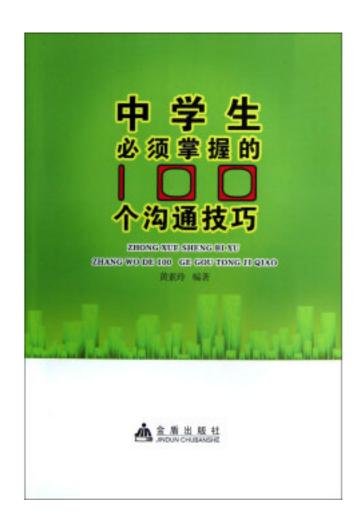
## 中学生必须掌握的100个沟通技巧



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

面临着新的环境、新的群体,人际交往日益频繁和复杂, 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 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, 是中学生面临的最苦恼、最难适应的问题之一,主要表现是 社交恐惧等。在心理健康教育实践中我们也发现, 人际关系有关。那些生活在没有形成友好、 敏感、 自我防卫、难以合作 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。 精神愉快,充满信心。 与人相处时, 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、 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、 给自己造成心理上、精神上 自我中心、清高自傲等不良的人格特质。 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, 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, 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。 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, 全的心理需要,有良好的自尊感,相信自己的价值,

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,希望的原理,是是有一种原料。 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, 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 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