

学校的理想装备

电子图书·学校专集

校园网上的最佳资源

学生心理健康教育指导丛书

人际交往

eBOOK
网络资源 中国版

人际交往的涵义

人际关系是人与人之间由于交往而产生的一种心理关系，它主要表现在人与人之间在交往过程中关系的深度、亲密性、融洽性和协调性等心理方面联系的程度。人际关系就是人们在物质交往和精神交往中所建立起来的相互关系。在现实中，由于人们所处的地位不同、从事的职业不同、生活的环境不同，因而形成各种各样的人际关系。如同学关系、师生关系、朋友关系、同事关系、干群关系、同乡关系、父子关系、兄弟关系、夫妻关系等。

研究人际关系指导的目的在于协调好人际关系。人总是在一定的社会群体中生活，总是在不断的交往中从事工作、学习和其他社会活动的。人际关系的状况如何，对于人们完成活动的任务，对于集体的形成和巩固，对于人在德智体美等诸方面的全面发展，都有深刻的影响，这种影响就是由人际交往的功能所决定的。社会学家进行了科学的分类，将它们分成如下几类：

1. 业缘人际关系。这是人们由于从事共同的、或有关联的社会工作而结成的人际关系。包括同学关系、干群关系、上下级关系、同事关系、师生关系、主客关系等。

2. 地缘人际关系。这是以人们居住地域的联结和靠近为条件而建立的人际关系。主要有邻里关系和老乡（同乡）关系两种。

3. 血缘人际关系。这是以姻缘关系为基础，以血缘关系为纽带，建立起来的婚姻和血缘人际关系。主要包括父子关系、母子关系、兄弟姊妹关系、夫妻关系、婆媳关系、叔侄关系……等等。

在学校这个环境中，主要的人际关系是师生关系、同学关系、同事关系、干群关系、上下级关系等，这其中对于学生的学习影响最大的人际关系是师生关系和同学关系。

如果对各种人际关系进行定性分析，那么它们一般可分为良性人际关系和恶性人际关系。良性人际关系表现为和谐、融洽、相互吸引；恶性人际关系表现为对立、紧张、相互排斥。由于性质不同，其作用也就不同。一般地说，良性人际关系往往具有积极作用，而恶性人际关系则具有消极作用。

这里我们分析这两种对学生影响最大的人际关系对学习的影响：

1. 师生关系对学习的影响：良性的师生关系往往表现为：教师关心、爱护学生，学生尊敬、拥戴老师，彼此信任、相互吸引。在这种人际状态下，学生或者为了与老师接近、交往而努力学习，或者为了报答老师的期望而努力学习。学生在课堂上，由于师生关系融洽，学生心情舒畅，总是主动、热情、积极地接受教师传授的知识，同时及时将自己的接受状况反馈给老师，使老师的讲课有时放矢。良性的师生关系，使双方情感相悦，相互激励。既激发教师的工作积极性，又调动了学生的学习热情。教师的期望往往使学生加倍努力，使学习成绩不断提高，甚至对学生的一生发生作用。心理学家将这一现象称为“皮格马利翁效应”。

与此相反，恶性的师生关系则表现为对立紧张，彼此猜疑，相互排斥。在这种人际状态下，学生由厌恶教师而导致对该教师所授课程失去兴趣，最终影响学习成绩。同时学生在课堂上，如果与教师对立，那么他的心情就处于压抑状态，思维活动就受到遏制，从而严重影响其学习效果。

2. 同学关系对学习的影响：良性的同学关系主要从以下几个方面促进学习：

形成合力。由于同学之间相互吸引，团结一致，能够更好地克服同学之间在学习中遇到的困难。

彼此互补。同学当中，各有所长，有的擅长文科，有的擅长理科，有的在音乐、体育、美术方面突出。同学在一起，就能够取他人之长，补己之短，达到相互补充、共同提高。

互相激励。良性同学关系表现为：相互吸引、相互信任。同学之间学习氛围融洽、情感和谐。在学习方面互相激励、共同奋斗，各自都形成高昂的学习热情。

交流信息。良性的同学关系有助于彼此互传知识信息，扩大彼此的知识面。

与此对立的恶性同学关系则不然，它主要从以下几个方面危害学习：

由于同学之间关系紧张，彼此互相嫉妒，对方在学习上取得成绩时，不是去虚心请教、见贤思齐，而是内心嫉恨、风言风语；对方在学习和生活中遇到挫折时，不是去主动帮助，而是幸灾乐祸、落井下石。这样对于学生养成的心理素质和双方的学习都有影响。

由于同学之间关系紧张，因此都怕对方在学习方面进步，生怕超过自己。彼此在学习方面的可取方法、重要资料都保守起来，甚至个人的思想也不外露，阻止了各种信息的传播。

由于同学之间关系紧张，彼此在一起学习时总有一股无名之火，于是将明里竞争变成暗里陷害。

关系紧张的同学在一起学习时，彼此心情处于压抑状态，不利于思维的正常进行，危害学习。

由此看来，改善人际关系、创造良好的人际环境，对教师和学生来说，都是十分必要的。

中学生的人际交往

中学生一般比较注重友谊，渴望众多的知心朋友。然而正所谓“近朱者赤，近墨者黑”。也有的同学因择友不慎反而害了自己，或者增添烦恼。因此，正确地慎重择友是涉世尚不很深的中学生朋友应该注意的一个问题。

学生在班集体内外的学习、劳动、游戏等活动中与他人展开交往时，都有一定的出发点，通常取决于三方面的因素：一是在特定交往情境中所抱的交往目的和充当的角色，二是已有的社会地位及其在交往范围中的认可程度，三是自我评价和自我感觉水平。

由于交往目的不同，学生的交往就有自由交往和角色交往的区别：自由交往也就是情谊性交往，它是学生完全按照自己的意愿通过选择与他人开展的私人交往；角色交往则指学生在正式场合充当一定的角色并肩负为他人、群体和集体提供服务的使命而进行的交往。

学生的发展自我意识过程中都在不断学习自我评价。由于交往经验的不同以及诸外因素的综合作用，学生掌握着各不相同的自我评价尺度，并形成大相径庭的交往自信心水平和交往态度。

对于某一学生来说，交往圈就是由他经常见面交谈并保持联系的人组成的群体的总和。这就是说，构成交往圈的基本要素是群体。比如说：班级群体、小组群体、伙伴群体等。需要指出的是，在某一学生交往圈的结构中，

总是存在着一个“最近交往圈”。它由这一学生最愿接近、感到最有意义的人及其代表的群体组成。通常，他与这些人或群体交往的频率最高，能较为畅通地与其开展精神价值交往，对学生个性的形成和发展的影响最大。为此，改变学生的“最近交往圈”的结构，是指导和校正学生交往的重要手段。

学生的交往同样是在特定的时间和空间条件下展开的。交往的时间条件包括：1. 特定的时间段：白天或晚上，课上或课后，班内或班外，校内或校外；2. 展开交往的特定人物是否在场：如教师、同学、家长或其他人等在场时的交往，抑或只有两人进行的交往；3. 展开交往的次数，即交往频率；4. 交往的持续时间。交往的空间条件包括：1. 交往主体所处在广义的空间，即学校和社区；2. 狭义空间是指交往主体直接接触的，如教室、走廊、自己的房间、校园一隅、街道一角等。

学生交往的主要手段是语言，作为交往工具的语言具有表述、感召、描绘等多种功能，除了语言以外，交往的动觉语言和触觉语言等也是交往的重要条件。

当今的学生在交往时还常常借助一定的物质手段，如贺年卡、相片、书刊、文具、仪器、甚至钞票等。

学生的交往内容就是主体交流的信息，它包括认识性和情绪评价性两个方面，一般涉及如下方面：

一是学生生活中的重大事件：学习的成功与失败、班集体和其他集体的大事、知心朋友的大事、家庭生活中的大事；

二是学生生存的对象范畴、生活内容、生活方式和具体的学习环境；

三是关于自我的形象、品行、社会地位、近期目标、未来职业、择偶标准等；

四是学生生活中富有情感色彩的方面：对某事物或某人的态度、印象、感觉、体验；

五是关于时尚精彩影视、流行音乐、体育竞技、通用口语、趣闻轶事等；

六是抽象的理论问题：人的本质、思维方式、方法化、人生观与世界观等。自然，这些方面在构成特定的交往内容时所占的比重是不尽一致的，这主要取决于交往内容的“主导身份”，即交往过程中有情感方面和理智方面占主导地位的那部分内容，它构建和决定着交往主体的内部交往计划。

七是世界性问题：科技进步、经济发展、核威胁与裁军、大气污染与生态平衡、战争与和平、人口问题、政局变动等；

八是有关伦理道德和社会进步的论题：人际互助与对立、利他与利己、异性关系、社会公正、民主与法制、对传统的褒贬、祖国的前景等；

通常，学生与周围人们的交往是以对话的形式展开的。对话有内容对话和外部对话两种。从另一角度看，作为学生交往形式的对话又可能划分为四种类型：礼节型对话；信息型对话；争辩型对话；坦诚型对话。

这四种类型作为学生的交往形式时，具有两个特点：第一，后一种类型的对话都较前一种类型更为深入，即在交往层次上是逐步递进的；第二，最后一种类型的对话兼有礼节型、信息型和争辩型对话的基本特征。因此，对话类型在一定程度上可以反映出交往深度。

心理学家研究表明，学生交往的结果是形成一定水平的人际关系，并促进隶属群体人际关系体系的改变。此时，主体与主体之间的相互作用便由外在的、显现的方面彻底地转化为内在的、本质的方面了。

由于上述各结构要素的质与量上的差别，由于它们相互之间的作用，它们在特定情境中构成的系统，即学生的交往过程，就会呈现纷繁复杂的姿态。

一、朋友应当是多层次、全方位的。中学生应当结交多种类型的朋友，以满足各方面之所需。如：能够直陈自己的过错失误，开展批评的诤友；能直陈自己指点迷津，使自己少走弯路的导师；能相助于危机、困难之时的患难之友；能与自己一同从事感兴趣的文娛体育活动的娱乐型朋友等等。从而为自己的发展与个性的完善创造良好的外部条件。青少年特别要注意多交学习上能互助互励的同学为友。

二、中学生在交往中应当把握好择友的标准。如：具有共同的志向、兴趣，崇高的品德，能以心相见，真诚相待，诚实、可靠、正直，具有渊博的学问，在某一方面强于自己等等。由于现实生活中同时具备几种条件的理想的人是很少的。因此，不宜追求十全十美，否则就难以获得朋友。对于一些性格不同，兴趣有异，有某些不足的人，也可适当接触了解，既可使你加深对各种各样人的了解，培养与各种人打交道的能力，同时也可弥补自己的某些不足，寻觅到可交之友。因此，对于这些标准宜灵活掌握。

三、珍惜友谊，发展感情。不管什么时候，都要与人为善，珍惜友谊。需明白：“有很多良友，胜于有很多财富。”有的人交友像蜻蜓点水，或猴子掰苞谷，不能深入下去，满足于泛泛之交，或者见异思迁，喜新厌旧；忽视朋友的情感，以自我为中心；有的搞实用主义，需要时为朋友，用不着时成路人，一旦有点矛盾就翻脸变敌人，这些中学生们都应当加以注意。

四、正确认识、深入了解对方。与别人建立某一类型的朋友关系，必须建立在较全面、深入了解的基础之上。可通过直接接触，侧面打听等多种渠道和途径，及其一贯的为人处世态度达到真正了解，以便根据对方的实际情况及其意愿决定可交还是不可交，并确定朋友的类型。

五、交朋友要积极主动出击，不宜消极坐等。交友需要相互间的双向交流与交往。要交上朋友，得有一定的主动精神，可利用课后，课余时间多与同学谈心，互相交流情况、信息、思想及感情，取得相互了解与信任。

人际交往的功能

社交艺术是一门很重要的学问，人际交往是适应环境、适应生活、适应社会，形成完美个性的必要途径。对正处于人际社会化过程中的学生朋友来说，进行适当的社会交往尤为必要，具有重要的意义。具体说来，至少有以下几大好处：

1. 获得信息功能：一个人从书本上获得的知识毕竟是有限的，通过社交建立良好的人际关系后，人就能通过各种方式迅速获得信息。一个人的学识中的很大一部分是从社会交往中学到的，通过交流，双方拥有的知识、信息得以传播，交往的双方互通有无，使双方的知识面都得到扩展，信息得以增值。因为知识的交流不同于财富彼此间的交换，它能够增值。例如：双方相互交换一条信息，每人就会拥有两条，而信息、知识都是无价之宝。现代人尤其需要拥有知识信息。一个足不出户与人老死不相往来的人，将成为一个闭耳塞听、孤陋寡闻的人。因而不应该忽视交往这一渠道。

2. 自知和知人功能：人的自我意识并不是自然而然形成的，而是通过交往，在与别人的相互作用中逐步成熟起来的。首先，人是以他人作为镜子，在

与别人的比较中认识自己的，一个人如果孤独冷漠，缺乏交往，那他对自己的认识就缺乏“参照系”，也就失去了衡量自己的尺子和照鉴自己的镜子。朋友交往，能够使我们从别人的个性中找到与自己的相似之处，发现别人身上的好的或是不好的东西；其次，人还可以通过他人对自己的评价和态度，以及自己与他人的关系来认识自己的形象。良好的人际交往有助于认识自我，了解他人。一个人要想对自己有正确的认识，就有必要借助交往，通过与别人接触、比较等方式去获得。自身拥有的一些优势或劣势，只有通过跟别人比较才能显示。如果缺乏交往，独往独来，就等于缺少衡量自己的尺子和照鉴自己的镜子，即没有认识自己的参照物，也就很难有自知之明。同时，我们要想了解别人，也必需通过与别人接触，才可能洞察各种各样的人的心理、品格、为人，进而达到知人的目的。

3. 社会化的功能：人际交往是个人社会化的起点，对于广大中学生来说，更重要的是同伴之间的交往，它对你产生的影响更大，在与同伴交往的过程中，你会发现自己的某些言行举止是同伴所喜欢的，这种喜欢作为一种奖励会增加这些言行举止出现的频率；而有些言行举止是同伴们所不喜欢的，这样就会减少这些言行举止出现的频率。在这个过程中，同学们就会有意识地调整自己的行为。在与同伴交往的过程中，学生们逐步学到了社会生活所必需的知识、技能、态度、伦理道德规范等等，逐步摆脱了以自我为中心的倾向，意识到了集体和社会的存在，意识到了自我在社会中的地位和责任，学会了与人平等相处和竞争，养成了遵守法律和道德规范的习惯，从而为自立于社会，取得社会认可，成为一个成熟的、社会化的人打下坚实的基础。

4. 自我表现功能：良好的人际交往有利于自己在更广大的范围内表现自己。我们都希望别人了解自己，理解、信任自己。要使这一美好的愿望成为现实，就必须与人交往，才可能让人家了解你的能力、才干、特长、学识以及你的为人、品格、性格，才可能有更多的人赏识你，从而获得更多发展的机遇。只有扩大交际范围，在更大的范围内表现自己，别人才可以了解你的为人、性格、才能和学识。人际交往给自己提供了自我表现的可能性，也为人的才能得到发挥、抱负得以如愿以偿提供了可能性。

5. 人际协调功能：人际交往是人类在改造自然的过程中通力协作的产物，作为一个现代人，要想取得事业的成功，就要学会善于与人合作，要能组织、协调各种力量，调动各方面的智慧。

6. 有助于结识更多的朋友，建立和谐的人际关系。人际交往圈的扩大为寻找志同道合的朋友提供了更多的机会，这也会为你创造更多的有利条件。“多一个朋友多一条路”，是有一定的道理的。

7. 身心保健功能：当你心中充满忧郁，感到孤独时，与别人的交往诉说，会使你那失衡的心理恢复平衡，满足归属、合群的需要。使你的忧愁、恐惧、困惑通过与朋友、同学的交流而分担、解除。使心理压力得以减轻。而心理压力的预防、消除又有助于身体的健康。同学们作为一个社会成员，有着强烈的合群需要，通过相互交际，诉说个人的喜怒哀乐，就会引起彼此之间的情感共鸣，从而在心理上产生一种归属感和安全感。在生活中我们不难发现，那些交际范围较大的人，往往在精神上很是丰富，深系也就更健康些；反之，那些不合群的孤僻的人，往往有更多的烦恼和难以排遣的忧愁，同时也就会有更多的身心健康问题。

可见，作为一个现代青少年不仅要学好书本知识，而且要高度重视人际交往，认识到它的意义，积极主动地与各种各样的人接触，去经风雨见世面，培养好自己的交际、协调能力，积累必要的经验，以便将来更顺利地适应社会、驾驭人生。当然，我们绝不是提倡那种为交往而交往过度交往，那样既难取得理想的效果，也容易影响自己的学业。而是希望同学们掌握必要的人际交往艺术，明确交往的目的，端正交往动机，并且适当地进行交往。

现代青少年的兄弟姐妹少，家庭关系简单。作为家长也应支持孩子补上这一必修课，并指导孩子参加必要的社交活动，多掌握点为人处世的本领，培养必要的人际交往能力。一方面要防止因噎废食，过份担心而将孩子关在家里，另一方面，也不能放任自流，不闻不问。需耐心指导，帮助孩子提高鉴别能力，防止孩子与坏人的过频交往，以免出现近墨者黑，上当受骗。

影响正常人际交往的心理障碍

同学们在广泛的人际交往中应当注意在人际交往过程中出现的种种心理问题：

1. **自卑心理**：自卑心理的作用是在人际交往中总认为自己不行，缺乏自信，表现为在人际交往中总是想象成功的体验少，想象失败的体验多，丧失了交往的勇气和信心。

2. **恐惧心理**：表现为同学们在与人的交往中尤其是在大庭广众之下会感到紧张、害怕，甚至会出现语无伦次和手足无措。

3. **封闭心理**：具有封闭心理的同学把自己的真实思想、情感统统掩盖起来，试图与世隔绝，这种心理严重者会导致对任何人都是采取不信任，怀有很深的戒备心理，从此也就隔绝了人际交往。

4. **嫉妒心理**：这种心理比较常见，表现为对他人的优点、成绩、长处等心怀不满，在言语上冷嘲热讽，甚至是采取不道德行为进行攻击。

5. **猜疑心理**：猜疑心理表现为对他人的言行的敏感、多疑、不信任。

6. **自傲心理**：这些同学表现为不切实际的对自己高度评价，在他人面前是盛气凌人，自以为是，常常使别的同学处在难堪、窘境中，这种病态心理将会严重影响人际关系。

7. **逆反心理**：逆反心理表现为对所交往同学的言行举止的一种不给以分析的批判、对抗和抵制，从而是同学之间的交往变得困难。

8. **干涉心理**：干涉心理表现为对别的同学的事情过分的关心，表现为以打听、传播和干预别人的私事、秘密为乐趣，从而引起别人的不满和厌恶，影响了同学之间的关系。

9. **猜疑心理**：表现为在心理上多疑，对他人的言行敏感、不信任，造成人际心理隔阂。

10. **敌意心理**：敌意心理表现为把人与人之间的关系视为尔虞我诈，从而无端仇视别的同学，甚至是认为别人是在寻机陷害他，从而逃避同学之间的正常人际交往。具有这种心理的同学，老师和同学们应当给以心理上的解释和宽慰。

如何改善师生关系

师生关系是老师和同学双方的关系，因此教师和学生都要从自身出发，为改善双方关系而努力，在这个方面，教师应当处于主导方面来有意识地去改善这种关系：

1. 教师要主动和学生交往。在我国，由于封建社会那种“师道尊严”思想的影响。学生对老师总有一种畏惧心理。这就需要教师要主动、热情地与学生交往，把自己置于学生之中，经常和学生交流思想、共同参加文体活动，诸如跳舞、唱歌、郊游、野餐、球赛等，积极同学生们一起进行课外活动。

2. 教师要关心学生、尊重学生。教师不仅要关心学生的学习，而且要关心学生的生活。学生有高兴之事，教师要为他们高兴；学生有苦恼之事，教师要热情地帮助解决。教师对所有学生都要一视同仁，给以同样的尊重，要保护每一个学生的自尊心，无论是好生还是差生。教师一旦伤害了学生的自尊心，那么师生关系立刻就会紧张起来。同时被伤害了自尊心的学生对学习也往往采取破罐破摔、自暴自弃的态度。

3. 教师要为人师表。教师对学生的教育既是言传，也是身教。因此教师必须注意个人修养，增强自魅力。教师的语言要文明，不讲粗话、脏话，不吹牛、不撒谎。教师的举止要大方、自然、不轻佻、不忸怩。教师的衣表要整齐、干净、合体，不留怪发型、不着奇装异服，不流里流气。

4. 教师要有丰富的知识和高超的讲课艺术。教师要努力掌握广博的基础文化知识，深厚的专业知识，以及教育学和心理学知识，要有高度的语言表达力，心理洞察力，能够运用教育规律向学生施教。以此来增强个人的吸引力，给学生留下好印象，使学生崇拜你，愿意接近你，与你交往。

5. 教师要信任学生。信任是改善人际关系的重要因素，如果教师不信任学生，学生就会感到自尊心受挫，就会疏远教师，最终导致师生关系紧张。

6. 教师要注重品德修养，成为学生学习的榜样。如果教师道德品质不良，必然导致学生的疏远，危害师生关系。

在改善师生关系方面，学生应当做到以下几点：

1. 学生要主动与教师交往：学生和教师之间的交往，有助于教师及时了解学生的心理状态和学习状况，同时学生在和老师的交往中对老师更有所了解，有助于消除师生之间的隔阂和神秘感。

2. 学生要尊敬老师：教师的劳动是勤苦的，需要得到人们的理解和尊重。如果学生对教师不尊敬，认为老师讲课是应尽的义务，是为了挣钱，那就会极大地伤害教师的自尊心和责任心。学生对老师的尊重不仅是表面礼节上的尊重，对老师要有礼貌，见到都是主动热情打招呼，课前把讲台擦干净、课间擦好黑板，还要尊重老师的劳动，上课认真听讲、并积极回答问题。对老师的尊重，不仅限于表面礼貌、热情，更要表现在尊重老师的人格方面，尊重他人的人格，就要不伤害他人的自尊心，不讲侮辱性的话等等。

3. 努力学习：学生通过努力学习，就会发现自己在学习中的不足之处，并及时得到教师的帮助，这样的一种良性循环，有助于师生关系的改善。

4. 学生要说话文明，举止有礼，讲道德、守纪律，杜绝极端个人主义思想。一句话，要作一个合格的学生。

5. 开展活动：师生之间可以通过丰富多采的集体活动，加深彼此之间的了解，增进师生之间的友谊。班级搞的一些活动，除了班主任以外，可以邀请其他老师参加，这不仅可以在陶冶情操、活跃气氛，还可以增进师生之间

的感情交流和相互理解。特别是艺术活动能够增强人们内心的道德信念，使人们产生感情上的共鸣从而缩短彼此之间的距离。

如何改善同学关系

同学关系每天都在影响着学生的学习活动，因此，建立良好的同学关系显得十分重要。那么怎样建立良好的同学关系呢？

1. 克服各种危害同学关系的心理因素。危害同学关系的心理因素有：自私、逆反、自卑、嫉妒、苦恼、虚荣、疑虑、愤怒、忧愁、羞怯、过度紧张等。

自私在当前独生子女占多数的中学生中是较为普遍的一种心理，它的突出表现就是只顾自己的利益，对他人和集体的利益缺少热情，惯于采取敷衍、搪塞的态度。中学生所表现的嫉妒心、虚荣心、任性、虚伪等不良品质，大多与自私心理有关。因此对于有自私心理的学生，学校和家庭更要高度重视，及早帮助，否则会严重影响这部分孩子心理的健康发展，造成不良后果。

逆反心理是中学生日益增强的独立性和闭锁性特点，是他们与家长或是教师闹对立而形成的。这种心理有时出现在你说朝东我偏向西，对成人的管教表现出的消极冷漠，反驳抗议甚至是出走等行为。中学生的反抗心理，既有他积极合理的一面，又有他消极不合理的一面。

嫉妒心理总是指向强于自己、超过自己的同学，是对他人所取得的地位、名誉、成绩、进步等的一种不服气、不友好，有时甚至是敌对的情感，是由一种想保住自己的优越地位而极力要排除他人优越地位的心理倾向而造成的。这种心理的产生与往日的教育和环境有关，进一步滋长会严重影响中学生的进步。嫉妒是一种病态心理，表现为贬低他人或他人成就，以此来弥补自己认为损失了的东西。嫉妒给自己带来的不是上进而是嫉恶、愤恨不平和人际关系的不和谐。

自卑是对自己的能力或是品质评价过低、在追求理想和目标上丧失信心，在与人的交往中缺乏勇气的心态。自卑是中学生的禁忌，严重的可能会导致厌世、甚至是轻生的心理。自卑是一种性格上的缺陷，来源于心理学上的一种消极的自我暗示，表现为对个人能力和品质作出偏低的评价，产生自卑感的人常常胆小、怯懦、孤独、沉默寡言、不喜爱交往，活动能力差，进取心衰退，缺乏信心，既无远大志向，也无近期目标，颓废消极，混天聊日……。给自己、他人和集体均能带来严重损害。

羞怯是一种不敢正常接触社会的消极心理。它影响着社会范围和增进理解友谊，使人敏感、胆小、紧张、无法发挥自己应有的才能。由于思想紧张，发散思维能力低，束缚了想象力的展开，智力活动的积极性受到限制苦恼是由于某种（些）不顺心的因素引起的不愉快的情绪。其实质上是因为生活中的一些麻烦和不顺心而给自己过不去，怨恨抱憾自己、折磨自己。致使精神不振、意志衰退、颓废沮丧、神志恍惚、精力不集中、记忆力减退、学习、作业效率下降等。

封闭心理是有两种表现：一是害怕别人算计自己，而把自己封闭起来，不敢与人交往；二是学习时间太紧，无暇与人交往，颇有点“两耳不闻窗外事，一心只读圣贤书”的味道。

虚荣是一种被扭曲了的自尊心，它追求的是一种脱离了自己客观实际而

被夸大的虚假荣誉，俗称“死要面子”。虚荣心太强的同学，往往不敢正视自己的不足，以自己的长处去比别人的短处，因而看不起别人，不能虚心向别人学习、拒绝接受别人的帮助，很难搞好人际关系。

疑虑心理的最大危害是使人长期处于“疑神疑鬼”的情绪生活中。经常怀疑别人在算计自己，处处提防别人，不敢与人交往。造成情绪不稳，同学关系紧张，乃至敌对，从而严重影响了中学生参加集体活动和同学之间的正常交往。严重的会使学生陷入消极、苦闷、甚至对他人产生仇恨、敌对的情绪中，

愤怒是一种激情的爆发。人在愤怒时交感神经兴奋，肾上腺素分泌增加，心跳加快，血压上升，记忆力减退，思维模糊，认识范围缩小，丧失理智，导致情绪低落。

忧虑是由于对现状的不满和对未来的担忧而引起的一种掏性情感体验。它使人精神沮丧，斗志涣散，精力不集中，胆小怕事，自暴自弃。

任性指的是中学生不管他人的意愿与利益，不顾后果的好坏和大小，听凭自己想法和欲望而毫无约束，他人的劝阻批评和帮助都难以奏效。心理学资料表明，任性虽然与先天的遗传因素与精神类型有关，但是后天的环境和教育是养成任性的关键所在。与“自私”一样，它的形成与早期家庭教育密切相关，家庭过分的溺爱或过多的责骂，与形成任性的性格相关。

报复心理有三种情形：一是对得罪过自己的人有仇恨，伺机报复；二是对从事某一职业的人怀有仇恨，伺机报复；三是对所有的人都采取了取敌视态度，伺机报复。

过度紧张是指精神紧张超过一定限度。它使高级神经系统的兴奋和抑制过程失调，出现不平衡，引起一系列心理异常：心慌不安、激动烦躁、思维、记忆准确度降低，分析综合不能正常进行，长期过度紧张会导致精神分裂症。

由上可见，心理不健康的因素所引起的一系列生理、心理变化，对正常的学习有着巨大的破坏作用，从而降低学习效率和学业成绩。同时所有这些不健康心理都不同程度地危害同学关系的正常发展。因此每个同学都要积极地、有意识地克服这些不健康心理，努力培养自己坦荡的胸怀、平易的态度、大方的举止，要相互信任、相互团结，相互交往。

2. 优化个人形象：优化个人形象要注意以下几个方面：第一，说话要文明、动作要大方、衣着要整洁；第二，尊老爱幼、诚恳待人。第三，要养成讲卫生、守纪律的习惯，我们的前总理周恩来同志之所以受到人们的尊重，是与他的个人修养分不开的。

3. 树立正确的世界观，培养高尚的道德品质：世界观是人们对世界的基本看法和观点。正确的世界观就是辩证唯物主义的世界观。掌握它，就能正确地看问题，表现在人际关系上就是能够正确对待同学之间和师生之间的关系并正确处理，道德品质是衡量一个人的重要尺度。一个人如果外表漂亮而道德堕落必遭人们的唾弃。相反，如果外表朴素而道德高尚，仍会受到人们的敬重。因此每个同学既要注意自己的外表美，还要注意内在美，要培养高尚的道德品质，在同学中树立自己的美的形象。这样同学才愿意与你友好相处。

总而言之，和谐、融洽的人际关系对任何一个同学来说都是非常重要的。在相互交往中，同学们要随机应变，妥善处事，务求为自己的学习创造良好的人际环境。

使学习成功的人际关系

心理学家发现良好的人际交往是一个人学习成功的重要条件之一。心理学家们强调：智力并不是单纯指一个人的学习能力，它包括很多方面，其中一个重要的方面是人际交往的能力。把人际交往能力看成是智力的一种，这是对我们传统上以学习好代表一个人整体都好的一次挑战。

交往能力是人类与生俱来的本性，是社会存在和发展的基础，有了一定的交际能力，我们才能接受教育，而交际能力的高低在一定程度上决定我们生活的成败。交际能力是现代社会飞速发展的必然要求。社会化的大生产使得我们绝大多数的工作必须由许多人协作、共同完成。科学技术发展的规律表明，由个人完成重大发明创造的时代已经一去不复返了。

良好的人际关系对学生的学习和有很大的帮助。

一、良好的人际关系为同学们的学习提供一个和谐、舒心的环境。没有人能够在矛盾重重、人为干扰众多的环境中安心地学习。人际关系的不良会使你的心情常常处在压抑、愤怒、烦躁之中，就更不能静下心来学习。建立良好的人际关系，实际上就是保证了你心情的愉快，是你学习成功的重要保证。

二、同学之间关系良好会互帮互学，促使学习的进步。一种有效的学习方法是几个同学在一起学习，互相讨论，这样可以取长补短，共同提高。因为一个人学习难免会失之偏颇，顾及不到许多知识点。如果一个人人际关系不好，大家不愿意和你在一起，就谈不上共同切磋，互帮互学了。

三、和老师和谐相处会赢得老师的真诚耐心的指导与帮助。老师是有喜怒哀乐的人，从某种意义上说，老师的情绪决定着他对学生的态度和行为方式。如果学生不注重老师的工作，上课不认真听讲，对老师批改的作业不闻不问，老师自然不会对他给以耐心的指导和帮助了。

四、对所学知识的交流与表达反映出你学习效果的好坏。一个人学习时，你自己或别人都很难判断你对知识的掌握到了什么程度，只有通过与其他人的交流、沟通，才能真正体现你的水平高低。在中学阶段，能否成功地交流和表达所学习的知识，更是老师评判你口头、笔头作业的主要标准。

加强个性修养，优化人际关系

要有良好的人际关系，就要有良好的个性品质，因为个性缺陷往往是导致人际交往心理障碍的背景因素，甚至是本质因素。一般来说，具有豁达大度、宽宏大量、谦和热情、正直诚实等优良个性的人，人际关系较为融洽；而心胸狭窄、虚伪滑头的人，就不容易搞好人际关系。因此，加强人际关系的个性修养，对于搞好人际关系至关重要。心理学家研究表明，主要应当要求学生在以下几个方面给以注意：

1. 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、心理特征、自己和他人的关系、自己在群体中的角色地位等等。自我意识中的自我评价是制约着个性的发展方向，自我意识越是正确就越能使自己更好地适应环境，越是有利于自我发展，越有利于正确的人际交往。自我意识是一个人行为的出发点，影响着一个人的知觉、思维和学

习行为，而影响最大的是人的自尊心和自信心。自我意识不正确则会出现很多不适应，特别是人际关系上的不适应，造成个人身心发展的困扰，自卑、自负、自暴自弃、刚愎自用等都是错误的自我评价。

2. 豁达大度：在处理人际关系时，要注意气量宽宏，能够容人。一个人如果能够有宽宏的度量，他的身边就会集结起大群知心朋友。大度表现为对人、对友能求同存异，不以自己的特殊个性和癖好律人，同时大度也表现为能够听得进各种不同意见，尤其是听取相反的意见；大度，还有能够容忍朋友的过失，尤其是当朋友对自己犯有过失时，能够不记前嫌，一如既往。豁达大度从根本上来说，是来自一个人宽广的胸怀，一个有远大理想的人，其胸怀必然是宽广的；反之，则必然是心胸狭窄，只有从个人私利的小圈子中解放出来，心里经常是装着大多数人的利益，才能具备宽广的胸怀，表现出海阔天空的大度。

3. 温和亲切：搞好人际关系，温和是很重要的，说话要和气，为人要和蔼，相互之间要和睦相处，遇到分歧意见要心平气和地交换意见，与人交往要和颜悦色。温和亲切的态度可以使对方生活在感情的暖流之中，体会和享受着人与人之间的挚爱，从而满足了人所共有的归属和爱的需要；反之，冷漠生硬的态度不仅会使人体会不到感情的暖流，还会使其自尊心受到伤害。

4. 正直诚实：正直的人，凡事能坚持原则、伸张正义，敢于同一切错误的言行作斗争，在接人待物中，既有端庄的风度，又保持人格的尊严；诚实的人际交往中是建立友谊的基础，只有诚实，才能使别人放心，赢得别人的信任。

人际交往中应当注意的问题

社交艺术是每个人都希望掌握的，对于涉世不深，但迟早得走向社会的青少年朋友来说，可能更是求之若渴。我们除了加强自身修养，明白社会交往的一些基本原则外，还需要掌握一些经常用得着的方式、方法、即人际交往的常用技巧。这样就可能增强自身的人际吸引魅力，事半功倍，拥有更多的朋友。人际交往中具体需注意下列这些：

1、克服妨碍人际交往的心理障碍，如自卑心理、怯懦心理、孤僻心理、封闭心理、恐惧心理、猜忌心理、排他心理、逆反心理及冷漠心理等等。这在前面已经做过分析。

2、与人接触、交往时，要表现出应有的热情与兴趣，尽可能记住对方的名字及特点，让别人觉得你喜欢他，对他感兴趣。

3、要尽可能了解别人的内心需要，并尽自己的能力给予帮助与满足。

4、己所不欲，勿施于人。

5、防止交往过度或交往过冷的现象。

6、适当外向、开放点。可主动告诉一些有关自己的事情，如兴趣、爱好等，为心灵的互通、交流创造条件。当然要视具体情况，循序渐进，保持在适度的范围内。

7、不过分要求别人，不随意指责、批评别人，不耻笑讽刺别人，注意保护人家的自尊心。

8、言谈举止文雅、稳重、不亢不卑、落落大方。

- 9、增强人际交往的意识和愿望，积极寻找与人沟通、交往的机会。
- 10、遇到熟人时，主动与之打招呼，不必担心人家不理睬你。在陌生人面前也要视情况适当介绍自己。
- 11、待人热情，为人诚实、质朴。
- 12、努力寻找，发现人家的优点，并给予真挚诚恳的赞赏与肯定。
- 13、学会做个能耐心且善于倾听别人诉说的听众，并关心、理解别人。
- 14、不在背后随意对他人评头品足。
- 15、有一定的洞察、鉴别能力。能准确把握对方的基本特点，不被一时一事的假象所蒙蔽。从而正确选择交往的具体方式、方法。
- 16、不要想当然地判断人家，要注重实际，以免误解，委屈对方。
- 17、对别人要真诚、防止虚伪。
- 18、虚怀若谷，能容忍人、原谅他人，不斤斤计较。
- 19、学会交谈的技巧。如发现话题沉闷时，能及时寻找出双方感兴趣的新话题，以免冷场。
- 20、与存在意见分歧的人交往时，要能够求大同、存小异，尽量不要暴露无原则的分歧。
- 21、性格活泼、开朗，富有幽默感。

调适人际关系的策略

心理学家通过研究表明，人们在交往过程中之所以会出现各种各样的心理问题，往往是由于他们采取了不正确的交往态度造成的，这种不正确的交往态度是建立在一定的价值观念、认知方式和个性特征以及行为习惯等诸多因素的基础之上的。造成人际交往心理问题的原因是多方面的：一是受到错误的思想观点影响，对人际交往缺乏正确的认识；二是个性上的缺陷；三是以往生活中遭到挫折，造成心理创伤；四是缺乏人际交往的经验。

在学生日常生活、学习中出现一些人际交往的困难和不适应是难免的，也是正常的，但是人际关系出现严重失调的同学，往往是因为存在着认知障碍、个性缺陷或是其他严重心理障碍。这时候，就应当针对自己的问题进行有针对性的调适：

一、消除同学之间误会的策略：同学之间发生误会和矛盾，在所难免，有些误会时间一长也就淡忘了，但是有些误会却是难以消除的，如果不加以说明，就会使人耿耿于怀，这不仅会影响同学之间的友谊，同时对个人的身心健康和全身心地投入学习也会产生不利的影响。对于这种误会要主动地去说明并加以消除，在这里，同学们应当做到：

1. 气量宽宏。对于那些错怪了自己的同学，不要怀恨在心，误会总是意味着双方存在着某种隔阂，只要双方坦诚相待，误会就会烟消云散了。

2. 心地坦然：只要不是你自己的错误，不妨坦然置之，随着时间的推移，是非终要定论，将问题给以“冷处理”。

3. 对症下药：消除误会，应当根据具体的情况给以正确的态度。

4. 寻根溯源：误会发生后，应当冷静地去考虑误会产生的根源，找到症结所在。

二、克服害羞心理的策略：害羞心理是指在交往过程中过多地约束自己的言行，以至无法充分地、自由地表达自己的思想和感情，阻碍了人际关

系的正常发展的一种病态心理。这类学生性格内向，言语不多，对外界怀有一种胆怯的心理，言谈举止极其谨慎，缺乏主动性，不敢和别人接触和交往。害羞的原因有两种情形：第一，自幼受着封闭式的教育，缺乏必要的社交训练。对于这种情况都是可以鼓励学生与人接触，为他们创造条件，如在课堂上多提问，提一些适合他们知识水平的问题，激发和培养他们在公共场合表达自己思想的胆量和能力。第二，经受过多的挫折。一个儿童所作的努力总得不到外界的好评，相反总是遭到批评，为了躲避这种使人不愉快的批评，甚至惩罚，便收敛自己的言行，不再轻易发表意见和采取行动。

很多同学由于过于胆小怕羞，在与他人正常的交往过程中易产生紧张、拘束乃至尴尬的心理状态，给自己造成不必要的心理压力。在与异性或陌生人交往时表现得更加突出，如面红耳赤心直跳。这种现象阻碍了正常的人际交往，妨碍了友谊的深化，使自己的才能难以在社交场合得到正常发挥，影响自己的发展，同时还容易导致沮丧、抑郁、焦虑等不良情绪和孤独感，出现性格上的软弱与冷漠。害羞在我们中学阶段的青少年朋友中是较为普遍的心理现象，引起的原因有的属先天因素，有的属后天因素。先天因素主要与人的神经活动类型或生理缺陷有关，但这种因素的影响是非常有限的。更大量的是后天因素所致，而且大多数是可以战胜的。美国前总统卡特以及曾四次奥斯卡奖获得者、著名影星凯瑟琳·赫本等，也曾经有过怕羞的心理弱点。那么，怎样才能战胜自己胆子过小，怕羞的毛病呢？

1、充满信心：许多怕羞者是由于自以为不如别人而自惭形秽，觉得低人一等。其实，尺有所短、寸有所长，我们每个人一般都会有自己的长处的。对于那些因自愧弗如而羞于交往的青少年朋友来说，有必要端正对自己的认识，将目光多转向自己的长处，去掉自卑心理，树立信心，相信“天生我材必有用”，尽可能扬己之长、避己之短。正视自己的弱点，同时要勇于弥补、克服不足，相信通过自己的不懈努力是可能改变不理想的现实，取得成功的。希腊大演说家德莫西尼斯可作为我们这方面的榜样，他就是通过长期的努力矫正了口吃的毛病，由一个不敢与陌生人讲话的人变成闻名遐迩的演说雄才。

2、不怕议论。在实际生活中，我们的一举一动有可能引起别人的议论。同时我们每一个人也可能评说过别人，这是非常正常的，正如俗语所说的，“谁人背后无人说，哪个人后不说人。”可我们有些人常在听到有人议论自己时就不舒服，气愤或害怕。一旦害怕，各种不必要的顾虑就油然而生。与人交往时，或在大庭广众之下出现时，就会心有余悸，不能自如发挥，感到害羞。结果就会越怕越羞，起羞越怕，形成恶性循环。对于别人的议论，我们应该将它视为很正常的，不大惊小怪，不过于计较。需要坦然、理智地对待，冷静地分析，有则改之，无则加勉。将别人的否定评价当作激励自己的动力，培养一定的心理承受力，遇挫不折，遭败不馁。试设想一下，在年轻时曾被人轰下演说台的林肯，如果因这而气馁，还会成为具有很强演说能力的美国总统吗？

3、丰富知识：同学们要注意扩大知识面，有意识地去阅读一些有关社交知识的书籍，了解和掌握一些进行社交活动的基本知识和技能。这样在与各种各样的人交往时就不会因为知识面过分狭窄而受窘。

4、大胆参与社会生活，在实践中锻炼胆量，克服害羞。一个人的胆子是锻炼出来的。多与人交往，敢于出丑，才会少出丑，达到不出丑。经过

挫折，积累了经验就会更加聪明起来，正所谓“吃一堑，长一智”，否则，天天躲藏在家里，成为套中人，那么，害羞之心就难以消除。

5、掌握技巧和方法：在社交场合中，如何待人接物，如何引出话题，如何使谈话继续和中止，如何阐明自己的见解等等，确实是有一些技巧的，这些技巧除了可以从书本上学习外，更加主要的是从交往实践中学习。如：先接触熟悉点的人，先在小一点的场合争取机会抛头露面，多参加小组讨论发言，再到班上、学校，循序渐进。进行积极的自我暗示，自己鼓励。如：“这有什么值得怕羞的，人家敢，我当然也应该敢，大家都是人”，大胆地与人家进行交流。在台上讲话时，可有意识地看着那些对你感兴趣的听众，不要受那些鄙视者的影响。发言时，要胸有成竹，理直气壮一点，把该说的都大胆地说出来。该干的事，有人议论也要硬着头皮干完并且干好。做后注意听一些肯定的话语，以增强自信。还可有意注意、观察和模仿一些活跃开朗，善于交际，胆子较大的人的言谈举止，用以对照自己的不足并加以克服。同时学习并掌握待人接物、谈话、交往、表达意见、当众演说的技巧，并自己创造条件进行锻炼。这样长期以往，你的胆子就可能慢慢大起来，害羞的心理也就淡化了。

如何拥有良好的人际关系

人们常说：“在家靠父母，出门靠朋友”，这话并不一定全对。但我们都希望自己能讨人喜欢，与他人保持亲切，友好、和谐的关系。怎样才能与同学、老师、兄弟姐妹及社会上各种各样的人处理好关系呢？怎样才能具有人际吸引的魅力，逗人喜欢？如何才能寻觅到知心的朋友？这自然是许许多多的同学感兴趣的问题。

有关人际关系方面的专家认为，要想达到这一目的，需注意以下几个方面：

1、真诚地关心别人。每个人都希望得到别人的关心。你关心别人，别人才会礼尚往来，转而关心你。这就为建立良好的人际关系奠定了基础。

2、改变自己在性格、习惯等方面的毛病。如：清高、气傲、狭隘、自私、吝啬、刻薄及令人讨厌的举动。避免卖弄自己，夸夸其谈，目中无人，唯我独尊的习惯与观念。改变自己的一些所谓“小节”如爱打听别人的隐私，爱插嘴多舌，乱翻别人的东西等等。

3、了解别人，能宽容、接纳别人，真诚地从心底里将别人视为朋友。对别人的一些非原则性的不足与毛病能加以理解、宽容，并用适当的方法帮助别人纠正。待人随和、平易近人，讲究文明礼貌，笑脸待人，也就是要学会微笑外交，习惯在与人交往时含真诚的微笑，从而消除别人对你的疏远与恐惧，给人以温暖亲切之感。

4、加强与人的沟通与交往。要想让别人理解你，喜欢你，首先要让别人了解你。包括你的一般情况、人品、双方较接近的特点，以及你希望与之交往成为知心朋友的愿望。这就需要与人适度交往，实现心灵的互通。可在学余、业余时间找人聊聊天、谈谈心，玩一玩，从而创造更多的了解别人，也让别人了解你的机会。

5、注意自己的形象，加强自身的修养。如服饰整洁，与陌生人交往时，注意在外表及内心等各方面给人以良好的第一印象，形成与你继续交往

的吸引力，使之产生相见恨晚之感，进而与你深交。

6、善于称赞。赞美的话语最能激起别人的自尊心，这也是每个人都追求的。宜多注意发现别人的优势长处，不吝啬真诚的称赞与肯定，从而获得别人的好感。但赞美也得注意方法、方式、以免弄巧成拙，特别是要防止虚伪与阿谀之辞。

7、多多帮助别人，助人为乐。如：在学习上帮助某门学科有困难的同学，自己有好的书就主动借给别人，别人有求于你时，尽心尽力地予以帮助。特别是要注意“雪中送炭”。这样，你投之以桃，别人就会报之以李，自然就会有更多的人喜欢你了。你也不会再感叹知音难觅，会发现天涯处处有朋友。

行为规范教育

行为规范教育的目的就是要使中小学生对行为规范达到内在性理解的水平。行为规范有助于促进学生个性社会化的发展。社会生活中是有许多的行为规范需要人们去遵守、去适应，否则就处处碰壁。及时有效地对中小學生进行行为规范的教育和纪律生活的锻炼，可使他们受到好的训练，进入社会后游刃有余，这就是说提高了他们的社会成熟水平。行为规范教育有助于促进学生道德良心的形成。道德良心是一个人内化了的道德责任感，是个人对自己行为所负道德责任的情感上的道德评价。行为规范教育会促进外部行为要求内化为道德良心。如果没有行为的外部形式，没有行为规范教育，学生就难于形成道德良心。行为规范教育有助于促进学生情绪的稳定性 and 行为的可控性。当学生有明确的行为规范指导后，思想就会稳定下来，行为也有“法”可依，因而能稳定下来。行为规范教育有助于促进学生良好个性品质的形成。整个行为规范教育与纪律生活锻炼，可以使学生的自学性、独立性、自制力、坚持性等良好个性心理品质得到更好的培养。

针对学生进行行为规范教育有以下几个特点：

一是行为规范教育的指导性：行为规范必须通过学生的内化才能形成习惯，教师的指导必须和学生的经验结合起来。行为规范的指导必须和学生的需要相结合，因此，训练不能离开指导。

二是行为规范教育的规范性：教育是把人类积累的社会文化和规范意识传递给下一代。行为规范更明显地具有世界性、全民性和民族性。从我国国情出发，它当然必须有社会主义的内容，但在很大程度上是全人类所能共同接受的基础文明。它必须是“传统的”，也必须是现代的。另外，如果没有这种规范性，那么也有可能把希望削弱的东西重新强化起来，这应该引起我们极大的注意。

三是行为规范教育的选择性：所谓选择性体现了学生的主体地位、体现学生心理和社会的需要；选择当然包括被动选择和主动选择。前者包括教师的言传身教，严格训练和学生的模仿学习、后者体现了可选择性、泛指性和暗示性，更能为学生尤其是中学生所接受，也就更有感染力。那么，我们完全可以帮助学生形成一种“小气候”、“小社会”，从而优化学生成长的环境。

四是行为规范教育的实践性：行为规范教育当然必须归结和依赖于学生的社会实践。然而这种实践必须是广义的，还要和学生的自身经验、社会

生活、发展个性过程的各种活动结合起来。

五是行为规范教育的具体性：行为规范教育必须具有具体可行的特点。养成教育的“起点低一些、坡度小一些、要求细一些、效果实一些”的观点，正是为了更贴近生活、更能为学生所接受。但是这种具体教育必须是系统而不零碎，实际而不繁琐。这仍有待于行为规范体系的建立。

内向的性格怎样变得外向

内向型性格的人常深沉含蓄，情感不轻易表露，不愿充分表现自己，不敢抛头露面，对与自己无关的事不感兴趣。这种性格的利弊也是兼而有之。冷静、深沉、稳重是这些人的优点，但又常表现出拘谨、羞怯、孤僻的弱点。如何扬长避短，兴利除弊，使自己的个性更加完美？对这些性格过于内向的人来说，怎样才能使自己变得外向一点呢？

一是要去掉自卑，主动大胆地与人交往。在人际交往中要尽量变被动为主动，主动去接近别人并积极与之交往。在交往中锻炼自己的胆量，增强自信心，体验其中的乐趣，感受他人的热心与温暖，学习人际交往的技巧。同时也要关心外界事物，积极参与各类活动。

二是要信任别人，适当向朋友敞开心灵的大门。只有这样才能以心换心，取得别人的信任与理解。同时，自己有心理压力也需要向可信赖的朋友倾诉，以求得帮助。

三是多跟性格外向的人接触，自觉学习人家的长处。外向性格的胆子较大，活动能力强，与人打交道能潇洒自如，在众人或陌生人面前也能侃侃而谈。这都是我们羡慕的。你可以有意识地与其多接触，通过耳濡目染，潜移默化，从而使自己的能力得到增强，劣势得以弥补。

四是克服意识过敏。性格内向的人，往往过多地注意内心的情感体验，对别人的评价产生过敏反应。如，别人的一句话，一个眼色，或者别人见到自己时没热情跟自己打招呼等一些细微末节，都可能引起这些人的多虑、猜测、恼怒乃至惶恐不安。这样实际上是毫无必要的，一是对人家的每个态度，甚至过错没必要过于认真去计较，二是事物是复杂的，人家并不见得是冲着你来的，何必无缘无故地自作多情，自找烦恼呢？因此，有这些现象的人宜将注意力转向外部世界丢掉一此顾虑，少考虑别人的态度，超脱一点，大方一点，站得高一点，这样也就更招人喜欢，富有魅力。自己也就可能慢慢变得大胆、外向点。

测量自己的社会交往能力

同学们已经知道了培养社会交往能力的重要性，那么，如何测量自己的社交能力呢？

这里给大家介绍一种自我测量社交能力的方法。请你按照自己的符合程度如实打分。凡符合者打2分，基本符合者打1分，难以判断者打0分，基本不符合者-1分，完全不符合者打-2分。

- 1、我的朋友都是同我年龄相仿的人。
- 2、我不喜欢在大庭广众面前讲话。
- 3、我害怕做接待工作，害怕与陌生人打交道。

- 4、我不喜欢广交朋友。
- 5、我只喜欢跟与自己谈得拢的人交往。
- 6、到一个新环境中，很难适应，无法跟人交往。
- 7、我的文字表达能力远比口头表达能力强。
- 8、上别人家作客时，先要问清有没有不熟悉的陌生人也出席，如有，我的热情就会明显下降。
- 9、我的知心朋友很少。
- 10、我不喜欢与地位比我高的人交往，因为那样我会感到很拘束、不自由。
- 11、在公众场合讲话，我不敢看听众的眼睛。
- 12、与生人交往时，我感到很难找到彼此交谈的话题。
- 13、别人话中带刺揶揄我时，除了生气之外我别无办法。
- 14、我宁愿做会议记录，而不愿主持会议。
- 15、参加集会时，我总是希望坐在熟人旁边。
- 16、我几乎没有异性朋友。
- 17、不到万不得已，我不会求助于人，因为我觉得很难对人开口。
- 18、当有人对我不友好时，我常常不知道该怎么办。
- 19、我很少主动到同学、朋友家串门。
- 20、我不知道怎样同嫉妒我的人相处。
- 21、我不习惯和别人聊天。
- 22、我看见陌生人常常觉得无话可说。
- 23、我最怕在社交场合中碰到令人尴尬的事情。
- 24、尽管我觉得自己很有道理，都不善于说服人。
- 25、在陌生的异性面前，我常感到手足无措。
- 26、领导、老师在场时，我讲话特别紧张。
- 27、参加一次新的集会后，我结识不了多少人。
- 28、我同别人的友谊发展，多数是别人采取主动态度。
- 29、我不善于赞美别人，感到很难把话说得自然、亲切。
- 30、当别人向我求助，我无能为力时，常感到难以处理。

上述各个问题打分后得分越低，说明你的人际交往能力越强。具体说来如下：如果低于-20分，表明你是个比较善于交往的人；如果在-20——0分之间；意味着你的社交能力可以；如果有0——30分之间，说明社交能力较差；若高出30分，则表明你的社交方面的能力很差。

学生礼仪的基本要求

一、尊重他人：文明礼貌的核心便是人与人之间的相互尊重。这是对学生进行礼仪教育的基础。

首先是要尊重他人人格：如礼貌待人，不打人，不骂人，不欺负弱小，不讽刺挖苦别人，不嘲笑别人生理缺陷，不以自己的长处攻击别人的短处，不乱开玩笑，不损害他人自尊心等。其次是要尊重别人的劳动。如上课认真听讲，是尊重老师的劳动；不在校园内乱丢脏物，是尊重工人师傅的劳动；在家里不浪费饭菜，是尊重父母的劳动，等等。第三是要尊重少数民族的风俗习惯和宗教信仰。

二、尊敬父母、老师、长者：

1、尊敬父母。父母生育了自己，也是自己的第一任老师。父母为了自己花费了无数的心血、精神、财力，所以应该热爱父母，尊敬父母。听从父母的教导，与父母加强思想感情上的沟通；生活上体贴、关心父母；尊重父母劳动；在家庭中尽自己的义务。

2、尊敬老师。老师是“解惑、传道、授业”者，是“灵魂的工程师”，每一个学生的学习、品德上的进步，都凝聚着老师的心血。老师的工作辛苦，责任重大，应受到全社会的尊敬，尤其是广大学生的尊敬。要从心底里尊重老师，热爱老师；接受老师的教育和管理；虚心向老师请教；尊重老师的劳动；认真完成老师交给的任务；对老师要有礼貌。

3、尊敬长者。一切为社会进步作出贡献的长辈、老年人都应受到青少年的尊重。听从长者的教诲、指导；在日常生活中注意一些礼节。如长者来家，要热情打招呼，起立让座等。在公共场所，见到长者要让道：让座或帮助行动不便的老年人。

三、说话文明：语言是人们交流思想、表达感情、传递信息的工具。语言文明常常反映心灵的美化，情操的高尚。语言粗野则是缺乏教养的表现。要教育中小学生使用文明语言，做到“和气、文雅、谦逊”。

四、举止有礼：行为举止是一个人道德素养的外部表现。首先表现在外部动作姿态上给人以美感。更重要的是在待人接物上有修养有礼貌。平时衣着也要注意，因为这存在一个礼节问题。

班集体的人际关系及基本形式

班集体中学生之间的人际关系既受成人的人际关系的影响，又具有儿童的年龄特征。学生间的人际关系表现为正式组织中的人际关系与自发的非正式组织中的人际关系。正式组织中的人际关系以行为成分为主要的调节机制，而自发的非正式组织中的人际关系则是以情感成分为主要调节器。

学生在班集体中的人际关系，一般可分为三种类型：

第一，人缘好的学生。与人关系好，受欢迎，有一定威信，热情为大家服务。学生所以受欢迎、有威信，取决于下列条件：善于交往，对人热情；拥有较多的知识技能，并乐于助人；仪表端庄，和蔼可亲，给人以好感。

第二，受排斥的学生。受人的选择少，排斥多，与多数人关系不好。

第三，被孤立的学生。既未受到选择，也未受到排斥，在班上默默无闻。无足轻重学生被孤立或受排斥的主要原因是：学习马虎，不关心集体，不注意自己的仪表态度；对交往不感兴趣，不愿意和同学交朋友，不主动与人来往；不善于和同学相处，在共同活动中往往不能适应。

竞争与合作是班集体成员联系的最基本的形式，对集体的心理气氛和个人的心理状态产生着深刻的影响，对班集体或个人的实际进步起着直接的推动或抑制作用。竞争是一种激发自我提高的动机形式，这种动机是在自我意识的基础上，通过与别人的比较而激发产生的。它对激励学生努力学习任务，保持紧张状态，提高学习效率有积极作用。但竞争超过适当的限度，可能会引起学生过分的紧张和焦虑，因而抑制学习。竞争还会使集体气氛紧张，同学彼此视为竞争对手，扭曲集体的人际关系，导致班级成员的心理涣散。因此，应将竞争掌握在适当的限度内。合作是集体成员之间为达到

共同目标而相互协作的活动形式。与竞争相比，友好合作对于学生学习进步和心理发展，以及增强集体凝聚力等都具有更积极的意义。

人际关系的社会心理分析

社会心理学把人际关系定义为，在一定的群体背景中，在交往基础上形成的人与人之间比较稳定的心理关系。

1. 人际认知与人际吸引

人际认知包括：体态认知，体态和颜面是人际认知的接口；表情认知，这是日常生活中最常见的人际认知；目光认知，是对整个心态的认知。由于以人为对象的知觉的特殊性，又由于青少年自身存在着认知的表面性、片面性，思维的肤浅性，以及归因的标准掌握不准等弱点，在班级人际认知中往往会产生偏差，比较多见的有首因效应、近因效应、光环效应、心理定势和刻板印象等五种。

交往双方，除认知因素外，还有情感因素维系着。个人能否被他人乐于接纳、相容，表现为人们心理上的距离，亦即反映为人际吸引的心理问题。造成人际吸引的原因可从两方面分析，一是个人品貌上的吸引力，包括长相、性格和能力诸因素。二是人们相互谐调上的吸引力，主要指相近性、相似性、相悦性和相补性等因素。教师如能把握人际认知和人际吸引的因素和特点，就能正确判断学生的人际关系现状，从而有可能正确指导交往，调节不融洽的人际关系结构。

2. 交往态度和交往行为

交往态度由交往的认知、情感和意向等成分组成，是交往行为的准备状态。它是班上学生以同学、老师为对象的实际交往的中介环节。交往的态度越是坚定，对学生的实际交往行为影响力就越大。而交往态度的坚定性与构成态度的认知、情感和意向三种成分的深刻性、正确性和强烈性有密切关系。要使交往态度对交往行为具有更大的影响力，还要使构成态度的认知、情感和意向三种成分协调一致。教师在工作中，既要注意形成学生对人际交往的正确认识，有积极的评价，又要激发他们与之相适应的情感体验，使之形成强烈的行为意向。

一般来说，正确的交往态度，导致正确的交往行为。在产生交往行为时，有两点需加以综合考虑：一是交往的情境。一个学生在某一情境中的交往行为，决定于对交往对象的态度和交往情境的态度。这两者相互作用着，要使某一学生的交往态度有效地影响交往行为，交往态度一定要与交往情境一致（即得到社会的承认），这样才能产生强烈的行动意向。二是交往的能力与技巧。如果学生缺乏交往能力与技巧，往往会使他心有余而力不足，乃至放弃实际行动。教师在帮助学生确定正确的交往态度，以期导引出正确的交往行为时，要想法创设与交往态度相一致的交往情境，还要传授和训练交往的技巧，培养交往中必备的能力。

3. 人际关系的形成与分化

在人际交往的基础上，形成了班级中的人际关系。按交往的深浅可划分为：表面接触阶段——人际关系建立的初期，交往较多的是角色性的接触而非情感上的融合；伙伴互惠阶段——人际关系建立的中期，以共同活动为中介，彼此成伙伴互相帮助而融洽相处，从而结成互惠关系；友谊阶段——人

际关系建立的后期，以思想上激励、学习工作上关怀为基础建立的一种最可珍贵的形式。

据一些实验班调查，班级人际关系大致在新组班过半月之后，就开始分化。从人际关系的结构看，分别有星状结构（有核心人物）；环状结构（无核心人物）；全通道式结构；链式结构（仅一一相联）等。由于在人际关系系统中各人的抱负水平不同，实现群体期望的情况不一，对社会管理的贡献不同，以及个性特点迥异，各人就会有大不一样的社会地位，分别扮演着明星、人缘儿、孤星、嫌弃儿等不同的角色。教师要掌握班级人际关系形成、分化的规律和特点，并设法改善那些社会地位不高、处境不佳学生的现状，使之抬起头来走路。

4. 小组的人际关系

小组是班级的基础单位，是青少年建立人际关系的主要依托点。小组人际关系发展的共同趋势：一是趋向多样化。有行政小组、团队小组、学习互助小组、劳动小组、体育锻炼小组、课余兴趣小组等等。学生同时是多个小组的成员，个人的交际范围就广泛，他同社会生活各方面的联系就多样，深入到社会关系的方面也就深刻，自己的精神世界也会变得丰富。二是趋于微型化。一个小组的人数，不再像过去那样搞成十几、二十人，而是3~7人为宜。微型化利于增加学生间的交往频率和密切帮助，每个学生在小组里发表自己见解的机会也会增多，有助于改善个体在小组群体中的社会地位。三是小组长尽量不兼职，让尽量多的学生能在一个小组里担任正副组长等职，从而有众多的学生体会管理别人和受别人管理的不同感受，让他们学到在不同的地位上与人交往的方法和技能。总之，多样化，微型化的小组，促使学生现实地置于不同的关系系统之中；而角色的变换；又使学生处于不同地位与人交往，从而丰富了学生心理活动的内容，使个性得到较充分的发展，形成较全面的思想和道德品质。

5. 非正式群体的人际关系

据实验班了解，一个班总有几个甚至几十个非正式小群体。它们与班级、小组等正式群体相比，人际关系有几个明显特征：一是自发性：在特定的环境条件下，出于个人的某种精神需要或物质需要的满足，自愿结成小群体；二是相似性：它以相近的心理特征和共同的心理需求为基础，自然组合而成；三是相容性：成员彼此以感情为重，心理相容，具有很强的内聚力；四是一致性：它具有很强的群体意识、群体压力和不成文的规范，对成员的思想言行有着很大的影响；五是畅通性：成员间信息传递灵敏，彼此之间思想交流畅通；六是权威性：其核心人物有权威，对其他成员的心理吸引和心理影响力很大。

非正式小群体，按其于班级的组织目标一致性程度区分，可分为积极型、中间型、消极型、破坏型等。教育工作者一定要把班级的非正式群体视为理解教育对象的重要渠道，接受教育的重要单位，塑造和改造教育对象的重要途径。

学生交往动机的教育引导

交往就是人与人之间通过一定的方式进行接触，从而在心理上和行为上发生相互影响的过程。交往动机，就是个人愿意与别人接触并得到别人接纳

和关心的动机。它反映了交往愿望的心理动力。在交往过程中，交往双方实现着各种信息的交流和行为上的互动。个体的人，才不断被社会化，人格才趋于成熟。

交往动机的心理功能，一是表现为协调作用，即协调情感和协调动作，交往可以使相互心理得到某些满足，从交往的信息中自动调节自己的行为。二是保健作用，通过交往，保持人与人的充分的思想情感的交流。保持实现沟通行为所必须的条件，是保证个人心理健康成长所必需的。三是在形成和发展人的社会性心理中有着重要作用。人的社会性心理正是在同他人进行的相互交流中，逐步形成和发展起来的，没有交往中的信息交流，就没有社会心理的产生。

所以，安全的需要、情感交流的需要和个体社会性发展的需要是交往动机最基本的因素。学生参与交往的动机，总的来说主要也由以上几方面所引起，不过，由于每个人情况不同，会有不同的特定需求，这也就决定了学生不同类型的交往动机。其中，有出于情绪上的交往，有出于活动性的交往，有出于关系性的交往，无论是什么类型的交往，交往的最基本动机就是在于希望从交往对象那里得到自己需求的满足。很自然，如果对方不能满足自己的交往需求，学生便很难产生与之交往的动机。

因此，对学生的交往动机的教育引导，就是让学生在各种交往中，形成高尚的交往动机，形成有利于社会和他人的、有利于学生个人健康成长的交往动机，使学生在积极的交往中，人格得到完善，社会化的进程得以加快。

具体来说，为使学生形成并确立牢固的高尚的交往动机，教师对学生进行交往动机的教育引导，应从以下几方面着手进行：

一、教给学生正确、健康的人际交往知识，让他们懂得社会交往的意义和目的

人参加社会交往活动，最初是一种自发的不自觉的活动。但人的交往不同于动物的群居性生活，教师要在学生的社会交往活动中，帮助学生认识体会到交往的重要性、目的性，知道一些社会交往的道德知识和行为准则，借助交往，使其加快社会经验的积累，增强道德情感，扩大知识面，补充在课堂上所学不到的实际的、社会性的知识，最终达到使其掌握社会规范，形成与社会一致的又有自身特色的社会态度、价值观念、行为模式和人格特征，成为社会的积极成员。

二、教育学生在社会交往中处理好奉献与索取的关系

人的行为动机是由需要引发的。不能否认，人的交往活动中带有功利因素。由于个人在成长过程中，必须要从别人、从社会那里获得有利于自己发展的东西，这包括人在交往中对物质方面的索取和精神方面的索取，以满足自己发展的需要和弥补自己的不足。相对来说，精神方面的索取更难满足，追求更多。但是，人的交往动机不能仅仅是自我利益的满足，人还要体现自我存在的社会价值，这就又表现在人要有所奉献，对社会、对别人要有所给予和奉献。所以，人们交往中的需求互补是交往动机中的一个主要因素。教师要教育学生积极主动地吸取别人好的思想和品德，学习别人的优点和长处，并且争取得到别人的承认、尊重、赞许、支持和鼓励。珍惜所得到的荣誉和友情，并以此为动力，丰富自己的精神生活。同时，在交往中，也要学生善于了解对方的需求，主动调节自己的行为，适时地运用自己的所长，以满足对方的需要。学会关心别人，在别人困难之际，给予无私的奉献和具体

的帮助。在同学之间，更多的是要学会给别人多一些的精神上和心理上的满足和支持。

三、帮助学生通过社会交往，正确树立“自我形象”

国外有一种理论认为，当个体在他人面前出现时，他总是怀着某种目的来积极开展活动向他人传递有利于自我形象的信息，通过自我呈现，对他人施加影响为自身树立某种形象，从而达到使他人认识到自己的存在的目的，甚至达到能左右别人的目的。不可否认，这种交往动机在学生交往当中也或多或少地存在着，它阐明了个人在交往中所起的主导作用以及对他人产生的影响。教师要引导学生把自己的优势和优点，尤其是良好的道德品质和高尚觉悟，优秀的个性品质展现给大家，扩大并树立“自我形象”的正面形象，从而对他人发生深深的影响力和感染力，赢得别人对自己人格的敬重。这样下去，学生的交往动机往往就要考虑多一些高尚的成分，减少一些低级动机和错误动机，学会把其动机行为与所产生的社会效果结合起来考虑。

四、战胜自卑，增加交往的积极性

一个人社会交往动机的强弱，与一个人对自己的认识态度有着直接的关系。研究证明，学生交往动机弱、缺乏交往积极性的原因，与本人缺少自信、过分自卑有关。自卑感是影响学生交往动机难以发生和不易出现交往活动的重要因素。自卑感严重的学生一般具有一些普遍性的特点：他们的自我形象不稳定，喜欢把自己封闭起来，以掩饰自己所谓的“不言而喻”的弱点；他们对一切事情都很敏感，因而特别容易受挫折；他们倾向于超脱现实而陷入幻想世界，缺乏社会活动的积极性，有严重的孤独感；他们缺乏竞争意识。这些特点，决定了他们很难适应社会交往生活。因此，教师必须予以帮助，让学生树立正确的人生观，确立适当的抱负水平；正确地认识自己和别人，不以别人为自己的唯一比较标准；要积极参加各种活动，在实践中增长才干，发挥特长，从而肯定自己的价值，掌握自我调节的方法，以摆脱自卑感的纠缠。

五、帮助学生建立良好的同学关系，进一步强化和保持持久的交往动机

当一个人有了良好的人际关系时，他在群体中的交往动机就会进一步加强。对于学生来说，主要是建立并形成良好的同学关系，而在实际生活中，有的学生则很难建立良好的同学间的人际关系。这原因是多方面的，其中大多是个性的原因。心理学工作者认为，自我中心主义、操纵他人观念过强、过分地讨好和敬畏、敏感与多疑、傲慢与嫉妒、偏见过甚、过分依赖与不切实际的期待，都是处理人际关系中的障碍，会带来或造成同学间关系的紧张，这样进一步发展下去，势必又带来社会交往动机的不足或不良。教师的责任，在于引导学生认识自身存在的缺点并努力改正，营造一种良好的集体气氛，形成团结、友爱、互助、互敬的风气。使学生在集体中能感到温暖感、安全感；反过来，融洽的同学关系的形成，必将会促使集体中每个成员产生进一步交往的动机。

集体的人际关系与学生人格培养

马克思曾经对人的本质下了这样一个定义，即人的本质并不是抽象的、自然的生物学上的人，人的本质是一切社会关系的总和。从中我们可以认识

到，个人生活在世界上，并不是孤立的，他（她）始终要与社会上的其他人发生关系。人是在与其他人相互交往中成长起来的。离开了社会，离开了与社会的人的关系，人就无法生存。狼孩的例子充分证明了这一点。

学生也是在与他人相互交往、相互联系的基础上形成和发展自己的人格和个性的。埃里克森的人格发展理论认为：人在个性发展的8个阶段中是否能安全度过，很大程度上取决于与父母、同伴、同事、配偶的关系。学生正处于青少年时期，除去与家庭、社会的联系，在班集体中与教师、学生的关系是影响其个性形成的重要因素。师生之间、学生之间的人际关系不仅影响学生对课程的兴趣、情绪、学习的动机，而且对学生自我意识、独立性、创造性等个性特征的发展具有重大作用。

集体的人际关系对个人自我意识的形成和发展具有重大作用。自我意识是个人对自己的看法和态度，它在人的个性发展中起重要的调节作用。学生的自我意识主要是在教师及同伴对自己的评价中形成的。良好的师生关系和同伴关系使师生之间、学生之间可以相互信任，相互尊重，个体可以从教师和学生同伴中得到公正客观的评价，形成关于自己的能力水平、智力、努力程度以及学业上成功的可能性等等观点和信念。学生如果能够形成正确的自我意识，自尊自信，增强自己的责任感，正确地评价自己、认识自己，人的个性也就可以沿着健康的方向发展；相反，在不良的集体人际关系中，师生之间不能建立起相互信任、相互尊重的关系，甚至夸大、引发师生间的对立，学生不能从教师和伙伴那里得到公正的评价，而产生自卑、孤僻等不良心理，对自我也形不成正确的认识，自我意识的发展受到严重阻碍，学生的个性得不到健康发展。

自主性是学生个性发展的又一重要品质，是具有独立人格的象征，也是自尊、自信、自立、自强和自我价值实现的前提。良好的集体人际关系是影响学生自主性发展的重要因素。教师与学生之间的相互信任、相互尊重是培养和增强学生自主性的关键。教师要重视学生，关心学生，把学生当做平等的个体来对待，使学生可以认识到自我的价值，充分挖掘自我的潜力，成为一个个性充分发展的自主的个体。

学生的创造性是学生能力的重要组成部分，也是个性品质的核心和灵魂，集中反映了个人的智力、气质、性格、意志、情感等心理发展水平。良好的人际关系可以为学生创造性的培养创造有利的条件。在教学过程中，教师充分尊重学生的意见，保护学生的好奇心，鼓励多样性，排除学生的畏惧心理，让学生大胆地去想象和思维，是培养和发展学生创造性的必要条件。在一个民主化人际关系的班集体中，师生之间充满了平等、活跃的和谐气氛，学生得到充分的尊重和信任，敢于畅所欲言，敢于提出问题、解决问题，学生的求异思维、发散思维得以充分发展，学生的创造意识、创造能力得到充分发挥；反之，师生之间、学生之间关系僵化，学生心存畏惧，缺乏积极性和兴趣，学生的创造性就不能得到充分发挥。

学生群体中的人际关系是重要的教育手段和教育内容。作为教育的手段，良好的人际关系的作用表现为：一方面是有有效的激励手段。在教学中，师生之间、学生之间关系好，彼此信赖，学生就容易接受意见，改正错误，教育的效果就好。尤其是在课堂教学中，师生有良好的心理气氛，师生都会情绪高涨，互相配合，有助于教学目标的达到。另一方面，人际关系是教育进行的重要渠道。在教学活动中，人际关系是极其重要的沟通手段，不论是

传授知识，灌输思想，还是开发智力，人际关系的作用都不可忽视。人际关系作为教育的内容，既有德育因素，也有智育因素。人际关系的内容、性质及其心理成分，如情绪情感、态度倾向等，都是德育范畴的东西；而良好的人际关系的知觉、人际交往的策略、团结他人的能力等又是属于智育的内容。

学生群体中的人际关系具有两个突出的特点。首先，学生的人际关系具有纯洁性。较之社会上其他一些领域，学生的人际关系相对地更为单纯，更为规范。这是与学生群体本身的性质分不开的。学校是向下一代传授知识与文明、传播科学与真理、传授道德与精神的组织，教育的对象是天真纯洁的青少年，这种情况必然也体现到学生群体的人际关系中去，决定了学生人际关系的纯洁性。同时，学生的人际关系还具有丰富性的特点。在班集体中，所有的成员都可以进行直接交往。几乎是所有的教育活动，都是以人际交往的形式进行的。学校越是追求教育效果，学校的人际关系就越是丰富多彩。同时学校班集体中成员时空距离小，交往极为方便易行，在客观上为人际关系的丰富化提供了有利条件。另外，学生群体中的人际关系还有波动性和文化性的特点。

一、学校里学生之间人际关系的主要类型

1. 友好型

学生之间的关系是互相接近、互相信任、亲密融洽和富有吸引力的关系。这种友好关系有性质和程度的不同。既有积极健康的友好关系，也有消极的、不健康的友好关系。其程度也有深、浅之分。

2. 排斥对立型

排斥对立型是指学生之间相互排斥、疏远，彼此不融洽、反感、嫉妒、嫌弃，甚至对立、争斗。这类关系也有性质和程度的区别。既有原则性的，也有非原则性的；既有冲突剧烈的，也有一般排斥的。产生排斥对立的原因也很复杂，有的是因为双方观点的对立，有的是由于误会、猜疑，也有第三者的挑拨造成的对立。

3. 孤独型

学生在集体中既不被选择也不被排斥，也不选择与排斥他人；在情绪上既不产生积极体验，也不产生消极体验。有的学生既不主动与人交往，也不接受别人的交往，处于孤独状况；有的学生不但没有人选择，还会被多数人排斥，陷于独立的状况。

二、学校里学生之间人际关系的特点

在学生集体的不同时期和阶段，学生的人际关系也有不同的特点：

1. 小学生人际关系的特点

儿童进入学校，开始成为集体的成员。集体生活是他们集体意识形成的主要条件。低年级小学生对自己在集体中的地位，还不大关心，大多数还缺乏清楚的意识与要求。老师是集体的核心，与老师的关系胜过同学关系。同学之间多半是一种“游戏关系”，一起玩耍。参加少先队是小学生生活中的一件大事。少先队的活动大大促进了他们集体意识的发展。小学生认真地按照原则对待相互关系，开展批评是相当认真的，往往超过中学生。大约三四年级，开始出现少数的比较稳定的自发的友伴群，但规模小，人数不多。多数人的友谊仍是不稳定状态。由于女孩比男孩听话，发育比男孩早二至三年，小学女生当学生干部、积极分子的要比男孩子多。在低年级，男孩子一般都能服从女孩子领导。高年级，一些男孩开始成为自发的头头儿，与女孩子的

正式头头儿地位不时发生矛盾，对一些老师偏信女孩子表示不满。

2. 初中生人际关系的特点

进入初中，是中学生了，有了与儿童时代告别的新异心情。新的环境、新的学习内容、新的要求、新的朋友，产生着新的相互关系。初入中学时，仍以教师为中心，对朋友还在“探索”。比较熟悉之后，少年期相互关系的新特点就开始显现出来。同学之间人际关系的交往，开始比师生关系更为重要，而且比小学生的相互关系复杂、多样，更有内容。同学之间的相互关系按其程序可以区分为：一般的同学、较亲近的同学与要好的朋友。与小学生的不同，少年开始表现出不容许成人对他的同学关系过分干涉的倾向。要好的朋友之间表现出了少年友谊的特点：绝对忠诚、坦白、保守秘密，遵守无形的“伙伴关系准则”，齐心斥责对朋友的“叛变”等等。班级中自发的伙伴群增多，而且，一般是女学生中的小团体较男生为多。非正式的头头儿开始出现，有的是受学生尊敬的有威信的但未当干部的少年。在乱班的男孩子中常有“孩子王”式的人物出现，这种头头儿常常带头闹事，与老师对立。学生干部与非正式头头儿的不一致，开始影响班级的工作。男女同学间有时用“有意寻衅”来表示友谊。男女同学间相互指责、影响团结的事件，以少年特有的方式时有发生。少先队的活动增进着少年友谊，以及活动的独立自主性的增强，使少年产生了同志式关系的情感体验。随着年龄的增长，有了争取加入共青团的要求，促使少年间的相互关系按原则性的方向发展。

3. 高中生人际关系的特点

青年初期是最有集体精神的年龄阶段，其相互关系逐渐具有成人化与社会性的影响。青年渴望友谊，需要“志趣相投”、能“倾心交谈”的朋友。相互间的友谊比起少年要稳固得多，深刻得多。党的要求、团组织的活动，促进着真正同志式友谊的形式。青年比少年更关心自己在集体中的地位和形象。青年常把朋友作为自己的一面镜子。高中生两极分化比较严重，这影响着他们之间的相互关系。自发的伙伴群数量比初中有所减少，但规模较大。非正式头头儿的作用比较显著。如果说，少年的自发小团体只是对学校集体的补充，那么在高中，若班集体吸引力不强，有的就可能热衷于自己的小团体，有的甚至参加“街头团伙”的活动。他们的友谊不讲原则，只讲“哥们儿义气”。男女之间的友谊也复杂起来。据近年的调查，中学初恋现象有增加的趋势，有时初恋就像“流行病”，在一个班中谁也不谈恋爱，而在另外的班则有不少学生在恋爱。由于青年的“闭锁性”，高中生的相互关系情况不像初中那样容易了解，矛盾与问题也不像初中生那样显露于外。教育学生正确认识友谊，建立良好的相互关系，是高中阶段应予重视的重要问题。

在班集体中，集体成员之间建立密切良好的人际关系是由多种因素决定的，例如集体的性质、集体的活动等。集体成员的个性心理特征更是影响集体人际关系的重要因素。据心理学家研究表明，在班集体中，受欢迎的学生具有以下的特点：

(1) 善于和集体其他成员交往。如果学生善于交往，就有更多的机会与他人沟通思想、交流感情，产生心理上的接近，就会受到其他同学的欢迎。

(2) 有较好的学习成绩或知识面广、有特长，并且愿意毫无保留地帮助其他人学习，这类学生容易受到集体的欢迎和赞扬，反之，如果这类学生只顾自己不顾旁人，不愿帮助集体其他成员，那么他不但不会得到集体的欢迎，反而会受到大家的孤立。

(3) 仪表整洁，待人大方，和蔼可亲。

(4) 性格开朗、兴趣广泛、风趣幽默的学生也常常成为集体的中心。

学生在班集体中被孤立和不受欢迎的主要原因有：

(1) 学习不认真、马马虎虎、漫不经心、成绩较差。这类学生往往对学习采取漠不关心的态度，对集体取得的成绩也往往视而不见。

(2) 性格孤僻、人格异常。对同学交往不感兴趣，不主动与人交往，喜欢孤独的生活，或者是出于自卑，不敢与人交往。

(3) 不善于与集体其他同学交往。

缺少交往的技能和方法也是导致学生在班集体中受孤立的重要原因。有的学生虽然主观上有与同学建立密切关系的愿望，但却不知道如何去做，甚至在共同活动中弄巧成拙，结果造成同学很少与他交往。这些学生有交友愿望，但常常因伙伴的拒绝而交不到朋友，他们心理上经常处于一种不适状态。如果不及时加以引导和矫正，很容易造成人格倒退和产生异常行为，变得孤僻、自卑，产生攻击性和破坏性等。

教师若发现班集体的人际关系处于异常状态，就应及时采取措施，调整班集体的人际关系。调整班集体人际关系的主要措施有：

(1) 优化集体背景，丰富集体人际关系。运用组织手段，建立人际关系网络，为学生提供日益扩展的交往范围，建立丰富多样的生活联系，从而使他们的个性世界变得更为充实。

(2) 正确引导非正式群体。对于学生非正式群体，一是要承认，二是要积极引导。对于那种偏离集体或反集体的小群体，可采取情感疏通、头领角色公务化、价值观更新、职能替代、扩展交往等手段加以引导，逐步使它与班集体的关系趋于正常化。

(3) 积极创造教育情境，克服定位困难。为了使学生在班集体中克服各种社会知觉偏差、情绪波动和定位困难，教师应当有意识地创设各种教育情境，并发挥其教育效能，以促进建立积极的人际关系、减少消极的人际关系的影响。教师可以运用教育艺术，有计划有目的地创设各种教育情境，如信任情境、成功情境、抗拒诱感情境、道德选择情境、挫折情境、冲突情境、竞赛情境、辩论情境、创造情境、集体主义情境等等。在情境教学中，要加深情感体验，强化集体感受。教师在指导学生克服定位困难时，应有意识地采取各种教育手段，巩固交往取得成功的经验。应当使集体生活具有巨大的情绪吸引力，引导学生克服自私、冷漠的情感，培养学生学会关心别人，养成尊重他人、关心他人的良好习惯。

(4) 改进教学工作，创设良好气氛。集体的教学活动是共同活动的主体部分，因而改进教学工作是调整改变班集体人际关系的十分重要的途径。

(5) 改变控制方式，优化师生关系。为了顺利调整班集体的人际关系，教师首先要对自身进行调整，调整自身的思想和行为，为建立良好的师生关系创设前提条件。师生关系对班集体人际关系产生着举足轻重的影响。为了在集体中建立良好的人际关系，教师必须把每个学生放在心上，在师生交往中把自己放在恰当的位置上。要做到这一点十分不易，要求教师必须积极提高自己的教育素养。

协调和改善集体人际关系有许多具体的方法，例如感情投资法、心理吸引法、深层了解法、消除紧张法、排难息纷法、激情感染法、理解关注法、诚心交友法等。这些方法可以增进友谊，使人际关系更加协调、巩固，又可

以消除隔阂，解决矛盾，使人际关系得到调整。教师在选择方法时应注意学生的个性特点和环境条件，具体问题具体分析，选择最可行最有效的方法。

教师不仅要采取措施调整和改善集体不良的人际关系，还要创造形成班级良好人际关系的条件。研究表明，思想、信念和目标的一致，一定的交往水平，个性的相似与相容等都是建立和发展良好人际关系的基本条件，集体成员应该具有共同的理想、信念和共同的奋斗目标，在统一的目标下，师生能够产生共同的心理感受，并直接影响人们的行为，保持良好的人际关系。教师还要设法提高集体成员的交往水平。研究表明，居所和工作地点接近，接触频繁，可以自然地增加彼此的相互了解，认识和态度容易趋向一致。教师应当注意增加人际交往的频率，更加注意交往的深度。随着交往的深度，随着交往水平的提高，人际关系也会深化。在安排人际交往活动时，还要注意人的个性特点与个性倾向之间的不同。人的气质、能力、兴趣和性格是人的个性特点，而人的思想、观念、价值观、态度则属于人的个性倾向方面。个性特点与个性倾向一致，自然会彼此感到亲切，有共同语言，在心理上彼此吸引、喜欢和接近，结成亲密关系。有的个性特征虽然相反，但是个性倾向相似，也能友好相处。如脾气暴躁与脾气随和的人，由于观点或态度一致而结合在一起。这种结合常常能相互弥补，取长补短。所以，教师既要注意人的个性特点的差异，又要关心个性倾向的一致性，只有这样，才能更好地协调人际关系。

班集体的人际关系建设

班集体建设是促进个性获得充分发展的重要外因。教育工作者需要深入研究的是，集体是通过什么来对个性发挥巨大作用的？班集体建设的对象是什么？教育社会心理学告诉我们：是关系，主要是集体中的学生之间的人际关系，其中起决定性作用的是，各种关系的性质以及学生在这种关系体系中的地位。

研究班集体建设与个性发展的关系，就是要研究怎样的人际关系，才成为个性发展的积极影响源；而人际关系又是怎样以共同活动为中介，提高层次水平，从而丰富和完善个性的。

1. 逐步丰富集体活动内容，更新活动方法和组织形式，促进个性获得充分和谐的发展

活动是群体内部各种关系得以发展的源泉。群体内人际关系是以活动为中介来影响青少年个性的。某一群体所达到的水平，是以共同活动的内容为标志来划分的。在一般的班级群体中，人际关系以对每个人有个人意义的共同活动内容为中介；在班集体中，人际关系以具有社会价值和个人意义的共同活动内容为中介。共同活动不同的内容，对个性发展发挥着不同的作用。为此，教育工作者注意与学生共同筹备活动，指导而不包办，一起想方设法丰富活动的内容，增强其社会价值，很有必要。

群体共同活动的内容对个性的影响是主要的，但也不能忽视共同活动的形式。活动的成效在很大程度上，受到活动方法和活动的组织形式的水平所制约。良好的活动内容要恰当的形式与之相适应。儿童的个性发展正是在活动内容的不断丰富，各类活动形式的相互联系，以及结果的变化中才上升到更高的水平。

集体活动色彩斑斓，丰富多样，意味着将学生置于不同的人际关系系统之中，这将丰富学生心理活动的内容，使个性得到较为充分和谐的发展。

2. 通过扩大集体中的人际交往范围，提高人际交往的层次水平，从而丰富个性，加速个体社会化的进程

“集体内部的每一发展过程，并不是与活动直接相联系的，而是间接地通过交往来发生联系的。”活动及其活动中的交往，是集体中人际关系的基础。学生在活动中不断扩展相互关系，这些关系反映人与人之间、人们对周围现实、对自己的各种态度。这就是集体对个性影响的最本质的特征。为此，当班集体建设以人际关系为直接的工作对象时，首要的问题就是如何通过各式各样的活动，扩大学生的人际交往范围。让他们与同一班级的不同小组、同一年级的不同班级、学校高低年级以至校外教育机构及与社会上不同职业的人交往。“个性的丰富取决于他同别人联系的多样性以及对生活的不同态度。”与低年级同学交往，他会学会如何关心爱护人、帮助人；与高年级同学、与长辈交往，他会学到如何尊重人、学习别人的生活经验；与社会上不同职业的人打交道，他会逐渐增强公民意识，逐步认识社会。

班集体中的人际交往是有多种层次水平的。大体分为表层的和深层的两种。较细的可分为：情谊性交往层、互相帮助交往层、责任依从交往层和深交挚友层等。在班集体建设中，教师要能自觉地引导学生在共同活动中，既扩大交往范围，又指导学生进行深层交往，逐步提高人际交往层次水平。

近几年无锡市班集体建设的许多实验班在协调人际关系上获得了成功。如在协调公务关系中，试行干部轮换制、值日班长制、小组自愿建组改革（让非正式群体正式化）。建立众多的交叉的小组，如在行政小组、团队组织之外，建立学习互相小组、学科兴趣小组，科技、文体、劳动小组，校外学习小组，尽量让学生在不同的活动组织中担任不同的职务，处于不同的地位与人交往。实践证明学生在学校中充当的角色越是多样，他和集体的联系越是巩固，所接受的教育也更加多方面，个性就越丰富多彩。

3. 让学生在班集体中有适当的位置、有服务的岗位，以显示和表现其特长，从而有利于培养个性的集体主义倾向性

学生在班级中人际关系处于什么地位，则对个性发展将产生怎样的影响。如果学生在班级的人际关系中占有重要的地位，则班集体完全可以成为对学生个性潜移默化地施加影响的基本途径。

可是，在传统的班级工作中，班主任是主要决策者、监督执行者，少数班干部是具体执行者，大多数学生成了观念、陪客。“班主任急煞，班干部跳煞，同学们空煞”。这几年，无锡一中等校，一些创建班集体的老师试着把班级的大小工作分为几十个岗位，做到一人一个岗位，个个参与班级管理，人人在班上找到自己的位置，每个学生都能在为班级服务的岗位上，学习着为同学、为集体服务，让孩子从小明确为别人、为公众、为社会服务的意义和价值，产生“为最大多数人带来幸福的人，是最幸福的人”的情绪体验，培养参与意识和管理能力，增强社会义务感、责任心。这确是培养个性的集体主义倾向性，陶冶美的个性的良好途径。

在组织和协调人际关系中，满足学生渴望在他所在的群体内占有适当位置的需要，并设法在这个群体内让他显示和表现自己的特长，从而得到整个群体或大多数成员的尊重和重视。这里讲的适当位置，不就是指处于某一组织内的负责人地位，而是指在那个适当的位置上，该生能发挥与其能力、特

长相应的作用，自我感觉良好，体验到自己是所属集体的成员，他为别人所需要，从而产生幸福和愉快感。

怎样了解班级人际关系形成中的心理困难

在班集体人际关系的形成和发展中，必须研究人际交往中的矛盾和人际关系分化及整合中值得注意的种种现象。

1. 社会认知偏差

由于所处的班级微社会背景的差别，由于学生自身的经验、性格、需要等因素的不同，他对于班级群体的社会心理状态、共同需要、行为乃至群体对他的企求等作出推测和判断时，往往会出现以下偏差：

(1) 对自身：学生们对自身的特长、吸引力、“权力”及由此形成的在集体中的实际地位的知觉往往与客观的情况差距大。有些学生感到大家似乎都很爱戴他，而实际上却不是那么回事。还有一些同学的自我评价却总是过低，他们就常因“似乎同学们对我不友好”而委曲伤心。由于学生的自我认识对于他基本行为和生活态度有直接的决定作用，因而必须通过调整人际关系这一途径认真加以引导。

(2) 对角色：学生在班集体中并不只是充当一种角色，当他扮演某一角色时，他对这一角色的相应的社会典型行为的标准（即权利和义务的总和）的理解也会出现偏差。于是他所介入的人际关系也会直接受到影响。如果班主任注意指导学生逐步把角色行为模式和相应品质与他自身的个性品质有机结合起来，以成功地充任这一角色，获得好评，这种偏差就会缩小，人际关系就可趋于协调。

(3) 对他人：学生在班级中感知他人时也会出现较大偏差，其原因有诸如心境效应、第一印象、晕轮效应、定型作用、线索偏差等等。此外，缺乏经验也是重要的一条。这时，人际关系水平便会发生波动。

(4) 对情境：设置特定的教育情境和利用自然情境是教师调整人际关系并对个性施和影响的重要手段。然而，学生对情境的判断常会发生误差。引导他们学会判别不同时间、地点和不同文化背景上的人物、事件，并采取相应的交往方式，是建立良好的人际关系的不可忽视的方面。

2. 情绪波动

学生在班集体人际关系的体系中，由于群体期望与自身需要的矛盾；由于在班内的社会地位与自身动机及抱负水平的不一致；由于群众评价与自我评价间的差距，他便会产生各种内心体验，如欢愉、幸福、充满希望，或是寂寞、例霉、无望等，这就可能带来情绪波动，从而使人际关系呈现出很不稳定的状态。消极心境、不良激情、共同感受的分化倾向、师生情感不协调趋势等等，这些都会直接影响班集体人际关系的发展水平。为此，教师通过直接和间接手段，控制班级情感脉搏，努力培养其协调性，是调整班集体人际关系的至关重要的方面。

3. 定位困难

由于交往障碍等诸多原因，学生在班集体的人际关系体系中确定自己的位置，尤其是取得有利的地位，常常相当困难。

(1) 优秀学生、学生干部与同龄人建立关系有时相当困难。如有的学生被推举为班级干部，在公务关系中居于有利地位，但他却没有亲密的朋友，

由于没有情谊性关系作调节，他有时很难开展工作，以致威信下跌，日益苦恼。

(2) 有的学生有很多朋友，能力也较强，但集体并不委托他办理重大事情。由于他在公务性关系中找不到自己的位置，就常常会由集体的积极分子变为消极的成员，于是，他会千方百计在非正式关系中争取有利地位，甚至使小群体偏离集体，这种代偿意愿就会导致各种恶作剧和偶发事件的产生。

(3) 很多有特长、爱好和才能的学生常常会有某种疏远集体的倾向。这或是因为兴趣爱好占去了很多时间，使他们很少有机会与同龄人交往和参加集体活动。或是因为这些学生的才能没有被同伴所重视，于是他们因缺乏志同道合者而变得沉默寡言。

(4) 在每个班级里，都可能有几个默默无闻的孩子，他们大多在班内受到排斥、歧视，甚至成为“不受欢迎的人”或“替罪羊”。这种现象是很不正常的，对班集体的人际关系产生销蚀作用。

4. 竞争与协作的失调

竞争和协作是影响人际关系发展的两种不同形式，它们相互间的有机结合既有助于人际关系的整合，也能促进个性的发展。然而，在实际工作中，不少班级却往往以竞争取代协作，或是只强调协作而忽视竞争，以致人际关系波动甚大，或者缺乏活力。其实，学生在规范明确的环境里开展竞争与协作，就能在教育活动中开展频繁的交往，通过相互沟通、相互影响和学习而达到深层交往的水平，并顺利地越过心理冲突而进入心理相容的境地，从而使班集体的人际关系由一池活水作源头，不断注进新的成分，不断趋向协调。在竞争与协作中，随着班集体水平的提高和班级荣誉感增强，成员为了取得更大的成绩会表现出强烈的向心倾向，在此基础上形成集体感受，从而使人际关系更加趋向凝聚。

5. 从众掩盖自决

由于受群体压力作用等缘故，有时学生常常不得不改变自己的观点、意见、行为模式，甚至是衣着的式样。类似这样的从众现象当然有它积极的一面，但有时却会使学生放弃正确的意见而变得随大流，这往往不利于学生个性的发展。应当在一定人际关系的背景上，逐渐增大自决成分，把集体尊重个体和学生自我尊重结合起来，不仅使学生与班集体人际关系体系密切相关的感觉强化，而且使他越来越感到自身有独一无二的、不可重复的个性。

6. 理想化与现实化的反差

学生头脑中人际关系模式总是带有玫瑰色幻想的印记，但现实生活中班级的人际关系却并不总是那么如愿。对于人际矛盾和冲突的产生、发展及解决，他们普遍缺乏思想准备，所以，在潜心建立真善美的关系的同时，应当有计划地设置各种矛盾的冲突色彩的教育情境，指导学生现实地、谨慎地识别假恶丑的关系，并与之作不懈的斗争，从而使班集体的人际关系得到锻炼。

自如的社交能力

现代社会生活中，社交能力作为中学生必备的一项生活素质被提到议事日程上来了。有人群的地方，就有人与人的交往。马克思曾精辟地指出：“人的本质并不是单个人固有的抽象物。在其现实性上，这是一切社会关系的总和。”每个人都处在错综复杂的人际关系的网络之中。可以说，处理、协调

人际关系是每个人天天都要遇到的、必不可少的、不可回避的事情。

学生随着年龄的增长，生活环境相对扩大，活动能力越来越强，与外界的交往也日益增多，各种社会关系，对每个中学生的成长都会发生深刻的影响。因此，如何培养学生自如的社交能力，如何使学生正确处理人际关系，以真诚的态度来与周围的人们友爱相处，以文明礼貌来待人接物，是学校教育所要完成的一项重要任务。

一、良好正确的交际意识

虽然中学生的大部分时间都花在学校里，人际关系和社会相比要单纯得多，但是即使如此，有的同学也为处理不好与同学的关系而苦恼。因此培养中学生良好正确的人际意识是学校一项不可忽视的任务。

交际就是同学之间的共同活动而引起的接触，从而产生心理上相互影响的过程。交际的作用主要有以下几点：

首先，交际可以使同学互通信息，交流思想。俗话说：“与君一席话，胜读十年书。”就充分说明了交际沟通信息的作用。

其次，交际可以排除内心的孤独。学校生活中，也有不顺心的事会时常发生。这时候，常会使人心灰意冷，陷入孤独的境地。当这些情绪发生后，最怕的是单人相处，而交际是消除孤独的最好办法。通过交际可以将自己心中的积怨、忧愁、悲哀一一倾吐出来，减轻心理负担，同时，还可以从别人那里获得生活的力量和勇气。一次有益的谈话，可使人们从孤独中走出来，重新扬起生活的风帆。交际还可以使人在某些方面受到启迪，找到解决问题的方法。

第三，交际还能协调人际关系。交际不但能使人学到知识，增进情感，还可以消除人际关系不协调的重要因素——误会。误会是人际关系中的一大“公害”。误会之所以产生，主要是由于缺乏相互了解，交际可以增进人与人之间的了解，消除隔阂，润滑人际关系。最后，交际可以促进人的成熟。同学们在交际过程中，可以了解对方为人处事、待人接物的方式，以及思想水准、道德修养，从而得到收益。同时，在交际中可以体验到自己对他人的影响，他人对自己的影响，根据他人对自己言行的反应，进行自省和自我调节，使自己逐渐完善起来。

那么，如何才能培养学生良好正确的人际意识呢？

(1) 要教育学生明白交往的积极作用。如可以提高思想，可以提高自身的修养，可以促进人的快速成长等。用理论充实头脑就可以增强同学进行交往的自觉性。

(2) 要教育学生讲究信义原则。要求学生在交往中，一要信任对方，二要讲究信用。古人说：“言必信，行必果。”一个讲信用的人，才能做到前后一致，言行一致，表里一致。

(3) 交往要讲道德。就是要遵守交往道德，这是调适人际关系、提高交际质量和提高交往效益的重要条件。同学之间的交往道德可概括为：尊重、信用、理解、宽容、平等。尊重是平等交往的前提；信用是正常交往的保证；理解是深入交往的途径；宽容是广泛交往的基础；平等是沟通交往的原则。

(4) 交往要讲艺术。人际交往是一门艺术，学好这门艺术，对提高学生的交际水平大大有益。首先要多读些有关方面的书籍，提高自己的知识素养，学习一些交往技巧。更重要的是在交往中向同学学习，在实践中积累交往经验。

(5) 要避免偏见和嫉妒的不良影响。偏见会使同学之间失去和气，嫉妒则会使双方失去取长补短的好机会。只有把握好上述几点，才可能建立同学间的良好关系。

二、真诚友爱的同学挚情

真诚友爱是一种崇高的道德情感，它是中学生应有的对待他人的一种良好态度。真诚，就是真实诚恳，不虚假，是诚实的品质在人际关系、交往中的具体表现。真诚，首先表现在人与人之间的相互理解和信任上。当朋友、同学遇到危难，需要帮助的时候，伸出热情的手，这样才无愧于纯真的友谊，才能使友谊之树长青。陈毅元帅和彭德怀元帅私交很深，当彭德怀在庐山会议上遭到批判回北京之后，第一个去看望他的就是陈毅。陈毅深情地劝彭老总：“老兄想开些，正好利用这段时间读几本书。”当时，彭德怀正处在极其困难的时刻，陈毅元帅以他的真诚、关心和体贴，安慰激励了彭德怀，这表现了两入之间崇高的友谊。真诚，还表现为对人的坦率和尊重上。每个人都有自尊心，因此对人尊重的态度，在同人们交往时是极为重要的。同学之间的相互尊重也主要表现在不可伤害对方的自尊心上。所谓尊重，不仅是表面礼节上的尊重，而且包含着真心诚意地倾听对方的意见，诚恳地交换意见。只有这样，别人才可能倾吐自己的真心，双方的友情才能真正发展。真诚，还表现在守信上，同学之间如果答应了对方，就必须认真地付诸实现，决不能敷衍了事。

友爱是指人与人之间亲密无间的情感，不仅是指朋友之间，而且在所有的同学之间都应保持友爱的态度。在班级这个大家庭里，同学之间都是好兄弟、好姐妹，大家就应该相亲相爱，互相尊重，团结向上。

真诚与友爱是联系十分密切的两个相关概念。只有将真诚作为友爱的养料，才能使友爱之树长青。美国18世纪政治家和发明家富兰克林说：“人与人之间的相互关系中，对人生的幸福最重要的莫过于真诚。”

真诚友爱是中学生健康成长的需要，同学之间的相互理解、信任、关心和友爱造成极好的班级气氛，能使每个同学健康的、合理的心理需要得到满足，从而产生开朗、乐观的情绪，对生活更加热爱，对学习更加努力。我们中学生都渴望找到真挚的友爱，有快乐时，希望和别人分享；有痛苦时，需要向别人倾诉；有了困难时，需要他人帮助。同学之间的真诚友爱，会使生活变得更加美好。

真诚友爱的同学挚情也不是同在一个班级里就会自然而然地形成的，这需要老师的精心教导。那么，如何培养同学之间这种真诚友爱的挚情厚谊呢？

(1) 教育学生从小就树立“心中有他人”的观念，与同学友爱团结。学生“真诚友爱”的第一课就是要友爱同学。同学之间要做到“真诚友爱”，不妨可从“想一想”、“问一问”、“帮一帮”、“议一议”做起。例如，为了关心和帮助同学学好功课，不让一个伙伴掉队，经常“想一想”，有谁在学习上遇到困难，需要自己帮助；然后“问一问”，功课复习得怎样，有什么弄不懂的，可一起讨论；再后“帮一帮”，见同学在功课上遇到难题，要主动去帮助；最后“议一议”，几个同学在一块复习，加深印象，取长补短，扩展思路。这样既复习了功课，又加深了同学之间的真挚情谊，促进了双方共同进步。

(2) 真诚友爱也要注意效果，讲究一定的方法。张闻天同志有这样一段话：“我们不应该把自己的真面目掩盖起来，用虚伪的态度去敷衍人家。”

但是，真诚坦白并不是什么都是赤裸裸的、突然的、刻板的、三言两语的、无情的、不讲面子的。真诚坦白的态度应该在婉转的形式中表现出来。采取各种曲折的形式，适合于对方的思想习惯、性情的形式，使自己的真意能够逐渐表达出来，使对方能懂得自己的真意，从而使双方能够有充分的时间互相交换意见、考虑问题。这种婉转，不但不是虚伪的、矫揉造作的，而且是合乎“人之常情”的。

(3) 不要掩盖同学的错误。中学生容易有“哥们义气”，有时候同学犯了错误，并不去指出、批评，并加以帮助，却装作不知道，以为这就是友爱。而认为指出同学的错误，就是让同学“出丑”，就不是友爱了。这是一种错误的想法。一定要让学生明白，掩盖同学的错误恰恰是害了同学，让他改正错误，重新振作，才是同学之间真正的友爱。

三、牢不可破的朋友情谊

中学这个黄金时代，天真烂漫，生活又丰富多彩，正是同学之间广泛建立真诚友谊的良好时机。如果在中学时期除了同学间一般性的联系之外，没有几个要好的朋友，没有建立起真诚的、牢固的友谊，没把这种友谊带到今后的生活中去，那简直是一件遗憾的事。

友谊就是交往的双方都认为彼此志趣相投，有共同的语言，情感相通，互相信任，互相尊重，分别把对方当做自己的知心人。人生难得一知己，在中学时代就必须诚交朋友。真正的朋友之间可以互相切磋、互相交流、取长补短，使双方都能得到提高。革命导师马克思和恩格斯的友谊是世界上最突出的典范。他们虽然不经常在一起，但是伟大的共产主义事业把这两位无产阶级导师的心联系在一起了。

朋友之间的影响是相当大的，因此交友不可不慎，特别是选择朋友，应力戒单纯从个人“义气”出发。有的同学总是愿意拉几个人围着自己转，或是跟几个人一起围着某个人转，遇事不分是非，说行动就一起行动，以为这才“够哥们儿意思”，其实这只是简单的个人义气。个人义气不是健康的革命的友谊。讲义气也可能交心，也可能无话不说，也可能感情合得来，但是归根结底是在一个小圈子里，因此它是不健康的，不牢固的。如果这种“义气”包含着不论互相干什么事也要互相维护，那就成了有害的帮派之交了。因此，中学生有必要认真检查一下朋友之间的基础是否稳固、健康。只有健康的、正当的兴趣爱好，才会促成真诚的友谊的建立。

中学生交友的关键在于如何巩固和发展友谊。因为中学生所受的教育相差不多，兴趣、爱好也无天壤之别，还是有着共同的思想基础的。那么，如何巩固和发展真诚的友谊呢？

(1) 必须以诚相待。俄罗斯著名作家屠格涅夫和大诗人涅克拉索夫是多年的好友，他们友谊的共同思想基础是能够正视沙皇俄国的社会现实。屠格涅夫写了一部小说《前夜》，目的是为了揭露当时的黑暗。但涅克拉索夫却认为小说是在鼓吹和号召革命，而屠格涅夫却坚决不承认。于是两个人发生了激烈的争吵，谁也说服不了谁，谁也不让步。最后屠格涅夫气冲冲地离开了。涅克拉索夫耸了耸肩，并没有因此让步。事隔17年后，当听说涅克拉索夫病危时，屠格涅夫把多年的不愉快抛在脑后，特地从国外赶回来看望，表现出真诚的友谊。为了真理，既不放弃争论，又不因争论而影响友谊。

(2) 必须相互信任。方志敏烈士在殉难前把书稿托鲁迅先生转交给党中央，鲁迅先生费尽千辛万苦终于把书稿交给了党中央，他们的友谊充满了同

志式的信任。朋友之间不能互相猜疑，已经许诺的事，一定要兑现，必须讲究信誉，遇到再大的困难也要想办法去克服。

(3) 要使真诚的友谊得到巩固和发展，必须防止见利忘义。英国生物学家达尔文写成《物种起源》，准备出版时，收到朋友华莱士的一篇有关生物进化的论文，论文的结论和达尔文的见解惊人的一致。达尔文不知如何处理才好，有人劝他先发表自己的论文。但达尔文把自己的论文烧掉，把物种起源这一人类认识史上的重大突破，全部归在华莱士的名下。华莱士得知后，说什么也不肯，争执的结果，最后只得以两人共同研究的成果而公布于世。这种不因名利而忘怀真诚友谊的精神，使后人非常感动。

(4) 还必须不因处境和地位的变化而忘怀旧情。

班集体对学生人际关系和行为的形成和培养

班集体组织是获得信息的重要渠道，学生与同龄人的交往是获得信息的非常重要的特殊渠道，通过它青年学生可以认识许多必要的事情，和由于某些原因成年人并不告诉他们的事情。

班集体组织是一种特殊的活动形式和人与人之间的相互关系形式。学生通过各种协同活动，形成了社会相互作用的必要技能，服从集体纪律的能力，以及维护自己的权利，将个人利益与社会利益联系起来的能力。在同龄人组成的集体中，人们之间的相互关系原则上是建立在平等的基础上的，站在应该站的地位，并能维持这种地位。如果没有这种同龄人的集体，学生便不可能培养成年人所必需的交际品质。集体里的相互关系具有竞赛性。这是与父母的关系中所没有的，而这种竞赛性也是很宝贵的生活经历。曾经有人说，学校里的同学是比父母还要好的教育者，因为他们没有怜悯之心。

有组织的班集体都具有共同的目标、共同的规范、共同的准则等特征。还有集体的共同活动和相处和睦，关系融洽的集体成员间的相互交往。一个良好的班集体是每个集体成员精神生活、精神面貌的综合表现，绝不是集体成员个人情绪、情感特征的简单相加或机械拼凑，而是升华为相对个体而独立的一种教育力量。有组织的班集体一经形成，它就创设了一种环境条件，形成了一定的心理气氛，对集体每个成员的人际交往和行为都起着潜移默化的教育作用。

集体成员共同活动所形成的行为标准，即“行为规范”，对学生的行为有很大的制约性，任何学生想突破集体的规范行动，将是十分困难的。这种规范得到集体舆论的支持，而舆论对人的精神和行为具有巨大的制约力量，并给每个成员的心理发展留下深刻的烙印。故“行为规范”的影响力，对于学生来说，几乎是难以抗拒的。它对集体和个人究竟产生积极影响还是消极影响，这将由规范的性质决定。

在班级集体现实的交往过程中，班级的人际关系会发生分化，集体成员中“有明显地位的人”、“被抛弃的人”或“被孤立的人”之间地位上的差异悬殊。“被抛弃”、“被孤立”的学生，其心灵将受到伤害，这往往是引起问题行为的重要原因。问题行为一般分为两种类型：一是行为问题；一是性格问题。行为问题是由那些反对别人管束，粗暴地扰乱别人的行为或是难以自我控制，以致行动不适合集体规范和纪律要求的行为所组成的。这是一种敌对性和攻击性的行为，对班级集体有较大的干扰性和破坏性。性格问题

常常表现出那种称之为“退缩行为”的形式，感到焦虑，害怕他人，对自己可能受到批评和嘲笑的那些处境表示回避。行为问题较能引起教师注意，但性格问题多半保持在隐蔽状态，这些学生往往表现得温顺服从，以逃避别人注意，这样就不容易鉴别谁需要指导和帮助。一般教师容易将行为问题看得严重，而忽视性格问题。许多研究表明，社会交往方面的退缩是日后心理障碍的先兆。行为问题和性格问题都可能起因于焦虑，性格问题通常更具有明显的焦虑特征，行为问题也可能是摆脱焦虑的一种形式。问题行为的引起和加重，在很大程度上是由于学生在学校生活中遭到失败和挫折的结果。造成这种结果的原因可以是学生主体的因素，也可以是在班级集体中所处的“被抛弃”、“被孤立”的困境所造成的。保持适当限度的焦虑，对于学习活动是必要的，但过多的焦虑，会引起敌意和问题行为。有经验的教师最突出的特点之一，是具有感知班级集体“焦虑程度”的能力，有效地调整集体间的人际关系，帮助“被抛弃”、“被孤立”的学生从困境中解脱出来，这是消除问题行为重要基础。

如何建立和谐的班级人际关系

在班级中建立一种和谐的气氛，使师生之间、同学之间的关系和睦融洽，心心相印，能有效地调动每一个学生的积极性，能在令人愉快的教育情境中消除学生中诸多的不健康心理因素，能在班级中形成一种协调的人际关系，进而使学生的个性特长得以充分发展。因此，在班级建设的众多目标中，建立和谐的班级人际关系是一个重要方面。

1. 建立和谐的师生关系

一个和谐的班集体，首先要有和谐师生关系。很难设想，班主任与学生之间的关系疏远或紧张，班级气氛会融洽和睦。有资料表明：一个人的学生时代，与老师在一起的时间超过与父母相处时间的两倍，而老师的人际交往，则有 80% 是与学生的交往。这样朝夕相伴的生活，如果没有和谐的师生关系，没有师生之间的相互理解和相互信任，班主任工作就难以收到效果。

怎样建立和谐的师生关系呢？

(1) 建立良好的第一印象。第一印象是学生对老师的第一次最清晰、最深刻的直观感觉，它将长时间镌刻在学生的心目中。每一个学生，无论是优秀生还是后进生，对一个新的集体、新的老师都会产生某种渴望，渴望得到老师的理解和关注，渴望自己在新的集体中能占有满意的“角色”。因此，教师给学生的第一印象如何，能否点燃他们心灵深处的希望之火，将对学生的成长产生至关重要的影响。

当然，由于教师的个人素质不同，建立良好的第一印象的方法也不尽相同。有的以知识渊博见长，有的以风趣幽默取胜，有的以亲切和霭感人。

(2) 在日常工作中逐步加深师生感情。学生对教师良好的第一印象并不是一成不变的，它可以随着师生交往的加深继续保持和发展，也会逐渐淡化以至转化，关键在于教师的思想、心理品质和工作水平。教师要得到学生的信任，就要悉心了解学生，努力使自己与各种性格的学生打成一片，逐步架起师生之间心灵相通的桥梁。

教师应注意从点滴小事做起，把温暖送到每一个学生心头。一个学生头痛趴在桌子上，你及时把药和开水送到桌前；一个学生忘了值日，你走到他

身边小声提醒而不在全班批评；一个学生上课自觉坐正了身子，你报以赞许的微笑。这些小事，都会使师生关系融洽，在学生心目中产生对你的尊敬、感激之情。

(3) 理解学生，做学生的“知己”。学生需要理解，不理解学生，教育就无从收到效果。有些班主任老师整天对学生苦口婆心，说破了嘴皮，却引起学生逆反心理，以致出现了班级气氛紧张，老师一张口，学生就故意顶牛的现象。因此，只有理解学生，才能把握住学生的思想脉搏，才能让学生对你敞开心扉。比如学生犯了错误，他自己已经知道错了，班主任就无需再进行指责性批评，一个暗示的眼神，往往比批评更有效果。即使批评，怎样批评，在什么场合、什么样的教育情境下批评，教育效果也截然不同。再比如对待差生，一味批评训斥，就会把他们推向故意与你“作对”的方面。

2. 培养同学间的互助友爱之情

一个和谐的班集体，除融洽的师生关系外，还需要有一个互尊互助，团结友爱的同学关系，这也是班级气氛和谐、集体有向心力的关键之所在。

那么怎样培养学生之间互尊互让、和睦相处的情感呢？

(1) 创设友谊情境，指导学生交往。在班级中，有的学生朴实厚道，从不斤斤计较；有的学生待人热忱，愿意主动帮助别人；有的学生内向持重，能冷静处理同学间的矛盾。对这些学生个性心理品质中的优点，班主任应及时进行表扬，以形成正确的班级舆论。在指导学生交往上，班主任要悉心创设交往情境，组织丰富多彩的教育活动，鼓励学生特别是那些不善交往的学生介入交往，并让他们懂得，互助友爱是集体中必不可少的，应该理解别人，关心别人。

(2) 及时发现并引导学生中自发形成的各种非正式小群体。学生的交往也如成人一样，不可能是等距离的，在班集体内外客观地存在着各种由学生自发形成的非正式小群体。对此不应感到大惊小怪，也不能采取硬性拆散的措施。在一定意义上说，它是学生选择性交往的结果，是建立情谊关系的基地。然而恰恰是这些小群体在某些时候、某些场合左右着班级的局面，造成了同学之间你我亲疏的不团结。对这类小群体，班主任要运用教育艺术，及时予以引导，可采取情感疏通、“角色换位”等方法，引导他们扩展交友范围，将个人的情感融于集体之中，同时干预不正当交往，从而减少离心力，维护班级和谐的局面。

(3) 做好个别学生的工作。在一个四、五十人的班级里，总会有几个有点怪癖的学生，他们明显地表现出与班级大多数人的不协调，对集体持一种漠然的态度。对这样一些学生，班主任要给予特殊的关怀，小心翼翼地抚平他们心灵上的创伤，使他们感到，这里是一个温暖的集体。在这个集体里，无论谁有了难处，都会得到大家的帮助。这样就会在学生心中树立起一个美好的形象，播下团结、友爱的种子。

(4) 让集体充满友谊和爱。学生的集体主义思想，是在丰富多彩的集体活动中产生的，是在生动教育情境的感染下、正确舆论的影响下形成的。因而，在开展内容充实的集体活动中，应当重视使活动成为集体评价的对象，在形成正确的集体评价的同时，激发学生的自尊感，友谊感和集体荣誉感，使每个学生自觉地把自已融于集体之中，逐步养成关心他人、关心集体的好习惯。

调适人际关系的策略

1. 克服怕羞毛病的策略

怕羞是青少年的一种较为普遍的人际交往问题，它是指青少年在社交活动（如班集体活动）中，特别是与陌生人或异性交往时，产生的那种紧张、拘谨乃至尴尬的心理状态，这种心理状态往往会给他们造成很大的心理压力。公允地说，怕羞对青少年来说，有利亦有弊。这是因为，作为人类情感的一种隐含流露，怕羞如同电影中的潜台词一样，会给人留下无穷的韵味，平添几分可爱，从而使青少年（尤其是女性）更具魅力；另一方面，怕羞也会成为青少年生活中的绊脚石。这是因为怕羞往往会阻碍他们与人进行积极的交往，妨碍友谊的发展；怕羞会影响人才的成长，使一个人的才能不能在所有的场合中都得到发挥；怕羞还会导致沮丧、抑郁、焦虑等不良情绪和孤独感，导致性格上的软弱和冷漠。怎样帮助学生克服怕羞的毛病呢？为此，可指导学生做到：

（1）充满信心。黑格尔曾经说过，人应当尊重自己，并应自视能配得上最高尚的东西。对于因觉得自己有某些方面不如人而怕羞的人来说，千万不必为自己的短处而自惭形秽。寸有所长，尺有所短。只要你经常能想到自己的长处，深信“天生我材必有用”，并脚踏实地、兴致勃勃地去勇于实践，你的能力必定能充分发挥。古希腊大演说家德莫西尼斯小时候有口吃毛病，不敢同陌生人讲话。后经过刻苦努力，终成闻名遐迩的演说雄才，就是证明。

（2）不怕议论。仔细分析那些怕在大庭广众中讲话和羞于与人打交道的人的原因，就不难发现，他们最怕得到别人否定的评价。这样，越怕越羞，越羞越怕，便形成了恶性循环。其实，正像俗语“谁人背后无人说，哪个人后不说人”所说的那样，被人评论是正常的事，不必过分看重。有时，别人的否定评价倒可以成为另一种激励自己的动力，推动自己努力前进。美国前总统林肯年轻时演说曾被别人轰下台，但他并未因此气馁，反而奋发图强，最后终成演说大家，就是一例。

（3）丰富知识。要注意扩大知识面，这样，在与各种类型的人交往时，就不会因知识面过分狭窄而受窘。为此，可有意识地阅读一些有关社交知识的书籍，了解和掌握一些进行社交活动的基本知识和技能。

（4）加强锻炼。锻炼方法主要有：

反条件训练。即有意识地创造各种条件，多次重复进行社交登场的预备练习，以使语言流畅和临场时情绪稳定。比如，有怕在大庭广众下发言毛病的人，不妨在开会前拟好讲稿，然后自己再念几次；再把你的观点在家人中自然地说出来；最后，在开会讨论发言时，可因熟悉了自己所要讲的内容，语言流畅了，心情也可以镇定了。

暗示性训练。有时没有条件事先准备，当临上场感到紧张时，可反复暗示自己：“我非常镇定，一点也不紧张……”如能持之以恒地进行这种暗示，便可起到消除过敏、放松情绪的作用。

模仿性训练。即经常注意观察和模仿一些活跃开朗、善于交际、泰然自若的人的言谈举止，以此来对照自己怕羞的弱点，有针对性的加以克服。

（5）掌握技巧。为了能顺利地进行社交，必须掌握一定的技巧。应当承认，诸如如何待人接物，如何引出话题，如何使谈话继续和中止，如何阐明自己的见解等，确实是有一些技巧的。这些技巧除了可以从书本上学习外，

主要还要在交往实践中学习。“不棋找高手，弄斧到班门。”只有勇于参加交往实践，并不怕在能者面前暴露自己的弱点，才能真正掌握交往技巧。而一旦娴熟地掌握了交往技巧，由于心理有了‘底’，自然也无羞可怕了。

2. 消除同学间误会的策略

同学间各种各样的误会经常会发生。有些误会本是小事一桩，时间一长也就忘记了。可有些误会，若不加以说明，会使人牢记在心，如鲠在喉。对于这类误会，是要设法加以消除的。否则，不仅会影响同学间的团结，而且对人的身心健康也会发生不利的影晌。造成同学间误会的原因颇多，如有时是因为我们把别人一些无特定意义的行为当成寓意深长的行为，以致生出种种误会；有时是因为传统的偏见所造成的误会；有时是因为别人的成见造成的；有时是因为某些同学搬弄闲话造成的……等等，不一而足。为了帮助同学能消除误会，应要求学生做到：

(1) 心地坦然。谚云：“平生不作亏心事，半夜敲门心不惊。”误会总要消除，是非终要定论，只是一个时间问题而已。因此，发生误会后，不防坦然置之，即进行所谓“冷处理”。反之，如果感到自己受了莫大冤屈便急忙气急败坏地到处辩白，则可能不但得不到同情，反而会有可能让大家看笑话。

(2) 气量恢宏。对于那些错怪自己的人，不要怀有怨恨。因为剑拔弩张，针锋相对不但于事无补，也许还会节外生枝，造成更大的误会。应该看到，在多数情况下，误会的发生总是意味着误会者与你之间已有某种隔阂，只是这种隔阂未为你所注意，而在一定的条件下，它趋于表面化了。这时，就需要我们做一些“修补工作”。历史有名的“将相和”故事，在这方面可以给我们以启迪。唐人许浑诗云：“湘潭云尽暮山出，巴蜀雪消春水来。”只要我们能像蔺相如正确对待廉颇的误会那样，误会就可能成为“云尽暮山出”和“雪消春水来”的转机。反之，如果对误会意气用事，“以其人之道还治其人之身”，误会就很可能成为彼此关系进一步恶化的导火线。

(3) 寻根溯源。要头脑冷静地分析误会产生的根源，找到症结之所在。如果责任在自己一方，不妨“有则改之”；如果不在，那也不必着急，有谚道：“时间是澄清误会的明矾”。

(4) 对症下药。消除误会，可以采取多种方法。比如，可以与对你产生误会的人平心静气地面谈，也可转托其他人作解释。若这些方法仍不能消除误会，则可请老师或家长出面解释问题。实际上，由于错误的归因所造成的误会，倒很容易消除。因为只要事实摆出来，误会就会烟消云散。至于由于别人的成见，乃至恶意的中伤、诽谤所造成的误会，则对于这种人格的侮辱，应该在有关方面的支持下，勇于斗争，毫不怯懦。对于由于偏见所造成的误会，则不必过于重视。因为能扭转偏见固然很好，无力改变就随它去吧！“我行我素”这句话有时还是用得着的。须知，尽管别的误会会严重挫伤你的情绪，但人的情绪应当为理智所控制。如果别人的说三道四可以左右我们言行的轨迹，那么，我们就很难成为生活的强者。而且，在误会面前消极、退却，反而会授人以柄，使你更苦恼、更消极，并由此陷入消极情绪和行为的恶性循环之中。

3. 正确对待同学背后议论的策略

据社会心理学家对 10 所中学的 872 名中学生的调查，有 33% 的学生对“你平时最害怕什么”这一问题的回答都是“最害怕被人背后议论。”怕人

背后议论，实质上是一种恐惧性情绪反应。产生这种情绪反应的原因很多，但对青少年来说，大多起因于自尊心受到挫伤而一时又找不到摆脱这种挫伤的途径所致。怎样帮助学生正确对待同学的背后议论呢？为此，应要求学生做到：

（1）端正认识。应该把被人背后议论看成是生活中的常事。被人议论，实际上是天天都在发生的事。人生活在群体之中，时刻与群体发生着联系。被人议论，不就是群体与个体发生的一种互动吗？因此，不能说被人背后议论都不是好事。换言之，有议论，就有符合人的需要与不符合人的需要之分。对前一种议论，你听了当然高兴；对后一种议论，你听了心里当然不是滋味。然而，对后一种议论来说，就内容而言，有对与不对之分；就动机而言，有善意与恶意之分。所以，对正确的议论，我们应虚心听取；对不正确的议论，也可以置之不理。

（2）我行我素。爱在背后议论别人的人，往往是嫉妒心很强的人。他们害怕别人比自己强，于是制造事端，编造闲话，中伤你，刺激你，使你情绪不好，气馁松劲。如果你听了这些闲话后，就气恼不平，岂不正中这些人的下怀？俄国化学家布特列洛夫读中学时，就十分喜爱化学。有一次，他背着老师和同学偷偷地进行他设计的化学实验，不料引起试管爆炸。这件事引起了同学的非议，有的还在他的书桌上贴上“伟大的化学家”的纸条，竭尽冷嘲讽之能事。可他并没有气馁，更没有却步，而是百折不挠地继续钻研。10余年后，终于在化学研究方面作出了举世瞩目的贡献。布特列洛夫在年轻时所受到的非议，应该说是十分厉害的了。但他经受住了，意志受到了锻炼，对他事业的成功也有大很好处。一个人要敢于正视别人的议论，不怕别人议论，善于从别人议论中吸取“养料”，这既是意志坚强的表现，也是事业成功的条件。

（3）敢于斗争。常言道“人言可畏”。闲话，如果只出于一两人之口，说说而已，自然可以不必理会。问题在于闲话常常不只是说说而已，而是传播广泛——因为背后议论人者总希望听的人越多越好，传得越广越好，给你造成的压力越大越好。的确，流传广泛的闲话，也称流言，最容易迷惑人，使人信以为真，因而对人的伤害、打击也越大。但是，应该看到，闲话欺侮的是懦弱者：你愈懦弱，它就愈肆无忌惮地伤害你；只要你能勇敢站出来，它就会像面对光明的蝙蝠一样，隐匿逃遁了。所以，对于那些带有造谣、中伤、诬陷性质的闲话，应及时向老师、家长汇报，争取他们的帮助，向背后议论者提出批评。同时，要理直气壮地把事实真相告诉其他同学，让散布流言者“曝光”，这也是对他的帮助。

（4）善于斗争。应该看到，爱背后议论别人的人，常常是一些性格狭隘、多疑善妒，既缺乏高尚生活情趣，又精力充沛的人。对于他们，还应该本着“与人为善”的态度，伸出帮助之手，使他们能做一个心胸开阔、品德高尚的人。具体方法是：

开诚布公地向他们说明事情的原委、真相，使他们认识到自己是无中生有；

帮助他们认识到不负责任地背后议论人的危害性；

耐心地开导他们，授以做人的道理，在开导时要求他们进行“心理位移”法，即将心比心地想想要是自己被人背后议论将作何感受，从而唤起其同情心；

鼓励他们把充沛的精力用到学习中，用到为他人排忧解难上去。这样才能真正有效地制止被人背后议论，并帮助教育好背后议论人者。

4. 正确对待被同学嫉妒的策略

同学间的嫉妒确实是一种可恶的“内耗”。在现实生活中，当某位同学成绩优异，或获得殊荣，或被委以重任，甚至当他（她）聪明灵秀或楚楚动人时，都可能嫉妒伴随而来。为此，可要求学生做到：

（1）“走自己的路，让别人去说吧！”英国哲学家培根曾说过，嫉妒是常见的社会现象，有两种是不会遭人嫉妒的：一是原先条件就比人优越的人，他们取得比别人更优越的地位，别人认为是理所当然的；另一种是付出了巨大的努力才改变自身地位的人，别人认为这种努力是自己所难以付出的，因而也就无所谓嫉妒可言。本来“平起平坐”的人，彼此不相上下，或上下不大，这可以说是一种平衡。后来，有人冒尖超过自己了，原有的平衡被打破，不平衡出现了，于是，有的人就开始嫉妒冒尖者。这种嫉妒将一直持续到冒尖者的冒尖成为稳定的现实，达到新的平衡为止。当然，这种平衡同原先的“平起平坐”的平衡已经具有完全不同的性质。所以，消除别人嫉妒的最好方法，就是致力于新的平衡的形成。易言之，就是遇嫉而进，继续走自己的路，不为别的冷嘲热讽、流言蜚语所分心、所却步。你一、两次考试成绩超过别人，别人可能认为是偶然的，嫉妒的只是你的“运气”；然而，当你的成绩稳定在比别人高的水平上时，别人就会心悦诚服地佩服你是可望而不可及的优等生。此时，你就不再成为他们嫉妒的对象了。这种方法，用但丁的话来说，就是“走自己的路，让别人去说吧！”

（2）向嫉妒者表露自己的不幸与努力。当被嫉妒者感到幸运之时，嫉妒者却因此感到不幸，这种幸运的反差便成为嫉妒者的嫉妒心理产生的源泉。因此，如果你能向嫉妒者主动吐露自己的不幸往事，自己所作出的超人努力以及目前的窘境，就会缩小双方的心理距离，并让对方的注意力转移了。这往往会使对方对你的努力自叹不如，也会使对方感到你的谦虚，甚至会产生对你的同情，从而有可能使妒火“烟消云散”。

（3）主动帮助嫉妒者。主动帮助嫉妒者进步，使其能看到你的潜力所在，也是一种熄灭妒火的方法。在日常生活中我们经常看到，同样是学习、工作，有所成就且肯帮助别人的人，其“人缘”总比“自顾自”的人好，受人嫉妒的程度也来得轻，原因就在于此。当你能主动帮助对方时，嫉妒者就会感到：你的成就和进步对他来说并不是一种威胁，而是出于对理想的追求。当然，这种追求对他也是有益的。

（4）主动求助于嫉妒者。嫉妒者之所以嫉妒别人，往往是由于自己的自尊心没有获得满足所致。因此，如果我们能不计较他的态度和言行，主动找他们去寻求某种帮助，使他感到“你也有要我帮助的时候”，因而自尊心能在不同程度上获得某种满足，这样，妒火的温度就可能降低下来。

（5）让嫉妒者也来分享欢乐。你取得的成绩与别人的帮助总是分不开的，因此，当你取得成绩并获得荣誉时，要注意不要冷落人家，更不要居功自傲。你可以采取各种方法让大家包括嫉妒者在内都来分享你的欢乐及荣誉，这将有助于消除危害人际关系的空气。

当然，有时你尽管作了很大努力，但有的人就是妒火中烧，而且一烧而不可熄。遇到这种情况，你也不必退缩。此时，可在老师和家长的帮助下，对他进行教育。

5. 与同学和好的策略

同学间相处时难免发生口角，出现不和。事情发生后，有的同学试图通过交谈消除隔阂，重归于好。但又往往由于话不投机，致使双方越谈越僵，只好不欢而散。因此，如何与闹别扭的同学和好，也就成了不少同学为之搔首的难题。为了帮助学生能解决此类难题，老师应要求学生做到：

(1) 抓住时机，有选择地说。所谓时机，是指双方能谈得开、说得拢的时候。俗语说：“打铁要看火候”。我们与闹别扭的同学谈话也得选准时机。时机把握不好，谈早了对方气没消，双方难以说到一块；谈迟了对方会加深误解，增加谈话的难度。那么，什么时候才算抓住与对方谈话的时机呢？一般说来，要做到：

在同学情绪高涨时说。人的情绪有高潮期，也有低潮期。当人的情绪处于低潮期时，人的思维就呈现出封闭状态，心理具有逆反性。此时，即使是最要好的朋友赞颂他，他也会不予理睬。反之，当人的情绪高涨时，人的思维就呈现开放状态。此时，他会比任何时候都显得宽宏大量，能原谅别人的一般性过错，也不过于计较对方的言辞。同时，待人也比较温和、谦虚，能程度不同地听进对方的一些意见。因此，当你发现与你闹别扭的同学情绪高涨时，应抓紧时机与其谈话。

在同学喜事临门时说。常言道：“人逢喜事精神爽”。当某种喜事（诸如被评为三好学生、考试取得好成绩、参加某种竞赛获奖等）降临到与你闹别扭的同学身上时，如果我们能上门找其交谈，则对方往往非但不记前嫌，而且认为这是对其成绩的肯定、喜事的祝贺、人格的尊重，从而也就会乐意接受你的谈话。

在同学有和解愿望时说。伦理学的原理告诉我们，绝大多数人都具有“羞恶之心”。这种“羞恶之心”体现在与他人发生无原则纠纷后，会对自己的行为进行自觉地反省。通过反省察觉自己的过错后，一种求和的愿望就会油然而生，并会主动向对方发出一系列试探性的和解信号。这时只要我们能不失时机地找对方谈话，僵局就会打破，关系也会重新“热”起来。因此，我们要善于捕捉对方发出的求和信息。例如，对方主动与自己接近、打招呼，与自己见面时由过去的满脸阴云到“转晴”，或者暗中帮助自己排忧解难等。此时，我们就应该及时地投桃报李，以更高的姿态，更炽热的感情找其交谈，切不可视而不见。否则，对方一旦认为求和试探失败，和解的愿望就会顿消，误解将转化为敌意，别扭将变成严重的对抗。

在第三者有效调解后说。第三者（同学、老师）有效的调解，能铺设双方桥梁。此时，只要你能勇敢地走过“桥”去，心平气和地与其促膝谈心，种种误会就能排除，别扭也就会烟消云散了。

(2) 适合特点，有针对性地说。为了能与闹别扭的同学和好，还必须针对同学的具体特点，做到有针对性地说。具体说来，要做到：

针对同学的兴趣，从不同角度说。兴趣与情感的关系十分密切。当人对某种事物感兴趣时，总感到称心如意，并伴随愉快的情感。因此，从与自己闹别扭的同学感兴趣的事情说起，不仅能消除他的“敌意”，且能实现情感交流，出现“酒逢知己千杯少”的局面。

针对同学的气质，从不同侧面说。人的气质可分为胆汁质、多血质、粘液质、抑郁质等四种类型，这四种气质的人，在言语上往往呈现出各自不同的特点。例如，胆汁质的人喜欢直言快语，厌恶罗嗦重复。他们“火气旺”

脾气大，易于与人顶嘴、吵架，我们与他们谈话时，应运用谦和的语气，从启发、自责的方面去说。多血质的人比较能言善辩，说话比较圆滑，当话不投机时，会与对方争论。但过后不久，不快的情绪就会烟消云散。与此类人谈话，宜单刀直入，开诚布公，以有力的事实和道理进行规劝、说服。粘液质的人，言辞稳重，不易动气，但比较固执，难以听进不同意见，当对方话题中有涉及到自己的问题时，会反复解释。抑郁质的人，言辞温和，语调轻细，但很计较对方说话的态度，重视对方说话的用词和语气，如果我们稍有不慎，便易使对方产生疑心和忧虑。与自己闹别扭的同学如果属于这两种气质类型，则与他们谈话时，就要运用“迂回战术”，多用暗示和婉转语气，商讨性地谈。总之，只有这样针对同学的气质特点有区别地说，才能使双方关系出现“柳暗花明”的转机。

(3) 尊重人格，有礼貌地说。心理学家发现，人们在日常生活之所以造成不和，大多与出言不逊有关。因此，要想与闹别扭的同学和好，还必须在言辞上注意尊重对方的人格，做到以礼待人。具体说来，要做到：

讲究“卫生”，不说脏话。脏话容易将人激怒，人只要一发怒，谈话就难以进行。所以，与闹别扭的同学谈话时，一定要严禁脏话出口。

控制情绪，不说气话。闹别扭的同学本来就与我们在感情上存有芥蒂，你说的每一句话，乃至每一个词，他都会仔细咀嚼，认真品味。一旦品出你的谈话中有半点生气的味道时，他的头脑中就会产生“原来你是来教训我的，哼，谁吃你那一套”的想法。这样，他不是当即顶撞你，就是拂袖而去或闭口不言。所以，与闹别扭的同学谈话时，千万不要带丝毫不满情绪，更不能说气话。倘若对方说气话，我们也应该从团结的愿望出发，在态度上注意忍让。

主动检讨，不说空话。主动地、实事求是地检讨自己的过错以求得对方的谅解，是尊重对方人格的一种最实际的表现，同时这也能唤起对方的同情心和羞耻感，继而作出友好的表示。

赤诚相见，不说假话。说实话，道真情，是求得对方谅解的一个有效方法。因此，要想与同学和好，一定要注意以心换心，说真话，讲实话，切忌用花言巧语来欺骗对方（其实结果只能是自欺欺人），这样才能两心相印，消除隔阂。

6. 善于开玩笑的策略

同学之间在一起时免不了要开玩笑。好的玩笑，据心理学家研究，至少可以给人带来四点好处：第一，开个好的玩笑，可以使人获得情绪能量的释放。当你开怀大笑时，内心的紧张约束突然消失了。对此，有人戏称为“自由的爆发”。第二，开个好的玩笑，可以活跃群体心理气氛：没有玩笑、说笑的群体，心理气氛是凝固的，在这样的心理气氛中生活、工作、学习，人不会十分愉快，所以，不虐不谑的玩笑，对任何群体都是需要的。第三，开个好的玩笑，可以增强彼此间的亲近感。你愿意同我开玩笑，这表明你对我没有见外。所以，好的玩笑是人际关系亲善的信号。第四，开个好的玩笑，可以使人在笑声中得到启发，受到教育，增长知识，该匡正的匡正，该变通的变通，若能这样，人就会在玩笑中变得聪明一点。但是，正像王实甫在《西厢记》中所说的那样，低级庸俗的所谓“开过了头”的玩笑，则是一种恶作剧，有百害而无一利。那么，同学之间究竟怎样开玩笑才能有益无害呢？人际心理学家认为，应该注意以下 10 戒：

(1) 戒不看对象。由于性别、年龄、性格等方面的差异，并不是所有的人都喜欢开玩笑的，这就要因人制宜。具体来说，就是要注意：性别。男同学和女同学对语言情境的承受能力不尽相同。一般说来，男同学对语境的承受能力较强，一般的玩笑不会导致他们难堪，而女性正好相反。所以，开玩笑亦要“男女有别”，切不可过“重”地对女同学开玩笑，使其下不了台；性格。一般说来，与性格开朗、大方、豁达、健谈的同学开玩笑时，在内容、方式、情境的“自由度”上可以更大些，否则要注意分寸，尤其是对那些性格内向、多疑好猜、抑郁寡欢的同学更是如此。

(2) 戒不看场合。一般说来，严肃、静穆的场合（如扫烈士陵园、早晨升旗等时）不应开玩笑；在喜庆的场合，要注意自己所开的玩笑能否给喜庆的环境增添喜悦气氛，如果因为你的玩笑而使别人扫兴就不好了；学习时不宜开玩笑，其理由不言而喻；吃饭时也不要开玩笑，因为这不仅有碍卫生，且很容易因笑而将食物误吸入气管，甚至导致食物堵塞气管而窒息猝死的严重后果。

(3) 戒不看时间。开玩笑也要看时间。例如，自修时教室内是需要安静的，如果有人开玩笑，你追我赶，会影响自己和其他同学的学习，这就成了与学习“开玩笑”了。

(4) 戒不问心境。“人逢喜事精神爽”。当同学心情愉快、情绪热烈、语言气氛活跃时，可以适当地多开一些玩笑，即使“重一些也无妨；反之，当对方心情郁闷、情绪低沉、不爱交谈时，就不宜开玩笑，否则将“自讨没趣”。

(5) 戒取笑缺陷。每个人在生理上、心理上都可能有一些缺陷，这些缺陷会使人遗憾、烦恼、痛苦、自卑。一个有良好道德修养的人是不会把人的这些缺陷当作笑料的。“恶语伤人恨未消”。如果你用人的这些缺陷来开玩笑，你将深深地被人憎恶，同时也证明你是一个“缺德者”。

(6) 戒搞恶作剧。恶作剧有时虽可以引起哄堂大笑，例如别人往下坐时你抽掉人家椅子，使其摔个四脚朝天，人们可能会因此人动作笨拙发出笑声，但这样的笑声是可悲的。曾有学生冒名谎报病情、谎报火警，造成了严重后果，类似这样的恶作剧，千万要不得。

(7) 戒出人之丑。一般地，每个人都有其“丑”，如生活、学习中的挫折，或者已经改正了的不检点行为，这些是不宜拿来作笑料的。例如某学生有两门功课不及格，你就不能寻开心地说他提着一对红灯笼回家。这种玩笑不该开，开了也笑不出声来。

(8) 戒不相对等。开玩笑应该是相互可以接受的：你可以开我的玩笑，我也可以开你的玩笑，这样就不至于产生不公平感。如果企图在开玩笑中单方面占上风，永远居高临下，这就很难使双方关系融洽。

(9) 戒不讲分寸。开玩笑也得讲分寸，不可只图自己的兴趣、痛快，而不顾对方是否能接受，开起来就乱说一气，没边没沿，没完没了。此外，“君子动口不动手”，说说笑笑即可以了，不可动手动脚。因为一旦动起手脚，其结果常常假戏真作，既伤皮肉又伤感情。

(10) 戒污言秽语。开玩笑是运用幽默的语言，艺术地进行思想交流和感情交流的，这就要求语言必须纯洁、文雅。污言秽语，不仅使语言环境中充满了难闻的“气味”，对听者来说也是一种侮辱，至少说是一种不尊重，同时，也说明你情趣低俗，修养不高，这样，有谁还愿意与你一起交流思想

和感情呢？

解决不良人际交往的钥匙

一、如何消除隔阂：

1. 查明原因

如果发现自己与别人有隔阂，人际关系紧张，就要想办法查明造成隔阂的原因，以便“对症下药”。你可以用这些方法：第一，深刻反省，查找自身的原因；第二，开诚布公地向对方正面询问；第三，通过谈心或书信试探询问；第四，有些话自己不便当面启口，可以请第三者帮助解决，但所选的中间人要诚实可靠，富有经验，又乐于助人。

2. 适时调适

在查明原因之后，要及时有针对性地采取措施，调整自己的言行，向对方发出和解的信号。如果发现自己伤害了别人，就应该放下架子，诚恳地向别人赔礼道歉，请求对方原谅；如果发现隔阂并非什么大的问题造成，而是一些误会引起的，就要及时解释、说明，必要时可请第三者帮助解释说明，误解一澄清，彼此之间的关系也就会得到改善和恢复。

3. 疏通感情

查明原因，适时调适之后，并不表示关系就能完全复原，还应注意疏通彼此的感情。这需要花一定的时间和精力，主动关心对方，和对方一起活动，谈心，用真诚驱散双方心灵的阴影。

二、消除人际关系紧张状况时还要遵守以下原则：

1. 谅解宽容

和同学产生隔阂，很可能原因不在自己而在对方，这时，你也要善于谅解和宽容别人，慷慨大度地捐弃前嫌。一点小事就耿耿于怀，而且，总是想着如何报复别人，得理不饶人，势必使别人退避三舍，不敢、不愿同你继续交往。相反，如果胸怀豁达开朗，体谅宽容别人的过失，常会使对方更感愧疚，并以加倍的努力来弥补过去的失误。

2. 自然大方

改善紧张的同学关系时，一定要自然大方，有分寸，要看准时机，掌握好火候，要在共同活动中，不露痕迹地消除隔阂。绝不可装腔作势，生硬唐突，也不能过分热情，显出讨好、奉承的样子来，以免对方猜忌、反感，导致更深的隔阂，或者让别人瞧不起自己。

3. 真心诚意

诗人白居易说：“动人心者莫先乎情。”要改善与同学的紧张关系，就不能虚情假意，口是心非。应当以真挚的情感、诚实的态度去拨动对方的心弦，让对方从内心相信和理解你的友好愿望，接纳你的行为。

4. 谦虚温和

在改善紧张的人际关系时，要讲究策略上的迂回婉转。双方关系毕竟不很融洽、和谐，对有关问题都还很敏感，因此，谈话时要语调平缓，态度谦和，不可语言莽撞、气焰逼人，也不能一味地找证据，来证明自己是错的、对方是错的，越是这样，对方的抵触情绪会越大，就越谈不上改善关系了。

5. 心胸坦荡

要消除隔阂，就必须克服自身的闭锁心理。敞开心怀，适时地“表现自

己”，适当地“暴露自己”，让别人感到一个真实的你，这是改善人际关系的一个重要的条件。

学生不良交往的抑制

苏格拉底有句格言：“告诉我谁是你的朋友，我就能说出你是什么样的人。”这说明在社会生活中，交往朋友的重要性。近年来大量的事实说明，对违法犯罪青少年最直接的影响是交上坏朋友或是堕入了犯罪团伙。可见，不良的交往既是导致青少年犯罪的一个重要因素，又是违法犯罪青少年的一个重要心理特征。

其一，不良的人际交往是青少年违法犯罪的“中介变数”。青少年犯罪的原因是多种因素的，家庭、环境、学校、社会文化生活等多方面都同青少年犯罪相关，但是，在这些众多的相关因素中，并不是所有的因素都与青少年的犯罪直接有关，相反，许多的相关因素是通过一个“中介变数”而与青少年犯罪相联系的。例如，在家庭因素中，家庭不健全（包括父母双亡、父亡母嫁、母亡父娶、父母离婚、父母管理不当等）可能成为青少年学生走向犯罪道路的客观因素，但是，这些因素往往都是通过交不良朋友这一点起作用的。

其二，不良交往对青少年犯罪动机的形成有催化作用。首先，不良交往是形成青少年违法犯罪的直接动因。对违法犯罪青少年的大多数来说，开始并没有明显的犯罪动机，而是在社会交往中受坏朋友的影响、怂恿、引诱、激将而产生犯罪动机和参加违法犯罪活动的。这不仅说明青少年不成熟的特点，也说明不良交往对青少年走上犯罪道路有一定的影响。其次，不良交往还对青少年犯罪动机形成强化作用。这是因为青少年之间的不良交往活动能使他们增强安全感，减轻罪责感，有“法不治众”的侥幸心理，这就为其犯罪动机的形成起了催化作用。

其三，不良的交往扩大了青少年违法犯罪的危害性。这种危害性的扩大有两个方面的表现：导致违法犯罪青少年的人数增加；表现为作案情节、作案手段和后果变得更加复杂、严重。因为不良的交往是“交叉感染”，形成犯罪团伙，它促使一些人从单一性作案到多元性作案，导致许多恶性案件的发生。

其四，不良的交往加重了预防和矫治青少年违法犯罪的困难。对青少年违法犯罪现象，学校、家庭、社会采取了许多良好的防治措施，但是，这些措施常常受到不良交往的干扰。比如许多青少年由于受到良好的教育，曾经是家里的好孩子、学校中的三好学生，但由于不良的交往，经不起坏朋友的引诱，走上了违法犯罪道路；而一些犯过罪错的青少年，经过公安部门的帮助教育，有悔改表现，想重新做人，但由于摆脱不了坏朋友的引诱、威胁，从而重蹈覆辙，成为惯犯。可见，不良交往是预防和矫治青少年违法犯罪的一个重要障碍。

在现实生活中，虽然不能把不良交往同违法犯罪等同起来，但对于青少年来说，由于不良交往而导致违法犯罪的现象的确很多，这一点必须引起家庭、学校、社会各方面的高度重视，多采取措施来防治青少年的不良交往。

一、抑制和消除社会环境和家庭环境中的消极因素

社会环境中的消极因素是造成青少年不良交往的重要条件之一。青少年

既是社会的一员，他们的交往就不能不受社会其他成员的影响。从我国目前的社会环境来看，还的确存在很多交往上的消极因素。一个值得注意的社会原因是待业现象的存在。青年待业，使其精神苦闷，强化了他们进行社会交往的意念，充裕的时间又为他们的社会交往创造了条件，他们易受坏人的拉拢腐蚀，从而形成不良的交往。由于不良的交往这一社会现象具有长期性和复杂性的特点，由于社会消极环境因素的存在，使青少年的不良交往类似割青草，很难根除。可见社会消极因素对青少年不良交往的影响绝不能低估。

不正确的家庭教育对青少年的不良交往也有特殊的影响。家庭是社会的基本细胞，也是青少年开始交往的起点，家长则是他们的第一任教师。事实证明，青少年的不良交往同家庭教育的不当分不开。

(1) 有些家长不重视子女的交往活动，对自己的孩子参加不良交往听之任之，致使青少年滑进不可救药的漩涡。

(2) 有些家长对孩子的交往没有放任自流，而是严加约束，但往往方法不当，简单粗暴，采取棍棒教育方式，以为不打不成器，致使学生无法忍受，逃离家庭，浪迹社会，到“哥儿们”当中寻求温暖。这一现象也十分普遍。

(3) 有些家长和孩子的观念差异大，思想不能沟通，甚至对立，孩子为摆脱困境而混迹于社会。处于这种情况下的青少年空虚幼稚，在十分复杂的社会环境中极易受人之骗或与一些有劣迹的青少年交往，走上邪路而不能自拔。

(4) 有些家庭缺乏家庭温暖，从而促使孩子在不良交往中获得感情上的“满足”。

(5) 有些家庭本身的不良的交往影响着孩子的交往。俗话说：“上梁不正下梁歪”，家长的不良交往无疑会直接影响孩子的成长。从仿效成年人的不良交往开始，青少年会很快地形成自己的不良交往。

抑制和消除社会和家庭环境中的消极因素是极其重要的，因为青少年时期是他们辨别能力、控制能力、抵抗能力比较薄弱的时期，所以为了对未来负责，防治青少年的不良交往，就必须根除社会和家庭环境中的消极影响。

二、加强集体主义教育，培养良好的集体

青少年不良交往的形成与学校教育的缺陷有很大关系。学校是青少年的第二家庭，是青少年学习知识、介入社会交往的中心。如果学校能够全面地关心每一个青少年，从而使他们参加良好的交往，就会减少形成不良交往的可能性。但事实上，我们当前的学校教育工作在集体培养和集体观念的形成上，还存在着一定的缺陷。

(1) 不是全面贯彻党的教育方针，往往重智育轻德育，片面追求升学率，弱化思想教育，使以利己为目的、不择手段的不良交往频频发生，从而使学生走上犯罪道路。

(2) 某些教师教育方法简单粗暴，通常表现在对学习成绩不好、纪律性差的学生，教师缺乏耐心的说服教育，惯于板起面孔训斥，甚至动用行政手段将学生撵出校门，使他们成为无书可读的“飘”在社会上的“流失生”。这些青少年的精神会更加空虚，思想更加苦闷，往往被坏人引诱，形成不良的交往，会很快走上犯罪道路。

(3) 重点学校、尖子班的出现给学生的思想带来了一些副作用。片面追求升学率，只注意少数尖子生的培养，忽视对大多数学生的教育，使少数学生破罐破摔，不求上进，对抗教师，对抗集体，进而对抗社会。这种社会影

响相当消极。

不良的交往与良好的交往是对立的矛盾，甚至是激烈斗争的。而每一个青少年绝无离开交往的例外，不是参加良好的交往，就是陷入不良的交往。由于学校教育的种种缺陷的存在，使一部分青少年逐渐远离集体，对集体活动和正当交往不感兴趣。对自己的集体失去信任感，就使他们到集体外去寻求适合自己需要的新的交往对象，于是“物以类聚，人以群分”，不良的交往关系就形成了。这就要求青少年的集体必须不让一个成员轻易离开集体，同时应该千方百计地把陷入不良交往的青少年挽救出来，使他们重新成为集体中的一员。

马卡连柯说过：“不管用什么劝说也做不到一个真正组织起来的自豪的集体所能做到的一切。”加强对青少年的国情教育和集体主义教育是十分必要的。一个好的集体具有明确的目标、坚强有力的核心和正确的舆论，它像一座熔炉，以它自身良好的作风习惯，把青少年团结在集体之中，通过集体教育培养青少年的集体荣誉感和责任感，发挥集体对其每个成员的影响作用，这样就必然会削弱不良交往。

三、提高自身的认识能力，培养正确的价值观

虽然社会环境的消极因素、学校教育的缺陷、家庭教育的薄弱无力对青少年的交往起着重要的甚至是决定性的作用，但是，为什么在同一社会条件下，有的青少年有着良好的交往，而有的却形成了不良的交往呢？这就要求我们来考察一下违法青少年的自身因素。

(1) 青少年的心理特征是情绪强烈易冲动，情绪波动难以控制，独立意识增强，总想摆脱成人的管束，自我评价能力带有片面性和表面性，这种心理特征主要表现在交往之中，就决定了青少年交往的不可避免的局限性；交往易受感情左右，有时也带有盲目性；他们向往与同龄人交往，以此削弱对成人的交往，这就使交往带有偏激性和片面性。心理不够成熟，在模仿、暗示等诱因刺激作用下，青少年很容易被不良的交往吸引住。同时，也由于自己不成熟，青少年已经形成的良好交往也并非是稳固不变的，它具有较大的可变性，在一定外界条件的影响下，良好的交往容易被不良的交往所代替。

(2) 青少年自身的不良欲求是不良交往的基础。多数违法犯罪青少年都有些不良的欲求，如吸烟、赌博、说下流话以及偷窃等。这类欲求在集体中和良好的交往中是不能满足甚至遭到抑制批评的，于是他们在心理上就产生反感的情绪，在行为上表现为逐渐脱离集体，对集体活动不关心、不参加。同时他们逐渐接近另一类团体，在这类团体中他们不良的欲求不但不受压抑，而且可以充分发泄，加上彼此影响就使不良交往紧紧地吸引住他们。有些青少年开始只有某一方面的不良欲求，但是由于受不良交往小环境的影响，很快巩固并发展成多方面的不良欲求，形成难改的恶习。俗话说“学坏容易学好难”就是这个道理。

(3) 错误的价值观。他们的利己主义观，会对积极的集体活动产生反感和对立情绪，也会对不良的交往产生好感和向心力。这种错误的价值观的危害是极其严重的。

提高学生自身的认识能力和培养正确的价值观，能使学生在交往中具有选择的能力，增强自觉性，减少盲目性，同时能对不良影响进行有效的识别和抵制。事实证明：这是防治青少年不良交往的一个积极措施。

对于青少年的不良交往，全社会都应给予充分的重视，要求社会、学校、

家庭紧密结合，亡羊补牢，引导青少年进行良好的交往。

