

人际关系从小开始

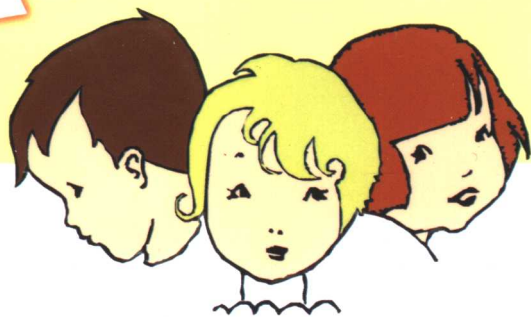


# 妈妈， 怎么没人喜欢我

26个小伙伴交友规则给孩子最好的培训

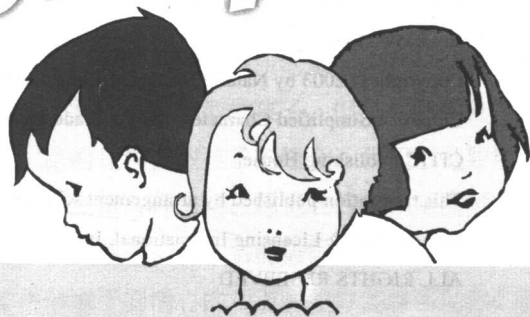
[美] 纳塔莉·马多斯基·埃尔曼 著  
艾琳·肯尼迪-穆尔

The Unwritten  
rules of  
friendship



中信出版社  
CITIC PUBLISHING HOUSE

The Unwritten  
rules of  
friendship



妈妈，  
怎么没人喜欢我

[美] 纳塔莉·马多斯基·埃尔曼 著  
艾琳·肯尼迪-穆尔

许学风 译

中信出版社  
CITIC PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 ( CIP ) 数据

妈妈, 怎么没人喜欢我 / 【美】埃尔曼等著; 许学风译. —北京: 中信出版社, 2005. 10

书名原文: The Unwritten Rules of Friendship

ISBN 7-5086-0485-7

I. 妈… II. ①埃… ②许… III. 人际交往-家庭教育 IV. G78

中国版本图书馆CIP数据核字 (2005) 第115412号

The Unwritten Rules of Friendship by Natalie Madorsky Elman and Eileen Kennedy-Moore

Copyright © 2003 by Natalie Madorsky Elman and Eileen Kennedy-Moore  
Chinese (Simplified Characters Only) Trade Paperback Copyright © 2005 by  
CITIC Publishing House.

This translation published by arrangement with Little, Brown and Company  
through Arts & Licensing International, Inc., USA

ALL RIGHTS RESERVED

## 妈妈, 怎么没人喜欢我

MAMA ZENME MEIREN XIHUAN WO

著 者: 纳塔莉·马多斯基·埃尔曼 艾琳·肯尼迪-穆尔

译 者: 许学风

责任编辑: 陈竹瑶

出 版 者: 中信出版社 (北京市朝阳区东外大街亮马河南路14号塔园外交办公大楼 邮编 100600)

经 销 者: 中信联合发行有限责任公司

承 印 者: 北京牛山世兴印刷厂

开 本: 880 × 1230mm 1/32 印 张: 10 字 数: 173千字

版 次: 2005年12月第1版 印 次: 2005年12月第1次印刷

京权图字: 01-2005-5820

书 号: ISBN 7-5086-0485-7/B. 127

定 价: 25.00元

### 版权所有·侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页, 由发行公司负责退换。服务热线: 010-85322521

E-mail: sales@citicpub.com

010-85322522

author@citicpub.com

小时候，孩子与小朋友交往；  
长大了，与上司、同事们以及商业  
伙伴相处；  
结婚后，要处理好各种家庭关系。  
因此，与人交际和沟通的能力，  
关系到孩子们一生的成功和幸福！

“没有人喜欢我！”也许你经常会听到来自孩子的抱怨。

几乎每个孩子都会在社交的某些方面或某一时间段存在问题。孩子觉得被孤立或不能够与同龄人和谐相处该怎么办？

本书通过对上千名孩子的调查，将社交能力不足的孩子区分为九种类型，针对不同类型提出交友指导，并向孩子、父母（或老师）提供角色扮演、游戏和练习等实用方法，以此来帮助不同类型的孩子确认他们在社交方面的长处和不足，进而真正改变行为，使社交技巧得到磨炼。

## 纳塔莉·马多斯基·埃尔曼博士

是美国新泽西“巅峰学习中心”主管，有二十多年培训孩子的经验。“巅峰学习中心”运用独特的方法来评估孩子，指导其进行适当的行为矫正和团体培训。埃尔曼博士帮助过许多在交流方面存在障碍和问题的孩子。

埃尔曼博士同时还是《孩子》杂志的资深编辑，并撰写了许多有关孩子学习和社交技巧方面的文章。

## 艾琳·肯尼迪-穆尔博士

是一位临床心理学医生，她为孩子、成人及家庭提供一对一的心理咨询帮助。

穆尔博士曾以日常情绪因果解析方面所做的出色工作获得美国心理学协会的专题论文奖。她还多次发表有关社交行为方面的专业文章，并为孩子们著有《吸引家长注意力的12种方法》。

责任编辑 陈竹瑶

封面设计  工作室 + 刘军

经销：中信联合发行有限责任公司



## 你的孩子为什么需要知道交友规则？

### 纳塔莉

我在身为智障儿童老师的第一年，就深深感受到一个社交技能差的孩子是怎样容易被人误解。一个孩子如果在阅读或数学方面有困难，常常能够得到同情甚至多方面的支持和帮助。但是，那些在社交方面有问题的孩子，却常常遭遇来自别人甚至是老师和同学的拒绝，很少能够得到帮助。

有一个小男孩，我叫他博比·墨菲。他在我的记忆中一直占据重要的位置。有一天，轮到我在所在的公立学校“当班”，管教那些纪律方面有问题的孩子。我刚吃午饭回来，对讲机里就传来校长办公室秘书的声音：“博比·墨菲又在校车上惹祸了，我们现在把他送过来让你处理。”我听说过博比·墨菲，学校每个人都听说过他。在教师休息室里，我听到的都是关于“他是个可怕的淘气包”、“全校最捣蛋、最难对付的孩子”之类的话。我深深吸了一口气，挺直腰背，准备严厉地



对付这个“小阿飞”。我听到了敲门声，我打开门，看到的是一个脸上挂着泪痕的、一脸雀斑的小男孩。这位“学校最坏的孩子”战战兢兢地站在教室的门边。

我请他进来，并和他一起弄清了校车上所发生的事。故事就是这以后我经常听到的那种。像许多社交技能差的孩子一样，博比根本不知道自己在那些麻烦中扮演了什么角色。他宣称自己只是“闹着玩儿”，对其他孩子和大人对此做出的愤怒的反应感到迷惑不解。他感到悲伤和孤立。

我是一名教师、语言治疗师，同时也是私人学习顾问。我身为“巅峰学习中心”的创始人及主管，在带领社交技巧培训班方面有着20多年的经验。我帮助过上百个孩子学习怎样和他们的小伙伴相处的交友规则。直接将这些规则教给那些像博比·墨菲这样没能学会怎样和同龄人交往的孩子，向感觉被同伴们关在门外的他们敞开大门。

每当这些孩子们掌握了某项交友技巧，他们快乐的眼神总是激励着我来写这样一本书。我期望能够和家长们分享那些我经过尝试的可行的、实用的技巧，给家长一个机会来有效地帮助自己的孩子，使孩子的生活变得更美好。

## 艾琳

我的工作是为儿童、成人和家庭提供个别的心理治疗。家长们经常提出的一个问题就是他们孩子的交友问题。几乎每一个孩子都会在社交方面的某一时期或某一问题上挣扎过。他们很苦恼自己被当做嘲笑的对象，或被同学认为很奇怪、不合群；他们努力想找到一个课间休息时的玩伴，但有困难；或者自己刚到一个新的班级，感觉失落。



尽管这些问题都很“正常”，但却十分令人痛苦。作为家长，我可以理解父母们期望为自己的孩子做任何事，来帮助他们结交朋友和保持友谊的心情。

社交困难带来的暂时的小麻烦，有时会演变成长期性的问题。通过我的工作，我知道小学生如果被同学或小伴们拒之门外会感到多么孤独和伤心！当孩子一次又一次地被拒绝的时候，他们通常会开始认为自己不可爱。

这本书将给你带来信心，那就是，你可以帮助自己的孩子建立更好的人际关系。当你理解了为什么你的孩子会在社交方面“摔跤”时，你就可以采取措施帮他铺平道路，你就可以采取顺着孩子的性格而不是逆着孩子的性格、适合并能发挥孩子性格特长的方法，帮助你的孩子在社交方面不断进步和成长。

作为一位治疗师和母亲，我看到当孩子没有朋友时是多么痛苦，我也看到正确的指导是怎样使孩子在社交场合感到舒适和自信。纳塔莉和我之所以写这本书，是因为我们都关心孩子，而且正共同努力来帮助孩子获得在社交生活方面所必需的知识和技能。





The Unwritten Rules of  
ORIENTATION

Simple Strategies to Help Your Child Make Friends

## 目录

### 你的孩子为什么需要知道交友规则？

#### 第一章

#### 少年交友规则：

每个孩子都应懂得的简单策略/001

#### 第二章

易受攻击型/015

#### 第三章

欺负他人型/047

#### 第四章

不合拍型/069

#### 第五章

害羞型/103

#### 第六章

易怒型/133

#### 第七章

早熟型/175

#### 第八章

敏感型/203

#### 第九章

领袖型/231

#### 第十章

悲观型/271

#### 第十一章

常见社交障碍的

问与答/301



每个孩子都应懂得的简单策略

少年交友规则

:

The Unwritten Rules of  
FRIENDSHIP

Simple Strategies to Help Your Child Make Friends

第一章



这样的情形经常出现！你的孩子哭着跑回家来：

“妈妈，他们都不跟我玩儿。”

“他们都欺负我。”

“没人喜欢我。”

这样的情况让家长心碎。你看到孩子是那么委屈，你既着急又不解：为什么别的孩子不喜欢他？你隐约地感觉到自己的孩子做了什么事而让别的孩子远离他。你觉得灰心丧气：如果他不是这么害羞、专横、具攻击性或输不起……你感到无助！你知道，自己很想但不能替孩子交朋友。你不能够保护他免受嘲弄和躲避他人不友好的行为，你希望自己能为孩子改善与小伙伴们关系做点儿什么。

## 交友障碍的后果

几乎每个孩子都会在社交的某一方面出现问题。与朋友起了争执，处理来自同伴的戏弄，被某个群体排斥在外，试图在新学校找到自己的玩伴等，这些都是痛苦却正常的童年生活经历。只是有的孩子能很快摆脱那些不愉快，而有的孩子却持续地为此类问题不断地困扰挣扎。

当孩子们和自己的同伴有问题时，他们很痛苦。其他孩子对他们的排斥、嘲笑和忽视会使他们觉得孤独，产生被隔离的感觉。最重要的是，孩子的社交问题不大可能自然地随着年龄的增长而得到改善。小学时期没有一个要好的朋友的孩子，往



往长大以后也是孤僻的青年。

交友问题是痛苦的，而且常常会带来严重的后果。如果你的孩子算数有问题，长大以后他可以借助于计算器；如果他的拼写有问题，他可以查字典，甚至使用计算机里的拼写检查。但是，就像北卡罗来纳大学医学院的梅尔文·莱文（Melvin Levine）博士所说的，如果你的孩子有社交方面的问题，它的影响将会在孩子离开学校以后扩大到他生活的各个方面。社交困难的问题可以延续到成年，让孩子成为与外界隔离的人，还将阻碍他们将来跟上司、同事、客户等的有效合作，从而限制孩子事业的发展。社交困难还会影响到孩子寻找伴侣，建立美满的家庭以及养育子女。

值得庆幸的是，你是可以帮助自己的孩子学习和掌握与人相处之道的。将这本书当做你的指南，你会找出自己孩子在社交方面的长处和短处，找出针对孩子在社交场合中的“规则”。以这些规则为基础，你可以教给孩子建立、保持和维护友谊所需的技巧。

## 什么是社交规则

每一项社交活动都是由一些约定俗成的社交规则来支配的。这些规则阐明怎样理解社交暗示及在社交场合怎样恰当行事，也包括人们社交行为背后所蕴涵的知识和未说出口的潜台词。它们像水一样在人际关系中流动。它们既可以简单到像一句熟人间的问候，又可以复杂到像“一个成功的谈判，双方都能获益”。



社交规则是一种指导性的规矩和原则，而不是法规。它使人与人之间的交往过程和谐而顺畅。懂得这些规则，是顺利进行社会交往的基础。

社交规则是建立在文化基础上的。比如说，在美国文化中，与人面对面交谈要看着对方的眼睛，它显示你对谈话的兴趣、诚恳和尊重。但在另一种文化中，用眼睛直视别人会是对对方的不尊重。即使在全美国，社交规则的内容也是不尽相同的。纽约人说话的速度很快，反之，其他地方的人则认为从容不迫地讲话才是规范的速度。本书注重对孩子们的关系来说比较重要的交友规则的描述，但这还取决于孩子的生活环境，必要时需做些调整。

社交规则到处都有，它存在于每一个社交场合。在饭店，你懂得要有礼貌地听完服务生对今晚特别推出的一款菜肴的介绍，这是一项规则；在工作中，你不能在上司刚批评你没按时完成任务之后立即提出涨工资的要求，这是另一项规则。你细想一下，可以想出上百种社交规则，这些规则每天在指导着你的行为。

社交规则很少是规定的，但多数人都对它们有着一种直觉的理解。当你走进电梯，你首先会做的是转过身，面朝电梯门。你大概不会专门去学乘电梯的礼节，但你就是学会了这条公则。如果你打破这一规则，面朝里站着，里面的人会觉得你很怪异。

社交场合的规则是根深蒂固的，你打破了它，你就会被认为古怪，甚至可笑。你想引起排在你前面的那个人的注意，你可以拍拍他的肩，但不可以拍他的头；你绝不能向一个熟人打



听他挣多少钱；你也知道不能向一个陌生人描述自己的痔疮。

## 为什么孩子需要懂得交友规则

一个孩子（或成人）能否妥善处理与别人的关系，最重要的一点，是他是否懂得并遵守指导人际关系的那些交友规则。有些孩子能自动学会；有些孩子则像一条无舵的船，很容易在社交场合偏离航向。他们或过于唐突，或过于自卑，或者表达方式让他人无法接受。他们成为被欺凌的对象，他们在群体中感觉尴尬，因为他们认识不到社交暗示影响着每个人的行为。他们强烈希望获得友谊，却不了解培养友谊的微妙之道。他们感觉被隔离、孤立，就像生活在一个陌生的国度而不懂那里的语言。

有些孩子出现社交问题，是当他们转到一个新的学校或班级时，或许他们在原来的环境中没有问题，但规矩的突然改变，使他们找不到自我。比如，如果你的孩子最近刚从城市到郊区，在那个社区，关于怎样穿着，怎样和同学一起玩，甚至怎样讲话的规矩都改变了。同时，那些从小和你的孩子一起长大的孩子已经习惯并且接受了他的特质，但新的同学或许没有那么宽容。

这些适用孩子的交友规则和适用成人的不尽相同。比如说，一个正式的握手对成人来说是基本的，但对小孩子来说是不适当的；询问刚相识的人的年龄对成人来说是无礼的，但对小孩子来说却是友好的开场白；打一个令人讨厌的饱嗝，对于一定年龄阶段之前的男孩子来说，是可以被接受的。

本书所提出的各项交友规则，是依照对孩子们在一般场合



下，如野营及其他活动场所的互动行为的研究得出的。这些观察性的研究，会帮助我们了解擅长社交的孩子是怎样和其他孩子相处的，避免我们按照成人的标准来衡量孩子们的行为。

不懂得社交的规则，孩子们就不可能正确使用社交技巧。教孩子社交技巧而不将这些技巧放到社交背景中去，就像教孩子在旱地上行船一样：他们或许可以将技术的部分学得很好，但他们不懂得何时运用它们。一个孩子可以列出解决问题的所有步骤，却可能不懂得在新的环境有了冲突怎么办。社交技能的训练是告诉孩子怎样去行动。交友规则在社交过程中帮助孩子们理解自己的角色，指导他们选择适当的行为来适应当时的情景。

通过教会孩子和别人交往的规则，你可以向孩子提供他们在社交的迷宫中穿行的基本指南，向他们揭示其他人似乎都懂得的社交规则，教给他们交友及保持友谊的基本知识和技能。

## “完整儿童”的观念

本书的目的，是帮助每个孩子与他人良好沟通和拥有愉快的社交生活，从而达到使其独特的个性更完美的目的。我们的观点是建立在研究的基础上，同时也是建立在临床诊疗经验的基础上的。我们总结出九种类型存在不同问题的孩子。他们都是在为得到同伴的接纳而抗争着的正常儿童。我们强调了每一类型的孩子所需学习的交友规则，并提出了针对性强、便于实施的建议，以便加强孩子们在家里和学校的社交练习。

我们引进了全方位发展的“完整儿童”（whole child）的观念，认为在社交某一方面有问题的孩子，同时具有相应的可





培养的长处。害羞的孩子可以成为很好的聆听者和忠诚的朋友；脆弱的孩子可能成为正义感很强的、全心全意为被欺侮者主持公道的人。

我们用“完整儿童”的观念与孩子的长期发展倾向相配合，使其发挥作用，而不是相互冲突。并不是每个孩子都希望自己成为有声望的、影响到每个人的生活的名人，这没有什么不好；以较平常的方式也可以建立起友谊。天生领导者型的孩子或许比追随者能较多地享受领导者的快乐，但他们也要学会调节自己的“控制”倾向，使别人更容易对自己的观点产生热情，而不是产生抗拒和怨恨；“不合拍的鼓手”或许有不同寻常的幽默感，学习社交的规矩，可以让他知道何时何地 and 怎样使用这种幽默感。

目录中列出的孩子类型及每一章的开头所提出的问题，可以帮助你确定本书的哪一部分最适合帮助你的孩子。你可能会发现，自己的孩子符合好几个不同章节所描述的情况，所以在每章的结尾，我们列出了相关的章节，你也可以一并浏览。需要记住的是，本书中那九种类型的孩子，是我们所遇见的许多孩子的缩影。我们通过这些描述来帮助你更好地理解你的孩子，而不是简单地给你的孩子贴标签对号入座。无论你的孩子是无法解决与朋友的争执，还是无法交到朋友；无论你的孩子为害羞苦恼还是粗野难驯，本书都能向你提供你希望培养孩子过快乐社交生活所需的方法。

## 帮助你的孩子与别人建立良好的关系

孩子需要朋友，朋友是快乐和友谊的源泉。请朋友一起来