

COPING WITH FRIENDS

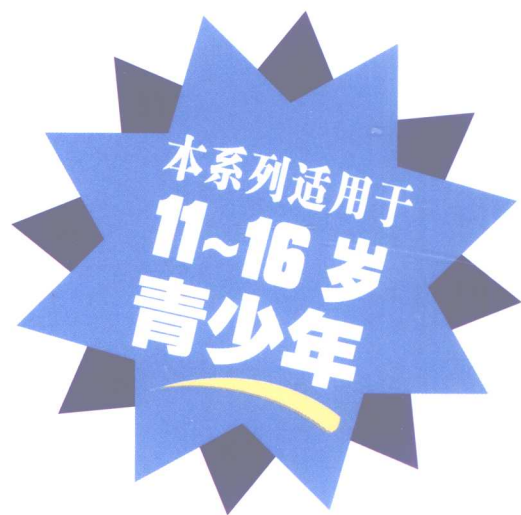
A GUIDE TO TAKING CONTROL OF YOUR LIFE

成长危机应对指南

应对交友问题

〔英〕凯特·泰姆 著
彭尼·沃姆斯

马达飞 译



我总是比不上她

学会控制自己

我交了一些坏朋友

学会对朋友说不

我们因为一个男孩而争吵

不因为嫉妒而破坏友谊



中国人口出版社

成长危机应对指南

——应对交友问题

〔英〕凯特·泰姆 彭尼·沃姆斯 著
马达飞 译



中国人口出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

应对交友问题/ (英) 泰姆, (英) 沃姆斯著; 马达飞译.

—北京: 中国人口出版社, 2008.3

(成长危机应对指南)

ISBN 978-7-80202-718-3

I. 应… II. ①泰…②沃…③马… 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 (2008) 第 029869 号

Get Real: Coping with Friends by Kate Tym & Penny Worms, originally published by Harcourt Education Ltd 2004. Copyright 2004 by Harcourt Education Ltd. Translated into and published in the Simplified Chinese Character language by arrangement with Harcourt Education Ltd. All rights reserved.

著作权登记号: 01-2008-1179

成长危机应对指南——应对交友问题

[英] 凯特·泰姆 彭尼·沃姆斯 著 马达飞 译

出版发行: 中国人口出版社

印 刷: 北京瑞禾彩色印刷有限公司

开 本: 210 × 275 mm 1/16

印 张: 9

字 数: 150千字

版 次: 2009年2月第1版

印 次: 2009年2月第1次印刷

印 数: 1~5 000 册

书 号: ISBN 978-7-80202-718-3 / C · 347

定 价: 54.00元 (全三册)

社 长: 陶庆军

电子邮箱: chinaphouse@163.net

电 话: (010) 83519390

传 真: (010) 83519401

地 址: 北京市宣武区广安门南街80号中加大厦

邮政编码: 100054

你绝不是独自一个人

每个人的成长都面临着很多的问题，特别是青春期的孩子。经常有少年朋友会向知心姐姐倾诉：什么样的朋友才是真正的朋友？进入一个新的环境后，怎样才能融入群体当中？容易害羞是怎么回事？抑郁有哪些症状，怎样才能战胜抑郁？

想用成语“疾风骤雨”来形容这个时期孩子们在身体、心理、思想上所经历的巨大变化，巨大冲击，应为不为过。这个时期的孩子，开始更多地审视成长中的问题，开始直面成长中的压力。在这个过程中，忧郁，迷茫，困惑……等各种情绪困扰着他们。

所以，关注青春期的孩子，给他们一些支持和帮助就特别重要。《成长危机应对指南》这套书，就是针对11~16岁青少年的指导性图书，它将这一年龄段孩子所碰到的问题分为了三类，分别是交友问题，校园问题和情绪问题。整套书完全以事实说话，书中有着大量的真实个案，而且这些问题大都是此年龄段孩子所共有的，同时，针对每个个案，三类不同领域的专家：专业的心理咨询师、家庭教育专家，以及社会工作者都根据各自的丰富经验给出了分析与建议，从而帮助青春期的孩子们得以从多个角度理解问题，并且重新思考问题。

成长中有困惑并不可怕，关键在于我们以什么样的态度面对困惑。我认为，人要成长，就要学会站在巨人的肩膀上，吸取经验，博采众长，这样才能有力量面对一切困难。《成长危机应对指南》将为你提供这样的机会。

最后，我想告诉所有的少年朋友：无论遇到什么问题，你绝不是独自一人，知心姐姐永远和你在一起。



引言

6

交朋友

8-13

真实生活案例

- 1 我的新朋友让人反感 10
- 2 他们都有伙伴，我却没有 11
- 3 我好孤独 12
- 结果 13

最好的朋友

14-19

真实生活案例

- 1 我们因为一个男孩而争吵 16
- 2 我总是被冷落的那一个 17
- 3 我最好的朋友搬走了 18
- 结果 19

在群体中

20-25

真实生活案例

- 1 我认识了一些坏朋友，我该怎么办 22
- 2 我觉得很对不起她 23
- 3 我讨厌穿自己的衣服 24
- 结果 25

绿眼怪物

26-31

真实生活案例

- 1 我总是比不上她 28
- 2 我的爸妈很没用 29

- 3 我觉得自己像个小矮人 30
- 结果 31

父母的权威

32-35

真实生活案例

- 朋友受到自己父母的错误指责 34
- 结果 35

一辈子的朋友?

36-39

真实生活案例

- 我们不再是哥们儿 38
- 结果 39

男孩女孩

40-45

真实生活案例

- 1 只是好朋友 42
- 2 女朋友吃好朋友的醋 43
- 3 好朋友喜欢上了我 44
- 结果 45

小测验

46-47

求助热线

48

引言

——好朋友的艺术

朋友：彼此十分了解，相互喜欢、彼此吸引并忠实于对方的人。

朋友能够帮助你度过艰难时刻，也能与你共享美好时光。在某些你不愿让父母知道的问题上，朋友能给你建议，他们或胖或瘦，或高或矮，在你的生活里充当了各种不同的角色。

一些朋友仅仅是伙伴——聚会时一起玩乐或趣味相投。另一些关系就要更深一些——那些朋友知道你的梦想，还有你秘密。这两种类型的朋友充实了我们的生活。好的朋友关系有一个共同点，那就是信任。和人闲聊很容易，但只有面对自己信任的人才能真正敞开心扉，并且愿意承认自己的忧虑和恐惧。



“朋友很重要。”



如果你在和朋友在一起时感受到了支持，并且你能勇敢地对他敞开心扉，那就说明这是值得你付出的友谊。像你希望对方对待你一样地对待你的朋友，那么你将总是能找到能够相互启迪的朋友。当然，也不可能存在不会遇到问题的友谊。你们之间的争吵可能会持续几分钟，也可能成为你们各自人生的转折点而持续数年，但无论如何，如果你们都珍惜你们之间的友情，那么你们应该尽一切努力去克服你们之间的障碍。这本书能够对你们有帮助。它向你展示了友谊的不同侧面——如何交朋友，如何解决问题，当你感到嫉妒或被孤立时该做什么，以及什么时候应该终结友谊。它涉及到了友谊的所有形式，从最好的朋友到与异性的交往。当你的友谊遭到了他人或父母的干涉，本书也能告诉你应该如何处理。

“真正的友谊必定基于信任之上。”

本书提供了大量真实生活的案例以及帮助你处理具体问题的最佳窍门，它不仅包含了大量的有用信息，它还应该帮助你认识到，无论遇到什么样的问题，你绝不会孤单一人面对，而且，一定有解决的办法。

我们的专家团成员：



安妮塔·贾丁

她有两个十几岁的孩子，是一位经验丰富的心理咨询师。目前是NSPCC（英国防止虐待儿童协会）的

学校咨询师，为青少年及家长提供解决办法。



西蒙·豪厄尔

社会工作者和家庭治疗师，在NSPCC工作。



麦克·巴克利

家庭联络官员。她为学校、家庭服务中心和养老院工作。

真实生活案例

每一章中都有若干个真实生活案例，这些案例来自现实生活中有着各种各样问题需要面对的你的同龄

人。通过阅读他们的故事，倾听专家的分析和建议，你可以了解事件最终的结果。为了保护当事人的身份，本书隐去了真实案例主人公的姓名。



交朋友

交朋友有多难？

对某些人来说，交朋友和维持友谊是和呼吸一样自然的事情。而对另一些人来说，那却是一个不自在，甚至痛苦的过程。

交友小窍门



- **微笑**

笑容具有非凡的感染力，人们常常也会对你微笑。

- **保持目光接触**

眼睛也会笑，你一定知道！

- **提问**

提问是开始交谈的最好方式。

- **赞美**

它能使人感觉良好，同时也具有展开对话的作用。

- **不要作假设**

在了解别人之前不要作判断。

- **要自信**

即使在你感觉不那么好的时候也要表现得自信。

- **做你自己**

不要想尝试成为别人。

无论你认为交朋友究竟是容易还是困难，在你的生活当中，有些情况是不可避免的。最明显的例子就是转学或搬家。许多人的第一反应是忧虑。这种反应再正常不过了——担忧是大脑为了解决问题而做出的努力。

然而，担忧在解决问题的同时也常常会放大问题。你的生活态度有相当一部分与你如何应对变化有关。如果你感到消极悲观，你就会忧虑你可能再也交不到朋友了，或者不可能交到和以前学校里那么好的朋友了。除了健康的乐观精神，交友时你还应该表现出自信。在一个陌生的环境里被一群彼此陌生的人包围着（如新教室），很难建立起自信。

“我总是迷路，然后总有人给我指路，这样一来，我认识了各种各样的人。”

但是，只要你能聚集起哪怕一点点的自信心对他们中的一个人打个招呼，或展露微笑，他们就能接收到有人在友好地对待他们的信息。当教室里的人已经成了朋友，而你是唯一的陌生人时（比如你在学期中插到班上），情况又不同了。考验将更加艰巨，因为其他人都互相认识，你可能会觉得自己格格不入。

“我靠搞笑来结交朋友。”

友好地对待所有人，抓住任何一个机会参与其中。你和人聊得越多，对他的认识就越深入，那么，你找到一辈子的好朋友的机会也就越大。



认识新朋友的 8个办法



1 坐到他们旁边

无论在学校还是在社会上，这个办法总能使你很快开始一段对话。

2 向他们打招呼

你将给人留下友好的印象。

3 抓住机会参与其中

不要在学校里限制自己交朋友。加入俱乐部或参加社团等等。

4 组织一个活动

邀请一些你想认识的朋友。

5 考察一下你的邻居

认识一些和你住在一条街上或一个社区的同龄人。

6 和那些你知道与你有共同爱好的人交谈

也许你们之间有更多的共同点呢？

7 加入一个团队

快乐地成为群体的一员。

8 使别人笑

笑容是最佳的破冰武器。

我的新朋友让人反感

欧文，12岁，当他转学到一所新学校后偶然和一个被认为有点奇怪的男孩交了朋友。糟糕的是，他的其他同学认为他也和这个男孩一样是个怪人。



“现在我已经不和他在一起了，但情况并没有好转。我不仅没有交到朋友，还被认为我肯定也是个怪物。”

在进入新学校的第一天，我恰好和一个十分友好的男孩配对学法语。

起初，由于我对他一无所知，所以感觉很好。但过了一会儿，我意识到他有些怪异。

他总是一遍又一遍地做着无聊的事情。他还有一些古怪的习惯。同学总是避免和他接触，由于我和他在一起，所以他们也离我远远的。现在我已经不和他在一起了，但情况并没有好转。我不仅没有交到朋友，还被认为我肯定也是个怪物。我真希望自己没有做过他的朋友。我该怎么向别人表明我很正常？

听听专家怎么说？



社工西蒙

回忆一下你读小学的时候有很多的好朋友，他们一旦了解了你就会喜欢和你在一起。这能帮助你在结交新朋友时树立信心。试试和那些与你共同爱好的同学一起玩耍，同时，请不要通过不理睬那个男孩而使他出丑——他同样有感情！



心理咨询师安妮塔

来到一所新学校会让人感受到压力。交到新朋友能让你很快地适应新的环境，如果你们之间有很多相同之处，那当然很好。问题在于，把别人甩掉并不会让你看上去很友好！通过你的笑容、与他人的交谈，以及倾听来向所有人用心地展示你自己。那样你会找到你喜欢的人。



家庭联络官麦克

不是所有人都能像他们所希望的那样那么酷。这个男孩可能为了给你和学校里的其他人留下深刻印象而努力过头了，结果看上去反而适得其反。不必在意他人关于你和这个男孩做朋友的看法。一旦他们尝试着了解你，他们会发现你就是你，一个他们值得交往的朋友。

他们都有伙伴， 我却却没有

卢13岁时升入了中学，她却在结交新朋友方面感到很焦虑。



我小学毕业后进入了一所新学校，而我

的大多数伙伴却没有和我在一起。

结交新朋友的问题让我很担忧，因为我非常害羞。我妈妈很同情我，但她却说，“对于这个问题我们无能为力，你必须去交新朋友。”第一个星期过得糟透了。大多数时候我都是一个人，难过得想哭。学校看上去好大，每个人都似乎在大笑和开玩笑。他们都已经有了自己的伙伴，但我没有勇气和他们打招呼。唯一的一个好处是上

“我很害羞，我害怕没有人会喜欢我。”

课时你会和其他人在一起，相对而言就更容易开始一次交谈。起初，谈话内容常常与当时的作业有关。然后，对话就变成了“你以前在哪里上

学？”“你知道这个或那个吗？”在地理课上，我和一个名叫卡拉的女孩同桌，她是个非常和气的人。我很希望和她做朋友，但她已经有了一些朋友，我该怎么办？

听听专家怎么说？



社工西蒙

和最要好的朋友分开是件十分痛苦的事情，毫无疑问你会在最开始的一段时间里感到很忧伤。尽管新学校里的其他人看上去都很快乐，但也一定存在和你有相同感受的人。你和卡拉有了一个很好的开始。试着与卡拉的朋友们交往，这能帮助你扩展你的社交圈。



心理咨询师安妮塔

交朋友可能看上去像是个大问题，而这个问题是你永远无法解决的。这种观点太古怪了，因为友谊是件十分自然的事。我们所有人都需要友谊，而交友可能性就像空气一样无处不在。秘诀在于让友谊在一个合适的时间发生。如果你发现自己在犹豫退缩或拒绝让别人认识你，那么你所要做的只是放轻松和深呼吸！



家庭联络官麦克

一个女孩在一个新环境里是很不容易的。你可能会感到周围的所有人都在看你，但事实却不是这样的。不要感到有压力。想一想如何才能使你和卡拉的关系更进一步，同时也和她的朋友聊一聊——你可能会发现你和她们的共同之处甚至要多于卡拉。是否在某些课程上有和你相处得好的女孩，或者认识卡拉和她的朋友的女孩？如果有，那么这些课程也是发展友谊的好地方。

我好孤独

洁思，13岁，她失去了最好的朋友，而且有一些女孩对她十分不友好。

当来到新学校时，我很兴奋。我在上小学时有很多朋友，所以，我相信自己会在这里交到新朋友。

然而，随着我最好的朋友开始和班里的另一个女孩走得越来越近，事情开始发生变化。我形单影只，而且似乎无法交到其他的好朋友了。我总是游离于群体之外。由于我的聪明，使得这群女孩总是和我过不去。接着，



“随着我最好的朋友开始和班里的另一个女孩走得越来越近，事情开始发生变化。”

由于她们中的一个在数学课上曾坐在我后面，并且似乎和我有过争执。于是，她的朋友们开始让我不好过——冷嘲热讽、指指点点，虽然这些手段十分愚蠢，但还是让我很烦恼。所以，最终我选择在课间跑到图书馆去——我知道我不会在那里碰到她们！我现在已经不再为此而感到困扰，我也不再为交朋友的问题而困惑。我会与一些人交谈，但他们都已经有了自己的朋友。他们当中有两个人叫我一直出去玩，但我知道他们这样说只是因为可怜我罢了。

听听专家怎么说？



社工西蒙

当一段紧密的友情结束时确实会让人很失落。感到忧伤是很正常的。你需要时间振作起来。当你情绪低落时，你很容易因为成为众矢之的而受到伤害，并且容易被某些人欺负。因此，你可能会感到必须尽快拥有一段新的友谊。但要记住，你更应该多花点时间去识别你想要结交的朋友——那些与你志趣相投的人。



心理咨询师安妮塔

看起来在小学阶段你是个有很多朋友的自信乐观的孩子。失去朋友是件让人难过的事，而且，当周围有人欺负你时，更会让你情绪低落。和家里与你亲近的家庭成员谈谈你的感受应该会对你有帮助，和老师也可以。困难的时刻不会永远存在，而且，当你开始接受邀请时，你就又会找到过去那个快乐的自己。



家庭联络官麦克

孤独是一种可怕的情绪。当人们处处针对你时，事情就变得更糟了。你应该告诉自己的第一件事情是你不应该成为众矢之的，因此，你没有必要为这个问题而烦恼。告诉你的父母和老师，请他们帮助你解决你被欺负的问题。第二，下一次如果有人邀请你出去为什么不试着接受他们的好意呢？他们可能不会成为你的好朋友，但是，在学校里，成为群体中的一员将会使很多事情变得容易得多。

结果

在读了专家们的意见之后，欧文、卢和洁思给我们写来回信向我们讲述了事情后来的发展……

真实生活案例 1

做一些积极的事情

我认识到我是在为自己感到难受，并且，我不应该因为自己很难交到朋友而指责别人。我决定为此做点什么，我想试着加入校足球队。队中的一些男生因为看到我的出现而感到很吃惊，更让他们吃惊的是我能踢

球。我还没有融入到他们当中，但我开始和其中的两个人交谈，而且聊得不错。其中的一个男孩和我一起上英语课，于是我们常常一起聊比赛。他现在是我的伙伴，而我也改变了自己在大家心目中的印象。

真实生活案例 2

绝不放弃

卡拉把我介绍给了她的朋友，事情出现了转机。我和卡拉依然是朋友，即使她不再是我最好的朋友。去年当有新同学来到我们班时，我努力对她很友好，因为我知道她很孤单。

她现在和我并不是好伙伴，但这没有关系，因为我们有很多不一样的地方，但我希望在她找到自己的朋友前能让她少一点孤独感。

记住：

- 如果你感到孤独，除非你采取了积极的行动，否则事情不会有任何转变。
- 如果你很容易交到朋友，你就能够帮助他人——为什么不把他们介绍给那些你觉得他们能够融洽相处的人呢？
- 在我们的周围有很多可能成为你朋友的人。能否找到好朋友完全取决于你自己。
- 笑容是交朋友的最好办法。

真实生活案例 3

抓住机会

我认识到如果别人不喜欢我，他们是不会邀请我出去的。他们是想要和我交朋友，我很遗憾自己没有看到这一点。所以我接受了他们的邀请，并且玩得很开心。我感到以前的那个自己仿佛又回来了。我和他们中的一些人没有很多共同点——他们是学校里最聪明的几个——但能和一帮人一起出去玩真的感觉很好。他们还教我怎样对付那些欺负我的女孩。这实在太棒了！



好朋友会……

- 耐心地倾听你
- 和你在一起
- 维护你
- 在困难的时候支持你
- 考虑你的感受



好朋友不会……

- 在你背后谈论你
- 排斥你
- 嫉妒你
- 要求你把所有的时间都花在他们而不是别人身上
- 使你对自己有不好的感觉

如果你对于朋友对待你的方式感到困惑，请告诉他们。他们可能并没有意识到这给你造成了困扰。如果他们在乎你们之间的友谊，他们会努力改变他们的行为方式。

最好的朋友

精神知己还是只是好朋友

对某些人而言，有一个“最好的朋友”非常重要。而另一些人则喜欢和一群他们心目中的好朋友一起出去玩。

最好的朋友是指你和朋友之间的一种特殊的关系。你可以依赖、信任你最好的朋友，当你需要时他们总会在你的身边。和与你最亲近的朋友在一起会让你感觉最开心。但如果你们之间发生了争执，你会怎么做？

“我不认为男孩之间存在像女孩那样的最亲密的友谊。”



所有的友谊都有起伏，而你处理问题的方式则取决于你的人格特征。男孩常常会很快把曾经的争执抛到脑后，就像从来没有发生过一样——男孩之间的矛盾来得快去得快。而女孩对于朋友之间的矛盾的感受会更强烈一些，因此，一句不经意的话会让你陷入痛苦当中。

“我们是那么的亲密，我们在一起做每件事。”

当你向他人表达你的友谊时，你会希望对方珍惜它，而且能回报给你同样的热情。那么如果有人并不珍惜它或者以一种你所不喜欢的方式对待你呢？这取决于你鉴别好朋友的标准。如果他们更多地是让你感到痛苦而不是快乐，那么你就需要提醒一下自己了；如果他们总是让你陷入困境或让你去做你不喜欢做的事，那么就要警觉了。



处理矛盾的8个办法



1 冷静

先把矛盾放一边，直到你们双方都冷静下来。

2 平静地交谈和倾听

无论你们有多愤怒，你们都必须让自己保持冷静，平静地表达你们的观点，并倾听对方怎么说。

3 从任何批评中汲取教训

如果一个朋友批评你的行为，不要马上就为自己辩解。仔细想想他们所说的话，如果你发现他们说的有道理，那么你们或许可以做些改变。

4 道歉

如果是你的错，就真诚地道歉。并以实际行动表明你的成长。

5 维护你自己

不要一副逆来顺受的样子。

6 多花一点时间

有些矛盾需要一点时间才能化解。

7 求同存异

如果不同的观点导致了矛盾，那么求同存异。

8 妥协

如果你们在去哪里、做什么或怎么做等方面无法达成一致，那么各自都退让一步。想想看，坚持你的意见重要还是维护你们的友谊重要？

我们因为一个男孩而争吵

贝妮塔，14岁，她不再和她最好的朋友说话了，因为她和贝妮塔十分喜欢的一个男孩约会了。

我十分喜欢班里的一个男孩。我最好的朋友卡里娜完全知道我的感受，我告诉过她我想尝试发短信给这个男孩约他出去。

“虽然她拒绝了，我明白那是为了我。一个星期以后，她承认她和那个男孩一起喝过奶昔。”

她十分支持我，并对我说她认为这个男孩一定也喜欢我。但是，当我向他发出邀请的时候，他拒绝了我。我沮丧极了，趴在卡里娜的肩上大哭了一场。一个星期



后，这个男孩却约了卡里娜！我完全不敢相信这个事实，她也一样。虽然她拒绝了，我明白那是为了我。一个星期以后，她看起来十分开心。她承认她和那个男孩偶然碰见了，并且一起喝奶昔。她说她根本不是有意要遇见他的。但是，忠诚的朋友决不会做这样的事。我无法再充满信任地对她说任何事了。

听听专家怎么说？

社工西蒙



每个人都必须做出他们自己的选择。有时候我们做出了错误的选择，因而必须承担其带来的后果。你的朋友面临着一个不可能的选择。要么选择和那个男孩幸福地约会，同时确保你们的友谊还存在，要么放弃那个男孩，痛苦地和你在一起。你或许能够通过包容她的任何一种选择而使她轻松一些。

心理咨询师安妮塔



当你被男孩拒绝时，卡里娜就在你的身边。她在最初拒绝了男孩的邀请，但却无法在街上拒绝他。你能告诉她你真实的感受，并给予她表达她的感受的机会吗？如果你因为一个男孩而失去了最好的朋友，那将是件十分可惜的事，她很有可能在下周趴到你的肩膀上痛哭。

家庭联络官麦克



当友谊与感情发生了冲突，常常会导致剑拔弩张！不要对卡里娜太苛刻了。听起来她努力想顾及你的感受。原因在于，当我们十几岁的时候，对于异性所产生的情绪和情感会占据上风，甚至即使我们已经长大，这种情况也可能发生。在情绪激动的时候，请想一想，友谊值得持久的珍惜。