

这样

教孩子相处， 孩子最受欢迎

LET'S BE FRIENDS:

A WORKBOOK TO HELP KIDS LEARN SOCIAL SKILLS AND MAKE GREAT FRIENDS

----- 美国专业儿童心理学家亲子游戏养治大公开 -----

[美] 劳伦斯·夏皮罗 著
张倩 译



40个亲子小游戏，每天10分钟，教孩子学会如何与人相处，让孩子不再孤单、让孩子更受欢迎。

辽海出版社

这样

教孩子相处， 孩子最受欢迎

LET'S BE FRIENDS:

A WORKBOOK TO HELP KIDS LEARN SOCIAL SKILLS AND MAKE GREAT FRIENDS

[美] 劳伦斯·夏皮罗 著
张倩 译



辽海出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

这样教孩子相处, 孩子最受欢迎 / (美) 夏皮罗著;
张倩译. -- 沈阳: 辽海出版社, 2014. 12
ISBN 978 - 7 - 5451 - 3202 - 1

I. ①这… II. ①夏… ②张… III. ①家庭教育
IV. ①G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 249283 号

辽宁省版权局著作权合同登记: 图字 06 - 2014 - 225
Let's Be Friends: A Workbook to Help Kids Learn Social Skills and Make Great Friends
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: 9.5
字 数: 100 千字

出版时间: 2015 年 3 月第 1 版
印刷时间: 2015 年 3 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

现在的很多孩子在交朋友方面都有或多或少的问题。在假期里，他们很少出去玩游戏，平时也很少到其他小朋友家里去玩。长此以往，他们很有可能被其他小朋友嘲笑或者冷落。

当家长们发现其他孩子看起来很活跃地与人交往而自己的孩子却交友困难的时候，往往非常着急。其实解决方法很简单：运用本书中既充实又有趣的活动，教给你的孩子与别人交往所需要的特殊的感情技巧和交往技巧。一旦孩子们学会了这些技巧，就会受用一生。

孩子们不需要掌握每一个技巧，因为即使掌握了其中一部分也能解决他们与人交往中的问题。事实上，哪怕学习书中40个技巧中的一个，都会起到很好的效果。在教孩子学习这些技巧之前，请通读本书，看看有哪些特别能够让孩子受益的内容。

书中的活动是根据情感智力理论编写而成的，该理论认为感情技巧、行为技巧和交往技巧如同运动、音乐和学术知识一样，可以通过某种方式学习。每个活动开始都强调出孩子需要了解的关于交朋友的重要贴士；接下来的部分提供了更多学习这一技巧的活动；最后一部分提出问题，让孩子们思考他们所学到的东西。孩子们可以大声说出问题的答案，但是如果他们能在你的帮助下写出答案，效果会更好。如果孩子能坚持在书中写出问题的答案，你就能够随时回顾这些问题，同时检查你的孩子是不是学到了新的知识，抑或是还在使用原来的方式交朋友。

很多活动可以由孩子独立完成，但是如果有大人的指导，这些活动将会产生更好的效果。根据你的经验，你应该知道改变一个人的行为并不容易，所以你对孩子的支持会非常有用。

这本书是你帮助孩子交到朋友的一个起点。真正的学习开始于你的孩子将所学到的知识应用到与同龄人交往的过程中，而这一切都发生在你的视线之外。但是这并不意味着离开这本书，你对孩子的帮助就结束了。你可以继续做孩子的交友教练，鼓励孩子继续尝试新想法，思考它们是怎样起到作用的，从而结交新的朋友。

你可能发现和孩子谈论某些问题非常困难。在孩子不想说话的时候，不要强迫他。让孩子开口的最好办法是亲自做示范。针对每个活动，你可以说出自己的想法、感觉以及经历，强调应积极地解决问题。此时即使孩子一句话也不说，你所讲的话也已经开始影响他了。

如果尝试了书中的活动之后，你的孩子仍然感到与同龄人交往很困难，那么请咨询专业指导。一些孩子难以交朋友是因为他们的思维方式和其他孩子的思维方式不一样。他们可能无法控制自己的愤怒，可能因内心焦虑而无法适应新的环境，或者可能无法对别人感同身受，不能从他人的观点看待问题。这些问题可以在专业咨询师的指导下解决。如果你关心孩子的社会交往能力，你可以咨询心理咨询师，这样你们可以评估孩子是需要专业治疗还是仅需家人多加指导就能够解决问题。

如果你的孩子确实需要专业指导，这本书也会给你带来帮助。请将本书带给孩子的咨询师，他们可能会有其他办法，从而让本书更好地发挥作用。

只要你保持耐心，尊重孩子的感受，你可以用各种方式使用本书。做一个好家长是世界上最重要的工作，我们祝愿你取得成功！

作者敬上

写给小朋友的话

Introduction for Kids

亲爱的小朋友：

你好！如果有人给你这本书，可能是因为你交朋友时遇到了困难。如果是这种情况，你也不要觉得有什么不好，因为很多小朋友都会在交朋友的时候遇到麻烦。这本书会教给你很棒的方法，帮助你交朋友并且从中获得快乐。

还记得你第一次学骑自行车或第一次学游泳吗？刚开始很困难，但是练习几次之后，就变得很容易了。学习交朋友也是这样的。

这本书中一共有40个活动，会教你关于交朋友的很多事情。你能学会讲礼貌，这样其他小朋友都会喜欢和你在一起；你能学会怎样读懂身体语言，这样你就会判断其他小朋友在想什么；你能学会几乎没几个人知道的秘密，比如怎样对待嘲笑和批评。

我们希望这本书能带给你乐趣和帮助，希望你能交到越来越多的新朋友。

祝你好运，祝你开心！

作者

目录

Contents

▶ 写给家长的话	01
▶ 写给小朋友的话	03

1 第一部分 交朋友

关于你	3
寻找共同的兴趣	7
在哪里结识新朋友	10
友善的孩子更易交到朋友	13
留下一个好的第一印象	16
做个受欢迎的人	19
你的社会关系网	22
接触其他人	25

29 第二部分 了解社会规则

做个社交小侦探	31
成为团体中的一员	34
说话要得体	37
读懂肢体语言	41
讲礼貌	44

电话礼仪	47
邮件礼仪	51
策划一个派对	54

57 第三部分 友谊中的付出和收获

学会分享	59
遵守次序	62
学会倾听	65
学会赞美别人	70
做个优秀的领导者	73
懂得什么时候听从别人	76
遇到麻烦要泰然处之	79
学会变通	82
言语要温和	85
保持冷静	89
释放自己的感情	92
走出被拒绝的阴影	95

99 第四部分 理解和关心你的朋友

关注别人的感受	101
帮助别人	105
不要做“太和善”的人	108
把所有人都包括进来	111
不是针对你个人	115
原谅别人	118

	活动35 尊重差异	122
125	第五部分 讲和	
	活动36 和难相处的孩子打交道	127
	活动37 社团与小集团	130
	活动38 维持和睦的关系	133
	活动39 道歉	136
	活动40 妥协	139

第一部分

交朋友



在人群中，有的孩子很外向、很爱说话，但是有的孩子很害羞、很安静。一些孩子擅长运动，能够在运动队中交到朋友，而另一些孩子不爱运动，不喜欢成为团队中的一员。

每个人都是不同的，但是每个人都能交到朋友！这里的窍门就是，找到那些喜欢你的人，还有那些和你喜欢同样东西的人。

这部分的活动会帮助你思考你是什么样的人，并且让别人知道你有什么特别之处。它们还会帮助你思考什么样的品质最有可能让大家成为好朋友。



关于你

小贴士

你对自己了解得越多，就越容易找到合适的朋友。

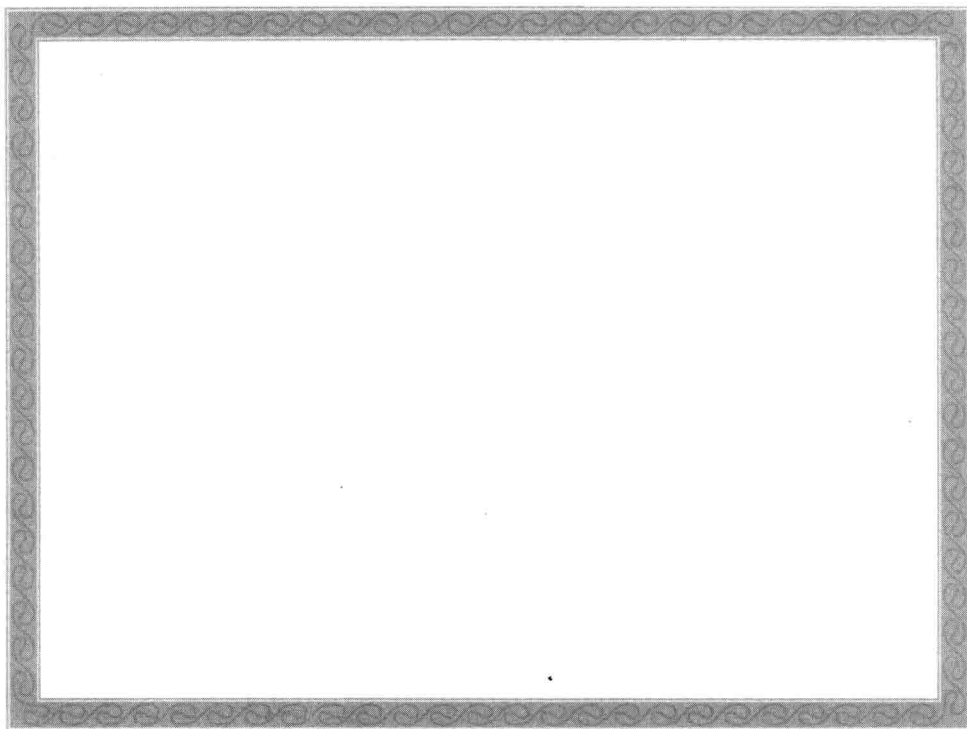
你是世界上独一无二的。你有聪明才智、有自己的朋友、有特长、有喜欢和讨厌的事物、有自己的计划和经历，这一切都让你与众不同。人是不断成长变化的，所以我们不可能总结出一个人的全部特点。但是，你对自己了解得越多，你就越容易找到合适的朋友。想一想，你的兴趣是什么，你擅长做什么，什么对你最重要？让我们从了解自己开始吧！

活动1

你要去做的

在下面的空白处画一幅关于你自己的画。比如你在玩最喜欢的游戏，在和你最喜欢的人或者小动物一起玩耍或者你周围都是自己喜欢的东西。总之，你想画什么就画什么。

姓名_____年龄_____



关于你自己，你画了些什么？

你觉得画里面最重要的东西是什么？

更多要做的……

我的家庭成员有：_____

我最喜欢的书是：_____

我最喜欢的电影是：_____

我最喜欢的音乐类型是：_____

我最喜欢的动物是：_____

我最喜欢的食物是：_____

我最喜欢的运动是：_____

我擅长的事：_____

我希望在这些事情上做得更好：_____

我很关注自己的：_____

当我变老了，我想做这些事情：_____

寻找共同的兴趣

小贴士

如果孩子发现他跟另外一个人有共同的兴趣，比如都喜欢阅读或骑车，那么他会很容易和那个人成为朋友。做你们都喜欢做的事情是了解新朋友的好方法。新朋友甚至能帮助你发现更多可以分享的共同兴趣。

小威廉走进新学校的大校门，里面的教学楼恐怕有原来学校的四倍，楼里的一切看起来巨大无比。教室门像高塔一样耸立在小威廉面前，连同学们都显得那么高大。小威廉感觉自己走进了一个全新的世界，这里没有他熟悉的东西。他想交朋友，可是又担心自己和新同学没有共同的兴趣。

到了吃午饭的时间，小威廉环顾四周，想找些看起来比较友好的同学。这时，班上的一个男孩子朝他挥手，小威廉走过去问道：“我可以和你们坐在一起吗？”“当然。”同学们正在讨论大家都看过的一部电影。阿曼达说这是最好看的一部电影。小威廉也这么觉得，他问大家：“你们有谁看过这本书吗？”特雷弗说他看过。他和小威廉一样喜欢这本书，但他们两个都认为电影比书更好看。伊桑对小威廉说：“我们打算星期六去看电影，你想一起吗？”

小威廉笑了。他已经开始交朋友了。

活动2

你要去做的

给想象中的笔友写一封信，向他描述去年夏天令你难忘的美妙经历。可以写你做过的或看到的事情，也可以写写发生在你自己身上的事情。别忘了问问你的笔友，去年夏天他是怎样度过的。

○	
○	
○	