

人际交往是人们运用语言传达信息，表情达意的交流过程，在交往的过程中，同时提高认识，丰富知识，发展个性等，它将伴随着人的一生。

一个人的幸福和快乐、痛苦和烦恼、成功和失败……或多或少都与自身的人际交往有关。



心灵绿茶系列
XINLINGLUCHA XILIE

沟通无限

——扫描青少年的人际交往心理

耿武岭◎编著



中国商业出版社

青少年心理教育读本



心灵绿茶系列
XINLINGLUCHA XILIE



耿武岭◎编著



沟通无限

——扫描青少年的人际交往心理

中国商业出版社

图书在版编目(CIP)数据

沟通无限：扫描青少年的人际交往心理 / 耿武岭 编著. —北京：中国商业出版社，2009.8

ISBN 978-7-5044-6554-2

I. 沟… II. 耿… 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 (2009) 第 104342 号

责任编辑 刘毕林

中国商业出版社出版发行

010-63180647 www.c-cbook.com

(100053 北京广安门内报国寺1号)

新华书店北京发行所经销

北京柯蓝博泰印务有限公司印刷

* * * * *

710×1000 毫米 16 开 18 印张 210 千字

2009 年 8 月第 1 版 2009 年 8 月第 1 次印刷

定 价：33.00 元

* * * * *

(如有印装质量问题可更换)

序

在人际交往中演好自己的角色

联合国 21 世纪教育委员会曾经向科教文组织提交了一份报告，认为 21 世纪的教育应围绕四个方面来组织学习，即学会认知、学会做事、学会共同生活与学会生存。总而言之，人际关系对青少年的健康成长将产生重大的影响，因为中学阶段是个体社会化的重要时期，而社会化的顺利完成离不开人与人之间的交往。

人生活在社会中，离不开群体生活，离不开家长的呵护，师长的教育，亲邻的关心，朋友的互助等，这就需要人与人之间进行接触，从而在心理上和行为上发生相互影响，在这个过程中形成人与人之间的心理关系即人际关系。从青少年的人际交往来说，主要是与家长、朋友、师生、异性及陌生人的交往。

与家长间的代沟：不少青少年都觉得与父母无法沟通，有话宁可和同龄朋友讲，也不愿对自己的家长说。其包括生活习惯、交友方式、各种价值观及日常生活中的琐事等，在这些方面他们的观点与家长容易有分歧，久而久之便拉长了与父母心灵上的距离。

友谊占有重要的地位：朋友之间是建立在理想、兴趣、爱好等一致和相互依恋基础上的一种感情关系。青少年时期是从儿童时期对父母的依恋转向朋友的重要阶段，并且随着时间的推移会日益加强，可想而知，友谊对青少年的重要程度，当然朋友间的人际交往不容忽视。



师生关系有所削弱：小学生会把老师视为至高无上的权威者，而中学阶段他们对老师又会有一个新的定义，也就是说，对老师有了个人的观点及要求，对于喜欢什么样的老师也有了更具体的看法，但现实生活中不能肯定一个老师会符合所有学生的要求，在这个过程中就需要通过人际关系来很好的调适，否则就会影响到青少年的正常学习及以后的生活。

对异性处于敏感时期：青少年正处在青春发育期，生理上的日渐成熟使青少年的异性交往显得比较敏感，所以，青少年在与异性交往时应特别注意。一旦处理不好，不但会影响了自己的人际交往，而且还会影响自己的健康成长。只要与异性正确交往，相信青少年就一定能在异性交往中不断地提高自己。

与陌生人交往：在与陌生人进行交流时，对于青少年们来说并不容易，因为有些时候，你不仅要隐瞒自我的感受与思想，还应明确与陌生人进行交流的目的是什么，还要考虑对方的用意是如何等等，这些对于尚未完全成熟的青少年来说确实有一定的困难。

.....

总之，青少年在渴望人际交往的同时，由于自我意识、独立欲望、自尊心的明显增强，还很容易出现自卑、多疑、自闭、虚荣等各种心理障碍，因此，在人际交往中演好自己的角色也并非易事，这就需要青少年在与形形色色的我打交道的同时加深对人际交往的理解。

若 木

2009年8月于北京·天通苑

前言

人际交往是人们运用语言传达信息，表情达意的交流过程，在交往的过程中，同时提高认识，丰富知识，发展个性等，它将伴随着人的一生。一个人的幸福和快乐、痛苦和烦恼、成功和失败……或多或少都与自身的人际交往有关。

随着我国经济的突飞猛进，国力的迅速提升，各种新思想和新观念都不断冲击着社会，社会环境也日趋复杂，给人们的心理带来了极大的波动，校园当中自然也不可避免。中学时期的学生正处于心理与生理发育的重要阶段，身心的不成熟决定了他们更容易受到新思想的影响，再加上他们特定的身份：叛逆的心理，不肯和家长及老师很好地沟通；毕竟，在学校他们的人际交往较社会上单纯，因此很容易发生各种各样的心理障碍和问题，如任性、自卑、骄傲、孤僻、性格角色混淆及各种行为等。其中情景因素占较大的比例，中学时期一般比较重视心与心的交流，看重每一份友谊，也很容易产生志同道合的挚友，甚至一生的知己。另外，从某种意义上讲，校园中的人际关系也反映出社会上的人际关系。因此，青少年时期的人际关系至关重要。

在校的人际关系是最重要的一道关卡，那么如何正确定位学生之间的人际交往呢？

从懂事开始到走向社会，不同的人都有自己独特的交往体验和经



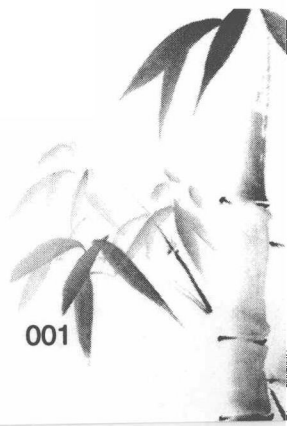
历，在这个过程中也形成了自己相对稳定的交往方式和交往心理。但人际关系是否处理得好，完全取决于你在校时期的人际交往，好的人际关系是从在校时期培养出来的。当然，我们不能完全否定其他阶段对人际关系的培养，俗话说：“金无足赤，人无完人。”一个人无论多么睿智，也不可能完全洞悉大千世界人际关系的奥妙，对人际关系的认识是需要生活中不断完善与调整得来的。但中学时期的人际关系绝对不容忽视，处理得好则会使你终生受益，处理不好则有可能使你终生患有阴影，影响你以后的人生路。

在校阶段的交往无论是对家长、朋友、师长、亲邻还是陌生人都是一个跨越的起点，每一个不同类型的人际交往中提取的交往模式，都会使你加深对人际交往的理解。青少年朋友们：相信你们可以在与形形色色的人进行交往时，正确定位自己的、演好自己的角色！

第一章 青少年的人际交往

人际交往是社会关系的动态形式，人类历史的发展和社会的进步是以人际交往为先决条件的。作为现代青少年要成为 21 世纪的合格接班人，不仅需要高科技的知识，还要有良好的心理素质以适应未来社会高科技快速的发展，在此，具体表现在人际交往方面，懂得人际交往才能更好地适应社会的发展。

1. 人际交往的意义与原则 / 002
2. 青少年人际交往中的不良心理表现 / 008
3. 如何正确处理好人际关系 / 013
4. 与人交往不能没有幽默 / 020
5. 尊重他人，才能得到尊重 / 024
6. 打开人际关系之门 / 028
7. 信任——人际交往的基本原则 / 032
8. 虚伪——破坏人际关系的魔鬼 / 036
9. 赞美——人际交往的润滑剂 / 040
10. 沟通——架起友谊的桥梁 / 044



第二章 朋友之交，子欲被爱先须爱人

友谊，在青少年的生活中占据着十分重要的地位。同学、朋友之间的情谊称友谊，它是建立在理想、兴趣、爱好等一致和相互依恋基础上的一种感情关系。只要我们正确地把握同学朋友之间的交往，友谊就会长久；反之，友谊则如昙花一现，稍纵即逝。那么，青少年怎样才能把握同学间正常的交往呢？

1. 怎样与人建立真挚的友谊 / 050
2. 如何克服交往中的多疑心理 / 055
3. 朋友是不是就应该无话不谈 / 060
4. 朋友之间有了矛盾怎么办 / 063
5. 怎样批评和表扬别人 / 067
6. 学习对手也能成为朋友吗 / 070
7. 成绩相差很大的同学可以交朋友吗 / 074
8. 嫉妒别人怎么办 / 078

第三章

异性交往，把握好交往的尺寸

与异性交往，目的在于学习异性的长处，这有助于少男少女全面健康的发展。通过相互交往，彼此进行相互学习、相互影响，完善自我。特别是多项人际交往，可以使差异较大的个性相互渗透，个性互补，使性格更为豁达开朗，情感体验更为丰富，意志也更为坚强。

1. 异性效应 / 084
2. 男女生可以交朋友吗 / 089
3. 收到情书怎么办 / 093
4. 有男生骚扰怎么办 / 097
5. 女生为什么怕见男生 / 101
6. 男女生之间真的没有友谊吗 / 104



第四章

适时沟通，化解“代沟”的良药

很多青少年都觉得与父母难以沟通，他们有话宁可与知心朋友讲，也不愿对父母说。无论在价值观念、交友方式、生活习惯，乃至着装打扮等方面，都容易与父母发生摩擦，不断加剧与父母的心理隔阂。其实，青少年与家长之间的交际障碍主要是由于社会阅历、思想方式、文化背景、价值观念等方面的不同所导致的。

1. 如何面对父母过高的期望 / 110
2. 孝字当头 / 116
3. 如何与父母沟通 / 120
4. 理解亲情，心中多份爱 / 125
5. 孝敬父母，从点滴做起 / 129
6. 学会感恩 / 133

第五章

克服不良心理，缔结良好人气

由于青少年正处在心理和生理的成长发育时期，他们更加需要交往。因为只有良好的人际关系才会有愉快乐观的心情学习；和家长之间像朋友一样倾诉、畅谈，才能有前进的动力；和朋友融洽相处才能感到生活的美好；和师生相处得好才能在学习上有更大的兴趣……但在这些交往中他们往往会产生各种心理障碍，而影响青少年的健康发展。

1. 自我为中心 / 140
2. 可怕的骄傲心理 / 144
3. 嫉妒心理的产生 / 148
4. 多疑的不良心理 / 152
5. 偏激心理 / 155
6. 自私自利心理 / 159
7. 易患的敌视心理 / 163
8. 自产自销的自卑心理 / 166
9. 过分羞怯影响正常发展 / 170
10. 孤僻是腐蚀你心理健康的毒药 / 175
11. 虚荣心的膨胀 / 179

第六章 避开误区，维持良好人脉关系

青少年处于人生发展的重要阶段，其人生观、世界观还没有定型，对各种信息还没有正确的判断力，很容易染上社会中的一些不良习气，导致一些人际交往中的困难，甚至因此而造成心理障碍。对此，本章通过全方面的总结，对青少年交往中常见的心理误区做了细致的分析，使之更好地与他人交往，最终使他们心理健康发展。

1. “哥们儿义气”讲不得 / 184
2. 杜绝小心眼 / 188
3. 两面派 / 191
4. 联结同盟，不利人际拓展 / 194
5. 错误的“英雄观” / 198
6. 对事情爱敏感 / 203
7. 人而无信，不知其可也 / 207

第七章

健康辅导，提升你的人际交往

良好的人际关系是青少年心理健康的标志，也是他们进入大学乃至进入社会，所需要的良好人际交往素养与能力；有些人和其他人相处就是互相利用、贪图财利、沾别人小便宜等，这种心态当然得不到良好的人际关系。因此，作为青少年应正确认识人际交往，从根本上提高个人修养，树立正确的人生观、价值观才能更好地适应社会发展的需求。

1. 克服心理障碍，塑造人格魅力 / 212
2. 演讲训练，讲究说话的艺术 / 214
3. 善于倾听，赢得人心 / 218
4. 微笑，可以化解一切不快 / 222
5. 帮助他人，美丽心灵 / 226
6. 善于赞美他人，为人际关系加分 / 230
7. 心存善意，快乐成长 / 233



第八章 青少年交友需谨慎事项

高尔基说：“真正的朋友，在你获得成功的时候，会为你高兴；在你遇到不幸和悲伤的时候，会给你及时的支持和鼓励；当你有缺点可能犯错误的时候，会给你正确的批评和帮助。”当代青少年具有强烈的“友谊”需求，它不仅在学生的心理发育中产生着不同影响，而且在学生品德、学习等方面也产生着积极或消极的作用，因此，青少年正确择友、培养良好的人际交往能力至关重要。

1. 以诚待人，平等交往 / 238
2. 宽容与尊重的美德 / 241
3. 学会欣赏他人 / 244
4. 用适当的方式处理友谊 / 248
5. 不含忌妒与狭隘之心 / 252
6. 有爱心 / 256
7. 学会换位思考 / 262

第一章

青少年的人际交往



人际交往是社会关系的动态形式，人类历史的发展和社会的进步是以人际交往为先决条件的。作为现代青少年要成为 21 世纪的合格接班人，不仅需要高科技的知识，还要有良好的心理素质以适应未来社会高科技快速的发展，在此，具体表现在人际交往方面，懂得人际交往才能更好地适应社会的发展。

1. 人际交往的意义与原则

人际交往是社会关系的动态形式，人类历史的发展和社会的进步都是以人际交往为条件的，人际关系对我们的生活产生着重大影响。

有一家老式旅馆，餐厅很窄小，里面只有一张餐桌，所有就餐的客人都坐在一起，彼此陌生。有一天，一些客人在一起就餐。突然，一位先生拿起放在面前的盐罐，微笑着递给右边的女士：“我觉得青豆有点淡，您或者右边的客人需要盐吗？”女士愣了一下，马上露出笑容，向他轻声道谢。她给自己的青豆加完盐后，便把盐罐传给了下一位客人。不知什么时候，胡椒罐和糖罐也加入了“公关”行列，餐厅里的气氛渐渐活跃起来，饭还没吃完，全桌人已经像朋友一样谈笑风生了，他们中间的冰被一只盐罐轻而易举地打破了。第二天分开的时候，他们热情地互相道别，这时，有人说：“其实昨天的青豆一点也不淡。”大家会心地笑了。

有人曾慨叹人与人之间的隔膜太厚，这隔膜其实很脆弱，问题是敢于先打破它的人太少。只要每人都迈出一小步，就会发现：一个微笑，一句问候，就会化解这层隔膜。人与人之间交往的意义也就在于此。

人际交往的意义

人际交往不仅是为了获得必要的生活资料以及必要的生活手段；