

张梅玲主编

中学生健康成长丛书

你会交往吗

——沟通的艺术

徐守森摇编著

科学出版社

北京

目 录

引子 中学生人际交往问题透视

一、神奇的交往渊源



① 问世间，交往为何物？

——交往概述

小测验：你的自我形象如何？

② 就我自己，真没劲儿！

——中学生交往的意义

③ 没有规矩，不成方圆

——中学生交往的原则

(1) 交往者互动方面的原则

(2) 交往者自律方面的原则

④ 林子大了，什么鸟都有

——中学生交往的类型

(1) 自我中心型

(2) 自我封闭型

(3) 亦步亦趋型

(4) 社会功利型

小测验：人际交往类型摇圆

小资料：友谊不拒绝功利摇圆

⑤ 人际交往的心理学效应摇圆

(1) 人际吸引的影响因素摇圆

小测验：人们喜欢你吗？猿

(2) 性格成就命运摇猿

小资料：交际中 15 种不受欢迎的

人摇猿

小资料：幽默是人际交往的

润滑剂摇猿

(3) 交谈的艺术摇圆

小测验：你善于交谈吗？猿

小资料：读解眼睛的信息摇源

(4) 倾听的艺术摇源

小资料：人际交往的空间距离效

应摇源

⑥ 人际交往的礼仪摇缘

(1) 公共场所的礼仪摇缘

(2) 日常生活中的礼仪摇缘

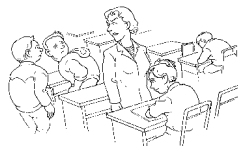
小测验：别人是否讨厌你？缘

(3) 礼貌用语的使用原则摇缘

二、中学生的交往范围摇缘

① 学会和老师交往摇圆





(1) 老师喜欢谁？讨厌谁？又忽略了谁？ 远

(2) 与老师交往有学问 远

小测验：你与教师相处有困扰吗？ 远

(3) 影响师生情感沟通的心理障碍 远

(4) 和老师发生矛盾怎么办？ 远

(5) 那一次，我爱上了老师 远

(6) 我不再是柔弱的羔羊——逆反

心理浅析 远

结束语：老师的眼光 远

② 学会和家长交往 远

(1) 父母子女的三种交往方式 远

(2) 他们是我的亲生父母吗？ 远

(3) “代沟”有理 远

(4) 对自己，对父母，你理解多少？

远

(5) 沟通，从心开始 远

(6) 主动权在我们手中 远

(7) 警惕隔代教育的负面影响 远

③ 学会和异性交往 远

(1) 少女之美 远

小测验：女性魅力测验 远

小资料：男同学心中的女性美 远

(2) 少男之美摇员苑

小测验：男性魅力测验摇员怨

小资料：女同学心中的男性美摇员员

(3) 异性交往，流言多多摇员圆

(4) 异性交往，好处多多摇员猿

(5) 异性交往，学问多多摇员源

(6) 想入非非不是错摇员缘

(7) 异性交往，过犹不及——欲说还

休话早恋摇员远

(8) 怎样处理第一次收到的情书？

员愿

(9) 学会拒绝早来的爱摇员圆

(10) 那个同学有点色摇员猿

(11) 走出单相思的幻影摇员源

(12) 青春期心理转折测试摇员苑

④ 学会和同学交往摇员圆

(1) 和什么样的同学交朋友？ 员圆

(2) 同学间如何正常交往？ 员源

小测验：你与朋友相处

有困扰吗？ 员远

(3) 有人说我坏话怎么办？ 员愿

(4) 和同学开玩笑有学问摇员怨

(5) 心扉洞开，顷刻冰消雪融——消



除

同学隔阂**员园**

- (6) 人际交往谨防“过度投资” **员猿**
- (7) 学会请教，学会拒绝**员源**
- (8) 学习好的人怎样与同学相处？

员远

- (9) 一字之差，天壤之别——小团体
和小群体的异同**员愿**
- (10) 你从哪里来，我们的小群体？

——小群体成因分析**员员**

- (11) 透析“反班级型”小群体**员圆**
- (12) 误入不良小群体怎么办？ **员源**

小测验：你的人缘如何？ **员远**



⑤ 学会和陌生人交往**员圆**

- (1) 良好的开端是成功的一半——注
意

交往的第一印象**员圆**

小测验：你给人的第一印象
如何？ **员圆**

- (2) 在陌生的环境里学会微笑**员远**

小测验：微笑社交的自我测验**员苑**

- (3) 不是孙悟空，仍需火眼金睛——
防人之心不可无**员怨**

(4) 捅破那层“窗户纸”——主动示

好，广结人缘

小测验：你建立人际关系的能力

如何？

三、影响交往的不利因素

① 骄傲

——可怕的陷阱

- (1) 浅尝辄止
- (2) 甘居中游
- (3) 孤芳自赏
- (4) 自得其乐

② 自卑

——自产自销的精神枷锁

- (1) 没有形成成熟的自我概念
- (2) 生活中的挫折
- (3) 身体上的缺陷
- (4) 正确认识自己，要看到自己的长处
- (5) 正确暗示自己，避免自我否定

③ 嫉妒

- (6) 正确表现自己，积极与人交往

小测验：你有充分的自信心吗？

③ “红眼病患者”

——嫉妒者的别称

- (1) 开阔心胸
- (2) 充实自己



- (3) 看到自己的长处
- (4) 学会自我宣泄和转移注意力
- (5) 增强自身能力，提高自身修养

小测验：你嫉妒心重不重？

4 “掀起你的盖头来”

——克服羞怯

- (1) 正确估价自己，树立自信心
- (2) 勇于与人交往，使用积极的自我暗示
- (3) 讲究谈话技巧
- (4) 克制忧虑情绪
- (5) 发展所长，加强锻炼
- (6) 做好准备



小测验：交往中你感到羞怯吗？

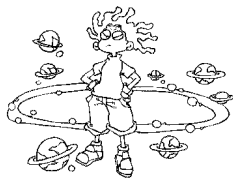
5 心理健康的腐蚀剂

——孤僻

- (1) 主动与人交往
- (2) 多参加各种活动
- (3) 主动关心别人
- (4) 深交几个朋友

小测验：你感到孤独吗？

6 黄昏里的蝙蝠



——猜疑摇图范

- (1) 摆脱主观想像，从实际出发摇图愿
- (2) 信赖他人，积极暗示自己摇图愿
- (3) 培养自信心摇图愿
- (4) 学会自我安慰摇图愿
- (5) 及时沟通，解除疑惑摇图愿

⑦ 自我中心摇图范

- (1) 很少关心别人摇图愿
- (2) 固执己见，惟我独尊摇图愿
- (3) 自尊心过分强烈摇图愿

⑧ “真没面子”

——虚荣心浅析摇图愿

- (1) 认识到虚荣心带来的危害摇图愿
- (2) 端正自己的价值观与人生观 图愿
- (3) 摆脱从众的心理困境摇图愿
- (4) 调整心理需要摇图愿

小测验：你的虚荣心强吗？ 图愿

⑨ 敌对心理摇图愿

- (1) 不良的家庭、学校教育方式摇图愿
- (2) 青春期发育的矛盾摇图愿
- (3) 学习压力过大摇图愿

⑩ 狭隘心理摇图愿

⑪ 偏激心理摇图愿

(1) 认识上的片面性

(2) 情绪上的冲动性

(3) 行为上的莽撞性

小测验：中学生交往能力自我

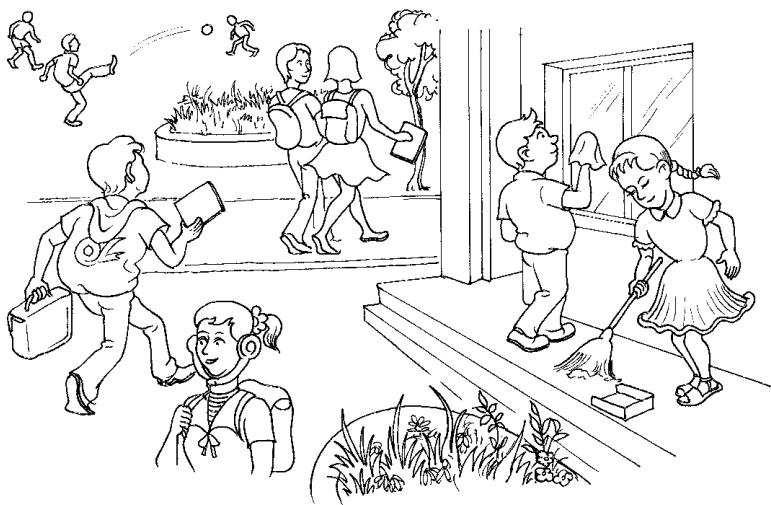
测定

小测验：中学生人际关系自我

测定



引子 中学生人际交往问题透视



在中学生热线咨询记录中，人际关系问题是反映最多的问题，占总量的24%，而学习问题，这个本应在学生心目中占首位的问题，却反而排在第二位，这是中学生热线咨询记录统计的一大特点。在人际关系问题中，交友问题占32%，排在第一位；同学关系问题占27%；家庭关系问题占21%；师生关系问题占14%。

“男女同学间存在真正的友谊吗？”

“我的一个好朋友总是怀疑我对他的友谊，怪我付出的没有他多。我怎样才能消除他对我的怀疑呢？”

“我有两个好朋友发生了矛盾，一个脾气暴躁，一个脾气古怪。我该如何缓解他们之间的矛盾呢？”

“我（女，初三）跟班上一位男同学关系很好，我一直把他当做好朋友。上学期，他犯了一个错误，全班的女生都不理睬他了，也有人劝我不要理他，我不想那样做，为此同学们议论纷纷。他对我无话不说。我心里也不禁有些担心，如果他的想法超过了友谊的范围，我该怎么办呢？”

“我学习很努力，可成绩总是不好，父母总说我，我心情烦躁，不能安心学习，总也达不到他们的期望，该怎么办呢？”

“父母对我管得特别严，对任何事情都要求我完全照做，不能有任何变通，我深感不快，我该怎么办呢？”（男，初二）

“我的400元压岁钱被妈妈拿去了，只剩30元；我买了一本算命的书，又被妈妈撕了，这是谁的错呢？”（女，初二）

“我和家里关系特别不好，觉得这个世界不可爱的地方太多，不可爱的人也太多了，整天有一大堆不顺心的事，现在想找个朋友，可是一个也找不到，能给我想想办法吗？”（女，初一）

“我是初一年级学生，从小就与母亲没有感情，我有时爱她，但更多的是恨她！我怕她，每天都祈祷能在地面前平安无事！有时，我也想与母亲好好地、认认真真地谈一回，彼此沟通一下感情。但每当我想这样做的时候，还未张口，就总会有一盆‘凉水’泼在我心上。我不在乎她打我、骂我，但我在乎她对我的态度。她能和颜悦色地同哥哥、姐姐说话，为什么和我不能？或许我真是一个多余的人。她在我眼中，永远不是一个好母亲。”

“有一次，我向一位男生问功课，受到老师的指责，并且说话很苛刻。我一气之下，在校广播站为这个相貌不好而且很严厉的老师点播了一首《我很丑，可是我很温柔》。结果引起一场轩然大波。”

“如果学生顶撞老师，学校轻则让学生写检查，重则处分。那么，有的

老师经常骂同学，我们该怎么办呢？”

“在课堂上，一位同学看一封信，被老师发现后拿去看了，看后又把信钉在黑板上让大家看，请问老师有这个权利吗？”

“我把 40 岁的外语老师看成自己的朋友，在她烦恼时点歌给她听。可老师没表示什么，好像并没有把我当成朋友，怎么分清老师和朋友的关系呢？”

“成年人总教我们该做什么，不该做什么，难道他们就完全正确吗？”

“我们为什么不能选择自己的生活方式？”

“现在社会总指责我们这个不好那个不好，不如他们。可我们都是他们教育出来的，我们该怎么办？”

.....

诸多现象表明，人际关系问题已经成为中小學生求助最多的问题。在中小学教育中，人际关系教育简直就是一片空白。这个问题越来越引起教育工作者的重视。

中学生，正处在成长的花季。这个年龄，对自己、对他人、对社会、对生活的认识，都处于一种“月朦胧，鸟朦胧”、似懂非懂的状态。此时，对他们心理的一点关注，一点指导，也许就能将他们的未来人生导向一条康庄大道。

所以，中学生朋友们，让我们一起来，走进这片人际关系的神奇世界。

一、神奇的交往



① 问世间，交往为何物？

——交往概述

摇摇世间最美好的东西，莫过于有几个头脑和心地都很正直的严正的朋友。

—— 爱因斯坦



友谊和交往是一对孪生姐妹。

友谊，人类感情长河中的巨流；

交友，人类纯洁的天性和美德。

古往今来，不知留下了多少被传为佳话的友谊故事。在我国历史上，有广为流传的“桃园结义”、“高山流水”、“弃家赎友”；在国外，更有马克

思和恩格斯的深情厚意，歌德与席勒的真挚结交。

“伐木丁丁，鸟鸣嚶嚶。出自幽谷，迁于乔木。嚶其鸣矣，求其友声。”这是《诗经·伐木》篇中的一段诗句，写的是自然界的鸟儿嚶嚶叫着，发出求友的声音。鸟儿尚且如此，何况人是社会化的、有感情的高级动物，岂能不交朋友？“一个篱笆三个桩，一个好汉三个帮。”无朋无友，孤家寡人，如何在社会上生活下去？美国心理学家曾做过一个剥夺试验：让一个人独处在实验室里，不与其与外界接触，结果没几天被试者就受不了了，甚至精神有些失常，可见，交往在人们的生活中是如此的重要。

交上一个朋友，不仅能使你得到友情的快乐，能替你分担生活中的忧愁，而且还能丰富精神生活，美化情感生活；更珍贵的是，能使你在生活的道路上得到许多有益的启示和帮助，友谊会使生活绝望的人重新看到生命的光芒和希望。

在自然经济条件下，人们祖祖辈辈厮守于方寸之地，日出而作，日落而息，父子相传，终身守一业，习一艺，封闭在狭小的圈子里，一个家门一天，见闻不出乡里，交往止于四邻，孤陋而寡闻。经济的落后封闭着人们的社会交往，人们交往范围的狭窄又反过来阻碍着经济的发展。

今天，从宏观方面讲，商品经济的发展，国门打开，一方面，社会越来越开放，时空距离越来越浓缩，信息的传递越来越迅速，整个地球变成一个小小的村落。

从微观方面讲，人一生的成长、发展、成功、幸福，离不开社会；人一生的愉快、烦恼、快乐、悲伤、爱恨，也同样与其他人的交往分不开。没有同他人的交往，也就没有人生的悲欢离合，也不会产生文学、艺术和科学，换句话说，没有与他人的交往，就谈不上其他的一切。

人不能脱离社会而存在，人的生活离不开与人的交往，这是可以肯定的。但是，一个人拥有什么样的人际关系，却关系着他生活是否幸福。假如