

学校的理想装备

电子图书·学校专集

校园网上的最佳资源

怎样处理人际关系

 **eBOOK**
网络资料 免费下载

怎样处理人际关系

演好你的几个角色——谈中学生与人际关系

同学们看了这个题目，可能会感到奇怪：我又不是演员，演的什么角色呀？

我这里说的可不是剧场捏舞台上的角色，而是指在社会这个大舞台上，每个人都在扮演着多种角色。

每个人只要想一想，都可以很容易地想出自己扮演过的角色来。你看，对父母来讲，你是子女；对老师来讲，你是学生；对在同一所学校上学的人来讲，你是同学；对你居住的四邻来讲，你是邻居；对售货员来讲，你是顾过路……数一数，你已经是好几个社会角色了。

为什么一个人要扮演这么多角色？不扮演成不成？显然是不成的。因为任何一个人，他不可能脱离别人、脱离社会而独立生存。

有些同学不同意这个观点，他们很欣赏“自我奋斗”这句口号。有的同学还以英国十八世纪作家丹尼尔·笛福的小说《鲁滨逊漂流记》中的主人公鲁滨逊为例，说明只要“自我奋斗”就能成功。

鲁滨逊确实了不起。他独自一人漂流到一个荒岛上，一住就是二十八年，这期间他开垦出种植园和牧场，盖起了两处住所，积累了大量的财富。然而，这个故事只不过是作家丰富想象力的产物，生活中是没有这样的奇迹的。况且就是这个虚构的鲁滨逊也没有完全脱离他人而独立生活。第一，有个叫“星期五”的奴隶供他驱使，和他结成了直接的人际关系；第二，他赖以生存和发展的粮食、武器、工具都是从陆地带来的，是社会其他成员制造的；第三，他的垦殖、渔猎、建筑技术也是人类集体创造的。倘若没有这一切，倘若他一出生就生活在这个岛上，即使活着，恐怕也是个“狼孩”之类的怪物。由此联想到我们同学，且不说你不可能脱离老师、书本去独自学习，就是吃、穿、用，哪一样不是社会提供的呢？离开了社会和你联系的各种人的帮助，“自我奋斗”岂不是一句空话！

马克思有句名言：“人的本质并不是单个人所固有的抽象物，在其现实性上，它是一切社会关系的总和。”这句话告诉我们：每个人都是社会的产物，社会是由人们结成的一定的相互关系所维系的。人的本质属性就是包括了人际关系在内的一切社会关系的体现。通俗一些说，人类为了生存和发展，需要从事生产活动，并通过商品交换满足需求，而且还要进行政治、教育、艺术等各种活动，因此必然要建立一定的联系，形成多层次、多方位、多向度的人际关系。任何一个人从呱呱坠地之时就开始生活在人际关系之中，并承担一定的角色。人际关系的良好发展对社会和个人的进步都具有重要意义。

同学们可能会有这样的体会：生活在良好的人际关系之中，同学们的健康心理能够得到满足，会变得更加开朗、乐观、愉快并产生安全感。每个人都学会正确处理各种人际关系，扮演好自己扮演的社会角色，能使集体更加团结，社会更加安定，同学们的才干和智力能得到充分的发展，成长得更快更幸福。反之，集体会涣散得象一盘散沙，个人也会苦恼、忧虑、烦闷，影响进步。《中学生》杂志编辑部每天都收到许多中学生的来信。信中倾诉了他们在和父母的关系、老师的关系、同学的关系，以及社会关系中所遇到的各种苦恼。有的同学仅仅因为一件小事和别人结下疙瘩，严重影响了学习和进步。也有的同学虽说人际关系不错，但缺乏自觉性，一旦环境有了变化，

就不知所措。所以，学会处理各种人际关系，不仅对同学们的今天，就是对未来也是非常必要的。

“人际关系”是一门学问，同学们也都有处理好各种人际关系的愿望，让我们一起学好这门学问，扮演好每一种社会角色。

大门为何向他关闭——“第一印象”的作用

山东某市青少年宫业余话剧团招考新演员，朝阳中学开了介绍信，推荐王扬帆同学去报考。王扬帆来到考场，举着介绍信嚷：“喂，那位是刘导演？”刘导演循声望去，不由皱起眉头，他看完介绍信，问道：“你会演什么？”王扬帆说：“我在学校话剧团总是演主角，从不演配角，我演过……”导演对他说：“好啦，你回去等通知吧。”他还没考，怎么就让他回去了？

春天，我们出版社在文化宫举办书展，同时赠送一批样书，那天，我正在发书，突然跑来几个青年人，把排在前边的人挤开，几双手一齐伸到我的眼前，嚷着挤着，柜台都快挤塌了。我只好一本书也不发了。这时，我看见一个被挤到人群外边的少年，眼巴巴地望着被我收起的那摞书，却没有上来挤的意思。我拿出一本书，走过去送到他的手里。这又是为什么？

这都是因为“第一印象”在实际生活中起了作用。

同学们大概都有这样的体会：开学第一天，来了几位教新课的老师，他们第一次在教室里讲课时的外貌、衣着、言谈举止、书写字迹……都会给同学们留下深刻的印象。新老老师的第一节课下来，同学们就会七嘴八舌评头品足。这个“第一印象”对同学们的学习情绪以及和老师的关系都会产生影响。当然，印象是可能改变的，但那需要时间。“第一印象”好比演员登台亮相，“第一炮”打响了，可能博得满堂彩，否则也许是倒好。

虽说“人不可貌相，海不可斗量”、“日久见人心”，虽说我们心里也明白看人不能只看一时一事，可为什么还相信“第一印象”呢？

这是因为，任何一个人对事物的认识过程都包括感性认识和理性认识两个阶段。我们认识一个人，先是通过眼、耳等感性器官直接感受对方是个什么样的人。这就是人们所说的“第一印象”，它属于感性认识。然后，通过对看到和听到的东西进行综合、推理、判断，上升到理性认识，才可能得出那个人具有什么样的道德品质、思想修养、文化水准等等实质性的结论。“第一印象”这个感性认识，是正确认识一个人的第一阶段。这说明，正确的认识必然要依赖于“第一印象”，从“第一印象”开始（除了已被实践证明并得到公认的人）。这样，一个人给别人的“第一印象”不好，别人就会对他产生反感、疏远情绪，反之则会产生好感、亲近情绪。

当然，正确认识一个人，不能单凭“第一印象”，由于时间、场合、条件和信息不足的限制，由于表面现象（外貌、打扮、举止、口才）的影响，这个“第一印象”有时会和这个人的实际才智和内心世界相差甚远。按照辩证唯物主义认识论的原理，对一个人的全面、客观的认识，要经历“实践、认识、再实践、再认识”的循环往复以至无穷的过程。但是，这“第一印象”所形成的认识，由于种种原因，在许多情况下难得有下一次的再认识，或者就因为这糟糕的“第一印象”而失去下一次再认识的可能。就象报考话剧团的王扬帆同学，他给导演那个不懂礼貌，傲气十足的“第一印象”，不仅使他失去了进入这个话剧团的机会，而且很可能也失去了和这位导演再接触的机会。因此，我们应该重视这个“第一印象”。

有的同学可能会说，你是不是要我们为了给人留下良好的“第一印象”，而去弄虚作假呢？不是的。如果你仅仅为了给人良好的“第一印象”而把内心真实的东西掩盖起来，或许可以一时取悦于人，但不久就会在第二次第三次的接触中暴露出你的本来面貌，那反而更糟。实际上，我们中学生还不会

那么虚伪，在正常情况下，“第一印象”或多或少反映出一个人的真实情况。例如，不久前，我骑车去一所中学采访，快到那所学校时，一个穿红色运动衫的学生骑车突然超过我，把我撞倒在地，他连车也没下，只回头看了一眼，就骑走了。这时，一辆自行车停在我旁边，从车上下来一个同样穿着红色运动衫的学生，车把上还挂着个足球。他一边把我扶起来，给我掸土，一边关心地问我：“把您摔坏了没有？要不要去医院看看？”而且还替那位把我撞倒的同学向我道歉。他听说我要到他们学校采访，就将我一直送到学校教导处。后来，我来这所中学的次数多起来，也了解到那两个同学的平时表现：一个是关心同学，热爱集体的优秀共青团员，一个是随随便便，不懂礼貌，只顾自己不管别人的学生。谁是哪一位？不用我说，同学们准能对上号。可见，要给别人留下良好的能经受考验的“第一印象”，要靠平时养成文明的为人处世、待人接物的好习惯。

同学们，如果你真正感觉到“第一印象”的重要，就请你从日常生活的一点一滴做起吧。

车带放“炮”以后——谈见面问好

“早上好！”“您早！”“您上街啊！”“您慢点走！”……这些打招呼的话说起来简单、方便，听起来亲切、温暖。不管人们主观上对它重视与否，生活却少不了它。人与人之间的联系和感情的建立往往就是从这里开始的。

举个例子来说吧，我住的楼里有个叫王晓明的中学生，我和他本不认识，因为我住的楼有十二层，上百户人家都住单元房，彼此知道姓名的不多，不过脸熟而已。这王晓明见了我总是叫一声“叔叔”，我觉得他很懂礼貌，就挺喜欢他。每月我都将自己参与编辑的《中学生》杂志送给他一本，我买菜买粮他见了也帮我拎一程。因此，这楼上的七八个中学生我也只认识他一个。有一天，我和他在楼下等电梯，随便聊了一会儿。我问他：“这楼上你认识多少人家？”他说：“能叫上名字的不多，知道姓什么的不少，这样我才好称呼人家呀！”我又问：“我看你无论对这楼里的什么人，都能根据年龄、身份的不同，恰当地称呼他们，这样做一定有什么好处吧？”他有点不高兴地看了我一眼。我也觉得问得不太恰当，忙说：“你可别生气啊。”他笑了，说：“我可不是为了什么好处才称呼您的，这是应该的，不过，您倒是给了我不少‘好处’。”想不到他倒拿我做论据了。然后，他给我讲了一件事：前不久的一天，他和几个同学骑车郊游，不料半路上，他的车带放了“炮”。前不着村，后不着店，给他们急得够呛。这时，一辆汽车从他们身边开过去，突然在前头停下来。一位司机走下来，晓明一见就高兴地叫：“张叔叔您好！是您哪！”“晓明！我看着像你嘛，出什么事了？”张叔叔了解了情况，就说：“这好办，我给你修修去。”说完，他把那自行车放在车后头，就朝前面开走了，功夫不大，又开了回来，那车带已经在十里外的修车铺补好了。晓明和同学们连声道谢，张叔叔说：“晓明和我住一座楼，这孩子懂事，要是凡人不理的孩子我才不管呢。”

晓明说完这件事，很认真地对我说：“人与人之间本来就应该互相尊敬互相帮助，如果见面理也不理，那还谈什么让人间充满爱呀？”

晓明的话是有道理的，见面打招呼是人之常情。一个人每天听到的是亲切的称呼和问好，那他一天都会过得痛快；反之，如果一大早见到的人就对他板起脸或视而不见，他心里不会好过的。对人打招呼、问好，天天这样做，即使是不理睬你的人，也总有一天会对你好起来的。可以说每句问候的内涵都是丰富的，它是搞好人际关系的基础。因此，同学们不要小看每天早上的问好。

遗憾的是，现在我们中学生中间有许多同学不能热情地称呼别人，问题还不在于不会根据年龄、身份选用恰当的词语，而在于思想上还不能摆正自己和他人的关系。有些同学自命清高，凡人不理，不用说在校外，就是在学校里，也只是见了教自己的老师和校长、主任才叫一声：“老师，您好！”对打扫卫生的阿姨、传达室的老大爷、别的班的同学，见了面不是旁若无人，就是喊“喂”。！对学校里的人，即使不知道姓名，早上见面也应该打个招呼。如果非要到求人家时才去打个招呼，叫一声“老大爷”或者别的尊称，也不会使人感到亲切。我当过小学教师，也教过初中学生，对此感触很深。有的学生看起来是个挺不错的孩子，在学校里很尊敬你，可他一旦毕业了，见了面理也不理你。当你主动和他打招呼时，他却全然没有当学生时尊敬你

的那个样子了。反倒不如那些当学生时很淘气，常挨你批评的学生对你亲热。为什么会这样呢？恐怕主要还不是对你有意见，而是认为用不着你了，瞧不起你。这使人很寒心。还有一些同学在学校见了老师尚能叫上一声，但在街上碰见老师却装作没看见。在学校里叫老师，是因为老师管着你，对你的升学、评语都起着作用。出了学校门就不叫老师，是因为认为老师管不着“这一段”了。如果这位老师不教你了，那么即使在学校见了也不叫老师了。这种以对个人有无利益来决定对他人的态度的实用主义毛病一定得改。做人不能用人朝前，开口甜如蜜；不用人朝后，张嘴噎死人。也不能把人分成三六九等。一个有道德、有教养的人，对他周围的人都是彬彬有礼的。

如果你想让别人看到你的存在，那么你就应该首先看到别人的存在；如果你想得到别人的尊敬和温暖，那么你就应该首先给别人以尊敬和温暖。如果你想成为一个对别人有用的人，那么就请你先学会对别人说一声“早上好”！

站有站相，坐有坐相——什么样的仪表受欢迎

小时候，母亲常用“站没站相，坐没坐相”教训我。如今我当了爸爸，也用“站有站相，坐有坐相”要求自己的孩子。为什么一代一代的人都这样要求下一代？这是因为，从一个人的外表，包括衣着、坐、立、行的姿势和言谈举止上，往往可以窥见这个人的修养、禀性、文明和教育程度。因此，它既关系到人的自身成长，也直接影响着人与人之间的交往。

同学们可能都看到过这样的人：他（她）打扮得男不男女不女，交腿斜靠马路边，和人说话时，歪着膀子，浑身扭动，东张西望、嘴里还不时朝地上吐着瓜子皮。如果有人要他（她）交朋友，我想你一定不同意。因为你觉得这个人轻薄，没规矩，招人讨厌。

体育老师常用“坐如钟，站如松”要求同学们，是很有道理的。

“坐如钟”就是坐得正，上身要自然挺直、挺胸、两肩放松，不要歪扭，大腿和小腿基本成直角，脚平放地上，使上身重心落在臀部，犹如巨钟端坐之势。看人时，头稍抬起；看书时，眼睛与书本的视线成直角。这样显得端庄、大方、自然、舒适。不但看起来美，而且有利于发育。

人体是由200多块骨骼和600多条肌肉紧密结合构成的，脊柱是人体的主干。同学们处在发育时期，骨质中无机盐较少，比较柔软，可塑性强。如果你习惯于歪七扭八坐着，不但不好看，而且时间长了，还会形成驼背。驼背则会影响心脏和肺脏的功能。

“站如松”就是站立犹如挺拔的青松，身体的重心放在两只脚上，头要正，颈要直，挺胸收腹不斜肩，两臂自然下垂，臀部不向后翘，从头到脚成一条线，两眼平视。这种姿势不仅美，而且也有助于胸腔容积的扩大。

走路要在正确的站立姿势的基础上，注意挺胸、收腹、梗颈。要保持躯体正直，挺胸腰正，下肢摆动要协调，步伐稳健，轻松自如。要保持膝关节和脚尖始终正对前进方向，脚落地时，脚掌应由后到前滚动，均匀地支持身体的重量。这样行走不仅不会损害身体任何部位，而且给人以高雅健美之感。

同学们不是机器人，不可能时时刻刻站如松、坐如钟，但，这些基本姿势很必要，就像学书法要掌握横平竖直一样，掌握了基本功，才能自如而不呆板。好的姿态不仅表现在坐、立、行上，也反映在待人接物上。比如，你递给别人物品，不要随手杵过去，最好是双手递过去。人家送给你东西，要双手接过来。搀扶老人、小孩不要只用一只手去拽。到别人家里做客，坐在沙发上不要跷腿抖动，穿裙子要把裙脚收好等等。要知道，仪表端庄，姿态良好，能使人精神饱满，有利于陶冶情操、增强健康，并能受到别人的尊重和喜爱。相反，斜肩靠墙而立，跷腿侧身而坐，扭肩晃膀而行，则使人反感。希望那些在姿势和动作上有坏习惯的同学，学习和掌握正确的坐、立、行和待人接物的姿态，做让别人乐于接受的人。

人的仪表还包括容貌、穿着打扮和风度等等。一个人的相貌是相对不变的，但衣着却可以日新月异。“人是衣服，马是鞍”，衣着对人的形态起衬托作用，因此，谁都想打扮得漂亮一点。

今年夏天我到宁夏同心县一所农村中学采访，一位女同学告诉我，有一次她穿了件新式连衣裙上学去，就遭到了许多非议，吓得她只好在家里偷偷地穿。中学生穿新式裙子，这在北京、天津、上海等许多地方早已是很普遍的事了，可为什么在有些地方行不通呢？这就与当地的经济、文化发达情况

有关了。对别人穿新式裙子进行非议，当然是不对的。选择什么颜色、款式的服装全凭个人爱好，完全可以不拘一格。但在实际生活中，也往往受到当地风俗和经济、文化发展状况的限制。因此，我们在衣着打扮上也要适当考虑一般人的接受心理。

中学生的衣着打扮要符合自身特点。打个比方，中学生就像高粱拔节，本身就具有一种青春向上的自然美。大诗人李白有一句诗叫“清水出芙蓉，天然去雕饰”。我觉得把它引伸到衣着打扮上也是合适的。中学生的美不在于华贵，带耳坠、戒指反而让人看了别扭。中学生的肤色本身就给人一种健美感，如果脸上搽上粉、染指甲、抹口红，反而不协调。如果再穿上一身华丽昂贵的衣服，或者穿袒胸露背的服装，恐怕不认识你的人一定想不到你是中学生，同学们大概也会疏远你。

中学生的衣着美，体现在给人以美观、整洁、得体、协调、舒服的感觉上。选择服装应因人而宜，一般来说，第一步要考虑它的颜色、款式和本人的气质、性格、肤色是否协调。喜欢运动的同学往往爱穿色彩鲜艳的服装，文静的同学则喜欢淡雅，肤色偏黑的同学可选中间色，肤色白一些的同学最好穿浅色的。当然，这不是绝对的。第二步是要得体。第三步是经济实惠，最好买来就能穿。另外，同学们长得很快，尽量不要买太贵的服装。

风度也很重要。一个有风度的人，即使相貌平平，给人的感觉也是美的。风度和性格、谈吐密切相关，而且在一般情况下也是内心世界的真实写照。就说谈吐吧，一个人即使相貌堂堂，衣冠楚楚，但开口就吐脏字，那风度能美吗？一个人只有言之有据、有礼、有物、有味，才算风度美。

豪放的人，语多激扬而不粗俗；潇洒的人，言语风雅而不随便；谦逊的人，含蓄蕴藉而不猥琐；博学的人，旁证博引而不芜杂；宽厚的人，言多奖掖；脚踏实地的人，连声调都沉稳。这是有风度的人的谈吐。

刻薄的人，词多贬抑；只图虚名的人，往往最好浮词；阿谀奉承的人，言必奴婢味；嫉妒别人的人，语言常似暗箭伤人；孤傲的人，出言傲慢咄咄逼人。这是没有风度的人的谈吐。

一个有风度的人，他的面部表情、体态、声调、用词以及用眼的方式都会吸引别人与他交往。这就是仪表的作用。

同学们在生活中凭本能就会感觉出某些人是否喜欢自己，如果你能问一个为什么，就会发现问题往往出在你的衣着、姿态和谈吐上。这时你就会注意使自己的仪表变得美好起来。

美言一句三冬暖——怎样说话让人爱听

如果有人问你：“会说话吗？”你一定觉得很可笑。而实际生活中，确实有不会说话的人。当然，我指的不是聋哑人，聋哑人还可以用手语来“说话”。我说的是说出话来让人不受听的人。

人与人接触、联系、交往，离不开语言。列宁说过，语言是一种极其重要的人类交际手段。语言在大多数情况下能调节人们的行为，激发美的情绪。而语言的应用更多的是说话。常言道：“美言一句三冬暖，恶语伤人六月寒”。可见，让人受听的话能起多么大的作用了。

怎样说话才让人受听呢？

第一，说出话来要文明、合乎情理和礼仪。

我国古代有一个“以礼问路”的故事，说的是有位从开封到苏州去做生意的人，在去苏州的路上迷失了方向，在三岔路口上犹豫不定。忽然，他看见附近水塘旁边有一位放牛的老人，就急忙跑过去问路：“喂，老头！从这里到苏州走哪一条路对呀？还有多少路程呀？”老人抬头见问路的是一位三十多岁的人，因为他没有礼貌，心里头很反感，就说：“走中间的那条路对，到苏州大约还有六七千丈远的路程。”那人听了奇怪地问：“哎！老头，你们这个地方走路怎么论丈而不论里呀？”老人说：“这地方一向都是讲礼（里）的，自从这里来了不讲礼（里）的人以后，就不再讲礼（里）了！”这个故事是对不讲礼貌的人的嘲讽，也说明中华民族具有讲文明礼貌的传统美德。这个故事足以使当今社会中那些说话不合礼仪的人脸红的。

再说一个例子，有个班级要到一家商店参加社会实践活动。先派了个同学去联系，遭到商店的拒绝；又派了个同学去联系，人家表示欢迎。这是怎么回事？原来，先去的那个同学说话不礼貌，开口闭口市里有精神，你们应该接待我们。后去的那个同学，在经理办公室外面等经理办完了事，才轻轻敲门，得到允许后进到屋里，拿出介绍信，恳求说：“叔叔，我们有件事想麻烦您和商店里的叔叔阿姨……请您大力支持……谢谢您啦。”一番话说得经理心里暖乎乎的，他当然欣然同意了。

文明的话、合乎情理和礼仪的话之所以让人受听，是因为它使听者受到了尊重，感觉到自己存在的价值，从而也对对方产生信任感。同学们是否有这样的体会：一个人对自己所拥有的感情，大部份是来自别人对自己所抱的感情延伸而来的。如果你听到别人对你说的话尽是不礼貌的、刺耳的、甚至是嫌弃你的话，你心里不会好受的，对自己也会丧失信心。

第二，说话要分时间、地点、场合，讲究方式方法。

1.要考虑听者的情绪。比如说，一个同学不小心把新买的钢笔掉在地上，把笔尖摔坏了。他正在着急，你却说：“旧的不去，新的不来。”他听了心里能痛快吗？如果你这样说：“别着急，让我看看……能修好的，你先用我的，放了学我跟你一块修理去。”他一定会高兴的。再如，一个同学买了块电子表，他喜欢得不得了，你却说：“哎呀，样子不好看，这种表走得也不准。”你说他听了心里能舒服吗？要知道，一个人决定买某件物品，除了它的使用价值之外，还有个心理满足问题。他喜欢的东西，贵一点也是高兴的。可是当他买回的东西，别人对他说不好不值时，这往往使他在心理上就觉得亏了，值也变成不值了。所以，我们在没有十分把握时，不要对别人喜欢的物品、衣着加以挑剔。

2.说话的时间、地点、场合也很重要。假如你的同学生病住院了，他的病很重，你去看他时，不要说你的病如何如何严重、危险，而要劝他安心养病，配合医生积极治疗，要使他充满信心，还可以说些注意事项。这和实事求是两码事，因为不吉利的话只能增加病人的思想压力。再如，你到商店买东西，人家售货员正在数另一个顾客交的钱，你此时偏要嚷：“请给我打一斤醋！”售货员是不会理你的，这和打断别人说话一样让人不高兴。

有个同学因为搬家转到新的中学上学。他第一天上课，就觉得班里的黑板报内容过时了，心想自己在原来的学校里就负责出黑板报，应该为新的班级做件好事，就找到班长，说：

“你看这板报早就该换了，你让板报组的同学放学留下，我和他们一起换期新内容吧。”没想到班长却瞥了他一眼，没理他。

这是为什么？因为他头一天上学就对班里的工作评头品足，指手划脚，谁买他的账呀。有些话孤立地看是对的，但在特定的时间、场合就行不通、让人接受不了，所以，说话还是要注意在什么样的时间、场合才能取得最佳效果。

3.人家忌讳的话不要说；人家不愿告诉你的事，不要刨根问底；也不要揭短。比如，你向别人介绍一位同学，说：“他过去爱偷别人的东西，现在进步了，还入了团。”那位被介绍的同学心里不会好受的。同学家里有人不幸病故，你应该劝慰他，不要张口闭口说“死”字。此外，开玩笑也要掌握分寸。

4.说话要讲究方式方法。比如，这天该某个同学值日打扫卫生，可放学后他背起书包要回家。如果你这样说：“你不是这个班的吧？你忘了今天星期几了？该你值日你要溜，成心偷懒！”他接受得了吗？可你要是这样说：“今天是你值日，你准忘了吧？”他一定不会不高兴的。所以，就是批评人也要让人家听得进去才行。不要扣帽子，说话不要绝对，不要噎人，要留有余地，话赶话伤感情，退一步则天地广阔。这样说不是要同学们去阿谀奉承、搞虚情假意、耍滑头，也不是不要原则。在原则问题上不让步，不是不给人家台阶下。

言为心声，语言是内在文明的一种最有说服力的标志。所以，从根本上说，说话要让人受听，还是那句老话：文明人说文明话。愿同学们都做文明的人，掌握说话艺术的人，说话让人受听的人。

一个学习尖子的思考——怎样和学习成绩不好的同学相处

一般的班级里都有学习尖子，也有学习成绩落后的同学，两者之间的差距不仅表现在学习上，而且也表现在思想感情上。有些学习好的同学对学习不好的同学不屑一顾，学习不好的同学也往往对学习好的同学敬而远之。这使得那些学习好而又愿意帮助别人的同学很苦恼。

北京五中有一个叫王琳的同学，她在《中学生》杂志举办的“我是怎样学习的”征文活动中获得一等奖。她在班里担任学习委员，上任伊始，她就向同学们诚恳地说：“大家选我当学习委员，我愿意为同学们服务，谁在学习上有什么不懂的地方，我一定热情帮助。”

时间一天天过去了，那几个学习成绩落后的同学没有一个来找她。于是她主动找上门去问，结果不但没有人向她问一个问题，有时甚至还会使人误解。一天上早自习，大家都在朗读英语单词，她看见只有一个同学趴在桌子上解数学题。她想，怪不得她还没有交数学作业，一定是遇到了困难。于是她走过去说：“哪道题不会，我来帮助你！”没想到那个同学急了：“去去去，别以为就你能！”她一时不知该怎么办，心里很不是滋味。她感到委屈，学习委员的工作真难干呀！看来，要帮助学习成绩落后的同学赶上来，就必须处理好和他们的关系。于是，她开始注意观察和思考。

她发现越是学习成绩落后的同学越忌讳谈学习问题。本来同学们在一起玩的时候，大家情绪都很高，可是一谈到学习问题，学习成绩落后的同学就沉默或者躲开。如果考试成绩最好的同学当着众人面提到考分，那么连考得不错的同学也会避开他。这样，学习尖子往往会认为自己被嫉妒并有一种孤独感。

王琳对这种现象进行了分析，请教了老师，感到就是学习成绩落后的同学也有一定的自尊心，当然其中也有上进心、虚荣心和自卑感。他们不甘学习不好，也不愿意让别人认为自己学习不好，于是，他们宁可不会，也不肯当着别人的面去向同学请教，所以，要真心实意地帮助这样的同学，就不能伤害他们的自尊心。

一天，英语考试卷子发了下来，她发现有个平时英语学习较差的同学，拿过卷子，低头扫了一眼，就慌忙塞进了书包里。于是，她找到英语老师，详细了解了那位同学哪些地方没考好。放学以后，她来到那位同学家里，无保留地向她介绍了学习英语的体会，有的放矢地给她进行了补习，还把自己的参考资料借给了她。那位同学很感动，此后一有问题就向她请教，俩人成了好朋友。

这件事使王琳受益不浅，她懂得了一个班干部光有帮助别人的热心还不够，还要理解别人。俗话说，一把钥匙开一把锁，各人有各自的性格。从此，她就注意摸清学习成绩落后的同学的脾气秉性和学习上存在的问题，采取不同的办法。有的性格开朗，她就直接指出学习上的问题；有的小心眼，她就采取迂回的方法；有的男同学不爱和女同学接触，她就请学习好的男同学去帮助……这样，她感到自己工作主动多了。

王琳没有满足，虽然她在学习上能和学习不好的同学说到一块了，但思想感情上还有距离。她感到自己不但要了解别人，还应该让别人了解自己。俗话说，尺有所短，寸有所长。就是学习成绩不好的同学也不是没有一点可取之处。比如上课回答问题，有时自己回答不出，有的学习成绩落后的同学

却能回答出来。在交谈中，她还发现不少同学有丰富的课外知识，他们知道的，自己未必知道。她相信学习成绩好和学习成绩落后是可以相互转化的。于是，她经常坦率地说：“这点我不会，我不如你！”王琳有一个观点，叫做敢于嘲笑自己。那怕是说错了一句话，作错了一道题，她都敢于当众承认自己的不足，能虚心地向别人请教。时间长了，她和学习不好的同学在思想感情上变得亲密了。

王琳的故事告诉我们：第一，作为学习尖子，要能理解学习成绩不好的同学的心理，能设身处地替他们着想，保护他们的自尊心，尊重他们的人格。第二，帮助学习成绩不好的同学要有一片真心和热情，肯动脑筋，讲究方式方法，不怕碰钉子。比如，王琳帮助解数学题遇到困难的同学碰了钉子，但她不灰心，能够分析原因，想办法。在帮助英语学习较差的同学时，采取了恰如其分的办法，便取得了成功。第三，要能正确看待自己，不要看人家一无是处，看自己是一朵鲜花。此外，还可以多接触学习成绩不好的同学，和他们一起搞活动，一起玩耍，增进了解，建立感情。只有这样，才能处理好和学习成绩落后的同学的关系。

由“助理科代表”想到的——怎样让别人理解自己

“你太不理解我了”，这是同学们在被别人误解时常说的一句话。这不，董华也这样对新任物理科代表刘芳说，可刘芳却不买她的帐。

事情是这样的：前些日子，班里选举物理科代表。因为刘芳和董华在全班物理学得最好，所以她俩成了候选人。在举手表决之前，董华站起来，诚恳地对同学们说：“刘芳比我学得好，工作能力也比我强，她当科代表比我更合适，请同学们都选刘芳。”

结果，刘芳当选了。可她心里对董华很有意见。她想：“说得好听，你怕影响学习，我就不怕了，坏劲儿的。”董华见刘芳误解了她，就向她解释，但无论怎样表白，刘芳也不相信。

怎样才能让别人理解自己呢？董华请教老师，老师说：“你要让别人理解自己，首先你应该理解别人，你知道刘芳是怎么想的吗？”

是啊，刘芳干嘛把“好心当成驴肝肺”？董华经过调查分析，了解到刘芳想考市重点高中，分分秒秒都很珍惜，怕当上科代表占用自己的时间，而且她也是这样猜测董华的。董华心里有了底，她找到刘芳，说：“你看，我给你当科代表助理成不成？”刘芳本想挖苦她一句，转念一想：哼，我倒要看看你是真心还是假意。就说：“那好吧！”

物理科代表的工作真不少，要辅导学习不好的同学，要收发作业本，还要帮助老师拿实验用具。董华当了“助理”以后，真心实意地给刘芳打下手，帮助她干了许多杂事。这样，刘芳也不好意思了，就主动做好科代表的工作。到了期末，班委会评选优秀科代表，董华首先表态说：“刘芳工作主动、认真负责，咱们班好几个学习物理有困难的同学，在她的帮助下进步很快……希望同学们都选她。”这时，刘芳激动得不知说什么才好。

这个助理科代表的故事告诉我们：要让别人理解自己，光靠表白和抽象的解释是不够的。日常生活中，会遇到两种情况：一种是被人误解，但有证据可以拿出来，用事实把问题解释清楚。不过，需要注意的是，只要人家不是故意与你作对，就要从团结的愿望出发，通过恰当的方法来解决。还有一种是当时无法解释清楚，就象董华，她无法说清楚自己极力推选刘芳当科代表并不是怕影响自己学习。在这种情况下，首先要了解别人是怎么想的？他（她）为什么会那样想？再通过正确的行动，转变别人的看法。董华就是这样做的，结果刘芳理解了她。可见，要让别人理解自己，首先要理解别人。如果你做了错事，伤了别人的心，你敢不敢承认自己的错误并用实际行动加以改正？如果你做好事，别人误解了你，甚至挖苦、嘲讽你，你是因为解释不清就和别人争吵、赌气、泄气，还是坚持不懈继续做好事？我想，只要你能坚持正确的方向，并且象董华那样因人因事采取正确的方法，同学是会理解你的。

勿以善小而不为——建立友好关系要从小事做起

很多同学都重视自我价值，想做一番事业，这是很可贵的。那么，怎样才能实现自我价值呢？有些同学又常常埋怨生活平淡，没有施展才能的机会。

的确，日常生活中很少发生惊天动地的事情。每天的生活都是由一件件小事、琐事“编织”的。可是，同学们是否知道，伟大的事业就蕴藏在这大量的“微不足道”的小事之中呢？

我的对门住着个叫刘新的中学生。请看他的一天是怎么过的。早晨，他吃完母亲做的早点，筷子一撂，背起书包去上学，过马路时，一个盲人的竹竿差点戳在他的脚上，他没注意；校园里有一片废纸，他一脚踏过去；他的同桌因为亲人去世哭得两眼红肿，他不闻不问；放学以后，他奔向车站，推开别人挤上汽车，从正要落座的老人那儿抢个座位，还庆幸自己“抄”着了；下车后，他看见路口乱哄哄围了几个人，就急忙跑过去看热闹，人越围越多，连交通都堵塞了……

这些事看起来不起眼，可能不能就在这里实现自己的价值呢？能！如果他这样做：帮母亲刷碗——是对母亲和对劳动的热爱；搀盲人过马路——体现了人道主义精神；把地上的废纸捡起来——维护校园整洁，也是对集体的热爱；对同桌劝慰、开导——表示同情心和友爱；把座位让给老年人——是助人为乐的美德；不去围观——不追求无聊的东西，节约时间，维护社会秩序。看，这些小事中蕴藏着多么美好的东西。如果能坚持不懈把它们一件件都处理好，一个人不但会同他人友好相处，而且会在品德修养上得到完善，在知识能力上得到提高。可惜，刘新同学还没有意以到这些。也许有些同学会说，重视身边的小事，固然可以使一个人高尚起来，可是，我们要做专门家，没有必要重视小事情。这么想可就错了。

下面说说我国著名医学专家林巧稚的一件小事吧。一次，林巧稚让几位实习生观察、记录产妇分娩的情况。实习生们在观察后做了认真的记录。可林巧稚只给一个人打了满分，让其他人重做。但他们仍然没有一个人能得满分。于是，她们去对照那位得满分的同学的记录，看见上面只比她们多写了一句“产妇额头上冒出了豆粒大的汗珠”。林巧稚很严肃地说：“你们不要以为这句话无关紧要，只有看到这一点，你才会想到女人生小孩是多么痛苦的一件事……你才能学会怎样关心、体贴产妇，才有可能成为一个真正合格的妇产科医生。”透过这件小事，我们可以想得很多、很远——

伟大是平凡的升华，成就是点滴的积累。许多司空见惯的小事中蕴藏着丰富的内涵，伟大的哲理；乍看起来毫无价值的琐事中潜在着宝贵的知识，巨大的价值。俗话说，“于细微处见精神”。一个不把小事看作微不足道的人，一个能练就一双洞察细微事物慧眼的人，一个能一丝不苟处理好细微小事的人；才能迸发出为伟大事业奋斗的热情和力量，才能有无穷无尽的创造力，才能创造出伟大的成就。相反，一个对小事不屑一顾，不能把小事处理得妥当、干净、利落的人，只能是“大事干不了，小事又不干”。又如何实现自我价值呢？

我们风华正茂的少年，要把实现自我价值和伟大的事业结合起来，要懂得“勿以善小而不为”和“积小流以成江海”的道理，从身边的一件件小事做起，不断地受到启发，积累经验，增长本领，实质上就是为成才铺平道路。

请不要再埋怨生活平淡无奇，生活已经给了你土壤、阳光和雨露，能否实现自我价值就看你自己了。

要说，就说实话——怎样做一个正直的人

有的同学很有威信，能像磁铁似的吸引他周围的人，大家都信赖、钦佩和尊重他，愿意和他交往。这是为什么？请让我讲一件我在学校当老师时碰到的一件事：

一天的课间，我班的刘涛、王大明和兰剑勇在操场上打架，惊动了校长。校长把我找了去，也把他们三个人叫到办公室，了解打架的经过。

刘涛指着兰剑勇，理直气壮地说：“是他先打王大明的，他老欺负王大明，我去劝阻，他还打我。”王大明也委屈地说：“刚才我在操场上玩，他过来骂我是小和尚（因头上长疮，头发脱落），还打我。”可兰剑勇一口咬定是他俩先动手的。校长让我又找了几个同学来调查，四个人里有三个都说是兰剑勇先打的人。看来问题很清楚了，可这时最后一个同学却说：“不对，是刘涛和王大明先打兰剑勇的！”

校长让他再说一遍。这时屋里的同学除了兰剑勇都瞪着他，只见他沉着地说：“因为兰剑勇平时爱欺负同学，所以好些同学都憋着教训他一顿，刚才的事我亲眼看见了，事情是怎么回事就是怎么回事，要说就说实话，不该弄假！”

这个出来作证的同学叫李岩岩，由于他坚持说真话，才使我们搞到了真实情况。说来也怪，当时瞪着眼睛不让他说实话的同学，尽管有的还跟他赌了两天气，可后来反倒和他更好了，他在同学们中间的威信也更高了。

其实道理很简单：正直的力量是巨大的，在每一件有价值的事情中都包含着正直的内涵。因此，向往正直是人们的共同心理。人们对正直有一种近乎本能的识别能力，并且不可抗拒地被它所吸引。李岩岩说实话不是出于某种私欲，而是坚持了事物的客观性，还事物的本来面目，表现出他为人正直，当然会得到同学们的理解和信任。同学们大概知道中国科技大学的党委副书记刘吉，他在大学生中很有威望，其中一个重要原因就是他在和大学生对话中始终坚持讲真话。

可见，做一个正直的人特别重要的就是要坚持真理，在任何时候都要说真话，说老实话。

说真话并不是一件容易的事情，它需要勇气、真诚和坦荡。就拿李岩岩同学来说，对他我是了解的。那还是两年前的一天，我到教室里去，一推门，一把笤帚从门上掉下来，砸在我的身上。这种把笤帚放在门上让进门的人挨一下砸的恶作剧，我是知道的，没想到这次让我赶上了。当时我很恼火，但没有发脾气。我问：“这件事是谁做的？”没人吭声。我想了想，便讲了一个小故事：

在一所大医院的手术室里，一位年轻的护士第一次给医生当助手。当医生做完手术要缝合伤口时。她说：“大夫，还有一块纱布没有取出来。”医生断言说：“我已经都取出来了，现在就开始缝合！”“不行！”护士抗议说，“还有一块纱布必须取出来！”医生生气了，严厉地说：“一切由我负责！”护士坚决地反对说：“一定要取出来不可！”这时，医生微微一笑，举起他的手让护士看，那手里攥着的正是那最后一块纱布。医生夸奖说：“不错，你是个合格的正直的护士。”

我讲完之后问道：“是谁把笤帚放在门上的？我希望做此事的人能成为一个勇敢的正直的人。”我的话音刚落，李岩岩就站出来承认了错误。自然，

我批评了他，也表扬了他认错的勇敢。

这件小事大概对李岩岩影响不小，他从此用说老实话、做老实人要求自己，所以这次发生刘涛、王大明打兰剑勇的事情，他能有勇气说真话，并非偶然。

我国著名翻译家傅雷在给他的儿子的信中说：“一个人只要真诚，总能打动人的；即使人家一时不了解，日后仍会了解的。……我一生作事，总是第一坦白，第二坦白，第三还是坦白。绕圈子，躲躲闪闪，反易叫人疑心；你耍手段，倒不如光明正大，实话实说，只要态度诚恳、谦卑、恭敬，无论如何人家不会对你怎么的。我的经验，和一个爱弄手段的人打交道，永远以自己的本来面目对付，他也不会用手段对付你，倒反看重你的。”

这段话是傅雷丰富生活经验的结晶。它告诉我们做一个正直的人的一定之规就是真诚。无论大事小事，无论对待何人，都应该完全真诚。这不是为了讨好，不是为了取得谅解，也不是为了把问题搞清楚，而仅仅是为了就应该这样做人。即使在不便直说的特殊场合下，也不要编造哪怕是小小的谎言，不必担心遭人误解。一个真诚的人最终是会使人折服的。

做一个正直的人，还须办事公道，有正义感。就是说所做所为要符合社会道德和良知的规范。他不贪图私利，不受人事关系所左右。他不需要别人命令，完全是一种自觉自愿的服从。在关键时刻能毫不迟疑地挺身而出。例如：黄继光用自己的身体堵住敌人的枪眼；当代英雄安柯在小吃店里与歹徒奋勇搏斗；1987年北京的一名中学生因救落水儿童献出了生命……是谁叫他们这样做的，是道德、正义和良知。相反，当发现小偷掏别人腰包而不敢吭声的人，决不会是一个正直的人。正直的人要有一身正气。

此外，做一个正直的人，不但乐于助人，也要会拒绝人。对损害别人和集体利益的事，对非份的不合理的要求，对本该属于他份内之事却不断要求你去做的人……都要加以拒绝，不管是直截了当地说“不”，还是采取婉转的方法。这不但维护了正义和尊严，也能使别人对你肃然起敬。

同学们，也许当你在生活中寻找正直的时候，会说这篇短文所讲的远远不够。是的，它只告诉你做一个正直的人的第一步，但却是很重要的一步。

权利，在自己手里——写给软弱可欺的同学

我到一些中学采访，发现一个问题：有的人总爱欺负别人，奇怪的是，被欺负的人唯唯诺诺，似乎非得受人欺负不可。这是很不正常的。同学之间的地位是完全平等的，每个同学都可以把平等的权利牢牢地掌握在自己的手中。

为了使同学们都不做软弱可欺的人，为了在同学之间建立平等、和谐、友爱的关系。我给大家出几个主意：

第一，用一次坚决的行动表明自己不再任人欺负

某校初二（3）班有个叫刘晓晓的同学，他长得瘦小，生性懦弱。班里有个叫黄明虎的同学总爱欺负他。刘晓晓央求他也没用。这样，刘晓晓就成了班里的胆小鬼、窝囊废，谁也看不起他。开学第一天，黄明虎见老师发给自己的语文书上脏了一块，就硬是把刘晓晓的书换走了。第二天，他见到刘晓晓的塑料书皮特别好看，又统统收归己有。而刘晓晓还是忍气吞声。这天晚上，爸爸发现刚给他买的书皮一个也不见了，问他是怎么回事。在爸爸的再三追问下，他说了实话。爸爸对他说：“一个人不能欺负别人，也不能让别人随便欺负。我希望你做一个勇敢的坚强的人。给你一个办法，就是找一个机会当众表明你是一个不能任人欺负的人。”

这天中午，上课前的两分钟，黄明虎从刘晓晓的书包里翻出两根香蕉，一边剥皮，一边说：“你小子够鬼的，好吃的往书包里藏。”正当他往嘴里吃的时候，刘晓晓猛然一把夺回香蕉，厉声地说：“你这么馋！要吃自己买去！”这声质问把黄明虎问愣了，同学们都用惊异的目光看着他俩。黄明虎横眉怒目，一边夺香蕉，一边骂道：“你小子今天吃错药了！”刘晓晓就势一杵，抹了黄明虎一脸的香蕉泥，并且挺着胸脯高声说：“叫你吃！叫你欺负人！告诉你，从今往后，你休想再欺负人！”黄明虎恼羞成怒，朝刘晓晓猛扑过去。刘晓晓一闪身，他自己跌了个大马趴。他还要打，可这时同学们纷纷围过来指责他。上课时，老师也严厉地批评了他，让他向刘晓晓赔礼道歉。这天放学以后，黄明虎在街上对刘晓晓进行报复，被行人扭送回学校。刘晓晓当面向校领导报告了情况，学校给黄明虎严重警告处分。从此，刘晓晓再也不低人一头了，而且在班里的威信大为提高。

这件事告诉我们，想用诚恳的语言使总爱欺负别人的人不欺负自己是不可能的。用坚决的行动当众表明自己的态度胜过千言万语。

第二，拒绝做不该自己做的事情

每个同学都有权支配自己的业余时间，有权拒绝不该自己做的而别人强迫你做的事情。一味地无条件地听从别人安排的人往往是软弱可欺的人。某校发生过这样一件事：这天本该马明放学后做值日，但他还是让鲁实替他做值日。鲁实没同意，马明威胁他说：“你要不替我做值日，当心挨揍！”鲁实坚决地说：“不！我就是不管！”放学以后，鲁实果然没替马明做值日。第二天，老师批评马明不做值日，马明说委托鲁实了。他心想：“谅你也不敢说三道四。”没想到鲁实坚决地说：“不！我没答应他！”此后，鲁实再也不做马明强迫他做的事情。有意思的是，后来俩人成了互相尊重的好朋友。

需要说明的是：别人向你提出无理要求，强迫占用你的时间和精力，这和你为别人为学校为社会做好事是两码事，不可混为一谈。

第三，不要说招引别人欺负你的话

爱欺负别人的人，总是以软弱的人为进攻对象。一个人的软弱又常常表现在妄自菲薄上。有的同学自卑感很强，总觉得自己不如别人，遇事爱说：“我参加不参加无足轻重”，“让别人去吧，这件事我办不好”，“对此我一窍不通”等等。

这些话等于告诉别人：你没有能力，你找不出问题，你是个可以忽略的没用的人，因此你也是个软弱可欺的人。要改变这种状况，一是要增强自信心，刻苦学习，抓住机会锻炼自己，使自己长本事；二是要有主见，遇事能大胆地发表自己的看法；三是要关心他人和集体。

希望同学们谁也不要欺负谁，团结友爱，共同进步。

干净的床和肮脏的地——谈集体中的人际关系

“一下午，我们串了十余间新生宿舍。每个新生自己的铺位都收拾得干干净净。但是公用桌上，房间地上，尚未报到同学的床上，皆是尘土，原样未动。也许，老师要是说一声：大家帮着打扫打扫。新生们不会无动于衷。可自觉维护集体利益、为他人多做一点事的意识尚很淡薄。然而，这却是保持集体团结和谐的重要之处。”

这段话摘自《北京大学新生印象记》（1987年9月8日《中国青年报》），小标题是《身处集体之中，当学为人之道》。

我想，这些同学能够考上最高学府，当是中学生中的佼佼者，但他们不懂得身在集体之中与人交往的起码礼貌和常识。真叫人忧虑。

有些同学可能会说我是杞人忧天，理由是这些同学并没有损害他人和集体的利益，能够把自己的事情搞好就不错了。但是，仅仅如此恐怕是不够的。对“自己的事情”这个概念，我们应该有一个正确的认识。

试想，自己的床干净得一尘不染，公共的地上尘土飞扬，可床是架在地上的，那尘土怎么就不会落在你的床上呢？只有整个房间都是干净的，每个人的床才会更干净。这就说明，如果只是各干各的，公共的事情和他人的事情没人关心、没人去做，那么非但集体成了一盘散沙，而且个人利益也得不到保障。古人说：“皮之不存，毛将焉附？”皮都不存在了，失去了基础的毛还在哪儿长呢？这是否能说明个人的成长必然要依附集体呢？

不久前，我到一所重点中学，访问了初二年级的一位班主任老师。他告诉我，他那个班本来很涣散，同学之间只是个别人与个别人抱团，就连一些学习成绩很好的同学在人际关系上也感到苦恼。他们不从个人和集体的关系上找原因，却说：“我自个儿还忙不过来呢！谁管谁呀？”于是，“油瓶倒了也不去扶”成了天经地义的事情。这位老师有一次故意把一把扫帚放到教室门口，观察到十五个同学进教室时宁可从扫帚上迈过去，却没有一个人把它捡起来放回放扫帚的地方，结果检查卫生，这个班挨了批评。老师抓住这件事在班里开展了“我和集体”的讨论。讨论结果是：我是集体的一员，集体的事就是我的事！然后，他们在附近驻军的帮助下，进行了一周时间的军训，加强了集体观念。接着班里开展了“我爱班集体”的活动，集体的事大家抢着做，一人有困难大家来帮忙，同学们亲如兄弟姐妹，个人特长也得到了充分发挥。学年结束时，这个班被评为市里的优秀班集体。

这说明在集体里搞好人际关系，要靠集体主义精神。集体主义体现着个人利益和社会、集体利益的辩证统一。只有具有集体责任心、荣誉感、助人为乐的同学，才能有广泛的良好人际关系。

为了把这个问题谈得更准确，我想讲讲“集体”和“个人”这两个概念本身固有的关系。大学文科《形式逻辑》课中《概念间的关系》一节中介绍了概念之间有相容和不相容关系，相容关系中有同一、从属等关系，不相容关系中有矛盾、对立等关系。一个概念的部分外延（外延是概念对事物的范围的反映）与另一个概念的全部外延相同，这两个概念之间的关系称为真包含关系，也叫从属关系。集体是由个人组成的，“个人”这个概念的全部外延不过与“集体”这个概念的部分外延相同，因此，这两个概念之间的关系是从属关系。它说明集体包含个人，个人从属于集体。只顾个人利益，或者把个人利益同集体利益对立起来，显然是不对的，而且对个人成长也不会有

利。我们既要照顾个人利益、发展个人特长，又要反对个人主义。同学们生活在集体之中，都应该把集体的事当成自己的事，这样，在建设集体的共同行动中，人际关系也必然是良好的。人与人之间那种亲密、和谐、互尊、互助的关系，能给同学们温暖和力量，使同学们成长得更快更好。

我相信，在中学时期就具有集体主义精神的同学中间是不会发生“干净的床和肮脏的地”那种事情的，而且，他们能在工作岗位上与同事密切配合，为祖国这个大集体做出更大的贡献。

后退一步天地宽——怎样避免与人发生摩擦

同学们作为社会成员，除了与熟悉的人打交道之外，还要与不相识的人交往。而且，与社会上陌生的人的交往尽管是短暂的，但却是大量的。为了避免在与不熟悉的人的交往中发生摩擦，就要有控制自我的能力，要能够容忍和退让。

所谓控制自我，指的是为了遵守社会公共生活的规则，需要克制自己的欲望，约束自己的行动，把自己的欲望和行为限制在不妨害社会整体和他人利益的合理范围内。比如看电影不要迟到，不要边看边聊或嗑瓜子，散场时不拥挤。对不相识人的为难事肯于帮忙，具有同情心等等。其中，有三点特别应该注意：

一、如果别人无意中妨碍了你，应该退让。

举个例子来说，1987年国庆节前夕，天安门广场上摆上了绚丽多彩的大花坛，其中有一座大花坛中央还有喷泉，水花在阳光下闪出七色彩虹，到这儿照相的人特别多。那天我和中学生刘明明也在这儿拍照。我摆好了姿势，他调好焦距、光圈和速度，就差按快门了，可是三三两两的人不断闯入镜头，无法拍照。这时明明急了，一边摆手一边嚷：“靠边点！靠边点！”可是无济于事。我见明明要去拨开前面的人，便忙对他说：“大家都是来看花儿的，咱们也不能只图自己方便啊！要么咱们耐心等会儿，要么咱们先拍别的景。”

明明接受了我的建议，我们先拍了长城的造型，然后回来再拍喷泉。见到人还是很多，我们就站得高点，延长了镜头距离，照出来的效果也不错。

事后我告诉明明：一个人的行动被他人的行为所妨碍是常有的事。比如在小胡同里，前面的骑车人骑得很慢，挡住了后面骑车人的路；你在公园里看书，可别人在你身旁说说笑笑，搅得你不能安心；等等。这种时候，我们应该有谅解他人的胸怀、温和待人的态度和忍让的精神。改变你原来的打算，或者换个地方或者等待、忍受，都不失为避免与人冲突的好办法。

二、不做不文明的围观者。

鲁迅在小说《药》里这样描写革命者夏瑜被害时的围观场面：“……却只见一堆人的后背；颈项都伸得很长，仿佛许多鸭，被无形的手捏住了的，向上提着。”

这无形的手便是麻木不仁和愚昧。这种像鸭似的人，今天依然可以在闹市、在街头见到。当发生交通事故，当出现争吵打斗的情景……眨眼间就会围上一堆人看热闹。其中也不乏中学生。有的围观者生怕不乱，还起哄、拱火，恨不得人家打个头破血流才惬意。当然，多数围观者是出于看热闹的心理，然而，这毕竟是一种不文明的行为。一个具有同情心的人，是不会围上去拿人家的痛苦或不雅行为为乐的。围观看热闹的人在客观上影响了公共秩序，妨碍了他人，使简单的事情变得复杂、激化，还浪费了自己的宝贵时间。不仅如此，有些人还会把自己卷进去，与人发生争斗。有的人因看热闹竟招来横祸。《北京晚报》报道：1987年10月25日，北京某厂工人王某公休。他上街时，看人家打架便凑过去瞧热闹。打架者见到被围观，恼羞成怒，把王某的右眼打坏，结果年仅20多岁的小伙子因此失去一只眼睛。这不是自讨苦吃吗？所以，我劝同学们要培养高尚的趣味，克服爱凑热闹的欲望，把握住自己的情绪，莫做围观、凑热闹的人。

三、宁可等待，也不去拥挤。

公共汽车里已经满员，可有的人还拚命往上挤，使车门关不上，汽车迟迟不能开动。更有甚者，本来等车的人排队排得好好的。车一进站，突然从别处跑来一两个人，一下就把秩序搞乱了。再如，商店来了紧俏商品，又有些人不顾一切向前拥挤、把柜台都挤坏了。“夹塞”也是造成混乱和拥挤的一个原因。拥挤常常是陌生人之间争吵的导火线，甚至还能发生人身伤亡。1987年12月10日，上海黄浦江陆家嘴轮渡发生数万等船人的大拥挤，造成十儿人死亡，上百人受伤住院。一位中学生说：“我是个从不缺课的学生，没想到被挤伤住进了医院。”当然，发生这一重大惨祸的根源主要是市区黄浦江上没有架桥，使得流通不畅。但是，造成伤亡的直接原因毕竟还是拥挤。拥挤有百弊而无一利，为什么还经常发生拥挤呢？这是因为人们在同一时间里，受到共同的欲望和目标的吸引，就会向能够满足这种欲望、实现这个目标的地点聚集，于是就发生了拥挤。怎样避免拥挤呢？办法是想一想拥挤虽然可能使自己捷足先登，却危害了他人利益，会发生不良后果；找一找不去拥挤也能达到目的的途径。

后退一步天地宽，不去拥挤，在别人无意中妨碍你时退让一步，就会避免与人发生摩擦，而且在通常情况下也能实现你的正当欲望和目标。

但是，当遇到有人闹事和发现犯罪行为（抢劫、持械行凶、偷盗）的时候，则应该挺身而出，保护受害者，保护人民财产，同坏人作坚决的斗争，决不后退半步（包括保护自己不受歹徒侵犯）。遗憾的是，那些喜欢拥挤、围观凑热闹、动不动就和别人发生冲突的人，此时却往往失去了勇气。恰恰是那些在个人与他人发生矛盾时能够退让的人，却能大无畏地与闹事者和坏人作坚决的斗争。这其中的原因很值得同学们好好想一想。

“开玩笑”的教训——与人相处要掌握分寸

近来，我时常回忆起中学时代的生活，常为一件事内疚：

那是1959年春天，我在北京市53中学读初一。一天，学校给我们班换了位新的班主任裴老师。裴老师是南方人，人挺和善。他在给同学们的第一次讲话中说：“……上课的时候，我是你们的老师，你们要听我的，要守纪律；下课的时候，我们是朋友，我们可以在一起玩耍、开玩笑……”

第二天，裴老师理了发，头发整齐、黑亮。下了课，他刚走出教室，我就跑到他的身后，跳起来在他头上轻轻地打了三下，嘴里还嚷着：“剃头打三光，不长虱子不长疮。”

不料，他瞪着我，说了一句“不像话”，就气乎乎地走了。我很委屈，觉得明明是他说的下了课可以开玩笑，为什么说话不算话。

最近，我和当年的同学们聚会时，又提到此事，大家还记得很清楚，一致说我和裴老师开的玩笑太过分了，失去了分寸，使裴老师在上任之初就失掉了威信和尊严。是啊，无论办什么事情，如果失去了分寸，超越了界限，就容易走向反面。但是，当初我却没有这样的认识，也没有一个同学说过我，直到人到中年时才意识到这一点，这实在太晚了。现在我坦率地告诉同学们这件事，不仅是为了批评自己，向裴老师道歉，也是想使同学们从中得到一点启示：与人相处一定要掌握好分寸。

其实，在任何事情上都要掌握分寸：用转笔刀削铅笔，劲儿用得稍偏一点，刚削好的铅芯就会折断；汽车上的售票员关门早一秒钟就可能夹住人；医生动手术，差一秋毫就可能使患者丧命；朋友之间，一件事处理不当，也可能使双方成为冤家；在尖端科学上，常常是失之毫厘，谬之千里。因此，无论是人与物，还是人与人之间，掌握分寸都是十分重要的。

现在，有些同学把自我意识、自我完善与他人利益、社会利益对立起来。他们忽略了一个基本事实：人是生活在社会上的人，“人的本质是一切社会关系的总和”。作为社会产物的人，必须合作才能生存、创造和发展。而且，越是现代化，科学技术发展得越迅速，人与人之间的联系、配合就越是密切。因此，更需要掌握分寸。这不是软弱和无能，而是当代中学生对自我能力和局限应有的清醒认识，是对生活具有责任感和坚强意志的表现。这恰恰是取得成功的重要保证。

有些同学爱说：“我想怎么做就怎么做，用不着考虑别人怎么想。”“出了问题我自己负责。”“我认了，不用你们管。”大有好汉做事好汉当的大无畏气概。其实，这样说和做的结果，不给别人添麻烦是不可能的。比如，你上街不遵守交通规则，无论你撞人，还是车撞了你，都要牵扯到对方的单位、家庭，己方的学校、家庭。如果造成伤亡，那会给多少人带来痛苦？怎么会与别人无关呢？所以，那些话本身就有失分寸。

还拿开玩笑来说。适度的玩笑并无害处，但是如果失去分寸，那开玩笑者的一时快乐很可能要建立在别人的痛苦之上。而且玩笑开过了头，就成了攻击和污蔑。

在山西农村的一所中学初一班级里，一天，有个男同学没带钢笔，一个叫春花的女同学把自己的笔借给了他。放学路上，那男同学想起钢笔还没有还，就急忙追上去还她钢笔。这时，一个叫二楞的男同学走到他俩跟前，开玩笑说：“嘻嘻，这么亲热，谈什么悄悄话呢？”气得春花捂着脸跑了，那

男同学郑重地告诫二楞，千万别再开这样的玩笑了。可第二天，二楞却剪了两个“喜”字分别放在春花和那男同学的课桌上，有些同学还故意朝春花喊那男孩子的名字……春花承受不住这巨大的压力，悲痛地卧轨自杀了。当然，她不该如此轻生，但这些毫无分寸的“玩笑”毕竟使一个风华正茂的少年丧失了生命，这真是太可悲了。

无论我和裴老师开的玩笑，还是二楞和春花开的“玩笑”，教训都是深刻的：我们为人处世可千万要注意分寸、掌握分寸！

怎样才能掌握好分寸呢？

仍然以开玩笑为例。一是要看场合，在严肃的场合或者当人家遇到不幸和烦恼时，不要开玩笑；二是人家聚精会神地工作或学习时，不要开玩笑；三是最好不要和性情孤僻的人开玩笑；四是不要拿人家的隐私或伤心事抖落出来取笑；五是不要捕风捉影，无中生有，道听途说。

概括起来说，要掌握好为人处世的分寸，就要注意根据不同的环境、不同的对象的具体情况，确定我们的言行。凡事三思而后行，使自己总能保持一种分寸感，就能使言行恰到好处，有利于巩固和发展人与人之间的友好关系。

冷静一分钟——听到气话怎么办

星期天一早，松青中学初三（1）班的第一社会实践小组在组长李雷同学带领下，来到春晖菜市场。按照李雷事先联系、安排的内容，第一项是由菜市场经理介绍菜市场经营管理情况，第二项是参加售货实践。可没有想到，偏偏找不到经理，菜市场的其他工作人员也不好做出安排，结果把同学们全“晒”在菜市场后院了。

这时，有个叫王晓峰的同学冲李雷嚷开了：“你是怎么联系的？成心拿我们开涮！告诉你，一寸光阴一寸金，寸金难买寸光阴，浪费别人时间就等于图财害命。大星期天的，我们可陪不起……”

李雷是个炮筒子脾气，要搁以往他非得和王晓峰吵起来不可。可这次，他倒沉住了气，和和气气地对王晓峰说：“对不起，都赖我，我要是昨天再来落实一下就好了。现在我也挺着急，请大家再等一会儿，我进去再联系联系。”正说着，只见菜市场的经理推着自行车风风火火从外面走进院里，一边擦汗一边对同学们说：“让同学们久等了，刚才半路上自行车带破了，我赶忙往这儿跑，可还是来晚了。”这时，只见王晓峰不好意思地看了李雷一眼。

事后，有的同学问李雷听到气话时是怎么想的，李雷说：“好心闹个驴肝肺，我能不生气吗？和他吵吧，也不能解决问题，还闹得俩人都生气。这还多亏老师教给我的办法，就是听到别人气话时，别急着发火，先冷静一分钟，想想怎样做才能取得最佳结果，一时想不出好办法，就是把这件事放下不理，全当没听见，也不要吵，这样能留有余地……”

李雷对待气话的这种态度是值得大家学习的。

同学们恐怕都听到过气话吧。所谓气话，就是指人们在学习、工作、生活中，因刺激物的作用而突然爆发的强烈的短暂的激情。说气话一般有四种情况，一种是委屈，觉得对方不理解自己或冤枉了自己；第二种是自己的想法、行为受到别人的障碍而不能实现；第三种是看到对方损害了他人或集体的利益；第四种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，说气话的人用词往往绝对、夸大、过激和不堪入耳，如俗语说的“吃了呛药”。从表情上看，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。

由于说气话的人处在异常激动的情绪之中，他（她）此刻认识事物的范围就会大大缩小，而仅仅局限在引起激情的那件事上，并且，思维、分析和判断的能力受到情绪的抑制和破坏，造成思维不连贯，分析不全面，判断不准确。他（她）不能控制自己的言行，不顾及对方能否接受、别人怎么看，也不顾及由此造成的后果，只图一时痛快。甚至为了气人，有时还会故意改变自己原来所持的观点。心理学家认为，这就是说气话时的心理状态。这种状态持续时间一般很短暂，激情很快会减弱或者消失。

怎样正确对待别人的气话呢？

首先是不能以牙还牙，反齿相讥。因为既然说气话的人是在失去理智的情况下讲的，我们就不能把他（她）的话当成常态下的真话。例如王晓峰说李雷成心浪费大家时间就并非真话，而是他本来就对星期日组织活动有意见。如果以牙还牙就必然会争吵起来，在双方之间形成隔阂，影响团结，有

时话赶话使矛盾激化，甚至会做出触犯刑律的事来。

第二，当听到气话时可采取这样两种办法：一是马上在心里对自己说：“我一定要冷静！”“我一定不发脾气！”这在心理学上叫自我暗示，它既能增加大脑中理智思维的强度，也能疏散气话刺激引起的狭窄兴奋，使脾气被压制下来。李雷的“冷静一分钟”也是这个道理。二是“转移”法，就是把气话引起的愤怒情绪转移掉，迅速离开现场，或者去干别的事情，或者在外面散步宽心，或者找别人说会儿话，使发生冲突的条件不复存在。

第三，对说气话的人要采取宽容、谅解的态度。不但不计较、不存报复之心，而且要很快忘掉别人对你说的气话。实际上，说气话的人往往事后冷静下来想一想，一般都会为自己的气话感到后悔的。王晓峰就是这样，他很快就知道自己错了，当他找李雷道歉时，李雷笑着说：“我早把这件事忘了，你可千万别再放在心上……。”李雷这样做，使他和王晓峰的关系密切了，也为别的同学做出了榜样。

当然，我们讲要正确对待别人的气话，并不是赞成说气话。说气话是个很坏的毛病，自己一时痛快了，却把痛苦强加给别人，既伤感情，又不利团结，我们当然要反对说气话。但是，如果别人一旦冲你说了气话，你要学会正确对待，这对处理好人际关系是很必要的。

迈出和解的第一步——怎样处理小摩擦

一个人每天都要接触他人，在人际关系中难免发生“磕磕碰碰”。小摩擦处理得好，可以“化干戈为玉帛”，处理不当，也可能酿成大祸。

今年夏天，一次我在北京乘坐 52 路公共汽车。上车的人很多，女售票员不住地劝说：“门口的同志请往里挪一挪！”我是最后一个挤上车的，就在车门关上的一刹那，跑来一个乘客，突然朝车里一伸头，正巧被车门夹住。售票员急忙开门，那乘客一上来就火冒三丈地嚷：“你长眼睛没有？干吗吃的？”

车里的气氛顿时紧张起来，眼看一场唇枪舌战就要爆发。没料到售票员站起来连声道歉：“同志，对不起，把您给夹住了。”说完给他找了座位，还送上一杯水。

那乘客还是不依不饶，一定要售票员带他上医院。售票员和颜悦色地说：“好的，我跑完这趟一定陪您去！”还不时关切地问那乘客头疼不疼。后来，那乘客突然站起来，激动地说：“我没事，不去医院了，我被夹住也不赖您。”可售票员还是给那乘客留下了地址和姓名，爽快地说：“有问题来找我。”

我这才知道她叫冯慧芬，心想那真是个好售票员啊！

当天傍晚，我到电影院看电影却碰到这样一件事：入场时由于拥挤，一个中学生不小心踩了前面一个中学生的脚，那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，找碴打架？你以为我怕你？”说着俩人扭打起来。皮肉受苦不说，俩人还都因为扰乱公共场所秩序被罚款，电影也没看成，回到学校还少不了要检讨一番。何苦呢？

这两件事形成鲜明对照。同样是发生小摩擦，为什么结果却大相径庭？

这首先有心理上的原因。从社会心理学来说，群体中的人与人之间应该心理相容，就是说在心理上应该协调一致，才能和睦相处，团结合作。

心理相容又分为心理生理相容和社会心理相容。前者是从人的气质特征、神经类型而言的。后者更为重要，它是一种和群体每个人的人格特征、职业品质和道德心理品质相联系的心理现象，涉及到人的言谈举止、思想观点、处世哲学的态度和一个人的品格等因素。简言之，就是一个人要在心理上宽容他人，对他入和社会有责任感。

那位售票员冯阿姨就具有这种社会心理相容，所以在乘客发火时，她不急不躁，能为对方着想，积极妥善地处理好和乘客之间的关系。而那两位同学则相反，他们只想到自己，“老子天下第一”，谁也碰不得，因此小摩擦就变成大打出手。

怎样才能做到心理相容呢？这就要求我们自觉地加强自身道德品质修养，学会替对方着想，尊重对方的人格，具有互相保护、互相帮助的愿望和意向，做到遇事冷静、谅解、宽容和大度。

我们要相信绝大多数人都是通情达理的，只不过人们的社会心理相容程度不同，这就需要在发生摩擦时，有一方率先想一想对方是不是故意的？是不是自己做错了？怎样做才能使对方易于接受……你就会心平气和，做到得理让人，无理认错，通过协调的语言、表情、行动表明自己维护与他人友好关系的强烈愿望，矛盾就会和解。

我们中学生要使自己的社会心理相容程度高一些，这样，当和人发生摩

擦时，就会带头迈出和解的第一步。

如果你伤了别人的心——怎样道歉

一生没有出过差错的人大概是没有的，因此，每个人都应该学会道歉。

我认识一个叫刘明的同学，他是初二年级的一个班长，他和副班长总是闹矛盾。老师调解了几次也没有解决问题。他总是说：“凡是我提出的工作，他都不配合，我也没办法。”后来，老师找副班长作了详细的调查，然后问刘明：“我知道在不少事情上是他做得不对，你受了一些委屈，但是，你能不能好好想一想，在哪一件事、那怕是很小很小的事情上是你做错了呢？”

刘明想了又想，说：“上次去汽车站打扫卫生，他迟到了，我嘟囔了一句：‘哼，起的什么带头作用？’”

老师认真地对他说：“如果你就这件事向他道歉，我想会对你俩的团结有好处的。”

刘明很想同副班长搞好团结，他照老师的话去做了，果然副班长原谅了他，而且还检讨了自己许多不对的地方。两个人终于重归于好，协同开展班里的工作。

这件事说明：真正的道歉并不仅仅是承认一个错误，它更表明，道歉的人不但意识到自己的言谈举止损害了他和别人之间的关系，而且有弥补和重建友好关系的强烈愿望。

我觉得，无论是间接地损伤了他人的利益（如损坏他人的物品），还是直接影响了自己和他人或他人之间的关系（如言语不当），都应该向对方道歉。即便是你的不当的言谈举止还没有产生作用（如对方还没有意识到），也应该表示歉意。

在道歉的时间和方式上，有这样几种：

一、道歉应该及时，不可拖延。及时道歉表现出一个人能够主动地心甘情愿地承担责任，同时也表现出一种正直和勇敢。因为，既然心里想向人家道歉，就说明已经意识到自己做了错事。如果再拖延下去，有一天就会这样想：“算了吧，现在再说已经没有什么意义了，再说他可能早就忘掉了。”那样只能加深隔阂。

二、道歉的态度应该诚恳。要发自内心，说真话。道歉时，不要低头望地，要抬起头，看着对方的眼睛。这样能使对方了解你的态度，也便于了解你的话的意思。比如，刘明对副班长道歉时说：“我对你有意见应该当面向你提出来，不该背后说你的坏话，使得同学们对你不满……希望你能原谅我。”副班长从刘明的眼睛里看到了后悔和真诚，自然也就容易谅解他。

三、道歉应该痛痛快快、直截了当。因为道歉不是一种羞耻，而是受人尊重的事情。说话的声音要清清楚楚，不要吞吞吐吐、含含糊糊，更不要转弯抹角找借口为自己辩护。假如刘明这样对副班长说：“我说你是不对的，可我见你身为副班长还迟到……”你想，副班长听了心里能痛快吗？

四、有时，书面道歉的效果更好一些。比如，不能见到对方，可以写个字条，让别人转交对方。也有的时候，虽然能见到对方，但书面道歉的方式也可能更好一些，因为它能更清晰、准确、深刻地表达你的意思，并能使对方有较长时间去品味和加深理解，从而对你的歉意有一种可靠感和信任感。

五、借助赠送小礼品的方式表达歉意。比如，你和一个同学闹别扭，有一段时间谁也不理谁了。如果那个同学喜欢集邮，你拿出一张邮票送给他，说：“我记得你有套邮票就缺这么一张，请你接受我送你的这张邮票吧。”

诸如此类，它并不意味着赔偿，不过是道歉的一种象征。此外，帮助做点事情，如为你得罪的同桌每天擦擦课桌等等，甚至一个眼神，也能递过一个表示和解的信号。

以上这些道歉的方法可以因人因时而用。而作为接受别人歉意的同学，要能及时做出相应的反映，比如说：“你这样说我很感动”，“没关系，你别再放在心上”等等，以示原谅与和解。

说自己的一件丑事——有了隔阂怎么办

秋天，松青中学组织团员到郊外翠屏山秋游，来到山脚下以后，以团支部为单位进行活动。

初三（1）班团支部有五名团员，两个女生，三个男生——团支部书记魏明和李安、田成。这三个男生正为发展新团员问题闹不团结，疙瘩还没有解开，所以谁也不愿和谁在一起游玩，魏明要爬山，李安要摘酸枣，田成要捉蝥蛄，结果“各自为战”，独自行动了。那两个女生也觉得没意思，就在山下转游。

魏明在山腰上看完古迹，就回到山脚下的集合点，那两个女生早就坐在车上了。集合时间到了，别的班的团员都成群结队，说说笑笑来到集合点，就差李安和田成了。魏明作为团支部书记把团员给丢了，他能不着急吗？他急忙上山去找。

李安和田成到哪儿去了？原来李安翻过了一座山，在后面那座山上迷了路；田成捉蝥蛄上了瘾，也找不到回来的路了。眼看太阳就要落山下，秋风吹打松枝飒飒作响，举目四望没有一个人影，俩人心里都发慌了，各自紧张地呼唤着对方的名字，那声音变得沙哑、凄凉。他们感到孤单、恐惧，渴望能见到自己的同学，后悔当初不该分散活动。

在近乎绝望的时候，李安先是找到田成，随后魏明又找到他俩，三个人竟激动地拥抱在一起，热泪夺眶而出，任凭酸枣撒脚下，任凭蝥蛄满地跑……

第二天，他们召开了团支部会，最后确定发展新团员的名单。“这次秋游没有组织好，责任全在我，因为我心里有件丑事，我把它亮出来。”魏明首先发言，很诚恳地说，“在前几次讨论发展对象名单时，我看见李安和田成各提出一个发展对象，心想你们俩都想发展自己的好朋友入团，搞小圈子，可我没有明说，而是找了团委书记王老师，告了你俩的状，并提出自己认为合适的发展对象。我想让团委书记提出来，你们谁也不能反对。”

李安连忙说：“我提出的发展对象的确是我的好朋友，所以我就极力说他的好话，说田成的坏话，散布田成硬要发展不够团员标准的人入团……”

田成也坐不住了，他说：“我见李安说我的坏话，真是恨透他了，可又说不过他。那天，上体育课练长跑，我到教室里拿水碗，看见李安跟别人借的一本书放在桌子上，心想，你说我的坏话，我也给你添点麻烦，就把那本书给扔到一边去了……”

这次会上，三个人都谈出了自己在发展团员问题上的丑事，那两个女团员也谈了自己“事不关己，高高挂起”的想法，互相开展批评和自我批评，结果，在该发展谁入团问题上取得了一致意见。五个人还相约，今后彼此有了隔阂，就开一次“说一件自己的丑事”的团支部会。我觉得这个办法高明！

请想一想，是什么促使他们说出自己一件丑事的？是那次不愉快的秋游。那次秋游使他们感到人不能脱离集体而独立存在，人与人之间的友谊是最宝贵的。而人与人之间若没有了真诚，非但友谊无法维系，而且会四分五裂、互相猜忌。

说自己的一件丑事，丑不丑？我说不丑。好比一个人身上长了疖子，里面有了脓水，把脓水挤出来，疖子才会好，否则病情只会加重，做人也是这个道理。

说自己的一件丑事，别人会不会笑话你？不会！因为它发自内心，抛弃

的是虚伪，敞开的是无私和真诚，传导给对方的是信赖和友爱。无疑，对方会同样敞开胸怀欢迎你，并报以信赖和真诚。

请相信，说自己的一件丑事，就是“建筑”一座友谊的桥梁。同学们不妨也来试一试。

对“一场虚惊”的反思——谈影响人际关系的心理因素

第二节体育课后，吴明明突然发现自己新买的手表丢了。她急得哭起来。大家问她把手表放哪儿啦。她说：“我怕体育课碰着，就把表放在文具盒里了。”结果，每个人都把课桌、书包、衣口袋翻了个遍，也没找到那块手表。

班主任张老师分别找同学了解情况，坐在吴明明后面的刘大勇说：“准是曲新新偷的，她坐在吴明明旁边。今天早上，吴明明冲大家显摆那块表时，曲新新还把手表戴在自己手腕上试了试。她还说：‘真不错，赶明儿我也买一块。’吴明明的表丢了以后，她特别不自然。再说，初一时，她就偷过人家的钢笔，这次不是她才怪呢。”

张老师又找了几个同学，他们也怀疑是曲新新。张老师问班长，班长说：“既然大家都怀疑是曲新新偷的，我想八成就是她。”

一上午，班里议论纷纷，大家都怀疑曲新新，就连跟她好的同学也躲她远远的。曲新新感到压力很大，头低得沉沉的。张老师发现了这种情况，就一方面动员大家稳定情绪，专心学习，不要无根据地怀疑和议论别人，另一方面继续进行细致的调查。

中午放学的时候，学校广播喇叭里传出一个通知：“今天上午有人在操场上拾到一块手表，请丢表的同学放学以后到广播室认领。”

这块表正是吴明明的。这时她也猛然回想起来：早晨上学路上她就提醒自己别忘了体育课前把手表放在文具盒里，下第一节课后，她刚把手表摘下来，体育老师喊她有急事，她顺手把表放在外衣口袋里了。打篮球时，她把外衣放在球架后面的大青石上，手表从口袋里溜到石头下面，可她还一直认为把表放在了文具盒里，幸亏这块表被别人捡到送到广播室，不然曲新新真得背黑锅了。

一场虚惊总算过去了，张老师及时抓住这件事，组织同学们讨论一个问题：为什么会随便怀疑别人？并且进一步研究了怎样解决阻碍人际关系发展的不健康心理因素，有力地促进了同学间的团结和友谊。

我们知道，一个健康的人包括身体健康和心理健康两个方面。心理健康是指人在知（认识）、情（情感）、意（意志）和个性心理特征诸方面的健康状态，主要包括发挥正常的智力、稳定而乐观的情绪、高尚的情操、坚强的意志、良好的性格以及和谐的人际关系。心理不健康会直接影响身体健康，也会阻碍建立正常的人际关系。心理病症在人际关系上有好多种表现。以下几种尤其值得注意：

“逻辑错误联想”。指的是把对某人的某些品行、素质同他的行为征兆硬拉在一起，进行属于逻辑错误的联想猜测。例如，刘大勇怀疑是曲新新偷了吴明明的手表，根据就是曲新新初一时拿过人家钢笔，吴明明丢表以后，她特别不自然。这种推断是主观片面的。因为，初一时拿过人家的钢笔，不等于两年后必然偷人家手表。表情不自然也不能说明她心里有鬼。实际上，一个人丢了东西，当时在场的人表现紧张是正常的，因为谁都有一种怕别人怀疑自己的心理，心里紧张脸色就会不正常。这些都不能做根据，真正能够说明问题的只有证据。有的同学特别好疑心，有时自己心里不痛快，看见别人在一起说悄悄话，就以为人家在议论自己。如果人家凑巧回头看了他一眼，他就断定人家是在给他使坏。经常这样进行“逻辑错误联想”的同学，不可能搞好人际关系。解决这个问题的办法只有一个，就是要以事实为依据。每

当你看到某些表面现象而要得出结论时，不妨问自己一句：这是事物的本质吗？证据呢？调查调查再说吧。这样坚持下去，就会克服这种心理病症。

“自我型心理”。即把是否对自己有利，是否合乎自己的口味作为评价别人是非好坏的标准。

“绝对变化心理”。即对一个人印象好时，便认为他一切都好，白玉无瑕；印象不好时，则认为他一无是处；待人没长性。

“先入为主心理”。即以初次见面的印象或别人的介绍所形成的各种成见去评价一个人。一旦形成固定看法，改变它很困难。

“嫉妒心理”。即对在才能、学习、威信、地位、声誉、境遇比自己好的人吹毛求疵，不能容人。这是最常见的病态心理。

以上这五种影响人际关系的不良心理，有两个特点，一是主观片面，不能实事求是；二是把个人利益看得太重或者过于自信。

此外，还有一种不良心理叫“以众求同心理”。即对一个人的看法和评论，不是坚持真理，而是以多数人的意见为准绳，靠“大家都这么认为我也这么认为”做结论。像前面例子中那位班长说的“既然大家都怀疑是曲新新偷的，我想八成就是她”，便是这种“以众求同心理”。解决的办法是，坚持在实践中观察、评价一个人的操行，要有主见，即使和多数人看法不一样，只要确认自己的认识具有真理性，就要坚持。如果以随大流来当“好人”，以求搞好人际关系，其结果必然适得其反。你想谁愿意把心交给一个没有主见的人。

同学们可以对照一下，看看自己有没有这些心理疾病，没有更好，有了也不可怕。只要愿意“治疗”，谁都有办法使自己成为一个心理健康的人。

要有主心骨——怎样对待别人的议论

同学们是否看过这个动画片：一个老翁卖货归来，他让孙子骑驴，自己步行。路上的人责备孩子不该自己骑驴，让老人步行。他们赶忙交换了位置，可又有人说老翁太狠心。老翁忙把孙子抱到鞍上，俩人一同骑驴。这时又有人说他们太残忍，快把驴压死了。无奈，他俩只好步行，不料又有人取笑他们有驴不骑是傻瓜。老翁长叹一口气，对孙子说：“看来，咱俩只好抬着驴走了。”

这个动画片是根据印度的一则寓言改编的，同学们看了可不要一笑置之。在我们中学生中间也有类似那位老翁的人。

有位叫王圆圆的同学，她就有过类似的经历。去年，市里举办中学生化学知识竞赛选拔赛，选上的将代表市里参加全国竞赛。王圆圆是学校学习化学的尖子生，就向学校报了名。当学校公布由她代表学校参加市里选拔赛的消息后，她听到了鼓励的话，也听到了说她是“出风头”、“不照照镜子，看看自己是不是那块料”的风言风语。她害怕了，向学校提出退出竞赛。谁知又有人议论她是“胆小鬼”、“根本就那两下子”。这时，老师劝她不要有顾虑，赛不好也没关系。于是她又决定参加竞赛。可闲言碎语又不断吹到她的耳朵里：“她代表咱们学校去竞赛，要是栽了，看她脸往哪儿放？”“谁也不会答应她，没她的好。”她又不知如何是好了，最后以生病为由没去参加竞赛。

据她的老师说，她要是参赛很有可能取得名次，遗憾的是，由于她缺乏主见，不但造成了同学们对她意见纷纷，而且使学校失去了一次可能得到的荣誉。可见，一个没有主见的同学，会失去别人对他的信任感。这样的同学难以有良好的人际关系。

一个人怎样才能有主见或者说有主心骨呢？

办法就是要培养自己分析问题和判断问题的能力，锻炼勇敢坚定的作风。

第一，正确的就要坚持。

凡是有人群的地方，总会有不同的议论，这是因为人们看问题的出发点、角度、思维方式以及个性、利益关系等各不相同造成的，是一种不以人的意志为转移的客观存在。而任何人又不可能照各种意见去办。所以，我们听到别人的议论，要冷静地分析自己的言行是否正确、符合实际。只要自己做得正确，就要勇敢地做下去。既不要说风就是雨，也不要逢人就解释或与议论者争辩。

第二，把别人的议论当作一面镜子。

议论这面“镜子”在一定程度上可以暴露出自己身上的某些缺点和不足。拿王圆圆来说，她最终没能参加竞赛，我们能把责任归咎于别人的说三道四吗？不能！只能怪她自己患得患失、胆小怕事。这是从她对待别人议论的结果折射出她自身的弱点。在生活中，也有不少议论本身就是指摘缺点的，不能充耳不闻。

第三，克服爱猜疑的毛病。

听到别人的一点议论，就胡乱猜疑，是一种不健康的心理。它对同学之间的团结很不利。造成猜疑心理的原因，主要是自己与人交往中透明度不够，对他人缺乏应有的信任，喜欢根据某种议论假设一个来源和动机，然后再找

理由加以证明。比如某个同学听到有人说自己坏话的传言，就判定那人一贯恨自己，然后找出一些实际上并无内在联系的“理由”证明那人确实恨自己。这完全是主观唯心的。克服爱猜疑的毛病，就要从自我的主观想象中走出来，做到光明磊落，心胸开阔。一个思想敞开的人，一个不干坏事而又容易让别人了解自己人，一个重事实轻小道消息的人，一个不计较别人议论的人，受到别人的闲言碎语也就少。

我最后送给同学们的一句话是：“身正不怕影斜”，只要不亏心，行得正，你就放大胆走自己的路，谁爱说什么就让他说去吧。

从哈哈镜里走出来——怎样树立自信心

“充满自信的人，不会在哈哈镜面前惊慌失声”。这是亚洲的一句谚语。

人们都知道，哈哈镜之所以使照出来的人变得奇形怪状，是由于把玻璃制成凸镜或凹镜造成的。但是，有些缺乏自信心的同学却像从未照过镜子的人似的，以为自己就是“哈哈镜”里那个其丑无比的人，因而自惭形秽，抑郁孤独。

他们有的是学习成绩不好，或基础差，或不用功，或脑子确实比思维敏捷的人慢一点；有的是相貌丑陋，个子矮小，说话结巴，身有残疾等生理上的原因；有的是家庭生活水平低，衣食用具不如别人，或家庭发生不幸、精神长期受压抑；有的是受到某种挫折，或犯过错误而一蹶不振；等等。但，他们都有一个共同的心理特征：就是被和大多数同学之间的种种差异所纠缠而自卑。在人际关系上，他们认为别人看不起自己，也不需要自己，于是不能和同学友好相处，虽然心里也渴望得到别人的理解和友谊，但在行动上却极力疏远别人，逐渐由心理上的孤独发展为在集体中的孤独，由气质上的抑郁导致性格上的孤僻，形成闭锁型性格和抑郁型气质。

这些同学能不能也象大多数同学一样，很好地和别人相处，建立友谊，得到温暖呢？回答是肯定的。这就是：从“哈哈镜”里走出来，充满自信地对待自己、对待生活。

有一个叫雪燕的女同学，她学习成绩不好，总以为天生的脑子笨，别人看不起自己。她最怕别人说学习成绩，平时尽量疏远同学，形成一种逆反心理，宁可解不出数学题掉眼泪也不问别人，而且超乎寻常的敏感，只要别人在一起说话，就疑心是议论自己，孤独得没有一个朋友。回家以后，她爱拉手风琴，拉的尽是悲切的曲调。她的心里话只对日记本“说”，她写道：“活着真没意思，不如死了算了。”

那么，她想不想快快活活地和同学们相处呢？当然想。可就是被学习上的差异压得抬不起头。课堂上，她有时也想回答问题，可不敢举手，怕答错了别人笑话。有一天，上语文课，老师问成语“如火如荼”的“荼”字是什么意思，结果没有一个同学回答正确。她知道，但不敢回答。不料，老师竟点到她的头上。她很紧张，结结巴巴地说：“是，是古书说的一种苦菜，还有，还有一种说法是，是指茅草的白花。”老师非常高兴，连声称赞，并对同学们说：“这件事说明任何一个同学都有值得别人学习的地方。听说雪燕手风琴拉得不错，同样，只要有信心，她也一定能把学习搞得很出色。”

没想到这样一阵小事却激起了雪燕的自信心。下课后，班长找到她，请她在“五四”歌咏晚会上为大家伴奏。她破天荒地愉快地答应了。那些日子，同学们抢着请她伴奏，她虽然很累，可精神振奋，沉浸在集体的温暖之中。有几个学习好的同学还主动帮助她学习，成了她亲密的朋友。她从为同学们服务中看到了自己的力量，对学好功课更有信心了。虚心请教，刻苦钻研，学习成绩一天天好起来。后来她还主动担任了合唱队的指挥，在性格上也变得活泼开朗了。同学们说她变了一个人，她诙谐地说：“那是我从哈哈镜里走了出来，看到了生活的美好。”

雪燕的变化告诉我们，自卑的同学是可以克服掉自我意识中的消极因素的，是可以和同学们友好相处的。

首先，要有自信心，在和别人的差异问题上，从心理上要有个“松动”，

要全面地认识自己。你不妨这样想一想：“我也有比别人强的地方”，“别人并不是在任何方面都超过我”，还可以做一件事情来证明自己的能力。雪燕不就是通过一次回答问题而激发了自信心吗？在人际关系上也是这样，每个人都有喜乐，也有苦闷，都有长处，也有短处，都需要别人的关心和帮助，如果能站在同等的地位上考虑问题，将有助于打消孤独心理。

当然，消除自卑感和孤独心理，关键还是立志，有理想才能有信心、有抱负。如果我们以那些自强而取得成就的人为榜样，什么生理上、经济上、挫折上等方面的自卑心理都是可以消除的。

第二，不要怕失败，不要朝三暮四。干一件事就一定要把它做好。失败了，总结教训接着干。不要今天想学外语了，就恨不能一天背下一百个单词。背不下来就说自己笨，又想练长跑，田径赛没有取得名次，就说自己天生不是这种材料。后来又参加作文比赛，没有获奖，于是就长叹一口气，什么都不想干了。像小孩子吹的肥皂泡，轻轻一碰它就破了，岂不又跌进自卑的枯井之中。有的同学跟谁都处不好，把责任归在生下来就这样，是不是也可以从没长性上找原因。请记住巴甫洛夫的一句话：“如果我坚持什么，就是用炮也不能打倒我。”

第三，要善于发挥自己的长处，从一件件小事做起，给别人以温暖，并努力缩小与别人的差异。周恩来在青年时代对他的友人曾有一句精辟的赠言：“你要认识自己的长处，坚持到底，必有成功。”雪燕有个拉手风琴的特长，这是她和别人交往的一个优势，于是她用来为同学们服务，并从服务中得到了真挚的友谊，同时，在学习上也赶了上来。我们与其总是在想别人如何评价自己，是否理解、支持自己，不如充分发挥自己的长处，为别人为集体做点事情。一个人能力有大有小，但只要努力去做，即使做得不那么漂亮，别人也是可以理解的。

第四，注意加强性格和气质的锻炼。雪燕的变化说明性格和气质也是可以改变的。因为，性格和气质主要是后天形成的，实践起决定性的作用，所以不必背包袱。如果你不够活泼，可以多和喜欢文体活动的同学交往；如果你沉默寡言，可以和口齿流利的同学多交谈；如果你心胸狭窄，可以多和开放型性格的同学来往……性格不同的同学互相交往，有利于互相取长补短。同时，在日常生活中要有意识地做些改变不良性格的事情。锻炼自己的性格不是一时可以奏效的，要经过长期不懈的努力。

最后一点，同学们都应该帮助自卑和孤独的同学树立自信心，为他们创造表现自己才能的条件，不要拿他们的弱点取笑。有所中学的班主任老师做过一个试验，一天，他在课堂上郑重地要求全班同学都热爱一个最笨、最胆小、最不招人喜欢的同学。大家都找她的优点，一人找一条，在课堂上大声读出来，那个女同学听了激动地哭了。从此，同学们在课间争着和她玩；下了晚自习，同学们送她回家；同学们还帮她选一种为集体服务的工作，并且帮助她干得很出色。由于大家都这样想——她真可爱，结果，不到一年，这位同学真的成为一个聪明、勇敢、招人喜欢的同学。

所以，让我们都向自卑和孤独的同学伸出友爱的双手，帮助他们坚决地从“哈哈镜”里走出来。

王老师的妙方——怎样克服羞怯心理

羞怯是一种怕与人接触的心理。羞怯心理严重的人，在社交活动中表现为紧张、不自然、尴尬。它妨碍了自身意见的发表和才能的发展，不利于交友和建立广泛良好的人际关系。

我对一所中学初二年级的学生作过调查，发现有54%的同学都承认自己怕羞。有的和异性同学说话感到难为情；有的同学作文时用到一个恰当的词，可是字不会写，他宁可不用这个词，也不肯问同学，怕同学看不起自己；有的同学老师在提问时，即使能回答，也紧张得心里“怦怦”直跳；有的同学与生人讲话就口吃；有的同学当众讲话时，脸红、冒汗、甚至肌肉抽搐……

同学们都渴望克服羞怯心理，但又误以为这是天生的，改不了。

实际上，除了少数人的羞怯心理涉及遗传因素之外，大多数同学的羞怯心理是由于生活环境造成的，是可以克服的。

请让我讲讲任芳同学的事情：

任芳同学是个羞怯心理比较严重的女同学。如果她从一群人面前走过，就感到紧张，以为别人都在注视她。她买东西时，即使售货员给她拿的东西不称心，她也不好意思提出另换一件。她的羞怯心理是怎样形成的呢？小时候，父母对她管束过严，总是叮嘱她：“你是女孩子，要安稳，要少说话，不要理陌生人，家里来了客人不要插嘴……”就这样，到了初二，她还不敢当着生人讲话。

一次，班里开展演讲活动，每个人都得在班里讲一次。任芳不得已，准备了一篇讲演稿，尽管她背得滚瓜烂熟，可一上台就忘得一干二净，急得直冒汗……班主任王老师找她谈心，她怯懦地说：“都怪我没准备好。”王老师说：“你准备得很好，要不，你现在一个人在屋里想想，保管都能背出来。”果然，她一字不落地全背出来了。王老师告诉她，问题就出在羞怯心理上，而羞怯心理是可以克服的。王老师耐心细致地教给了她一些克服羞怯心理的办法……

寒假，任芳和同学们到火车站候车室宣传国务院制定的《关于加强爆炸物品管理的通知》精神。面对那么多陌生的男的、女的、老的、小的，她心里对自己说：“用不着紧张，他们都愿意听我讲，我能讲好的。”她大胆地讲起来，当讲到一个例子时，她把一个地名说错了，但她没有解释，也没有道歉，而是又把这段话重复了一遍，很自然地纠正了错处。当她讲完之后，候车室里爆发出一片掌声，说明她演讲得很成功。她终于克服了羞怯的弱点，而且成了班里的活跃分子。她高兴地说：“王老师的办法真灵。”

王老师教给她哪些办法呢？

一是要相信自己。不要把自己想得很笨，不要把相貌、身材、个头看得太重要，也不要以一些人的评价或一两次失误为估量自己的标准，实际上你周围的人并不是像你想象的那样看待你。你可以常对自己说些鼓舞的话，如“他喜欢和我交往”，“没什么可怕的”，“我能讲好的”等等。

二是学一些社交技巧，练习言语表达能力。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。

三是大胆实践。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；公共汽车从你面前开过，从容

地朝车厢里望望；买东西时要求选择或退换商品；穿自己喜欢的新衣服在街上走……特别是培养说话的勇气。说话当然要想好再说，但也不要过分地瞻前顾后，只要认为该这样说，就大胆地说。

四是多参加集体活动。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，是克服羞怯心理的重要途径。

稍有害羞表现的同学，不必把害羞当成包袱。对他们，害羞还会使之显得谦逊、文雅。而羞怯心理严重的同学，如果采取了许多办法都不能克服或减弱羞怯心理，就该到医院检查身体。

天天都快乐——怎样控制无益的情感

人人都友好，天天都快乐。这是每个同学的愿望，也是同学们健康成长的有利环境。

可是，有些同学经常处于悔恨、苦恼、忧虑之中，这些无益的情感程度不同地影响了他们的进步，也影响了正常人际关系的建立。

请看几个例子：

王芳同学对老师有意见，认为老师不喜欢她，总是找她的茬儿，为此她经常处于忧虑之中，学习成绩每况愈下。她觉得考大学没希望了，愈发悲观起来。这是因为和老师有矛盾，进而对前途担忧而产生的无益情感。

孙玉山同学小时候患小儿麻痹造成右腿肌肉萎缩。有的同学叫他小瘸子，他也看不起自己，常常疏远别人。特别是看到同学们跑步、打球时，他更加忧伤。这是因为身残引起的无益情感。

田兰兰同学初一是三好学生，初二期末评选三好学生时，

由于有几个同学没投她的票而落选。她对那几个同学耿耿于怀，关系紧张，并从此一蹶不振，结果初三也未被评上三好学生。这是因为失掉荣誉、对同学有意见而萌发的无益情感。

还有的同学仅仅因为买了一件东西不称心，或者听到别人的一句闲话，或者受到别人的一句批评，就好几天心里不痛快，甚至向无关的人发泄情绪。

从上述例子中可以看出，这些无益的情感都是同学们对外界事物做出的心理反映，都有人际关系上的诱因。客观事物纷纭繁杂，给人带来喜怒哀乐是不可避免的。但做为一个人来说，控制无益情感使之一瞬即逝，是可以做到的。

以下几种控制无益情感的方法可供同学们选择：

第一，把现时放在首位。每当遇到产生无益情感的诱因时，头脑要冷静，可以自我暗示说：“过去的事情不可挽回，过去的生活不会重返，懊悔、苦恼、忧虑都无济于事，与其让无益情感纠缠自己，不如振作精神，从头开始。”

文学家席勒说过：“时间的步伐有三种：未来姗姗来迟，现在象箭一般飞逝，过去永远静立不动。”董必武为《中学生》杂志题词：“逆水行舟用力撑，一篙松劲退千寻；古云‘此日足可惜’，吾辈更应惜秒阴。”可见，最重要的是现时，现时是不能回避的，一切希望都在现时之中。珍惜现时，以饱满的精神和热情面对现时，生活才能快乐，成功才有希望。试想，如果王芳同学不因老师找茬儿（假如这是真的）而忧愁，而是奋发自强，怎见得不能取得优异成绩？不能考上大学呢？

第二，不要埋怨别人。自己情绪不好，固然有外界的诱因，但如果能正确处理，就会使无益情感转变为有益情感。田兰兰同学如果不把自己未当上三好生的责任推给别人，而是找出不足和努力方向，用行动博得同学们的好评，初三还会被评上三好学生。再如听到别人说闲话而生气的人，并非只有生气或争吵这两种选择。如果没有第三者把闲话转告他，他是不会生气的。可见是否一定要生气全在于自己。如果听到别人的闲话，不反击不报复，而是一笑置之，或有则改之，既不会影响和同学的关系，也不会影响自己的情绪。当然，这需要心胸开阔，有度量。

第三，学会主宰自己的命运。一是要有一定的独立生活能力，不事事依赖别人。凡事都依赖别人的人，他的情感最容易波动。二是要热爱自己。那

怕自己相貌不佳，个儿不高，身有残疾，但它是属于自己的，是可爱的。那位右腿萎缩的同学应该爱自己的右腿，锻炼它，使用它，和同学们一起快乐地生活。奥斯特洛夫斯基曾经说：“我感到逐渐虚弱，所以我趁着我还能觉出心中的烈火，趁着我的脑子还清楚，我就赶快抓紧每一分钟的时间。死亡在守候着我，这就更加强了我对生活的渴望。我不是一小时的英雄。我战胜了自己生活的一切悲惨遭遇：瞎眼、不能动、剧烈的疼痛，尽管这个样子，我仍然是非常幸福的人。”任何因自己的不幸悲哀的人，向这位钢铁战士学习，都可以成为一个坚强的乐观的人。

第四，培养广泛的生活兴趣。有些同学缺少爱好，生活不充实，无益情感就会趁虚而入。拿严冬来说，有的同学诅咒它，有的同学却破冰冬泳，冬泳给他带来的是生活的乐趣。如果你有广泛的生活爱好，读书、看电影、打球、听音乐等都有兴趣，那么即使烦恼找上头来，你也可以用生活的乐趣挤掉它。一个人要学会自己找乐，比如买东西排长队很烦人，有的人就骂骂咧咧，还会为此与人争吵。可如果你利用这段时间背几个外语单词，或者观察人的表情，构思一篇短文，岂不是一件乐事。

第五，把产生无益情感的原因、结果记在本上，看看这些无益情感你对搞好人际关系有什么好处，这样你就会看到与其让无益情感压抑着你，不如记取教训，再遇到无益情感的诱因时，想办法转忧为喜。爱迪生说：“失败也是我需要的，它和成功对我一样有价值。”没有评上三好学生，考试的成绩不佳，犯错误挨批评……，都不必背包袱，更不要向别人发泄不满，只要总结经验教训，坚定信心，抖擞精神，迎来的将是人们的笑脸和光明。

健康、乐观的情感有利于发展良好的人际关系，良好的人际关系又能给同学们带来无穷的快乐。希望同学们都能用健康、乐观的情感取代无益的情感，天天都过快乐的生活。

好胜心与嫉妒心——怎样克服嫉妒心理

同学们都期望不断实现新的目标，但心理状态不见得一样，有的出于好胜心理，有的出于嫉妒心理。这两种人由于出发点不同，行为不同，结果也不相同。

举个例子来说：某校初三（2）班的刘芳和李玉霞都是班里的学习尖子，期中数学考试，刘芳得了满分，李玉霞得了95分。虽然仅有5分之差，可李玉霞并不满足，她对刘芳说：“祝贺你考了满分，我要加把劲儿，期末也要考个满分。”她总结了学习经验、教训，学习更加刻苦，期末数学考试果然得了满分，而刘芳却得了95分。刘芳听到同学们称赞李玉霞，心怀嫉恨。她对同学们说：“得100分有什么了不起，还不是蒙的。”那天李玉霞下楼跌了一跤，小臂骨折，同学们都去看望她，可刘芳却暗自高兴，心说：“这回我可以稳稳当当地超过你了。”

同学们看到这里，就会得出李玉霞属于好胜心理，刘芳属于嫉妒心理。好胜的人虽然也想超过别人，但从利他主义的观点出发，祝愿别人也取得好成绩，并为别人的进步感到高兴，做事光明磊落，不搞小动作。李玉霞好胜而不嫉妒，因此她拥有良好的人际关系，在同学中很有威望。我们提倡同学们要有好胜心，因为好胜的人是有利于造成你追我赶、共同进步气氛的人，是有利于同学们团结友爱的人。而嫉妒别人的人，则从利己主义的观点出发，生怕别人超过自己，嫉恨比自己强的人，甚至不择手段地伤害别人，暗地里“使绊”，对别人的不幸或挫折幸灾乐祸，因而也不得人心。象刘芳就在班里没有朋友，时常感到孤独。

有嫉妒心理的同学，往往以周围的和自己年龄、地位差不多的同学为嫉妒对象。他人的才能、某次成功、学习成绩好、经济条件优越、相貌等等都可以成为嫉妒的内容。因此，对集体里建立良好的人际关系极为不利。有的人把嫉妒比作一支毒箭。其实，这支箭不仅会射中别人，也会射中自己。

例如，战国时期的庞涓与孙臆同师习武，孙臆的本领高于庞涓。庞涓当了魏国的军师，就把孙臆骗到魏国，加以陷害，对孙臆处以剔掉膝盖骨的酷刑。后来，孙臆被齐国救走，在齐魏战争中，庞涓败在孙臆手下，死于马陵道，而且遗臭千古。

当然，中学生中有嫉妒心理的人，还没有发展到这般严重程度，但也应该防微杜渐，及早根除嫉妒心理。

第一，要充分认识到嫉妒心理对自己的危害

一是以嫉妒心理待人，容易挫伤别人的感情，也使自己失去同情，处于孤立之地；二是把主要精力用于探听、干扰、打击比自己强的人身上，无心勤学苦练，势必影响自己的进步，甚至掉队；三是嫉妒成癖的人，由于本身不光明正大，从而带来内心的苦恼，经常使自己处于怨恨、猜疑、屈辱、忧虑、失望等情绪中，易出现郁闷、心悸、神经性呕吐、恶心、头疼等疾病；四是嫉意萦怀、妒火中烧的人甚至会采取卑鄙的手段，违法、犯罪。

即使是仅有轻微的嫉妒心理，还没有嫉妒行为的人也要对此有清醒的认识，不可掉以轻心。

第二，要经常暗示自己：“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！”

如果在运动场上，有人跑在前，获得了成功，而你“栽”了，失败了。

这时你就要暗示自己：“我和他都是运动员，今天他领先了，明天领先的就是我。”并且由衷地向他祝贺，公开地表示向他学习和同他开展友谊竞赛。

第三，嫉妒的根源在于私心太重，所以根除嫉妒心理就要发扬集体主义精神，关心他人比关心自己为重，为人处世要宽厚、大度。

如果有嫉妒心理的同学能够用好胜心理取代嫉妒心理，那么在我们班集体里，同学们互相帮助，你追我赶，那该进步得多快啊！

沟通心灵的钥匙——与人交谈的技巧

松青中学《春晖》小报的同学到某大学中文系采访王教授。采访前他们了解到《未来》小报的同学上次采访失败的教训，是因为没有掌握与人交谈的技巧，采访时太紧张，提出的问题太大太抽象，一经王教授简单解答，这些同学就没词了。所以，他们做了充分准备。

来到王教授的办公室，王教授正在看书。他们大大方方地介绍了自己的身份，采访的目的。见到教授迟疑的神情，一个同学恳切地说：“我们只占用您几分钟时间。”使教授放下心来，把他们让到屋里。他们先扶教授坐下，然后很规矩地坐在他的对面。一个同学拿出一张上面有王教授文章的报纸，很有礼貌地说：“我们知道您一向对中学生的语文学习很关心……”王教授听了很高兴。接着，他们讲了有的同学重理轻文的现象，请王教授发表意见。他们谈得具体、生动，王教授很感兴趣，互相交谈了近一个小时。当然，采访相当成功。

这件事说明交谈里面有个技巧问题。下面简单地向同学们介绍介绍。

交谈是人际关系中的一项重要的人际活动，要使交谈圆满成功，需要做好交谈前的准备工作。如果是你约别人交谈，最好把交谈的地点安排在自己家里，或自己班里，这样容易使对方接受你的观点。不要迟到，最好能比对方提前几分钟到达交谈地点，这样既有礼貌，又可以把交谈的内容想得周到一些。如果是与亲近的人交谈，最好坐在他的旁边；如果是与陌生人交谈，最好坐在他的对面两米左右的地方。当然，主要还是考虑好交谈的内容。要记住无论和什么人交谈都是平等的，都不必紧张。

在交谈过程中，要掌握好“听”、“说”、“问”三个环节的技巧。

“听”：

1. 要始终聚精会神地倾听对方的谈话，不要干别的事情。静心倾听，既能使对方向你敞开心扉，又能使自己跟上对方的节拍。听的时候，要把目光放在同对方的目光同一水平上。眼睛是心灵的窗口，所以要望着对方的眼睛，但要自然、轻松，不要死死盯着对方，那样会使人家感到窘迫。你想，当你在照相馆里照相时，摄影师叫你盯着镜头，还让你笑，你能笑得自然吗？

2. 不要打断对方的话，即使对方说的话不中听，或者引起你极大的兴趣和共鸣，也要耐心地等人家把话说完。不要在别人说话的兴头上，突然转移话题。打断别人的话，不仅不礼貌，而且会使人不能一吐为快，十分扫兴。

3. 倾听时，可以在对方停顿时偶然加入自己的话，以示专注。如：“是这样吗？”“这个主意是谁出的？”“好极了！”等等。也可以适当地重复对方说过的话，以示重视或赞同。

4. 如果对方离题太远，可用动作调节，如挪动一下茶杯，改变一下坐姿，或恰当地把话题引入正轨。

“说”：

1. 要能够恰当地称赞对方，比如前面例子中，采访的同学对王教授说：“您一向对中学生的语文学习很关心……”假如你是开导一个同学也可以先肯定他的进步或长处，这样可使对方乐于交谈下去。

2. 交谈是有来有往的双边或多边对话。不要自己说起来没个完。说话要生动、具体、活泼、明了，不要含糊不清，耽误别人时间。

3. 交谈的中心不要只围绕自己或自己感兴趣的事情，可以说一些共同的

体验，以便架起交谈的桥梁。

4. 说自己的缺点，可以使对方去掉戒心，对你信任。听到对方的称赞不要喜形于色，更不可老王卖瓜自卖自夸。

5. 注意对方的反应，当人家有反感的表示或流露时，应停止讲话或改变话题。

6. 如果对方向你提出的问题，你没有立即想好答案，可以象教练叫暂停一样，用方便一下，或递水果、茶水等方式争取时间积极思考，对实在不好回答的问题可以坦白地说：“我还没有想好。”或“请让我再想一想。”

“问”：

1. 提出的话题要能吸引对方，要具体，不要太大太抽象。象开头讲到的《未来》小报的同学向王教授提出的问题——学习语文的现实和长远意义，就不如《春晖》小报同学提出的“重理轻文有什么害处”具体。

2. 为了引起对方对某个问题的注意，可以这样说：“这件事您也许早知道了”，这样能引起对方的兴趣。

3. 对自己没有把握的或拿不准的问题，可以以问的方式引导对方自己说出结论。如说到一部小说，你可以说：“你觉得××人物怎么样？”“是吗？”等等，使对方把思路和结论告诉你。

4. 如果对方不愿直接说出自己的看法，你可以这样问：“你的朋友是怎样看这个问题的？”

5. 有时提出相反的看法，可以使交谈深入展开。如说：“事情不是这样吧？”“有这么回事吗？”等等。

6. 必要的沉默能使人有思考的余地。但为了避免过于冷场，或者当大家对某个问题谈得兴趣不大时，可以引发新的问题。这要靠机敏和在听别人谈话时，记住被一带而过的问题。如说：“刚才你说到……”等等。

其它：

1. 如果对方不愿交谈，可先提出最低要求，如：“我只占用您五分钟时间成吗？”

2. 如果参加交谈的人在两位以上，不要只顾和主要人物对话，而冷落别人，可以不时地关照几句。

3. 如果交谈中触犯了别人的禁忌或生理缺陷，应该立即道歉，但不必大惊失色、没完没了。

4. 如果发现对方生气，不必立刻就向他讲道理；如果对方发火，一定要冷静，不要与他争吵。

5. 如果发现对方看表，就该做好结束交谈的准备。如果你感到实在没有再谈下去的必要，而暗示又无效时，可以用商量的口吻说：“今天是不是就谈到这儿？”在分手前，最好能简单地小结一下交谈的收获，以加深印象。

与人怎样交谈好并无一个死规定，以上这些仅供同学们去尝试。

献给对方的一束花——学会赞美别人

新年晚会的头一天下午，学校不上课，一些同学在教室里排练节目。操场上只有三个同学在凛冽的西北风中，为学校出“迎新年墙报专刊”。他们不停地写呀画呀，手冻红了，脚冻麻了，脖子僵硬了，手腕写疼了，天擦黑时还差半块板报没有写完。

三个人的意见不一致了：“最后这篇稿子撤掉算了。”“对，画上一面红旗完事。”“还是得出完，不然明天老师该说咱们了。”“下学期我非得退出板报组！”“要退你现在就退！”“你以为我不敢走，我现在就不干了！”“我也受够了！”

就在这时，一些排练完节目的同学路过这儿。“喝，这期墙报真棒！”“看见它就像今天是元旦了。”“好样的！歇会儿再干吧？”这赞美之声象一股股温馨的春风，使这三个同学心里暖融融的。他们之间不但没了意见，而且一起兴致勃勃地接着干，嘴里还响亮地说：“不冷！”“不累！”

请看，赞美别人的作用有多大？可是，道理何在呢？

首先，赞美之声犹如照进他人心灵的阳光，犹如调节人与人之间关系的润滑剂，能使他人受到鼓励，能使人际关系融洽和谐。心理学家威廉·杰姆斯说：“人性最深层的需求就是渴望别人欣赏。”著名作家马克·吐温说：“靠一句美好的赞扬我能活上两个月。”谁都希望得到别人对自己优点和长处的肯定，可以说这是人的本能的需要。所以，当人们从赞扬中看到自己存在的价值时，他们就会更加渴望与他人交往。可以说，赞美为交往创造了一种亲切、鼓舞、热情、友好的气氛。

第二，赞美对双方都是有益的。它能使双方都看到美好的前景，不断追求进步。英国前首相邱吉尔说：“你想要人家有怎么样的优点，那你就怎样去赞美他吧。”这话有一定道理。我经常回忆起中学时教我语文的曹老师。每当我作文中有了好句子，他都在下面画上红圈圈，并加上评语，拿到班里去读。对写的较好的作文，他还用讲评的方式一一指出优点，并悬挂在楼道里以示褒奖。这使我不但作文成绩提高得快，而且爱上了写作，以至后来以文字工作为职业。我想，这种体会同学们或多或少都会有一些。被别人称赞为不怕吃苦的同学，就越是不怕苦；被别人称赞为乐于助人的同学，就越热爱热情帮助别人……

对于能够恰当地赞美别人的同学来说，他能够善于发现别人的长处，并及时给予肯定，反馈回来的也是别人对他的喜爱、赞美和鞭策。相反，看不到别人的长处，待人冷冰冰的人是会被同学们喜欢的。

奇怪的是，那些能够给人们带来愉快的赞美之声在学校里听到的太少了，而小道消息和说人坏话的谣传却能迅速地不胫而走、广为传播。我想，不少同学不会赞美别人的原因是否有这么两点：一是看不到别人的长处，即使看到了也不服气，把自我看得完美无缺。二是把赞美同恭维混为一谈。其实，这两者是截然不同的。赞美是发自内心的恰当地肯定对方的长处，表示赞许、鼓励、学习或者感激；态度诚恳，不掺假，不含个人目的。而恭维却是动机不纯，是言不由衷的逢迎谄媚，目的是为自己谋取名利，态度是虚伪的，夸大其辞，因而被人轻蔑。所以，要学会赞美别人，就要分清赞美和恭维的界限，正确对待自己和别人，做到赞美别人的内容要真实可信、恰如其分。

赞美的方法很多，这里介绍几种：

1. 直接赞美。这是一种当面的称赞。本文开头的例子中，同学们对板报组三个人的赞扬就是直接赞美。再如，你向别人介绍一个学习好的同学，说：“他英语学得特别好，这次考试又是全班第一。”如果你再说一句：“对了，有时间你能不能给我们介绍介绍学习方法。”这样，那位同学受到的鼓舞就更大了。当然，你真的是要向人家学习。另外，直接赞美不要对同一件事情过于频繁，过度就显得俗气，而失去赞美的作用。

2. 含蓄的赞美。例如老师摸摸学生的头，别人对你的微微地一笑，同学听你谈话时赞同地点头，满面笑容地欣赏同学的一件物品，毕业前请同学在你的日记本上题词签名等等。这种赞美不是直截了当地夸奖，而往往是通过表情和动作表示出自己的赞美之意。

3. 提前的赞美。就是根据你对别人的了解，对别人所要做的事情的一种提前的肯定。比如，你约一个讲信用的同学某日某时到老师家去拜访，你对那个同学说：“我知道你一向讲信用，到时候我也一定不迟到。”这无疑使事情的圆满完成增加了保证。

4. 还可以通过他人去赞美。比如，你班里有个性格内向，又很怕羞的同学，她不愿意别人当面赞许她。可是，如果她能从别人那里（老师、家长、知心朋友），听到你对她的肯定，她也是很欣慰的。

同学们想一想，也可以说出几条赞美的方法来。大家都要学会赞美别人，让赞美之声洋溢在校园、家庭和社会，让我们的生活充满快乐和美。

从“海大鱼”说起——怎样说服别人

一天，初三（2）班的团小组长陈志来到教师办公室，挺委屈地对班主任张老师：“我知道刘虎最近进步挺快，可他刚才差点和别人打起来，我批评他，他还不服气，您说该怎么办？”张老师没有直接回答他，却给他讲了个“海大鱼”的故事：

战国时候，齐王把一块领土赐给了一个叫田婴的人。田婴为了巩固自己的地盘，想建筑城墙把自己的封地围起来。很多人都来劝阻他，可他执意不听，后来干脆不许劝说的人进门。有一天，来了一位客人求见，他说：“我只讲三个字，如果多讲一个字，就把我扔到锅里煮死。”果然，他说了“海大鱼”三个字，扭头就走。田婴心里很奇怪，一定要他把话讲清楚，保证不加罪。那客人说：“您听说过海里的大鱼吗？鱼网网不住它，鱼钩也钩不了它，然而它一旦离开了水，蚂蚁都能把它啃了。现在，齐国就是您的水，您有齐国保护，没有城墙也不要紧；如果没有齐国保护，您把城墙修到天那么高也不保险。”这番话说动了田婴，他终于放弃了建城的打算。

为什么别人说服不了田婴，他却能说服呢？张老师说，因为他抓住了田婴对劝说人的抵触心理，没有直接劝阻，而是先用“海大鱼”三个字吸引田婴，然后用水和鱼作比喻，巧妙地使田婴认识到筑城的危害。他用的说服人的方法叫启发诱导法。这种方法常常用比喻或对比，由远及近，由此及彼，步步深入地说明问题。张老师还给陈志介绍了另外几种劝说人的方法，并且对他说：“学会说服别人，是处理好人际关系所必需的。会说服别人，就象给对方心田注入一股清泉，使他顿开茅塞，双方还促进了友谊，反之，不但不能改变对方的观点，还会把关系搞僵。作同学的思想工作，要象医生治病对症下药，根据不同对象的心理，不同事情，不同时间、场合，采取恰当的方式方法。像你劝说刘虎不要打架，用心很好，但不问情由，上来就批评，他当然不服了，你最好还是先摸清情况，再想办法。”张老师的话使陈志很受启发。

当天放学以后，陈志来到刘虎家，刘虎一见他就说：“呵，找上门教训我来了。”“不是，上午我不了解情况就批评你，向你道歉来了，”陈志诚恳地说，“你能告诉我你为什么要打那个同学吗？”刘虎这才告诉陈志，那个同学一直跟他找碴，前几天就哄他拍团支部书记的马屁，昨天又往他脸上扬土，今天一早又抢走他的帽子扔在房上，所以他非要教训他一顿不可。陈志忙说：“那你也别打他呀！”刘虎嘴一撇说：“哼，那你管不着。”面对僵局，陈志想起老师讲的道理，便冷静下来，想了想说：“那我走了，你的事我也不管了，不过，我得去校团委，要回你的入团志愿书。”“凭什么，下星期就讨论我的入团问题了。”“我还要找校长，告诉他你不能代表学校参加市里的桥牌比赛了。”“凭什么，我还要为学校夺第一呢。”刘虎不解地望着陈志。“你是聪明人，自己想吧。”陈志说完就往外走，刘虎一把拉住他，非要他讲清楚。陈志沉住气，认真地说：“你想想，他几次找你的碴，其目的不就是招你和他打架吗？你打了他，还能入团吗？还能代表学校去参加比赛吗？如果你打坏了他，或者他打坏了你，你恐怕连学也上不了。”这时，刘虎如梦方醒，不由得“呀”了一声。陈志趁机说：“你要求入团，争取当三好学生，就应该严格要求自己……你完全可以和他好好谈谈心，问问他对你有什么意见，实在不行还可以请老师、同学帮你解决……”陈志的一

番话终于说服了刘虎，刘虎和那个同学很圆满地解决了矛盾，而且对陈志更加信赖了。

陈志针对刘虎要求进步，但遇事不善思考又听不进劝告的心理，先用了两件和刘虎切身利益攸关的事情吸引他，然后步步深入地启发他，使他认识到要打架的错误，并为他提出了解决问题的办法，使之幡然改过。这种方法也是启发诱导法。

除此之外，还有如下一些常见的说服别人的方法：

全面论述法：就是说服别人应该怎样去做时，要既谈其利，也谈其弊。然后，帮助对方分析利大还是弊大，并且以社会公认的行为准则来使对方承认你的办法是对的，是利大于弊。这样做的好处是，能够消除对方的怀疑心理。

设身处地法：就是将心比心，站在对方的角度替对方想办法。例如，你劝说一个身体不好，又不爱参加体育活动的同学，可以具体地帮助他分析他适合参加什么体育锻炼，这项锻炼对他有什么好处，以及锻炼的方法，同时还可以介绍自己的体会，这比光讲大道理更能说服人。

引经据典法：在说服别人时，如果能引用权威人士的事迹，或名人名言，再结合实际，说服力会更强。

借助别人法：如果对方不太信任自己，可以请和对方关系密切，对方信赖的人去做说服工作，但要注意不要让对方认为这是在向他施加压力。

以退为进法：就是不要一下子否定对方的想法，可以顺着他的想法，推导出照他的想法去做的后果。

留有余地法：一次说服不成，不要把事情说绝、关系弄僵，可以下次找机会再谈。

说服别人的方法还可以举出一些，但不能生搬硬套，关键还是量体裁衣，对症下药。而对对症下药也是有前提的：第一，你必须占有真理，如果没有道理，就是方法再巧妙，也不过是骗人而已，最终会被识破。第二，态度要诚恳，要平等待人，苦口婆心，使对方对你有一种信任感。具备了这两个前提，你的“药”才能对“症”，才能打动对方的心，使他心悦诚服。

这哭声告诉我们什么——交友要慎重

拘留所里传出一个少年的哭声，哭声里饱含着悔恨。十四岁的王小飞啜泣着，对来看他的班主任蔡老师痛苦地说：“我不该，不该不听您的话……”然而，这泪水并不能把他送回欢乐的校园，等待他的将是两年时间的劳动教养。

王小飞，原本是个聪明可爱的少年，可他爱占小便宜，在校外和一个惯偷交了朋友。那惯偷给他好吃好喝，教他学吸烟。蔡老师察觉后，多次找他谈心，劝他、拉他，但他架不住“吃人家的嘴短，拿人家的手短”，在坏朋友的唆使下也偷盗起来。结果，在一次作案时被警察抓获，关进了拘留所。

蔡老师从拘留所回来，夜不能寐，思考着怎样才能使别的同学不重蹈覆辙。第二天的班会上，她先给同学们讲了一个杨度交友的故事：

杨度在我国近代史上是个经历十分奇特的人物。他曾经为袁世凯复辟帝制拚死效命，是“帝制的祸首”、“民国的罪人”，遭到全国民众的唾骂。他在晚年却投身革命，加入了中国共产党。从反动转变为革命，这巨大变化的原因固然很多，但其中有一条：朋友给了他很大的影响。

杨度很早就结识了孙中山，但他没有和孙中山交往下去，而是投靠了北洋军阀袁世凯。辛亥革命推翻清王朝以后，他积极为袁世凯当皇帝出谋划策，受到袁世凯的赏识，举荐他为内阁学部副大臣。他非常感谢袁世凯，和袁世凯交往密切，成为心腹知己。为了使袁世凯复辟帝制成功，他带头成立了以复辟帝制为宗旨的第一个政治团体——筹安会，并担任会长。他甚至把北京城里的乞丐组织起来成立乞丐请愿团。他把乞丐们请求恢复帝制的请愿书面呈袁世凯，无耻地说：“皇上之恩义，下及乞儿，可知当今非实行帝制不可。”袁世凯倒台后，他无地自容，竟上山为僧了。

后来，孙中山向他伸出友谊之手，帮助他认识革命、参加革命。在社会的剧烈变革中，他又结识了李大钊，在密切的交往中，建立了深厚的友谊，成为挚友。在李大钊的熏陶下，他开始转变立场，接受马克思主义。李大钊被捕后，他冒死设法营救。为了给党筹措经费，他卖掉了家产。以后，他认识了周恩来，并成为知音。1928年，党组织同意了他的请求，经周恩来亲自批准成为中共党员。此后，他一直在周恩来的领导下，从事党的地下工作，为革命做出了很多贡献。

蔡老师讲完这个故事，又严肃地讲述了王小飞结交惯偷，偷盗犯罪的经过。望着几十双惊讶的思索的眼睛，蔡老师说：“同学们通过杨度的经历和王小飞的被拘留，都能够得出一个结论：和什么样的人交朋友影响太大了。一定要慎重！”

蔡老师说得很对。我国古代有学问的人在谈到修养之道时，提出过“几慎”，其中有一慎就是“慎交友”。古语说：“染于苍则苍，染于黄则黄”。“与善人居，如入芝兰之室，久而不闻其香，则与之俱化矣；与不善人居，如入鲍鱼之肆，久而不闻其臭，亦与之俱化矣”。“欲察其人，先观其友”。这些名言流传至今，仍不失为真理。我们知道，一个人从呱呱落地之时就开始生活在一定的社会关系之中，随着年龄的增长、活动范围的增大，接触的人会多而复杂起来。这样，一个人同什么人来往密切、结为朋友，就会自觉地受到那个人的情感、信息、观念和行为的影 响。这种外因环境在一定的条件下，对一个人的品质、能力甚至选择的道路起决定作用。特别是对

十四五岁的中学生来说，虽然在交友上有一定的选择性，但一方面阅历浅、经验少，看问题比较简单，容易感情用事；另一方面又认为自己是“大人”了，喜欢独自作出判断和决定。有些同学在交朋友这类事情上不肯和父母、老师商量，常常是“你跟我好，我也跟你好”，而被表面现象所蒙蔽，因此，交友更要慎重。

“苍蝇不叮没缝的鸡蛋”，外因只能通过内因起作用。象杨度，他大半生是有罪的，幸亏晚年时对自己的历史进行了反思，这才和李大钊、周恩来结为挚友，在他们的引导下最终走上了革命道路。王小飞之所以和惯偷交朋友，正是因为他有爱占小便宜的坏毛病。所以，要避免交上坏朋友，就要不断地克服自己身上的缺点、弱点，使自己日益完善。那么，坏人也就不会找到你的头上了。

应该和谁交朋友——谈如何择友

一天，我参加了松青中学初二（1）班的讨论会，讨论的问题是：中学生应该和谁交朋友？

讨论会提出了四个题目：要不要和缺点多的同学交朋友？能不能交“马路朋友”？能不能和隔代人交朋友？交朋友的思想基础是什么？

同学们讨论得很热烈，我把比较典型的几个发言介绍给大家。

闪光点，你有他也有

“我向贾路同学道歉，我希望能成为他的好朋友。”班委赵新发言结束时，激动地走到贾路跟前，两双手紧紧地握在一起。

事情是这样的：贾路缺点比较多，平时对同学不尊重，给每个同学都起了外号，还爱搞恶作剧，同学们都不愿意和他在一起。老师让赵新多接近他帮助他，可赵新打心眼里腻烦他。

昨天下午下了场大雨，赵新回到家里，奶奶买菜还没回来。傍晚，爸爸妈妈都下班回来了，还不见奶奶归来。一家人急得不得了，正要分头去找。这时，一位叔叔和贾路把奶奶从外面搀进来，奶奶头上裹着白纱布。贾路不知道这是赵新的家，俩人一见面都愣了。那叔叔说：“这位老奶奶躲雨时，不小心跌倒了，头磕在路沿上，幸亏这位学生拦了我的车，把老奶奶及时送到医院……”赵新听了不知说什么才好，他看见贾路浑身湿漉漉的，正要拿毛巾给他擦，可贾路转身跑了出去。

赵新通过这件事看到贾路助人为乐的闪光点，决心和他成为好朋友。这使同学们很受启发。

一般来说，同学们选择朋友都想有所学，或有所得，愿意和长处多的同学交朋友，但是，瓜无滚圆，人无十全。从辩证法的观点来说，事物都是相对的，你的强中有弱，他的弱中有强；他之所长也许就是你之所短，你之所短可能就是他之所长；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的才能往往潜藏在某处，我们尚未发现。之所以看上去似乎没有长处，也有我们在其才能尚未发挥之前就加以否定的问题。

由于性格、情趣相同而成为好朋友是正常的，但不可“画地为牢”。大家同在一所学校学习，接受同样的教育，为着共同的目标，彼此理应成为好朋友。关键是能否发现别人身上的闪光点，看到自己也有不如人的地方。

“马路朋友”交不得

不久前，黄庆生同学在一家书摊上认识一个青年人，那青年送他一本复习指导方面的书。他觉得那青年够朋友，就带他到家里玩，还向班里推荐了这本书，并且收了六十多元的书款交给那个青年人，请他为班里的其他同学代买。结果书没买来，家里的东西还被那个人偷走不少，那个人从此无影无踪了。他深有感触地说：“可千万不能交‘马路朋友’！”有些同学对此提出不同意见，他们说，自古就有一见如故而成密友的话，不能说街上有个坏人，这条街上的人都不好，中国人绝大多数都是好人，都可以结交为友。

怎样看待这个问题呢？经过争论，大家认为，虽然不能说萍水相逢就不能成为朋友，但交朋友是一件慎重的事情，总不能一见面就倾心相交。对一个人的认识要具备两个条件，一是要有时间，二是要有使关系发展的媒介。中学生学习比较紧张，在外面交友时间有限。在社会上偶然认识的人，彼此联系的内容往往是简单的，时间是短暂的，缺少继续交往的媒介。这种客观

条件的限制，并非否定绝大多数人都是好人，也不是说在校外不可以交朋友，而是说在校外交友一定要知根知底。

特别是中学生涉世未深，社会经验较少，还不善于分辨特殊情况下的世态人情，被坏人欺骗而上当的事情屡有发生。这都告诫我们最好不要交“马路朋友”。

隔代人能不能交朋友

对这个问题，很多人持否定态度，他们的理由是：“中学生和老年人、成年人的年龄差距太大，生理心理和思想方法上也不相同。‘代沟’使我们想不到一块，说不到一块，也玩不到一块。”但有些同学不同意这种看法。

黄敬雅同学说：“我有个好朋友，她是位红军老战士，现在都快八十岁，我叫她张奶奶。我上学时，她是我们的校外辅导员，常给我们讲革命战争时期的故事。我有什么心里话都愿意告诉她。上中学以后，我遇到想不通的事情，就去找她。有好消息也先告诉她。她看书看报有困难，我就常到她家给她读报，还一块玩猜谜游戏。我去北戴河参加夏令营，她还叫她女儿给我写信。我一回来就去看她，一见面她就高兴地说：“瞧，我的老朋友来了！……”

黄敬雅的事情很有说服力。它说明“代沟”并不是普遍规律。隔代人在年龄上、生理心理上的差异并不能说明隔代人之间就必然有一条不可逾越的鸿沟。

古今中外“忘年之交”的事例举不胜举。例如，鲁迅既有比他大十几岁的章太炎那样的朋友，也有比他小几十岁的年青朋友。德国大诗人歌德的孙女玛尔维达·方·梅琛葆的好朋友竟是比她大整整半个世纪的法国著名作家罗曼·罗兰。我们应该认识到：成年人由于岁月的磨炼，使他们更多地懂得人生的哲理，他们的阅历、学识、经验、修养中有许多值得同学们学习和借鉴的东西，完全可以成为同学们的良师益友。中学生热情奔放，思想敏锐，好学向上，成年人和同学们交朋友能够变得“年轻”。既然隔辈人之间交往能够互相促进，为什么不能成为好朋友呢？

班长刘放在总结这个问题的讨论时说：“我们不要盲目相信‘代沟’之说，在交友上不要‘画地为牢’，但是，和成年人老年人交朋友也要持慎重态度，要和那些正派的善良的可靠的人交朋友，而不要轻易地把心交给不了解的陌生人。

这次讨论会开得真不错，同学们都可以讨论讨论这些问题。

一片深情的红叶——金钱买不到友谊

一位中学生来信说，他班里有个同学有台电子游戏机，让同学玩一个小时就收两块钱。同学中谁入团、当上三好学生也要请客，过生日不花几十块钱请同学“撮”一顿，准有人说你不够朋友。这位同学问：“难道金钱比友谊更重要？难道人与人之间的友谊真的要被金钱关系代替吗？”

这个问题提得很尖锐，叫人联想到很多事情。我想起《欧也妮·葛朗台》里的老葛朗台为了金钱逼死妻子，临死还紧紧抓住黄金不放；想起我国古代“新”朝皇帝王莽在敌兵攻破皇宫时，还坐在前殿死守着六十万斤黄金。另一方面，我也想起古代重友谊、轻金钱的“管鲍之交”，想起流传至今的一些名言：“富贵不能淫，贫贱不能移”；“君子淡如水，岁久情愈真”（君子的友谊像水一样清淡，但时间越久愈见真情）。还有大诗人李白的诗句：“人生贵相知，何必金与钱”。

看来古今中外既有把金钱看得重于友谊的人，也有恰恰相反的人。是否发展到今天，重金钱轻友谊的人越来越多了呢？事实上并不是这样。

我的一个朋友到老山前线采访时，认识了一位女战士，她叫李昆兰，原是个体户，年收入三万多元。问她为什么不要大钱，而要到前线去冒生命危险呢？她说得很干脆：“我曾到这里慰问过前线战士，他们是最可爱的人，我和他们一起保卫祖国比拥有万贯家财更有价值！”

这是一个人，再说一座城市里广大群众是怎样看待金钱和情谊的：

1987年7月27日，奔腾咆哮的洪水冲断了兰新铁路，五列客车先后被阻在哈密车站，一万多名旅客的吃喝住发生危机。哈密市的人民闻讯立即行动起来。一支支由少年儿童、职工家属、退休工人组成的送水队，顶着火辣辣的太阳来到车站；一车车香气诱人的哈密瓜送到了旅客面前。“津味”饭馆的个体户王秋爱，把饭馆一关，领着伙计把大量的猪肉、油、蔬菜运到站前广场，支起锅灶，炒起菜，每天从早干到夜里，累得汗流浹背，分文不挣，免费供应数百人吃饭。十一位老奶奶组成“老妈妈送饭队”，把饭菜一直送到残疾人的眼前。学校老师收拾教室，办起免费“大旅社”。有些群众把患病的旅客领到家里，自己睡地上，把床让给旅客。整整五天五夜啊！当铁路接通，客车就要开动的时候，车站沸腾了！无数双手紧握在一起，无数双眼里涌出热泪。上海同济大学学生、旅客吴文中激动地说：“过去，我认为金钱万能，有了钱就有了一切，立志大学毕业后做买卖，赚大钱。然而在哈密，使我懂得了人与人之间纯真的感情比金钱更珍贵。”他表示大学毕业后要到新疆来，为建设新疆做贡献。

事实说明，无论过去还是现在，在绝大多数人眼里友谊重于金钱，金钱关系不可能代替人与人之间的友谊关系。这种体会，许多同学也是有的。拿我的一位中学生朋友来说，有一段时期，她也以为对同学只要大方点、肯花钱，就会有好人缘。最近她告诉我：“新年期间，我花了几十块钱买了贺年片送给同学们，当然，我也收到了许多贺年片。这些贺年片每张少说也得一块多钱，可它并没有给我留下美好的东西，我感到仅仅是等价交换而已。只有刘佳同学送我的一张她自己制作的香山红叶的贺年片使我觉得无比贵重。去年深秋，刘佳到北京参加电视台举办的竞赛，从香山采回了一些红叶，但完美无缺的只有这一枚，她一直珍藏着。为什么她将它做成贺年片送给我呢？望着贺年片上的题词：让我们的心像红叶一样美，让我们的友谊像红叶一样

纯洁、火红。我十分激动。因为我和她学习不相上下，这次学校让她去北京我不服气，出于妒嫉，我决定不理她。可现在这张贺年片却使我感到内疚，也感二次社会大分工）中发展起来的。商品交换的初期是物与物的直接交换，随着生产和交换的种类和数量的增多，要求有一种商品能在商品交换中固定地充当一般等价物，货币就是这种自发产生出来的特殊商品。很长时间都是以贵金属（金银）为货币，后来多以纸币代替。货币有五个职能，最基本的职能有两个，一是它能衡量一切商品的价值，二是它能使商品得以交换流通。可见，货币的产生在历史上是个进步。它本身并不具备代替人与人之间友谊的作用。不过，由于在商品经济条件下，只有钱才能买到商品，因此，每个人的吃穿住行都离不开货币。于是，有些人便夸大货币的作用，出现了“货币拜物教”。它的观点是：“货币是‘人间的上帝’，具有无限的权力，人们受货币的统治和支配”。这种观点至今还有影响，这就是一些人眼里金钱比友情还珍贵的原因。

但是，人类社会的发展规律告诉我们，商品生产和金钱最终会在人类历史上消亡，而人与人之间的真诚和友谊将永存不衰。你看，奴隶主和奴隶，地主和雇农，资本家和工人，只有前者用金钱把后者作为商品买来时，两者之间可以说是金钱关系（剥削关系），两者之间不可能存在友谊，但即使在这样的社会里，广大劳动者之间的友谊也是纯真的。那么在社会主义社会，不可能再把人作为买卖对象，人与人之间又怎么可能是金钱关系呢？资本主义社会比封建社会文明，社会主义社会比资本主义社会更文明，人类社会在物质文明和精神文明不断发展中必将走向共产主义社会。随着人类文明的发展，那种把金钱看得高于一切的人只能是不断减少。

货币在我国已有数千年历史，今后只要还有商品生产，货币就还会存在并发挥作用。当然，也还会有“货币拜物教”的信徒。但是，要相信我们有共同的理想；随着“四化”事业的发展，人们不但在物质上更加富裕，在精神上也会更加富有；科学文化、思想觉悟、道德情操的水平会不断提高，人与人之间的关系将更加真诚和充满友谊。从根本上说，这也是由人类社会发展的规律决定的。

懂得了这个道理，我们就会正确对待那些把金钱看得高于一切的人和事，既不会靠金钱来搞人际关系，也不会为了金钱而放弃友谊，而会坚定地把共同理想作为友谊的基础，把真诚和互助作为友谊的纽带，让友谊之树永葆常青。

“宋江毒死李逵”引起的思考——哥们儿义气要不得

据说，不但有些男同学爱讲“哥们义气”，有些女同学也互称起“哥们”来。这些同学认为，讲“哥们义气”能搞好同学关系。有的还以《三国演义》中的“桃园三结义”和《水浒》中的宋江等好汉为楷模。我觉得，这些同学应该弄清“哥们义气”的实质是什么？

就说刘备、关羽、张飞三人在桃园结拜为兄弟，发誓同心协力，上报国家，下安百姓。可是，当周瑜火烧赤壁，曹操败走华容道，被孔明埋伏好的关羽截住，必死无疑之时，关羽却想起曹操给过他的种种好处，竟然放走曹操，对敌人讲起“义”来了。他完全背离了桃园结义的宗旨，也可以说是对刘备、张飞的不义。

到了关羽败走麦城，被东吴所杀之后，张飞、刘备不顾大局，先后率大军攻打东吴，战败，将士死伤无数。他二人也因此丧命。可见，他们的“义”是违背国家的大多数人的利益的。

再说《水浒》中的宋江，是被称为最讲义气的“及时雨”。可是，当他饮了放了毒药的御酒将要死去的时候，生怕李逵坏了他“一世清名忠义之事”，竟然设计把李逵诓来、毒死。可见，封建社会里最大的“义”还是忠于封建君王。

在旧中国，封建行帮、流氓团伙、土匪，他们也以“义气”为招牌，维护反动统治，残害劳动人民。例如，蒋介石发动“四·一二”反革命政变时，杜月笙的流氓行帮充当屠杀工人纠察队员的枪手。还有像讲“以友情为重”的土匪头子座山雕，也是这样的人。

当然，也有由受苦人组织的行会组织，他们以“义气”来维护内部的团结，和反动统治者作斗争，在历史上起过一定的进步作用。但是，在劳动人民当家作主的今天，阶级压迫和剥削已经消灭，人与人的关系是同志或同学关系，“哥们义气”失去了进步作用的条件，只能起危害人民利益，破坏安定团结的作用。靠它是绝对不能搞好人际关系的。

第一，“哥们义气”维护的是少数人的利益和团结，对小团伙之外的人具有鲜明的排他性。不利于大多数人的利益和团结。我当老师时，曾经接过一个所谓的“乱班”，课堂上乱哄哄，下课打架的事情每天都要发生几起。经过调查，我发现这个班有很多同学讲“哥们义气”，三个人一伙，五个人一团，团儿抱得很紧。是非观念被“哥们”观念取代了，只要对“哥们”不利，不管谁是谁非，也要维护“哥们”的利益，这样还能不乱套。

后来，我和其他老师在这个班里组织了“‘哥们义气’和‘同学友谊’哪个好”的讨论，请因为“哥们义气”犯过错误的青年给同学们讲教训……经过细致的思想工作，这个班改变了面貌，同学之间的关系恢复了正常。

第二，“哥们义气”是违法乱纪的一个诱因。据公安局的同志介绍，有些青少年犯罪乍看起来叫人莫名其妙，因为受害者并没有招惹他们，但追究起因，往往是“哥们义气”在作怪。因为“义气”二字很有诱惑力，像“有福同享，有难同当”、“为哥们拔刀相助在所不辞”等等，一旦迷信了这些东西，就会为“哥们”铤而走险，违法犯罪。陷入团伙之中就更危险，“哥们义气”就像一条毒蛇紧紧缠住你，很难自拔。有的中学生为了帮助“哥们”去打架，不分情由，就把对方当成“仇人”，拔刀就刺，结果自己锒铛入狱。当他们懂得“哥们义气害死人”时已经晚了。

我们要反对“哥们义气”，做到团结全体同学，一视同仁，为人正派，办事公道，坚持原则，小事谦让，才能建立广泛的良好的人际关系。

交友的楷模——谈马克思和恩格斯之间的友谊

“友谊需要忠诚去播种，热情去灌溉，原则去培养，谅解去护理”。这是革命导师马克思的一句名言。这句话本身也是对马克思和恩格斯之间深厚友谊的概括。

马克思和恩格斯之间的动人故事很多，我从有关他俩的几本传记书中选编了四个小故事，献给正在交友的同学们。

不愉快的见面

马克思和恩格斯的第一次见面是在1842年11月。恩格斯在回英国的途中，来到德国的科伦，当他笑容满面、热情洋溢地拜访担任《莱茵报》主编的马克思的时候，马克思对他却十分冷淡。这是因为恩格斯在柏林和几个主观唯心主义空想家有些来往，马克思怀疑他也是这类人物。虽然恩格斯说：“我很久以来就期待着这次会见……”，可马克思只和他说了两句话，就独自埋头看起文章来。恩格斯很失望，由于烦恼，下楼的时候竟把珍贵的手杖都折断了。

后来，马克思看了恩格斯在英国发表的一些批判空想主义的文章，发现他们的思想是相通的，对恩格斯很钦佩，就写信给恩格斯。当恩格斯第二次拜访马克思时，受到马克思热情、诚挚的欢迎。从那天起，俩人成为永不可分的亲密朋友和战友。

1848年，欧洲革命失败，俩人不得不分别居住在伦敦和曼彻斯特，二十年的时间里仅有几次偶然的短暂的见面机会，但他们几乎天天通信，交换对政治和自然科学的看法。曾经发生的误解，不但被共同理想消除了，而且随着为争取人类的解放而奋斗的岁月的延长，他们的友谊变得牢不可破。

干自己憎恨的工作

恩格斯的父亲是个商业资本家，他要求恩格斯继承他的事业，可恩格斯对商业资本家的剥削行为十分憎恶，决心永不经商。马克思的家庭经济条件又极其贫困，生活毫无着落，这使他从事的革命理论的研究工作遇到极大的困难。为了使马克思不中断科学巨著《资本论》的写作，恩格斯违心地接受了父亲的要求，来到曼彻斯特的营业所经商，在经济上给了马克思无私的援助。

当马克思没有精通英文时，恩格斯就帮他翻译；当恩格斯写《反杜林论》时，马克思也放下自己的工作，帮助编写有关部分。他们就是这样用无私和牺牲精神培植友谊的。

坦率的争论

马克思和恩格斯在外貌、性格、气质、感情上都各不相同，对具体问题的看法也不尽一致，时常有争论。有一次，为了阿尔比教派的问题争论了好几天。为了取得一致的意见，他们每次见面后，都要先冷静地仔细地思考争论的问题。争论时态度严肃，又互相尊重。他们认为没有什么比交换意见更

重大。

他们在生活中也发生过矛盾。1863年初，恩格斯的妻子玛丽不幸病逝，马克思因为另有急事，没有及时给予必要的同情和关心。为此，俩人曾产生“疙瘩”，但是，他们都没有隐藏自己的想法，而是接连六次通信，坦率地交换意见。恩格斯批评马克思“冷冰冰的态度”，马克思诚恳地作了自我批评，也作了必要的解释。恩格斯在信中深情地说：“我感到高兴的是，我没有在失去玛丽的同时再失去自己最老和最好的朋友。”

我只是第二提琴手

《资本论》第一卷出版的时候，马克思在给恩格斯的信中十分感动地说：“这件事之成为可能，我只能归功于你，没有你对我的牺牲精神，我绝对不可能完成我那三卷的巨作。”

马克思逝世后，能够整理他的手稿，出版他的遗作的，只有恩格斯一个人。在马克思逝世前的十多年时间里，恩格斯潜心研究了各种科学的一般哲学，已经对一切科学及其最新成果写出了概论，但他果断地放下了自己的工作，全力以赴地整理最后两卷《资本论》，并亲自把它出版。这两卷《资本论》里凝结着他的劳动，闪烁着他的智慧。没有恩格斯，最后两卷《资本论》不可能问世。恩格斯却十分谦逊地说：“我只是第二提琴手——而且我想我还拉得不错。我高兴我有像马克思这样出色的第一提琴手。”

革命导师列宁这样称赞马克思和恩格斯之间的友谊：“古老的传说中有各种非常动人的友谊的故事。欧洲无产阶级可以说，它的科学是由两位学者和战士创造的，他们的关系超过了古人关于人类友谊的一切最动人的传说。”

马克思和恩格斯之间的友谊给我们树立了光辉的榜样。我们要像他们那样，为实现共同的理想携起手来，真正成为挚友、诤友和密友。

应该记住的和应该忘掉的——和朋友怎样相处

中国有句古话：“虽有兄弟，不如友生”。可见交友之重要。有些同学交友没有长性，却抱怨说：“同学不少，但找个知心朋友太难了。为了使大家都交上好朋友，我建议你们：从现在起，记住一些东西，忘掉一些东西。”

记住别人对你的帮助，忘掉你给别人的好处

朋友危难，挺身而出，舍己救人，壮举也！然而这种情况毕竟罕见。一个人的待友之心，往往体现在日常生活的琐细小事中。一事当前，能够想别人所想，济别人所难，才是真朋友。鲁迅说：“在生活的道路上，将血一滴一滴地淌过去，以饲别人，虽自觉渐渐瘦弱，也以为快活。”可见，无论给别人多么大的帮助，也不应该记在心上。

有的同学恰恰这方面做得不够，他承认朋友之间应该互相帮助，互相接济，但没有将此作为应尽的义务，而是埋怨对方没有投桃报李，自己吃了亏，说什么“我对他多好，我帮他做了多少事，可这次我求他，他却不管，真不够朋友”。试想，施恩为图报，恩和报之间又难得十分均衡，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，而且会失去人心。

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的，乃是由于我们的慷慨，这样作而无后悔的。”为此，请把你给过别人的好处全部忘掉。

不但如此，我还要劝你必须记住别人对你的帮助。“知恩不报非君子”，是告诫人们不要忘恩负义；“滴水之恩当涌泉相报”，是要人以百倍的热情去报答。一个对别人的帮助心安理得、无动于衷的人，很难有长久的朋友。记住别人对你的帮助，你就会心里有别人，对朋友的一切都会显示出浓厚的兴趣和关心。比如，朋友们碰到一起，大多喜欢聊聊自个儿的事儿，此时你就会以关心的态度表示对他们的一切都感兴趣，能恰当地引发沉默寡言的朋友向你倾吐苦衷，并用行动尽力帮助他解决困难。请想，谁不想和这样的同学交朋友呢？

记住你有不如别人的地方，忘掉别人不如你的地方

同学们接受的是中等教育，多多少少也是个有知识的人。古人有“文人相轻”之说，说文人“各以所长，相轻所短”。我不相信文人必相轻，非文人不相轻，却知道确实有人因为看自己一朵花，看别人豆腐渣而得不到朋友或开罪朋友的。

人与人之间的差异是客观存在的，但智者千虑必有一失，愚者千虑必有所得。所以，三人行必有我师。朋友相师，不仅在品德、知识、技能上互相促进，相得益彰，而且使友谊自渐深厚，发展持续，具有新鲜感。可是，喜欢夸大自己的长处，挑剔别人不如自己的地方，却是人最容易犯的毛病。有的同学自命不凡，爱指责别人，甚至认为朋友还沾了他的光。特别是人多的时候，更想露一手，显示自己的才能胜过别人，容不得别人超过自己。倘若朋友中有人见解得到别人赞赏，他心里便十分不自在，甚至设法当众驳倒朋

友，或揭其短，或出个什么主意以示自己比对方强。试想：谁愿意和一个看不起你，处处压你一头，动辄就指责、挑剔你的人交朋友呢？

所以我说，应该记住自己不如别人的地方，忘掉别人不如自己的地方。其方法是：以己之短比人之长。这样就能将注意力从只看自己的长处，转移到看别人的长处上来；从只看别人的缺点，转移到看自己的缺点上来；自然就会理解朋友的短处，发现朋友的优点真不少。那时你会骄傲地说：“我有个值得学习和尊敬的好朋友！”而别人也会觉得，你这个朋友谦逊，可交！

记住自己答应过别人的事情，忘掉别人答应过你却没能办到的事情

我们大概都遇到过在语言上慷慨大方的人。你求他办一件事，他会拍着胸脯说：“没问题，包在我身上。”可转脸他就忘得一干二净，这是很坏的毛病。

信用很重要。古人君子之交“一诺千金”，“一言既出，驷马难追”，讲的都是一个“信”字。春秋时期，吴国有个叫季礼的人出使徐国，徐国君主对他佩戴的宝剑很喜欢，他本想立即赠送，可还要出使他国，身上不佩剑不合礼仪，就想回国后再送。不料他回国后徐君已去世，于是他就默默地把这把剑挂在徐君墓前的树上。他说：“我过去已经心许了，我要守信用。”试想，心许尚如此，已经出口应诺的为什么不兑现呢？“言必信，行必果”，答应了的就要努力去做到。如果办不到，可以如实讲清困难，或说“我可以试试”，但不要打保票，更不要轻易许愿。退一步说，如果实在办不到，一定要及时给人回音，不要泥牛入海无消息。这样，你才能取信于人。

为什么要忘掉别人答应过你却没能办到的事情呢？因为，别人答应过你的事，可能在当时可行，可办时客观条件发生了变化，“非不为也，是不能也”。或者主观愿望是好的，客观无成功的可能。当然，也有的是努力不够的。这就要求我们谅解。如果你抓住此事不放，耿耿于怀，甚至以牙还牙，那怎么能继续交下去呢？要知道，人们都愿意和宽容大度的人交朋友。

照这样想下去，还可以提出一些应该记住和应该忘掉的东西，可有的同学也许会说，要是这样想这样做，岂不是叫我们干吃亏吗？不是！我只是想使同学们严于律己，宽以待人，在交友上保持心理平衡，就是不要以为身边的人都不配和你交朋友，不要以为和有缺点的人交朋友你就吃亏了，不要朝三暮四无长性。如果你真能照以上说的去想去做，你的交友天地必然广阔，你会惊喜地发现：老朋友真可爱！新朋友就在身边！须知，“财富不是朋友，而朋友却是财富”。你若交了那么多的好朋友，难道还算吃亏吗？

像兄弟姐妹一样——男女生怎样相处

“去年夏天，有一天放学正赶上大雨，一位和我住邻居的女同学没有带雨具，我就请她共打一把雨伞回了家。没想到，第二天班里就传开了流言蜚语，说我和她谈恋爱等等。这下，我们俩谁也不敢理谁了，走对面也装作不认识。她本来很活泼，现在一下课就呆呆地坐在教室里……我也很苦恼，学习成绩急剧下降……”

这是江苏省吴县的张明同学给《中学生》杂志编辑部来信中的一段话。这样的事情并不仅仅发生在张明同学所在的学校。在不少的学校里，男女生之间不能正常来往。例如，男女生班干部在一块开会，有人就冲他们干咳、出怪声；上体育课排队，男女生之间要离开老远；甚至不在一个年级的弟弟给姐姐送东西，也会被同学哄个大红脸。这是很不正常的。

同学之间是什么样的关系？这本来是个很简单的问题。你想，大家为什么走到一起，坐在一个教室里上课，生活在一个集体里？还不是接受同一的教育，有共同的学习目的，即都想成为一个对国家人民有用的人！既然如此，同学之间就应该建立团结友爱的关系，男女生生理上的区别丝毫不影响这种关系的建立和发展。男女同学之间互相尊重、互相学习、互相帮助，才能共同进步，实现自己上学读书的目标。

为什么会出现给别人“捏对”的情况呢？这主要是我国长期封建社会遗留下的封建意识对八十年代的中学生还有影响。“男女授受不亲”的观念还有市场。所以，有些同学自己不和异性来往，但一旦见到别人互相帮助就起哄，说人家“交朋友”。

因此，要使男女同学之间充满友谊，就必须反对封建意识。如果同学们像兄弟姐妹那样相处，就既可以打破男女生界限，又可以避免早恋。而且这也是和封建意识作斗争的有效武器。

怎样使男女同学之间亲如兄弟姐妹呢？我想，可以从以下几个方面努力：

第一，干部要起带头作用。

江苏泗洪县丰城中学初三年级的一位班长袁海波同学说：“在一次班会上，我给同学们念了首小诗，诗的大意是：在一张课桌上划着一条线，这边是你，那边是我，终于有一天，这条线被俩人的行动抹去了。……几天后，班里开文艺晚会，有几个憋着起哄的同学点我和一名女生合唱《十五的月亮》、《望星空》。这时，几十双眼睛都盯着我，我大大方方上了台，和那位女生配合得很好。别的干部也主动地向男女生中间的‘三八线’进攻。我们班很快就发生了很大变化。”

试想，如果我们的小组长、班委、团支部委员都能像袁海波那样去做，何愁班风不正？即使有人起哄，干部也会站出来说话的，这样就会得到大多数同学的拥护，使乌七八糟的东西没有市场。

第二，在起哄面前要光明磊落。

广东河源县樟溪中学吴志强同学碰到过这样一件事。有一次，他和几位女生洗衣服，顺便给她们打了一桶水。有几个男生就围着他起哄，他被哄了个大红脸，不好意思承认给女生打水了。事后他想，自己也没做见不得人的事情，干吗要躲躲闪闪说谎话。那天下午，又有一个男生问他：“你帮助谁打水来的？”他回答得很干脆：“帮助女同学打水来的，你有什么事吗？”

那个男生没想到他会这样说，愣了一下，没趣地走了。

可见，只要自己行得正，就不必计较别人的非议，也不怕流言蜚语，要理直气壮，该怎么做还怎么做，流言也“流”不长久。

第三，要尊重自己和异性。

湖北大冶县一中的刘燕同学说：“我认为男女生交往的一个前提条件是互相尊重。首先是要尊重对方。因为，如果不尊重别人，其结果或者伤害了别人的感情，或者使对方和自己都轻浮——有些早恋就是这么搞起来的。只有尊重对方，使对方看到你的真诚，才能建立纯真的友谊，做到在思想上学习上互相帮助、共同进步。而要做到尊重别人，就必须自尊。培养自尊也是对高尚情操的培养。”

刘燕同学的话很有道理，我想，要做到自尊，一是和异性交往时既要大方，又要讲分寸。和异性动手动脚、打打闹闹、开出格的玩笑，这是对异性的不尊重，也是不自爱。二是无论对待男生，还是女生，态度应该是一个样，一视同仁，真诚相待。不要只和一个异性好，不要有杂念，防止感情悄悄地滑向早恋的一边。

第四，积极开展健康有益的集体活动，建设团结友爱的班集体。

我在一些中学了解到，凡是集体活动开展得好的班级里，早恋的现象就少，给别人“拴对”的事情也少。这是因为集体活动活跃和丰富了同学们的课余生活，增加了同学间的了解，激发了同学们的集体主义观念。

湖北潜江中学陈哲同学说：“起初，我们班男女生之间很少来往，后来班里组织了一次春游活动。当我们来到郊外，新的环境给我们带来喜悦，也遇到了困难。我们方感到男女生互相帮助的意义。男同学帮女同学拿东西，女同学在野炊时主动做饭。大家一起打球、唱歌、吃饭……男女生一下子就融洽起来。不久，我们班男女生又一起进行体育比赛的训练，在学校运动会上，男女生齐心协力夺得全校第一名。现在，我们都感到班集体是一个幸福的大家庭。”

是啊，如果把我们的集体比做幸福的大家庭，那同学之间当然是兄妹、姐弟了。只要同学们都能像热爱自己的家庭那样热爱集体，都能用兄弟姐妹的情感对待自己的同学，那纯真的友谊一定能成为激励同学们共同进步的巨大力量！

为了不开“谎花”——写给“求爱者”与“被求爱者”

“早恋就像果树上开的‘谎花’，看上去像那么回事，可就是结不了果实，风一吹就要掉在地上。”

这个比方有一定道理，早恋者的确十有八九要失败的。

为了使同学们正确对待别人的“求爱”，为了使早恋的同学终止早恋，我愿把自己了解到的一些成功的做法介绍给大家。

先说遇到别人向你“求爱”怎么办？

有的同学说：“还用问，两个字——拒绝！”对！是要拒绝。如果接受了别人的“求爱”，岂不又是一朵“谎花”。问题是怎样拒绝，这里有上中下三策：

收到别人写给你的“求爱”的纸条，感到受到污辱，怒不可遏，当即公布于众，让对方出丑；或者当面撕毁，让对方难堪，下不来台；或者把这件事告诉要好的同学，让他们去挖苦、奚落对方，为你出气。这是下策。因为对方向你“求爱”，一般来说是对你有好感，而且是隐秘地悄悄地进行的事情。你把它散布开，这不是与人为善的态度，不但使对方受到舆论的压力，而且也有损于自己的人格和形象。大家会说你太损了。特别是对女同学更要慎重一些。

不予理睬，这是中策。因为当一个同学对另一个同学产生特殊的感情时，这种感情会与日俱增，不会因为对方不理睬而停止追求，所以，这不是从根本上解决问题的办法。

那么什么是上策呢？

第一，在没有第三者的场合，直接严肃、诚恳地对对方说：“我和你和其他同学一样，都是同学关系，都是好朋友，请不要往别处想。”江苏吴县木渎中学的黄湘同学就是这样做的，她把“求爱”信退给了对方，对方后来再也没给她写信，但他们仍然是好朋友。

第二，如果你拒绝之后，对方还不死心。比如一定要向你倾吐他的感情，你不妨耐心地听完他的话，然后严肃地讲清道理，坚决地表明态度，使对方明确你并不喜欢他，令其“死”了这颗痴心。例如北京二十六中的林林同学，她长得很漂亮，有个高中的男学生公开追求她。她决定和他谈一次话。那个男生说：“我真心喜欢你。”林林答：“可我不喜欢你。”那男生不灰心，说：“我并不想现在打扰你，只想让你知道我这片心。我一定发奋学习，十年后再来见你。”林林说：“十年后，你知道我在哪儿？你知道我会变成什么样？”“不管你在哪儿，也不管你变成什么样，我都会爱你的（显然是一种感情冲动）。”林林被感动了，但她还是保持了清醒的头脑，坚决地说：“谢谢你的好意，可我不能欺骗你，我不爱你。请原谅。”那位男生临分手时提出一个请求：“我不会勉强你的，但请送我一张你的照片作纪念，好吗？”林林回答说：“既然咱们成不了那种关系，送照片有害无益，还是做个普通朋友吧。”

这是我从《追求》杂志上摘录下来的一件真事。林林没有过多地讲大道理，但她态度坚决，作法得体，使对方不失面子，又不存幻想。这种对对方负责的态度值得提倡。

第三，如果采取前两个方法都不能解决问题，“求爱者”死皮赖脸、缠住不放，应该请老师、团组织帮忙。如果是校外的流氓，就要向派出所报告。

再说正在早恋的同学要想终止早恋，但又下不了决心或者藕断丝连，该怎么办？

我想，可以这样做：

第一，不要背包袱，要从多方面认识早恋的危害，痛下决心。

有过早恋行为的同学并非就是坏学生。中学生从身体发育上进入了青春期，性器官开始发育，性功能也开始成熟。如男孩子出现遗精；女孩子出现月经初潮。在体形上男孩子喉头突起，嘴上长出细须，声音变粗；女孩子乳房发育，声音变尖……这些生理上的变化引起了心理上的巨大变化。例如容易对异性产生好感，想讨异性喜欢，同时往往又缺乏自制力，不容易控制自己的感情。不少早恋的同学就是从对异性的好感、敬佩开始的。所以，不要因此就背上沉重的思想包袱。但是，应该对早恋的危害有深刻的认识。

一是学习生理卫生常识，认识自己对异性的好感，不过是青春期身体发育开始成熟的反映，并不意味生理发育已经成熟，谈情说爱为时尚早，不利于身心健康。二是从早恋对学习的影响上找教训。一般来说，心理上的成熟比生理上的成熟要晚，早恋者不易控制自己的感情，一旦堕入情网，整日里魂牵梦绕，影响理智和分析判断能力，学习不专注，学习成绩急剧下降。如果不坚决终止早恋，很可能被学校淘汰掉。不但朋友没交成，反而误了前途。三是从将来的变化上看。我们知道恋爱是婚姻的前奏，是为了寻找终身伴侣。这起码是工作以后的事情。在这么长的时间里，同学们有的升入高中，有的考进大学，有的参加了工作。无论在职业、地位上，还是兴趣、习惯上，都会发生很大的变化。在未来到哪儿去、干什么还是未知数的情况下谈的“恋爱”，怎么会不是“谎花”呢？所以，必须要下决心终止早恋。

第二，建议藕断丝连的同学培养一种兴趣爱好，使自己在课余时间能够注意力专一，使生活充实。这样可以避免死灰复燃，还可以为今后成长奠定基础。古今中外，由兴趣到成才的例子举不胜举，同学们不妨以其中的一两位为榜样。

第三，关心和热爱集体，积极参加集体活动，广泛接触同学，为大家做好事。那么，你一定会发现生活的天地是多么广阔，集体的友谊是多么纯真、高尚和宝贵。从而厌恶昔日的早恋，振作精神，和同学们一道在火热的生活中不断进步。

第四，和父母、老师谈谈自己的苦恼，取得他们的帮助。必要时也可以换个学习环境。

须知，从早恋中摆脱出来是要经历一个痛苦的过程的，关键还是靠自己下决心。而作为没有此事的同学来说，不要孤立他们、耻笑他们。要记住：向早恋的同学伸出友爱的双手是同学们义不容辞的责任。

为何见山不见水——怎样全面看待老师

这天的班会，班主任王老师没有参加。同学们围坐在教室四周，班长胡浩站在教室中央，他把一只圆茶叶桶放在桌上，说道：“大家坐在原处不动，看看茶叶桶上画着什么？”

这时，坐在东边的同学说，画着一座山；西边的同学说，是小溪；南边的同学说，松枝和小鸟；北边的同学说，不是松枝，是棵松树。

胡浩请同学们围着圆桶转一圈，大家都看清楚了，上面画的是：山、水、鸟、松树。

胡浩问：为什么大家开始看到的不一样？同学们笑了：还用问，角度不一样嘛。

胡浩说：“是啊，一件物品，我们只要围着它看一遍，就能看到它的整体，可为什么我们有些同学在和老师相处时不能全面地看问题呢？”

原来，这次班会所要解决的正是如何正确理解老师的问题。

首先，班委们分别提出最近发生的几件事。

一件是：一天上课听讲时，张明对前面的两位同学聊天表示不满，可劝阻无效，便争吵起来。赵老师批评张明，张明不服，和老师当堂顶撞起来，耽误了老师讲课。

第二件是：刘芳在路上碰见田老师，她恭恭敬敬地叫老师，可田老师没理她，还耷拉着脸，所以她再也不理田老师了。

第三件是：有些同学认为王老师把到青少年宫看演出的好事让给二班，却把种树劳动的苦差事留给自己班，是讨好校领导，因此憋着不参加这次劳动。

介绍完这三件事之后，同学们就调查来的情况展开了热烈的讨论，并取得了一致的看法：

——张明前面的同学说话，赵老师没有发现，只发现了张明在说话，这也可以说是老师的失误。老师不是神，出现失误是难免的。张明上课和同学争吵，并不顾时间和场合顶撞老师是不对的。

——田老师从学校出来晚了，急急忙忙去幼儿园接孩子，没有看见刘芳，纯属误会。刘芳仅从这一点就得出老师讨厌她的结论，而没有考虑别的原因，显然是片面的。

——王老师把到青少年宫看演出的“美”事让给二班，是从把方便让给别人和两个班的团结考虑的，所以认为老师是讨好领导完全是主观臆断。

那么为什么会出现片面地看待老师的情况呢？同学们往往归结为老师是站在全班或站在教育者的角度上看问题，所以比较全面；而我们同学只能站在个人的角度上看问题，所以容易片面。当然，这个结论也不无道理，但并不全面。为什么我们同学就不能改变一下角度，像围着茶叶桶转一圈那样去全面地理解老师呢？为此，班委会号召同学们学点思维科学方面的知识。这的确是很必要的。

因为，同学们误解老师，从思维上看，往往是单维型思维造成的。这种思维只从一个角度、一个层次、一个标准去看去想，结论必然是片面的。人类的思维是由低级向高级发展的，有点维（0维），线维（一维），平面思维（二维），立体思维（长、宽、高的三维），加上时间就是四维。单维型思维属于低级思维，而事物本身是复杂的具体的，多角度多层次的，并且时

间也对它起作用，所以，科学的思维方法应该是从事物的四维空间出发的多维型思维，只有这样，我们才能全面地正确地看待各种事物。

我们现在起就注意学习和运用科学的思维方法，那么，当和老师发生矛盾，或对老师的做法不理解时，就不会急躁，而会冷静地想一想：老师看到了什么？老师处于什么样的场合和时间？老师是怎么想的……从而得出正确的结论。这样，我们会理解老师，支持老师的工作，而不会像原地不动看圆茶叶桶上的画那样，只见山不见水了。

行动比理解更重要——误解了老师怎么办

“理解”是团结的基础，是处理好人际关系的前提，但是，光有理解够不够呢？

老山前线的战斗英雄徐良在和首都一些大学生干部对话时说：“前线战士不需要‘纯’理解，许多人喊‘理解万岁’，但没有很好理解‘理解’这个词。对于安慰、怜悯、同情，前线战士不需要。仅仅了解前线战士的牺牲精神也还不够，还要加上力量和满足——把这种精神带到工作和学习中形成力量，把老山魂化为希望之魂。”

徐良的这番话告诉我们：光有理解是不够的，理解不是目的，理解之后的行动更为重要。

这使我想到中学生对教师的理解和理解之后该做些什么。

有一次我到一所中学采访，认识了一位个性很强、学习成绩很好的女同学，她叫叶玲。她讲了一件使我思考很久的事情：

一天下午，她正津津有味地看一本以报道侦破案件为主的刊物。班主任王老师走过来，一看封面就说：“你怎么看这本书，你知道里面的《漂亮姑娘的心》看了影响多坏吗？”

叶玲一听蹭地站起来，脸涨得通红，气愤地说：“我压根没看什么《漂亮姑娘的心》！您凭什么污蔑我的人格？”老师很尴尬地走了，不一会儿拿来几张报纸，上面有批评《漂亮姑娘的心》的文章。

叶玲出于怀疑和好奇，把报上的文章看了看，然后又看《漂亮姑娘的心》，刚看几段就觉得不堪入目。它打着侦破案件的幌子，里面净是男女之间不正当关系的细节描写，实际上在介绍怎样犯罪，而且低级下流。这时，叶玲觉得老师的提醒很及时。她找到老师，没想到老师首先开口说：“我没有调查就批评你……”她忙说：“不，老师，是我错了。”

老师很诚恳地告诉她，前一段时期，班里掀起了琼瑶小说热，当然，看琼瑶的小说并非是一件坏事，但整天陷入到琼瑶的小说之中，连正常的学习都受到影响就不好了。现在许多同学又迷上了破案的书，破案的书有好也有坏，如果不加选择就会受到不好的影响。老师为此很着急。

叶玲理解了老师的心意，她想，自己手里的这本期刊就是从别的同学那儿传过来的，不能再让它毒害别人了。于是，她和文体委员商量，在班里开展了读好书的的活动。他们先是动员同学们把家里的好书拿来，办起了小图书馆，然后组织了一次“我爱祖国”的读书演讲活动。老师非常高兴，夸她是老师的好助手。

我不知道这件事能使同学们想到什么，不过它使我联想很多。

我想，教师是教育者，学生是被教育者，这是一对矛盾。师生在一起，发生矛盾是常事。不过，这对矛盾不是对抗性的，因为师生的目标一致，他们之间的矛盾可以而且也应该通过理解、谅解、谈心、说服、批评和自我批评的方法来解决。然而理解尚属于认识的范畴，当我们和老师在思想上取得一致的时候，下一步就是行动，因为唯有行动才能真正解决矛盾，使师生关系更加密切。

在理解之后采取正确的行动，这不仅对老师，而且对处理同各行各业人们的关系也是必要的。

如果老师出现了失误……——怎样给老师提意见

一般来说，老师在修养、学识和生活经验上比学生强。老师作为教育者，对学生有约束力和权威性。不过，老师也是社会上普普通通的人，也会说错话、办错事。当老师出现失误的时候，学生该怎么办？能不能给老师提意见？这是很多同学都关心的问题。

有的同学说：“胳膊拧不过大腿，谁给老师提意见谁倒霉。”这话说得不科学。确实有因为给老师提意见被“穿小鞋”的同学，但也有因此受到老师的喜爱、鼓励和信任的同学。还有一些同学是因为出发点和方法不当，使老师一时难以接受。但我们要相信一点：批评和自我批评是促进团结、使人进步的法宝，它不受年龄的限制。就绝大多数老师来讲，是能够接受批评的，因为正确的批评能使他们更加完美。每个真正尊重老师、热爱老师的学生也不会对老师的缺点无动于衷，或者加以粉饰。

值得研究的是：我们怎样提意见才能使老师乐于接受。

第一，选择最佳时机。

同样一条意见，因时间、场合、地点不同，效果也大不一样。

举个例子来说，有一次，朝阳中学组织同学们看话剧。演出中，服务员找到初二（1）班的班主任张老师，说他们班的刘明同学嗑瓜子，扔了一地的瓜子皮。张老师走过去，低声说了他两句，叫他把瓜子皮捡起来。他却大声地给老师提开了意见：“是我扔的吗？你不调查研究就批评人，你对吗？……”张老师当即叫他离开剧场。他嚷得更厉害了，四周的同学都站起来朝这儿看，一时间造成剧场的混乱……

第二天，校长在校会上严厉地批评了刘明，但刘明不服气。因为确实不是他扔的瓜子皮。他本来是有理的，但后来他却错了。

刘明在剧场里的正确做法应该是：不反驳，把瓜子皮捡起来。当老师叫他退场时，立即退场。因为在当时的场合无法把问题说清楚，也不宜提意见。大声嚷嚷和质问，不仅使老师下不来台，而且影响了别人看演出。如果自己暂时受点委屈，事后再向老师提意见。请同学们想一想，如果你是老师，你冤枉了刘明，刘明却顾全大局，事后向你解释清楚，你是不是会很感动呢？会不会向他道歉呢？答案是肯定的。

在几种不同的时间、场合、地点中，会有一种环境最易使老师接受你的批评，因此选择最佳时机是十分重要的。要做到这一点，就要顾全大局，要给老师台阶下，不要伤害老师的自尊心。

第二，单独面谈，以情理感人。

对老师有意见，不能当面向老师提出，而是背后议论，或者赌气、发牢骚……很容易造成师生隔阂。正确的做法是：从爱护老师出发，当面提出意见。最好是单独面谈，以情理感人。

河北省沧县某中学初三（2）班的团支部书记李晓光在这方面就做得不错。去年，团支部打算发展叶荟玲入团，征求班主任方老师意见时，方老师不同意。团支部又充分征求了团员和同学们的意见，经过支委会的认真研究，根据团员条件，决定发展叶荟玲入团。而方老师听了很生气，他说叶荟玲近来上课不踏实，应该发展刘月辉入团。

怎么办？“胳膊”拧得过“大腿”吗？李晓光认为，按照团章的规定，发展谁入团应该按照团员条件，由团组织决定。所以，他没有照老师的话去

做，也没有公开搞辩论，没有公开此事，而是多次找方老师单独地诚恳地交换意见。他说：“最近，叶荟玲的父亲工伤住院，母亲又病倒在床。叶荟玲白天照顾母亲，晚上到医院陪床，就是这样，他还坚持到校上课，没有落下一次作业。而且，他关心同学，在义务劳动等方面都能起带头作用。可刘月辉就不同，同学们找到他头上问点功课，他也不管，还说：‘这年头谁顾谁呀’……您说，应该发展谁入团呢？”

李晓光那真诚的态度，充足的论据，终于说服了方老师。李晓光向方老师提出：希望老师尊重团章，相信我们团支部，不要一个人说了算。方老师虚心接受了批评。

这件事告诉我们：要使老师接受自己的意见，一是意见本身是正确的；二是要有爱护老师的动机；三是态度诚恳，方法得当。

第三，理解、谅解、帮助老师。

老师在生活中也会有困难和苦恼，而这些又会影响老师的情绪，如轻易发火，讲课出差错等等。这就要求我们能够理解、谅解和帮助老师。

在山东崂山县程戈庄中学流传着一个“合欢餐”的故事：

有些日子，二（1）班同学发现班主任郭老师讲课时精神不振，走神……他们没有直接向老师提意见，而是经过调查，了解到郭老师和她爱人闹了矛盾。于是，他们在郭老师生日那天搞了一次“合欢餐”活动。他们自己动手炒菜，请来郭老师和他爱人，还有学校的校长、老师。在“合欢餐”上，团支部书记徐彩青同学代表全体同学向郭老师祝贺生日，她说：“郭老师，您为我们早日成才，以校为家，在庆贺您三十六岁生日之际，我们特向您表达我们的感激之情。”她又对郭老师的爱人说：“郭老师能有充沛的精力教育我们，与您的无私的支持分不开。在此，我们敬献小礼品一份，请您收下。”说完把一个小包递了过去。

郭老师的爱人打开一看，里面是郭老师的三张笑容满面的照片，还有同学们写的一句话：我们希望郭老师永远有这样的笑容。郭老师的爱人看完以后，激动地说：“最近几天，我和她闹了点矛盾，就一人到厂里住去了，把家里的活儿都扔给了她，影响了她的正常工作，真对不起大家。现在，我向她也向同学们赔礼了。”郭老师也为由于情绪不好影响了教学，向同学们表示歉意。

“合欢餐”这件事很感人。这些中学生虽不是成年人，但他们的能力不可低估。他们不但能谅解老师，还能巧妙地帮助老师解决生活中的难题，使老师在感动中自责。这很有点艺术性。

我们提倡谅解也是有原则的，对违背教育原则又不能接受意见的老师，我们可以向学校领导和有关部门反映。这也是帮助老师的一个途径。在如何给老师提意见上要具体问题具体分析，学会不同情况不同对待。

“告别”班会——写给毕业班的同学

我的中学时期是在北京 53 中度过的，一晃二十多年过去了。

不久前，我们一些老同学又一次聚会在初一时的班主任刘秀芝老师家里，刘老师又拿出那本纪念册——里面有我们在中学时的活动留影和各自的像片。望着照片上一张张稚气的充满朝气的脸，我们又一次激动起来。老同学指着一张照片上在北海公园琼岛山洞前做鬼脸的男孩子对我说：“没错，这就是你！”我还是不承认，于是，老同学们又纷纷说起那些“告别”活动的细节和我初一时的种种淘气行为，引起一阵阵欢快的笑声。

那些“告别”活动的确令人难忘。从初一将要升初二时，学校决定我们班分班。听到消息的那天，同学们都哭了。此刻，每一个同学都感到自己班级的可爱，就连昔日的冤家对头，也依依难舍地拉起了手。我们班开了一次“告别”班会，同学们在会上抒发了对集体的留恋之情，彼此交换了意见，有感谢的，有道歉的，有鼓舞的，气氛十分热烈。同学们在日记本上互赠留言：还把日常的照片收集起来，制作了一本纪念册，并郑重地把它交给了刘老师。星期天，同学们和老师又在北海公园痛痛快快地玩了一天。中学生活六年，就是初一这一学年，确切地说就是这即将分班的几项活动，给我留下了一生难忘的印象。

就是这些活动，把我和初一时的老同学紧密地连接在一起。尽管我们都是成年人了，尽管从事着不同的工作，可每年都要聚会一两次，平时的往来也不少。拿今年的聚会来说，老同学见了面就说个没完，当工程师的舒广仁谈起他的科研成果，在民盟中央工作的张旗讲起统一战线的现状和前景，摄影记者郝强国兴致勃勃地说起他到南极采访的见闻……大家从改革说到自己的工作，从家庭经济生活谈到子女的成长……这种无拘无束的交谈使我们变得年轻了，也促使我们去努力追求更加美好的未来。试想，如果没有分班前的那些“告别”活动，也许我们就可能老死不相往来了。可见，同学们分手前搞些有意义的活动，对人际关系的连续性起着多么大的作用。

同学们在毕业前夕，可以开展以下一些活动：

一、为学校做一件带有纪念性的事情。

当我们毕业之前，为学校做一件带有纪念性的好事是很有意义的。比如，为学校图书馆捐献一些图书，在扉页上题词、盖上班级纪念章；种树；修车棚；在校园花坛里建座小假山；为学校画画、书法、制作工艺品等。这样，当我们再回到母校时，就可以想起自己的老师和同学，使之成为加强联系的纽带。

二、开“告别”班会或茶话会。

请老师们参加。会上向同学、向老师赠送小纪念品：表演反映中学生活的文艺节目；全体同学和老师合影。这些都能留下美好的回忆。

三、做纪念册。

有两种方法，一种是做一本留给老师，另一种是每个同学都做一本。制作纪念册，要本着节约的精神。由内行的同学或请人洗印每个同学和老师的像片。在纪念册里贴上像片，写上同学的姓名，家庭住址，兴趣爱好和毕业后的去向（此项可备确定下来再填），并题上赠言。这样既能互相勉励，又便于今后联络。

四、互相谈谈心。

一个人不容易看清自己的不足。同学们在分别之际互相谈谈心，提提意见，一定会是诚恳的、真挚的、使人易于接受和难以忘怀的。对自己得罪过的同学，可以找上门赔礼道歉，对方不但会谅解你，而且这次分别说不定还会成为你们友好往来的开端。

最后，我把一支毕业歌介绍给同学们，愿你们的心永远连在一起：

当我们毕业的时候，
往事又涌现在心里。
它不是路边的荒草，却像雨中花朵芬芳美丽。亲爱的同学们，
我们曾一起努力学习，优秀的成绩留下美好的回忆。

当我们毕业的时候，
手挽着手离开这里。
岁月不是匆匆的流水，
却在身后留下坚实足迹。
亲爱的同学们，
我们的心永远不会分离，
真挚的友谊充满了青春的活力。

.....

我家来了小客人——怎样“做客”和“待客”

到别人家里做客和在自己家里接待客人，是同学们在社会交往中不可缺少的一个方面。每个同学都应该掌握“做客”和“待客”的行为规范。

就拿发生在我家里的一件事来说吧。那是个星期天的下午，午休之后，我正坐在沙发上喝茶看报纸。三点半整，我听见短暂的两声铃响。我出去打开门，原来来客是我侄子小农的同学张岩。张岩一见我就很有礼貌地说：“叔叔您好，小农在家吗？”我说：“真不巧，我叫他上街买菜去了，你进来等一会儿吧？”他说：“那我就不进去了。我是来找他商量一下发展团员的事情，明天再说也来得及。”“他很快就会回来的！”我坚持把他让到小农的屋里，并且给他倒了一杯茶。他站起来用双手接过茶杯，忙说：“谢谢，打扰您啦。叔叔您要有事您先忙，我坐这儿等好啦。”

正说着，小农买菜回来了，他见了张岩就抱歉地说：“让你久等了。”然后匆匆洗手，找出自己的糖果盒放在张岩面前的茶几上，这才亲亲热热地坐在他的身边。我看见他俩聊开了团支部的工作，就告退了。

一个多小时以后，小农到我屋里对我说：“叔叔，张岩要走了。”这时张岩走过来向我告辞，我说：“一会儿跟我们一块吃包饺子吧。”小农也说：“是啊，吃完饭再走吧。”张岩说：“不啦，我真得走了，家里还有点别的事。谢谢叔叔，再见啦。”于是，我把他送到门口，小农一直把他送到楼下。

小农回来后，我肯定了他接待同学的态度和做法，并问他：“刚才张岩来你是否和他约好了时间？”他说：“是的。”于是，我对他说：“有两点你还可以做得更好一些，一是你要事先告诉我下午三点半有客人来，我就不会叫你此时买菜去。如果你此时非要有别的事去做不可，也要告诉家里人一声，好替你待客。二是知道有客人来，就要事先做好待客的准备，比如把房间收拾整齐，准备好待客的糖果、水果等等。”小农点头称是。

我将此事告诉同学们，借以说明“做客”和“待客”的一些常识。

如果你到别人家里做客，要注意以下几点：

1. 去的时间不要太早或太晚，要尽量避开人家吃饭和午休时间（事先约定好时间的除外）。

2. 应该轻轻叩门，不要猛劲敲门或不停地按响门铃。

3. 依照见面顺序或年龄大小主动称呼主人的一家人。

4. 见面后要简明地说出来意。

5. 不可随便翻动人家的东西和串房间。

6. 主人送你送上茶水、水果，要站起欠身双手接过，并致谢意。

7. 不要闲聊，以免耽误人家时间；看到主人有事或者面带倦意，要及早告辞；如果主人不是坚决挽留，而是礼节性地劝你再坐一会儿，就要很客气地谢绝。这就是俗话说的要有眼力劲儿。

如果你在家里接待客人，要注意以下几点：

1. 事先知道客人来，要做好接待客人的各项准备工作。比如洗好茶杯，把房间打扫干净等，使“宾至如归”。

2. 对客人要热情相迎，亲切招呼，如让坐、倒茶。如果是夏天，要开电风扇或送上扇子、冷饮。如果是找自己的客人，要向家里人介绍。如果客人不是找自己，也要热情接待，不可冷淡。如果家里人不在，客人要走，可以请客人留个便条。

3.如果客人来时，暂时不便让进屋里（家里人还未起床等），要客气地向来客致歉、讲清情况，并在门外相陪。

4.如果是父母的同事或朋友来了，大人们谈工作或私事，应该主动回避。但如果是客人或父母让你陪坐，就要落落大方地坐在一旁倾听。当然，也可以适时提出自己需要理解的问题，不过，要注意不能打断别人的话，请教问题要虚心。当客人问你问题时，不要扭扭捏捏，要大大方方，实事求是地给予回答。

5.客人送给你礼品，父母又表示同意接受的，可以收下，否则要婉言谢绝。对于客人送来的礼品，不要当时打开（吃、用、玩），也不要随便加以评论，特别是说不好不喜欢等使客人扫兴的话。

6.客人告辞，要诚心诚意地挽留。如果客人真心要走，也要等客人起身，你才能起身。要把客人送到门外或楼下，对老年客人要送到车站，直到送上汽车。

希望同学们既能成为受人欢迎的客人，又能成为让客人喜欢的小主人。

寸草当报三春晖——怎样和父母相处

这是一个真实的催人泪下的故事：

一个女中学生的母亲患了癌症，尽管还没有发展到晚期，但她已丧失了继续生活下去的勇气。这天，她准备了大量的安眠药，决定最后看女儿几眼就服药自杀。

傍晚，女儿放学回来了。她不错眼地望着女儿，因为这将是她和女儿在一起的最后时刻了。忽然，她想起自己小时候，依偎在母亲身边，一边听妈妈讲故事，一边吃着香喷喷的煮蚕豆。她不禁自言自语地说：“煮五香蚕豆真香啊！”

母亲的话，女儿听到了心里。她想了想，跑了出去。过了半个多小时，女儿冒着雨浑身湿漉漉地跑了回来，一进门就笑吟吟地说：“妈，我买回来泡好的生蚕豆了。”说着，她就在锅里放入花椒、大料，煮起蚕豆来。

母亲激动地把女儿搂到身边，把女儿那冰凉的双手放进自己的怀里，用自己的体温温暖着女儿。不大一会儿，锅里冒出阵阵香气，蚕豆煮熟了。母亲吃着女儿煮的蚕豆，女儿紧挨着母亲，唱起了一首幼儿歌曲：

我的好妈妈，
下班回到家，
劳动了一天多么辛苦啊。
妈妈妈妈快坐下，
请喝一杯茶。
让我亲亲您吧，
我的好妈妈……

母亲听着、吃着，猛然一把将女儿紧紧搂在怀里，泪水簌簌地滚落下来。一首儿歌，几粒蚕豆，竟鼓起了她生活下去的勇气。

这个故事就发生在我的一位朋友家里，那位母亲经过手术治疗，身体正一天天地好起来。

说到这儿，我想起了至今仍然脍炙人口的一首唐诗：

慈母手中线，游子身上衣。
临行密密缝，意恐迟迟归。
谁言寸草心，报得三春晖。

这首诗道出了天下父母对子女的深恩厚义，也道出了儿女的拳拳报恩之心。我想，那位女学生可以算得是“报得三春晖”了。

寸草当报三春晖的道理是用不着多讲的，只要看一看父母为你操心受累，头上添的白发，脸上爬的皱纹；只要想一想，没有父母哪会有你和你的今天；你怎能不爱自己的父母呢？所以，道德要求人们敬爱父母，法律要求人们赡养父母。任何虐待父母的人都被视为禽兽不如，都将受到社会的谴责。

做儿女的该如何报答父母恩呢？这就需要了解父母的心理。一般来说，父母都希望子女争气，成为正直的、有知识的、健康的、将来能为国为民做出贡献的人。他们渴望的是子女对他们的爱、理解和必要的关心。每一个中

学生都应该理解和关心自己的父母。

怎样才能理解父母呢？我想摘录电影《失踪的女中学生》的女主角扮演者刘禹的一段话。她说：“中学生嚷得最凶的一个问题就是理解问题，可是对理解别人却想得很少……就说说我的爸爸妈妈，他们都是普普通通的工人，虽然不怎么懂艺术，但我从心里尊敬他们……有一次，有位著名老导演热情地对我说：‘刘禹，给我当个干孙女吧。’回家后，我把这件事告诉了爸爸。不料，爸爸听了一点也不当回事，淡淡地说：‘你有爷爷，干嘛拜那么多爷爷呢？’喏，就这样，我没去拜干爷爷。有时候回味起来，觉得爸爸太倔，不会来事。可仔细想想，不沾这些事，倒也心里干净、自在……要说理解，孩子对父母倒真应该多理解理解。他们经历那么多磨难，如今把希望寄托在我们身上，自己不惜继续吃苦受累。凭什么就该这样？还不是出于一种爱？一种深沉而伟大的爱……尽管他们身上有这样或那样的缺陷……”

刘禹的这段话使我想到了，理解父母起码要做到三条：

一条是要看得起父母。无论他们从事什么工作，无论他们的文化水平如何，他们都为社会也为子女做出了自己的贡献。“儿不嫌母丑”，即使父母有缺陷，我们也没有理由不尊敬他们。

第二条是经常和父母聊聊天，谈谈自己的事情，他们会很高兴的。大的事情一定要征求父母的意见，不要自做主张。对父母的话多想想总是有益的。

第三条，赌气、说气话、顶撞，会使父母很伤心。对父母的缺点要能谅解，对生活小事，要听从父母的意见。有位同学对我说，一天她正要去刷碗，可巧父亲说了句“你去把碗刷刷吧”，她反倒不干了。好象听别人的话，自己就矮了半截，这种心理很不正常。

可以通过以下四条，去关心父母：

第一条，平时要留心父母的心情和身体。比如看到父母的精神不好，要问一问有什么不顺心的事，或者身体哪儿不舒服。尽量做一些使他们开心的事，或者陪他们去医院。

第二条，帮助干些家务活儿，比如买菜买粮、刷碗、洗衣服，最好能固定一两项，以分担父母下班后的劳动负担。

第三条，父母生日时，请送一件小礼物（最好是自己做的或得到的奖品），也可以表演个节目。当父母工作有成绩，要表示祝贺。

第四条，节假日可以陪父母逛逛公园、看场电影、参观展览等等。这样做有利于和父母沟通思想，给父母带来愉快和温暖，增加家庭的凝聚力。

但愿每个同学都能“报得三春晖”。

“孟海劝父”的启发——怎样处理邻里关系

无论城市，还是农村，每个家庭总要和周围的家庭发生联系。这种一个地区内家庭与家庭之间的相互关系叫邻里关系。平时，邻里之间“低头不见抬头见”，在思想上生活上存在着经常性的影响和帮助。当然，也难免会发生矛盾。邻里关系处理得好，会给家庭生活带来方便、愉快，使家庭成员安心工作、学习。这也是每个地区精神文明建设的一个方面。中学生虽然不是家长，但也不是小孩，应该在处理邻里关系上起积极作用。

不久前，我在农村采访时了解到一件“孟海劝父”的事情，使人很受启发：

孟海同学和刘朋同学在村里住邻居，两家的责任田一高一低紧相连。今年夏天，雨水不断，渠水涨满，淹了两家的责任田。刘朋的父亲为了保住自己的菜田，私自截断渠水，还在两家责任田地界上筑起堤坝，造成孟海家的田里水深盈尺，大片的青菜都被淹没了。孟海的父亲要求刘家扒开堤坝放水。刘朋的父亲却说：“我在我家地里筑坝，你管不着！”孟海的父亲急得抡起铁锹要拚命，幸亏被孟海拉住了。在这件事上，刘朋却一直袖手旁观。从此，一墙之隔的两家不再往来，刘朋和孟海心里也结了疙瘩，见了面别别扭扭。

没想到入秋以后，天旱无雨，水渠干枯。深秋时节，上游下了一场中雨，顿时水渠涨水，正好浇地种麦。孟海的父亲一心要报复刘家，就在低处地界上筑起堤坝，截水断流，造成刘家田里滴水全无，无法种麦。刘朋的父亲想找孟家评理，可想到上次堵水之事，自愧无脸登门。

孟海决心劝说父亲扒堤放水，他趁父亲饭后休息时，很诚恳地对父亲说：“爸，您看过去咱家和刘朋家关系多好，您上次病重，还不多亏了刘大爷连夜推车送您上县医院，咱和他家拆了墙就像一家人。上次刘大爷堵水是他不对，可如今您若学他，两家的关系不就更坏了。咱村里谁不说您是个明白人，您能以德报怨，两家还像过去那样该多好……”孟海还拿出《民法通则》给父亲看，说：“我最近看了它才知道，刘大爷堵水，您要断流，可都是违法行为……”

孟海终于说服了父亲，和父亲一起到责任田扒了坝，渠水欢快地流进刘家的田里，也淌进他一家人的心里。刘朋的父亲激动得马上登门对夏天堵水行为道歉，并提出赔偿损失。从此，两家的关系比以前更加亲密了。

孟海说服父亲，处理好了邻里关系中流水、排水关系，可以使得到三点启发：

第一，遇到矛盾要严于责己，宽以待人，讲谦让讲风格，对自己家庭成员的错误作法绝不袒护。

日常生活中，邻里之间在使用公共设施、场地，环境卫生，子女往来等方面存在各种关系，在这些关系上发生的矛盾有许多是由鸡毛蒜皮的小事引起的，像楼上浇花，把楼下晒的衣服淋湿了；在公用场地上乱堆物品，给邻居造成不便；孩子打架，偏袒自己家的孩子；在水电费上占小便宜；大声喧哗，不顾邻居在休息……凡此种种，无不是为了自家方便，而损害了别家利益。因此，要处理好邻里关系，关键是要替对方着想，遇事讲究礼让。尤其是失礼的家庭，要有人带头纠正不妥之处。如果一家人明知不对，还抱成一团，那么问题就比较难解决了。拿刘朋和孟海来说，刘朋见父亲堵水袖手旁观，这无疑助长了父亲的错误作法；孟海则不同，当父亲以断流报复之时，

他设法说服父亲，并和父亲一起扒堤放水，使两家重归于好。

第二，孟海劝说父亲有理有据，动之以情，晓之以理，这值得我们学习。试想，如果孟海和父亲吵架，或者自己到田里扒堤放水，效果恐怕不会好。当自己家庭和邻居发生矛盾，我们在解决家庭内部分歧时，一定要把握时机，针对对方心理，采取恰当的方式方法，以免使矛盾激化或变得复杂。

第三，平时，我们在心理上要有主动搞好邻里团结、和睦相处的愿望，注意关心邻里，例如自觉打扫公共卫生，维护左邻右舍的安静环境；为邻里代收报刊信件、拎水、买东西，公平合理地使用公共设施和场地……这样，我们才具有解决邻里之间矛盾的基础，才能发挥调解作用，为千家万户安居乐业，齐心协力建设四化做出自己的贡献。

处理人际关系的考题——请你考查自己

你在处理人际关系上，哪些方面做得较好？哪些地方做得不够？这里有34道题，请你用来考查自己。

1. 能够有礼貌地恰当地称呼你所接触的人；
2. 看到别人有困难，即使不相识，也能给予帮助；
3. 能够当众讲话，从容地与人交谈，即使对方是生人也不难为情；
4. 看到别人有了进步、做得对、或取得成绩，感到高兴，并及时称赞他（她）；
5. 不起哄、不围观、不拥挤，遇到别人妨碍你时，你会退让，或说没关系；
6. 能够站在对方的角度，体会他（她）的心情；
7. 记住别人对你的帮助，能够表示谢意并有报答心；
8. 遇事冷静，不爱发脾气，有一定自我控制能力；
9. 无意中伤害了别人，也能及时道歉；
10. 不偏袒任何人，办事公道；
11. 不在背后说别人的坏话，有意见当面提；
12. 宁可不说，也不说假话、违心的话；
13. 不嫉妒比自己强的人，不做让别人讨厌的事情；
14. 被人误解，或受到委屈，不吵闹、不报复；
15. 即使别人提的意见很尖锐、甚至过了头，也能听得进去；
16. 受到表扬，不趾高气扬，不炫耀自己；
17. 学习成绩不好，不自卑，不灰心；
18. 能说出班里落后同学身上的长处；
19. 同学中有人发生了不幸的事，能够及时表示关心、同情和慰问；
20. 关心集体、乐于为集体做好事，肯于帮助同学；
21. 喜欢自己的学校、老师、同学和家庭；
22. 有原则，不意气用事；
23. 不给同学“拴对儿”；
24. 和异性交往，不怀特殊的感情；
25. 有两个以上的朋友；
26. 对老师有意见不在同学中散播；
27. 给长辈提意见能不伤他（她）的面子；
28. 会招待客人；
29. 到别人家里做客，知道什么时候应该告辞；
30. 关心父母，乐于和父母说自己的事，并帮助做一定的家务活儿；
31. 街坊四邻中的大多数人都和你关系不错；
32. 不和售票员、售货员、服务员吵架；
33. 受到挫折或遇到不幸，能够较快地从痛苦中摆脱出来；
34. 能够说服别人照你的话去做。

凡能基本做到的，划“ ”；凡不能做到的，划“×”；然后评估自己的人际关系是很好、不错、尚好、还是问题不少。

第二步是把划“×”的分类抄在一张纸上，分析问题在哪里？怎样去努

力？这样对同学们搞好人际关系是会有帮助的。

