

<<如何获得好人缘>>

图书基本信息

书名：<<如何获得好人缘>>

13位ISBN编号：9787110065273

10位ISBN编号：7110065278

出版时间：2006-12

出版时间：科普

作者：王凯//孙玉凤//李静|主编:李百珍

页数：203

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>

<<如何获得好人缘>>

内容概要

《阳光少年心理成长之路》丛书是要做青少年朋友自育、自学、自助的伴侣。用生动流畅、通俗易懂的语言，联系青少年朋友的生活、学习实际、介绍心理学的相关知识，并引导他们用心理学的科学知识分析和解决自己的心理现象与难题，使自己健康、快乐地成长，正是这套书的创作宗旨。

希望在这套书的帮助下，每个青少年都能塑造出良好的个性心理素质：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时，可以先看看书中有趣的故事，慢慢地再学习一些相关的心理学知识，最后，再领会其中蕴含的深刻理念。

在紧张的学习之余，在轻松、愉悦的心态中，细长长流地慢慢品读这套丛书，不仅会促进青少年朋友心理的成长，而且还会增强他们对心理科学的兴趣和爱好。

<<如何获得好人缘>>

书籍目录

一 有好人缘才会有好人生 好人缘可以促进人的身心健康 好人缘可以促进个人的成长发展 好人缘可以促进事业成功 好人缘使人终身幸福二 青少年朋友关系的特点 青少年朋友关系的作用 青少年朋友关系的类型 青少年朋友关系形成的原因 青少年朋友关系的现状三 获得好人缘的策略 学会倾听 学会设身处地替他人着想 宽容他人 多一份信任,少一份猜疑 对他人真正充满兴趣 学会赞美别人 记住他人的姓名 以他人为中心确定谈话内容 巧妙地拒绝 勇敢的接受拒绝四 同桌岁月——如何处理同学关系 他为什么孤独 当你被别人误解的时候 他的心事你别猜 奥赛罗之剑 摘下你的有色眼镜 人际吸引奥秘 和同学发生矛盾怎么办 获得友谊的窍门五 血缘如歌——如何处理与父母的关系 想要一个家 为什么不幸的总是我 多想说声对不起 青春期独立宣言 谁来陪我说说话 你们的路不适合我六 学校里的故事——如何处理与老师的关系 角色扮演你我她 倾斜的天平 程门立雪今说 堂吉珂德式的挑战 错爱的少男少女 当教师祭起杀手锏的时候七 看看你的人缘 测测你受欢迎的程序 社交能力自测表 人际信任量表 容纳他人及被他人容纳量表参考文献

<<如何获得好人缘>>

章节摘录

书摘一、有好人缘才会有好人生 少年朋友们，你和周围的同学、老师、家长相处的愉快吗？你是不是经常因为和他们相处不好而感到烦恼？

你是不是很想获得好人缘？

那好让我来帮你破解获得好人缘的奥秘吧！所谓好人缘，就是良好的人际关系。

人际关系是指人们通过人与人之间的交往建立起的心理上的联系，它反映在群体活动中，人们相互之间的情感距离和相互吸引与排斥的心理状态。

和谐、友好、积极、亲密的人际关系都属于良好的人际关系，良好的人际关系使人感到温馨、和谐，可使人精神愉快，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、敌对的人际关系则是不良的人际关系，不良的人际关系会使人产生不愉快的情绪，如愤怒、抑郁、忧伤等，不但影响学业、工作、还会影响身心健康。

社会心理学的调查研究表明，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。”

所以少年朋友们建立起良好的人际关系，也就是我们通常所说的有个好人缘，不仅会使我们的少年时代过得愉快充实，而且还是我们拥有好人生的重要条件。

那么，拥有好人缘会给我们现在和未来的人生都带来些什么呢？

具体说来有以下几方面的好处。

好人缘可以促进人的身心健康 1. 人际交往是我们每个人的基本需要之一 中学生小丽是个外表文静，品学兼优的女孩，但优秀的学业并没有给她带来欢乐，因为她从小性格孤僻，没有伙伴，就是和家里人她也很少交流。

可实际上每当她看到其他同学有说有笑，非常开心的样子时，她既羡慕又嫉妒。

虽然小丽个性孤僻，但内心深处却渴望与人交往，也想成为同学重视的人，但是自己又做不到，同学也很少与她交往，她每天独来独往，十分痛苦。

小丽为什么会这样痛苦呢？

《诗经·小雅·伐木》里的一句：“伐木丁丁，鸟鸣嚶嚶。

嚶其鸣矣，求其友声”。

可以说是中国较早描写和歌颂人类需要友情、需要交往、需要与他人接触的诗句了。

鸟类为寻找伙伴而不停地鸣叫，这说明小鸟也会感到孤独，也有一种寻求同伴的愿望。

心理学家认为，人的需要是人的行为推动力产生的基础。

每个人当呱呱坠地那天起，他就不断地与他人交往，交往是人的基本需要之一。

人类交往的需要也是推动个体与人交往的动力和源泉，人类交往的需要有哪些心理成分呢？

人类交往是避免孤独的需要。

当一个人处于孤立隔绝状态时，就会产生孤独感，为了消除孤独感，人们就要互相接近、互相依赖。

我们平时在大街上看到自己的同学，我们的心中并未因此而感到与他们有什么亲近感。

可是如果我们在异国他乡或者到了一个非常陌生的地方，如果得知这里还有你的同学，那么你便会产生一种亲近感。

并会由此而产生一种与他交往的需要。

虽然你们以前并不十分熟悉。

里昂·费斯廷格认为人与人之间互相交往结群是由相互比较的需要造成的，人人都有一种自我估价的能力，但是一个人要正确地估价自己，只有通过比较才能实现。

小孩子穿上新衣服，最愿意走家串户，因为他们知道自己的穿戴比别人漂亮，会得到别人夸赞。

人人都有自尊心，都想成为社会中受尊重的人。

因此，人人都想与别人去比较，准确地了解自己。

人的自我不确定性是产生人际对比的原因，人所掌握的关于自己的信息越不确定，那么与别人接近和对比的动机就越强烈，就像一个人被别人化了妆之后，马上就急于要照镜子看一看一样。

<<如何获得好人缘>>

P1-3

<<如何获得好人缘>>

编辑推荐

良好的人际关系是事业成功、家庭幸福的重要保证。

本书阐述了青少年人际关系的特点，获得良好人际关系的策略，以及解决青少年与同学、老师、父母之间关系的策略和方案。

本书理论联系实际，将抽象的理论融入许多生动的故事和实际案例之中，深入浅出，浅显易懂。

青少年朋友们，你们在阅读这本书时，可以先看看书中有趣的故事，慢慢地学习一些相关的心理学知识，最后，再领会其中蕴含的深刻理念。

在紧张的学习之余，在轻松、愉快的心态中，细水长流地慢慢品读这本书，学会做自己成长的主人。

《如何获得好人缘——人际关系的协调》是《阳光少年心理成长之路》系列丛书中的一本。

《阳光少年心理成长之路》系列丛书开创了青少年心理自助的先河。

本丛书目前共有8册，它们分别从积极自我意识的建立、学习心理辅导、挫折的应对、情绪的调节、人际关系的协调、优良性格的塑造、性心理的教育以及心理卫生的维护和心理障碍的预防及初步矫正等角度向青少年朋友展示了心理成长之路。

在这套书的帮助下，每个青少年都能塑造出良好的个性心理素质：有信心、会学习、耐挫折、乐观开朗、善于交际、意志坚强……《阳光少年心理成长之路》经过再版和重印已累计发行8万多册，曾获“中国科学技术协会科普专项资助”，是全国各图书馆争相订购的好图书，其中《完善自我——积极自我意识的培养》入选“农家书屋”工程500种常备图书。

本丛书品种在不断扩充，内容在不断丰富和完善，不仅面向青少年，而且为家长们策划了几本好书。即将出版的《呵护孩子的心灵》、《做孩子的心理医生》、《与孩子共同成长》就是为家长们服务的。

<<如何获得好人缘>>

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>