

论青少年人际关系的问题以及策略

Discussion on the Problem of Youth Human Relations and Strategy

王坤

Kun Wang

牡丹江师范学院 中国·黑龙江 牡丹江 157000

Mudanjiang Normal University, Mudanjiang, Heilongjiang, 157000, China

摘要:青少年时期是学生拥有独立人格的关键时期,会受到各个方面的影响,内心极度渴望得到父母、教师、同伴以及社会的关心与认可,有着强烈的与人交往的愿望,良好的人际关系对促进青少年自我同一性的形成和独立人格的养成具有重要意义。

Abstract: Adolescence is a key period, students have independent personality will be influenced by various aspects, the inner is desperate to get their parents teachers companion and the concern and recognition of the society, have a strong desire to relate to others, good human relations to promote the formation of adolescent self-identity and the formation of independent personality is of great significance.

关键词:青少年; 人际关系; 问题; 策略

Keywords: adolescent; interpersonal; problem; strategies

DOI: 10.12346/sde.v3i4.3228

1 引言

综合研究表明,青少年良好的人际关系在促进学生发展方面的作用是不容忽视的。例如,余逸群表示同龄人的交往在培养中学生亲社会性、社会交往能力、促进其全面发展等方面发挥重大作用^[1]。分析导致学生产生人际交往问题的原因,黄乾玉认为认知方面出现的问题、难以控制自身的情绪等不良心理及行为是影响人际交往难易的重要因素。

2 青少年人际关系的重要性

人际关系的内涵是人与人之间通过交往与相互作用而形成的直接的心理关系,主要表现为人们心理上的距离远近、个人对他人的心理倾向及相应行为等。主要包括血缘关系、亲戚关系、师生关系、同伴关系、上下级别关系等。其中亲子关系、师生关系、同伴关系成为影响青少年个人身心健康成长的重要因素。学会如何与他人交往不仅是在学校期间必须习得一项本领,更是在未来青少年步入社会的重要一

步。著名美国的心理学家卡耐基认为,未来社会的成功源于30%的才能加70%的人际协调能力。融洽的人际关系,不仅能使自己过得开心快乐,而且更能帮助别人带来开心^[2]。身心快速发展的青少年,精力充沛、充满激情,喜欢人打交道,更需要用沟通的方式编织起五彩斑斓的世界。

3 青少年人际交往中存在的问题

3.1 与父母间的“代沟”

“代沟”的同义词有隔阂、生疏等。代沟是指两代人在生活观念、世界观、价值观等方面的不同所导致的为人处世的不同。其一,目前社会迅猛发展,父母与孩子之间的“代沟”显得尤其突出。进入青春期的孩子,资质意识增强,独立人格开始显现,急于摆脱父母对自己的控制和自身对父母的依赖,从而使两代人在看待事物产生了一定的差异如态度的不同、意见的分歧等,导致在心理上产生了隔阂。其二,父母与孩子产生鸿沟的原因很多,但大多数都是在孩子上学期间

【作者简介】王坤(1996-),女,中国江苏徐州人,硕士,从事心理健康教育研究。

产生的。父母的话里几乎总是好好上学，将来考上一个好大学；我一切都是为了你好；你看人家……你再看看你自己……这些话使青少年有事都不愿意与父母交流，宁愿与朋友分享。

3.2 被同学孤立、冷落

其一，人际孤独的表现之一就是被群体隔离。人都是渴望与他人接触的，喜欢跟其他人在一起的。在学校里，几乎每个班级都会有这样一些学生，虽然他们希望在班级里、老师与同学找到归属感，希望融入班集体，和大家打成一片，但是还是有些同学不接纳他、孤立他，这样会对青少年产生巨大的挫败感和失落感。有的同学就说：“我在学校里没有一个朋友，非常落魄。有时候情绪低落或者受了委屈，不像其他人一样找自己的知己诉苦，只能把话憋在心里，这是我最怕的孤独。”其二，主动离群也是人际孤独一种表现。在班级里也有一些常常性格孤僻、不爱说话、不合群的学生。对于集体活动、集体小游戏，他们不是特别感兴趣；班级轮到值日，总是找一些借口请假，对集体活动不用心；在学校里各种评比活动中，获得班集体荣誉，大家都是兴奋不已，他们却显得冷漠；在集体大家庭中，他们一直是独来独往，不愿意和其他同学交往^[3]。

3.3 与教师关系淡化

其一，教师重视学生基础知识的传授却不重视人文情怀，对学生一味强调学习任务，对学生的成绩更加在乎，忽略学生的实际需求。有些班级氛围不良，个别学生受到其他同伴的排挤、冷落甚至是敌对，教师没有及时处理，久而久之，青少年容易产生社交恐惧症。其二，中学阶段，教师是学生心目中的模范、公平代表，大家希望得到老师的关心与理解，但是老师对学生缺乏理解、关心和耐心，不能及时给予正确的指导，甚至横加指责，这样摧毁教师在学生心中的地位。还有些教师对学生言语过激、肆意贬低学生，使学生的身心受到了严重的创伤。在这种情况下，学生会产生消极的情绪，师生关系日益紧张。

4 改善青少年人际关系的方法

4.1 解决与父母间的“代沟”的方法

4.1.1 求同还要存异

“求同存异”在尊重双方的意愿下，采取协商的方式，在处事方法上各自保留自己的态度，寻求统一的结合点。

4.1.2 相互理解、换位思考

父母应该主动去了解学生处于特殊时期的心理和生理。学生拥有与父母不同看待世界的方式方法，他们认为自己已经不是孩子，希望别人将自己视为成年人，所以父母要信任孩子并且允许孩子拥有自己的想法，对他们进行表扬。同时

孩子也要理解父母。实际上，父母只是参照自身的经历为学生出谋划策，目的是让学生少受到伤害，却没有考虑学生是否需要，学生可以向家长阐明自己的想法，解释自己的需要，家长也应该将自己的目的跟学生说明，协商是解决一切矛盾的前提。

4.1.3 相互尊重

父母与孩子沟通时，尽可能做到相互尊重，采取民主式的方式。与孩子谈话时，父母态度要用冷静、平和的语气与孩子交流，尽可能让他把心里话说出来，这样非常有利于孩子身心健康的成长，也有利于父母及时掌握孩子的想法，并给孩子做思想工作。

4.1.4 寻找共同语言

父母与孩子各自处于不同的人生发展阶段，兴趣爱好也有所不同。不过家长可以与时俱进，多去了解年轻一代人的兴趣与想法，尝试接触一些新事物。这样对共同的新鲜事物认识多了，彼此交流想法，共同话题也会慢慢变多。

4.2 解决被同学冷落的方法

4.2.1 主动反省自己，找原因

假如不受同学欢迎，学生自己就应该反省一下，是性格问题、说话方式还是有别的原因。找到自己的问题所在，有目的性进行改正。有的学生受同伴的轻视，是因为性格敏感，又不愿与他人交往，往往无意中被同学和老师忽视，于是就认为自己不受大家喜欢；有时看到几个同学在窃窃私语，就认为大家在议论自己；看到别人一起去闲逛，就认为同学不愿意和他玩；见到任课老师很少提及他的名字，就认为老师不喜欢他。实际上，这种情况不是受别人的轻视，只是自己没有去融入集体、同学中而已^[4]。在与他人交往过程中，由于性格、说话方式、经历等不同，难免会出现摩擦，自己要学会调整好心态，善于反思，思考是否是自己某方面行为不合适，可以与父母沟通，寻找解决的方法。

4.2.2 真诚大方，友爱互助

友谊不是放在那里就有的，它需要真诚实意的付出。比如，同桌、邻桌遇到不会难题，你应该主动帮助他们答疑解惑；班里举行活动要积极踊跃地参与其中；有参考资料主动与大家分享，共同提高。甚至别人无意间掉在地上的物品主动捡起来等。总之，要打开各自心扉，善于与他人交往，通过这些很小事情拓宽自己的眼界。

4.2.3 自尊自爱，永不松懈

每一位同学都是来自不同的家庭，社会背景、家庭地位都是不同的，不要因为这些外在的物质条件而产生自卑的心理，要学会自尊自爱，发扬永不松懈的精神。自身缺陷不足会阻碍一个人的品质和成功，家庭条件一般不应该成为阻碍

(下转第59页)

调动调入我校。2019年，D老师按规定正常办理了退休手续，但省人事厅在审核其人事档案时，发现缺少调入我校的相关手续（即缺失江苏省人事厅出具的“调函”或“人员调动登记表”），因此其退休工资审核未能通过。按照调动程序，江苏省人社厅在教职工办理调动手续时会给予一式两份的“调函”，一份用于去常州市人事局及钟楼区公安局办理户口迁移手续，另一份则给调动者本人，去原单位开具干部介绍信和工资介绍信的凭证。由于时间过长，D老师本人手里持有的调函已记不清放在何处了。

D老师在得知工资审核未过后，即刻去常州市人事局查找当年的“调函”，由于经手人调整，没有查到相关资料。D老师又前往江苏省人事厅查找材料，人事厅将当年学校报送的“干部调动登记表”和“调函”都复印给她。同时D老师以前是由企业调进原来高校的，档案里也缺少当时相应的调动手续，她得知人事档案在第二次审核仍未通过时，马上返回陕西西学院档案馆查找当时的调动存根，果然找到了，她便将调动手续底根复印加盖原高校的公章后并归入个人人事档案，在下一次的退休工资审核过程中，D老师顺利通过，其本人也是喜悦至极。

（上接第56页）

自身成功的绊脚石，而应该成为自己成长的动力。无须与其他高档消费的同学攀比，努力学习，提高自身的道德修养。此外，要正确认识自己、欣赏自己。所谓尺有所短，寸有所长，每个人身上优点和缺点并存，不能只看见自己的缺点，却忽视自己的过人之处。在与人交往过程中，要学会自信。

4.3 解决师生关系淡化的方法

4.3.1 尊重学生，民主教学

在学校中，教师要以学生为中心，尊重学生的人格和个性差异，促进青少年身心健康的发展。对于调皮捣乱的孩子，教师不应该带有异样的眼光，而是要主动反思自己是否存在偏心、粗暴的态度去对待学生。每个教师都要以平等、尊重、关心的态度去看待每个学生，特别是存在问题的学生。更应该在学习和生活中多给予关心和帮助，主动与学生建立亲密的师生关系，以便在学生的心目中树立崇高的榜样。

4.3.2 关爱学生，共同进步

在与学生交往的过程中，教师要捧着一颗真挚的心，关爱每一个学生，这种类似父母的爱也会感染到学生，爱心就会像接力棒一样，一个接着一个传递下去。青少年都比较叛逆，但一旦在情感上产生触动，就会有很好的效果。教师对学生的爱是严格与相宽容并存，不求索取，是无私奉献。作

6 结语

新型的养老保险制度使人事档案在我们专业技术职务、职务晋升、组织关系认定、历次工资调整、“五险一金”缴纳和享受其他社会待遇等过程中更加重要。以上四则在身边发生的案例，足以显示人事档案对个人的重要性。随着社会的进步与法律制度的不断完善，人事档案的作用更需引起单位和个人的重视。希望人们在毕业生就业、工作调动及跨省非正常人才流动时，能够第一时间将个人人事档案转入新工作单位或当地的人才交流服务中心妥善保管，这样既可免去后顾之忧，也可为个人发展助一臂之力。当事人和人事档案管理人员应当携手共同努力，让人事档案在保障个人合法权益、维护切身利益时，能够发挥更积极出色的作用。

参考文献

- [1] 刘汉东. 机关事业单位养老保险改革问题及政策探讨[J]. 经济视野, 2009(10).
- [2] 王春建, 王博. 机关事业单位工作人员养老保险制度改革政策分析——基于金登多源流理论[J]. 劳动保障世界, 2019, (37).
- [3] 汪卓雅. 事业单位工作人员参加养老保险改革政策分析[J]. 经济研究导刊, 2018(8):88.

为一名教师，温暖的笑容、亲切的话语、理解的眼神、细腻的抚摸都是在与学生进行心灵上的沟通。

5 结语

总之，人际关系贯穿于人一生的发展，青少年要学会交往，善于交往，处理好人与人之间关系对青少年身心健康发展有着重要影响。与同伴和谐相处，更容易培养青少年健全的人格；与教师和睦相处，有助于形成正确的人生观、价值观，激发青少年的学习动机，提高学生的学习效率；家庭关系融洽，可以培养青少年尊老爱幼，理解父母的苦衷，加强与父母间的亲密感。所以在人际交往中一定要掌握技巧，并能够让自己变得更加成熟，形成健康的人际关系。

参考文献

- [1] 马蕾. 中学生人际交往问题与对策研究[D]. 苏州: 苏州大学, 2009.
- [2] 刘军华. 浅谈篮球运动对中学生社会适应性发展的促进作用[J]. 文体用品与科技, 2013(4):72.
- [3] 吴增强. 学生人际交往心理问题的辅导[J]. 河南教育, 2001(3):16-17.
- [4] 狄永. 受轻视, 怎么办? [J]. 青少年科技博览, 2002(Z1):37.