

人际交往障碍论（下）

王拥军 编著



目 录

第四章 交友与代沟误区	1
交友的误区	1
代沟误区	7
第五章 人际交往中常见问题及指导	12
建立良好人际关系的技巧	12
怎样才能学会推销自己	14
如何给人以良好的第一印象	15
何为会说与善听	17
怎样增强交往的魅力	18
如何了解他人	20
消除误解的技巧	21
怎样说服别人	22
怎样对朋友说“不”	23
为什么你的人际关系不好	25
在社交场合该怎样交谈	27
如何避免与朋友发生争吵	29
怎样冲出嫉妒的包围	31
为人处事有什么要诀	33
为什么谦虚要适度	35
如何克服人际交往中的自卑心理	36
如何摆脱单相思的烦恼	37
怎样与同窗相处好	38
如何引导别人对你的态度	40
女学生交往有何弱点	40
怎样帮好友解难	42
怎样宽厚待人	45

怎样提高你的威信	47
怎样改变社交中的多疑心理	48
怎样克服自身的弱点.....	50
怎样克服牢骚满腹的毛病	53
如何解决人际冲突	54
如何消除社交中的紧张心理	61
如何对付不合理的要求和批评	64
摆脱怯场的阴影	67
怯于交往怎么办	70
孩子腼腆怎么办	70
把失败的阴影远远抛在脑后	73
怎样很好地记住人的名字	74
第六章 学生如何学会与老师相处	76
把老师当作自己人看待	76
获取老师的支持	77
给老师讲幽默的故事.....	78
切忌老师进门就告状.....	79
真心喜欢老师	80
建立老师的“私人档案”	81
展现自己长处	82
多问问题	83
真诚地接受老师的忠告	85
坐在前排的学生和老师的关系更为密切	86
不要在老师面前议论其他老师	87
改变老师对你的看法.....	88
第七章 第一反抗期的心理学分析	89
第八章 试论学习中的逆反心理	94
逆反心理——行为及其差异表现.....	99

当代逆反心理分析	108
成长期少年的逆反心理	116
如何处理孩子叛逆的心理	119
中学生逆反心理	121
当代青少年的逆反心理	132
逆反心理的透视和诊治	137

第四章 交友与代沟误区

交友的误区

一天，王祥心事重重地来到咨询室。一进门，王祥就抱怨道：“我不想与他交往下去了！”事情是这样的：

“他是我同班同学，我们结识已有一个多学期了，这期间我俩比较谈得拢。记得第一次我把一本有价值的学习参考书借给他，过了好长时间他才还给我；第二次，有一天放学后，我帮他完成清洁值日任务后一道回家；第三次，我见他的笔芯用完了，就把备用笔借给他做完作业；第四次，他有一道数学题解不出，我见到后主动帮助他，使他很快做完了作业……几次交往后，我再也不想与他交往下去了，我该怎么办呢？”

“你所讲的四次交往都很正常，为什么还觉得不开心呢？”

“是这样的，我认为同学交往应该平等，但是，我借书给他看，而他有好书却不借给我看；我帮他擦桌子，他却不帮助我打扫卫生；我借笔给他完成作业，而有一天当我用完稿纸后，他却不知借些稿纸给我；我帮助他解决难题，他也应该帮助我解决学习中的困难。几次交往都是我主动而他却没有反应，我觉得他欠了我的。”

王祥同学的问题在于他的非理性交往观念。他认为交往就是等价交换，他付出的每一次交往都要得到回报，这是造成交往障碍的一种错误观念。美国著名心理学家

爱利克·伯奈说过：“大多数人的行为失常，实际上是日常交往中交际态度的失常。”人的行为都是在一定的观念指导下进行的，青春初萌的少年由于知识水平、社会阅历所限，对人际交往的认识不尽全面，常常引起交际行为的偏差。因此，端正交往态度，纠正不良认知，树立正确的交往观念，将有利于青春少年的人际沟通与交往。

一、交往是互酬的

同学交往是彼此之间传递信息、沟通思想与交流情感的联系过程，这是一个动态的互酬过程，是“施予”与“获得”的统一体，彼此有所“施”，才有所“得”。这里的互酬不仅包括物质方面的内容，更主要的是精神与情感方面的要求，需要彼此之间的关心与帮助。

交往是双方共同作用的结果，通过相互交往可形成人与人之间的好感或恶感、排斥或吸引等心理上的距离和关系，即形成了人际关系。在人际交往中，相互之间的关心、爱护、安慰、帮助与合作是良好人际关系的催化剂，每个人在生命的旅程中，多多少少都需要他人的关心与帮助，同时也需要关心和帮助他人。得到他人的关心与帮助是幸福和愉快的，但是，在帮助他人、关心他人的同时，帮助者也会得到情感和理念上的满足和愉悦。

交往中的互酬原则，不仅要求在学习、生活上相互关心，还要求在思想、感情上做到相互帮助、相互爱护、相互安慰、相互尊敬。交往中的任何一方不能只顾索取，而不给予，否则，就会失去朋友。对中学生的问卷调查表明，班集体中最不受欢迎的人就是“自私自利的人”。因而，在交往中应树立互酬的观念。当然，交往互酬不同于商品交换，不能像王祥同学以等价交换的态度对待

同学之间相互交往。否则，只能给相互的沟通与交流设置无形的障碍。在这方面，鲁迅先生为青春少年做出了表率。他对朋友关怀备至，处处用自己火热的心，使朋友得到温暖，把厚友薄己作为交友的原则。早在学生时代，当得知朋友面对失业危机时，他就主动为其寻找职业。他常常为朋友介绍、推荐文章，为朋友的书稿写序、校对等，这些都赢得了朋友的赞赏与无私的回报。

少年朋友，你不要埋怨周围环境的冰冷，要改变不理想的情感氛围，你就要率先付出热忱的关心与帮助。

二、交往是平等的

每个人都是独立的、有理性的主体，都有自己的尊严。在交往中，不论性别、年龄、地位如何，都是平等的主体，而无尊卑优劣之分。试想，那些权力至高无上的皇帝们，表面上看总有人前呼后拥，好不热闹，其实，他们的内心却是非常落寞与孤寂的。没有彼此的平等，就永远享受不到心灵沟通的温馨体验，终将落入“孤家”、“寡人”的境地。

现代社会虽已匡除了封建的等级观念，但青春少年中也存在一些不正常的现象：有些成绩优异的学生对学习差的同学不屑一顾；有的学生干部惯于支配同学，指挥同学；一些小群体的“首领”则常常颐指气使……这些同学依仗自己的某些优越条件，不尊敬他人，不能以平等的态度对待他人，这样，往往不能进行正常的人际交往。

世界著名的文学家萧伯纳曾与人讲述了这样一个故事。一次他到苏联访问，在街头遇见一个聪明伶俐、非常逗人喜爱的小姑娘，他同她玩了好久，临别时她说：“回去告诉你妈妈，今天同你玩的是世界有名的萧伯纳。”

不料，那位小姑娘竟学着他的口气说：“你回去告诉你妈妈，今天和你玩的是苏联小姑娘卡嘉。”这件事给萧伯纳留下了深刻的印象，他感慨万分地说：“一个人不论他有多大成就，他对任何人都应平等相待……”的确，平等待人是正常交往发生和发展的出发点和根本要求。

登上同一级台阶，然后敞开心扉，去拥抱友谊！

三、交往需要敞开心扉

谢青是一位性格内向的学生，在交往中遇到一些看不惯的事，常默默地忍受，可有时又忍无可忍，不免与同学发生纠纷。对此，她相当苦恼，不知是否该“忍”下去。

在同学交往中，对于他人的缺点能够予以容忍，的确很不容易。但是“忍”毕竟是一种消极的自我防御与压抑的心态，很难坚持到底，所以常常会出现“忍无可忍”的现象。“忍”，虽能将人际关系维持到某种水准，但却不能使其发展下去。

敞开心扉，将一个真实的自我展示给周围的伙伴，在同学面前不掩饰、不说谎，不管是同学的优点还是缺点，都如实地告诉他，这是将交往引向深入并赢得友谊的关键所在。心理学家认为，一个人把自我向他人敞开，比死死地关闭自我更能使自己感到满足，并且这种感觉会感染对方。古人亦云：“以诚感人者，人亦诚而应。”这正如一篇文章中所说：“你用真诚鸣锣开道，所有的心都会撤去岗哨。心与心是感应的，真诚、挚爱，将在心的世界里长驱直入，一往无前。当你走通了所有的心途时，一切理性的箴言，都将被你重新润色，你是世界完美、善良的光束点。”

大胆地暴露你内心的渴求吧，她自然质朴，美丽非

凡，并充满了生命的光泽。

四、交往不能求全责备

阿慧，是一位学习成绩优秀的女孩子，她渴望友情，但却无法与友谊结缘。每当她谈到班里的同学时，总说这个人笨兮兮的，那个人太虚情假意；或者，某人太爱出风头，某人是迟钝的怪物。就这样挑来挑去，最终落得“独来独往，形影相伴。”

实际上，在人际交往中，谁都希望有一些志同道合、心心相印的朋友，但是，“金无足赤，人无完人。”世上“十全十美”者绝无仅有。在日常生活中，要求他人处处合意，恐怕实在办不到，就连马克思与恩格斯这对具有世界上最崇高的友谊的朋友之间，也曾发生过一方不合乎另一方期待的事。当恩格斯的妻子去世时，他悲恸地向老朋友报告噩耗，希望得到马克思的安慰与同情；但马克思由于身处穷病困境，回信时竟疏忽了向恩格斯表示宽慰。后来，马克思意识到自己的疏忽，立即去信道歉，很快他们又消除了内心的隔阂。所以，同学之间应当求大同存小异，在交往过程中不能根据自己的兴趣和爱好过于苛求他人。固执地追求完美之人，只能失去朋友，失去友谊，从而失去自我。西方有句谚语：“谁要求没有缺点的朋友，谁就没有朋友。”友谊是人与人的情感、个性和人品的组合，而不是优缺点的俘虏。

伸出你的友谊之手，多一点谅解和宽容！

五、交往不需要哥们义气

在感情丰富、思想开放，崇拜偶像人物的中学时代，许多中学生都喜欢与人结交，发展朋友间纯洁、真挚的感情，这本是人类心理发展的正常需求。但是，由于青春少年过于单纯，对社会环境中的各种不良影响难辨是

非，常将友谊与江湖义气混为一谈，从而陷入追求“哥们义气”的交友误区。阿勇同学就是其中一例。

阿勇是一个看上去体格健壮、身材高大的少年，他喜欢看武打小说，对桃园三结义、梁山泊英雄好汉更是津津乐道。读初二时，他结交了几位朋友，彼此结拜为兄弟，并发誓：“有福同享，有难同当；不求同年同月同日生，但求同年同月同日死。”一次，由于朋友遭人欺负，他为了给朋友出气，而不顾一切地与那人打了一架，结果换来了学校的处分。痛定思痛，他开始重新审视自己的“友谊”。

真正的友谊是朋友或同学之间建立在共同追求、志趣一致基础上的一种高尚的情感。它与“哥们义气”的确存在一些相似之处，比如，都讲信用、都缘于某种共同的信念、志向、爱好、经历、感受，都是一种精神力量。但是，二者又有本质的区别。“哥们义气”是中国封建社会的产物，是在小农经济基础上产生的一种意识形态。那时，劳苦百姓之间讲“哥们义气”，主要为了互相周济、互相帮助，共同对付反动统治者。如果说在当时的历史条件下“哥们义气”还具有一定的进步作用的话，那么，它在社会主义现代化社会则已经变成一种陈腐的道德观念。它视几个人或某个小团体的利益高于一切，信奉“为朋友两肋插刀”，即使同伴错了，甚至触犯法律、杀人抢劫，仍给予包庇和支持，甚至与之同流合污。可见，像阿勇那样信奉的“哥们义气”，有悖于我们时代的精神，应该及时而彻底地予以纠正。

真正的友谊，与建立在狭隘的小团体意识和小团体心理基础上的放弃原则、善恶不辨的“哥们义气”有着根本的区别，它要求朋友之间在坚持原则的基础上，互

相信任、彼此尊重、互帮互谅。真正的友谊，不仅表现在对方遭遇困难、挫折时给予热忱的支持和帮助，而且还体现在对方有了错误和缺点时给予真诚的批评。

真正的友谊，是生活中的鲜花和阳光；而正直的朋友，则是人生的一面镜子。鲁迅先生说过：“人生得一知己足矣，斯世当以同怀视之”。多一个正直而真诚的朋友相伴，漫漫人生征程又有何惧？

代沟误区

一、少年叛逆者

人在一生中要经历两次重要的转折，心理学称之为反抗期。第一反抗期出现在三四岁，这时，幼儿身体已长得相当结实，运动功能随之大大增强，身体活动范围进一步扩大，他们开始不断走向外面的世界寻找游戏的伙伴，同时，由于基本上学会了说话，幼儿的自我意识正处于萌芽状态，常常以倔强、莽撞的形式表现出反抗行为。

到了十四五岁，身体的快速成长使你渐具成人的体貌，你觉得自己已经长大成人，渴望进入成人的角色，逐渐萌发了个体的“成人感”。当“成人感”出现时，便产生了一系列独立自主的表现。你一反以往什么都依赖成人，事事都依附老师和家长的心态，不是事无巨细样样请教大人，也不是敞开心扉，什么都可以公开了。萍萍是一位聪颖温柔的少女，她这样表白自己的心：“小时候，每天黄昏都要去车站等候妈妈，有了妈妈家里才像个家。不晓得怎么一下，自己就变得喜欢独自一人守候在一个安静的小房间。”

你不仅有了自己的空间，也有了自己的见解和社会交往，乐于将属于自己的一块“小天地”安排好，并按一定的要求保持着。你还渴望与成人建立一种不同以往的朋友式的新型关系，迫切要求老师和家长尊重和理解自己，如果家长和老师还把他们作为“小孩”加以监护、惩罚，无视他们的兴趣、爱好，你可能就会以相应方式表示抱怨，甚至产生抗拒的心理，这就是心理学所讲的“第二反抗期”，是伴随成人感的出现、独立需要的觉醒和自我意识的高涨而诞生的一种心理现象。晓东，这位年少的叛逆者之所以向父亲的权威发出挑战，正是受这一心理的驱使，他抱怨父母不理解他，仍像母鸡对待小鸡一样，把自己守护在羽翼下。

如果说，第一次反抗主要是身体自主的反抗，那么，第二次反抗则是一种要求精神生活自主的反抗。要求精神自主的少年，时常苦恼父母不能理解自己，有了心理话无法与父母沟通，当然，他们也不愿向父母倾吐。这使父母常常为孩子过度操心，他们担心孩子会变坏，因而对子女的心思妄加猜测，却无法知道究竟发生了什么，结果产生了很多不应有的误解，有时甚至闹得很不愉快。有些人说这是无法超越的“代沟”。

的确，父母和子女是在不完全相同的时代背景下成长起来的两代人。与子女不同，父母具有他们那个年代的政治文化和教育背景，有那个时代的特点，那个时代的印记，也有那个时代的歌曲，那个时代的理想和追求，那个时代处世哲学的标准。处在青春期的你如不及时与父母沟通，这些客观存在的差异会诱发心理上的“代沟”。心理代沟是青春期较为普遍的心理现象，包括父母与子女之间心理上的差异距离，以及由此引起的种种心理问题。

题，如隔阂、抱怨、猜忌、苦闷等。它具有双重心理意义，一方面意味着青春少年心理趋向成熟，具有积极的社会化意义；另一方面，可能使家庭关系紧张，子女得不到父母有益的关心与帮助，彼此间存在着思想、感情等方面的心理差距。

面对心理代沟，你该如何处理呢？是做叛逆者呢，还是积极地行动起来，跨越这条心理的“鸿沟”？

二、跨越“鸿沟”

人人都说，当父母需要才能，可是，当子女也同样需要才能。要跨越这条心理的“鸿沟”，少男少女首先要学会理解父母。要知道，连接两代人的，除了血缘，还有爱。少了前者，人类无法繁衍；少了后者，世界就会支离破碎，理解，是一种最深厚的爱。

只有理解，人和人，才能真正走到一起，才会有珍贵的依赖与深厚的交往。你可能常抱怨父母，因为有许多令你不愉快的地方，例如，成天盘问不休，生怕交了坏朋友；整天盯着文化学习成绩不放，偶有一次失误必将酿成一场大风波；有的甚至还私下翻看子女的日记、书信……的确，这是一些令人烦恼的问题，不过，你为何不自问一个“为什么”——为什么父母会这样对待我呢？仔细想想就会发现，这实际是由于父母对自己过度的爱、高度的期望和担心而造成的。那为什么不把自己真实的思想告诉父母呢？把心里话讲出来，争取父母的理解，最终你会亲手构建起两代人心灵沟通的桥梁。

理解是双向的，你在要求父母理解自己的同时，也应该尝试着去理解父母，因为理解父母，是成熟的一个标志。周军是一位性格开朗、无忧无虑的英俊少年，一段时间，他在家中突然变得沉闷起来，对关爱着他的母

亲也不理不睬。“是什么原因引起他对我的疏远呢？”细心的母亲自问道，在追思中，她找到了事情的缘由。一个月前，周军的一名女同学要转学到外地，由于曾是很要好的朋友，他想赠送一份贵重的礼物作为纪念，在向妈妈要钱时，周军遭到了拒绝，这使他很伤心也很失望，于是……不久，母亲跟儿子长谈了一次，她跟他说起自己念中学时曾一度陷入早恋的一段经历，这是母亲的一个秘密，如今她将这宝贵的秘密交给儿子，让儿子帮她一起守着它。周军这才领会了母亲的良苦用心，同时，他也将自己的苦闷和惶惑告诉了妈妈。事后，周军不无感慨地说：“想要别人理解你，你就得先理解别人。”

俗话说：可怜天下父母心。可是，父母之心，青春年少的你究竟能理解几分呢？

父母与子女扮演着不同的社会角色，立场和出发点自然也不同，因此你可以先试着扮演父母的角色，体会一下父母的心情与操劳。一般来说，父母的很多辛苦与用心，你难以轻易感觉到，即使能够感觉到，体会也一定非常肤浅。对此，你应主动参与家庭事务，做一些力所能及的事，如利用双休日或节假日，做一次“当家人”，负责全家人的饮食起居。事后，再与父母交流一下“当家”的感想与体会。这样，不仅能培养自己的责任心，还能促进自己对父母辛劳的理解，从而使家庭关系更加和谐亲密。

要理解父母，还要了解家庭的过去，理解父母的奋斗历程。历史是割不断的，你与父母生活在两个不同的时代，受着不同的教育，处于不同的社会环境，有着不同的成长经历。这些代际的差异常带来彼此间的不解和矛盾，但是，了解父母与家庭的过去，可以有效地克服

这类不和谐现象的出现。你可以请父母讲讲他们过去的故事，讲讲他们的成长经历，有时候，从过去看现在会更加准确，更富理解力。

在理解父母的同时，还要在感情上尊重父母。常常听到一些少年朋友讲：“父母的思想观念老掉牙了！”“父母的生活方式实在乏味！”等等。的确，青春少年和父母之间在思想方法、生活观念等诸方面都存在着差异，对待这些差异，少年朋友应做到尊重父母，尊重父母的生活方式，尊重父母的行为习惯，对父母说话要和气，不要颐指气使，不要“小姐”、“少爷”脾气，不要厌烦父母的唠叨，也不要埋怨父母手脚不灵便。

少年朋友也要试着去关心父母，在父母心情好的时候，与他们恳切地谈谈心，或许他们也有苦恼和不顺心的事需要别人安慰和排解。

家庭是社会的一个“细胞”，是一个种植爱、培育爱与收获爱的场所。不过，这个充满爱意与温馨的场所并非风平浪静，有时，它也会蕴蓄着矛盾，晓东与他父亲之间的“剑拔弩张”正是其中一例。因此，你还必须学习处理家庭冲突的方法。一般采用以下六个步骤：

第一步：明确冲突是什么？

第二步：进一步弄清楚分歧何在？

第三步：解决问题的方式可能有哪些？

第四步：哪些解决方式是冲突一方难以接受的？

第五步：哪些解决方式是冲突双方都能接受的？

第六步：检验解决方式是否有效？

对于晓东而言，可以按照上述六个步骤设计解决冲突的方法。可以说，晓东与父亲的冲突是围绕晓东的学校生活方式的选择而展开的。一方面，父亲希望他放弃

他所钟爱的足球，专心致志于学习；另一方面，他自己对足球有浓厚的兴趣，不愿放弃驰骋绿茵场。同时，他也因父亲不尊重其自主的愿望，而故意唱反调。明确了分歧的原因之后，接下来就要设计解决冲突的方案，方案有如下四种：

放弃足球训练，专心于学习；

放弃足球训练，也不专心学习；

坚持足球训练，因此影响学习；

合理地安排时间，既坚持足球训练，又能兼顾学习。

其中，第二、三套方案是父亲不忍目睹的，而第一、二套方案则是晓东不愿接受的，既然第四套方案可为双方接受，不妨一试，并检验它的效果。

应该强调的是，六步法虽不可能解决青春少年的所有问题，但它有助于改善家庭内部的关系，而且，冲突的最终解决离不开与父母之间的相互理解和沟通。少年朋友，只有理解父母、尊重父母、关心父母，你才能以成熟的姿态架起岁月的桥梁。

第五章 人际交往中常见问题及指导

建立良好人际关系的技巧

当代青少年学生在高科技、高水平、高文化层次的熏陶下，对于人际关系方面已经不再满足一般的交往，而是期望交际之中的理解、共鸣和心心相印。但是透过

现象看本质，当代青少年学生最困惑的问题仍然是人际关系问题，他们为同学、同事之间以及人与人之间那种难以相互沟通的人际关系而苦恼、彷徨，甚至不知所措。事实上，高层次的交际也必须以一般的人际交往为基础。要掌握建立人际关系的技巧，应注意以下几个问题：

1 空间距离

空间距离越小，越容易形成较密切的交往。因此，在有限的范围内尽量缩小交往双方的空间距离，以提高心理相融度。

2 能力与特长

在能力与特长上较突出者对其他人具有一定吸引力，会使大家产生敬佩感，然而表现完美无缺，十全十美的人又会使人感到高不可攀，敬而远之。相反，虽有些小缺点却才华横溢的人，常受到他人的爱戴与欢迎。因此，增强自我才干，发挥自身特长是增添交往魅力的条件。

3 需要的相互补充

当双方都以与对方的交往为满足各自的某方面的需要时，双方之间就会有较强的人际吸引，这是需要互补的结果。

4 相似性

如果交往的双方能意识到双方与自己在某些方面的相似性就会增进接触，相互吸引并形成密切的关系。

人际交往的基本原理并不复杂，但关键在于灵活运用这些原理，并且在掌握这些原理的基础上，调整自己的个性特征，有意识地建构人际关系。首先要学会尊重他人，在人与人交往中，注重对方的人格、个性、兴趣爱好和生活习惯，以真诚换取对方的理解。其次，不卑