

走进心灵世界，

开创美好未来！

青少年素质培养 沟通心灵世界

江 英
赵 科 编
王 龙

新疆青少年出版社

★ ★ ★ ★ ★
★ ★ 青少年素质培养 ★ ★

沟通心灵世界

江 英 赵 科 王 龙 编

新疆青少年出版社

图书在版编目(CIP)数据

沟通心灵世界/江英,赵科,王龙主编. —修订本. —乌鲁木齐:新疆青少年出版社,2005

(青少年素质培养丛书)

ISBN 7-5371-3160-0

I. 沟... II. ①江... ②赵... ③王... III. 心理交往—青少年读物 IV. C912.3—49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 115264 号

青少年素质培养 沟通心灵世界

新疆青少年出版社出版

(乌鲁木齐市胜利路 100 号 邮编:830001)

新华书店经销 北京市朝教印刷厂印刷

开本:850mm×1168mm 大 32 开

印张:240 字数:3500 千字

2005 年 10 月修订版 2005 年 10 月第 1 次印刷

印数:1—3000

ISBN 7-5371-3160-0 总定价:600.00 元(共 30 册)

如有印装质量问题请直接同承印厂调换

前 言

21 世纪是科学技术飞速发展、知识经济不断更新的世纪,是充满激烈竞争与挑战的世纪。国家的发展,社会的进步,地方经济的振兴,都需要适应时代发展要求的高素质的人才。作为培养人才的教育部门,就应更好地贯彻落实第三次全国教育工作会议的精神,为推进全民族素质的提高做出贡献,这是新世纪教育工作者的责任。

为此,学校要有计划地组织学习和讨论,充分认识到实施素质教育的重要性,全面贯彻党的教育方针,以提高学生的综合素质为根本宗旨,以培养“有理想、有道德、有文化、有纪律”的,德、智、体、美、劳全面发展的,适应经济发展和社会进步要求的应用型、复合型人才为目标。

为实现这一目标,要求学生做到:学习科学文化知识与加强思想道德修养的统一;坚持理论与实践的统一;坚持个人愿望与社会需要的统一;树立远大理想与脚踏实地艰苦奋斗的统一;学习知识与培养能力的统一。

通过素质教育,能充分发挥学生自身潜在的、先天的优势,发挥学生的个性特长,使学生在身体素质上达到健全、健康、强壮、灵活;在思想政治、道德素质上有崇高的理想和高尚的情操,有坚定正确的政治方向;在科学文化素质上能及时获得现代科技的新信息、新知识,开阔学生的视野,使学生的能力、水平得以

提高。通过素质教育,还可使学生在自学、操作、实验、人际交往、综合分析、社会适应、心理承受能力等方面得到锻炼与提高,培养出来的学生能顺利从事各种社会实践活动。可见,要培养适应我国现代化建设需要的复合型人才,必须在基础教育中实施素质教育,这是教育形势发展的需要,势在必行。

本套丛书在编写过程中,经有关部门批准对部分作品进行了节选,以取其适用本套丛书之部分,望未取得联系的作者见书后与我们取得联系,以便支付稿酬。另因编辑水平有限,文中不免有瑕疵之处,望广大读者指正,我们不胜感激。

编者

目 录

认知篇

人的心灵社会化	(1)
人际关系与心理健康	(8)
心灵的交流	(13)
名师眼中的你	(47)
用语言沟通心灵	(55)
心理互动“三步曲”	(67)
班集体深入你的内心	(80)

形象篇

自我形象管理	(94)
--------------	------

勇敢的走向社会·····	(108)
人缘好的秘诀·····	(131)
人际交往的“绊脚石”·····	(138)
一双筷子与一捆筷子的故事·····	(152)
和谐的家庭中的形象塑造·····	(161)

实践篇

交往能力与交往状况自测·····	(182)
管理中的你和我·····	(196)
走进他们心灵深处·····	(203)
优秀的管理者应具备的素质·····	(211)
未来的管理大师·····	(236)
管理巨人举例·····	(239)



认知篇

人的心灵社会化

人从诞生起,要经历一个由“自然人”逐步转化为“社会人”的复杂过程。将陆续接受社会影响和经验,使自己成为对社会有价值的人,并在社会化的过程中,显示出个性的积极性。作为学生,在这种社会适应过程中,既会表现出与社会环境相协调的一面,又可能存在不相协调的另一面。那么,因此而产生困惑和问题,应如何分析解决呢?

首先我们应该了解人不是一个孤立的有机体,而是生活在各种有组织的社会群体中。人在生理、智力、精神各方面的成长都离不开外部社会的帮助,人离开了与周围人的联系,非但不能生活,就连做一个正常人也不可能。因为人是社会关系的总和,离开了社会这个环境,人的发育和成长就会出现异常。

例如,某职业高中一名高中三年级学生,由于学习成绩不够理想,自卑感很强,怯于与他人交往,除上课、睡觉与同学在一起外,其他时间都是独自一个人呆着;即使在宿舍或课间休息时,也很少与同学交谈;他没有朋友,没有业余爱好;对集体

活动不热心、不参加；自己的心事从不向同学说起，总是闷在心里，这样，他享受不到愉悦的气氛，情绪得不到感染，心情忧郁日盛，加上缺乏体育锻炼，学习成绩和身体健康状况明显下降，终于积郁成疾，导致神经失常，无法坚持正常的学习，失去了学习机会，令人惋惜！

可见，一个人如果不同其他人交往，脱离了社会，即使具备了良好的基础，也将会丧失驾驭生活的勇气和能力，成为生活的弱者，最终被生活所淘汰，这就是生活的辩证法。

人不同于其他动物，不仅要求生存和发育，还要求不断的完善。成长的过程，就是人自我完善的过程。在学校的学习中，同学们可以接受到各种严格的培养和教育，在德、智、体、美、劳诸方面得到发展，但无论是高尚的道德品质，还是良好的文化修养，都不可能在集体之外培养出来，而只有在与他人的接触和交往中形成。每一个成功，都离不开社会、集体的土壤以及他人的支持和帮助。

总而言之，我们所处的世界，是一个万事万物相互联系的统一整体，任何事物都不可能脱离其他事物而孤立存在。任何一个人都是社会这个整体的组成部分，离开了社会、离开了同他人的联系都不可能存在和生活。在这个世界上根本不可能有世外桃源供某个人去独处。所以，我们应该从现实出发，以社会为基础。科学地安排自己的生活，设计自己的未来。人的一生，尤其是在青少年时期，会在学业、人际交往、理想等方面遇到这样那样的困难和挫折，但只要笑对它们，充满信心。以勇敢的姿态去迎接生活挑战，挫折和困难就一定会被战胜。

你了解人吗？

社会是由人构成的。人表面看来长相各异，各具独特的个性。然而人的内心世界却像个万花筒，色彩斑斓、瞬息万变，时而喜上眉梢，时而双眉紧锁；时而温和开朗，时而乖戾要性；时而勇往直前，时而畏缩不前；时而果敢泼辣，时而举棋不定；时而热情洋溢，时而郁郁寡欢；时而开明，时而保守；时而心满意足，时而贪得无厌；时而通情达理，时而固执己见等等。人的内心真是个大千世界，神奇而丰富，千变万化，令人惊奇，让人莫测。这正是活生生的人的心理特性。正如有人说的，它像春天的原野，遍地盛开着五彩缤纷、姿态各异的花朵。但是，不管人的内心世界多么纷繁，绝不是杂乱无章，不可捉摸的。正像宇宙万物一样，尽管变化无穷，却都按照一定的规律做着有序运转。关键是，我们要靠认识了解人的内心世界的多色彩性及其变化规律，才能更好地理解人，接近人，从而沟通人际关系。绝不能机械地、表面地去看一个人，而不去深入地研究人的内心深处丰富多彩的变化，简单划一地把人看成是：非对即错，非丑即美，非善即恶，非勇敢即懦弱，非礼貌即轻浮……的个体。人绝非物那样简单、机械、呆板，可以任人摆弄。

人作为一个多色彩的复合体，首先表现在他自身的思想、感情、意志、需要、动机、兴趣、能力、气质、性格等方面。人经常处在一个动态的矛盾变化之中。比如有些人在科学、事业上很富有开拓创新精神，而在生活、衣着上却显得很笨拙和保守；有些人在平时与人交往中，一分钱也会斤斤计较。可是当遇到人们有急难时，却可倾囊相助；有些人在科学上是当之无

愧的数学家，而在日常生活中却表现得心理异常，人家抱抱他的孩子，还要打借条；博学者在某些问题上也显得很无知，愚蠢者有时却能办出很聪明的事来。正是：“智者千虑必有一失，愚者千虑必有一得。”相对的两极常常和谐而自然地统一在一个人的身上，构成了人复杂而多彩的个性。

法国著名作家巴尔扎克曾经这样描述过自己：“就我所知，我的性格最特别。我观察自己，如同观察别人一样；有些人认为我高傲、浪漫、毫无恒心、爱说话、不周到、欠教养、无礼貌、乖戾、好使性子；另一些人却说我节俭、谦虚、勇敢、顽强、刚毅、不修边幅、用功、有恒心，不爱说话、心细、有礼貌经常快乐，其实都有道理。说我胆小如鼠的人，不见得就比说我勇敢过人的人更没有道理再如说我博学或无知，能干或愚蠢，也是如此。没有什么使我大惊小怪的。”金无足赤人无完人，每个人都是一个多色彩的结合体。有长处也有短处，有成功也有失败，有闪光点也有阴暗面有公心也有私心，有高尚的追求，也有非分的欲念等等。伟大的人物同样也会出现非分的欲望他之所以伟大，只是因为他能自觉地扼制这种欲念的发展，使它不至于化作焚毁高尚情操的烈火；平庸的人同样会涌起伟大的情感，他之所以平庸，只是因为这种感情像昙花一样，一现即逝，形不成主导的潮流，不能冲刷掉内心平庸的污垢。

因此，在交往中，要全面地看人，不要过分地要求人，如果那样，就难以找到知音。水至清则无鱼，人至察则无徒。用今天的观点看，就是对同学、朋友既要讲原则，也要讲团结，不能看到别人某些缺点或错误，责人太苛，“要举大德，赦小过”，非原则问题，不要去纠缠不休，否则就会失去群众。

其次，认识到人的多色彩性，还要看到人总是好坏相间，美丑相依的。列夫·托尔斯泰就曾经坦诚地说过：“所有的人，正像我一样，都是黑白相间的斑马——好坏相间，好好坏坏，亦好亦坏。”这一形象的比喻，从内心到外貌，从思想到行为，揭示了人内心世界的复杂性、丰富性和多彩性。

每个人身上都存在着内心和外在两个世界。这两个世界都有真和假，善和恶，美和丑两种色调，在下列几方面显露出各种不同的层次和色差：人生观有高远的、火热的，也有短视的、灰冷的；需要有追求精神的，也有热衷物质的；动机有高尚的、长远的、为公的，也有低级的、短期的、自私的；情操有忧国忧民的、富于同情心的，也有损人利己的、损公肥私的；有先天下之忧而忧，后天下之乐而乐，被称为雷锋式的“傻子”的，也有机关算尽太聪明，反算了卿卿性命的；有外表堂堂而内心丑陋空虚的，也有其貌不扬而内心美好、充实的等等。除少数极端分子外，大多数人都是两极的和谐体，都是好坏相间，美丑相依的，你看过《巴黎圣母院》吗？里面的黑衣神父和王室侍卫长法比就属于极端丑恶的代表人物。黑衣神父，尽管披着“神圣”的宗教外衣，却总是躲在阴暗的角落里，怀着一种卑鄙的占有私欲，觊觎着美丽的爱丝米拉达。而王室侍卫长法比，则依靠他那风度翩翩、仪表堂堂的美男子的伪善面孔，诱使爱丝米拉达上钩，达到他玩弄女性的目的。这两个人虽同属低级的小人，但表现不同。一个是外表阴险、内心齷齪，属于表里源一的阴险类型。一个是外表美好、内心齷齪，属于表里不一的阴险类型。后一种类型往往更能迷惑人，特别是像爱丝米拉达这样天真、纯洁、善良的人。这两个艺术典型，在今天

的世界里，不是依然能看到他们的影子吗？尽管是极少数，但不可不防。中学生还缺少社会经验，在与人交往中，千万不可被堂堂的仪表或蛊惑人心的言辞所迷惑，从而被引向歧途。例如某些学生就曾被冠以“科学家”、“知名人士”头衔，高喊民主、自由、人权的口号的人迷惑，作出了不利于社会主义的事，难道还不值得青年人很好地记取吗？要记住，人是多色彩的，人的外在色彩并不总是和他们的内在色彩相一致的。

当然，我们说人是多色彩的，绝不是说所有的人都是两面的、不可信的，切不可产生这种误解。两面派的人终究是少数的，多数人都是色彩斑斓的和谐体。我们提出多色彩性，更多的是从积极意义上讲的，是让我们不要孤立地、静止地、划一地看人，而是要看到人的多彩的内涵。再如《巴黎圣母院》中的敲钟人和爱丝米拉达，作者塑造了一个极丑的和一個极美的典型，但这两个人并不是单色的，而是多彩的，起码是美丑相依的。这两个人物恰恰和前面提到的两个人物形成鲜明的对比，敲钟人虽然面貌丑陋无比，而其心灵却至善至美，在敲钟人身上体现了内在美和外在丑的完整和谐的统一，恰恰同法比形成了鲜明的对照。它告诉人们一个普通的真理：人不可貌相，为人处世不可趋炎附势，以貌取人、以权取人。要努力去挖掘透视人的内心世界，看到人的心灵美，才能长相知，永不忘，才能心理相容，情感相通，心心相印，交上真正的知己。再说爱丝米拉达，则是一个外在美和内在美统一的典型，她又与神父形成了鲜明的对照。现实生活中，虽然具有这种完美统一人格的人并不多，但她的影子却是可以找到的。我们在与人交往中，绝不能要求人人完美无缺，要看到人的主

流,看到人的长处。交人要取人之长,补己之短;用人要用人之长,发挥人的优势。这样,人与人之间就会在敬心、爱心的桥梁上加以沟通。

总之,人的内心世界是丰富多彩的,性格各异的。这是因为,人首先是个“社会人”,人的一切内在和外在的表现,都是社会生活的表现,由于人们生活的具体环境和所受的教育不同,因而在人们的心理上所留下的痕迹也是形形色色的。在交往中,就应从多角度去研究人、分析人、了解人,去发现人的内心世界的多彩性,才能与不同性格的人发生友好的往来,才能吸取不同人的长处,以增长自己的才干。

人际关系与心理健康

你们应当了解,在适应社会过程中,心理健康是至关重要的因素。而人际关系又是衡量心理是否健康的重要标准之一。在人生旅途中,谁不希望既有健康的身体,又有健康的心理呢?因此,我们有必要一起来探索关于人际关系的问题。

什么是人际关系呢?人际关系是指通过人与人之间相互联系、接触、作用,构成人与人之间心理上相互吸引或排斥的相对稳定的关系。人际关系主要体现人们在交往过程中彼此关系的深度、亲密性、融洽性和协调性等心理方面联系的程度。现在人们常讲,人的亲和力的提升和下降即是人际关系好坏的反映。人际关系的好坏直接影响着人的心理健康,影响着人对社会的适应程度。良好人际关系可以消除孤独、疏离感及无助感,从而获得安全感、有助感和亲密感。应当说,良好的人际关系是学生身心健康发展的优良环境。具有一定的社会适应能力,人际关系和谐,能正常的、友好的与别人交往,能适应集体生活的规范,是学生健康心理的重要标志。

正处在迅速成长变化时期的学生,应当如何加强个人修养,积极创造密切人际交往的主观条件呢?让我们从两方面看:第一,着眼于未来;第二,着眼于眼前。下面先谈谈未来社会对人际关系的要求。“今天播种”为的是“明天的开花结果”,“十年树木,百年育人”,教育的长期性决定了教育事业是

为“尚不存在的未来社会培养人才”的事业。学生应当意识到自己是被当作二十一世纪的未来人才培养的，而二十一世纪对人才的人际关系的要求是很高的。即使进入信息时代，人机对话、多媒体应用、信息高速公路建立、科学技术高度发展，也依然无法取代人与人的直接接触与对话，人仍不能满足于通过电脑网络进行对话，相反，科技越发达，人类越无法放弃对完美人际关系的向往与追求。人类呼唤群体意识，人类呼唤真情，过去，我们一直强调集体主义精神，现在我们则宣传团队意识、群体意识。

在这里我们先不谈人类在精神、感情上对人际交往的永恒需要，只谈科技发展本身对人际交往和合作的需求。

现代科学技术的社会化和集团化，表明对科学群体有效合作的需求增加。事实证明，群体研究已成为当代进行科学创造活动的首要的基本的形式。科技工作者的精诚协作，在科学创造的总体心理效应上，远远大于两者或三者的简单相加。由此可见，科技人才的合作是科技人才智力效应的放大器。其合作产生的总体心理效应之大，在科学史上有不少先例。

李政道与杨振宁合作，于1956年提出弱相互作用中的宇宙不守恒原理，后经吴健雄证实。由于这一重大理论的发现，李政道与杨振宁共同荣获1957年诺贝尔奖的物理奖，吴健雄因实验技术高超，也获得世界物理学界的好评。

我们国家“九五”攻关计划、国家批准的高等学校重点学科研究等等，均需科学群体的通力合作，单枪匹马、独自作战是难于取得成功的，未来社会的许多事业都离不开团结合作。

在这里还介绍一个概念,即科学创造群体心理相容。所谓科学创造群体心理相容,是指科研群体成员在理想、信念、观点上的一致性。有了这个基础,成员彼此相互尊重、协调融洽、同心同德、风雨同舟;有了这个基础,成员的智能可以得到发挥,可以使成员的想像力丰富、思维活跃、操作灵活、成效显著。总之,科技人员心理健康、人际关系心理适应性强,有助于团结合作,有利于创造性的激发。反之,冲突产生,内耗增加,将会给科学事业造成破坏性的后果。

再谈眼前的人际关系,你们要处理好各种各样的人际关系,确实不是容易的事情。大家面对的人际关系大致有以下几个类型:与学校各级领导、教师的关系(纵向);与家长(父母、祖父母及外祖父母、监护人、抚养人)的关系(纵向);与校外影星、歌星、球星、球迷等直接间接的关系(交叉);与兄弟姐妹、同学(包括同班、同年级、同校、外校同学)的关系(横向)。随着开放程度的增加,媒体、种类的增加,还会衍生出许多复杂的多层次的人际关系。

从小学升入初中,从初中升入高中,多数学生都会感到不适应(只是程度不同而已),由于自身生理、心理上的明显变化,由于客观环境的突然改变,由于主观条件不适应客观环境,接踵而来的问题往往会令大家困惑不解,应接不暇。

从小学升入初中,最大的变化是课目增多,老师增加。教师集体代替了班主任独当一面的管理,被无微不至关心惯了的学生,突然觉得“无依无靠”;习惯于小学班主任个人的管理,如今面对着七八位任课教师,学生会感到不知所措。在这种情况下,对于分辨力、自制力差的学生来说,如果处理不好