

第一课

做一个自信的人

一个成功的人首先要相信自己能成功，有信心才有行动的决心和勇气。你是有信心的人吗？你知道如何培养自己的自信心吗？这节课将告诉你一些增进自信心的妙招，快来试试吧。



心事观察站

学校举办联欢晚会，爱唱歌的媛媛要表演独唱节目。

马上就要上场了，媛媛十分紧张，想到自己就要面对上千名观众，她的手心都在冒汗：“上一次晚会，我就是表演独唱，结果太紧张，忘了歌词。这次，虽然老师和同学们都鼓励我再参加晚会，可要是我一紧张，又忘了歌词怎么办？”媛媛越想，心跳得越快，甚至产生了打退堂鼓的念头。



就在这时，音乐老师刘老师笑着走过来，轻轻地拍了拍她的肩，说：“媛媛，别紧张，想想上课时你的表现，不是挺好的吗？大家都夸你呢。你就当这是上课，只不过是换了一个大教室。拿出自信来，上去吧。”

听了刘老师的话，媛媛心里踏实了许多，她轻快地走上了台，发挥得相当好，完全没有失常。

媛媛高兴地走下舞台，向刘老师致谢。刘老师笑着说：“是你自己战胜了自己，找回了自信。现在，你有了自信，看你表现得多么精彩！你要记住刚才的感觉，永远保持自信！”



心语解惑堂

在上面的故事中，媛媛因为自信，在舞台上有了精彩的表现。自信是一种反映个体对自己是否有能力成功地完成某项活动的信任程度的心理特性，是一种积极、有效地表达自我价值、自我尊重、自我理解的意识特征和心理状态。

自信心对我们非常重要，我们的事业、我们的生活、我们的工作，任何领域的自信心都是无比重要的。

人生总是很难避免面临挫折，但面对挫折，有的人会被击倒，进而一蹶不振；有的人却能在短暂的焦虑和绝望后迅速振作起来，拼劲十足、再接再厉、战胜困难。这种差异就在于后者有着强大的自信心。当你遇到挫折、感到悲观失望时，自信心会使你重新燃起斗志；当你感到孤独、焦躁时，自信心会使你平静下来；当你感到成功的喜悦时，自信心会使你更加振奋！

当你缺乏自信时，应该怎么办呢？为大家介绍几种建立自信的方法，帮助你重建自己的信心！

1. 学会进入别人的视线

你是否注意到，无论在教室还是在各种聚会中，后排的座位总是先坐满人。大部分占据后排座位的人，都希望自己不会“太显眼”。而他们怕受人注目的原因就是缺乏自信心。记住：敢于坐在前面就能建立自信心。把它当作一个规则试试看，从现在开始就尽量往前坐。当然，坐前面会比较显眼，但有关成功的一切都是显眼的。

2. 学会正视别人

一个人的眼神可以透露出许多有关他的信息。某人不正视你的时候，你会直觉地问自己：“他想要隐藏什么呢？他怕什么呢？他会对我不利吗？”

不正视别人通常意味着：在你旁边我感到很自卑；我感到不如你；我怕你。躲避别人的眼神意味着：我有罪恶感；我做了或想到我不希望你已知的事；我怕一接触你的眼神，你就会看穿我。这都是一些不好的信息。

正视别人等于告诉他：我很诚实，而且光明正大；我保证我告诉你的话是真的，毫不心虚。

3. 学会当众发言

在课堂中沉默寡言的人都认为：我可能会讲错；我讲的大家都知道，如果说出来，别人可能会觉得我很愚蠢，我最好什么也不说；其他人可能都比我懂得多，我并不想让他们

知道我是这么无知。这些人常常会对自己许下很渺茫的诺言：“等下一次再发言。”可是他们很清楚，自己是无法实现这个诺言的。每当这些沉默寡言的人不发言时，他们就又中了一次缺少信心的毒素，会愈来愈丧失自信。从积极的角度来看，尽量发言会增加信心，下次也更容易发言。所以，要多发言，这是信心的“维生素”。

不论是上什么课，每次都要主动发言，可以是回答，也可以是提问题，都不要有例外。而且，不要最后才发言。要做破冰船，第一个打破沉默，也不要担心你会显得很愚蠢，因为总会有人同意你的见解。所以不要再对自己说：“我怀疑我是否敢说出来。”用心获得老师的注意，好让你有机会发言。

4. 运用肯定的语气

皮肤黝黑的人面对镜子，自信者会认为：“我的皮肤呈古铜色，这是健康的表现。”自卑者会很沮丧地说：“怎么搞的，我的肤色这么黑。”同样的情况，两种人的心情却完全不同。由此可见，价值判断的标准是非常主观而又含糊的。只要你认为自己漂亮，看起来就觉得很漂亮；如果你认为自己不好，看来看去都觉得不顺眼。经常对自己使用肯定性的评价，会潜移默化地提高自己的自信心。

5. 抬头挺胸走快一点儿

心理学家将懒散的姿势、缓慢的步伐跟对自己、对工作以及对别人的不愉快的感受联系在一起。心理学家告诉我们，借着改变姿势与速度，可以改变心理状态。你若仔细观察就会发现，身体的动作是心灵活动的结果。那些遭受打击、被排斥的人，走路往往拖拖拉拉，完全没有自信心。抬头挺胸走快一点儿，你就会感到自信心在增长。

6. 学会坦白

冷静地观察自己内心的情况，而后毫无隐瞒地说出观察结果，把时时刻刻都在变化的心里秘密，毫不隐瞒地用言语表达出来，那么就没有产生烦恼的余力了。例如，初次到一个陌生的地方，内心难免会疑惧万分，这时候，你不妨将不安的情绪清楚地用语言表达出来：“我几乎愣住了，我的心忐忑地跳个不停，甚至两眼发黑、舌尖凝固，喉咙干渴得不能说话。”这样一来，不但可将你内心的紧张祛除殆尽，而且也能使你的心情得到意外的平静。

7. 做自己能做的事

做自己做得到的事时，个性会显现出来。试着记下马上可以做的事，然后付诸行动，没有必要非是伟大、不平凡的事，只要是自己能力所及的事就足够了。正是因为我们总想一步登天，所以才找不到事做。

一个健全的灵魂，会向往自己能够做到的事。心智发育未成熟的人，会不断想一鸣惊

人，他们制订的目标，一定是个立刻就能吸引众人注意的目标。然后，因为执着于那个目标，而迷失了自己应该做的事，到了最后就是独来独往，标新立异。年轻时喜欢标新立异的人，老了以后往往郁郁寡欢，就是这个缘故。年轻时无法克服自我表现、以自我为中心的个性，上了年纪就容易发展成忧郁症。

8. 自信培养自信

缺乏自信时更应该做些充满自信的举动。缺乏自信时，与其对自己说“我没有自信”，不如告诉自己“我很有自信”。为了克服消极、否定的态度，我们应该试着采取积极、肯定的态度。如果自己认为不行，身边本来可以做的事也抛下不管，情况就会渐渐变得如自己所想的一样糟糕。与别人交谈时，如果面带笑容，不仅对方感到舒服，自己也觉得快意；苦着一张脸或者冷言冷语，不仅会让对方不舒服，自己也会不痛快。用言语冲撞对方，就是用言语冲撞自己，自己对对方的态度同时也决定了别人对自己的态度。我们应该像砌砖一样，一块一块地堆砌起我们对人生积极、肯定的态度。即使不能喜欢所有的人所有的事，也应该试着去努力多喜欢一点儿，这样可以克服我们内心对他人他事的消极想法。因为，自信会培养自信，一点儿小成就也会为我们带来自信。



方法训练场

一、自信心小测试

你的自信水平如何呢？来做一个测试吧。

以下是一组有关自我感觉的句子，请按你的情况作答。受测者在点评尺上对测试题作答：1 = 非常同意，2 = 同意，3 = 不同意，4 = 非常不同意。在 10 个条目中，1、2、4、6、7 五个条目的计分是正向的（即选 1 计作 1 分，选 2 计作 2 分，选 3 计作 3 分，选 4 计作 4 分），3、5、8、9、10 五个条目的计分是反向的（即选 1 计作 4 分，选 2 计作 3 分，选 3 计作 2 分，选 4 计作 1 分）。最后将 10 个得分相加，得出你的总得分。最低得分为 10 分，最高得分为 40 分。

- | | | | | |
|-------------------------------|---|---|---|---|
| 1. 我认为自己是个有价值的人，至少基本上是与别人相等的。 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 2. 我觉得我有很多优点。 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 3. 总的来说，我觉得我是一个失败者。 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 4. 我做事的能力和大部分人一样好。 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5. 我觉得自己没有什么值得骄傲的。 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 6. 我对自己抱着肯定的态度。 | 1 | 2 | 3 | 4 |

7. 总自

8. 我

9. 有

10. 有

总得

参考

36 ~

你对

你时常感

26 ~

你对

合却感

16

你

或上级

自信心

11

你

么叫

...

...

...

小组

...

...

...

...

...

...

...

...

肯

- 7. 总的来说, 我对自己感到满意。
- 8. 我希望我能够更多地尊重自己。
- 9. 有时候我确实觉得自己很没用。
- 10. 有时候我认为自己一无是处。

- 1 2 3 4
- 4 3 2 1
- 4 3 2 1
- 4 3 2 1

总得分: _____

参考评语:

36~40分: 自卑者

你对自己缺乏信心, 尤其是在陌生人和上级面前, 你总是感到自己事事都不如别人, 你时常感到自卑。你需要大大提高你的自信心。

26~35分: 自我感觉平常者

你对自己感觉既不是太好, 也不是太差。你在某些场合下感到相当自信, 但在其他场合却感到相当自卑, 你需要稳定你的自信心。

16~25分: 自信者

你对自己感觉良好。在大多数场合下, 你都对自己充满了信心, 你不会因为在陌生人或上级面前而感到紧张, 也不会因为没有经验就不敢尝试。你需要在不同场合下调试你的自信心。

10~15分: 超级自信者

你对自己感觉太好了。在几乎所有场合下, 你都对自己充满了信心, 你甚至不知道什么叫自卑。你需要学会控制你的自信心, 变得自谦一些。

二、“我行”我骄傲

在你的经历中, 哪一次的成功让你感触最深? 将这段经历写下来。几个同学组成一个小组, 相互交流一下令自己最骄傲的那次经历。

我最骄傲的经历: _____



莹窗沉思台

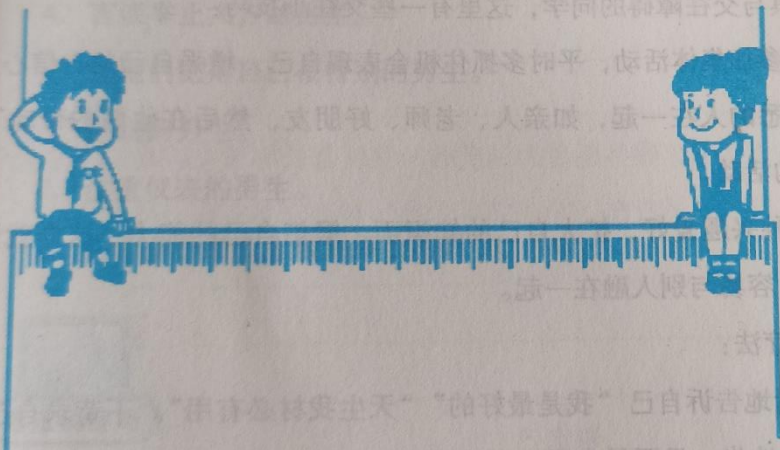
学习了这节课, 你有什么收获? 是不是觉得自己的自信心增长了很多呢? 试着写几句肯定自己的话, 放在随时可以看到的的地方, 这样, 你每天都会感到信心百倍呢!

第五课 异性的友谊

男女同学间的友谊，令人向往。但有的同学不敢与异性同学交往，缺少异性朋友，自己内心十分苦恼。本节课会告诉你如何克服异性交往恐惧与交往障碍，提高交往能力，收获一份温馨的友情。



心事观察站



情境一：某校九年级一男生认为自己和一些同学合不来，进入心理咨询室后，便要求作性格方面的测验，而测验结果显示他属于性格偏内向型的学生。当他进入新的集体后，发现班上许多同学都很活

跃，朋友也多，而和自己关系好的只有两三个男生，并且他与班上女同学交往很少，一说话心里就紧张，不知道说什么好，总认为自己嘴很笨，不能像其他男生那样侃侃而谈。他内心又希望能够与女同学多交往，并能自然、大方地交谈，却不知道怎样做才好，怕她们笑话自己。

情境二：刘梅病了，住在医院，一直都在偷偷喜欢她的张强心里很挂念。但当同学们邀请他一起去医院探望时，他却莫名其妙地找借口拒绝了。尽管他一直都对刘梅有好感，但平时却连话都没说过几句。当大家都去医院探望刘梅后，张强又很后悔。



心语解惑堂

年龄在增长，我们的心理不知不觉间发生了很多变化。此时，一方面我们要多学一些生理和心理知识，科学认识自己的变化；另一方面要树立远大理想，加强道德修养，使自己健康成长。出现问题时，不要压抑自己心中的困惑，要主动找老师、家长和你所信任的朋友寻求解决办法。

进入青春期后，不少学生内心渴望和异性交往，但又缺少胆量。和异性在一起总觉得不自然，手脚不知怎么放才好，内心很紧张，惴惴不安甚至脸红，常常觉得无话可说。有这种情况的学生性格多为内向，平时沉默寡言，渴望接触异性，但又怕别人取笑，从而压抑自己，久而久之就不敢去接触了。这些同学有的是由于青春期的闭锁心理，没有及时从闭锁中走出来；有的是由于家庭的过度保护，限制了他们的独立活动，使他们形成恐惧和逃避行为；也有的是遗传因素的影响。

对于存在异性交往恐惧与交往障碍的同学，这里有一些交往小技巧：

1. 多和别人交往，多参加集体活动，平时多抓住机会表现自己，增强自己的自信心。
2. 可以先和自己较熟悉的人在一起，如亲人、老师、好朋友，然后在他们的带动下进行散步、旅游等多方面的活动。
3. 学会培养自己的多种兴趣爱好，扩大自己的知识面，锻炼自己的能力，这样就让自己有话可说、有事可做，容易与别人融在一起。
4. 可以尝试一下自我疗法：

(1) 不否定自己，不断地告诉自己“我是最好的”“天生我材必有用”。不苛求自己，能做到什么地步就做到什么地步，只要尽力了，不成功也没关系。过分追求完美会使自己心里紧张，导致心理问题。不回忆不愉快的过去，过去的就让它过去，没有什么比现在更重要。希望在未来，过分沉浸于过去、缅怀过去会使自己产生消极情绪，丧失自信心。

(2) 友善地对待别人。助人为快乐之本，帮助他人时能忘却自己的烦恼，同时也可以证明自己价值的存在。

(3) 找个倾诉对象，有烦恼一定要说出来。找个信赖的人说出自己的烦恼，可能他人无法帮你解决问题，但至少可以让你发泄一下，放松心情。

小资料

下面一些资料

男生喜欢怎

1. 注重仪

2. 能安排

3. 有幽默

4. 凡事不

5. 喜欢作

6. 有自

女生喜欢

1. 关心

2. 身体

3. 语言

4. 言

5. 让

6. 慷

7. 注

8. 在

方法训

一、

1.

2.

3.

4.

5.

6.

小资料

下面一些资料有助于青少年了解自己和完善自己，增进人际交往。

男生喜欢怎样的女生？

1. 注重仪表的女生。
2. 能安排自我休闲生活的女生。
3. 有幽默感的女生。
4. 凡事不会过度主动的女生。
5. 喜欢倾听并欣赏的女生。
6. 有自己同行玩伴的女生。

女生喜欢怎样的男生？

1. 关心他人的男生。
2. 身体健康的男生。
3. 语言幽默的男生。
4. 言谈举止大方的男生。
5. 让她们觉得自己很特别的男生。
6. 慷慨的男生。
7. 注重仪表的男生。
8. 在许多小细节上表现细心的男生。



方法训练场

一、心理小测试

我变了吗？

- | | |
|----------------------|-----|
| 1. 经常对着镜子端详自己的容貌。 | 是 否 |
| 2. 开始注意自己的服饰。 | 是 否 |
| 3. 活动场所有异性在场时，心情特别好。 | 是 否 |
| 4. 很在意异性同学对自己的评价。 | 是 否 |
| 5. 愿意和异性同学在一起活动、学习。 | 是 否 |
| 6. 关注某位异性同学的学习、活动。 | 是 否 |

- 7. 总想不经意间看某位异性同学。
 - 8. 喜欢听异性同学之间的谈论、嬉闹。
 - 9. 喜欢找机会和异性同学接近。
 - 10. 单独和异性同学相处时，既感到愉快，又感到紧张。
 - 11. 想在学习、活动等某一方面与众不同，引起异性同学的注意。
- 如果你的大部分答案是肯定的，说明你的心理正在发生变化，预示着正在长大、成熟，随之而来的也会是各种莫名的烦恼。

二、小组活动

美女帅哥

请一组同学分别写出自己心中的美女与帅哥的标准。

美女 _____

帅哥 _____

讨论：这些标准哪些是天生的，哪些是后天形成的？仅仅是长得漂亮或者英俊就能得到异性的喜欢吗？

看自己

看到大家写的标准，你符合哪些呢？

你还要做出哪些努力？

班级全

五种以上大

男女生

大家

选取

行为。

讨论

1.

2.

萤窗

学

男女有别

班级全部同学男女混合分为若干组，要求每组列出五种以上男女生不良的行为方式和五种以上大家喜欢的男女生良好的行为方式。

男女生不良的行为方式：

大家喜欢的男女生良好的行为方式：

选取三组同学表演男女生常见的不良行为；另选若干组扮演大家喜闻乐见的良好行为。

讨论与分享：

1. 这些问题引起过你的注意吗？
2. 你准备如何培养良好的行为方式呢？



莹窗沉思台

学习了这一课，你有怎样的感受与收获呢？把它写下来吧。

是否
是否
是否
是否
是否
大、成

寻

第八课 成为一个受欢迎的人

学会与人相处，是青少年成长历程中最重要的学习内容之一，良好的人际关系能让你生活得更快乐。一个受欢迎的人具有哪些特点？怎样才能顺利沟通，建立友谊，的确是一个值得我们认真学习的大问题。



心事观察站

小肖以优异的成绩考入中学。入学后，他偶然得知自己的分数比班上大部分同学高出许多，因此，他产生了一种优越感。在与其他同学的交往过程中，他总是不自觉地扮演着“优胜者”或“领导者”的角色，以居高临下的姿态与周围的同学交流，总觉得自己高人一等。他常常在不经意间伤害别人，造成与同学之间的冲突和摩擦。不仅如此，他甚至连自己的任课教师都不放在眼里。渐渐地，同学们离他远去，不愿意与他交往；老师也对他印象不佳。在独来独往的过程中，小肖逐渐陷入了极度苦闷的情绪之中。

李霞的成绩不如小肖，但她的人缘儿却明显好得多。她活泼开朗，课下总能和同学们打成一片。她很乐意帮助别人，当别人向她请教问题时，她总是认真讲解；遇到自己也解决不了的问题时，还一起向学习好的同学请教。所以，李霞的身边总是围着很多人，自己的生活也很快乐。



心语解惑堂

小肖的人际交往状况不佳，完全是由其认知障碍所致。认知障碍所导致的人际交往问题主要表现为人际排斥。一个人如果不能客观地评价自己或他人，就会形成自卑或自负的自我认知偏差。自卑也好，自负也罢，都会直接影响其人际交往状况。认知障碍的具体表

现有：对人际关系好坏界定的认知偏差、对他人评价的认知偏差、对自我评价的认知偏差等。上述案例中，小肖的认知障碍主要表现为对自我评价的认知偏差。他过高地估计和评价自己，同时又过低地估计和评价他人，自负心理膨胀，自以为是，盛气凌人；在人际交往中，从不考虑对方的需要和感受，这样的人在人际交往中必败无疑。马克思说：“友谊不需要忠诚去播种，热情去灌溉，原则去培养，谅解去护理。”毫无疑问，良好的人际交往关系也应建立在相互理解、相互宽容、相互承认、相互接纳、相互尊重的基础之上，而不是相互猜忌、相互讥讽、相互排斥或相互看不起。因此，中学生在人际交往过程中，必须自觉地排除认知障碍，在正确看待自己的同时，更要正确地认识他人。教师更要帮助学生克服自身的认知障碍，这样，学生之间的人际关系才能和谐融洽。

有研究发现，人缘儿好的学生和不受欢迎的学生在个性品质方面存在明显的差异。人缘儿好的学生常见的个性品质有：

1. 尊重他人。
2. 富有同情心，关心他人，愿意帮助他人。
3. 热心班集体活动，工作认真负责，珍惜集体荣誉。
4. 热情、开朗、大方。
5. 聪颖，爱独立思考，有自己的见解。
6. 待人真诚，不说谎。
7. 有幽默感，不尖酸刻薄。
8. 谦虚，不固执，能耐心倾听别人说话，并接受别人的一些不同意见。
9. 温文尔雅，仪态得体。

不受欢迎的学生常见的个性品质有：

1. 只关心自己，不为别人考虑，不帮助别人。
2. 有较强的嫉妒心。
3. 把自己置身于集体之外，对班级缺乏荣誉感和责任心。
4. 冷漠、孤僻、寡言。
5. 气量小，与人相处时显得过分敏感。
6. 虚伪、做作、爱吹毛求疵。
7. 不尊重他人，喜欢指使和支配他人。
8. 自大、骄傲、轻视他人。
9. 固执己见，容不得别人提出不同的看法。

一、性格

1. 在外
2. 你
3. 你
4. 告

5.

6.

7.

8.

9.

兴趣?



方法训练场

一、性格小测试

你是一个受欢迎的人吗？

1. 在匆忙的路上，别人向你打招呼：“你好啊！”你会装作没听见，继续匆匆赶路吗？是 否
2. 你是否主动地、不假思索地随便表示意见？是 否
3. 你喜欢独自进餐吗？是 否
4. 告诉别人一个事件时，你是否喜欢独占谈话时间，并且把细枝末节都说得很清楚？是 否
5. 你是否觉得你的3位最好的朋友都不如你？是 否
6. 你是不是爱向别人吐露自己遭遇的挫折以及个人的种种问题，找别人“诉苦”？是 否
7. 你常向别人借钱吗？是 否
8. 你和别人一起出行，是不是一定要大家平均分摊费用？是 否
9. 有时你是否会与朋友谈论一些他们不感兴趣的话题，只因为这些话题能引起你的兴趣？是 否
10. 你喜欢拿别人开玩笑，丝毫不顾别人的心情、自尊吗？是 否
11. 你认为朋友不值得花费金钱招待吗？是 否
12. 你认为自己说话毫不隐讳的态度是对的吗？是 否
13. 你与朋友约会时，是否总让别人等你？是 否
14. 你是否经常发现朋友的短处，并要求他们去改进？是 否
15. 你确实不喜欢的人，超过7个了吗？是 否
16. 你讲话是不是常常用“坏透了”“气死人”一类字眼？是 否
17. 你爱好音乐、书籍、运动，别人不喜欢，你是不是觉得他面目可憎、言语无味？是 否
18. 你言而无信吗？（多想一次再回答）是 否
19. 你遇到不如意的事，是否精神沮丧、意志消沉？是 否
20. 你自己失败而你的朋友成功时，你会在心里暗自妒忌朋友吗？是 否



测试说明：

选“是”得0分，选“否”得1分，将各题得分相加，你的得分是_____。

参考评语：

得分愈多，就表示你愈受人欢迎。如果你的得分还不到10分，小心呀，你可能是一个不受欢迎的人呢！

二、语言技巧大放送

优雅得体的谈吐能让人际沟通更为顺畅，提升你的受欢迎程度。下面是一些常用的语言技巧，试试吧。

1. 说话应看对象，看场合

在日常生活中，不同的场合、不同类型的人交谈时所使用的语气、词汇和语法是明显不同的。对上级、长辈和老师说话时应该用尊敬的语气、高雅的词汇和正规的语法；与朋友、同事交谈时应该用随和的语气、通俗的词汇和一般的语法；与家人交谈时应该用亲切的语气、甜蜜的词汇和情感化的语法。

2. 先了解对方的心态再说话

最好先了解对方的心态，说对方希望听的话，让对方觉得与他不谋而合，这样不仅容易被别人接受，而且，可以很快缩短彼此间的心理距离。最怕的就是不了解对方的心态，说了对方不愿意听的话，很快引起对方的反感。

3. 不当面挖苦别人，不当众揭别人的短，不当众批评别人

如果别人做错了，私下里单独提出意见，别人更容易接受；大庭广众之下提意见则往往会伤及对方，不利于问题的解决。

4. 求同存异，多说“是”或“对”

先肯定、接受对方的意见，这样才能使对方也接受你的意见。在交谈过程中，你可以使用这样的句式来引起对方的注意：“我很赞同你的观点，当然，如果再……那就更……”由于你先接受了对方的意见，所以可以避免正面冲突。

5. 保持诙谐、幽默

幽默的人能活跃气氛，有时还能化解尴尬的局面，这样的人在哪里都受欢迎。

6. 学会倾听和询问

不要一开口就滔滔不绝，不给对方说话的机会，有时学会倾听能起到你说到口渴也达不到的效果呢。要学会主动询问，尤其是在你不能确定对方意图的时候。

7. 话语含义要明确

语义不要含混不清，模棱两可，不能猜测对方会明白，这样往往会引起误解。

三、巩固

1. 和朋

如果你知

2. 时刻

信任是

反法律道德

3. 就

你可以

4. 遵

在许

5. 行

6.

限制。

窗

通

打算以

三、巩固友谊小窍门

1. 和朋友在一起做负责的决定

如果你知道某个决定是错误的，但还要坚持的话，只会对你造成伤害。

2. 时刻保持信任

信任是友谊中的重要部分。通常情况下，你应该保守朋友的秘密；如果这个秘密是违反法律道德的，你不应该隐瞒。

3. 就分歧进行讨论

你可以与朋友的意见有分歧，但你们仍是朋友。

4. 遵守诺言

在许诺之前，你必须经过考虑，以保证自己能信守承诺。

5. 彼此鼓励，共同成长。和朋友在一起时，可以开展一些有益的活动。

6. 允许彼此有独处以及和家人、其他朋友相处的时间。健康的友谊不应该对双方有限制。



莹窗沉思台

通过这节课的学习，你知道怎样成为一个受欢迎的人了吧。对照一下自己的表现，你打算以后在哪些方面做出改进呢？