



Hai Zi She Jiao Di Yi Ke

# 孩子社交 第一课

会说话的孩子招人喜欢  
善社交的孩子最有出息

社交能力如此重要，关系着孩子的一生，父母千万不要在孩子发生社交障碍时就下定论，而应从旁观察并适时给予指引，帮助孩子解决问题，让他们慢慢培养对于周遭事物的洞察力、自信心与社交技巧。

方州◎编著

中国华侨出版社



# 孩子社交 第一课

方州◎编著

中国华侨出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

孩子社交第一课/方州编著. —北京: 中国华侨出版社, 2009. 4

ISBN 978 - 7 - 80222 - 866 - 5

I. 孩… II. 方… III. 儿童—人间交往—能力培养 IV. C912. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 028409 号

●孩子社交第一课

编 著/方 州

责任编辑/文 锋

封面设计/袁剑峰

责任校对/钱志刚

经 销/新华书店

开 本/710 × 1000 毫米 1/16 印张 18 字数 280 千字

印 刷/北京东方圣雅印刷有限公司

版 次/2009 年 4 月第 1 版 2009 年 4 月第 1 次印刷

印 数/5000 册

书 号/ISBN 978 - 7 - 80222 - 866 - 5

定 价/30.00 元

中国华侨出版社 北京市安定路 20 号院 3 号楼 305 室 邮编 100029

法律顾问: 陈鹰律师事务所

编辑部: (010) 64443056 64443979

发行部: (010) 64443051 传真: 64439708

网 址: [www.oveaschin.com](http://www.oveaschin.com)

e-mail: [oveaschin@sina.com](mailto:oveaschin@sina.com)

# 前言

“孤立的一个人在社会之外进行活动、生产，就像许多个人不在一起生活和彼此交谈竟有语言发展一样，是不可思议的。”一位哲人如是说。人是一种群体动物，离不开与他人的交往。如果不与他人相互往来，彼此帮助和协作，任何人都难以生存。

社交就是交朋友的能力，它如同一面镜子，折射出一个人的才能和智慧；它可以帮助一个人改变自身的命运，甚至决定一个人一生的成败。好人缘是人生成功的最大资本、最宝贵的资源！

那么，孩子也需要培养社交能力吗？当然！

加拿大埃布尔达省心理学家协会的前任主席兼心理学家 Shirley Vandersteen 指出，社交能力将影响孩子成年后的职场发展及人际关系。

“好多次我都想给身边的每个人一个微笑，想向每个人表示我的友好，

并成为他们的朋友，可是我做不到……” 现在的孩子多为独生子女，既不善于表达自己的情感和思想，也不善于了解他人的情感和思想，长此以往就会感到孤独、寂寞，缺乏交流，形成一些心理障碍，不利于生理、心理的健康发展。

北京安定医院对北京市 1000 多名中学生进行的调查表明，在学生中曾出现社交恐怖症状者高达 80%，其中严重者占 1.4%。由于害怕和回避社交，那些有此症状的学生，其正常学习和社会交往都受到严重影响。他们学习和社会技能锻炼的机会减少，人际交往能力下降，从而产生孤独、封闭等不良心理。专家认为，社交恐怖症已成为阻碍青少年正常心理塑造的一大障碍，影响了他们今后心理的发展！

父母都希望自己的孩子有更多的好朋友，能够与他人和睦相处，长大后能够成为一个受欢迎的人，因为，社交是整个人生旅途中不可或缺的必修课！

社交能力如此重要，关系着孩子的一生，但父母在孩子的成长过程当中，应扮演什么样的角色帮助孩子培养人际关系呢？知名心理学家 Ron Taffel 提醒，父母千万不要在孩子发生人际问题时就断下定论，而应从旁观察并适时给予指引，帮助孩子学习自己解决问题，让他们慢慢培养对于周遭事物的洞察力、自信心与社交技巧。

希望每个孩子都能在茫茫人海中觅得知音，在人生的舞台上笑看风云，潇洒自如，赢得最广阔的生存空间！

# 目录

## 一、社交是一生都要历练的本事



社交是一生的必修课，是现代人必需的一种基本的生存技能。天下哪对父母不希望子女事业有成，生活幸福呢？只有从小培养孩子良好的社交才能，才会让他们在人生旅途中有良好的发展。因为会社交的人不论从事何种职业，都会得到众人的鼎力相助，使得他们能在人生的道路上不断地改变自己、突破自己，从而成为人生的大赢家。



|                                  |      |
|----------------------------------|------|
| 为每一位上台唱歌的人鼓掌 .....               | /2/  |
| 不必什么都用“我”做主语 .....               | /3/  |
| 告诉孩子每个人都需要他人的帮助，不要只考虑自己的感受 ..... | /6/  |
| 培养孩子与人合作的能力 .....                | /8/  |
| 人际交往中如何保持最佳的、主动的状态 .....         | /11/ |
| 培养孩子的交际能力 .....                  | /14/ |

|                           |      |
|---------------------------|------|
| 鼓励孩子大胆与别人交往 .....         | /16/ |
| 走出社交恐惧症的阴影 .....          | /18/ |
| 要成就伟大的事业，必须要有崇高的友谊 .....  | /20/ |
| 让孩子学会关爱 .....             | /23/ |
| 帮助人是为了给人快乐，不是为了获得报酬 ..... | /26/ |
| 偶像崇拜，让人欢喜让人忧 .....        | /27/ |
| 为孩子的交往提供必要的帮助 .....       | /32/ |

## 二、让孩子喜欢开口愿意说话



语言是社会交际中最基本的交流工具，优秀的沟通和口头表达能力有时甚至比大学文凭和书本知识更加重要。一个会说话的人，往往会快速地赢得别人的高度评价，这种评价甚至会超出他们本身具备的才华。

每个孩子不是天生的演说家，因此，父母需要培养孩子开口说话的能力，帮助孩子融入群体，帮助孩子学会打开通往外部世界的大门！



|                           |      |
|---------------------------|------|
| 给孩子一个发言的机会 .....          | /36/ |
| 培养孩子说话的习惯 .....           | /39/ |
| 说话要诚实 .....               | /42/ |
| 允许孩子争辩 .....              | /43/ |
| 敢于提问的人才是勇敢者 .....         | /45/ |
| 倾诉是最好的缓解心理压力的方法 .....     | /47/ |
| 别阻止孩子插嘴 .....             | /49/ |
| 允许孩子直接对父母表达自己的情绪和不满 ..... | /51/ |

|                 |     |
|-----------------|-----|
| 不要打断孩子的诉说 ..... | 54/ |
|-----------------|-----|

### 三、让孩子有个健康的社交心理



研究显示，在学校成绩优异的学生，日后的成就可能比不上擅长经营人际关系的学生。有些孩子是天生的外交家，但大多数孩子的社交技巧是需要父母特别教导的。渴望友谊和情感交流是孩子尤其是独生子女的一个重要心理特点。然而有不少孩子却时常表现出“自我封闭”的倾向。出现“孤独寂寞”、“没有朋友”的情绪体验。

什么样的教育决定了有什么样的孩子。健康的社交心理有助于提高孩子的自信和自尊，降低挫折感，缓解内心的冲突和苦闷，减少孤独、寂寞、空虚的情绪，提高社会心理承受力。只有不良情绪得到有效的排遣，才能形成和谐的心理氛围，促进孩子的身心健康。



|                            |     |
|----------------------------|-----|
| 引导孩子告别冷漠 .....             | 58/ |
| 培养孩子良好的个性 .....            | 60/ |
| 让孩子为自己的过失承担责任 .....        | 62/ |
| 让孩子知道自己也拥有很多让别人羡慕的地方 ..... | 65/ |
| 宽容能收获更多的幸福 .....           | 67/ |
| 让孩子有一个健康的心理 .....          | 69/ |
| 让孩子相信自己一定行 .....           | 73/ |
| 人际交往中的不良心理 .....           | 76/ |
| 自信而不自傲 .....               | 79/ |
| 好东西能够与他人分享 .....           | 84/ |

|                   |      |
|-------------------|------|
| 耐心疏导化解孩子的逆反 ..... | /86/ |
|-------------------|------|

## 四、正确引导孩子交朋友

陌生人是可以发展成朋友的，朋友是开阔眼界的资源，友谊是获得赞扬和勉励的途径。没有同伴的友谊，孩子会觉得孤单、迷惘，未来还有可能出现学业不佳，情绪低落、忧郁等问题。有的孩子天生就是优秀的外交家，但并非所有的孩子都这么幸运。然而社交技巧是可以通过后天的学习和实践得到改善和加强的。正确引导孩子如何交朋友，让孩子在未来的生活中更加的快乐，更加的温暖！

|                       |       |
|-----------------------|-------|
| 早恋面前做开明的父母 .....      | /90/  |
| 教孩子正确处理与小朋友的冲突 .....  | /92/  |
| 要学会融入到集体中去 .....      | /95/  |
| 正确引导孩子认识“性别差异” .....  | /97/  |
| 主动与孩子谈早恋 .....        | /99/  |
| 让孩子自己把握与异性交往的分寸 ..... | /102/ |
| 教育孩子“性”并不神秘 .....     | /105/ |
| 共享是一种快乐 .....         | /107/ |
| 教孩子如何与别人友好相处 .....    | /108/ |
| 乐于助人将得到更多 .....       | /110/ |
| 在孩子选择朋友上表明态度 .....    | /114/ |

## 五、如何正确地与大人打交道



幼年时，孩子生活范围很小，接触的无非就是父母亲友；随着年龄的增长，每个人都要经历社会化的过程，都要从家庭走向学校，以后会更多的迈入社会。当孩子骤然碰到陌生人和不熟悉的环境时，就会担心不知道怎么说、怎么行动，因而封闭自己。这时候，父母就要引导孩子如何正确地与大人打交道，要让孩子多接触外界的事物，多认识世界，鼓励孩子去探索与尝试，从实践中培养孩子的勇敢精神！



|                       |       |
|-----------------------|-------|
| 和老师好好沟通 .....         | /118/ |
| 父母要做孩子的好朋友 .....      | /119/ |
| 别让孩子对老师产生偏见 .....     | /121/ |
| 引导孩子正确化解对老师的误解 .....  | /123/ |
| 善待孩子的朋友 .....         | /126/ |
| 与时俱进，化解代沟 .....       | /127/ |
| 尊师是一个人必须具备的优良品德 ..... | /131/ |
| 仁爱是人类最光辉灿烂的品格 .....   | /132/ |

## 六、巧妙化解孩子社交中的小毛病



不是人人都是社交场上的高手，而社交场上也不只是需要社交高手。社交，就是各种各样的人在一起交往的平台，这个过程需要并且欢迎任何一种人的加入，而每个人都是社交的一分子。

社交中最忌讳的是患得患失、自卑孤僻、夸夸其谈、自以为是。父母要及时纠正孩子社交中的小毛病，培养孩子成为一个品格高尚、个性宽容的人。那么孩子的社交能力就能提高一个层次，产生质的飞跃！



|                          |       |
|--------------------------|-------|
| 不要把别人的好，视为理所当然 .....     | /136/ |
| 控制情绪，抑制冲动 .....          | /138/ |
| 教育孩子不要用武力解决问题 .....      | /140/ |
| 交往从克服胆怯开始 .....          | /142/ |
| 太溺爱会让孩子蛮不讲理 .....        | /146/ |
| 任性的行为是不受欢迎的 .....        | /148/ |
| 改正孩子的“牛脾气” .....         | /150/ |
| 愤怒时做一下深呼吸 .....          | /152/ |
| 走进人群，远离孤独 .....          | /155/ |
| 你可能是误会别人了，不妨换个角度想想 ..... | /158/ |
| 试着让大家多了解你一点 .....        | /160/ |
| 对“人来疯”孩子的适当引导 .....      | /163/ |

## 七、塑造孩子诚实守信的品德



诚实守信的高尚品德，正是社交中赢得人们信赖和尊重，塑造美好社交形象的最重要的条件。真诚是社交的基础。是人类高尚的品质，真诚是社交中最高美学准则，是社交中最可宝贵的声誉！

只有彼此之间坦诚相待，才能感受到友谊带来的美好感觉。父母不仅要教育孩子诚实守信，也要以身作则，珍惜人与人交往中那份理解的美缘，把握那份珍贵的善缘，与孩子共同成长！



|                     |       |
|---------------------|-------|
| 对承诺尽力去实现 .....      | /166/ |
| 教孩子从小就学会守时守信 .....  | /168/ |
| 实事求是地表达情感 .....     | /171/ |
| 教育孩子说真话 .....       | /173/ |
| 诚实可以获得更多奖赏 .....    | /176/ |
| 朋友交往要坦诚 .....       | /179/ |
| 纠正孩子说谎不讲信用的习惯 ..... | /181/ |
| 用行动教会孩子诚信 .....     | /185/ |
| 诚信是立身之本 .....       | /188/ |
| 微笑比言语真诚得多 .....     | /192/ |

## 八、教孩子学会尊重他人



拥有朋友，拥有亲情友情，要比拥有金钱重要得多。要做到这些，学会尊重他人是唯一的方法，爱惜自己的同时，也要爱惜他人，要感谢给自己帮助的人，因为有了他们的存在，你的生活才变得丰富多彩。与人交往，最重要的是要有一颗爱人的心，爱事物的心，这样生命才是美丽的。活得上进，健康，有爱心，才会给生命带来光彩。要与人为善，关心、支持和帮助别人都是最可宝贵的品德！



|                         |       |
|-------------------------|-------|
| 总抱怨他人，爱挑别人“刺”——嫉妒 ..... | /196/ |
| 爱打断别人的说话——过于自我 .....    | /197/ |
| 让心胸狭窄的孩子变得大度 .....      | /199/ |
| 尊重孩子的朋友 .....           | /202/ |
| 要以尊重别人的态度去表达自己的意见 ..... | /203/ |
| 从倾听中认识孩子的朋友 .....       | /205/ |
| 培养孩子正确的是非善恶观念 .....     | /207/ |
| 培养孩子关爱他人的习惯 .....       | /211/ |
| 贬损他人并不能抬高自己 .....       | /214/ |

## 九、养成懂礼貌的好习惯



我国自古称为礼仪之邦，知书达礼，待人以礼，应当是当代青少年的一个基本素养。父母教导孩子懂礼貌，孩子学习和掌握社交礼仪的基本知识，他们就能凭借它去顺利地开启各种交际活动的大门，建立和谐融洽的人际关系。

“诚于中而行于外，慧于心而秀于言”，把内在的道德品质和外在的礼仪形式统一起来，让孩子成为真正名副其实的未来主人翁！



|                       |       |
|-----------------------|-------|
| 培养孩子文明礼貌地待人 .....     | /218/ |
| 塑造孩子彬彬有礼的气质 .....     | /221/ |
| 骂人是最可耻的行为 .....       | /223/ |
| 引导孩子做一个落落大方的小主人 ..... | /225/ |
| 动手打人是错误的 .....        | /228/ |
| 用训诫改变孩子不讲礼貌的习惯 .....  | /230/ |
| 使孩子学会主动道歉 .....       | /232/ |
| 要学会说“谢谢” .....        | /234/ |
| 别让孩子变成“小霸王” .....     | /237/ |
| 让孩子学会打招呼 .....        | /240/ |
| 让孩子养成文明礼让的好习惯 .....   | /241/ |

## 十、放开手让孩子去独立社交

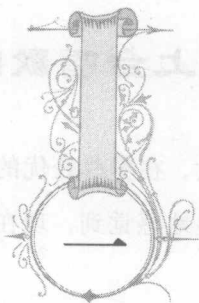


希望得到信任和友爱，渴望有所归属，成为群体的一员，这是每个人与生俱来的归属感。因此，交际能力在人的一生中具有举足轻重的分量，往往会改变或决定一个人的命运。

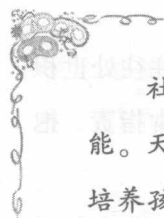
父母应该放手让孩子学会独立社交，通过人际交往活动，在交往过程中获得友谊，是适应新的生活环境的需要，是从“依赖于人”的人发展成“独立”的人的需要，也是孩子成功地走向社会的需要！



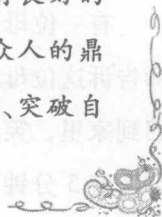
|                          |       |
|--------------------------|-------|
| 让孩子懂得关爱他人 .....          | /246/ |
| 一个人的成长和他所交朋友有很大的关系 ..... | /247/ |
| 每个人身上都有值得你学习的地方 .....    | /250/ |
| 乐于帮助别人，生活才能美好 .....      | /252/ |
| 别让孩子瞧不起自己 .....          | /257/ |
| 你也有比别人强的地方 .....         | /260/ |
| 以爱育爱 .....               | /263/ |
| 自私自利的性格会影响孩子的未来 .....    | /265/ |
| 远离自闭的世界 .....            | /267/ |
| 驱散孩子心中自卑的阴影 .....        | /269/ |
| 孩子需要有自己的朋友 .....         | /271/ |



## 社交是一生都要历练的本事



社交是一生的必修课,是现代人必需的一种基本的生存技能。天下哪对父母不希望子女事业有成,生活幸福呢?只有从小培养孩子良好的社交才能,才会让他们在人生旅途中有良好的发展。因为会社交的人不论从事何种职业,都会得到众人的鼎力相助,使得他们能在人生的道路上不断地改变自己、突破自己,从而成为人生的大赢家。



## 为每一位上台唱歌的人鼓掌

当今的孩子都是独生子女，在养尊处优的条件下使他们从小就学会了挑剔周边的一切。可以很明显地感觉到，现在的孩子特别关注别人的缺点和错误。

随时发现别人的进步，随时为别人的成绩而喝彩，随时为每一位上台唱歌的人而鼓掌，是一种智慧，是一种健康的心态。我们应该学会赏识别人，赞美别人，努力去挖掘别人身上的闪光点。

同是一棵树，有的人看到是郁郁葱葱，生机盎然；而有的人看到的却是树枝上的几只毛毛虫。

曾经有人做过调查：经常赏识他人，夸奖、赞美他人的人往往处世积极乐观，受人欢迎，受人尊敬，身体比较健康，不常生病，而常指责、抱怨别人的人却缺少朋友，孤单落寞，身体和心理比较脆弱。

有一位母亲，她的孩子上幼儿班。这个孩子非常调皮好动，班主任老师告诉这位母亲，您孩子一节课，连5分钟也坚持不住——坐不稳。母亲回到家里，笑着对孩子说：“宝宝，今天老师表扬你了，说你有进步，一节课有5分钟可以坐得稳稳的、乖乖的。”宝宝听了很高兴，第二天上课果然有5分钟能坐稳。

读小学时，一次开家长会，老师告状：你孩子的成绩是班级倒数十名之内，很难教！母亲回来后，孩子问：“妈妈，今天家长会老师跟你说了什么？”母亲说：“老师在提起你时，说你的成绩有进步，不在班级倒数十名之内了！”孩子听了很高兴。

到初三时，班主任老师把孩子的母亲叫到办公室，诚恳地对她说：