# 高中生人际交往辅导专题

来源：网络 作者：空谷幽兰 更新时间：2024-06-23

*第一篇：高中生人际交往辅导专题高中生人际交往辅导专题一、人际交往的重要性1、社会交往能力是人类生存的重要能力哈佛大学就业指导小组1995年调查结果显示: 在500名被解职的人中，因人际不良而导致工作不称职者占82%。美国著名学府普林斯顿大...*

**第一篇：高中生人际交往辅导专题**

高中生人际交往辅导专题

一、人际交往的重要性

1、社会交往能力是人类生存的重要能力

哈佛大学就业指导小组1995年调查结果显示: 在500名被解职的人中，因人际不良而导致工作不称职者占82%。美国著名学府普林斯顿大学对一万份人事档案进行分析的结果显示：“智慧”、“专业技术”和“经验”只占成功因素的25％，其余75％决定于良好的人际沟通。拿破仑·希尔在他的《成功学》中回忆到：人际关系学家、钢铁大王卡耐基，卡耐基征求希尔是否愿意从事对美国成功人士的研究。调查结论：成功=人际关系（75%）+业务能力（20%）+机遇（5%）。由此可见，良好的人际关系，不仅能给人生带来快乐，而且更能助人走向成功。

2、从大学生人际交往问题反观高中生人家交往

2024年上海高校自杀事件中：以恋爱为诱因的比例为22%，人际关系紧张的占27.8%，健康原因的5.6%，精神疾病的占11.1%，其它为5.6%。研究显示：人际关系压力占大学生压力来源的54%，43%的学生心理咨询人际关系问题，大学生因为人际关系自杀者占28%，人际关系压力是导致大学生心理障碍与心理疾病的主要原因之一。西南大学心理学院的同学就大学生受挫原因进行了不记名调查，其调查结果显示：人际、学业、性格、容貌、能力、恋爱，成为困扰大学生们的六大因素。

很多研究证明，尽管大学生自杀往往是多种因素作用的结果，但学业压力、人际关系、情感挫折、抑郁症等神经症的困扰、难以适应环境等是导致很多大学生选择自杀的重要因素。前3项在大学的心理咨询中，也是出现最多的问题。

3、中学生人际交往的重要性

调查发现: 高中生对人际关系比较敏感，良好的人际关系对于高中生健康成长非常重要。一个人如果能生活在一个温馨的集体环境中，与周围的同学、老师建立起和谐的关系，他就会消除孤独感，产生安全感，保持情绪的平静和稳定。否则，就会感到孤独和压抑,进而影响学习、生活，影响我们中学生的心理健康。

据北京青少年心理咨询中心不完全统计，在学生咨询的问题中，有50%以上涉及到人际交往问题。《中学生科学报》编辑每天都要收到学生的来信，“学生最关心的还是人际交往问题，最多的时候一天15封学生来信中有13封是咨询这方面的难题和困惑的。”

在中学生热线咨询记录中，人际关系问题是反映最多的问题，占总量的24%，而学习问题，这个本应在学生心目中占首位的问题，却反而排在第二位，这是中学生热线咨询记录统计的一大特点。在人际关系问题中：交友问题占32%，排在第一位，同学关系问题占27%，家庭关系问题占21%，师生关系问题占14%。

高中生常见的心理困扰，我们大致表现在以下几个方面：学业问题：学习动力不足、学习方法不当、厌学、考试焦虑等；情绪问题： 自卑、焦虑、抑郁、冲动、情绪失衡；人际关系问题：人际关系不适、社交不良、个体心灵闭锁，冷漠、孤独；青春期问题：性生理适应不良，性心理困扰；自我意识问题：自卑、骄狂、自我认识模糊；不良行为习惯：打架、偷盗、抽烟、酗酒、逃学。分析这些问题，我们不难发现，人际关系既是问题本身，同时也是很多问题的诱因。

二、人际交往的概述

1、人际交往的概念

人际交往也称人际沟通。指个体通过一定的语言、文字或肢体动作、表情等表达手段将某种信息传递给其它个体的过程。就是人与人之间通过一定方式进行接触，从而在心理上和行为上发生相互影响的过程。在交往的基础上形成的人与人之间的心理关系称为人际关系。

通常人际交往有赖于以下条件：传送者和接受者双方对交往信息的一致理解，交往过程中有及时的信息反馈，适当的传播通道或传播网络，一定的交往技能和交往愿望以及对对方时刻保持一尊重。

2、高中生人际交往的类型与作用

高中学生的人际交往主要包括：朋友、异性朋友、同学、老师及父母的交往。中学阶段是个体社会化的重要时期，而社会化的顺利完成离不开人与人之间的交往。

人际交往的作用主要有：人际交往促进深化自我认识，人际交往促进社会化进程，人际交往是实现人生价值的桥梁。

3、高中生的人际关系特点

首先，在交友面上由一般性的普遍交友演变为个别性的交友，出现了所谓的“挚友”，许多人相知一生的挚友往往都在此时产生并发展了持久的友谊。

其次，择友标准上，由受功利恩惠和情感影响转变为开始有意识地强调思想认识和追求目标的一致性，强调志趣相投，要求彼此坦诚相待，以个性、脾气、兴趣、爱好为相互接近的条件。在这一点上，己显示出相当明显的成人倾向。

第三，在对人际关系的重视方面，初中生较重视自己在小团体的地位，而往往忽视在整个班集体的自我形象，而高中生自尊心逐渐成熟，开始看重自己在集体中的地位和形象；

第四，在男女生关系上，初中生对男女生关系较敏感回避，两性距离形式上仍然严格； 高中生，男女生之间转化为友好相处，彼此相互认知，出现融洽的气氛。

第五，在初中阶段，人际关系大多表现为小团体，尤其是女生。小团体中的学生往往服从于团体中的“首领”的意志，存在依赖情感；高中生间、小团体减少，反之，个人活动力增强，开始充分表现自己的独立能力。

4、人际关系对高中生的影响

人际关系状况直接影响到个体的心理健康，影响着学生良好心理和个性的养成。一个人并不是孤立的个体存在，人与人之间常处于交往之中，在交往之中认识上互相沟通，情感上互相交流，行为上互相作用，性格上互相影响。如果个体长期处在人际关系恶劣、充满冲突和冷漠的环境中，就有可能变得言语谨慎，情绪压抑，性格内向或是与之相反，出现性格暴躁，易生猜忌，等不良性格。如果学生在班集体中有着和谐、融洽的人际关系，那么就会心情舒畅，情绪稳定，自信心强。所以，人际关系的改变也会带来个体心理状态和行为的相应改变。“亲其师，信其道”、“集体荣誉感”、“团队精神”、“士为知己者死”等都是缘于人际关系获得的动力。

正是由于人际关系的特点，所以做教师的我们，在处理学生的各种问题时，要善于从人际交往中寻找突破口，要帮助他们协调在集体中的人际关系。

三、高中生人际交往辅导

教育部十五规划重点课题《高中生心理健康测评与团体辅导研究》结果中，显示了高中生心理健康状态，在人际沟通方面：73%的人很少主动与人交往，他们不是不想，而是不敢或者不会与人交往；76%的人认为父母很少听自己的建议，说明亲子沟通存在相当严重的问题，学生自身的成人感增强，与家长作风的抗争升级；74%的人不知如何与异性相处，他们缺少相应的指导，只能自己摸索，所造成很多不应该发生的悲剧和遗憾；75%的人认为“老师总是偏听偏信”，78%的人“难以宽容老师的错误”，这都说明高中学生对教师的要求越来越高，还有70%的人不希望老师太关心自己，表明师生关系疏远，彼此的选择性增强；76%的人觉得和同学相比心烦意乱，同伴间的交往与竞争压力在增大。由此可见，高中生的人际辅导势在必行，已经成为摆在我们教育者面前的一个重要研究课题和工作方向。

中学生人际交往辅导的目标：

初级目标：人际交往认知改变，感受人际交往的重要性，了解人际交往的归律，学习人

际交往的技巧，提高人际交往的的能力，语言技巧，体貌语言在沟通中的作用，学习会倾听和赞美等。

最终目标：具有积极与他人合作的意识，态度，行为，在家庭、学校和社会等多种环境中，能够和谐相处。

高中生人际交往辅导的内容：

从观念上积极正确的看待人际关系，努力建立建设性人际关系。了解人际交往中的一些规律：包括人际吸引的规律、印象管理、人际信任、人际距离。同时学习必要的社交技巧：如何与人相处的意见沟通，思想变换，协力合作，公平竞争以及辩识情理，区分责任义务等做人处世的能力等。

高中生人际交往辅导的步骤：

原因分析：弄清楚问题的原因是顺利开展辅导工作的第一步。人际交往问题产生的原因是复杂多样的，总的来讲，有的问题来源于认知障碍，情绪障碍，行为障碍，有的则来源于缺乏技巧或某个特殊的事件等等。

选择方法：确定切实有效的辅导方法是心理辅导能否取得成功的关键。心理咨询的各个理论流派都有其优缺点，在选择辅导方法时要具体情况具体分析，以能否解决问题为前提。

原因分析：弄清楚问题的原因是顺利开展辅导工作的第一步。人际交往问题产生的原因是复杂多样的，总的来讲，有的问题来源于认知障碍，情绪障碍，行为障碍，有的则来源于缺乏技巧或某个特殊的事件等等。

选择方法：确定切实有效的辅导方法是心理辅导能否取得成功的关键。心理咨询的各个理论流派都有其优缺点，在选择辅导方法时要具体情况具体分析，以能否解决问题为前提。

实施辅导：

 沟通了解阶段。在这一阶段，首先要确立良好的咨访关系，让来访学生充分信任老师。其次，让学生知道自己的问题出在哪里。

 了解承诺阶段。在帮助来访学生了解自己的基础上，和他一起制定契约，帮助他做出承诺，并让他自己定下行为目标。

 重塑自我阶段。在实现了他的承诺的基础上，启发他朝着更高的目标前进，重新找回自信，投入到正常的学习生活之中。

下面按照不同关系介绍一些相关内容供老师参看。

1、亲子关系

人们形成的第一个人际关系就是亲子关系，这种人际关系对人的影响非常大。它具备以下五个特点：

首先，不可替代性。亲子关系是以血缘关系为基础的关系，这种关系具有不可替代性。国外学者研究发现，即使兄弟姐妹关系具有替代性，但亲子关系仍是不可替代的，对人的社会化来说，亲子关系的作用是不可弥补的。

其次，持久性。亲子关系的持久性是最突出的，这种持久性是其它人际关系所不可比拟的。只要亲子双方存在，这种关系就永远存在着。对于亲子关系而言，其它关系的持久性就低得多，如朋友关系等，其持久性也远不如亲子关系。

第三，强迫性。亲子关系具有典型的强迫性，这种关系在人们出生以前确定了，何一方都不能选择这种关系，也不能因为自己不满意而更改。父母无法选择自己孩子的特征，包括身体特征、心理特征。孩子也不能选择父母的特征，不能选择父母的长相、父母的心理特点，无论你是否同意，都必须接受这种关系。

第四，不平等性。亲子关系具有明显的不平等性。有一方处于主导地位，这一方永远是父母。对孩子而言，这个关系是最初的，关系的特点、质量、程度等对孩子的个性、情感和

人际关系有非常重要的影响。

第五，变化性。亲子关系是不断地变化的。变化的依据是孩子的年龄，即亲子关系随着孩子年龄的变化而变化。年龄阶段决定了亲子关系的特点，决定了亲子相互的态度和行为方式。如果亲子关系不存在这种变化性，这样的关系就会出现问题，或形成异常的亲子关系。

亲子关系辅导的核心就是，必须让家长了解孩子成长的所带来的人际关系的变化。良好的亲子沟通对高中生而言，是非常重要的，家长的赞美对于学生而言，就犹如温暖的阳光，对于孩子的成长特别重要。台湾著名作家三毛在散文《一生的战役》中写道：“我一生的悲哀，并不是要赚得全世界，而是要请你欣赏我。”这个“你”，是她的父亲。有一天深夜，父亲读了三毛这篇文章，给她留条：“深为感动，深为有这样一株小草而骄傲。”三毛看到后“眼泪夺眶而出”。三毛写道：“等你这一句话，等了一生一世，只等你——我的父亲，亲口说出来，扫去了我在这个家庭用一辈子消除不掉的自卑和心虚。”。

2、师生关系

师生关系是教育过程中人与人之间关系中最基本、最重要的人际关系，是教师和学生在教育活动中通过相互交往互动形成的、对教育效果具有重要影响的特殊的人际关系。

首先，我们谈谈高中阶段师生关系发展的特点。

师生关系的基础发生了变化。教师和年龄比较小的学生的关系是建立在教师的类似母爱的情感基础上，教师的关心和爱护是最重要的因素。随着年龄的增长，师生关系中的理性成分越来越重要，教师的能力、学识和个性以及对学生的信任、尊重和理解在师生关系中占的比重越来越大；

师生关系稳定性也发生变化。小学生对教师依赖性比较大，与教师的关系较稳定且持久。初中阶段，教师在学生心目中地位下降，学生开始反抗或疏远教师，师生关系开始不稳定。高中阶段后期和大学阶段，师生关系稳定性开始回升，学生能够有选择地和老师建立稳定关系；

师生关系复杂性的变化。小学师生关系比较单纯，教师处于主导地位，教师关心、喜欢学生，因此学生也喜欢教师。中学以后，师生关系开始复杂，某些学生对老师既想疏远有必须在某些方面保持接触。某些学生虽然想亲近教师，但迫于同伴的压力，也只能保持距离，比较矛盾。高中后期和大学阶段，学生比较独立，有些和老师保持距离，有些和老师既是师生又是朋友关系。

师生关系的影发生变化。小学阶段师生关系对学生具有很大的影响，进入中学，师生关系的影响逐渐被同伴关系的影响削弱。高中后期和大学阶段，某些良好的师生关系对学生的观念、价值观和个性发展具有重要影响，但某些疏远的师生关系对学生影响仍然不大。

其次，我们分析一下师生关系中八种人际行为模式，其中良好的人际行为模式有四类：  由教师的管理、指导、劝告、教育等行为，导致学生尊敬、服从等反映。

 由教师热情帮助、支持、同情等行为，导致学生信任、接受教诲等反映。

 由教师赞同、合作、温和等行为，导致学生协调、友好等反映。

 由教师尊敬、信任、爱护、赞扬等行为，导致学生帮助、信赖、自信、乐观等反映。不良的人际行为模式有四类：

 由教师工作不大胆、谨小慎微、胆怯等行为，导致学生骄横、控制、蔑视等反映。 由教师的厌倦、怀疑、敏感等行为，导致学生绝决、不合作等反映。

 由教师的压制、挑剔、惩罚、责备等行为，导致学生敌对、反抗等反映。

 由教师不公正、夸大、偏向、激烈、炫耀等行为导致学生不信任、怨恨、自卑、自暴自弃等反映。

所以，教师要研究如何建立良好的高中阶段的师生关系，并获得相应的指导技术。例如：怎样让批评更容易被学生接受？如何使用南风效应建立良好的师生关系？如何发挥赞扬的威力。正如著名的心理学家杰丝·雷尔评论说：“称赞对温暖人类的灵魂而言，就像阳光一样，没有它，我们就无法成长开花。但是我们大多数的人，只是敏于躲避别的冷言冷语而我们自己却吝于把赞许的温暖阳光给予别人。”

3、同伴关系

同伴关系主要是指同龄人之间或心理发展水平相当的个体在交往过程中建立和发展起来的一种人际关系。有75%～85%的同学明显倾向于和同龄人交朋友，这种倾向基本反映出他们对平等关系的向往，他们愿意对“志同道合”的知心朋友倾吐心声，而很少和父母及教师谈心。同伴对青年初期社会化影响的领域与父母不同，他们主要是提供了更多个人需要的满足和必要的娱乐消遣。

高中生同伴关系出现一些新特点。高中生的异性同伴关系也有了新的内容，此时高中生对异性的消极感受几乎都消失了，一半的男生和大多数的女生都跨过性别界限建立了友谊，信任和安全感是这种友谊的组成部分。但是异性友谊的增长并不能代替同性朋友的亲密性，它只是高中学生亲密友谊的又一种类型。

心理学研究表明：任何在群体中的个体必然受到群体规范、群体舆论等的约束。虽然高中生对集体的认同呈模糊性，但实践证明集体对他们还是有相当的约束力。所以班集体应制定相关的班规，配合学校的校规，不放松集体主义的教育。社会心理学研究表明：“一个良好的集体，其成员和睦相处、互相尊重，大家都热爱自己的集体，其工作和学习效果必然很好。”

教师要注意研究高中生的群体心理，因为小群体的关系，对于班级管理而言，既有推动作用，也可能产生阻碍。美国社会心理学家埃利奥特·阿伦森认为： “隐身于团体中也可以导致去个体化效应，使之当人们处于群体当中时，对行为的规范限制就会放松，导致冲动行为和偏差行为的增加。换言之，匿身在群体中会导致一些行为的解放，进行一些我们无法想象会单独去做的行为。”这就是我们长说得“法不责众”“从众心理”所带来的影响。我个人认为，在班级环境下，充分利用学校一切德育活动，强化班级凝聚力以外，团体辅导对于改善同伴关系，具有针对性强、见效快的特点。

4、异性交往

研究表明在青春期12、13岁~17、18岁这一发展阶段，由于生长发育成熟以及各种能力的增长，青少年在生理上的急剧变化为性心理的产生提供了物质基础。高中生从原来只对自己和对自己身体注意，开始转移到对异性身体和异性各种情况的注意，喜欢看男女爱情情节的小说和电影，对异性产生了强烈的好奇心，使青少年在心理上产生一种对异性的异常感受，总感到有异性的吸引的存在，也有企图用直接或间接的方式吸引，接近异性，对异性有强烈的依恋，这就是性的吸引感，它的表现有的是最初的性吸引，似乎对整个异性而言，没有特定对象，以后才逐渐去寻找自己理想的对象，有的在初期也出现对异性所谓吸引、疏远并存的现象，在日常生活中，他们开始悄悄打扮自己的衣着、外貌，在各种身体活动中，都有意无意地在异性面前显示自己或获得异性关注的目光。

正常的异性交往可以获得成长。有利于智力上的取长补短，有利于情感上互相交流，有利于个性上互相丰富，有利于妥善处理人际关系，有利于活动中增进相互激励。教师应指导学生恰当地与异性交往，不必过分拘谨，不应过分随便，不宜过分严肃，不该过分亲昵，不可过分卖弄，不能违反习俗。引导学生学会交往，明白有好感并不等于初恋，暗恋人并不等于罪恶，表示者并不等于卑鄙，会拒绝并不等于绝交。总之，正常的交往是要保护的，只有在保护的前提下，才能够给与有效的指导。

思考与活动

1.请各位老师思考一下，如何通过密切同伴关系，进行班级凝聚力的培养，请设计一节以沟通为主题的班会。

2.结合自身的教育教学经验，请反思教师的那些行为不利于师生关系的构建，那些理论和心理学效应带给了您一定得启迪？ 您能否从自己的学生中选择一个有代表性的学生，通过访谈进一步加深彼此的了解，进而探索理论对实践的指导作用。

3.家校联系是作为教师必备的工作技能，您能否利用所学的心理技术，高中学生亲自关系的特点，准备一次家长会上，关于《亲子沟通》的家庭教育指导讲座呢？

参考资料

1.《社会心理学》 作者: 章志光 主编人民教育出版社，2024.9出版

重点阅读:

第三章 社会化与自我概念的发展

第四章 社会知觉与印象管理

第十一章 群体中的相互作用

第十二章 合作与竞争

第十三章 从众、服从、依从

第十六章 环境影响与心理反应。

2.《师生沟通的艺术》屠荣生，唐思群 编著 教育科学出版社 2024.7

重点阅读：

第2章 有效师生沟通的基本前提；

第3章 人际交往效应与师生沟通；

第4章 师生沟通中的障碍和错误；

第6章 师生沟通的体态语艺术；

第7章 积极聆听的原理和技巧；

第12章 表扬和奖励学生的原则

3.《青少年的同伴关系发展特点、功能及其影响因素》 邹泓博士 北京师范大学出版社 2024.2月

重点阅读:

第一部分 同伴关系研究文献综述；

第二部分 问题的提出与研究设计；

第三部分 结果与分析；

第四部分 讨论

4.《倾听孩子---家庭中的心理调适》 作者：[美]帕蒂·惠芙乐 著，陈平俊、李美格等编译，北京大学出版社，2024.9

重点阅读: 第8章 进入青春期的孩子；下篇：听你听我

**第二篇：高中生人际交往辅导总结**

高中生人际交往辅导总结

一、人际交往的重要性、社会交往能力是人类生存的重要能力

哈佛大学就业指导小组 1995年调查结果显示 : 在 500名被解职的人中，因人际不良而导致工作不称职者占 82%。美国著名学府普林斯顿大学对一万份人事档案进行分析的结果显示：“智慧”、“专业技术”和“经验”只占成功因素的 25％，其余 75％决定于良好的人际沟通。拿破仑·希尔在他的《成功学》中回忆到：人际关系学家、钢铁大王卡耐基，卡耐基征求希尔是否愿意从事对美国成功人士的研究。调查结论：成功 =人际关系（75%）+业务能力（20%）+机遇（5%）。由此可见，良好的人际关系，不仅能给人生带来快乐，而且更能助人走向成功。2、从大学生人际交往问题反观高中生人际交往

2024 年上海高校自杀事件中：以恋爱为诱因的比例为 22%，人际关系紧张的占 27.8%，健康原因的 5.6%，精神疾病的占 11.1%，其它为 5.6%。研究显示：人际关系压力占大学生压力来源的 54%，43%的学生心理咨询人际关系问题，大学生因为人际关系自杀者占 28%，人际关系压力是导致大学生心理障碍与心理疾病的主要原因之一。西南大学心理学院的同学就大学生受挫原因进行了不记名调查，其调查结果显示：人际、学业、性格、容貌、能力、恋爱，成为困扰大学生们的六大因素。

很多研究证明，尽管大学生自杀往往是多种因素作用的结果，但学业压力、人际关系、情感挫折、抑郁症等神经症的困扰、难以适应环境等是导致很多大学生选择自杀的重要因素。前 3项在大学的心理咨询中，也是出现最多的问题。3、中学生人际交往的重要性

调查发现 : 高中生对人际关系比较敏感，良好的人际关系对于高中生健康成长非常重要。一个人如果能生活在一个温馨的集体环境中，与周围的同学、老师建立起和谐的关系，他就会消除孤独感，产生安全感，保持情绪的平静和稳定。否则，就会感到孤独和压抑 ,进而影响学习、生活，影响我们中学生的心理健康。据北京青少年心理咨询中心不完全统计，在学生咨询的问题中，有 50%以上涉及到人际交往问题。《中学生科学报》编辑每天都要收到学生的来信，“学生最关心的还是人际交往问题，最多的时候一天 15封学生来信中有 13封是咨询这方面的难题和困惑的。”

在中学生热线咨询记录中，人际关系问题是反映最多的问题，占总量的 24%，而学习问题，这个本应在学生心目中占首位的问题，却反而排在第二位，这是中学生热线咨询记录统计的一大特点。在人际关系问题中：交友问题占 32%，排在第一位，同学关系问题占 27%，家庭关系问题占 21%，师生关系问题占 14%。高中生常见的心理困扰，大致表现在以下几个方面：学业问题：学习动力不足、学习方法不当、厌学、考试焦虑等；情绪问题： 自卑、焦虑、抑郁、冲动、情绪失衡；人际关系问题：人际关系不适、社交不良、个体心灵闭锁，冷漠、孤独；青春期问题：性生理适应不良，性心理困扰；自我意识问题：自卑、骄狂、自我认识模糊；不良行为习惯：打架、偷盗、抽烟、酗酒、逃学。分析这些问题，我们不难发现，人际关系既是问题本身，同时也是很多问题的诱因。

二、人际交往的概述、人际交往的概念

人际交往也称人际沟通。指个体通过一定的语言、文字或肢体动作、表情等表达手段将某种信息传递给其它个体的过程。就是人与人之间通过一定方式进行接触，从而在心理上和行为上发生相互影响的过程。在交往的基础上形成的人与人之间的心理关系称为人际关系。通常人际交往有赖于以下条件：传送者和接受者双方对交往信息的一致理解，交往过程中有及时的信息反馈，适当的传播通道或传播网络，一定的交往技能和交往愿望以及对对方时刻保持尊重。、高中生人际交往的类型与作用

高中学生的人际交往主要包括：朋友、异性朋友、同学、老师及父母的交往。中学阶段是个体社会化的重要时期，而社会化的顺利完成离不开人与人之间的交往。

人际交往的作用主要有：人际交往促进深化自我认识、人际交往促进社会化进程、人际交往是实现人生价值的桥梁。、高中生的人际关系特点

首先，在交友面上由一般性的普遍交友演变为个别性的交友，出现了所谓的“挚友”，许多人相知一生的挚友往往都在此时产生并发展了持久的友谊。

其次，择友标准上，由受功利恩惠和情感影响转变为开始有意识地强调思想认识和追求目标的一致性，强调志趣相投，要求彼此坦诚相待，以个性、脾气、兴趣、爱好为相互接近的条件。在这一点上，己显示出相当明显的成人倾向。

第三，在对人际关系的重视方面，初中生较重视自己在小团体的地位，而往往忽视在整个班集体的自我形象，而高中生自尊心逐渐成熟，开始看重自己在集体中的地位和形象。

第四，在男女生关系上，初中生对男女生关系较敏感回避，两性距离形式上仍然严格； 高中生，男女生之间转化为友好相处，彼此相互认知，出现融洽的气氛。第五，在初中阶段，人际关系大多表现为小团体，尤其是女生。小团体中的学生往往服从于团体中的“首领”的意志，存在依赖情感；高中生间，小团体减少，反之，个人活动力增强，开始充分表现自己的独立能力。、人际关系对高中生的影响

人际关系状况直接影响到个体的心理健康，影响着学生良好心理和个性的养成。一个人并不是孤立的个体存在，人与人之间常处于交往之中，在交往之中认识上互相沟通、情感上互相交流、行为上互相作用、性格上互相影响。如果个体长期处在人际关系恶劣、充满冲突和冷漠的环境中，就有可能变得言语谨慎，情绪压抑，性格内向或是与之相反，出现性格暴躁，易生猜忌，等不良性格。如果学生在班集体中有着和谐、融洽的人际关系，那么就会心情舒畅，情绪稳定，自信心强。所以，人际关系的改变也会带来个体心理状态和行为的相应改变。“亲其师，信其道”、“集体荣誉感”、“团队精神”、“士为知己者死”等都是缘于人际关系获得的动力。

正是由于人际关系的特点，所以做教师的我们，在处理学生的各种问题时，要善于从人际交往中寻找突破口，要帮助他们协调在集体中的人际关系。

三、高中生人际交往辅导

教育部十五规划重点课题《高中生心理健康测评与团体辅导研究》结果中，显示了高中生心理健康状态，在人际沟通方面： 73%的人很少主动与人交往，他们不是不想，而是不敢或者不会与人交往； 76%的人认为父母很少听自己的建议，说明亲子沟通存在相当严重的问题，学生自身的成人感增强，与家长作风的抗争升级； 74%的人不知如何与异性相处，他们缺少相应的指导，只能自己摸索，造成了很多不应该发生的悲剧和遗憾； 75%的人认为“老师总是偏听偏信”，78%的人“难以宽 容老师的错误”，这都说明高中学生对教师的要求越来越高，还有 70%的人不希望老师太关心自己，表明师生关系疏远，彼此的选择性增强； 76%的人觉得和同学相比心烦意乱，同伴间的交往与竞争压力在增大。由此可见，高中生的人际辅导势在必行，已经成为摆在我们教育者面前的一个重要研究课题和工作方向。

中学生人际交往辅导的目标：

初级目标： 人际交往认知改变，感受人际交往的重要性，了解人际交往的规律，学习人际交往的技巧，提高人际交往的的能力，语言技巧，体貌语言在沟通中的作用，学会倾听和赞美等。

最终目标： 具有积极与他人合作的意识，态度，行为，在家庭、学校和社会等多种环境中，能够和谐相处。

高中生人际交往辅导的内容：

从观念上积极正确的看待人际关系，努力建立建设性人际关系。了解人际交往中的一些规律：包括人际吸引的规律、印象管理、人际信任、人际距离。同时学习必要的社交技巧：如何与人相处的意见沟通，思想变换，协力合作，公平竞争以及辩识情理，区分责任义务等做人处世的能力等。

高中生人际交往辅导的步骤：

原因分析： 弄清楚问题的原因是顺利开展辅导工作的第一步。人际交往问题产生的原因是复杂多样的，总的来讲，有的问题来源于认知障碍，情绪障碍，行为障碍，有的则来源于缺乏技巧或某个特殊的事件等等。

选择方法： 确定切实有效的辅导方法是心理辅导能否取得成功的关键。心理咨询的各个理论流派都有其优缺点，在选择辅导方法时要具体情况具体分析，以能否解决问题为前提。

实施辅导：

(1)沟通了解阶段。在这一阶段，首先要确立良好的咨访关系，让来访学生充分信 任老师。其次，让学生知道自己的问题出在哪里。

(2)了解承诺阶段。在帮助来访学生了解自己的基础上，和他一起制定契约，帮助他做出承诺，并让他自己定下行为目标。

(3)重塑自我阶段。在实现了他的承诺的基础上，启发他朝着更高的目标前进，重新找回自信，投入到正常的学习生活之中。

下面按照不同关系介绍一些相关内 容供老师参看。、亲子关系

人们形成的第一个人际关系就是亲子关系，这种人际关系对人的影响非常大。它具备以下五个特点：

首先，不可替代性。亲子关系是以血缘关系为基础的关系，这种关系具有不可替代性。国外学者研究发现，即使兄弟姐妹关系具有替代性，但亲子关系仍是不可替代的，对人的社会化来说，亲子关系的作用是不可替代的。

其次，持久性。亲子关系的持久性是最突出的，这种持久性是其它人际关系所不可比拟的。只要亲子双方存在，这种关系就永远存在着。对于亲子关系而言，其它关系的持久性就低得多，如朋友关系等，其持久性也远不如亲子关系。

第三，强迫性。亲子关系具有典型的强迫性，这种关系在人们出生以前确定了，任何一方都不能选择这种关系，也不能因为自己不满意而更改。父母无法选择自己孩子的特征，包括身体特征、心理特征。孩子也不能选择父母的特征，不能选

择父母的长相、父母的心理特点，无论你是否同意，都必须接受这种关系。第四，不平等性。亲子关系具有明显的不平等性。有一方处于主导地位，这一方永远是父母。对孩子而言，这个关系是最初的，关系的特点、质量、程度等对孩子的个性、情感和人际关系有非常重要的影响。

第五，变化性。亲子关系是不断地变化的。变化的依据是孩子的年龄，即亲子关系随着孩子年龄的变化而变化。年龄阶段决定了亲子关系的特点，决定了亲子相互的态度和行为方式。如果亲子关系不存在这种变化性，这样的关系就会出现问题，或形成异常的亲子关系。

亲子关系辅导的核心就是，必须让家长了解孩子成长的所带来的人际关系的变化。良好的亲子沟通对高中生而言，是非常重要的，家长的赞美对于学生而言，就犹如温暖的阳光，对于孩子的成长特别重要。台湾著名作家三毛在散文《一生的战役》中写道：“我一生的悲哀，并不是要赚得全世界，而是要请你欣赏我。”这个“你”，是她的父亲。有一天深夜，父亲读了三毛这篇文章，给她留条：“深为感动，深为有这样一株小草而骄傲。”三毛看到后“眼泪夺眶而出”。三毛写道：“等你这一句话，等了一生一世，只等你——我的父亲，亲口说出来，扫去了我在这个家庭用一辈子消除不掉的自卑和心虚。”。、师生关系

师生关系是教育过程中人与人之间关系中最基本、最重要的人际关系，是教师和学生在教育活动中通过相互交往互动形成的、对教育效果具有重要影响的特殊的人际关系。

首先，我们谈谈高中阶段师生关系发展的特点。

师生关系的基础发生了变化。教师和年龄比较小的学生的关系是建立在教师的类似母爱的情感基础上，教师的关心和爱护是最重要的因素。随着年龄的增长，师生关系中的理性成分越来越重要，教师的能力、学识和个性以及对学生的信任、尊重和理解在师生关系中占的比重越来越大；

师生关系稳定性也发生变化。小学生对教师依赖性比较大，与教师的关系较稳定且持久。初中阶段，教师在学生心目中地位下降，学生开始反抗或疏远教师，师生关系开始不稳定。高中阶段后期和大学阶段，师生关系稳定性开始回升，学生能够有选择地 和老师建立稳定关系；

师生关系复杂性的变化。小学师生关系比较单纯，教师处于主导地位，教师关心、喜欢学生，因此学生也喜欢教师。中学以后，师生关系开始复杂，某些学生对老师既想疏远又必须在某些方面保持接触。某些学生虽然想亲近教师，但迫于同伴的压力，也只能保持距离，比较矛盾。高中后期和大学阶段，学生比较独立，有些 和老师保持距离，有些 和老师既是师生又是朋友关系。

师生关系的影发生变化。小学阶段师生关系对学生具有很大的影响，进入中学，师生关系的影响逐渐被同伴关系的影响削弱。高中后期和大学阶段，某些良好的师生关系对学生的观念、价值观和个性发展具有重要影响，但某些疏远的师生关系对学生影响仍然不大。

其次，我们分析一下师生关系中八种人际行为模式，其中良好的人际行为模式有四类：

1)由教师的管理、指导、劝告、教育等行为，导致学生尊敬、服从等反映。

2)由教师热情帮助、支持、同情等行为，导致学生信任、接受教诲等反映。

3)由教师赞同、合作、温和等行为，导致学生协调、友好等反映。

4)由教师尊敬、信任、爱护、赞扬等行为，导致学生帮助、信赖、自信、乐观

等反映。

不良的人际行为模式有四类：

1)由教师工作不大胆、谨小慎微、胆怯等行为，导致学生骄横、控制、蔑视等反映。

2)由教师的厌倦、怀疑、敏感等行为，导致学生绝决、不合作等反映。

3)由教师的压制、挑剔、惩罚、责备等行为，导致学生敌对、反抗等反映。

4)由教师不公正、夸大、偏向、激烈、炫耀等行为导致学生不信任、怨恨、自卑、自暴自弃等反映。

所以，教师要研究如何建立良好的高中阶段的师生关系，并获得相应的指导技术。例如：怎样让批评更容易被学生接受？如何使用南风效应建立良好的师生关系？如何发挥赞扬的威力。正如著名的心理学家杰丝·雷尔评论说：“称赞对温暖人类的灵魂而言，就像阳光一样，没有它，我们就无法成长开花。但是我们大多数的人，只是敏于躲避别人的冷言冷语而我们自己却吝于把赞许的温暖阳光给予别人。”、同伴关系

同伴关系主要是指同龄人之间或心理发展水平相当的个体在交往过程中建立和发展起来的一种人际关系。有 75%～ 85%的同学明显倾向于和同龄人交朋友，这种倾向基本反映出他们对平等关系的向往，他们愿意对“志同道合”的知心朋友倾吐心声，而很少和父母及教师谈心。同伴对青年初期社会化影响的领域与父母不同，他们主要是提供了更多个人需要的满足和必要的娱乐消遣。

高中生同伴关系出现一些新特点。高中生的异性同伴关系也有了新的内容，此时高中生对异性的消极感受几乎都消失了，一半的男生和大多数的女生都跨过性别界限建立了友谊，信任和安全感是这种友谊的组成部分。但是异性友谊的增长并不能代替同性朋友的亲密性，它只是高中学生亲密友谊的又一种类型。

心理学研究表明：任何在群体中的个体必然受到群体规范、群体舆论等的约束。虽然高中生对集体的认同呈模糊性，但实践证明集体对他们还是有相当的约束力。所以班集体应制定相关的班规，配合学校的校规，不放松集体主义的教育。社会心理学研究表明：“一个良好的集体，其成员和睦相处、互相尊重，大家都热爱自己的集体，其工作和学习效果必然很好。”

教师要注意研究高中生的群体心理，因为小群体的关系，对于班级管理而言，既有推动作用，也可能产生阻碍。美国社会心理学家埃利奥特·阿伦森认为： “隐身于团体中也可以导致去个体化效应，使之当人们处于群体当中时，对行为的规范限制就会放松，导致冲动行为和偏差行为的增加。换言之，匿身在群体中会导致一些行为的解放，进行一些我们无法想象会单独去做的行为。”这就是我们常说的“法不责众”“从众心理”所带来的影响。我个人认为，在班级环境下，充分利用学校一切德育活动，强化班级凝聚力以外，团体辅导对于改善同伴关系，具有针对性强、见效快的特点。、异性交往

研究表明在青春期12、13岁 ~17、18岁这一发展阶段，由于生长发育成熟以及各种能力的增长，青少年在生理上的急剧变化为性心理的产生提供了物质基础。高中生从原来只对自己和对自己身体注意，开始转移到对异性身体和异性各种情况的注意，喜欢看男女爱情情节的小说和电影，对异性产生了强烈的好奇心，使青少年在心理上产生一种对异性的异常感受，总感到有异性的吸引的存在，也有企图用直接或间接的方式吸引，接近异性，对异性有强烈的依恋，这就是性的吸引感，它的表现有的是最初的性吸引，似乎对整个异性而言，没有特定对象，以后才逐渐去寻找自己理想的对象，有的在初期也出现对异性所谓吸引、疏远并存的现象，在日常生活中，他们开始悄悄打扮自己的衣着、外貌，在各种身体活动中，都有意无意地在异性面前显示自己或获得异性关注的目光。

正常的异性交往可以获得成长。有利于智力上的取长补短，有利于情感上互相交流，有利于个性上互相丰富，有利于妥善处理人际关系，有利于活动中增进相互激励。教师应指导学生恰当地与异性交往，不必过分拘谨，不应过分随便，不宜过分严肃，不该过分亲昵，不可过分卖弄，不能违反习俗。引导学生学会交往，明白有好感并不等于初恋，暗恋人并不等于罪恶，表示者并不等于卑鄙，会拒绝并不等于绝交。总之，正常的交往是要保护的，只有在保护的前提下，才能够给与有效的指导。

**第三篇：高中生人际交往**

3.3.1人际交往简述 人际交往的作用

1.互相交流信息、思想，有利于生活与学习。

前人曾说过：“听君一席话，胜读十年书。”当今的社会被比喻为信息的海洋，如果任何信息都要自己亲自去筛选辨别的话，那人不活活累死才怪。而人与人这种交往，最初的一个目的就是信息的交流与共享。举世闻名的发明家爱迪生一生有2024多项发明，这些都是和他实验室的工作人员共同探讨，反复实验而研究成功的。离开了这些助手，爱迪生单枪匹马是很难成功的。美国阿波罗登月计划有两万多家企业、200多所大学和80多个科研机构,总人数超过30万人。

2.排除内心的孤独，宣泄不良情绪。

人同时具有生物属性和社会属性。每个人都渴望与别人的交往，通过交往来获得别人的认可，证明自己的价值所在。大家都不喜欢孤独，而人际交往就是很好的清除孤独的办法。通过与别人的交往，能够将自己心中的积怨、忧愁和悲哀倾吐出来，减轻心理压力，同时从别人那里获得生活的力量和勇气。同学们都有这样的体会，有了苦恼找好朋友聊聊，心情就会变好很多。而且从已有的研究表明，许多心理问题的产生最初都与不良的人际关系有关。人际交往关系的不良心态有什么？

1.自负心理。现在的中学生大多数是独生子女，自我中心意识过于强烈。凡事都希望以自己的喜好为出发点，不大顾及别人的感受。在家里可能长辈会让着自己，而到了学校，由于大家都是处于平等的地位。再用那种态度去与同学交往就很容易碰钉子。不知道大家注意到没有，在一大群人中，受到更多人喜欢的往往是那些能够耐心倾听，并能在适当的时机对你所说的话作出反映的人。而那些夸夸其谈，口若悬河的人经常是自我感觉良好，但别人不一定买他的帐。这种人就是违反了人际交往的一个原则：对等原则。因为他只顾展现自己过人的口才，表现自己渊博的知识，丝毫没有考虑到别人是否对你所说的话题感兴趣。

2.自卑心理。这种情况就与上面所提到的情况相反。由于大家的生活环境和家庭背景不同，在某些方面可能会有所差异。在前面我们说过人与人之间角色是平等的。这是作为自然角色而言。而在另一方面，从社会角色来说，由于社会分工的不同，所扮演的角色之间难免会存在差异。以前曾经有同学在心灵信箱的来信中说到：自己是来自农村，家庭条件不是太好。所以会担心别人看不起自己，不敢与同学交往，甚至有时还会刻意的回避。这也是不可取的。因为在你与别人交往之前，就先给自己扣上了一个低人一等的帽子，那么一但必须要与他人交往的时候，很可能就会表现得畏缩不前，无法自然的展现你自己。

3.嫉妒心理。一方面很想与别人做朋友，另一方面又因为对方在某些地方表现得比你优秀而心怀嫉妒。那么这样的人际关系是不会维持长久的。西班牙作家塞万斯曾经说过：“嫉妒者总是用望远镜观察一切，在望远镜中，小物体变大，矮个子变巨人，疑点变成事实。”三国里的周瑜就是一个很好的例子。本来周瑜也算得上是一个人才，但由于心胸太狭隘，总想算计诸葛亮。到最后气得吐血身亡。更为可悲的是到临死的时候他还不愿意从自己身上找原因，而是怪罪上天说：“既生瑜，何生亮。”一代英才就这样死于自己的嫉妒之心。

五大原则：

（1）平等的原则：社会主义社会人际交往，首先要坚持平等的原则，无论是公务还是私交，都没有高低贵贱之分，要以朋友的身份进行交往，才能深交。

（2）相容的原则：主要是心理相容、即人与人之间的融洽关系，与人相处时的容纳、包含、以及宽容、忍让。

（3）互利的原则：指交往双方的互惠互利。人际交往是一种双向行为，不仅是物质的，还有精神的，所以交往双方都要讲付出和奉献。

（4）信用的原则：交往离不开信用。朋友之间，言必信、行必果、不卑不亢、端庄而不过于矜持，谦虚而不矫饰诈伪，不俯仰讨好位尊者，不藐视位卑者显示自己的自 信心，取得别人的信赖。

（5）宽容的原则:

表现在对非原则性问题不斤斤计较，能够以德报怨，宽容大度。宽容克制并不是软弱、怯懦的表现。相反，它是有 度量的表现，是建立良好人际关系的润滑剂，能“化干戈为玉帛”，赢得更多的朋友。

七大技巧：

（1）记住别人的姓或名，主动与人打招呼，称呼要得当，让别人觉得礼貌相待、倍受重视，给人以平易近人的印象。

（2）举止大方、坦然自若，使别人感到轻松、自在，激发交往动机。

（3）培养开朗、活泼的个性，让对方觉得和你在一起是愉快的。

（4）培养幽默风趣的言行，幽默而不失分寸，风趣而不显轻浮，给人以美的享受。与人交往要谦虚，待人要和气，尊重他人，否则事与愿违。

（5）做到心平气和、不乱发牢骚，这样不仅自己快乐、涵养性高，别人也会心情愉悦。（6）要注意语言的魅力：安慰受创伤的人，鼓励失败的人。恭维真正取得成就的人，帮助有困难的人。

（7）处事果断、富有主见、精神饱满、充满自信的人容易激发别人的交往动机，博得别人的信认，产生使人乐意交往的魅力。

人际交往黄金法则:别人如何对待你,你就如何对待别人.人际交往反黄金法则:我如何对待别人,别人也应如何对待我.人际交往白金法则:别人希望你怎样对待他,你就怎样对待他.苏格拉底:上天给人两眼两耳,只有一口,就是让我们更多的去倾听别人.处理人际关系，必须遵守以下四条基本的心理学原则：（1）充分尊重对方的内心秘密或隐私。

（2）会话交谈时，目光注视对方。

（3）在听到对方的内心秘密后不要把内容泄露给他人。（4）不在背后批评别人，保住对方的面子。

3.3.2如何与教师交往 与老师该如何交往，毕竟学校是由老师和学生组成的，我们学习的过程中总是有老师的参与，与老师相处如何，对学习好坏、校园生活有着直接的影响。

多数同学都有这样的体会：与哪个老师关系比较融洽，喜欢上哪门课，哪门成绩就好；如果与哪个老师关系不和谐也会殃及那门课，这大概也是爱屋及乌的反映吧。学生的大部分时间在学校里，就免不了和老师交往，对学生来说，怎么和老师交往呢？ 1.尊重老师，尊重老师的劳动。

老师把几乎是所有的知识无私的，毫无保留的教给学生，如果他们希望的到什么回报的话，就是希望看到学生成材、成熟，在知识的高峰上越攀越远。学生要尊敬老师，见到老师礼貌地打声招呼。有句话说：师生如父子。上课认真听讲不破坏纪律，把老师留给的作业保质保量的完成。

有些同学作业写得马虎、潦草，单是让老师辨认字迹都要费很多功夫，给老师增加了很多额外的工作量。经常这样，老师怎么会高兴，怎么会喜欢你呢？每个人都希望别人尊重自己，如果你和别人说话，他爱理不理，你会喜欢这个人吗？尊重老师，尊重老师的劳动，是师生和谐相处的基本前提。

2．勤学好问，虚心求教。

做学生时，经常说“这个老师不怎么样”、“那个老师水平太低”……等长大了以后才知道这种看法和想法是多么天真。就像作弊者从来都以为老师发现不了，其实，只要往讲台上一站，谁在下面干什么都一目了然。老师从他的年龄、学问、阅历上来说，在某门课上的水平肯定是高于学生的，所以，要向老师虚心求教。

勤学好问不仅直接使学习受益，还会增多、加深和老师的交流，无形中就缩短了与老师的距离，每个老师都喜欢肯动脑筋的学生。其实，向老师请教问题往往是师生交往的第一步。除班主任外，任课老师并没有多少时间和学生直接交往，常向老师请教学习上的问题会加深师生彼此的了解和感情。

3.正确对待老师的过失，委婉地向老师提意见。

心理学的研究表明，人们会对没有缺点的人敬而远之。其实。世界上根本就没有零缺点的人存在。老师不是完美的，如果他有的观点不正确，或误解了某个同学，甚至有的老师“架子”比较大，或是太严厉，这都是有可能的。发现老师的不足要持理解态度，向老师提意见语气要婉转，时机要适当。

如果老师冤枉了你，当面和老师顶撞起来，好吗？当然不好，这样不进不利于问题解决，还会恶化师生关系，暂时忍一忍，等大家都心平气和时再说。不管怎么说，老师是长者，作为学生，都应置老师于长者的地位，照顾老师的自尊心和面子。

4.犯了错误要勇于承认，及时改正。

有的同学名知道自己错了，受到批评，即使心里已经知道自己不对，嘴上却死不认错，与老师闹得很僵。有的人则相反，受过一次批评后，就特别怕那个老师，担心他对自己有成见。这都是没有必要的。

错了就错了，主动向老师承认，及时改正，老师一样会喜欢。老师不会因为哪个学生一次没完成作业，一次违反了纪律，就对学生下定论，说他是坏学生，就对他有成见。相信老师是会比较全面、客观地评价学生的。

与老师关系融洽既可以促进学习，又可以学到很多做人的道理，会使你一生受益无穷。相信你能做到这一点。3.3.3如何与父母交往

中学生与父母产生代沟的具体原因，从子女的角度说，有以下几个方面：

代沟的存在是客观的，但不是无可奈何的，其扩大会加深两代人的冲突，给家庭生活，甚至学校生活带来一些不和谐。作为年轻的一代，只要努力是可以把两代人的距离缩小到最小的程度，既有利于自己健康成长，有可以使家庭气氛保持温馨。试一试下面的建议： 1.对父母的态度要温和，不采取偏激的行为方式

进入青年期的中学生对父母的崇拜、以来、依恋、顺从减弱，这比称为“离巢”现象。孩子的骤然长大使父母一下子失落很多，心里也空落落的。所以我们要理解这种心情，对父母态度要温和，即使自己不能接受的观点也不要顶撞、闹气，可以装作虚心聆听的样子，即使不能采用，听一下有没什么不好，至少可以给父母一点安慰。

其实，他们何尝不知道孩子长大了，肯定有自己的想法，只是忍不住要说而已。父母对我们的要求并不高，只要我们有礼貌，态度温和他们就知足了。两代人的成长背景决定了代沟永远不可能缩小到零，但是通过我们的努力可以把它的负面影响降到最低。2.要表现出一定的独立能力，让父母放心 从小衣来伸手，饭来张口，连手帕都不能洗，上学从来都要父母接送的，突然放学就把自己关在房间里，或经常玩到很晚才回来，怎么不让父母忧心忡忡？这不是父母不放心，是你的表现没法让他们放心。试着去关心父母，帮他们做做家务，谈谈家庭经济，你的理想，让爸妈觉得“我们的孩子长大了”自然就不会过多地干涉你的行动了。

3.要保持自己的独立性，但不要忽略与父母的交流与沟通

不管怎么说，长辈也是从我们这个年龄走过来的，他们也经历了“疾风骤雨”时期，以他们几十年的生活经历，看问题要成熟得多。我们在慢慢长大，应该学着独立，但独立和成熟都有个过程，不是突然的。坐下来，跟爸爸、妈妈谈谈你的烦恼、你的理想。相信父母也会很诚恳地与你交谈，从中你可以得到很多有益的启示。不要认为和父母谈心是“没长大”善于和父母沟通正是你越来越成熟、独立的表现。在交流沟通中，说不定父母也会受到你的影响，接受一些年轻人认可的新生事物，那样，岂不是无形中缩小了代沟？

3.3.4交往的七互原则：

互学：朋友交往，自然会互相模仿，你不知不觉影响我，我潜移默化影响你，这是一种自觉不自觉的互学。要打破一种观念，不要以为只有学习成绩优秀的人身上才有长处，学习成绩不优秀的人身上就没有长处。孔子说：“三人行，必有我师焉。”向人家学习，重要的不是向谁学，而是发现可学的东西，只要能发现可学的东西，我不管你是谁，不管你现在优秀不优秀，我发现一点，学习一点，多多益善。很多时候你不用直接跟人打交道，有时看看人家的作业本、笔记本，看看名人传记甚至电视节目，就可以找到很多值得学习的地方。重要的是发现。发现朋友身上的长处，一点一滴地学，实实在在地学到手，我们就会更加珍重朋友。互学是友谊的基石，互学做得好，彼此的情感才会更加坚实地加深。而情感加深了，互学的吸引力就更强了。

互通：交友之后，首先是情感互通，接着是信息互通。信息互通有时比情感互通更重要。中学生时期，我们最应该互通的是新的知识信息。这个时代是知识更新的时代。作为朋友，能够把自己最新得到的某一点新知识、新信息准确、快捷地传递给对方，不仅会丰富对方的知识库存，而且还会促进双方的情感。把自己最新掌握的知识，作为一种信息传递给朋友，就是给朋友增添了一种立身处世、适应社会、发展自己、最终推进社会的力量。这对朋友是一种最有力的提高和推动。相反如果你封锁我，我封锁你，大家都抱残守缺，就只能是孤陋寡闻，久而久之人也就落伍了。当然，在信息交流中要学会识别信息，筛选信息，否则会被垃圾信息淹没。

互助：朋友互助。互助是应该取长补短的，自己有所长，要在互助中教朋友认识，然后教他“取”，教他“补”，最后让你的长成为他的长。如果在学“取”学“补”的过程中，能超“长”，那就更好。这样互助，就能形成你追我赶之势，两人共同提高了。当然，做朋友，生活上互相关照是必要的。但它不是互助的主要内容，如果它成了互助的主要内容，就降低友情的档次了。

互励：相互鼓励是朋友间常有的事。同道而行，一方落后就要及时打气加油，让他跟上，继续并肩而行。鼓励朋友，首先要了解朋友。目标最好定在最后努力一下就能达到的水平线上。当朋友努力到最后，灰心了，丧气了，及时给他鼓励，让他拿出最后努力一下的行动，胜利往往就在这个时候到手。这样做，目标似乎不够辉煌，但是朋友的脚步是在步步攀升，只要再接再厉，就会让人刮目相看的。互励不是怂恿。怂恿，首先是目标错了。目标错了，还互相撑腰打气，冲锋陷阵，那结果只能使友情变质，让一对好朋友变成狼狈为奸的一丘之貉。

互促：这里说的“促”，可以理解为督促和催促。朋友最讲你追我赶，齐头并进，双双夺魁。这时候，任何一方的成功都会对朋友产生“促”的作用，怎么敢懈怠麻痹呢?!朋友上去了，你能不分分秒秒较着劲地向前进吗?最好的较劲就是明着来。你好，很好!但你小心，我马上就能追上你。走在前的对走在后的是一种“促”，走在后的宣布一声我要超过你，对走在前的也是一种“促”。这是明着互促。明着互促，能产生一种极为良好的心态，你追我追不上，我还可以帮你一把，乐于帮助对手赶上自己，它本身就是一种对自己的促进。而且，这种促进非同一般，它发自内心，显得厚实、纯正，是自信的表现。

互让：朋友在利益面前互让，在荣誉面前互让，都是高尚行为。我们常说“友谊第一”的话。这话很响亮，但是真要做到却不容易。当然，朋友也可能成为对手。对手就是要毫不相让地较量。这时候如果讲互让，你让我上前，我让你上前，大家来个“礼让三先”，哪里还会出成绩，创纪录呢?这时候就对不起了，金牌只有一块，谁也不能让，只能拼了。这时候，你只有拼，才是对对手的尊重，对较量的尊重，如果有观众，这才是对观众的尊重。但是一旦金牌在手，“让”又得回归。这时候的“让”是谦让。有人采访冠军时，其常常不谈自己，而大赞对手。这其实也是一个扬彼褒己的策略。毫不相让与大度礼让是交友中的两面，处理得好，面面生辉。

互敬：朋友互敬，贵在得体。决不是你好，我好，皆大欢喜。互敬不要敬在口头，而要敬在心里。朋友有长处，你不用吹喇叭，大家都有眼睛，会看到的。你的喇叭声使他陷于尴尬的境地，让他手足无措，脸上挂什么表情都不好，这中学生交友要不断地变换角色，这是在中学生成年之后充任社会角色的基础。互敬不在一时，而在一生。互敬也不在言辞，而在互学的行动中。

**第四篇：高中生人际交往讲座**

高中生的人际交往问题——心理健康教育讲座讲稿

作者：mmtx35 初试锋芒 心理辅导来源：网络 点击数：478 更新时间：2024-4-8 各位同学：

你们好！作为学生，我们每个人都有着自己的烦恼。今天我的讲座主要涉及两个方面的内容：（1）我们怎么处理日渐麻烦的人际关系；（2）青春期我们的性心理特点及其应对方法。

首先，我们讲第一个问题：怎样处理日渐麻烦的人际交往问题。所谓人际交往就是人与人之间通过一定方式进行接触，从而在心理上和行为上发生相互影响的过程。在交往的基础上形成的人与人之间的心理关系称为人际关系。我们的人际交往对象主要是三类：朋友和同学、老师以及父母。

一、如何与同学交往

中学生人际交往的特点主要有这样几点： 1.友谊占着十分重要和特殊的地位

朋友之间的情谊为友谊，它是建立在理想、兴趣、爱好等一致和互相依恋基础上的一种感情关系。研究表面，儿童时期情感上最依恋的是父母，朋友则处于相对次要的地位。随着年龄的增长，这种情感依恋便逐步有父母转向了朋友，并日益得以确定和加强。有研究表明，大多数人都认为自己结交朋友最多是在中学时期。

2.小团体现象突出

由于空间上容易接近、年龄相当、品行相同等因素的影响，大多数中学生都加入到非正式的小团体中。这些小团体一般由39人组成，其成员相互间有高度的忠诚感，在行为方面也有很大的约束力。3.师生关系有所削弱

对老师有了新的认识，并有了更高的要求，他们对于喜欢什么样的老师也有了更明确的看法。

4.易与父母产生隔阂

不少中学生都觉得与父母难以沟通，有话宁可与朋友讲，也不愿对父母说。无论在价值观念、交友方式、生活习惯，乃至着装打扮等方面，都容易与父母产生摩擦，不断加剧与父母间的心理隔阂。

总之，由于自我意识、独立欲望、自尊心都明显增强，中学生渴望人际交往的同时，有容易出现闭锁、防御、自卑、“娇骄二气”等交往心理障碍，应该注意加以克服。

那么我们知道了自己的问题所在，到底该怎么与人交往呢？哪些人更受欢迎呢？ 根据心理学家的研究，在一个群体中的人交往的形式可以分出这么几个类型：

（1）小团体，指两三个或四五个交往甚密、义气相投的同学，且具有一定的排他性，指的就是不欢迎其他同学的参与，不大与其他同学接近。（2）人缘型，就是在班级中最受欢迎的人。（3）嫌弃型，就是班级中最不受欢迎的人。（4）首领，是指在一些活动中自然涌现出的能担负领导这些活动的同学。（5）孤独者，就是很少与他人来往，他人也很少与其交往的人。（6）互拒者，指相互怀有敌意或歧视的同学。人缘型是班上的明星，令人羡慕。他们在班上有融洽的人际关系，受到大家的重视和赞美，因而具有较高的安全感和自信心。应该说，内心里每个同学都希望自己有良好的人际关系，也就是“得人缘”，但是不少同学对此在认识上存在误区，如有的人以为人缘就是会拉关系，有的视为哥儿们义气，还有的觉得是讨好卖乖，等等。

其实，研究表明，人缘型的学生之所以受同学欢迎，是由于他们有受人喜欢的个性品质：

（1）尊重他人，关心他人，对人一视同仁，富有同情心；（2）热心班级体的活动，对工作非常可\*和负责任；（3）待人真诚，乐于助人；（4）重视自己的独立性，且具有谦逊的品质；（5）有多方面的兴趣和爱好；（6）有审美的眼光和幽默感；（7）有动人的仪表。

可见，人缘不是刻意追求的来的，而是对一个人优良的个性品质的回报。

希望自己有好人缘的同学，不妨多从加强个人修养上面做文章。这是同学之间人际交往中应该注意的问题。

二、如何与教师交往

与老师该如何交往，毕竟学校是由老师和学生组成的，我们学习的过程中总是有老师的参与，与老师相处如何，对学习好坏、校园生活有着直接的影响。

多数同学都有这样的体会：与哪个老师关系比较融洽，喜欢上哪门课，哪门成绩就好；如果与哪个老师关系不和谐也会殃及那门课，这大概也是爱屋及乌的反映吧。学生的大部分时间在学校里，就免不了和老师交往，对学生来说，怎么和老师交往呢？ 1.尊重老师，尊重老师的劳动。

老师把几乎是所有的知识无私的，毫无保留的教给学生，如果他们希望的到什么回报的话，就是希望看到学生成材、成熟，在知识的高峰上越攀越远。学生要尊敬老师，见到老师礼貌地打声招呼。有句话说：师生如父子。上课认真听讲不破坏纪律，把老师留给的作业保质保量的完成。

有些同学作业写得马虎、潦草，单是让老师辨认字迹都要费很多功夫，给老师增加了很多额外的工作量。经常这样，老师怎么会高兴，怎么会喜欢你呢？每个人都希望别人尊重自己，如果你和别人说话，他爱理不理，你会喜欢这个人吗？尊重老师，尊重老师的劳动，是师生和谐相处的基本前提。2．勤学好问，虚心求教。

做学生时，经常说“这个老师不怎么样”、“那个老师水平太低”……等长大了以后才知道这种看法和想法是多么天真。就像作弊者从来都以为老师发现不了，其实，只要往讲台上一站，谁在下面干什么都一目了然。老师从他的年龄、学问、阅历上来说，在某门课上的水平肯定是高于学生的，所以，要向老师虚心求教。勤学好问不仅直接使学习受益，还会增多、加深和老师的交流，无形中就缩短了与老师的距离，每个老师都喜欢肯动脑筋的学生。其实，向老师请教问题往往是师生交往的第一步。除班主任外，任课老师并没有多少时间和学生直接交往，常向老师请教学习上的问题会加深师生彼此的了解和感情。3.正确对待老师的过失，委婉地想老师提意见。

心理学的研究表明，人们会对没有缺点的人敬而远之。其实。世界上根本就没有零缺点的人存在。老师不是完美的，如果他有的观点不正确，或误解了某个同学，甚至有的老师“架子”比较大，或是太严厉，这都是有可能的。发现老师的不足要持理解态度，向老师提意见语气要婉转，时机要适当。

如果老师冤枉了你，当面和老师顶撞起来，好吗？当然不好，这样不进不利于问题解决，还会恶化师生关系，暂时忍一忍，等大家都心平气和时再说。不管怎么说，老师是长者，作为学生，都应置老师于长者的地位，照顾老师的自尊心和面子。4.犯了错误要勇于承认，及时改正。

有的同学名知道自己错了，受到批评，即使心里已经知道自己不对，嘴上却死不认错，与老师闹得很僵。有的人则相反，受过一次批评后，就特别怕那个老师，担心他对自己有成见。这都是没有必要的。错了就错了，主动向老师承认，及时改正，老师一样会喜欢。老师不会因为哪个学生一次没完成作业，一次违反了纪律，就对学生下定论，说他是坏学生，就对他有成见。相信老师是会比较全面、客观地评价学生的。

与老师关系融洽既可以促进学习，又可以学到很多做人的道理，会使你一生受益无穷。相信你能做到这一点。

除了与老师的关系，这个年龄的孩子与家长的关系是个很大的问题。在许多孩子和家长之间，存在“代沟”。什么是“代沟”呢？指的是年轻的子女和父母在思想观念及价值观念上存在的距离，并由此导致两代人之间的相互不理解，产生隔阂。

三、如何与父母交往

中学生与父母产生代沟的具体原因，从子女的角度说，有以下几个方面： 1.产生强烈的独立意识

中学生认为自己已经长大，反对父母的关系和照顾。身体的迅速成长使中学生获得了力量和勇气，但并不能正确地评估自己的力量。父母认为你是孩子，还处于被保护阶段——他们根本没来得及接受你已经长大的事实；而你每天接受很多新鲜事物与信息，并发表自己的见解，这种突如其来的变化与父母已有的观点必然会碰撞出不和谐的音调来。

2.进入青春期随着生理的发育，心理也发生了一些微妙的变化，特别是女孩子

喜欢关上门，自己写日记，听流行歌曲，甚至干脆呆坐闲想，不再在父母怀里撒娇，心理上产生闭锁性，既渴望友谊，又拒绝和父母说心理话。这些变化也会让父母不安。他们密切关注孩子的动向，生怕发生“早恋”，常常悄悄溜进孩子的房间探究一下。

3.独生子女的不良习性到了青春期变的突出，如任性、自我中心等

本来就是在长辈的呵呵中长大，不愿受束缚。随着独立意识的萌发及增长，甚至连父母的正确批评都听不进去，代沟就产生了。

代沟的存在是客观的，但不是无可奈何的，其扩大会加深两代人的冲突，给家庭生活，甚至学校生活带来一些不和谐。作为年轻的一代，只要努力是可以把两代人的距离缩小到最小的程度，既有利于自己健康成长，有可以使家庭气氛保持温馨。试一试下面的建议： 1.对父母的态度要温和，不采取偏激的行为方式

进入青年期的中学生对父母的崇拜、以来、依恋、顺从减弱，这比称为“离巢”现象。孩子的骤然长大使父母一下子失落很多，心里也空落落的。所以我们要理解这种心情，对父母态度要温和，即使自己不能接受的观点也不要顶撞、闹气，可以装作虚心聆听的样子，即使不能采用，听一下有没什么不好，至少可以给父母一点安慰。

其实，他们何尝不知道孩子长大了，肯定有自己的想法，只是忍不住要说而已。父母对我们的要求并不高，只要我们有礼貌，态度温和他们就知足了。两代人的成长背景决定了代沟永远不可能缩小到零，但是通过我们的努力可以把它的负面影响降到最低。2.要表现出一定的独立能力，让父母放心

从小衣来伸手，饭来张口，连手帕都不能洗，上学从来都要父母接送的，突然放学就把自己关在房间里，或经常玩到很晚才回来，怎么不让父母忧心忡忡？这不是父母不放心，是你的表现没法让他们放心。试着去关心父母，帮他们做做家务，谈谈家庭经济，你的理想，让爸妈觉得“我们的孩子长大了”自然就不会过多地干涉你的行动了。

3.要保持自己的独立性，但不要忽略与父母的交流与沟通

不管怎么说，长辈也是从我们这个年龄走过来的，他们也经历了“疾风骤雨”时期，以他们几十年的生活经历，看问题要成熟得多。我们在慢慢长大，应该学着独立，但独立和成熟都有个过程，不是突然的。坐下来，跟爸爸、妈妈谈谈你的烦恼、你的理想。

相信父母也会很诚恳地与你交谈，从中你可以得到很多有益的启示。不要认为和父母谈心是“没长大”善于和父母沟通正是你越来越成熟、独立的表现。在交流沟通中，说不定父母也会受到你的影响，接受一些年轻人认可的新生事物，那样，岂不是无形中缩小了代沟？

四、如何与异性交往

下面我们谈谈该怎么面对青春期的生理和心理变化。青春期，我们的生理处于发展的高峰，心理发展也是

如此，特别是性心理的发展，大致可分为下面三个阶段： 1.对异性的疏远和排斥。

只是一段短暂的、引发日后对异性兴趣与爱恋的前奏曲。一般出现在小学的高年级和中学低年级。表现是：不愿与异性同桌，分出明显的“楚河汉界”在活动中避免和异性接触，对比较接近的男女同学冷嘲热讽等。其实，表面上男女界限分明的真正原因是对异性交往的不安和羞涩。2.对异性的关注与接近

短暂的疏远和排斥之后，是浓浓的关注与接近。，表现是：刻意修饰和装扮自己，并以各种理由接近异性。这段时期对异性的关注有明显的好奇性、试验性、模仿性和盲目性。3.对异性的追求与爱恋

随着对异性的关注增多和接近的频繁，高年级学生已经能感受到异性吸引的情感撞击，出现羞涩不安、疑惑戒备，同时欢乐喜悦、痴迷陶醉，甚至产生一定的追求行为。总之性心理将发生一场巨变，你准备好了吗？ 那与异性到底该怎样交往呢？有以下几条建议： 首先，自然交往。

在与异性同学交往的过程中，言语、表情、行为举止要自然流露，不要闪烁其词，也不要过分夸张；既不盲目冲动，也不矫揉造作。消除异性交往中的不自然感是建立正常异性关系的前提。自然原则的最好前提就是像对待同性同学那样对待异性同学，同学之间的关系不要因为异性因素而变得不舒服或者不自然。其次，要适度交往。

怎样适度呢？就是：既不为异性交往过早萌发情爱而惊恐不安，又不因回避或拒绝异性而对交往双方造成心灵伤害。建议你要做到自然适度，心中无愧，就不必过多顾虑。第三，要真实坦诚。

主要是指对异性同学的态度，要像结交同性朋友那样结交真朋友。第四，在与异性朋友交往的过程中要注意留有余地。

什么意思呢？就是我们在交往中不能毫无顾忌，比如在谈话中涉及两性之间的一些敏感话题时要回避，交往中的身体接触要有分寸，特别是和某一个异性长期交往中，要注意把握好双方关系的程度。最后，要主动避免接触一些不好的外界刺激，例如一些表现性的书刊、画报、影视作品、图片等。因为从心理学的角度分析，这个时期的青少年有很强的求知欲和好奇心，遇到新奇的事就要探究、弄清，别人越强行禁止，自己就越觉得新鲜，更想去揭开“谜底”。可是，这个时期我们的自我控制能力和认识能力还很差，如果不如以引导，很容易受错误的影响走上违法犯罪的道路。有人在一个工读学校的调查发现走上歧途的青年中，因读过黄色书刊而犯罪的，占有相当重的比重。

从犯罪心理学的角度分析，青少年违法犯罪的主要特征是模仿性和激情性。什么意思呢？青少年往往受好奇心的影响，自觉的模仿成人的一些行为和动作，即使是错的。而青少年的情绪动荡不稳，容易激动，只要外界刺激强烈，就容易迅速产生行动，这样很容易酿成大错。

所以对不适合我们的年龄层接触的书，要坚决不看。有同学说那我怎么知道哪些能看，哪些不能看呢？你可以向老师、家长、图书管理员、书店的营业员参考书中有些什么内容，或者在买书或借书时看一下目录、前言、序还有最后的结束语，对书中的内容就可以有一个大致的了解。如果内容很不健康，就坚决不要读它。

有人说过，阅读一本不适合自己的书，比不阅读还坏，所以，我们要挑选适合自己的读本，拒绝不好的外界刺激。

希望在生活中，我们每个人都能主动的充实自己的生活，美化自己的生活，做个健康、乐观、文明的人。

**第五篇：高中生人际交往教案**

教学目标：学会人际交往的技巧，加强师生、生生、学生与家长的人际沟通；了结异性交往的原则，学会正常交往；形成良好的礼仪素质，提高人际交往能力，培养良好的人际关系。达标过程：

一、学会交往 ⒈人际交往的含义

人类的心理适应，最主要的是对人际关系的适应，对于我们高中生来说人际关系包括朋友关系、同学关系、师生关系、亲子关系等。

2、人际关系的作用

①良好的人际关系可以促进智力的发展

举例：美国心理学家丹特士在20世纪40年代曾经做过这样的实验：由于战争的原因，很多孩子失去了父母，成为沿街乞讨的孤儿。于是，他收留了他们，把他们安排在一个特殊的实验室。期间不许他们有任何交往的机会，也不给他们任何的条件刺激，看他们智力的发展变化。三年后，这个实验由于受到社会强烈的谴责而被迫停止。这些孩子重新回到社会后，由于在关键阶段缺乏正常的人际交流，不被别人注意、照顾和爱护，缺乏积极的交往和与人稳定的亲密关系，因此很多人的智力发展出现障碍，智商甚至还达不到一般水平。由此可见，正常的人际交流可以激发一个人的智力。②良好的人际关系可以促进个性的发展

举例：18世纪，英国有一个名叫赛尔柯克的水手，一次航行中他与船长发生了冲突，于是被滞留在一个不知名的荒岛上。他在那里过着完全与世隔绝的日子，直到四年后比一个航海家带回英国，由于长时间缺乏人际交往，这名水手变得性格孤僻，一看到别人就害怕得要命，老是想办法找个没人的地方躲起来。九年后，他死在自己挖的地洞里。③良好的人际关系可以促进心理健康

在日常咨询中我们可以发现，很多青少年这样那样的心理问题，归根结底是人际关系不协调造成的。

④良好的人际关系是取得成功的保证

二、高中生之间的人际交往

1、交往原则 ① 真诚原则

真诚首先表现在相互理解和信任上，还表现在对别人的坦率上，对别人的尊重，还体现在忠诚守信上。② 宽容原则

宽容意味着对别人要克制忍让，能体谅别人，对别人要宽厚大度，不强求被人和自己一致，能真心为别人喝彩，还意味着平静的接受生活中的一切挫折和苦难，直面生活。③ 尊重原则

要做一个尊重别人的人，就应该注意：对同学不要分三六九等，要公平对待；不要做对不起同学的事情，尊重每个人正当的权利，不打听，不传播同学的隐私，不干涉同学的私事，尊重同学的家人和朋友。④ 热情原则

要想成为一个热情的人，要努力做到：主动关心朋友，帮助朋友，尤其是朋友遇到困难和挫折时，不要等待别人送来友谊，热情有度，有分寸，像春天般温 暖，尽自己最大的努力去帮助别人，多站在别人的角度考虑问题，理解别人。

2、交往技巧 ① 给人留下良好的第一印象

心理学家戴尔卡耐基在其著作《怎样赢得朋友，怎样影响别人》一书中，也根据大量来自实际生活的成功经验，总结出给人留下良好第一印象的六条途径：真诚地对被人感兴趣，微笑，多替别人的名字，做一个耐心地听着，鼓励别人多谈自己，谈符合别人兴趣的话题，以真诚的方式让别人感到他自己很重要 ② 笑出一道亮丽的风景

微笑可以帮助你镇定，微笑是一张常出常赢的牌，微笑可以去除对方的不安和拘谨，微笑可以表示你的歉意 ③ 让你的眼睛会说话

相互接触的目光表示对对方的注意，目光接触可以实现各种情感的交流，目光可以传达肯定或否定，提醒监督等信息 ④ 善于倾听

三、高中生与成年人的交往

1、高中生与老师的交往 ①对老师要讲礼貌

②尊重老师的劳动成果 ③理解和体谅老师 ⑤ 注意帮老师做力所能及的事

2、高中生和家长的交往 父母爱唠叨怎么办

正确认识唠叨，学会控制自己的情绪，有些同学虽然认为父母说的对，但从感情上总不想接受。的确，处于这一时期的中学生，情绪波动性强，自我控制能力弱。但这种控制能力是在生活中磨练出来的，如果什么事情都从感情出发，由着情绪走，那么将来很可能自我控制能力越来越差，我们所有的行为都成为情绪行为，不受控制约束，那么，我们的行为就成为无目的无方向的行为。面对爱唠叨的父母，首先要善于调节自己的情绪，其次要善于体谅父母，正确对待父母的唠叨，从中汲取营养，从自身找原因。

四、高中的异性交往

1、高中生异性交往的意义

据有关差异心理学的研究表明，男女的智力上虽然没有高低之分，女生的阅读能力强，注意力易集中，稳定，靠书本与课堂听课获得知识的能力略比男生强，但在解决实际问题的能力上比男生稍逊一筹，女生观察力强，情感细腻，易发现一些细枝末节，而男生思路广阔，擅长客观而科学的观察，经过异性间的交往，男女同学均可以从对方那里取长补短，不断提高其智力水平。

2、高中生异性交往的类型

①友谊型：这是一种值得提倡的异性交往类型，这种异性交往对提高学生学业水平及对身心健康的发展都有积极的推动作用。这种正常的异性交往，因积极健康而使当事人不感到拘谨，压力，相反他们光明磊落，大大方方，没有像恋爱方面发展的倾向。

②早恋型：由于生理、心理的迅速发育，社会环境的影响，以及新闻媒体的过分渲染，部分中学生不能控制自己的感情，产生了早恋的倾向。

中学生早恋型异性交往，既影响学习，浪费青春，不利于自身的健康成长，有 扰乱了别人的正常生活，所以应该采取慎重的态度。

③羞怯型：一种人是一方面心里渴望与异性交往，另一方面又害怕别人议论，内心特别矛盾，不知如何是好。于是表面上尽量回避，疏远，冷淡异性，极不自然。另一种人是从小受到封建思想的教育，男女授受不亲深植在头脑中，认为男女在一起不会有好事，于是害怕与异性交往，这部分人中一女生居多。比如一位女生的妈妈对他管教特别严，不允许她跟男生玩，说男的没一个好东西，结果弄得她连男老师都不敢正常接近。

还有一种人由于自卑心理作怪，生怕别人不喜欢自己，看不起自己，于是把自己封闭起来，不与异性交往。

还有一部分同学性格内向，缺乏人际交往的技能技巧，不知道说什么好。因此在异性面前紧张、焦虑，怕遭到拒绝和冷漠，干脆也不和异性来往。⑤ 模糊型：这种类型的男女同学好像永远不明白自己的性别，混淆男女界限。在一起打打闹闹，不分彼此，一律以哥儿们自居。

3、高中生异性交往的尺度

进入青春期的我们，随着生理发育的日益成熟、性意识的萌发，对异性产生好感、爱慕，并渴望与之接近、交往，这是极为正常的心理。如果正确对待并妥善处理异性间的交往，不仅可以顺利度过青春期，还可以起到学习上互动、情感上互慰、个性上互补、活动中互激的作用，对自我的发展是十分有益的。那么如何正确把握与异性同学交往的尺度呢？

① 不必过分拘谨

在与异性同学、朋友交往的过程中，要注意消除异性间交往的拘谨感和不自然感。应该从心理上像对待同性那样去和异性交往，大大方方。要知道，不管是同性友谊还是异性友谊，本来就是感情自然发展的结果，不需要任何矫揉造作和忸怩作态，那样反而会弄巧成拙使人生厌。异性间自然交往的步履常能描绘出纯洁友谊的轨迹，这已为无数的生活实践所证明。② 不要过分随便

男女间交往过分拘谨固然令人不快，但是千万不要过分随便，诸如嬉笑打闹，你推我一把，我拧你一下等不雅的举止应力求避免。要知道，男女毕竟有别，有些话题不能在异性之间交谈，有些玩笑不能在异性面前乱讲，有些举动不宜在异性面前表现。这些都需要平时多加注意。③ 不宜过分冷淡

男女同学交往时，理智从事、善于把握自己的感情固然重要，但不能过份冷淡与委婉。因为这样做会伤害对方的自尊心，也会使人觉得你高傲无礼，不可接近。④ 不可过分卖弄

在与异性同学的交往中，如果想卖弄自己见多识广而哇啦哇啦讲个不停，丝毫不给别人机会，或者在争辩中有理不让人，无理也要辩三分，都会使人反感。当然，也不要总是缄口不语，或只是恩啊。如果这样，尽管你面带笑容，也会使人觉得你城府太深，使人扫兴。⑤ 不应过分严肃

太严肃会使人对你望而生畏，敬而远之。还要注意，幽默感固然是讨异性喜欢的，但倘若为幽默而幽默，以致故意显滑稽，出洋相，就可能会引起画虎不成反类犬的结果。

五、人际交往的障碍及其克服

1、社交恐惧

所谓社交恐惧，是指对特殊的人群发生强烈恐惧紧张的内心体验，从而出现回避反应的现象，又称见人恐惧症。

2、嫉妒

嫉妒的矫正:①首先要在意识中浓缩自我的位臵

归根结底，嫉妒是私有观念的产物，是个体位臵过于膨胀所致。这种人往往以自我为中心，眼里容不得别人。不把别人的成果能够看作是自己的奋斗目标，而是首先看成是自己的威胁。因此要下决心剔除私心杂念，所谓“心地上无风涛，所在皆青山绿水”。

②其次要客观冷静的评价自己

人贵有自知之明，一定要对自己进行客观的评价。找出自己的弱点，正视自己的长处，从而制定出切实可行的计划。假如你嫉妒一名学习成绩好的同学，不妨化嫉妒为动力，把它作为你努力的目标，加以追赶。如果力不能及者，不妨反过来替对方喝彩。你肯定对方的同时，也会得到朋友的尊重；而真诚的友谊，无形中会淡化嫉妒之心。

③培养达观的人生态度

人生是一个大舞台，每个人都有自己适合的角色。人人都是自得其所，各有归宿；要有勇气承认对方确实有比自己更高明、更优势的地方，要认识到个体差异存在的必然性。重新认识自我、发现自我、激励自我、超越自我。从而在嫉妒的泥潭中自拔出来。

④采用心理换位的方法

一旦嫉妒的阴影浮上心头，就可用心理换位的方法将心比心，舍身处的为别人想一想：要是我处在那个嫉妒的位臵，心中又作何感受？从情感上加以体验，把那些杂念、恶念、俗念、邪念抑制下去。经常这样做的话，还可以使我们变得善良起来。

⑤充实自己的生活 培根说：“每一个埋头干事业的人，是没有功夫嫉妒别人的。”的确，一个学习、生活充实的人，是没有时间和精力过多关注他人的。俗话说无事生非，如果一个人缺乏理想和追求，胸无大志，一天无所事事，自然就会挑别人的刺，寻别人的短；自己不思进取，却千方百计阻挠他人，恨不得天下的人都和他一样庸庸碌碌，方才平安无事。

⑥主动加深交往

但凡嫉妒心强的人，往往社交圈子狭小，眼界不开阔，因此，只有融入到人际交往的海洋之中，才能在拓宽视野，见多识广的同时，化解狭隘的嫉妒心理，接纳别人，理解别人。

3、猜疑

猜疑的危害：不利于身体健康的发展。心理学研究表明：猜疑会加重人的心理压力，使人经常处于紧张、焦虑状态，缺乏应有的安全感，久而久之，就会诱发各种疾病，身心健康遭受破坏。使人失去朋友 害人又害己

4、抑郁

抑郁的三个表现层次 ① 轻度抑郁：指由于对某件事感到不愉快，而在一段时间内心情沉闷、不愉快的情绪表现。他不会形成思维障碍，对学习、生活没有太大影响。② 急性抑郁：由具体的事件诱发产生的十分明显的抑郁症状。其中有的抑郁程度并不十分明显，持续时间也不长：有的抑郁程度十分强烈，甚至悲痛欲绝，产生轻生的念头。③ 慢性抑郁：指抑郁程度与诱发事件并无直接联系的抑郁情绪。慢性抑郁是逐渐发展起来的，往往因为长期生活不顺心或多次失败，受挫后日积月累形成的，所以有时连当事人也说不清楚自己究竟为什么心情不快，也有的是由于急性抑郁长期没有得到疏导、矫正，从而转化成慢性抑郁。消除抑郁的建议

5、自卑

六、人际交往中的礼仪

1、鞠躬礼

2、站姿

3、坐姿

4、步态

本文档由站牛网zhann.net收集整理，更多优质范文文档请移步zhann.net站内查找