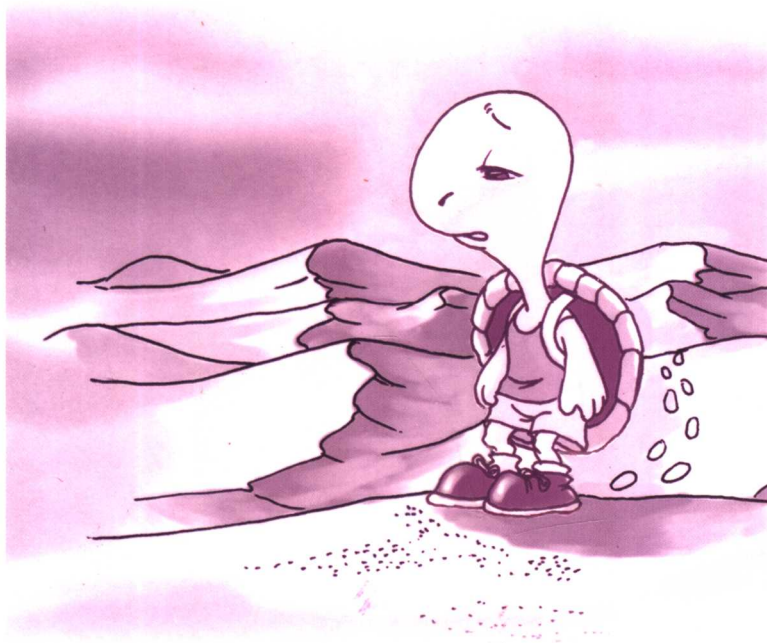


[美]弗雷德·弗兰克尔 博士 著
Fred Frankel Ph.D.
肖轶 译

好朋友真难找噢!

提高情商和社交技能



Good Friends

帮你的孩子找朋友、交朋友、做朋友
让你的孩子不孤僻、不受气、不乖戾

Are Hard To Find



世纪出版集团 上海人民出版社

[美]弗雷德·弗兰克
Fred Frankel Ph.D
肖铁 译

G78

F590

好朋友真难找噢!

提高情商和社交技能



Good Friends

帮 你 的 孩 子 找 朋 友 、 交 朋 友 、 做 朋 友
让 你 的 孩 子 不 孤 僻 、 不 受 气 、 不 乖 戾

Are Hard To Find

世纪出版集团 上海人民出版社

04086/01

图书在版编目(CIP)数据

好朋友真难找噢!:帮你的孩子找朋友、交朋友、做朋友 让你的孩子不孤僻、不受气、不乖戾/(美)弗兰克尔(Frankel, F.)

著;肖轶译. —上海:上海人民出版社, 2003

书名原文:Good Friends Are Hard To Find

ISBN 7-208-04800-2

I. 好... II. ①弗...②肖... III. ①家庭教育:儿童教育

②儿童—人际交往—能力培养 IV. G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 079792 号

出品人 施宏俊

策划编辑 钱红林 徐 怡

责任编辑 徐 怡



世纪文景

好朋友真难找噢!

[美]弗雷德·弗兰克尔 著

肖 轶 译

出版发行 世纪出版集团 上海人民出版社出版、发行

(200001 上海福建中路 193 号 www.cwcn.cc)

经 销 新华书店上海发行所

印 刷 北京华联印刷有限公司

开 本 635×965 毫米 1/16

印 张 16.5

字 数 211,000

版 次 2004 年 1 月第 1 版

印 次 2004 年 1 月第 1 次印刷

ISBN 7-208-04800-2/G·874

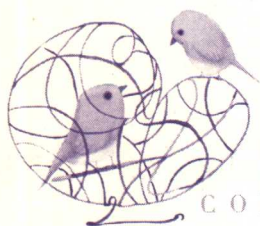
定 价 22.80 元

致 谢

我庆幸自己生活在一个适意的地方和适宜的年代。我由衷地感谢鲍勃·米亚特博士，他在密西西比大学从事儿童社交技能的研究工作，是他为我提供了专家性的意见和建议。通过帮助我的妻子抚养我们的孩子，以及鲍勃·米亚特博士与我在加州大学洛杉矶分校相关项目的成功施行，我接触了许多父母和他们的孩子（为了保护他们的隐私权，在本书中我已将他们的真实姓名及一些具体的细节隐去）。同时，我还要感谢L. C. S. W. 的琳达·皮尔斯伯里女士和辛西娅·威瑟姆女士，她们二位的帮助和鼓励使得我的实际经验能成为印刷文字。

此外，我还要感谢以下诸位对我成书的帮助：

苏·罗伯茨女士和她的女儿希瑟、安娜，朗达·法恩豪特先生，卡罗尔·哈特女士，卡伦·哈特女士和她的女儿伊莱扎、亚历克萨，利厄、阿利森·皮尔斯伯里夫妇，梅拉尼·戴维斯女士和她的女儿尼科尔，戴安·波林女士和L. C. S. W. 的苏珊·列瓦娜斯女士和那些读过本书样稿并给予我众多建议的母亲们，她们是：埃米莉·奥康纳尔女士、卡罗尔·格拉泽尔女士、瓦莱丽·卡明斯女士、南·弗雷塔斯女士、马乔里·奥伦尼娜女士、萨拉·摩尔芭女士、简·多肯多夫女士和桑德拉·斯隆女士。



目 录

CONTENTS



序 言	1
-----------	---

第一部分 寻找朋友	7
-----------------	---

第一章 为交友创造时间	8
-------------------	---

第二章 放弃妨碍交友的个人爱好	17
-----------------------	----

第三章 培养吸引朋友参与的个人爱好	24
-------------------------	----

第四章 在邻里中寻找朋友	35
--------------------	----

第五章 利用有组织的活动寻找朋友	40
------------------------	----

第二部分 交友	51
---------------	----

第六章 参与伙伴的游戏	52
-------------------	----

第七章 做一个好的玩伴	67
-------------------	----

第八章 寻找要好的朋友并形成朋友圈子	78
--------------------------	----

第九章 电话交友	87
----------------	----

第十章 尽情享受游戏派对	97
--------------------	----

第十一章 做好东道主	111
------------------	-----

目 录

CONTENTS

第三部分 维持友谊 129

- 第十二章 鼓励孩子作出正确的交友选择 131
- 第十三章 防止孩子交友不慎 136
- 第十四章 倾听孩子的烦恼 145
- 第十五章 好友另交新友 151
- 第十六章 失去好友 157
- 第十七章 离开朋友 162

第四部分 处理彼此间的讥讽嘲弄、 以大欺小和自私狭隘 169

- 第十八章 笑脸面对别人的嘲讽 170
- 第十九章 制止谣言扩散 179
- 第二十章 远离好斗的孩子 185
- 第二十一章 怎样对付欺负人的孩子 191

第五部分 帮助你的孩子走出困境 201

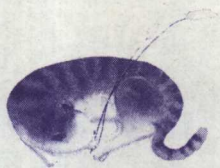
- 第二十二章 不为同学所注意 202
- 第二十三章 克服多动症 213

目 录

CONTENTS



第二十四章	挽回孩子的名誉	221
第二十五章	和其他家长协作	227
第二十六章	制止孩子打架	237
第二十七章	不要让孩子欺负别人	247
结束语		252



序 言

80年代中期，我就开始从事临床实习工作了。那时，许多有子女的夫妇找到我，希望我帮助他们解决孩子的交友问题。对于他们提出的问题，传统的解决方法（如个人、团体和家庭疗法）是没有什么实效的。于是，我便开始思考帮助他们解决孩子交友问题的方法。1990年，我的孩子5岁了，正开始自己交朋友。我观察了他交友的途径并记录了我与妻子帮他交友的办法。与此同时，我还发现邻居中的一些夫妇也做着和我类似的事情，因为他们的孩子也有了自己的朋友。

此外，我还查阅了一些研究者有关儿童交友的研究报告。可以说，80年代对于那些关注儿童交友的研究者来说是个硕果累累的时期。心理学家在研究儿童成长领域方面取得了前所未有的突破，他们在询问儿童交友有什么障碍时，首先问他们喜欢谁，厌恶谁。他们发现，许多儿童正默默承受着交友障碍带来的痛苦——15%的儿童根本就没有朋友。他们发现了一些导致儿童交友障碍的行为，同时也指出了帮助儿童顺利交友的途径和方法。

一些研究者既有时间，也有资金去观察儿童在成长中的不断变化。他们的研究成果出人意料：那些长期有交友障碍的儿童在他们成长为青少年后，更容易中途辍学和染上毒瘾。如果一个儿童在家庭（兄弟姐妹不计在内）外没有最好的朋友，那么他在成年后会自我封闭。研究者发现，好友之间会互相学习，取长补短，他们互相学习社交礼仪，探讨解决冲突的方法。他们还发现好友在艰难时期会相互支持、彼此激励，从



好朋友真难找噢！

2

而学会更好地为别人考虑问题。

我总结了这些研究报告的成果，并将其与自身的实际经验，与我跟米亚特博士在加州大学洛杉矶分校开展的社交技能培训项目结合起来。需要在此指出的是，加州大学洛杉矶分校的培训项目就是为了帮助儿童交友。

我发现，存在交友障碍的儿童的家庭来自于社会的各个阶层。所以说儿童交友障碍的问题并不是贫困家庭的一个标志产物。一些夫妇亲自登门向我求助，其实他们孩子遇到的问题简单至极。有时候，我通过电话给他们几个简单的建议就解决了问题，过了一周他们总是会给我打来电话，以示谢意。事实上，多数儿童都碰到了暂时性的交友问题，如失去好友或错误地择友，碰到这种情况，我一般会与孩子的父母做一次简短的交流。

一些儿童如果存在交友障碍或是没有密友，会在他们同伴中背上不好的名声。我们通过开设交友和保持友谊课程班帮助了300多名这样的孩子和他们的父母。我们实践的效果是令人满意的：结果显示，通过我们提供的5种交友措施的学习，82%—91%的儿童在交友方面的能力有明显的改善，而患有注意力不集中或多动症（多动症，参见第二十四章），且正服用利他林（Ritalin，盐酸哌醋甲酯，中枢兴奋药）或类似药物治疗的儿童，通过四种交友措施的学习后交友能力明显改善。

通过临床治疗，我仅能帮助为数不多的夫妇和儿童。许多与我联系的夫妇认为，和我进行电话交流不能满足他们的要求，而12周的课程班又远远超出了他们的期望。我便四处寻找指导儿童交友的图书，想推荐给那些急需帮助的夫妇，但却一无所获。这也正是我撰写本书的原由。

本书发轫于我们在加州大学洛杉矶分校的相关项目。在项目开展的6年内，我逐渐了解到，父母亲如果更懂得如何帮助孩子的话，他们的孩子在家庭和学校的交际能力也会更为突出。

我们得出的最重要结论是，一对一的游戏派对是儿童建立亲密友谊

关系的最佳途径。一对一的游戏派对是指你的孩子一次只邀请一个小客人，并和他/她单独玩耍。你的孩子完全负责小客人的接待和游戏玩耍，而你则负责小客人的接送和准备一些精制的小点心。这种游戏派对是孩子们彼此亲密相识，且不为外人打搅的惟一机会。并且它能使你的孩子与朋友们保持长久的友谊关系。一些夫妇告诉我说，他们没有必要安排什么游戏派对。他们觉得他们的孩子白天在学校已遇见了足够多的小伙伴，此外，安排游戏派对还要花费一番不小的工夫。我认为，他们的这种想法是大错特错的。

研究显示，如今，55%—90%的家长为他们的孩子安排游戏派对。一对一的游戏派对能增强孩子的自尊。为孩子安排一次一对一的游戏派对，会使他们感到一种优越感。你的孩子会觉得，别的孩子很喜欢自己，愿意和自己单独玩耍。更重要的是，孩子会觉得你很疼爱他们，并能从中找到很多乐趣。如果一切顺利，你会发现你的孩子在玩耍后仍兴意盎然。

我是按照渐次性的计划组织全书的，这些计划包括了培养友谊的方方面面。读者没有必要一页一页地通读全书，只须认真阅读你的孩子需要特别帮助的那部分章节，一次阅读解决一个问题。在书中，我会介绍教导孩子交友最重要的方法和需要优先解决的问题。我的这些方法简便易懂，很适合你教给孩子。此外，我把每章分为以下4个部分：

1. 问题 描述该章需要解决的特定问题；
2. 背景资料 帮助你理解每个问题产生的根源和解决方法；
3. 解决问题 向你提供逐步性的指导，以便于你与孩子进行实践；
4. 下一步 告诉你下一步需解决的问题及需要阅读的章节。



好朋友真难找噢！

4

本书力所能及的方面

本书不能帮助儿童应付一些必须参加的社交场合，而这些场合他们必须和他们不喜欢的孩子们呆在一起（例如，家庭团聚、拜访亲友等）。为了应付这些场合，我们应该知道，友谊是“一种基于友爱与义务之上的人与人之间的成熟关系，在友谊其间，人们认为他们是平等的”。

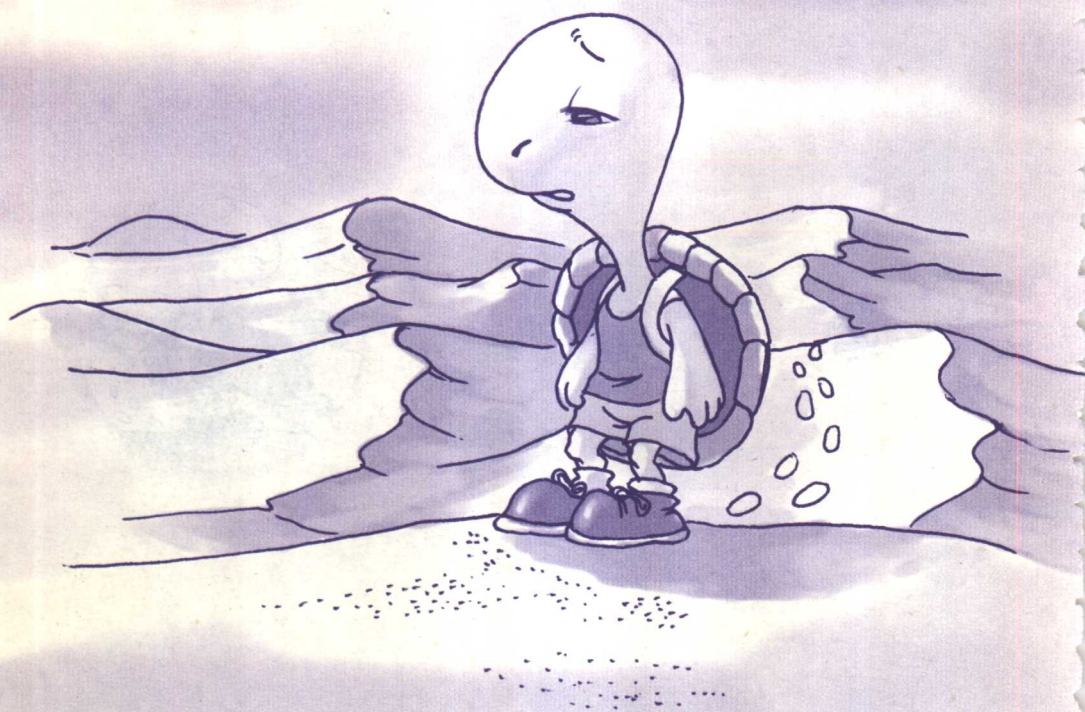
我们不期望孩子会按照我们的要求和别的孩子交往，只是希望孩子在交友过程中言谈举止妥帖得当。本书也不能帮助你的孩子更好地与你共处，因为孩子们必须尊重父母，接受父母的教诲，况且，关于这方面的好书已是不胜枚举。此外，本书不适合那些生活在自我的世界里、患有孤独症的儿童，也不适合那些在学习、运动和社交方面迟钝的儿童，这些儿童需要心理专家和康乐治疗专家提供的高强度训练。

我所看到在交友方面进展神速的儿童有一个共同特点，那就是他们的父母与他们共同探讨问题，并掌握了解决问题的方法。父母是帮助孩子们解决交友障碍的最佳人选。不要为你孩子的交友问题而不知所措。如果你按照本书提供的方法进行实践，而孩子按照你的建议进行尝试，他们就会有更为丰富的社会经验。

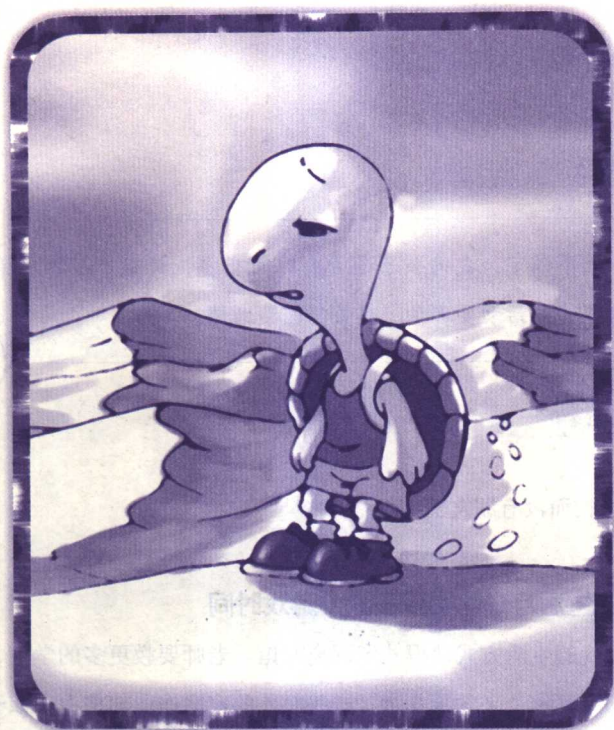


,





第一部 寻找朋友



即使你的孩子天天勤奋读书，或是参与各种活动而没有时间，他们也需要朋友，并且你也能帮助他们找到朋友。

第一章 为交友创造时间

问题：

我不确定，我的孩子是否有时间交友，她有很多的功课要做，又有很多的活动要参加。我该怎么帮助她？



背景资料：

太忙而没有朋友？

我们的生活方式使得孩子缺少游戏时间

现代的生活方式使得儿童远离友谊。老师要教更多的学生，因此只能依靠家庭作业来教导儿童，这些额外的家庭作业却挤占了孩子们的课余时间。在许多家庭，父母都要工作，因此平日里很少和孩子们呆在一起。他们只能把周末作为家人在一起团聚的时间。在现代生活中，每个人交友的时间都大大减少了。

我们未能合理安排时间

据统计，学龄儿童平均每周看27个小时的电视，这只是个平均数——有些儿童看电视的时间远远超过这一数字。孩子们周六整个上午呆在家里看电视，而不是和别的孩子玩耍。许多家长告诉我说，他们认

为这是毫无害处的，毕竟，电视在美国文化中无处不在，但我觉得这是
在以牺牲友谊来换取娱乐。

我们“出卖”了时间

家长们告诉我说他们叫孩子参加各式各样有组织的活动，其中包括
足球、童子军、音乐课、电脑课、柔道等，这些活动能有效地充实孩子
的课余时间，却未给孩子留出交友时间。

儿童需要一对一游戏派对的时间，一对一游戏派对是儿童交友的最
佳途径。参加业余课程班、进行体育运动、加入童子军，或许是和其他
孩子相识的好办法，但孩子每周仍需要有足够的课余时间去做1—2次
游戏派对活动，每次的时间必须超过2小时（幼儿园和小学一年级的孩
子每次游戏的时间可以适当缩短）。同时，你还要为孩子抽出4个小时以
上的时间，让他们去参加其他孩子安排的游戏活动。即使家长双方都工
作，你也要拿出周六和周日全天的时间为孩子安排游戏派对。

解决问题：

如何为孩子交友分配时间

第一步：计算孩子与其密友玩耍一次所需的时间

首先，估算一下你的孩子用于一对一游戏派对的黄金时间（prime
time），黄金时间是指其他孩子可能会接受你孩子游戏派对的时间，它
要有以下条件：

- 你有时间指导监督；



- 你的孩子能找到一个玩伴；
- 你的孩子玩耍时没有兄弟姐妹打搅；
- 你的孩子和其玩伴可以做他们想做的游戏。

以下是游戏派对的典型时间段，我们以下午2:30放学为例：

游戏派对的黄金时间

日 期	黄金时间	总时间
周一—周四	下午2:30—6:00	14小时
周五	下午2:30—7:00	4.5小时
周六和周日	上午10:00—下午7:00	17小时
总黄金时间		35.5小时

我没有把借宿时间（周五和周六下午7:00以后的时间）视为黄金时间。其实，对于成为好朋友的孩子而言，借宿是有重要意义的，但对头几次游戏派对并不适宜。

如果你和配偶都上班，那么你俩从周一到周五都没有闲暇时间，这样一来，黄金时间就只剩下了每周17个小时。你的孩子到底有多少一对一游戏派对的时间呢？总的来说，在每周的黄金时间内，游戏派对应该至少有4小时。对于你而言，如果总的时间相对较少，请看第二步。

第二步：放弃无益于培养友谊的活动

列一张你孩子在黄金时间所有活动的清单，并标出每项活动占用的时间。下面的图表显示了一名活动过多的儿童的时间安排表。