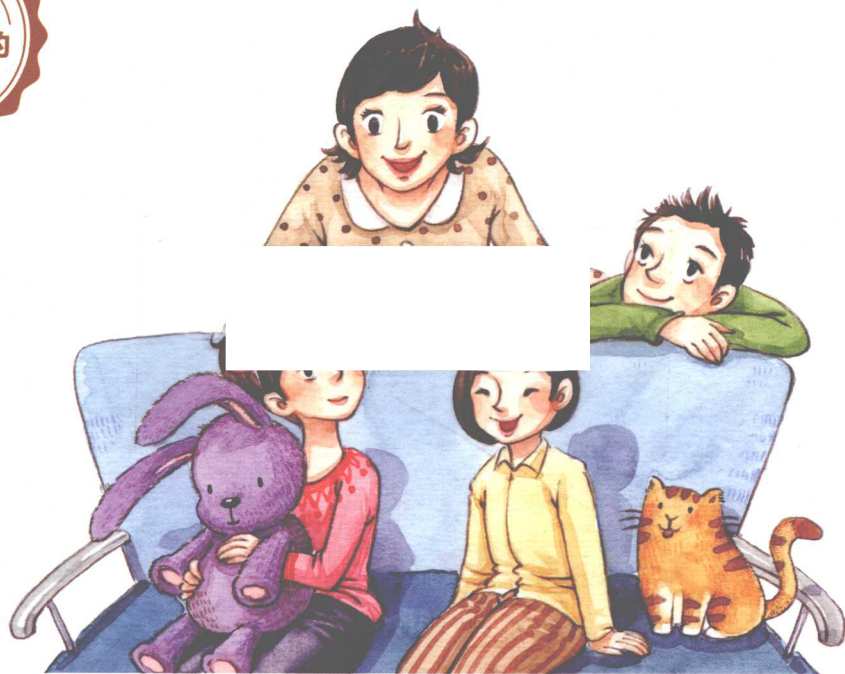


孩子不擅沟通、 玩伴少，怎么办？

KNOWING YOURSELF, KNOWING OTHERS

----- 美国专业儿童心理学家亲子游戏养治大公开 -----

[美] 芭芭拉·库柏 著
张倩 译



40个亲子小游戏，每天10分钟，让孩子提高沟通能力，让孩子更受欢迎、更快乐。

 辽海出版社

孩子不擅沟通、 玩伴少, 怎么办?

KNOWING YOURSELF, KNOWING OTHERS

[美] 芭芭拉·库柏 著
张倩 译

 辽海出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

孩子不擅沟通、玩伴少, 怎么办? / (美) 库柏著;
张倩译. -- 沈阳: 辽海出版社, 2014. 12
ISBN 978 - 7 - 5451 - 3198 - 7

I. ①孩… II. ①库… ②张… III. ①心理交往 - 儿
童教育 - 家庭教育 IV. ①C912.1 ②G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 004137 号

辽宁省版权局著作权合同登记: 图字 06 - 2014 - 221
*Knowing Yourself, Knowing Others: A Workbook for Children with Asperger's
Disorders, Nonverbal Learning Disorders, and Other Social - skill Programs*
Copyright©2010 by Lawrence Shapiro
This edition arranged with New Harbinger publications
Through Big Apple Agency
Simplified Chinese edition copyright:
©2014 Liaohai Publishing House
All rights reserved.

责任编辑: 刘波
责任校对: 汉风
装帧设计: 杜帅

出版者: 辽海出版社
地 址: 沈阳市和平区十一纬路 25 号
邮政编码: 110003
电 话: 024 - 23284469
E - mail: dyh550912@163.com

印刷者: 香河县宏润印刷有限公司
发行者: 辽海出版社

幅面尺寸: 170mm × 240mm
印 张: 9.75
字 数: 100 千字

出版时间: 2015 年 5 月第 1 版
印刷时间: 2015 年 5 月第 1 次印刷
定 价: 29.80 元

版权所有 翻印必究

写给家长的话

A Note to Parents

许多孩子在与他人相处时会出现问题，这些孩子可能患有阿斯伯格综合症，即非语言交流能力学习不良，或者其他发育问题。在某些情况下，大人并没有为孩子做正式诊断，只知道孩子看起来缺乏同情心、情感控制能力弱、无法遵循最基本的社会规则。无论造成孩子社会交际问题的原因是什么，本书都会有所帮助。

本书将教给孩子情感管理技巧、行为技巧和社会交际技巧，帮助孩子解决社会交际问题。本书主要内容如下：

- 将练习分割为具体的任务和技巧
- 鼓励孩子自我评估，引导孩子的社会意识
- 开发解决问题的方案
- 增强孩子对新的正确行为的印象

书中活动均在作者所在的“超级孩子中心”完成了试验和完善，并在有各种不同社会交际问题的孩子中做了测试。事实上，很多活动都是孩子们自己提出的。

书中的活动会教你用适当的方式帮孩子了解他们的感受、建立自信、满足他们的社交需求。这些技巧将会成为孩子们的无价之宝。

如果使用本书的孩子有中度或者严重的社会交际问题，我们建议你在进行全面治疗的同时使用本书，以不断获得心理、医疗和教育上的帮助。你可将本书作为一份“心理家庭作业”，用它帮助孩子在家练习各种社会技巧，为帮助你孩子的专家提供支持。本书中的练习可以用于巩固孩子在一系列场景中学到的应对技巧。

当你浏览书中的活动时，你也许会发现，很难让孩子去谈论某些话题。如果他不想说，绝不要强迫他。让孩子打开心扉的最好方式是亲自做一个好榜样。在每个活动中，切合实际地谈谈你的想法、感受和经历，注意强调应积极地去解决问题。即使你的孩子没有回应，此时，你所说的话也会对他的行为产生影响。

只要你有耐心，尊重孩子的感受，你可以用任何喜欢的方式使用本书。如果你的孩子有咨询师，一定要和他们共同使用本书，他们也许会提供一些使用书中活动的更好的方法。

看着孩子在他们的社交圈里挣扎是件痛苦的事情。人人都不想看到自己的孩子被取笑、忽视或者被拒绝。然而，只要保持信心、不断努力，以耐心的态度、理解的方式帮助孩子，这些孩子完全可以学会与他人相处。

作者敬上

写给小朋友的话

Dear Reader

亲爱的小朋友：

你好！本书为你提供了大量的练习活动，可以帮助你更好地认识自己、了解他人。为什么认识自己、了解他人这么重要呢？因为，如果你清楚自己的感受、了解别人的想法、知道如何与他人相处的话，你会生活得更加自如并且乐趣十足。我们已经帮助了许多小朋友学会如何交朋友、如何维持友谊以及如何和朋友一起享受欢乐。通过帮助这些小朋友，我们知道怎样做会对他们更有帮助，也很高兴能将这些经验与大家分享！

大人可能会给你这本书，他们给你这本书是想帮助你注意人们的感受和行为，让你过得更快乐。

如何使用本书

本书中的活动是按顺序排列的。请务必按顺序完成这些活动，这样对你有帮助。你可以自己完成这些活动或者通过家人的帮助来完成。

以下标识表示何时你可以请求帮助：



把你完成的活动与给你这本书的大人一起分享，这是个不错的主意。在某些活动中，你需要画一幅图，让大人帮你看看，只要你通过图片记下了自己的想法或者感受就可以了，至于这些图片画的怎么样并不重要。

在本书中，你还会看到其他的标志。这些标志可以告诉你和给你书的大人有关书中活动的类型以及这些活动可以如何帮助你。



交际工具 交际工具帮你让他人了解你的想法和感受



调查工具 调查工具帮你注意观察并且去了解你身边的人和事



视觉工具 视觉工具帮你绘制图画，这些图画可以帮你记住你学到的东西



学习工具 学习工具提供信息，帮你学到新东西

我们诚挚希望本书能够帮助你，这些活动能带给你乐趣！

作者

目录

Contents

► 写给家长的话	01
► 写给小朋友的话	03
活动1 找对感觉	1
活动2 连载漫画故事	4
活动3 情感贴画：快乐	8
活动4 让我高兴的事情	11
活动5 情感贴画：悲伤	14
活动6 让我悲伤的事情	17
活动7 情感贴画：担忧	20
活动8 让我担忧的事情	23
活动9 情感贴画：愤怒	26
活动10 让我愤怒的事情	29
活动11 愤怒的不同程度	32
活动12 我将从身体的何处感受情绪变化	36
活动13 漆片钥匙链	41
活动14 今天发生在我身上的事情	44
活动15 强项和弱项	47



Contents

活动16	我永远都改不了的/我想要改变的	50
活动17	情绪检查表	54
活动18	你崩溃了吗	58
活动19	当我生气时	62
活动20	计划改变时	67
活动21	改变你头脑中的计划	70
活动22	冷静的方法：一个安全的地方	74
活动23	冷静的方法：深呼吸	77
活动24	冷静的方法：画一张图，写出你的感觉	80
活动25	冷静的方法：让我高兴的事情	83
活动26	做个侦探	86
活动27	学做一个读心者	91
活动28	是不小心，还是故意的	95
活动29	取决于环境	98
活动30	该不该告状	101
活动31	游戏：赢和输	106
活动32	友谊等式	110
活动33	保护自己	115
活动34	友情联络	120
活动35	决定和谁一起玩	124
活动36	友谊太阳系	128
活动37	你是否被卡住过	132
活动38	如何解困	135

Contents

活动39 是什么让我改变	139
活动40 你成功了	142



找对感觉

小贴士

如果你想知道别人的感受，就要注意观察他们的表情和肢体语言。

有些人善于把握表情和肢体语言传达的信息，这能帮他们了解他人的感受。而有些人则需要通过学习才能够做好。

当你了解别人的感受时，注意观察他的表情和肢体语言，这也是练习了解别人感受的一种方式。比如说，如果你妈妈告诉你她很生气，你就注意看她的表情和动作。你看到了什么呢？妈妈的嘴巴看上去就像一条直线，她的眉头会皱得更紧，她的脸红通通的，她的声音变的更大了，她的动作变的生硬。

来做个实验吧。对着镜子想想那些令你生气的东西。现在，你的嘴巴、你的眉毛和动作都是什么样的呢？当大家有某种感受时，尽管每个人的表情和动作看上去都会有些不同，但是总有一些相似的东西。

“表情”是另一种说话的方式，因为你的表情正在告诉别人你现在的感受。“肢体语言”也是另一种讲话的方式，你的动作也会向别人传达信息。



说明

以下哪种表情和肢体语言能表达你的感受？请将下列情境中你会有的感受和对应的图片连接起来。

1. 今天，你刚刚得知你最好的朋友搬家了。

2. 回家后，你发现妈妈给你买了你一直想要的游戏机。

3. 你们全家计划去游乐园玩，你非常的兴奋。

但早晨醒来却发现下雨了……你去不了了。

4. 你开始玩新的视频游戏，可是一直过不了第一关。

5. 明天是你生日，你可以做任何你想做的事情。

6. 明天是上学的第一天，你不知道你会分在哪个班。

7. 这几天，班里有人嘲弄你。当你大声叫嚷让他们停止这样做时，却被老师发现了，并把你叫到了办公室。

8. 在学校时，黑板上有一道你不会做的数学题。但偏偏老师叫你上台做，要你当着全班的面，把这道题做出来。



生气



失望



兴奋



沮丧



高兴



伤心



害怕



担忧



做笔记

什么样的表情和肢体语言表示某人很悲伤？

什么样的表情和肢体语言表示某人很高兴？

什么样的表情和肢体语言表示某人很失望？

什么样的表情和肢体语言表示某人很沮丧？



连载漫画故事

小贴士

如果你想知道人们在不同情境下的感受，你就要看看都发生了什么事情，并观察人们此时的表情和肢体语言。

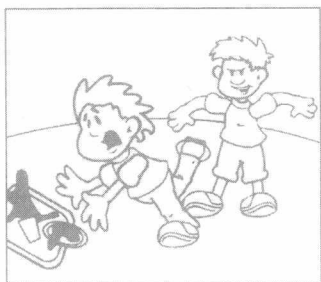
你想要了解别人的感受时，一定要想想当时发生在他们身上的事情。

例如，你妈妈可能告诉你她很生气，你也可以从她的表情和肢体语言看出来这一点。当你想到刚发生的事情时，你意识到厨房墙上有笔迹，而你的小弟弟正拿着一支记号笔。这时你想起来，妈妈让你把记号笔放在小弟弟拿不到的地方。你没注意，不小心把它忘在地上了。小弟弟一定是捡到了笔，拿着它在墙上写字。现在你就知道妈妈为什么生气了。

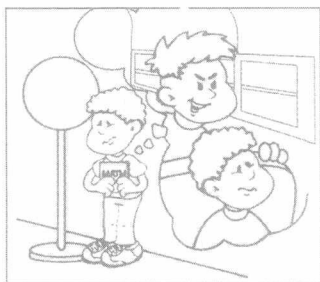


说明

在给出的横线上，根据下列卡通图片编一个故事，并写出图片里小朋友的感受。











做笔记

写出在哪些情境中，有的人会非常生气。

情景1

你是通过看具体发生什么事情还是看表情和肢体语言（或者两者都看）来了解某人的某种感受？

写一些简单明了的句子描述你发现某人很失望时的情境。

情景2

你是通过看具体发生什么事情还是看表情和肢体语言（或者两者都看）来了解某人的某种感受？

写一些简单明了的句子描述你发现某人很焦虑时的情境。



情景3

你通过看具体发生什么事情还是看表情和肢体语言（或者两者都看）来了解某人的某种感受？ _____

写一些简单明了的句子描述你发现某人很兴奋时的情境。

