展完善自身的同时,为广大社会成员提供越来越好的生存和发展的条件。

从人与人之间的关系看,也需要广泛的人际交往。无





编织交际的纽带

数事实表明,建立良好的人际关系是个人生存和发展的必不可少的条件。无论社会如何进步、科学技术怎样高度发展,个人都不可能孤立存在。每个社会成员为了正常生活、工作、学习,都必须与他人沟通思想,交流感情,传递信息,协调关系。良好的人际关系,可以增强集体的凝聚力和战斗力,激发和调动人们的积极性和创造性,推动社会的进步。在和谐、融洽的人际交往中,人的个性可以受到良好的熏陶,得到健康发展等等。特别是在学校中,良好的人际交往环境有利于青少年的健康成长和教育事业的发展。

正在成长中的青少年朋友,要完成历史赋予的重任,展现自己的青春光彩,尤其需要学会人际交往,建构和谐的人际交往之桥。

本书是为了贯彻落实《中共中央关于加强和改进未成年人思想道德建设的意见》的精神而编写。北京师范大学、珠海分校李春秋撰写前言、第一篇,哈尔滨医科大学大庆分校康齐力撰写第二、三篇,王显芳撰写了第四、五篇。本书不足或错误之处,请专家、读者批评指正。

李春秋

于北京师范大学珠海分校

目 录

序 言	(1)
-----------	-----

前 言	(3)
-----------	-----

第一篇 学会人际交往	(1)
------------------	-----

一、从“狼孩”谈起	(1)
-----------------	-----

二、纵横交错的“交往网”	(2)
--------------------	-----

三、在交往中成长	(3)
----------------	-----

四、学会交往对青少年成长的意义	(8)
-----------------------	-----

第二篇 家庭人际交往	(17)
------------------	------

一、家和万事兴	(17)
---------------	------

二、给你一串与父母交往的“金钥匙”	(22)
-------------------------	------

三、与家庭其他成员的交往	(50)
--------------------	------

四、邻里交往——家庭交往的延伸	(57)
-----------------------	------

第三篇 学校人际交往	(68)
------------------	------

一、师生间的交往	(68)
----------------	------

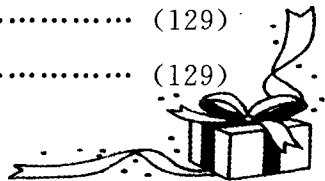
二、同性同学间的交往	(88)
------------------	------

三、异性同学间的交往	(103)
------------------	-------

四、让友谊地久天长	(121)
-----------------	-------

第四篇 社会人际交往	(129)
------------------	-------

一、个人离不开社会	(129)
-----------------	-------





编织交际的纽带

二、求解社会交往的方程式 (143)

三、社会交往中的规范与礼仪 (150)

第五篇 相约在虚拟空间 (188)

一、走近网络世界 (189)

二、在虚拟世界中遨游 (195)

三、应对网络时代的挑战 (209)

结束语——向自我封闭的昨天告别 (217)

主要参考书目 (218)

第一篇 学会人际交往

导 语

我们每个人都生活在这个现实的世界里,生存于地球空间中。可以说,人类的文明史就是一部生存史。人类为了生存而奋斗、进取,进而创造了辉煌的人类文明。当辉煌闪亮在眼前时,人们感到陶醉,为人类生存的力量而喝彩。

然而,时空跨越到了当代,人们却无暇理会生存的魅力了。人们开始感叹,生存的结果竟然是生存空间越来越狭小了:社会竞争激烈,人与人之间的感情疏远了,距离拉大了……其实,过失不在于生存空间,而在于人们自己:人们忽视了正确处理人与社会、人与人之间的交往关系。我们要拓展生存的空间,就必须首先学会人际交往,学会共处。

一、从“狼孩”谈起

1920年,在印度加尔各答附近的一个小山村里,人们在打死野狼后,在狼窝里发现了两个由狼喂养的孩子,其中大的约七八岁,被取名为卡玛拉;小的约2岁,被取名为阿玛拉。他们被送到一所孤儿院抚养。阿玛拉于第二年死去。狼孩被发现时,生活习惯与狼一样,用四肢行走,白天睡觉,





晚上出来活动；怕火、怕光和水；不素食而吃肉（不用手拿，直接放在地上用牙撕开吃）；不会讲话，每到午夜后像狼一样引颈长嚎。卡玛拉经过7年抚育才学会45个词，勉强学会几句话。她死时估计已有16岁左右，但其智力只相当于三四岁的孩子。

这个故事说明，人如果离开社会，离开人际交往，人的能力就像种子离开土壤、阳光和水分那样，永远不可能开花结果。狼孩之所以没有人的特性，原因就是她们从小与狼生活在一起，没有经过社会化。这就充分说明了人际交往的重要性。

人类的社会交往是连结人类社会的纽带。不论是学习、工作，还是传播文化、交流思想、互通信息，人类的许多生活程序都是靠“交往”这一手段来运行和完成的，而这种“完成”，只有“美的交往”才能达到“完美的目的”。

人类的交往之美，是人类进步和文明的体现。一个人的交往之美，不仅是德行和涵养的体现，而且是完成大业的条件，是通向成功的桥梁。

人类的社会活动过程，就是一个交往的过程。人们生活在内容广泛、意蕴丰富的人际交往关系之中。

二、纵横交错的“交往网”

生活在现实社会中的人，表面上看去，一个个都是独立的、具体的，许多人之间似乎并不相干，但只要对具体的人进行考察，也就不难发现，人都处在两个层次的社会关系中。一是每个人都属于一定的民族、阶级或党派，生活在一定的国度，处于人际间的宏观关系中；二是每个人都有亲

属、同事、上下级等关系,处在人际间的微观关系之中。每个人总是要同时以“宏观身份”和“微观身份”来应付和处理人际间的各种关系。没有人能超脱这两个层次的社会关系。不管是国与国之间的冲突与联合,阶级与阶级之间的抗争与妥协,还是个人与集体之间的对立与协作;不管是人们痛苦的离别,还是欢愉的团聚;是深沉的思念,还是暗暗的诅咒;是善意的劝告,还是恶意的挑拨;是残酷的争斗,还是友好的合作;是虚伪的应酬,还是真诚的相处;是冷漠的相待,还是热情的交往……所有这些,都在人际间发生、发展和变化着。也还是这些人际间的悲欢离合,冷暖亲疏,构成了一幅幅生动活泼的人间画卷,组成了纷繁复杂的人类社会。

人到哪里,社会关系便延伸到哪里,离开社会关系之“网”,人这个“纽结”就不会存在;而离开人这个“纽结”,社会关系之网就无法形成。总之,人生活在社会的“网”中,社会关系之“网”由人际交往关系织成。任何人都不能逃脱社会关系之“网”。

三、在交往中成长

孟子有句名言:“天时不如地利,地利不如人和。”这说明古人已经懂得,不管做什么事情,纵然需要各种条件,但只有“人和”,即良好的人际交往才是最重要的。



1. 良好人际交往的作用

人际交往归根到底是一种社会关系,它在一定程度上影响生产力的发展和社会进步。在社会生活中,每一个人





的人际交往状况都会对他一生产生重要的影响。具体表现在以下几个方面：



(1)良好的人际交往是个人身心健康的需要

一个人如果身处良好的人际交往中，大家相互关心和爱护，关系密切融洽，一定会保持心境轻松平稳，心情舒畅，态度乐观，自然就气血调和，精神愉快，生命“发条”始终稳定在最佳状态，少得病或不得病。反之，不良的人际交往，会干扰人的情绪，使人焦虑不安或沉闷抑郁；严重不良的人际交往还会使人惊恐、痛苦、憎恨或愤怒，这些不愉快的消极情绪将影响人的身心健康。现代医学研究表明，恶劣的情绪实际上是对身心健康的最大摧残，若是任其泛滥，即使再好的营养补品，再佳的体育锻炼，也无法达到强身健体的功效。据悉，美国科学家研究发现，有2%的美国人因经常生气而使健康受到严重威胁。因此，人的身心健康需要良好的人际交往关系。



(2)良好的人际交往是个人事业成功的需要

大量研究成果表明，人际交往对人生业绩的影响很大，良好的人际交往是成功者取得成功的途径之一。美国卡内基工业大学曾对1万多案例记录进行分析，结果发现“智慧”、“专门技术”和“经验”只占成功因素的15%，其余的85%取决于人际共处。戴尔·卡耐基在《成功之路》一书中导出的一条公式就是：个人成功=15%的专业技能+85%的人际交往和处世技巧。据该书的出版商说，卡耐基为了写作此书，阅读了数百名古今人物传记，走访了包括罗斯福

夫人在内的近百位名人。而吉米·道南和约翰·麦克斯韦尔合著的《成功的策略》花了近 20 年的时间观察成功人士，导出的也是同一个公式。

对这个公式的理解，哈佛大学著名教授詹姆斯在为卡耐基的书作序时已明确述及，该公式表达的意义应是：不管你学什么专业，如能再学“人际关系学”这门课程，将有助于今后在事业上的成功；也可以认为，它是一条强调人际关系重要性的公式。对此有进一步研究的是耶鲁大学的心理学家彼得·萨洛韦和约罕布什大学的约翰·迈耶两人。他们从“为什么在学校里最聪明的学生，最终没有成为最富有或最成功的人”等问题入手，经过多年的研究发现：某些人之所以失败，不是因为专业技术上的无能，而是专业技术无从发挥，从客观上看是人际关系不好，从主观上看是情绪智能不佳。总之，良好的人际交往是一个人事业取得成功的重要条件。概括而言，主要因为：

其一，良好的人际交往能够促进人们共同协作，为完成特定的任务而奋斗。现代科学技术的发展，已使许多科研项目的攻关不能再靠个人单枪匹马的奋斗来完成了，而要通过众多科学家的联手合作、共同研究，要靠加强交往、联系才能取得成功。

其二，良好的人际交往能够促进人们之间的信息交流和信息共享。有人曾说，现代社会 80% 的信息是通过交往获得的。现代社会知识量激增，“信息爆炸”，不建立和谐的人际关系，不进行人际交往，就不能尽快获得信息。而在现代社会中掌握了信息就等于增加了成功的砝码。

其三，良好的人际交往可以使人们从友好和谐的集体





协作中获得力量,从而增强自信心,创造人生辉煌的业绩。反之,人与人之间如果互相拆台,互相牵制,人的积极性就会受到压抑,才能就无法发挥,壮志消磨,时光空耗,岁月蹉跎,也就根本谈不上人生业绩的创造了。



(3)良好的人际交往是人生幸福的需要

人生的幸福是建构在物质生活和精神生活基础之上的。物质生活和精神生活是否丰富,又与人际交往密切相关。首先,良好的人际交往,有利于营造使人在物质生产过程中充分发挥积极性的优良环境。人的积极性、创造性的发挥,能增加物质财富的生产,丰富人们的物质生活。良好的人际交往也使得人与人之间的物质交往渠道畅通,人们可以互通有无,为更进一步的物质享受奠定基础。其次,良好的人际交往能够促进人们之间思想感情的沟通和交流,从而使人表现出积极的人生态度。所谓人生态度,就是指人们在人生道路上对待各种矛盾的基本立场和倾向,它是关于人生的较稳定的心理倾向的总和。人生态度影响人生幸福。乐观、自信、积极的人生态度,使人心情愉快;而悲观、消极的人生态度则使人沉闷忧郁。

一个和谐的人际群体,容易使人形成积极的人生态度,能使人在碰到挫折和困难时保持积极向上的心态,并得到他人的帮助。良好的人际关系可以营造一个和谐、信任、友爱、团结、互相理解、互相关心的客观环境。在这种环境中,人们可以通过交流达到互相理解,人们的情操、心理环境就会得到净化,思想境界就会得到升华。相反,不良的人际交往却使人产生猜疑、嫉妒、冷漠,造成苦闷、困惑、孤寂和萎

靡不振的精神状态,是有助于人生的幸福和快乐的。另外,生理健康是人生幸福的物质基础,心理健康是人生幸福的精神保障。无论是身体健康还是心理健康,都与人际交往密切相关。

现代生活已大不同于传统生活。在社会化的巨大力量推动下,过去那种平和安逸、循规蹈矩、恪守家园、“鸡犬之声相闻,老死不相往来”的传统生活方式,已被复杂多变的世界、快速的生活节奏、大量的流动人口、频繁的人际交往等所代替。



2. 不和谐的人际环境对人生的影响

不和谐的人际环境,会阻碍人的心智的整体发展。这可以从非智力因素对人的发展的影响得到证明。

人的发展包括智力因素和非智力因素。智力因素包括人的记忆力、注意力、观察力、思维力、判断力。这些能力有遗传因素,也靠后天训练而得。和谐的人际环境会对儿童的智商提高有明显的促进作用。如温暖的家庭环境、安定富裕的社会环境、良好的学校环境等对儿童和青少年智力发展有巨大的积极影响。而不良的人际环境会导致儿童智力发展出现障碍,甚至产生疾病或死亡。如在 13 世纪,罗马帝国皇帝腓特烈二世想知道幼儿在听不见任何声音的情况下能否会说话,便让人将一些婴幼儿从他们父母那里抱走,规定只给孩子喂食,但不能抚摸也不许同他们交谈。在死寂般环境中生活的婴幼儿后来不但都变成了哑巴,而且渐渐地死去。现实证明,一些不良环境中成长的孩子记忆差、思维迟钝、判断失误等都是明显的。由此可见,不和谐





的人际环境对人的智商的开发有极大的阻碍作用。非智力因素包括兴趣、毅力、性格、志向、情操等,在一个人成才过程中起重要作用。无数事实表明,成才者的成功秘诀不仅靠聪明的头脑,也靠勤奋的努力,靠伟大的志向和顽强的拼搏精神。而这些品质往往与和谐的人际关系有关。总之,人际交往状况关系到人们一生的健康,关系到人的生活质量,关系到人一生的前途和命运。因此,人们应重视建构和谐的人际交往,化解人与人之间的矛盾,扫清人们之间交往的障碍,为走好人生之路铺平道路。

四、学会交往对青少年成长的意义

在社会化程度越来越高的世界中生活的人们,能否保持个性,展现自我,把握命运的航帆,实现人生的价值呢?换句话说,就是如何在未来社会中求得生存呢?这是现代社会对人提出的挑战。青少年是未来社会的主人,对他们来说,迎接并赢得这一挑战显得更为迫切。学会人际交往是面对这一挑战的重要武器,它对青少年有着特殊的意义。



1. 交往是青少年的重要课题

大概有相当多的人(家长、教师,甚至青少年朋友本身)都没有意识到“交往”对少男少女们重要而特殊的意义,甚至有不少人对此存在着相当程度的误解。

在不少的家庭中和师生之间存在着普遍的冷漠乃至对立的心理;在一些少男少女那里,则出现了面对友情破裂、同学关系紧张和不必要的误会等局面。几乎所有的当事人都深受其苦,深感其痛,都被它搞得心事沉重。隐秘的内在