

学校的理想装备

电子图书·学校专集

校园网上的最佳资源

二十一世纪中小生素质教育文库(41)

# 社交礼仪

 **eBOOK**  
内网资料 免费下载

## 社交礼仪

## 社会实践与交往

中学生随着社会实践领域的拓展与方方面面的交往，日益走向成熟与完善。

### 社会交往中的认知、情感与行为

中学生在与人们的交往中，尽管各种交往特点不同，但却有共同的主要的心理结构，即认知、情感与行为。

中学生的认知：中学生在与人们的交往过程中，如能正确认识自己及他人，并做到相互理解，就易形成和谐的关系；如果由于某种主观条件的影响，彼此间产生错觉，就难以形成融洽的关系。

中学生的情感：中学生在社会交往过程中，会产生各种情感体验和情感上的联系，如喜爱、满意、不满意，有无吸引力等。人们在交往过程中如果情投意合，情感融洽，则易关系和谐、亲密；反之，则会情绪对立，关系紧张。

中学生的行为：中学生 in 人际交往过程中，行为成分常常起着直接作用。人际关系的协调性，主要体现在行动的配合上，表现在劳动、工作、学习等具体活动的相互支持与合作上。

中学生在涉足社会，与人交往过程中，其处世、为人、思想、言行都会形成别人对自己的各种看法，自己也会对别人形成看法与评价，这对“自知”与“知人”，避免简单化、克服片面性、丰富人生经验都是十分重要的。

### 交往中的情感变化

一天，一位女中学生和爸爸来到新建的体育场馆里看电影。因为来得早，只见场馆里教练指导一个女运动员练棒操。

随着乐声，运动员优美的舞姿博得在场等候看电影的观众阵阵掌声。几个抛接滚翻动作过后，教练按动了录音机的暂停键，音乐戛然而止。姑娘驯顺地走到教练跟前接受指导。不少术语一般观众是听不太懂的，但“这个动作不到家”，“那个动作不规范”还是众所周知的。于是带子倒回，整套动作重做。这时女儿开始抱怨说：“满不错的吗，还做什么！”这时爸爸说：“行家看门道儿，听教练的！”在反复多次的训练之后，运动员体力已经不支了，汗流浹背，气喘吁吁，胸腹大幅度起落，动作迟缓，四肢绵软。可那教练却精神抖擞，嗓音洪亮：“重做！”“再来一遍！”观众席上的气氛变沉重了，女儿开始不满了：“让人歇会儿！连喘口气儿的功夫都不给呀！”运动员坚持做完整套动作，瘫在地毯上向教练投以告饶、乞求甚至可怜巴巴的眼光时，那教练根本不予理会：“起来，重做！”女运动员闻声即起，可没站稳又倒下了。观众中有人大声喊：“累坏人了。”“见好就收吧！”这位女生也呼应着指责那教练：“冷血动物！”“简直是存心折腾人！”“法西斯！”

训练结束了。运动员把上衣系在腰后。提了大录音机跟在教练身后，退出场地，脸上竟露出了一丝笑影。

这时坐在爸爸身边的女生急忙起身，冲出体育馆，向运动员追去。

“姐姐，你真棒，服你了。”而那运动员微微一笑说：“这算什么，小菜一碟。”女生愣愣的，什么也没说。

第二天，女儿把一篇日记展现在爸爸眼前：

这一天令人难忘。我亲眼看见一次体育训练，运动量之大、技巧性之强、要求之严与学校体育课有天壤之别。可人家认为是“小菜一碟”，而我们的体育课只能是豆芽菜一根了。可我们平时却叫苦不迭或者偷懒耍滑，或者蒙混搪塞，应付了事。相比之下，惭愧极了。

那体操运动员与自己年龄差不多。可人家的意志品质优良。众目睽睽之下，克服困难，战胜疲劳，突破难关，终于完成了教练规定的当天训练任务，而自己呢？课文长的怕，作业多了怕，考试来了怕，受到挫折更是怕，怯懦、退缩、逃避。总之，在困难面前无斗志可言。人家是强者，自己是懦夫！人家是女孩，我也是女孩，坚强的意志不是天生的，而是练出来的，今后我也要在磨难中锻炼自己。我第一次目睹并体验了什么是真正的“战胜自我”了。

看了女儿日记，父亲高兴地说：“真是长大了。”

心理学家认为，由于人们的认识不同，对同一事物也会持不同的态度，因而也就会产生不同的情感。一般来说，正确的认识会产生正确的态度与积极的情感，错误的认识，会产生错误的认识和消极的情感。

这位女中学生开始对教练行为的不理解，从不满意情绪到激愤情绪，反映了她认知与行为上的偏差。随着与运动员接触后引起的深思，以及日记中的情感变化，说明她正慢慢透过现象看到了本质。认为教练是一位严师，好教练。

由此可见，当中学生在社会场所与人交往或对所见所闻有自己的想法时，不妨前思后想，沉着冷静地面对一切，切勿乱发“高见”。注意学会控制情绪，以免因认知上的偏差，产生行为错误。

## 在交往中提高认知水平

中学生在文化场馆（科技馆、博物馆、美术馆）的交往，主要是听讲员的讲解与自己的询问。这种交流往往是短暂的，大部分时间需要同学们自己去看、去想、去交流。

在文化场所的交往，要想有较大的收获，同学们一般要注意以下几个方面：

### 1. 事前了解有关方面的基本知识

例如，在中学生去参观科技博物馆之前，应掌握中国科技发展的基本规律：历代科学技术的发展，都与当时政治的开明、思想的解放、统治者的重视有直接重大的关系。例如：春秋战国时期的社会大变革为科学技术发展奠定了广泛的基础，从“学在官府”到“百家争鸣”，中华科技得到了飞跃发展。汉末建安时期，曹操当权，求贤若渴，甚至下达行政命令求取天下贤才，广开才路，不拘品行、破格录用，异端思想源源而入。因此，哲学上有了新的思辨，文学上有了新的自觉，艺术上有了新的风貌，科技上有了新的创造。同学们再联系当代科技就是第一生产力的指导思想，以及改革开放以来，尊重知识，尊重人才，培养人才，重用人才，开创了科学技术的第一个明媚的春天的现实，就会有許多新的收获。

任何科学技术的发展都不是孤立的华夏文明、中原文明或炎黄文明，而

是中原与周边，中国与世界文化的交流、融合而形成的文明。而这一条正是世界文明发展历史的一条基本经验。例如黄河流域与周边甚至四夷的交流，造成中原文化的多源性，黄道婆的纺织技术就是从海南岛学来带到长江下游来的，显然可以远到“天涯海角”了。汉武帝吸收大量外来文化科学技术，就使一代文明丰富多采，呈现出恢宏博大的气势……具备以上这些基本知识，对在参观中的交往会打下基础。

## 2. 与同学交流、切磋

在参观文化场所的过程中，同学们之间还可以相互交流心得体会，加深印象。面对实物、图片，文字、说明等，通过讨论，还能增强中学生的认知效果。在我们的一些学生中不少人说不全二十四节气，有些人误把“夏至”、“冬至”解释成夏天到了、冬天来了；还有些人根本不懂“春分”、“秋分”是昼夜平分！侃起来，能说天体浩渺、宇宙无限、太阳系、银河系、金星木星海王星哈雷彗星，也能说出地球自转还绕太阳公转，但一动点真格的，来点最实际的，却不知节气，不懂时令。

当同学们通过参观天文馆，看到类似仿真形象直观的天体演示，又与同学交流、释疑解惑后，实实在在地解决了这个问题，从而使认知得以深化。

## 实践活动与交流体验

良好的积极健康的情感总是在实际活动中产生与发展起来的。社会活动与实践也是中学生美好情感产生的基础和源泉。

中学生要积极投身到色彩斑斓的社会实践中去，在社会大环境中、大课堂中，学会生存，学会自理自律，学会服务，学会创造。在广阔的天地之间磨炼自己的羽翼，锻炼自己的意志，学习适应社会的本领，升华情感、陶冶情操。

## 形式多样的夏令营活动

某青少年活动中心，利用暑假，把组织“当一天农家娃”活动作为重点，让学生到农民家里生活一天。在与农民同吃、同住、同劳动中接受教育；有的中学组织“小记者团”，他们身背相机，采访抗日英雄，寻访革命遗址，风尘仆仆，一路远征，为开学举办纪念抗日战争胜利五十周年展览作准备；有一个中学的环境科技小组同学，到繁华的街道、烟囱林立的工厂进行大气噪音监测，到农村进行水资源污染调查，向社会宣传保护环境的知识，为治理环境献计献策；有些城区学校利用校外教育基地，开展与城郊学校“手拉手”见面活动。城乡孩子一起参观水库大坝，听老人讲“库史”，祭扫烈士陵园，游览名胜古迹等，交流学习体会，生活感受。农村学生勤俭质朴、吃苦耐劳的品质给城市学生留下深刻印象，城市学生热情机敏、知识面宽也使农村学生赞叹不已。有的学校组织学生骑自行车考察，踏访“无极之路”，更是了解社会改革，锻炼中学生意志的好形式。随着市场经济体制的形成，不少“经济学家”俱乐部应运而生。一些学生利用假期把目光投向日益活跃的市场。有的学校组织“政策经济热门话题对垒赛”，双方论辩从城建到外贸，从房改到电话、工资、物价、税法、金融。有的到商场实习售货，有的到农贸市场当税务稽查员，了解国情、商情、民情，也了解不法商贩巧取与

偷税漏税的底细。还有的学生为广告公司作新产品推销广告，到餐馆饭店打工，不仅仅是为赚钱，只是想提前体会一下进入社会的艰难。

因此，中学生丰富多采、情趣盎然的社会实践活动，使他们受益匪浅，特别是培养了男孩子的阳刚之气。

学生看炉前激战的炼钢工人的劳动，那升腾的烈焰，那呼呼的热风，那四溅的钢花，那刚健的步伐，那特殊温度下炼成的坚强性格，那环境、人物、动作都散发着强烈的阳刚之气。到果园看农民剪枝，那攀援而上的遒劲，那剪刀响处，旁条斜杈应声而下，大姆指粗的老枝枯条，在他们手中就像剪断的毛线。有力的虎口，粗壮的胳膊，发达的肌肉，透着男子汉的粗犷。背起行装，到绿色军营去参加军训，体验军旅生活，锤炼自己自强自立、坚韧不拔的战斗品格。看到武警战士的擒拿格斗，看看威武雄壮的步兵方阵，特别是刺刀方阵的气势，令人心惊胆寒，那才是男子汉的集中表现。有一名中学生军训之后写道：“我从战士身上感受到了军人的高尚、伟大；青年人的热血、激情；中国男子汉的刚毅、尊严。”调查表明，暑假军训被绝大多数同学选为“最受欢迎的教育活动”。文体活动方面，多看看足球、摔跤、赛马、叼羊；看看黄土高原上的腰鼓，南方的龙舟和舞狮；看看前苏联骑兵舞、马刀舞和顿巴斯矿工舞。这些男子汉的项目，男子汉的节目能一扫阴柔而焕发阳刚。

## 中学生的旅游活动

孔子认为：“仁者乐山，智者乐水”。古人有“读万卷书，行万里路”的主张。

旅游是人类最潇洒、最愉快的文化活动。旅游能陶冶人的美好灵性，培养纯洁高尚的志趣与积极情感。

西汉著名史学家司马迁，从10岁起就读了大量的书，20岁开始漫游，访山问贤的足迹遍及祖国的东西南北。他观察山川形势，考察古代圣人先哲的轶事和地方百姓的风土人情。有机会接触各色人物，研究往古，扩大眼界，提高认识。掌握了大量的书中见不到的第一手材料。可以断言，那宏篇巨著的传世之作《史记》的告成，那“史家之绝唱，无韵之离骚”的美誉，是得力于司马迁登山临水、考古论今的旅游活动的。

唐代大诗人李白，如果没有游历江河以及走遍祖国的名山大川的丰富阅历，能写出“噫与嘻，蜀道之难，难于上青天”的开篇警句和“青泥何盘盘，百步九折萦岩峦”的实景实情实感么？非目睹亲历，是绝对写不出如此脍炙人口的名篇佳句的。《梦游天姥吟留别》说：“安能摧眉折腰事权贵，使我不得开心颜！”为了不与统治者同流合污，李白决定“且放白鹿青崖间，须行即骑访名山”。显然，诗人把饱览祖国大好河山作为美好理想了。他那“怀揣日月，袖吞乾坤”的高远志向，他那“敢上九天揽月，敢下五洋捉鳖”的气魄和胆识，就是祖国壮丽河山的化身。

宋代的王安石，列宁称之为“中国11世纪的改革家”。他之所以能为国家兴利除弊，锐意革新，与他游褒禅山的感受：心吾志，尽吾力，又有外物以相之，可以达到与人无讥，与己无悔的地步，从而暗含了“无限风光在险峰”、“只有勇于坚持攀登的人，才能达到光辉顶点”的哲学思想有关。

苏东坡游石钟山，通过实地考证石钟山命名的缘由，而且作出了“事非

目见耳闻”不能“臆断其有无”的实践第一的论断。这不能不归功于山川灵秀对人类智慧的启迪。

清末的顾炎武，旅游的足迹“半天下”，所到之处，“交其贤豪长者，若遇边塞亭障，呼老卒询曲折，有与平日所闻不合者，即发出对勘。”他认为，“访山谒贤”，胜读“百氏之书”。

从上述名家名人篇中，我们可见古代学者读书与旅游之一斑，它给予我们有益的启示：生活在科技发展、百业兴旺的新中国的青少年同样要博览群书，同样要参加旅游活动，熟读“人文、自然”这部活书，到野外去领略大自然的秀丽风光和遍布长城内外、大江南北的人类文明的众多杰作，从中获得生动活泼的教育和思想感情的陶冶，获取书本中无从学到，而又必不可少的宝贵知识，提高自身的素质，这一切对中学生是大有裨益的。这正是古代贤哲所谈的“阅历大千学问”。中学生在旅游中培养了美好情趣，感受到的是“大自然的崇高、卓越而美丽”，它神奇地创造了世界，创造了人间。安排的一处处胜境，以泰山为首的五岳，以长江为首的河流，以洞庭为首的湖泽，以东海为首的五洋，以蒙古为首的草原，以兴安岭为首的森林……从东海之滨到天山山脉，从北疆漠河到海南岛的天涯海角，名胜之境，星罗棋布，足以使我们的中学生感受大自然的伟大力量和鬼斧神工的创造能力。

“自然是伟大的，然而人类更伟大”。人类在大自然中，建造了金字塔和万里长城。我们的中学生，凡是去过山海关的，无不为之惊叹：它耸立在“万里长城的脖颈之上，高峰沧海的山水之间，进出锦西走廊的咽喉之地”，庄严肃穆，巍然壮观。是一座人造的“固若金汤”的雄关！然而这举世瞩目的“天下第一关”却被满清八旗子弟的骑兵攻破过，也被日本鬼子的钢枪巨炮轰开过。屹立城楼回顾历史，很自然地会得出这样的结论：“那‘固若金汤’的雄关，是从来不存在的；而真正坚固的雄关，只有存在于人们的心中这就是信念。”

（引自峻青《雄关赋》）。

当我们的学生来到“天下第一关”时，我们会感受到只有万众一心，杀敌保国的人民群众才是真正的雄关，才是任何武力也攻不破的万里长城。这属于爱国教育方面，其实从思想情怀方面，通过旅游交往，也能收获不小。

去过姜女庙的人，特别是爱好文学的青少年，往往会记下这么一副对联：

海水朝朝朝朝朝朝朝落  
浮云长长长长长长消

初通文墨的中学生，根据多音多义字，同音通假以及谐音等方面的知识，初步能判断出此联应为：

海水潮朝朝潮朝潮朝落  
浮云长常常长长常消

再用文言词的知识，判定“潮”应当是名词，这里活用为动词，作“涨潮”解。一旦学生自己破译，便惊喜若狂，拍手叫绝。中学生在旅游、交往中耳闻目睹姜女庙、神女峰这些风景名胜，无疑将受到纯朴善良品格的熏陶。并能从对联中巩固文史知识，明确历史观点，提高文学修养。

孔子有“登泰山而小天下”，杜甫有“会当凌绝顶，一览众山小”的名句，都极言泰山的高大；李白的“五月天山雪，无花只有寒”的句子，极言天山雄伟；“孤帆远影碧空尽，唯见长江天际流”极言母亲河的壮阔；苏轼的“欲把西湖比西子，淡妆浓抹总相宜”极言西湖的柔媚；“大漠孤烟直，

“长河落日圆”极言西部景象的雄浑；还有黄山的神奇，蜀道的艰险……如果能亲临其境，定能令人心旷神怡，犹如脱离了喧闹的尘世，步入了浩渺无垠的另一世界。

在现实生活中，每一个人绝非事事如意，事事顺心。生活的天空，有虹霓，也有阴云；有狂风霹雳，也有和风细雨。谁的天空也不可能永远晴朗。处在变革的时候的人们，更会遇到各种意想不到的事情；处在青春期的少男少女们更是面对繁重的学习负担和复杂的人生而多烦多忧。怎么办？最好是在旅游时寻访一下大海，它能包含全部江河细流，它的特点是浩瀚，它的胸怀最宽广，它的气量最广大。只要是亲临过大海的人，就会理解大海、羡慕大海、学习大海，就会有大海一样的胸襟！就会感到生活的天地越来越宽广。

当你事不如意，心胸不开阔时，不妨看看寺庙中的大佛，那表情永远乐呵呵，那笑口永远常开。关键是那便便的大腹，能容天下难容之事。中学生旅游时，寺庙较多，大肚弥勒到处都有，顶礼膜拜一下也未尝不可，再进一步请一尊回家放置案头也不为过，因为我们求的是人生豁达，盼的是天高任鸟飞，海阔凭鱼跃。

夏令营和旅游都是中学生喜爱的活动，建议注意以下几点：

安全问题不容忽视。攀援防摔，涉水防淹，行车住宿防盗，饮食起居防病，出入复杂地形防失散。

明确社会实践的目的，不仅仅是去玩。要对人文景观、天地山川、草木虫鱼、江河湖海、飞禽走兽、天文地理、殿堂庙观、文化古迹、神话传说等重点地驻足细看，尽可能留影纪念。

社会实践：可班级组织，家庭共游等等。



## 学会社会交往

### “闭锁”与“沟通”

某厂子弟学校初二年级的一位少年，曾向父辈、老师们诚挚地请求：“留给我们一方属于我们自己的天空吧！”并感叹：“一方心灵的祭坛被打碎了，将永远无法弥合复原！”这发自心灵深处的呼喊，这出自肺腑的请求，不能不令父母、教师们猛醒——孩子们已经长大了，不再是小鸟依人、口无遮拦的小儿小女了！他们心中已经有了不愿为人知道的小秘密了！这奇怪吗？一点也不！从心理学上讲，每个人到了少年时代，也就是上初中以后，就开始变得不那么爱向别人，尤其是成年人倾诉自己的心理话了，而开始有了自己的心事，有了自己的小日记本，开始把自己关在自己的小房子里思考问题了。因此有人主张，即使在住房条件不好的我国，最迟在少年十一二岁时，就应当让他们拥有自己的一间房间，在心理学上称之为少年的“内隐性”或“闭锁性”。其实，我敢说，任何一个成年人都会有自己的一点不愿为人所知的秘密，允许别人保留自己的那些对社会、他人不构成危害的秘密，是对人的独立人格的承认，也是对他人尊重的表现，西方叫做个人“隐私权”。那么成年人能不能允许你们也保有自己的一点小秘密呢？我想这当然是可以的，也是应当的，只要这些秘密不会给你自己和他人造成危害。

然而，不知道你们想过没有，承认这种规律、允许你们保留一方心灵的祭坛，并不等于说你们的这种心理特点就是完美无缺的，更不等于说，你们就可以据此为由把自己封闭起来不与成人沟通交流了。因为，有些时候，你们心灵中的那点小秘密，如果处理不当，或许不利于你们的成长呢！而且我不知道少年朋友们是否正确估价过自己的知识、经验与能力？你们是否能完全正确地认识、分析自己心中的那点秘密的性质、份量、意义和影响呢？万一出现什么问题时，你们是否有足够的力量与经验去妥善处理、圆满解决它呢？我想你们的年龄和阅历决定你们还没有成熟到足以应付所有你们这个年龄所可能遇到的所有问题的程度。

十一二岁到十四五岁，正是豆蔻年华、含苞待放的年龄，这时，你们的生命力旺盛，无论生理、心理方面都处于迅速成长发育的阶段，也是步入青年，走入社会之前的关键的质变期，这个时期的成长、变化，直接关系到今后一生的前途。少年期，总的来说正处于生理、心理发展的半成熟、半幼稚时期，也就是说，既不是小孩儿，也不是大人；既似懂事，又并不很懂；既了解一些社会，又不能辩证地看问题，缺乏足够的经验和是非观念。因此又有人把少年期称为人生成长过程中的“困难期”、“危险期”，稍有不慎，就有步入歧途的危险。也许有些少年自己觉得已经是大人了，不用处处受成人的指导监护了，所以往往自行其事。但是，有时你们的自信也可能是带有盲目性的，弄不好会出问题的。

有一个男孩儿，一次偶然的机，结识了一个社会上的朋友，他认为那个青年对他很够“哥们儿”，因此两个人经常在一起看录像、打台球，那个青年对他出手很“大方”，有人欺负他时，那个青年总是毫不犹豫地出面替他“摆平”，两人的关系很“铁”。父母不放心，问他那个朋友的情况以及他们俩在一起都干了什么，并且让他把朋友带回家来看看。他很不耐烦，认为他没看错人，俩人在一起也的确没干坏事，因此对父母的询问不满，认为是

父母干涉太多，管的太宽，对他不信任。那个青年经常去学校找他。有一次，有的同学发现丢了东西，教师和同学觉得他的朋友可疑，问他那天那个朋友来过没有？他十分自信，以为自己不会看走眼，相信他的朋友不会是个坏人，于是不惜包庇他的朋友，不承认那天那个人去找过他。他认为向老师报告是出卖、背叛，是不讲义气。这事不大，又没证据，于是不了了之。后来，他这个“铁哥们儿”终于欺骗了他，在一次做案后携赃逃跑，没了踪影，反而牵连了他，给他找了一身的麻烦。后来他懊悔地说，自己真没看出来，只觉得自己连交个朋友的自由都没有，所以不愿意听父母的意见。早知道是这样，他就向父母、老师讲实话了。

由此不难看出，少年与成人、父母交流思想，沟通看法的必要性了，少年期的孩子，由于自身存在着强烈的成熟感和独立意向，与自己在社会性方面的幼稚、软弱的矛盾，因此，经常会出现一些困苦、矛盾、彷徨和忧虑的情绪，这些都是不可避免的。然而，能否及时求得成年人的指导和帮助，结果是不相同的。

有一个女孩，上初中时，受到一个男同学的勒索，向她要这要那，不给就受到威胁。她既害怕又矛盾，开始要铅笔作业本之类，她给了；后来向她要比较贵的东西，她犹豫了。买，没钱，又不敢向父母要；拿，他父亲虽然有，可她又没胆量拿，于是情绪低落，心神不定。被母亲发现后，多方询问，了解了实际情况后，与学校教师取得了联系，解决了这个问题。如果她不向父母说了实情，又将会如何呢？

还有一个十二三岁的女孩，给某报社编辑写了一封信，述说了自己心中的苦闷：她今后最大的愿望就是一个人到一个看不到父母，听不见他们的声音的地方，永远不要见到他们，因为她已经承受不了他们的爱的压力了。一位编辑以自己的切身体会告诉这位女孩：父母之爱是世界上最伟大的爱，是全面奉献的无私的爱，父母的怀抱永远是远航小船的最安全的港湾。她说，身在父母的愛中，厌倦了爱，而只有当你失去这种爱时，才能体会到这种爱的可贵，但就为时已晚了。她告诫这位学生要珍惜父母的爱，理解父母的爱。这位编辑说，自己才十多岁时，就失去了双亲，要说自由，她真是彻底的自由了，再没有人管束，再没有人指责，想干什么就干什么，按说应当是满意了吧！然而她说，她丝毫没有感觉到“自由”和“满足”，因为她这时才真正地深切地感受到父母之爱的珍贵！这个女孩从这位编辑的开导中，认识了自己的情绪的偏激，开始去理解身边父母的爱，也使自己与父母的关系有了好转。

相反，某地有六位小姑娘，因对家庭、母爱的厌倦、不理解，也因为与家庭的矛盾憋在心里不愿诉说，不懂得与家长、成人沟通的重要作用，结果离家出走，跑到了广州。她们也许以为“外边的世界很精彩”，一时冲动，走出了家门，以为达到了“远离父母”的目的。然而出走之后才发现，原来“外边的世界”同样也“很无奈”！但后悔已晚矣。后来六位家长报案寻找，幸亏从广州找回了她们，否则可能毁了她们自己，也毁了这六个家庭！

我们不少少年朋友，都产生过想摆脱好唠叨的妈妈和严厉的爸爸的管束，摆脱老师和纪律的约束，自由自在地飞出去的欲望，但是他们又清楚地知道，无论从生活上、经济上，还是经验上都是不可能真正摆脱成人、父母的监护，所以既无离家出走的勇气，又不愿和父母沟通，因此而苦恼、彷徨。其实父母的爱是博大的永恒的，父母的心胸永远足以包容得下他们的儿女，

与父母的沟通既是必要的，又是可能的。如果真像歌词里唱的那样，你觉得“外边的世界很无奈”时，那么你同时还应该记得另一首歌的歌词：“不要忘了回家的路”，因为你的父母一定会敞开大门等你回家的！因此说，与父母成年人的交往沟通，正是少年健康成长的关键条件。

### 日记本与第三把钥匙

我听说过这么一件事：有一个上初二的女孩子，性格偏于内向，平日少言寡语，但心思细密，比较敏感。她不大爱向父母或同伴倾述心事，但每天都写日记。她写日记的习惯也是从上了初二后的某一天开始的。她在这属于她自己的小小天地里，毫无顾忌地倾述着自己心底的小秘密，倾述着自己的快乐，也倾述着自己成长的烦恼、焦虑与徬徨。因为怕父母发现，经常把日记本藏来藏去。有一天晚上，她父母递给她一把精巧的新铜锁，同时给了她两把钥匙，很理解地对她说：你长大了，有什么秘密要记下来就记吧，怕人看就锁起来好了，两把钥匙都给了你，可以放心。于是她十分感激父母的理解，真想大喊一声：父母亲万岁！理解万岁！然而，有一天夜里，她在起夜的时候，无意中听见父母屋里有说话声。她无心偷听，刚要去睡，突然一个熟悉的男同学的名字钻进她的耳朵，使她大吃一惊，再细听父母的谈话，恰恰是她藏在心里的小秘密，也正是困扰着她的事：她知道，她与他的友谊是纯真的，关系更是清清白白的，她乐于和他一起走在放学回家的路上，乐于和他轻声慢语地讨论学习上的问题，他们之间没有说过一句越轨的话，但她就是不懂这种友谊对不对，是不是社会上说的什么“早恋”。她不愿意向谁说，只是记在了日记本上，父母怎么会知道的呢？她百思不得其解，辗转反侧，再也不能入睡……借着月色，无意之中，目光所及——新锁！两把钥匙！她猛然起身，摸了摸锁——好好锁着，急急去找钥匙——两把都在；莫非……她只觉得脑袋“轰”地一下子，一种被欺骗的感觉冲顶而上，她一反常态，直冲到父母面前，质问他们，这是为什么？原来果然不出她所料，她的父亲又配了第三把钥匙！面对张口结舌的父亲，她痛哭一场，毅然烧掉了所有的日记，扔掉了那“骗”了她的锁和两把钥匙……从此，这个女孩更沉默了。原先她还有属于她自己的一片小小的净土、禁地——她的知心朋友，忠实的听众，她的日记本。而现在，她觉得她连这个都没有了！“一方心灵的祭坛被打碎了，将永远无法弥合复原！”这句颇含哲理的警句，倒似乎是专为她而发的！她拒绝和父亲同桌用餐，拒绝和父亲说话，也拒绝父亲的道歉——心灵的创伤，有时不是一句道歉可以治愈的！更要命的是，她拒绝再相信父母，甚至其他一些成年人！后来经过一位她一贯最信任、最敬佩的教师苦口婆心地工作，她的情绪才逐渐平静下来，但她仍然拒绝与父亲说话。虽然她的父亲追悔、道歉、保证，都已经无法抹掉留在她纯真的心灵中的阴影了！这个阴影也许会伴随她多年，甚至一生，对她今后的成长、工作、交友无疑会带来十分不利的影

响。这当然是个比较少见的事例，但正如那位某厂子弟学校的同学所说的那样，偷看、偷拆子女日记和来往信件，像审“贼”似地考查子女的交往、行踪的事，却是屡见不鲜的。事情不能不引起我们的深思。那事情为什么会这样呢？我们来听听你们的父母是如何说的吧！他们心神不安地告诉我们，过去儿女小，依赖父母，有什么事都向父母说，虽

然他们年幼无知，但是我们当父母的可以及时地教导他们。而现在，儿女的翅膀还没硬呢，就想自己飞了，就不愿意向我们讲心里话了。现在社会那么复杂，他们心里在想什么？他们在外边都在干什么？他们都与什么人交往？他们会不会被坏人引诱？我们心中没底，实在是不放心呐！你们的父母也知道有些做法不合适，甚至是错误的，但那也是为你们好，他们宁愿让你们去怨恨，但也不能让你们“一失足成千古恨”哪！所以我们在批评他们做法失当的同时，也不得不叹一声：“可怜天下父母心”了！

反过来，我们再听听那小女孩儿和她的小伙伴们是怎么说的。她们冷静下来之后，也不无自责和困惑地说，她们自己也不明白，为什么随着年龄的增长，好像与父母之间的距离也拉大了，他们和父母之间，似乎彼此陌生起来，觉得与父母之间没有共同语言，有些心里话宁愿憋着，或者向小伙伴们讲，也不愿向父母说。有时也知道应当改善与父母、成人的关系，但却无从下手，不知如何去做。这也许就是所谓的“代沟”吧！上文我们谈了少年与成年人沟通、交往的作用和意义，现在我想和少年朋友们谈谈如何培养自己与成年人，尤其是与父母沟通的能力。在这里，我们姑且不去评判父母教育方法的是与非，我们只从少年本身这一方面谈谈自己的看法。

首先，我们来看看影响少年与成人、父母正常交往的因素有哪些，也就是“代沟”为什么会形成？

“代沟”问题，其实是个老问题了，说它“老”，是说不但你们与你们的父母之间有代沟，我们与我们的父母之间、子女之间也有代沟，将来你们与自己的子女还会有代沟的。明白这一点，是培养你们与成人交往能力的第一步。代沟，不只指成年人不理解少年人，同时也包含少年人对成年人的不理解，任何代沟都是双方面的。所以说，双方的不理解，是造成代沟的因素之一。其次，从少年自身的特点来看，少年的心理闭锁性，是造成代沟的第二个原因。所谓少年的闭锁性，是针对成年人而言的，少年的闭锁主要对成年人，而对同龄人之间，这种闭锁就要少得多了。第三，代沟形成的主要原因和根本原因是父母与子女所处的时代和年龄差异所形成的心理差异本身造成的。时代不同造成不同的观念和习惯，不同的年龄不同的阅历，则又造成心理的差异。比如，有的少年就特别反感于父母动辄就说：我们那时候如何如何。有一个男孩儿就说过：“我最怕爸爸妈妈忆苦思甜了，动不动就‘想当初’，总把我跟他们那时候比，他们是什么年头？我们是什么时代？能比吗？谁让他们生不逢时呢！”这大概就叫“没有共同语言”吧！可是你们的父母却看不惯你们的一些太“开放”的行为，嫌你们大手大脚，不能吃苦耐劳，总说：“如果他们能过一过以前的苦日子，也许就好了！”这种两代人之间的差异，构成了沟通的障碍。

那么我们应当如何来超越这种障碍，达到两代人沟通的目的呢？这也就是少年与成人，与父母如何交往的问题。

有一个女孩投书报社，说她实在受不了父母的爱了，她已经被父母的爱压得喘不上气来了。从每天早上为她拿来衣服鞋袜，递上毛巾，端上早餐，到催着她换下脏衣服，甚至内衣、袜子，从每天不厌其烦地追问学校内外的琐事，到天天唠唠叨叨地叮嘱她“放学早点回来”。终于有一天，这个乖女儿，晚上9点了还不回家，急得她母亲团团转，急得她父亲到处找。直到她若无其事地进了家门，一家人才安静下来——免不了招来父亲的斥责，母亲的更多的唠叨。她说，就是要叫母亲着点急，谁叫她那么唠叨呢！自己也要

试一试，看看晚回家，路上会不会遇上坏人！

你们对这件事有什么想法呢？我就这件事问过一些少年朋友，他们的回答、看法虽然不尽相同，但大多数人觉得她的做法欠妥——何必让父母着急操心呢？也有几位少年说，她太不理解父母的心理。的确是这样，人与人之间贵在理解，子女对父母也要理解。所以我们说，理解父母是少年与父母沟通，少年与父母、成人交往的第一要素。能否理解别人，也是一种能力的表现，是成功地与他人交往的关键。所以，你们要成功地与父母沟通，超越代沟，就要理解父母，理解父母的爱子之切，理解父母望子成才的良苦用心，理解父母所处的时代，所受的教育与你们的不同，理解父母为人父母的“惯性”——好以教育者自居，可能会用居高临下的口吻，可能态度严厉生硬，也可能会不厌其烦地唠唠叨叨，甚至会采用一些不太正确，甚至不大光彩的手段。但是，只要你们明白，他们这都是为你们好，你们也许会心平气和一些的。比如那个故意晚归的女孩，如果能理解母亲的爱心，想到母亲不见她按时回来时的焦急心情，能够设身处地为母亲想一想，设想一下：如果我是母亲……也许就不会那么做了。这在心理学上叫做“社会角色置换”，也就是站在对方的立场上，为对方着想，想一想“如果我是他”会如何呢？这样人与人之间就好沟通了，所以“角色置换”是理解别人、与别人交往的很有用的方法。当然父母也应当理解你们，开头的例子，如果女儿与父亲能够互相理解，尽可能地沟通，也许就不会发生那种事了。当然，公正地说，事情的主要责任在父亲，是他采取了错误的方法，但是，如果女儿能主动地与父亲交谈，知道如何超越代沟，也许事情会好一些。

其次，应当理解父母所处的时代。五、六、七十年代培养出来的人不同于你们八、九十年代的人，他们的思想行为习惯难免有保守的一面，然而他们的处事经验和做人的精神却无疑是可取的。比如，现在生活水平虽然提高了，但却还没有富裕到赶上世界发达国家的人均收入水平，听一听老一辈的“想当年”，对培养我们艰苦奋斗的精神并没有什么不好。其实西方发达国家并不像我们想象的那样，比如荷兰与日本，都很发达，但都以节俭闻名于世，荷兰的一般家庭每周才吃两三次鱼、肉；日本人从不随便请人吃饭，自己也从不大吃大喝。穿衣服除了正式场合，一般也很随便。我认为母亲的“想当年”式的教导，对我们也是有益的。

第三，应当理解父母习惯的行为方式和唠叨。中国的长辈，目前还不能像西方的父母那样与儿女做朋友，互拍肩膀直呼其名。因为他们受几千年封建意识的影响，总是有点“居高临下”的架势。对此，你要理解，并且要接受的是他的爱心和教导的内容，不要去计较他们的方式、态度。至于唠叨，多数是妈妈，也许是爱子心更切的表现吧！

少年人与父母、成人交往和沟通的第二要素是正确地认识、对待自己。古语云：“知己知彼，百战不殆”，少年朋友们培养自己与父母、成人的交往能力，除了理解他们之外，还要正确地认识自己，克服少年期的心理闭锁性，认识到自己的知识与经验的不足，正确理解自己与成人、与父母交往的必要性。这一点上文已经涉及，在此就不细说了。

少年与父母、成人交往的第四点是应该注意克服不正确的“逆反心理”。请看下面的例子：有一个初中的男孩对我说：“当我吃完饭刚要拿起扫把扫地，而听到母亲叫我‘扫地去’的时候；当我看完新闻联播，刚要去做作业，就听到父亲在呵斥‘还不去做功课’时；当我正为自己穿球鞋的臭脚而难为

情，准备去洗，又同时听到母亲骂我‘脚这么臭，也不知道洗’时，我便感到那么的扫兴，那么的窝火，那么的烦躁，于是我扔掉扫把，放下书本，穿上球鞋，气哼哼地扔下一句：‘我找同学玩儿去了！’便扬长而去。”还有一位西方教育家说，如果你连续三次夸赞一位小学生是个好孩子，那么他会很高兴，明天会做得更好；如果你同样夸赞一位高中生，他会不以为然，不为你廉价的赞扬所动；而如果你这样去赞扬一位初中生的话，那么他会在第二天做出一件坏事，以证明你对他的夸赞、评价是错误的。这证明，初中生的逆反心理，也就是对反暗示的感应能力比较强。而这种逆反心理，这种较高的可暗示性，正是不成熟的表现，当然也是少年培养与成人交往能力的一个障碍。既然是障碍就得排除，只有克服了这种逆反心理，才能较好地培养自己的交往能力，尤其是成功与成人、与父母沟通交往的能力。所以少年朋友不要以为只有与父母、与成年人对着干，只有标新立异，只有不听从父母的支配，才叫长大，才叫成熟，才叫有独立人格。这是一种幼稚的想法，这不但不能标志我们的成熟。反而更显示了我们的不成熟！那么为什么会有这种现象呢？我想，这可能是少年成长过程中的焦虑、急躁、迷茫、徨的情绪的渲泄，也是少年想摆脱成年人的管束而又无力摆脱的矛盾心理的错位。这种渲泄或错位是可以理解的，是事出有因的。然而，事出有因并不等于事出有理。可以理解，也并不就是可以放任。倘若你们知道了自己为什么会有这种情绪的原因，克服起来也就容易了。

第五，要注意克服自身的“闭锁”心理，让别人理解自己。如果你们觉得父母和成人不理解你们的成长和能力，仍把你们当小孩子来照顾，使你们感到不自在，甚至感到透不过气来的话，那就应该让别人理解你们，了解你们的成长和需要。我想父母如果理解了你们的感受，了解了你们的能力，也许就不会出现那些不愉快了。而父母也只有理解了你们的烦恼，才能有的放矢地帮助你们。

要想得到别人的理解，就要有正确表达自己的能力。具体说，要尊重自己、尊重父母，学会正常交往的方式，培养和提高成功交往的能力。所谓尊重自己，就要在交往中相信自己的能力，不能丧失信心、吞吞吐吐，更不能出言不逊、行为不检。要自尊自爱，不做有损自己形象、人格的事。其实尊重自己，也就是对别人尊重的表现。所谓尊重别人，指的是尊重别人的人格，尊重别人的知识、经验，尊重别人的历史，更尊重别人的意见。比如，要尊重父母的社会、家庭地位，有话好好说，绝不能出言不逊，盲目自傲，把父母长辈说成是“老保守”、“傻老冒”。另外，要尊重父母的经验和知识，不能认为他们的东西都跟不上形势而加以轻视。事实上，老一辈的经验是很可贵的。俗话说：“兼听则明，偏信则暗。”不要轻易地急于否定父母、成年人的意见，要善于涉取任何人的任何建议中的合理成份。

要想成功交往，还必须注意谦虚待人，争取做到“虚怀若谷”。过去讲“不耻下问”，现在对父母，则是“上问”了，那又有什么可羞耻的呢？

最后，要成功地与父母、成人交往，还必须注意方式方法、语言、态度，要有交往的艺术。是否讲究方式方法，效果是大不相同的。比如，有两个初中生都爱好航模，参加了课余航模小组，要用课余时间做航空模型。两个同学的家长怕耽误学习，都反对他们做航模。当遭到父亲生硬的制止时，其中一位是不理不睬、出言顶撞。结果航模被毁，父子矛盾加深，还影响了学习。而另一位知道父亲是出于好心，于是他耐心地向父亲解释参加航模小组的好

处，并且保证先要做好功课，绝不会影响学习。结果父亲理解了他，被他说服了，不但支持他做航模，还沟通了父子感情，也促进了学习。由此可见，代沟可以超越，父子可以沟通，少年成功地与父母、成人交往完全是可靠的。当然，讲究方式方法并不是孤立存在的，是在前边几条的基础上才能发生作用的。

少年朋友们，认清与父母、成人交往的规律，从自己做起，培养自己的社会交往能力，为今后步入社会准备好自己吧！

### 坦诚、自然、大方

某同学的一位中途辍学参军的同学来了一封信，被爸爸、妈妈接到了。爸爸、妈妈商量了半天拆还是不拆，最终还是决定不拆开看好。中午，她看信的时候，妈妈问：“女儿，你的同学在信上说了点什么？”没反应；又绕了圈问：“军营的生活是什么样啊？”这位同学看完信后就到自己屋里去了，什么也没对父母讲。等她午睡的时候，爸爸、妈妈实在按捺不住，就偷偷在她的屋里找起信来，结果没有找到。两个人后悔还不如给拆了呢，究竟在信上那个男同学写了点什么呢？

另一位同学考入重点中学。暑假里，两个小学时的女同学来找他一起看了场电影，后来让老师知道了，把他找到办公室，对他说能上重点中学是多么不容易，只有好好珍惜这个机会才能不辜负老师和家长的期望。而且作为一名班干部，竟和女同学们随随便便一起出去看电影，影响有多不好！这位同学对老师的一番话大惑不解，不知道“影响有多不好”。

以上的两种情况很常见，老师和家长对于男女同学的交往问题是加倍注意的，有的同学对此很反感，索性故意

“表演给老师看”。你越是不允许这样做，我倒要非做给你看。那么，如果当真按照老师的意图去做，又是什么样的结果呢？这里有一个例子：班主任老是强调男、女同学不可以互相来往，而且这位老师是出了名的严厉，同学们吓得不敢越雷池一步；非但没有来往，连话也不说了，整个班上气氛死沉沉的，倒是让老师省了心。毕业后，一位同学说：“我们班上没有几个人喜欢老师这种作法的。那几年过得简直让人窒息！我们就像小老头儿和小老太婆似的，就差没长皱纹了。”那么我们又该如何做？是不是老师和家长管得完全不对呢？其实我们自己也清楚老师和家长也自有自己的道理：怕我们不成熟，怕影响精力，怕……那么，怎样进行男女同学的交往才能被老师、家长认可，又能使我们既保持了友谊，又避免发生那种超友谊的感情，不仅不影响学习而且有利于成长呢？

第一，全班的同学都是兄弟、姐妹，不要瞧不起某个同学，同时也不能够认为某个同学比谁都强。我们要一视同仁地对待班里的每个同学，不要因为人家是女同学就欺负人家，也不要因为他是个男同学就躲着他。有一个女同学，因为她父母很有钱，在学校里就盛气凌人，无论对男生还是女生都颐指气使，后来几个男同学就抓来虫子放进她的书包里，要不就在放学路上偷偷地拦住她，冲她挥挥拳头。后来，这个女同学被吓得害怕了。可是几个男同学还觉得不解气，非叫她每天给每个人带一块泡泡糖和一瓶“喜乐”乳酸饮料。女同学的妈妈发现女儿每天吃七块泡泡糖，喝七瓶“喜乐”觉得不对劲。后来老师问那几个男同学为什么要这样做，其中一个说：“谁叫她先欺

负人的，反正她家有钱，拿几块糖算什么。”像这样的做法是不对的，男、女同学之间不应该互相欺负，而要互相帮助，有意见善意提出才对，就像对待自己兄弟姐妹一样，大家在一起才能很快乐。

第二，要扩大和男、女同学交往的范围，不要局限于个别的同学。这样做对于学习、活动各方面都是有利的，因为这样可以不同的同学那里学到更多的东西，也可提高自己的社会交往能力，有助于培养自信心。比如，就拿郊游来说吧，能尽量多约几个同学一起去，就比一两个或两三个去更开心。大家在一起说说笑笑，话题内容也多，你一言，我一语，这样的交往比较容易，比就两三个人要更随便、更自然些。

第三，男、女同学在一起时候，要大方、自然。有的同学在小时候和女同学一起玩，上了中学倒变得不自然了，这大可不必。因为无论男同学之间，女同学之间还是男、女同学之间的交往都是正常的，有事儿没事自己先忸忸起来，自己给自己设置障碍，那就怨不得老师和家长了。有的人说怕别人多嘴，可越是心虚的样子就越容易让别人把无说成有。所以，男、女同学交往的时候要大方、自然。

第四，如果看到两个男、女同学在一起，不要乱开玩笑。例如，某班的班长为了班集体工作常常和文娱委员在一起，班上的一名“捣蛋鬼”拍着班长的肩膀，阴阳怪气地说：“哟，班长看上人家啦？”说完还挤挤眼睛。接着，班里的几个同学就嘻嘻地笑起来，班长也觉得再见了文娱委员很别扭，索性就把班工作放下不干了。班主任教师觉察到了问题，就了解真实情况，原来是让同学们哄的。老师找来“捣蛋鬼”，“捣蛋鬼”老实交代：“我知道班长和文娱委员两个人根本就没事儿，我就是想跟班长开个玩笑。”他可真是一个不折不扣的捣蛋鬼，和同学乱开玩笑，弄得别人非常不自在，班级工作受到影响，才肯放老实。所以，当看到男、女两个同学单独在一起时，不要煞有介事地乱开玩笑，如果影响了他人的正常交往，那么自己的行为不就太不光明磊落了吗？

第五，如果能感觉某位异性同学对自己有特殊好感，自己不必惊惶失措。要知道，每位同学都有自己的喜爱和厌恶之心，但是，同时应该清楚自己是个学生，在中学阶段的主要任务是刻苦学习文化知识，不要让其他事情来分散自己的精力。当然，要是觉得自己没有能力来解决这一问题，或是说服不了对方，也不必心急，只要请老师和家长来帮助就可以。要注意的是：不要把事情弄得很大。因为一是没有必要这么做，二是应该考虑到同学的自尊心，以免使同学的学习、生活受到影响。

以上从五个方面讲述了男、女同学在交往时应注意的几个问题。总的说来是我们自己对此应该有个正确的态度，无论和谁在一起都要真诚、自然、大方。自己首先要坦坦荡荡的，才能和同学们建立起真正的友谊，从而使我们的中学生活更加充实、愉快！

### 冷静、理智、制怒

有的同学脾气坏，常常为一些不顺心的小事大动肝火。同学们都被他横眉立目拍桌子打板凳的样子吓怕了，逐渐对其敬而远之，再也不想听他发怒时的吼叫了，往往事情一过，这位同学也很后悔，觉得实在不必要为些小事大动肝火，闹得彼此心理都不痛快，人际关系还挺紧张，于是也想压住火气，



可常常是越压越感到怒气难忍，最终还是爆发出来。可见，要想与别人友好相处，还真要学会一些正确的方法哩！那么，要制怒应该注意哪些问题？

第一，冷静地对事情作客观的分析，因为对事情的不正确的看法，常常是诱发怒气的根本原因。因此，每当你发火时，不妨问一问自己：这点事情值得发火吗？比如有的同学在路上骑车和别人撞车了，不容对方说一句话，就大声叫喊起来：“你是怎么骑车的？会不会骑车呀？懂不懂交通规则？……”于是出言不逊，一泻千里，而且越说越急，简直要跟人家动起手来。可是如果你冷静一想：在路上难免被别人撞一下，尽管有时不是自己的责任，但是也不应该冲着人家大吵大叫。要知道，没有人喜欢被别人撞，同样也没人喜欢去撞别人，至少也该让对方有机会说声“对不起”，或者解释一下吧！还有的同学就因为家长偶尔一两次没有把早饭准备好就大叫大嚷，好像自己整天都吃不饱，穿不暖，受多大的委屈似的。然后，发完一通脾气，自己就上学走了，可家长心里很难受。事实上，为这一点小事真不值得发火，因为所有的家长都疼自己的孩子，都不想让自己的孩子吃不好，何况都是中学生了，遇到这种事情本来自己可以在上学的路上买一些东西来吃，可为什么就不能够自控，非要闹得家长和自己都不痛快呢？

第二，理智地找出自己气恼的真正原因，不随便迁怒于人。有的同学有一会儿不顺心，就乱发脾气。本来是考试没考好，自己心里觉得窝火，就冲着同学或家长撒气，有的同学在家里被父母教训了一顿，心里不痛快，就到学校里莫名其妙地和同学们生气了。如果你要问他为什么事生气，他能够说出一大堆无关紧要的原因。事实上这是在为他的行动找借口，但是真正的痛苦和矛盾并未解决。发怒者以为这样就可以使原有的问题缓解，不知道过一段时间压力感又重新出现，那时将又是一阵无名的愤怒。所以，想要改掉发怒的坏习惯，就得找出自己生气的真正原因，明白迁怒于他人、他事不是解决问题的方法。

第三，恰切地表达自己不满的原因。比如，在路上给人撞了车，毕竟是一件不高兴的事情，如果认为是对方的责任，那么完全可以指出来，不必忍气吞声，日后耿耿于怀。不过也不应该发火，该怎么处理就怎么处理，只要把问题解决了就可以了。有的同学知道自己脾气不好，遇事也想忍一忍，可是控制不住，最后爆发了，例如，某同学平时很爱整洁，他非常爱护自己的书本。他的好朋友不注意小节，借他的书看，由于不小心，书看完了也翻脏了。这位同学一看很不高兴，可还是忍着没有说什么。但一忍再忍，当好朋友第三次将弄得脏兮兮的《上下五千年》还给他时，他想到自己这套崭新的书竟变成了这个样子，就再也忍不住了，他冲着朋友大声叫嚷，指责他三番五次地把自己的书弄得不像样子。他们俩为此别扭了好长时间。他原本就不满意朋友的做法，只是觉得碍于朋友的面子，忍了又忍，但到后来还是忍不住爆发了。其实，这位同学只要及时对朋友说出自己的不满之处，既能使人家及早注意，使自己生气的“气源”消除，又不至弄到大爆发而伤害了感情。

第四，科学地选择合理的泄怒方式。有的同学发起怒来，不是打架摔东西，就是破口骂人，这些泄怒的手段都是不足取的。因为打过、骂过之后，自己可能还会为此感到后悔，觉得没面子又缺乏修养，而且事情未必能解决，双方都极不痛快。所以，要尽量选择一些更合理的泄怒方式。下面我们提供几种方法，供同学们选择。

一是情境转移。火气上来的时候，对那些看不惯的人和事往往是越看越来气，越看火气越大，在这种时候，最好离开使自己发怒的场合。这样“眼不见心烦”，或换个使自己平静的环境，或找一个幽静的地方欣赏鸟语花香。这样，心也平了，气和了，然后再来冷静地想想怎样处理为好。

二是能量渲泄。人要发怒的时候，体内憋着很强的能量，就像喷发前的火山。压抑了不仅有伤身体，而且还可能会积成更大的怒气，但随便发脾气，又不利于问题的解决。那么怎么才能既使能量渲泄出来，又不刺伤别人呢？有这么两种方法：一种是通过大量的体力劳动或较剧烈的体育运动消耗、释放能量；也可以找一个信赖的朋友尽情倾诉自己的不满。这样，既不伤害别人，也能使自己恢复平静。

三是肌肉放松法。愤怒时，人的肌肉组织处于高度紧张状态，例如怒目圆睁、双拳紧握、咬牙切齿等。不仅如此，人的胃部收缩，甚至痉挛，可谓“一触即发”。如果自己有意识地把这些紧张部位渐渐放松，会防止怒气爆发，为处理问题赢得时间。

四是挫折是发怒的直接源泉。如果不能正确对待挫折，“制怒”就难上加难。所谓挫折超越艺术，就是指以达观的心态对待逆境、挫折，不患得患失，斤斤计较。这样，不论遇到多大的麻烦，都能既不迁怒于人，也不自暴自弃，而是吸取经验，再接再厉，当然如果遇到挫折也就不会随便发怒了。

以上讲述了制怒应该注意的一些问题。人是有理智的，而怒气不过是一种情绪表现。所以，每个同学都要善于运用理智，将情绪引入正确的表现渠道，使自己按理智的原则控制情绪，用理智驾驭情感。要明白这样一个道理，以平稳的态度来摆事实、讲道理，要比大喊大叫更能让对方心服口服；而宽恕和谅解有时比伤害、侮辱更能震撼人的心灵。只要我们肯下功夫学会制怒的正确方法，他人肯定会对我们的道德、修养以及理智、大度出自内心的佩服。那时，我们自会达到“风平而后浪静，浪静而后水清，水清而后游鱼可数”的全新境界。

### “丑小鸭”怎样与“白天鹅”交友

学校里常常看到这样的情景：学习成绩好的同学喜欢结成一团，而成绩比较差的同学也自成一体，两群人之间很少来往。一位成绩较差的同学这样说：“哎，人家那些学习好的都是班里的‘上层人物’，是‘白天鹅’，哪里像咱这‘丑小鸭’是‘难民阶层’，怎能跟人家攀朋友！”仔细想一下，这些也不无道理：学习好的同学在家长、老师那里倍受青睐，在班里的同学眼中有地位，他们自己有着强烈的优越感，难怪同学们都称其为“上层人物”、“白天鹅”。而成绩差的同学呢？在学校、家里都是被批评、责骂的对象，用他们自己的话说是“生活在水深火热之中的难民”，是谁也看不起的“丑小鸭”。于是，好同学和差同学之间的确有着疏远感，你不屑理我，我也不肯理你。可是事实上，少年朋友们都是渴望着能与集体中的每一个成员建立友谊，至少谁也不愿意自己和某同学不说话。尤其是学习成绩不好的同学，更喜欢和大家一起学习、活动，更希望与其他同学来往而不被排斥在集体生活之外，那么，假如你是一名学习差的同学，怎样做才能和他人建立友谊，特别是“丑小鸭”怎样才能与“白天鹅”为友呢？

首先，要有与他人积极交往意识。由于长期以来形成的好生、差生各自

成一体的局面，使许多少年朋友们常常习惯于只和周围有限的几个同学来往，而不去更广泛地交友，把自己封闭在一个小圈子里，规定了自己的生活空间，局限了和他人交往的范围。所以，要想使自己能和他人建立友谊，我们必须有一个主动、积极、和他人交往的意识，而不是等待别人找上门来。在这里，我们要消除这样一个认识：学习好的同学太骄傲，和他们相处可不容易。事实上，我们每个人都有这样的想法：我这个人虽然外表冷漠一点，可一旦接触就会发现是非常容易相处的，不但我们如此，那些学习成绩好的同样也如此。我们也不喜欢大家都对他们敬而远之，他们内心里同样希望能和大家一起学习、一起玩。因此，暂时差一些的同学就不必有所顾虑，而是要积极、主动地去和他人交往，和他人建立友谊。

第二，要克服对他人的嫉妒。这里特别应当注意的是暂时的差生对于成绩好的同学，不应只看好同学在学校受老师和同学欢迎，到家里父母也是宠爱有加，无论何时、何地都是有头有脸、风风光光的一面；不要只看到有时即使犯同样的错误，老师对于学习成绩好的同学只是轻描淡写地说两句，而对自己则是一通严厉地批评的个别的现象。不要由此怨恨：凭什么你尽出风头，而我尽触霉头？因为只要你头脑里有这些不健康的嫉恨别人的念头，那就别再指望和别人建立友谊了。嫉妒和友谊不可能同时存在于两个人之间的，既然心里还愤愤不平，那又怎么可能与别人友好相处呢？嫉妒是必须付出代价的，它不但不能起到任何帮助的作用，反而还会加重自己的苦闷心情。所以，我们要克服对他人的嫉妒，想着如何才能真正向那些好的同学学习。要善于向别人吸取有益的经验，学习他们的学习方法，争取做到取人之长，补己之短。只有对人抱着真诚的态度，才能获得别人的友谊。

第三，有自信心才能与他人正常交往。无论做什么事情，是否有信心是至关重要的。在和别人的交往问题上，更加需要自信和勇气。因为和别人平等交往之前，自己先觉得比人家矮一截，还没有行动先怀疑自己的能力有问题，那怎么还能成功呢？自信和勇气都是自己给的，在这方面，没有人能帮助你。那么怎样树立这种自信心呢？

首先，要自我肯定。不要以为学习成绩不好就事事处处不如别人。因为任何一个人都有自己的优点和缺点，就像世上没有十全十美的人一样，世上同样也没有浑身上下尽是缺点而没有一点长处的人。虽然在学校里学生的主要任务是学习文化知识，但是这一点做不好不等于一切都不行。通常，人们爱把学习成绩不错的称为“好同学”，而把学习成绩差的称为“差同学”。其实，所谓“好同学”和“差同学”，只是说明学习成绩这一方面，它并不能说明人的全部。比如，你学习成绩不好，但你在运动会上却是全年级跳高第一名或是全校的冬季长跑冠军；你经常在学校外边做好事，是学雷锋小组的一名积极成员；你每天下午放学都要亲自检查门窗是否关好，是一名热爱集体的好同学；你在校外见到比自己小的同学受欺负，自己会毫不犹豫地上前保护，不惜冒着被揍一顿的危险，是一位爱打抱不平、见义勇为的热心人……总之，你也许学习成绩的确不理想，可是你仍然有别人不及的优点或长处。只要你能坚信这一点，就能够勇敢地进行自我肯定，迈出树立信心的第一步。

其次，确定良好的自我形象。自我形象就是自己把自己看成是某种人，这种认识形成于过去的经验或别人的看法。比如，暂时差一点的同学把自己说成是“难民”、是“丑小鸭”，那么这个“难民”、这个“丑小鸭”，就

是他们给自己设计的形象。而自我形象常常在不知不觉中支配影响着我们的行动。如果我们给自己确定的形象是健康、积极的，即我们认为自己是个乐观而自信的人，那么我们在行动中就会充满热情。相反，悲观的自我形象只能使自己的行动带上消极、沮丧的色彩。所以，我们一定要有一个良好的自我形象，即使以前的自我形象不好也没关系。因为我们可以发现自己的哪怕一点长处，进而重新认识自己，重新塑造自己的形象，我们完全可以摆脱“难民”、“丑小鸭”的形象。只要仔细想一想，事实上并没有自己认为的那么糟糕，就可以给自己重新下定义。这样我们就能有正确的行动，就可以把我们的潜力发挥出来，从而树立起我们的自信心。因此，客观地分析自己，确定良好的自我形象是迈向自信的又一步。

第三，要学会宽容别人。尤其是和学习好的同学在一起的时候，由于他们平时很自信，对于我们的心情不太了解，所以态度可能有点傲慢，说话时口气难免要强硬一点。每逢此时，我们就需要以正确的态度，对待这个问题。首先，可能人家一直说话就这样，我们自己多心了，认为是轻视自己；另外，即使和以前的朋友在一起，不也经常闹矛盾吗？那我们是不是就不做朋友了？当然不是，那么既能原谅以前的朋友，为什么就不能对新的朋友也宽容一点呢？所以，如果我们想要和别人建立真正的友谊，必须做到的一点就是：学会宽容别人。

以上从三个方面重点谈了暂时差一点的同学如何学会与好的同学交往的问题。其实好同学也应当看到差同学身上有许多自己不如的地方，同他们交朋友，也是你们学会社会交往的必修课呀！

## 培养社会分辨与适应能力

### “追星族”与“发烧友”

现在少年朋友们的生活真可谓多姿多彩，随着社会信息大量地涌入校园，少年朋友们不知不觉地被卷进社会生活中来了。现在市面上最流行谁的盒带？除了卖磁带的售货员以外就数中学生最有资格来回答这个问题了。许多家长都叫不出的商品的牌子，有的中学生却能说出一大套：什么旅游鞋是“彪马”还是“宝狮龙”好；运动服中阿迪达斯是名牌，没准儿能说出它们成名的由来：某个著名运动员穿着它参加国际比赛夺得冠军，于是名牌运动鞋应运而生。许多家长还没有摸过游戏机，不少少年朋友已经成为名符其实的高手。紧接着，山地车也正在悄悄地走进中学校园。可以说，在社会生活的某些方面，我们中学生远远走在家长的前面，甚至说在最前面，成为社会时尚的追随大军。特别是随着港台文化的流入，少年朋友中的很多人都身不由己地卷了进去，成了港台影、视、歌星的崇拜者、追随者。随着崇拜者的增多，一时成为时尚，街市俚语中又生出两个新名词：“追星族”和“发烧友”。追得最铁，烧得最高的也是我们的少男少女们，也就是十四五岁的初中生们。而大学生，他们自己说爱看电视，但不崇拜；爱听流行歌曲，却不追星。至于成年人呢，面对追星追得死去活来的少男少女们，他们不是大惑不解，就是大不以为然，更有有识之士，大声疾呼：港台热该降温了！这说明了什么呢？为什么少年们追星、发烧者最多？这里就涉及到了少年朋友们的不成熟的社会分辨能力了。

有报道称：因听说香港歌星、已成为植物人的陈百强与世长辞，巨星殒落，竟有无数的小姑娘放声恸哭，痛不欲生，甚至有几位追他追得入了迷的少女，不惜亲手结束自己的年轻生命，甘愿追随于黄泉……看到这里，我们不由得为这些少女们痛心，我们不禁要问：你们知道自己在做什么吗？你们就这么不珍惜自己的生命吗？你们想没想过你们今后的路正长，你们前面有着五彩缤纷的未来在等着你们？而今就这么轻易地为一个见都没见过的港台歌星葬送自己的美好前程？如果进而再问他们：你们为什么活着？就是为了陈百强？为了周星驰？为了刘德华？你们追这些从未谋面，甚至可能永远也不可能见到的“星星”们，究竟为了什么？究竟要追到哪里去？这些一心追星的女孩们，竟然无以作答，或者干脆回答：“没想过！”的确如此，我们的绝大多数追星少年们不知道也不想知道为什么要追星，要追到什么目的，不去想自己的前途和人生之路，只是一心一意，也是一厢情愿地追！甚至把自己所崇慕的“星星”想象为自己的爱人、伴侣。由此可见，少男少女们的追星，是盲目的、非理智的、没有明确目的的一种狂热的冲动！社会学家邵道先生认为，追星是一种不成熟的偶像崇拜，任何一种超出了合适度的崇拜，都是片面、盲目、有害的崇拜。请少年朋友们在一味追星之余，冷静地想一想，你们的举动，是不是一种幼稚的表现呢？分析一下，你们为什么追星？你们是怎么追星的？你们究竟喜欢他们的什么？你们究竟知道他们多少？为什么大学生和成年人就很少追星呢？难道他们都是“保守落后”、“麻木不仁”吗？难道他们不比你们更成熟、更理智吗？这样想一想，或许有助于你们的猛醒，有助于提高你们的社会分辨能力。我们了解过一些追星少年，发现他们所欣赏崇拜的，所痴迷不悟的，只是某“星星”巨腕的“俊逸”的外

表，“潇洒”的气度，“幽默”的谈吐举止，而且，还都是在舞台上的表现而已！有几位少女，看了某歌星的一盘录像带，听了大街上放的一首歌，便狂热躁动不能自己，跑出去买回一大摞他们的彩色相片，贴得满屋满墙都是。录音带更是见了就买，于是那个属于她们的小天地，便被这个歌星的“音”容“歌”貌给包围了，而她们便沉醉于这个自己一手制造的“包围圈”中，幻想联篇，不能自拔。这不是盲目、幼稚，又是什么呢？如果有人认真去问她们：究竟对这个巨星大腕知道多少时，她们便无言以对了。事实也是如此，追星少年们中间，真正了解所追“星星”的经历、人格、文化背景等翔实情况的，寥寥无几。而且如果追星族们真有这种认真的冷静和理智，他们可能也就不追星了。然而，我们经常会发现一些少年骄傲地向同伴们显示，自己如何了解某位“星星”，而且夸夸其谈某星的轶事，结果一问才知道，他所夸耀的也只不过是街头小贩出售的小卡片上的介绍，诸如出生年月、星座、嗜好等等，其水份和翔实程度也是很值得怀疑的。其实纯真幼稚的少年朋友们，又怎么能懂得老奸巨滑的经纪人推销其“星星”们的“良苦用心”呢？然而，当把这些话讲给一位少年听时，没想到他竟不以为然地说：那又怎么样？本来我喜欢的就只是电视里的他！由此我们想提醒少年朋友们，你们的追星可能是盲目追星，你们的发烧也可能只是“病因不明”的“发烧”。

在前面我们说过，少年时期正处于半成熟、半幼稚的时期，无论是生理、心理的发育发展，还是对知识的掌握，乃至对自身、对社会的认识，都是处于比较幼稚的阶段。乃至以自身、对社会的认识，都还处于比较幼稚的阶段。在这个阶段，少年的半成熟的特点和有限的经验，决定了你们不可能对复杂的社会现象都能明辨是非、理智地取舍，你们还不能发展地、辩证地认识社会。不但对社会、对他人，即使对自己的现在和将来，对人生的意义，对生命的价值，也未必能有个全面、清楚的认识。也就是说，不能像高中生、大学生那样，对自己有一个比较稳定、切实的自我设计。因此，少年们的摹仿、崇拜、追随，以及心目中的榜样、偶像的设计，也都是比较盲目、幼稚的，你们所追求、崇拜、摹仿的，往往只限于你们能直接感知到的东西，也就是表面化的东西。而高中生、大学生，则更偏重于透过现象看本质，这也正是为什么高中生、大学生不像初中生那么追星、发烧的根本原因。

其实，也并不是所有的少年都“追星”。有个女孩子的屋里没有一张明星照，桌上的磁带有英语、钢琴曲，也有流行歌曲。问她为什么不贴明星照，她说那种单恋式的追星很无聊，追他们是浪费感情。问她喜欢不喜欢听流行歌曲，喜欢听谁的歌，她说也喜欢听，尤其是郑智化的歌，她说他的歌词挺有哲理性的。像这样的少女，就比较有头脑，比较有分析能力。纵观这些不追星的少年，大致有如下几个特点：一是智力水平较高。二是自信心较强。如有个少年就认为，“星”没什么可追的，今后自己会比他们强！还有一个小孩儿认为，争先恐后地找“名人”签字根本没有必要，那简直是在“浪费本儿”。而这一类孩子，往往的确有着超乎一般少年的智力和能力。三是热爱学习，对学习某科或某些学科有着较浓厚的兴趣。这些少年往往把主要精力用在了学习上，课余也有比较积极、理智的爱好。他们反映，爱听歌，但没功夫追星。有一个学习较好，业余又学美术的少年说，他听歌是为了娱乐和休息，他更喜欢的是画画。四是心中另有理想和崇拜偶像，而且往往是健康向上的。比如有一个学钢琴的少年，父母不让他多听流行歌曲，他的理想是当个音乐家、崇拜的是贝多芬、施特劳斯、殷承宗，屋里挂的是大音乐家

的照片，因为从小他满脑子被父母灌输的都是这些音乐家的故事，已经装不下张学友、刘德华和姜育恒他们了。相反，有人问一个追星少年为什么追星，他却回答：“不追星，让我追谁？”这也许与家庭教育有关，尤其是从小的教育，但也说明少年本人是否内心充实，是否有个明确的理想、榜样和方向，这对于是否盲目追星，是很有关系的。而且把主要精力用于正当学习中的少年也是不大追星的。所以说，盲目追星、发烧，除了是不成熟的偶像崇拜外，也是心灵空虚、胸无大志、缺乏理想、茫无目标的表现。少年朋友们，你们哪一个想成为胸无大志的人呢？可是，这样盲目追星，又能追出什么远大理想来呢？

上面说的盲目追星的主观因素。造成盲目追星也有社会的客观因素。比如，宣传媒介的失误。对社会分辨能力还不太高的少年们来说，舆论导向的不适当倾斜，也是造成相当一部分人盲目追星的原因。目前，少年们的娱乐圈还都局限于书报杂志、电视、电影、录像中，那么这几种传播媒介都“传”给你们些什么呢？打开报纸，醒目之处，大多是名星轶事、演出广告；打开电视，映入眼帘的也是明星专访、歌曲演唱；至于电影录像就不必一一尽述了。据统计，1992年，仅在北京体育馆举办的港台歌星演唱会就有28场，1993年截止到11月中旬，已达31场。近几年中，有点名气的港台歌星，几乎都来大陆开过演唱会，而且每人每次演出，报纸电视又都没边没沿儿地渲染，造成少年追星，也就不足为奇了。当然，报纸电视这样宣传，也许是为了“名星效应”，或许无可厚非，但导致缺乏分辨能力的少年盲目追星，便受害非浅了。有一点值得注意，港台明星很注重“包装的”精美和诱惑力，而我国的某些宣传媒介也亦步亦趋，对他们不计后果地吹捧，给少年们造成了一个“港台明星都是美玉无暇的完人”的错觉。这无疑是某些宣传媒介给少年们树起了一群明星偶像。因此，在你对这光彩夺目的偶像追求倾慕之时，不要忘了明星的经纪人们和我们的某些宣传媒介由此所获得的经济效益！如果能想到这一层，也许你们会清醒些。

有一次，郭富成来内地演出，因我方电视部门进场拍片引起分歧，郭富成对观众说，这次是募捐义演，无票入场该不该轰出去？于是追星族们群情激愤。事情的是非曲直，我们不去评判，只说事后一个女生投书报社，说她以前迷郭富成，现在才真正认识了他，以后再也不追他了。由此既可看出追星者的盲目，也可看出以往舆论宣传的片面和误导，少年朋友们无论在任何情况下都应该有自己的是非分辨能力，不要任由舆论宣传牵着走。

不知道你们认真想过没有，你们究竟追的是什么？是星？还是自己的梦？我觉得，与其说你们追的是哪个大“星星”，倒不如说是在追求自己一手编织的幻梦：根据自己一厢情愿的盲目崇拜、想象所编织的绚烂多彩、令人目眩，但却是虚无飘渺的梦！所以“追星族”实际上只是“追梦族”而已，随着年龄的增长，梦醒时分，再回顾自己的追星梦，才会发现自己的幼稚和不成熟。我们知道，少年人爱追求时尚，对新潮流、新信息特别敏感，但是该追求什么，不追求什么，如何追求，应该有分辨能力。比如近几年兴起的学外语热、计算机、电脑热等，也是潮流、时尚，我倒以为少年朋友应该更多地追求这样的潮流、时尚才好，你们说呢？

### 追星热与梦幻症

前面我们与少年朋友谈了追星的主、客观的原因，下面我想再谈谈盲目追星的危害。少年朋友应该认识到，盲目追星所造成的危害是不可忽视的，有的甚至是严重惨痛的。除了前边举过的例子之外，这类事例还有很多。比如今年10月中旬，天津有3名女初中生，由他们的焦急万分的家长陪伴着来到市河东区心理咨询门诊部。家长介绍，这3名少女对“星星”的崇拜已然成痴：她们的屋里到处是明星彩照；新出的录音带不问价格，见了就买；不吃饭，不做作业，每天如醉如痴地听歌到深夜。而现在，3人都得了“怪病”，一闭眼，眼前就出现自己所崇拜的偶像的影子，以至于不能闭眼睡觉。而且3个少女还有一种强烈地要嫁给某个歌星的欲望。由于症状加重，使她们不能正常地生活和学习，以至于失去了生活的信心。经诊断，她们都患了“追星梦幻症”，究竟今后前景如何，还很难预料。为了追一个根本追不上，摸不着的虚幻偶像，为了自己虚幻的崇拜，搭上了自己的一生，少年朋友们，值得吗？

除了上述这种极严重的恶果外，更普遍的危害还有：

耽误学习，不利于少年文化素养的提高有些少男少女们（以少女居多）为了追星、听歌，耽误了学习，这是追星的第一大害。少年期的孩子，如同一块干海绵，正处于吸取知识营养的最佳时期，而“追星

族”们把本应该用来学习、做作业，参加有益的课余活动，阅读有益的书报的时间，都用来听了歌。上课也沉醉在自我编织的“追星梦中”，学习被冷落了，学习成绩普遍下降，有的学生竟然为了得到一个明星的签名而不惜旷课，在大街上等候。你们想想，这对你们的学习、前途，有多大的影响呀！而且，应当看到，流行歌曲、通俗唱法，即使只从音乐修养方面说，恐怕也不能算是高档次的艺术，更何况，其中有些歌曲的歌词低级庸俗，不仅不能激励人上进，反而会使人消极、颓废。这些东西，本无益处，迷恋就更欠妥当了。我们的少年朋友们只顾追这些档次并不太高，商业性很强的“艺术”，而放弃更重要的，获取更丰富、广博的知识学习的机会，只为了追星，荒废了大好的时光、豆蔻年华，放弃了追求更高档次文化修养的机会，我觉得这是极不可取的。流行歌曲的随意性和活泼欢快的节奏，也许更适合你们的口味，但你们为什么不尝试着探索一些艺术欣赏的其他形式呢？而且，如果为了盲目“追星”，把正经学习都耽误了，那就更不对了。

下面的事例更是令人深思。周润发飞抵东北某市演出，几百名手持花束的少男少女们在机场等候迎接。这时，有人说，同机到达的，还有一个叫杨振宁的名人。少年们一听“名人”，就以为又出了什么新“星星”，于是纷纷探问：“这个杨振宁是唱什么歌儿的？”杨振宁，作为世界知名度极高的科学家，我们的新一代，我们祖国未来的希望们，对他竟一无所知！这怎么能叫我们这一代人乐观、放心呢？随便问几个少年，他们能口若悬河、语似连珠地报出一连串的港台歌星的大名、轶事，然而对牛顿、爱因斯坦、李四光、钱学森等大科学家却茫然无所知！可见某些少年心中的偶像和榜样都是什么人了。南京曾举行了一次青少年十大偶像评选，结果令人深思、忧虑：只有雷锋居第五位，其余均为港台歌星、影星，这正常吗？

况且，我们觉得，有些少年朋友是追星不追美。请少年朋友们冷静地想一想，你们真的是欣赏音乐吗？你们对古今中外的音乐文化及理论，究竟又懂得多少呢？即使是对使你们入迷的流行歌曲，对它们的渊源、特色，又真正懂得多少？我想你们应当认识到，你们对流行歌曲的狂热以及对“星星”



们的追崇，只是少年期内在青春躁动的一种渲泄而已，而这种渲泄，不会生长久的。随着年龄的增长，生理心理的逐渐成熟，你们会认识到现今的盲目追星的幼稚性和危害的。但到那时，很可能危害已经形成，已经造成了无法追悔的损失，为时恐怕已经晚了。所以希望少年朋友应该耐心听听老一辈、过来人的意见，正确认识盲目追星的危害，及时反思自己的行为，不要形成更大的危害才好。我再一次提醒少年朋友想一想：世界是你们的，你们将靠什么来建设它？靠歌星吗？显然不是。那靠什么？要靠我们掌握的知识。试想，我们的少男少女们，如果能像追星一样追逐科学知识的话，那你们将是一种什么样的精神面貌？青少年朋友们，想想追星给你们的学习、修养带来的利弊，决定何去何从吧！

### 影响少年们的身心健康

不少少年，为了追星，不好好吃饭，不好好睡觉，半宿半宿地听歌，整天昏昏沉沉地幻想，明显影响了少年正在成长发育的身体的健康，不利于少年的身心发展。有的追星少年为了追星，为了买彩照，为了买磁带，不得不节省早餐，有的甚至为了购买一二百元的演唱会门票，不惜去医院卖血！重庆有一位小姑娘，为了逼迫父母给她买门票的钱，不惜去跳嘉陵江！更有不少少女，病态地把自己所崇拜的明星当成自己的恋人，害起单相思病，一旦听说自己的梦中“情人”有了女朋友，或结了婚，便痛不欲生，觉得自己的“恋人”被别人“插足”抢走了，从而产生了类似“失恋”的感觉，颓废消沉，严重影响了她们的身心健康。如果像前边所提到的为陈百强自杀，为崇拜的偶像得梦幻症，那就更糟了。

### 不利于少年的道德品质的形成

少年期是一个人的道德品质乃至人格个性的培养、形成的关键时期，少年心中的榜样及其对榜样的摹仿、少年期的追求和行为，对你们整个的精神面貌的形成，都有着至关重要的影响。如今，追星族们因为对明星偶像的崇拜，于是“爱屋及乌”，对他们的生活习性、爱好、穿着，甚至宠物都盲目地摹仿、追求、喜爱起来。比如他们刻意摹仿明星们的发式、衣着，到处打听明星们的嗜好，自己也学着去做。有一个少年听说某明星不爱吃某种菜，自己也就不再吃。这种盲目摹仿，并不利于少年道德品质的形成，尤其是追星的经济开支。钱从哪来？如果只是节约早餐，那只是危害身体，而如果为了钱走上歧途，那就危害到少年的道德品质了。

有一个女孩，为了买 280 元高昂得吓人的门票，绞尽脑汁，无计可施，最后不得不向家长伸手。但她清楚地知道，月薪只有 200 多元的工薪阶层的父母，是绝不会给她钱让她去看某歌星的演唱会的。怎么办？只好骗。于是她以买书、买本、买学习用具、还同学钱、捐献、帮助同学等多种借口，向爸爸、妈妈、爷爷、奶奶、姥爷、姥姥、舅舅等索要了 200 多元，加上自己节省的零用钱，好容易凑够了，等她欣喜若狂地跑到售票处时才知道，正门是买不到票的，而黑市票价却已被票贩子们“炒”到了 500 元一张，她焦急无奈。这时她应该悬崖勒马了，但对这位歌星已经追得走火入魔的她，为了一睹心中偶像的庐山真面目，不惜铤而走险——把本来是纯洁无瑕的手伸向

父亲的钱包……当然钱是没“偷”到，票也没买成，但可悲的却是，她为此付出了相当大的代价。她学会说谎，并向着不光彩的行为迈出了第一步，走到了犯错误的悬崖。我们希望她绝不要再迈第二步了！除了这个例子之外，重庆的一位小姑娘，为买门票向父母要钱（150元一张门票），不惜跳嘉陵江，这种行为，同样也对她的品德形成是很不利的。因此，希望少年朋友冷静下来，检点自己的行为，千万别“一失足成千古恨”哪！

### 不同程度上加重了家庭的经济负担

看看价格表吧！一盘原版磁带，少说也得10块钱（9.8元）哪个“追星族”、“发烧友”没个二三十盘？而且新歌带还在源源不断地出呢！追星族们对它们的需求是“欲壑难填”的。一张巨星的大彩印，也要3元左右一张，看看追星少年的床头、墙上有多少？再说门票，就更没边儿了：张学友的演唱会，在北京，门票官价卖到280元；刘德华在重庆，标价750元，而黑市炒到1500元一张！如果我们哪位追星的少男少女们，异想天开，想去亲眼目睹自己崇拜的偶像的风采，你们的工薪阶层的父母能承受得了吗？难怪重庆有的女孩只好去卖血！其实，就别说身临其境了，就是花在磁带、彩印上的钱，就已经使不少父母叫苦不迭了！不知少年朋友们想过没有，你们的父母大多是从苦日子里熬出来的，工薪又少，物价又涨，养老育小，本来就已经是节衣缩食了，父母辛辛苦苦把你们拉扯大，你们是纯消费阶层，自己对父母的生活无补，倒也罢了，怎么还能用这种不必要的开销来加重父母的负担呢？你们想一想，是不是？

让坏人混水摸鱼，增加社会不安定因素上海某校一学生，出面组织了一个“黎明歌迷会”，吸引了大批黎明的歌迷。他们组织的活动，仅某公园一次，就有700多人参加，其中大多数是十四五岁的少女；入会者，每人交会费20元，于是会员们蜂拥而至，踊跃加入。今年9月，黎明到上海举办演唱会，歌迷会长说要组织歌迷与黎明见面，这更吸引了众多追星族、发烧友们，他们仍出了钱，满怀激情地眼巴巴地等着一睹黎明的风采。谁知一等两等，如泥牛入海无消息，不但黎明没会着，连会长也不见了。后来才知道，所谓会长，原来是个骗子，他骗了歌迷的钱，携款逃跑。歌迷大呼上当，但为时已晚。

有人群，就有好坏，天真烂漫的少男少女们一心追星，就难免有不法之徒混水摸鱼了。

再有，港台歌星每次演出，票价本来已经定得很高了，但由于捧场众多，供不应求，导致黑市票价被票贩子们一炒再炒，高得吓人，钱源源流入票贩子的腰包，反而给他们开了一条“致富之路”，这恐怕也是发烧的少男少女们所始虑不及的。

由于追星族的过度狂热，也给社会增加了不安定因素。每次“巨星大腕”们开演唱会、见面会，都成了不安定的时刻。场内场外（没票的歌迷从始至终等在场外）狂呼乱叫，歌迷们对歌星围、追、堵、截，歌迷要求崇拜的歌星签名等等，都有可能造成人身的伤害。这种事在港台也时有发生。比如刘德华在香港开演唱会，歌迷为抢汽球，而被踩成重伤。至于演出场地周围混乱，小偷趁机作案等，那更不在话下了。少年朋友们可知道，当你们狂热追星时，父母是多么不放心你们的安全呀！

所以说，追星要有个适度性原则，追求到了超度的地步，就只有百害而无一利了。

有人说，少年们的追星热是中学过重的课业负担的反弹，是初中生寻求摆脱学习压力的反应，这种说法也不无道理。但反弹也好，反应也好，总不能反过了头，走向反面。课业负担过重，的确是个有待解决的问题，但是，要求学校切实加强音体美课，开展对身心有益的、丰富多采的课外活动，还是切实可行的。少年朋友不妨一试，也许你会知道，那比盲目追星有意义得多。

## 南桔与红柳

《晏子》中说，桔生淮南是结桔子的桔树，如果移植到淮河以北就会变成不结子的“枳”树。热带鱼生在热带海域，在北方就很难过冬。由此可见，桔树和热带鱼等许多动植物对变异的生活环境是缺乏适应能力的。相反，红柳就有较强的适应和生活能力，可以在多变、恶劣的环境中生长，可以在贫瘠、盐碱、石缝中扎根，甚至随意折一根树枝插在地上，也可以繁衍成荫。所以人们才有“有心栽花花不发，无心插柳柳成荫”的喟叹。据说在远古时期，地球上曾经历过一次伟大的“造山运动”，如今的世界巅峰，当初是汪洋大海，而今日的太平洋，当初却是峻岭高峰。这次造山运动，不知淘汰了多少物种，而存活下来的极少数，也发生了遗传变异，比如，有人说，如今大海里的海狮、海豹、海象之类，就是大陆变海之后，为适应环境而变异生存下来的。因此它们均具有两栖性。而远古时代的庞然大物恐龙之类，就是因为不能适应环境的变迁而灭绝的。然而当时的翼龙为适应环境，却一代代演变为今日的体积小小的蝙蝠。可见大自然的规律就是适者生存，能者生存，强者生存。这也许是无情的，但却不是不可抗拒的必然规律。所以从某种意义上讲，适应能力实际上就是生命力，适应能力强，也就是生命力强的表现。适应能力，对种族繁衍有着十分重要的意义。

大自然如此，人类社会也是如此。能够在日新月异、千变万化的人类社会中更好地生存下去的，也必是芸芸众生中的佼佼者。因此社会适应能力，就是一个人的社会生存能力。

一个生命，从呱呱坠地，到成为一个合格的社会人，这期间要经历一个个体的社会化过程。所谓个体社会化，就是指个体接受社会的经验、规范，形成与某个社会相一致，且有自己特色的认识、态度、情感、意志品格及个性心理，被一定社会或群体认同，从而取得合格的社会成员资格的成长过程。这个过程在一定意义上讲，实际上也是个学习和适应社会的过程。一个个体必须能适应这个社会的要求，才能成为这个社会的一员，才能在这个社会中发展自己，并改造客观世界。

园丁都懂得，如果要成功地移栽植物，最好在幼苗时期进行，如果到开花结果时再移栽，那成活率将是很低的。因为幼小的植物适应性更强。人也是这样，少年刚刚接触社会，心理正处于半成熟期，可塑性相对强得多，在这个时期就应该注意培养、锻炼自己的社会适应能力，使自己有更强大的生命力，为今后步入社会做好充分的准备。

社会适应能力有积极与消极之分，或者称之为积极增力的适应与消极减力的适应。无论是积极的，还是消极的，又都包含主观因素与客观因素两个

方面。积极适应的主观因素是指个体以健康积极的态度去适应社会，也就是说正确对待社会提出的问题，追求真、善、美，抵制假、恶、丑的能力。这个积极与否的标准在于个体的主观意向。如，少年要有正确面对挫折的能力。面对同样的失败，不同的人会有不同的态度，或消极适应，或积极适应。积极适应的客观因素是指对社会上代表健康的、积极向上的风气的适应，同时具有抵制不良社会现象的能力，像莲藕般生于污泥而不染。比如，适应改革开放的新形势，努力学习外语，积极提高自己的文化素养，增强竞争能力，以适应文明社会的高标准要求等等。相反，消极的社会适应也包含主观和客观两方面的因素，消极适应的主观因素是指对社会问题采取消极态度。比如，有一个初中生，有一次放学走出校门，发现门前停放的自行车倒了，于是好心地扶起。这时走来一个小青年，不由分说地揪住了他，硬说自行车是他给碰倒的，他怎么辩解也没用，那个人还说，现在哪有那么好的人，别人碰倒的车你会去扶？后来吵得老师都出面了，才算勉强了结。这个少年伤心地表示，从此以后，再也不好心管闲事了。他认为现在社会风气不好，有些人以小人之心度君子之腹，所以君子难做，只好不做罢了。这虽然不是对不良风气的赞同，却也是对不良风气的投降认输，人总不能因为一次吃饭噎着了，就一辈子不吃饭了吧！这种适应实际是消极的。你今后步入社会，总不能一遇困难就转头吧，其实适应能力本身就包含了与不良风气抗争的能力。消极适应的客观指标是指缺乏是非分辨能力，对社会上倒退、落后、腐朽或改革中尚不成熟的现象的适应；打开窗户进来了新鲜空气，同时不可避免地也进来了苍蝇，有的少年朋友缺乏辨别能力，不理睬新鲜空气，反而和苍蝇交上了“朋友”。比如，有些中学生小小年纪，就“适应”了社会上的不良风气，学会拉关系走后门，认为这年头儿，没关系，没钱什么也办不成。他们学会给班主任送礼，以求得一点儿“特殊”待遇；考试不及格升不了班，就依赖父母去拉关系，并且以为理所当然。有个中学生，不好好读书，公然说，读书不如有权，并扬言退学一周之内，准能找到工作，因为他有个有权的爸爸。他自以为很了解社会，很“玩”得转，但一个无知的人随着社会的进步，早晚会被社会淘汰的。所以奉劝少年朋友，把眼光放远一些，学会做积极适应的主人，不要做消极适应的奴隶。

## 公共秩序与礼仪修养

### 人人要树立公德意识

公共场合也通常称为公共场所，包括街头巷尾、办公室、食堂、教室、走廊、运动场馆、商店、影剧院、集体宿舍、旅游场所、车站码头、会议室、卫生间等一切人人可以去的地方。在现代社会里，国际间的激烈竞争都是以经济实力作为后盾，所以各国都把发展经济放在首要地位。随着社会的物质财富增多，人们越来越重视休闲娱乐生活。与此同时，由于信息量的增大，人们之间的各种交流活动愈来愈频繁。这样，不仅公共场所的种类和数量不断增加，而且人们在公共场所接触的机会也增多了，这就要求人们必须树立良好的公德意识。

所谓公德，就是公共道德。说得具体一些，就是在公共场合下人人都必须遵守的规则、规程、秩序或习惯，即约定俗成的东西。所谓公德意识，就是要有在公共场所里履行和遵守这些约定俗成的思想、观念和自觉性。公德意识的有无或强弱，是一个人综合素质的具体体现，它代表一个人的修养水平和文明程度。对一个民族或国家来说，公民的公德意识如何，直接与该民族或国家的经济、政治、文

化发达程度息息相关，因此，公德意识是民族和国家的形象。据日本某公司的董事长说，曾经在日本进行过两次调查，一次是调查没有去过中国的人，问他们想不想到中国去旅游？几乎是 100% 的人说愿意去中国；一次是调查到过中国的人，问他们还想不想再次到中国去？80% 的人都不愿再到中国去。当问其原因何在时，这些人一致的看法是，公共场所很脏，服务态度不好，饮食不讲卫生，到处是噪音，使人心烦。这就是我们常说的脏乱差。有一次，某学校组织到公园去旅游，到湖中去划船，本来水面上是干干净净的，可是有的人把喝过饮料的废瓶就直接往水里丢。有些人的文化程度很高，甚至还曾是领导，年龄也老大不小的了，却做出了这种缺乏公德意识的举动。某大学有位女同学，她可能患有鼻炎，在教室里上自习时，经常可以听到嘶啦一声扯下一张纸，然后哧的一声擤鼻涕，再叭的一声把纸扔在地下。既不卫生，也不讲公德，是一种很不好的习惯。现在我们经常看到的现象是，公共厕所臭气熏天，原因在于上完厕所不冲水，形成恶性循环。当然这里面还有一个管理问题，现在咱们的管理还没有引起足够的重视，尤其是公共设施的管理很不完善。就公共厕所来说，不是没有水，就是龙头坏了，要不下水道不通，污水满地流，无处下脚，要不上层楼的臭水往下淋。此外，随地吐痰，到处擤鼻涕，随便扔废弃物等一些很不良的生活习惯，既不文明，又不卫生，更严重的是传播疾病，影响人们的健康，危害自己也危害他人。多年来，尤其是史无前例的文化大革命期间，天天搞夺权，搞阶级斗争，一些口头革命派，善

于投机钻营的人得势，严重破坏了社会的正常公共道德和正常社会秩序，放弃了最基础和最基本的教育，使几代遭受到很大损失。这些教训是十分沉痛的。

公共秩序也可以叫做公共场所的秩序，公共场所的秩序如何，与人们的公德意识密切相关。在正常情况下，公德意识是公共秩序的保证，公共秩序是公德意识的体现。如果一个民族或国家重视对公民的公德意识教育和培

养，这个民族或国家的公共秩序必然会较好，反之，则公共秩序必然是一片混乱，到处是脏乱差。现在，有些国家的球迷们往往借看足球比赛滋事生非，影响很坏，是公德意识低劣的又一集中体现。希望我们国人不要向他们学习这些扰乱公共秩序的行为，激动兴奋时不要忘记理智，要把自己的情绪控制在理智的闸门里。

## 公共场合的礼仪

首先讲一讲一般公共场所的礼仪要求。

第一，不论是到什么样的公共场所，基本的要求是要考虑到别人的方便，做到尊老爱幼，尊重他人，不打扰别人，不妨碍别人，说话小声，保持安静，处处注意自己的言行举止，做到和蔼持重，文雅大方，谈吐斯文，穿高跟鞋的女士要特别注意，分清场合，如办公室等公共场所，尽可能使高跟鞋发出的噪音减少到最低限度。有的人唯恐别人不知道她穿的是高跟鞋，走起路来高抬腿，重落步，发出的声响特别大，这必然引起人们的注意，甚至还会产生反感。

第二，在公共场所的穿戴要做到整齐、干净、朴素，不要过分炫耀。有些人，特别是一些女士奇装异服，古里古怪，着意要引起别人的注意，追求所谓的回头率。这是一种虚伪、浮华、不自重、不自尊的表现，也是礼仪修养不良的表现，有时还会给自己招惹麻烦或灾难，据日本某公司董事长说，有一次，她带领一批日本客人到杭州西湖旅游，有几个女学生光着大腿坐在湖边上，嘴里还吃着东西。引得一些男士们朝她们看去，她们只好用自己的身体挡住他们的视线。这很不雅观，也是缺乏礼仪修养的一种表现。

第三，在公共场合要保持自己身体的平稳、安静、无异样的气味，即身体尽量不要发生声响和散发异味，如肠鸣、打嗝儿、放屁、吧唧嘴；散发脚臭、狐臭、吃生蒜、生葱、生韭菜等的气味。有些人不注意这些，明明下午有集体活动或到公共场所去，午饭还吃大蒜，走到哪里，哪里就是一股刺鼻的生蒜臭味，实在令人恶心、讨厌、反感。看公布的商品价格表，几次都碰到一个高个子的小伙子吃了韭菜的难闻气味，他个子又高，眼神又不好，紧靠在价格表跟前，别人不到近前还闻不到，到近前去则有一股臭气，令人作呕。

第四，在大街上行走要注意交通规则，不要随便横穿马路，要注意交通安全。如果两个人以上一起走，不要并排一起行走，以免妨碍别人走路，要给别人让开路。特别要提出的一点是不要在马路上围观，一大群人围观在马路上，既妨碍交通、有碍市容，也不安全。过去常常会见到

围观外国客人的场面，这是很不礼貌的；现在最常见的是围观打架的、吵嘴的，只要有点争执出现，迅速有一大群围观者出现，既不文明，也不雅观。

第五，在公共场所里不要吸烟，不要吃东西，更不要把废弃物随便乱丢乱扔，也不要随地吐痰、擤鼻涕，用完卫生间，一定要冲水，不要形成恶性循环，臭气熏天。

第六，在公共场所的出进，一定要做到轻、缓、静，不要用脚踢门，也不要慌慌张张，毛手毛脚，以免引起不必要的误解。

第七，在公共场所不仅要谦恭文雅，而且还要爱护公共财物，不要乱写

乱画，更不要乱刻乱毁。如在公共汽车上、地铁里、公园里要做到给老弱病残者让座，不要折损花草，攀墙上树，更不要往墙上、树上、文物上刻写“×××到此一游”之类的字样；在教室里不要在桌子上乱写乱画，甚至乱刻，有的人在公共厕所里乱写乱画，难以入目。极少数的人十分好表现自己，卖弄自己，这是不好的习惯，也是不注意礼仪修养的表现，要注意克服自己的不良习惯，加强思想意识修养，做一个老老实实，循规蹈矩、精神高雅的人。

第八，男女一起在公共场所里，男士要照顾、优待女士，如上下车、进出门等，但女士也一定要自重，不要有轻浮的举动出现。有些青年男女在公共场所里勾肩搭背，搂搂抱抱，有的还在众目睽睽之下亲嘴儿，这在我国的传统观念中，显得格格不入，至少对这种西方式的情感表达方式感到不适应，看着不舒服。既然有人看着不舒服，有碍雅观，就可以说是一种不礼貌的行为。

希望大家，尤其是青少年们要严格区分几个概念和几种关系。即把思想解放、性解放、封建主义意识和礼仪修养这几个概念严格区别开来。有些人误认为礼仪修养就是搞封建主义意识；有些人误认为礼仪修养是虚伪的，是道貌岸然的伪君子的外衣；有的人误认为礼仪修养就是反对思想解放，用礼仪修养来束缚人的思想；有的人甚至把礼仪修养与心直口快、直言不讳对立起来。这些都是错误的认识，不恰当的联系。公共场所的礼仪修养是一个民族的形象，是一个国家的风尚，体现在每一个公民的身上。在建立社会主义市场经济的新环境里，中国经济要走向世界，世界经济要进入中国，每个人都毫无例外地要遇到国内市场的激烈竞争和国际市场的激烈竞争，人们的活动范围越来越大，交往的人员越来越多，不仅有本国的，本民族的，而且还有大量外国的，世界上各个民族的人们。所以，人人都要重视社交活动，学习礼仪，我们中华民族的每个公民都应该在自己身上体现出文明古国和礼仪之邦的风韵来。

### 自觉遵守公共秩序

先讲一个列宁的故事：

十月革命后，前苏联领袖列宁一直日理万机，简直是“全世界最忙碌的人”，但他一样坚持到理发馆去理发。有一次，他到理发馆去理发，那里已经等着许多人，列宁便

问谁是最末的一位。人们都知道列宁的时间极其宝贵，于是争着请列宁先理发。列宁却回答：“谢谢同志们。不过这是要不得的，应该按班次和守秩序。我们自己定的法律，应该在一切琐碎的生活里去遵守它。”说完就找个椅子坐下来，并从衣袋里掏出一张报纸来看。

毫无疑问，列宁的精神是值得我们永远学习的。为什么要提倡人人都遵守公共秩序呢？公共秩序代表着大家共同的利益、共同的意愿。遵守公共秩序，是对集体的尊重，也是对自己的尊重。社会的公共秩序是人们在长期的社会生活中逐步形成和完善的，大家都遵守，大家都方便。一个人的行为好坏，直接影响到别人和集体。如果你对别人、对社会不负责任，不遵守公共秩序，就会使许多人受到损害，造成不良影响，像俗语说的：“一条鱼腥了一锅汤。”

在社会上，在学校和集体中，每个人的一举一动、一言一行，都不应随

心所欲，各行其是，而应当时时、处处考虑怎样做才能对国家、对集体、对他人有利。如果有一部分人不自觉，或个别人不自觉，都会破坏正常的社会秩序。搞得大家不得安宁。作为具有高度道德意识的当代中学生，我们每个人不仅应当自己严格要求自己，遵守一切公共秩序，维护公共场所的道德规范，同时，还要积极对不守公共秩序的人和事进行批评、劝说。

## 走路的礼仪

日常生活中，不论我们是上学读书，上街购物，还是出门访友，漫步散心，总是离不开走路。在这平常的“走路”中，同样包含着一系列的礼仪要求：

自觉遵守行路规则，维护交通秩序。步行时走人行道，不走自行车或机动车道。过马路一定要走人行横道。如果是路口，一定要等绿灯亮了，再看两边没车时才通过。

行人之间需礼让。马路上车水马龙，人来人往，比肩接踵，因此要提倡相互礼让。在人群特别拥挤的地方，万一不小心撞了别人或踩着别人的脚，要主动道歉。如果是别人踩了自己的脚或碰掉了自己的东西，切不可口出恶言，厉声责备，如，口出“干什么！”“你没长眼睛啊？”之类的粗言，而应该宽容和气地说：“慢一点，别着急。”

走路遇到熟人，要主动开口问候，不能视而不见，把头扭向一边，擦肩而过。如果在路上碰到久别重逢的朋友，想多交谈一会儿，则要靠边站，不要站在路当中或拥挤的地方，以免妨碍交通，增加不安全的因素。

走路的姿势是个人精神风貌的体现，因此我们要时时留意自己的走路姿势。正确的走姿是：挺胸抬头，不驼背含胸，乱晃肩膀；目光要自然前视，不左顾右盼，东张西望。

走路时不要边走边吃东西。这既不卫生，又不雅观。如确实是肚子饿或口渴了，也可以停下来，在路边找个适当的地方，吃完后再赶路。

走路时要注意爱护环境卫生，不要随地吐痰、随手抛弃脏物。

## 骑车的仪态规范

自行车是中学生最常用的交通工具。说起来，骑车也应讲究礼仪修养。

严格遵守交通规则，不逆行，不闯红灯，不突然转弯，不与其他骑车人勾肩搭背，不骑车带人，不互相争抢路道，不嬉戏追逐或比赛车速，更不可在大街上横冲直撞。

礼让他人。过路口时，要礼让行人；对前后左右行动迟缓的老人、小孩要谅解，不得责难；也不可以在行人背后突然按铃或粗声吆喝。

骑车进入校门、机关、工厂大门时，要下车向门卫致意，征得其同意后，再推行入门。在较窄的小巷、小路行驶时，应尽量减慢车速或下车推行。

如果不小心撞了行人，应主动下车道歉、搀扶；如果撞得比较严重，应立即陪送其上医院包扎治疗。千万不能撞了别人就飞车溜走，这是毫无道德的可耻行为。

## 乘公共汽车的礼仪



现代人们的“行”离不开公共车辆。由于我们国家交通事业还不够发达，车少人多，车厢里常常很拥挤。因此，乘客彼此之间便特别要求讲究文明乘车。作为一名“不小”的乘客，我们也同样应该遵循文明的乘车规则：

自觉遵守乘车秩序。候车时应排队；车来后，要按顺序上车，不要争先恐后，乱挤乱撞；发现有老弱病残者或女士上车时，要主动让其先上车。

处处礼让。进入车厢后，不能猛地前扑争抢座位。对年老体弱的乘客、孕妇或怀抱婴儿的母亲或比你小的小朋友，都要主动让座。如果别人给自己让座，应说声“谢谢”，不要以为大人给自己让座是天经地义的事。

遇到不快要宽容忍让。车上人多拥挤，互相间难免磕磕碰碰。若是自己踩了别人，要马上向对方表示道歉，说声“对不起”；如被别人碰了一下，要点头示意表示谅解，不可骂骂咧咧。

雨天乘车应处处为他人着想。上车后要脱下雨衣，以免雨水沾湿别人；拿了雨伞，要记得把雨伞的尖顶部分朝下，防止戳伤别人；如果拿着腥湿的物品，应先把它们装进塑料袋再上车，以免弄脏他人的衣服。

自觉买票和出示车票（月卡）。

## 当一个文明观众

喜欢看电影、听演唱会或观看体育比赛，这是中学生的天然兴趣。在公共娱乐场所里，作为观众，我们必须做到：

准时到场。按照规定的开场时间，通常都应提前几分钟到达，对号入座。不得已迟到了，应悄悄入场。入场时要弯腰行走，以免挡住其他观众的视线。

不遮挡别人。进场后应主动摘下帽子，以免挡住后边观众的视线。如果是在露天运动场看比赛，为了防晒，可以戴太阳帽，不过也要以不遮住别人的视线为宜。坐下后，不要经常左右晃动或在看台上来回走动，妨碍后排的观众。

不能为图舒服，把自己的脚伸到前面的座位上去，或架在前排座位的椅背上。这种行为，在公众场合中是极为令人厌恶的。

不喧哗吵闹。作为观众，观看过程中不可高声发表评论，谈笑风生。有的同学在看电影时，为了显示自己对情节进展有预见性或已经看过，于是便忙着预言或介绍，“叽叽喳喳”个没完；或者是当某些情节不明白时，便大声向周围的同学发问：“这是怎么回事呀？”“他是好人还是坏人？”这些打扰他人的行为，应该避免。有时候在观看节目的过程中，因特殊故事节目中断了，这时应坐在座位上耐心等待，不要大喊大叫或敲打椅子。这些都是缺乏修养的行为。

不要喝倒彩。观看间，遇有精彩之处可以鼓掌，表示赞许或高兴。可在表演或比赛中出现失误时，则不应喝倒彩、吹口哨或发出嘘声。

看球赛时，应自觉当文明球迷，为双方运动员的精彩表演鼓掌；当客队占优势或取胜时，不应喝倒彩或起哄。

按顺序退场。演出或比赛结束时，不要争先恐后地退场，应照顾妇女、老人和幼儿先走，以免拥挤时发生意外。有时，有些同学怕散场时拥挤，于是在节目还没结束时，就匆匆离去；或中途觉得节目不好，就大摇大摆地中

途退场。这些做法都是应当尽量避免的，因为这样做显然会影响别人的观赏情绪。对此，我们应宁愿多坐几分钟，慢一点回家，也要做一个有礼貌讲文明的观众。

### 上图书馆的行为规范

假期、周末或有空的时候，许多同学都喜欢到图书馆的少年阅览室去看书学习。图书馆是公共学习场所，为了创造良好的学习环境，同学们都要自觉遵守馆规和社会公德。

衣着整洁，遵守秩序。去图书馆要穿着整洁，不能穿背心和拖鞋入内。进图书馆时，不可争先恐后，要依次排队，循序进入。进入阅览室后，不要为自己的同伴抢占座位，也不要霸占暂时离开的读者的座位。

保持安静和卫生。脚步要轻，不要高声谈笑，力争少说话；避免将凳子弄出声响；保持室内干净，不吃有果壳的食物。有些同学利用阅览室休息，打瞌睡，这是不好的行为。

爱护图书。图书是公共财产，不能为了个人利益而损坏属于大众的图书。阅览时不要往书本上划线，不要折角，更不能撕页。看书以前最好能洗一洗手，以保持书的整洁。看书时需要哪一段，可以抄下来，也可经允许后拿去复印，但绝不能撕下。读书人应像爱护自己的生命一样珍惜图书，这应该是每个同学共有的心情。另外，在阅览室看书时，应一本一本地取下来看，不可同时占用几份书刊；阅后要迅速将书籍放回原处，以便他人阅读。

借书要及时归还。有的同学借了一本“热门书”，自觉不自觉地便会生出将其占为己有的欲望，恋恋不舍，迟迟不还，这是缺乏社会公德的表现。当我们借到一本急需的书时，便要抓紧时间看，心中应有“还有好多人也想看这本书”的观念，多为别人着想，这才是正确的。

### 参观展览的礼仪要求

在日常生活中，同学们会接触到各种各样的展览。例如，书法展览、绘画展览、动物标本展览、科技发明展览等等。经常到展览馆参观，有助于我们开阔眼界，增长知识，这是很有益的课外活动。展览馆也和图书馆一样，是公共场所。当同学们步入其中时，要注意以下的公德和礼仪要求。

保持安静。展览馆是一个要求严肃、安静的场所，参观过程中，一定要时刻想着“安静”两个字。

认真听讲解。展览会一般都设有讲解员，当讲解员讲解时，应耐心听取，不要轻率插话。如果对某一问题感兴趣或想进一步了解情况时，可在讲解间歇时向讲解员有礼貌地提出来。万一讲解员的答复不能使自己满意，也应向讲解员表示感谢，不可流露出满意的神情，或一声不吭地走开。

注意“请勿动手”。展览会中，一般都规定不能摸展品，有的还不准照相。凡看到“请勿动手”字样，便自觉不触摸；凡标明“谢绝入内”的场所，也不要擅自闯入。

展览会中，主办者有时会散发一些宣传品。领取宣传品时应讲秩序，不要乱哄乱抢。如宣传品对你无用处，那也不可在场内随意乱扔，应将其带到场外再处理。

## 出外旅游的文明要求

许多同学都喜欢出外旅游观光。在紧张的学习间隙，和家人或同学一起外出游玩，的确是令人心旷神怡的事。然而，做一个文明的旅游观光者，你应该记住什么呢？

首先，要爱护旅游区内的公共财物。旅游地区的名胜古迹，是我国古老文明的标志，是中华民族的骄傲；其美丽的风物与景致，是公众的财富。作为一个中国人，我们有责任热爱和珍惜这些无价之宝。在旅游中，无论是大至公共建筑、设备、名胜古迹，小至花草、树木、虫鸟，都要珍惜爱护，不得随意损坏、伤害。要注意爱护亭阁等建筑物的结构装饰，不要用脚蹬墙，把鞋印留在墙上；不要在柱、墙、碑等建筑物上刻划，也不要折树枝、摘花朵，惊驱鸟儿等。

其次，要保持旅游区的环境卫生和安静，不要大声喧闹，不能随地大小便，不得任意把果皮纸屑、杂物抛入水中。不要用棒去挑逗或用东西投掷动物。

在旅游中主动关心他人，处处礼让。比如：在景色好的地方拍照，要与其他游客互相谦让，不要与人争抢；行走曲径、小桥、山洞时，要主动让行，不要争先恐后；当游人走累时，不能自顾自躺在长椅上睡觉，或坐在椅背而脚踩在凳面上使别人得不到休息；同行人中，如果有老、弱、病、残、孕妇和怀抱小孩者，应主动让座，并对他们多加照顾。

## 上街购物须知

日常生活中，逛商店购物是常有的事，因此常常免不了要和售货员打交道。我们购物时，也应体现出良好的修养。

购买商品时，要用恳切的声调招呼售货员，不要“喂、喂”乱叫，更不能盛气凌人，用命令式的语气说话。当售货员正在为别的顾客服务时，应在旁稍等片刻，不要急于招呼，更不要用手猛敲柜台和橱窗，而应耐心等待一会儿。

挑选商品时，应事先有考虑，在选购时不要太挑剔，以免影响营业员为别的顾客服务。在挑选易损和易污的商品时，必须小心谨慎。万一不小心损坏了物品，应主动赔偿或把损坏的物品买下来，切不可强词夺理不认帐。

有时，商店里营业正忙，售货员难免会发生一些差错，如计错数、找错钱、拿错商品等等，发生了类似的情况时，应表现出谅解的态度。遇到个别态度不好的售货员时，不必与之争吵，而可以找商店负责人说明情况，要求解决。

每次购物完毕后，都应有礼貌地向售货员道谢。

## 求医问诊的礼仪

谁都免不了有病的时候。患病就意味着上医院，而上医院求诊，就不能忽略相应的礼貌惯例：

遵守秩序，文明候诊。挂号依次排队。候诊时不要大声谈笑和随意走动，

也不可候诊室内随地吐痰和乱丢果皮、纸屑。当医务人员叫到自己的名字时，应该礼貌应答，随后到指定的位子坐下；不要犹豫拖拉，烦劳医生一再叫唤。

尊重和信赖医生。对新老医生应同样尊重，当年轻医生为自己诊病时，要积极配合，主动提供病情症状，协助医生做出正确的诊断。应该有礼貌地向医生述说自己的病情，切不可随意打断医生的话，也不宜向医生点名要药。

偶尔遇到不负责任的医生，对疾病作出了自己认为可疑的处理时，也切忌随便发火，而应该耐心询问，请医生释清疑虑。

## 在餐馆吃饭的礼仪

随着人们生活水平的提高，节假日里一家三五十人到街上的餐馆吃顿饭，成了常有的事。进餐馆吃饭同在自己家里吃饭，其礼仪方面的要求是不一样的。

怎样走进餐馆。进餐馆推门时，不要用力猛推；要想到可能有人走在你的后面，不要“砰”地一声把门关上，或猛一松手，让门自己打回。应该用右手推门，然后再轻轻送回。如果有人走在你的后面，应等后面的人接门后，再轻轻的放手（注：在其他公共场所推门或关门时也应如此）。

怎样就座。一般来说，餐馆里有专门的服务员引领顾客入座，顾客应尊重服务员的指点，跟随前往；如果没有服务员的引领，则可自己寻找空位入座；如果餐桌上已有先到顾客，应先礼貌地问一声：“请问，这里可以坐吗？”在得到肯定的答复后才可入座。入座时，抽出座椅的动作要轻巧，不要乱拉乱拖，乒乒乓乓作响，还要注意在自己的座位和邻桌座位间留出通道，以免影响服务员出入。

怎样招呼服务员。入座后，应有同往的大人们招呼服务员，招呼时，一般应用眼色或举手示意，不能高声大叫，骚扰其他顾客，而且要注意礼貌。

“喂！喂——”乱喊，是缺少教养的表现。待服务员送上菜单后，应有大人们先点菜，不要与大人们争着点菜，而且注意点菜的时间不要很长，不要讨论来讨论去，让服务员站在那里等半天。

4. 怎样进餐。进餐时要特别注意自己的“吃相”和举止。吃饭时要细嚼慢咽；嘴里不要发出声音；不要往地上吐东西，可以把骨头、鱼刺放在你的小盘里；如果牙里塞有东西，可到卫生间去嗽嗽口，不应当着别人的面剔牙，如果要剔，也要用右手剔，左手挡着嘴，并注意不要边剔边吐。用餐中途，如果有顾客想和自己同桌，应表示欢迎，同时，不妨酌情移动一下座位，让后来者可以宽舒地入座。

怎样退席。结束进餐，待要退席时，应向仍在席间的客人道别，如果同桌客人不相识，可以不必说什么。走出餐馆，还要回头看看近距离是否有人，不要让门打在后来者身上。出门后，步态要正常，身子不要后仰，不要一边剔牙一边走，控制一下饱嗝，否则将是非常失面子。

## 怎样打电话

电话已成为日常生活中不可缺少的通讯工具且日益普及，很多同学家里都装上了电话。即使家中还未装的，有事也可随处去打公用电话。因此，学

会打电话的礼仪，对生活在现代社会中的新一代学生来说，也是非常重要的：

要选择适当的打电话时间。一般来说，白天应在八点钟以后，假日最好在九点钟以后，晚上则要在十点钟以前，以免干扰听电话人及其家庭成员的生活。

查清号码，正确拨号。不要只凭一时记忆就随便拨号，那样易因拨错号而骚扰了别人。万一弄错了，应向接电话者表示歉意，不可将电话一挂了事。

拨号后，如只听铃声响却没有人接，应耐心等待铃响八九声后再挂断。如果当时对方不在电话机旁，匆匆赶来接听时，你已性急地将电话挂断，这就失礼了。

先报出要找的人名。对方询问你的名字时，一般应告诉对方；如不便说出，也不宜“咔嚓”一声把电话挂断，而应该婉转地回答：“我是他同学，回头我再来电话吧。”

与人通话时，除了说话声音要清晰，语气要讲究礼貌外，还要注意谈话时间不可过长，以免影响他人通话。

### 怎样接电话

不但打电话时需要注意修养，接电话时也一样要讲究礼仪。当你拿起话筒时，请不要忘记这些起码的规范：

先说一声“你好”，然后再问对方找谁。切不可只是一味追问：“找谁？”“你叫什么名字？”“找他干什么？”这无疑是唐突、粗暴的。

若是找其他人的电话，应让对方稍等，然后迅速唤来听电话的人。而不能听筒尚未放下，就大叫：“××，你的电话！”若是对方要找的人不在，不能把电话一挂了事，而要询问对方是否有事需要自己转告。

如果接电话时，恰巧你正有事忙着，而对方却谈得兴起，不想挂断电话，这时不妨委婉告诉对方：“真想和你多谈谈，可现在我有件急事，回头我再给你电话，好吗？”

当你接别人电话时，一般的礼貌是应由对方先结束谈话。如果对方话未说完，你自己便冒冒失失地挂断电话，那便是一种不友好的表示。

### 文明地使用公共电话

公共电话，顾名思义，便是供公众使用的，不是你自己的，因此，使用时更应讲求文明规范。

排队等候。除非有特别急事，否则谁都没权利硬跑到别人前面去打电话。

互谅互让。在遵守先来先打的公共秩序时，主动礼让，让有急事的人或老弱病残者先打。

通话简单明了。打公用电话最忌说个没完没了，拖泥带水。不顾后面排队的人，只管漫无边际闲扯说废话开玩笑，这种行为是应该受谴责的。

替人着想。当你拨了电话却接不通时，应该让别人先打。决不能打不通也占着不放。请你设想一下，如果你有急事要打电话，可别人却独占电话，即使打不通又不肯让别人打，这时你是否感到恼火？

爱护公用电话设施，不能接不通就乱摔话筒。公用电话设施是公共财产，每人都有爱护使用的义务。

## 写信须知

进入了中学时代，书信的运用越来越普遍。自古以来，中国就十分重视书信写作与递送的礼貌。到了当代，生活发生了巨变，但是写信的传统礼貌，却依然被继承下来。下面就来谈谈写信时该有哪些基本的礼貌要求：

称呼要合适。第一行左起顶格是对收信人的称呼。除了掌握正确的书写格式，还要掌握正确的称谓。如写给长辈，便应按辈份称呼，如：“祖父”、“外婆”、“阿姨”、“伯伯”等等，为表示亲热，前面可加上“亲爱的”或“敬爱的”之类；如写给老师，应称“敬爱的×老师”、“尊敬的××老师”；如写给同学伙伴，可写“××同学”等。

问候要热情。第二行左起空两个格起写的，是对收信人的问候。无论写信给谁，问候一声总是必不可少的。问候语可长可短，如：“您好！”、“您身体健康吧？”等等。

祝颂要诚恳。写信结束时，好向朋友告别，通常都要写上敬祝的话。例如：“祝爷爷身体健康”；“祝您学习进步”；“祝你节日愉快”等。

信封书写要清晰，要写上邮政编码和详细地址。清楚详细的书写，有利于传递，也表达了对邮递员的尊重。收信人名字后面，应写上“同学”、“先生”等称谓，只写收信人名字是失礼的。但要注意，信封上的称谓是为方便邮递员称呼收信人，所以不应写上“外公”、“爸爸”之类的称谓。

## 其他礼仪

### 求职面试礼仪

首先要设法了解你希望就职的那个公司或单位尽量多的情况。其次，要尽可能全面地了解你自己，应认真考虑一下你究竟想在业务上干点什么名堂，该工作是否有助于实现个人目标，还应想一想通过何种途径可以证明你以前的经历能使你胜任未来的工作，并且记住以下建议：

准时赴约，切不可让接见你的人等候。

要等接见者请你就座时才能按指定位子入座，一般以对面为佳，并注意坐姿的优美与精神。

服饰打扮要稳重正式，衣着要整洁，头发要梳理，皮鞋要擦亮。

要等到接见者抽烟或暗示你可以吸烟时才可以吸烟，最好是不吸烟。

不要结伴前往面试，即使公司要招聘多人，尽量只身前往，更能突出自己。

带上个人简历、证件、介绍信或推荐信等必要的材料，见面时，一定要保证不用翻找就能迅速取出所需材料。

讲话时要充满自信，回答提问尽量详细，但不要展开

发挥，要按接见者的话题进行交谈，大胆询问有关未来的工作。

及时告辞，有些接见者以起身表示面谈的结束，另一些人则用“同你谈话我感到很愉快”或“感谢你前来面谈”这样的辞令来结束谈话，对此，面试者应十分敏锐，及时起身告辞。

要有礼貌，面试过程中应始终遵守礼仪准则，告辞时应同接见者握手，面带微笑地表示感谢，还应向外间的秘书道谢，面试后写一封感谢信给接见者，不仅礼貌，还可加深印象。

另外，女性求职者在面试时还应注意：

不要过分打扮，不要浓妆艳抹，饰物过多。

不要谈论你的子女与丈夫。

如果你认识某位要人，不要省略其姓氏以示关系密切。

不要扯开话题闲聊。

不要谈论自己的私生活。

不要使用性的魅力，不应穿极薄的透明衣服或紧绷、胸背过低的衣服，切忌“内衣外穿化”。

不要过分谦虚，得让接见者了解你的优点和能力。

### 怎样向他人致谢

在日常的学习、生活和社会交往中，得到别人的帮助是经常的。无论何时何地，只要别人为你提供了帮助，为你付出了时间、精力或者劳动，你都应该表示感谢，即使这种帮助是极其微小的。

例如，当老师为你修改了错题时；当同学借给你文具用时；当父母为你盛饭夹菜时；当有人送给你礼物时；当有人在街上为你指了指路时；当营业员把你买的递给你时；当有人为你捡起你掉下的东西时，等等，在面对这些情况时，向人致谢是必不可少的。致谢时要注意：

首先，致谢是理所应当的。当得到了他人的帮助，提供了方便，理应致谢。因为当你对别人说“谢谢”两个字时，就意味着你已充分认识到别人为你提供的帮助。而忽略这一点，则是非常失礼的行为。至少，这会造成一种错觉，似乎你把别人的帮助看成是理所当然的，或者别人会猜想是否你对他的帮助感到不够满意。

一句“谢谢”虽然简单，但是它可以给人以无限温暖和被理解的感觉。会说“谢谢”的人，给人以受过良好教育的感觉。经常“谢谢”不离口，会使你在人际交往中获得益处。

尤其注意的是，在自己的家里，爷爷、奶奶、爸爸、妈妈等长辈，以及哥哥、姐姐、弟弟、妹妹等，这些人为你付出了某种劳动、进行帮助，或提供了某些方便，也应该随即致谢，不要认为这是自己家里的人，不必太客气，说“谢谢”无关紧要。这样想是不对的。讲礼仪，礼貌周全，会使家庭生活更加和谐。

其次，致谢要真诚，发自内心。这就是说，任何人为你做了一些事，不管事情多么微不足道，也不管对方是你的家人、老师，还是你的同学、朋友，你都真诚地致谢，而不是敷衍了事地打发人家。

第三，及时向人致谢。当别人帮助了你时，你的反应要快，要及时地向对方致谢。致谢的方式，可以是直接口头致谢，可以是书面致谢，也可以是打电话致谢或由他人转达谢意等等。

第四，当面致谢时，要伴随着一定的体态语言。

说“谢谢”时要伴随一定的体态语言，头部应轻松一些，目光应注视着你要感谢的人，而且应伴随着其真挚的微笑，这样致谢，在对方心里引起的反响会更强烈。

总之，学会并习惯于向人致谢，将有助于创造一种良好的人际关系。

## 怎样向他人道歉

在日常学习、生活和社会交往中，有时我们会因为某种原因而打扰别人，影响别人，或是给别人带来某种不便，甚至给别人造成某种损害或伤害，在这样的情况下，我们应向人表示道歉。

例如，无意中碰撞了他人时；在公共汽车上挤了别人或踩了别人的脚时；在狭窄的过道里需要在别人面前勉强通过时；因有事而须打断别人的谈话时；因自己不注意挡住了别人的视线或光线时；未能办好别人托付的事情时，以及失礼、失约、失言或失手时，等等。面对这些情况，应主动向别人道歉。

道歉的常用语。通常，我们使用的表达自己的不安和

歉意的词语有这样一些：“对不起”、“请原谅”、“很抱歉”、“打扰了”、“过意不去”、“不好意思”、“给你添麻烦了”，等等。

正确理解“道歉”。道歉不是什么耻辱，而是一种襟怀坦白，深明事理，真挚诚恳和具有风度的表现。如果自己给别人增添了不便和麻烦，还强词夺理，还硬说是别人不对，这种形象是很丑陋的。所以，决不要为自己的过失寻找什么借口。例如，在公共汽车上踩了别人的脚，有的不但不道歉，还振振有词地争说并不是故意的。事实上，不论其原因是什么，你踩了别人的脚总是无法改变的事实，因此，要勇于向人道歉，这只会表明我们自身所达到的文明程度。



而且，道歉还具有一种神奇的力量，它能使人与人之间即将产生冲突的气氛缓和下来。有时，它能使大事化小，小事化了，甚至化干戈为玉帛。

道歉的基本要求：道歉要直截了当，不要扭扭捏捏。道歉时要真诚、专注，不要手头边干着事情边道歉，这样会使对方觉得你是在敷衍，也就不会原谅你。但是，道歉时如果言过其实，夸张到了失意的程度，不但难以使别人领会你的用意，反而会造成误会和再度失礼。

道歉的几种方式。道歉除了当面直接向对方表示歉意外，还有另外几种方式：

书信的方式。如果你觉得道歉的话说不出口，可给对方写封信，表白歉意。

转达的方式。即求助于第三者，让他将自己的歉意直

接或者暗示给你俩都熟悉的第三者，请求他为你向对方转达歉意。

替代的方式。生活经验告诉我们，把一束鲜花，或把一件小礼物放在对方的餐桌、枕头底等，可以表明悔意。小小礼物寄歉意，此时无声胜有声。

改正的方式。有些过失是可以口头表示歉意并能产生效果；还有些过失不但需要口头向对方表示歉意，而且需要有改正过失的行动；也有的过失只需要用行动来弥补。改正过失的行动，往往是真诚、最有力、最实际的道歉。

### 怎样谢绝别人的好意

在人际交往中，我们总会遇到一些为难的事情。例如，有同学邀你外出游玩，可你因有其他事情不能同往；有人送给你礼物，不好接受；父母出于疼爱，帮你做某些事情，但你不愿让父母代替你做等，面对这种“难题”，有时我们不得不使用谢绝的语言。

人们都不愿意自己的愿望遭到拒绝，对方一个断然的“不”字，更有伤情面。所以，谢绝的语言要特别注意礼貌、分寸。

感谢对方的好意。如果对方发出游玩的邀请，或赠送礼物等，而你出于某种原因需要谢绝时，要称赞和感谢对方的热情友好，表示非常高兴接受这份感情。如：“你对我非常关心。你这番心意我领了！”“谢谢你的好意！”这样做来，对方即使被回绝，仍觉得你是个通情达理的人，因为你理解了他的美好用意。

诚恳的致歉。“对不起，让您失望了！”；“很抱歉，我实在不能……”；“请您原谅……”这些话绝不是可有可无的。没有它，将使你显得高傲和不近人情。因而，为不能满足对方的愿望而致歉是非常必要的。

寻找恰当的借口。提出借口来谢绝对方并不是不礼貌。事实上，借口是生活中必不可少的。在许多情况下，要拒绝对方的某一要求而又不便说明理由，也不便向对方说什么道理，不妨寻找恰当的借口（或称“托辞”），以正当的，不至于被对方责怪的理由来回避对方的要求。例如，你不太喜欢同某一同学在一起玩，可他偏偏硬拉你去打球，而你又没有拒绝的理由，不妨找一个借口，说：“对不起，我妈妈让我早点儿回家（实际不是）。”这一借口，既达到了谢绝的目的，又不伤他的自尊。

### 怎样向别人提出请求

在社会交往中，我们不可能不有求于别人。“万事不求人”，实际难以做到。例如，学习上遇到困难，请求老师或同学帮助；请求家长为自己购买某种物品等。提出请求，要注意以下几个方面的问题：

请求的用语。我们通常使用的请求语，有“请”、“劳驾”、“有劳您”等一些词语。这些看似简单的请求语，实际上却反映了一个人的自身修养，也反映了人与人之间应该具有的相互尊重和相互平等的关系。

无论要求别人做什么，都应该“请”字当先。如果你有疑难需要别人指点，你说：“我想请教一个问题”；在商店里买东西，你对营业员说：“请您拿这支笔给我看看”；你要问路，一定要以“请问”开头。即使在自己家里，当你需要家人为你做什么事时，也应当多用“请”字。一定要养成多用请求语的良好习惯。

请求的态度。向人提出请求时，要态度谦卑，语气恳切，平等待人。这里，首先要解决一个基本认识，就是当向人提出请求时，虽无须低声下气，但也决不能居高临下，而应当是语气恳切，平等相待。因为这是你在提出请求，对方并没有义务非得按你说去做。即使是你邀请同学到你家去玩儿，也应说：“请你今天下午到我家去玩好吗？”你丝毫没有理由摆出一副施恩于人的样子。

请求的表述方式。提出请求时，要先道歉，再提出。这里的道歉不是主要意思，而是发挥起首、领起的作用，表明自己的请求可能给对方增添了麻烦，事先表示歉意。如：“对不起，请问……”；“很抱歉，能不能麻烦您……”。这样，在表示歉意之后，再提出请求，容易让人接受。

当别人拒绝了你的请求时。如果你提出的请求，被对方拒绝了，这时你应当理解、谅解。不能强人所难，也不能因为人家谢绝了你的请求，就给人家脸色看。接受请求与不接受请求完全是别人的自由，而且你必须同样表示谢意，否则是失礼的表现。

## 怎样对待非正常人

非正常人，是指那些聋哑、盲、瘸等残疾人和有口吃、驼背、秃头等生理缺陷的人，以及有精神病的人，这些人，因有残疾或生理缺陷，一般都比较自卑、沉默寡言、性格内向，有的还比较多疑、孤僻、急躁等。做为正常人，应该了解他们的这些性格特点，要同情、尊重和主动帮助非正常人，同他们有礼貌地交往，向他们奉献一片爱心。

首先，同情、尊重非正常人。非正常人因有残疾或生理缺陷，本身就是一种终生的痛苦，非常需要别人去同情、尊重他。同学们应有同情之心，不能鄙视、讥讽他们，要从内心里同情他们的不幸。非正常人更需要尊重，切忌给他们起绰号、叫绰号。不能称聋哑人为“聋子”、“哑巴”；称盲人为“瞎子”；称腿瘸的人为“瘸子”、“路不平”；称精神病人为“疯子”等。对有口吃、驼背、秃头等生理缺陷的人，也不能称之为“结巴”、“罗锅儿”、“秃子”等。应该同称呼正常人一样去称呼非正常的人。

其次，主动帮助残疾人。残疾人一般在生活自理方面有一定的困难，我们应该主动地帮助他们。例如，见到盲人过马路，就应该主动地并经他同意后，引他过马路；见到腿瘸的人上下楼梯也应主动搀扶一下。再如，在公共

汽车上，要主动为残疾人让座，上下汽车主动搀扶等。

第三，注意与非正常人交往中的一些特殊礼节和忌讳。

与聋哑人的交往。聋哑人多半性情急躁，与之交往，态度要诚恳，语气要温和。如果你与他们交往中，流露出一不友好的表情，他们就会伸出小拇指，意思是说你“不好”。聋哑人与正常人的交往一般惯用“手语”，因此，常与聋哑人交往的人应学一些手语。有时候也可以采用笔谈的方式。但要注意，一般聋哑人书面语言能力较差，要尽可能用通俗易懂的语言笔谈，少用抽象费解的词语。

与盲、瘸人接触。与盲人交谈时，不要有过多地描述。盲人看不到你的表情，所以，在盲人与你交谈时，你不要总是沉默不语；当你在街角和一位盲人在一起或从他身边经过时，可以问他是否需要帮助，但必须征得他同意再搀他的手臂或牵起他的探路的竹棍。假如他要问你方向，你必须要从他的角度告诉左右，即他所朝的方向；如果有盲人来你家的时候，你应该把他带到椅子边，然后把他的手杖放在椅臂或椅背上；在你刚走进一个陌生的房间里，有盲人在时，你应该让他知道你来了，你是谁，如果你要走了，也应告诉他，免得他自己在那里自言自语。

见到瘸人，不要把你的目光死死盯着他的残疾部位，目光应向注视正常人那样自然、亲切，斜视、瞟视、瞥视不用为好。也不要对着他（她）指指点点，不然对方会认为你在议论或嘲笑他。与瘸人同行不要落在后面，不要当面学瘸人走路的姿态，哪怕是偶尔一次也不允许。

对待有某些生理缺陷的人。对有口吃的人，不要提问：“你为什么口吃”或“你怎么说话结结巴巴的”这样的问题。因为既使他难堪，又使他无法回答；要耐心听完口吃者说的话，与其交谈，不要突然发笑，也不要捂嘴，更不要当着他的面，模仿他如何口吃。

对待驼背的人，不要对驼背者说：“我发现你有些驼背”这样的话，因为他并不是不知道自己的缺陷。也不要弓着腰学驼背人的走路姿态。

对待秃头的人，不要在秃头人在场的情况下，说“灯泡亮”；不要去摸秃头人的头，哪怕你是最亲近的人也不行；也不要当着秃头人的面过份夸自己或别人的头发好等。

另外，对待弱智者，不要让他作滑稽动作，更不能设置圈套，让弱智者上当。见到有精神病的人，不要围观、挑逗他，不要给他易伤人毁物的东西。也不要把他当作洪水猛兽，一见到他就害怕，吓得跑。精神病人不发作时，几乎与正常人一样。当然，对正在发作的精神病人，还是躲闪一下为好。

## 交谈的礼仪

交谈，是社交活动中必不可少的内容。它是人们传递信息和情感，彼此增进了解和友谊的重要方式。然而，交谈要谈得“情投意合”，却不是件轻而易举的事。在交际应酬中，要使交谈圆满成功，就得讲究交谈的礼仪，主要应记住下列基本原则。

### 态度真诚、神态专注

在任何社会场合，真诚和热情是交谈的基础。古语云：与人善言，暖若

锦帛；与人恶言，深于矛戟。只有开诚相见、坦率耿直、谦虚谨慎、尊重他人的谈话，才能使人感到亲切融洽。若是虚情假意敷衍搪塞，满口“外交辞令”，就会出现“话不投机半句多”的尴尬局面。如果盛气凌人、妄自尊大或油腔滑调、避实就虚，都会使人反感，导致双方产生隔阂。

交谈时神态要专注。切忌东张西望，左顾右盼，坐卧不安，心不在焉，或者翻阅书报，自顾自处理一些与交谈无关的事务。这都是极不礼貌的表现，会使对方感到被你轻视而不悦。在交谈中，也不要面带倦容，随意打哈欠、伸懒腰，显出一副疲惫不堪的样子。

### 善于倾听和呼应

洗耳恭听对方的谈话，是成功的交谈所不可缺少的要素。倾听是尊重对方、谈话的一种方式。所以，听别人讲话时要有耐心，要尽量让对方把话说完，不要轻易打断或抢接他人的话题，这一点在国外甚至有法律约束。有的国家对随便插话者，按破坏言论自由论处。1985年，居住在英国的美国新闻记者皮凯特，就因在伦敦著名的自由论坛——海德公园经常打断演讲者的话，被控为“破坏英国言论自由”，因而受到伦敦法庭的罚款。可见，对倾听他人谈话之重视。当然，倘若别人讲话时你必须要插话，应以商量的口气问一声：“请允许我打断一下”或“请等等，让我插一句”，这样可以避免不必要的误解。

听话时还要以恰当的呼应来主动地“参与”交谈。因为，若没有呼应、共鸣，常会使对方扫兴。呼应可用简洁的语句来表示：“是的”、“哦，是这么回事”、“对，我明白”等等。也可利用无声体态语言来呼应，如微微的点头、专注的神情、闪烁的目光、会心的微笑、牵动的嘴角，乃至掐灭一个烟蒂、绞紧一方手帕等，都能使谈话人看到你的真诚，获得鼓舞。

### 注意谈话技巧

交谈技巧能体现出一个人随机应变的能力，直接影响着交际效果。首先，要善于创造一种轻松愉快的谈话气氛，使对方处于精神松弛的状态。如，当你访友拜客有求于人时，应先热情地寒暄几句。假如开门见山，直说来意，会给人以“无事不登三宝殿”之嫌。如果光是“今天天气真好”之类的无话找话，又会令人感到乏味。最好是巧妙地结合所处环境，自然而然地引出话题。比如是在被访者的家里，不妨先欣赏、赞美一番其居室布置，待气氛融洽后再渐渐切入正题，这样能收到好的交际效果。其次，提问要讲究艺术性，要因人设问。交谈对象不同，提问内容也要有所区别。对挚友，可以互相询问：“你工资多少？谈过恋爱吗？”然而小伙子决不可向刚由人介绍的女友提出类似问题。看准时机巧妙得体的提问，能活跃交谈气氛，丰富谈话内容。

### 避开忌讳话题

与人交谈要收到“投机”、“合拍”的良好效果，还要注意交谈中的“忌讳”。譬如，同失恋者忌谈爱情与婚姻问题；同不幸者忌谈他遭受不幸的往事；同残疾人忌提其生理缺陷。与外宾交谈，谈话内容一般不要涉及疾病、

死亡等不愉快的事情。一般不询问妇女的年龄、婚否，不径直询问对方的工资收入、家庭财产、衣饰价格等私人生活方面的问题。

## 幽默的魅力

幽默在人际交往中的作用是不可低估的。美国一位心理学家说过：“幽默是一种最有趣、最有感染力、最具有普遍意义的传递艺术。”幽默的语言，能使社交气氛轻松、融洽，利于交流。人们常有这样的体会，疲劳的旅途上，焦急的等待中，一句幽默话，一个风趣故事，能使人笑逐颜开，疲劳顿消。在公共汽车上，因拥挤而争吵之事屡有发生。任凭售票员“不要挤”的喊声扯破嗓子，仍无济于事。忽然，人群中一个小伙子嚷道：“别挤了，再挤我就变成相片啦。”听到这句话，车厢里立刻爆发出一阵欢乐的笑声，人们马上便把烦恼抛到了九霄云外。此时，是幽默润湿调解了紧张的人际关系。

在人际交往中，还可以寓教育、批评于幽默之中，具有易为人所接受的感化作用。在饭馆里，一位顾客把米饭里的砂子吐出来。一粒一粒地堆在桌上，服务员看到了很难为情，便抱歉地问：“净是砂子吧？”顾客摆摆手说：“不，也有米饭。”“也有米饭”形象地表达了顾客的意见，以及对米饭质量的描述。运用幽默语言进行善意批评，既达到了批评的目的，又避免出现使对方难堪的场面。

幽默还有自我解嘲的功用。在对话、演讲等场合，有时会遇到一些尴尬的处境，这时如果用几句幽默的语言来自我解嘲，就能在轻松愉快的笑声中缓解紧张尴尬的气氛，从而使自己走出困境。一位著名的钢琴家，去一个大城市演奏。钢琴家走上舞台才发现全场观众坐了不到五成。见此情景他很失望。但他很快调整了情绪，恢复了自信，走向舞台的脚灯对听众说：“这个城市一定很有钱。我看到你们每个人都买了二三个座位票。”音乐厅里响起一片笑声。为数不多的观众立刻对这位钢琴家产生了好感，聚精会神地开始欣赏他美妙的钢琴演奏。正是幽默改变了他的处境。

幽默虽然能够促进人际关系的和谐，但倘若运用不当，也会适得其反，破坏人际关系的平衡，激化潜在矛盾，造成冲突。在一家饭店，一位顾客生气地对服务员嚷道：“这是怎么回事？这只鸡的腿怎么一条比另一条短一截？”服务员故作幽默地说：“那有什么！你到底是要吃它，还是要和它跳舞？”顾客听了十分生气，一场本来可以化为乌有的争吵便发生了。所以，幽默应高雅得体，态度应谨慎和善，不伤害对方。幽默且不失分寸，才能促使人际关系和谐融洽。

幽默是一种优美的健康的品质，也是现代人应该具备的素质。那么，应当怎样培养自己幽默谈吐的能力呢？首先，要有渊博的知识和宽阔的胸怀，对生活充满信心与热情。其次，要有高尚的情趣、丰富的想象、开朗乐观的性格，才能成为幽默风趣、自然洒脱的人。

## 公共场所活动的礼仪禁忌

### 公共场所中的礼仪禁忌

在公共场所排队，忌拥挤，忌与前面的人贴得太近，更忌在贴近时咳嗽、吐烟、摇动、磨擦；一般应保持五寸到一尺的距离。

排队忌“加塞”，忌超队抢先，即使是问一句话，也忌越队行事。若有特殊紧急情况，可礼貌地求得排队人的同意，优先办理；办完以后要向附近排队人表示谢意，忌过河拆桥，得意洋洋地离去。排队遇到熟识的办事人员，忌霸住窗口或柜台话旧聊天。排队地点有变更或改变队形时，忌乘机制造混乱抢占好的位置。

公共场所遇到老人、孕妇、带幼儿的妇女、残疾人等，应让路、让座，忌利用对方弱点而抢路、抢座。

在公共场所行走，宜鱼贯而行，忌三人以上联臂横行，阻挡他人。

在公共场所晚到，进入自己座位时，应和气地说“对不起”，请别人让路，忌不声不响地一路磕碰而入。在座位行列中侧身行进时，应面向在座人，忌背对在座人，让臀部紧对坐着的人的脸部，是极不文明的。入座整理座位时，忌慢慢悠悠地久站擦抹，忌粗鲁地扳座椅。

在公共场所，自己应占的座位被别人所占时，忌理直气壮地驱赶。对方如有合理请求，要对调座位时，忌粗暴拒绝，特别是面对可能是夫妻或恋人的换座者，应尽可能予以照顾。

座位层层排行，如电影院、剧院等场所，人们的视线都需要向前方投射时，除了坐在末一排以外，忌把自己的座位垫高，忌坐在扶手上的取高势，忌戴高帽子，也忌摇过来晃过去。

在不对号入座的场合，忌代人抢占座位、床位、桌位。应根据先来后到的次序，自由选择。

在应该雅静的场合，忌窃窃私语，忌兴奋评论，忌大声叫人或喧哗，更忌在周围有异性的情况下说粗野下流话。

在一些特殊场合，如上厕所、进餐厅，需要依次等候座位时，忌紧盯在身后或面前，在餐厅或饭店站在正在进餐的人身边候座，甚至用脚踩住凳子表示此座为我所有，这是极不文明的。在厕所站在正“方便”的人跟前候位，会造成他人的极大不方便。

在公共场合，忌对着别人喷烟雾、弹烟灰。除了马路上，在不设烟灰缸或根本不应吸烟的地方，如电影院、剧场、美术展览馆、空调车里，忌抽烟或向别人敬烟。

在公共场合难免互相碰撞、拥挤，发生了这类事情，应该互道“对不起”、“请原谅”，双方都忌怒目瞪视或出言不逊。在一般情况下，尽量避免挤贴别人身体、踩脚、碰头，如果因不慎而“侵犯”了别人，特别是“侵犯”了异性，即使对方表示不满，也应道歉，忌以牙还牙。

一方用拿着的东西撞了另一方，或双方相撞一方人身受伤，一方物件损坏，在无法弄清责任者的情况下，忌重物轻人，不顾对方伤痛，无理地强调物件损坏。

公共场所忌随处抛扔废物，危害公共卫生，忌随地吐痰擤鼻涕，特别禁忌在别人面前有这些不文明行为。

在路上骑自行车行进中，忌扭身向旁边吐痰或擤鼻涕，因为最容易飞溅到后面的骑车人身上。

在火车上往行李架上放东西，忌穿鞋踩别人的座位，如不谨慎踩脏，应擦干净，并表示“对不起”。

在公共场所，忌未经许可就移动别人的东西，忌未经许可就把自己的东西压在别人包裹上，忌未经许可就坐在别人的行李上。

在公共场所，忌未经许可就使用别人的器具。

在公共场所，如果自己沒有座号，忌捷足先登抢占有座号者的座位。

在公共场所，因违反规定而受到他人批评时，忌强词夺理地强辩，忌冷嘲热讽、恶语伤人，更忌仗势欺人殴打批评者，特别禁忌伤害批评自己的少年儿童和老人。

在公共场所忌逃票；逃票被发现，忌与管理人員爭吵。这些事是十分不光彩的，会严重损害自己形象。

青年情侣在公共场所忌抱肩搂腰、调情接吻，在要求“静”的场合忌细语不停、高声品评，影响别人。

### 公共活动中的礼仪禁忌

公共活动就是许多人的集体活动，凡是欢迎、欢送、祝贺喜庆、纪念集会、舞会、集体参观旅游、参加各种庆典等属于公共活动。这些项目都要作为独立项目分别列述，这里只列示这些项目以外的公共活动中的礼仪禁忌。

参加公共活动，忌奇装异服，忌把在寝室中穿的具有紧、显、露特点的衣服穿往公共活动场合。忌拖鞋歪帽、半披半挂之类衣饰，忌故作不修边幅。

参加公共活动，女忌艳妆浓抹、膏泽太过，男忌油头粉面、化雄为雌。女忌披头散发，以丑为美，男忌蓬头垢面，以怪为荣。

在公共活动场合，身上喷洒香水忌过分浓烈；过则流于浅俗，惹人讨厌。

在公共活动中免不了要签名，这有两种情况，一种是报到时在报到簿或纪念册上签名，一种是在活动期间应邀签名。前者忌抢先在最佳位置挥舞大字，后者忌意轻笔浮，了不经心。

求人签名，特别是求名人签名，事前要分析有多大可能性，素不相识，贸然请求，或遇婉辞，则十分难堪，所以求者忌轻率求签，被求者忌轻率拒绝。

在公共活动中，忌频繁地自我介绍，更忌自我介绍时罗列官衔或自我炫耀，张扬自己的成就或“著作”。

公共活动中，如果是由主持人依次介绍，主持人必须事前进行周密调查，了解每个参与者的姓名和基本情况，一忌不知姓名就介绍，这会使被介绍者难为情；二忌介绍时表情有冷热差异；三忌介绍格局有别，对亲爱者多方赞扬，对别人只提名道姓。被介绍者要有表示，或起立致敬，或欠身微笑，或含笑点头，忌表情板滞、不加理睬，忌言笑不停，对介绍置若罔闻。介绍某一人时，全体成员都应注目示敬，忌东瞅西看，毫不在意。

数人在一起，由熟识人介绍时，忌先男后女，忌先少后老，忌先官后民。被介绍双方要热情握手，忌一冷一热。如双方希望发展交情，可互换名片，忌一厢情愿。

公共活动中摄影留念，忌抢占前排中心位置，显露自己；忌按照官职大

小、地位高低论资排位，应按照先女后男、先老后少、先矮后高、先客后主的礼貌原则排座，并按照衣服色彩进行审美调节。当然，抓拍现场活动情况，不在此限。

慰问或接见时全体合影留念，应把慰问者与接见者安排在中心地位，体现活动主题，忌喧宾夺主，主从不分。

公共活动中，忌卖弄自己。长得美丽的频频眨眼、顾影自怜，穿了特殊皮鞋的矫揉造作地抬脚摇腿，这会使人觉得你庸俗浅薄。

公共活动中，在异性面前，忌拨弄戒指，因为目前戴戒指有象征意义：戴食指上表示要求恋爱，戴中指上表示正在恋爱，戴无名指上表示已经订婚，就是接受了对方爱情。如果在异性面前轻浮地夸张食指戒指，会使对方产生误解，认为你失礼。

公共活动中，如果因为自己迟到而推迟活动进行，到场以后，忌洋洋自得地不道歉，更忌以迟到显示身份特殊。

公共活动中，发言忌夸夸其谈，时间过长；听发言忌精力分散，频频看表。

如需提前退会或有事临时退会，应尽量在转换发言人或发言告一段落时进行，忌在别人发言中去上厕所或起身做别的事情，这会使发言者误认为是不受欢迎，影响情绪。

公共活动，都有主题。慰问活动，对话活动，剪彩活动，各式各样的座谈活动、游艺活动，爬山、滑冰等体育活动，参加记者招待会活动等等，既有总主题，又有每日活动的主题。参加活动的人的言语、行动，忌离开主题，节外生枝；忌旁敲侧击，进行干扰；忌失掉身份，越俎代庖。比如以记者身份参加记者招待会，自己只能提问题，不应出风头抢镜头，借机发表演说，即使主人不表示反感，其他记者也难以忍受。又如参加授奖活动，授奖者、受奖者、观礼者、记者和电台，电视台采访人员，都有适应自己身份的礼貌用语，忌一切失身份、离主题的言行。

公共活动中，特别是各种座谈会上，容易产生认识分歧和理论争鸣。在这种情况下，一忌进行人身攻击，因为人身攻击超越了座谈范围，既贬低了自己，又严重失礼，伤了和气；二忌自我卖弄，贬低争论对方；三忌用吹、捧、拍、拉、打手法制造分裂。这些做法往往会导致公共活动不欢而散。



