

早上好，优太！



是吗……

原来是这样……



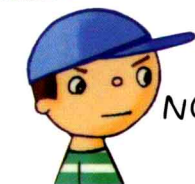
加油！

拿出勇气！

一定
没问题的！



我不喜欢你这样说
我，别这样好吗？



NO!

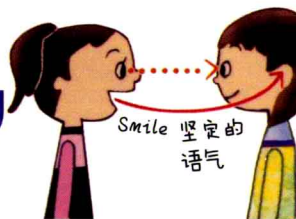


Don't mind!
Don't mind!

没事！没事！



在面对问题时充满勇气和自信
成为八面玲珑的
“社交小达人”



光明日报出版社

提升宝宝 社交能力 的42种 方法

[日]相川 充

[日]猪刈 惠美子 (著)

鲁梦雅 (译)

提升社交能力的42种方法

[日]相川 充

[日]猪刈 惠美子(著)

鲁梦雅(译)



在面对问题时充满勇气和自信
成为八面玲珑的
“社交小达人”



光明日报出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

提升宝宝社交能力的42种方法 / (日) 相川充, (日) 猪刈惠美子著; 鲁梦雅译. — 北京: 光明日报出版社, 2012. 5

ISBN 978-7-5112-2242-8

I. ①提… II. ①相… ②猪… ③鲁… III. ①心理交往—能力培养—学前教育—教学参考资料 IV. ①G613

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第048905号

北京市版权局著作权登记 图字: 01-2012-1665号

Illust Ban Kodomo no Social Skill by Atsushi AIKAWA & Emiko IKARI

Copyright © 2011 Atsushi AIKAWA & Emiko IKARI

All rights reserved.

Originally published in Japan by GODO-SHUPPAN CO.,LTD. Tokyo.

Chinese (in simplified character only) translation rights arranged with

GODO-SHUPPAN CO.,LTD. Japan

through CREEK & RIVER Co., Ltd. and Beijing GW Culture Communications Co., Ltd.

提升宝宝社交能力的42种方法

著 者: [日] 相川充 猪刈惠美子

鲁梦雅 译

出 版 人: 朱 庆

终 审 人: 孙献涛

责任编辑: 庄 宁

责任校对: 贾鑫磊

封面设计: 蚂蚁王国

责任印制: 曹 诤

出版发行: 光明日报出版社

地 址: 北京市东城区珠市口东大街5号, 100062

电 话: 010-67078247 (咨询), 67078270 (发行), 67078235 (邮购)

传 真: 010-67078227, 67078255

网 址: <http://book.gmw.cn>

E - mail: gmcbs@gmw.cn zhuangning@gmw.cn

法律顾问: 北京市洪范广住律师事务所徐波律师

印 刷: 三河市华润印刷有限公司

装 订: 三河市华润印刷有限公司

本书如有破损、缺页、装订错误, 请与本社联系调换

开 本: 787×1092 1/16

字 数: 112千字

印 张: 7

版 次: 2012年6月第1版

印 次: 2012年6月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5112-2242-8

定 价: 25.00元

致读者朋友

孩子们每天都有一大半的时间在学校度过，学校对于他们来说是不是最快乐的地方的关键在于能不能跟朋友们友好相处。在快乐的地方成长，孩子们的能力会很好地得到发挥，学习的欲望也会不断加强，知识当然也就吸收得越多。

而相反，如果跟其他小朋友相处得不好，学校对于他来说就成为了一个头疼的地方。如果遭到朋友的排挤或者无视的话，孩子们会变得无心学习，慢慢也会觉得去学校是一件痛苦的事情。甚至还有孩子因为遭到“欺负”，而痛苦的感觉到失去了活下去的意义。对于孩子们来说，友情真的是至关重要的。

哪怕是一点点小事，做得好的话，朋友间的关系也会更深一层，进入良性循环，这就是友情的特征。在本书中，我们会详细介绍跟朋友在一起时的措辞、表情、肢体语言、说话方式等方法和技巧。

心理学中，我们把这些用词、表情、肢体语言、情绪控制的方法等与人交往的各种能力，统称为社交力。

社交力，并不是一种心理准备或者口号，而是具体的技术。举个例子来说，“要好好听朋友说的话呐”是一种觉悟，但社交力却是“认真听取朋友说的话的方法”；“拿出勇气来吧”是一种口号，而社交力却是“鼓起勇气的方法”。

因为社交力是一种技术，所以只要好好理解它、并加以练习，每个人都会掌握好的。这跟孩子们学习骑自行车是一个道理。刚开始的时候虽然握着龙头的手、踩着踏板的脚都很生硬，但只要反复加以练习，最后都会成功的。社交力也是一样，开始的时候是照着样子模仿、练习，最后也会在跟朋友相处时自然地运用的。跟朋友的关系也会越来越好、越来越深。

我们真心地希望每个孩子都可以拿出勇气，每天在学校都过得快快乐乐！

最后，衷心感谢合同出版编辑部的植村泰介先生给我们写这本书的机会，感谢用心描绘插图的插图师！

作者代表 相川 充

● 本书构成

关于本书中涉及的场景

在本书中提到的场景，都是孩子们在学校与“老师”和“小伙伴”的交往时会遇到的。

首先1到3章讲的是跟小伙伴交往时，鼓励自己、表达自己的想法、控制自己的情绪等一系列更好地表现“自己”的场景。接着，4、5章涉及的是进一步加深友情的画面（向小伙伴求助、对友情感到困扰时等）。再接着，第6章是不得不响应别人的号召时的场景。最后第7章讲的是与老师相关的场景。

关于各个章节

●第1章 抓住机会

孩子们会跟小伙伴经历各种“邂逅”。这种“邂逅”，并不一定是在每学期的开始阶段哦。学校生活中，每天都会出现各种际遇，比如跟早晨遇到的小伙伴打招呼、玩游戏时添加到同一小组等等。能否正确对待这些邂逅，关系着友情的质量。只要能好好抓住这些机会，其他的事情会异常地顺利哦！在这章里面就具体介绍了几个如何抓住机会的场景。

●第2章 表达自己的心情和想法

向别人表达自己的心情或者想法的时候，有些孩子会因为害羞、不安而无法表达清楚；也有些孩子从来不顾对方的感受，总是想说什么就说什么。在本章中，会先向大家表明妥善表达自己的心情和想法，会对以后的交往起到很好的效果。在此基础上，会详细描述具体的词汇使用方法、肢体语言、手势、表情等技巧。

●第3章 稳定自己的情绪

即使心里已经充分了解了跟小伙伴交往的方式，最后没有投入实际行动的话，还是一片空谈，等于什么效果都没有得到发挥。影响这些技巧发挥的主要原因是感情，也就是“说了这些话他们会不会笑我？”“我能不能做好呀？”等诸如此类的不安、羞耻心、和恐惧感。此外，愤怒、失去理性判断，更会导致胡言乱语、肢体冲突。在本章中描绘了6个具体场景，向大家介绍了控制感情的技巧。

●第4章 帮助伙伴

为了加深友谊，不能总是处于被动的状态，有时需要我们勇敢向前迈进一步。朋友有困难，我们要帮助；朋友有开心的事情，我们要一起开心；朋友有不开心的事情，我们也要一起不开

心。彼此有了相同的感情体验以后，才会更容易融入到彼此之间，关系也会加深。在本章中介绍的便是跟朋友一起活动、共享感情、加深关系的技巧。

●第5章 解决困难

同班同学间的友谊就像是一把双刃剑。互相鼓励、互相分享快乐和悲伤的是朋友，偶尔小吵、说坏话的也是朋友。当我们被小伙伴说了否定性的话时，如果不能及时正确对待，即使刚开始确实是很小很小的事，发展到最后都有可能成为严重的问题。在这一章中就主要介绍了被朋友否定时正确对待的技巧。同时，这些技巧也可以防止孩子们伤害别人。

●第6章 团结大家

“我希望自己能提出些什么并带领大家一起做”，孩子们的这种倾向是成为领导型人物的必备品质，所以我们要重视它、并好好培养。但是，成为一名真正的领导后到底应该做什么？这个问题常常困扰着孩子们。有的孩子自认为自己是领导就该什么都帮大家做；也有的孩子会什么事都指使别的孩子去做。在这章中主要介绍的是如何领导别的孩子，正如文中所描述的一样，这很重要。

●第7章 与老师的交往

在学校中，孩子们唯一会接触的成年人是老师。从孩子的角度来说，老师不光是教给自己知识的大人，也是成年人的代表性人物。如果孩子们早早地就懂得与老师交往的技巧，这将会成为孩子们与父母、社会上其他成年人士接触的重要基础。本章会向大家详细介绍跟老师接触的必备基本技巧。

关于活动

本书共准备了7个活动。虽然我们发表了与社交力相关的活动，在这里出现的是其中精选出来的会让孩子们乐于其中、并且具有可实践性的内容。

这些活动是跟本书内容环环相扣的，所以实践的时候请一定要紧密联系本书内容呀！不过，这里介绍的活动，只是些单纯的模型。实践的时候请千万不要拘泥于给出的“步骤”，请加上自己的想法灵活运用！另外，也请家长们参考这里列举的活动，提出一些能真正拓展孩子们的社交力的快乐活动吧！

● 目录

致读者朋友 3

本书构成 4

第1章 抓住机会

- 1 早晨遇到小伙伴时 8
- 2 必须自我介绍时 10
- 3 跟好朋友分开时 12
- 4 希望加入别人的好友圈时 14
- 5 提出交友邀请却被拒绝时 16
- 6 想邀请独自玩耍的小朋友时 18
- 活动1 了解自己，喜欢自己吧！ 20

第2章 表达自己的心情和想法

- 7 想表达高兴之情时 22
- 8 希望别人体谅悲伤之情时 24
- 9 想表达自己想做的事情时 26
- 10 想得到朋友帮助时 28
- 11 想跟吵架的朋友重归于好时 30
- 12 想得到正在生气的朋友的原谅时 32
- 13 因为急事无法守约时 34
- 14 在不伤害朋友的前提下想表达自己的反对意见时 36
- 15 想跟朋友抱怨时 38
- 16 想委婉地提醒朋友时 40
- 活动2 宣传一下自己吧！ 42

第3章 稳定自己的情绪

- 17 因为失败被朋友嘲笑时 44
- 18 不得不跟关系不好的小朋友一起做活动时 46
- 19 邀请被拒绝时 48
- 20 约定被反悔时 50
- 21 想生气时 52
- 22 无法克制不甘心的情绪时 54
- 活动3 一起扩充情绪词汇吧！ 56

第4章 帮助伙伴

- 23 倾听正在烦恼的朋友的话时 58
- 24 当朋友发生好事时 60
- 25 想鼓励情绪低落的朋友时 62
- 26 想缓解朋友的紧张感时 64
- 27 想安慰哭泣的朋友时 66
- 28 想帮助有麻烦的朋友时 68
- 29 想为正在努力的朋友加油时 70
- 活动4 发现朋友的优点吧!** 72

第5章 解决困难

- 30 收到一起干坏事的邀请时 74
- 31 遭到朋友的挑衅时 76
- 32 希望别人理解自己没有做错时 78
- 33 想解除他人的疑虑时 80
- 34 想安抚生气的朋友时 82
- 35 想制止别人说自己坏话时 84
- 活动5 一起练习如何拒绝吧!** 86

第6章 团结大家

- 36 想让大家聊起来时 88
- 37 想妥善总结对立意见时 90
- 38 作为队长想团结大家时 92
- 活动6 玩骰子、来个1分钟演讲吧!** 94

第7章 与老师的交往

- 39 被点名在大家面前发言时 96
- 40 不得不进教师办公室时 98
- 41 想跟正在工作的老师说话时 100
- 42 需要通知紧急事件时 102
- 活动7 来次无声会谈吧!** 104

简介 106

参考书籍 110

你每天早上都有跟小伙伴说“早上好”吗？放学后、分别时，有没有说“再见”“拜拜”“明天见”呢？

小朋友们，你们有没有跟别人好好地打招呼呢？或者，跟别人打了招呼，有没有被无视过呢？

朋友对自己说“早上好”，自己也回应“早上好”的时候，有没有一下子

变得精神好多了的感觉呢？

有些小朋友可能会认为，反正同班同学天天见面的呀，哪天不打招呼也没什么吧！

你可知道，这些看似简单的打招呼，如果做得好的话，友情都会加深哦！反之，也可能会破坏友谊。

很容易有这样的
情绪

打招呼这种事无所谓的是吗？真麻烦！



如果对方是每天都会碰面的小伙伴，或者我们明明跟他打招呼了，他却没有任何回应，慢慢地，我们会感觉打招呼越来越没有意义，也很容易有“好麻烦”这样的情绪。

打招呼拥有建立友谊、维持友谊的魔法

①打招呼为我们创造机会

打招呼看似小事，却传递着“我很关心你”这样的信息。有些话题可能会因为一句打招呼而展开，所以打招呼是联系对方的魔法。

②打招呼会成为信号

打招呼也是一种“接下来我要跟你说话了”的信号。被招呼的一方，收到这个信号以后，也可以及时做好倾听的心理准备。

③通过打招呼可以了解对方的状态

通过打招呼，可以从对方回应的声音找到对方今天是否精神的证据。如果声音很低，很可能是身体不适。

④打招呼让心情升温

打招呼或者被打招呼，都会让我们产生一种“我不是孤单一个人”的感受，心情也在不经意间开朗了起来。

需要掌握的社交力

1 能加深友谊的打招呼方法



①主动打招呼

早上看到自己的朋友以后, 我们要主动去打招呼, 哪怕只是一句“早!” “嗨!” 都没关系。

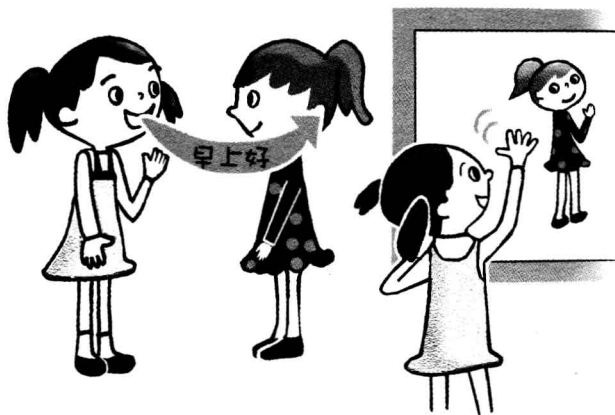
②打招呼前后要加上对方的名字

打招呼的前后句加上对方名字的话, 就能明确是在对谁说话。被打招呼的人, 会因为你喊了他的名字而有种自己被重视的感觉, 也会觉得用这种方式跟他打招呼的你很亲切。

③打完招呼后再多说一句

如果可以的话, 请在“早上好”后面多加一句吧! 把对方的模样、自己的身体状况、当天的计划、昨天的体验等当作话题吧! 能抓住打招呼的机会的话, 话题会随之展开, 朋友也会增加哦。

2 看着对方的眼睛、带着笑容、大声地打招呼吧



请看着对方的眼睛、带着笑容、用对方能听清楚的声音打招呼。如果对方在较远的地方, 那就走过去再打招呼。如果没法过去, 那就挥挥手, 让他更容易注意到你。

新年过后重新分班，加入到新的兴趣班等等，这些时候都会有机会在大家的面前进行自我介绍。

这个时候你会不会这么想呢？“既然大家都进了同一个班级、同一个兴趣班了，本来彼此间就会自然而然的了解对方的嘛，所以也没必要特意做什么自

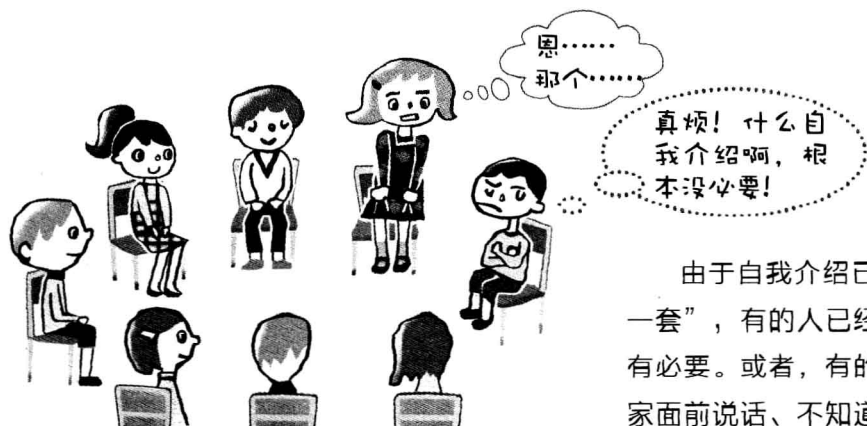
我介绍呀！”

确实，就算我们不做自我介绍，一段时间后也会自然地互相了解的对吗？

但是，什么都顺其自然的话，可能有的人无论过多久也不会了解你，甚至，可能有的人还会误解你。

很容易有这
样的情绪

好烦呀！有必要吗？我要说什么才好呢？



由于自我介绍已经成为了新学期的“老一套”，有的人已经很厌烦，有的人觉得没有必要。或者，有的人可能由于不擅长在大家面前说话、不知道该说什么好，而变得不知所措，陷入了不安。

自我介绍是个好机会

①让大家了解自己

让第一次见面的人了解我们的最直接、最方便的方法便是自我介绍。预先把自己的事情告诉别人，也就不容易招致误解了。

②当做是在大家面前发言的彩排

自我介绍是会成为在大家面前发言的彩排。我们在发表意见时，总会因为担心自己的意见是否正确而变得容易紧张。但是，自我介绍只要介绍有关自己的事情即可，所以完成这次发表练习时完全不用担心。

③当做是重新审视自己的机会

在做自我介绍的时候，为了让人家正确地认识自己，我们总会先思考自己到底是什么样的人，所以这也是一次很好的重新审视自己的机会。

需要掌握的社交力

1 想出自己的特点

① 我喜欢（或者擅长）什么？

② 我现在正在努力做什么？

③ 我的优点是什么？



自我介绍前，先试着让自己回答一下以上3个问题吧！

2 说完自己的名字后，加上自己的3个特点

我的名字是
石田美琪。

① 特长是折纸。

② 现在正在努力学习钢琴。

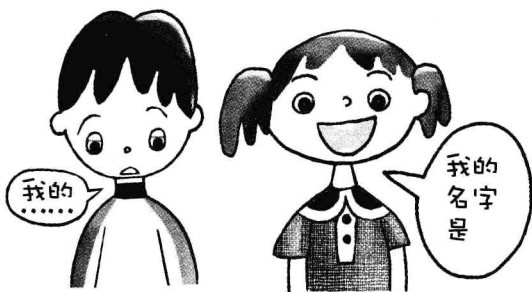
③ 我的优点是不挑食。



讲完自己的名字后，按照顺序将①我喜欢（或者擅长）的事+②我现在正在努力做的事+③我的优点作为自我介绍。如果可以的话，试着增加一些细节，让内容更加丰富吧。比如说“我正在练钢琴，下个月有演出”、“现在我为了演出每天必须练一小时”等等，能吸引到听众的注意力。

3 说话的时候要挺起胸来，注意音量和语速

脸朝下、怯怯缩缩地自我介绍的话，大家既听不到你的声音，也看不到你的表情。所以身体正向大家，用能让最后一排的同学都能听到的声音，慢慢地说吧！



3

跟好朋友分开时

有朋友和伙伴们的陪伴的日子总是很愉快，也很安逸。

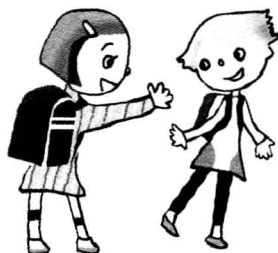
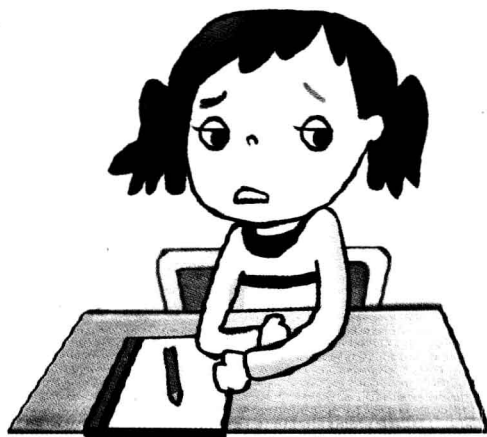
但是新学期一到，伴随着重新分班、座位调整，曾经关系很好的朋友也会被就此分开。这个时候，无论是谁都会感到不安，也会感到孤单寂寞。

不过这个时候只要我们能跟新同学、新同桌建立好关系的话，又可以安心地度过学校生活的每一天了哦。

首先主动试着跟新同桌、或者看上去比较合得来、你也很想跟他交朋友的人说句话，迈出交朋友的第一步吧！

很容易有这样的
情绪

跟朋友分开以后会不安



就算是再好的朋友关系，当被突然中断的时候，我们也得试着去跟新同学建立朋友关系。只是，能不能顺利交上朋友又会容易让人有担心和不安的情绪。

正因为大家都在不安，所以这是一个交朋友的好机会

①跟朋友的分别是无法避免的

没有人不希望一直跟朋友在一起，但是，无论怎么努力，也总有些类似于分班这种无可奈何的因素让自己不得不跟朋友分开。

②大家的不安

当我们跟以前的朋友分开以后，难免会有“还能不能交到好朋友呢？”这样的担心。其实你身边的人跟你一样，大家都很不安。所以，这是一个重新交朋友的好机会。

③试着跟各种类型的人交朋友吧

好不容易有个交新朋友的机会，那就试着交一个不同类型的朋友吧！跟不同类型的人交往，自己的想法、行动方式也会发生变化，这会有助于我们心灵的成长。

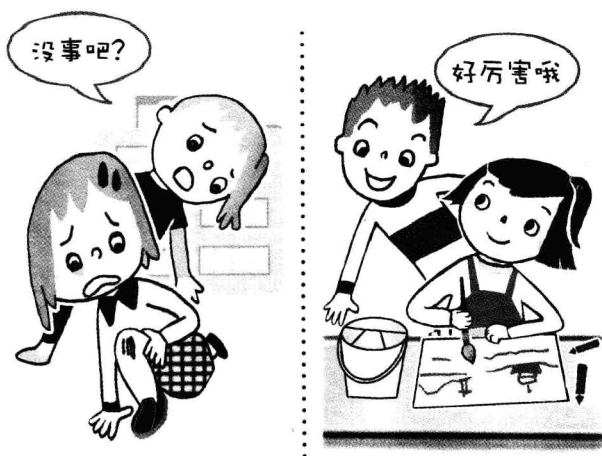
需要掌握的社交力

1 从打招呼开始



“早上好”“再见”“明天见”，这些打招呼的话也能成为交朋友的机会。这是因为即使原来不是朋友的两个人，也可以自然地通过打招呼而彼此问候。如果可以的话，记得在打招呼前后加上对方的名字哦。

2 用上温暖的词汇



当你想交往的对象难受的时候，要问候他一句“没事吧？”别人在努力、或者做了一件很了不起的事情的时候，要对他说“你真努力呀！”或者“好厉害哦！”对方会变得更坚强、更开心，而且他也会想跟你交朋友的。

3 乐于助人



一起完成某件事，也是成为朋友的好机会。当你想交往的对象正在苦恼的时候，主动伸出援手吧！对方会因为你帮助了他而心怀感激、想跟你做朋友的。这里的诀窍在于不要用“要不要我帮你呀？”这种试探性的语气，而是要清楚地提出请求说“我来帮你吧！”

4

希望加入别人的好友圈时

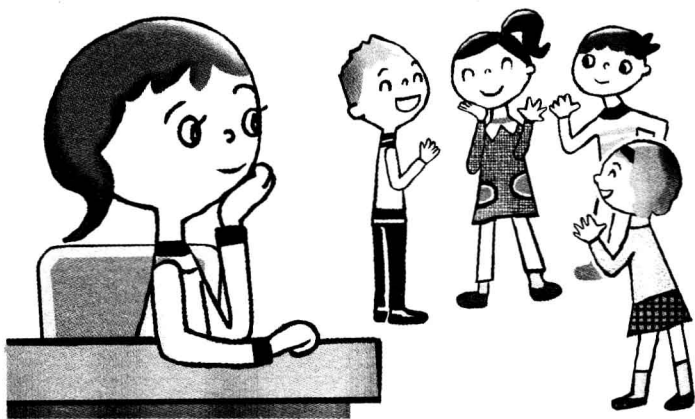
由于换班或者其他原因，离开了曾经那么融洽的好友圈后，我们还可以重新建立自己的好友圈，也可以让自己融入到一个看起来非常快乐的、彼此之间无话不说的好友圈里去。

很多人会轻易地认为要想加入到一个已经形成了的圈子里是件非常困难

的事。一来实在开不了口问人家“可以让我也加入你们吗？”二来，就算自己鼓起勇气向人家提出加入的请求后，也有被拒绝的可能。如此一考虑，难免又陷入不安，但是，一直这样沉默下去的话，是永远也不会有自己的好友圈的哦。

很容易有这样的情绪

要是人家拒绝我可怎么办呢……



就算心里再怎么想加入，要成为一个好友圈的新成员，还是需要很多很多勇气的。所以我们会不断地问自己到底该怎么说、说什么才好。而且若是被拒绝的话，自己会受到很大伤害的。

成员们会有各种各样的反应

① 有的小朋友会不愿意

好友圈的成员彼此之间的关系都很好，对他们来说，目前的状态是最舒适的。他们害怕新成员的加入会破坏这份原本美好的感觉。

② 有的小朋友会很欢迎

就算大家是好朋友，也不一定所有人都持同一个观点。所以当你提出加入请求，也会有小朋友欢迎你的加入。

需要掌握的社交力

1 勇气的自我暗示



要想说出“我想加入你们”这句话，需要很多的勇气。这时，你需要反复对自己说“加油”“拿出勇气来”“一定会顺利的”这样的话来鼓励自己。这种自言自语的方式会让自己充满勇气，其实就是一种自我暗示。

2 用上温暖的词汇



既然想加入别人，首先试着说出“我想加入你们”吧！除了“加入”这个词，还可以用“咦？你们在干嘛呀？”“让我也一起做好吗？”“看起来好有趣哦！”这样的话来代替。所以自己先定下一句行得通的话吧！

3 记住能有效传达的说话方式

① 接近想加入的团队

② 看着这个团队的领头人物

③ 用对方能清楚听到的声音说

④ 带着灿烂笑容说

当你希望加入别人的好友圈时，简单一句“我想加入”是不够的，它的表达方式很重要。为了让人家能听清楚，首先你要走近他们，然后看着对方的眼睛，用清脆的声音说出来。此时的微笑也很重要。如果正好这个团队里有人看起来能接受你、或者有领导型人物存在的话，那就看着他说吧！

当我们对一群玩得很开心的小朋友鼓起勇气说“让我也加入吧！”的话时，通常来说，人家都会爽快得回答“好的呀”，并且欢迎我们的到来。

不过，这种情况下也不一定总是受到欢迎的。有的时候也会被拒绝：“不行！”

好不容易挤出这么多勇气去请求

了，被拒绝后一定会很失望吧。受到伤害、情绪低落的我们，甚至还会想“以后再也不做这种蠢事了！”

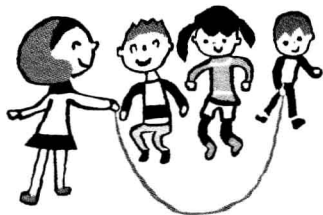
但是如果你想想平时去拜托别人做什么事的时候也总会有被拒绝的情况发生，就不会那么难受了。所以在拜托别人之前，先让我们做好必要的心理准备吧。

很容易有这样的
情绪

是不是我有哪里做得不好呢？



肯定是我有不好的地方才会被拒绝的



当我们好不容易鼓起勇气向别人提出交友邀请，却被拒绝的话，肯定会失落地想自己是不是有什么地方做得不够好，或者失去信心了吧。若是被完全无视的话，那就更受伤了。可能以后再也说不出“让我也加入吧”这样一句话了。

被拒绝并不是件稀奇的事情

①并不少见

请求被拒绝，这种事并不少见。被拒绝的原因也不在于你，而在于对方。

②没有必要失落

这个世界总有些人会认真听取别人的请求，也总有些人不愿意去听。所以不必因为一次被拒绝的经历就情绪低落。