

逃避不是办法



人际关系像一张无形的大网，无处不在、无时不有，谁也无法逃避。

人需要人际交往就像需要空气、阳光和水分一样。

人生最大的烦恼

伴随着成长，青少年的烦恼与日俱增。青少年咨询电话的接听频率之高、所涉及的问题之广，已远远超出了人们的想象。据统计分析发现，当前青少年所反映的问题主要有以下十三个方面，即：人际关系、学习、求助、情感、心理障碍、生理、择业、社会思想、反映情况、不良行为、性行为、法律和宗教问题。青少年成长中的烦恼之多从中可见一斑。

说到青少年的烦恼，人们总以为他们最大的烦恼应该是学习上的烦恼。然而，对上述资料的统计分析结果却出乎人们的意料，在十三个方面的问题中，人际关系问题最多，排在第一位，占百分之二十四，并且还不包括占百分之七的归入了情感问题之中的异性交往问题。除异性交往问题外，人际关系问题主要的又可分为四类：交友问题占百分之三十二，排在第一位；同学关系问题占百分之二十七；

家庭关系问题占百分之二十一；师生关系问题占百分之十四。

人际关系问题成为青少年的首要问题，这一方面说明人际交往与青少年成长的关系十分密切；另一方面暴露了在学校教育中人际关系教育是一个空白，应该引起人们极大的关注。我们青少年自身也应重视和正确对待人际关系问题。

逃避没有出路

我们青少年在遇到人际关系问题时，大致有两种不同的态度：积极地想办法解决问题和消极逃避。那些遇到问题主动与对方沟通，主动向老师、家长、朋友倾诉，或者向心理辅导员、心理热线求助的都属于前者。还有不少青少年朋友能经常阅读一些有关青少年心理学与人际交往知识的书籍，使自己的交往能力不断提高。这些都是值得提倡的。但是也有相当一部分青少年朋友或者不把人际交往问题当回事，我行我素，或者把人际交往中遇到的矛盾、挫折和委屈埋在心底，不知所措；或者把人际交往看做是自己无能为力的大难题，遇到问题怯懦、退避、绕道而行。所有这些消极行为都将影响我们的身心健康，降低我们的生活质量，甚至影响我们学业的成功。

请看下面几段内心独白。

躲在角落里

我的性格很内向，长相不好，成绩平平。我的父母都是普通工人。总之，我什么都不如别人。我平时好像生活在被人遗忘的角落里。其实，我也有许多烦恼，却无处诉说。我也想拥有好朋友，但没人看得上我；我也想主动去与同学交往，可我怕他们嘲笑、冷落我，怕惹来更多的烦恼，还不如依旧躲在角落里。因此，我恨这个世界太不公平，给我的快乐太少太少。

真想当修女

我是一个初三的学生。我学得很吃力，成绩总是不理想。但父母对我的学习要求很高，要我考上重高，考上重点大学。我感到力不从心，但又不敢直说。父母对我非常好，生活上对我照顾得无微不至。当我考试考坏时，他们也从不责备我。看着他们失望的神情，我宁愿他们打我骂我。在他们面前我说不出一句心里话，好像我天生就应该是十全十美的，有时我憋得难受了只能偷偷流泪。想到升学考试，我肯定会让他们失望，我心里害怕极了。我打算在考前采取行动，最好能到修道院去当修女。

远离人烟 抛却烦恼

大家都说我热情、大方、善良，我也总是真心诚意地与他们来往。但是，我的好心却常被别人当成驴肝肺，被人轻视、被人误解。气恼极了的时候我就发誓对谁也不理睬，跟所有人断绝往来，可这又总是做不到。我想我总有一天会远远地离开人群、躲到渺无人烟的深山老林里去，到那时一切烦恼就都没有了。

我什么也不怕

我这人天生晦气，到哪儿都没遇到好人。读小学时，班里同学说我凶，都远远躲着我；读初中时，班里同学说我怪，也不与我往来；现在读高中了，大家都有自己的朋友，我却跟谁也不相干。有时我也觉得孤独。不过从小学到现在从来没人敢欺负我。将来我凭本事吃饭，所以，我什么也不怕。

很显然，上述四人面对自己在人际交往中遇到的问题所持的是消极逃避的态度。

难道逃避真能解决问题吗？躲在角落里“的朋友”，其实你并不甘心躲在死气沉沉的角落里，却又没有勇气走到

同学中间去。与其这样苦苦地在矛盾中烦恼，还不如勇敢地去面对。因为逃避是不能摆脱烦恼的。如果你真的不觉得烦恼了，那你实际上已经付出沉重的代价了：你的性格将变得孤僻、怪异。那样你的生活也没什么幸福快乐可言了。所以许多事实告诉我们 逃避不是办法 逃避没有出路。你的问题在于你对自我没有一个正确的认识。你目前虽不出色，却也并不像你自己所认为的那么糟糕。事实上不如你的人多的是，他们中大多数都过得快快乐乐。关键是要看到自己的长处，要相信自身有许多潜在的能力有待于发挥。一旦当你充满自信地出现在众人面前时，一切都会变得好起来的。朋友，勇敢地迈出第一步吧，受点挫折、遭些失败算得了什么！幸福快乐不能靠别人赐给，要靠自己去创造。

“想当修女”的小姑娘，我深深地体会到了你那矛盾、无奈的心情，并且，我为你那颗稚嫩的心久久地背负这沉重的“父母之爱”而感到震颤。你先痛痛快快地哭一场吧，放声大哭 以此缓释一下内心的重压。然后 请跳出女儿的身份，站在旁人的立场上来分析一下你的父母。你的父母非常爱他们的女儿，希望自己的女儿在各方面都是最优秀的，于是在不知不觉中他们塑造了一个完美的理想化的女儿。你的听话、顺从又促使他们对女儿的要求更加理想化。然而理想终究不是现实。你所痛苦的就是怕看到他们

面对一个真实的并非他们理想中的女儿时那种失望甚至绝望的情景，为了逃避这个现实，你就这样苦熬着，你眼看这样逃避不下去了，又开始寻找另一种逃避的办法。但这毕竟不是好办法。即便当了修女，暂时看不到父母的悲伤，但只要你的思想感情没有枯萎，你照样能想象到父母失去爱女的极度悲伤。所以，你也仍然摆脱不了烦恼，你应该选择积极有效的办法。

你的问题的症结在于你与父母之间缺乏正常的沟通。也许最初的沟通会充满苦涩，但基于父母对你和你对父母的那份深爱，沟通的最终结果一定是圆满的。由于你与父母之间久未交流真实思想，要一下子面对面交谈会很艰难，下面提供几种办法供你参考：

1. 给父母写一封信把自己的想法写出来，用自己喜欢的方法让他们收阅。

2. 写几篇日记，诉说自己的苦恼，有意放在父母可以看到的地点。

3. 请老师、阿姨等你和父母都信任的人向父母说明你的状况。

上述办法的作用是引起父母对你的状况的了解与关注，创造你与父母进一步沟通的条件。请相信，当你的父母明白了这一切后，一定会认识到考重点高中、重点大学远不如让女儿身心健康、拥有幸福快乐更重要；而你卸下了沉重的包袱后，不但会心情愉快，学习也会变得轻松，学习

成绩肯定会比先前好。

不要再犹豫了，立即行动吧。

想要隐居的朋友，远离人烟、躲到深山老林里去只不过是气恼时的空想，用来暂时排解烦恼。按你的个性，你是耐不住寂寞的，热情、大方的你总会主动地与人交往，这本是一种好性格。但当你在人际交往中遇到挫折时，你用空想来麻痹自己、自我安慰，这是一种十分消极的态度。实际上你是在把自己的失败归咎于他人，“远离人烟”包含着你对别人的不满。如此推理的结果是：你的失败是他人造成的，那么自己是没有错误的，当然也就无须改变了。你若既不想改变自己，也不打算改变他人，只想逃避，那就只好永远做一个失败者了。因为逃避改变不了现状，要想改变现状、摆脱烦恼，惟有从改变自己做起。

在人际交往中，大多数人在偶尔受人误解时都会进行自我反省，从主、客观两方面寻找原因。所谓“吃一堑，长一智”，多数人会通过反省而有所得。而你“常常”被人误解，就说明你在第一次、第二次以至以后的许多次失败后都没有进行“反省”和“调整”，总以为自己是没问题的，是别人不识好歹，于是终日烦恼缠身、闷闷不乐。根据上述分析，建议你首先进行自我反省。你可以像过电影一样把自己与人交往、遭人误解时的情景回忆一遍。抓住关键情节分析一下自己的言行是否盲目、任性、没有考虑他人的感受与

需要，是否没有注意他人的个性与爱好。比如，你很热心地去为他人做一件事，然而这人却怀疑你别有用心，处处小心、时时提防你。而你肯定会“气恼极了”。其实仔细分析一下就能发现，主要原因是你的热心没有被人理解，你的帮助没有成为他人的迫切需要。你在交往过程中可以先表达自己乐意为他帮忙的意向，让他主动提出希望你帮助的要求，然后你再行动。重要的是要让他明白你的诚意。再比如，当你与一个性格内向、不喜欢引人关注的人相处时，你却当着众人的面把他本不愿意在众人面前公开的事公开谈论，使他感到十分狼狈，这样你就会招人讨厌，他从此对你避而远之，周围的人也会因此对你有看法。所以我们在与人交往时不能以自我为中心，把自己的主观意志强加于别人，否则即使你再热心、再好心也不会受欢迎。在与他人交往中，我们要学会从他人的立场、角度、需要出发考虑问题、采取行动。概括地说就是要尊重他人。

“什么也不怕”的朋友看了你的表白知道你是一个十分自信的人。在人际交往中，你很不愉快，但却没有像一般人那样感到有无尽的烦恼。不过，你的情况其实是很糟糕的。你这段简短的叙述，流露出你对他人的一种敌意。这种心态，既会影响你的身心健康，也会妨碍你将来立足社会，在事业上取得成就。

作为“社会的人”无论如何也不能避免与人交往。也

许现在做学生，更多的精力需要放在学习上，在有些人看来，人际关系显得并不那么重要。但中学时代是一个人成长的关键期，此时的遭遇、心态、认识将对人生观的形成、个性的形成产生极大的影响。如果你与人交往始终不和谐，对他人始终怀有敌意，那么，你人性中积极的一面，如善良、友爱、同情、关怀等，就无法健康发展，而仇恨、敌意、冷酷等人性中丑恶的一面，反倒会恣意膨胀，使人变得十分消极，甚至与他人、与社会形成对立。

再说，学生时代终究要结束，当你以这样一种消极的心态踏上社会，在工作中如何与人合作？在家庭生活中如何与家人和谐相处？也许你会说：我凭本事吃饭，怕什么！但你的‘本事’要施展需要他人的支持配合，你的‘本事’到底如何需要他人的评价、社会的肯定。如果你对别人都不屑一顾或充满敌意，别人又如何来配合、支持你的工作，评价、肯定你的‘本事’呢？到头来你会感到自己被别人所冷落，被社会所遗弃，人生将变得十分灰暗。

因此，当你认识到问题的严重性之后，你应该采取行动。首先要改变自己的认识和观念，认识到改善人际关系的重要性，主动、积极地与人交往；其次要学习正确地评价自己，尤其要看到自身的问题；其三要学习公正、全面地评价他人，尤其要看到他人身上的优点；其四要努力培养自己对他人友好、尊重、理解等感情，怀着善意、诚意与人交往；对他人的缺点和不足要有宽厚、谅解之心；其五要行动

起来 主动与同学、老师交往 积极沟通 相互理解。

总之 只要你主动、积极地去行动 ,一定会使自己的现状得以改变,使自己的人际关系进入良性循环。

建立起和谐的人际关系会让你感到生活原来是这么美好。

事实上 人际关系就像一张无形的大网 无处不在、无时不有。作为一个“社会的人”是无论如何做不到远离尘世、不与人交往的。所以,面对人际交往中的烦恼,逃避绝对没有出路。

这是人生的必修课

人作为生活在社会群体中的一员，总会与社会广泛接触，同他人建立各种各样的联系，发生相互作用，产生人际交往。有交往就会有矛盾、有烦恼。这就迫使人们不得不去面对、去处理、去协调，同时努力去学习人际交往的知识和经验，提高人际交往能力。

其实 与他人交往 不仅仅是人们无法回避的现实 更是每个人内心深处与生俱来的一种基本心理需要。每一个人，自从他来到人世间，就不仅需要温饱，而且需要别人爱抚、同情、理解、关怀和帮助。可以毫不夸张地说 人需要人际交往就像需要空气、阳光和水分一样。

青少年正处在心理发展最快的时期，渴望了解社会、了解他人、了解自己 需要被人理解、支持、尊重、关爱 而人际交往是满足这些认知、情感和个性发展需要的最佳途径。良好的人际关系和正常的人际交往，有利于青少年心

理健康并形成健全的人格。心理学家赫洛克指出，青少年结交朋友有八大好处：带来安全感，共度欢乐时光，获得与人和睦相处的生活经验，使其为人宽厚并发展理解能力，提供获得有关社会和技术知识的机会，得到批评别人的机会，提供求爱的经验，促进诚实心胸的发展。因此主动、积极参与人际交往是非常必要的。

绝大多数青少年在人际交往中遇到问题时都能以积极的态度去面对，千方百计想办法解决问题。当自己无能为力时，还能主动向他人求助。从青少年各种各样的求助声中我们听到一个共同的声音，那就是：如何提高人际交往能力，在人际交往中做一个成功者？

答案是 把它作为人生的必修课来学习。理论上 向书本学、向他人学 明白事理 领悟真谛 实践中 矛盾、挫折都是极好的教科书，能让我们逐渐积累走向成功的经验。

让我们通过学习，正视人际关系，掌握人际沟通技巧，做一个人际交往的成功者。

资料库(一):A 的故事

不靠关系靠本事

出生在五十年代中期的 A 从小受到严格的启蒙教

育，立下鸿鹄大志。他学习勤奋，兴趣爱好广泛，书法、绘画、写作样样出色，学习成绩更是出类拔萃，就连体育成绩也很优秀。他的中学时代正遇到十年动乱，读大学、做学问的愿望遥不可及，学习环境和条件十分艰苦，但他从来没有一天放松过学习。在课余时间他还学习摄影、航模等，就连木工、缝纫与烹调，他也拿得起放得下。作为“文革”中期恢复高中招生后的第一届高中生，他以全优的成绩毕业，却又不得已到一家小工厂当了三班倒的翻砂工。尽管如此，他依然坚持学习。在每天的业余时间里，他总是守着一台吱吱嘎嘎乱响的旧收音机听外语广播。他不但学英语，还自学日语和法语。他的这种学习精神让周围的人敬佩、赞叹，但他待人接物的态度和行为却让周围的人望而生畏，他在人际交往中处处碰壁。

一九七七年恢复高考后，他终于有希望实现理想了。他选择了自己喜爱的生物专业，读大学，读研究生。家人们都以为他以前的那种磕磕绊绊的日子结束了，今后的日子该是一帆风顺了。可是，事与愿违，在不到十年时间里他在学校当过老师、到科研所搞过课题研究、去报社干过记者，还到某单位的外事部门做过翻译。然而，没有一个单位他呆得长，没有一样工作他干得顺。就拿研究生毕业时分配到科研所来说吧，科研所对一个爱学习、爱搞学问的人总该是最合适的了。但是他在那儿干了一段时间后遇上体制改革，课题组自由组合，科研经费包干到课题组。他竟没有

被组合进课题组 成了待岗者。他只好跳槽 换单位 换工作。如此这般地折腾几次之后 他便得出结论 国内只重人际关系 不重学问、能力 凭本事吃饭的 在国内没出路 只有出国去。此时尽管他已年届不惑，但读书的劲头不减当年。经过一番努力 他如愿以偿 漂洋过海去美国某大学继续深造。毕业后 他也找到了工作。然而 在国外他的情形与在国内时惊人地相似 不时地换地方、调单位 但最终还是没有找到一个适合自己的去处。

他自恃有学问，认为只要有本事就能在事业上取得成功 不必在意人际关系 甚至藐视、厌恶人际关系问题 视人们的礼尚往来为虚伪，骂人与人之间的友好交往为庸俗、无聊。每当他遇到挫折、失败时 他总是归咎于客观因素。起初在工厂工作，他认为工厂的环境不适合做学问的人 所以 他过得很不顺利。后来到了知识分子中工作 他又怨周围没有好人。他面对自己的一大堆人际关系问题总试图用逃避的办法来摆脱困扰。可是事实证明人际关系这张大网无处不在，无时不有。只要生活在有人烟的地方就必须与人交往，就必然会形成或好或坏的人际关系。