

班干部培训心理辅导讲座

# 学会人际交往 提升协调能力

——中学生人际交往心理辅导讲座之二

薄章圭

# 什么叫人际交往?

人际交往是指在社会生活中，人们利用语言符号系统或非语言符号系统，相互之间交流信息、沟通情感的过程。通俗地说就是人们与社会广泛接触、与别人建立多种各样联络的过程。

# 人际交往作用

- (1) 使人与人之间互通信息，交流思想。
- (2) 能够排除内心的孤单。
- (3) 能够协调人际关系。
- (4) 能够增进人的成熟。



# ◆中学生面临的困惑

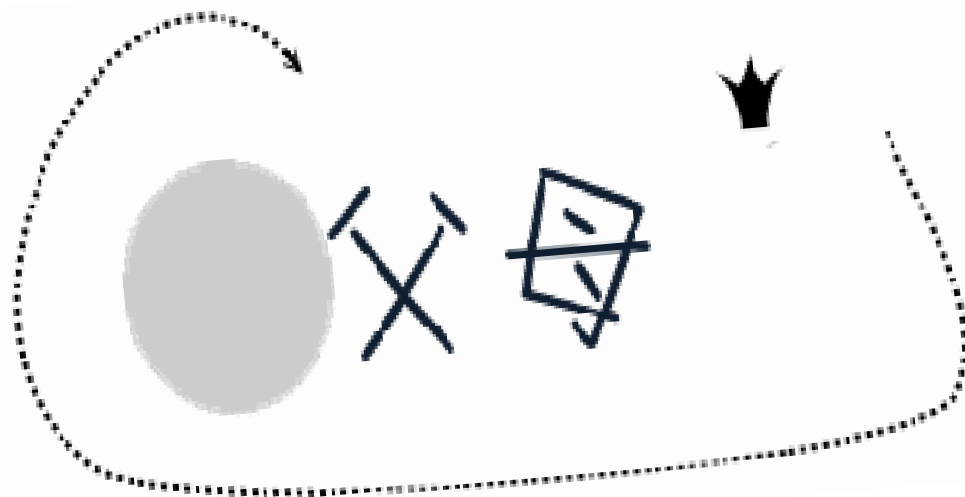
诸多同学却不会正确地处理人际关系，造成了许多不必要的烦恼。既影响学习又让自己过得不快乐。有的甚至辍学、出走。

HAOQZONE.COM



Hello!  
Sunshine





Home  
回家的感觉

总是忘不了,

放学了。



**\*父母只关心我的成绩，从不和我沟通，我怎么办？**

**\*因为成绩不理想，父母打了我，我怎么办？**

**\*父母不经我同意看我的日志，监听我的电话，我怎么办？**

**请问：有无遇得到过上面的问题？你的感受是什么？你是怎样处理的？**

# 我们该怎样面对这么的情况？

## 1、首先要感受到父母的爱！

感性上：烦！堵！不是爱！

理性上：是爱，但是他们只会用这么的方式来体现。他们也是人，也有不当的地方。

案例：沉迷网络的学生

- 2、要主动向父母体现自己的意愿与想法，消除潜在的理解；
- 3、选择合适的时间和地点与父母交谈，对父母态度要谦恭，不要任意发脾气；
- 4、尊重父母的提议和指导，当与父母出现冲突时，要主动谋求父母谅解。



- 当我们感觉到父母不爱我们的时候，并不是爱不存在，是我们没有感受到爱！



老师

堅強 “ 因為有你

Beautiful day



# 遇到下面的问题你该怎么做？

**\*我做错了作业，老师要我罚抄50遍，我怎么办？**

**\*我对某位老师的管理和教育有某些不满意，我怎么办？**

**\*老师冤枉或误解了我，我怎么办？**

miss you !



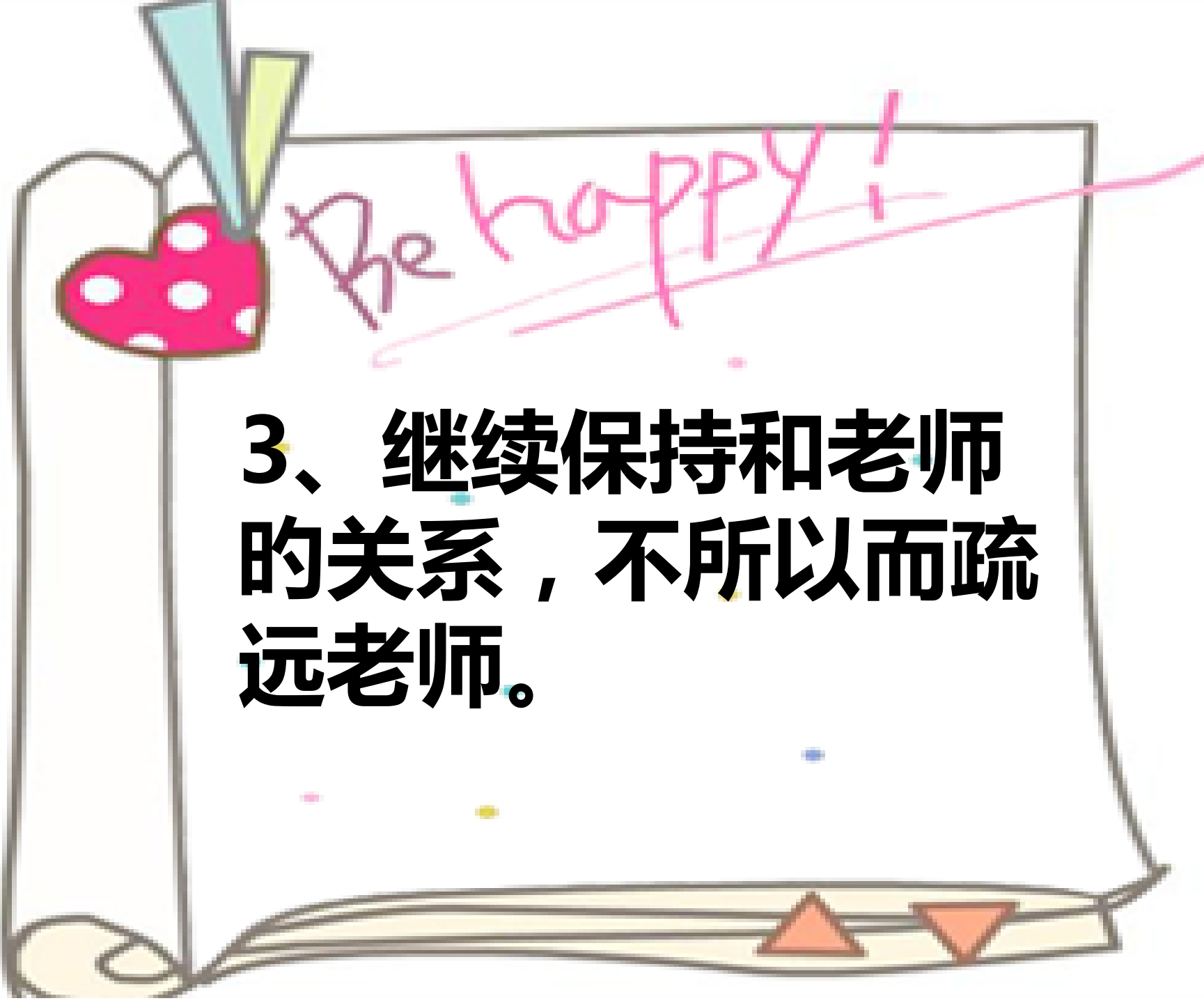
# 应对策略

1、老师也不完美。他和一般成年人一样有优点也有不足。

A hand-drawn illustration of a scroll. On the left side, there is a red heart with white polka dots. Above the heart are two vertical bars, one light blue and one light green. The scroll itself is white with a brown border and contains the text "Be happy!" written in red, cursive script. A red diagonal line is drawn across the text. At the bottom of the scroll, there are two orange triangles pointing towards each other.

Be happy!

**2、等待教师自己的反思。  
教师受过专门的训练，他  
对自己的行为会及时省察。**

A hand-drawn illustration of a scroll. On the left side, there is a pink heart with white polka dots. Above the heart, there are two vertical bars, one light blue and one light green. The scroll itself is white with a brown border and contains the text 'Be happy!' written in pink, cursive script. The scroll is decorated with small colored dots (pink, yellow, blue) and has two orange triangles at the bottom edge.

Be happy!

**3、继续保持和老师的关系，不所以而疏远老师。**



~~Be happy!~~

所以，青少年学生不要总是被动地等待教师来关注自己，而是能够主动去和老师作交流，探讨课业上的疑问，也能够谈些内心的想法和学习的心得，以便及时得到老师的教导。

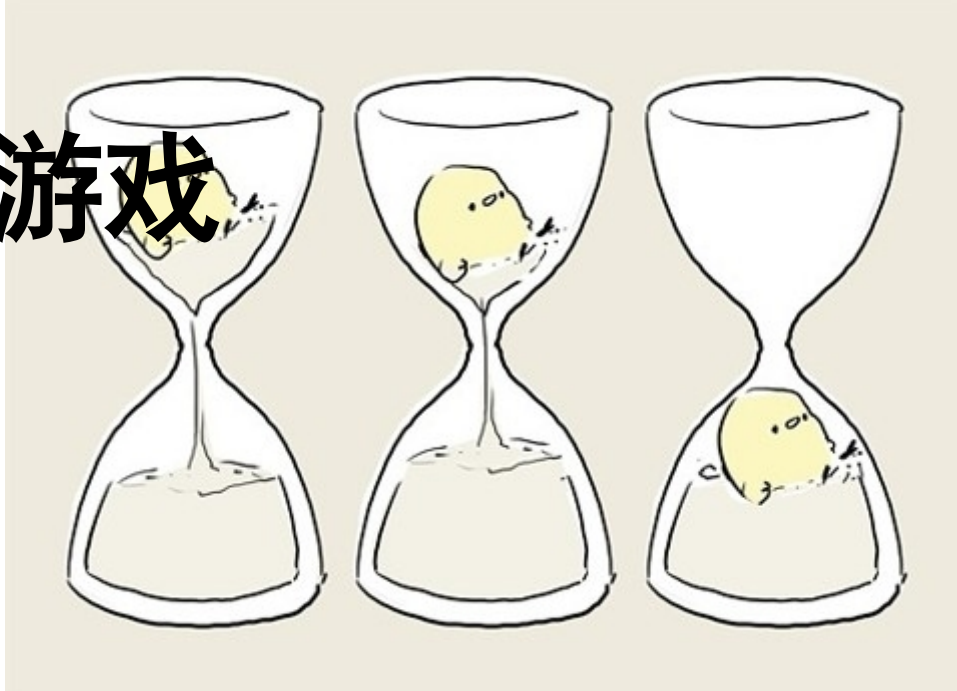
快乐 HAPPY

同学

Beautiful day



# 小游戏



- 一起做个小游戏吧！

- 请跟组内的朋友相互做：

- 你真的很不错，头脑很不错，脸蛋很不错，身材很不错，上上下下，左左右右，里里外外，通通都不错，你真的很不错！



\*同学叫我的绰号

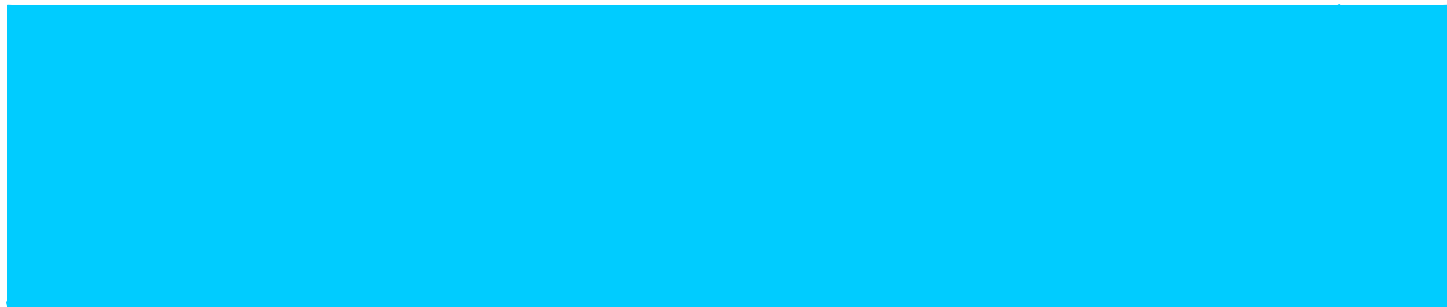
\*我和同学因为一件小事  
发生了冲突

\*我是班干部，许多同学不服我

\*进入中专后，我的成绩不再优  
异，体现不再突出，我很苦恼，  
我该怎么办？

你是怎样处理的？





Just\*  
Do it!



以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/317015146014006143>