

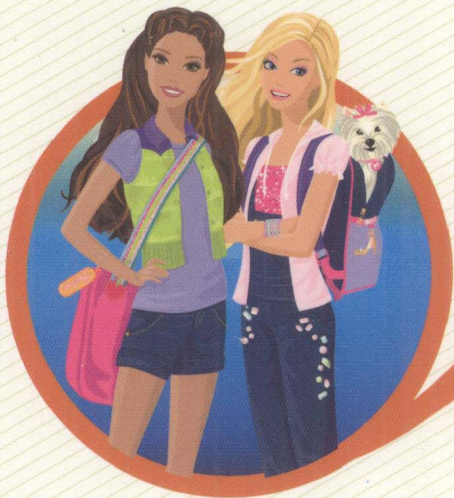
学生



学生迫切需要解答的
问/题/系/列/丛/书



社会交往中的 108 个怎么办



本书编写组◎编



中国出版集团
世界图书出版公司

学生



社会交往中的 108 怎么办



本书编写组◎编



世界图书出版公司
广州·上海·西安·北京

图书在版编目 (CIP) 数据

学生社会交往中的 108 个怎么办 / 《学生社会交往中的 108 个怎么办》编写组编著. —广州: 广东世界图书出版公司, 2009. 12

ISBN 978 - 7 - 5100 - 1600 - 4

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 237593 号

学生社会交往中的 108 个怎么办

责任编辑: 柯绵丽

责任技编: 刘上锦 余坤泽

出版发行: 广东世界图书出版公司

(广州市新港西路大江冲 25 号 邮编: 510300)

电 话: (020) 84451969 84453623

http: //www. gdst. com. cn

E - mail: pub@ gdst. com. cn, edksy@ sina. com

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京楠萍印刷有限公司

(通州区潞城镇七级工业大院 邮编 101117)

版 次: 2010 年 3 月第 1 版第 1 次印刷

开 本: 787mm × 1092mm 1/16

印 张: 13

书 号: ISBN 978 - 7 - 5100 - 1600 - 4/G · 0583

定 价: 25.80 元

若因印装质量问题影响阅读, 请与承印厂联系退换。

前 言

交往，是人与人之间为了交流信息而相互施加影响的过程。交往既是人自身发展的需要，也是现代社会对人的要求。社会是由人组成的，社会是人的社会，人是社会的人。没有一个人能离开社会而独立存在，我们无时无刻不在与这个社会发生着联系。因此，社会交往作为生存的基础，就变得尤为重要。

社会交往作为现代人适应未来社会的重要能力越来越受到人们的重视。培养学生初步学会文明地进行人际沟通和社会交往，发展合作精神，为学生的终身发展打下良好的基础，是基础教育的重要任务之一。当前学生中，独生子女较多，大多生活在家长的过分关爱之中，缺乏与他人交往的机会；再加之教师对学生社交能力的培养认识不够，指导不力，在教育中多注重单向灌输，忽视双向互动交流等现象，导致学生社会交往意识不强，交往能力日趋弱化，缺乏交往的技巧，不会与他人正确交往。

人是有感情的，这一方面让交往变得更有趣，另一方面也增加了交往的危险。古人说：“独学而无友，则孤陋面寡闻。君子与君子以人同道为朋，小人与小人以同利为朋。先淡后浓，先疏后亲。先远后近，交朋友之道也；能媚我都必能害我，宜加意防之；肯规矛者必背助予，宜倾心听之；得放手时须放手，可饶人外且饶人。与善人居，如入芝兰之室，久而自芳也；与恶人居，如入鲤鱼之四，久而自臭也。”社会交往中

要注意选择交往的对象，因为这很可能直接影响到自己，特别是涉世未深的学生，往往容易受到周围环境和交往对象的影响。因此，应该“择其善者而从之”。

学生在社会交往中不仅要选择好交往的对象，而且在交往方法和行为上要有技巧。学生由于生活范围较窄，阅历不广，缺乏社会交往的经验和交往技能。有的自信心不足，怕挫折，不善交往；有的性格内向，不善表达；有的任性，交往不文明，“一切以我为中心”，难与他人合作等等。很多时候，因为我们自己不注意而失去最好的朋友，或者引起别人的不满，甚或让自己陷入无法挣脱的绝境。针对学生社会经验少、不善交际的实际，本书精心挑选出108个有关社会交往的经典问题，并对这些问题作出合情合理的解决方法，让学生们在遇到问题时知道“怎么办”。这些问题具有普遍性，相信大多数学生都会在社会交往中遇到。让交往变得轻松，让心情变得愉悦，让生活充满微笑，让我们在复杂的社会交往中获得简单的快乐。

目 录

社会交往之自我篇	1
想要扩大交往, 怎么办?	1
孤僻、不合群, 怎么办?	3
不懂宽容他人, 怎么办?	5
不会安慰别人, 怎么办?	6
交往中经常害羞, 怎么办?	8
不幽默、风趣, 怎么办?	11
没有吸引力, 怎么办?	13
想让大家对自己有好印象, 怎么办?	15
想给大家好的“第一印象”, 怎么办?	17
不善于交谈, 怎么办?	18
“人缘”差, 怎么办?	21
不善于同别人沟通思想, 怎么办?	23
不知如何让人了解自己, 怎么办?	25
想树立、提高自己的威信, 怎么办?	27
不善于同别人争论问题, 怎么办?	29
说话过于直爽有时伤人, 怎么办?	31
总与别人发生无谓争吵, 怎么办?	32
总是莫名地对别人发火, 怎么办?	34

脾气暴躁容易发火, 怎么办?	35
气量狭隘, 受不得半点委屈, 怎么办?	37
凡事多疑, 与他人相处不好, 怎么办?	39
想要保持健康的人际关系, 该怎么办?	41
社会交往之亲人篇	43
想和父母很好地交流, 怎么办?	43
与父母缺乏共同语言, 怎么办?	45
父母过生日, 怎样表示祝贺?	46
奶奶和妈妈闹纠纷, 怎么办?	49
父母之间发生争吵, 怎么办?	50
父母离了婚, 怎么办?	52
怎样和继父(母)相处?	54
父母错怪了我, 怎么办?	56
父母偷看了我的日记, 怎么办?	58
父母在别人面前数落我, 怎么办?	60
与父母产生意见分歧, 怎么办?	61
犯了错误或成绩不好, 怎样告诉父母?	63
父母在同学面前说话不得体, 怎么办?	65
父母反对我与异性同学交往, 怎么办?	66
取得了优异成绩父母要重奖我, 怎么办?	68
拿到“压岁钱”父母要我上交, 怎么办?	69
社会交往之师长篇	71
怎样给老师留下良好的第一印象?	71
怎样与老师进行交往并建立友谊?	73
想给老师提意见, 怎么办?	75
发现老师的错误, 怎么办?	77
老师对我产生了误解, 怎么办?	79

老师在班上批评了我，怎么办？	81
自己与老师发生矛盾，怎么办？	83
怎样与年轻教师交往？	85
怎样与老年教师交往？	87
性格拘谨的同学怎样与老师交往？	88
性格直爽的同学怎样与老师交往？	90
课代表怎样与任课老师交往？	91
后进生怎样与老师交往？	92
老师拖堂，怎么办？	93
老师布置家庭作业太多，怎么办？	95
老师使用体罚或变相体罚，怎么办？	96
老师托我的家长“走后门”，怎么办？	97
老师对父母讲了我的缺点，怎么办？	99
毕业了，怎样与老师留念告别？	100
怎样和学校领导交往？	101
社会交往之朋友篇	104
怎样选择朋友？	104
怎样结交知心朋友？	107
怎样珍惜和表达友谊？	109
朋友间发生争吵，怎么办？	111
与朋友发生了误会，怎么办？	112
朋友之间气质不同，怎么办？	114
和朋友兴趣不一致，怎么办？	115
朋友面前总爱任性，怎么办？	117
朋友损坏了我的“宝贝”，怎么办？	119
朋友和我都想得到同一东西，怎么办？	120
朋友借了钱迟迟不还，怎么办？	122

朋友要同我结拜兄弟, 怎么办?	123
朋友要我帮他打架, 怎么办?	125
朋友要我帮他隐瞒错误, 怎么办?	126
朋友偷看我的日记, 怎么办?	128
知心朋友对我撒谎, 怎么办?	129
朋友认为我“俗气”, 怎么办?	131
朋友心胸狭窄, 怎么办?	133
不懂得到朋友家“串门”的规矩, 怎么办?	135
社会交往之同学篇	137
怎样与同学们友好相处?	137
怎样与同宿舍同学交往?	139
怎样与新同学交往?	142
怎样关心残疾同学?	143
怎样给同学提意见?	146
与同学发生矛盾, 怎么办?	147
与同学的关系一直冷淡, 怎么办?	149
同学议论我, 怎么办?	151
同学瞧不起我, 怎么办?	153
不同民族的同学之间, 怎样交往?	154
怎样与异性同学正常交往?	155
异性同学在学习上请求帮助, 怎么办?	158
突然收到“情书”, 怎么办?	159
怎样送同学生日礼物?	161
怎样对待求情徇私的事?	162
同学之中缺乏知心者, 怎么办?	163
邻座同学影响我学习, 怎么办?	165
碰到固执己见的同学, 怎么办?	167

遭到同学嫉妒, 怎么办?	168
开玩笑惹怒同学, 怎么办?	169
爱喊同学绰号, 怎么办?	172
学生干部之间怎样搞好合作?	173
班干部怎样与普通同学交往?	175
社会交往之陌生人篇	177
社交范围狭小, 怎么办?	177
不会了解别人, 怎么办?	179
见了陌生人害羞, 怎么办?	180
遇到陌生人问路, 怎么办?	181
不会和陌生人交谈, 怎么办?	182
怎样和新邻居交往?	185
怎样对待家中来客?	186
碰到有人向我乞讨, 怎么办?	188
面对不善“玩笑”, 怎么办?	189
被人恶语相加时, 怎么办?	191
怎样尊重少数民族的生活习惯?	192
怎样与外国人交谈?	194
在国际参观访问中怎样与外国学生交往?	196
政府官员来校检查工作, 怎么办?	197

社会交往之自我篇



想要扩大交往，怎么办？

有调查发现，当前 90% 以上的中学生，交往的范围都比较广，他们的友谊感正在迅速地发展着。这符合青少年心理发展规律，也符合当今开放型社会的需要。但是与此相反，还有少数中小学生，因种种原因，至今交往的范围还过于狭小。这些青少年朋友也为此而烦恼，但烦恼于事无补。

不仅如此，在广大的学生朋友们当中，从小学到大学，都存在交往范围狭小的一些问题学生。由于交往范围狭小，他们往往缺乏交往的经验，以至于有时候不知道如何与人相处，或者一改变交往环境就陷入孤独状态，这十分不利于这些学生的发展。那怎样才能改变交往范围狭小的现状呢？

一、找出原因

交往范围过于狭小往往是多种原因造成的：一是因为怕羞，据调查，大约有 40% 的美国人、60% 的日本人存在着羞怯现象，其中女孩居多，

但男孩也不少。二是由于自卑，有的因成绩不好，有的因兴趣、爱好不广，不喜言谈；有的因家庭条件不如人，有的甚至因生理上有某种所谓缺陷，总感到低人一等，登不了“大雅之堂”。三是自尊心过强。孤高自傲，不屑与人交往。当然还有其他原因。

二、提高认识

交往范围过于狭小，对于我们的成长是不利的。在当今社会人们活动的社会性、人的交际层面和人们交往的频率，是任何一个时代都不能比拟的。这种开放性的社会形态，给青少年的思想素质、知识积累和交往能力，提出了更高要求。如果我们交友范围狭小、孤陋寡闻，那么怎么能适应今天社会的需要，怎么能争取到事业成功和生活幸福呢？明白了这个道理，我们就应该努力解放自我、奋起直追。

三、树立自信

交往过于狭小的核心是缺乏自信。我们要加强学习，提高自信，要学会发现自己、承认自己、接受自己，要看到自己的长处，要敢于展示自己的才华。我们要懂得，每个人都在变化，都能变化，因此，要努力冲破束缚，克服怯懦，摆脱依赖，勇敢地抓住每一个发展自己的良机去“重塑自我”。当然，对于一些自尊心过强的同学来说，那就是克服“孤芳自赏”的弱点，多多欣赏别人的长处，尽快融合到集体中来。

四、勇于实践

我们要在提高认识、树立自信的基础之上，有意识地寻找机会，在实践中努力锻炼自己。比如，自己单独到亲戚、同学家转转，鼓足勇气主动与他们交谈。积极参加班级和学校的各项活动。在活动中，不要怕说错话或做出不适当的举止。有目的地去扩大交友范围，有意识地接近那些脾气不怎么相投、志趣不那么相合的同学，与他们多沟通、多交流，

取长补短，增益自身。

总之，只要我们在交往中，用真诚去播种，用热情去灌溉，用谅解去护理，用原则去培植，那么，在我们的周围，必将盛开成片的友谊之花。



孤僻、不合群，怎么办？

孤僻即我们常说的不合群，指不能与人保持正常关系、经常离群索居的心理状态。孤僻的人一般为内向型的性格，主要表现在不愿与他人接触，待人冷漠。对周围的人常有厌烦、鄙视或戒备的心理。具有这种个性的人猜疑心较强，办事喜欢独来独往，但也免不了为孤独、寂寞和空虚所困扰。因此，孤僻对学生的身心健康十分有害。孤僻的人缺乏同学、朋友之间的欢乐与友谊，交往需要得不到满足，内心很苦闷、压抑、沮丧，感受不到人世间的温暖，看不到生活的美好，容易消沉、颓废、不合群，缺乏群体的支持，忧心忡忡，易出现恐怖心理。这种消极情绪长期困扰，不但影响学习，而且损伤身体。

孤僻的性格一般是由于缺乏必要的社会交际能力和方法，在人际交往中遭到拒绝或打击而造成的，如耻笑、埋怨、训斥，自主性受到伤害，便把自己封闭起来。但是越不与人接触，社会交往能力就越得不到锻炼，结果就越孤僻，那么如何克服孤僻呢？

一、正确评价和认识自己和他人

我们一方面要正确认识孤僻的危害，敞开闭锁的心扉，追求人生的乐趣，摆脱孤僻的缠绕；另一方面要正确地认识别人和自己，努力寻找自己的长处。孤僻者一般都没能正确地认识自己。有的自恃比别人强，

总想着自己的优点、长处，只看到别人的缺点、短处，自命不凡，认为不值得和别人交往；有的倾向于自卑，总认为自己不如人，交往中怕被别人讥讽、嘲笑、拒绝，从而把自己紧紧地包裹起来，保护着脆弱的自尊心。

二、学习交往技巧，优化性格

我们平时可看一些有关交往的书，学习交往技巧。同时多参加正当、良好的交往活动，在活动中逐步培养自己开朗的性格。要敢于与别人交往，虚心听取别人的意见，同时要有与任何人成为朋友的愿望。在每一次交往中都会有所收获，丰富知识经验，纠正认识上的偏差。获得了友谊，愉悦了身心，便会重树你在大家心目中的形象，长此以往，就会喜欢交往，喜欢结群，变得随和了。可以从先结交一个性格开朗、志趣高雅的朋友开始，处处跟着他学，并请他多多提携。

三、培养自信心

自信心是对自己的正确认识和把握。建议你尝试以下几种做法以提高自信：

① 重新审视自我。在一张纸的左面列出自己的优点和强项，右面列出弱点和不足，不假思索地尽情罗列，然后再归类整理。此时，你一定会发现自己原来有这么多平时没有太留意过的长处，而且优点的数量也远远超过了缺点的数量。

② 适时地进行自我激励。卢梭曾经说过：“我不比别人更好，但我就是我。”当我确实不如别人时，我会对自己说：“我会抓紧锻炼自我，走上自己的成功之路。”

③ 必要的时候应该放弃。与他人不必要的比较应该放弃，不切实际的目标应该放弃，百分之百的完美主义标准应该放弃。

④ 培养某方面兴趣。在自己的优点、专长、兴趣中，找一样（刚刚

开始时，一样就够了）来加以特别培养、发展，使之成为自己的专长。有了专长，就有机会做主角，自然会神采飞扬。

⑤ 肯定自己的能力。每天找出三件自己做成功的事。不要把“成功”看成很大的事，成功可以是顺利跟医生约了治疗时间，上学交通一路畅顺，完成的作业没出一次错等等。一日至少顺利地做了三件事，又怎能说“一事无成”、“一无是处”呢？

⑥ 计算已做妥的事。计算自己做妥的事而不是检讨自己还有多少件事没有做。人还没做的事永远多过已做妥的事，如果老想着这个没做，那个没做，便会越想越沮丧，真的会觉得自己能力低，无效率，大为失意。

四、改掉交往中胆小的毛病

首先，要时时想到自己是一个独立的人，堂堂正正的人，自己和他人在人格上是平等的，大可不必“未曾开言矮三分”。人各有优势，通过交往，可以互相取长补短。只要你有了信心，胆子会壮的。其次，要树立“必胜的信心”，即把主动和别人说一次话，或主动邀请别人做一件事，当着一次胜仗来看待。你可以这样暗示自己，我主动与你交往，即使你不理我，我也算取胜了。经过一段时间的锻炼，一旦你经常品尝到“胜利”的滋味，你的胆怯心理就会逐渐被克服。

总之，要面对现实，主动和别人交往，树立信心，增强自尊，这样会体会到与人交往是一件平常的、正常的事。多一分自信，孤僻就会减少一分。



不懂宽容他人，怎么办？

有不少青少年朋友，常常为一点小事斤斤计较，闹得脸红脖子粗。

这种缺乏宽容的态度，不利于同学间的和睦相处，不利于人际间的正常交往。我们从小要养成宽宏大量、胸怀宽广的美德。

当然要想获得宽容，也离不开共赢观与换位观的树立。共赢观简单来讲，就像一句广告语中所说的：“大家好，才是真的好！”这是对过度竞争观的否定，是一种真正的集体主义。我们需要宽容同学，宽容自己在竞争中的对手。林肯总统曾经对竞争对手以宽容著称，后来终于引起了议员的不满，议员说：“你不应该试图和那些人交朋友，而应该消灭他们。”林肯微笑着回答：“当他们变成我的朋友，难道不是正在消灭我的敌人吗？”林肯总统的话一语中的，多一些宽容，公开的对手或许就是我们潜在的朋友。

而换位观则需要我们换位思考，进行角色的转换。同学的交往若产生了摩擦，应当把自己和对方所处的位置关系交换一下，站在对方的立场上，以他的思维方式或思考角度来考虑问题。这样，当你本来想发怒的时候，通过换位思考，你的情绪就会变得平静下来；当你觉得对方不可理喻的时候，通过换位思考，你会真切的理解他此时此地的感受；通过换位思考，你也会变得宽容。



不会安慰别人，怎么办？

当朋友伤心难过时，很多人要么好言相劝“别哭了，坚强点儿”，要么帮助分析问题，告诉他“你应该怎么做”，还有人会批评对方“我早就给你说过……”。其实，这些做法不仅不能使人得到安慰，还会使对方更加伤心。因此，安慰人也要讲心理技巧，要根据对方的心理活动，给予最贴心的抚慰。

一、要倾听对方的苦恼

由于生活体验、家庭背景、人生经历等不同，形成了每个人对于苦恼的不同理解。因此，当试图去安慰一个人时，首先要理解他的苦恼。安慰人的时候，听比说要重要。一颗沮丧的心需要的是温柔聆听的耳朵，而非逻辑敏锐、条理分明的脑袋和伶牙俐齿。聆听是用我们的耳朵和心去听对方的声音，不要追问事情的前因后果，也不要急于做判断，要给对方空间，让他能够自由地表达自己的感受。聆听时，还要感同身受，让对方会察觉到我们内心的波动。如果我们对他的遭遇能够“悲伤着他的悲伤，幸福着他的幸福”，对被安慰者而言，这就是给予他的最好的帮助和安慰。还要允许对方哭泣。哭泣是人体尝试将情绪毒素排出体外的一种方式，而掉泪则是疗伤的一种过程。所以，请别急着拿面巾纸给对方，只要让他知道你支持他的心意。

二、要接纳对方的世界

安慰人时最大的障碍，常常在于安慰者无法理解、体会、认同当事人所认为的苦恼。人们容易将苦恼的定义局限在自我所能理解的范围中，一旦超过了这个范围，就是“苦”得没有道理了。由于对他人所讲的“苦”不以为然，安慰者往往容易在倾听的过程中产生抗拒，迫不及待地提出自己的见解。因此，安慰者需要放弃自己根深蒂固的观念，承认自己的偏见，真正站在对方的角度去看他所面临的问题。心理专家说的“放下自己的世界，去接受别人的世界”，就是这个道理。最好的安慰者，是暂时放下自己，走入对方的内心世界，用他的眼光去看他的遭遇，而不妄加评断。

三、要探索对方走过的路

安慰者常常会感到自己有义务为对方提出解决办法，帮助对方找到