第一图书网, tushu007.com

<<做了这些事人生就会不一样-80种巧妙与同>>

图书基本信息

书名：<<做了这些事人生就会不一样-80种巧妙与同学相处的技巧与方法>>

13位ISBN编号：9787512704572

10位ISBN编号：7512704577

出版时间：2012-8

出版时间：中国妇女出版社

作者：余苗

页数：213

字数：157000

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：http://www.tushu007.com

前言

找到你的支持者从小学、初中、高中，到大学，我清高自傲，受萨特的影响，信奉“他人即地狱”，很少与同学交朋友，沉湎在自我的世界，虽然孤单，好在一路有爸爸妈妈宠着我陪伴着我，倒也不至于寂寞。
随着年龄渐长，当父母越来越老，自己需要承担的责任和义务越来越多，再也不好意思向他们提要求的时候，我才真正体会到朋友的重要性。
端坐在香山脚下的我，再回首时，才意识到，学校本身就是社会组成的一部分。
以前老师和父母总是说要我们“走入社会”，那时总觉得学生时光离社会太遥远，殊不知学校也是社会的一个层面。
其实，人生下来就成了社会的一部分，我们从生到死，始终生活在社会之中。
而我做学生时，却选择逃避，把自己封闭在象牙塔里，封闭在以自我为中心的小世界里，不愿勇敢面对社会。
和很多人一样，我内心高傲外表腼腆，刚参加工作时，这种腼腆给我带来了很多麻烦。
这个竞争激烈的社会总是很直接快速地去淘汰一个人。
一个人要想在这种高竞争强度的社会占有立足之地，必须寻求脱颖而出的机会。
而我，害怕跟老板打招呼，羞于表现自己，所以在单位工作了很久，老板也没有注意到我，升职加薪的时候当然也没有我；我不习惯跟同事打交道，很长时间都没有融入同事们的交际圈子，也无人关注我，我总是被孤立……慢慢的，我省悟到：一个人不管念多少书，学多少知识，总是要学以致用，要与人打交道的。
如果在学校的时候就开始培养人际交往能力，你会比同龄人更容易获得自己想要的生活，因为此时的你身边有很多的支持者，他们会一直推着你往前走，走在别人的前面。
好在意识到这些问题之后，我没有继续逃避，而是选择积极主动去寻找新的机遇，与周围的人交流自己对问题的看法。
我从文化公司的前台做起，用业余时间写作，开始只是在论坛发帖，很快就遇到许多志同道合的良师和益友，我主动与他们交流沟通，不断学习充电，提高自己的业务素养，然后做图书编辑，直至现在的专栏写作。
虽然过程很艰辛，但终究我还是走出了孤芳自赏、孤立无援的困境。
我想告诉大家的是，挣脱这种困境的方式只有一个：用一颗真诚的心对待身边所有的人。
俗话说：“要做事，先做人。
”人际关系是人生重要的一堂课，而这堂课学校并没有专门设置，只能靠自己慢慢摸索。
多年的社会经验告诉我：人的能力都是有限的，一个再有能力的人，他的成功也需要众多的支持者，需要家庭的支持、社会的支持、亲友的支持、同事的支持……一个人的支持者越多，就越能帮助他获得更好的发展。
现在我总是听到很多中学生朋友说：“我很孤独，找不到可以交朋友的人。
”“班上的同学都很幼稚，跟他们没什么可聊的。
”“我还是喜欢原来的班级，现在的没劲。
”其实，当他们发出这样的抱怨时，他们的人际交往状况已经出现了问题。
一个不愿与人交往，不敢与人交往，或是不知道如何与人交往的人，又何谈找到自己的支持者呢！
现在的中学生大都是独生子女，很多人家境良好而且父母又比较娇惯，和当初的我一样，总是以自我为中心，不擅长与人打交道，不懂得如何与他人和谐相处，或是在人际交往中错误地认为“自己不求于他人，不需要与他人融洽相处”。
也有些中学生在与同学和朋友交往时遇到挫折和困难，感受不到他人对自己的关心和支持，不知道换位思考，总认为是朋友做得不好，是他们在孤立自己，疏远自己，这其实都是因为他们不懂得如何为人处世造成的。
由于害怕和回避社交，很多中学生的正常学习和社会活动都受到严重影响，他们学习和锻炼社会技能的机会减少，人际交往能力下降，从而产生孤独、封闭的不良心理。

社交恐怖症已成为阻碍中学生正常心理塑造的一大障碍，将会影响他们今后心理和事业的发展。
这本书是我最想写也是最用心写的一本书。
我想用我自己的亲身经历和个人感悟告诉大家：真正帮助我取得发展和成就的，并不仅仅是我们在学校里学到的那些知识，很大程度上是人际关系拓展我们的人生际遇，帮我们走向新的领域。
学校里学到的知识只是一个人能力素养的一部分，还有更重要的——人际交往能力，而这种能力给予我们的力量是无法估量的。
人际交往能力是衡量现代人整体素质及心理健康程度的重要指标。
我写这本书初衷就是希望通过一些常见的典型事例，来教中学生朋友如何为人处世，学一些基本的社交常识和社交礼仪，懂得如何表达自我、关注他人，寻求心灵的沟通与对话，建立与他人的和谐关系，学会自我成长。
这本书让我们都更快更好地找到自己的支持者，更重要的是，懂得如何让别人心甘情愿地来支持你！

内容概要

一个人玩“街头篮球”；一个人闯入“魔兽世界”；一个人跳“劲舞”；一个人跑跑“卡丁车”；一个人吃“泡泡糖”；一个人静静听韩庚的歌。
NO，打住。
亲，你不是一个人！

香港著名导演徐克曾说“有人的地方就有江湖”。
江在湖中，湖在江内，鱼抢鳖路，鳖走虾道，大鱼吃小鱼，小鱼吃虾米！
那天上午，你很小心地问我借了半块橡皮后，韩寒便身陷“代笔门”……不是我不明白，是这世界变化快！

面对校园各种各样的人事交往，中学生怎么办？
课本上没有解决办法，老师没有时间引导。
我们需要每天埋头学习，要上高校，要考高分，每天为了达到一定的名次焦头烂额，痛不欲生。
亲，没关系。

打开这本书，你就得到一个如果解决校园人际交往的免费“通道”。
你就打开了一座趣味版“暮光之城”。
有小故事，有身边的人、身边的事，还有一个新朋友——苗苗姐。
这本书从“形成招人喜欢的人格魅力”到“对自己的言行负责，就不会失去朋友”，苗苗姐将自己曾经遇到的人际交往问题，以及怎么在学校与同学们相处的方法娓娓道来。
循序渐进地为你解决在学校中怎么才能“做人、做事、做强者”“为人、处事、做朋友”。
远离江湖，快乐成长。

作者简介

余苗，女，小名苗苗，同学们亲切地称呼她为“苗苗姐”。
家乡在四川乐山，硕士研究生毕业后，现定居北京。
有多年高中语文执教经验，对儿童德育、创新性教育有一定研究，曾为教育类杂志写过专栏《“我想和这个世界对话，但不知道怎么开口》。
以老师的身份，她尽心传授学堂知识给同学们；以社会人的身份，她尽力帮助同学们补充各种能力。
她以自己的生活经历告诉同学，学识固然重要，为人处世的能力同样重要。

书籍目录

第1章　形成招人喜爱的人格魅力
◎ 诚实的孩子有人爱
◎ 对“讨厌鬼”大胆说“不”
◎ 大家好才是真的好
◎ 同情心与同理心：你要拥有“两颗心”
◎ 胸怀宽广的人是快乐的
◎ 幽默的人最受人喜爱
◎ 发现对方的优点，并大声说出来
◎ 一定要把话说明白
◎ 我们的性格能改变吗
第2章　融入集体中，收获友情
◎ 获得好人缘
◎ 好人缘帮助我们成长
◎ 成绩没那么重要，但努力非常重要
◎ 敢于展示自己的才华
◎ 告别“独行侠”
◎ 做一个懂事的人
◎ 先付出真心，再收获友谊
◎ 察言观色是认识客观世界的基础
◎ 尽早地学会适应社会
第3章　秀出真我，赢得朋友
◎ 别让羞怯变成社交焦虑障碍
◎ 自信的人不害羞，害羞的人不自信
◎ 深呼一口气，摆脱紧张情绪
◎ 给别人打开一扇窗，给自己铺就一条路
◎ 大声说“不”，学会有选择性地交友
◎ 组织一个与自己有关的聚会
◎ 与他人合作，取长补短
◎ 正常的“异性效应”
◎ 你不是老鼠，老师不是猫
◎ 学会微笑，把好情绪传给大家
第4章　懂礼仪的人到哪里都受欢迎
◎ 打扰时，要提前说“抱歉”
◎ 有修养，最受别人欢迎
◎ 要给别人留下好印象
◎ 礼貌用语一个也不能少
◎ 总想当“主角”的人朋友少
◎ 学会用“对不起”化解怒气
◎ 善用肢体语言
◎ 尊重都是互相的
◎ 懂礼仪可以避免和转化冲突
◎ 要善于对他人表达自己的感激之情
第5章　做真正的自己
◎ 真诚的友谊来自简单的自我介绍
◎ 找话题，并主动开口

◎ 做个“ 树洞 ”，把耳朵借给别人
◎ 谦虚低调占上风
◎ 永远不要伤害别人的自尊心
◎ 亲和力是使人亲近、愿意接触的力量
◎ 要雪里送炭，也要锦上添花
◎ 第一次见面要记住对方的名字
◎ “ 自嘲 ”是一剂平衡自我心理的良药
第6章　与朋友一起成长
◎ 与人交往，一定要注重朋友的“ 含金量 ”
◎ 好的竞争对手就是你成长的动力
◎ 批评你，是把你当好朋友
◎ 一个人能否成功，在于你认识谁
◎ 主动出击，修复受损的友谊链
◎ 保护朋友，就要严守秘密
◎ 定期问候你的朋友也是一种交流
◎ 好朋友之间也有个人空间
◎ 学会与不同性格的人交往
第7章　真心待人，别人就会真心对你
◎ 适度低头，学会主动寻求帮助
◎ 一步一步地提出请求
◎ 每个忠告都是经验和教训
◎ 安慰他人也要把握好分寸
◎ 取长补短，借助他人的智慧和才能
◎ 帮助别人也要获得对方的同意
◎ 挫折中的孩子早当家
第8章　对自己的言行负责
◎ 不要用自己的优势对比别人的弱点
◎ 尊重他人从细节做起
◎ 若要人不知，除非己莫为
◎ 展示才华但不要树敌太多
◎ 接受父母无私的爱之后更要感恩
◎ 贬低别人，不一定就能抬高自己
◎ 开玩笑要有分寸

章节摘录

读这篇文章之前，请你跟苗苗姐一起做一个小测试：假设与你曾经发生过矛盾并切断联系的好朋友，有一天忽然转入你现在的班级，你会怎么办？
A：无论如何都要他转到别的班级去B：装成什么都没发生过C：自己转到别的班级去D：单独约他出来见面，冰释前嫌闭上眼睛，思考一下，你会做出怎样的选择呢？
如果你选择A，说明你没有足够的耐性，而且常常以自我为中心，很少顾及别人的感受。
尤其是遇到难题时，你会依赖别人的帮助。
你要注意，别人没有义务帮助你，你这样的性格很容易把朋友激走。
如果你选择B，说明你是善于深思熟虑的人，做事细心周密，遇到困难时处变不惊，总不会叫别人为你担心。
但你不会主动跟人去相处，所以你的朋友并不算多。
如果你选择C，说明你做事冲动，往往不顾后果，所以往往以失败收场，很容易为一些小事而得罪朋友，所以建议你控制自己的情绪，并多听别人的意见，这样可减少碰钉子的机会。
如果你选择D，证明你是一个凡事都会为他人着想的人，当遇到困难时，你身边的朋友定能助你一臂之力。
你的人缘很好，大家都喜欢和你相处。
为什么选择D的人比较受人欢迎，人缘好呢？
因为他们懂得为别人着想，懂得主动去制造和谐气氛；他们对人宽容，不会为了小事跟人斤斤计较。
每个人都需要朋友，想要有好朋友首先要懂得付出。
当你遇到一个信得过的朋友时，如果你付出了自己的真心和真诚，那么肯定也能有收获.当你有了朋友，不要以自我为中心，要会为朋友们着想。
处理好与别人的关系，就要学会站在他们的角度来看问题。
你宽容地对待别人，别人也会宽容地对你。
比如跟同学合作一些事情，在取得成绩后，要懂得跟同学一起分享喜悦，而不能处处表现自己，将大家的成绩归为己有。
在别人有困难的时候要伸出援助之手，给别人最温暖的帮助。
你给了别人关怀和帮助，在你遇到困难的时候，别人也不会袖手旁观。
同时，维护别人的自尊心非常重要。
我们都希望得到他人的认可和赞赏，一旦自己被他人贬低或是侮辱，自尊心就会受到伤害，而这种伤害是很难消除的。
所有的自尊心我们都要好好地呵护，无论是自己的还是他人的。
经常和同学们一起玩，一起学习，相互交流一些心得和体会都能让你的人际关系更加融洽。
也许你喜欢的话题朋友根本不感兴趣，而朋友们感兴趣的话题，你觉得没意思。
但如果你能关注朋友的兴趣，寻找共同的话题，或许你会成为一个受欢迎的人。
获得好人缘的方法还有很多，都需要我们在日常生活中自己去体会，去学习，去总结。
好人缘帮助我们成长可能有同学会问：我们为什么需要好人缘？
我们吃饭离不开种庄稼的农民，穿衣离不开织布的工人，住房子离不开建筑者……我们每个人都不可能脱离社会，单独存在于这个世界中，所以每个人都需要建立和睦的人际关系。
通过交往建立起和睦的人际关系，比如家庭关系、邻里关系、朋友关系、同学关系……可以使我们在温馨怡人的环境中愉快地学习和生活。
从心理学角度来说，我们只有生活在融洽、快乐的气氛中，才能有愉快的心境、开朗的性格、健康的身心，才不易产生疲劳，即使感到疲劳也容易很快消除；而不良的人际关系，则会让我们产生冷淡、忧虑、孤独与无助感，处于抑郁不欢的心境，从而影响我们的身心健康。
人际交往对我们的成长具有很积极的作用。
它能使人与人之间交流思想，互通信息。
老师传授知识和经验给我们的过程实际上就是人际交往的过程；你和同学们聊天，分享电影，评论小

说故事的过程也是人际交往的过程。
它能排除我们内心的孤独。
比如当你遇到不开心的事，感觉孤独无助的时候，是否希望有人在你身边？
它能帮助我们成长和成熟。
比如，当我们和一些优秀的人相处时，我们会潜移默化地学习到对方为人处世的方法和思想，并从中获益。
同时通过他人对我们的行为做出的反应，我们还可以全面地认识自己，弥补自己的不足，形成健全的人格，更好地适应这个复杂的社会。
尽管有时候你表现得很酷，不爱跟人交流，但实际上你的内心是渴望得到别人的理解和支持的，你希望有一个在精神上跟你相通、懂你的人！
不是吗？
苗苗姐一直对他人的情感比较敏感。
苗苗姐喜欢帮助别人解决他们心理上的困惑，所以中学生们都爱跟苗苗姐聊天。
有一个男孩跟苗苗姐聊天的时候说：苗苗姐，我现在读初二。
我小学时很爱说话，是个很开朗的人，但不知道为什么初中后就不爱说话了，和同学在一起也不知道该怎么制造气氛，显得很尴尬，所以我几乎没什么朋友。
平时我很在意同学们对我的看法和态度。
所以每天都过得很不快乐，而且总是不敢主动和朋友说话，怕他们不理我，会很没面子。
学习没有给我什么压力，就是朋友之间的关系我不知道该怎么面对.最近不知道怎么把班上一个女生惹生气了，已经一个多月了。
我在QQ上给她道歉，她还是不理我，并且好像很讨厌我似的，我该怎么办？
学习与人交往是每个中学生必须面对的、根本无法逃避的问题。
这个男孩成绩很好，平时不爱说话，朋友不多。
其实他非常渴望有很多的好朋友，特别是最近莫名其妙惹了一个女同学生气后，他更希望能消除同学对他的这种冷漠态度，但是他又不知道如何去做。
在我上中学的时候，我也曾经有过这样的烦恼。
其实，归根结底这就是自己不善于与他人交往所造成的。
苗苗姐给这个男生的建议是：自己要学会放松，越是在意别人的看法，越是不敢去尝试一些事情，就越会造成和同学交流的心理障碍。
自信一点，主动地去和同学们交往，以诚待人一定能交到好朋友。
当同学们发现你很重要时，你就已经成功地融入他们的圈子中了。
由于学业的竞争，学习压力的增大，我们有不少人忽视了人际交往的重要性，缺乏与老师、同学的交流，所以被同学们孤立。
有些人认为“我的成绩很好，大家喜欢我是应该的”或“我并不需要朋友，我自己就能过得很好”，这种错误的想法最终会让你成为“孤家寡人”。
为人际关系烦恼的人都有这样的体会，每天给我们压力的不是学习成绩，而是不被人接受。
所以，建立良好的人际关系和努力学习同样重要。
当然，是不是处理好了人际关系就可以不努力学习了呢？
这当然是不可行的。
如果你只懂得结交朋友，却不懂得如何提升自己，不懂得学习，那么时间久了，你的“低水平”就会暴露出来，你“高能力”的朋友也就不愿意与你交往了。
慢慢地，你只能成为被嘲讽的对象，本来拥有的良好人际关系也会不复存在了。
努力学习可以提升自己，这是我们成才的基础，而人际关系可以让我们的人生之路走得更顺畅。

编辑推荐

《做了这些事,人生就会不一样》编辑推荐：能力比成绩更重要，能力指的是一种综合素质。
该书就是培养与学习这种综合素质的体现。
独生子女，宅男，独来独往，个性等越来越多的热词，将孩子们从小就围困在“自我”之中，走入社会，会茫然失措，提前学习生活常识，会让孩子们更健康！
世界如此险恶，我们要提前为自己储蓄能量。
《做了这些事,人生就会不一样》中有80种方法，60多个小故事，30种必须要面对的事情，打开本书，提前面对，就是提前为自己储蓄能量。
在学校中也要“做人、做事、做强者”“为人、处事，做朋友”。
“中学生学常识”系列，共分“人际交往”“心理暗示”“演讲口才”，读了这几本书，学了这些事，你的人生将会与众不同。

第一图书网, tushu007.com
<<做了这些事人生就会不一样-80种巧妙与同>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:http://www.tushu007.com