

全套
版权引进

Children
Parenting

全方位解决孩子成长难题

玩转社交圈



招教你提升社交技巧

[美] 芭芭拉·库柏 [美] 南希·威多斯 著
闫红菊 译

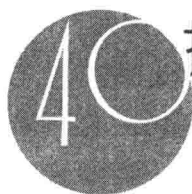
本书可帮助你：了解基本的社交规则；读懂社交暗示；
认识并利用自己的优势；结交到更多的朋友。



The Social Success Workbook for Teens

 经济科学出版社

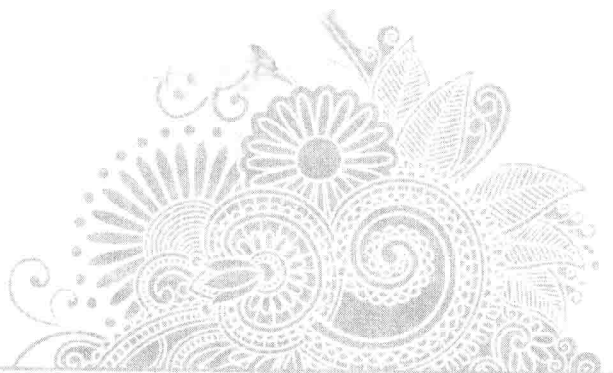
玩转社交圈



招教你提升社交技巧

[美] 芭芭拉·库柏

[美] 南希·威多斯 著 闫红菊 译



The Social Success Workbook for Teens

 经济科学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

玩转社交圈：40 招教你提升社交技巧 / (美) 库柏, (美) 威多斯著; 闫红菊译. —北京: 经济科学出版社, 2012. 10

ISBN 978 - 7 - 5141 - 2581 - 8

I. ①玩… II. ①库… ②威… ③闫… III. ①人际关系 - 青年读物 ②人际关系 - 少年读物 IV. ①C912. 1 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 251070 号

责任编辑: 李海波 张 力

责任印制: 王世伟

玩转社交圈：40 招教你提升社交技巧

[美] 芭芭拉·库柏 南希·威多斯 著

闫红菊 译

经济科学出版社出版、发行 新华书店经销

社址: 北京市海淀区阜成路甲 28 号 邮编: 100142

总编部电话: 88191217 发行部电话: 88191537

网址: [www. esp. com. cn](http://www.esp.com.cn)

电子邮件: [esp@ esp. com. cn](mailto:esp@esp.com.cn)

北京市业和印务有限公司印装

710 × 1000 16 开 10 印张 75000 字

2013 年 1 月第 1 版 2013 年 1 月第 1 次印刷

ISBN 978 - 7 - 5141 - 2581 - 8 定价: 25.00 元

(图书出现印装问题, 本社负责调换。电话: 88191657)

(版权所有 翻印必究)

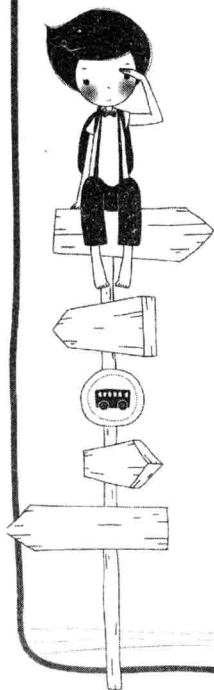
引言|Foreword

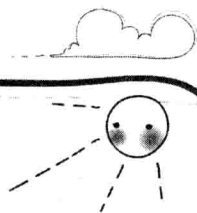
亲爱的孩子们：

本书提供的练习能够帮助你了解和加强社交技巧，从而更加愉悦地和朋友相处。更好地了解自己、自己的情感以及他人的情感和反应，了解社会中人与人之间相处的基本原则，就能更轻松地面对各种挑战。相信每个孩子都能从本书的技巧中受益。

过去几年里，我们有机会帮助许多孩子学会了解自己以及一些社交技能，同时还帮助他们意识到自己的优点，以及如何弥补或克服缺点。看到孩子们健康成长，对自己和周围发生的一切事情都越来越有自信，我们感到无比欣慰；同时，很高兴能为这些孩子提供一些信息和活动来帮助他们。孩子们也教会了我们许多，比如，什么情况下无须别人的帮助，什么是无助。因此，怀着对他们的敬意，从真心帮助读者的角度出发，我们把一些材料整理出来写在这本书里，与大家一起分享。

书中的活动是按照一定顺序设计的，活动之间都有联系，上一个活动是下一个的基础。建议你能和一位值得信任的成年人一起完成这些活动。活动要求你能够评估自己的能力，所以让你自己来做可能会有困难。完成这些活动之后，要立刻写下回馈信息；写有关社交技能的回馈信息时，





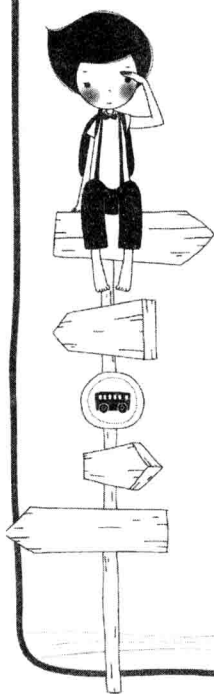
征求他人的意见能获得更多帮助。

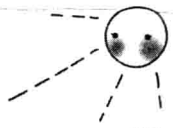
我们知道这项工作很具挑战性，而且需要勇气和精力，但这确实值得我们为之奋斗！我们的希望是你能接受这些挑战，在这个世界上找到你的地盘。

——芭芭拉·库柏 南希·威多斯

目 录|Contents

引言	1
第1招 连环画式的故事	1
第2招 快乐的事情	5
第3招 担忧的事情	8
第4招 生气的事情	11
第5招 愤怒的阴影	14
第6招 身体反应	18
第7招 油漆芯片钥匙链	22
第8招 不同观点	26
第9招 自己不会改变和想要改变的特征	30
第10招 真正的自己	33
第11招 感觉一览表	37
第12招 你发脾气了	41
第13招 我生气时	45
第14招 假装没有被打扰	50
第15招 计划改变时	54
第16招 改变头脑中的计划	57
第17招 冷静工具：安全的地方	61
第18招 冷静工具：深呼吸	64
第19招 冷静工具：绘画和写作	67
第20招 冷静工具：让我开心的事情	70
第21招 跟着感觉走	73
第22招 做好准备	77





第 23 招	收集和处理社会信息	82
第 24 招	自言自语	87
第 25 招	新的自言自语方式	90
第 26 招	使用积极的自言自语	93
第 27 招	规则	97
第 28 招	不成文的规矩	101
第 29 招	友谊方程式	105
第 30 招	有意识	108
第 31 招	会话技巧	112
第 32 招	形成一个过滤器	118
第 33 招	选择朋友	122
第 34 招	友谊层次	125
第 35 招	你陷入僵局了吗?	130
第 36 招	如何脱离僵局?	134
第 37 招	灰色阴影	138
第 38 招	挑选所穿的衣服	143
第 39 招	我如何改变	147
第 40 招	下一步做什么?	150





第①招

连环画式的故事

小贴士

想要知道一个人在某个特定时候的感觉，需要观察所有事情，包括这个人的面部表情和身体反应。

马克斯找不到读书报告计划，但明天必须交。哥哥汤米发现马克斯疯狂地满屋翻找读书报告。汤米问马克斯有没有见到他的视频游戏机，马克斯尖叫着向汤米踢过去。正常情况下，汤米也会尖叫着反击，但这次汤米理解马克斯因为找不到读书报告而感到非常郁闷，发发脾气而已，就决定不和他计较了。

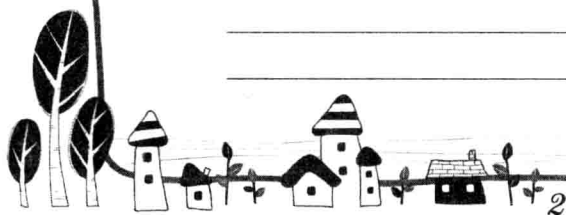


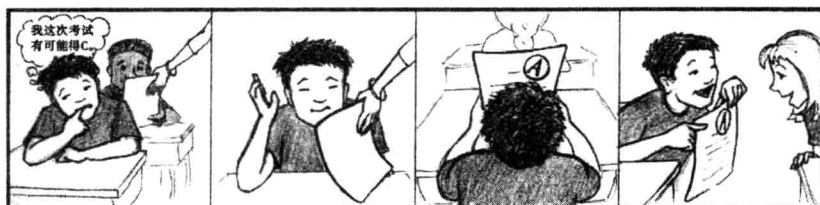
练习

倾听他人的情感。观察以下情形，写出一个有关这个孩子情感的故事。注意要充分考虑事件、行为、背景、面部表情和身体反应以及故事的连续性。













记 录

描述你在某个时间看到的某人尴尬的场面。

这个人为什么尴尬？你是通过他的面部表情、肢体语言或这两个方面判断出来的吗？

描述你在某个时间段看到的某人恼怒的场面。

这个人为什么恼怒？你是通过他的面部表情、肢体语言或这两个方面判断出来的吗？

描述你在某个时间段看到的某人厌烦的场面。

这个人为什么厌烦？你是通过他的面部表情、肢体语言或这两个方面判断出来的吗？





第②招

快乐的事情

小贴士

你知道吗，了解自己的感觉能够帮助你更好地了解自己。让自己开心和让别人开心还不太相同。让自己开心非常重要，因为这样你才有可能让别人开心。有时帮助别人能让自己得到想要的东西。

卡尔从学校回到家，他感到非常疲乏，脑海中都是学校里发生的一些事情，就像放电影一样在大脑里一遍遍闪过。母亲认为卡尔应该放学后就立即做完家庭作业或做一些自己的事情，这样晚上他就能放松一下。卡尔更小的时候，能够按照母亲的



要求做，但现在他从学校回来想要休息的时候，讨厌母亲总是要求他写作业，这让他有反抗情绪。卡尔长大了，他认为在放学后休息一会儿再写作业或做自己的事情更能让他开心。他告诉母亲想尝试这种新方法。母亲同意他尝试，一段时间后，她发现卡尔能够很好地掌控自己的时间，晚上卡尔也变得越来越放松和开心。

练习

在下面的方框中，创作拼贴画、绘画、诗词或故事来描写让自己感到开心的事情。





记 录

回头看看你创作的东西，思考你愿意和谁一起分享，把他们的名字写在下面。

思考别人做什么事情能够让你开心。你愿意和身边的哪些人谈论自己的想法？你愿意和他们谈论哪些想法？

有没有朋友和你一样对同样的事情感到开心？把他们的姓名写在下面。



第3招

担忧的事情

小贴士

你要知道，每个人担忧的事情都不同。弄清楚让自己担忧的事情，能够帮助你找到应对的方法，从而避免和别人交流时的焦虑情绪。

阿曼达想加入课后戏剧社。每次他们活动，阿曼达都想参加，但是觉得一个人去太孤单，所以又不愿意去了。错过每次活动，她的感觉都非常糟糕，后悔自己没有去。阿曼达把这些想法讲给咨询顾问听。咨询顾问知道有一个女孩是这个俱乐部的成员，她介绍阿曼达认识这个女孩。之后，阿曼达和这个女孩就一起参加俱乐部的活动。这样阿曼达就克服了焦虑。





练 习

在下面的方框中，创作拼贴画、绘画、诗词或故事来描写你担忧的事情。

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for a drawing or writing.



记 录

回头看看你创作的东西，思考你愿意和谁分享，把他们的名字写在下面。

思考别人做什么事情不会让你感到焦虑。你愿意和身边的哪些人谈论自己的想法？你愿意和他们谈论哪些想法？

向他人询问一些应对担忧和焦虑的方法，写在下面。

