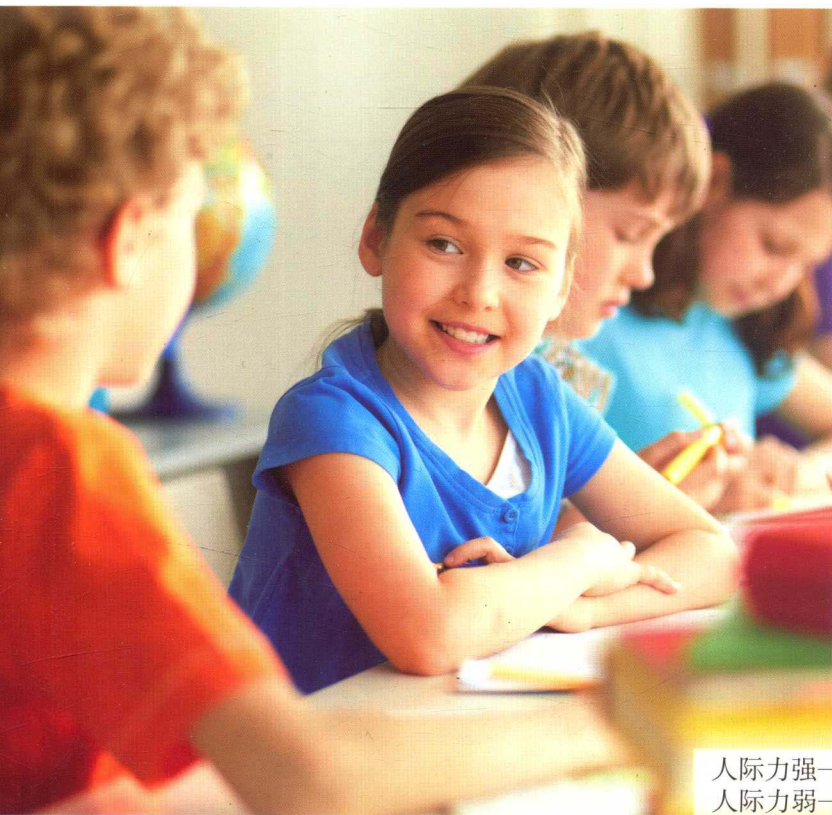




体验式教育专家 阿涌叔叔
品格教育创始人、导师 陆传文
强力推荐！

海峡两岸人气爆棚的
王意中心理师再出新作！

人际力强→孩子开朗自信，学习力倍增！
人际力弱→孩子焦虑内缩，竞争力崩退！

青 少 年 人 际 力 培 养 的 权 威 著 作 ！

如何让孩子 人际力超群

王意中 著

孩子想知道的180个交友秘诀



如何让孩子 人际力超群

孩子想知道的180个交友秘诀

王意中 著

桂图登字：20-2016-176

图书在版编目（CIP）数据

如何让孩子人际力超群：孩子想知道的 180 个交友秘诀 / 王意中著. —桂林：漓江出版社，2016.7

ISBN 978-7-5407-7873-6

I. ①如… II. ①王… III. ①人际关系学—儿童读物 IV. ①C912.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2016）第 164468 号

本书通过四川一览文化传播广告有限公司代理，经台湾宝瓶文化事业股份有限公司授权出版中文简体字版本。

如何让孩子人际力超群：孩子想知道的 180 个交友秘诀

著 者 王意中
责任编辑 周群芳 于净茹
装帧设计 红十月设计工作室
责任监印 周 萍

出 版 人 刘迪才
出版发行 漓江出版社
社 址 广西桂林市南环路 22 号
邮 编 541002
发行电话 0773-2583322 010-85893190
传 真 0773-2582200 010-85890870-614
邮购热线 0773-2583322
电子信箱 ljchs@163.com
网 址 <http://www.Lijiangtimes.com.cn>
<http://www.Lijiangbook.com>
印 制 北京通州皇家印刷厂
开 本 889 × 1194 1/16
印 张 13.75
字 数 119 千字
版 次 2016 年 8 月第 1 版
印 次 2016 年 8 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-5407-7873-6
定 价 39.00 元

漓江版图书：版权所有，侵权必究

漓江版图书：如有印装质量问题，可随时与工厂调换

人际关系第 1 招：沟通表达

非学不可之沟通表达 / 14

问题一 孩子爱吵架怎么办？ / 16

问题二 孩子爱告状怎么办？ / 21

问题三 孩子爱说八卦怎么办？ / 26

问题四 孩子讲话太直接怎么办？ / 31

人际关系第 2 招：人际适应力

非学不可之人际适应力 / 38

问题五 孩子容易退缩怎么办？ / 40

问题六 孩子老是独来独往怎么办？ / 45

问题七 孩子转学后不适应怎么办？ / 50

问题八 孩子觉得被孤立了怎么办？ / 55

人际关系第 3 招：分享与合群

非学不可之分享与合群 / 62

问题九 孩子爱计较怎么办？ / 64



问题十 孩子坚持依自己的方式玩怎么办? / 70

问题十一 孩子不爱分享怎么办? / 75

问题十二 孩子不合群怎么办? / 80

人际关系第4招: 减少被讨厌

非学不可之减少被讨厌 / 88

问题十三 孩子爱管闲事怎么办? / 90

问题十四 孩子常常不守信用怎么办? / 95

问题十五 孩子常爱怪罪别人怎么办? / 101

问题十六 孩子卫生习惯不好怎么办? / 106

人际关系第5招: 减少委屈

非学不可之减少委屈 / 114

问题十七 如何让孩子学会拒绝? / 116

问题十八 孩子容易被指使怎么办? / 121

问题十九 孩子被栽赃了怎么办? / 126

问题二十 孩子的意见不被采纳怎么办? / 131

人际关系第6招：减少讨好与冲突

非学不可之减少讨好与冲突 / 138

问题二十一 孩子一心期待给朋友好印象？ / 140

问题二十二 孩子倾向用物质来建立友谊？ / 145

问题二十三 孩子有死对头怎么办？ / 150

问题二十四 孩子爱用暴力怎么办？ / 155

人际关系第7招：维持好关系

非学不可之维持好关系 / 162

问题二十五 孩子和朋友断交了？ / 164

问题二十六 孩子透露了太多隐私怎么办？ / 170

问题二十七 孩子面对小圈子时怎么办？ / 175

问题二十八 孩子交了网友怎么办？ / 180



人际关系第8招：远离校园暴力

非学不可之远离校园暴力 / 188

问题二十九 孩子欺负同学怎么办？ / 190

问题三十 孩子遭受了校园暴力怎么办？ / 196

问题三十一 孩子目睹校园暴力怎么办？ / 201

问题三十二 网络暴力停看听 / 206

【附录】建立美妙人际关系的 180 个秘诀 / 212



如何让孩子 人际力超群

孩子想知道的180个交友秘诀

王意中 著

沟通表达

孩子爱吵架怎么办？
孩子爱告状怎么办？
孩子爱说八卦怎么办？
孩子讲话太直接怎么办？

人际适应力

孩子容易退缩怎么办？
孩子老是独来独往怎么办？
孩子转学后不适应怎么办？
孩子觉得被孤立了怎么办？

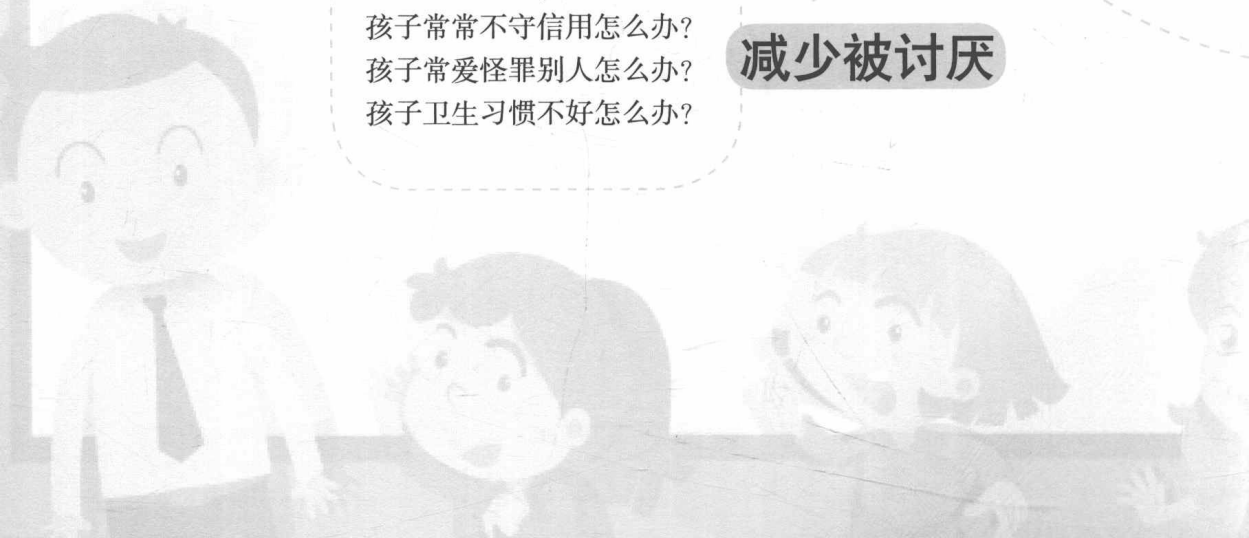
分享与合群

孩子爱计较怎么办？
孩子坚持依自己的方式
玩怎么办？
孩子不爱分享怎么办？
孩子不合群怎么办？

人際

减少被讨厌

孩子爱管闲事怎么办？
孩子常常不守信用怎么办？
孩子常爱怪罪别人怎么办？
孩子卫生习惯不好怎么办？



关系

减少委屈

如何让孩子学会拒绝？
孩子容易被指使怎么办？
孩子被栽赃了怎么办？
孩子的意见不被采纳怎么办？

减少讨好与冲突

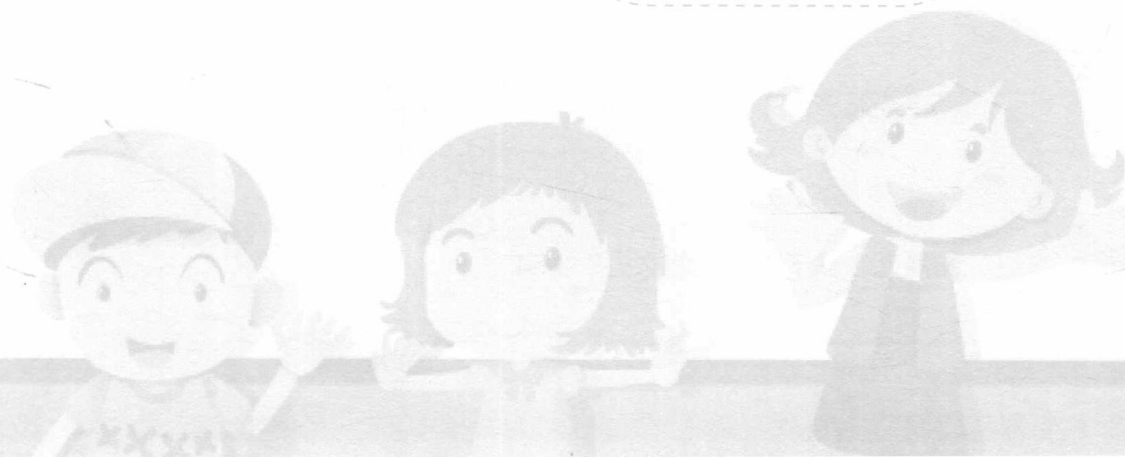
孩子一心期待给朋友好印象？
孩子倾向用物质来建立友谊？
孩子有死对头怎么办？
孩子爱用暴力怎么办？

维持好关系

孩子和朋友断交了？
孩子透露了太多隐私怎么办？
孩子面对小圈子时怎么办？
孩子交了网友怎么办？

远离校园暴力

孩子欺负同学怎么办？
孩子遭受了校园暴力怎么办？
孩子目睹校园暴力怎么办？
网络暴力停看听



人际关系第 1 招：沟通表达

非学不可之沟通表达 / 14

问题一 孩子爱吵架怎么办？ / 16

问题二 孩子爱告状怎么办？ / 21

问题三 孩子爱说八卦怎么办？ / 26

问题四 孩子讲话太直接怎么办？ / 31

人际关系第 2 招：人际适应力

非学不可之人际适应力 / 38

问题五 孩子容易退缩怎么办？ / 40

问题六 孩子老是独来独往怎么办？ / 45

问题七 孩子转学后不适应怎么办？ / 50

问题八 孩子觉得被孤立了怎么办？ / 55

人际关系第 3 招：分享与合群

非学不可之分享与合群 / 62

问题九 孩子爱计较怎么办？ / 64



问题十 孩子坚持依自己的方式玩怎么办? / 70

问题十一 孩子不爱分享怎么办? / 75

问题十二 孩子不合群怎么办? / 80

人际关系第4招: 减少被讨厌

非学不可之减少被讨厌 / 88

问题十三 孩子爱管闲事怎么办? / 90

问题十四 孩子常常不守信用怎么办? / 95

问题十五 孩子常爱怪罪别人怎么办? / 101

问题十六 孩子卫生习惯不好怎么办? / 106

人际关系第5招: 减少委屈

非学不可之减少委屈 / 114

问题十七 如何让孩子学会拒绝? / 116

问题十八 孩子容易被指使怎么办? / 121

问题十九 孩子被栽赃了怎么办? / 126

问题二十 孩子的意见不被采纳怎么办? / 131

人际关系第6招：减少讨好与冲突

非学不可之减少讨好与冲突 / 138

问题二十一 孩子一心期待给朋友好印象？ / 140

问题二十二 孩子倾向用物质来建立友谊？ / 145

问题二十三 孩子有死对头怎么办？ / 150

问题二十四 孩子爱用暴力怎么办？ / 155

人际关系第7招：维持好关系

非学不可之维持好关系 / 162

问题二十五 孩子和朋友断交了？ / 164

问题二十六 孩子透露了太多隐私怎么办？ / 170

问题二十七 孩子面对小圈子时怎么办？ / 175

问题二十八 孩子交了网友怎么办？ / 180



人际关系第8招：远离校园暴力

非学不可之远离校园暴力 / 188

问题二十九 孩子欺负同学怎么办？ / 190

问题三十 孩子遭受了校园暴力怎么办？ / 196

问题三十一 孩子目睹校园暴力怎么办？ / 201

问题三十二 网络暴力停看听 / 206

【附录】建立美妙人际关系的 180 个秘诀 / 212

【推荐序】

人际力——健康心灵的生存之道

◎彭菊仙（畅销亲子书作家）

我家二儿子六年级下学期时跟我分享了班上的人际问题。

他说班上出现了一批说话很酷、喜欢呛人、讲话爱带脏字的同学，他不是很欣赏，但偏偏这群同学如龙卷风一般，越卷越多，有的功课好，有的体育好，有的才艺好，因此凝聚成班上的“主流派”。

为了保护自已，孩子说，即使他极不欣赏这派作风，但为了不被边缘化，他仍旧选择随大溜。

“妈妈，我觉得我目前没有能力改变他们嘛，为了保护自已，这是我唯一的选择啊。”

从孩子面对越来越复杂的人际关系后，便自动觉悟起“明哲保身”的生存之道。四年级的小儿子最近也跟我说，班上有几个主导性强的男生喜欢玩“戳鸟游戏”（用手去戳男生的鸟鸟），他觉得很低级，非常不喜欢，但是他知道他若是疾言厉色，好朋友一定翻脸。

“所以我用手臂在身体前比一个大叉叉，但是我都笑嘻嘻的，他们不会生气，但他们也碰不到我！这招不错！”

三个儿子跟我的感情一直很亲密，所以天天都会跟我分享班上各种光怪陆离的人际现象。二儿子今年升上初中，说班上有一个数理天才，但是人缘很差，不是因为太骄傲，太自以为是，而是——太有礼貌。

这是什么怪答案？礼貌，不是维系人际关系的基本要素吗？

“妈妈，拜托啦，他每一句话都是‘请、谢谢、对不起’，上初中后同学都喜欢酷酷地说话，大家都不知道怎么跟他讲话了，时间久了，就没人想理他！”

老大上初中后也曾吃过一些人际苦头，比如说话太直，不懂得隐藏光芒，所以弟弟一上初中，他便和弟弟晓以大义：

上课不要没事一直举手发问，太爱现，会被人扁；靠近主流派，不要落单；有时要酷一点，不然会被人笑“娘炮”；说话不要太直接，会被围攻，会被呛……

由孩子的对话可以看出，维持好的人际关系对他们来说是何等重要，他们虽然会自我归纳出最适合的生存之道，但却未必能明辨是非善恶；或是，即使心中有道德意识，却缺乏发挥道德勇气的技巧。

因此，随着孩子从小学中年级、高年级到中学，原本一个人际上的小小缺口可能便慢慢恶化成校园暴力现象，或者累积成一个苦闷孩子精神上的重大挫伤，阻绝了许多本质良善的孩子拥抱和谐自在生命的通路。

看完意中心理师这本书，以上的问题我都得到了完整的解答，因为书中解析了所有孩子面临的各種人际问题：如何沟通表达，以减少得罪别人、造成误解或是争执？如何选择朋友，结交朋友？如何让孩子不被讨厌，不变成被指使的对象，不被孤立，不退缩，不霸道？如何在班上的小圈子里得到归属感以及避免圈子与圈子之间的对立？

孩子的心灵健康甚于一切，而健康的心灵必根基于拥有爱人与被爱的能力，在团体中拥有饱满的归属感、圆融而不挫败的人际关系。

不论你的孩子有无面临人际的难题，我极力推荐您从这本书来理解一个健康孩子应该有的人际面貌。

【自序】

让孩子优游在美妙的人际关系里

◎王意中（畅销书作家、心理师）

在演讲的场合，我常常与父母和老师分享这个比喻：假设在我们的教育制度里，有六个空瓶子，分别标识着语、英、数、情绪管理、专注力与人际关系，我们会发现孩子从幼儿园，一路往小学、初中、高中到大学，总是不断地被教着语、英、数，但情绪管理、专注力与人际关系却很少被碰触。

特别是人际关系，可以说充满了动态与变量。眼前一张数学题不会，一个礼拜、一个月、一学期，它还是静静地躺在那里，等待你学习，然而人际关系复杂的是，今天对方答应和你一起玩，但并不表示明天你找他，他就仍然会答应。

请仔细想想，这些年，我们对于孩子在人际关系上曾经使过多少力？传授给孩子什么样的武功？如果在成长过程中，我们没有给予一臂之力，那么孩子又如何能够顺利结交朋友，发展出正向的友谊关系？

在临床实务上，可以确定一件事，当孩子在学校没有朋友，或总是与人发生冲突、被排挤、被疏离，人际情感没有被满足，那么他们的情绪一定容易陷入负面的旋涡里，很难脱困；同时，在学习表现与校园适应上，也会逐渐土石滑落，甚至于全面崩塌。

在《如何让孩子人际力超群：孩子想知道的 180 个交友秘诀》这本书里，我将和你分享提升孩子人际关系力的八大关键领域与教养秘诀，包括：（1）沟