

图书基本信息

书名：<<青少年健康成长丛书-怎样与朋友相处>>

13位ISBN编号：9787811410440

10位ISBN编号：7811410443

出版时间：2011-5

出版时间：安徽师范大学出版社

作者：黄虎 编

页数：126

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：<http://www.tushu007.com>

前言

“少年兴则国兴，少年强则国强”这是著名教育家梁启超曾经说过的话。的确，青少年的素质决定了国家未来的发展。我国农村人口众多，据2005年底开展的全国人口调查工作的数据表明：全国人口中，居住在乡村的人口74471万人，占总人口的57.01%。在人口占中国半数以上的农村，农村青少年的成长必然在一定程度上决定了我国的发展。由此可以看出，农村青少年的健康成长是十分重要的。然而目前，相对于城市来说，农村发展缓慢，公共设施极为有限，要做到良好教育青少年十分困难。城市少年的学习有各城市的图书馆和大型书店来帮助，然而在农村，这些基础设施严重缺乏，买书有资金上的限制。这样的缺乏和限制导致农村青少年的教育只限于课堂和课本，缺少关于人生和生活知识的宏观把握，常常导致农村青少年辍学、休学，得不到应有良好的教育，有些青少年不得不过早面对社会，也在一定程度上限制了他们的发展，使他们难以在以后的生活和工作中发挥原本应有的作用。这些因素的存在导致了农村劳动力人口总体文化素质偏低，影响了社会主义建设事业的健康发展。2007年3月，中央八部委联合下发了《“农家书屋”工程实施意见》，提出了“十一五”期间在全国建立20万家“农家书屋”的计划。这是党中央服务“三农”、支持“三农”的治国理念的深入，同时也是对农村青少年成长的关注，本套丛书就是在这样的环境下诞生的。本套丛书致力于解决青少年常见的问题，结合农村的实际情况，深入浅出的将科学知识融入讲解当中。

。主要关注青少年心理常见问题，运动损伤、自然灾害等问题，给予青少年成长生理和心理的帮助。希望能帮助农村青少年树立正确的社会价值观，使他们健康成长，成为社会的栋梁之材。青少年健康成长系列丛书选择了农村青少年学习成长中的普遍问题，为青少年的健康成长保驾护航。这些问题是：习惯决定健康、影响青少年健康成长的要素有哪些？怎样提高自身的学习能力？高效学习方法十二讲、怎样培养健康的心态？减灾防灾知识基础、生命自救自护、在自然灾害面前应该怎么办？怎样与朋友相处？拒绝毒品、珍爱生命运动损伤的自救与自护、健身运动小常识、预防爱滋、共享生命。因本书编写时间仓促，编写者知识水平有限。书中难免有不足和欠缺之处，欢迎广大读者批评指正！

## 内容概要

“青少年健康成长丛书”选择了农村青少年学习成长中的普遍问题，为青少年的健康成长保驾护航。

主要关注青少年心理常见问题，运动损伤、自然灾害等问题，给予青少年成长生理和心理的帮助。希望能帮助农村青少年树立正确的社会价值观，使他们健康成长，成为社会的栋梁之材。

黄虎编着的《怎样与朋友相处》是“青少年健康成长丛书”之一。

《怎样与朋友相处》主要讲述青少年怎样建立良好的人际关系问题。

我国目前独生子女较多，该书对广大青少年处理好人际关系及健康成长有很好的参考意义。

书籍目录

第一章 出人头地的人有良好的朋友关系1.出人头地的人善于联系朋友2.出人头地的人善于抓住朋友的心理3.建立给自己带来运气的朋友关系4.善于培养自己的处世本领5.利用私人小集团交朋友6.朋友关系促进单位和个人的发展7.良好朋友关系要保持适当距离8.怎样进入他人的势力范围第二章 为人着想有助朋友关系的建立1.了解朋友的种类有哪些2.知道真正的朋友是怎样的3."为人着想"需要抽象思维4.自然法则要求我们"为人着想"5.培养相对性能力有助于交友第三章 理解朋友所处的立场1.用正直之心观察朋友2.不用庸人的心思理解朋友3.要成功,就要考虑朋友的要求4.交友要正确认识自尊心5.同等报答在人际交往中的应用6.朋友的态度和行为很重要第四章 从行为中洞察朋友内心1.交朋友要认识他的内心2.良好朋友关系需要深入地了解他人3.叩诊教会我们如何与朋友相处4.学会分辨"客套"和"巧言"5.身体姿势是朋友性格的反映6.身体器官能表现人的性格7.从工作表现中识别朋友为人8.他人的语言暗示我们该如何交友第五章 "知己"策略在朋友交往中的运用1.交友成功源于正确认识自己2.懂得自我反思有益于交友3.交友要培养热爱自己的感情4.交友要掌握自己的内驱力5.肯定自己,挖掘潜在能力6.与人生有目标者成为朋友7.发挥灵感的作用,成功交友8."倾听"是维持朋友关系的法宝第六章 "与上级交朋友有绝招"1.在理解的基础上与上级交朋友2.要理解上级的人格和行为3.与有偏见的上级交朋友4.要理解上级对部下的期待5.为上级登台表演创造机会6.朋友要理解上级的难处7.上级也在受着部下的管理8.了解领导者的特定心理第七章 怎样与部下做朋友1.放下架子是成为朋友的第一步2.朋友式上级不妄下指责之言3.下级喜欢有活力的上级朋友4.朋友式上级了解部下为人与经历5.朋友式上级不触犯部下的自尊心6.化解部下的不安和不满心理

## 章节摘录

## 4.交友要正确认识自尊心人们最关心的事情是什么？

那就是自己。

每个人都想让自己成为重要的人物而受到众人的尊重，这就称为自尊心。

但是，在现实中，这一观点有两种误解。

美国一位知名心理学家提出了人生需要五段论的学说，把人生需要分为生理需要、安全需要、社交需要、自尊需要和自我实现需要五个阶段。

他这一学说的要点是：一个人如果不满足下位需要，就不能具有上位需要。

最低级的需要是生理需要，这是维持生命所必需的饮食需要。

最高级的需要是自我实现的需要，这是指实现自己真正的生活价值而言。

按照他的观点，下位需要是生存需要，属于人的本能。

而只有需要达到高级阶段的时候，才引起对自我的关心，这是误解之一。

实际上，即使饮食这最下位的需要，也可以说成是自我关心，因为不吃饭就会饿死，而并非是只有高级需要才有自我关心的需要。

纠正这一误解，就可以认为，随着需要程度的提高，人类对自身的关心就会更侧重精神的东西。

把一个人对自身的关心称为自尊心，所用“自尊心”一词也有严重误解，这是误解之二。

常听有人说那个人自尊心太强，难于和他共事。

这样就把自尊心看成是以自我为中心，含有骄傲自满、妄自尊大的意思。

根据临床心理学的研究，得到的结论正好相反。

以自我为中心的人并非自尊心太高，而是自尊心太低。

这就是说，越是自尊心高的人，越是追求需要的高级阶段，越是关心自身的名誉，越是更具有自信心理。

而自尊心相对低一些的人，对自己的关心也处于低级阶段，不具备自信心。

日本有句俗话说：“富有者不喊不叫。

”富有者之所以不喊不叫，是因其自尊自信，不为一点小事而烦恼吵闹。

自尊心低的人，因为没有自信心，唯恐朋友损害自己。

对于朋友的谈话，总是刻意歪曲解释；对于朋友开一个玩笑，常常当作是对自己的攻击。

可以认为，小有口角就诉诸武力的人，凶狠嫉妒而终日猜疑的人，等等，都是因为自尊心低下的缘故。

那怎样适应朋友的自尊心呢？

根据上述分析，让对方和自己站到一起就变得比较容易了。

这就是要去适应朋友的自尊心。

前面谈到，无论是谁都希望朋友认为自己是重要的人物。

为了打开对方的心灵之窗，就要向对方表示自己对他的尊重。

对朋友也如此。

怎样才能做到这一点呢？

首先，谈话要适应朋友的水平。

我们可以想象一下，一个大人直挺挺地站在那里和一个小孩谈话，肯定不会谈得很投缘。

因为小孩和高个子谈话一开始就有一种被压倒的感觉，这种压抑感使孩子不会谈出心里话。

因此，要想与小孩交流感情，应该把腰弯到和孩子一样的高度。

小孩子哭的时候，不能居高临下地去哄，可以试一试，当你弯下腰去，把你的脸和孩子的脸挨近的时候，孩子就往往出人意料地停止了哭泣。

在对方年龄比自己大、地位比自己高的时候，要从你言词和态度的细节上，让朋友感到你对他的敬重。

这并不是卑躬屈膝，而只是表示出尊敬。

其次，要表示出对朋友的关注。

作为对自身关心的一种逆反心理，有的人在受到朋友歧视时并不悲伤，而是为引起人们的关注，接连制造犯罪事件。

报纸上大量报导的犯罪活动中，有许多案件并没有明显的犯罪动机，而是为了显身扬名，让社会注意自己而作案。

在读中学的时候，也有过故意迟到以在同学面前逞能的恶作剧。

大家越是注意他，这种满足的心理就越加增强。

出现失足青年的家庭的特征之一，就是放任自流，不关心孩子的生活。

孩子得不到父母的注意，自我表现的愿望难于实现，进而总想在家庭之外寻求满足这种需要的条件，从而酿成犯罪。

向对方表示关注，可以从细小的事情做起，比如遵守信用、在诸如系领带等小事上表示关心、称名字、打招呼、致意问候，等等。

无论如何，人都是希望在朋友的注目下生活。

如果得不到朋友的关注，就会感到苦恼和失望。

如前已经说明，自尊心的本意并不是以自我为中心，而相反，恰恰是更多地关心朋友的事情。

因此，自尊心高的人既能正确对待自己，又能和他人亲密交往。

那些伟大人物之所以伟大，其原因之一就在于其关心朋友、具有高尚的自尊。

5. 同等报答在人际交往中的应用同等报答要求根据对方的做法来行事。

作用和反作用的法则，作为牛顿第三定律是众所周知的。

此定律表示力的作用方法，其定义为：当力从物体A作用于物体B的时候，物体A同样受到一个来自物体B的与之大小相等、方向相反的作用力。

把球抛向墙壁时，用的力气越大，撞回来的力气就越大；如果你慢慢地抛射，撞回来的劲头也很小，其原因就在于此。

这个法则也同样适用于朋友关系。

人们总是根据对方对自己的态度和行动而做出相应的反应。

如果对方言词稳重，你也要稳重地与之相答。

如果朋友是一个难于应付的人，你也必须要多一点心眼。

以诚待诚，是人之常情。

人们都有一种同等报答的心理。

为人处事，与朋友相处，必须要具有与对方相适应的心理。

对方态度恶劣，肯定会在心理上激起对抗。

至于是否“回敬”则是属于另外层次的问题。

而对对方强硬的挑战，你可以严词反驳，把他彻底驳倒，也可漠然视之、不屑一顾。

方法虽然各异，但根据对方做法行事的原则不变，这是做人的基本道理。

我们根据朋友的态度和言词作出反应。

如果调换一个位置，对方也是根据你的做法而行事的。

因此，想让对方采取某种态度或行动时，首先，自己先要采取这样的态度和行动。

如果你自己不是诚心诚意，也不可能让朋友做到诚心诚意。

当双方感情冲到一触即发的时候，当会议紧张争执不下的时候，希望你有意识地保持清醒的理智，那对方的声色也一定会好转，使气氛得到缓和。

如果不是这样，而是有意识地向对方发起攻击，放大嗓门，对方也会粗暴地感情用事。

倘若你暴跳如雷而对方冷静相待，那么，可以认为，对方的本领是高你一筹的。

自古以来，完成伟大事业的人，在其初始创业时，并非集合多少人才和资本。

他们凭着对所追求事业的热情和诚恳待人，得到许多人真诚的赞同和协助，所以才取得了成功。

历史的回顾使我们对此会有更深刻的理解。

“如果你笑，大家就都会笑。

”这是日本流传的一句俗语，它是一句具有上述情理的哲言，换而言之，这就是，如果要让对方笑，首先自己必须要笑。

自己的态度和行动决定了对方的态度和行动。  
这一点，我们要牢牢记住。

.....

### 编辑推荐

“少年兴则国兴，少年强则国强”这是著名教育家梁启超曾经说过的话。的确，青少年的素质决定了国家未来的发展。

黄虎编著的《怎样与朋友相处》是“青少年健康成长丛书”之一。致力于解决青少年怎样与朋友相处的问题，结合农村的实际情况，深入浅出的将科学知识融入讲解当中。

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:<http://www.tushu007.com>