

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我们要“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大麻烦。

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
深呼吸一口气，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？

学习与人际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。

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>