

Raise Your Child's Social IQ

凯西·柯恩
(Cathi Cohen)◎著

沈晓钰◎译

人见人爱

是教出来的

社交技巧比优秀成绩还重要，E世代孩子的成功IQ

十个简易步骤
生活实例解说
按部就班教导社会技巧
提高孩子自信心
拥有良好人际关系



湖北长江出版集团
湖北教育出版社

(鄂)新登字 02 号

图书在版编目(CIP)数据

人见人爱是教出来的/(美)凯西·柯恩著;沈晓钰译.
—武汉:湖北教育出版社,2007.1

书名原文:Raise Your Child's Social IQ

ISBN 978-7-5351-4629-8

I. 人… II. ①凯…②沈… III. 人际交往-少年读物
IV. C912.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 013523 号

RAISE YOUR CHILD'S SOCIAL IQ: Stepping Stones to People Skills for Kids by
CATHI COHEN

Copyright: © 2000 BY ADVANTAGE BOOKS

This edition arranged with ADVANTAGE BOOKS, LLC.

through BIG APPLE TUTTLE-MORI AGENCY, LABUAN, MALAYSIA.

Simplified Chinese edition copyright:

2006 HUBEI EDUCATION PUBLISHING HOUSE

All rights reserved.

出版 发行:湖北教育出版社

武汉市青年路 277 号

网 址:<http://www.hbedup.com>

邮编:430015

电话:027-83619605

经 销:新 华 书 店

印 刷:武汉中远印务有限公司

(430034·武汉市硚口区长丰大道特 6 号)

开 本:880mm×1230mm 1/32

7.75 印张

版 次:2007 年 2 月第 1 版

2007 年 2 月第 1 次印刷

字 数:150 千字

印数:1-8 000

ISBN 978-7-5351-4629-8

定价:22.00 元

如印刷、装订影响阅读,承印厂为你调换

Raise Your Child's Social IQ

凯西·柯恩
(Cathi Cohen)◎著

沈晓钰◎译

人见人爱

是教出来的

湖北长江出版集团
湖北教育出版社

目录



TABLE OF CONTENTS

- 推荐序一 社交技巧对孩子来说是很重要的/廖清碧 5
推荐序二 让孩子们不但人见人爱,也能喜欢自己,
活出属于自己的人生/赵自强 7

国际书评 10

谢辞 13

前言 15

如何使用本书 19

- ▶第一章 开始 21
- ▶第二章 加入 45
- ▶第三章 沟通和交谈 63
- ▶第四章 辨识社交信号 85
- ▶第五章 提升自尊 103
- ▶第六章 处理别人的嘲笑 133
- ▶第七章 压力管理 163
- ▶第八章 解决社交问题 181
- ▶第九章 解决冲突 201
- ▶第十章 愤怒管理 217

总结 237

〈推荐序一〉

社交技巧对孩子来说 是很重要的

廖清碧

曾经有一个五年级的男孩因为在学校没有朋友，他觉得同学常会对他说一些不好听的话，因此他的父母让他进入社交技巧训练团体，在团体中他确定要学习当同学说这些话时，他要适度地说一些话来澄清同学想说什么，但是在适度地说之前他需要学习，了解自己的想法、客观地了解同学的想法，团体中的同伴们齐声表达要全力支持他时，他高兴得哭了，在不断地练习中，他在学校开始有朋友了，团体中的同伴都很兴奋地给他鼓掌。

《人见人爱是教出来的》书中使用了社交技巧训练的理論，社交技巧训练的成效就如同上面的例子一样，确实能帮助小朋友解决交朋友上的困难。二十五年来，无论在大学或在基金会工作的心得都是：“社交技巧”对一个孩子来说是很重要的，也是父母们最感到无力的地方，父母们想的是：“这是在学校发生的事，在家怎么帮忙呢？”“如果要帮忙，应该怎么做呢？”“在孩子的社交技巧学习上我会有什么作用呢？”

许多父母会认为，以前没有人教我们，但是我们还不是



交了许多朋友，然而反观日常生活中所碰上的困难，不难发现常常和“人际关系”有关，譬如：“亲子关系的相处、同事的相处、上司的相处、姻亲的相处……”这就表示社交技巧还是需要学习的。在帮助孩子学习的过程中，我们也以身作则同步地学习，那么孩子将会有学习的榜样，并且更信赖自己的父母。如同书中对于想要帮助孩子学会“赞美”的父母，提供了详细的养成过程，让家长可以轻易地操作，这就是所谓的亲子共学。

父母能有顺序、有目标地使用《人见人爱是教出来的》一书中建议的流程，来帮助孩子学习社交技巧，父母也和孩子通过相同的流程学习，相信您的孩子心理将会更加的健康。

（本文作者为友缘基金会执行长）

〈推荐序二〉

让孩子们不但人见人爱， 也能喜欢自己，活出 属于自己的人生

赵自强

大部分的生活，都是踏实而平凡的。然而，望子成龙，望女成凤的父母，从小灌输孩子们成功的哲学，诉说着英雄豪杰不凡的故事，甚至还会拿长辈及哥哥姐姐的优良事迹，“鼓励”孩子们。但是谁会教他们去面对失败、挫折、愤怒；又有谁可以告诉他们，如何与其他的人成为朋友，互相帮助？如何看重自己，也能尊重别人……也许你会问，成功了，有钱了，拥有权力了，自然会有朋友，自然受到别人爱戴。不过，在现实的人生中，并不是每个故事都有幸福的结局，在孩子们成长的路上，仍然有一些他们要处理的麻烦。

这本书示范了西方社会面对问题的理性，它并没有唠唠叨叨的说教；而是非常科学地通过拟定目标，与孩子讨论，设定步骤；甚至就像剧团一样，有一个模拟的脚本，角色的扮演，事先的排练等可以执行的技巧，来帮助孩子们与别人



建立良好的人际关系，当我看到这些方法时，我还以为这是一本教导表演的书呢！

因为这里面有很多的游戏，是要爸爸、妈妈和孩子们一起练习的，通过角色扮演，说故事，情境模拟，甚至脱口秀，肢体游戏、脑力激荡等活动，来激发、引导孩子们了解自己与别人如何互动。事实上，这些方法，不就是我们在儿童戏剧教学当中所使用的吗！在过去这些年，“如果儿童剧团”的戏剧课程当中，也的确证明了这些方法，将会帮助孩子们学会观察，懂得运用同理心，建立自信，勇于加入团队，学会与人合作，以至于面对冲突和愤怒时，知道如何处理情绪。

爸爸妈妈也会得到这本书的帮助！因为，你们也可以重新检查，甚至练习一下自己人际关系处理的态度和技巧。书中有许多的表格，以及运用漫画来模拟父母与孩子们的对话；不过，对于某些父母来说，可能不太习惯（我的爸妈就不懂得怎么使用书中所提供的这些工具）。我要特别提醒爸爸妈妈，不要迷失在这么多的好方法当中；只要记住，孩子的世界里，父母是非常重要的部分。通过这本书的介绍，你们要走进孩子的世界里，带着他们加入团体。书中还提供了你们最大的秘密武器：鼓励和赞美。爸爸妈妈要用最大的爱心和耐心给予孩子们关心，在人际关系上碰到困难的孩子，一定会有看得到的改变。

我很期待这本书走进每个人的家里。事实上，偷偷告诉你，我也会把这本书，带到我的节目和我的剧团，让为孩子

们创作的伙伴们，都能够运用这本书所教的技巧，来帮助孩子们，让他们不但人见人爱，也能够喜欢自己，活出属于自己的人生。

(本文作者为如果儿童剧团团长、知名儿童节目主持人)



【国际书评】

卡西·柯恩对孩童及其父母的影响甚巨，她的方法充满实际的建议。在越来越多协助孩童改善社交技巧的著作中，本书具有十足的代表性。

——布鲁斯·普瑞佛（小儿科医师）

父母将发现这本书简易好读，又能抚慰人心，并且真的对有社交困扰的孩子很有帮助。欢迎《人见人爱是教出来的》这本书面世！

——珊卓拉·柏特与琳达·佩莉丝
（《父母就是好导师》一书的作者）

这本好书从实际应用的角度，直指问题所在，并教导“社交不顺利”的孩子交朋友与维系友谊所需的人际技巧。

——临床心理学家彼得·贾斯卡博士
（《二十五个父母犯的愚笨错误》一书的作者）

这是一本重要的著作，我建议每个家长和教育工作者都应该一读。众多媒体关心孩子与同伴疏离的问题，而本书中有实际的指引，帮助孩子发展出良好的人际关系技巧。

——黛比·班克（《华盛顿父母》杂志的发行人）

我想要感谢……

◆参与“垫脚石”课程（The Stepping Stones groups）的家长 and 小朋友。这些家庭和我们分享了他们的故事与挣扎。我佩服他们对彼此以及疗程的投入。他们的经验和想法启发这本书的诞生。

◆心理治疗诊所的同仁（过去和现在的）：芭芭拉·卡赛瑞（Barbara Caceres）、西希莉·博格·班森（Cecilia Berg Benson）、芭芭拉·艾克曼（Barbara Eckman）、奇斯·依威尔（Keith Ewell）、萝贝佳·弗莱塞（Rebecca Fleischer）、麦琳达·盖瑞（Malinda Gray）、米契·哈洛（Mitchell Harrow）、艾莉莎·修曼（Elisa Human）、戴维·凯利根（David Kerrigan）、珍妮弗·赖杰（Jennifer Lager）、朗·李柏曼（Ron Liberman）、茱蒂丝·麦克洛斯基（Judith McCrosky）、海伦·包尔（Helen Power）、南西·瑞德（Nancy Reder）、詹姆斯·赛本（James Sebben）、罗·西博格（Rho Silbergglitt）、威·史密斯（Wes Smith）以及沙伦·华森（Sharon Watson），全靠他们卖力不懈的工作、提出创意构想以及十足的专业素养，后来才得以发展出“垫脚石”的课程。在这个过程中，每个人都发挥极大的贡献，使得社交技巧训练的工作，变得有趣又刺激。



◆彼得·罗宾斯 (Peter Robbins, M. D.) 医生细微的观察，看出“垫脚石”成立的需要，并且鼓励“垫脚石”成长的远见。

◆我的办公室主任玛格丽特·金恩 (Margaret King)，她是一位热诚的啦啦队员、充满巧思的女性，同时也是尽责的居家母亲。没有她的清晰了解及洞见，我大多数的时间恐怕都将茫然而失去方向（我指的是字面上和比喻的意思）。

◆派崔夏·昆恩 (Patricia Quinn) 以及凯丝琳·纳迪 (Kathleen Nadeau) 是我在“优势图书” (Advantage books) 的发行人。写这本书的过程似乎永无止境，她们在这期间给了我无比的耐心与支持，也帮助我感觉有东西要与家长和他们的孩子分享。

◆萝莉·海曼 (Lori Heyman) 是我的好朋友，也是本书的编辑，她毫无怨言地接下这份细琐又耗时的工作。在私人生活及工作上，她一向追求完美；我非常感激她用这些技巧，将我的文字创造成一本书。

◆最后但也是最重要的，我的先生戴维 (David)，以及孩子杰西 (Jesse)、道夫 (Dov) 和黎安娜 (Lyana)。我每天都从他们身上学到新东西。要是他们没有鼓励我，以及愿意给我时间写作，我这本书可能到下个世纪都还写不完！

前 言

一个八岁的男孩有一次告诉我：“我觉得我好像住在自己的星球上，而其他人则住在这个星球上！”他所描述的，正是他的寂寞，以及他与这个年纪其他孩子格格不入的情况。对于一个孩子而言，这是很沮丧的事。想想看，孩子们和其他小孩相处一整天，从教室、课间、就餐以及课后活动都在一起。对缺乏社交技巧的孩子来说，这些场合可能都充满压力，让他们觉得受到孤立。去上学变成一件讨厌的事；友谊（如果有的话）带来的痛苦可能比安慰还多。

没有同伴的友谊，孩子觉得孤单、迷惘，觉得自己与这个世界不协调，这些感觉将对他们的未来产生严重的影响。研究发现同伴关系欠佳的孩子，未来有更多机会出现学业表现低落、忧郁、人际关系失败、育儿技巧不好、职业不顺等严重问题。在孩子的心理健康及健全发展上，友谊明显地扮演了重要角色。

高社交智商的孩子知道交朋友与维持友谊的技巧，这样的孩子拥有高自尊，容易与人相处，在交谈时主动倾听，并且使用非暴力的方式来解决纷争。高社交智商的孩子本能地就了解别人对他的期望，不费吹灰之力能够判断社交状况。这种孩子很容易加入一群正在玩耍的小孩中，而且能“顺势