

《人际关系的协调》

图书基本信息

书名：《人际关系的协调》

13位ISBN编号：9787110077498

10位ISBN编号：7110077497

出版时间：2013-1

出版社：科学普及出版社

作者：李百珍 等

页数：187

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《人际关系的协调》

前言

为自己的成长担当责任 学会心理自助 做自己成长的主人 著名心理学家罗杰斯说：“人生的意义在于成长。”青少年正处于从不成熟走向成熟的成长时期，生理发展迅速，心理变化显著。在这一过渡时期，不少青少年独生子女的独立性和自我调节能力比较差，面对应急事件，时常会不知所措，甚至会感受到很大的心理压力和中突。如果这些心理问题长期得不到解决，就会在情绪、行为等方面有异常表现，甚至罹患心理疾病。为此，对青少年进行必要的心理健康教育就显得尤为重要。国内外的实践证明：心理健康教育不仅是一套方法和技术，更重要的是体现了一种实践性很强的先进理念。

人格的完善与优化比智慧、能力的增长更为重要。素质教育虽然提倡很多年了，但就目前情况来看，社会各方面仍然只对青少年知识的获得和智能的提高更为重视，而对他们优良心理品质的培养和优良性格的塑造相对忽视。青少年心理健康教育是素质教育的一个重要方面，它的最终目的是充分挖掘和发挥人的智慧潜能，不断地优化、完善人格，使人变成心理健全的人。青少年心理健康教育的主要内容是：自我意识的培养、人际关系的协调、学习心理的探析、不良情绪的调节、优良性格的塑造、青春花季的探秘、成长挫折的应对以及心理卫生的维护、心理障碍的预防和初步矫正，这即是该丛书各分册的具体内容。心理健康教育是让青少年被动地接受成人的“灌输”，还是主动地心理自助？我们认为人生的命运掌握在自己手里，青少年朋友要为自己的成长担当责任，学会心理自助，做自己成长的主人。诚然，年轻人的成长离不开家庭、社会影响和学校教育，但是这些都是外因，自身的努力才是内因。青少年朋友不能把成长中的不如意，全归咎于父母、老师或社会，应该学会心理自助、自我教育、自我学习、自我帮助，自觉地汲取社会各方面有利于自己成长的积极因素，抵制消极因素的不利影响。帮助青少年朋友正确面对紧急事件，学会心理自助，促进个人的成长进步是该丛书的宗旨——介绍心理学的相关知识，并引导青少年用心理学的科学知识分析自己的心理现象，解决遇到的心理难题，使自己健康、快乐地成长。我们期望在这套丛书的帮助下，使每位青少年朋友能够掌握有效的应急措施，进而塑造出良好的个性心理素质：积极向上、有自信、会学习、耐挫折、乐观开朗、善于交际、意志坚定……青少年朋友在阅读这套丛书时，可以先看看反映当代青少年风貌的丰富的鲜活事例，再慢慢学习一些相关的心理学知识，最后领会其中蕴涵的深刻理念。在紧张的学习之余，以轻松、愉悦的心态，细水长流地品读这套丛书，这不仅会帮助青少年朋友有效地面对应急事件，促进心理成长，而且还会增强对心理科学的兴趣和爱好呢！李百珍 2012年3月8日

《人际关系的协调》

内容概要

青少年朋友们，你在紧张的学习之余，想过下面这些问题吗：我与我的同学、老师、家人相处得融洽吗？我经常因为相处不好而感到烦恼、担心吗？我很想拥有一个好的人际关系，该怎样做？

良好的人际关系 和谐、友好、积极、亲密的人际关系使人精神愉快，心情舒畅，周身放松，可以促进我们的学习和工作。相反，不和谐、紧张、消极、敌对的人际关系使人产生不愉快的情绪，如愤怒、抑郁、孤立、忧伤等，不但会影响学业、工作，还会影响身心健康。社会心理学研究表明：良好的人际关系是一个人心理正常发展，个性保持健康，学习、工作富有成效和生活具有幸福感的重要条件之一。孟子云：“天时不如地利，地利不如人和。”所以一个人有好的人际关系，不仅会使我们年轻的年代过得愉快充实，而且还会使我们拥有美好前途和事业。那么，拥有好的人际关系会给我们现在和未来的人生带来哪些好处呢？李百珍等专著的《人际关系的协调》将为您详细讲述其中的种种原因，并告诉你如何做。如果你想拥有良好的心态，和大家和谐相处，不妨来看看《人际关系的协调》吧！

《人际关系的协调》

作者简介

李百珍，天津师范大学心理学教授，兼任天津市心理卫生协会副理事长等职。国内著名心理健康教育专家。主要研究方向为咨询心理学和心理健康教育。于1986年获“全国家庭教育工作园丁”奖章。独著或主编6部专著，主编《阳光少年心理成长之路丛书》《阳光少年心理成长家长辅导丛书》《青少年心理健康自助应急必备丛书》三套心理科普丛书，创作《青少年心理健康教育挂图》一套，共计500余万字。其中，《青少年心理卫生与心理咨询》《中小学生心理健康教育》被遴选为教育部推荐教材，《阳光少年心理成长之路丛书》获得天津市第十一届社会科学优秀成果（·科普读物）一等奖，该丛书中多本图书被新闻出版署推荐为“农家书屋”重点书目，并被多个省、市遴选为大中小学校图书馆藏书。

《人际关系的协调》

书籍目录

为什么要学会人际交往 正常的人际交往可以促进身心健康 好的人际关系可以促进个人成长发展 良好的人际关系可以促进事业成功 良好的人际关系使人终身幸福 青少年朋友关系的特点 青少年朋友关系的作用 1. 心理抚慰 2. 稳定情绪 3. 代偿作用 青少年朋友关系的类型 1. 挚友 2. 好友 3. 伙伴 青少年朋友关系形成的原因 1. 相互接近 2. 同情挚爱 3. 尊敬共鸣 4. 集体合作 青少年朋友关系的现状 1. 朋友圈子逐渐扩大 2. 同性朋友多于异性朋友 3. 美国学生比中国学生朋友多 4. 中国学生更倾向于不结交异性朋友 中学生人际压力的发展特点 女生人际压力高于男生 男生人际冲突压力稍高于女生 城镇学生的人际压力略高于农村学生 农村学生的人际约束压力显著低于城市学生 重点中学学生的人际压力显著高于非重点中学学生 初二是人际关系发展的关键期 中学生的人际压力随着年龄增长而增长 获得好人缘的秘诀 听——耳朵比嘴巴更重要 1. 耐心倾听 2. 虚心倾听 3. 会心倾听 说 1. 说对方感兴趣的 2. 赞美要表达 3. 感恩要表达 4. 叫出他人的姓名 做——关心他人 1. 心中有他人 2. 细微处做起 诚——以诚待人 1. 诚信危机 2. 一诺千金 信——以信取人 1. 言必信行必果 2. 君子坦荡荡 移情——设身处地替他人着想 1. 换位思考：良好沟通的第一步 2. 子欲取，先须予——你要别人怎样对待你，你就先怎样对待别人 宽——宽容待人 1. 胸怀要宽广 2. 度大集群朋 3. 宽容要表达 4. 给人台阶下 恢——幽上一默 1. 幽默是人间润滑剂 2. 幽默要高雅 接受被拒绝 1. 难免遭拒绝 2. 自信——承受拒绝的基石 3. 十分的努力，一分的机会 学会拒绝 1. 勇敢地说“不” 2. 拒绝要果断、明确 同桌岁月——如何处理同学关系 摆脱孤独——积极交往 1. 乐观自信 2. 融入集体 3. 互相拜访 4. 广泛交友 5. 学习交往技巧 奥赛罗之剑——当遭受嫉妒时 1. 走自己的路，让别人去说吧 2. 向嫉妒者“示弱” 3. 主动求助于嫉妒者 4. 主动帮助嫉妒者 5. 让嫉妒者一起分享欢乐 当与同学发生矛盾时 1. 抓住时机，有选择地说 2. 适应特点，有针对性地说 3. 尊重人格，有礼貌地说 摈弃自私学会分享 1. 接受父母“狠心”的分享 2. 通过移情学会分享 当遭遇诬陷时 1. 客观认知反应适度 2. 寻求社会支持 血缘如歌——如何与父母相处 让内心充满力量——当父母离异时 1. 善待父母 2. 善待自己 3. 积极适应生活 风雨同舟，共渡难关——当家长失业时 1. 细心关心父母 2. 深刻地理解父母 用情感的火花温暖家人——当父母生病时 1. 承担家务劳动 2. 合理安排生活 3. 关心、体贴父母 人定胜天——当父母贫穷时 1. 相信“人定胜天” 2. 营造乐观和谐的家庭氛围 3. 给家人鼓劲 我要做自己——当与父母的想法不一致时 1. 像成人那样处事 2. 换位思考 我有我梦想——当与父母的理想不一致时 1. 坦诚沟通 2. 商榷理想志向 学校里的故事——如何处理与老师的关系 老师的压力有谁知？——假如我是老师 1. 理解教师工作的辛苦 2. 尊敬老师 3. 委婉地向老师提意见 倾斜的天平——当老师不公平时 1. 是否真的不公平 2. 不公平和知识分开 3. 认清学习为谁 4. 与老师沟通 5. 豁达大度 批评是爱——当老师批评我时 1. 批评是爱 2. 锻炼受挫能力 “喊你家长来！”——当老师请家长时 1. 勇敢承认错误 2. 大度相向 3. 尝试改变暴力型父母 星星恋上太阳——当我暗恋老师时 1. 理智地对待 2. “师生恋”难有圆满结果 3. 求助家长 程门立雪今说 1. 尊重老师的劳动 2. 听从老师的教诲 3. 对老师要有礼貌 4. 对老师要关心体贴 人际关系测量 社交能力自测表 1. 简介 2. 量表内容 3. 评分标准 看看你的人缘 测测你受欢迎的程度 1. 简介 2. 量表内容 3. 评分标准 你与朋友们处得愉快吗？ 不要让人讨厌你 参考文献

章节摘录

宽——宽容待人 宽容逝去，友谊不存 有一个女生与寝室里的同学一直处得不好，为此她很苦恼。她每天最早起来，都是轻手轻脚的，可室友老说她弄出声音让大家睡不好觉。每次下雨，其他室友总是互相帮助收拾晾晒的衣服，唯独不帮她收。每回打开水，寝室里的同学们总是互相帮忙，替他人打水，唯有她水瓶是空的。她苦思不得其解。原来她要求他人比较“严格”，晚上室友讲话，只要已经熄灯，她会以不容置疑的话语要求大家立马无声。于是她的要求引来了室友的反要求——早上，我们都要安静。她也会多打水，次数不在少数，只是人家倒了她水瓶里的水，她马上会有微词。寝室里的人关系都不错，而她至今没有朋友，甚至没有伙伴。这个女孩不知道在寝室这个小集体中，有一样东西是不可缺少的，那就是宽容。一直没有人对她明说：宽容一旦逝去，友谊就不复存在了，那么苦恼就随之而来。苏婉是一位个性很强的少女。平时同学中谁一说不合她心意的话，马上撅起嘴不高兴了。一天早晨，她一人做了宿舍卫生，一位与她同时的值日生小高很不落忍，说：“你别都做了，你一个人做卫生，好像我偷懒似地。”苏婉想，我好心好意替你做了值日，你没有感谢我，倒说出这样的话来。她生气地摔门就走了。那位同学不知道自己哪里说错了，就哭起来了，搞得俩人都不高兴。我们审视苏婉的行为在什么地方出了问题呢？苏婉对待同学心胸比较狭窄，不够宽容。平时听到“不合她心意的话，马上撅起嘴”不高兴。这次值日，本来她主动替他人做值日是好事。其实同学小高，说了“你别都做了”的话是好意，小高看她一人干了两人的活，做了自己应该做而没有做的事情，心里很不安。她却不依不饶地摔门就走了，人家小高的好心被误解了，当然不高兴了。宽容是一味亲合剂。与人相处，宽容待人非常重要。少年朋友常问，与朋友闹了别扭怎么办？答曰：退让一步，海阔天空。宽容会让隔阂成为过去，宽容会让友情有个新的起点。宽容会不会失去个性？当然不会，宽容是一种释怀后的气度，宽容会赢得别人的尊重和理解。然而宽容的品质不是天生就有的，宽容也需要学习和长期不断地养成，它需要高尚的修养和技巧。

1. 胸怀要宽广 宽容之心必拥有一颗广阔的胸怀。人生不过沧海之一粟，渺小如浮尘，有宽容之心的人则超脱渺小，变得伟岸高大。有宽容之心的人一定有远大的理想。凡是斤斤计较，工于计算的人，不可能有宽容之心。无怪乎苏东坡写道：“匹夫见勇，拔剑而起，挺身而斗，此不足为大勇者，天下有大勇者，猝然临之而不惊，无故加之而不怒，此其所挟持者甚大，而其志甚远矣！”他的意思是说，真正勇敢的人在突然遇到危险的时候，在别人无缘无故地加在自己身上的罪过冤屈的时候，能够不惊不怒，这是因为他们怀有远大的志向和抱负啊！真正的宽容是要承认错误已经发生，进而认识到犯错误的人仍然值得尊重。它并不意味着赞同那种错误的行为。如果你要求别人宽容，那就意味着，你要承认了自己所犯的错误，并认识到你要改正这个错误，或者说至少你将不再重犯这个错误。 P75-76

《人际关系的协调》

编辑推荐

青少年朋友在阅读这套丛书时，可以先看看反映当代青少年风貌的丰富的鲜活事例，再慢慢学习一些相关的心理学知识，最后领会其中蕴涵的深刻理念。在紧张的学习之余，以轻松、愉悦的心态，细水长流地品读这套丛书，这不仅会帮助青少年朋友有效地面对应急事件，促进心理成长，而且还会增强对心理科学的兴趣和爱好呢！李百珍等专著的《人际关系的协调》便是其中一本。

《人际关系的协调》

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com