

孩子的第一本社会技能训练手册

# SOCIAL RULES FOR KIDS


# 100条让孩子胜出

[美]  
苏珊·戴梦得  
Susan Diamond

的社交规则



THE TOP 100 SOCIAL RULES  
KIDS NEED TO SUCCEED



100条规则

教出一个懂社交、有规矩、高情商的孩子  
直接、坦诚、具体的社交小技巧

帮孩子适应并融入社会，结交朋友，建立社会交往能力

本书适合家长、教师、青少年阅读，语言积极、简单、有趣



中国青年出版社  
CHINA YOUTH PRESS



中国文联

孩子的第一本社会技能训练手册

SOCIAL RULES FOR KIDS

100条让孩子胜出

[美]  
苏珊·戴梦得  
Susan Diamond

的社交规则 

THE TOP 100 SOCIAL RULES KIDS  
NEED TO SUCCEED



中国青年出版社  
CHINA YOUTH PRESS



山南文博

## 图书在版编目(CIP)数据

100条让孩子胜出的社交规则 / (美) 戴梦得著 ; 叶琳, 芦炜译.

—北京 : 中国青年出版社, 2014.8

书名原文 : Social rules for kids—the top 100 social rules kids need to succeed

ISBN 978-7-5153-2764-8

I. ①1… II. ①戴… ②叶… ③芦… 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 (2014) 第214369号

Social Rules for Kids—The Top 100 Social Rules Kids Need to Succeed! by Susan Diamond

Original copyright © by Autism Asperger Publishing Company, U.S.A.

Simplified Chinese edition copyright © 2015 by China Youth Press

All rights reserved.

## 100条让孩子胜出的社交规则

---

作 者 : [美] 苏珊·戴梦得

译 者 : 叶琳 芦炜

责任编辑 : 肖佳 孙明

美术编辑 : 张燕楠

出 版 : 中国青年出版社

发 行 : 北京中青文文化传媒有限公司

电 话 : 010-65511270/65516873

公司网址 : [www.cyb.com.cn](http://www.cyb.com.cn)

购书网址 : [zqws.tmall.com](http://zqws.tmall.com) [www.diyijie.com](http://www.diyijie.com)

制 作 : 中青文制作中心

印 刷 : 北京中科印刷有限公司

版 次 : 2015年1月第1版

印 次 : 2015年1月第1次印刷

开 本 : 880 × 1230 1/32

字 数 : 60千字

印 张 : 6.75

京权图字 : 01-2014-0393

书 号 : ISBN 978-7-5153-2764-8

定 价 : 28.00元

### 版权声明

未经出版人事先书面许可, 对本出版物的任何部分不得以任何方式或途径复制或传播, 包括但不限于复印、录制、录音, 或通过任何数据库、在线信息、数字化产品或可检索的系统。

# SOCIAL RULES FOR KIDS

THE TOP 100 SOCIAL RULES KIDS  
NEED TO SUCCEED 



## 目 录

前 言 / 011

孩子们需要知道的100条社交规则 / 013

### 第一章 交谈与倾听 / 017

⚙️ 第1条规则 学会友好地问候别人 / 018

⚙️ 第2条规则 问候别人时可以闲聊几句 / 020

⚙️ 第3条规则 不要成为一个话痨 / 021

⚙️ 第4条规则 要同时做一个听话人和说话人 / 023

⚙️ 第5条规则 说话人并不是国王或王后 / 025

⚙️ 第6条规则 学会听别人说话 / 027

⚙️ 第7条规则 接受朋友的回答 / 029

⚙️ 第8条规则 懂得什么时候可以继续同一个话题以及  
什么时候需要转换话题 / 030

- 🌀 第9条规则 不要只谈论最感兴趣的话题 / 032
- 🌀 第10条规则 要注意区分与长辈和孩子讨论的话题 / 035
- 🌀 第11条规则 不要总在谈论火车 / 037
- 🌀 第12条规则 回答别人的提问是一种礼貌 / 039
- 🌀 第13条规则 不要问太多问题 / 041
- 🌀 第14条规则 学会如何开启一次对话 / 042
- 🌀 第15条规则 话要说到点子上 / 043
- 🌀 第16条规则 请不要在公共场合采取自我对话的方式 / 045



## 第二章 结交朋友 / 047

- 🌀 第17条规则 试着交一位朋友 / 048
- 🌀 第18条规则 选择那些愿意和你成为朋友的小伙伴 / 050
- 🌀 第19条规则 通过提问可以认识别人 / 052
- 🌀 第20条规则 要学会对朋友妥协 / 054
- 🌀 第21条规则 要学会和朋友讨价还价或谈判 / 055
- 🌀 第22条规则 记住如何才能成为一个好朋友 / 057
- 🌀 第23条规则 多考虑别人的感受 / 058
- 🌀 第24条规则 和朋友一起找到解决办法 / 060
- 🌀 第25条规则 要学会对朋友说“不” / 062
- 🌀 第26条规则 制定计划邀请一位朋友 / 064
- 🌀 第27条规则 当邀请朋友来家里玩时要遵守一些规则 / 066

- 🌀 第28条规则 在朋友家要做个礼貌的客人 / 068
- 🌀 第29条规则 要学会玩视频游戏的正确方法 / 070
- 🌀 第30条规则 要用正确方式和朋友发信息 / 072
- 🌀 第31条规则 在和别人讲笑话前先要练习一下 / 074
- 🌀 第32条规则 懂得幽默在男孩和女孩看来是不同的 / 076
- 🌀 第33条规则 熟记俚语和习语 / 078
- 🌀 第34条规则 学习俚语和习语 / 081

### 第三章 校园生活 / 083

- 🌀 第35条规则 要学会和学校里的其他孩子交谈 / 084
- 🌀 第36条规则 遵守班级纪律 / 086
- 🌀 第37条规则 回答错误的时候要冷静 / 088
- 🌀 第38条规则 希望得到老师的回应 时要学会主动询问 / 090
- 🌀 第39条规则 在写一段文字时要注意格式 / 092
- 🌀 第40条规则 学会解答数学问题 / 094
- 🌀 第41条规则 学会概述故事 / 096
- 🌀 第42条规则 学会理解并接受计划的改变 / 098
- 🌀 第43条规则 离开教室前需要得到老师的许可 / 099
- 🌀 第44条规则 排队时要遵守规则 / 101
- 🌀 第45条规则 排队领午餐时要注意看前排的孩子 / 103
- 🌀 第46条规则 不要做一个到处告密的人 / 105



🌀 第47条规则 不要在中学里玩捉迷藏 / 107

🌀 第48条规则 学会如何在学校跳舞 / 109

## 第四章 校园欺凌 / 111

🌀 第49条规则 当心那些喜欢戏弄别人的孩子 / 112

🌀 第50条规则 正确应对别人的戏弄 / 114

🌀 第51条规则 试着忽视那些让你生气的行为 / 116

🌀 第52条规则 不要成为一个受害者 / 118

🌀 第53条规则 别成为小道消息的信使 / 120

🌀 第54条规则 不要散布谣言 / 122

🌀 第55条规则 远离小团体里的孩子 / 124

🌀 第56条规则 不要吹嘘或夸大其词 / 126

🌀 第57条规则 做个有风度的人 / 128

🌀 第58条规则 面对同伴压力不必客气 / 129

🌀 第59条规则 注意自己的仪表 / 131

🌀 第60条规则 不要做奇怪的行为 / 132

🌀 第61条规则 试着改变自己的行为举止 / 134



## 第五章 情感情绪 / 135

🌀 第62条规则 改变需要循序渐进 / 136

🌀 第63条规则 提前设想新环境并做好准备 / 138

- 
- ⚙️ 第64条规则 学会做选择 / 140
  - ⚙️ 第65条规则 尽最大努力并接受现实 / 142
  - ⚙️ 第66条规则 别钻牛角尖 / 144
  - ⚙️ 第67条规则 保持冷静 / 146
  - ⚙️ 第68条规则 尽力解决问题 / 148
  - ⚙️ 第69条规则 用正确的方式提要求 / 150
  - ⚙️ 第70条规则 接受拒绝 / 150
  - ⚙️ 第71条规则 即使事情未按如期进行也要冷静 / 154
  - ⚙️ 第72条规则 情窦初开 / 155
  - ⚙️ 第73条规则 明白什么是讽刺挖苦 / 157
  - ⚙️ 第74条规则 要心怀感恩 / 159
  - ⚙️ 第75条规则 制定计划并努力实现目标 / 160

## 第六章 肢体语言 / 163

- ⚙️ 第76条规则 学会使用眼神交流 / 164
- ⚙️ 第77条规则 不要入侵他人隐私空间 / 166
- ⚙️ 第78条规则 看看面部表情 / 168
- ⚙️ 第79条规则 学会使用肢体语言 / 170
- ⚙️ 第80条规则 站直能增加自信 / 172
- ⚙️ 第81条规则 触摸和拥抱并不总是被允许 / 174
- ⚙️ 第82条规则 说话时要正确使用腔调 / 176



- ❁ 第83条规则 不要总是指挥别人 / 178
- ❁ 第84条规则 学会使用合适的音量 / 180
- ❁ 第85条规则 正确使用肢体语言 / 182

## 第七章 为人礼仪 / 185

- ❁ 第86条规则 学会使用那些“魔法词” / 186
- ❁ 第87条规则 给人留下一个好印象 / 188
- ❁ 第88条规则 学会打电话的技巧 / 190
- ❁ 第89条规则 学习如何收发电子邮件 / 192
- ❁ 第90条规则 不要打断别人说话 / 194
- ❁ 第91条规则 要学会与人分享 / 196
- ❁ 第92条规则 和亲朋好友一起分享食物 / 198
- ❁ 第93条规则 派对上要注意礼节 / 200
- ❁ 第94条规则 假期里学会减压 / 202
- ❁ 第95条规则 学会称赞别人和接受别人的称赞 / 204
- ❁ 第96条规则 学会道歉 / 206
- ❁ 第97条规则 得到允许才能碰别人的东西 / 208
- ❁ 第98条规则 学会安慰别人 / 210
- ❁ 第99条规则 和成年人说话要用敬语 / 212
- ❁ 第100条规则 学会幽默而不是愚蠢 / 214



孩子的第一本社会技能训练手册

SOCIAL RULES FOR KIDS

100条让孩子胜出

[美]  
苏珊·戴梦得  
Susan Diamond

的社交规则 

THE TOP 100 SOCIAL RULES KIDS  
NEED TO SUCCEED



中国青年出版社  
CHINA YOUTH PRESS



山西文博出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

100条让孩子胜出的社交规则 / (美) 戴梦得著 ; 叶琳, 芦炜译.

—北京 : 中国青年出版社, 2014.8

书名原文 : Social rules for kids—the top 100 social rules kids need to succeed

ISBN 978-7-5153-2764-8

I. ①1… II. ①戴… ②叶… ③芦… 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(2014)第214369号

Social Rules for Kids—The Top 100 Social Rules Kids Need to Succeed! by Susan Diamond

Original copyright © by Autism Asperger Publishing Company, U.S.A.

Simplified Chinese edition copyright © 2015 by China Youth Press

All rights reserved.

## 100条让孩子胜出的社交规则

---

作者 : [美] 苏珊·戴梦得

译者 : 叶琳 芦炜

责任编辑 : 肖佳 孙明

美术编辑 : 张燕楠

出版 : 中国青年出版社

发行 : 北京中青文文化传媒有限公司

电话 : 010-65511270/65516873

公司网址 : [www.cyb.com.cn](http://www.cyb.com.cn)

购书网址 : [zqws.tmall.com](http://zqws.tmall.com) [www.diyijie.com](http://www.diyijie.com)

制作 : 中青文制作中心

印刷 : 北京中科印刷有限公司

版次 : 2015年1月第1版

印次 : 2015年1月第1次印刷

开本 : 880×1230 1/32

字数 : 60千字

印张 : 6.75

京权图字 : 01-2014-0393

书号 : ISBN 978-7-5153-2764-8

定价 : 28.00元

### 版权声明

未经出版人事先书面许可, 对本出版物的任何部分不得以任何方式或途径复制或传播, 包括但不限于复印、录制、录音, 或通过任何数据库、在线信息、数字化产品或可检索的系统。

---

中青版图书, 版权所有, 盗版必究

这本书的灵感来自所有我教过的学生，以及他们在社交中使用的规则和处世经验。我的学生勇敢、聪明、有趣。谢谢你们！这本书是为你们而写！

——苏珊·戴梦得



# SOCIAL RULES FOR KIDS

THE TOP 100 SOCIAL RULES KIDS  
NEED TO SUCCEED 



## 目 录

前 言 / 011

孩子们需要知道的100条社交规则 / 013

### 第一章 交谈与倾听 / 017

⚙ 第1条规则 学会友好地问候别人 / 018

⚙ 第2条规则 问候别人时可以闲聊几句 / 020

⚙ 第3条规则 不要成为一个话痨 / 021

⚙ 第4条规则 要同时做一个听话人和说话人 / 023

⚙ 第5条规则 说话人并不是国王或王后 / 025

⚙ 第6条规则 学会听别人说话 / 027

⚙ 第7条规则 接受朋友的回答 / 029

⚙ 第8条规则 懂得什么时候可以继续同一个话题以及  
什么时候需要转换话题 / 030

- ⚙️ 第9条规则 不要只谈论最感兴趣的话题 / 032
- ⚙️ 第10条规则 要注意区分与长辈和孩子讨论的话题 / 035
- ⚙️ 第11条规则 不要总在谈论火车 / 037
- ⚙️ 第12条规则 回答别人的提问是一种礼貌 / 039
- ⚙️ 第13条规则 不要问太多问题 / 041
- ⚙️ 第14条规则 学会如何开启一次对话 / 042
- ⚙️ 第15条规则 话要说到点子上 / 043
- ⚙️ 第16条规则 请不要在公共场合采取自我对话的方式 / 045



## 第二章 结交朋友 / 047

- ⚙️ 第17条规则 试着交一位朋友 / 048
- ⚙️ 第18条规则 选择那些愿意和你成为朋友的小伙伴 / 050
- ⚙️ 第19条规则 通过提问可以认识别人 / 052
- ⚙️ 第20条规则 要学会对朋友妥协 / 054
- ⚙️ 第21条规则 要学会和朋友讨价还价或谈判 / 055
- ⚙️ 第22条规则 记住如何才能成为一个好朋友 / 057
- ⚙️ 第23条规则 多考虑别人的感受 / 058
- ⚙️ 第24条规则 和朋友一起找到解决办法 / 060
- ⚙️ 第25条规则 要学会对朋友说“不” / 062
- ⚙️ 第26条规则 制定计划邀请一位朋友 / 064
- ⚙️ 第27条规则 当邀请朋友来家里玩时要遵守一些规则 / 066

- ⚙ 第28条规则 在朋友家要做个礼貌的客人 / 068
- ⚙ 第29条规则 要学会玩视频游戏的正确方法 / 070
- ⚙ 第30条规则 要用正确方式和朋友发信息 / 072
- ⚙ 第31条规则 在和别人讲笑话前先要练习一下 / 074
- ⚙ 第32条规则 懂得幽默在男孩和女孩看来是不同的 / 076
- ⚙ 第33条规则 熟记俚语和习语 / 078
- ⚙ 第34条规则 学习俚语和习语 / 081

### 第三章 校园生活 / 083

- ⚙ 第35条规则 要学会和学校里的其他孩子交谈 / 084
- ⚙ 第36条规则 遵守班级纪律 / 086
- ⚙ 第37条规则 回答错误的时候要冷静 / 088
- ⚙ 第38条规则 希望得到老师的回应 时要学会主动询问 / 090
- ⚙ 第39条规则 在写一段文字时要注意格式 / 092
- ⚙ 第40条规则 学会解答数学问题 / 094
- ⚙ 第41条规则 学会概述故事 / 096
- ⚙ 第42条规则 学会理解并接受计划的改变 / 098
- ⚙ 第43条规则 离开教室前需要得到老师的许可 / 099
- ⚙ 第44条规则 排队时要遵守规则 / 101
- ⚙ 第45条规则 排队领午餐时要注意看前排的孩子 / 103
- ⚙ 第46条规则 不要做一个到处告密的人 / 105





☸ 第47条规则 不要在中学里玩捉迷藏 / 107

☸ 第48条规则 学会如何在学校跳舞 / 109

## 第四章 校园欺凌 / 111

☸ 第49条规则 当心那些喜欢戏弄别人的孩子 / 112

☸ 第50条规则 正确应对别人的戏弄 / 114

☸ 第51条规则 试着忽视那些让你生气的行为 / 116

☸ 第52条规则 不要成为一个受害者 / 118

☸ 第53条规则 别成为小道消息的信使 / 120

☸ 第54条规则 不要散布谣言 / 122

☸ 第55条规则 远离小团体里的孩子 / 124

☸ 第56条规则 不要吹嘘或夸大其词 / 126

☸ 第57条规则 做个有风度的人 / 128

☸ 第58条规则 面对同伴压力不必客气 / 129

☸ 第59条规则 注意自己的仪表 / 131

☸ 第60条规则 不要做奇怪的行为 / 132

☸ 第61条规则 试着改变自己的行为举止 / 134



## 第五章 情感情绪 / 135

☸ 第62条规则 改变需要循序渐进 / 136

☸ 第63条规则 提前设想新环境并做好准备 / 138