

中学生必须掌握的100个沟通技巧



[中学生必须掌握的100个沟通技巧_下载链接1](#)

著者:黄素玲 著

[中学生必须掌握的100个沟通技巧_下载链接1](#)

标签

评论

好书提高孩子素质

孩子有空的时候看看。

中学生必须掌握的100个沟通技巧

，。?????

还不错，是正版的

好

good good good

中学生进入中学以后，面临着新的环境、新的群体，人际交往日益频繁和复杂，需要整合各种关系，处理好与交往对象的关系成为他们新的生活内容。但是，由于他们来自不同地域、不同的家庭，以各自的生活方式、思维方式和行为方式与同学们朝夕相处，造成人际冲突经常发生并成为发生心理问题的主要因素。有专业机构调研表明，人际关系是中学生面临的最苦恼、最难适应的问题之一，主要表现是人际失调、交往嫉妒、交往自卑、社交恐惧等。在心理健康教育实践中我们也发现，大多数学生的心理问题与缺乏正常的人际交往和良好的人际关系有关。那些生活在没有形成友好、合作、融洽的人际关系中的中学生，表现出压抑、敏感、自我防卫、难以合作等特点。和谐的人际关系既是中学生人格健康不可缺少的条件，也是中学生获得心理健康的主要途径。

人际关系对中学生人格健康发展影响的具体表现：1.影响中学生的人格特质

不同的人际关系会使中学生形成不同的人格特质。一般来说，具有良好人际关系的中学生能迅速适应中学的生活，精神愉快，充满信心。与人相处时，以诚恳、公平、谦虚、宽容的态度待人，保持开朗的性格、积极的人生态度，具有善良、助人、同情心、社会责任感、正义感等良好的人格特质。人际关系不良的中学生则表现出多疑、敏感、心胸狭隘、目光短浅、自我中心、清高自傲等不良的人格特质。给自己造成心理上、精神上的巨大压力，严重的还会导致病态心理。

2.影响中学生的正确自我评价

人际关系状态影响中学生的自我评价。自我评价体现了个体自我意识的发展水平，是人格健全的心理基础。正确的自我评价是在与他人的交往过程中，通过相互学习和相互帮助、相互影响逐步发展和成熟起来的。中学生对自己的正确评价是在与同学的相互交往中、在处理各种人际关系中发展起来并实现调整和纠正自己的。具有良好人际关系的大学生能恰如其分地评价自己，时时感受到自己为他人所喜欢、所接受、所承认，满足了自己的归属和安全的心理需要，有良好的自尊感，相信自己的价值，悦纳自己，促进了

人格的健康发展。缺乏良好人际关系的中学生或表现出自卑和自我委琐，不相信自己的能力，否定自己的价值，只看到自己的不足，处处低人一等，压抑自己能量的释放，自我冲突、自我矛盾，甚至产生厌恶自己的自卑情结；或表现出孤傲、自命不凡、居高临下、目中无人，不能处理好人际关系，对人格的健康发展产生了消极影响。

3.影响中学生的情绪健康

我国著名心理学家孟昭兰认为，“情绪在心理变态中起着核心的作用。情绪异常往往是精神疾病的先兆”。人与人之间良好的情绪与情感不仅是社会交往的“黏合剂”、人际互动的“润滑油”，而且是影响人格健康发展的重要因素。中学生情绪情感丰富，情感交流的需要强烈，希望能向他人诉说自己的喜怒哀乐，因此不同的人际关系导致他们不同的心理感受和体验。具有良好人际关系的中学生，情绪的满意度高，心境平和，宁静、愉快，对他人和集体有亲密感和依恋之情，遇事比较冷静，能适度地表达自己的喜怒哀乐，对不良情绪有良好的控制和宣泄，调节和控制情绪的能力较强，能促进人格的健康发展。人际关系不良的中学生不能适当地表达和调控自己的情绪，极易产生焦虑、紧张、恐惧、愤怒等不良情绪，对他人和集体有敌对、不满情绪，经常处于各种不良情绪的体验中。

4.影响中学生的学习适应

人际关系影响中学生入校以后的学习适应。冯廷勇的研究认为，影响中学生学习适应的主要因素有学习能力、环境因素、教学模式、社交活动等。其中，在中学生的学习中，社交因素对中学生学习适应的作用明显加大。

[中学生必须掌握的100个沟通技巧_下载链接1_](#)

书评

[中学生必须掌握的100个沟通技巧_下载链接1_](#)