学校的理想装备
电子图书·学校专集
校园网上的最佳资源

二十一世纪中小学生素质教育文库(43)

礼仪心理

BOOK
内部资料 非卖品

人际交往的作用

中小学生人际交往的作用，主要体现在中小学生人际交往过程中所表现出来的功能与影响。这种作用，往往是由交往的内容、形式、环境和条件构成的结果，并集中地体现在交往者外在的社会作用和自身内在的心理作用两个方面。

交往者外在的社会作用

中学生人际交往的外在的社会作用，主要指他们通过社会的人际交往所产生的积极、健康和进步的功能，这种作用主要包括以下几个方面：

熟悉环境的作用

环境主要指人所活动的一定的场所的自然与历史情况、各种条件和人际关系的状况等因素的总和。尽快地了解、熟悉和适应环境，对一个人来说是至关重要的，它往往关系到事情的成败。而了解、熟悉和适应环境的过程往往就是人际交往的过程，就是通过人际交往来实现的。

革命战争年代，我们的革命前辈为了一个战役的胜利，为了开辟一块根据地，事先都要做大量深入、细致的社会调查工作，这种社会调查工作实际上主要依靠人际交往工作，通过走访当地群众，通过同各种人和事的接触，对环境和条件、对敌我双方的力量对比有了充分的了解，做到心中有数，方向明确，只有这样才能下决心并取得胜利。反之，如果不事先通过人际交往来了解和熟悉环境，心中无数，方向不明，则不可能取得胜利。

对于中小学生来说，道理也是一样的。新到一个学校、一个班级或者到一个新的、陌生的社会活动场所，如果自己不同周围的人接触，信息不灵，消息不通，对自己所在的环境、场所的情况不甚了解，自己把自己封闭起来，往往不利于自己的成长，不利于自己同周围的人感情上的沟通，不利于利用环境的有利方面、克服不利方面，有时甚至会出差错、闹笑话。由此可见，在中学生了解、熟悉环境的过程中，人际交往所起的作用是显而易见的。

团结协作的作用

人际关系是否融洽、和谐，将直接影响一个单位、一个部门、一个集体的整体功能和效力。大家团结一致、齐心协力所形成的合力，往往不是单个力量的加法，有时甚至是乘法。在科技飞速发展的时代，很多事情不是一个人能够完成的，而需要相互配合，相互协作，利用整体的智慧和优势来完成。

就中小学生来说，如果一个学校、一个班集体，同学之间能相互沟通、相互理解，大家和谐相处，在学习上、工作上、生活上互相帮助、互相关心，那么，这个学校、这个班集体就会有好的校风、班风，这个学校、这个班集体学习、纪律文明水平及各项课外活动就会生气勃勃、健康向上，每个同学也就会感到自己是生活在一个温暖和团结友爱的集体之中。反之，如果一个学校、或一个班集体的同学之间互不往来，缺乏交流和沟通，互相争斗、互相抵触，相互之间缺少团结协作精神，那么这个学校或这个班集体的校风或班风就不正，学校或班集体的整体水平和效力就会上不去，校风或班风就会死气沉沉，同学也就不会感到集体的温暖和力量，就会缺乏集体荣誉感。

由此可见，在一个学校或班集体中，有意识地增进同学们之间的相互交往、相互理解，创造一种积极向上、民主融洽、团结协作的人际关系，使同

学们能心情舒畅、精神饱满地投入学习和各项活动之中，对办好一个学校、管理好一个班集体，培养好一名中学生，都是有其积极作用的。

信息交换的作用

中小学生本身就生活在群体之中，而且他们的思想又相当活跃，渴求知识和信息的愿望又相当迫切强烈。因此他们用于相互交往、相互沟通信息的时间占了他们整个时间的绝大部分。正是通过这种交往和沟通，使他们知识不断丰富、能力不断提高、视野不断开阔。

一般的中学生的相互交往、相互沟通信息主要通过交谈、听讲、阅读和书写几种方式进行。这几种方式又集中以语言交际和文字交际两种手段表现出来。语言交际是以语言作为交际的媒介，中小学生在校学习中，老师的课堂讲解、课后辅导，同学之间的交流、讨论等，都是用语言进行信息交流的形式。通过这样的语言交际，同学们接受了新的课程，掌握了新的知识，同学们之间得以相互补充，取长补短。中学生在校外、在社会上通过同长辈、同辈、亲戚朋友及各种场合下所遇到的人和事的交际，又获取了大量社会信息和知识，增加了社会阅历经验。文字交际是以文字作为交际媒介，以书刊、报纸、杂志、资料以及书信往来为信息交流的工具。通过这些交流工具，使中学生们获得了大量的间接信息，补充了他们以亲身经历而获取的直接信息，扩大了他们的知识面，拓宽了他们的生活空间。

对于中小学生来说，脱离了语言交际和文字交际，他们的学习和知识的获取是难以进行的。尤其是在处于信息时代的今天更是这样。只有把语言交际和文字交际有机地结合起来，灵活运用，才能使中小学生们的信息交换变得更加丰富多采、卓有成效。

优势互补的作用

在任何一个群体中，各个人的知识、能力、气质、性格都是各不相同的，不可能处在同一水平线上，各人有各人的优势，各人有各人的长处。优势互补，充分发挥各人的特长，是任何一个群体团结向上、取得成功的保证。

对中学生来说，优势互补的作用尤为明显。一个学校的学生、一个班集体的学生，往往来自不同的地区、不同的中小学、不同的家庭，他们的经历、以往所受的教育，他们的知识结构和社会活动能力，他们的气质和性格，均不完全相同，各人有各人的优势和强项。只有通过集体内部、同学之间、师生之间的交往，在多方面的双向交流中，取长补短，才能既产生整体效应，又使个人的才能得到更全面的发挥和增值。

现在的中学生是跨世纪的人才。跨世纪的人才就包括需要不同知识、才能、气质和性格的人组成有效的工作或研究群体，这样的群体中所包括的知识结构、智能结构和所达到的水平是任何单个人的能力和作用所达不到的。同时，人才之间的知识、能力和性格上的优势互补作用，又有利于每个人的发展和成长，达到既提高群体的整体素质，又提高了个人的素质。

中学生正是长知识和培养能力的时候，进行良好的人际交往，互相学习，取长补短，注意发现和学习别人的长处，克服自己的短处，充分发挥人际交往中优势互补功能，对于把自己培养成为全面发展的合格的跨世纪的人才，其意义是深远的。

联络和增进感情的作用

人不仅有其自然属性，而且有其社会属性，他只有生活在社会群体之中，不断进行感情交流和联络，才能变得乐观、开朗、充满活力，其精力和智能

才能得以充分的发挥。反之，如果脱离社会群体，长期独处，其性格就会变得扭曲、孤僻，其精神与神情就会变得忧郁和变态。有人说，没有朋友、没有感情联络和交流的人，就好比在阴天里行走的人，没有阳光，没有活力。这话颇有哲理。

中学生虽然有较好的客观存在的交往条件，同学们共同学习、共同生活，共同参加集体活动，但如果自身主观上不注意进行人际交往，加强师生之间、同学之间的感情联络，仍有可能使师生之间、同学之间感情淡漠，相互之间保持距离，互相封闭。这样不仅影响整个集体的欢愉、融洽的气氛和对集体的热爱，甚至还有少数同学会感到孤独、寂寞，时间一长，就会影响学习和身心健康。

相互勉励与促进的作用

人际交往的相互勉励与促进作用，主要指通过交往，使人际关系协调，在情感上产生共鸣，从而促进双方在智力、能力和体力上产生跃进。

在人际交往中，相互勉励与促进的作用是很重要的。在顺利时，它能帮助人们戒骄戒躁，再接再厉，夺取新的胜利；在困难时，它能帮助人们振奋精神，昂扬斗志，克服困难和挫折，达到预定的目标。

对于中学生来说，相互勉励与促进的作用也是显而易见的。在一个班级中，同学之间的学习水平、考试成绩、工作与生活能力往往参差不齐。如何使先进的同学更先进，使后进的同学赶上先进？如何提高整个班集体的整体水平？很明显，同学之间通过交往相互勉励与促进是起很大作用的。先进的同学之间通过交往中的相互勉励与促进，会使目标更加明确，前进的步伐迈得更大；后进的同学之间通过交往中的相互勉励与促进，会使信心更足，意志更坚定；先进的同学与后进的同学之间通过交往中的相互勉励与促进，会造成一种先进带后进，后进赶先进的积极向上的和谐气氛。这种作用无论是对学生个人，还是对一个班集体来说，都是必不可少的，都是一种强有力的动力。

交往者内在的心理作用

中学生人际交往的自身内在的心理作用，主要指他们通过社会的人际交往所产生的自我内在的心理健康、心理平衡、心理保健作用和正确地认识自我、积极地完善自我的作用。

心理健康与保健作用

人际交往是正常人生活中不可缺少的重要内容，也是保持人精神与心理健康的基本需要。正如英国著名学者培根所说：“ 当你遭到挫折而感到愤闷抑郁的时候，向知心朋友的一席倾诉可以使我得到疏导，否则，这种压抑郁闷会使人致病。 ”人们通过交往，可以排解心中的苦闷、不悦，可以从对方的言谈中受到启迪，重新产生积极向上的情趣，从而导致心理上的重新平衡，产生信任感和安全感。

中学生有的来自各个不同的小学，有的来自各个不同的初中，他们告别了原来很熟悉的学校、老师和同学，来到一个新的较陌生的环境和群体中，他们需要有一个适应期。有的同学交际能力强，适应能力强，会很快与新的环境、新的群体相处融洽，保持心理平衡和健康，学习、工作很快会出现新的局面。也有的同学不善交际，适应能力也差，换了一个环境和群体往往会

产生陌生、孤独、思念和忧虑的情绪；也有少数同学还会感到一种惆怅和抑郁，严重地影响学习和正常活动。这些同学特别需要交往，需要老师和同学的主动关心，使他们能尽快地排解心中的孤独与忧虑感，与整个群体融合在一起。学校、班级或团、队适时地组织一些有意义的集体活动，给同学们提供相互间接触、交流的机会，创造一种团结、和谐的氛围，是非常需要和有益的。

另一方面，中学生在学习生活中会不同程度地遇到一些困难或挫折，或者某次考试成绩不好，或者遇到一次意外的打击，如果把这些不愉快的事闷在心里，就会感到苦闷、失望、紧张，时间一长，就会形成心理障碍。如果能及时地通过人际交往，向老师、同学一吐为快，并在老师、同学的帮助与启发下，能尽快地制定克服不利方面和因素的措施，就会很快地走出困境。

对中学生来说，积极的、健康的人际交往会使他们的精神生活丰富多采，心理障碍能及时有效地得以消除；而孤僻、不合群、不注意人际交往的同学，往往对他们健康成长不利。

自我认识与完善的作用

人的自我认识与完善不仅需要自身在学习与实践上实现，而且也需要在人际交往中，在与他人的相互作用中来完成。

通过人际交往，在同别人的对比中，人会更容易发现自己的优点和弱点、优势和劣势、长处和短处，从而更有针对性地保持自己的优势，吸收别人的长处，克服自身的缺点，不断完善自己。

中学时期，是人的自我认识逐步成熟的时期，也是人的自我完善的起点时期，因此，是一个很重要的打基础的阶段。

一方面，中学生在同同学与其他同龄人交往中，以他人为衡量的尺度和借鉴的镜子，从与他人各个方面地比较中，更全面的认识自己。同样学习一门功课，考试的结果，自己的成绩在班里名列前茅，说明自己的学习是刻苦的，基础是好的；同样担任班干部，自己所负责的某一项工作开展得不如其他班干部好，说明自己的能力还不如别人强，需要在实践中进一步锻炼自己；在一场知识竞赛中，自己的得分比别人高，说明自己的知识面较广；在一场体育比赛中，自己的成绩不如别人，说明自己体力与运动水平与别人还有差距。当然，这种对比、衡量、借鉴的标准，也会因时间、地点、对象的不同而发生变化。例如，有的中学生在小学阶段是班里、甚至年级里出类拔萃者，而一旦进入重点中学，就会成绩平平。这样他的自我认识就会发生变化，由小学时期对自己估计过高，沾沾自喜，逐步转变成对自己估计不足，使自我认识在更广泛、更高层次的比较中更趋合理、成熟，逐步形成较为客观、正确的自我认识。在此基础上，找出差距，找准目标，进一步完善自己。学对自己的态度和看法以及自己与别人的的交往来进一步完善自我认识、自我评价。有些方面优缺点自己是不容易感觉到，而周围的长辈或同辈人是容易发现的。因此，正确对待别人意见，主动征求别人意见，是使自我认识更趋完善、更趋客观的有效途径，也是使自己更趋成熟的标志。

从上述中学生人际交往的外在的社会作用和内在的心理作用的分析中，不难看出，正确、积极的人际交往对中学生的健康成长和在德、智、体方面全面发展的作用是极大的，意义是深远的。

加强个人修养，密切人际关系

如何建立良好的人际关系呢？我们想从修养方面提出几点建议供大家参考。

要有正确的自我意识

自我意识是一个人对自己存在的认识，包括对自己的生理状态（如身高、体重、体形、相貌）、心理特征（如兴趣、爱好、能力、性格、气质等）、自己和他人的关系、自己在群体中的角色、地位等等认识。自我意识是一个人行为的出发点，它影响个人的知觉、思维、学习行为，而影响最大的是人的自尊心和自信心。

自我意识，特别是自我评价制约着个性的发展方向。自我意识越正确，就越能使自己更好地适应环境，越有利于自我发展，越有利于正确的人际交往。自我意识不正确就会出现许多不适应，特别是人际关系上的不适应，造成个人身心发展上的困扰，自卑、自负、自暴自弃、刚愎自用，都是错误的自我评价。

要掌握适当的“ 度 ”

处理人际关系，要讲究“ 适度 ”。“ 万物皆有其度 ”，待人接物，“ 不卑不亢，落落大方 ”，表现人的精神面貌，反映人的内在涵养。人不仅要正确地评价自己，自我尊重；也要正确地理解他人，尊重他人。适度的自我尊重有助于个人有效地适应环境，增加安全感，产生自信、乐观和容忍挫折的能力。而过度的自尊感则表现为自命不凡，会增加其适应的难度。自尊感缺乏则会产生依赖、自卑、盲从、多疑、脆弱等心理障碍。讲究“ 度 ”就是讲究唯物辩证法，既要看到自己的优势、长处，也要看到他人的优势、长处；既要说明自己的为难之处，也要体谅别人的为难之处。“ 理解万岁 ”必须以个人修养为基础，加强个人修养，在待人接物时，努力做到自信而不自傲，自谦而不自卑。

珍视友谊，发展友谊

友谊是青少年心理发展的必然现象。相对小学生而言，中学生对友谊的需要更强烈，理解更深刻，要求也更高。中学生开始懂得友谊要以共同的志趣、爱好、追求为基础，要超脱世俗的偏见、尘世间的势利和实用主义，这种纯洁的理想化的友谊是极为宝贵的。另外，中学生的成长和成熟大部分要依靠外来的帮助，要依靠友谊的帮助。健康真挚的友谊可以成为行动的内驱力，成为德才兼备的精神支柱。中学时代的友谊相对稳定、持久，有的可以保持终生，成为人生旅途不可缺少的精神力量。

要有参与意识

在未来的教育中，将会特别重视学生的参与性学习。

在参与性学习过程中，学习者不仅表现出与决策者合作的愿望，不充当

被动受限制的角色，而且会强烈地表示要更充实地生活的愿望，并在积极参与决策和充实地生活的交往中不断学习，“ 创造在学校学习与未来参与社会活动和生活之间的一致性和适应性。 ”因此，现在的中学生，要使自己具备迎接 21 世纪挑战的能力，就必须抓住机会，参加社会上的各项活动，在交往中提高自己，在活动中展示自己。例如，对城市的交通拥挤、环境污染、生态环境破坏、森林火灾、野生动物的保护以及社会的犯罪问题、贫穷落后问题、人口失控问题等诸多社会问题进行调查研究，对于产生的原因，可能产生的严重后果等进行分析，并提出自己关于解决这些问题的可供选择的方案与对策，培养学生关心和解决社会问题的习惯和能力。

另外，对于中学生还要适当地安排一定的时间，到商店、图书馆、博物馆、车站、机场、轮船码头等公共服务场所去参加社会服务性劳动，树立为人民服务的思想、观念，培养参加平凡劳动的习惯，提高为社会服务和适应社会的意识，增强学生的社会责任感和价值观。

此外，对于那些智商较高并具有特长的学生，要特别注意，因为一般来说，具有创造性才能的学生，性格内向，缺乏社交能力，好孤独，在集体活动中起妨碍作用，所以在发展个性特长的同时，不能助长个人主义，不该忽视创造也是一种集体活动。要为他们开展一些科技活动和科研活动，让他们多了解一些最新科技成果，引导他们构想未来社会的各项工作、生活体制和形态，通过他们对未来生活的体验，培养他们构想、创造和适应社会的能力。

学会对感情的合理渲泄

在中学生的学习和生活中，总会遇到不顺心的事，总会遭遇挫折。“ 别理我，烦着呢！ ”做为一时的渲泄是可以理解的，但是，由此而产生的挫折感和失落感，不能让它一味膨胀，要设法转移所思，调整心绪。因为一旦所有的人真不理你时，你会发慌甚至六神无主，不利于身心健康。

感情的渲泄有直接和间接两种方式。直接的渲泄是直接针对引发感情的刺激来表达感情。当直接渲泄不利于别人或自己时，则可用间接渲泄，如向自己信赖的人倾诉，取得帮助；开诚布公地与矛盾对方交换意见，消除误会；必要时哭一场，释放积聚的能量；也可以通过体育和文娱活动等方法消除心中的积郁。这样渲泄感情既有利于个人的身心健康，又不会影响团结、妨碍学习和工作，是一种合理的渲泄。

交朋友的正确心理

平等待人

每个人生下来都是平等的，都有同样的思想与生存的权利。由于地区的差别，由于社会分工的不同，每个人的发展方向与职业选择也渐渐不同。但是，不管你出身于什么样的家庭，来自什么样的地方，你同其他人一样，都有着完全平等的人格，而没有贵贱之分。这一认识，应该是我们交际处事和待人的理论基础。

人际交往，“ 平等原则 ”是前提条件。没有平等待人的观念意识，就不可能与他人建立良好的交往关系。那些不懂得尊重对方的做法，都不会产生

良性的交往效果。平等待人，尊重他人，是获得他人信任的起点。离开起点，友谊谈何建立？有位哲人曾说过，不懂得尊重别人的人就不会得到别人的尊重。心理学家认为，人人都有自尊的需要。所以，只有互相敬重，友谊才能赖以生长和巩固。

1940 年“百团大战”后的一天，当时担任八路军一二九师师长的刘伯承元帅，听到师机关有的人带着轻蔑的语气把勤杂人员叫作“伙夫”、“马夫”、“卫兵”、“号兵”等，非常生气，就此事专门指出：“我们革命的军队官兵平等，都是革命大家庭的一员。今后，伙夫就叫炊事员，马夫就叫饲养员，挑夫就叫运输员，卫兵就叫警卫员，号兵就叫司号员，卫生兵就叫卫生员，勤务兵就叫公务员，理发师就叫理发员。”从此，八路军中的称谓就照此统一下来了，官兵关系从此也变得更密切了。

刘伯承元帅平等待人的事迹，应该成为我们青少年学生处世的范例。

交友重在品德

人生活在世界上，谁也离不开朋友，谁也少不了朋友的情谊和支持。俄国著名诗人普希金说：“不论是多情的诗句、漂亮的文章，还是闲暇的欢乐，什么都不能代替亲密的友情。”生物学家达尔文也说：“讲到名望、荣誉、享乐、财富等，如果拿来和友谊的热情相比，这一切都不过是尘土而已。”可见，世上的人都是多么重视朋友啊！

可是，要获得几个真正的朋友并不容易，这或许要比考几个 100 分更困难。俗话说：“近朱者赤，近墨者黑。”好的朋友可以帮助你一块进步，坏的朋友会使你逐渐走下坡路。所以，涉世不深的中学生们，交朋择友中一定要小心慎重，一定不可忘记，一切以品德为重。只有具备良好品质和礼仪的人，才可以成为自己的朋友。

交朋友时要掌握以下基本要点：

交志趣相投，情操高尚的朋友。交朋友的目的，是为了有益于思想和学习上的进步，丰富课余生活。与志趣相投、情操高尚的人交朋友，可从他们身上学到许多东西。在他们的激励和影响下，我们自己也不知不觉地进步。健康高尚的友谊，不仅会使我们的生活增添欢乐，人格性情得到熏陶，而且还能增强我们战胜困难的勇气，获得蓬勃向上的力量。

有缺点的朋友也可交往。一般来说，同学们都愿意和长处多的同学交朋友。但是，实际上，每个人都有各自的优缺点。你强中有弱，他弱中有强；或许他的长处正是你的短处，你的短处正是他的长处。一个同学不可能在所有方面都超过别人。那些缺点较多的同学，其才能往往潜藏在某处，只是我们尚未发现而已。我们要善于发现他人身上的闪光点，同时看到自己也有不如人的地方。与有缺陷的人交朋友，关键在于从别人的缺点中提醒督促自己，在向别人学习优点中完善自己。

不要交讲究“哥们义气”式的朋友。青少年学生渴求友情，但我们不要以为在困难时向你伸过手来的，都一定是友谊的手；不要以为跟你谈得来的，就一定是知心朋友。有些讲究“哥们义气”的人，往往利用青少年缺乏社会生活经验的弱点和渴望友谊的心理，讨好你，亲近你，得到你的信任，然后在不知不觉中把你引向歧途。

珍惜友情

青少年本来最珍视友谊。然而，有时当生活中发生一点波折以后，有些同学竟就对友谊产生了怀疑。本来是两个很要好的同学，偶尔口角一句，从此就不再说话了；同桌而坐的学友，为了争考第一，借到一本参考书，竟封锁起来；有人告诉你，你最要好的同学把你不愿让别人知道的隐私披露了出去……

碰上这种事情，有的同学变得灰心消沉，自认真心诚意对待人，别人却把自己随随便便给伤害了。这使他十分难受，甚至开始怀疑世界上有没有纯真的友谊。

其实，同学和朋友间的亲密情谊，是永世长存、无处不在的，是任何力量也扼杀不了的。

要好的同学、朋友突然闹起了别扭，产生了矛盾，原因是多种多样的。有时候，是别人误会了自己；有时候，确实是自己的失误造成的。遇到这种情况，我们首先要做的是严格要求自己，认真反省自己的行为。发现错了，勇于承认，并迅速改正。

然而，有些时候，我们与朋友之间关系的紧张却是起因于朋友的错误。在这种时候，该怎么做才是得体的呢？

古代名著《世说新语》里有个“管宁割席”的故事：有一对好朋友——管宁和华歆——一起在菜园中锄草，突然掘出一片金子，管宁照旧挥动锄头，把金子看得同瓦石没有两样，华歆却拾起金子看了一番，然后才扔掉。后来，又有一次，他们一同坐在一张席子上读书，有个坐着马车的显贵人物从门口经过，管宁照旧读书，华歆却放下书本，走出去看。看到华歆如此贪慕富贵荣华，管宁很生气，就割裂席子，把座位分开，对华歆说：“你再不是我的朋友了。”

“管宁断席”的故事受到很多人的传颂，但也有人对此有不同的看法，认为管宁仅仅因为老朋友有一些这样那样的毛病，便这么绝情地与他一刀两断，未免太不合人情，也太不珍惜友谊了。从历史上看，华歆后来当上了魏国的相国，史学家称赞他是“清纯德素”的“一时之俊伟”，可见这个人其实并不是什么追逐名利的小人。

我们当然希望自己交上的朋友个个都是品德优异的人，但是，这样说绝不是等于要自己的朋友个个都必须完美无瑕，做人处事处处都合乎规范，永远正确。“金无足赤，人无完人。”要知道，生活中，一点缺点也没有的朋友是永远也找不到的。

在一个集体中，有人先进，有人后进；先进者会有缺点，后进者也不见得没有优点，这才符合生活的真实。古人说：“人至察则无徒。”对朋友要求太高，像容不得眼中的沙子一样容不得朋友的一星半点过失，这个人将会没有朋友。对于有缺点的朋友和同学，我们决不可以横眉相向，鄙视疏远，断绝往来；而应诚恳直言，晓之以理，耐心帮助，这才是真正的待友美德。

助人为乐

讲到助人为乐，同学们自然会想到雷锋。雷锋讲过一句名言：“要使自己活着，就是为了使别人过得更美好。”雷锋助人为乐的事迹，是同学们耳

熟能详的了：当他看到辽阳遭水灾的消息时，连夜把自己积攒的 100 元钱寄给灾区人民；出差在沈阳换车时，他用自己的津贴为一个丢失钱包的和车票的老大嫂买了车票，并送她上车；得知战友小周的父亲患了重病，他便设法以小周的名义给他家寄去 10 元钱；雷锋一出现在公共场所，人们总能看到他那忙碌的身影和额头上的汗珠，或扫地擦玻璃，或给旅客送水，或扶老携幼……

为什么雷锋已经故去这么多年了，而他的名字、他的事迹却一直为人们所传颂？这是因为雷锋形象所体现的助人为乐精神，正是我们的时代、我们的社会极其需要的伦理与美德。

生活中，一个社会，一个集体里，良好的人际关系离不开友爱和关心。人与人之间的友谊内容，除了互相尊重、志趣相投之外，还应充满关怀。要赢得友谊，就要切切实实地关心对方，体谅对方，尽量为对方着想和排忧解难。一个眼中只有自己，只关心自己，只喜欢别人帮助自己的人，肯定不会拥有真正的朋友。

以一颗热忱的心，向你的同学、亲友和邻居伸出帮助之手，实际是最高的礼仪表现。因为，一百句礼貌用语也抵不上一件助人的好事，只有诉诸行动，乐于帮助别人，才是对别人最实际的尊重。对人的实际帮助，表现为对人的照顾、关怀、体贴：别人有困难，乐于帮助；人们之间有纠纷，热心调解；别人有了缺点或错误，能善意指出……人与人之间的关系从来都是相互的，一个能够尊重、关心和爱护别人的人，自然也会得到别人的关心、爱护和帮助。

前苏联著名作家高尔基在给小儿子的一封信中说：我一看到你栽的花，心中就充满喜悦，“ 如果你永远地，整个一生都给人民留下美好的东西——花朵、思想，关于你的光荣回忆，那么你的生活就会轻松愉快。 ”“ 当你感到一切人都需要你的时候，这种感情就会使你有旺盛的精神。 ”这正是对“ 助人为乐 ” 美德的诗意般的概括。

宽怀大量

所谓宽怀，即指为人要胸襟大度。法国文学家雨果曾说过：“ 世界上最广阔的是海洋，比海洋更广阔的是天空，比天空更广阔的是人的心灵。 ”胸怀大度，能使人与人的关系更加和谐；若斤斤计较，心地狭窄，则容易使人际关系紧张。有的中学生，待人接物中，心胸偏狭，控制力差，稍不如意就恶语相对，或耿耿于怀。

在日常生活中，类似这样的例子是经常可见的：

电影院。进场的观众如潮涌入。由于拥挤，一个中学生不小心踩了前面的一个中学生的脚，挨踩的一把抓住踩人的，瞪着眼睛喊：“ 你瞎了？没长眼睛？ ”对方也不甘示弱，挑衅地说：“ 怎么着，找茬儿打架？你以为我怕你？ ”说着两人扭打起来。皮肉受苦不说，这两人都因为扰乱公共场所秩序被罚款，同时被撵出电影院。

对我们中学生来说，心胸与度量不是个无关紧要的小问题。它不但关系到我们的个人形象，还关系到学业的成败。在学习与社交过程中，度量也直接影响到人与人之间的关系是否能协调发展。人与人之间经常会发生矛盾，有的是由于认识水平的不同，有的是因为对对方的不了解，或者是一时的误

解。你能够有较大的度量，以谅解的态度去对待别人，这样才可能赢得理解，赢得支持，赢得良好的人际环境，使自己与他人的矛盾不断缓解、消失。反之，如果度量不大，为了丁点大的小事而争吵不休，斤斤计较，结果必将是徒伤感情，葬送友谊；分散精神，贻误学业。

一诺千金

在我们与同学或亲友交往中，一定要讲究信用，说话算数，绝不爽约。这也是文明礼貌的标志之一。

古时候有个“抱柱守信”的故事，传说有个叫尾生的年轻人，他和别人约会在桥下相见。尾生在桥下等了很久，约会的人还是没有来。又过了一会，河水上涨，漫过桥来了。这时尾生为坚守信约，死死抱住桥柱子不放，一心等待约会的人前来。后来，河水越涨越高，竟把尾生淹死了。

尽管尾生抱柱等死有点迂腐，但他那种坚守信用的精神却是值得称颂的。因为他把信用看得比生命还重要。我们中华民族自古就有坚守信用的传统和美德，单是讲“信”的成语就有“信誓旦旦”、“信而有征”、“信赏必罚”、“言而有信”、“徒木立信”、“一言为定”等等。

对比古人，观照自己。同学们不妨反省一下自己是否有过失约食言的行为呢？譬如，别人托你买一张球赛票，钱都交给你了，你拍胸脯担保绝对没有问题，可到了售票处一看，队排得那么长，你就不乐意买了。又如，几个同学相约假日同去旅游，事到临头你又变了卦，或是约的早晨七点钟集合，你却八点才到。请不要以为这些是小事一桩，如果你在小事上经常失信于人，人们在大事上也会对你不信任的。正像孔夫子说的：“人而无信，不知其可也。”

如果说，古代社会尚且如此重视信守诺言，那么，到了人们的联系比过去更为密切，互相间的影响和连锁反应也比过去更为强烈的今天，信守诺言就更为重要了。一个人讲信用，重诺言，就是对他人利益的尊重。轻诺寡信，轻则妨碍他人的休息和生活，重则影响自己的事业和效益。现代社会环环紧扣，一个人违诺失信，常常会影响波及公共事业与大众利益，甚至造成严重损失。所以，慎诺重信，言必信，诺必果，是青少年学生从小应该养成的好品质，是一代新人自重自爱的表现。

保密与美德

秘密，是任何人都有的。早从小学时代起，我们就开始在一定范围内向别人保密了，就是对最亲近的父母也不例外。但是我们心头的秘密，却可以向要好的同学朋友公开，只是，这有一个条件：“秘密”告诉了你，你就得为我保密。不然，以后我就再也不会把秘密告诉你了。这种向朋友吐露又要求朋友保密的倾向，随着年岁的增长，愈来愈强烈。

一个人总有一些纯属个人私事的东西，这些“隐私”往往不宜扩散，只能在自己与挚友之间“你知、我知”。这些隐私包括伤心的事，包括快乐的秘密，也包括生活的缺陷、个人的恩怨等等。这些个人“隐私”，自己闷在心里实在难耐，于是就会向知心好友倾吐出来，目的是为了赢得朋友的同情、爱怜，让其帮助自己出点子，想办法。假如，当好友将他的苦衷告诉了我们，

我们却把这些“悄悄话”公诸于众，那么会引发什么样的后果呢？朋友伤心不说，可能还会引起意想不到的连锁反应，引发系列风波，平白无故地制造出人为矛盾。而自己的形象也蒙上一重阴影。

朋友把自己的“隐私”告诉了你，即使没有叫你保密，也表明了他对你的极度信任。对此，你只有为他分忧解愁的义务，而没有把“隐私”张扬出去的权利。如果张扬出去，势必会失去朋友的信任，以后人家就再也不敢和不愿把自己的“隐私”告诉于你，而你也就成为一个严重失德的人。

人们之间互相交往，是为了交流情感、寻找帮助和增进友谊。人们结交朋友的一个重要目的，就是使自己的心里话能够找到个可以倾诉并被理解的对象。但是，言而无信的人却辜负了这种信任，他们当面答应“保守秘密”，背转身来又向别的不相干的人和盘托出。像这样的人，怎么让人与之交往呢？

消灭嫉妒

在著名的荷马史诗《伊利亚特》中，有一个关于苹果的故事：

那是在狄萨利亚的国王皮琉斯的结婚典礼上，几乎所有的女神都应邀来吃喜酒，只有一个女神阿利斯没被邀请。阿利斯大为恼怒，便在筵席上丢下一个金苹果，上面写着一行小字：“送给最美丽的。”这一来，引起了轩然大波，有三位女神为了争夺这个苹果，引发了无穷的纠纷，终于演变为古希腊传说中为期十年的特洛伊战争。

一个苹果为何会有这么大的魔力？关键在于上面的一行小字。正是“最美丽的”这一称号，点燃了女神们心中的嫉妒之火，于是便不择手段地相互争战。

这当然只是一个神话故事，但它却像一面镜子似的反映了人类社会的现实。在我们同学年轻的心灵中，不也同样存在着嫉妒的毒素吗？有的同学在班上处处争强好胜，容不得别人超过自己。谁被老师表扬了，谁的分数比他好了，都会引起他的不快，令他变着法儿贬低人家，讽刺挖苦，冷嘲热讽，打击别人，抬高自己。有的同学甚至大言不惭地说：“我这个人就是喜欢嫉妒！”

同学们，在我们中间，像这种具有嫉妒心理的同学还真不少哩。这种同学在班上处处争强好胜，把精力、心思都用在满足自己不健康的心理需要上，既害集体，又害自己。

有人把嫉妒比作一支毒箭。要知道，这支箭不仅会射中别人，也会射中自己！

既然嫉妒是一种极端自私的不健康的心理表现，那么我们就该坚决克服它。问题在于，怎样才能有效地克服嫉妒心理，做一个光明磊落，宽容大度的好学生呢？

首先，要深刻认识嫉妒心理对自己的危害。处处嫉妒别人，不但容易伤害别人，而且也使自己失去同情，失去朋友，最终只会使自己处于孤立之地，令人讨厌。

好嫉妒别人的同学，总是把主要精力用于打听、干扰、打击比自己强的人身上，无心勤学苦练。这样做，最受影响的，其实还是自己的学业。

其次，要明白每个人都不可能事事胜于别人，不要老是要“居人之上”心头才舒服。当自己内心对比自己强的人产生嫉妒时，要提醒自己：“比自

己强的人是自己的榜样，我要追赶他，超过他，但不嫉妒他！”要既积极进取又不嫉妒别人，做事光明磊落，不搞小动作。比方说，在长跑中，有人跑在前，取得了成功，而你“栽”了，失败了。这时你就要告诫自己：“今天他领先了，证明自己还有不如人的地方。以后我要加劲训练，下次领先的就是我。”并且衷心地向胜利者祝贺，公开坦诚地表示赶上他。

另外，要正确认识自己。很多同学的嫉妒常常是从拿自己和别人比较开始的。正因为没有正确认识自己，所以常常便以自己的优点比别人的缺点，以自己的成绩比别人的不足，越比越不服气，这不是实事求是的态度。我们应当对自己有个恰当的估价，学会取人之长补己之短，与同学们共同进步，共同提高。

同学们，大家渴望在学习上不断进步，希望自己能名列前茅，这是良好的愿望，也是容易理解的。但驱使自己前进的动力应是一颗进取心而不是嫉妒心。有嫉妒心的同学如果能够正确地以进取心取而代之，与同学真诚相处，互相帮助，你追我赶，那才会取得真正的进步！

特别情境中的心理调适

克服害羞感

害羞，这是学生中普遍存在的一种现象。害羞的同学怕与陌生人接触，无法在众人面前流利表达自己的思想，需要求助的时候却怯于向同学启齿，遇到老师提问就脸红。害羞感令我们常常尴尬，极不自然，无法发挥我们的智慧和才能，因而严重损害了我们的风度和形象。

克服羞怯心理其实并不太难。有害羞表现的同学，不必把害羞当成包袱，因为害羞并不来自遗传，而是环境的产物，是完全可以战胜的。

要自己相信自己，不要把自己的形象和表现想得那么糟，也不要因一二次不成功的经历便否定了自己的能力。谁都有失败的时候，谁都难免丢丑。然而，这些与我们的成功交际纪录相比，毕竟只占很小比例。为什么老是记住那些令自己脸红的场合，而却忘记那些光彩的时刻呢？

要学一些社交技巧，练习语言表达能力，比如怎样和身份、年龄不同的陌生人打招呼。和别人交谈前，先做些准备，写出谈话提纲，慢慢过渡为只想不写。

要大胆实践，主动到人多的地方去锻炼自己的胆量，如当众大声朗读；遇到排队的人，大大方方地从排头走到排尾；当公共汽车从你面前开过时，从容地朝车箱里望望；买东西时，大方地要求选择或退换商品；穿自己喜欢的新衣服在街上走……锻炼胆量，特别是要培养说话的勇气。说话当然要想好再说，但临场时也不要过分地瞻前顾后，只要认为该这样说，就大胆地说出来。

多参加集体活动。在集体活动中，人与人接触频繁，而且内容和目标一致，这为交往提供了良好的条件。所以，热爱集体，积极参加集体活动，也是克服羞怯心理的重要途径。

相信这么一来，你的形象将会大为改善，你将会变得越来越大方！

息怒有方

同学们恐怕都听到过气话吧？当你遭到气话的骚扰时，怎么办？

记住要忍让，不要冲动。西方谚语说：“ 愤怒会吹熄智慧之灯。 ”人一旦冲动发怒，便可能置礼仪修养于不顾。所以，一个聪明睿智的人，面对这类问题时便会想起“ 冷静 ”两字。

通常，说气话的人可能出自多种原因：有时是委屈，觉得对方不理解自己或冤枉了自己；有时是自己的想法、行为受到别人的阻碍而不能实现；有时是看到对方损害了他人或集体的利益；有时是个人利益受到损害，只顾自己不顾别人……不管哪种情况，气话的共同特点是带有突发性、冲动性和短暂性。从言语上看，说气话的人措词往往绝对、夸大、过激；从表情上看，说气话的人有的神气活现，有的暴跳如雷，有的涕泪交加，有的咬牙切齿，很少能保持常态。

而听到气话的人呢？也有不少人难以保持常态，有的人大为激怒，有的人气闷不已，有的人伤心消沉，有的人则不加思索地“ 以牙还牙 ”，故意加倍回敬以另一番气话，以报复原先说气话的人。结果便使一时的气话变成恶性的连环，害果越变越大。

气话使人失去常态，失去风度，失去理智，陷入了意气用事之中，人为地夸大和激化了矛盾，伤害了友谊。可见，说气话与不能正确对待气话同样都是有害的，都是有损我们的形象的。那么，怎样对待别人的气话才是正确的呢？

保持清醒的头脑。有些气话不是你直接听到的，而是经过了别人的转述。究竟原话是否如此，一定要保持几分怀疑。即使自己直接听到了冲你而发的气话，也要想：他为什么这样说？会不会是误会了？也许我真的错了？用这种方法先把自己的情绪控制下来，再慢慢去理出个为什么，并找机会解释，消除对方的“ 气 ”。

“ 不以为然 ”。也就是说，不把对方的气话完全当成真话。说气话的人常常是在失去理智的前提下一时冲动开口的，所以这些话就不一定是真话，并不完全代表说话人的真心。听到气话时，保持礼貌的沉默，心想“ 虽然现在他这么说，但他会后悔的 ”，从而对对方的“ 挑衅 ”不予理会。这种冷处理的办法，有助于抑制气话的害果。

宽容和忘记。说气话是很糟糕的事。说气话的人图的是一时的痛快，给人留下的，却是长时间的难受。但是，事情既然发生了，就要理智地对待它。对于别人说气话，我们要尽快忘掉；对说气话的人，要设身处地地为他们着想，谅解他们，绝不报复。

近代史上著名的民族英雄林则徐，在他的大厅里悬挂“ 制怒 ”二字，用以督促自己凡事忍耐，不发怒。英国作家毛姆说：“ 容忍是人的美德。人如能容忍，这世界也许更适于生活。 ”法国作家拉芳登说：“ 忍耐的效果往往超过力量与愤怒。 ”

每当我们遭受到气话的攻击或蒙受冤枉时，请记住：“ 生气是一个人对自己的最大惩罚。 ”

猜疑心要不得

所谓“ 猜疑 ”，便是无根无据地猜测怀疑。仅凭自己的主观想象，或是

听信别人的飞短流长，捕风捉影，由此去猜测对方如何如何。然后产生戒心，这也怀疑，那也怀疑，造成自己与他人之间的心理隔阂。

中国古代有则寓言，很能说明问题：

有一个人丢了斧头，便怀疑是邻居的儿子偷的。于是他左看右看，觉得那个邻居的儿子走路的姿势、面部的神气、说话的腔调，乃至一举一动，实在都极像偷斧子的人。

过了不久，这位丢斧人找回了遗失的斧子。这时候，他再看邻居的儿子，又觉得那人的一举一动，的确一点儿也不像偷斧子的人了。

猜疑是一种十分不负责任的心态，也是一种极其无礼的行为，更是和睦人际关系的一大祸害。多一分猜疑，人际之间就少一分诚意，多一分庸俗的烦恼和无聊的忧愁，给了别有用心的人多一分可乘之机。互相猜疑，会使集体涣散，人心各异，影响学习，影响生活。无端地互相猜疑，会使同学、邻里、师生之间产生隔阂与矛盾，难免伤感情，结芥蒂。好朋友之间也可能因此反目，产生怨恨。一个人，如果过份猜疑，而又不知醒悟，很可能就会酿成大祸。

英国哲学家培根是这样告诫青年人的：“心思中的猜疑有如鸟中的蝙蝠，它们永远是在黄昏里飞的……这种心理使人精神迷惘，疏远朋友，而且也扰乱事物，使之不能顺利有恒。”

古诗云：“长相知，不相疑。”意思是说，彼此要深切了解，才不会彼此猜疑。同学之间要不相疑，就必须“长相知”，“让一个灵魂孕育在两个躯体里”，努力改变有碍于与人交流的癖性。在班集体中，与同学融洽相处，善交朋友，常与他人促膝谈心，沟通思想。

忘掉别人欠你的情

中国有句古话：“虽有兄弟，不如友生。”可见交友之重要。有些同学在交友过程中，往往开头人缘不错，但友谊却往往不持久、不巩固。这种现象很有代表性。究竟是什么原因使其能开好头却不能结好尾呢？

一个人的待友之心，往往体现在日常生活的琐细事情中。分析起来，这些同学之所以开始显得人缘很好，主要是因为他们一般都比较随和、乐于助人，能够想别人所想，济别人所难。在这些方面，这些同学的确做得不错。但是，在他们帮助过别人之后，内心也就不断增长期待别人回报的心理。当这种心理得不到满足时，他们与曾经被帮助过的人的关系便日渐冷淡了……不错，同学之间应该互相帮助，互相接济但是这只能是我们自己的信念，而不能以此强求别人，甚至因别人做不到这一点，自己也就放弃了这一义务。埋怨对方没有投桃报李，自己吃了亏，说那些“我对他多好，我帮他做了多少事。轮到这次我求他，他却不管，真不够朋友”之类的话的同学，在他们看来，“友谊”几乎成了一种贸易。与人交往，施恩图报，而恩和报之间又难得均衡，那么，这样的朋友关系又怎能发展下去呢？斤斤计较的人不但会失去朋友，而且会失去自己的品格。

古希腊政治家伯利克说：“我们结交朋友的方法是给他人以好处，而不是从他人方面得到好处。”“当我们真的给予他人以恩惠时，我们不是因为估计我们的得失而这样做，乃是由于我们的慷慨这样做而无后悔的。”

为此，请把别人欠你的情尽量忘掉。

人际交往的误区与指导

人际交往的误区

与同学交往的误区

1.一味地附和别人、追随他人，失去个性

“个性”这个词，在生活中是极有魅力的。可以说：个性的存在，才表明你的存在。我们知道，世上所有的事物从来都是各不相同的，我们找不到两片完全一样的叶子，两朵形态完全一样的云，更找不到两滴全然相同的水珠……世界正是以它那丰富多变、各式各样的面目显示着它的无比奥妙。作为主宰世界的人，当然也就没有必要把本来就一人一样的个性隐藏起来或者强行变异。

当然，保持个性并不意味着一切与人家截然相反：别人睡觉，我偏起床；人家要安静地看电视，我却硬要在那里唱歌……因为“个性”是否合理，并不在于它是否逆潮流，而只在于它是否有利于社会及自身的进步。把球踢进自己一方的球门，不是我们说的个性；而当好“二传”，以便有利于“郎平们”的“扣杀”，倒是值得保持的“个性”。

“可保持个性有时会与同学们的友情发生冲突呀！”有同学这样说。

友情的价值在于互不伤害各自的创造性。靠双方掩饰自己而保持一团和气的友情，对双方都是有害的。合而不同，双方都保持个性，才能越发相互信赖、相互尊重，建立真正的友情。当然，在某些特殊场合，为了帮助朋友，也需要损伤甚至牺牲自己，但这毕竟是在“万一”的时刻。平时，友情的基础应是双方都不歪曲自己而生活，并保持良好的关系。

明白了这些，我们就再也不必为如何迎合、附和大伙儿而绞尽脑汁，更不用为由于自己独特的性格、脾气遭到别人非议而苦恼。因为你就是你。

“你是独一无二的！”同学，记住，这才是最大的赞美。

2.在胜过自己的同学面前颇不自在，或嫉妒，或自卑，或麻木

嫉妒是蚕食人们心灵的毒蛇。俄国诗人普希金说过：“嫉妒的发作，就好像黑死症、忧郁症、发怒或者神经紊乱一样，实在是一种病。”嫉妒往往是人们在共同事业中进行有效合作的一大障碍。在一个共同学习的集体中，嫉妒心是产生巨大的离心力的毒剂。对于别人而言，嫉妒是影响他们发展的阻力；对于嫉妒者自身而言，它使自己学业上不能有再进一步的成绩。可见，对于胜过自己的同学如果产生嫉妒心的话，对人对己都是十分有害的，而最终受害的还是嫉妒者自己。

自卑同样是成功的大敌。有的同学只看到别人胜过了自己，别人比自己强，于是就消极沉闷，提不起学习的劲头，老是念叨自己就是这么块料，整日自惭形秽，甚至埋怨自己“朽木不可雕也”。这种精神状态万万要不得。再说一个人的能力是多方面的，也许你在某一方面比那个同学要差，而在另一方面就可能比他强；也不说你对自己的认识是否错误，有没有采取正确的方法开掘自己的巨大潜力，即便你真的有好多方面比不过有的同学，也不应该自暴自弃，萎靡不振，而应该奋发努力，以勤补拙，迎头赶上。著名电影演员张瑜赴美留学之初，还没有过语言关，其他基础课程的学习也有困难，许多美国同学不知要胜过她多少，但她以“从零开始，不！从负数开始”的

精神，踏踏实实刻苦学习，终于成了加州州立大学电影、电视、广播管理系的合格学生，并立志攻读硕士学位。可见，摆脱自卑才能振奋起来，取得长足的进步。

麻木，更是一种糟糕的心理状态。它源于自卑，又不同于自卑。有这种心理的人常常口口声声说：“ 我已经无所谓了。 ”这比自卑更可怕，因为一个人麻木以后，往往抱着一种彻底的不求上进的态度。不根除这种可怕的病态心理，一个人的成绩、进步无从谈起。遇到这样的同学，老师、家长、同学有时倒应该对他大喝一声，让他猛醒；并给他更多的关心与激励。

实际上，胜过自己的同学是自己不断进步的最好推动力。在这样的同学面前，我们应该真诚地向他们学习，清醒地看到自己的不足，进而急起直追，并努力超过他们，从而引导自己走向一个又一个的高峰。从某个领域、某个范围来说，经过努力，“ 我 ”一定会超过“ 他 ”，但“ 天外有天，山外有山 ”，所以“ 我 ”应该进行不懈的努力。

女同学与男同学相处，或把男同学看成仇敌，保持“ 冷战 ”，或过分亲密超越界线。

男同学有着许多令女同学羡慕的特点，如开朗大度，不斤斤计较；豪爽实在，不搬弄是非；热情大方，不小家子气……而这些又正是女同学交往中常感欠缺的，因此，女同学完全没有必要对男同学人为地筑上一堵‘ 隔离墙 ”，正常的相处没有坏处，只有益处。

与男同学相处，首先是别老记着“ 他们是男的 ”，而要想到他们只是同学。于是，一切可与别人谈的，尽可以同他们谈，如刘晓庆的演技；马拉多纳的球艺；波黑内战；时装表演；还有宇宙天体的新发现……谈笑自如，谈吐自然，也可以一起活动，你帮我助，打球、赛歌；听一次音乐会，或者做一次郊游，与他们同排一个节目，共商如何演讲，也可以为了一道题，同他们争论不休；也可以为了一篇文章，与他们切磋再三。同学嘛，本来就该这样正常相处。

其次，与男同学相处，有时又不能忘了“ 自己是女的 ”。那些只可在同性朋友中说的悄悄话，做的特殊事，当然应对他们回避；也不要把接触面围得太小，专与几个甚至一个男生相处。与他们只是同学、朋友，而非恋人（校纪法规明文规定，我们起码得自觉遵守），因而，需要有意识地防止坠入“ 情网 ”。

诚然，友情与爱情，虽仅是一字之差，但却是不容混同的。

在校内拉帮结派，搞“ 校园三结义 ”，分不清集体主义与帮派思想，革命英雄主义与哥儿们义气之间的界线，陷入危险的误区。

据报载，1994 年夏天，福建某县曾发生一起 5 名高三学生因屡试不第，不满现实，而集体自杀（未遂）的事件。据了解，这几名同学特别喜爱一起看录像、抽烟、打麻将，他们的行为完全是受武打枪杀暴力等的影响。

此外，团伙现象历来是学生之间打架斗殴的根源。某校初三学生王某在放学途中，由于车速过快、刹车不灵而与外校一名学生李某撞车，虽然双方车人都无损伤，但因撞车责任纠纷，两人各纠集一伙人斗殴，双方大打出手，结果酿成 2 死 8 伤的恶性案件。

学生团伙现象危害之甚，有时连那些循规蹈矩的“ 三好 ”学生和学生干部也不能免受其害。初中学生朱某从小学到初中，一直成绩优秀，连任班上的学习委员，是众老师的“ 掌上明珠 ”、得意门生。然而，她却被班上的几

个成绩较差的男生视为眼中钉、肉中刺。这几个男生贪玩，不肯学习，每次作业都拿朱某的本子相互抄。有几次，朱不让他们抄作业，结果他们作业没按时完成被老师罚了扫地。他们怀恨在心，便结伙对朱某实施报复，使该生无法正常学习。

可见，学生之间拉帮结派，为非作歹，害人毁己，危害重大。青少年正值青春躁动期，精力充沛，易受外界事物的刺激和影响，好冲动，好表现自己，如果没能把旺盛的精力用在学习上，过剩的精力没能分散在健康的兴趣与爱好中，就会觉得生活单调、精神空虚、无所事事。于是在充斥着暴力武打枪杀色情等不良影视作品的影响下，很容易盲目模仿以致走上拉帮结派的道路，以寻求刺激和发泄过剩精力。

那么我们学生怎样避免误入团伙，走上歧途呢？

首先，要掌握起码的法律常识，明白什么事做了违法，什么事绝对不能做。

其次，通过参加学校各类活动，树立集体主义观念和集体荣誉感，在丰富多采的校园生活中展示和表现自己，充分享受学校生活的乐趣；如果遇到不顺心的事，可及时向同学、老师和家长或亲友倾诉，及时得以排解。

总之，校园团伙现象的形成和根除决不是一朝一夕的事情，需要学校、家庭和社会三者的紧密配合和共同努力，但最关键的是我们同学每个人都应保持清醒头脑，提高辨别是非的能力，避免陷入危险的误区。

与学校老师的交往误区

1.女中学生与年轻男教师之间的交往

女中学生正处在性觉醒期。法国启蒙主义思想家卢梭称这个年龄是“ 激动和热情时期 ”。因此，性的觉醒和感情上的渴求，使女学生不断地萌生出玫瑰色的诗情画意。与此同时，年轻的男教师以“ 成熟 ”的形象唤起女学生的注意。由于教师角色本身的尊严，教师工作所必需的学识和才能，年轻的男教师很容易成为女学生心目中的偶像；同时年轻男教师由于内在的青春气息，更容易成为女学生寄托朦胧恋情的“ 神龛 ”。如果年轻男教师不注重职业道德，或粗鲁大意，或柔情绵绵，就会产生多种传闻、误会，或者师生之恋。因此，有人就把女中学生和年轻男教师的相处比喻为“ 浪漫的陷阱 ”，借以提醒世人，尤其是妙龄少女。

但是，这种比喻是不妥的。事实上，女中学生和异性教师之间所谓的“ 桃色事件 ”是极少极少的，绝大多数的男女师生关系是正常的、是健康的。人和动物的本质区别之一，在于人的社会性，人不只是像动物一样接受本能的冲动，听从本能的召唤，人更多的是取社会道德规范为行为之准绳。

然而，也应该看到女学生和年轻男教师之间的关系是特殊的，导致这种特殊性的根源是“ 青春。 ”叔本华曾说过：“ 吸引异性的首要条件是健康、力和美，也就是说恋爱的本钱是青春。 ”女中学生和年轻男教师都是具有这种“ 本钱 ”的，而且非常“ 富有 ”，稍有不慎，就会误入歧途，因此，我们说这类师生关系是特殊的。

导致特殊性的另一个原因是女中学生方面。女中学生正值生理上的巨大变化的时期，这种变化几乎必然地伴随着怀春的汹涌。大多数女孩都有这类体验。在与年轻男教师的交往过程中，一些“ 怀春 ”的多情少女往往一厢情愿地连连发射“ 丘比特之箭 ”，并因此而坠入失恋的无边苦海，导致了多种“ 不该发生的故事 ”。

上述特殊性就需要师生双方都能正确对待，树立起正确的人生观和爱情观；同时，师生双方都要正视青春期少女的种种身心变化特点，教师要因势利导，学生要始终保持清醒的头脑。此外，在学校里开展性教育，提高女中学生自我认识能力以及自我保护能力。

2.老师错怪自己时，应采取的态度

人人都有受委屈的时候。学生难免被老师错怪，碰到这种情况怎么办呢？

不妨先让自己冷静下来，采取沉默态度，但这不同于逆来顺受。经过思考，觉得有些错怪无碍老师对你的本质估价，大可以豁达一些，有则改之，无则加勉。把批评当一声警钟，一种借鉴。比如：某同学工作一向认真，每当轮到他做值日生总要关好门窗才走。一天夜里，由于门窗的插销坏了，被风刮碎了一块玻璃。第二天老师批评他工作未做好。这位同学没有吭声，又去仔细看了一下门窗，发现了门窗插销的问题，一声不响地把插销修好了。后来在周记本上写道：“我在关门窗时，没有注意看看门窗是否损坏，可见态度确实不够认真。”这种退一步告诫自己的做法，是完善自我素养的美德。

叙述真相，解释原因，消除误会也是正确的态度。要想当场解决，可以在尊重师长的前题下，以正当方式婉言解释，不要采用争辩的方法。考试测验时，后面的同学要你传递答案，你被他催得不耐烦了，为了断绝后面同学的邪念，你回头说了声：“我不能做对不起大家的事。”如老师听不清话语，可能认为你在作弊，这时你可以举手示意老师走近课桌边，小声解释。当然叙述真相，采用事后说的方式更好。事后师生都有了反省的时间，你也冷静下来，你的解释更易于被老师接受。至于你的面子问题，可以相信错怪你的老师会在以后给你正名的。

老师认识上的错误，一种是临时错觉造成的，另一种可能是长期偏见造成的。如果是后者，你就得认真想一想造成别人偏见的原因，努力纠正自身的不是。某班有 3 个学生没有交作业，都是因为忘了带作业本，老师听了 3 人的解释后，只是对 A 同学说：“你是没有做，还是真的没有带来？”因为 A 同学已是第 5 次未交作业本了，A 同学一气之下奔回家取来了作业本。老师没有一点不快，反而显得很高兴：“我错怪 A 了，在这种问题上，宁可是老师错了，也希望学生是对的。”A 同学后来在学期总结时，写道：“由于前 4 次，我都未做作业，老师当然有理由怀疑我，这次小风波其实是我自己引起的。”

有志者在别人错怪时，不会考虑一时的面子，相反会通过发奋的努力和实践来证明自己的正确。不过做学生的，一定要分清什么是错怪，不要由于自己的任性、自尊而视他人的正确意见为错误。

与家庭成员的交往的误区及指导

1.中学生因为与父母看法不一致而导致矛盾、争吵，甚至出走

有人说中学生与父母两代人之间存在着无形的代沟，更有人说这无形的代沟是难以逾越的鸿沟。其实，这所谓的“代沟”即使存在，我们也可以齐心协力动手来填平它，或者架上来往的桥梁。

那么，与父母看法不一致时，我们该如何办呢？

要别人理解，首先要理解别人。作为子女，要得到父母的理解，首先要理解父母。比如：许多父母对子女晚上外出，总不放心；有的父母干脆一直坐等子女回家。子女回家后还要盘问一番，唠叨几句。对此，有些子女觉得父母管得太宽，认为干涉了自己的自由。他们难道就不想想父母这样做，究

竟为了什么？如果能理解到父母这样做的出发点是为自己，能理解到父母的一片赤诚的爱心，那么，也就可以心平气和地对待父母了，即使父母多问了几句，多说了几句，也就不会耿耿于怀了。再说，扪心自问，自己又有多少社会经验？父母毕竟是长辈，他们的社会经验比自己要丰富，他们的许多提醒也不是毫无道理的。

其次，要很好地分析一下，如自己与父母的分歧是非原则性的，大可不必计较。记得某报一次登了一篇女中学生的文章，文中说道，一个下雨天，别的父母都去接自己的孩子。唯独她的父母没有去，于是她“第一次知道了什么叫孤独”，因而与父母有了隔阂。有位老同志对此说得好：“一个孩子从襁褓到成人，做父母的做了多少事，一次下雨没送伞算个什么，千万次温暖都不算，一次未送伞即‘种下了隔阂的种子’，这样的神经质应该批评。”再说，送不送伞完全是个小问题，非原则性问题，为什么要看得那么重呢？

再次，有时候与父母的分歧确实带有原则性，并且自己确实也是正确的，那该怎么办呢？我们认为也可以妥善地处理好。一般的做法可以坐下来推心置腹地与父母交换看法，可以诚恳而耐心地陈述自己的想法。如果双方争执不下，切忌粗暴地给长辈乱扣“帽子”，不妨先冷一冷，让父母有个思考的过程。人的情绪是可以转变和化解的，精诚所至，金石为开。相信父母最终会接受你的意见的。

2.父母与邻居闹矛盾时，或站在父母一边，或站在邻居一边，或持不介入的态度

这样做，都不能解决矛盾。人们常说，牙齿与舌头也免不了要打架。邻里之间，朝夕相处，无论关系怎么融洽，有矛盾也是难免的。例如，中学生张三一家与隔壁李叔叔关系还可以。一天，张三放学回家，看见父母正与李叔叔一家争得厉害，真有点要动手的架势。父母看见张三来了，似乎增加了一个帮手，争吵声调更高了。

可张三呢，没有加入到吵架的“二重奏”中，他先把父母劝回屋里，接着又把李叔叔他们也劝回去。等父母的气消了一些后，张三才问起闹矛盾的原因，原来是一点点芝麻般大的事情：李叔叔家后门口，雨天常进水，他在门口垫了点土，结果水流到了张三家后门口，张三父母骂李叔叔“损人利己”，于是也把自家门口垫得更高……

张三了解真情后，向父母谈了三点：李叔叔家进水是个问题，应该解决；现在这样做，不是解决的好办法，两家人商量个办法，一起解决问题；李叔叔曾经帮过他们不少忙，不能事情过了，就忘记好处。经张三这么一分析，父母的气消了。接着张三又去与李叔叔商量，李叔叔也意识到刚才的做法欠妥。于是两家一起开了条阴沟，积水问题解决了，两家人关系更亲密了。可见，当父母与邻居闹矛盾时，像张三这样，并不急于当场弄个水落石出，而是先让矛盾“冷一冷”，事后再弄清真相，做双方工作，特别要开导自己父母，多想邻居的长处，主动帮助父母沟通与邻居的感情。这是当父母与邻居闹矛盾时，你所应采取的最妥当的办法。

与社会交往的误区指导

1.中学生在公共剧场应有的修养

首先，应准时到达，如万不得已而迟到了，应跟随服务员悄悄进场，并且放低姿势，以免挡住其他观众的视线；对同排为你让路的观众，应轻声表示抱歉或感谢。

其次，进场要衣着整洁；场内不吸烟，不吃带响的食品，不乱丢果皮屑，不随地吐痰，以保持场内卫生。观看时，应主动摘去帽子，不影响后面观众观看；坐姿要稳定，不摇晃，不把脚踩在前排椅席上，不然，不仅会弄脏椅子或前排观众的衣裤，而且这种坐相本身也不够文明。

有些中学生在观看影剧和欣赏音乐会时，不注意保持安静，他们不是一时兴起跟着附唱，或附着节奏打拍子，说笑如常，就是充当“义务解说员”。这类坏习惯不仅影响了其他观众的观赏，而且也破坏了艺术观赏情趣。

在影剧场，咳嗽，打喷嚏时应尽量压低声音，并用手帕等遮住鼻口。

对演员的劳动要尊重，节目演完应鼓掌表示感谢；对演员的偶尔失误，应取谅解的态度，不喝倒彩，不起哄，不吹口哨，不发嘘声怪声，不做有辱演员人格的事；对演得好的演员，可请他们“再来一个”，但应考虑到演员的体力和演出时间的限制，不应一再要求加演。演出结束时，应等演员谢幕后再离场；谢幕时，不拥挤，不围观。

在影剧场，不随便中途退场；如非走不可，可尽量在幕间轻轻离去，不要碰椅发出声响，不要站在过道上或堵住门口。

总之，在影剧场，要做到以其他观众为重，以演员、工作人员为重，注意文明，注意修养。

2.怎样做到文明购物

每个人都要购买物品。每个人一生中的购买活动数以万计。文明购物，可以免却人生中的许多苦恼，平添无穷的乐趣。

首先，不卑不亢是文明购物的首要要求。顾客太谦卑则未免渺小，使人嫌怜；过分傲人，又会引起售货员的反感。所以，购买时要保持常态。

在购买时，意要诚。自己还拿不定主意时最好不要先开口，而是认真思忖一下。很多购物场中的纠纷就是因为顾客“意不诚”，售货员忙碌了半天，而顾客突然变卦不买了。此外，言要善，多使用一些礼貌语言，像“劳驾”、“请”、“谢谢”等，以尊重售货员的劳动，同时也改善彼此的情感关系，使购物活动演变成情感交流活动。

衣着整洁往往有助于售货员对你形成良好的印象。许多人穿着污迹斑斑的工装，或穿着汗背心去购物，常使人产生一种不愉快的感觉。

此外，文明购物也有其他一些要求，如不争先恐后，不要对售货员的工作过分挑剔，不要因商品非质量方面的不足而责怪售货员，在等待购买时不要用指头敲柜台板（这是不耐烦的无意识表现），不要把钱款掷在柜台上而要直接交到售货员手中，不要开过分的玩笑或大声喧闹，等等。

和谐人际关系的建立

广大中学生，虽然还在学校学习，但仍然置身于各种各样的关系网络之中。在家里，我们要处理好与父母、与邻居的关系；在学校里，则要处理好与老师、同学的关系；此外，我们还得在社会上活动，还要处理好与各种人的关系。将来，进一步涉足社会以后，交际面将更为广泛；而随着社会的发展，人际交往将越来越频繁，人际关系也越来越复杂。从这一点出发，我们粗知一些社交艺术，学会一些和谐人际关系的方法，是很有必要的。

一般来讲，影响人际交往关系主要有三个因素。

交往有效性

能使人产生快感的交往，叫做“有效交往”。人们彼此的交往，不能没有一定的“数量”，但更关键的还是要看“质量”，要看交往能给双方带来什么。有的人同别人的交往并不少，但相互关系平平，甚至是不佳，这大多是由于交往的有效性不够。例如，有的人好做锦上添花的事情，而不善于雪中送炭；有的人与别人讲话随心所欲，常使对方难堪，或冒犯、伤害人还不自察；诸如此类的交往都属不和谐的交往。

同样的交往方式，在不同的条件下，也会产生不同的效果。朋友之间无拘束的谈话，这是彼此赤诚相见的表现，有利于友谊的深化；可是在交往水平较低甚至彼此有隔阂的人们之间，讲话直来直去，往往会使人误解。一个人身处逆境时，你伸出援助之手，即使只是一句宽慰的话，对方也可能铭记恒久，引你为患难知己；反之，当一个人正“春风得意”时，你一再地“添花”，他却未必会引你为挚友。人际交往应视条件、情况的不同而注意分寸与适度。

交往品质

生活中，谁都愿意和热情、真诚的人交往，而同自私、虚伪的人则大多保持一段距离。这不是偶然的。

人们在交往中，往往有感情倾诉和心灵共鸣的需要，它们的满足在很大程度上取决于彼此的真诚与否。再者，人的自尊心在交往过程中也是显著的参与因素，而人的互相尊重也是以感情的真实所产生的信任为基础的。除了真诚以外，以下所述的也都是良好的交往品质，具备了它们，就会成为人际交往中令人喜欢的人，就更易于与人沟通，获得友谊，在生活中享受到充分的乐趣。

可爱的性格，能使人觉得亲切。而乐观无疑是一种可爱的性格。西方谚语说：“悲观者在每个机会中都看到困难，乐观者则在每个困难中都看到机会。”乐观者以其生活的信念和热情感染人、鼓舞人，他就会对别人具有一种吸引力。而乐观者的开朗、活泼和幽默感，也是他性格中的得天独厚之处，因为这种可爱的性格洋溢着一种令人怡悦的情趣。

宽厚与随和，具有一种雍容的气度。有这种气度的人，善于理解人和体谅人；他不因偏执而拒人千里之外，但也不是无视是非而充当“好好先生”；他以明达和气度接纳别人，别人也会感于他的气度而生亲近之心。

乐于助人的人，大都能获得良好的效应，因为不仅他的实际行动使人得益，而且这种品格也会唤起人们心中美好的情感。当然，乐于助人须出于自然，而且应是事属必要；倘若过分卖力讨好，曲意奉迎，那么，其效果就适得其反。前者能使人喜欢并且得到尊重，而后者在受人利用之后却反而会遭到轻视。

有鲜明个性的人，往往能引人注目，——“瞧，这个人多有个性！”而平庸的人，几乎没人注意，是很难受人喜爱的。但是，展示自己的个性，不能没有自知之明，在人际交往中，俨然以“自我”为中心，放纵个性的“野马”，轻易地冒犯、伤害他人，只会招人厌恶和离弃。因此，对个性强的人来说，很需要学会谦逊。“受人喜爱者对他们自己或他们的工作都不会太夸耀”。这条箴言，虽然朴素却很有益。

修养和礼仪，给予他人的印象，同样不可等闲视之。言语举止得体适度，能使别人看上去觉得舒服，这也就在人际交往中先得一筹了。而缺乏修养和不识礼仪，言行粗俗或轻浮的人，一般来说总有损于形象，从而也招人鄙夷

和厌恶。毋庸置疑，学会必要的交往礼仪和待人接物的方法，显然是必不可少的。由表及里，进而陶冶气质，使风度优雅，那就更会人见人喜了。

值得强调的是，要真正受人喜欢而且经久不衰，绝对少不了真诚。虚情假意，矫揉造作，固然也能取悦于人一时，但一旦被人察觉，那搏得的欢心便会随之而荡然无存。如果谁要是把“如何使别人喜欢”理解为掩饰自我，假装巧饰，那就南辕北辙了。人们交往中，只有多加一些良好的交往品质，竭力减掉虚伪、自私、冷漠之类不良的交往品质，才能使交往臻于佳境。

交往需要度

交往是每个人都需要的，但是需要的程度并非一成不变，而往往是因人因时因地而异。

交往的需要度不仅影响着人际交往的主动性，也影响着交往水平。交往的需要度越是大，交往的有效度则越高。锦上添花之所以远不如雪中送炭使人铭感不已，顺境中的帮助之所以远不如逆境中的支持为人铭记难忘，就因为两者的需要度有悬殊的差别。善于交往的人，大多具有善于发现别人的需要并适时地加以满足的能力。人们需要帮助的时候，你不帮助；人们不需要照顾的时候，你却大献殷勤，这样的交往再频繁，恐怕也都属不甚和谐的交往。

交往是一种艺术。掌握了交往的艺术，你的交往能力和人际关系水平就能大大提高。

社会人际交往絮语

专家谈人际交往

现代人际交往的新模式

香港大学心理学系彭泗清曾在报刊发表文章，谈人际交往的新模式。他认为：

没有规矩则不成方圆，正常的人际交往必须有一定的规则来制约。这种规则可能因社会文化的差异而有中西方的区别，也可能因时代的变迁而有古今的不同。

西方的人际交往重视功利，讲究法理，大都遵循公平交换的原则，金钱、物质、服务、情感等都可作为交换的资源。在交往之初，双方都不回避自己的利益需求，往往正式或非正式地订立明确双方权利与义务关系的平等契约，以使交往有规可循。

中国传统的人际交往注重道德，讲究人情，推崇一种“示范——回应”模式，认为人际交往的启动行为应是主动奉献，以身作则，即用自己的实际行动来提供一种“示范”。在文化理想中，示范行为是个人修养的一部分，应该真心诚意，持之以恒，不求回报，它是交往双方都应尽的义务，不以对方的回报为条件。所以，在一定程度上，示范者应尽力履行自己的义务，而不要求自己的权利，这就是所谓的“施恩不图报”。同时，我国传统文化中也非常强调“见贤思齐”，即对他人主动奉献的示范行为要认真学习，积极回报，这种回应也可保证交往双方权益的实现。

但是，实际生活中的示范行为难免被工具化（即示范不是目标，而是谋利的手段）、形式化（即并非诚心奉献，而是做样子）、物质化（即以钱物

等形式来表现），从而畸变为工具性示范。因此，生活中的示范，可能是讲仁义的君子性示范，也可能是讲私德的常人性示范，还可能是讲功利的小人性示范。它们实质不同，但形式相似，都表现为在未明确双方权利、义务关系，尤其是自己的权益未得到明确保障的前提下，主动做一些有利于双方的事情，这种貌合神离、形似质异也正是人际交往中“知人知面不知心”的原因。

示范行为的复杂性使得回应者首先要判断示范者的行为动机是为公还是为私，有无诚意。而且，回应者还往往要审势衡利，考虑与示范者的利害关系。例如，新同事突然请你去吃一顿，你怎么办？你可能首先要猜测一下他主动示好的动机何在，还是想做人情、拉拉关系？或者是为了利用你而来套近乎？不同的动机判断会使你作出不同的回应。另外，你也许还会考虑与他的势利关系，他如果是你的上司，你可能受宠若惊，如果是你的下属，你说不定要摆摆架子。

由于示范与回应方式的选取都存在多种可能性，因此，良好的示范——回应过程必须有高度的人际信任作保证。如果信任感被利用或遭到破坏，就可能出现热情奉献与坐享其成并存或者“你不仁，我也不义”的互相内耗的局面，还可能出现争权益而不尽义务、重索取而不愿付出的极端不道德行为。

当前社会中部分人对厚黑学的推崇，对“我是流氓我怕谁”的痞子习气的追随便是一例。这些人坑蒙拐骗，巧取豪夺，不仅背离了中国重奉献的传统美德，也违反了西方讲公平的交换准则，对人心和社会风气有极坏的影响。

在中国社会由传统向现代的转型过程中，人际交往的模式呈现多样化的特点，各种观念在激烈冲撞、融合。有人怀念中国传统的示范——回应模式的道德精神与人情魅力，有人向往西方公平交换模式的理性力量与平等感受；也有人欣赏厚黑模式与痞子模式的唯利是图与随心所欲。这种多样化也许会使一些人产生人心难测、无所适从之感。但是，它也更加突出了人际交往中启动行为的重要性。因为人际交往大都讲究互报性，如果你以诚待人，人家多半也以心换心，如果你想“黑”人家一把，人家可能比你还黑。

所以，如果能将乐于助人的诚意、主动奉献的热情、注重公平的理性、捍卫个人正当权益的勇气有机地结合起来，我们就可期待着一种积极健康的人际交往新模式的出现。

人际交往规则正在悄然改变

中国社会科学院社会学所李庆善在报刊撰文谈正悄然改变的人际交往规则。他认为：

急剧的社会变迁正改变着传统的人际关系格局，把人们由习惯的“熟人”关系推进不习惯的“生人”关系。人际交往的规则正在发生着变化。

传统的中国社会，维持人们和谐关系的交际规则很多，但最核心、最集中的是一个“报”字。汉语词典中的报恩、报效、报答、报酬、报偿、报应和报复等都是“报”这个交际规则的不同表述。报，报恩惠施受的交往双方来说都有一定的要求。它要求施恩者是个“仁人君子”，做到“施恩勿图，不思回报”，否则就会被视为“小人”、“假仁假义”；它要求受恩者“有恩必报，饮水思源”，并做到“滴水之恩，当涌泉相报”，否则就是“没良心”、“白眼狼”。在传统社会里，虽然也有人际间的恩恩怨怨，但靠一个“报”字基本上实现了人际和谐，保持了人际交往的长期性与稳定性。

现在，我们的社会正在走向商品社会，商业交易中的一些法则，如“精

打细算”、“成本核算”、“等价交换”、“公平买卖”等，也悄然渗透到普通人的社会交往里来。人们不再笃守什么“施恩勿图”、“不思回报”的信条，而通行起“施恩图报”、“按利施惠”的法则；人们不再笃守“礼轻情重”、“滴水之恩当涌泉相报”等“报大于施”的习俗，而奉行“受多少惠，报多少恩”的“报施等值”的法则；人们不再报有“谁言寸草心，报得三春晖”之类的信念，而是实行“现施现报”、“勿施勿欠”、“及时结算”的法则。毋庸讳言，在人际交往流行商业交易法则的过程中，产生了一些偏离商业文明的不公平现象。施恩者中有了“无恩求报”和“施一图十”的人；受恩者有了“知恩不报”、“多受少报”和“恩将仇报”的人。这些人为了“交往利润的最大化”而处处投机、钻营、占便宜。他们极易与周围的人发生摩擦、冲突，给他人带来苦恼，甚至陷入于人际困境。

应当指出，现时人们的人际苦恼，不但是由于遭到“精明人”的算计、上当受骗所致，更有广泛意义的是人们对于进入商品社会的精神准备不足，对于“生人”社会的交往格局缺乏清醒的认识，对于正在流行的商业社会的交往规则还不习惯，甚至不敢正视，不能认同。对传统的农业“熟人”社会交往规则，还一往情深，割扯不断，这就很容易在人际交往中生成许多困惑、惊讶、疑虑、冲突、不满和痛苦，造成许多恩怨、麻烦。

一般说，一个人有了人际苦恼而不能解脱，标明他的人际适应不良。而人际适应不良，从根本上说，是社会适应不良的反映。因此，个人要解除人际苦恼，就需要从根本上解决对社会的积极适应问题，而要适应社会，当务之急是要加强对现时社会，即为人际格局和流行的交际规则的洞察、分析、理解和本质的把握。有了这种成熟的认知，才能找到人际善处的策略、技能和诀窍。

人际交往的艺术

学会欣赏别人

有人认为，在越来越个性化的社会交际中，“欣赏自己”已被越来越多的人们接受和应用。这本是一件好事，因为它起码表明了人已经开始注意个人在社会中的价值和作用，有利于个性的张扬和主观能动性的发挥。

可往往物极必反，“欣赏自己”到了一定程度就会发展成为极端的自私自利；发展到唯我独尊的骄横和霸道；发展到了“宁可我负人，不可人负我”的个性变态。

这样“欣赏自己”最终会毁掉自己，失去别人的帮助，走向人生的黯淡、寂寞和孤独的泥潭。

学会欣赏别人，当然最好还是别做什么“追星族”、“追款族”，把欣赏变成崇拜，追星追款追得自己都找不到了，这样“欣赏”不是很悲哀吗？

如果我们肯于把自己欣赏的目光从那些近似海市蜃楼般的“星系”中收回来，看看你身边这些你从来不曾欣赏过的人，你会发现，他们虽不如明星、大款那般被传媒“炒”得火爆，但他们却仍然认认真真地生活着，努力地工作着，真诚地与人打着交道。他们在与人交往中所表现的同情、关切、微笑和互相帮助都是朴实而真切的。这些人就生活在你的周围，他们是你的亲人、朋友、同事和邻居，他们在你失败受挫时安慰你、帮助你；在你成功高兴时会鼓励你、赞美你；下雨时，他们会拉你同在一个屋檐下躲雨；刮风了，他

们会为你披上一件御寒的风衣。这些人才是你真正应该欣赏的人。

或许他们身上也存在着各种各样的缺点和不足，他们烦恼时也会喊一喊、骂一骂，他们在背后也要议论别人的优点和缺陷，他们也喝酒、抽烟、打麻将，也有七情六欲。社会有多复杂，他们就有多复杂。但这些“恶习”谁能保证自己身上就没有呢？真正懂得交际艺术的人，是知道怎样用欣赏的目光把一堆粗树根变成艺术品，明白善意的批评也许会使恶魔变成美丽的天使。

善于理智欣赏别人的人，他总会得到更多人的欣赏和帮助，创造一个更适合个性发展的宽松、和谐又充满人情味的人际环境。

学会欣赏别人，会帮你成功。

礼仪第一原则——尊敬原则

有人认为快速掌握繁多礼仪知识的秘诀是把握礼仪的四项基本原则：尊敬原则、适中原则、真诚原则、自律原则。把握了这四点，你就不会出太大的洋相。即使一些细节弄错了，也会得到谅解。

尊敬之心是礼仪的根本。

这可以从古人创造的文字来看；繁体的“礼”这个字的本意是指敬神，引申为尊敬。仪，容也，引申为形式、仪式。把一个人内心对自己、他人、集体、事业、社会、自然、民族、国家的尊敬之心通过得体的美好形式表达出来，这就是礼仪。所以只有内心充满了敬意，你才会显得彬彬有礼。

比如，在与人交往中，约会是常有的事。与人约会最重要的是守时。一个尊重自己、尊重他人的人是不会总让别人等候自己的。除非你有突发的紧急事务而又无法通知对方。

“礼”的悲哀

中国被世人称之为“礼仪之邦”，这是华夏子孙的光荣。对于一个文明社会来说，讲“礼仪”是维系社会运转的润滑剂，是维系社会健康的良药。但是润滑剂用滥了同样会影响社会的正常运转，良药服过了量无异于吞毒。

有人曾讲过这样的事情：

一位司机酒后开车将行人撞死，自己也因此坐了班房。究其原因，就为了一个“礼”字。那天，他开车为朋友拉家具，那位朋友在感激的同时想起了“来而不往非礼也”的礼训，便设宴招待了这位司机。可偏偏这位司机又信奉“无酒不成宴”、“无酒不成敬意”的礼，虽明知酒后开车为法纪不容，但盛情难却，为了不失“礼”，只好自己给自己开了违法的绿灯。结果竟为一个“礼”字办了件终生遗憾的蠢事。

某县一位农民在邻居大办喜事的同一天，吞下农药离开了人世，他就是因为自己送不起礼，怕“失礼”被同村人看不起，甚觉脸上无光，无脸活在这个世上了，成了“礼”的殉葬品。

当人类将进入 21 世纪的时候，现实生活中，却还有一些人抱着封建礼教、礼规不放，既害了别人，也害了自己。

邻居李大妈在儿媳妇面前总摆出当年自己那位婆婆的威严，照着数不尽的老礼来衡量儿媳妇的一言一行，家庭气氛紧张。

由此看来，随着时代的变迁，老祖宗留下来的“礼规”、“礼法”、“礼训”以及有关的一切传统做法都应该重新审度；中华民族的传统美德当然应当保留，但有的规则应该去其糟粕。对于有用的，用时需适时适度，而且用时有的应赋予其新的内涵。

人际交往策略种种

人际交往需要讲究方式、方法，也就是需要讲究策略。只有这样才能建立和谐、有效的人际关系。下面列举几种常用的人际交往策略。

寻找并肯定对方的积极因素

每个人在日常生活中、在工作或学习中，都会有积极因素和消极因素两个方面，只不过因各人的自身素质和所处的环境各异，两者所占的比例不同而已。

在人际交往中，学会寻找和充分肯定对方的积极因素能使你激发、鼓励和帮助他人建立自尊和自信，并带来和谐、愉快、亲密和合作的关系。

从社会心理学的角度来说，人总是希望自己的言行和工作得到别人的充分肯定和赞赏，只有这样，才感到自身的价值与尊严。与此同时，又能增加自己对肯定与赞赏者的信任，促进彼此间亲密与合作关系的建立。

例如，就学校的班主任工作而言，如果对那些学习成绩差或纪律差的学生，总是找他们的毛病，不分场合的批评，就会使他们更加失去自信和自尊，对班主任失去信任、更加疏远。这样做，不但不利于这些差生的转变与进步，而且也不利于班主任威信的建立和班级工作的顺利开展，容易使师生关系紧张，甚至发生冲突。

如果采取相反的方法，积极寻找和充分肯定学生身上的积极因素，情况就会不一样。对学习成绩差的学生一次好的作业、一次好的回答都能及时发现，充分肯定或赞扬，就会使这位学生对学习重新树立信心，就会使这位学生恢复自尊、自信和对老师的信任与尊重。对纪律差的学生也一样，对他们为集体做的一件好事、在纪律方面一点微小的进步都能及时发现、充分肯定或赞赏，就会使这些学生感到心情愉悦和有了努力的方向、感到老师对他们的关心和爱护，促使他们不断扩大自身的积极因素、减少消极因素，并且使师生关系变得融洽。

由此可见，充分寻找和肯定对方的积极因素，对和谐、健康的人际关系的建立有着重要的作用。

充分寻找和肯定对方的积极因素的方法是多种多样的，但主要有两种：

第一种是寻找发现对方身上你所喜欢的或正确的言行。

在日常生活中，不应把别人有益的和令人愉快的日常行为看作是理所当然，而仅对那些无益的或特别有益的事才特别注意。在开始寻找别人或对方积极因素时，你的首要任务就是自觉地寻找其令你高兴、对你有帮助的普通的日常行为。

例如，同事之间，对方能为你提供某一种你所需要的信息，秘书为你准备齐了第二天开会用的全部材料，邻居把楼道打扫得很干净等。这些日常的行为，你都应看在眼里，记在心里。

第二是要通过一定的方式让对方知道他的行为使你感到愉悦。

对他人使你有益的言行，仅是看在眼里、记在心里还不够，还应寻找适当的机会、采取适当的方式表示出来，以表示自己注意到并赞赏对方的某一行为。

这些方式大致有三种：一种是用动作表现出来，如微笑、点头、握手、招手等；一种是用语言表现出来，如“谢谢”、“好”、“太好了”、“真及时”、“真干净”等；另一种是用行动表现出来，如赠送礼物、请客、奖励、提升晋级等。

一般来说，充分肯定对方的积极因素，主要是采取赞赏和表扬的方式。但这种方式要适度、有分寸、分场合。

如果不分场合的赞扬，容易使对方窘迫和不知所措；如果赞扬之词华而不实，容易使对方产生虚伪之感；如果赞扬居高临下，容易使对方产生低人一等之感。总之，如果赞扬得不恰当，容易降低对赞扬者的尊敬，引起反感。

由此可见，赞扬方式直接影响赞扬的效果。而在赞扬的方式中，赞扬的用语又是至关重要的。

当你要告诉对方你喜欢或赞赏他什么行为的时候，你可以从是否真诚、是否明确具体、是评价对方还是表明自己的看法这三个方面去衡量，这三个方面也就构成了赞赏用语的三个部分。

每个人都很珍视真心诚意，它是人际交往中最重要的尺度。如果你与人交往不是真心诚意的，那么，要与他人建立有效的人际关系是很难的。

如果你赞扬他人时含糊其词，华而不实，可能会引起对方的窘迫、误解和混乱，倒容易使关系搞坏。用语越是具体明确，你赞扬的效果就越好。

如果你是想评价他人或者是表明自己的看法，但没有明确评价或表明自己看法的原因，也会使别人感到突然和勉强。

赞扬性的用语是一种表明自己喜欢某人发生的某个具体行为的用语。这种用语不评价行为者，而是明确 3 个基本情况——你喜欢的具体行为，这种行为对你如何有帮助，你对这种帮助的结果有何感想。

例如：“我很高兴你让我注意到了新的作息时间，否则我明天上学就要迟到了”；“我很感谢你审阅我的作文，并提出了你的建议，我已对作文重新做了修改，这对我的作文水平的提高非常重要”；“我现在更喜欢在办公室里备课了。自从你把办公室整理得这么整齐、干净，使人感到很舒畅”。

综上所述，赞赏用语是一种基于个人经历的表述，它不是对人的总体评价，而是阐述某个具体行为对你的影响。这种用语要求对引起你满意效果的言行作具体说明。这种用语应当真诚，与你想到的行为带给你益处时感受方式相一致。

有效的赞赏用语能使对方知道你赞赏的具体行为，知道他的行为对你有什么作用，知道你的感情，相信你的真诚，能使对方产生积极和受到鼓励的感觉。通过这种真诚的赞赏用语，可以增加他人的自信心，鼓励良好行为，还可以增进你自己和他人的良好感情。

上面所提到的赞赏用语一般是在对方的具体行为发生之后使用的。还有一种赞赏用语是在对方的具体行为发生之前使用的，被称之为“有条件的赞赏用语”。

在很多场合下，学生、下级或同学、同事想得到你的赏识、赢得你的信任，但又不知道你想什么、需要什么，这正是你使用“有条件赞赏用语”的机会。在这种情况下，不要让对方猜，也不要等满意的事偶然发生才让他知道你喜欢什么。

用“有条件赞赏用语”，你可以对你所喜欢的行为在其发生之前给以鼓励。要做到这一点，可以描述你所喜欢的具体行为对你的帮助及你对他的感

觉。例如：

“某某同学，明天上午学校要检查卫生，如果今天下午下课后你能组织几个同学把我们教室打扫一下，提前做一些准备，那样就不会影响我们班明天上第一节课的正常进行。”

“老师，在数学考试之前，如果你能给我们几天复习时间，我们就不会感到突然，考试成绩也一定会有所提高。”

“王秘书，如果你能把今年上面发的文件按类别整理好，让我用起来很方便，那我将非常感谢。”

这些表述之所以被称为“有条件赞赏用语”，是因为它们虽然含有赞赏用语的3个部分，但信息的实际效果和感受部分是基于对方某个具体行为将要发生的条件，而不是基于已经发生的行为。“有条件赞赏用语”，可在你确信他人想做些让人高兴的事，但又不知道做些什么的时候使用。

总而言之，在日常生活与工作中的人际交往中，善于寻找和积极肯定对方的积极因素，对和谐的人际关系的建立，是很重要的。从心理学的角度来说，人总是向上的，需要别人的肯定、赞赏；人又总是自尊的，需要别人的尊重，只有这样才能调动对方的积极因素，使事情向积极方面发展。反之，如果只注意对方消极因素、缺点和弱点，用责难、批评乃至训斥的口气，就会使相互间的距离越拉越大、相互间的信任和交往越来越少，要建立和谐、亲密的人际关系就无从谈起。

善于倾听与恰当应答

在人际交往中，善于倾听对方的谈话。尤其是善于倾听带着某种情绪、心情不佳者的谈话，并作出适度的应答，反映了一个人的素养和交往技巧。

当对方向你表达他的烦恼与不快时，最好的应答就是首先认真倾听，听清问题产生的前因后果、症结所在，搞清问题的情景。一般来说这要分三种情况：

第一种情况：对方的谈话表明问题是由你引起的。也就是说你与对方所谈的问题有关。例如：

“某某同学，你昨天没有锁上教室门就走了，我对此感到恼火！”

“小王，昨天你没有打招呼就不来给学生上课，我班同学有些意见。”

在这种情况下，你不仅要倾听，而且你还要作一些其他表示，你需要对自己的行为做出承认、解释，或表示歉意。这时，你如果能认真倾听，准确地把握问题的症结，那么你就能作出恰当的应答。

第二种情况：对方找你谈话的目的是想得到你的帮助。例如：

“老师，尽管我复习很认真，可这次考试成绩还是没上去，我不知如何是好，您能给予指导吗？”

“医生，吃了这种药，我的病还是不见好转，还有什么更好的药吗？”

在这种情况下，开始时，你仍需要认真地倾听，以便准确地理解对方所提出的问题。当你一旦理解问题的中心，尤其是此人对你的帮助具有合理的依赖性时，你根据对方的请求，表示在可能的情况愿意为他提供帮助，从而完成了你的应答。

第三种情况：对方所谈的问题与你没有联系，既不是责备你，也不是请求帮助，而只是向你诉说自己对某事的忧虑。这种情况在现实生活中是常见

的。例如：

“我的孩子没能考上大学，我感到很烦。”

“我们老板又找来一个秘书，此人挺会来事，我今后不知如何是好。”

在这种情况下，对方对你的要求就是认真地倾听，因为对方只是想发泄心中的不满或吐出心中的不快。

在这种情况下，你对此做出的应答或许能促进对方对所遇到的问题更深刻、更准确的理解，使对方受到启迪，从而帮助他解决所面临的问题；或许你应答得不恰当，会引起对方更多的问题与烦恼。因此，在这种场合下，你应该做的首先是表现出对他的问题认真倾听，并给于关注和理解，以缓解他的不良情绪，接着再根据情况，尽可能地给予适当的启迪与帮助。

在倾听遇到烦恼、心情不快的人谈话时，有几种应答方式如处理不当或用得不好，可能会起消极作用。

第一种是解答式应答。它往往表现在用指令性、说教性的方式来劝告对方，为对方提供解决问题的建议和办法。例如：

“你应该做的是……。”

“我要是你的话，我就……。”

“你对这件事做过尝试吗？”

解答式应答的潜台词是：“我比你清楚。”“我要对你关心，帮你解决问题。”“我比你优越得多。”

人们往往不一定愿意按照他人的意图去解决自己的问题。如果劝告居高临下、含有优越感的意味，往往会使处于困境中的人感到被藐视。假如遇到麻烦的人对问题的理解程度要比你深刻，那么，你所提供的解决方式可能会不如对方选择的方法，而且对方很可能不好意思谢绝你所提供的解决办法，但如其结果又不尽人意，那么你或许会为此而受到责备。

第二种是强迫式应答。命令，居高临下，警告和威胁，均属于强迫式应答。例如：“按我告诉你的那样去做！”“如果你不能按我所说的去做，我将不得不……”

强迫式应答与解答式应答有相似之处，只不过更具有强制性和优越感，它因为不允许陷入困境的人考虑自己的选择，并试图一味地强迫对方做某件事，而容易使对方产生怨恨、抵触和消极情绪。

第三种是探究式应答。这种应答往往要求陷入困境的人谈及某些他没有说出的事情，或是要求他详细地描述问题的某一侧面。例如：“你做了些什么才产生这个问题的？”“你为什么会那样认为呢？”

当对方在坦露自己的问题时，以提问的方式做出应答是很普遍的，因为这表现了提问题的兴趣，并使陷入困境的人将自己的问题谈得更深更细。然而，提问把握了谈话的方向，使得提问者而不是陷入困境的人控制着谈话的方向，容易把交谈引向歧途。它常常使遇到麻烦的人不自觉地陷入一种应付的模式，机械地回答着你的每一个问题，而不是采取主动的态度去解决自己的问题。有时这种应答也会使对方感到自己的隐私受到威胁，而隐蔽了实质性问题。

第四种是快慰式应答。这种应答往往表现出对对方同情、安慰、赞许的意向。例如：“这件事你过去不是一直干得很好嘛”。“你应该看到自己所取得的成绩一面”等。

这样的应答容易使陷入困境的人不能真实地看待自己的问题，使之不能

深刻地谈及他所遇到的问题。

第五种是躲避式应答。这种应答往往偏离或变换主题，转移和分散注意力。例如：

“ 如果你觉得遇到了麻烦，那么你应该听听我的。 ”

“ 你所说的事倒让我想起了一件事，我很愿意告诉你。 ”

非语言式的举止，例如一些动作、漫不经心与注意力不集中、不理会地继续干自己的事，也属躲避式应答。躲避式应答往往表示对方所说的事对自己无关紧要，或漠不关心或爱莫能助。这种应答会使对方失望，并容易产生彼此间情感上的距离。

第六种是批评式应答。这种应答表现为责备、否定、为难等。例如：

“ 某某同学，你要是按照我的要求去做，也就不会出现这个错误了。 ”“ 你怎么可以这样去想问题呢？ ”“ 这个问题的出现难道不是你的责任吗？ ”

批评式应答往往是把对方放在被动、低下的位置上，容易引起对方的怨恨、对立和抵触，使问题得不到深入的讨论，严重的还会危及到彼此间的关系。

既然上面六种应答方式容易引起消极作用，那么正确的应答方式应是什么呢？

首先，应该明确，大多数遇到麻烦和问题的人所需要的就是一位能给予理解的倾听者。在问题能为对方认识之前，倾听或许就是最有益的应答。倾听，或使身陷困境者摆脱其沉重的心情，转而探索问题，甚至有可能找到解决问题的方法。即使是对方需要你帮助寻找解决问题的办法，你也只有在经过认真倾听，直至完全理解问题后，才能提供良好的帮助。总而言之，当某人心情抑郁时，一般来说最好是（至少在开始阶段）去倾听而不是去指导，去顺应而不是去控制，去理解而不是去影响。

在此基础上，你可以根据对方谈话的内容、谈话的气氛和谈话的需要作出不同而必要的应答。这主要有以下几种：

一种是请对方深入交谈某一个问题。

如果对方已坦率、直截了当地谈了某一个问题，当然就没有必要了。这主要是发生在对方很想深入谈这个问题，但又担心你对此无兴趣或担心你不愿花时间去听他谈。这时说几句鼓励的话，会有利于对方深入谈某个问题。如：“ 如果你想具体谈的话，我乐意听 ”；“ 谈谈这件事好吗？ ”“ 如果你有什么事要谈，这时很合适 ”；“ 请你接着往下说 ”等。

一种是表现出注意听讲的身体语言。

身体语言是指你做出的任何可以看见的能向对方传递信息的举止。表现注意力集中的身体语言，传达着这样的信息：你正全神贯注听对方的谈话。例如：注视着说话者，表现了你正认真听对方说话；你的脸部表情可以传达你对问题的态度以及对说话者深表同情的情感；做出点头的动作即可表示你在专心听讲，并已有所理解。

一种是适当地保持必要的安静与沉默。

显而易见，倾听者有必要保持安静，以便听到和理解他人说话的内容。在谈话中，如对方有时出现沉默现象，你最好不要匆忙插话，应首先搞清对方是在思考还是等待你的应答。假如他目不转睛地凝视着你，可能他此时需要你的应答；例如他注视着地面或四周，他可能在思考。此时你若是做出语言式的应答，就会打断他的思路。

一种是发出一些表示注意的声音。

作为一名倾听者，有时做出一些简捷的表示，就会在没有谈话者思维的情况下，传递你对他的兴趣和注意。如“对”，“我听懂了”，“嗯”等。通过声调中这些表示注意的声音，还能表达你对说话者的同情心理。

一种是顺应地提出问题。

有时你可能弄不清楚说话者所谈的内容，原因可能是漏听了某些重要的信息，或你不知道某一术语的含义，不能肯定被谈论的对象是什么身分，或没有听到和理解谈话。当这种情况发生时，有必要问一些有助于你搞清楚谈话内容的问题，但应注意所提的问题只是为了帮助你理解已经谈过的内容，而不是改变谈话的方向。

一种是反映对方的情感。

当对方被某事搅得心烦意乱时，其沉重的心情会使整个问题笼罩一层乌云，使得他难以客观地看清事实，难以就问题做出明智的决策。对陷入困境的人来说，让他意识到自己的情绪，接受和表现这些情绪，驱散心中的不快是有好处的。一旦这样做了，他就能更为客观、更为有效地处置问题。

作为倾听者，你是可以帮助这些身陷困境的人的，你可以去寻找那些用非语言形式所表达出的情感，用一种可接受的举止，反映这些情感。你可以说一些证明谈话者情绪的简单的话，并利用面部表情或那些能表现出你的认可、关心和同情的语调，传递这种感情。

例如：“那一定使你受委屈了”，“我能看得出来这件事使你感到很难过”，“你对他似乎已失去信心”等。

这些简单的句子并没有包含你判断谈话者情感正确或恰当与否的意思。倾听者可以不同意谈话人的情绪，但应该承认这种情绪存在的事实。陷入困境的人一旦知道了你对他所传递的情绪有所理解时，他会对你表示感激的。

一种是简述。

当对方与你谈论某一问题，其用意显然是想要你理解这一问题。在尚未真正理解对方涉及的内容时，你可以使用前面所谈到的倾听应答和反映应答来加以应付。口里说你已理解，并不能表明你实际上已经理解。对对方来说，若想完全有把握地知道你的理解程度，最容易的方法就是听你说出你所理解的东西。简述你认为你所理解的东西，就能展现你的理解程度，就能纠正你对谈话内容的误解。准确的简述也能促使陷入困境的人倾听用不同的词汇对相同问题的描述，或许会促使他从另一个角度来看待自己的问题。

例如，“请你稍等一下，我想看看自己是不是对你所说的话都已明白了，你刚才谈的主要是……”；“我能打断你一会儿吗？我想知道我是否已准确地理解你刚才谈话的内容，你刚才讲的是……”。

有时打断说话者也是一种重要的倾听技巧，这一点不足为奇。其实，说话者有时倒欣赏这种打断，这说明你很有兴趣准确地理解所交谈的内容。打断也不会导致谈话内容、主题或方向的改变，因为你所简述的恰好中止在刚才被打断的那一点上，因此说话者会很容易接上话题。

一种是情感掩盖问题。

当谈话者表现出其抑郁的心情时，在开始谈话时，就不会袒露其问题的要害部分，而是代之以说出某个相关的但又无关紧要的问题，以便“投石问路”，随后才转向真正的问题。最初的言语是说话者试探倾听者是否愿意接受自己，是否愿意倾听问题的方式。假如陷入困境的人对倾听者的应答感到

舒畅，那么他就会袒露出深层的更有意义的问题。

良好的倾听者应顺应遭到麻烦者的问题，反映出他的情感，简述谈话的内容。这样就使得陷入困境的人能公开地表述自己的情感，探索事实，不断接近问题的实质，然后找到最令人满意的答案。而不能由倾听者来控制着交谈的主导权，这样会改变谈话的方向，谈话者就不会去谈论真正的问题。

从以上几种情况可以看出，在双方谈话的过程中，尤其是谈话的开始，当遇到烦恼或陷入困境的人正体验着强烈的消极情感时，倾听技术和反映技巧的妥贴与正确，对谈话者的情感、谈话的内容、问题的深入探讨或解决，有至关重要的作用，也容易使双方之间缩短距离，情感上变得融洽。

人际认知障碍

第一印象

心理学家陆钦斯曾做这样的实验：给两组学生看同一个人的照片。在看照片之前，对一组学生说，照片上的人是一个十恶不赦的罪犯；对另一组学生说，照片上的人是一个著名的学者。然后，让这两组学生分别从这个人的外貌来说明他的性格特征。结果，对同一张照片，学生们作出了戴然不同的解释。

第一组学生说：此人深陷的目光里隐藏着险恶，高高的额头表明死不悔改的固执。

第二组学生则说：深沉的目光表明他思想的深刻性，高高的前额表明了他在科学探索道路上的无坚不摧的坚强意志。

这一实验充分说明了第一印象对人际知觉的重要影响。

第一印象的消极作用，其一在于“ 以貌取人 ”，使认知具有表面性；第二在于“ 先入为主 ”，造成人际认知的主观片面性。

同学们在与人交往时，一方面要避免受第一印象的影响；另一方面，要学会利用第一印象效应，注意自己的表情、姿态、谈吐及衣着等表面特征，从而加强自己的个性表现力，力争给人以良好的第一印象，从而为日后保持良好的人际关系打下成功的基础。

光环效应

美国心理学家戴恩等人曾让一些人试看照片，照片的人分别是很有魅力的、无魅力的和魅力中等的。然后让这些人在与魅力无关的方面评论这些人，如他们的职业、婚姻、能力等。结果发现，有魅力的人在各方面都得到了高的评分；无魅力的人得分最低。这种“ 漂亮的人各方面都好 ”就是光环效应的典型表现。

光环效应的主要特征是：当人们在观察某一人时，观察者因其某一突出的特征或品质待别耀目，如光环笼罩着该人，并由这一点作出关于这个人的整个面貌的判断。

光环效应的消极影响在于：其一形成心理定势，表现在一个人已有的态度会直接影响到对他人的认识和评价。例如认为对方学习好，因而认为他样样都好。反之，亦然。其二：中心性质的扩张化。所谓中心性质，是指对形成印象有决定意义的特殊信息。犹如“ 爱屋及乌 ”的意思，即具有弥漫性，造成对他人认知带有很大程度的主观臆断色彩。

同学们了解了光环效应的消极影响后，要注意克服这种由片面看全面的

认知现象，要扭转从已知推及未知的主观主义的不正确评价，从而全面、客观地对待他人，使人际关系自然、和谐、融洽。

近因效应

在同学们的相处中，常常出现这种情况。本来小王与小张相处很好，甚至无话不谈。谁知小王却因最近一次“得罪”了小张，遭到小张的痛恨。心理学家们把“对人的长期了解中，最近了解的东西往往占优势掩盖了对该人一贯的了解”，此叫做近因效应。

其实此类现象的克服并不难。同学们在处理人际关系时，要气量宽宏，通情达理，善解人意即可避免此种偏见。

自我投射

自我投射的第一种表现为情感投射，即认为别人与自己的好恶相同，对别人进行自我同化，从而导致对他人的认知障碍；情感投射表现之二是对喜欢的人越看越喜欢，厌恶的人越看越厌恶，从而表现为过度赞扬或中伤。

自我投射的第二种表现为愿望投射，即认为他人也如自己所期望的那样，把希望当成现实，从而造成交往障碍，产生猜疑心理：自己对某人有看法，就认为对方也在搞鬼。从而使友谊在猜疑中消失。

人际偏见还有刻板印象、成见效应等等，同学们了解了它们产生的基本根源在于认知的偏差后，要学会用辩证的科学的观点来看待分析人，从而正确地了解人，与人们建立起正常、和谐的人际关系，促使自己更快地进步。

人际交往心理测试

人们喜欢你吗

如果你大体同意下列某种说法，请答“是”；如果你倾向不同意，请答“否”。请答完全部试题。

1.必须牢记与自己交往的人时时处处都在注意自己的一举一动。

2.一个人与朋友交谈时，应能独立地畅所欲言，如开怀畅谈自己的爱好，不管朋友是否也有相同的爱好。

3.即使很不想这么做，最明智的还是为了维护个人的体面而去做。

4.如果在闲聊中听到别人说的话与事实有出入，就应发表自己的看法纠正这些说法。

5.与不熟悉的人初次见面时，应尽可能地使自己显得聪明潇洒以便给人留下好印象。

6.与别人初次介绍相识时，如果没听清对方的姓名，就应请介绍人再说一次。

7.一个人要得到别人的尊重就得注意绝对不能成为别人的笑柄。

8.一个人应处世谨慎，以免被旁人耍弄，被人笑话。

9.与言谈幽默风趣才华四溢的人交谈时，应努力说些巧妙的话。

10.一个人应时时注意自己的言行，使之与周围相处的人的情绪相吻合。

11.一个人应帮助他的朋友,因为他将来总有一天可能会很需要朋友的帮助。

12.帮人帮得太多是不值得的，因为说到底，有多少人会真正感激你？

13.与其靠别人，不如让别人靠自己。

14.真正的朋友对友人总是努力给以帮助。

15.一个人应尽力使别人真正同意或赏识自己。

16.在朋友聚会时，如果听见别人说一个自己以前听过的笑话，就应叫这个人别说这个笑话。

17.在朋友聚会时，如果听见别人说一个自己以前听过的笑话，就应有礼貌地随大家一起开怀大笑。

18.如果有人邀请自己去朋友家做客，但自己想去看电影，这时就应托辞自己头疼或别的一些借口不去，而不应直接讲出自己不想接受邀请的真实原因，以免伤了朋友的感情。

19.作为一个真正的朋友,就应坚持要求与自己关系密切的人做对他们最有益的事，即使他们不想这么去做。

20.当他人对自己的看法偶尔提出不同意见时，不应冒失地试图说服他人，并强硬地为自己的观点辩护。

答案：

1.（否）即使人们确实整天在注意你（他们当然不会这么做），你也不应把这放在心上。不自然的感觉会使你变得麻木僵化，还可能使你显得“虚伪”。

2.（否）让你的朋友感到有点厌烦是无关紧要的，（其实这也是朋友的价值所在），但你应适可而止。

3.（否）不惜任何代价来维护个人尊严只能使人们疏远你。例如，遇到好笑的事时，最好还是和人一起开怀大笑。

4.（否）最令人讨厌的人是那些经常指出你自相矛盾、逻辑混乱和犯错误等的人。除了非常重大的事情，人们有权从他人那里得到一定程度的宽容。

5.（否）人们一般对故意表现自己的做法都十分敏感，而且通常对这种做法反感。

6.（是）这样做表明你对这个人感兴趣，这个人也会为此感到高兴。

7.（否）虽然那些总是被别人当笑柄的人是可怜虫，但是受不了别人开玩笑的人则是太自负，很难广交朋友。

8.（否）与第 7 题的原因同。

9.（否）通常这种人希望听到的是赞扬而不是口才的较量。最好的原则还是“以你自己的本色去为人。”

10.（否）好朋友的美德之一是在方便的前提下，使自己与别人的情绪相合拍。但是，如果你总是这样谨小慎微地去迎合别人，别人就会认为你是缺乏个性的浮华的人。

11.（否）一个帮助朋友的动机应是他想帮助他们。利己的动机只会使人对你反感。

12.（否）要想赢得朋友，不要关心别人是否喜欢你，而要注意你是否喜欢别人。

13.（是）你给予得越多，索取得越少，你就可能更受人欢迎——尽管愤世嫉俗者反对这一说。

14.（是）他帮助别人，但他并不期望或要求得到回报。

15.（否）与第 5 题的原因相同。

16.（否）最好还是保持沉默，让别人快活一下。

17.（否）这显得虚伪和小心眼多。勉强装出的笑容与傲慢的笑一样会使

人们疏远你。

18.（否）坦率表明的是诚实，起码也能得到尊重。而站不住脚的借口比不说还要糟，这种借口会被人怀疑，此外，这种做法无论如何是不真诚的。

19.（否）想给以帮助是对的，但是不要唠叨不休。要容忍他人，容忍他人的一切，包括错误。以爱心来帮助他人，使他人受益。

20.（是）本章的前言认为对有害的愚蠢行为和不合理的做法应该加以谴责。但是，这并不是说每当有人不同意你的看法——特别是在一些无足轻重的小事上——你就应把别人顶回去。注意不要伤别人敏感的自尊心。要能真正说服对方，首先就得对对方的观点有所肯定。每答对一题算 1 分。

你的成绩：

平均成绩＞0

优秀（上限 10%）85～100；良好（20%）75～80；中等（30%）65～70；不佳（下限 40%）0～60

你善于交际吗

你善于交际吗？有人向你求教或者求助吗？别人容易与你相处吗？请回答以下六个问题，然后请计算一下你的分数。

1.一位女朋友邀请你参加她的生日晚会。可是，任何一位来宾你都不认识。

a.你非常乐意地去认识他们。

b.你愿意早去一会儿帮助她筹备节目。

c.你借故拒绝，告诉她说：“ 那天已经有别的朋友邀请过我了。 ”

2.在街上，一位陌生人向你询问到火车站的路径，这是很难解释清楚的，况且，你还有急事。

a.你让他去向远处的一位警察打听。

b.你尽量简单地告诉他。

c.你把他引向火车站的方向。

3.你表弟到你家来，你已经有两个月没有见到过他了。可是，这天晚上，电视上有一部非常精彩的电影。

a.你关上电视机，让表弟看你假期中的照片。

b.你说服表弟与你一块儿看电视。

c.你让电视开着，与表弟议论。

4.你叔父给你寄来了钱

a.你把钱搁在一边。

b.你和你的朋友们小宴一顿。

c.你买一些东西，如：油画、一盏漂亮的灯、墙上要裱的纸，装饰一下你的卧室。

5.你的邻居要看电影去，让你照看一下他们的孩子。孩子醒后哭了起来。

a.你关上卧室的门，到餐厅去看书。

b.你把孩子抱在怀里，哼着歌儿想让他入睡。

c.你看看孩子是否需要什么东西。如果他无故哭闹，你就让他哭去。终究他会停下来的。

6.如果你有闲暇，你喜欢干些什么？

a.与朋友一起看电影，并与他们一起讨论。
b.到商店里买东西。
c.呆在卧室里听唱片。
答案：

测试			
	a	b	c
1	2	3	1
2	1	2	3
3	3	2	1
4	1	3	2
5	1	3	2
6	3	2	1

14～18 分你非常善于交际。你的伙伴们非常爱你，这是可以理解的。你总是面带笑容，为别人考虑的比为你自己考虑的要多。朋友们为有你而感到幸运。

8～13 分你不喜欢独自一个人呆着，你需要有朋友围在身边。你非常喜欢帮忙……如果这不花费你太多的精力的话。比起爱来说，你更加寻求被爱，但这是不够的。

8 分以下注意，你置身于众人之外，仅仅为自己而活着。你是一位利己主义者。不要奇怪为什么你的朋友这样少，从你的贝壳中走出来吧。

你善于交谈吗

不善于与人交谈，常常容易引起纠纷或误会。每一个人与别人交往的要求都不同，每一个人表达自己及领会他人的意思的本领也因人而异。你想知道自己与人交谈的能力吗？不妨测试一下：

1.你是否时常觉得“跟他多讲几句也无意思”？
a.强烈肯定
b.有时。
c.绝对否定。
2.你是否觉得那些太过于表现自己感受的人是肤浅的和不诚恳的？
a.强烈肯定。
b.有时。
c.绝对否定。
3.你与一大群人或朋友在一起时，是否时常觉得孤寂或失落？
a.强烈肯定。
b.有时。
c.绝对否定。
4.你是否觉得需要有时间及一个人静静地才能清醒一下和整理好思路？
a.强烈肯定。
b.有时。
c.绝对否定。

5.你是否只会对一些经过千挑百选的朋友才吐露自己的心事？

a.强烈肯定。

b.有时。

c.绝对否定。

6.在与一群人交谈时，你是否时常发觉自己在东想西想一些与谈论话题无关的事情？

a.强烈肯定。

b.有时。

c.绝对否定。

7.你是否时常避免表达自己的感受，因为你认为别人不会理解？

a.强烈肯定。

b.有时。

c.绝对否定。

8.当有人与你交谈或对你讲解一些事情时，你是否时常觉得很聚精会神地听下去？

a.强烈肯定。

b.有时。

c.绝对否定。

9.当一些你不太熟悉的人对你倾诉他的生平遭遇以求同情时，你会是否觉得不自在？

a.强烈肯定。

b.有时。

c.绝对否定。

答案：

测试			
	a	b	c
1	3	2	1
2	3	2	1
3	3	2	1
4	3	2	1
5	3	2	1
6	3	2	1

22～27 分这表示你只有在极需要的情况下才同别人交谈，或者对方与你志同道合，但你仍不会以交谈来发展友情。除非对方愿意主动频频跟你接触，否则你便总处于孤独的个人世界里。

15～21 分你大概比较热衷跟别人做朋友。如果你与对方不太熟识，你开始会很内向似的，不太愿跟对方交谈。但时间久了，你便乐意常常搭话，彼此谈得来。如果你的得分接近 21 那边，则表示越接近孤僻的性格。

9～14 分这表示你与别人交谈不成问题。你非常懂得交际，轻易产生一种热烈气氛鼓励人家多开口同你谈得来，彼此十分投合。

你的人缘如何

我们常常羡慕一些人，这些人的人缘好，他们给人们带来的总是欢笑和愉快。可是有些人却相反，这些人总是显得形影相吊，落落寡合，人们都不愿意同他们打交道。

你的人缘怎么样？请试着回答下面 15 个由心理学家提出的问题。

1.你最近一次交朋友，是因为：

a.你发现这些朋友令人愉快、高兴；

b.他们喜欢你；

c.你认为不得不结交。

2.当你度假时，你是否：

a.通常很容易就交到了朋友；

b.喜欢独自一个人消磨时间；

c.希望交到朋友，可是发现难以做到。

3.你已经与朋友约会，可是你却疲惫不堪，这时你会：

a.不赴约了，希望朋友会谅解你；

b.去赴约，并且尽量玩得高兴；

c.去赴约，但向朋友询问如果我早些回家他（或她）是否介意之类的问题。

4.你和你的朋友能友好多久？

a.大多数都能多年；

b.长短不等，志趣相投者可以多年；

c.一般都不久，你不断地弃旧交新。

5.一个朋友向你吐露了一件极有趣的个人问题，你常常：

a.努力使自己不再把这件事情告诉别人；

b.没有考虑是否要把这件事情告诉第三者；

c.当这个朋友刚离开，便立即找了第三者来加以讨论。

6.当有了困难的时候，你：

a.通常总是感到能够自己解决；

b.向可信赖的朋友求助；

c.只是当困难确实难以克服时才向朋友求助。

7.当你的朋友们有困难时，你发现：

a.他们来找你请求帮助；

b.只有与你关系密切的才向你求助；

c.他们不愿意来麻烦你。

8.你通常都是这样来结交朋友：

a.通过已经认识的人；

b.从各种各样的接触中；

c.只有在经过长时间和困难的情况下。

9.作为你的一个朋友，下面 3 种品质中，哪一种最重要？

a.具有能够使人感到幸福快活的能力；

b.看来很诚实可靠；

c.对你感兴趣。

10.下面哪种情况与你最相似；

a.我总是使人们哈哈大笑；

b.我总是使人们有所思索；
c.人们和我在一起感到舒适自在。
11.如果有人请你去玩或者在聚会上唱歌，你往往：
a.找个借口推辞掉；
b.饶有兴致地欣然应邀；
c.断然回绝。
12.你属于哪一种情况？
a.我喜欢赞扬朋友的优点；
b.我相信诚实，所以，有时候我不得不指责他
c.我既不吹捧奉承朋友，也不批评苛责朋友。
13.你发现：
a.你只能同与你趣味相同的人友好相处；
b.一般说来你几乎能同任何人都合得来；
c.有时候你宁肯同对你不负责任的人接近。
14.如果朋友们搞你的恶作剧，你：
a.和他们一起大笑；
b.感到生气并发怒；
c.看你的心情和环境如何，也许和他们一起大笑也许生气并发怒。
15.对于他人对你的依赖，你感觉如何？
a.笼统地说，我不介意，可是我希望我的朋友们能有一定的独立性；
b.很好，我喜欢被人依赖；
c.避而远之，对于一些责任我宁肯侧身其外。
答案：

测试							
	a	b	c		a	b	c
1	3	2	1	9	3	2	1
2	3	2	1	10	2	3	1
3	1	3	2	11	2	3	1
4	3	2	1	12	3	1	2
5	2	3	1	13	1	3	2
6	1	2	3	14	3	1	2
7	3	2	1	15	2	3	1
8	1	3	1				

如果你的分数在 36～45 分之间，说明你的人缘很好；分数在 26～35 分之间，说明你的人缘中等；分数在 15～25 分之间，你可能是一个相当孤僻的人。当然，这并不一定就是坏事，或许你对广泛交友本来就不感兴趣。但是，如果你确实想把自己的人缘搞得好一点，那么，你就需要改善一下与周围人们的关系了。

你善于与人相处吗

下面 15 个问题能帮助你检查与人相处的能力如何。请如实选择回答，然

后对照答案计算分数。

1.当你和朋友两地长久离别时，你和他：

a.通信密切。

b.开始时密切，渐渐淡漠，最后中断联系。

c.有事时和逢年过节写信。

2.当你到一个新单位或新环境时会感到：

a.很容易和周围人愉快相处。

b.不想过多来往，但愿与周围人保持一般关系。

c.想交朋友，但感到困难。

3.你已约好和别人见面，但感到很疲倦。这时已无法通知对方改期，你会怎样？

a.失约不去，希望对方谅解你。

b.愉快前往。

c.应约前往，但见面后你想早些回去

4.你和朋友的关系保持多久？

a.大都是多年以上。

b.要看情况而定，有共同点的可以保持多年。

c.一般都不太久，常有变化。

5.当朋友向你透露他个人的有趣私事后，你会：

a.约束自己不告诉别人。

b.根本没想到要告诉别人。

c.很快对别人津津乐道。

6.当你有困难时，你会：

a.总认为自己有能力妥善处理。

b.找可靠的朋友帮助你。

c.只有碰到严重困难时才找朋友。

7.当你周围的人有困难时，他们会：

a.找你帮助。

b.只有亲密的朋友才找你帮助。

c.他们不愿来找你，怕麻烦你。

8.你往往和哪种人最容易相处？

a.和已经了解的人。

b.各种人。

c.和相处很久的人，但往往感到很困难。

9.你认为作为一个朋友最重要的特点应该是什么？

a.能使你感到快乐。

b.可靠

c.对你关心

10.你在和别人相处中，能使他们：

a.充满笑声。

b.感到拘束。

c.感到随和愉快。

11.在联欢会或晚会上，如果大家要求你参加游戏和表演节目，你会怎样？

a.表示歉意，婉言推辞。
b.愉快答应。
c.当即谢绝。
12.你对周围人的态度是：
a.总是称赞他们的优点和能力。
b.总是对他们的缺点不满。
c.既不阿谀奉承也不挑剔指责。
13.你善于和哪种人相处？
a.只能与自己有共同爱好的人。
b.一般能与各种人。
c.愿意和不爱过问自己私事的人。
14.如有人和你开玩笑，你会：
a.和他一起大笑起来。
b.感到不快，并表示出来。
c.要看当时情况和情绪，可能 a 也许 b。
15.如果别人老是依赖你，你会怎样？
a.能够帮助，但希望对方加强独立性。
b.很高兴，总是尽力帮助。
c.对他提防，尽量少担当责任。

36～45 分表明你能和周围人和睦相处，朋友很多，群众关系好，并从中享有生活乐趣。

26～35 分表明你基本上平易近人，但别人和你在一起时常会有拘束感觉。

15～25 分表明你不太合群，对人不够平易热情，有必要改变这种状况。

答案：

测试							
	a	b	c		a	b	c
1	2	1	3	9	1	2	3
2	3	2	1	10	2	1	3
3	1	2	3	11	2	3	1
4	3	2	1	12	2	1	3
5	2	3	1	13	1	3	2
6	1	2	3	14	3	1	2
7	3	2	1	15	3	2	1
8	2	3	1				

你有涵养吗

在我们这个复杂的、人口过剩的世界里，人与人之间由于物质上和心理上的争斗常常把别人的缺点、过失扩大。因此，涵养是一种使我们得以平安、和睦地生存在这个充斥着形形色色的行为与念头的人世上的基本品质和基本才能。而且还同狭隘有限的社会经历有关。然而，发现别人没有涵养并非难

事，难的是正确认识自己的涵养。

1.当你的朋友做出你极不赞成的事时：

a.你会跟他断绝来往吗？

b.你会把你的感受告诉他，但仍然和他保持友谊吗？

c.你会告诫自己此事与自己无关，同他的关系依旧吗？

2.你很难宽恕严重伤害过你的人吗？

a.是的，很难原谅他。

b.不是，可以原谅他。

c.宽恕他不难，但不会忘记此事。

3.你认为：

a.为了维护道德标准而指责别人是完全必要的吗？

b.在一定程度上指责别人是必要的吗（如：从爱护的角度出发）？

c.不应该指责别人吗？

4.你多数朋友在性格上：

a.都和你有很相像吗？

b.与你不同，而且他们之间也彼此不同吗？

c.与你大体上相同吗？

5.在外玩耍的孩子使你不能集中精力工作时：你会因孩子玩得快乐而高兴吗？

b.你会对他们发脾气吗？

c.你会感到心烦吗？

6.若出国旅游时发现那里卫生条件很差：

a.你很快就能适应吗？

b.你对自己所处环境一笑置之吗？

c.你认为这个国家太不讲卫生吗？

7.你认为下列哪种品质最重要？

a.仁慈。

b.正直

c.顺从。

8.你同别人（批评性地）议论你的朋友吗？

a.经常。

b.很少。

c.有时。

9.如果你所讨厌的人交了好运：

a.你觉得烦恼或忌妒吗？

b.你不太在乎，但觉得这好运要是交到你身上该多好，对吗？

c.你认为此事对他确实是件好事，对吗？

10.你属于哪种情况？

a.尽量使别人按照你的信条看待或对待事物。

b.对不同的事物提出自己的观点或意见，不会为此同人争论或尽量说服他人。

c.别人不直接问你，你便不会主动说出自己的观点。

11.你某一个朋友的生活看上去很不错，可他总是对你抱怨说他感到沮丧，你：

a.同情他的述说吗？
b.劝他要振作起来吗？
c.同他出去散散心吗？
12.你可能雇用一个精神崩溃、意志消沉、身体状况不佳的人吗？
a.不会。
b.如果能证明经过一段时间的治疗确能康复的话，会雇用的。
c.只要他能做一些适合他的工作，会雇用他的。
13.“道德是相对的”：
a.你完全同意这种说法吗？
b.只是基本上同意吗？
c.根本不赞成这种说法吗？
14.当你碰到有人不赞成你的观点时：
a.你会同他争论或发脾气吗？
b.你喜欢争论，但能保持冷静，是吗？
c.你避免同他争论吗？
15.你阅读那些同你观点不同的刊物吗？
a.从来不看。
b.如果碰到的话也可以看看。
c.看，而且还有特别的兴趣。
16.你最赞成下列哪种说法？
a.如果对犯罪行为惩办得严厉一些，犯罪分子就会减少。
b.社会的状况好一些，相应的犯罪就会少一些。
c.我认为了解犯罪者的心理最重要。
17.你是这样认为的吗？
a.制定一些准则，对社会中人们的行为加以控制是必要的，但越少越好。
b.人必须有规可循，因为人需要控制。
c.对人加以限制是暴虐，而且是残酷的。
18.如果你是信仰宗教的：
a.你认为你的信仰是唯一正确的吗？
b.各种信仰都是有一定道德的吗？
c.你认为不信教的人就是罪人吗？
19.如果你不信教：
a.你认为宗教信徒都是愚蠢的人吗？
b.你认为信教都是危险的、有害的吗？
c.你认为信教仅对某些人是有好处的吗？
20.你对有些上岁数人的大惊小怪或瞎操心的反应是：
a.耐心地听。
b.心烦。
c.有时是 a，有时是 b。
21.你认为妇女解放运动：
a.是被一伙搞同性恋的女人所控制的吗？
b.夸大一点说，是一个重要的社会运动吗？
c.是玩笑吗？
22.你会同一个不同种族或民族的人结婚吗？

a.会的。
b.不会。
c.未经仔细考虑某些具体问题之前，是不会的。
23.如果你的同事告诉你他是同性恋者：
a.你会把他送到精神病医生那里去吗？
b.你对他以及他的同性恋伙伴表示认可吗？
c.你会感到震惊并抛弃他吗？
24.当比你年轻的人对你产生怀疑，同你争论时：
a.你感觉不自在吗？
b.你认为这是件好事吗？
c.你感到生气吗？
25.你赞成哪种说法？
a.结婚举行婚礼是坏习俗。
b.结婚举行婚礼实际上是宗教性质的，但又必须坚持的仪式。
c.结婚举行婚礼是件麻烦的事，但又适应很多人的需要。
26.你认为你是正确的吗？
a.经常。
b.很少
27.如果你暂住在与你的家庭生活习惯完全不同的人家：
a.你能很高兴地去适应这一切吗？
b.你会因为你住的地方混乱，无秩序或过分要求整洁而感到恼火吗？
c.你觉得自己在短时间内还可以忍受，但时间一长就难以维持了吗？
28.别人的生活习惯会使你厌烦吗？
a.经常。
b.一点也不。
c.有时。
29.你最赞成下面哪些说法？
a.我们不应当对别人的行为妄加评论，因为没有人能够完全理解另一个人的行为动机。
b.人们应该对自己的行为负责。并承担后果。
c.我们应该对别人的行为做出评价。
答案：

测试							
	a	b	c		a	b	c
1	4	2	0	16	4	2	0
2	4	0	2	17	0	4	4
3	4	0	4	18	4	0	4
4	4	0	2	19	4	4	0
5	0	4	2	20	0	4	2
6	0	0	4	21	4	0	4
7	0	2	4	22	0	4	2
8	4	0	2	23	2	0	4
9	4	2	0	24	2	0	4
10	4	2	0	25	4	4	0
11	0	4	2	26	4	0	2
12	4	2	0	27	0	4	2
13	0	2	4	28	4	0	2
14	4	0	2	29	0	4	2
15	4	2	0				

30 分以下你是一位很有涵养的人。你能够充分意识到别人面临的困难，理解他们的难处，甚至当他们冒犯或伤害了你的感情的时候，你仍能对此表示谅解。对别人来说你是受欢迎的，会成为大家的好朋友，有些人也可能会辱骂像你这样富有同情心和善良的人。尽管如此，你仍不会同他们发生真正的争执。

31～60 分你是一位有涵养的人，起码人们认为你是这样，如果你的分数高于 50 分，那你或许只是在某些方面有涵养，容得下不同意见。实际上，一个若不死守着自己的信条，表现出一点涵养并不是件难事。再浏览一下试题，分析一下你选择的内容。看看是否只考虑了自己的利益或过于深信自己，是否过分地坚持自己的意识。

61～89 分你不如多数人那样有涵养。如果你的分数高于 80 分，那基本上可以说你已属于缺乏涵养之列，你同朋友的友谊不会持续太久，这还意味着一点点小小的麻烦也会使你感到苦恼，你实际上在许多没有价值的微小事物上浪费了许多的感情，你很可能以为自己是一个高度坚持原则的人，如果你能把自己的生活、经历再扩展一些，与人们的交往再多一些，你的涵养度数是会降下来的，最终你会为此感到欣慰。

90 分以上你相当缺乏涵养。如果你的分数高于 100 分，你就是一个专横霸道、固执己见并易于冒犯别人的人。你能保留住的唯一朋友不是对你的钱财感兴趣的人，就是一个真正有涵养的人。你不妨问问自己，为什么不能容忍别人对你做错事，为什么不理解别人犯错误的原因。你对自己的错误和缺点也是持这样的态度吗？