

学会交往 和谐共处

——南通市关工委心理教育宣讲材料第四讲《建立良好的人际关系》

每个人通过人际交往建立起自己的人际关系，每个人都是生活在人际关系之中。西方心理学家、美国明尼苏达大学心理学教授克林格做了一个广泛的调查，结果发现，良好的人际关系对于生活的幸福具有首要意义。当人们被问到“什么使你的生活富有意义？”的时候，几乎所有人都回答，亲密的人际关系是首要的，自己的生活是否幸福取决于自己同生活中其他人的关系是否良好。在这些被调查者的回答中，人际关系的重要性远远超过成功、名誉、地位、金钱。孔子说：“独学而无友，则孤陋而寡闻”。20世纪最伟大的成功学大师卡耐基·戴尔说：“一个人的成功，15%靠专业知识，85%靠人际关系和处事技巧。”和谐良好的人际关系是一个人身心健康的基础，也是中小學生必备的素养。同学们要树立主动与他人交往的意识，学习与他人交往的技巧，与大家建立良好的人际关系。

一、掌握人际交往的原则

（一）积极主动

擅长人际交往的人往往会主动激发、开启互动链，即他们首先向别人发出友好的信号，主动与别人打招呼，主动关心别人，帮助别人，人与人之间的心理距离迅速缩短，以此打开人际交往的局面，良好的人际关系便迅速建立起来。在家里，同学们或许是全家人的中心，长辈们时刻呵护着你。但是你走入学校，乃至今后走入社会，如果你不主动与人交往，别人可能也不愿与你交往。所以，在新的学校、新的年级、新的环境里，你要主动伸出友谊之手，主动与别人打招呼、攀谈，并努力与对方加深关系，在别人有困难时积极给予帮助。当你尝试向他人伸出友谊之手，并彼此成为朋友时，你便会明白得到一个朋友是如此地简单与快乐。

（二）真诚守信

在与他人交往的过程中，要说真话而不说假话，办实事，言而有信，遵守诺言、实现诺言。人们一般都希望事先讲好的事情不要变卦，但在交往过程中又不可能什么事情都通过法律程序来订契约、签合同，所以就以真诚守信这个原则来保证。同学们在人际交往中，对同学对

朋友要以心换心，以诚相待，表里如一，襟怀坦白，光明正大；不信心口开河，不说假话、大话、空话；遵守诺言，说到做到。

（三）平等尊重

每个人在人格上是平等的，没有贵贱尊卑之分，都应该得到尊重。平等尊重是一种信息，能够引发他人的尊重、信任、坦诚、与你交往的强烈欲望。同学们在学习和生活中，一方面要自尊自爱，维护自己的人格；另一方面要尊重他人的人格、习惯与个人价值，提倡多元化思想而不是凡事希望别人按照自己的期望去做；还要尊重别人的感情，尊重别人的隐私，不要把刺探别人的隐私、传播别人的隐私作为显示自己消息灵通、见多识广的方法。

（四）互酬互让

人际交往是满足交往双方需要的途径，只有满足交往双方的需要，友情才能继续发展。互酬水平越高，越容易形成稳定、密切的关系。酬谢，可以是物质的、精神的、也可以是情感方面的内容。同学们属于学习者，没有经济来源，应该多在精神方面、情感方面互酬，做到你关心我，我关心你，有乐同乐，有苦共担。有人发现了人际交往的黄金分割比例，即做每件事情，都要让别人占51%的好处，自己只留49%。或许你在让出两个百分点的时候有些不舍，但是，“爱出者爱返，福往者福来”，长此以往，你的一份大度会赢得更多的支持、信赖和友爱，而他人对自己的认同、尊重和信任无形中会给自己增添人格魅力。在某种意义上，你以两个百分点的友爱和大度成就了人生的百分百。

（五）相容有间

由于成长环境、社会阅历、道德修养、教育条件、生活方式等存在差异，交往双方会出现认识不一致甚至矛盾冲突，而且你结交的任何一位朋友都是不完美的，要善于“钝化”非原则性矛盾，包容别人一时的、非本意的伤害。凡事不斤斤计较，不愤懑牢骚，把自己的脑力用在学业上、有价值的事情上。当然，相容只是非原则问题上的善解人意、宽容大度、包容接纳，原则问题上是不能丧失立场做好人的。而且，亲密不能无间，美好需要距离。距离的存在是一种有魅力的客观状态，是人际交往尤其是亲密关系相处的一种美学。走得太近，双方的距离反而会疏远。

（六）果断拒绝

想让每个人都满意是不现实的，没有人会让所有人满意。与人交往时，有时不得不选择拒绝。拒绝别人不等于你们以往的良好关系一定受到伤害，也不会因此而失去大多数朋友。当然，拒绝对方要让对方保存面子，拒绝时不要伤害对方自尊心。你可以婉转拒绝，也可以采用非面对面的方式，比如：写信、打电话或让人转达等。当然，拒绝要果断、尽早进行，切不可模棱两可、犹豫不决，更不可语义模糊，让对方猜不出你真正的想法。如果对一件很重要的事情，你拐弯抹角，不立即表明态度，很可能引起对方错觉，招致不必要的误解，造成不必要的负面影响。

二、讲究人际交往的方法

（一）增强人际吸引力

具有良好的品德、丰富的知识、优良个性的人无论走到哪里，都能被人敬仰追捧，就像一块有强烈磁性的吸铁石，吸引大家与之交往。同学们要提高自己的品德修养，丰富知识，陶冶个性，以自己的德识才学拓宽自己的交际圈。1968年，心理学家安德森研究发现，具有良好人际吸引力的个性依次排列是：真诚、诚实、理解、忠诚、真实、可信、智慧、可信赖、有思想、体贴、热情、善良、友好、快乐、不自私、幽默、负责、开朗、信任别人。

（二）选择益友

孔子说：“益者三友，损者三友。友直，友谅，友多闻，益矣；友便辟，友善柔，友便佞，损矣。”（《论语·季氏》）意思是说，正直的人、诚实的人、知识渊博的人，是有益的朋友；善于献媚逢迎的人、心术不正的人、夸夸其谈、华而不实的人是有害的朋友。善交益友、乐交诤友（能够直言不讳地指出自己的错误，批评与帮助自己的朋友）、不交损友是交友的三原则。

择友时还应做到“三观”，即交友观其德（看交往对象是否道德高尚，思想进步，乐观向上，能够欣赏和鼓励你）、交友观其性（看交往对象是否具有醇厚善良的性格和良好的个人修养，能够理解你）、交友观其友（注意观察对方身边聚集的是什么样的朋友）。总之，选择那些品学兼优、志趣高尚的同学做朋友，不要与那些意志消沉、不求上进的同学交朋友，尤其不要与社会上不三不四的人交朋友。

（三）缩短交往中的心理距离

与人交往时，同学们要发现和把握自己和他人的共同点，寻找双方的共同经历、背景、对某一事物的共同看法以及相同的兴趣、爱好。

对于初次交往的同学，可以谈对方的特长、所获成绩，共同读过的书，共同喜欢的音乐、电视等，双方很快就会有亲近感；对于平时比较熟悉或关系较好的朋友，也要多交流、沟通，适时表达双方的情感，使友情巩固和发展；对于很要好的朋友，却要保持一定的社交距离，要充分尊重对方，不可随意涉及对方的心理敏感区。

（四）站在对方的立场思考

人际交往时，要看到人与人的个体差异性，容忍他人有不同的观点和行为，不强求别人和我们一样想，一样做，能站在对方的立场上思考：如果我是他，我会怎样想？我会怎样处理？人们总是愿意把自己关心或感兴趣的事情作为交谈的话题。所以，了解别人的喜好，投其所好，就能赢得朋友。美国前总统罗斯福不管对方是牛仔、警察，还是政治家或外交官，都能够就相应的话题来和他们交谈。凡是与他交谈过的人无不对他能就对方感兴趣的话题侃侃而谈的博识惊叹不已，这来自于罗斯福的不懈努力。他在与别人见面之前，总是要尽力收集有关对方的嗜好、兴趣以及关心的事物等信息，并在头脑中储备相关知识，谈话时，能够站在对方的立场上考虑问题，因此，每次谈话都能达到满意的效果。

（五）正确运用语言艺术

与人交往时，要用清楚、简练、生动、准确的语言表达自己的思想和感情。语言表达时，要根据谈话对象和环境的不同采用不同的方式，并注意讲话的语气、表情和节奏。对长辈的称呼要尊敬、对同辈要亲切、友好；对关系密切的人可以直呼其名，对不熟悉的人要使用全称。讲笑话要注意对象、场合、分寸，以免伤害他人自尊心。用心发现他人的优点，恰如其分地赞美他人。和人相处时，要表现出热情、接纳、包容、亲切，不要老是板着一副面孔，拒人千里之外。遇事通过讨论、协商的途径解决，避免争论。即使要批评别人，也要注意场合、对事不对人、只针对现在，不纠缠老账。

（六）善待各种性格的人

①面对烦躁易怒的人——等待。碰到这种情况，你不妨说：“我很关心你，不过等你的心情好转以后我们再谈吧。”②面对喜欢刁难的人——拖延。你可以告诉对方要考虑一下他所提出的要求，如果需要拒绝这件事的话，也可以寻找托词。③面对霸道自负的人——赞同。虽然他自视很高、目中无人，时常表现出一副“唯我独尊”的样子，但是，他的观点里总含有一点儿道理，如果你能承认这一点，

他便不会那么步步为营，而比较愿意和你接近。④面对怨天尤人的人——理解。那些事事抱怨的人，通常是不需别人提意见的，他们只是要人听他们倾诉，了解他们。对于他的观点，你只要耐心倾听就行。⑤面对沉默寡言的人——直截了当。因为对方过于沉默，你无法了解他的想法，你可以采取直截了当的方式，让他明白表示自己的态度。

三、学习与与人交谈的技巧

人际交往最直接的形式是与人交谈。一般性的人际交谈中有利于沟通的常识性方法如下（不包括辩论、谈判等特定的语言交锋）：

1. 宽松气氛。可以先有一些适当的寒暄，或者找一些轻松的开场白，缓解紧张气氛，制造一个融洽活跃的氛围。谈话中要聪明地避开某些对方忌讳的话题，如个人的隐私、疾病以及不愿提及的事情，一旦发现自己不小心触及了对方的忌讳，应该立即巧妙避开。

2. 善于倾听。倾听的时候，要面带微笑，注视对方，并以表情、手势、点头等方式作适当的反馈，或用“哦”、“是这样”重复对方某句你认为很重要、很有意思的话。必要时还可以递词“搭桥”，鼓励对方说下去，而不要随便打断对方话题，更不要“抢白”。

3. 表达适当。要针对对方心态与接受的可行性，寓理于喜闻愿听之中，从理解的角度切入，语气声调、口吻宜表现“商量、探讨”的风格，不能让人产生“教诲、命令”的感觉。交谈时可以设问，忌讳责问；多加陈述，少用反诘；尽抒己见，不宜断言。

4. 非言语配合。与人交谈时，微微笑一笑，让对方获得这样的信息：“我是你的朋友”。讲话时不宜迎视对方的目光，除非说到最后时，才将目光移到对方的眼睛。声调要柔和，不要过高、过尖、阴阳怪气或用鼻音、哼声，这些会引起对方的不快和反感。

5. 关注他人。尽量使用“您”或“您的”，引导对方谈论他们自己。学会赞同和认可对方，比如：“你怎么就想得出这样的好办法呢？”如果几个人一起交谈，不要只把注意力集中到某一个人身上。可以提问沉默者“你对这事有什么看法？”，引出他的话来。

6. 巧用幽默。幽默语言要适时、适法、适当、适度。对一些不能直接回答的问题必须用语义不明确、变通性较强、模棱两可而幽默诙谐的措辞，给对方以非实质性的回答，达到说话的目的。个别情况下，可以通过幽默语言含沙射影地还击对方，使对方的“攻击”告败。

7. 学会说不。结论莫在理由前；只摆事实莫定论，把结论留给对方思考；婉言拒绝、巧妙拒绝、不用“不”字巧表态。而对于老师布

置的作业，你应该完成，不可用“不”字来反抗；对于父母的关爱，你不能用“不”字来抵挡；对于社会责任，你不可用“不”字来推卸。

8. 良药不苦。给对方提意见、指出错误时，要体现诚意，客观公正，注意场合，措辞委婉，语调平和，不要伤及对方的自尊心。就像止咳糖浆能让良药不苦口那样，要尽量做到忠言不逆耳，适当包装批评、劝告或警告，也可以通过“借东说西”的方法来调剂。

四、良好师生关系的建立

（一）尊敬老师，尊重老师的劳动

老师教给学生知识，教给学生做人的道理，老师是学生成长的引路人、心灵的陶冶者。如果他们希望得到什么回报的话，就是希望看到学生成人、成才。学生要尊敬老师，见到老师礼貌地打招呼。上课要认真听讲，不破坏纪律，把老师布置的作业保质保量地完成。有些同学作业写得马虎、潦草，单是让老师辨认字迹就要费很多功夫，给老师增加了很多额外的工作量。对老师说话要和气，不顶撞老师，不强词夺理。尊重老师的人格，不讲侮辱性的话语。关心支持老师的工作，帮助老师做一些力所能及的事。

（二）勤学好问，虚心求教

术业有专攻，教师在其任教学科方面的知识水平肯定高于学生，学生要向教师虚心求教。做学生时，可能经常说“这个老师不怎么样”“那个老师水平太低”……等长大了以后才知道这种看法和想法是多么幼稚。每个老师就是一本无字的书，你可以从老师那里学习解决问题、处理问题的方法和途径，学到书本上学不到的知识，提高自己的素质修养。另外，每个老师都喜欢勤于思考的学生，向老师请教问题往往是师生交往的第一步。除班主任外，任课老师并没有多少时间和学生直接交往，常向教师请教学习上的问题会加深师生彼此的了解和感情。

（三）对老师的要求和期望要实事求是

正像有各种不同特点的学生一样，也有各种不同特点的老师。教学经验有多寡，教学水平有高低，表达能力有强弱，讲课有不同的风格。即使教学水平高的老师有时也可能讲得不够严谨，也可能因疏忽而出错。我们要主动适应各种类型的老师，不对老师提出过高要求，更不要由于不喜欢某位老师的讲课风格，就不喜欢他讲授的那门学科，那么，直接受损失的就是同学自己。对教学水平暂时不能令我们满意

的教师，学生可以提一些建设性的意见，帮助教师提高教学质量。教学水平的提高有一个过程，学生要耐心等待，不要操之过急。

（四）正确对待老师的不足

世界上不存在零缺点的人，没有一个老师是完美的，不能求全责备。如果老师有的观点不正确，或是太严厉，甚至有的老师“架子”比较大，这都是有可能的。发现老师的不足要持理解态度，向老师提意见语气要婉转，时机要适当。也可以采用书面形式与老师交流。理清自己的思路，在尊敬老师的前提下，谈自己的想法、建议。言谈要表达自己的善意。不管怎么说，老师是长者，要照顾老师的自尊心和面子，要使用恰当的语气、恰当的行为。不在背后议论老师、恶意诋毁老师、报复老师。不给老师起绰号。

（五）正确对待老师的批评

犯了错误要主动承认，得到老师谅解。态度要诚恳，实事求是。如果老师批评不当，要委婉解释，含蓄说明，不当众顶撞、指责老师，告别老师时要道谢。有的同学明知自己错了，受到老师批评时，嘴上却死不认错，与老师闹得很僵。也有同学受过一次批评后，就特别怕那个老师，担心对自己有成见。这是没有必要的。如果错了，及时改正了，老师一样会喜欢。老师不会因为哪个学生一次没完成作业，一次违反了纪律，就对学生下定论，说他是坏学生，就对他有成见。相信老师会全面、客观地评价学生。

（六）理性对待老师的误解

老师面对众多学生，一时判断错误在所难免，要能体谅老师的无心之错。而且老师是出于“恨铁不成钢”的动机，并非出于恶意，要主动消除对老师的反感。当受到老师错怪时，可以心平气和地进行解释，一时不便于解释，暂时忍一忍，待以后找机会再解释。也可以请同学或班干部代自己向老师解释。还可以变委屈为推动自己前进的动力。俗话说：事实胜于雄辩，沟通的最佳方式不是口头的胜利，而是你实际的成功。

五、积极与父母沟通交流

家庭是同学们成长的地方，同学们不能做纯粹的感受者，更不能做破坏者，而应该承担家庭中的责任，做幸福家庭的建设者。

1. 明确自己在家庭中的责任和义务：尊敬孝顺父母，生活自理，减轻父母负担，维护家庭团结，共创和谐家庭。

2. 尊重关心父母：尊重父母人格，维护父母尊严；尊重父母的劳动和劳动成果，节俭持家；尊重父母的能力，热爱自己的父母；主动关心父母的心情和健康状况；主动、及时地向父母汇报自己的思想、学习状况。

3. 培养生活自理能力：学会自我服务，如：自己洗自己的衣服、做简单的饭菜、针线活等；主动承担一些家务，如：收拾餐桌，洗刷碗筷、拖地、打扫卫生等；养成良好的卫生习惯，形成科学的生活规律。

4. 勤节省，少伸手，形成合理的消费观：物质上不虚荣、不攀比；生活上不讲究排场、不摆阔气；穿着不追求高档和名牌；有计划、有重点地消费；不吃或少吃零食。

5. 理解父母，接纳他们的不完美。天底下没有完美的父母。面对不完美的父母，请坚定以下信念：（1）如果你的父母不够好，那么，“天老爷”正是想通过他们磨练你。（2）坚信一定存在着至少三种以上的方法，能够使你和你的父母和谐相处。（3）坚信自己变得越好，父母也会变得越好。（4）坚信你越能够站在父母角度考虑问题，父母也就越能够站在你的角度思考问题。（5）坚信如果你把注意力放在寻找父母的优点上面，那么，你就一定会发现父母身上的优点多于他们的缺点。（6）坚信如果自己的一生与最有缘分的父母处不好关系，是自己无能的表现。如果一味怪罪父母如何不好，那不过是为自己的无能寻找借口罢了。

常言说：“一个好汉三个帮，一个篱笆三个桩。”社会是由人组成的，每个人都必须和别人相互支撑、相互依存、相互帮助，人人都需要一个良好的社会支持系统。快乐与他人分享会更快乐，忧愁向朋友倾诉就会减轻。祝愿同学们与亲人、朋友及同学、老师关系融洽，情感联系密切和谐，塑造合群、乐群、开朗、友善等健康人格，健康快乐地成长！