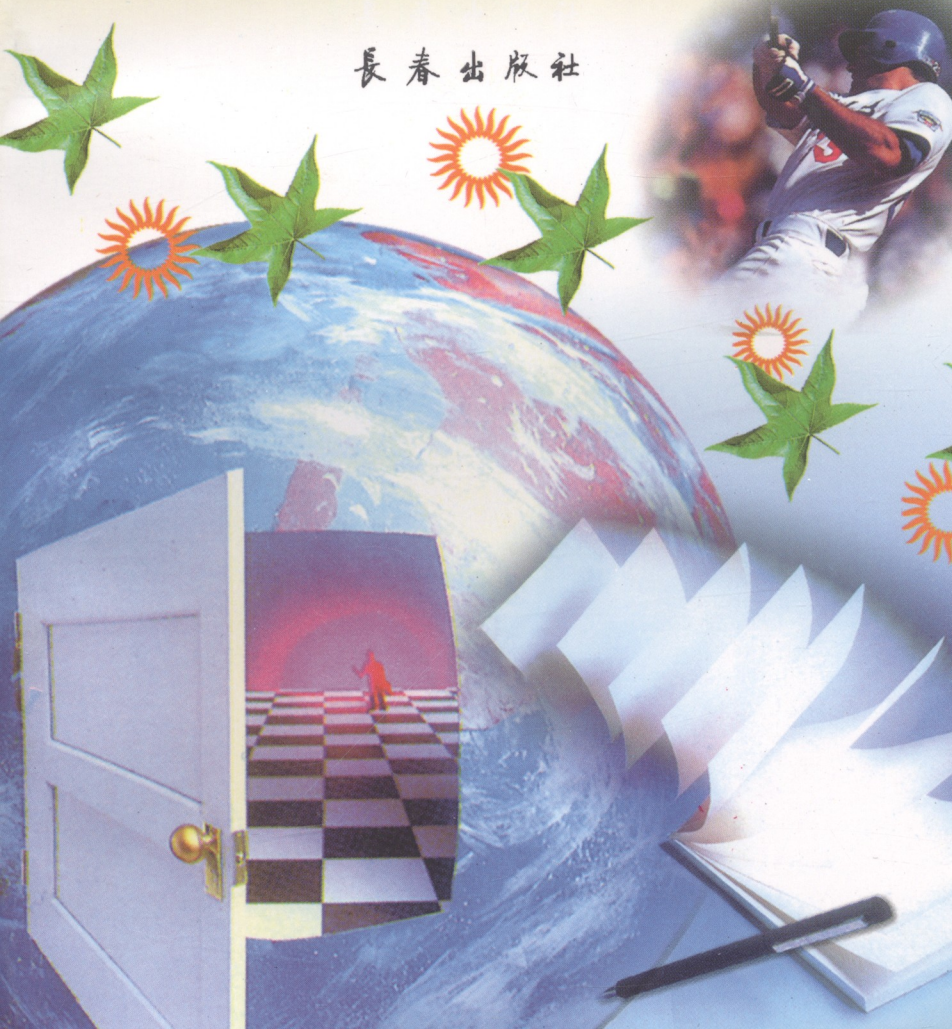


科普图书角

青少年 人际沟通的技巧

长春出版社



科普图书角

青少年人际 沟通的技巧

张嘉玮 著
海晓龙 插图
翟立刚

长春出版社

(吉)新登字 10 号

书 名	科普图书角——青少年人际沟通的技巧
作 者	张嘉玮 编著
责任编辑	孙慧平
封面设计	王爱宗
版式设计	郝 莉
督 印	郝 莉
出 版	长春出版社(长春市建设街 43 号)
发 行	新华书店天津发行所
印 刷	吉林农业大学印刷厂
开 本	787×1092 1/32
印 张	6.375
字 数	128 000
印 数	1—7 000 册
版 次	1998 年 5 月第 1 版
印 次	1998 年 5 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 7—80604—666—6/Z·36
定 价	7.60 元(全套 228.00 元)

(如遇有质量问题请与印刷厂联系调换)

愿青少年的朋友遍天下

英国作家肖伯纳说：“如果你有一个苹果，我也有一个苹果，我们彼此交换，那么，每个人仍然只有一个苹果。如果你有一种思想，我也有一种思想，我们彼此交换，我们每人就有两种思想，甚至多于两种思想。如果几十个人、几百个人相互交换思想，那么，每个人就可能获得几十种、几百种思想。”这句话反映出了人际交往的重要意义。

人际交往是指人们运用语言和非语言符号交换意见、传达思想、表达情感的过程。

在现代社会里，人来到世间，随着岁月的流逝，通过与父母、同伴、老师和亲朋好友的交往，才告别了乖巧的幼年，踏入了金色的童年，迈进了风华正茂的少年，跨入了朝气蓬勃的青年，逐渐奔向成熟的成年，完成由“生物人”向“社会人”的转化。才能在这个赤、橙、黄、绿、青、蓝、紫多彩的人生舞台上，品尝着酸、甜、苦、辣的多味人生。

青少年人际交往外在的社会作用在于：一是熟悉环境。他们从家庭到幼儿园、小学、初中和高中，换了一个又一

个新的环境，每一个环境对他们来说都是陌生的，要想尽快地熟悉新环境，最简捷的办法就是熟悉周围的人。通过与老师、同学的沟通才能了解新环境、熟悉新环境和适应新环境。

二是交流信息。在学校生活的青少年获得知识的渠道主要有两个方面。一方面是通过课堂教学，即各科老师的知识传授。对于老师所讲的知识有的同学理解得深，有的同学理解得浅，课后同学间的交流会起到取长补短的作用。另一方面是通过大众传播媒介，即书刊、广播和电视等。每个同学的条件和兴趣不同，他们所获得的课外知识也不一样。同学间的交往使他们交流了知识、开阔了视野。

三是人际协调。青少年通过人际交往会起到互相沟通、互相理解、互相关心、互相帮助的作用。自然会促进同伴间的友好交往，使人际关系更和谐地发展。

青少年人际交往内在的心理作用在于：一是增强自我意识。一方面青少年在与同伴交往过程中，自己主动地把他人作为衡量自己的标尺，通过与他人的比较能更全面地认识自己。另一方面，青少年在与同伴交往的过程中，也能通过“镜像自我”，即别人对自己的评价，去客观地认识自己，这也是他们正确认识自己的一条重要途径。

青少年在与同伴交往的过程中，从主客观两个方面逐渐发现自己的优点和缺点、长处和短处、优势和劣势，从而能有的放矢地吸取别人的优点、克服自己的缺点，使自我意识不断完善。

二是提高心理健康水平。英国哲学家培根说：“当你遭

到挫折而感到烦闷抑郁的时候，向知心朋友的一席倾诉可以使你得到疏导，否则这种烦闷抑郁会使人致病。”青少年时期，由于生理和心理的成熟给他们的生活带来些难以适应的困扰；还会由于外在的因素使他们遇到些挫折，致使他们出现孤独、忧虑和烦恼等情绪状态。他们惟一可以倾诉的对象便是同伴，他们可以把内心的冤屈、痛苦乃至隐私一股脑地讲给同伴，求得同伴的理解。在同伴的劝说下得到启迪，从而导致心理平衡，使他们不断地提高心理健康水平，很快地走出困境，重新投入到愉快的学习生活中去。

青少年憧憬着美好的人生，这美好的人生寓于多彩的交往世界中，在这多彩的交往世界中，青少年才能爱与被爱、才能同情与被同情、才能帮助与被帮助、也才能共享快乐与分担痛苦……这是一个多么令人向往、令人企盼的充满温暖和友善的童话般的人间天堂。

苏霍姆林斯基曾说过：“青少年有寻找朋友的渴望，这是正在成长的人的一种精神需要。他们渴望找到思想、观点、情感和要求一致的朋友……正是在同朋友的相互交往中，显示出一种表现正直、诚实、大公无私和团结友爱的高尚品质。”这说明同伴交往是青少年的一种心理需要。

遗憾的是有些青少年朋友，虽然有与同伴交往的强烈欲望，但在这熙熙攘攘人来人往的大千世界里，却寻觅不到知音，无法摆脱心灵的孤寂。青少年朋友，请不要悲伤、不要着急，黑暗即将过去，曙光即将来临，只要你有一颗火热的交友的心，总有一天，千万个朋友会亲切地向你走

来。

愿青少年的朋友遍天下！

目 录

◇青少年人际沟通的技巧◇

克服与同伴沟通的障碍

优化同伴关系的策略

不合群的小伙子

——克服错误认知改善同伴关系

..... (2)

“以貌取人”的苦果

——不要根据第一印象看待同学

..... (7)

代理班长落选

——不要根据成见效应看待同学

..... (11)

“二倔子”认错

——不要根据刻板印象看待同学

..... (14)

退回的文具盒

——不要根据近因效应看待同学

..... (18)

- “全拥护”中队长
——增加交往频率融洽同伴关系
..... (21)

掌握同伴交往的技巧

- 不插嘴的男孩
——学会聆听别人讲话的技巧
..... (24)

- 小公关能手
——学会与别人谈话的技巧
..... (28)

- “不会说话”的初中生
——学会非言语交往的技巧
..... (31)

调适同伴关系的策略

- 爱脸红的小姑娘
——如何克服害羞的毛病 ... (35)

- 苦恼的乒乓球冠军
——怎样克服嫉妒心理 (39)

- “断交”的朋友
——如何对待误会 (46)

- 不怕非议的生活委员
——怎样对待背后议论 (51)

- 两枚蜻蜓胸针
——同伴间发生矛盾后怎样和好
..... (57)

不怕得罪人的高中生

——怎样开展批评 (66)

“诙谐”的少年

——应该怎样开玩笑 (71)

消除与教师沟通的隔阂

缩短与班主任老师距离的策略

一封没贴邮票的信

——怎样取得班主任老师的理解

和信任 (80)

白荷花仙子

——邀请老师参加活动 (85)

解决与科任老师矛盾的策略

两个错得一样的作业本

——应该怎样对待老师的误解

..... (93)

“讲课先生”

——怎样给老师提意见 (100)

密切与其他工作人员关系的策略

一锅滚烫的姜汤

——怎样密切与非教学工作

人员的关系 (106)

解开与父母沟通的疙瘩

调解与父母分歧的策略

理发风波

- 怎样调解与父母的分歧
..... (117)

买旅游鞋的烦恼

- 怎样正确对待父母拒绝自己
提出的要求 (123)

试卷惹出的麻烦

- 如果出现和父母“顶牛”的
现象怎么办 (127)

调解受了委屈的策略

失踪的日记本

- 怎样对待父母翻看自己的
日记 (133)

憋气的双休日

- 父母错怪自己怎么办
..... (138)

冤屈的耳光

- 如何正确对待父母的打骂
..... (144)

关心父母的策略

巧做生日蛋糕

- 怎样祝贺父母的生日
..... (151)

病房静悄悄

- 父母生病时应怎样做
..... (157)

◇青少年人际沟通的技巧◇

妈妈的泪

——父母发生争执时应怎样做

..... (164)

青少年社交心理自测

一、人际关系测验 (171)

二、第一印象（首因效应）测验
之一 (175)三、第一印象（首因效应）测验
之二 (179)

四、社交能力测验 (182)

五、人际合作能力测验 (185)

克服与同伴沟通的障碍

青少年间的人际关系表现为他们正式组织中和自发的非正式组织中的同伴关系。正式组织是指由正式文件规定组成的群体，如班级、共青团和少先队等。非正式组织是指由正式组织成员自发形成的群体，又称同伴群体，如班级中的各种同伴团伙等。正式组织中的人际关系以行为成份为主要调节器，而自发的非正式组织的人际关系则以情感成份为主要调节器。情感上的相互依存是任何人际关系的特征，对青少年来说，人际关系的这一特征更为突出。他们人际关系的情感成份，在程度上有许多梯级，每个人在班级中大体上都有自己满意、不满意和平淡相处的同伴。这种同伴群体有其不成文但起重要调节作用的行为规范，对每个人的价值观、态度和行为等都有直接的影响。因此，处理好同伴关系，对于青少年在德、智、体诸方面都得到发展有着深刻的意义。

优化同伴关系的策略

青少年要想和同伴友好相处，必须学习优化同伴关系的策略。优化同伴关系的策略很多，下面简要地介绍几种：

不合群的小伙子

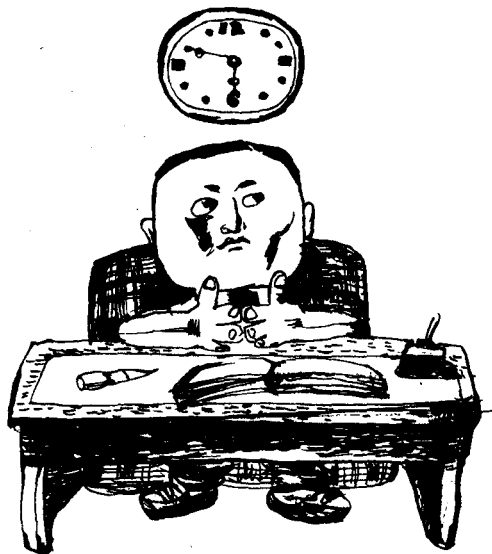
——克服错误认知，改善同伴关系

天全黑了。高亮坐在桌旁一个字也没写，眼睛瞅着桌上横七竖八放着的一大堆作业本发愣。突然，外面打了个闪，一阵雷声响过，他抬起头，望着打在窗上的雨点变成细水柱沿着玻璃慢慢地流下来。他的脑海里浮现着今天班会的情景：老师做个心理小实验，每人发一张测纸，测题说明班级举行娱乐活动时，要把全班分成若干小组，要求同学自愿结合，三个人一个小组，请同学在测纸上写出自己希望编在那个小组的另两个同学的名字。统计结果，全班同学没有一个在测纸上写出高亮的名字，惟有他未被编入活动小组，为此，他十分苦恼。

外面的雨下得更大了，高亮的思绪纷繁，经过认真地

追忆，他回想起三件与同学交际的往事：

初中一年第二学期开学的第二天，正赶上元宵节。那天早晨外面飞飞扬扬地飘起了鹅毛大雪，上学路上同学们兴奋极了，谈论的话题也自然离不开雪。有的说：“瑞雪兆丰年。”有的说：“八月十五云遮月，正月十五雪打灯。”但谈论最多的还是放学后如何痛痛快快地打场雪仗的事。下午最后一节是自习课，下课的铃声刚响过，同学们就蜂拥般地跑向操场，自动分成两伙便迅猛地打起雪仗来。早春的雪攥成团挺坚硬，打在身上很痛。雪仗打得越来越激烈，一伙直追，一伙紧退，不一会儿，战场就转移到了教学楼前，这时流弹似的雪团竟打破了一楼教室的六七块玻璃。顿时大家惊呆了，雪仗也停止了。经过简要的商议，决定马



上报告老师，请示怎样赔偿玻璃的问题。当老师来到现场处理问题时，同学们发现高亮不见了。事后，有的同学问他为什么离去时，他若无其事地说：“玻璃又不是我打碎的，与我有什么关系。”同学们对他的举动很不理解。

去年秋天，学校组织初二学生下乡劳动，他们小组的任务是帮助一家农民扒苞米，老师要求每两个同学扒一垅地的苞米，扒完后要用筐把苞米提到场院里去。高亮和曹南一个小组，他俩扒完苞米，先把苞米运到地头堆在一起。高亮只往场院提一筐苞米，便对曹南说：“我有点事回住处一趟，你慢慢干吧！”曹南自己干了两个多小时，共提了18筐，其他同学见他累得满头大汗，都主动帮他来运苞米，这样，曹南才和同学们一起按时完成了劳动任务。大家回到住地时，看到高亮正坐在炕上吃地瓜呢。有的同学质问他：“为什么两个人的活都推给曹南自己去干？”他满不在乎地说：“能者多劳吗！”气得大家一晚上没理他。

上初三后，班里的同学更用功了，大家都想考上个重点高中。一天放学后，同学们正在抄老师写在黑板上的练习题，高亮硬让几个爱玩的同学陪他到操场上去踢球，大家玩得很起劲，天黑时才想起去教室取书包。可是，教室的门已经上了锁，钥匙被值日的同学拿走了。看到这种情境，玩球的同学都很着急，有的建议到同学家去取钥匙，否则，明天交不上作业要挨批评。高亮说：“大家回家吧！不必着急，今天休息一晚上，因为我约你们去玩球才出现的这种情况，明天我向老师解释一下，责任由我来负，我想老师会谅解的。”听过他的话，那几个同学吃过晚饭都很早

就入睡了。惟有高亮骑车到同学家抄了练习题，并找了一本新作业本，直到深夜 12 点钟做完练习才睡觉。第二天，老师收作业时，要求没交的同学站起来，玩球的那几个同学被老师狠狠地批评了一顿，高亮像没发生任何事一样坐在那里一动不动。下课后，同伴们围拢过来和他讲理，他倒理直气壮地说：“你们也不是没有头脑，到附近同学家把练习题抄来不就避免受批评了吗？”尽管说得那些同学哑口无言，但从此再也没有同学和他一起玩了。

高亮从这三件事中得到教训，使他朦胧地认识到自己与同学不合群的根本原因在于对同伴交往认知的错误，要想取得同伴的理解必须要调整认知结构。

调整认知结构是优化同伴关系的策略之一。认知是刺激和反应的中介，对同伴沟通的认知也是如此。正确地认知同伴关系是优化同伴关系的基础；反之，错误地认知同伴关系对同伴沟通会产生消极的影响。行为受认知的支配，正确的认知会导致正确的同伴交往，错误的认知则会导致错误的同伴交往。青少年朋友同伴交往障碍的原因主要就表现在认知的错误，如有的同学认为：“病从口入，祸从口出。”在他们看来，与同伴交往应该谨小慎微，不知哪句话会得罪同学，和他们相处时最好多听、少讲。也有的同学认为：“开口神气散，舌动是非生。”说话是造成同伴分歧的原因，在同伴中少说话为佳。还有的同学认为：“见人只说三分话，未可全抛一片心。”同伴间无法真诚沟通，与同伴不能过多地讲真心话。在日常生活中，同学们必须清除

这些错误认知才能搞好同伴关系。同时，要建立正确的认知，做到对同学要真诚关心，豁达大度，待人要温和体贴，要克制忍让，只有这样方能改善同伴关系，做个受同伴欢迎的人。

在和同伴交往中还有一个“黄金规则”，那就是只能希望同伴做什么，如果同伴没做到，最多你会产生失望。在校园生活中，有不少同学对同伴提些要求，这就是“反黄金规则”了。同学若没按你的要求做，你就会产生烦恼自找苦头了。同一件事用不同的原则会产生不同的效果。如你想帮助一位同学改掉不按时完成作业的习惯，你可说：“作业是理解课程的重要手段，我希望你能完成作业，如果有什么具体困难，我可帮你解决。”你运用了人际交往的“黄金规则”，同学见你态度很诚恳，他就会接受你的意见。否则，你若说：“不按时完成作业算什么学生，我要求你从今天起一定要完成作业。”你运用了人际交往中的“反黄金规则”，会起到适得其反的作用。他可能会顶撞你说：“我完不完成作业是我的事，你狗抓耗子多管闲事。”结果你是好心办了坏事。在和同伴交往的过程中，要经常站在对方的角度去思考问题，这样既改变了自己的认知，又做到了与同伴沟通，融洽了同伴关系。

“以貌取人”的苦果

——不要根据第一印象看待同学

贺春光以 647 分的中考优异成绩被某重点高中录取。开学的第一件事是班级排座位，他身高 1.83 米，理所当然地坐到了最后一排。他左边坐着的是身高 1.82 米的张晓航，右边坐着的是身高 1.81 米的朱岩，这是他升高中后最先认识的两位同学。张晓航留着不长不短的中分头，白面孔，高鼻梁，眼睛虽然不大，但炯炯有神，身着黄黑相间的圆领短袖 T 恤衫，白色合体的牛仔褲，脚上蹬着一双黑色旅游鞋。看上去帅气十足，是一位标准的英俊少年。朱岩身高体壮，长着黑里透红的孩子脸，头发剪得象秋天的麦茬一样短，他穿着一件白布衬衫，一条退了色的蓝裤子，如果再戴上一条红领巾，就活象一位 70 年代末的少先队员。张晓航能说会道，朱岩又拙嘴笨腮。连贺春光本人也说不清楚，为什么从见到这两位同学那天起，自己就对张晓航格外热情，而对朱岩则平平淡淡。

随着岁月的流逝，同学们渐渐地发现张晓航言行不一致，待人不真诚；而又发现平时不显山不露水的朱岩集体主义观念强，能助人为乐。每当听到这些议论时，贺春光都要给张晓航的缺点找些借口，同时要给朱岩挑点毛病。在他的眼里张晓航什么都好，朱岩却没有什麼闪光点。

高中二年第一学期，市里组织统考，贺春光和张晓航被分到了一个考场，考号又挨着。每科考试都是贺春光先答完，把试卷反扣在桌上便走出考场。最后一科考的是数学，贺春光出考场后发现答卷时用的英雄金笔忘在桌上了。当他回来取金笔时发现自己的数学卷子拿在了张晓航手里，张晓航见他进来，忙把数学卷子送回原处，并不自然地向贺春光笑了笑。因为他们是好朋友，贺春光以为张晓航拿自己的卷子是在对照答案，所以也没往心里去。发榜那天，在全年级一贯排前五名的贺春光五科成绩的总分才得 419 分，而学习成绩较差的张晓航却得了 638 分。贺春光心乱如麻，中午饭都没吃，一个人闷闷不乐地坐在教室里，张晓航在食堂买来几个包子送到他的手里，关切地说：“吃饭吧！别上火了。任何人失误都是难免的，别灰心，下一次一定还会名列前茅的。”学校对贺春光的成绩提出怀疑，建议市考试办查一查考卷。复查结果发现张晓航用涂改液巧妙地把自已的试卷和贺春光的试卷更换了名字。贺春光得了 638 分的试卷变成了张晓航的试卷；而张晓航得了 419 分的试卷则变成了贺春光的试卷。贺春光听到这一消息时，心里默默地想：这是自己“以貌取人”的苦果。

在去年秋季的市中学生运动会上，贺春光是学校的体育代表队成员，撑杆跳决赛时，由于心理紧张出现意外，造成左腿两处骨折。在医院一躺就是三个月。开始，同学们轮流到医院为他补课。时间一长，到医院来的同学陆续减少了，半个月后，一个同学也不见了，贺春光的情绪也逐渐低沉。这时，他每天接到一封署名“学友”的信，信的

内容均是当天各科老师讲课的重点和难点以及布置的练习题等。当他元旦前出院返校时整整接到 76 封信。回校不久便进行期末考试了，贺春光又考了 618 分。他从心底里感谢这位没留真实姓名的学友。后来，老师经调查了解到寄信的人是朱岩。贺春光眼里流着热泪，紧紧地握着朱岩的手说：“请原谅我对你的偏见，你是我真正的好朋友。”

克服人际偏见也是优化同伴关系的重要策略。在人际知觉中的偏见较多，首因效应是其中的一种。首因效应又叫第一印象，是指人们初次相见时产生的印象。陌生人第一次相遇形成的第一印象对人际交往有重要影响。一是它会使人际认知带有表面性，人们常根据对方的外貌、姿态、衣着、言谈举止等表面特征作出初步的判断和评价，形成一定的印象，即容易出现“以貌取人”的现象。二是它会使人际认知产生片面性。当人们对对方一无所知时，会自然地留意一些未知的信息，并会偏信这些信息出现“先入为主”的现象。尽管人们知道这种表面的或片面的信息会影响人际认知，但还是难免这种倾向的出现。鲁钦斯曾经做过一个实验。他用两段文字编写了一个描述詹姆的故事，一段写优点，另一段写缺点。要求甲乙两组被试者分别阅读这个故事，一组阅读故事写的优点在前面，缺点在后面；另一组阅读故事写的缺点在前面，优点在后面，然后对詹姆做出评价。结果表明，被试的评价依对故事材料的阅读顺序而转移。按“写优点十写缺点”顺序阅读的甲组对詹姆作肯定评价的占全组的 78%；而按“写缺点十写优点”顺

序阅读的乙组对詹姆做否定评价的占全组的 82%。由此可见，初次见面时留下的第一印象，会影响对他人以后一系列行为的看法。若对第一印象好的人，以后他的一举一动似乎都是好的，这种良好的印象会成为人们心理相容的有利因素。若对第一印象坏的人，以后对他的一举一动也似乎都是坏的，这种不良印象又会成为人们心理不相容的重要因素。

青少年朋友认识第一印象的作用，对于克服人际偏见，加强同伴沟通有着现实意义。一方面，在看待别的同学时，尽量要摆脱第一印象的影响，不能只看表面现象，要看到问题的本质；更不要片面看问题，要全面看问题。这样才不会产生对同学的错误看法，也才能增进同伴沟通，不断地改善同伴关系。另一方面，还要学会利用首因效应，在同伴交往中尽量全面地表现自己，不做任何掩饰，既让同伴充分了解自己的优点，又让人家了解自己的缺点，但也要在人际交往中努力克服自己的缺点，力争给人良好的第一印象，使同伴愿意和自己接触，为使日后形成和保持良好的人际关系奠定坚实的基础。从这种意义上讲，了解首因效应即第一印象对同伴交往有负性影响，就会主动克服这种影响，纠正人际偏见。

代理班长落选

——不要根据成见效应看待同学

吕小明在小学时连续当过六年班长，入初中后，老师根据档案资料的记载，在开学后的第一个班会上，就宣布了他暂时为一年三班的代理班长。

一个月后，班委会正式选举时，吕小明只得了 27 票，代理班长落选了。原因是在新生运动会前学校体育组老师召开了班长会，研究如何分配体育场看台的座位问题，其他班的班长纷纷要求为本班分个好的座位，惟有吕小明没表态。结果他们班被分到一个离百米终点很远的偏僻角落，同学们都很气愤，认为“兵熊熊一个，将熊熊一窝”，觉得吕小明当班长不称职，所以，这次选举时他便落选了。

当惯班长的吕小明落选后，并没有什么情绪波动，和其他普通同学一样，每天都乐乐呵呵地生活着。时间虽然过得很快，但笼罩在吕小明身上的“无工作能力”的阴影在同学们的记忆中仍没消失。所以在很长一段时期里，学生团体如班委会、团支部、学生会和团总支等改选时都没有吕小明的位置。

光阴荏苒，一晃三年的时间过去了，同学们也渐渐长大了。在“我们和班级一起成长”的主题班会上，大家畅所欲言，尽情地叙说着班级的好人好事。这时，同学们的

视点又不约而同地落到了吕小明身上，他成了班级中最受人钦佩的无名英雄。

两年前，一个夏日的夜晚，雷雨交加。正在屋内做功课的吕小明忽然想到教室的窗子没有关，他赶忙披上雨衣跑下楼去，踏上自行车奔向学校。当他把窗子一扇扇地关好，拖着疲倦的身子回家时已经是深夜 11 点钟了。

吕小明是学校闻名的优等生，英语学得棒极了，曾在全市英语少年杯讲演比赛中夺过金牌。上次，省里举行中学生英语全能大赛，外语老师多次动员吕小明参加，他都没有报名。无奈，这个任务只有落在那次英语演讲的银牌获得者，他的同班同学郭进的身上。报名后郭进的心理压力很大，他的阅读理解能力较差，生怕比赛失败给学校带来不良影响。那些天放学后吕小明总是和郭进一起走，鼓励他增强信心。并到郭进家里帮助他练习英语会话，学习基础知识，经过一个多月的紧张复习，郭进的英语综合水平提高很快，终于在领奖台上胸前挂上了金牌。事后他才晓得这次机会是吕小明故意让给他的。

十六岁的花季是人生绚丽多彩的一段时光，它既给人们带来欢笑，又给人们带来烦恼。由于沉重的学习负担，复杂的人际交往的困扰，常常会给同学带来消极的情绪，不少同学为此而苦恼又不知所措。针对这些问题，吕小明悄悄地到师范大学请心理学教授为同学进行心理健康辅导讲座，深受大家的欢迎。

这一桩桩一件件的生动事例，使同学认识到人际交往偏见的危害性。大家心里不谋而合地想：如果再有共同的

学习机会，一定补选吕小明当班长。

光环效应又是一种人际知觉的偏见，它也是同伴沟通的一种障碍。光环效应也叫晕轮效应、月晕效应、成见效应和以点概面效应等，是指在人际相互作用的过程中形成的一种夸大了的社会印象。表现在个体社会知觉的过程中，将对方的最初印象不加分析地用来判断、推论其他品质。如一个人最初被人们认为是好的，人们就容易在观念上将好的品质赋予他，被一种积极的光环所笼罩；相反，一个人最初被认为是坏的，人们就容易在观念上将坏的品质赋予他，又会被消极的光环所笼罩。迪昂曾做过实验，他把漂亮的、比较漂亮的和不漂亮的三类男女照片混在一起给被试看，并要求他们在选定的 32 个形容词里，挑出最能描述每张照片的词分别与照片放在一起。结果大多数被试都把造型别致、容貌美丽的照片和“沉着的”或“和蔼的”等形容词归为一类，还有的被试猜想他（她）们会有称心的职业、理想的配偶和幸福的家庭。实际上，这是个人主观推断的泛化和心理定势的结果，往往是在个人掌握知觉对象信息较少而又急于要做出总体判断的情况下产生的。成语“一叶遮目，不见泰山”所说的就是这个道理。光环效应是一种明显的从已知推及未知，由片面推及全面的人际认知现象。主要表现为一个人已有的态度直接影响到对他人的认识和评价。它会歪曲一个人的形象，导致不正确的评价，使集体中出现不公平、不平等的待遇，对人际关系是有消极影响的。

青少年朋友了解光环效应有助于克服人际交往中看待他人的偏见，了解其对他人产生偏见的根源。从而融洽与同伴的人际关系，进一步发展同伴间的人际交往。

“二倔子”认错

——不要根据刻板印象看待同学

提起郑大明，村里有些老年人不知道是谁，要说“二倔子”，男女老少没有一个不晓得的。郑大明在家排行老二，从懂事的时候起就爱拔犟眼子，别人说东他偏说西，人家让他打狗他就骂鸡。因此，奶奶给他起了个“二倔子”的绰号，很快便在全村传开了。时间一久，他的大名几乎被遗忘了，除了上学之外，熟人都喊他“二倔子”。

上初中后，“二倔子”的脾气有增无减，最爱以固定的眼光看待同学。在他的眼里每个同学的行为都是一成不变的，在同学交往中常碰钉子，可他还固执己见，宁折不弯。

去年秋收时节，一个星期天的上午，老师组织班级部分男生帮五保户刘爷爷家收大豆。那天早晨下了一场大雪，气温较低，但豆秧有些潮湿，不太扎手。每人分一垅，迅速地弯腰挥镰割起豆子来，不一会儿个个干得满头大汗。割到地中间时，王伟喊了一句：“同学们，加油啊！看谁先割到地头，前五名各奖青萝卜一个。”大家抬头看看他，哈哈大笑起来。然后又低头割了起来。不到一个小时，二十几



名同学全都割完了。

义务劳动结束后，老师说：“大家今天干得很好，休息一会儿，就可以回去干自己家里的活了。”说完老师因事便返回学校去了。

“二倔子”坐在垌头和跟前的几位同学闲侃一阵，汗也消了，抬起屁股刚要回家。只见吴伟在前面的柳树毛子旁伸着脖子压低声音喊：“大家快过来领奖啊！”同学们跑到那里，看见四五个同学蹲在河边正在洗着青萝卜，于是，你一个我一个很快就把洗得干干净净的一堆青萝卜分光了。大家边吃边说，高高兴兴地回家去了。

第二天放学时，老师把昨天参加劳动的同学留下了。板着脸孔，十分严厉地说：“是谁偷了河西屯老穆家的青萝卜？”

赶快站起来主动承认错误！”教室里鸦雀无声，同学们沉默不语。看到这种情景，老师更生气了，说：“现在放学，看我有没有办法查出来！”

晚间躺在炕上，“二倔子”翻来覆去地睡不着，他想偷萝卜的肯定自己的好朋友吴伟。去年秋天，他和吴伟放牛时经过老王家的萝卜地时，吴伟拔了两个大萝卜，他俩吃掉了。这次劳动时是吴伟提出要以青萝卜作为奖品的，又是他叫大家去河边吃青萝卜的。第二天到学校他就把自己的想法告诉了老师。老师也认为理由很充分，当天晚上就去吴伟家把这件事告诉了家长，并要求吴伟写检讨书。

吴伟怕连累同学没有反驳老师的意见，自己委屈地哭了好几天。他明知是“二倔子”向老师汇报的，但仍和往常一样，同“二倔子”一起上学，一起回家。同学们很抱不平。有天晚上，石雨、田宏利和许武来到“二倔子”家，说萝卜是他们三个人偷的。原来，那天劳动结束后，吴伟去河套柳毛丛小便，发现他们正在河边洗萝卜，才喊大家过去吃萝卜的，“二倔子”听后，心里很不是滋味。

在石雨、田宏利和许武主动检查偷萝卜错误的那个班会上，“二倔子”猛地站起来，走到吴伟面前，深深地鞠了一躬，流着泪说：“我错了，对不起你，我向你赔礼道歉。”两个好朋友的手紧紧地握在了一起。同学们用热烈的掌声鼓励“二倔子”第一次认错。

在青少年的人际知觉偏见中，刻板印象直接影响着同伴间的沟通。刻板印象又称刻板化，或定型化效应。是指

人们对某些人的稳定不变的、固定的看法。这种印象往往不是以直接经验为依据，也不依事实材料为基础，只凭一时的偏见而形成。刻板印象有三个特征：第一，它是对社会人群过于简单化的分类方式；第二，在同一社会文化或同一群体中，刻板印象具有相当的一致性；第三，它多与事实不符，甚至有时是错误的。

刻板印象有时有积极作用，那就是能使认识过程简单化，节省必要的时间和精力。借助某人的一些典型特征，就可能想象出他将要产生的行为。

在更多的情况下，刻板印象对人际交往还是有消极作用的。因为人的行为不可能是固定不变的，虽然具有不同人格类型的人，他们的行为模式具有一定的倾向性。但这种行为模式不是绝对不变的，它也是要随着不同的情境发生相应的变化的，如一位典型的内倾型的同学，按其本来的行为表现应是以内省为主，就是做什么事都要经过深思熟虑后才能采取行动。不过在一定的场合非要求他应酬朋友不可，他也会表现出热情交往的特点；反之，一位典型的外倾型的同学，就其人格特点而言，应表现为乐群、善交往、遇事不愿独立思考。可是有些事情要求他自己不得不拿主意时，他也会认真思考，单独妥善处理的。如果在同伴交往中，只遵循刻板印象，忽略了上述特点，就会形成人际知觉的偏见或成见。从而造成同伴关系的紧张，甚至给同伴带来不必要的伤害，影响同学间的团结。

因此，青少年朋友不要根据刻板印象来认识同学，应该在交往的过程中，对人做具体分析，既要看到同学的优

点也要看到同学的缺点，同时还要看到任何同学都是发展变化的，应该辩证地发展地看待同学。

退回的文具盒

——不要根据近因效应看待同学

农历五月初四，端午节的前一天正赶上双休日。在县重点高中读书的史晓云和她的同学们兴高采烈地回家过节。县城离家 14 华里，如果乘公共汽车 20 分钟就可以到家，可同学们商量要徒步走。因为回家的途中经过“野玫瑰岗”，每年这个季节，那里的野玫瑰满山遍野地竞相开放。女孩子都想采几束野玫瑰拿回家去，为端午增添几分节日的气氛。大家走过三里低坡，登上山岗，映入她们眼帘的是一个红彤彤的花的海洋，顺着习习的和风，飘来阵阵浓郁的野玫瑰的芳香……姑娘们雀跃着钻进玫瑰丛，小心翼翼地摘起玫瑰，不一会儿，每人怀里都抱着几束艳丽夺目的玫瑰花。惟有史晓云没采玫瑰，她采的是几束淡紫色的马兰花，这是她的好友孟兰最喜欢的花。

夕阳西下，史晓云吃过晚饭，正坐在桌旁挑选着马兰花精心地做着花插，准备送给邻院的好友孟兰。

点灯的时候孟兰来了，坐在椅子上，像没看见桌上摆着的别致的马兰花插似的，脸上没有表情，把手里的礼品盒往桌上一放，一句话没说便走了。史晓云感觉丈二和尚

摸不着头脑，下意识地打开礼物的包装纸，里面露出的竟是去年她送给孟兰作为生日礼物的文具盒，上面贴着一个纸条，用红笔醒目地写着四个字：物归原主。史晓云被孟兰突如其来的举动急哭了，泪水一滴一滴地掉在马兰花上。

史晓云和孟兰是从小一起长大的，又是小学和初中的同班同学。小时候，史晓云待人真诚能忍让，孟兰则性急爱耍尖。上小学二年级时，一天放学后，她俩在路边采野花，史晓云喜欢黄色的蒲公英花，孟兰喜欢紫色的马兰花。她俩采够了，就坐在草地上编花环，史晓云很快就用蒲公英花编成个黄色的小花环并戴在了脖子上。孟兰手捧着一大把马兰花怎么也编不成花环，气得她将马兰花撕得粉碎，扔在池塘里边哭边跑回村里去。这时，史晓云又采了许多马兰花，编成美丽的小花环，送到孟兰家里，她破涕为笑。

从那时起，无论发生什么矛盾，都是史晓云让着孟兰。云上初中时她俩住在一个寝室，每到休息时，都是史晓主动帮助孟兰洗衣服，孟兰有个头痛脑热的也都是史晓云端茶送饭照料得极其周到。孟兰逢人便讲：“史晓云是我最好的朋友。”

初中毕业后，史晓云考入县重点高中，孟兰入了乡职业高中。她俩仍是好朋友，一见面总有说不完的话，每逢年节或过生日，双方都要相互送点小礼物表示祝贺。

原来，今年三月六日孟兰生日那天学校举行演讲比赛，史晓云就没请假回家为孟兰祝贺生日，只寄张生日贺卡。说来也巧，和她们同村的还有位和孟兰同年同月同日生的女生叫谷霞，她现在是史晓云的高中同班同学。在她过生日

时，全班女生搞次聚会，史晓云送给她一只玻璃做的小天鹅。这次回家过端午节，在村口谷霞碰见了孟兰，并给她看了那只精美的小天鹅，于是才引出退文具盒的事。

在青少年的人际交往中，还有一种常见的人际知觉偏见，那就是近因效应。近因效应是指在人际交往中，最近对人了解的情况占优势，往往会掩盖了对该人的一贯了解。如两个同学关系处得很好，一个同学对另一个同学长期关怀备至。可是，因为最近的一件小事“得罪”了另一位同学，于是，这位同学就遭到了另一位同学的“憎恨”。这就属于近因效应。

心理学家曾做过这样的实验：分别向两组学生介绍一个人的表现，若对甲组学生先介绍这个人的优点后介绍其缺点；而对乙组学生则先介绍这个人的缺点后介绍其优点。最后，考察两组学生对这个人的印象，结果发现，先介绍的部分印象较深，这与首因效应作用相同。但把上述实验稍加变动。即分别向两组学生介绍完第一部分之后，插入一段无关的材料，然后再分别介绍第二部分内容，接着再考察留下的印象，结果却会发现，两组学生都是对后半部分的印象较深，这便说明近因效应的存在。实验研究还表明：对陌生人的知觉，容易产生首因效应；而对熟悉人行为表现，容易导致近因效应。

青少年朋友，了解近因效应是同伴沟通的障碍后，要自觉地提醒自己和帮助别人克服近因效应造成的人际偏见。在人际交往中，要看别人长期的一贯表现，不能看人

家的一时一事，不能由别人的偶然表现而否定人家的一贯表现，对别人作出片面的结论。

“全拥护”中队长

——增加交往频率，融洽同伴关系

崔小炯原来是初二·三班一名普普通通的同学，从小学到中学什么正式干部都没当过。可是，崔小炯为同学们服务十分热心，凡是对集体有益的事他都“阵阵少不下”。

最近，班级的中队委员会改选，采取无计名投票的方式选举中队长。全班 59 名同学，崔小炯得到了 58 票，除他本人外，全班同学一致拥护他当中队长。从此，同学们都喊他“全拥护”中队长。

一次中队会上，老师问同学们为什么选崔小炯当中队长，大家争先恐后地发言，像连珠炮似的，一口气为崔小炯摆了六条优点：

第一条，崔小炯关心同学。去年秋季，开运动会的前一天晚上，大家在操场上练习投掷铅球，不小心，一个八磅的铅球砸到李磊的脚背上了，顿时李磊的脚红肿起来，他痛得抱着脚哭。这时，崔小炯背起李磊跑了二百多米到校门口叫辆出租车把他送到市医院，处置完又把李磊送回家去，家长十分感动。

第二条，帮助同学解决困难。杜新有和崔小炯是小学

同学，又都住在一个小区。杜新有从小就没爸爸，妈妈又常年有病，家里生活很困难，崔小炯经常帮助杜新有干活。今年，他俩清理了两天煤棚，又拉平板车走了八华里拉黄土，帮杜新有做了 2000 多个煤球，受到邻里的夸奖。

第三条，帮助同学修理自行车。初二·三班有 30 多名同学骑自行车上学，不少同学的自行车常常有些小毛病，大家到外面去修车既浪费时间又浪费钱。于是，崔小炯在班级成立个自行车修理小组，从家里带来工具，每天放学后和班级的另外两名同学一起为大家义务修理自行车，深受同学欢迎。

第四条，教同学学吉他。崔小炯小时候在少年宫学过吉他。在升入中学的新生联欢会上，他在台上为同学们弹了一曲陕北民歌“兰花花”，由此轰动全校。不久，班级有几位同学要向他学弹吉他。他每周利用星期六下午的休息时间教同学弹吉他，现在已坚持了两年的时间，发展学员 15 名并组成了吉他演奏队，还在学校参加过演出呢！

第五条，为同学热饭盒。从上初中时起，他就自荐为同学们热饭盒，每天早晨收完饭盒装在铁丝筐内送到茶炉房，中午再取回来发给同学，两年来风雨不误，曾被同学选为热心为同学们服务的标兵。

第六条，普遍团结同学。他经常为同学们传递信息，班级发个通知或者假期有事登校等，凡是他知道信的就主动通知其他同学。利用寒暑假的时间他走访过全班所有同学的家。

增加交往频率是优化同伴关系不可缺少的策略。青少年的人际关系是在“互动”中发生联系和变化的。因此，同伴交往频率高，是密切人际关系的前提。在现实生活中，我们常常可以看到，原先关系非常密切的两个同学，后来由于交往少了，关系可能变得淡薄了；相反，原来很不熟悉的两个同学，由于经常在一起活动，关系也可能变得密切起来。

郭沫若曾说过：“种瓜得瓜，种豆得豆。种下仁惠的友情，得到仁惠的友情。”这就告诉我们，在交往中同伴间可以增进了解和信任，对方从中也能感到愉快，加深情感联系，从而进一步密切同伴关系。

增加青少年交往频率的渠道很多，如同学在一起讨论问题，交换意见；促膝谈心，交流思想；组织野游和文体活动等。同学们要主动地创造条件和同伴沟通，争取不断改善同伴关系。

掌握同伴交往的技巧

青少年要想建立良好的同伴关系，还必须掌握一些交往的实际技巧。交往技巧也很多，主要应掌握以下三种：

不插嘴的男孩

——学会聆听别人讲话的技巧

坐落在大青顶子山脚下的青顶子中学是乡里最小的一所初中，每个年级一个教学班，全校还不足九十名学生。今年春天，在学校操场举行运动会开幕式，清点人数时发现初二的胡敏夫不见了，老师还以为他今天没到校呢。当运动员队伍伴着鼓乐声健步走过主席台前时，忽然从空中飘飘洒洒地落下一阵绿色的雪花，仔细一看落到运动员身上的竟是榆树钱。这时人们才发现，胡敏夫正登着那棵老榆树的枝叉双手不停地播撒着榆树钱，口里还高喊着：“锻炼身体，金钱落地！”全校师生都被他这滑稽的举动逗得哈哈大笑起来。

胡敏夫是个很聪明的孩子，也是个很调皮的孩子，但

他学习好，又守纪律，所以老师和同学都很喜欢他。同学们说他还有个优点，那就是无论听老师还是同学讲话时都专心致志，从不插嘴。



胡敏夫他们班有13名男生，家离学校都很近，但天气暖和时中午谁也不回家，都带饭盒。吃完饭很快就坐在操场上的那棵老榆树下轮流讲故事。大家最爱听的是黄树彬讲的《水浒传》、范建文讲的《三国演义》和冯镇军讲的《聊斋志异》。

一次，黄树彬刚讲到：“鲁智深走到半山亭子上，坐了一会儿，酒却涌上来，跳起身说：‘俺好些时不曾拽拳使脚，觉得身体都笨了。’说着把两只袖子攥在手里，上下左右使了一回，只一膀子掳在亭子柱上。”这时不知哪个同学问了一句：“亭子被砸坏了吧？”接着你一句我一句地插起话来，有的说：“亭子倒了压着人没有？”有的说：“鲁智深的劲咋那么大？”大家七嘴八舌地嚷完之后，黄树彬无法讲下去了，结果弄得大家不欢而散。

后来，同学们制定一项规则，在听讲故事时，谁若打断别人的话，罚他为同学刷一次饭盒。不到两周的时间，除

了胡敏夫之外，其他听故事的同学均被罚遍了。无奈，讲故事的人只好提出，如果谁再插话一次，罚他两天不能听故事。有天中午，该轮到冯镇军讲《聊斋志异》了，听故事的只剩下胡敏夫一个人，原来，那些同学都被罚掉了。

聆听别人讲话是一种同伴交往的实际技巧，它对于搞好同伴沟通有着重要的意义。在日常学习生活中同学们不难发现，越是善于倾听他人意见的人，人际关系就越融洽，因为倾听本身就是赞许对方讲话的一种方式，这在无形之中就能提高对方的自尊心，他认为你尊重他，就自然能加深彼此间的情感，愿意与你交往；否则，如果对方还没有把要对你说的话讲完，你就听不进去了，就容易使对方的自尊心受到挫伤，影响彼此间的沟通。因此，可以说认真倾听别人的谈话是顺利进行人际交往的因素之一。当周围的同学意识到你能耐心倾听他们的谈话时，他们就会主动地靠近你，这样，你就会和更多的同伴交谈思想，建立较为广泛的、融洽的人际关系。

聆听对于增进人际关系既然如此重要，那么，应该怎样进行聆听呢？

首先，要耐心聆听。心理学研究结果表明，同学谈话的速度是每分钟 120~180 个字，而思维的速度即内部言语的速度却是它的 4~5 倍。所以，在和同学谈话时，有时对方还没讲完，但你早就了解他要说的全部内容了。这时，你的注意力就要分散，思想开了小差，也会下意识地表现出心不在焉的样子。如果对方突然问你一个问题，你不是非

常难堪，便是答非所问，对方就会感到不愉快。所以，听同学讲话时一定要耐心聆听，全神贯注。假若你认为对方的谈话没有价值，要设法暗示他转移话题。如果他没有转移话题，还要尊重对方，认真听他继续讲下去。在听同学谈话时，切忌出现咬指甲、抠耳朵、搔痒、卷裤腿、打哈欠或翻书报等不文明不礼貌的举止。一定要耐心地听人家把话讲完。

其次，要虚心聆听。有时和同学谈话时，对方讲述的内容自己都知道，甚至比对方了解的还多。在这种情况下更要虚心聆听对方讲话。千万不要没等人家讲完便插话打断对方，不顾对方的意见自己却滔滔不绝地讲起来，更不能据理不让人进行不必要的争辩。在一般社交场合，如果你不赞成同学的观点，也可以以婉转的口气说：“我对这个问题的看法是这样的……”或者说：“这个问题值得我想一想。”如果同学在讲话中出现些错误，你也可在不伤害他自尊心的前提下说：“似乎还有别的说法吧？”或说：“我记得好像不是这样吧？”这就能使对方心领神会了。同时，仍能保持亲切和谐的交往氛围。

虚心听取同学的讲述会了解人家的看法、意见，对自己是大有益处的。

再次，要会心聆听。在听同学谈话时，不仅是被动地接受，而且还应该主动地反馈，这就需要做出会心的呼应。在交谈时，要不时地用“哦”，“是这样”等话语来表示你在注意倾听，以鼓励对方继续讲下去。也可有意地重复你认为对方讲的很重要很有意义的话。如果同学讲的话你暂

时没理解或者有些疑问，还可以提些有启发性的问题抛砖引玉，让对方把比较含糊的思路整理清楚重新解释。这样，对方在心理上会觉得你听得很专心，对他的话很感兴趣。

还可以用表情动作来表示自己在会心地聆听。古语说：“有动于衷必形于外。”表情动作确实会对对方的谈话产生激励作用：眼睛凝视对方，表明你对他的谈话感兴趣；点头示意表明你接受对方的观点；做出催促性的手势表明你急切地想听对方尚未讲出的内容。当同伴讲得幽默时，你可用笑声反馈增加他的兴致；当同伴谈得紧张时，你屏住呼吸可以强化这种紧张的气氛。但表情动作应自然坦率，不要矫揉造作。

小公关能手

——学会与别人谈话的技巧

在校运动会上，高二·一班以比高二·三班多得1分的成绩获高二年级的冠军。这1分是由于比赛前临时增报的女子4×4接力的项目才取得的，为此，高二·三班同学十分恼火。他们几次向总裁判长反映情况，因比赛已结束无法更改，只好维持现状，两班同学的对立情绪很大。

高二·一班同学明知自己理亏，决定派班长闫淼前去高二·三班公关，以缓解两班同学间的紧张情绪。一个星期一的早自习时间，闫淼突然出现在高二·三班的讲台前，

为同学鞠了一躬并很有礼貌地说：“我代表高二·一班全体同学向贵班表示深深的歉意！我们从心底里承认这次冠军应该属于你们班。为增进我们的友谊，我提议本周六我们两班同学举行一次卡拉OK大赛，请大家表态！”闫森见高二·三班同学的气仍未消，个个低头不语。灵机一动便想出个点子，马上在自己的小笔记本上撕下一张纸，放在讲台上写道：“感谢同学们的无声赞许。”然后便转身走出教室。

中午，闫森又和高二·三班的班长柳光商量，让他代表两班同学邀请校长参加，并在校广告板上贴一张两个班联合举行友谊演唱比赛的海报，欢迎全校同学光临。两班卡拉OK大赛如期举行了，会上，校长充分肯定了这种增强两班团结的举措。一曲曲动听的歌声早已融化了两班同学隔阂，他们的心又紧紧地连在一起了。

成功地与别人谈话也是同伴沟通的一种技巧。在和同伴谈话时要考虑同伴是否理解你所讲的内容，还要根据同伴反馈的信息随时调节自己的谈话内容。为此，要注意以下几个方面的问题：

第一，用心选择话题。对初次见面的同学要用心选好话题。比如刚入高中时，班内的同学很陌生，当你准备要和某个同学讲话时，不妨先做一下自我介绍。自我介绍要适度，要实事求是，恰如其分，这样才能给人以诚恳坦率的印象，也才能吸引同学愿意和你交往。选择话题的方法很多：一是投石问路法。与不熟悉的同学谈话，可提些问

题，在此基础上进行有目的的交谈；二是循趣入题法，如先了解对方的主导兴趣，然后循趣出发，就能顺利交谈下去；三是即兴引入法，借用他人的一些信息，逐渐引入话题，接着再深入交谈；四是中心开花法，面对众多的同学，选择大家都关心的话题展开深入浅出的谈话。

第二，巧妙构思对话。在和同伴交往时，一般都采用对话的形式，如何巧妙地构思对话的内容会影响谈话的效果。成功的对话应是说话人和听话人的应答过程：自己的每一句话都应是对对方上一句话的继续，对对方的每一句话都应作出相应的反应，并能在自己的谈话中适当地引用和重复，才能使彼此的谈话更加默契，做到心理上的真正沟通。

在与同学谈话时，不要轻易打断对方的讲话，扰乱人家的思路；当对方对某个话题兴趣极高时，不要强行把话题转到自己感兴趣的问题上来；在谈话时该解释的地方要耐心解释，以免使对方难以理解你的意图；不要强调一些与主题风马牛不相及的问题，免得对方产生厌烦情绪。

第三，适时转移话题。和同学交谈有时会出现两种情形：一是对方对某一问题谈兴正浓而自己对此却失去了兴趣；二是自己意识到对方以暗示的方法要求结束该话题的内容。凡是遇到这两种情况，就不必要硬着头皮勉强地维持这种谈话，而应该恰当地转移话题，重新开始新的交谈内容。

第四，切实避免口头禅。口头禅是言语的累赘，无论谈话的内容多么生动，如果加上诸如“啊”、“这个”、“那

个”之类的口头禅，就如同白米饭中加了砂子，令人难以下咽。因此，在谈话中应避免出现口头禅。

“不会说话”的初中生

——学会非言语交往的技巧

在初中时，郭允泰是学校闻名的学品兼优的学生。他不仅数理化的成绩优秀，而且，语文水平也很高，曾连续三年摘下了校演讲比赛第一名的桂冠。在毕业晚会上，他自编自演的小品《关不住的中学生》也获表演一等奖。

因中考成绩1分之差，郭允泰没有进入一类的理想高中。但在考入的那所二类重点高中里，他的总分是最拔尖的一个。开学后，他内心的压力仍没消除，整天总是闷闷不乐的，逐渐地他由能说会道的学生变成了沉默寡言的人。

一次，上物理课，老师叫他到前面回答问题，他一句话也没说，竟拿起粉笔把答案写到了黑板上。也可能是物理老师在教研室讲起了这件事的缘故，以后在其它课堂中，再没有老师提问他回答问题了。

郭允泰平时和同学也很少言语，如果课代表把作业本发错了他就摇摇头，发对了则点点头，不久同学们就习惯了这种特有的交往方式。

期末考试结束了，郭允泰的成绩又在全年级名列前茅。他也恢复了欢声笑语。一位同学对他开玩笑地说：“我还以

为你不会说话呢？”他十分幽默地说：“我那不是在运用非言语符号和你们讲话吗？”

在同伴的沟通中也少不了非言语交往技巧。美国心理学家杜拉比安说过：“言语信息的表达=7%的语调+55%的表情”。这说明非言语符号在人际交往中起着重要的作用。那么，在与同伴交往中，应当注意运用哪些非言语技巧呢？

第一，眼神技巧。在交往过程中，不少说话者以目光来传递情感，同时，听话者也常把它作为了解对方思想情感的手段之一。孟子说：“胸中正，则眸子瞭焉；胸中不正，则眸子眊焉，听其言也，观其眸子，人焉廋哉？”索菲亚·罗兰更直截了当地说：“我的眼睛是准确反映我的灵魂的一面镜子，如果你对我十分了解，便能从我的眼神知道我是快乐还是悲愁，是烦恼还是平静，是厌弃还是喜爱。”这说明目光在人的交往过程中有着重要的辅助作用。

在听同学讲话时，应看着对方，以示关注；说完最后一句话时，应将目光转向对方的眼睛，好像在问：“你认为我讲的对吗？”这也会起到使交往气氛更亲切的作用。

第二，声调技巧。在与同学谈话时，能否恰当地运用声调，也是顺利进行交往的条件之一。我国古代《乐记》中记载：“凡音之起，由人心生也……是帮其哀心感者，其声噍以杂；其乐心感者，其声以缓；其喜心感者，其声发以散；其怒心感者，其声粗以厉；其敬心感者，其声直以廉；其爱心感者，其声和以柔。”这正是声调在人际交往中起重

要作用的反映。

在和同学交谈时，柔和的声调表示坦率和友情；缓和低沉的声调表示对同学的同情；高尖并略带颤抖的声调表示对同学的不满；鼻音、哼声往往表示傲慢、冷漠或鄙视。了解声调技巧的常识，是讲文明礼貌的需要，对与同伴交往也是有益处的。

第三，体势技巧。在与同伴交往中，也可以用体势来相互交流思想和情感。不同的体势表示出不同的态度和情感，如身体略微倾向于对方，表示热情；略欠身，表示谦恭有礼；身体后仰，显得轻视和傲慢；背朝人家，表示不屑一顾等。

手的姿势在同伴的沟通中也有不同的作用，握手时把五指张得很大，表明豁达、热情；把五指并拢，表明严谨、达礼；拇指离开，其余四指并拢，表明很有社交经验；如果只伸出两三个手指，则表示缺乏礼貌。同学们在和同伴交往时要恰如其分地运用握手的姿势。

第四，距离技巧。人有一种保护自己的个体空间的需要，这并非表示拒绝与他人交往，而只是想在个体空间不受侵占的情况下自然地交往。个体空间实际上是使人在心理上产生安全感的缓冲地带，一旦受到侵占，人就会作出两种本能的反应：一是觉醒反应，如眨眼的次数增多和手脚的许多不自然的动作；二是阻挡反应，如挺直身子，展开两肘呈保护性姿势，避开视线接触等。

一般社交距离，其近端在 1.2~2.1 米；远端距离则应 2.1~3.7 米。这种距离彼此说话响亮而自然，交谈的内容

也较为正式和公开。而个人距离是一个稍有分寸感的社交距离，其近端大约为 46~76 厘米，正好能相互握手亲切交谈；其远端大约为 76~122 厘米之间，任何熟人和朋友都可以进入这个空间，自由地交谈。

了解上述交往距离是十分必要的，它可帮助同伴有意识地选择与人交往的最佳距离：既可避免因误入别人的个体空间惹人生厌，又可避免因距离对方太远而有装腔作势之嫌，从而有助于增进同伴间的交往。

调适同伴关系的策略

青少年在日常生活中，出现些同伴交往困难、不适应是正常的，也是难免的。要学会调适同伴关系的策略。下面概要地介绍几种：

爱脸红的小姑娘

——如何克服害羞的毛病

星期六的下午，家住学校邻村的同学都三三两两地回家去了。晚自习时，教室里只剩下十几个同学了。杨桂环坐在最后一排，正低头在聚精会神地做几何作业。这时，收发室值班的老师走进教室，说校门口有人找杨桂环，她收拾好桌上的书本，急忙跑出去。找她的人是姑姑和表哥，见到亲人，杨桂环的眼睛湿润了，姑姑将她搂在怀里。过一会儿，姑姑说明来意，原来明天表哥结婚，是特意接她回去当伴娘的。天渐渐地黑了，娘三个沿着山村小道慢慢地向姑姑家走去。

杨桂环三岁那年妈妈病逝，扔下了她和刚上小学的姐

姐，年迈的奶奶又失明，做活不方便，爸爸是维持全家老小生活的惟一劳动力，整天在地里干活，实在没有办法，只好把桂环抱到姑姑家去寄养。姑姑家只有三个男孩，就把桂环当亲闺女看待，尽管家里不富裕，但无论是吃的还是穿的从没亏待过她，为此，三个小表哥常趁姑姑不在家时欺负她，所以，她从小就养成了胆小懦弱的性格。十三年过去了，桂环已长成婷婷玉立的大姑娘了，现已上初中三年级了，门门功课都学得出色，就是办事有些退缩，见人总爱脸红，表现出几分怕羞的样子。

十月的山村早晨，天高气爽。姑姑家院子的两扇大门上，贴着两个斗方烫金的双喜字，出出进进的人也都喜气洋洋。即将当新郎官的大表哥身着浅驼色的毛料西装。红领带，白皮鞋显得格外潇洒。他几次催促当伴娘的表妹赶快打扮好去迎接新娘。

太阳冉冉升起，朝霞抹红了半边天，迎亲的马车队奔驰在初秋的山岗上，留下阵阵响铃声……车上的大姑娘、小伙子有说有笑的，桂环从不搭腔，当人们逼她插话时，她只是一笑了之。



上午九点多钟，新娘接回来了。村里四十几户人家都前来贺喜。姑姑家的院里院外，挤满了左三层右三层的人，唢呐队也吹起了动听的“步步高”。表哥把新娘从喜车上抱下来，正准备走进院子“拜天地”，发现伴娘桂环不见了，这可把人们急坏了。姑姑房前房后地寻找，好不容易在仓房里找到了桂环，她红着脸怎么也不肯上前去作伴娘。姑姑好说歹说把她推到了新娘身旁，玉环低着头紧紧地拉着表嫂的手，确切地说，是新娘拉着伴娘步入庭院举行结婚仪式的。

表哥表嫂的新婚仪式结束后，姑姑让桂环帮助侍候室内室外宴席上的客人。可桂环仍红着脸躲进姑姑的住屋，天黑了，客人散去了，桂环才去厨房帮助姑姑收拾碗筷。姑姑心疼地笑着说：“饿坏了吧？快去吃饭吧！”表哥听到后，又开玩笑地补充了一句：“这个爱脸红的姑娘，什么时候才能长大呀！”

害羞是青少年中一种常见的人际交往问题，它是指青少年在学校或其他场合与陌生人或异性交往时，产生的紧张、拘谨乃至尴尬的情绪状态。一般说来，青少年害羞是情感的隐含流露，会给自己增添几分魅力，也会给他人留下无穷的韵味。但害羞往往又会给一些青少年带来心理压力，成为他们交往活动中的绊脚石。因为害羞有时会导致沮丧、焦虑等情绪的产生，慢慢地会使他们的性格变得软弱和冷漠。这势必会阻碍青少年的积极交往，妨碍他们的才能在人际交往中得到正常发挥。

那么，青少年朋友应该如何克服害羞的毛病呢？

（1）要扩大知识面

青少年朋友害羞，有时是因为知识面过窄，在交往中受窘而产生的。青少年正是长知识的时期，他们人际交往的特点之一就是聚在一起讨论或交谈对某些问题的看法，包括的范围也很广，有社会的、自然的和人类思维的等等，每个领域都涉及极其繁多的知识。如果知识丰富，交谈时就会滔滔不绝；否则，就会出现交往障碍，认为在众人面前丢丑，这也是产生害羞的重要原因。

平时要多阅读书籍，不断扩充自己的知识面，尤其要多积累些有关社交方面的知识，这样，就会渐渐地打开社交的局面，也会慢慢地克服掉害羞的毛病。

（2）要树立交往信心

古希腊演讲大师德莫西尼斯，小时候口吃很严重，不敢和小朋友讲话。后来，他鼓起勇气，决心要改掉这个毛病，经过刻苦努力，终于成为世界闻名遐迩的演说雄才。青少年朋友，只要树立交往信心，就一定会达到目的。深信“天生我才必有用”，多想自己的长处，不要以自己怕羞的短处与别人的长处相比，要了解寸有所长，尺有所短的道理。增强了信心，就自然会提高消除害羞的自觉性。

（3）在实践中反复训练

美国前总统林肯年轻的时候，有次因演说不流畅曾被听众轰下台去，但他并不气馁，反而更加发奋图强，反复练习，最后成为演说家。在交往中害羞的青少年朋友，羞于交往的主要原因在于怕在交往中失败被别人耻笑。这样，

越怕越羞，越羞越怕，形成了恶性循环。俗话说：“谁人背后无人说，哪个人后不说人。”被人评论是正常的，不要怕别人的议论，应把别人的议论当成克服害羞的动力。

要主动地创造条件，反复在社交活动中进行演练，事先要做好充分准备，必要时先写好讲稿背熟，交往时言语流畅了，情绪也就稳定了。

有时没有条件事先准备，在交往中感到紧张时，可进行自我暗示，用内部言语说：“不要怕，镇静点！”能起到消除紧张，放松情绪的作用。

只要在实践中坚持多次重复，有目的克服在交往中出现害羞的毛病，害羞的毛病就会逐步消失了。

苦恼的乒乓球冠军

——怎样克服嫉妒心理

庞大海和肖宁是同班同学，又都是市业余体校少年乒乓球队的主力队员。他俩一块儿上学一块儿参加训练，整天形影不离。

去年六一节，省里举行“雏鹰杯”少年乒乓球赛。比赛前夕，市业余体校举行选拔赛，结果，肖宁被选中。在参加省里比赛的前夕，每天放学后，庞大海都陪肖宁到体育馆进行练习。一天晚上，练习刚结束，外边就下起了大雨，他俩等了好一会儿，不见雨停。庞大海怕肖宁淋雨感

冒影响训练，就把雨衣让给他，然后自己顶雨骑自行车回家去，被雨浇得像落汤鸡似的。第二天发烧 39℃，住了两天院才痊愈。

肖宁去省里比赛归来那天，庞大海去火车站接他，当他带着银牌走出检票口，庞大海高兴极了，跑过去和他紧紧地拥抱在一起。为庆贺肖宁荣获省少年乒乓球赛的亚军，庞大海请他到“汉堡包大王”店，美美地吃了一顿汉堡包。

肖宁得了亚军后，有些骄傲情绪，逢人就讲打球靠天赋，训练也不刻苦，还三天打鱼两天晒网的。庞大海劝他应继续努力保持荣誉，他也听不进去。

去年入秋以来，教练调整了庞大海的训练计划，加大了运动量，训练时本人十分刻苦，所以，他的成绩迅速直线上升。

今年春节过后，国家乒乓球队来市里挑选少年预备队员，为此，市业余体校举行一次少年乒乓球联赛。要求凡 15 岁以下的乒乓球爱好者，不管是否体校成员均可参加，报名人数达百余人。经过分组淘汰赛筛选出七名选手参加决赛，肖宁和庞大海均获得了决赛权。初赛后的那天晚上，肖宁趾高气扬地对庞大海说：“这次如果选一个人，我去后设法让你第二批进国家乒乓球少年预备队。”

经过一天激烈的决赛，肖宁和庞大海打的都很出色，他们分别过五关斩六将，谁也没想到明天这场冠亚军争夺赛竟落到肖宁和庞大海这对好朋友的头上了。

北国的早春寒气逼人，晚饭后肖宁和庞大海穿着羽绒服踏着残雪在宾馆附近的广场散步。沉默了好久，肖宁开

口说：“大海，我想你不是我的对手，要有个思想准备，拿个亚军也不错吗！”庞大海没吱声，只是看着肖宁憨厚地笑了笑。

次日上午九时，争夺冠亚军的决赛开始了。肖宁和庞大海第一个回合成平局，在交换场地时肖宁狠狠地瞪了庞大海一眼。第二局开始了，肖宁连抽几板自己最拿手的弧弦球，可都被庞大海巧妙的反抽回去了。观众席上响起了掌声与喝采声。这时，肖宁慌了手脚连续两板失利，接着节节失败。最后，庞大海以二比一战胜肖宁获得了这次选拔赛的冠军。比赛结束后，肖宁都没有登领奖台领银牌，便直接跑回家去了。

从此，肖宁干脆不理庞大海了，无论庞大海和他说什么，他都像没听见似的，急得庞大海不知哭了几次。庞大海去北京参加集训那天，在站台等了许久，也不见肖宁来。列车徐徐地开动了，庞大海把头伸出车厢外，流着泪对教练说：“我真不该争这个冠军！”

嫉妒是青少年人际交往中的问题，它是指担心同伴在某些方面优于自己或者记恨同伴在某方面超过自己的情绪状态。这是一种极欲排除他人的优越地位或想要破坏他人的优越地位，含有憎恨的情绪状态。说到底就是害怕他人超过自己并因此产生受他人威胁和憎恨他人的心理。

在青少年中，嫉妒的产生一般有三个条件：

(1) 在同伴中，各方面条件与自己相同或不如自己的人超过了自己。例如，平时和自己学习一样或者学习成绩

还不如自己的同学，在中考或高考中考取了比自己更理想的学校；文娱或体育技能并不比自己高的同学，在参加比赛中获了奖而自己却名落孙山。

(2) 在同伴中，自己所厌恶而轻视的人超过了自己。例如，有的同学在日常生活中有些缺点或者和自己有些矛盾，而他（她）在某方面又偏偏超过了自己。

(3) 在同伴中，各方面都比自己强，一贯超过自己的人。例如，有的同学不仅成绩优秀而且又能歌善舞全面发展，处处都比自己优越。这种人常常在有意与无意之间爱炫耀自己，别人对他是由反感产生嫉妒的，当他在某些方面受了挫折或暂时失败时，其他同学就会把嫉妒变为幸灾乐祸的心理。

嫉妒的内容是嫉妒者所关注的一切，如同伴的相貌仪表、服饰、能力、技能、威信、荣誉和学习成绩等都可成为嫉妒的内容。嫉妒是一种利己主义的排他性的消极情感。嫉妒心理无论是对个人还是对集体都是有害的，对个人来说，它会影响反省，看不到自己的缺点因此不能随时进行自我批评，阻碍自己进步，同时也影响同伴间的团结。对集体来说，它会造成人际关系紧张，破坏集体的凝聚力，也会影响班级的集体荣誉。

在同学中，有嫉妒者，就有被嫉妒者，要想消除嫉妒给同学带来的危害，就要从嫉妒者和被嫉妒者两方面做起。

消除嫉妒同学的策略：

对嫉妒者来说，怎样才能克服嫉妒同学的缺点呢？

(1) 改变消极的认知。

嫉妒别人是一种不正确的也是消极的认知，这种认知的核心是看到别人超过自己心里就不舒服，总想千方百计地把人家拉下来。利己主义是这种消极认知产生的根源。当产生嫉妒心理时要立即打消它，即称为嫉妒打消法，这种方法是在头脑中进行的，也可称为认知转变法。一方面要在思想深处承认别人超过自己是正常的，即或是由于偶然或侥幸别人暂时超过自己也是正常的，因为有时自己在某方面也曾有超过比自己强的同学的时候。同时，要学会不仅允许别人超过自己而感到高兴。还要在思想中树立发奋图强超过别人的信念，它是在友好的基础上，通过竞争使自己在某方面赶上或超过别人。有了这种信念，嫉妒同学的消极认知就会迎刃而解了。

(2) 设法消除心理不平衡。

爱嫉妒他人的同学不愿承认自己的失败，有不服输的思想。当别的同学超过自己时心理就出现了不平衡，因此，消除心理不平衡，也是克服嫉妒的方法。

“酸葡萄”理论就能帮助青少年消除由于嫉妒同学所导致的心理不平衡。所谓酸葡萄理论来自伊索寓言故事。说的是有一只狐狸，在山上偶而发现一棵攀到高树上的葡萄藤，结满串串晶莹欲滴的葡萄，狐狸很想摘几串吃个痛快，可它跳了几次都够不着。无奈，只好自言自语地说：“那些葡萄都是酸的，我才不想吃呢！”说完便径自走开了。

嫉妒状态对当事人是很痛苦的事。通常这种痛苦为时并不太久，如果注意自我调节就更能迅速地恢复正常。“酸葡萄”理论就会帮助产生嫉妒心理的同学达到这种目的。如

有的同学因期中考试成绩不好没升快班，可想：“任当鸡头不当凤尾，留在慢班更好，我的学习成绩在前面，老师又重视我，和快班相比更有利于我学习成绩的提高。”也可以想：“人生是漫长的，失意时应处之泰然。”如此一来，嫉妒的心理就会渐渐地淡薄了。

(3) 虚心学习被嫉妒者的长处。

有不服输思想的同学，往往都有不虚心的毛病，有时甚至把别人的优点硬说成是缺点。要想克服嫉妒别人的缺点，就应从克服不虚心的毛病入手。要善于发现被嫉妒同学的优点，不仅要找出人家在哪些方面超过了自己，更要反复琢磨人家超过自己的原因，并虚心向人家请教。这样，你既能消除对同学的嫉妒，又能晓得自己应该向他们学习什么，使你不断进步，最后一定能获得成功。

正确对待被同学嫉妒的策略：

有的同学被别人嫉妒感到很委屈，有的会因此影响学习和生活。怎样对待被同学嫉妒呢？

(1) 变嫉妒为动力。

英国哲学家培根曾说过，嫉妒是常见的社会现象，有两种人是不会遭到嫉妒的：一种是原先条件就比较优越的人，他们取得的成绩别人认为是理所当然的；另一种是他自己付出了常人难以付出的巨大努力才获得了成绩的。在现实生活中被别人嫉妒的人，往往是在其他条件和别人差不多，又没经过巨大的努力而是靠机遇获得成功的。

如果有的同学一两次的考试成绩超过别人，别人可能认为是偶然的，他们嫉妒的是你的“运气”。如果真是这样，

你不必为同学的流言蜚语、冷嘲热讽所却步。而应变嫉妒为动力，吸取别人嫉妒的合理内核，找出自己的弱点并要脚踏实地地克服它。经过刻苦努力学习，当你的成绩稳步提高，真正成为同学可望而不可及的优等生时，他们会心悦诚服地佩服你，你也就不再成为他们嫉妒的对象了。

(2) 主动和嫉妒者心理相容。

当被嫉妒者感到幸运时，嫉妒者可能感到不幸，这种反差便是嫉妒者的嫉妒心理产生的源泉。它也是造成嫉妒者与被嫉妒者心理隔阂的原因，要想消除这种隔阂就必须使二者产生心理相容。为此，被嫉妒者要主动地与嫉妒者进行沟通。不计较他的态度和言行，诚恳地坦率地向他表明自己在某些方面确实不如他，所取得的成绩带有很大的偶然性。并表示虚心向他学习，愿意接受他的帮助，这样，他的自尊心在某种程度上得到了满足，嫉妒心会慢慢地缓和下来。结果二者由于嫉妒所造成的不愉快的情绪便会烟消云散了。

(3) 注意关心嫉妒者。

在日常生活中我们了解到，肯关心帮助同学进步的人，其“人缘”要比“只扫自家门前雪”的人要好些，他们受别人嫉妒的程度也要轻些。如果被嫉妒者注意关心嫉妒者，和他搞好关系。他会感到你的进步是对理想的追求，你也希望他能不断进步。他会想到，你的成就和进步对他来说并不是一种威胁，同样也是他所期望的。这样就会杜绝嫉妒心理的出现，就会使青少年的人际关系健康地发展。

总之，同学间出现嫉妒心理是正常的，只要肯注意克

服，它并不会影响同伴间的沟通。

“断交”的朋友

——如何对待误会

傍晚，秋雨连绵。孙宽宏手中拿着笔，无心写作业。呆呆地凝视着窗外的那棵白杨树。茂密的枝叶被雨点打得抖动着。叶片上晶莹的雨珠就象一滴滴忧伤的泪，慢慢地落在树下的石桌和石凳上。

孙宽宏的眼里也流出了忧伤的泪，思前想后，心里像一团梳不开的乱麻：他和赵延峰家是老邻居，又同年出生。六岁那年，他俩迷上了象棋。三伏天，他们穿着背心裤衩，蹲在那棵白杨树下，一盘棋就能下一个多小时。有时腿蹲麻了，要扶着树干才能站起来。当石匠的爷爷心疼孙子，就精心地雕塑了一套专供他们下棋用的仿古式的石桌石凳。上学了，那套石桌石凳又成了他们放学后学习和做作业的地方。现已伴随他们度过了九个春秋。

上初中的时候，孙宽宏的脚得了骨髓炎，走路很困难，每天都是赵延峰骑车带他上学。一天放学后，他们发现途中小河上的独木桥断了。初冬的河水刺骨的凉，赵延峰卷起裤筒先淌河把自行车扛过去，然后，再返回来背孙宽宏过河。赵延峰的腿被刺骨的河水冰得紫红紫红的，浑身不停地打起冷颤来。他吃力地将孙宽宏扶上车，咬着牙蹬了

12华里，太阳落坡前终于赶到了家。

孙宽宏的外语和几何成绩较差。每天放学后的第一件事，赵延峰就坐在石桌前给孙宽宏讲几何例题，之后让孙宽宏再复述一遍。彻底弄明白了，接着做当天留的几何作业。晚饭后，赵延峰又帮孙宽宏补英语：背单词、读课文、练对话……每天不少于一个小时。

升入初三后，孙宽宏的学习成绩上去了。期末考试排榜时，他仅次于赵延峰，排了年级第二名。最后一个学期，他俩的学习更刻苦了。赵延峰的舅舅在省重点中学当老师，经常给他寄初三各种模拟考试卷，不到半年的时间，他俩做的卷子差不多有上百份，应试能力提高得很快。

孙宽宏和赵延峰均属内向性格，口头表达能力都很强。双方家长都希望他们初中毕业后报考师范学校，将来当一名农村小学教师。所以，学习之余他们也抓紧一切时间练习师范复试的附加科目音乐和美术等。在这方面，孙宽宏比赵延峰略有天赋，他非常耐心地教赵延峰学唱歌，练绘画。

转眼间中考结束了，他俩自认为考试发挥得不错，满怀信心地准备迎接师范学校的术科考试。

一天，孙宽宏的叔叔来了，听说最近县师范学校办了考前音乐、美术辅导班。是专门接他去参加辅导学习的。孙宽宏听后高兴极了，赶紧往赵延峰家跑，不巧赵延峰家锁着门，不知他和妈妈一起上哪里去了。叔叔坐的那辆“桑塔那”是借朋友的，下午车还有事。没办法，孙宽宏只好一个人跟叔叔乘车去了。

考试那天，孙宽宏由叔叔家直奔师范考场的。加试的声乐和绘画的内容，大体上在辅导班都做过练习，他的考试顺利通过了。赵延峰抽的声乐题签是《幸福在哪里？》，主考教师让他连续唱了两遍。走出考场，他的情绪很低落。

当孙宽宏接到师范学校录取通知书那天，赵延峰收到的则是地址在荒坡乡的县第二高级中学的录取通知书。暑假的那段时间里，赵延峰总是闷闷不乐的，并有意地躲着孙宽宏，经常一个人跑到后山的小柞树林下，一坐就是小半天。

开学后，孙宽宏每周都给赵延峰写一封信，可从不见赵延峰的回音。实在沉不住气了，孙宽宏给赵延峰寄了一个贴好邮票的信封和一张空白信纸。几天后，好不容易盼来一封赵延峰的回信。上面只写了一行字：“知人知面不知心！”，落款是断交的朋友。星期六下午休息，孙宽宏背着一书包作业本便回家了。

外面的雨更大了，雨帘将白杨树的枝叶包围着、笼罩着，它仿佛在雨中无声地哭泣。孙宽宏的视线也变得更模糊了。

误会是在青少年交往中经常遇到的一个问题。它是指一方误解了另一方的言行，从而给交往带来了障碍。

同伴间由于一些小事常常发生些误会，但时间一长也就遗忘了，它对于同伴的交往并没有什么大的影响。可是，有些误会，若不解释清楚，会使双方牢记心中，它既影响人的身心健康，又会影响同学间的团结。对于这类误会一

定要设法消除。

造成同学间误会的原因很多，主要有以下几种：

(1) 传统偏见的影响。同伴间的交往有时会因传统偏见造成误会。如老师分配一个高个同学和一个矮个同学共同完成一项劳动任务。按理高个同学应挑重活干，矮个同学理所当然地应干些轻活。因为高个同学患了重感冒身体不适，但他并没说明原因，只是劳动时自己干轻活，把重活推给了矮个同学。结果产生了误会。

(2) 受对人抱有成见的影响，对同伴有成见，在交往中也会造成误会。青少年在日常生活中，时常会因一些小事对同学产生成见，并由此造成误会。如一次有位同学向学习委员请教一个问题，因为他不会无法解答，便给那位同学留下了不愿帮助同学的印象。新学年，班委会改选时，那位同学在大家面前坚持自己的成见，为大家造成了学习委员不爱帮助同学的误会，结果他落选了。

(3) 说闲话的影响。在同学中搬弄闲话，有时也会造成同学间的误会。如有的同学因家里有事和老师请假没参加文体活动，可有的同学故意说那位同学是因为对文体委员有意见才没参加这次活动的。结果文体委员就误认为那位同学对自己有意见，不爱参加集体活动。

那么，如何消除同学间的误会呢？

(1) 查清误会的原因。寻根溯源，分析产生误会的根源，是消除误会的前提。出现误会后，被误会的同学要沉着冷静，尽量找出产生误会的原因，如果原因不在自己方面，要耐心等待对方的醒悟，要相信“时间是澄清误会的

明矾。”总有一天误会是被消除的。

(2) 不要操之过急。被同学误会也是件痛苦的事，有的同学被误会后感到自己受到了莫大的冤屈便气急败坏地到处辩白，结果会事与愿违，把事情闹僵了。俗话说：“平生不作亏心事，半夜敲门心不惊。”是非总会搞清，误会定能消除。因此，发生误会后，不妨坦然置之，进行“冷处理”。

对那些错怪自己的人，不要怀有怨恨，在没有消除误会前，要允许人家的猜疑，因为在多数情况下，误会发生之前被误会者和误会者之间就产生了隔阂，误会的产生只不过是使这种隔阂趋于表面化而已。因此，对于解决误会不要操之过急。要像蔺相如正确对待廉颇的误会那样，误会就会有“云尽暮山出”和“雪消春水来”的转机；反之，如果对误会采取针锋相对的态度，“以其人之道还治其人之身”。误会不但不能消除，还可能导致双方关系的进一步恶化。

(3) 妥善消除误会。误会产生后，被误会者心中有些怨气，并因此远离误会者，这是可以理解的。误会首先不要忙于解释，因为解释会对误会进行负强化，为被误会者带来不愉快的情绪，这无形中又给解除误会造成了新的阻碍。最好的办法是误会者要主动诚恳地接近被误会者，像没发生误会以前一样，该说就说，该笑就笑。这样，有可能随着双方心理距离的缩短，情感的增强，误会也就随之缓解了。

如果出现了误会，一是需要通过解释才能解决。误会

者必须要坦诚与被误会者心平气和地面谈，也可请老师或家长出面解释，应该相信，同学间无论出现了什么误会，只要双方均报真诚的态度，心灵的阳光，哪怕其光热弱如初春的残阳，只要能积以时日，总有一天可以融化覆盖在双方心头上的冰雪。

同学间在学习活动中出现各种各样的误会是难免的，也是正常的。只要双方抱着积极的态度，多做自我批评。尤其是被误会者也要设身处地地站在误会者的角度思考，任何人都不会有意制造误会，要对误会有宽宏大度的态度，就会消除误会，增进同伴间的团结。

不怕非议的生活委员

——怎样对待背后议论

大扫除结束了，教室内窗明几净。就是扫除用具故意放得七扭八歪：水桶放在了讲台桌前、笤帚扔在了地中央、拖布摆在了门口。黑板上写到：“生活委员为什么不劳动，看老师不在就溜号了，真是假积极！”

在校学生会开会回来的生活委员孟顺永一个人静静地坐在教室里，看到这一切心里确实有些委屈。开会前他已和小组长请了假，并且告诉同学们打扫完教室先不要走，学生会还要布置新的劳动任务。想着想着他的眼睛湿润了，站起来把黑板擦干净后，又把扫除用具一样一样地摆得整整

齐齐，然后一个人拿着撮子去操场扫卫生担当区去了。

其他班值日的学生正在自己的担当区劳动，人多干得快，不到半个小时就把自己的担当区打扫得干干净净，并陆续地回家了。孟顺永一个人先把担当区的石块、碎纸拣到一起，再用撮子扔到垃圾箱里。接着回到教室取来水桶和笤帚，当他把担当区洒上水，清扫完毕时，天色已渐渐地黑了，他才背着书包慢慢地回家去。

春游的那天风和日丽。自由活动时同学们三三两两地上山玩去了。山坡上小草绿油油的，一片片黄色的蒲公英花像镶嵌在绿地毯上的金宝石，美丽极了。同学们被这大自然的迷人景色陶醉了，光顾挖山菜、采野花和做捉迷藏等游戏了，把生活委员布置每组回来一个同学准备午餐的事全忘了。

孟顺永在宿营地左等不见同学回来，右等也不见同学回来。一看表快十一点半了，怕影响同学吃午饭，他只好一个人下山购买食品去了。他买完食品后，好说歹说才请一位卖食品的大哥哥用车帮他把食品推上山来。这时，已经十二点多了，同学们等得有些不耐烦了。有的说：“怎么不早些去买食品呢？都快饿死了！”有的说：“为什么不到山上叫我们一声，好帮你一起去买呀！”孟顺永看着大家责备的目光并没有生气，忙把事先已分好的食品一份一份地送到同学手中，有几个同学拿到食品后还不满意地瞪他一眼。

野餐时，孟顺永还听到有的同学在小树林里边吃边议论：“生活委员净顾自己，买的这些点心都是平时他爱吃的！”

真自私！”他像没听到任何议论一样，边吃东西边和同学说笑着。

放假了，学校组织护校队要求每班有七名同学参加。孟顺永把自愿报名参加护校队的名单交到了校团委。

轮到他们班护校那天，学校的建筑工地拉来一卡车砖。值日老师吩咐同学午饭后把砖搬到工地的一角，为明天工人砌墙时用。下午只来了六名同学，另一名同学打电话来说家里有事，让孟顺永代他向值日老师请假。干活前，有的同学提议，要分片包干劳动，也就是说，要把那车砖分成七份，每人搬一份，谁先干完谁先回家。请假那位同学也先分一份，让他明天早晨把劳动任务补上。于是，孟顺永就按大家的意见把劳动任务分成七份，接着大家就干了起来。

当孟顺永把自己分担的砖运完后，发现那五位同学早已干完并离开了工地。他一个人坐在工地上歇一会，擦擦头上的汗，又一口气把请假那位同学分的砖也搬完了。

回家吃过晚饭后，孟顺永洗个澡，觉得有些疲倦，便躺在床上准备睡觉了。这时，下午请假没去护校的那位同学到他家来了，气势汹汹地说：“下午我让你代我向值日老师请假，你明知我妈妈有病，我得陪妈妈去医院打针。你为什么还偏偏给我分一份劳动任务？别的同学要帮我干时，你还一个劲地制止，硬要留给我明天单独去完成？”孟顺永听过后，从床上起来，让那位同学坐下，并给他倒杯茶。然后，安慰那位同学说：“明天你尽管去陪妈妈看病，咱班的劳动任务已经全部完成了！”他既没问那位同学是听谁议论

的，也没说是哪位同学出主意分劳动任务的。只是又和那位同学谈些有关学习等方面的问题，并决定明天和那位同学一起去医院陪妈妈看病。那位同学听过后气也消了。孟顺永一直把他送回家。

背后议论是同伴交往中经常遇到的一个问题，也是最让同学困扰的一个问题。它会给被议论的同学带来一种消极的情绪反应，也会使其自尊心受到挫伤。那么，这些被议论的同学应该怎样正确地对待同学的背后议论呢？

(1) 学会顶着议论前进。

贝弗里奇说：“人们最出色的工作往往在处于逆境的情况下做出。”郑板桥也说过：“千磨万击还坚劲，任尔东西南北风。”别人的议论也是一种逆境，要学会经得住逆境的磨炼。不怕别人的议论，要把议论当作动力，学会顶着议论前进。俄国大化学家布特列洛夫，从小就酷爱化学。在中学读书时，有一次，他背着老师一个人偷偷地走进化学实验室做起化学实验来，不料试管爆炸，险些发生意外。这件事引起一些同学的非议，有的同学在他的书桌上贴上“伟大的化学家”的纸条，竭尽冷嘲热讽之能事。和他比较要好的同学关心地对他说：“算了吧！不要再做实验了，同学们讽刺你，议论你，压力多大呀！”可是他并没有气馁，而是总结了经验，以后再上实验室时事先请示老师，并严格遵守实验规则，以百折不挠的精神继续钻研，终于纯熟地掌握了中学化学课中的全部基础实验，并培养了对化学科学的浓厚兴趣，为以后从事化学研究奠定了基础。十几

年后，布特列洛夫在化学研究方面做出了举世瞩目的贡献，成了世界著名的化学家。

同学们在日常生活中，若遭到同学的非议，要敢于正视议论，不要被议论所吓倒。要把它当作磨炼意志的最好时机，继续做自己应该做的事情，必然会获得成功。

(2) 要辩证地对待同学的议论。

我们生活在群体中，每天都和群体发生着联系。被同学议论是生活中的常事，正如俗语所说：“谁人背后无人说。”如果我们冷静地思考一下，不能说被同学背后议论都是不好的事。就议论的动机而言，有善意的议论和恶意的议论；就议论的内容而言有正确的议论和不正确的议论。对于恶意的和不正确的议论我们要顶住，不要受影响，要坚持自己的正确观点和做法。对于善意的议论要认真分析，吸取合理的意见。如有一位高二的男生，在班委会改选时，被同学选为文娱委员。不久，他听到班里有些同学背后议论他。有的说：“他当选文委不就靠有个好嗓子，会唱几支通俗歌曲吗？”有的说：“他组织能力差，领导班级搞文娱活动肯定有困难。”刚听到同学的议论时他很苦恼。但却认为同学说的很有道理，大家议论的又都是实际情况。觉得对他的议论是善意的，其实质是担心他不会组织文娱活动。经过分析后，他主动地征求班级原文娱委员的意见，又对全班同学以“你最喜欢参加什么文娱活动”为题搞了问卷调查。然后又主动取得班委会其他委员的帮助。利用双休日，在同学中开展了“轻音乐欣赏会”和“卡拉OK大奖赛”等有益于同学身心健康的文娱活动，深受同学的欢迎。有时

同学背后议论的内容是正确的，是针对某个同学缺点议论的。听到这种议论不仅不应有反感，而且还应虚心接受，认真改正。如初三·一班有一名劳动委员，平时，在同学中享有很高的威信。今年春天植树节时，学校号召初三年级每班出 10 名大个男生，参加第一批植树劳动。到达植树地点后，他们班分了 20 棵树苗的植树任务。他和同学商量一下，自愿分成 5 个小组，每组 2 个同学负责栽种 4 棵树苗。那天风很大，尘土飞扬。他和同组的那位同学刚挖好一个坑，他便借口有事到山脚下的洼坡地带避风去了。劳动快结束时他才回来，见那位同学早已把他们分担的 4 棵树苗栽好了，当时自己也感到很不好意思。第二天上学刚走到校门口时，他听到走在前面的昨天参加植树的几个同学不满地说：“劳动委员光支嘴，植树时躲到一边，太不像话了。”他认为同学的议论击中的自己的要害，身为劳动委员，在关键时逃避劳动，不以身作则是极不应该的。所以，在早自习时，他当着全班同学的面诚恳地检讨了自己的缺点。下午又和第二批参加植树劳动的初二同学一起来到昨天植树的地点，亲手栽上了 2 株树苗。他知错必改的行为，被同学传为佳话。

(3) 耐心地帮助爱背后议论人的同学。

爱背后议论人的同学，总希望听到他们议论的人越多越好。所以，他们想方设法在不同的时间或不同的地点传播流言，以达到打击和伤害同学的目的。但是，爱讲闲话的同学也有个特点，那就是你越懦弱，他就越肆无忌惮地欺负你；如果你要指出他背后议论的错误，他反倒会像见

到光明的蝙蝠一样，很快就隐匿逃遁了。

但是，也应该看到，爱背后议论同学的人，往往是一些狭隘多疑，缺乏高尚情操又精力较充沛的同学。对于他们，还应本着“与人为善”的原则，伸出友谊的手，对他们进行耐心的帮助。使他们能认识到自己背后议论别人是错误的。如可以开诚布公地向他们说明其背后议论的事情的原委、真相，使他们认识到自己纯粹是无中生有；对他们还可以采用“心理位移”法，让他们将心比心地想想要是自己被别人背后毫无根据地议论该有何感受，从而唤起他们的同情心；也要帮助他们认识到不负责任的背后议论给同学带来的痛苦、压力以及造成影响正常学习生活的恶果，使他们的良心受到谴责，激发改正错误的决心；更要鼓励他们学会团结同学，把充沛的精力用到助人为乐，用到为他人排忧解难上去。

这样，既能有效地制止被别人议论的发生，又能使背后议论人的同学受到教育，并自觉地改正其缺点。

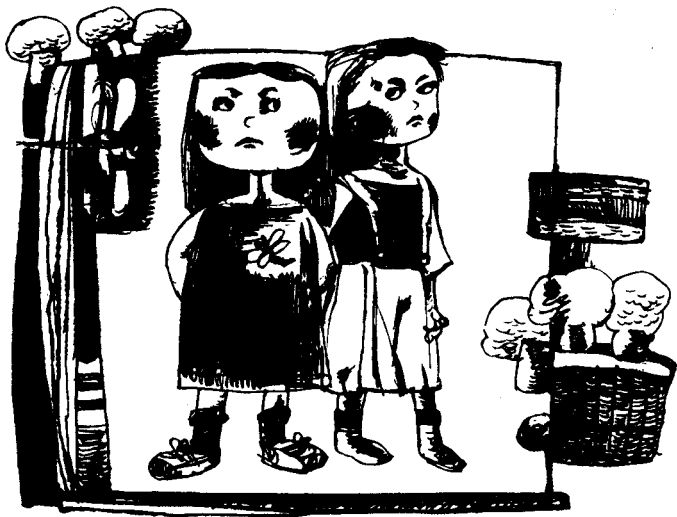
两枚蜻蜓胸针

——同伴间发生矛盾后怎样和好

葛琴和潘颂梅家都是新榆小区 6 号楼的老户。说来也巧，她们两家都是这栋新楼竣工时，一起搬到 1 门 5 楼来的，葛琴家住东屋，潘颂梅家住西屋。那时，她们的爸爸

妈妈还都是新婚夫妻。第二年，这两家都添了个女孩，一个叫葛琴，一个叫潘颂梅。这两个孩子满三岁时，同入一个幼儿园，以后又进入同一所小学，同一个初中。现在，她们已14岁了，同在初二·三班学习。从上小学那天起葛琴和潘颂梅总是一块儿上学，一块儿回家。不知为什么，上个月的一天，突然，葛琴和潘颂梅不再一块儿上学了，也不再一块儿回家了。同时，无论是在学校里还是在家里，她俩变得象陌生人一样，连话都不讲了。

爸爸问葛琴为什么不和潘颂梅一起上学的原因时，她讲了这样一件事：一天中午，太阳晒得大地火辣辣的热，她和潘颂梅吃过饭后，挤到水房里洗脸，出来时她们把湿手帕盖在头上，商定回教室睡觉。可当葛琴趴在桌上醒来后，



看潘颂梅不见了，她在操场上转了半天不见潘颂梅的踪影。第五节上课的预铃响后，潘颂梅和孙娟才慢腾腾地走进课堂。葛琴一眼就发现她俩胸前各戴一枚美丽的骨制蜻蜓别针。这两枚小巧玲珑的蜻蜓胸针正是昨天放学后，她和潘颂梅在友谊商店的艺术品柜台见到的，当时她们都非常喜欢。因为随身带的钱不够，才决定明天放学时去买。并和售货员约定好了，把仅有的这两枚蜻蜓胸针不再外卖。留给他们次日放学后来取货。下课后，她马上问潘颂梅为什么失约不和自己一道去买胸针。潘颂梅装作满不在乎的样子说：“和谁一起去买胸针是我的自由，你有什么权利干涉？”说完扭头就走了。从此，也不和葛琴一起上学了。

潘颂梅则和妈妈说了另一种理由：她和葛琴在友谊商店看到那两枚漂亮的胸针后的第二天，间操结束时，孙娟和她讲友谊商店的艺术品专卖柜台有两枚蜻蜓胸针。她怀疑这件事一定是葛琴告诉孙娟的，心中很恼火。她又联想起期中考试前的那天晚上，有道几何题自己证了好长时间也没证出来，于是就去请教葛琴，结果她俩又研究了老半天也没弄明白。第二天，几何的试题中正好有那道题，潘颂梅没作上扣了15分，可葛琴却得了100分。潘颂梅埋怨葛琴为什么到校向其他同学问明白那道题的证法后没告诉自己，可葛琴硬说是答题时忽然来了灵感才解出来的，考前根本没问过任何同学。本来因为考试这件事的火还没消，又遇上了胸针的事。潘颂梅愈想愈认为葛琴不够朋友，故意要给她个下马威，才决定和孙娟一起购买胸针的。路上在谈话中了解到头天晚上孙娟也去过友谊商店并非是葛琴

告诉她的。潘颂梅很后悔，觉得自己不该不守信用。可是，当葛琴质问她时，话赶话又顶撞了葛琴，在骑虎难下的情况下，她们才不得不各走各的路了。

那几天葛琴和潘颂梅低头不见抬头见的，又都别别扭扭的，心里都很难过。潘颂梅觉得主要责任在她这方面，就暗暗地琢磨和好的办法。一天放学后，她发现葛琴和几个同学一起上街去了，自己就赶紧跑回家去。在葛琴妈妈去厨房做饭时，她悄悄地走进葛琴的房间，把那枚翠绿色的蜻蜓胸针放在床上，并在一张纸条上写到：“蜻蜓代表我的心。”那天，葛琴走了好几家商店才买到了一枚淡黄色的骨制蜻蜓胸针。晚上写完作业，收拾床铺时才发现了潘颂梅送来的那枚心爱的胸针。躺在床上，手里拿着那枚翠绿色的蜻蜓胸针，心潮澎湃，久久不能入睡。想起在小学一年级时，少先队大队部举行小制作比赛，她费了两个晚上的时间，用纸浆捏了一只小燕子，又等了两天晾干后，交给老师时才发现潘颂梅也做了一只和自己做的一模一样的小燕子。原来，她们都是按美术参考书上的样子做的，所不同的是潘颂梅的那只小燕子是白肚皮，而自己的那只小燕子是红肚皮。这两只小燕子都入选了，在展览会上，老师把它们拴在了一起，并起名为“比翼双飞燕”。

第二天早晨，葛琴让妈妈把自己新买的那枚淡黄色的蜻蜓胸针送给潘颂梅，也用纸条写道：“蜻蜓比翼飞”。吃过午饭，像没发生过任何事情一样，她俩胸前戴上蜻蜓胸针，又一块儿高高兴兴地上学去了。

同伴间在交往的过程中难免会发生些口角，出现些矛盾。他们有的会因此闹别扭，甚至会造成双方互不理睬、不讲话等不和的现象。事后有的同学又很懊悔，试图消除隔阂，重归于好。但往往又由于方法不当，致使双方的关系更加僵化。那么，同学间怎样才能相互谅解重新和好呢？

(1) 针对同学的心理特点，巧妙地打开僵局。

要想打开同伴间的僵局，必须要针对同学不同的心理特点，做到一把钥匙开一把锁。

首先，对不同气质的同学，要采取不同的方法。人的气质可分为四种类型，即胆汁质、多血质、粘液质和抑郁质。这四种气质类型的同学在待人接物方面有着不同的特点，例如胆汁质的同学“火气旺”脾气大，愿意和人顶嘴、吵架，他们喜欢直言快语，讨厌拐弯抹角，啰嗦重复。与他们沟通应单刀直入，实话实说，当然也要多加自责，定会得到对方的宽容。多血质的同学处事圆滑，能说会道，当谈得不投机时，会争得面红耳赤，但过后，不快的情绪又会烟消云散。与他们和解，只要坚持摆事实，讲道理，进行有理有据的说服、规劝，他们还是能够接受的。粘液质的同学，比较固执，难以听进不同意见，但言辞稳重，不易发火。抑郁质的同学思维敏锐、细心、想象力丰富、情绪深刻，也有孤僻、怯懦、多疑等特点。如果与自己闹别扭的同学属于这两种气质类型，应运用“迂回战术”，要用婉转的语气，商量的口吻，耐心地解释，也可多用暗示比喻的方法，使他们消除疑虑，增进了解，重归于好。

总之，针对同学不同的气质类型，有的放矢地进行沟

通，才会使双方的关系又重新出现“柳暗花明”的转机。

其次，根据同学的不同兴趣做和解工作。兴趣指探究某种事物的心理倾向。兴趣是多种多样的，从不同的角度，可以把它们分成直接兴趣、间接兴趣；积极兴趣、消极兴趣；短暂兴趣和稳定兴趣等。兴趣对青少年有效能作用。积极的兴趣会推动他们克服困难、勇往直前，也会成为他们掌握知识，改善交往和发展优良人格的动力。

从与自己闹矛盾同学感兴趣的事物入手，就会缓解其矛盾，达到和好的目的。如有的同学喜欢体育活动，你就可借机向他介绍一场使他感兴趣的足球比赛，当你们谈得津津有味的时候，以前你们之间发生的不愉快的事情，也会随之遗忘得一干二净了。如有的同学善于演唱通俗歌曲，你可带一张流行的卡拉OK光盘，到他家举行一次别开生面的小型演唱会，在那种轻松、愉快的气氛中，就会缩短你们之间的距离。这样做的结果，会使你的同伴感到称心如意，不仅能消除他的敌意，且能实现情感交流，很快就会出现“酒逢知己千杯少”的局面。

(2) 要以坦诚、宽宏的态度，取得同伴的谅解。

同学间出现了矛盾，产生了分歧并影响了团结。有时原因并不在自己方面，但是，为了争取早日与同学和好，就要高标准要求自己，以坦诚、宽宏的态度，取得同伴的谅解。一方面，要和同学以诚相见，不说假话。要讲实话，道真情，切忌用花言巧语来欺骗对方，这样才能做到两心相印，消除隔阂。如高一·三班的李红岩和余俊仁两个同学都是集邮爱好者，一天李红岩把集邮册借给余俊仁了。第

二天，何明到余俊仁家说是李红岩让他来取集邮册的。一周后当李红岩向余俊仁要集邮册时才发现集邮册被何明拿走了。李红岩误认为是余俊仁把自己的集邮册转借给何明的。当余俊仁把集邮册从何明手里要回交还给李红岩的时候，又发现缺了一枚“杭州西湖”小型张邮票。李红岩很生气，再也不理余俊仁了。余俊仁十分苦恼，但他决心与李红岩和好。一天傍晚，余俊仁又来到李红岩家，不管李红岩多么冷淡他，他都不肯走，并一五一十地把何明怎样拿走集邮册的事如实地当李红岩讲了，又把自己那枚“杭州西湖”小型张的邮票送给了李红岩。李红岩被他那番诚实的话打动了，在谢绝接受那枚邮票的同时，两位朋友的手又在微笑中紧紧地握在一起了。另一方面，还要检讨自己的不足，不说空话。有时，同学间闹别扭，主要责任在自己方面，那就要实事求是地主动地检讨自己的缺点，以求对方的谅解。这是尊重对方的最实际的表现，也是唤起对方同情心的最佳作法。还是求得对方友好表示的最佳选择。如一次初二·一班的单光宇抄了齐君的代数作业，因为一道题他俩错的一样，老师把单光宇叫去问是怎么回事。单光宇看很多老师在跟前，不好意思说出事情的真相，就随便说了一句是齐君借了他的作业。他万万没有想到晚自习时老师把齐君批评了一顿。齐君当时就气哭了。没等下课便背着书包回家了。一连三天没理睬单光宇。第四天单光宇实在憋不住了，在代数课堂当着老师和同学的面披露了抄作业的始末，并主动进行了检讨。晚上，又去齐君家承认错误，求得谅解。齐君被他肯于承认错误的精神感动

了，也就不再计较已经过去的事了。

(3) 抓住时机，促进同伴和好。

俗话说：“打铁要看火候”，是指做事情要抓住时机。和闹别扭同学和好的时机，是指双方能谈得开说得拢的时候。时机把握不好，处理早了对方气没消，双方难以说到一块；谈迟了对方还会加深误解，增加和好的难度。那么应该抓住什么样的时机呢？

第一，要抓住同学有和解愿望的时机。

在日常生活中，我们不难发现，绝大多数的同学都有“羞恶之心”。也就是当 they 与别人发生无原则的纠纷之后，总会对自己的言行进行反省。通过反省觉察到自己的错误后，一种求和的愿望就会油然而生。并会向对方发出一系列求和的信号。只要能够不失时机地捕捉到对方发出的求和信息，并采取主动和好的行动，双方的关系立即就会“多云转晴”，变得重新“热”起来。如高一·二班的李爽和袁淑敏因换座闹了不愉快。回家后，李爽想袁淑敏虽然个子比我高，但她视力不好，戴着 600° 的近视镜，坐在最后一排，学习实在有困难。她和老师要求与我换座位是合理的要求。我坐在后排照样能听得清看得见，并不影响我的学习。想通了，觉得昨天认为袁淑敏换座位自私是错怪了她。于是第二天上学时，李爽故意把自己的椅垫放在了袁淑敏的椅子上。袁淑敏发现后，一下课就到最后一排去找李爽谈天，也常常找机会主动和李爽讨论学习的有关问题。顿时，僵局就打开了。

第二，要抓住同学情绪高涨的时机。

常言道：“人逢喜事精神爽”。青少年的情绪有一定的生物周期，有时情绪高涨，有时则情绪低落。抓住同学情绪高涨的时机，主动做和解工作，可能会收到立竿见影的效果，否则，在同学情绪低落时去做和解工作，将会收到事与愿违的效果。如初一·四班的朱雁兵和邱海涛因在足球场上发生了口角，好几天不说话。一天，班级选举体育活动积极分子，朱雁兵当选了，他非常高兴。下课时，邱海涛借机约他放学后到操场去踢球，他乐乐呵呵地答应了。当知道自己闹别扭的同学参加某种竞赛获奖时、考试取得好成绩时或被评为三好学生时，及时做和解工作，对方非但会不计前嫌，且会认为是对他成绩的肯定、喜事的祝贺、人格的尊重，从而也就会和你和好了。

第三，要抓住别人有效调解后的时机。

同学间出了矛盾，往往出于爱面子，谁也不愿主动给对方提供下台阶的机会。这时，就需要第三者，即老师、家长或同学出面帮助调解。当第三者通过有效的调解，能驱逐对方脑海中的迷雾，唤起对方觉悟，促使他架起求和的友谊桥梁时，你要抓准时机，迅速冲过“桥”去，心平气和地与他促膝谈心，种种误会就能排除，别扭也会自动消失。如高三·二班的许媛和林芳芳都是班里数一数二的好学生，又是同桌。最后一次语文模拟考试，试卷传到她们那里时只剩一张试卷了，老师就让林芳芳先答了。当老师从教研室又取回一张试卷时，见许媛正聚精会神地看书，就随手把试卷放到林芳芳的桌角上了。快下课时，许媛问及老师是否取来试卷时，老师说已交给林芳芳了。许媛认为

林芳芳故意给自己制造麻烦，当场便把试卷撕得粉碎，然后拂袖而去。过了好长一段时间她俩的关系都很紧张。老师经调查了解到他把试卷放到林芳芳的桌上时，她并没有发觉。调查清楚后，老师向许媛进行了解释，并把责任揽到自己身上。许媛不再生气了，林芳芳又主动地把自己的那张语文试卷给许媛，帮她补做完。误会澄清了，她们又和往日一样，互相学习，互相帮助了。

在现实生活中，同学们都深有体验，无论是多么要好的同伴，都会因为一些琐事发生些别扭，影响团结。怎么办？双方都要从自己做起，努力寻求和好的途径，争取早日和好。

不怕得罪人的高中生

——怎样开展批评

教室里静悄悄的，只能听到同学们的笔在试卷上的沙沙作响声。不知谁问了一句：“老师，第三道几何题是否出错了，怎么证不出来呢？”立刻引起一片喧哗。接着又出现了同伴间的窃窃私语，考场开始乱了。忽听“啪”的一声，扔到庞明义同桌赵磊面前一个小纸团儿。赵磊忙握在手中，边在桌下偷看边答卷。这一切都被监考老师看见了，当老师向赵磊索要纸团儿时，他竟否认这一事实，并抗议老师诬陷他。这时，庞明义站起来，毫不犹豫地说：“老师，是

有人给他扔来了一个纸团儿。”说罢，把赵磊的左手掰开取出纸团儿交给老师。在事实面前，赵磊不再抵赖了，数学考试也只好得了零分，但他对庞明义却恨得咬牙切齿。

学校前边的柳树吐出了新芽，连天春雨犹如清溪水汇满稻田，插秧的季节到了。高二·五班同学承担了学校一亩二分地的插秧任务。13名男生足足干了一上午才插完7分地。午休时，他们坐在田埂上，狼吞虎咽地吃完干粮，便又下田插秧去了。下午干得非常快，太阳还未偏西时就收工了。可是地头上还剩下一大筐稻苗，因怕带回学校去受到老师的批评，所以，有的同学建议把多余的稻苗扔到地头的粪坑内。看到这种情况，庞明义对劳动委员徐和提出了尖锐的批评，指出他带领同学偷工减料地干活是违反学校劳动纪律的表现。光顾速度不管质量，以稀代密的插秧，会造成减产，给学校的经济效益带来严重的损失。在他的倡议下，下午的活儿又返工干了一遍，当他们把那筐稻秧补插结束返回学校时，已是万家灯火了。

庞明义是高中二年级普普通通的一名同学，没担任过任何干部的角色。可他时时处处都能严格要求自己，又能坚持原则，敢于对违反集体利益的人和事开展批评。

学校三令五申地不让同学在宿舍里使用电炉子，可有的同学却当成了耳旁风，照样在寝室里用电炉子煮挂面和做菜什么的。一个双休日的下午，庞明义他们寝室的五名男生，到集市上买了些肉和青菜等，想好好地改善一下生活。回到宿舍后把菜洗好，切完了凉菜，又用电饭锅焖好一锅米饭。然后把切好的五花三层的方肉块放在电炒勺内，

插上电源，便忙着锁好门去阅览室看中央电视台“八运会”开幕式的现场直播节目去了。临走前，他们把电炒勺添满了水，心想看完电视回来就能吃上香喷喷的红烧肉了。谁知“八运会”的开幕式太精彩、太吸引人了。同学们完全沉浸在那鼓舞人心的气氛中，把红烧肉的事早已忘到脑勺后去了。他们看完电视以后，不仅红烧肉变成了焦炭，电炉下的小木箱已被燃着，当他们打开宿舍门时，一道长长的火舌喷出来，接着宿舍的被褥等物也全部燃烧起来。幸亏在教室自习的庞明义赶来，立刻断了电源。留校的同学纷纷用水桶脸盆等提水及时地扑灭了火焰，险些酿成一场大火灾。清理现场时，做饭的那五名同学把烧坏的电炒勺、木箱等收拾得干干净净，把那些残骸统统扔到了学校西边的大河里，并研究了应付调查火源时的策略。晚间，在县城开会的校长特意返回学校，组成一个由总务主任和高二·五班班主任等人参加的调查组。负责对这起火灾进行严肃认真的调查。那个寝室留校八名同学，调查时，做饭的那五名同学异口同声地说，他们离开宿舍时忘记拔掉听外语用的录音机的电源，可能因电源超负荷短路造成火灾。其他两位同学因怕说出真情受那五位同学责备，只是支支吾吾地说当时到河边游玩不了解具体情况。最后，轮到庞明义发言了，他把那五位同学在寝室做饭的全部经过原原本本地都讲了出来。并汇报了他制止他们用电器时所遭到非议的情况。学校经核实后决定，除对那五名同学每人罚款六百元外，还分别给予记大过处分一次。第二天，在那个寝室召开了全校同学的现场会，教育大家要吸取这个沉痛

的教训。

会后，绝大多数同学都钦佩庞明义同学敢于开展批评的精神，是位不怕得罪人的高中生。但也有人觉得他的所作所为有些过分，表示不能理解。

开展批评和自我批评也是调适同伴关系的重要策略之一。在同伴中怎样恰当地开展批评是值得重视的问题。

(1) 批评从自己入手。

在同伴中开展批评常遇到这样一种现象，那就是被批评的同伴会错误地认为似乎批评他人的人是在用批评的手段显示自己的优越。结果产生抵触情绪，自然会减弱批评的作用。

倘若批评者先进行自我批评，找出自己的不足，可以淡化被批评者的逆反心理，从而自觉地接受批评。如初二·五班的生活委员因家有事把班级钥匙带走了，影响了班级打扫卫生，因此，受到学校的批评。在班委会的民主生活会上，班长首先做了检查，说这件事的责任在他身上，是由于他没提醒生活委员所造成的。接着生活委员做了认真的检讨，以后，他们班的卫生始终都在年级名列前茅。如果和同伴发生了矛盾，首先要做自我批评。这样，会促使同伴也反省自己的错误，不仅解决了同伴间的矛盾，又加强了团结。

(2) 批评可把称赞摆在前面。

要同伴承认自己的错误，就意味着要他在某种程度上做自我否定，这往往很难做到。如果先称赞他的优点，然

后再指出他的不足，对批评的接受性就会明显增强。如初三·一班崔伟松为迎接校运动会，在操场上练习投标枪，下午上课迟到了。值日生黄英点名后，先表扬崔伟松练习标枪是热爱集体的表现，接着又对他的迟到行为进行了批评。崔伟松虚心地接受了批评，以后再也没发生过类似的现象。

在批评同学前，应先分析他犯错误的动机，既要肯定正确的一面，又要严肃地批评其不足的一面，使他愉快地接受批评，迅速改正缺点。

(3) 利用暗示进行批评

如果对同伴的错误不直接地批评，而是间接地暗示，会使他更容易认识到自己的错误。如初二·四班梁树标早晨到校后在操场上玩，忘记为同学热饭盒了。生活委员迟玉琢到操场说：“梁树标你回班级有事，我来替你打一会儿球。”事后，梁树标不仅认识到贪玩的毛病，为同学们服务也更加热心了。

如果你认为在一些场合不宜对同伴进行直接批评，可改用暗示间接进行批评，这样，效果可能会更好些。

(4) 批评要给同伴留面子。

有时在公共场合看到同伴的一些缺点，如果你当面批评他，他明知你批评得对，但为不丢面子，也硬不承认。不如你暂时保住他的面子，强调他的错误有合理的理由，这样，会比直接的批评效果要好些。如足球比赛前郑刚和康大明闹别扭，在赛场上，康大明故意不配合郑刚，致使比赛失败了。同学们都埋怨康大明的过失，可郑刚却说是由于康大明太疲劳了才传不出好球。这件事使康大明很受感

动，并当着大家的面主动地承认了自己的错误。

批评同伴的目的是为了帮助他改正缺点，所以在开展批评时一定要讲究策略。在批评前，首先应想到怎样批评同伴才能接受，要考虑批评的实际成效。只有这样，才能使同伴既接受了批评，又未伤同伴间的和气。

“诙谐”的少年

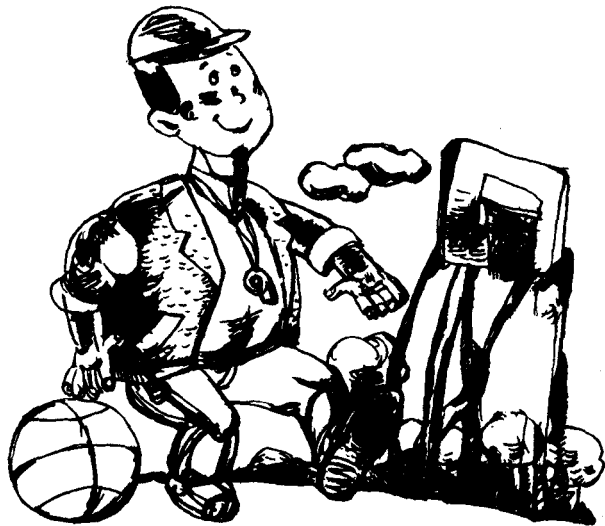
——应该怎样开玩笑

那年夏天，中考刚发榜，秦翟伟考取了市一所重点高中，全家都为他高兴。一天，他和初中几个要好的同学乘舢舨过江，到江北的豆地去捉蝈蝈。天闷热闷热的，蝈蝈叫的可欢了。可还没等你接近它，蝈蝈就听到了你在豆地里走路的声音，于是立刻就停止了叫声。秦翟伟他们在豆地里转了一下午，费了好大的劲儿才捉到两只小巧玲珑的豆蝈蝈。太阳落山后，天全黑了，他们才各自回到了家。

秦翟伟一进屋，见全家人都在等待着他，妈妈的眼睛都红了。原来，那天下午三点多钟，一艘载游客渡江的客轮沉了，听说有好多乘客不知去向。所以，家里人都担心他，怕他出事。秦翟伟听过爸爸讲述后，一本正经地告诉家里人，当时他就在那艘客轮上，遇难后他在江里挣扎着游了一段距离，实在支持不住就昏迷过去了。不知顺水漂了多久，被一位打鱼的老大爷救上了岸，头朝下放在山坡

上空了许久，腹内的水顺嘴流出才苏醒过来。老大爷又帮他晾干衣服穿好后用船把他一直送到江的南岸。并说怎么问老大爷也没留下真实姓名。说完他伸伸懒腰，就回自己的室内睡觉去了。第二天，早晨八点多钟秦翟伟才起床，见家里挤满了人：舅舅、叔叔、奶奶、姨妈等亲属都站在他的床前。见他睁开了眼睛，奶奶哭着说：“差一点儿看不见我的孙子了。”其他亲属也都跟着流出了眼泪。这时，他才恍然大悟，觉得自己闯了大祸。急忙大声说：“我昨晚是和你们开了个玩笑，我根本就没乘那艘客轮，我们是坐舢舨到江北捉蛴蛴玩去了。”他的这番话弄得亲人们啼笑皆非。

开学后，在新生联欢会上，他和同班同学演了一个小品“警察捉小偷”。他在剧中扮演一个小偷。本来，按剧本



要求小偷作案后被警察捉住扭送到派出所去。因为时间很仓促，他们只练了两遍还没记全部台词便登台演出了。大幕拉开了，台下传来一阵暴风雨般的掌声。秦翟伟先十分紧张，在台上不知所措，后来竟随意地跑了起来，警察追了几圈都没有追上他，他竟忘了自己扮演的小偷角色，一回头把警察按在地上狠狠地打了两个大耳光。这时，警察大声喊：“你是小偷，应该我打你，你怎么打起我来了？”听警察这么一说，他才放开警察，自己蹲在地上，用双手抱着头说：“对不起，警察同志，原来你应打我两个耳光，刚才我错打你两个耳光，现在还给你，共打我四个耳光才算够本！”说得台下观众哄堂大笑。

高二一期时，一天下午初中男生组举行篮球比赛。体育老师让他为第一赛区，即初三·一班和初三·二班比赛当计时员。比赛进行得十分激烈，第一场打了个二比二。第二场开始后，两班队员互不相让，双方都没投进一个球。眼看时间就要到了，这时初三·二班一个队员抓住一个球，忙往自己的篮区带球，用劲一投，球从篮板上反弹回来，他机警地用手挽住了球。时间已经到了，秦翟伟没有报时，等那位队员跨个三步篮，把球投入篮筐后，他才喊：“时间到。”结果，初三·二班代表队获胜。初三·一班代表队很不服气，认为计时员偏向初三·二班代表队，于是向裁判长提出抗议。当裁判长问秦翟伟是否有时间已过情况，他幽默地说：“如果不延一秒钟，初三·二班代表队的那个球就投不进去了，两个队又出现平局，那不就没办法评出冠亚军了吗？”逗得在场观众前仰后合地大笑起来。

开玩笑也是同伴间日常交往不可缺少的内容之一。心理学研究表明，开玩笑对人有以下四个方面的好处：

(1) 开玩笑可以活跃群体的情绪。

同伴间经常开玩笑，能够活跃集体的情绪，促进同伴身心健康发展。否则，天天大家都绷着面孔，没说没笑，集体的学习生活也不会愉快。所以，玩笑，对任何群体都是需要的。

(2) 开玩笑可以使同学的情绪能量获得释放。

同学间开个玩笑，引起同伴开怀大笑，随之紧张的情绪就会得到释放，势必会有益于同伴的心理健康。

(3) 开玩笑可以增进同伴间的亲密感。

在日常生活中，同伴间的接触是有亲疏之分的。有的关系较密切，有的关系则较疏远。同学间开个玩笑，表示不见外，它是友好相处的一个信号。所以，开玩笑也能使同伴的人际交往更亲善。

(4) 开玩笑可以增长知识，得到启迪受到教育。

很多玩笑都具有知识性，使人在玩笑中潜移默化地得到启发受到教育。在开玩笑中认识到自己的不足，该匡正的匡正，该变通的变通。所以，通过玩笑还会使同伴受到教育，逐渐会变得更完善、更聪明。

玩笑是有好坏之分的，所谓好的玩笑，即健康的玩笑；所谓坏的玩笑，即低级庸俗的玩笑。开好的玩笑对同伴有积极的影响，开低级庸俗的玩笑对同伴则有消极的影响。在校园中，提倡同伴间开好的玩笑，一定要杜绝开低级庸俗

的玩笑。那么，在同伴间开玩笑应该注意些什么呢？应该怎么开玩笑才有利无害呢？

(1) 开玩笑要因人、因地、因时制宜。

同学间由于性别、年龄和性格的差异，他们对开玩笑持不同的态度，有的喜欢开玩笑，有的不喜欢开玩笑。所以开玩笑要区别对象，因人而宜。一般说来，男女同学对言语情境的承受能力是不尽相同的。男同学对语境承受能力强些，而女同学对语境的承受能力则弱些。所以，开玩笑亦要男女有别。在男生中开玩笑轻些重些无所谓，不会导致他们的难堪。在女生中切不可开过重的玩笑，以免使她们下不来台，更不可给她们造成窘迫感。同学间还有性格的差异，这也是开玩笑时应注意的。和性格外向、豁达、开朗、健谈的同学开玩笑时，在言语的情境、内容和方式上，“自由度”可大些、可更随便、放开些。而和性格内向、拘谨、多疑和抑郁寡欢的同学开玩笑时，一定要谨慎，注意分寸，要考虑可接受性，要开些确实能使他们开心又能增进他们身心健康的玩笑。

在同伴间开玩笑还要考虑场合，有的场合不适宜开玩笑，有的场合适宜开玩笑，因此，开玩笑也应因地制宜。总的说来，在庄重、肃穆的场合是绝对禁止开玩笑的。例如在升国旗的仪式上是不允许开玩笑的。在祭扫烈士陵园等活动中也不应开玩笑。在学习时间是不宜开玩笑的，无论是上课还是自习时间都不能开玩笑，其理由是不言而喻的。在食堂或饭厅吃饭时也不要开玩笑，因为这不仅有碍心理卫生，而且还容易因为笑而将食物误吸入食管造成生命危

险。在闲暇或休息时可以开玩笑，但也要考虑对所开的玩笑能否给当时的情境增添轻松和快乐的气氛，而绝不能使同伴感到扫兴。

开玩笑也要看时间，要做到因时而宜。如学习时间、午睡时间或同学专心致志地做事情的时候是不能开玩笑的。在同学心情愉快、情绪高涨时，可适当地多开些玩笑，即使玩笑开得重一些同学也不会在乎。反之，当同学心情抑郁，情绪低落时，暂时就不宜开玩笑，否则，将会自讨没趣。

(2) 开玩笑要尊重同伴的人格，讲究精神文明。

开玩笑是同伴间人际沟通的重要手段。在开玩笑时一是要尊重对方的人格，讲究高度的精神文明。一定不能用同伴的生理或心理缺陷开玩笑，以免挫伤他们的自尊心。有的同学有些生理或心理缺陷，例如个子过矮、跛脚、失明、耳聋或口吃等等。他们经常为这些缺陷感到痛苦、烦恼和自卑，所以，不要把人家自身敏感的缺陷作为笑料，更不能以此开玩笑来刺痛同伴。如果用同伴的这些缺陷开玩笑，定将深深地被对方所憎恨，“恶语伤人恨未消”。同时也反映自己精神文明水平低下，与社会主义一代青少年的精神风貌是极不相称的。二是开玩笑不要出同伴丑。在学习生活中，每个人都难免有些短处，有些丑事。有的同学可能学习成绩不太好，甚至出现过不及格的情况，有的同学可能体育活动较差，体育达标不合格；还有的同学不太守纪律，并因此受过学校的处分。千万不能用同伴的这些短处开玩笑，切忌让同伴当众出丑。三是开玩笑要讲究对等。处

于青少年期的同伴，一般都比较喜欢开玩笑。其实开玩笑也是对等的，应该是相互接受的。你开我的玩笑，我也可以开你的玩笑，这样才会是有情趣的。如果有的同学在开玩笑中，只想单方占上风，永远居高临下，那就会使同伴产生不公平感，这也是不尊重同伴需要的一种表现，还会影响双方的融洽关系。

(3) 开玩笑要适度、注意分寸。

青少年精力充沛、好奇心强。有时开玩笑只图个人的兴趣、痛快，而不顾他人的得失。例如有的同学趁同伴在座位上站起与别人谈话之机，猛地抽出椅子，使人家坐下时摔个四脚朝天，引起同学的哄堂大笑。这种过份的玩笑是开不得的，同学中的玩笑，要“君子动口不动手”，不能把打闹当作玩笑，不能在教室里你追我赶，弄得乌烟瘴气。就是动口，也不能没边没沿，没完没了地乱说一气。更不能使用污言秽语。开玩笑要适度，要注意分寸，要开文明高雅的玩笑。

消除与教师沟通的隔阂

学校教育是教师与学生的共同活动，是在一定的师生关系维系下进行的。师生关系也是人的社会关系的组成部分。

师生关系包括教育过程中教师与学生的相互关系，也包括有组织的教育活动以外的一般人际关系。社会主义新型师生关系主要有三个基本特点：一是民主平等。教师与学生在政治上和人格上完全平等，具有同等的民主权利。师生在教育过程中地位与任务不同，但最终的目的是一致的，在探求真理的活动中彼此平等。二是尊师爱生。学生尊敬老师、听从指导、虚心学习是积极自觉接受教育的体现；教师爱护学生，关心每个学生的全面健康发展，是教师神圣的职责。教师对学生的爱，体现着社会主义国家对一代新人的爱护与期望。三是教学相长。教师在教育过程中一方面培养教育学生，另一方面在向自己的教育对象学习，注意听取学生的意见，进行自我教育，提高思想与业务水平，不断改进教学。学生一方面要尊敬教师，虚心向教师请教。另一方面又要独立思考追求真理，发挥创造性，敢于对教

师提出不同意见。

良好师生关系是在交往中形成的。一般师生之间的联系与交往要经历：接触——→亲近——→共鸣——→信赖四步。师生初次接触难免有些生疏感，学生难免有些敬畏心理，必须消除师生间的这种隔阂，才能产生情感上的共鸣，达到师生人际沟通的目的。

要想建立良好的师生关系，学生要理解教师，能与教师心理互换，设身处地为教师着想，理解教师为把学生引上学习与进步的成功之路而对学生的要求和希望，这是解决师生之间矛盾的关键所在。在此基础上，学生要主动地和教师沟通思想，交流意见，并要支持他们的工作，在实践中不断改善和发展良好的师生关系。

缩短与班主任老师距离的策略

班主任老师是班级集体的教育者、组织者和领导者。班主任老师的任务在于全面关心学生的成长，引导学生积极上进，努力学好功课，组织学生开展有益于身心健康的各项活动，提高学生的素质。在教师群体中，班主任是学生交往最密切的教师，学生也最容易和班主任老师产生矛盾。因此，青少年要主动地缩短和班主任老师的距离，它是自身完成学习任务的重要保证。

一封没贴邮票的信

——怎样取得班主任老师的理解和信任

中午，化学组的几位年轻教师扑克玩得正在兴头上的时候，上课的铃响了。他们马上放下手中的扑克，有的去上课，有的去批改作业。高二·一班班主任老师在熊开泰的化学作业本里发现一封信，一看是写给自己的，但信皮上没有贴邮票。他拆开信得知是本班学生熊开泰写给他的：

尊敬的老师：

时钟已打过11点了，我没有睡意，心里总想着上午在广播电台录音的事。当我带着紧张的心情踏入录音厅的时候，我的心情更加紧张了，似乎感到呼吸都有些困难。这时，我突然想起您正在电台的会客厅里等着我，一下子便镇静下来，从容地对着麦克尽情地唱起那只不知唱过了多少遍的《可爱的苹果》。我觉得那支歌是唱给您的，唱给我亲爱的老师的，不知为什么眼里竟流出了热泪……

老师，我从小就有一种偏见，认为老师只喜欢学习好、当干部的同学，对像我这样学习一般又是普通老百姓的学生，老师是很少放在眼里的。您刚做我们班主任的时候，我验证过自己的想法。曾嫉妒过某些和老师接近的同学，也憎恨过老师。现在我才认识到自己的想法是错误的，开始理解老师的心……

这位老师去年暑假才从某师范大学化学系毕业被分配到这所中学当老师的，开学时领导派他当了高一·一班的班主任。他课讲得很好，球也打得不错，还是一个标准的男中音。在新生联欢会中，他唱的那首《夕阳红》真不亚于佟铁鑫在中央电视台《夕阳红》栏目中录制的那首主题歌。这位新来的班主任老师工作负责，又关心同学，不管谁有个大事小情的，他都能认真对待，热心帮助解决，很快他就成了班级同学心中的偶像。

去年国庆节的时候，这位老师在电台工作的高中时的

同学，让他帮助推荐一名唱歌好的男生录制一首校园歌曲。他把这件事当文娱委员牛喜壮讲了，牛喜壮本人就喜欢音乐，所以，他就自告奋勇地完成了这个任务。这件事在班里传开后，会唱歌的同学都很羡慕。一次，有位同学对熊开泰说：“你唱的歌在咱班算最棒的了，老师怎么没让你去广播电台呢？”他很有情绪地说：“我又不是老师的嫡系部队，能轮到我吗？”

新学年开始了，高一·一班变成了高二·一班，但班主任老师仍未变。一年来他利用业余时间 and 同学聊天，进行家访。同学的性格特点、学习状况乃至兴趣爱好，他都了解得清清楚楚。

今年教师节的前夕，他在电台工作的那位高中时的同学又请他推荐一名男生，在电台现场直播的庆祝教师节晚会上唱一首50年代歌颂教师的歌曲《可爱的苹果》。他立即就想到被同学称为“高二·一班歌星”的熊开泰同学。一天晚自习后，老师把这个消息告诉了熊开泰，并征求他的意见。熊开泰非常激动，当时表示愿意承担这个任务。并说很小的时候妈妈就教会了那首《可爱的苹果》，他十分喜欢那首歌。演出前老师又多次指导他唱那首歌应注意的一些技巧。他的演出很出色，班里同学都向他热情地祝贺。

老师看过那封没有贴邮票的信后，心里也很不平静。他想，要想让学生真正地理解和信任老师不是件轻而易举的事，它需要有个过程。要想缩短这个过程需要师生双方都做出巨大的努力。

学生主动取得老师帮助的前提，是取得老师的理解和信任。那么，青少年怎样做才能得到老师的理解和信任呢？

(1) 改正自己的不良认知。

往往有的同学认为老师不理解、不信任自己是缺乏事实根据的。与其说老师不理解他不信任他莫如说他不理解老师不信任老师。这种不良认知直接影响着同学和老师的思想沟通。

一般说来，老师对班级同学都是一视同仁的。但由于班主任工作的职责，不可避免地会对干部同学接触得多些，所以一般同学有些心理不平衡是可以理解的。另外也应想到，班主任老师都有自己分担的教学任务。有些老师尤其青年老师家务负担也较重，这些势必要分散他们的精力。现在中学班级的学额又多，如果要求老师对每个同学都了解得那么清楚是不可能的。班主任老师在工作中出些差错也是正常的，不能把这些看成是老师对自己的不理解、不信任。正确的做法是应主动地让老师了解自己、理解自己、信任自己。如果自己把上述的错误认知变为正确认知，就一定会创造机会让老师对自己有所理解和信任。

(2) 主动和老师促膝谈心。

老师每天的工作都比较繁忙，同学不要等待老师找自己做思想工作。而要见缝插针，主动地找上门去和老师促膝谈心。如果能做到与老师心理沟通，没有解决不了的问题，和老师唠唠家常，谈谈心里话，尤其把自己的一些想法甚至是误解统统和老师讲出来，这就能消除误会取得老师的理解。

郑发智是高二·五班的英语课代表，他的口语特别好，曾在全校的英语讲演比赛中获一等奖。所以上课时老师经常提问他。这学期开学初，他因患胸膜炎住了一个多月院，这期间英语老师又指定了和他同桌的英语也比较好的宋国民当了临时英语课代表，在他住院期间协助老师工作。

郑友智的身体还没恢复好就出院上学了，他发现英语老师在课堂上很少提问他，但几乎每堂都提问宋国民。同时，老师也没宣布恢复他英语课代表的职务。为此，他的情绪很低落。

一天晚自习，他把自己的想法全和外语老师讲了，和老师谈得很投机。原来，老师想他因身体不好，课前英语预习得不充分，怕提问他若答得不好丢面子，就有意地在课堂上少提问他。至于课代表也想等他康复后再接过来。通过和老师交谈，郑发智心里透亮了，思想包袱丢掉了，情绪很快就好转了。

（3）写信与老师沟通。

有些同学不善于面对面地和班主任老师交谈，他们担心当面谈容易思绪乱，丢三落四地说不清楚，或表达不全面。还有些问题当面不好讲。在这种情况下，可以给老师写信，以书面的形式和老师交谈。

高三·一班万秀芝常接到同班的一个男生写给她的条子，有时放学后那个男生也缠着她，不让回家。自己非常苦闷，又无法摆脱。班主任是位年轻的男老师，万秀芝几次想找老师，又觉得不好当面谈。于是，给老师写了一封信，后来，在老师的帮助下，问题得到了妥善的解决。

白荷花仙子

——邀请老师参加活动

一年一度的校艺术节快到了，各班同学都在紧张地排练节目，准备迎接会演。

高二·七班的文娱委员贺玉香每天下午文体活动时间都带领 17 名女生排练“荷花颂”。这是一个古典民族舞蹈，它对演员的舞蹈动作要求较高。一定要有表现性动作，主要通过演员圆润流畅的缓慢动作表现荷花高雅的风格和出污泥而不染的精神；二是要有模拟性动作，借助演员新颖独特的舞蹈语言，反映出荷花在风和日丽环境中婀娜多姿的娇态以及与暴风雨搏斗后扬眉吐气的坚贞不屈的性格；三是装饰性动作，需演员运用民族传统舞蹈中的跳跃、旋转、错步、垫步、晃手等动作来塑造荷花多变的姿态。同学们刻苦地练习了二十多天，“荷花颂”终于排成了，彩排的成功使同学们充满信心要夺下艺术节的金牌奖桂冠。

校艺术节的那天早晨，扮演白荷花仙子的侯玲玲突然肚子痛得直不起腰来。几个同学急忙将她送到了市医院，经检查确诊为阑尾炎穿孔，于是直接推进手术室做了切除手术。手术后，同学们把侯玲玲安置好，又留两名同学护理，其他同学回校准备晚间的演出去了。

文娱委员得知侯玲玲手术入院的消息，马上急哭了，因

为侯玲玲在“荷花颂”中饰演领舞的白荷花仙子，她除担任领舞的角色外，还有一段高难动作的独舞。她是17名跳舞同学中惟一一名从小在少年宫受过舞蹈科班训练的，谁也代替不了她的角色。离演出只有四个小时了，贺玉香忙让同学帮她出主意。有的说：“把白荷花仙子的舞蹈去掉，只演群舞算了。”有的说：“还是先请示一下班主任老师吧？”

班主任是位四十岁出头的教外语的女教师，那天上午连续三节课，下午去医院看侯玲玲刚回来，一路上她心里也一直想着晚间演出的事。看到文娱委员贺玉香和参加舞蹈演出全体同学焦急的样子，她想了想说：“大家不要着急，再补一位白荷花仙子就是了，不会影响晚间演出的。”贺玉香忧愁地低声说：“上哪里去请呀？”老师胸有成竹地说：“我来扮演。”这时，同学们不约而同地用惊诧的目光看着这位身材修长、气质文静的女班主任教师。

原来，老师十二岁时被北京舞蹈学校招生人员选



中，专学民族舞蹈。经过五年刻苦的训练，她的专业课成绩优秀，被免试保送到大学部继续深造。正当她在这艺术的殿堂里拼搏攀登时，不幸的事发生了。她在中专部毕业演出“宝莲灯”扮演三圣母时，不慎摔倒造成骨折。伤愈后经医学专家鉴定，认为她不再适合从事专业舞蹈工作了。她当“舞蹈家”的梦破灭后，又以顽强的毅力复习一年文化课，次年考取了某外国语学院。大学三年级的时候，学院舞蹈队整理保留节目“荷花颂”时，特聘她出演白荷花仙子。这个节目还代表中国大学生艺术团到阿尔及利亚等国巡回演出十几场，深受外国友人的赞赏。

校艺术节的文艺演出开始了，“荷花颂”被排在第六个节目。紫红色的金丝绒大幕徐徐拉开，脚灯照耀的天幕上，出现了江南水乡的秀丽风光。宽阔的湖面上，荡起粼粼碧波。伴着“蓝天高，清水长，荷花向太阳，风吹万里香……”悠扬的歌声，身着淡粉色古典罗裙的十六位少女迈着纯熟的错步宛如十六朵含苞欲放的荷花，从静静的湖面上姗姗而来。当她们来到舞台中央时舞动着水袖以“卧鱼”的姿势顷刻间变成浮在水面上的一朵朵粉红色的大荷花。突然间舞台上的灯光渐渐地暗了下来。追灯下出现一位身着白色天湘绢合体百褶长裙的演员，她平缓地走着垫步，像湖面慢慢升起的一颗珍珠，镶嵌在那朵朵盛开的荷花中间。她时而快速旋转，时而晃手放开水袖，一朵洁白的荷花迎着绚丽的阳光悄然开放。顿时，台下掌声经久不息。

演出结束时，高二·七班的“荷花颂”获得一等奖。参

加演出的老师和同学还没来得及卸妆，全班同学纷纷奔向舞台，紧紧地把老师围在中间。贺玉香站在老师身后，高举着那枚奖状。班长迅速地跑到前面按动着三角架上相机自拍快门，留下了一张全班同学难忘的合影。顿时，同学们都觉得老师离他们的距离越来越近了。

请班主任老师参加同学的活动，是消除师生间的隔阂，缩短师生间距离的重要策略。那么，青少年应当怎样邀请老师参加活动呢？

(1) 请老师参加节日联欢会。

无论是初中还是高中同学，一般在庆祝节日时，如三八国际妇女节、五一国际劳动节和七一党的生日、十一国庆节时都要搞些联欢会。但同学们最重视的联欢会，莫过于元旦晚会了。在一般情况下，每年的元旦联欢会上，同学们都会请老师即兴地表演个节目，师生也都是很开心的。

在老师愿意又有条件的情况下，同学应请老师参与一两个节目的排练。把老师看作是参加联欢活动的成员而不单纯是组织者。这样在准备节目的过程中，老师和同学更便于交流，会使同学与老师做到真正的心灵沟通。

初三·五班的班主任老师从初一就担任了这个班的班主任。虽然她已年过半百，但每天都精神饱满地做班级工作。这次在研究新年联欢晚会的筹备工作时，班干部的热情很高，都觉得这是初中时代最后一个元旦晚会了，应该好好庆祝一下。文娱委员白云说，不少同学建议能让老师参与班级的一个节目，班级老师当场就答应了同学们的要

求。同学们在征求老师的意见时，了解到老师喜欢评剧，于是，就决定排练一个评剧节目。班长要求这个节目演出前要保密，不得向同学们披露。同学们只见午饭后，老师和几名女生去音乐教室排节目，还以为是练女声小合唱呢！

晚会开始后，老师和往常一样，和同学们坐在教室里一边吃糖果一边看节目。快10点了，校长和其他领导来他们班拜年，就坐在老师旁边继续和大家观看节目。这时，文娱委员把老师请走了。不一会儿，晚会主持人说：“下一个节目，评剧《花为媒》选段‘报花名’，阮妈由老师扮演、张五可由白云扮演，伴唱李晖等。”当化妆后的老师和白云走上教室讲台前时，同学们简直认不出来她们了，她们活像电影中的赵丽蓉和新凤霞。表演得十分精彩。校长看过后，站起来激动地说：“我和你们老师共事二十多年，还不晓得她有这两下子。老师和同学一起参加活动是个创举，大家给老师提供了焕发青春的机会，太感谢同学们了。”在校长的倡议下，《花为媒》这个节目，代表初三·五班演遍了全年级组，受到各班师生的欢迎与喝彩。

(2) 请老师参加文艺演出活动。

目前，在中学里每年都要以“艺术节”、“文艺驿站”等形式举办一次文艺汇演。它对推动学校文艺活动的开展和提高学生的审美情操都是十分有益的。

但这种演出活动基本上是同学参加，如果老师参加的话，也多半是由学校组织教师单独排练和演出。很少有老师参加学生的演出，班主任老师和本班学生同台演出就更不多见了。

实际上，有些班主任老师是能歌善舞的，有的在学生时代就是文艺活动骨干。在学校汇演时同学们应主动邀请他们和大家一起排练节目，一起演出节目。它既能活跃老师的文化生活，又能密切师生间的感情，使师生交往深入发展。

高二·三班的班主任是语文教师，一次学校举行文艺汇演前，班委会和她研究准备排个小话剧。可文艺委员跑遍省市图书馆都没找到合适的本子，同学们建议让老师根据身边发生的事情写个短剧本。他们班有位同学父母双亡，和年迈的奶奶相依为命。初中毕业前本来不打算考高中，因年龄小，民政部门无法安排工作，劝他继续读书，答应有困难政府帮助解决。考取高中后，为减轻国家负担，他利用双休日时间为一家公司做勤杂工，每月收入160元钱来维持生活。一天晚间他在回家的路上拾到一个皮包，内装人民币三万多元。和奶奶商量后，准备报告派出所寻找失主。邻居发现了要和他家平分，遭到他的拒绝，结果他被打伤住院。后来终于在公安部门的协助下找到了失主。失主十分感谢，当场拿出一万元酬谢他和奶奶，被他们婉言谢绝了。老师把这个小故事写成了名为《闪光的心》的短剧，同学邀请老师饰演奶奶，主人公由鞠海州本人饰演。演出很成功，受到学校的赞扬。

(3) 请老师参加学生球赛活动。

在中学开展班级间或年级间的篮球、排球或足球比赛，是同学们喜闻乐见的体育活动之一。如果这种活动请老师参加更是很有情趣的。有些老师本来就是业余体育爱好者，

如果请他们亲自参加学生的比赛，一方面能为教师创造锻炼身体的机会，另一方面也能鼓舞同学斗志，增强他们必胜的信心。但是更重要的还是能使同学和老师打成一片，增进相互了解，融洽师生关系。

初二·四班的班主任老师在大学读书时是系里的男篮队长，特别喜欢篮球运动。每当班级参加校内的篮球比赛时，他场场不落，心甘情愿地当场外指导。一次比赛中，体委在场内呕吐要求暂停换人。可不巧，替补队员去厕所了。对方等得很着急，没办法硬把班主任老师推上了场，他与同学们合作很和谐，那场球打胜了。以后，凡是班级去参加球赛，自然把老师算作了正式队员。在他们班的影响下，初二其它班级的班主任也都被吸收为本班篮球队员，老师和同学玩得都很高兴。

（4）请老师一道吃饺子。

有些寄宿学校每月改善生活时，食堂都组织他们包顿饺子吃。这时，同学应想着老师，尤其是住校的单身教师，要把他们邀来一道包饺子。老师和同学一起包饺子，有的和面，有的拌馅，有的擀皮子，有的包。师生在一起热热闹闹，有说有笑。在这种友好的气氛中，就会消除师生间的隔阂，有的同学平时有畏惧老师的心理，在活动中这种心理慢慢地也就会消失了。

一次，初二·八班在新年晚会前组织同学包饺子，他们请班主任老师参加，这位老师在包饺子时始终都是擀皮的主力，在他们那组她一个人擀的皮子供四个同学包。

新年的钟声响后，同学们把包完的饺子送到厨房煮好

就直接端到寝室里吃去了，没有一个同学想到老师。老师在教室里流下了伤心的泪。

解决与科任老师矛盾的策略

在课堂上和学生打交道最多的莫过于科任老师了。从初中起，同学们学习的科目逐渐增多。他们从各科老师那里既学到了丰富的科学知识，也从他们身上学到了做人的道理。在学校里，青少年和科任老师朝夕相处，有时，也会由于各种原因，造成误会，产生分歧和矛盾。这会直接地影响同学们的学习，也会造成师生关系的紧张。

两个错得一样的作业本

——应该怎样对待老师的误解

初二·一班同学在初一的时候有个坏毛病，不少同学在家不能按时完成作业。在写作业的过程中，遇到难题不愿动脑思考，没做完就放在一边了。第二天早自习时，那些同学就东问问西问问，问明白再把没做的题补做上。也有极个别的同学，看时间来不及了，就抓过别的同学的一个作业本，照葫芦画瓢地抄完就草草交上了事。

升入初二后，新换的班主任就从作业抓起，如果谁在

家没做完作业，不允许在第二天早自习时间补做。每天早自习他比同学来得都早，要求同学到校后的第一件事，把作业本分科放到讲台桌上。然后，吩咐各科科代表马上把作业本交给各科老师。接着，他再领全班同学读英语课文，直到下自习为止。开学两周后，再没有一个同学到校来补作业了，而且也没有一个同学再不按时交作业了。

有一天，几何老师发现阮伯华和谭玉斌两个同学作业本的第一道题都做错了。奇怪的是两道题又错得一模一样，他怀疑其中是一个同学抄了另一个同学的。虽然是刚开几何课，但在他的印象里，这两个同学对几何都很感兴趣，课上爱发言，课下也爱向老师请教问题。不久前几何单元测验，他俩均得100分。在几何老师的眼里，阮伯华和谭玉斌是全班同学中几何学得最好的两名同学。所以，他实在无法判断到底是谁抄了谁的作业。无奈，几何老师只好用了访谈法，背对背的分别找阮伯华和谭玉斌谈话，暗示他们有没有抄别人的作业，他俩在老师面前都矢口否认。其他同学的几何作业本都批改完了，也都发下去了，惟有阮伯华和谭玉斌的作业本仍放在老师的桌上。几何老师冥思苦想怎么也找不出答案，最后只好各打五十大板，在两本作业所错的那道题上，均用红笔写上了“抄袭他人作业可耻！”

在小学时，阮伯华和谭玉斌就是同班同学，他俩始终都是三好学生。上初中后又被分到一个班，初一学年结束时他俩又被评为三好学生。从小到大一直是学习尖子的阮伯华和谭玉斌被老师扣上抄袭别人作业的大帽子，实在觉

得委屈。发作业的那天晚上，他们都象泄了气的皮球一样，不知那晚是怎么过来的。

没有不透风的墙，不久，他们抄作业的事在全班传开了。有的说：“还三好学生呢！抄作业多丢人！”有的说：“可能考题也是抄的吧！靠抄别人卷子当三好学生多可耻！”各种压力一起向他们袭来。可他们互相之间还都不知道对方的情况，光知道老师怀疑自己抄作业，但并不晓得老师是怀疑他俩互相抄袭作业。但他俩都明白自己的压力来源于几何老师无根据的怀疑，把气也都出在几何老师身上，所以，他俩几次分别找几何老师讲理，要求几何老师讲出自己抄了谁的作业，有什么事实根据。

但几何老师仍怀疑他们之中有一名同学是抄袭作业的。于是，就请几位数学老师参加，让他们俩背对背地讲讲自己做题的思路。结果，他俩都讲得对答如流，无论老师从哪个角度质疑都驳不倒他们各自的论证。最后，有位教了三十多年几何的特级教师竟被这两名小将说服了。认为他俩的证法，虽然在当今的所有教科书与参考书中找不到，但答案是科学的、正确的。那位特级教师当场表明，要把这种证法写入他即将出版的《初中几何辨析》一书中，并要属上他俩的名字。在座的几位老师都为这两名同学的创造思维所震撼。

在一次几何课上，老师让阮伯华和谭玉斌讲讲那道几何题的解法。然后，老师很郑重地说：“这两位同学的创造力是值得我们钦佩的，他们的刻苦钻研精神更是值得我们学习的。”停了一会，老师又接着说：“同学们传说他们抄

袭作业是由我错批作业所引起的，以后再不要议论了，给他们造成的精神压力应由我负责，请他们谅解。”这时，阮伯华和谭玉斌一齐站起来，争先恐后地说：“老师是为了我们好才这样做的，我们还愿接受老师的严格教诲。”教室里响起一阵雷鸣般的掌声。

老师和同学间的误会是难免的，那么，青少年应如何正确对待老师的误解呢？

(1) 在老师和同学之间产生矛盾时，同学一定要冷静地进行客观分析，避免主观猜测感情用事。一般说来，科任老师和同学发生矛盾或误解都是由学习活动引起的。科任老师希望同学都喜欢他所教的课程，希望同学都能把他教的这门功课学好。老师围绕着学习所进行的批评动机都是善意的，都是对同学高标准要求的。但有的老师批评同学时也会出现些失误，在事实上有些出入，从而引起同学的抵触情绪。被批评的同学会认为老师是看不起自己或故意和自己过不去。同学遇到这种情况时一定要依据客观事实进行分析，看老师对自己到底有什么看法。不能只凭主观猜测就得出老师对自己有成见等。好好想想，老师是教知识的，学生是学知识的，老师无论提出什么批评都是针对学生的学习状况展开的，又没有个人的恩怨，怎么会产生成见呢？如果青少年能客观分析，就会消除偏见，增进师生间的沟通。

高秀芳当了三年语文科代表，她的语文基础知识扎实，写作水平也很高，每次老师讲评作文时，她的作文都被列

为范文。同学们和她开玩笑时总爱管她叫“女作家”。她们的语文老师从高一就教这个班，一直跟了三年，她很赏识高秀芝这位得意门生。

离高考还有三个多月时，这位语文老师请产假了。新来的代课教师只送走过一期毕业班，教学经验不怎么丰富。第一堂的语法课，在分析句子成分时，高秀芝提出几个疑问，老师一时不知怎样回答是好，弄得很尴尬。

第二次语文课，老师讲解一篇课外读物《夹竹桃》。老师分析得很生动，同学听得津津有味。这时，高秀芳发现语文代课老师有语病，每讲一句话之后都轻轻地带个“啊”字。老师讲课不到15分钟，竟说了16个“啊”字。她把这个发现写个纸条传给临桌胡月英看，被老师发现，走过去把纸条团成个小球扔在了纸篓里，并当全班同学批评了高秀芳。第二天上学的路上她和这位老师打招呼，老师没答理她。因为这三件事，她的情绪很低落，认为老师对她有成见。心想，第一次给老师提了意见，老师不满意，所以在课堂上批评她进行报复，在路上不理她是“记仇”的表现。因此，她找班主任要求辞去语文科代表的职务。

班任老师和那位代课老师交谈中了解到，高秀芳提意见时，他不仅没想法反而认为科代表语文水平的确很高。他认为高秀芳上课传纸条影响课堂纪律提出了批评，也不存在什么报复。至于在路上高秀芳和老师打招呼的事，因当时学生很多，没听清楚。

高秀芳这才弄清了事实真相，心中的疑团消失了，科代表的工作仍然认真去做。

(2) 要做到得理让人，无理认错。

在师生交往中，出现些“磕磕碰碰”是常事，但要记住，小磨擦处理得好，可以“化干戈为玉帛”，处理不好，就会留下“隐患”。因为学习的事，师生间出现些误解，学生要站在老师的角度设身处地地想一想，老师是不是故意地站在自己的对立面，自己的言行有没有什么误导。通过互换位置去理解，就会认识到，班级里那么多的同学，老师要想真正做到有的放矢地进行教学工作也是很困难的。他们对问题的判断也不一定就是准确无误的，出现些误解没有什么大惊小怪的，也是正常的。如果问题存在，就要知过就改；如果问题不存在，就作以借鉴也是有益的。师生间出现些暂时误解，学生应本着得理让人，无理认错的态度。这样才能把事情办好，也才能消除误解，改善师生关系。

去年放寒假本来就比较晚，初三学年组按照领导的意见还要补一周课。这样，同学回家就到腊月二十八了，那年又是二十九过年，所以同学们对补课的意见很大。按农村的习俗，把过年看成是大事，家长也希望孩子能早几天放假回来帮家里淘淘米，做点豆腐或上县城办点年货什么的。

补课是以班级为单位，初三·二班同学把意见和班长田长海讲了，让他和老师反映一下，能不能把补课安排在春节后进行。还没等班长反映意见呢，外语老师就找到他说：“你们班的外语基础较差，学校决定春节前这一周集中补外语。当干部的不能做群众的尾巴，要说服同学服从学

校的决定。”当天，在班会上，田长海就把外语老师的意见向大家讲了，并动员同学克服困难留下来补课。同学们的对立情绪很大。

傍晚，村里来人捎信说田长海的爷爷病了，听后他很着急。他两岁时，妈妈和爸爸离婚后跟别人远走他乡。七岁那年爸爸又因肝癌病故，他是跟着爷爷长大的。爷爷已七十多岁了，屋里屋外活还靠他一个人做。现在爷爷病了，家中无人照料，他一定得请假回去看看。当他去教员室找老师请假时，老师全都不在。于是，他给老师留个请假条，便连夜赶回家去。

第二天补课时，别的班全都出席，惟有他们班缺了9名同学，外语老师为此很不满意。田长海到家后给爷爷抓点药，又去邻村把姑姑接来照料爷爷。在家住了两宿，爷爷的病稍有好转他就返回学校了。

补课结束时，外语老师总结时讲：“初三·二班同学出席少和班长田长海有关，他本人还借故爷爷有病回家几天。开学后，我建议班任把他的班长撤下来，否则，班级没个好！”听过老师的话同学们都为班长打抱不平，让他找校长告外语老师的状。田长海对同学耐心地说：“外语老师还不是为咱们好，他家离学校20多里路，住宿舍，顾不上回家准备过年的事，只想安心为同学补课，我们应该多为老师着想啊！”

“讲课先生”

——怎样给老师提意见

苏德忠升高中那年，最低录取线是 634 分。学校领导对这期学生的整体素质比较满意，就决定高三毕业把关的全班人马都转到高一来。他们的教师队伍棒极了，其中有数学的“三大金刚”，即全市赫赫有名的三位特级教师，绰号称“王三角”、“李几何”与“刘代数”。教物理和化学的是奥林匹克大奖赛获得者的指导教师。语文老师是位有三十年教龄的特级教师，她指导的学生曾连续六次获全国中学生（高中组）作文比赛一等奖。唯有教历史的老师是位某重点大学历史系的应届本科毕业生。

这位历史老师 23 岁，英俊潇洒，才华横溢。在大学读书时是系学生会主席，组织能力也很强。开学初，他毛遂自荐，还当了这个班的副班主任。

第一堂历史课讲的是“中国古代史”的绪论。老师旁征博引、慷慨激昂地做了一次极生动的演说，45 分钟光讲稿就写了 27 页。下课时，同学们为他热烈鼓掌。他边点头边说：“谢谢大家。”以后，他的每堂课都似乎以讲演的形式，内容丰富、生动活泼，趣味性和逻辑性也很强。同学们都很爱听，有的同学说听历史老师的课比听中央电视台的评书都过瘾。

期中考试快到了，按学校规定各科试题都由教导处聘用的已退休的有经验的教师来出。出题的原则要以教材为主，不准超过各科考试大纲。重点考查学生掌握基础知识的情况和分析问题与解决问题的能力。试卷也由出题教师批改。考试结果，这个班各科考试成绩单科平均分最低为91分。只有历史的平均分为69分，其中有19名同学不及格。家长和学生的意见很大，历史老师的压力更大。

老师开始深入同学中了解对讲课的意见。他先找了历史成绩得90分以上的三位同学，问他们是怎样考出好成绩的。他们说，考前复习时，主要是认真读课本，然后参考每章后边的复习题到书中找答案，反复思考不断加深理解。这样，在头脑中对书上的基础知识就能掌握了，考题也基本没出这个范围。老师用了好几天的时间，一个一个地找到19名不及格的同学谈话。他们一致反映，老师上课讲的内容很形象，又讲了不少生动的故事，在课堂上都记住了。可考试的内容和老师讲的不一致，所以就没及格。老师在了解情况的基础上，又号召同学献计献策。以“如果你是历史老师该怎么讲课”为题展开了讨论。同学们讨论得很热烈。有的说：“如果我是历史老师，不光当讲课先生，首先考虑自己讲些什么，其次还要考虑学生能学到什么。既要考虑怎么把课程内容讲出来，也要考虑学生怎样才能把知识学到手。”还有的同学说：“当老师的讲课要有依据，不是给学生讲的知识越多越好，而是考虑高中阶段根据教学大纲的要求应该让学生掌握哪些知识。这样，学生才能抓住课程的重点和难点，考试才不至于出现失误。”听到这里，

学习委员苏德忠站起来说：“这次考试成绩不太好也不能怪老师，还是同学复习不得法。否则，那三位同学怎么能得90分以上呢！同学们提的意见只供老师参考。”老师看了他一眼，语重心长地说：“好！让我们师生共同努力，争取打个历史课的翻身仗！”

老师从同学们的意见里受到启迪，他认真地总结了备课和讲课的教训。思考怎样将基础知识讲清并如何千方百计地使学生全面地掌握基础知识。期末考试时，这个班历史平均93.5分。终于摘掉了平均69分的帽子。

一般说来，无论科任老师课讲得多么好，也难免会出现些这样或那样的问题。同学们对老师讲课有些意见也是可以理解的。那么，同学应当怎样给老师提意见呢？

(1) 提意见要注意场合。

同学对科任老师提意见或建议时，一定要抓住时机，分清场合。上课时，如果发现老师讲的内容有错误或有不当之处时，不要急于马上发表意见。假若怕忘了，可先记在笔记本上或划在书上。待老师讲课结束后，在走廊里或在操场上私下和老师交换意见。如果同学提的问题正确、有份量、有代表性，老师就会把你的意见公布于众，把老师讲错或讲得不当之处改正过来，引起全体同学的注意，以达到共同提高的目的。

一次，高二·三班几何老师讲完课还剩些时间，让大家看看书，有什么问题提出来。这时，张献之在参考书上遇到一道不会解的几何题请教老师。老师把这道题抄在黑

板上，解了好长时间也没解出来。快下课时，老师才勉强地找到了答案。邸宝利以前做过这道题，他发现老师证错了，但他没有及时地向老师提出来。第二天，上几何课前，邸宝利在走廊里遇见了几何老师，把自己的思路和老师讲了，并说做的不一定对请老师参考。老师觉得他讲的很有道理。就在课堂上，把昨天自己证错那道题纠正了过来。

(2) 提意见要注意分寸。

言有分寸是同学给老师提意见时必须遵守的原则。所谓言有分寸是指同学给老师提意见时，不要把话说得太绝对，太肯定，要留有余地。不要把自己的意见强加于人，更不要让老师下不来台。

初三·一班的龙志方各门功课都很好，他学习爱动脑，上课也爱发言，更爱给老师提意见。但是，他给老师提意见很讲究策略，注意分寸，使老师都能心情舒畅地接受。代数老师几乎每次都压堂，同学们很有意见。有一次已经下课了，他仍像没听见下课铃似的照样讲课。一位同学在座位上不耐烦地说：“下课了，我要去厕所！”老师严厉地批评说：“多给你们讲点知识还不高兴，真不知好歹。”说得大家都很不愉快。龙志方想和老师好好谈谈这个问题，又怕引起误会。他特意到教导处查了全年级的课表，发现代数老师凡是他们班有课时，接着下堂还有初三·四班的课。于是，一天午间，他走进教研室，当时只有代数老师一人。就坐在他身旁，很有礼貌地说：“老师，我们同学对您的敬业精神都很佩服，您每次都抓紧下课时间多给我们讲些知识，大家很受感动。但我们也过意不去，因为下一节您

还要为初三·四班上课。这样太累了，下次就不必用下课时间为我们补课了，您自己也应利用下课时间休息一下。”老师说：“你们考虑得真周到，你转告同学，就说我谢谢你们。”从此，代数老师再也不压堂了。

(3) 提意见要注意态度。

同学们给老师提意见的目的，是要让老师接受意见，而不是要和老师闹别扭。所以，在提意见时一定要注意态度。要注意用商量的口吻、交换意见的口气。否则，不利于问题的解决，还容易引起误解和反感。

有一次，初中二年级期末考试结束后，老师把各科卷子发到同学手中。一是让他们了解什么问题自己答错了，错的原因在哪里，以免下次再犯类似的错误。二是让他们把各科卷子的分数记在一张小纸条上交给学习委员，待填成绩登记单时使用。

开家长会时，把成绩单发到了家长手中。发现焦军平的地理由 87 分变成了 78 分；缴为国的语文由 64 分变成了 46 分。焦军平和缴为国的家长以为他们回家谎报了军情，所以，分别当面对他们进行了严肃的批评。

焦军平挨了家长的批评后，心想：昨天地理试卷明明打了 87 分，今天的成绩单上怎么会变成 78 分了呢？于是，他气呼呼地去找班主任。问：“我的地理成绩为什么由 87 分变成了 78 分，这不存心整人吗？”老师说：“你不要发火，一会查查看有没有抄错？”他更有理不让人地说：“你说得倒轻松，抄错就白抄错了？”老师一听也很生气地说：“怎么，还能给谁治个罪啊！现在校长正做广播讲话，请你不

要扰乱开家长会！”说完再也不理他了。

缴为国当时并没去找老师，只是和家长说：“我真的没说谎，明天弄清楚再说吧！”第二天下午，他找到老师和蔼地说：“老师，我想问您一件事，咱们的成绩单会不会抄错？”老师也心平气和地说：“前天晚上学习委员和几个同学抄了两个多小时，因时间紧没来得及复查，你的分数有出入吗？”缴为国说：“若不麻烦的话能为我查查语文分吗？”老师找到学习委员，经核对将他的语文分数改了过来。

密切与其他工作人员关系的策略

学校里的工作人员，大体上有四个组成部分：一是领导人员，包括校长、书记、教导主任、总务主任、团委书记和大队辅导员等；二是教学人员，主要是教师，其中包括班主任老师和科任老师等；三是教辅人员，包括图书馆、阅览室以及实验室的工作人员等；四是后勤管理人员，包括食堂工作人员、舍务工作人员和保卫人员及工厂工作人员等。

青少年学生和班主任老师以及科任教师接触比较多而非教学工作人员接触较少。非教学工作人员每天都辛辛苦苦地为学生服务，所以，学生应尊重他们，要主动地与他们交往，密切和他们的关系。

一锅滚烫的姜汤

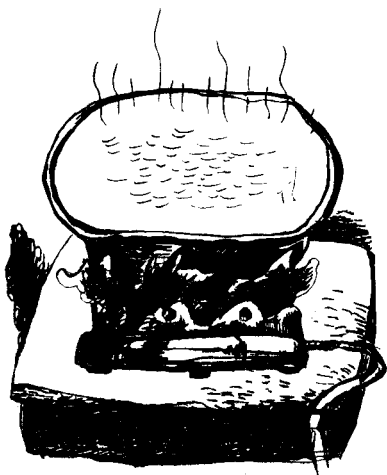
——怎样密切与非教学工作人员的关系

一次，高三·一班同学因物理模拟考试晚下课 20 分钟，他们去食堂吃饭时米饭卖光了，只剩些凉馒头，带肉

的菜也没有了。同学们很生气，有的还没有礼貌地说：“是下课晚了，又不是我们玩去了，为什么就没有米饭了？”一位打饭的女师傅忙道歉说：“同学们消消火，都怨我考虑得不周到，大家先坐一会儿，我马上去做。”半个小时后，就做好了一大盆冒热气的大米饭和两盆肉丝炒的青菜。他们吃完饭，在水池刷碗时，有的还发牢骚说：“耽误我们这么多的时间谁能负起责任。”这时，给他们打饭的那位女师傅正在扫地，听到这话后，边哭边向厨房走去。

以后同学们去食堂吃饭，连续几天没有见到窗口打饭的那位女师傅。听班任老师讲，那位女师傅工作兢兢业业，是市劳动模范。她在初中读书的儿子病重一个多月，她没有耽误一次班，都是利用晚间休息时去医院照料儿子。那天，那位女师傅在食堂给他们做饭时，她的儿子已病危，正在抢救。待她赶到医院时，儿子已停止了呼吸。同学们听后都很悲痛也很内疚。

一天间操时，食堂运来一手推车豆角。午饭后高三·一班同学自动留了下来，帮助师傅掐豆角。然后，有的同学拖地面，有的同学擦桌凳，不到一个小时的功夫，把食堂清扫得干



干净净，师傅们十分满意。

深秋了，下了好几场霜，校田地里的晚土豆还没收回来。高一和高二的同学干了两个下午，才收了不到一半的地。而且，堆在地里的土豆只用草袋盖着，还没来得及往回运。一天，气候突然发生了变化。开始下着毛毛细雨，后来又夹杂着梨花般的雪片。学校决定动员高三全体同学出动，抢收土豆。

土豆地里很泥泞，同学们用铁锹把土豆挖出地面，土豆和泥土粘在一起，只好用手把土豆从泥块里扒出来。泥块冰凉冰凉的，不一会儿同学们的手都冻得红红的。天渐渐地黑了下来，雪也越下越大。尽管有的同学穿着雨衣，有的同学披着塑料布，露出的部分，衣服早已湿透了，冻得同学直打哆嗦。

把最后一拖拉机土豆装完，已经是晚八点多钟了。大家才扛着铁锹，冒着雨雪走回学校去。同学们刚洗漱完毕换好衣服，一位食堂的师傅正挨个寝室走，请同学们去用餐。大家又渴又饿，走进食堂，一股热气扑鼻而来。原来，师傅烧了一大锅滚烫滚烫的红糖姜水，正一碗一碗地送到同学手中。刹那间，冻得冰冷的身子就变得热乎乎的了。

喝过姜汤，师傅又给每位同学端来一大碗混汤鸡丝热面外加两个荷包蛋，还有一小碟新腌制的朝鲜辣白菜。同学们酒足饭饱，回到寝室又玩了一会儿，九点半就寝时，他们发现食堂里的灯仍然亮着。

同学们和学校非教学的其他工作人员进行良好交往是

精神文明的表现，也是他们顺利完成学业的有利保障。那么，青少年应该怎样密切与其他工作人员的关系呢？

(1) 在态度上要尊重他们。

其他工作人员，由于工作性质不同、分工不同，他们虽然不在教学工作第一线，但他们和其他老师一样都是为同学们服务的。只不过他们的劳动是在二线的，有些是在同学看不见的情况下进行的。每个人的劳动都需要得到他人的赞许，当他们看到同学对班主任或科任老师那么热情，那么彬彬有礼，可能会有意或无意地联想到，他们和其他教师一样，每天都为同学们付出辛勤的劳动，也希望与其他教师一样得到同学的肯定，否则就会出现心理不平衡。同学们若能认识到这一点，就会在态度上尊重他们，在内心深处要把他们和其他老师一样看待，见面时要热情地打招呼，亲切地称呼他们“老师”或“师傅”。无论在图书馆、阅览室、实验室、食堂或门卫等地方，不要想到别人为自己服务是应该的，而应自觉地遵守那里的规章制度，要尊重人家的劳动。

一次，初三·五班上化学实验课。课前，同学检查实验用品时，张小雷那组缺个试管，就理直气壮地去化学实验备品储藏室找实验员李老师说：“怎么搞的，我们组缺一个试管，多亏事先检查时发现了。今天实验是各组比赛，如果因为这只试管比赛中出了毛病，后果由谁来负呢？”虽然张小雷的话里有刺，李老师还是很坦诚地说：“可能是我疏忽了。”说着又从试管架上取下一只干净的试管递给了张小雷。他接过试管连一声“谢谢”都没说，便大摇大摆地回

到他们组的实验台旁。

实验结束后，张小雷他们小组得了倒数第一名。他拿起实验员李老师后给他的那只试管气愤地说：“是因为这只后补的试管影响了同学的情绪才比赛失败的，真倒霉。”说完用力地将试管扔在地上摔得粉碎。他们走后，实验员李老师收拾实验台时发现，二号实验台多了一只空的试管，一看编号正是张小雷他们五号实验台缺的那只，他什么也没说，洗刷完试管后，又把地下摔碎的试管玻璃屑扫在了撮子里。

放学的路上，洪光把戴宝民拿五号台试管的事告诉了张小雷。那天晚上，他做课时心里乱慌慌的、总想白天发生的事情。他觉得自己对实验室李老师太不礼貌了，不仅错怪了李老师，还当着人家的面摔了试管，太不应该了。

第二天中午，张小雷没吃饭就骑车到教学仪器公司买了一只昨天摔坏的那种型号的试管。回校后直奔实验室，把那只试管和事先写好的检讨书交给李老师。并且说了一句：“对不起李老师，请原谅！”在他和李老师的目光相遇时，李老师拍拍他的肩膀笑了。

（2）在情感上要热爱他们。

教师热爱学生，学生也热爱教师，这是人们所共识的师生之情谊。这种情谊有股巨大的力量，它能推动教师全心全意地教育学生，也会推动学生虚心地听取教师的教诲，使自己不断成长。有人说过：“心地善良的首要的一点就是爱别人。他对共同事业的忠诚来源于这之中对人的热爱。”青少年对学校其他工作人员要一视同仁，也应像热爱教师

那样地去热爱他们。这样，在交往过程中同学也能得到他们的热爱。这既能唤起他们极大的工作热情，又能密切同学和非教学人员之间的关系。

高二·五班齐玉莲等同学经常在阅览室看《中学生博览》杂志。一次，她们要找一篇有关心理咨询的文章，怎么也没找到。快下班前她们只好失望地离去了。她们边翻杂志边议论时，被负责期刊工作的黄老师听见了。第二天上班后，她用了两个多小时的时间，翻了三年的《中学生博览》杂志，终于在九五年第三期上查到了。第三节下课时，黄老师主动把这本杂志送给了齐玉莲。她十分感动，连说：“谢谢老师！谢谢老师！”

还有一次，齐玉莲她们正在阅览室里聚精会神地看书，忽然，黄老师昏倒了。同学们急忙把黄老师送到学校附近的一家部队医院，经抢救，发现她心脏病犯了。大家知道黄老师身体不好后，就主动帮她搬运杂志、打扫阅览室的卫生。去年元旦前夕，黄老师用了好几天的时间，剪了一张“小荷露出尖尖角”的精巧剪纸，送给了高三·五班同学。同学们把它贴在了除夕晚会装点得充满着节日气氛的黑板上。

第十三个教师节那天，高三·五班全体女生，每人在花店选两朵最喜欢的玫瑰花。大家把这四十八朵玫瑰编成个芬芳吐艳的大花篮送到了阅览室。花篮上边的彩带上，同学们亲手写上“祝老师节日好”六个大字。黄老师高兴得热泪盈眶。

(3) 在行动上要支持他们。

非教学工作人员的全部工作都是为青少年服务的，所以，大家在行动上要支持他们。怎样才算支持他们呢？一方面，要服从他们的管理，配合他们的工作。他们怎样要求同学，同学就怎样做，不要违反任何规章制度；另一方面，要在力所能及的条件下，支持他们的工作，协助他们完成一些必要的工作。

高二·五班在暑假轮流护校时和门卫的几位老师处得都很熟。他们也从中了解到门卫老师每天工作也是很辛苦的，他们既负责接待外来的客人，又负责校内师生信件的分发，督促晚自习退校和学校的安全保卫等工作。所以，开学后，他们都自觉地遵守门卫的各项制度。如一次他们班的几名同学利用晚自习的时间出黑板报，只剩两个美术字没写完，下自习的铃响了。有的同学提议要和门卫老师商量一下，晚走5分钟把那两个美术字写完。学习委员说：“咱们别给门卫老师添麻烦了，如果晚走一会儿，门卫老师就没法拉电闸，影响人家工作，还是赶快回去吧！”于是，大家很快离开了教室。第二天早晨才把黑板报的结尾工作完成。

一天间操时，校长在广播室里用麦克向各班同学讲：“同学们，昨天夜里下暴雨，教学楼前喷水池里的水积满外溢了，生物组老师培育的7条巨型金鱼也被雨水冲走了。今天早晨门卫的老师在附近平房居民区找回两条。望同学们和家里人说说，让家长给宣传一下，如果金鱼冲到哪家院子里被捉住养起来了，请能送回学校。”校长的话讲完后，高二·五班的班长组织同学们进行了热烈的讨论，并研究

了具体方法。放学后，他们分成 15 个小组，每个小组 4 个人，分片包干，走访了平房居民区的所有住户共 218 家。耐心地向居民宣传那几条金鱼的培育过程和意义，终于把那五条金鱼都找到了。只是其中有一条因为发现晚死在淤泥中了。高二·五班同学的行动受到学校和门卫老师的表扬。

解开与父母沟通的疙瘩

父母与子女的关系又称亲子关系，指父母与子女之间的一种双向作用的人际关系。子女在父母的抚养下成长，同时，子女身心的发展又影响着父母的行为。子女年纪小时，由于生理心理不成熟，经济不独立，必须依赖父母，父母对他们的影响是很深的。依据父母对子女的权威性程度可以划分不同的亲子关系类型。概括地说有下列四种类型：第一种是权力型。父母虽然也承认子女的自主性，重视他们的个人意愿，鼓励他们参与家庭的决策。但父母更强调家庭的规范，对子女实行严格的控制。第二种是独裁型。父母要求子女把他们的话当作圣旨，强调子女对他们要绝对服从，否则就对子女实行惩罚。第三种是放任型。子女提出的任何要求父母都给予满足，让子女充分地自由发展。第四种是民主型。父母和子女的关系是平等的，父母尊重子女，支持他们进行自我管理，也注重发展他们的创造力。不同类型的亲子关系，直接影响到子女的依恋性、从属性、自主性和独立性。

但不管什么样的亲子关系类型的家庭，父母的品德修

养、处事态度和教养方法都影响着子女的身心发展，以致影响他们后来形成的人际关系。

随着子女年龄的增长，亲子关系也逐渐发生变化。子女进入少年期后出现了第二反抗期，反抗的主要对象是父母。反抗的形式也多种多样：有的表现为对父母闭锁，不愿和父母讲心里话；有的表现为不听父母的话，故意违反父母的规定；有的表现为看不惯父母的行为，对父母的举止有厌恶感；有的表现为和父母吵嘴，发脾气；有的表现为对父母没礼貌，个别人还谩骂父母，甚至发生殴斗等。子女到了青年初期反抗父母的对抗情绪逐渐消失了，他们尊重父母，希望与父母和睦相处。但他们要求父母将他们作为独立的个体来看待，反对父母对他们过多的干涉。

无论是少年还是青年，父母对他们社会化的影响都是很明显很主要的。这是由于他们经常接触到父母的言行，其影响一般是通过他们对父母言行的理解，把父母的需要变为个人的需要才发挥作用的。同时，父母对青少年社会化的影响也表现在价值观和独立观方面，这是父母对他们影响质的升华。

由此可见，亲子关系对青少年成长有着不可低估的作用。亲子关系是他们人际交往中的一个重要组成部分。青少年时期，在父母与子女这对矛盾中，应把子女看作是矛盾的主要方面。子女要主动的和父母进行交往、进行沟通，有时要求得到父母的谅解，有时要寻求父母的帮助和指导。他们应在家庭生活中，逐渐学会了解父母、理解父母和关心父母。更要学会在和父母发生冲突时，在自己方面找原

因，通过自己的主观努力解开与父母沟通的疙瘩，使家庭生活充满诗情画意。

调解与父母分歧的策略

在青少年时期，会发生许许多多父母听不到的故事。哪个家庭父母和子女间都会出现些不愉快的事，子女不听话、和父母顶嘴的事时有发生。这些负生活事件既会令父母忧伤，又会使子女不快。难道这种局面就不可改变吗？当然不是。那么，怎样改变子女和父母的僵局呢？问题在于子女要学会调解与父母分歧的策略。下面向青少年朋友简要地介绍几种：

理发风波

——怎样调解与父母的分歧

一个星期天的傍晚，外面下着小雨，街上行人熙熙攘攘的。牛全鼎在一条胡同里来回走了好几趟，眼睛不时地瞧着那三家发廊不停转动的红白相间的霓虹灯上。最后，他还是鼓足勇气走进了“阿刚发廊”。小老板看着这位面带稚气的中学生殷勤地说：“小兄弟请坐，你想理个什么样的发式？”他坐在那豪华的自动升降的转椅上，面对着通天的大

镜子，顺口就说了一句：“来个最流行的秃鬓式。”小老板麻利地为他披好雪白的披巾，耳边迅速响起“嗒嗒”的电推子声。大约半个小时的功夫，一个崭新的秃鬓式发型出现在牛全鼎的头上了。他满意地问小老板：“师傅，这种发型多少钱？”小老板和蔼地说：“成年人18元，就算你16元吧！”牛全鼎从裤兜里掏出早已准备好的两张10元大票递给小老板，小老板接过后放在抽屉里，找给他4元钱，笑着说：“欢迎小兄弟下次再来！”

华灯初上，牛全鼎一边往家走一边想：他7岁上小学那年，一次学校下午要检查卫生，老师发现他头发长，特意嘱咐他中午回家理理发。吃过中午饭，他坐在小板凳上，妈妈用裁衣服用的剪刀，一剪挨一剪地剪掉了他的长头发，自己照镜子一看，一块黑一块白的。到校后，老师看着他的头发说：“怎么理得像狗啃的一样。”他辩解地说：“我妈说凉快就行，过几天长齐就好了。”妈妈的那把剪刀一直伴他读完了小学二年级。还是一天中午，他回到家里，妈妈背后藏着一样东西笑着对他说：“全鼎你看，妈妈给你买了什么东西？”他急忙绕到妈妈身后抢下一个绿色的硬纸盒，打开一看是一把锃亮的理发推子。他高兴得跳起来说：“太好了，以后再也不用剪刀理发了！”妈妈就是用这把推子在他的头上学的艺。开始尽管理得参差不齐，但要比用剪刀剪的效果好多了。三四年级前一直理小光头，从五年级开始给他留小分头了，有时自己偷着照照镜子，觉得梳分头比光头漂亮多了。上初一后，牛全鼎不再喜欢妈妈为他理发了，为这事没少与妈妈闹矛盾。有一次气得他两个月

没理发。后来，还是爸爸出面说情，妈妈才肯让他和同伴们一道去理发店理发。但每次回来都免不了唠叨几句：“理发花4元钱，都够买半斤肉了！”“一个头发剪短了就行呗！漂亮又不能当饭吃。”这时，全鼎就抱住妈妈的脖子撒娇地说：“老妈别说了，我长大挣钱还给你。”妈妈也就收回了话匣子。进入初二后，不知为什么，男生的发型也开始跟了潮流，一阵流行小平头，一阵流行三七分，一阵又流行中分。不管怎么追潮流，牛全鼎都是跟在最后边，别人淘汰的发型他才拣起来，不少同学都说他太“土鳖”。前天在校运动会上，看到他们班有两名男生又理了新发型，说是叫“秃鬓”。他打听一下，是在“阿刚发廊”理的，价格16元。正好到他理发的时候了，心里真想要理个“秃鬓式”。反复思考，就是心疼那16元钱。今天早晨，他同桌的蒙非也理个“秃鬓式”，这才使他下了决心要理这种发型，也赶赶潮流，好摘掉“土鳖”的帽子。放学回家先打开自己的储蓄罐，从春节时爷爷给的一百元的压岁钱中取出20元。急急忙忙吃完饭便理发去了。

到家后，妈妈正在厨房里刷碗，看到儿子理了发，上前仔细看看说：“这次还理了新花样，还是理发店王奶奶理的吗？”牛全鼎说：“她能理出新发式吗？这是在发廊理的。”一听说发廊，妈妈就急了，问：“理发花多少钱？”全鼎知道事情不好了，低着头小声说：“16元”。妈妈的火更大了，逼问：“哪来的钱？”全鼎说：“我从储蓄罐里取的。”于是，妈妈鼻子不是鼻子脸不是脸地说：“好啊！还没退黄嘴牙翅膀就硬了，16元够理四次发了。我从小到大没进过理发店，

28岁和你爸结婚时才烫一次发，现在都是你爸给我剪发。”说着说着便进屋爬在床上大哭起来。爸爸也上前来不满地说：“去发廊理发前怎么不和你妈商量商量，你看把你妈气的那个样子。还不快去劝劝你妈！”全鼎知道妈妈的脾气，越劝火越大。所以，就悄悄地走进自己屋里学习去了。

子女和父母间的隔阂是影响他们之间人际交往的一种障碍。所谓隔阂是指彼此间情感不通，思想有距离。子女和父母间的隔阂也是指他们彼此间对事物的认识有差距，双方互不理解。

子女和父母间的隔阂，就是我们通常所说的代沟。代沟也称代际冲突，是20世纪60年代末，美国人类学家米德提出来。指两代人之间存在的某些隔阂或心理距离。代沟有广义和狭义之分。广义的代沟指青年人和老年人之间的隔阂和心理距离。狭义的代沟则指子女和父母之间的隔阂与心理距离。子女和父母之间由于历史时代，社会环境和生活经历不同，他们的价值观、人生态度和行为模式各异，常引起矛盾和冲突。

首先，父母和子女生活的历史时代不同，这是他们之间产生隔阂的主要原因。一般说来，父母和子女生活的年代要相距30年左右。而父母总愿和子女比童年，喜欢用自己成长的经验教育孩子。而子女则认为父母生活的年代已成为历史，那时的经验已经过时了，他们希望自己能跟上时代的潮流。现在17~18岁的子女是90年代末的青年，而他们的父母17~18岁时是60年代末的青年。同是17~18

岁青年，相隔 30 年。不同的历史时代形成不同的观念，要让子女接受父母 30 年前青年人的观念很困难，同样，要让父母接受 30 年后青年人的观念也是办不到的。

其次，父母和子女的生活经历不同，也是造成他们之间隔阂的重要原因。父母年轻时的生活方式、生活习惯和子女现在的生活方式、生活习惯也有很大的差距。要让子女接受父母年轻时的生活方式和生活习惯，或者让父母接受子女现在的生活方式及生活习惯同样是不可能的。例如，父母 30 年前，17~18 岁时要能穿上一件棉大衣就心满意足了，对于这一点子女是很难理解的；现在子女 17~18 岁时穿一件皮夹克也许还不十分满意，对于这一点父母同样是很难理解的。

以上分析说明，父母和子女间的隔阂是由于双方存在不同观念造成的，这是不可回避的事实。当然，这并不意味着父母和子女就找不到共同语言，也并不意味着父母和子女就无法和睦相处。如果经过双方的共同努力，仍会奏出协调悦耳的和弦。

那么，青少年应当如何消除与父母的隔阂呢？

(1) 诚心接纳父母的意见。

如果经过认真的分析，确实认识到造成隔阂的主要原因在自己，就应心悦诚服地放弃自己的见解，接受父母的意见，并按父母的想法办，争取把事情办好。如高二·二班学生苏文章在文理分班时，坚持要上理科班。父母认为他语文和外语基础特别好，数学成绩也不错，但物理和化学的成绩较差，上文科班比上理科班要有利些。后来，苏

文章通过周密思考，认为父母的见解是高明的，就改报了文科班。

(2) 求大同存小异。

有时青少年和父母的意见出现分歧，双方均固执己见，不肯相让。他们意见很难融合时，子女要以耐心的态度说服父母采用“求同存异，和平共处”的方法。关键是不要强硬干涉父母的意见，而是要尊重父母的意见，让父母理解自己的动机，达到双方都满意的结果。高三·四班阚炬数理化成绩十分出色，言语表达能力又很强。他自己希望考综合大学物理系。父母都是高中的数学教师，也希望儿子将来当名数学教师，就动员他考师范大学数学系。阚炬认为父母说的有道理，他口头言语能力强，考师范有优势，所以决定报考师范。但他更酷爱物理，又说服父母同意他报考了师范大学物理系。达到了两全其美的结果。

(3) 暂时保留意见。

在现实生活中往往也有父母认为自己的意见对，子女同样认为自己意见对的情况，而且双方的理由都很充分。这时，子女要主动心平气和地说服父母，不要輕易的让一方服从另一方的意见。双方可暂时保留自己的意见，待时机成熟后，再见机行事决定取舍。姜幼春是市重点高中一年级新生中成绩最高的一名学生。在新生家长会上，老师建议家长要考虑职业定向问题。父母考虑她全面发展，建议她以后应学数理化。她自己对语文有浓厚的兴趣，准备以后报考文学专业。两种意见争论不休。姜幼春建议双方不要忙于统一意见，自己表示要努力学好各门功课，到毕业

前再做决定。父母认为她的意见很有道理，也同意暂时保留各自的意见。后来，她的外语成绩十分突出，几次在省和全国中学生外语大赛中获奖。毕业前夕被免试保送到某名牌大学西语系，她和父母都很高兴。

青少年和父母产生隔阂是难免的，关键在于要对消除隔阂抱积极的态度，不要等待父母去消除隔阂，而要学会体谅父母，从自己做起，学会主动地处理好和父母的关系。

买旅游鞋的烦恼

——怎样正确对待父母拒绝自己提出的要求

蔡运魁是某重点高中足球队中全校闻名的足球明星。他一米八三的个儿，小平头下露着一张俊俏的脸，高鼻梁，浓眉大眼。整天穿着校队发的高档运动服，就是脚下蹬着一双不怎么体面已刷不出来的有些发黄的白色旧胶鞋。

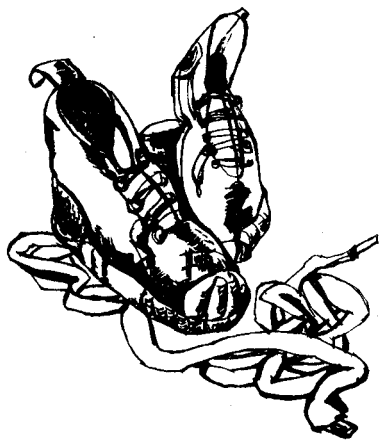
一个星期六的下午，校足球队的训练结束后，老师带几名队员上街买旅游鞋，蔡运魁闲着没事也跟去了。老师直接把他们领到西安大路一家“耐克”专卖店，橱窗里陈放的“耐克”鞋琳琅满目。老师先挑选了一双，接着还有三个同学各买了一双。蔡运魁呆呆地盯着一双26号半的“耐克”鞋，许久没挪一步。老师见他十分喜欢，就走到他身旁说：“你也买一双吧！”他像从梦中惊醒一样，转过头来很有礼貌地对老师说：“我不想买，又没带钱，况且事先

也没跟父母商量。”老师说：“这鞋物美价廉，又是畅销货，等你回家和父母商量后，说不定你穿得合适号码的鞋早就卖光了呢！”这时，那几位同学都围拢过来，也劝他买鞋。并且都开始翻自己的腰包为他凑起钱来。他看实在难以推托，就向同学借了380元钱，把看好的那双“耐克”牌旅游鞋买了下来。

当他抱着那双“耐克”鞋高高兴兴地回到家时，见家中客厅的电视柜上放了一台新买的28寸的索尼原装进口彩色电视机。妈妈有些激动地对他说：“这是你爸爸最喜欢的电视机，它是用了咱家的全部积蓄外加借了八千元的债才买来的。”听过妈妈的话后，他不好意思地向爸爸妈妈说出了那双“耐克”鞋的来历。停了很长时间，爸爸低声说：“现在咱家实在拿不出钱来，你看怎么办好呢？”蔡运魁没说什么，只是悄悄地把那双心爱的“耐克”鞋退了回去。

那年秋天，他们队到济南参加全国少年足球联赛时，他仍穿着那双已刷得发黄的白色旧胶鞋。那是他在中学时期最后一次参加比赛。

升入高三后，由于学习任务繁重，学校的足球队进行了调整，从高一和高二补充了几名新队员，他们老队员都退了下



来。蔡运魁再也不穿运动服了，买旅游鞋的念头也渐渐地淡薄了。

高考结束后，在家呆着没事。邻居高爷爷介绍蔡运魁到一家印刷社去打字。因为他在校期间计算机成绩优秀，打字技术纯熟，加上又十分勤勉。所以，一个月的时间，他竟挣了 700 多元，全都交给了妈妈。

发榜了，他考取了北京某重点大学。爸爸妈妈为祝贺他考取了理想的大学，用他自己劳动赚来的钱，给他买了一双“耐克”牌旅游鞋。他就穿着这双“耐克”鞋，踏入了大学的校门。

在青少年中，自己的要求遭到父母的拒绝，这也是和父母交往中常见的事。青少年的要求被父母拒绝的原因很多，一般说来，有以下几种：

(1) 要求过高，超过家庭的消费水平。

青少年的要求多半属于物质方面的要求，现在一般都是核心家庭，只有一个独生子女，凡是家庭经济条件许可的，子女提出的合理要求父母都能想方设法尽量满足。如果要求过高，超出了家庭现有的消费水平，实在没有办法满足的，父母才不得不予以拒绝。如运道灵家住乡镇企业集中的居民区，很多同学家庭生活都相当富裕。因此，他们初三·二班的 32 名同学中有 24 名同学有摩托。那年秋天大丰收，他家的粮食卖了 7 000 多元钱，他就向父母提出买摩托的要求。父母考虑这 7 000 多元钱除了还债和准备购买明年种地用的种子、化肥等款外，只能余 2 000 多元

钱，根本无力买摩托，就拒绝了孩子的要求。

(2) 要求脱离实际，自己无法完成。

青少年有时提的要求脱离实际，自己无法去完成，在这种情况下会被父母拒绝。如有的初中生，在假期准备和同伴到黄山去旅游。即使经济条件允许，家长也要考虑他们年龄小、没经验，又无老师带队，不安全等因素。认为他们不具备结伴外出旅游的能力，就拒绝了他们的要求。

(3) 要求不合时宜，暂时无法满足。

青少年对父母提出要求，也有个时间、地点和场合的问题。有的要求本来父母有条件满足，但是提的要求不合时宜，时间、地点或场合不对，亦无法满足。如有的同学在路上遇见了爸爸，想要 100 元钱去商店买件衬衫，因父亲身上没带钱才不得不拒绝孩子的要求。

那么，青少年应该怎样正确对待父母拒绝自己提出的要求呢？

(1) 体谅父母的难处，撤回要求。

有时自己提的要求超出了家庭经济的实际支付能力，被父母拒绝了。这对于父母和子女来说都是件不愉快的事。因为家长拒绝子女的要求前是要经过慎重考虑的，有的甚至是要经过思想斗争。特别是有的家长看到孩子的同伴类似的要求得到满足，自己又确实没条件满足孩子的要求，又怕拒绝后挫伤孩子的自尊心，所以他们的内心是很痛苦的。孩子要体谅父母的难处，要求遭到拒绝后，可心平气和地服从父母的决定，并表示撤回要求，避免造成自己和父母“将车”的情况。如有的同学提出要买一件新网球衫的要求

被拒绝后，他对父母说：“反正现在又不是穿网球衫的季节，以后有条件再说吧！”

(2) 给父母留面子，防止出现窘迫局面。

青少年向父母提的要求，往往都是自己急切盼望得到满足的事情。一旦遭到父母的拒绝，势必会产生消极情绪。在这种情况下，很容易出现与父母争执不休，甚至强辞夺理的现象。有时也会使父母下不来台，造成窘迫的局面。还会使双方的关系趋于恶化，这对父母或子女都是不利的。因此，自己的要求被拒绝后，要站在父母的角度设身处地地想想他们的困难。不要钻牛角尖，要给父母留面子，使他们了解到子女是理解父母心的。这样，才会消除父母为无法满足子女要求而产生的内疚感。高一·四班的曹永久看到班级不少同学都买了旱冰鞋，心中很羡慕。一天吃晚饭时，他试探着说：“我很喜欢滑旱冰，不知咱家能不能给我买双旱冰鞋？”他的要求被父母拒绝后又说：“我理解家庭的困难，你们拒绝我的要求也是从侧面对我进行的挫折教育，这对我的成长是有利的。”他们的父母为孩子的懂事而感到自豪。

试卷惹出的麻烦

——如果出现和父母“顶牛”的现象怎么办

星期天，妈妈给儿子宋亮打扫房间卫生时发现，枕头

底下有一叠没做过的试卷，她很生气。不久前，妈妈去学校开家长会，结束时，老师对她说：“宋亮这孩子的学习在班级里是很拔尖的，最近听科任老师讲，有几次他没交模拟考试卷。”回家后，妈妈问儿子是怎么回事。宋亮不耐烦地说：“哎呀！别唠叨了。那些卷子我早就做完了，也没有不会的，交老师有什么用？”妈妈听说已做过了，就没再追问，怕把事情弄大了反倒影响孩子的学习。

这天晚饭后，妈妈把那叠试卷往桌上一摔，严厉地说：“这些空白试卷是哪来的！竟然说谎。光靠眼睛看，不动笔写，能学好功课吗？照这样学下去，明年中考要能考好，我头朝下去见你。”儿子也不甘示弱地说：“考不上高中有什么了不起，你和我爸没上过高中，不照样活吗？以后我的事你少管！”这些话气得妈妈呜呜大哭起来。

夜深人静，宋亮躺在床上翻来覆去地睡不着。头脑中老想着刚上小学时妈妈给他讲的那个故事：小时候妈妈学习很用功，门门功课成绩都是优秀。初中毕业时赶上了那场史无前例的什么运动，16岁时就和同伴一起离开了家。到很远很远的乌苏里江边的一个偏僻山村，插队落户接受贫下中农再教育去了。那里的条件很艰苦，没有电灯，没有自来水。需要自己砍柴，自己做饭。此外，每天还要下地干十二三个小时的农活，在那里一干就是十年。知识青年大返城的岁月，妈妈才回到姥姥身边，进厂当了工人。和爸爸结婚后，他俩起早贪黑，利用一切业余时间自学高中课程。又花费了三年时间通过成人自学考试中文科的全部课程，获得了大专毕业文凭。

想着想着，宋亮的眼里流出了泪水。他觉得对不起妈妈，不应和妈妈顶牛，更不应惹妈妈生气。妈妈含辛茹苦抚养自己多不容易呀！妈妈的批评是正确的，不做练习怎么检查对所学知识的掌握程度呢。他暗下决心改正自己的缺点。

一个星期过去了，妈妈和以往一样，每天都给他做些好吃的，再没有提及有关试卷的事，当然也再没有发生过争论。

又是一个星期天的晚上，他在自己的房间里一直学习到深夜。等爸爸妈妈入睡了，他从书包里取出那叠已做好并请老师批改过的试卷，和一封写给妈妈的信，悄悄地走进妈妈的房间，把它们放到床头柜上。

回来，躺在床上还是睡不着，心里不断地背诵写给妈妈的那封信：

亲爱的妈妈：

我真不该惹您生气，几次我想当面向您承认错误，可不知为什么话到嘴边就是说不出来。这些天您又不批评我了，我的心里很难受，我真希望您能狠狠地骂我一顿，好心里痛快痛快。我反思很久，觉得您批评得很对。那些试卷我补做完了，都得了满分。请您放心，我再不惹您生气了，我一定刻苦学习，有信心考上重点高中，以实现您和爸爸的夙愿。”

惹您生气的儿子亮亮

十月十六日

宋亮默默地背完写给妈妈的信，嘴角上挂着一丝微笑进入了甜密的梦乡。

平时，子女与父母发生“顶牛”的现象是较多的。所谓“顶牛”是指双方因某件事争持不下或相互冲突的现象。子女与父母“顶牛”在多数情况下并非是由于什么原则性的大事，有时因一句话说得不投机或彼此对某个问题有不同的看法，就会顶起牛来。

青少年是身心发展的特殊时期，在这一时期所出现的心理特点可能是构成他们在某些问题上和父母“顶牛”的重要因素。

“顶牛”现象既会给自己增加烦恼，也会给父母带来痛苦。如果出现了和父母“顶牛”的现象，青少年应该怎么正确处理呢？

(1) 不怕丢面子，尽早打破僵局。

和父母发生“顶牛”后，在没意识到自己的过失时，还会为能顶撞父母而振振有词，以“胜利者”而自居。他们不想主动和父母说话，有时父母和自己主动讲话，也装模做样，不予理睬。错误地认为，主动和父母认错是丢面子。其实这些想法都是不对的。应当想到，作为晚辈，对父母粗暴无礼的行为实际上已深深刺伤了他们的心。应立即向父母赔礼道歉，恳求他们的原谅。这样，父母很快就会转忧为喜并谅解子女。在和父母闹别扭时，子女要先开第一腔，主动打破僵局，这才是明智的选择。例如初三·三班

的魏素珍，因为妈妈让她刷碗和妈妈发生了口角，一气之下妈妈的胃病犯了。她赶紧到药店买来胃药并主动做了检讨，取得了妈妈的谅解。

(2) 进行自我反省，设法与父母沟通。

和父母发生“顶牛”后，要深刻地进行自我反省，认真找出在“顶牛”中自己负有的实际责任，并且要选择妥善的方式向父母承认错误，做到和父母深层次的沟通。这样不仅能解决当时的矛盾，也会提高自身的文明修养程度，掌握正确分析问题解决问题的方法，为逐渐杜绝“顶牛”现象的发生奠定基础。例如高三·六班的闫猛子暑假期间和本村的几个同伴到河套去游泳。那天下午，天阴沉沉的，他们去的那个地方离村很远，河水很深又很浑。开始他们几个坐在沙滩上玩儿，只有一个水性较好的同学下河游了一阵。他上来后说河中的树根下面有鲶鱼，动员大伙下河玩玩，随便捉几条鲶鱼，上岸好烧烤吃。谁知闫猛子刚一下河就够不着底，忙喊呼救。待三个同学游过去把他救上岸时，已喝了好几口水，险些发生意外。这时，大家都没有心思捉鲶鱼了，休息一会儿便回家了。晚上，不知妈妈在谁家听说了这件事，回来就和闫猛子吵了起来，闹得全家人不亦乐乎。第二天，闫猛子一个人坐在院子里想来想去，觉得妈妈说的有道理，本来自己就不会水，天也不热，真是一种无意义的冒险行为。想通了，情绪也好了。妈妈做午饭时，他跑前跑后地帮妈妈打下手。妈妈看着他那笨拙可笑的行为，气也消了。这时，他又憨笑着对妈妈说一句：“我再也不下河洗澡了！”妈妈也开心地笑了。

调解受了委屈的策略

青少年同学一般都不爱和父母讲心里话，父母想真正的了解他们是很困难的。子女越是缺乏和父母沟通，他们对父母越是闭锁，父母就越想了解他们的所想、所好。当他们对子女教育束手无策的时候，就会想起他们小的时候父母对他们的教育措施来。在他们的记忆中，父母和子女这对矛盾中，父母永远是矛盾的主要方面。无论在任何情况下，父母都是说了算的。父母让子女做什么，子女就得做什么。如果子女稍不服从，父母就会采取强制的教育手段。

现在的父母还不清楚，当年父母教育他们的灵丹妙药般的压制方法，当今已经丝毫不起作用了。但他们小时候接受父母教育的观念仍然没有变，他们在和子女无法沟通的情况下，还会沿用那种当今已行不通的压制子女的教育手段。其实，这只会造成和子女关系的更加僵化。

当子女的要了解父母的心，要理解父母不是故意要委屈他们，和他们过不去，要学会调解受委屈的策略。

失踪的日记本

——怎样对待父母翻看自己的日记

昨天夜里下了一场雨夹雪。今天下午，山路上虽然被车辆压出了道眼，但还是有些泥泞。侯云鹏骑着自行车离开学校刚上山路，两个轮子就被黄泥粘住了。他费了好大劲儿才推着车走过这段黄土岗。又用树枝刮掉轮子上的泥巴，才算勉强登上车走完最后六里下坡路，点灯时终于骑到了村口。他奇怪地发现，在小学当教师的妈妈正在村口站着。他跳下车，站在妈妈跟前关心地问：“路这么不好走，您一个人来到这里做什么？”妈妈只顾往远处张望，无精打采地问：“就你一个人回来的吗？”问得儿子不知道妈妈的葫芦里装的是什么药。

吃过饭，侯云鹏回屋埋头写起作业来，他发觉妈妈进来两次，没说什么就出去了。快十一点钟了，他打开抽屉准备取日记本写当天的日记。可是日记本却不见了，他把抽屉里的书和本子统统倒在桌子上，翻了好几遍也没找到，只好把东西收拾好又放回原处。他坐在桌前，一动不动地想了好久。记得昨天下午渍完酸菜，妈妈急着要剪塑料布蒙缸，可是剪刀不见了。进儿子屋里找剪刀时好半天没出来，侯云鹏站在厨房里拿着塑料布等急了，就喊了一句：“妈，找到剪刀没有？”妈妈走出屋来，脸色很难看，莫名

其妙地说了一句：“人小花花心眼可不少。”当时侯云鹏不知妈妈说的这句话是什么意思。

想到这里，他猜测日记本可能被妈妈拿走了。于是，便上炕睡觉了。

第二天傍晚，他在灶坑掏灰准备垫猪圈时，发现了日记本的残骸，自己站在猪圈旁偷偷地掉了一阵眼泪。以后，三天两头妈妈就说几句风凉话，什么“越活越不知远近啦！”“胳膊肘竟往外拧了”等等，侯云鹏只装没听见，从不作声。

有天晚上，妈妈实在憋不住了，就直截了当地问儿子：“你说说和西院李二凤到底是什么关系？”儿子轻声地回答：“我俩就是同班同学的关系呀！”妈妈气得一拍桌子大声说：“你的日记里怎么写的，一个十七八岁的大小子，屁股后驮个大姑娘，还能有什么好事，不是搞对象是干什么？”听妈妈这么一讲，儿子心

里明白了，他把日记的内容原原本本地都向妈妈讲了出来：今年春天，笋头遍地的时候，一天下午学校让各班男生在自己班的校田地里拔草。休息时李二凤和其他两名女生给在地里劳动的同学送水。三个轮流挑着两瓦罐开水走



了三里多路才来到校田地。她们路过供销社时又随便买些面包。大家又饿又渴，都跑到地头上来抢水和面包。不知谁把装开水的瓦罐碰倒了，热水都洒在李二凤的脚上了，顿时脚面烫起了一排水泡。带领劳动的班主任老师吩咐侯云鹏和另一名男生立即把李二凤送到乡卫生院去。在那里上了药包扎好后，他和那位同学用自行车推李二凤回家。在离村二里远的岔路口，那位同学从另一条路回家了。因为侯云鹏和李二凤是邻居，所以他就用自行车一直把她驮到家门口。为此，他和另一位同学都受到了校团委的表扬。听到这里，妈妈的脸上露出了笑模样，还好像很有理似地说：“谁让你的日记里没写明白啦！”

侯云鹏又买了一个日记本，天天坚持写日记。写完就把日记本放在桌子上。直到他上大学前，再没出现过日记失踪的事情。

有不少初中生和高中生逐渐形成了记日记的习惯。日记可反映出青少年的心理特点，他们视日记为最亲密的朋友。把不愿当他人讲的话都记在日记中。日记里写实地记录着他们的坦白和秘密，也记录着他们的真实和虚伪。在某种程度上可以说，日记是他们的隐私。他们不愿把日记的内容向任何人披露。

父母私翻子女的日记是一种较普遍的现象。一般说来未经本人同意，是不能翻阅他人日记的，这不仅是不文明的行为，也是违法的行为。可这种事情要发生在父母和子女之间，就要另当别论了。

简单地说，父母偷看子女日记主要有两方面的原因：

(1) 企图通过日记了解子女的内心世界。

孩子长大了，进入了初中或高中不像从前那样爱和父母讲心里话了。从他们的口中父母了解不到任何在校的具体表现。父母知道日记中能真实地反映他们的内心世界。为了急于了解子女的情况，便于有针对性地进行教育，于是就采取了令子女不快的私看日记的鲁莽行动。

(2) 企图通过日记了解子女对父母的看法。

随着年龄的增长子女和父母的对立情绪也愈来愈大，但他们又不直接向父母坦露。父母想通过日记了解子女到底对他们有什么看法，以便有的放矢地进行沟通，这也是他们私翻子女日记的动机。

那么，青少年应该如何正确对待父母私翻日记这件事呢？

(1) 不要耍脾气，要理解父母的积极动机。

发现父母私翻了自己的日记，千万不要和父母发脾气，更不能不分青红皂白地给父母扣“偷看日记可耻”等类的大帽子。因为那样做的结果只能使矛盾激化，疏远子女和父母的关系。要认识到父母偷看子女日记的用心是善良的，他们的初衷并不是要揭子女的老底，给子女颜色看，更不是要惩罚子女。他们偷看子女日记的主要目的，还是想要了解子女，帮助子女进步。如果子女认识到这一点就会谅解父母并能进一步达到情感上的沟通。如初二·三班范晓理发现妈妈看了他的日记，他并没有生气，而把对父母的一些想法讲了出来，从而更密切了和父母之间的关系。

(2) 耐心做父母的工作，消除父母的担心。

要诚恳地告诉父母，他们私翻子女日记的行为是不对的，也是对子女不信任的一种表现。要让他们了解，处于青少年期的子女心中都会有自己的秘密。珍藏心中的秘密，是青少年珍视自我，保护自我的一种表现。只有对子女的信任，才能缩短父母和子女间的距离，做到及时交流思想，才能使子女需要父母帮助的关键时刻得到父母的正确指点，避免生活中的失误。从而消除父母对子女不必要的担心。高二·四班的关广州已连续记了6年的日记。前些天在写日记时发现，他的日记本里夹着一条项链。心想可能是妈妈偷看自己日记时，不小心把项链掉在了日记本里了。他象没发现似的，记完日记后又放回了原处。过几天他又记日本时，详细翻阅日记本却没找到那条项链。通过这件事，他判断妈妈是经常偷看他的日记的。当天，他在日记本上写到：“妈妈：你经常看我的日记吗？日记对一个人来说是个人的秘密，是珍藏在心中不需要他人知道的秘密。当我发现您私翻了我的日记时，我的心里很难过。倒不是因为日记的某些内容怕您知道，而其中潜隐着您对儿子的不信任。人们都说父母和子女间有代沟，我觉得您多次私看我的日记，就是我们之间代沟的阴影。妈妈：您的儿子已经长大了，他的心中希望有一块属于自己的沃土，他会在那块自己的天地里茁壮成长。请不要给它再套上无形的枷锁。妈妈：您想过没有，假如有人私翻了您的日记时，您将是什么心情，儿子和您那时的心情是一致的。我也体谅父母的用心是良苦的。但是我觉得子女不需要父母得到的

东西，即使父母得到了也会和没得到时是一样的。”从此，妈妈再没看过儿子的日记，但却觉得儿子和她的距离越来越近了。

憋气的双休日

——父母错怪自己怎么办

星期五的晚间，靳迹五刚做完功课，正在洗脚。妈妈走过来说：“明天姑姑、姑父来咱家做客，人多不肃静，你到学校去看书吧！”儿子哀求地说：“妈，明天我想和同学出去玩儿玩儿，就放我一次双休日的假吧！”妈妈一本正经地说：“明年考上高中再一起玩儿吧！听妈话，明天在学校里看一天书，中午妈给你送好吃的。”第二天早晨，靳迹五背着书包，无可奈何地上学校自习去了。

教室里只有六七位同学，很安静，大家都伏在桌上认真看书学习。那天，靳迹五的学习效率很高。不到两个小时，他做完了物理、化学和外语三大张练习题。一看表快10点了，他站起来准备到操场上散散步。这时，收发室的老大爷说他们班有位同学来电话，找哪位同学都可以。他走到收发室接了电话，是郝旭光打来的，说他父母都出差了，自己又得了病，行动不方便。靳迹五放下电话连教室也没回，走出校门，骑上自行车就直奔郝旭光家了。他把郝旭光送到医院，经检查确诊是药物中毒，需马上在急诊

室输液治疗。他楼上楼下忙着办理完各种手续就已经 12 点多了。接着又监护郝旭光静点，静点后郝旭光的症状缓解了，他俩走出医院时天已经黑了。

他回到家，看妈妈正坐在方厅里生气。所以，就一个人到厨房里找吃的去了。妈妈没好气地说：“玩儿都玩儿饱了，还知道回来吃饭。”他端起一盘饺子，坐在妈妈对面的桌旁大口大口地吃了起来。吃饱了，他以为没事了，就回到自己房间准备看书。这时才想起书包还在学校的教室里。便小声地说：“妈，我出去一趟。”这下子可把妈惹火了，站起来劈头盖脑地说：“都玩儿了一天，还没玩儿够，刚填饱肚子又要出去玩儿！哪也不许去。”靳迹五解释一句：“我去学校取书包。”妈妈的火更大了，说：“一大早说上学校去看书，谁知把书包放到学校就踢球去了。你刚走王立民来电话说和你约好去中心体育场踢球，我说你不去了。你姑她们吃过中午饭临走时我让带盒饺子到学校送给你。后来他们来电话说你没在学校，同学说不知谁来电话把你叫走了。我一听就知道准是那个王立民，事先都做好扣儿了，就虎你妈没本事。”靳迹五忍着性子听完妈妈的话，便脱下外衣又回到了自己的房间。

期中考试成绩发表那天，下午老师让靳迹五去计算机房帮她往计算机里输同学们这次考试的成绩。输完后老师对他说：“这次全年级的物理成绩都不好，以后让物理老师多给大家出些练习题，多做练习成绩就上来了。”

看成绩单，爸爸只说了一句：“物理得了 78 分，别的科还可以都在 96 分以上。”妈妈又没完没了地说了起来：

“初一初二考第一有什么用，到初三了就老太太过年，一年不如一年了。物理打了78分，还不排二十名以外呀！我看够呛能进重点高中。”靳迹五又是忍着性子听完了妈妈的话，和往常一样到自己的房间学习去了。

做完功课，坐在桌前，他的眼睛一直看着那张成绩单，心想：“这次自己在全年级又考了第一名，而且总分比第二名的高30多分。但这只是和本校同学比占些优势。中考是和全市同学比，自己的物理才得78分，怎么也说不过去呀！”

从此，妈妈发现他每天晚上都做一张复印的初三物理练习题，有东北师大附中的，有省实验中学的、有市二实验中学的，还有北京海淀区教师进修学校的……不到一个月的时间，他桌上放的已做过的物理练习题有二十多份。一天，妈妈又批评他：“竟拆东墙补西墙，说你物理成绩不好就赌气天天做物理，中考又不是光考物理一科，打100分顶什么用？”靳迹五还是忍着性子听完妈妈的话，才回到自己的房间去学习。

中考前的那段时间，他从学校背回一书包自己做过的各科练习题。一连几个晚间躲在自己的房间里一遍又一遍的看那些练习题。他到底以642分的优异成绩被市一类重点高中录取。

每位同学可能都有过被父母错怪的体验。错怪是指某件事本来不是自己干的，可父母不容分辩的硬说是自己干的，这种误解对任何同学来说都是难以容忍的。

那么，青少年如果遇到父母错怪时，应当怎么正确对待呢？

(1) 耐心听完父母的指责。

父母责怪子女多少也都是有些因由的，是他们误认为子女违背他们意愿时引起的。父母望子成龙心切，他们总是单方为子女设计好踏上成材之路的蓝图，并且按着心中的这张蓝图去指点子女的行为。如果子女的行为偏离了他们的指导，就会认为子女不争气、没出息等等。进而就会对子女进行训斥或责怪。这时，子女要沉住气，耐心地听完父母的指责和批评。一方面让他们把消极的情绪宣泄出来，消消气。另一方面，从他们的责怪中子女也会弄清在什么事情或什么问题上产生了误解。例如，初二·五班的石丽梅是全年级女生中个子最高的一个同学。一天，体育课结束时老师对她说：“如果你会打篮球参加校队该多好呀！”回到家里她把这句话和妈妈学了一遍，妈妈说：“你的学习很吃力，要到篮球队去学习成绩更会下降了，可不能参加呀！”第二天，体育老师把她叫到教研室去测试，她的跳跃和反应能力都较差，校队根本没吸收她。一次，妈妈的钥匙锁在屋里了，到学校找她取钥匙，看她正身着运动服，蹲在篮球场边为球队分组比赛记分呢。到家后妈妈生气地说：“人小主意正，不让你参加篮球队你不听，看以后有什么好下场，打篮球能顶饭吃，还是能顶分用！”石丽梅耐心地听完妈妈的训斥，一句话也没说，心想，等妈妈知道真相时，自然就会消气了。

(2) 保持沉默或悄然离去。

父母指责子女时，一般他们都认为真理在自己手里。训斥子女时情绪也比较激动，如果子女听得不耐烦或者想稍加解释，他们会认为子女不接受教育，反而会大发雷霆，把事情越闹越大。与其如此，子女莫如保持沉默，静下心来不说话。这对缓和紧张气氛，减少对父母的刺激是有益的。

但有时父母情绪过于激烈，越训斥子女火越大。有的还认为子女沉默不语是消极反抗，硬逼子女承认错误。子女若进行解释又会激化矛盾，在进退两难时，子女最好暂时设法离开父母。这样，子女听不到父母过头的刺激性的语言，心情会慢慢平静；父母看不到数落的对象，怒气也会逐渐消失。

一天早晨，吕宏任向爸爸要50元钱交书费，爸爸因当时手里没零钱，就给他一个100元的大票，并告诉他晚上把剩下的钱交给爸爸。到校后，老师收书费时，吕宏任同桌穆锁平因家里暂时没钱无法交书费。老师动员吕宏任把剩下的50元钱先借给穆锁平，并答应后天穆锁平家长开支就还给他。吕宏任就借给了穆锁平50元钱。放学后不少同学在校门口买羊肉串吃，因他兜里没钱就站在一旁等着同路的班长买羊肉串，班长买了两串，顺手递给吕宏任一串，他俩一边吃一边往家走。晚上爸爸没提书费的事，他也忘记把借给同学钱的事当爸爸妈妈说了，写完作业便睡觉了。谁知九点多钟舅舅来电话把他看到吕宏任和同学吃羊肉串的事向妈妈说了。爸爸翻了儿子口袋不见一分钱，以为他拿50元钱请全班同学吃羊肉串了。于是把儿子从床上叫起来，骂些“败家子”之类的话。吕宏任一句没反驳，只说

了一句：“爸你别生气了，我先去睡觉，明天再告诉你。”

(2) 抓住时机，适当地做些解释。

有些父母可能认为，他们大发脾气训斥子女，子女一言不发或躲出去，肯定他们猜测的是事实，认为子女可能是默认了。这样，他们会不放过一切时机无休止地训斥下去，想一直到子女彻底向他们承认错误，甚至低头认罪为止。所以子女应找适当的时机，在父母情绪稍微缓和时，策略地向父母进行解释。但切忌和父母争辩，客观地简要地说明父母的误解所在。也可说明父母的误解是由于自己没及时向父母汇报所引起的，请求父母谅解。这样，误解很快会消除，同时，也加深了子女与父母的思想沟通。

如董媛媛参加市中学生运动会高中女子组跳高比赛时，她把自己的天王表交给帮她看衣物的苗小青保管。她的项目结束后，因身体有些疲劳就向领队老师请假提前回家了。晚八点多钟，她们班体育委员吴保卫到他家来了。因她已睡下了，妈妈陪吴保卫在客厅坐了一会儿，临走时吴保卫摘下手腕上的那块天王表，很有礼貌的说：“伯母，请把这表转给董媛媛。”原来吴保卫家离她家很近，散会时苗小青托他把董媛媛的表给送回去。因为这件事，妈妈起了疑心，硬说董媛媛和吴保卫是朋友关系。那几天，妈妈到处找茬训斥董媛媛。无奈，董媛媛把送表的经过和妈妈讲了，又请苗小青打电话向妈妈解释，总算消除了她的误解。

冤屈的耳光

——如何正确对待父母的打骂

一天，教初一的体育老师请病假了。上早自习时，班主任老师通知体育委员贾之成，让他在第四节体育课时组织同学练习跳高。间操时，贾之成和几个男生用铁锹把沙坑挖得很松软。

七月流火，太阳把沙坑晒得滚烫滚烫的，男生穿着背心裤衩还热得头上直冒汗。别看体育老师不在，同学们个个遵守课堂纪律，一切行动听从体育委员的指挥。贾之成按性别把男女同学分为两组。女同学由班长彭丹丹负责，在北边沙坑练跳高。男同学由他负责在南边沙坑练跳高。同学练得都很认真，男生组不长时间就升了三次杆，全部通过了1.01米的高度。还差15分钟下课时，杆已升到了1.04米，前面连续跳过了四名同学。第五名同学叫黎辉，他个矮体弱，贾之成和另外两名大个同学站在沙坑旁做保护准备。由于心理紧张，黎辉起跳早一步，背越式掌握得不够熟练，结果一只胳膊的肘关节先着地，触到了沙坑外的硬地上，只听“咚”的一声，造成肘关节粉碎性骨折。当贾之成等同学将他从地上扶起来时，胳膊迅速红肿起来。黎辉疼得用另一只手抱着那只骨折的胳膊，咬着牙不停地跺脚。

当贾之成等同学用自行车把黎辉推到乡卫生院时，他

受伤的胳膊已肿得像碗口粗了。医生们又是给他透视又是给他拍片，忙乎了两个来小时才为他的胳膊复好位打上了石膏。这时，医生把120元的付款通知单交给了贾之成，让他转告黎辉家长下午交钱时再接孩子回家。

顿时，黎辉呜呜地哭了起来。因为他的家庭生活非常困难，怕父亲暂时交付不起药费。过了一会儿，他不哭了，苦求同学不要告诉父亲自己是上体育课摔坏的，因为这样责任完全在自己，治疗费用也得自家承担，怕父亲因承受不了而上火。如果说同学间闹着玩，别的同学把他推倒摔坏的，这样至少要两家承担药费，父亲的压力还会少一些。至于药费问题和医院好好讲讲暂时打个欠条。待自己的伤好后，到县里向姑姑求借，再交给医院，就说是把自己摔伤的那位同学家交的费用。

听过黎辉的话后，那位医生深表同情，当时就请示院长把那张付款通知单取回来，让黎辉写一张欠款收据。可是，在场的同学谁也不表态充当那名摔伤黎辉的同学。沉默了好长时间，最后还是贾之成表示愿意帮黎辉这个忙。

晌午到了，大家也都饿了，把黎辉送回家后，才各自回家去。二十几户人家的小山村，总共才八十多口人。不到半个小时，黎辉摔伤的事全村的男男女女、老老少少没有一个不知道的了。没多时，贾之成的父亲气冲冲地扛着锄头由地里回家。一进屋，看见贾之成正坐在炕沿上吃大饼子，二话没说走上前去，左右开弓狠狠地打了他两个耳光。然后，蹲在门槛上“叭哒叭哒”地抽起旱烟来。过了一会儿才发愁地说：“惹了这么大的祸，上哪里弄钱给人家

看病呀？”妈妈和奶奶听了爸爸的话后，也在一旁埋怨贾之成不该做这种事。

当天晚上，黎辉的爸爸妈妈也来到贾之成家，商量怎么出药费的事。坐了大半宿也没商量出个结果。还是贾之成的妈妈说了一句：“先让孩子的老师给评个理，该咋拿咱就咋拿，现在看病的药钱你们先垫上，到时候少不了你们的。”听罢，大家也就回去睡觉去了。

那几天，贾之成家里人没有一个给他好颜色看的。自己也觉得像犯了多大错误似的，吃饭时都不敢正视家人一眼，嘴两旁也起了泡。

贾之成到学校把这件事情的前前后后全向老师讲了。一再嘱咐老师告诉黎辉的父母，确实是玩耍时，不小心他把黎辉推倒才摔伤了胳膊，治病钱两家均摊。

黎辉几次托着受伤的胳膊来到贾之成家，趁没人时对他深表歉意，为拖累他真感到不好意思。

暑假时，贾之成到县水库挖了半个月的土方，挣了170元钱。开学前背着黎辉到医院交了120元的治疗费，抽回了那张欠条。又去县里买了袋奶粉送给了黎辉。黎辉流着泪紧紧地握着他的手说：“太委屈你了！”

目前，尽管家长普遍比较娇惯孩子，但打骂孩子的现象也时有发生。一是受我国旧的传统教育思想影响较深，对“棍棒底下出孝子”和“不打不成材”等错误教育思想确信无疑。有些父母小时候常挨家长打骂，今天他们又把这种方法用到自己孩子身上，在他们看来，打骂孩子是严加管

教，也是爱护子女的一种表现。二是父母对子女有恨铁不成钢的思想。当他们说服教育不起作用时，由于子女不听说激怒了父母，实在忍不住了就动手打了起来。

那么，青少年应如何正确对待父母的打骂呢？

(1) 理解父母的苦心，避免产生对立情绪。

青少年由于误解挨了父母的打骂感到很委屈是可以理解的。但是应该理解，父母都是爱孩子的，出现打骂孩子的事他们是很痛心的。父母打骂孩子的时候，他们并不了解事实的真相，误认为孩子有了“过失”，为了让孩子认识到这种“过失”的严重性，才进行惩罚的。简言之，父母打骂孩子是站在爱护的角度，也是帮助孩子改正错误的一种手段。要理解父母的苦心，如果他们了解到子女并没有犯错误，只是他们的怀疑误解，在这种情况下，他们说什么也是不会打骂子女的。话又说回来，他们确实误解了子女，打骂子女的行为也发生了，该怎么办呢？子女觉得委屈，父母也觉得憋气。在这种时候，一个真正懂事的、孝敬父母的子女，应该站在父母的角度，设身处地地想想他们为自己成长所付出的一片苦心。万万不能计较谁是谁非的问题。子女应当做的只有一件事，那就是怎样让父母尽快地消气，不要和父母产生对立情绪。

路秉江上初二的那年秋天，在放学的路上发现邻院老田家的豆地头上不知谁烧了一大堆毛豆，虽然烧毛豆的人早已吃完离去了，但地上还剩下不少已烧好的油汪汪的金黄色的豆粒。见四处没人，他就盘腿坐在垅台上，用手一粒一粒地拣着香喷喷的豆粒往嘴里放。这时田大爷放马经

过这里，发现路秉江正在那里吃毛豆，就误认为是他偷烧的毛豆，并把这事告诉了他父亲。路秉江回到家还没等放下书包，就被父亲拳打脚踢地揍了一顿。他想这件事没法解释，就是跳进黄河也洗不清。就勉强地露着笑容对父亲说：“爹，你消消气，一会儿好吃饭。以后我决不会再惹你生气了。”父亲看到孩子没顶嘴，慢慢地火也就消了。

(2) 父母心情平静后做恰如其分的解释。

如果子女能看到，隐藏在打骂背后的父母的一片爱心，也就不会强调父母对自己教育不得法的一面了。有些青少年挨父母的打骂后，站在父母的对立面，过于强调父母因性情暴躁或者不了解情况错打了自己。这样，父母是很难接受的。在双方都在火头上的时候急于澄清事实，做解释工作，势必会造成事与愿违的结果。在这种情况下，子女越解释，父母可能越认为他们是狡辩、对抗。还会使矛盾激化。父母的情绪也容易走向极端，认为老子就是打了，打错了又怎么样。这样发展下去只能更加深父母和子女间的裂痕。

当然也不是说，父母错打子女不应当作任何解释，须要考虑的是在什么时候解释以及怎样解释，父母容易接受并且有利于问题的解决。因为子女做解释工作不是为了和父母算帐，也不是为给父母定个什么罪，而是为了让父母更全面地了解自己，以便更有的放矢地对自己进行教育。所以，应该在事情发生之后，父母心情平稳下来，尤其是在父母情绪愉快的时候，再和父母作必要的解释。解释要恰如其分，不要使父母为难，更不要给父母造成后悔感。通

过解释能使自己的心和父母的心贴得更近些。

辛如宾从小就喜欢金笔，他上小学三年级时，叔叔给他买了一支“英雄 100 号”，他用了六年。初三第二学期因换教室那支心爱的金笔丢失了。为此，他哭了一晚上，并发誓再也不用金笔了。从那时起，他就改用了圆珠笔。

上高中二年级时，他发现班里不少同学都用高级金笔，他也产生了买金笔的念头。一次，他们班的巩鹏买了一只进口的宝石蓝色的派克金笔，他羡慕极了。一问那只笔价值 138 元。回到家里，他把夹在新华字典中的、春节时爷爷给自己的 200 元钱拿了出来，向爸爸说出想买那只派克笔的心愿。爸爸一听价格太昂贵，当时就拒绝了。他只好把那 200 元钱又夹进字典里。第二天，爸爸花了 18 元钱为他买了一只“英雄 616 号”，他的文具盒里也装上了金笔，可以说又鸟枪换炮了。

过了好久，快过元旦了。一天晚上，他在卫生间洗澡。爸爸去他的房间取衬衣，发现他的桌上有一只宝石蓝的派克金笔。又忙翻开那本新华字典，200 元钱也没有了。爸爸认定他背着家长自作主张买了金笔。于是，怒气冲冲地打开卫生间门，把衬衣扔给他。辛如宾洗完澡，穿着衬衣短裤，乐呵呵地从卫生间里走出来。没容分说，爸爸就踢他两脚，他的大腿留下两道青紫色的痕迹。接着爸爸骂到：“你这个不听话的逆子，到底动用了那 200 元钱私下买回了那只派克金笔。”他默默地穿上衣服，双眼流出串串泪珠。

春节前有天吃早饭时，辛如宾从口袋里取出 200 元钱交给爸爸，并说：“一个月前舅舅因急用找妈妈借钱，不巧，

你们都不在家，我就把字典里那 200 元钱借给他用了。昨天放学时在路上遇见了舅舅，他把钱还给了我。现在快过春节了，就用这些钱买些过节用的东西吧！”说到这里停了一会儿，他深情地看了爸爸妈妈一眼，又补充说一句：“那天，桌上的那只派克金笔是巩鹏借给我用的，早就还给他了。”听完儿子的话，爸爸什么也没说，只是朝他苦苦地笑了一下。

上面讲述的是当父母因误解而错打了子女时，子女应持的正确态度。但也有时子女真的犯了错误挨了父母的打骂，那就应该向父母主动承认错误，认真思考父母不正确教育方法中的合理成分。从父母的打骂中吸取积极的教训，反省自己所犯的错误的严重性和给自己或他人带来的伤害。也要认真地想想所犯错误的原因何在，今后如何改正错误等等。只有严格要求自己，以后不犯类似的错误，才能避免父母的打骂。有的子女挨了父母的打骂，表面装得很服气，内心不满，甚至为逃避父母的打骂，说谎欺骗父母，结果只能失去父母的帮助，使自己沿着错误的道路越陷越深。

关心父母的策略

青少年在现实生活中都会了解到，爸爸妈妈均能记得子女的生日，而子女却往往很少记住父母的生日。这反映出父母关心子女和子女关心父母是不对等的。在当今的结构家庭中，一般只有父母和未成年的子女三口人。子女需要学会参与管理家庭，更要学会关心父母，关心父母也是子女和父母沟通中的重要环节。关心父母的策略很多，这里只略介绍几种：

巧做生日蛋糕

——怎样祝贺父母的生日

连续下了四天暴雨，农历七月十四那天，德胜沟村前的那条小河又涨满了。二十几名外村的学生站在河沿，眼巴巴地看着那已被河水冲毁的木桥，急得团团转。王校长站在孩子中间，一时也想不出什么好的办法来。忽然她想起，离村东头三里远小河拐弯的地方，还有一个砍柴人为上山方便修的小独木桥。于是，她便领着孩子们直奔村东

头小河拐弯处走去。当他们来到那里，看到白汪汪的河水已快把小独木桥淹没了，只露出一条鱼脊式的桥面。王校长凭她多年农村生活上山和过河的经验，一个个把孩子背过河去。然后，又让他们排着队，按照家庭住址由近到远的顺序，一个一个地把孩子送回了家。

当她拖着疲倦的身子又回到本村时，已是万家灯火了。一进村就看到远处自家的三间瓦房里射出一道刺眼的灯光。心想：十八年前，自己中师毕业后就在这三间瓦房里结的婚，婚后半个月丈夫就回部队了。第二年生下了女儿爱军，如今女儿已在县重点高中二年级读书了。除了春节三口人团聚外，一般都是自己伴随这三间瓦房送走时光。

走进院子，透过那明亮的玻璃窗，早已看清了女儿爱军那熟悉的身影，她正在厨房一边做饭，一边唱着经常挂在嘴边的那首歌：“在那遥远的小山村，我那可爱的妈妈白发鬓鬓……”她急忙走进屋里问女儿：“今天又不是双休日，你怎么回来了。”女儿瞪大眼睛说：“今天是个极其重要的日子，我特意和老师请假回来的！”听女儿这么一说，妈妈更蒙门儿了，问：“什么重要的日子？”女儿一板一眼地说：“七——月——十四日！”妈妈才想起来今天是自己的生日。

妈妈环视一下，屋里收拾得干干净净。正厅的八仙桌上，摆了四盘自己最爱吃的菜：鸡蛋炒韭菜、素烧油菜、小鸡炖蘑菇和四喜丸子。桌中央还放了一瓶“红梅”牌通化红葡萄酒。妈妈看到女儿为自己准备这么丰盛的生日晚宴，高兴得眼里闪出了激动的泪花。

正当妈妈看着桌上这美味佳肴出神时，女儿又用磁盘

端出一个热气腾腾五颜六色的生日蛋糕。玉米面制成的金黄色的桃型糕底象征健康长寿；四周镶嵌的 39 粒红樱桃，象征着母亲走过 39 年人生旅途风采依旧；上面用灯笼果编织的绿色花环象征着母亲青春常在；摆放在中央的用西红柿雕成红心，代表着妈妈献身党的教育事业的精神永放光芒。妈妈被女儿巧制的生日蛋糕深深地感动了，她久久地凝视着这散发着玉米和瓜果芳香的生日蛋糕，思绪万千：三年前的一个深秋，她去女儿的初级中学开家长会。女儿期中考试有五科成绩不及格，总分排到初三年级的倒数第七名。当时，把她的肺都要气炸了，回到家生平第一次打了女儿一个嘴巴。女儿顶了她一句：“你一天长在小学校，什么时间管过我。”说完便跑出家门了。找了半宿，才在小河对面的大柳树下把她找回来。从此，每天晚间妈妈都坐在桌前为女儿辅导功课，期末考试时她的各科成绩都有很大的提高。后来是芝麻开花节节高，初中毕业时以优异的成绩考取了县重点高中。

“妈，你还愣什么！快切蛋糕啊！”她拿着水果刀切了两块蛋糕，放在女儿碟中一块，又放在自己碟里一块。娘俩一边吃蛋糕一边说笑着，时而，也夹杂着女儿甜美的歌声：“祝你生日快乐！祝你生日快乐……”

为父母过生日是子女对父母关心的最直接的表示，也是子女和父母沟通的一种最好的手段。那么，子女应当怎样祝贺父母的生日呢？

（一）亲手为父母做一次生日晚餐。

目前，一般家庭的经济条件都比较宽裕，父母过生日时，带着孩子到饭店里去聚一聚，已是习以为常的事了。但是，父母过生日时，子女亲自下厨力所能及地为父母做上几样可口的饭菜，以此来庆贺父母的生日更是别有情趣的。这表明子女通过自己的劳动给父母做的不单纯是饭菜，饱含在饭菜里面的是子女对父母深深的情意。这情意既能打动父母的心，又能更好地沟通子女和父母之间的关系。

于竹从上高中时起，每年在爸爸和妈妈过生日时都要亲手为他们做些好吃的。尽管她做的不好，但爸爸妈妈吃起来也觉得格外的香。为此，每次去奶奶家，她都要到厨房里留心看姑姑怎样做饭菜，想偷学点手艺，在爸爸妈妈过生日时好露一招。

今年上高三了，又赶上爸爸要过生日，她准备好好为爸爸庆贺庆贺，心想以后考上大学在外地读书就没有机会了。那天，她向老师请假早回来一会儿。只做了爸爸平常最爱吃的两样菜：一盘是和姑姑新学来的盐水大虾，一碗是葱丝鸡蛋羹。这次，她在生日蛋糕上下了不少功夫。晚宴开始后，她把摆在桌中央生日蛋糕上盖的淡粉色的大方餐巾纸掀开，露出一盘精致的生日蛋糕：果盘中心是一块梅花状的水点；四周围绕的是四只用熟鸡蛋雕制的天真可爱的玉兔，玉兔嘴里叼一片用青萝卜制成的翠绿的竹叶。于竹先斟满三杯葡萄酒，在与爸爸妈妈碰杯痛饮前，她先给爸爸唱了一曲“祝您生日快乐”。喝过酒之后，她请爸爸妈妈坐下。然后兴致勃勃地为他们解释蛋糕的寓意：“今天是爸爸四十六岁的生日，爸爸又是属兔的，所以那四只玉兔

代表爸爸走进人生的四十个春秋，中间的梅花代表着妈妈，这是取自妈妈的名字韩梅，玉兔口衔的竹叶代表本人，它也取自我的名字于竹。我正式命名蛋糕为三心相印，我想爸爸妈妈一定会赞成吧。”

(2) 为爸爸妈妈唱一首深情的歌。

上幼儿园或上小学的时候，孩子在爸爸妈妈面前唱几首歌是常有的事。上初中或高中后，孩子就很少当父母的面唱歌了。如果在爸爸和妈妈的生日庆典上，在亲朋等众人面前能为爸爸和妈妈唱一首歌，对他们会是一种极大的精神安慰，或许这首歌就能成为沟通子女和父母心灵的一个纽带。

高禄是高三的学生了，他是市三好学生，又是学校闻名的通俗歌曲演唱的校园歌手。可是自从他长大后，父母再没听他唱过歌。在妈妈生日的那天晚间，他从餐桌上站起来，面对着妈妈鞠了一个九十度的躬，接着非常激动地说：“我已经 18 岁了，感谢妈妈十八年来的养育之恩，没有妈妈的培养就没有我今天的一切。我想借机为妈妈献上一首《妈妈的吻》，以表达我对妈妈的衷心感谢！”于是，他开始深情地唱道：“妈妈我想对您说，话到嘴边又咽下，妈妈我想对您笑，眼里却点点泪花……”唱着唱着，他的面颊流下两行热泪，爸爸妈妈的眼睛湿润了，在坐的叔叔阿姨的眼睛也湿润了。

(3) 亲手为爸爸妈妈做一件生日礼物。

有的青少年在爸爸妈妈过生日的时候，总要想着给买些小礼物，以表对父母生日的祝福，这的确是一种好的形

式。但是，如果子女能亲手为爸爸妈妈做一件生日礼物，那就更会意味深长了。因为子女为父母制作生日礼物的过程，就是对父母爱的一种流露，父母也会为子女想到他们的生日而感到欣慰。子女亲手为父母制作的小礼物中，凝结着他们的劳动，也凝结着他们对父母的爱。每当父母看到子女为他们制作的小礼物时，就犹如看到了自己的子女，它会伴着父母度过人生最美好的时光。

戴友霞读完博士后又在美国工作了六年，但大洋彼岸已退休的年迈的母亲身边，仍珍藏着她留给妈妈的生日礼物。

戴友霞兄弟姐妹四人，父母均是小学教师，那个年月，靠两个人的微薄工资维持家庭生活，还要供四个孩子上学念书，处境也够难的了。四个孩子从懂事时起，只记得他们每人过生日时，都能吃上妈妈给煮的一个鸡蛋。可从没看过爸爸妈妈自己过生日。

戴友霞上高一的时候，有一个星期日，她向妈妈要了二元钱到商店买块黄布，自己又从箱子里找些旧棉花。从那天起，妈妈发现她每天晚上学习完，都要关上门，等妹妹睡着后，她再做一会儿针线活。一连十几天过去了，她天天如此。那时，妈妈除照顾他们几个吃饭外，晚上还要备课，批改作业，根本顾不上看孩子都做些什么。

一天下午，戴友霞来到妈妈学校，硬向妈妈要了四元五角钱，到市场买了肉和一些青菜。妈妈和爸爸下班后，看戴友霞已把饭菜做好了。桌上放了四盘菜，还给爸爸斟了一盅老白干。弟弟妹妹早已围桌坐好，给爸爸妈妈留了两

个空位置。待妈妈爸爸入席后，还没等问个究竟，四个孩子已高声唱起祝贺生日快乐的歌曲，这时妈妈爸爸才意识到孩子们是在庆贺妈妈的生日。

吃过饭，戴友霞收拾完碗筷，又到她和妹妹屋里取出一个布包，当着大家的面打开了。原来，里边是一只布老虎和四只小虎崽。黄色的虎身，用黑丝光线绣的斑纹、眉、眼和须，用红色丝光线绣的嘴巴。还有两只竖起的耳朵，和一条上卷的大尾巴。那只大老虎栩栩如生，四只小虎崽活泼可爱。因为妈妈是属虎的，那只大老虎代表妈妈，四只小虎崽就是他们兄弟姐妹四人。爸爸风趣地说：“再做一只虎，咱家就成虎窝了。”爸爸的话逗得大家哈哈大笑起来。

戴友霞整整用了十八个夜晚，一针针一线线精心制作成那五只布虎。许多年过去了，他们兄弟姐妹四人都读完了大学，也都成家立业了。现在家里只剩下爸爸妈妈了。这些年，他们家几次改善居住条件，搬了几次家。扔掉很多破旧东西。但是，不管爸爸妈妈搬到那里，首先想到的就是带上那几只布虎，因为他们知道，这实际带上的是女儿爱父母的心。

病房静悄悄

——父母生病时应怎样做

已是深夜十二点了，手术已一天多的爸爸刚刚合上眼。

两个点滴瓶分别向爸爸的血管里输着血浆和药物。病房静悄悄的，静得让人感到像有些不敢用力呼吸似的。叶雪枫的视线一直落在那瓶血浆上，看着一滴滴殷红的血液通过透明的输液管不停地流进父亲的血管。当他把视线又转向爸爸的脸上时，发现他那苍白的面孔上堆满了皱纹，和他四十五岁的年龄有些不相称。看着爸爸手术后的瘦弱的躯体，叶雪枫不由得心中一阵酸楚，大颗大颗的泪珠，落到了爸爸的被角上。

叶雪枫不满周岁时，病魔夺走了他年轻的母亲。年龄不过三十岁的父亲屎一把尿一把地将他拉扯大。他三岁时，父亲下地干活就把他放到地垅沟，干一段活儿再把他抱过去。那时父亲正当年，长得眉清目秀，脾气又好，提媒的人不断。父亲怕娶了后娘儿子受气，所以就没有续弦。他上小学时，学校离屯四里地，父亲天天早晨送，晚上接。三年级时，他渐渐长大了，可以和同村的小朋友一起上学了。但每天放学时，父亲都早早地站在村口迎接他。不管生活多么困难，父亲隔三差五总要设法去供销社买一斤饼干，给他当零食吃。

上初中后，因学校离家远，同学们都住集体宿舍。如果星期六晚上他没回家，星期天早晨父亲准要步行20多里地到学校来看看儿子，不是给儿子送张烙饼，就给送碗饺子。一次儿子得了肺炎在乡卫生院住了三天，父亲在病房守护36小时都没合眼。

叶雪枫从小就爱学习，初中三年级的时候，家庭的经济条件改善多了。无论是吃的还是穿的，父亲把他照料得

心满意足的。临中考前的二十多天，学校放假让同学们回家复习。那些天晚上他学到什么时候，父亲就陪到什么时候，学饿了，父亲就给他做碗面条或打几个荷包蛋什么的，他们爷俩经常是12点后才睡觉。

中考发榜那天，叶雪枫考了641分，在全县排第一名。乡长代表乡政府到他家来祝贺。可把父亲乐坏了，逢人便说：“我儿子有出息，为我争气了。”开学前，他为儿子准备了新铺盖，并且一直把儿子送到了县高中。现在儿子已升入高中三年级了，还有两个月就要考大学了，父亲惟一的愿望就是儿子能上大学。

寒假时，叶雪枫发现父亲身体日趋消瘦，陪他到卫生院看过一次，没检查出什么毛病。开学临返校那天，叶雪枫在汽车站还嘱咐父亲多吃些好的，一定要保重身体。开学三个多月了，因学习非常紧张，他总也没回家。但每周都要给父亲写封信问寒问暖。前天，乡亲们把父亲送进县医院，手术前才通知叶雪枫。他见到父亲后，趴在父亲的怀里痛哭了一场。

天发亮了，父亲慢慢地睁开眼睛，用微弱的声音对儿子说：“都熬两宿了，快睡一会儿吧？”当儿子趴在他的床头入睡后，他把自己的棉袄披在儿子身上。还用手轻轻地抚摸着儿子的头发，脸上现出了笑容。

叶雪枫在医院护理了16天，父亲就能下床活动了。说什么也不让儿子继续留在医院了，他不得不返回学校复习去了。一个月后，父亲出院时，儿子把他送回了家。

高考结束后，叶雪枫收拾好行李，乘第一班车便赶回

家去。下车后见父亲拄着棍又在村口迎接他。到家后来不及休息，他便屋里屋外地干起活来：放秋垅、拉土合泥、抹墙、扒炕，家里该干的活儿全干完了。剩下的时间，他天天陪父亲去河边散步，绞尽脑汁为父亲做些可口的饭菜。每天晚上，爷俩有说不完的话，父亲最爱听儿子从天文地理讲到古今中外的历史变迁，儿子也恨不得把多年学到的知识一股脑儿地都讲给父亲听。

一天，邮递员把录取通知书送到了叶雪枫家。父亲拆开信封一看，儿子被北京某重点大学录取了。这次，他没有像儿子考上重点高中时那么激动，显得十分平静，对儿子说：“我们叶家终于出了一个大学生。”

如果父母生病、住院后，一般都渴望得到子女的关心和照料，从心理上得到安慰。他们虽然在病中希望子女能为自己提供某种方便，但当他们看到子女被自己所拖累，心中也会感到不安和痛苦。

照料生病的父母是作子女应尽的义务，也是关心父母的表现。那么，在父母生病时，子女应当做些什么呢？

(1) 耐心护理父母，帮助父母解脱精神上的痛苦。

父母生病或者住院时，生活上有困难，行动不方便，子女要主动地对父母进行护理，照料他们的起居、服药和打针等，帮助他们度过生病的难关。尤其是病重长期卧床不起的父母，就更需子女耐心地侍候，要时时处处表现出对他们的关心和体贴。用自己对父母孝敬的实际行动消除他们头脑中“久病床前无孝子”的旧观念，使他们能安心养

病，早日康复。

当父母因病痛情绪烦躁时，子女要格外谨慎，在讲话的方式、态度和语调上要比平时更为亲切和蔼。要理解父母因疾病折磨说的某些不恰当的话或出现的某些不恰当的举动。尽可能地帮助父母消除由病痛带来的焦虑和不安。

柏首美原来是父母的掌上明珠，家里的小公主，过着无忧无虑的日子。小学三年级的时候，父亲因车祸早逝。母亲因过度思念父亲，也染上了疾病，求治过多家医院，不但病情没有好转，而且还每况愈下。两年多的时间妈妈已重病缠身，失去了劳动能力。

柏首美上初中后，每天放学都要陪妈妈上医院打针，后来妈妈连去医院的精力也没有了。柏首美在医院一位好心阿姨的帮助下，自己学会了打针，每天就亲自为母亲按时注射。母亲睡觉后，她才开始学习功课，写作业，有时都到半夜 11 点多钟才能睡觉。母亲实在不忍心这样拖累女儿，一天把首美叫到跟前说出自己酝酿很久的打算轻生的想法。女儿听说后，和妈妈抱头痛哭。妈妈心软了，表示要坚强地活下去，女儿心中的一块石头才落了地。为减轻母亲的精神负担，首美有计划地安排了自己的学习时间，在校自习时把作业写完，上学放学或上街买菜的路上背英文单词。在厨房做饭、或为妈妈煎药时看历史地理或读语文、英语课文等。这样，就可以和妈妈一起就寝了。妈妈也放心多了。

柏首美上高一的那个暑假，和同学一块儿跑到五百里远的一个山区为妈妈讨来一个偏方。从此，妈妈的病情有

所好转，可把首美高兴坏了。在她的精心照料下，妈妈的生活已能自理了。上大学的那天，妈妈亲自去车站，送女儿登上南去的列车。列车徐徐地开动了，女儿边擦泪，边用手使劲地挥动着上小学时妈妈亲手为她缝制的那块淡粉色的小手帕……

(2) 承担力所能及的家务劳动。

在一般情况下，父母是不会让子女从事过多的家务劳动的。他们宁可自己累一些，也要为子女提供更多的学习和参加文体活动的时间。父母生病或住院后，子女应主动承担力所能及的家务劳动。这样，既能让父母安心治病，又不会影响正常的家庭生活。一旦因为家务劳动影响了自己的学习，不要因学习成绩暂时下降而痛苦，也不要因受到不明情况的老师的批评而烦恼。更不要把这些事情告诉病中的父母，以免他们为此而伤心。而要学会科学地安排时间，在探索中逐渐做到家务劳动和学习两不误。

项时雨升入高中不久，在林区工作的父亲因伐木不慎造成下肢截瘫而住进了省医院。做为家中惟一劳力的母亲不得不前去护理，这下可苦了项时雨。

县高中离家 20 里路，本来项时雨是住宿生，自从爸爸住院后，他又骑上了初中时用过的那辆旧自行车，变成了天天需往返 40 多里路的通校生了。每天，家中都有一大堆活儿等着他去干，天不亮就起来烧火做饭，还要照顾双目失明的奶奶吃饭、喝水、服药。接着还得喂猪、喂鸡、喂鸭……五点半便准时出发赶路上学。放学后，除重复早晨的劳动外，还要担水、摘菜。由于过度疲劳，有时晚上看

看书便伏在桌上睡着了。

一天，上高中后第一次期中考试的成绩发表了。他的物理、数学和历史三科不及格。当老师念完他的成绩时，只觉得脑袋“轰”地一下，两眼发黑。他由初中时在全年级不出前三名的好学生，到高一时竟降到全年级倒数第五名的差学生。他们村只有他一人考进了县高中，所以，老师和同学谁也不了解他家的困难。发表完成绩后，老师不点名的轻描淡写地批评了他几句，顿时，他觉得无地自容，恨不得一下子能钻进地缝里去。

晚上，奶奶躺下后，他无精打采地坐在桌旁，爸爸的信一直在他的脑际盘旋：“时雨儿：爸爸拖累了你，要咬紧牙渡过难关。你是爸爸生命的火种，爸爸今生只有一个愿望，那就是希望你能考上大学。”

第二天，他又精神振作地上学去了。他以顽强的毅力克服了种种困难，在学校利用所有的课余时间向老师和同学请教不会的问题。劳动的时候，手里干活，脑子里想着功课，就是上下学骑在自行车上也认真思考着学习的事。有时晚上为弄明白一道题可学习到深夜。功夫不负有心人。第二年，爸爸出院回家时，他的名字已列入高中二年级三好学生的光荣榜里。

(3) 合理地安排好学习时间，提高学习效率。

平时，同学们放学后的主要任务是复习功课，所以，多数同学并不了解时间宝贵的含义。父母生病或住院时，以前不曾干过的家务劳动就责无旁贷地落到自己身上了。由于过去没有经验，新插手的家务活要耗掉自己大部分时间。

这样，自然会感到自己的学习时间有些不够用。同时，又因父母生病或住院也会影响自己的情绪，致使产生注意力分散，学习效率降低。所以，在父母生病或住院时，要学会自我情绪调控，保持积极的心境。在此基础上更要学会科学地安排学习时间，因为不可能再像从前那样有那么充足的大块的学习时间，要学会见缝插针，化整为零，巧妙地利用劳动空隙时间进行学习，提高单位时间内的学习效率。要像柏首美和项时雨那样，做到既妥善地安排家务劳动，又不误学习，这样才会使父母安心养病。

妈妈的泪

——父母发生争执时应怎样做

开学一个多月了，魏怀林没回一次家。眼下快到中秋节了，他们高二·四班的男生都想回家看看。说实在的，魏怀林早就想家了，就是心疼那七元九角钱的长途汽车费，不然的话，头一个礼拜就回去了。

八月十四日那天下午没课，魏怀林向班主任老师请了假，背上书包，到汽车站买了票便乘车回家了。每次一进院就听见妈妈提高嗓门和爸爸有说有笑的。爸爸是村民办小学教师，但在家吃粮不管事，妈妈主持家务，家里有个什么开销，都得妈妈拍板定案。妈妈虽然有些厉害，但是讲理，从不和爸爸胡搅蛮缠的。魏怀林懂事后，从没见过爸

爸和妈妈闹别扭。村里人都羡慕这个和和美美的日子。

魏怀林进屋后，见爸爸妈妈都很平静，但往日的热情不见了，心中觉得不大对劲。吃完饭，他早早地就回到西屋躺下了。当他朦朦胧胧快要入睡时，忽然，东屋传来父母



的拌嘴声，隔一会儿又传来妈妈低低的哽咽声。本想过去解劝解劝，又一想，自己都这么大了，过去后会使父母难为情的。夫妻间出点小矛盾算不了什么，明天早晨就好了。想到这里，他翻了个身，很快就睡着了。

魏怀林一睁眼睛天已大亮了。他家有个习惯，每年中秋节早晨都吃饺子，大清早妈妈就在厨房里剁馅子。今天早晨怎么不见妈妈的动静。这时爸爸走进来说：“昨天夜里你妈生气走了，我撵到村头，怎么劝她也不肯回来，可能去你姥家了。大过节的，你快去姥姥家把妈妈接回来。”

离姥姥家七里路，因路面不平，魏怀林骑自行车走了半个多小时。妈妈正在北屋蒙头睡觉，还没有起床。他好说歹说妈妈才跟他回来了，走一道哭一道。当问到和爸爸为什么吵嘴时，她一声不吭。到家后，三口人闷闷不乐地包完了饺子，吃完饭又各干各的去了。

魏怀林到学校找到了爸爸，问了好半天，爸爸才说出

了因由。原来，八月十三那天，家里那口二百多斤的肥猪卖了九百多元钱。本来说是要用这钱给妈妈买只金戒指的，可是爸爸把卖猪钱从收购站取回来，叔叔有急事需用钱，就暂时把这钱借去了，答应过了节就还回来。妈妈就为这事，和爸爸第一次闹翻了脸。

在学校魏怀林给舅舅打了电话，说家中有事让他下午来一趟。三点多钟舅舅果然来了，魏怀林催妈妈下地去厨房炒几样菜，又给爸爸和舅舅打开一瓶“红高粱”酒。吃过晚饭，气氛有些缓和。魏怀林又张罗打扑克，他和舅舅对主，让爸爸和妈妈对主，越打情绪越高涨，结束前，妈妈和爸爸又恢复了正常，早就把赌气的事儿忘到脑后去了。

晚上，舅舅临走前问外甥找他有什么事，魏怀林做个鬼脸，笑着说：“你的任务完成了，可以走了。”爸爸在一旁开了一句玩笑：“你外甥上高中后还真有了不少鬼点子。”从这句话中，妈妈也领悟了儿子调舅舅来的意图了。也接着说了一句：“还不是有什么爹就有什么儿子！”

晚间，妈妈炒了一大锅瓜子，三口人一边看电视一边嗑瓜子。看了一会儿，魏怀林关了电视就跟爸爸妈妈侃了起来。一会儿给他们讲老鼠的洞门为什么朝南开；一会儿又给他们讲蝙蝠睡觉时为什么要头朝下挂在树上。逗得爸爸妈妈把肚子都笑疼了。后来，他又给爸爸妈妈出了一道脑筋急转弯的问题：“一个人正走在独木桥的中间，两边各站一只狼，最后这个人真的过去了，要求回答这个人是怎么过去的？”爸爸妈妈互相看了一眼，正在不知所措时，他自己说出了答案：“是被咬死后叼过去的！”爸爸妈妈又捧

腹大笑起来。

晚十点多钟，叔叔骑着摩托车带着婶婶从县里回来。说因买的那批化肥货未到，没有付款。就和婶婶到百货大楼去了，给嫂嫂选了一枚金戒指。说着婶婶从皮包里取出个小红布包，里面装着的是七克重的双马蹬的金戒指。婶婶说用了910元钱，随手把剩下的87元钱也递给了嫂嫂。

叔叔他们走后，妈妈戴着那只双马蹬的金戒指，得意地对爸爸说：“这是咱们的传家宝，是留给儿媳妇的。”听过妈妈的话，儿子笑了，低下了头。

劝解父母吵架也是子女关心父母的一种表现。当父母发生争执时，作子女的怎样帮助父母进行和解呢？

(1) 在父母双方僵持不下时，主动做和解工作。

有时父母因为一点儿小的矛盾，发生了争执，双方均不肯让步。如果僵持下去，可能会造成公开的吵架，甚至使情感破裂，闹到要离婚的程度。这时子女要主动上前去做和解工作，因为子女在父母中间始终处于被爱护、被关心的特殊地位，他们是联系父母情感的纽带。他们具有家庭其他成员无法代替的优势，有利于做父母的工作。只要子女把道理说清楚，父母是会听劝告也能尽快和解的。

邢天勇上高三后，天天在校上晚自习，九点多钟才能到家。一天，他在走廊里就听到父母在大声争吵。进屋后，父母像没看见他似的，反而吵得越来越凶了。他放下书包，先把父亲推到厨房里说：“爸爸，你和妈吵得这么厉害，让邻居听到影响多不好啊！再说，也得给我留点面子，别人

会误认为在父母吵架时，我都这么大了还无动于衷，还像个高中生吗？”爸爸觉得儿子说的有道理，就不再说什么了。谁知爸爸不吱声了，妈妈倒来劲了，直逼厨房，继续大声地吵。儿子又把她拉进卧室说：“爸爸听我劝说都不吵了，妈妈平时最讲道理，听儿子的话，先别吵了，消消气，一会儿我给你们评评理。”在儿子的劝说下，妈妈也就不吵了。但是，屋里的气氛仍很紧张。儿子故意提高声音说：“明天还要模拟考试，有吃的吗？肚子饿了，一会儿还得看书呢！”妈妈听儿子这么一讲，马上到厨房做饭去了。接着，爸爸也下厨和往常一样当上妈妈的下手。吃完饭，爸爸妈妈虽然仍不讲话，但情绪有些缓和。邢天勇心平气和地讲：“爸爸妈妈，我和你们商量个事好不好，再过三个月我就高考了，这段时间你们有什么事好好商量不行吗？吵架既影响你们的身体，也影响我的学习。”爸爸说：“都怪我脾气不好，下次不吵了，”妈妈看了爸爸一眼说：“看在儿子的面子上，下次不管你怎么吵，我也不会理你了。”儿子高兴地说：“爸爸妈妈真好！”

(2) 父母吵过后感到后悔时，子女要主动圆场。

有时父母吵完架都感到很后悔，但出于爱面子、自尊心的作用，谁也不愿先开口讲话。有时他们心想，原来当着子女的面吵得气势汹汹的，如果谁先主动和对方说话不就等于服输了，好像比对方矮半截似的。由于不好意思，就出现了这种下不来台的局面。这时，就更需要子女及时做父母的和解工作。要学会暗中巧妙周旋，创造各种机会为父母搭桥，使他们尽快下台阶言归于好。

武学礼都上初中了，爸爸和妈妈还经常发生口角。过后就是消气了，还是谁也不理谁。有时一个星期谁也不肯和谁说一句话。有天晚间，武学礼正在房间里看书，不知为什么父母又吵了起来。当他学习完到卫生间去洗脸时，心里就琢磨如何才能让爸爸和妈妈打开这沉闷的僵局。突然心中有了点子，于是，他在房间里喊：“哎呀！肚子疼死了！”爸爸妈妈急忙跑进他的房间，见儿子双手捂着肚子，脸上带着痛苦的表情。爸爸马上吩咐妈妈：“赶快去找胃药。”妈妈也说一句：“你去倒杯开水。”不一会儿妈妈拿来了药，爸爸端来了水。这时，爸爸妈妈去小厅里打电话。借机他把药片放到了枕头下。只听爸爸问妈妈：“上市医院还是去省医院？”儿子听到后在屋里说：“不用去医院啦！刚才吃过药已经不痛了，现在我想睡觉。”爸爸妈妈又进来，看儿子平稳多了，说：“睡吧！半夜要再疼，就喊我们一声，好去医院。”儿子侧过身去，装作睡觉了。他们出去后，爸爸对妈妈说：“以后咱们可别吵了，儿子可能是听了我们吵架情绪不好，发生胃痉挛了。”妈妈笑着说：“还不怪你。”武学礼躺在床上听着父母的对话，用双手紧紧地捂住嘴，差点笑出声来。

（3）从一方入手，使父母尽快和解。

在父母发生争吵后，往往还会有这样的情况：一方早已消气了，诚恳地想要和好，可另一方却怒气未消，仍在火头上。它会使家庭还笼罩着不和谐的气氛。这时，子女把工作的重点放在尚未消气的一方，要讲究方法，策略地将对方急于和好的愿望的信息传递过去，但也要取得愿意

求和一方的支持。孩子的感化在父母间的沟通中会起很大作用。子女几经劝说，父母很快就会和好如初的。

邱玉香家离她们高中只有一里多地，可同学都习惯带饭。一天中午，天太热了，她在学校吃过午饭没什么事，骑上车准备回家烧点热水洗洗头。当她路过村西头家里那块菜园时，见妈妈正提着筐，沿着黄瓜架在摘黄瓜。那时黄瓜刚下来，一垅摘不了几根，得走五六垅才能摘上一筐底黄瓜。前天中午回来，也正赶上父母在这里摘黄瓜。她把车子往园子门前一放，就过去帮妈妈摘黄瓜。边摘边问妈妈：“爹今天怎么没来帮你摘黄瓜？”妈妈看了女儿一眼说：“你爹在屋里憋气呢！”女儿说：“爹又咋地啦！”妈妈说，刚才她叫爹来园子摘黄瓜，爹说前天刚摘过没长成现在吃都糟蹋了，过几天长大再吃更好些。妈妈说，家就这么几口人，等大批下来都吃不过来，莫如趁早还吃个新鲜。就说这么几句，爹就不乐意，上来脾气了。说什么他老了，说了不算了。还当妈面气得摔一个茶碗。过一会儿，妈妈又叫他来，他还在那生闷气，根本没理睬妈妈。听过妈妈的讲述后，邱玉香又问：“爹的脾气咋这么大呢？”妈说：“这还好多了呢，年轻时要和他拌次嘴，半个月都不理你！”

娘俩摘完黄瓜，女儿到小铺买张干豆腐和一斤散装白酒。妈妈拌好了黄瓜菜，女儿端到桌上。连忙叫父亲：“爹快起来吃饭吧！我妈惹你生气都给你赔礼了，这不还给你买了一斤白干呢！”她爹从炕头起来后，磨磨蹭蹭地走到桌前，端起酒杯抿了一口说：“不给我赔礼她也没那本事。”说完他的脸就多云转晴了。

青少年社交心理自测

青少年朋友在日常生活中，常以“人缘好”或“人缘差”和“善于社交”等来评价一个人的的人际关系状况和社交能力。社交心理测验就会对一个人的交往状况和社交能力作出评价。

下面，我们向青少年朋友介绍一组社交心理小测验，它可以帮助你在游戏中了解自己的人际交往状况和社交能力。测验的结果可能是令人鼓舞的，也可能是令人沮丧的。不过没关系，因为一个人的人际交往状况和社交能力都不是一成不变的。如果测验的结果令你满意，那就请发扬光大；如果测验的结果令你不满意，那就请你注意改善人际关系状况和提高社交能力，美好的未来正向你招手。

一、人际关系测验

请你根据自己的实际情况，认真考虑下列问题。然后，请在 A、B、C 三项中，选出最符合你的一项。

1. 每到一个新的场合，我对那里不认识的人，总是：

- A. 能很快记住他们的名字，并成为朋友。
- B. 也想如 A 中所述那样，但很难做到：
- C. 不想结交朋友，喜欢一个人打发时光。
- 2. 我想结识朋友的动机是：
 - A. 认为朋友能使我愉快。
 - B. 朋友们喜欢我。
 - C. 能帮助我解决问题。
- 3. 我和朋友交往时持续的时间多是：
 - A. 很久、时有来往。
 - B. 有长有短。
 - C. 情况不断变化。
- 4. 我对曾在物质上或精神上帮助过我的朋友总是：
 - A. 非常感激并时常向朋友提及此事。
 - B. 认为这是应该的，不必客气。
 - C. 时过境迁，抛在脑后。
- 5. 我在生活中遇到困难或发生不幸时：
 - A. 了解情况的朋友，几乎都曾安慰帮助我。
 - B. 知己的朋友来安慰帮助我。
 - C. 几乎没有朋友登门。
- 6. 我和那些气质、性格、生活方式不同的人相处时总是：
 - A. 适应较慢。
 - B. 很难适应。
 - C. 很快适应。
- 7. 我对异性同学：

- A. 十分必要情况下才接近他们。
 - B. 几乎没交往。
 - C. 正常交往。
8. 我对同学、朋友的劝告或批评总是：
- A. 能接受一部分。
 - B. 难以接受。
 - C. 乐意接受。
9. 我在对待同学的生活、学习等方面喜欢：
- A. 赞扬他们的优点。
 - B. 批评他们的缺点。
 - C. 既赞扬优点又批评缺点。
10. 在我情绪不好、学习忙时，同学求助时：
- A. 借口推辞。
 - B. 拒绝。
 - C. 尽力帮助。
11. 我喜欢和下列人交往：
- A. 上司。
 - B. 诚实、善良的人。
 - C. 与自己相同或比自己低的人。
12. 当我生活、学习遇到困难时：
- A. 向来不求人。
 - B. 很少求人。
 - C. 经常求人。
13. 我结交朋友的途径是：
- A. 别人介绍。

- B. 在各种场合中接触。
- C. 经长时间了解而结交。
14. 如果我的朋友做了使我不愉快的事：
- A. 以牙还牙。
- B. 宽容、谅解。
- C. 敬而远之。
15. 我对朋友的隐私总是：
- A. 感兴趣、热心传播。
- B. 漠不关心。
- C. 有时感兴趣、传播。

· 记分

题 号	得 分	答 案	A	B	C
1			1	3	5
2			1	3	5
3			1	3	5
4			1	3	5
5			1	3	5
6			3	5	1
7			3	5	1
8			3	5	1
9			3	5	1
10			3	5	1
11			5	1	3
12			5	1	3

题 号	得 分	答 案	A	B	C
13			5	1	3
14			5	1	3
15			5	1	3

把你各题选项得分相加得出总分。

• 评价

①15~29分：人际关系很好。

②30~57分：人际关系一般。

③58~75分：人际关系较差。

二、第一印象（首因效应）测验之一

（本测验只适合男性）

请你根据实验情况，认真考虑下列各题。然后，请在A、B、C三项中，选出最符合你的一项。

1. 我和朋友一次会面时的表情是：

A. 自然大方，热情诚恳。

B. 大大咧咧，漫不经心。

C. 心情紧张，羞怯拘泥。

2. 在和朋友最初见面的几分钟内，能很快发现自己和他们的共同点或感兴趣的话题：

A. 既快又准。

- B. 一直未发现。
- C. 很久才能发现。
- 3. 我和朋友谈话时坐的姿势是：
 - A. 双膝并拢。
 - B. 两腿叉开。
 - C. 二郎腿。
- 4. 我和朋友谈话时，两眼总是盯在：
 - A. 对方的眼睛。
 - B. 另外的人或物。
 - C. 低头摸自己的钮扣。
- 5. 我和朋友谈话话题的选择是：
 - A. 双方感兴趣的。
 - B. 对方感兴趣的。
 - C. 自己感兴趣的。
- 6. 我和朋友谈话的时间分配是：
 - A. 对等。
 - B. 对方多于自己。
 - C. 自己多于对方。
- 7. 我谈话的声音接近：
 - A. 很低，对方难以听清。
 - B. 温和而低沉。
 - C. 高亢宏亮。
- 8. 我与朋友谈话的手势动作：
 - A. 偶尔用。
 - B. 不用。

C. 经常用。

9. 我与朋友谈话的发音速度是：

A. 连珠炮。

B. 慢腾腾，上句不接下句。

C. 节奏适度，吐字清楚。

10. 当朋友谈及我不感兴趣的话题时：

A. 打断他的谈话。

B. 沉默或不耐烦。

C. 认真听，从中发现兴趣。

11. 经过初次见面交谈，我能对朋友的言行、知识和能力方面做出积极的评价：

A. 不能。

B. 不确定。

C. 不能。

12. 我和朋友约定下次见面的时间、地点由：

A. 对方提出。

B. 双方均未提出。

C. 自己提出。

• 记分

题 号	得 分	答 案	A	B	C
1			5	1	3
2			5	1	3
3			5	1	3
4			5	1	3
5			3	5	1
6			3	5	1
7			3	5	1
8			3	5	1
9			1	3	5
10			1	3	5
11			1	3	
12			1	3	5

把你在各题选项中得分相加得出总分。

• 评价

①47~60分：第一印象好。

你的举止有度，给人留下最佳印象。别人认为你温文尔雅，和蔼可亲。

②23~46分：第一印象一般。

你有令人喜欢的一面，不会给人留下不好的印象。但你对人的吸引力不强，缺乏魅力。

③2~22分：第一印象不佳。

你的举止行为容易使人产生误解，应注意改进之。

三、第一印象（首因效应）测验之二

（本测验只适合女性）

请你根据实际情况，认真思考下列各题。然后，请在A、B、C、D四项中，选出最符合你的一项。

1. 我的发式为：
 - A. 中间分开。
 - B. 向左或向右分开。
 - C. 没有分缝。
2. 我的声音接近于：
 - A. 很尖的声音。
 - B. 宏亮的声音。
 - C. 低沉的声音。
 - D. 普通的声音。
3. 看自己照片时，感到：
 - A. 照得不错。
 - B. 不像自己。
 - C. 一般。
 - D. 感到讨厌。
4. 与人讲话时，我的眼睛盯住对方：
 - A. 嘴巴。
 - B. 眼睛。
 - C. 脸部。
 - D. 其他部位。

5. 坐在椅子上时，我的姿势是：
 - A. 两腿叉开。
 - B. 二郎腿。
 - C. 脚跟拢齐。
6. 笑的时候，鼻子和嘴唇之间显露出横向皱纹。
 - A. 一根横长的皱纹。
 - B. 短皱纹。
 - C. 无皱纹。
7. 我左手的指甲是：
 - A. 长而脏。
 - B. 短而清洁。
 - C. 修长美丽。
8. 在拥挤的公共汽车内，碰到别人对自己不礼貌的举止。
 - A. 常碰到。
 - B. 1~2 次。
 - C. 没有。
9. 有过被长辈认为心眼坏的事：
 - A. 没有。
 - B. 1~2 次。
 - C. 常有。
10. 看过男青年和别人幽会和打招呼的事。
 - A. 2~3 次。
 - B. 1 次。
 - C. 没有。

11. 照镜子发现自己的牙是：

A. 蛀牙或脏而黄。

B. 洁白。

C. 不太整齐。

12. 与人说话时，我的手势：

A. 没有。

B. 打手势。

C. 有手捂嘴巴。

• 记分

题 号	得 分	答 案	A	B	C	D
1			1	3	5	
2			1	5	1	5
3			5	1	3	1
4			1	5	3	1
5			5	3	1	
6			5	3	1	
7			1	3	3	
8			5	3	1	
9			5	3	1	
10			5	3	1	
11			1	3	5	
12			3	5	1	

把你在各题选项中得分相加得出总分。

• 评价

①54~60分：最佳第一印象。

第一印象强烈、有魅力，令人难以忘怀。

②40~53分：良好第一印象。

第一印象较强烈，平易近人，讨人喜欢。

③26~39分：一般的第一印象。

第一印象平淡，但不会给人留下坏印象。

④12~25分：较差的第一印象。

第一印象不佳，令人惧怕。

四、社交能力测验

请你根据自己的实际情况，认真思考下列问题，符合自己情况的回答“是”，不符合自己情况的则要回答“否”。

1. 你喜欢参加社交活动吗？
2. 你喜欢结交各行各业的朋友吗？
3. 你常常主动向陌生人做自我介绍吗？
4. 你喜欢发现别人的兴趣吗？
5. 在你回答有关自己的兴趣等问题时感到为难吗？
6. 你喜欢组织大型活动吗？
7. 你愿意做会议主持人吗？
8. 你与有地方口音的人交流有困难吗？
9. 你喜欢在正式场合穿漂亮的衣服吗？
10. 你喜欢在宴会上致祝酒辞吗？
11. 你喜欢与不相识的人聊天吗？

12. 你喜欢在元旦联欢会上扮演圣诞老人吗?
13. 你在文艺晚会上扮演过逗人笑的丑角吗?
14. 你喜欢成为联欢会上的核心人物吗?
15. 你是否为自己的演讲水平不佳而苦恼过?
16. 你与语言不通的外国人在一起感到乏味吗?
17. 你与人谈话时, 喜欢掌握话题的主动权吗?
18. 你与地位低于自己的人谈话时是否轻松自然?
19. 你希望别人对你毕恭毕敬吗?
20. 你在酒水供应充足的宴会上是否借机开怀畅饮?
21. 你是否因饮酒过度而失态?
22. 你喜欢倡议共同举杯吗?

• 记分

题 号	答 案
1	是
2	是
3	是
4	是
5	否
6	是
7	是
8	否
9	是
10	是
11	是

题 号	答 案
12	是
13	否
14	是
15	否
16	否
17	是
18	是
19	否
20	否
21	否
22	是

与上表答案相符的得1分，否则得0分。然后将22题得分相加求出总分。

• 评价

①17~22分：在各种场合表现大方得体，从不拒绝广交朋友的机会。是社交活动中倍受欢迎的人。

②11~16分：在多数社交活动中表现出色，但有时缺乏信心。

③5~10分：由于羞怯或少言寡语，在社交场合没有表现出足够的信心，有时显得局促不安。

④4分以下：不喜欢任何形式的社交活动，被视为古怪的人。

五、人际合作能力测验

请你根据自己的实际情况，认真考虑下列问题。然后，请在 A、B、C 三项中，选出最符合你的一项。

1. 如果学校决定在晚间举行一次演讲会邀你参加，而晚上你必须完成作业，你会：

- A. 立即接受邀请。
- B. 同意去，要求改休息日。
- C. 以学习为由拒绝。

2. 你上课时，邻居来电话让你回家，说暖气工来修暖气，而父母又上班了，你应：

- A. 立即回家。
- B. 打电话通知父母回来。
- C. 告诉水暖工明天再来。

3. 和你学习竞争激烈的同学向你借一本复习参考资料时：

- A. 立即借给他。
- B. 同意借他，但说此书用处不大。
- C. 说此书已丢失。

4. 如班级一位同学因家有事要与你换值日的时间：

- A. 马上应允。
- B. 说回家和家长商量。
- C. 拒绝调换。

5. 你骑车回家，半路遇见同学的车坏了：

- A. 帮助修车。
- B. 说帮他找别人帮助修理。
- C. 装做没看见。

6. 如果在你放学要回家时，有的同学请求你暂时留在教室帮他辅导功课：

- A. 立即同意。
- B. 答应第二天辅导。
- C. 拒绝。

7. 如果有的同学去医院探病人，要求你把自行车给他送家去：

- A. 立刻同意。
- B. 找借口劝他找别人。
- C. 拒绝。

8. 填毕业报考志愿时，有的同学要和你报相同学校，要求你给介绍情况：

- A. 马上同意。
- B. 答应他的请求，但你说不了解情况。
- C. 拒绝。

9. 你的期末复习题提纲做得很好，有的同学要向你索取：

- A. 立即复印。
- B. 不重视。
- C. 拒绝。

10. 如果你假期参加外语补习班，学了很多新知识：

- A. 告诉同学。

B. 泛泛地说一些。

C. 保密。

• 评价与解释

①全部回答 A。

善良有爱心的人，警惕被别有用心的人所利用。

②大部分回答 A。

善于合作，同时也希望得到别人的帮助。

③大部分回答 B。

以自我为中心，有困难时很难得到别人的帮助。

④大部分回答 C。

是位名副其实的孤家寡人。

责任编辑 孙慧平

封面设计 王爱宗



ISBN 7-80604-666-6



9 787806 046661 >

ISBN 7-80604-666-6

Z·36 (全套定价 228 元) 定价: 7.60 元