

美国数百所学校作为选修教材
让学生掌握传统教科书学不到的社会技能



美国学生 社会技能训练手册

SOCIAL SKILLS ACTIVITIES FOR TEENAGERS

★ [美] 达林·曼尼克斯 / 著

180余种即用型社会技能活动以助您成为最受欢迎的人



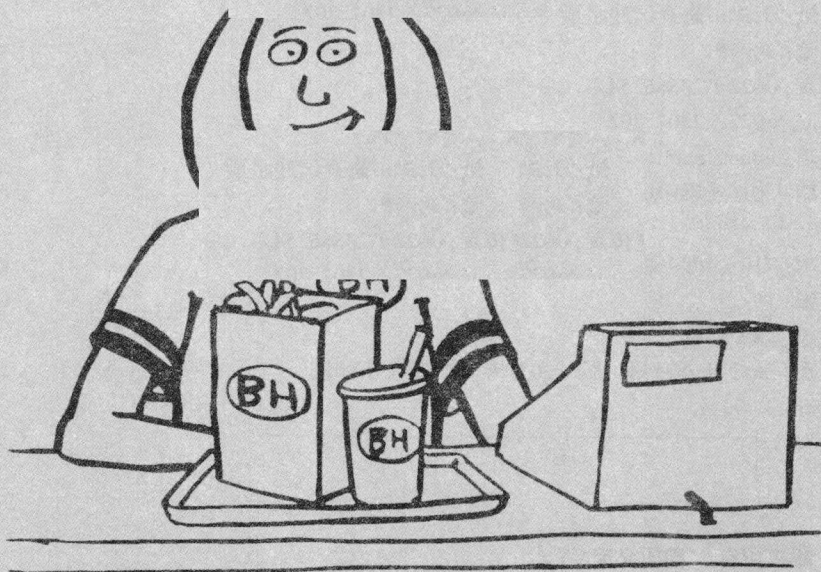
天津社会科学院出版社

美国学生 社会技能训练手册



★ [美] 达林·曼尼克斯 著

SOCIAL SKILLS ACTIVITIES FOR STUDENTS



天津社会科学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

美国学生社会技能训练手册 / (美) 曼尼克斯著 ; 刘建芳译 . —天津 : 天津社会科学院出版社 , 2011.4

ISBN 978-7-80688-640-3

I . ①美… II . ①曼… ②刘… III . ①中小学—社会生活—美国—教材
IV . ① G634.201

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 034179 号

Copyright© 1998 by John Wiley & Sons, Inc. The simplified Chinese edition published by Publishing Press of Tianjin Academy of Social Science. All Rights Reserved.

天津市版权局著作权合同登记号 02—2010—150

出版发行: 天津社会科学院出版社

出版人: 项新

地址: 天津市南开区迎水道 7 号

邮编: 300191

电话 / 传真: (022) 23366354

(022) 23075303

电子信箱: tssap@public.tpt.tj.cn

印刷: 北京建泰印刷有限公司

开本: 710 × 1000 毫米 1/16

印张: 19

字数: 280 千字

版次: 2011 年 4 月第 1 版 2011 年 4 月第 1 次印刷

定价: 35.00 元



版权所有 翻印必究

前 言

《美国学生社交训练手册》一书分为两部分：第一部分是中学生必备的“基本社交能力”，在这部分中，有对20种基本社交能力的详细解释。第二部分是“实际生活中的社交技能”，讲解了在不同环境、不同条件，以及非正常情况下这些技巧的应用。

第一部分详细介绍了20种社交技巧，每种技巧的阐述中都涵盖了以下内容：

基本原理：此部分对各种技巧做了简明扼要的解释，说明其重要性及应用的问题，这部分可以与学生们分享，使他们对每种技巧更为了解。

学生练习：每个技能单元都含有5~7个给学生们引入技能的练习，使学生进一步了解这些技能应用于哪种实际场合。这些练习针对每种社交技巧做了详细的解释和说明，并附有答案。

教师参考：由于此书很有可能用于学校的教师对教学课程进行讲解和辅导，因此在此部分中作者会提供给教师们一些小建议、观点或对课堂教学的一些意见。

家长参考：社交技巧方面的问题不仅局限于学生，许多学生家长也对那些在家庭环境中适用的社交技巧感兴趣，而且教师希望告诉家长那些对他们有益处的建议。当然，购买此书的家长也希望能看到对他们最为有益的想法和建议。

实践活动：针对每个社交技巧单元，本书都列出了一些活动项目供教师和家长参考并选择使用。了解一种社交技巧很重要，然而更为关键的是要让学生们切实地学会应用这些技巧来达到他们要达到的目的。

学生在完成第一部分所有基本社交技巧训练后，就要准备把所学的技巧应用于生活实践了。这一部分由以下几项组成。

首先提供五种不同的环境：在家庭中、在学校里、在工作时、与同伴一起时、在社区里。对于每种环境，本书又涵盖了三个层次：（1）常规情况时——典型的大多数人都能遇到的情况；（2）有问题或非正规情况下——包括在更为复杂的情况、需要解决问题时，或是更为特殊的自然情况下；（3）注重某种特殊情况时——在五个方面寻找创建更为出色或参与性更强的方法。

充分利用好这些资料

第一部分的基本社交技能各个单元结构性都很强，教师或成年人很容易传授、指导。其中提供的活动练习既容易与课堂所传授的技巧相配合（尤其是在有特殊需求的学生课堂中），也很容易应用于分组训练中。但是如果有某个学生在某种技巧的学习上有特殊困难，那么就很可能需要针对这种技能对这个学生单独进行细致的训练——以尽快让他或她把这种技巧应用于群体环境中。

第一部分学完后，学生就准备开始步入第二部分的学习。这一部分也根据学生的需要有很多材料可供老师选择。在这一部分的学习中，并非一定要按照书中的次序，先学习正常情况，再学习非正常情况，然后再学习条件改变时的交际技能，而是可以跳跃进行。对于材料的选择使用也是选择适合学生需求的部分。

讨论是整本书所有课程练习中最为关键的一部分。假如在学习过程中有各种各样的小组活动，则在小组活动中学生可以通过讨论分享彼此的内心感受和各种各样的想法。这些学生练习实际上是使学生把各种想法收集在一起，并展现在所有人面前的一种手段，也是能让大家在一起展开讨论、进行多种思维的活动。

在课堂教学中，教师也许希望能控制学生对某种技能学习讨论的速度，那么老师就要事先决定由谁来领导这次讨论，学生可以用什么方式加入讨论（举手？写出简要的回答？或是四处让别的同学看自己写好的想法？），以及学生可以发表什么样的评论（批判性的？贬低人的？或者是嘲笑人的？）。

当然，我们的最终目标是使学生学会如何交际，并最终能适当地应用于实际生活中。能和别人友好相处确实是一个强有力的武器。更加有用的是，知道一个人能够通过积极地参与到社交活动中并做出贡献来控制局势变化。这就是本书的要旨！

作者

目 录

第一篇

现代中学生必备的基本社交能力

第 1 章 做一位真正的倾听者 / 2

- 练习 1 什么是认真倾听 / 5
- 练习 2 故事：鉴别谁是好的倾听者 / 6
- 练习 3 如何成为一名合格的倾听者 / 7
- 练习 4 重要的倾听环境 / 8
- 练习 5 你看出了什么问题 / 9
- 练习 6 故事：识别倾听技能 / 10

第 2 章 理解他人观点 / 11

- 练习 7 吸收不同观点 / 14
- 练习 8 识别不同观点 / 15
- 练习 9 寻找不同观点的根据 / 16
- 练习 10 改变环境，改变观点 / 17
- 练习 11 你的观点是什么 / 18
- 练习 12 接触不同观点的人 / 19

第 3 章 学会交流 / 20

- 练习 13 什么是交流 / 23
- 练习 14 通过行为进行交流 / 24
- 练习 15 通过表情进行交流 / 25
- 练习 16 采集各种信息 / 26
- 练习 17 多练习，努力提高交流水平 / 27
- 练习 18 恰当的交流与不恰当的交流 / 28

第4章 谈判与妥协 / 29

- 练习 19 谈判是一种社交技巧 / 32
- 练习 20 为什么不能总是固执己见 / 33
- 练习 21 何时需要谈判 / 34
- 练习 22 不能妥协的事 / 35
- 练习 23 练习谈判 / 36

第5章 正确判断情况 / 37

- 练习 24 发生了什么事情? / 40
- 练习 25 对相同情境的不同判断 / 41
- 练习 26 你的选择是什么 / 42
- 练习 27 各种情况会使人多紧张 / 43
- 练习 28 把握时机和情绪 / 44
- 练习 29 恰当的反应 / 45

第6章 “解读”他人 / 46

- 练习 30 一种新的阅读方法 / 49
- 练习 31 面部表情 / 50
- 练习 32 语调 / 51
- 练习 33 身体语言 / 52
- 练习 34 诚恳 / 53
- 练习 35 奚落 / 54
- 练习 36 解读 / 55

第7章 给人留下好印象 / 56

- 练习 37 什么是好印象 / 59
- 练习 38 外表形象 / 60
- 练习 39 你的态度 / 61
- 练习 40 做好准备 / 62
- 练习 41 提问要适当 / 63

第8章 控制情绪 / 64

- 练习 42 为什么应该控制情绪 / 67
- 练习 43 第一反应 / 69

- 练习 44 引起情绪变化的原因 / 70
- 练习 45 控制情绪外露 / 71
- 练习 46 确定作出适当的反应 / 72

第 9 章 向外人展示自己 / 73

- 练习 47 保持神秘还是缄默不言 / 77
- 练习 48 为什么要让别人了解你 / 78
- 练习 49 待人接物有礼貌 / 79
- 练习 50 如何展开话题 / 80
- 练习 51 发现共识 / 81
- 练习 52 争取给别人留下好印象 / 82
- 练习 53 敢于冒险, 坦白诚恳 / 83

第 10 章 与人合作 / 84

- 练习 54 分工合作 / 87
- 练习 55 有团队观念 / 88
- 练习 56 积极配合上级 / 89
- 练习 57 头脑风暴法 / 90
- 练习 58 履行职责 / 91

第 11 章 照顾他人的情绪 / 92

- 练习 59 话剧表演的故事 / 95
- 练习 60 在他人处于尴尬境地时 / 96
- 练习 61 帮助他人减轻压力或摆脱窘困 / 97
- 练习 62 性情一贯随和, 易与他人相处 / 98
- 练习 63 需要注意的方面 / 99

第 12 章 建立友谊, 保持友谊 / 100

- 练习 64 他是我的好朋友吗? / 104
- 练习 65 这是好朋友吗? (上) / 105
- 练习 66 这是好朋友吗? (下) / 106
- 练习 67 与人交朋友的方式 / 107
- 练习 68 你是好朋友吗 / 108

第 13 章 为信仰而战 / 109

- 练习 69 勇敢地站出来! / 112
- 练习 70 你的信仰是什么? / 113
- 练习 71 你为什么有这个信仰 / 114
- 练习 72 信仰及行为 / 115
- 练习 73 怎么回事? / 116

第 14 章 有幽默感 / 117

- 练习 74 有幽默感的好处 / 119
- 练习 75 适当地制造幽默 / 120
- 练习 76 用幽默缓解紧张 / 121
- 练习 77 要善意的笑而不要嘲笑 / 122
- 练习 78 用幽默去宽容别人 / 123

第 15 章 利用常识 / 124

- 练习 79 常识有多普通? / 128
- 练习 80 寻找线索 / 129
- 练习 81 更加认真地思考 / 130
- 练习 82 更加敏锐地思考 / 131
- 练习 83 利用常识 / 132

第 16 章 提高声誉 / 133

- 练习 84 别人是如何评论你的 / 136
- 练习 85 提高声誉 / 137
- 练习 86 错误地评判别人 / 138
- 练习 87 你的声誉如何? / 139
- 练习 88 你想有什么样的声誉 / 140
- 练习 89 改变你的名声 / 141

第 17 章 适当地应对来自同伴的压力 / 142

- 练习 90 感受压力 / 146
- 练习 91 来自同伴的积极压力和消极压力 / 147
- 练习 92 大家都这样做 / 148

练习 93 为什么要对来自同伴的压力有反应 / 149

练习 94 出现矛盾时 / 150

练习 95 抵御消极压力 / 151

第 18 章 做出正确的决定 / 152

练习 96 对自己提出问题 / 157

练习 97 决策表 / 159

练习 98 你需要做出什么决定? / 160

练习 99 重要与不重要 / 161

练习 100 当你需要更多信息时 / 162

练习 101 对其他人有影响的决定 / 163

练习 102 理智的选择与感性的决断 / 164

第 19 章 客观地看待实际情况 / 165

练习 103 进行客观的改变 / 169

练习 104 未必能还是不可能? / 170

练习 105 让自己变得更好: 有更好的习惯、更多的朋友 / 171

练习 106 让自己变得更好: 有更好的态度、更好的行为 / 172

练习 107 这可能发生 / 173

第 20 章 具有灵活性 / 174

练习 108 应对变化 / 177

练习 109 改变计划 / 178

练习 110 改变想法 / 179

练习 111 接纳新事物 / 181

练习 112 思考 / 182

第二篇 实用社交技能训练

第 21 章 常规家庭社交技能 / 184

练习 1 与父母相处 / 186

练习 2 与兄弟姐妹相处 / 187

- 练习 3 责任与需求相平衡 / 188
- 练习 4 帮助维护良好的家庭氛围 / 190
- 练习 5 给予与索取 / 191

第 22 章 特别家庭社交技能 / 192

- 练习 6 解决离婚和家庭分裂问题 / 194
- 练习 7 隐私被侵犯 / 195
- 练习 8 改变角色和需求 / 196
- 练习 9 处理好自卑的问题 / 197
- 练习 10 与粗暴的家人或有残疾的家人生活在一起 / 198

第 23 章 家庭氛围下的社交技能 / 199

- 练习 11 充分享受全家人在一起的快乐 / 201
- 练习 12 共同制定家庭目标 / 202
- 练习 13 相互扶持, 加强联系 / 203
- 练习 14 了解更多的家庭情况 / 204
- 练习 15 给家人一些惊喜 / 205

第 24 章 学校中的常规社交技能 / 206

- 练习 16 与老师或领导相处 / 208
- 练习 17 与同伴相处 / 209
- 练习 18 对待竞争 / 210
- 练习 19 安排社交生活 / 211
- 练习 20 寻求帮助 / 212

第 25 章 校园中的特别社交技能 / 214

- 练习 21 不会学习 / 216
- 练习 22 原则问题 / 217
- 练习 23 被其他同学威胁 / 218
- 练习 24 感觉不合时宜 / 219
- 练习 25 改正对学校的不正确想法 / 220

第 26 章 校园氛围下的实用社交技能 / 221

- 练习 26 多参加课外活动 / 223

- 练习 27 多参加集体活动 / 224
- 练习 28 努力成为最优秀的人才 / 225
- 练习 29 在学校多帮助他人 / 226
- 练习 30 弘扬学校的精神风貌 / 227

第 27 章 工作中的常规社交技能 / 228

- 练习 31 与上司相处 / 231
- 练习 32 与同事相处 / 232
- 练习 33 了解工作中需要的技能 / 233
- 练习 34 培养良好的工作习惯 / 234
- 练习 35 遵循工作规则 / 235

第 28 章 工作中的特别社交技能 / 236

- 练习 36 对待不公正的老板 / 238
- 练习 37 与让人讨厌的同事相处 / 239
- 练习 38 对待有怨气的客户 / 240
- 练习 39 对待不尊重你的雇员 / 241
- 练习 40 工作中掺杂个人问题 / 242

第 29 章 良好工作氛围下社交技能 / 243

- 练习 41 永久保持出色表现 / 245
- 练习 42 工作态度表现好 / 246
- 练习 43 接管他人工作时表现出足智多谋 / 247
- 练习 44 维护企业或老板的形象 / 248
- 练习 45 采取行动, 争取升职 / 249

第 30 章 同伴交往的常用社交技能 / 250

- 练习 46 尊重他人 / 252
- 练习 47 认识到友谊的重要性 / 253
- 练习 48 与异性发展健康的关系 / 254
- 练习 49 充分利用社交机会 / 255
- 练习 50 正确鉴别别人施加给你的影响 / 256

第 31 章 同伴交往的特别社交技能 / 257

- 练习 51 与有问题的人交往 / 259
- 练习 52 感觉被人遗弃 / 260
- 练习 53 对待憎恶、歧视和妄想问题 / 261
- 练习 54 朋友有难时 / 262
- 练习 55 能意识到人和事物都会改变 / 263

第 32 章 良好同伴关系的社交技能 / 264

- 练习 56 谨慎交友 / 266
- 练习 57 成为好的交谈者 / 267
- 练习 58 把他人的需要放在第一位 / 268
- 练习 59 帮助那些需要帮助的人 / 269
- 练习 60 与别人分享重要的东西 / 270

第 33 章 社区常用社交技能 / 272

- 练习 61 尊重他人财产 / 273
- 练习 62 对他人要有礼貌 / 274
- 练习 63 尊重权威人物 / 275
- 练习 64 关注当地问题 / 276
- 练习 65 支持社区各种活动 / 277

第 34 章 社区特别社交技能 / 278

- 练习 66 处理社区中出现的問題 / 281
- 练习 67 改进社区娱乐健身区 / 282
- 练习 68 如何对待让你厌烦的人或事 / 283
- 练习 69 创建并维护安全的休闲区 / 284
- 练习 70 社区安全问题 / 285

第 35 章 良好社区生活的交际技能 / 286

- 练习 71 做志愿者 / 288
- 练习 72 了解当地警察机构 / 289
- 练习 73 参与社区各种活动的举办和组织 / 290
- 练习 74 积极帮助募集资金 / 291
- 练习 75 尽最大能力帮助改进社区状况 / 292

第一篇

现代中学生必备的基本社交能力





第1章

做一位好的倾听者

倾听他人大概就算是每个个体所能获得的最重要的交际技能之一。我们就是通过这种方式了解了别人的许多情况，同时获得了对我们个人来说很必要的信息。能安静地、真正地倾听他人并不容易——而且有时候是相当困难！但这种技能确实值得提高！

学生练习

练习 1 什么是认真倾听

答案：

1. 说出；
2. 受重视；
3. 学习到；
4. 介绍

练习 2 故事：鉴别好的倾听者

答案：

1. 爱丽斯
2. 她能回应克里斯蒂所说的话，并问她问题，能给克里斯蒂继续说下去的机会。
3. 忽视她说的话、随意改变话题、随意离开她们。
4. 有关她的姐姐和她的奶奶的事情。
5. 能让她心情好一些，也许还能帮助她解决车的问题。

练习 3 如何成为一名好的倾听者

答案：

1. c；
2. e；
3. a；
4. f；
5. c；
6. d

练习 4 重要的倾听语境

答案：

1. 学生们可以从学习如何使用简便方法中获益；学生应该与老师有眼神交流，问问题，全神贯注。

2. 学生可以避免出错（也许出错的代价很大），避免浪费时间让人重复说明；在听指令时应该集中注意力、用眼睛看着老师并随时问问题。
3. 学生需要知道这种情况下是否可能有其他的需要；应该提问题、甚至要记下邻居请你帮忙的事情。
4. 在狗的情况出问题之前应该时刻注意；在别人介绍产品时要注意听，提出问题。
5. 学生直接负责完成这项计划，倾听时应该用眼睛看着对方，集中注意力，不要打断对方的话。
6. 朋友征询你的意见，你应该集中全部注意力听清楚这辆车的情况以给出合理的建议。

练习 5 你看到了什么问题？

答案：

1. 倾听者在想着别的事情——他没有仔细听就不会记住该买的东西都有哪些。他应该仔细地听他妈妈说的话。
2. 倾听者没有用眼睛看着老师——这样他就不会从老师的演示中学到更多。他应该仔细看、仔细听。
3. 倾听者忙着做别的事情——她不会记住几点到家。她应该用眼睛看着说话者，如果没听清楚应及时提出问题。
4. 说话的人在指路时听者没有认真听——这样她可能会迷路。在别人指路时她应该有问题就问，应该把如何走记下来，并且重复一下路线以确定确实听明白了。
5. 听者对能借到车很兴奋，因此没有听清车主人的警告。他应该认真听车的主人告诉他的话。
6. 听者没有用眼睛看着说话者，或者没有听到朋友说的话。她应该认真地听朋友说了什么，对朋友的发型作出评价，然后再问别的问题。

练习 6 故事：确定倾听技能

答案：使用眼神接触、说同情的话、提出问题、不让贝斯打断谈话、对克里斯蒂的话全神贯注地听。

教师参考

- 讲课或复习要点时，提醒学生接下来要说什么非常重要。你可以用“现在我要说要点了，请大家注意！”告诉他们这个时候要集中精神。
- 讲课或讲评之前先给学生一点提示，例如“请听好下列三点”或是“请听下列词汇的使用”等。
- 让学生重复你的话，以此来确定学生理解的意思是否与你所要表达的意思相同。
- 告诉学生好记性不如烂笔头，用记笔记的方法增强对所听内容的记忆。这世界上没有哪个人能记住一切，即使是有选择的记忆也是不可能完全记住的。

家长参考

- 指令要简明、扼要，对孩子所理解的要做什么进行确认。
- 有时候简单地问一下孩子“明白了吗？”可能就很容易让孩子很快记住他们该记住的东西。
- 不要忘记用眼神与孩子交流接触。在让孩子做事情的时候不要把内容和步骤一股脑儿地都告诉他，以致于你们没有进行真正的接触。
- 重复一些以前孩子提醒过你的对孩子们很重要的事情，这样你也能锻炼成为更好的倾听者，而且也向孩子表明你注意到这件事情的重要了！

实践活动

- ◇ 让孩子听收音机里的新闻报道，然后要求他们讲出报道的主要内容。
- ◇ 让学生选出一位他们认为是善于倾听他人说话的人。这个人也许是朋友，也许是家人，也许是老师或别的成年人。然后让学生有意识地多花时间和那个人在一起，观察总结是什么使他成为一名好的倾听者。
- ◇ 让孩子进行听力挑战，让他们在一个小时里不做别的，只进行听的活动，不能说话！也就是说没有干扰，没有评论，在他们没有认真听时也没有任何肢体语言的提醒。这样做一个小时有多难呢？让他们思考为什么难或者为什么不难。