

经典儿童人际关系教养书



GETTING ON WITH OTHERS:

How to Teach Your Child Essential Social Skills

每个孩子都能有 好性格+好人缘

——有人缘的小孩未来才有竞争力

【澳】约翰·库柏 (John Cooper) 著 罗慕谦 译

- ★培养出好性格+好人缘的孩子
根本不用数到三!
- ★知名教育专家30多年
- ★200则真实案例详细解析!

陕西师范大学出版社



**GETTING ON WITH OTHERS:
How to Teach Your Child Essential Social Skills**

**每个孩子都能有
好性格+好人缘**
——有人缘的小孩未来才有竞争力

陕西师范大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

每个孩子都能有好性格 + 好人缘 / (澳) 库柏 著; 罗慕谦 译. —西安: 陕西师范大学出版总社有限公司, 2010. 11

ISBN 978-7-5613-5297-7

I. ①每… II. ①库… ②罗… III. ①家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第200252号

著作权合同登记号: 陕版出图字25-2008-185号

图书代号: SK10N1074

上架建议: 家庭教育·亲子读物

GETTING ON WITH OTHERS: How to Teach Your Child Essential Social Skills
by John Cooper

Copyright © 2006 by John Cooper

Published by arrangement with Finch Publishing Pty Ltd.

Simplified Chinese translation copyright © 2010 by Shaanxi Normal University Press

ALL RIGHTS RESERVED

每个孩子都能有好性格 + 好人缘

作 者: [澳] 约翰·库柏 (John Cooper)

译 者: 罗慕谦

责任编辑: 周 宏

特约编辑: 蒋晓丹

版权编辑: 辛 艳

封面设计: 荆棘设计 张 雪

版式设计: 姜利锐

出版发行: 陕西师范大学出版总社有限公司

(西安市陕西师大120信箱 邮编: 710062)

印 刷: 北京嘉业印刷厂

开 本: 700×1000 1/16

字 数: 150千字

印 张: 14

版 次: 2011年1月第1版

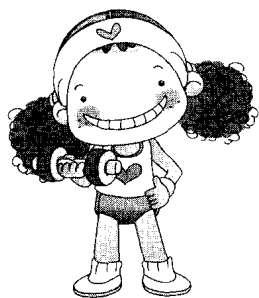
印 次: 2011第1月第1次印刷

ISBN 978-7-5613-5297-7

定 价: 25.00元

目 录

CONTENTS



{ 序 } 为人父母是一种喜悦，也是一种特权 / 001

{ 前言 } 人际关系从父母与孩子的互动开始 / 003

1 成功社交的三大关键 / 006

踏出学习社交的第一步：乖巧合作的态度 / 009

竞争力指标：基本的社交技巧 / 011

做出正确决定：化解人际冲突 / 013

乖小孩是父母教出来的 / 015

2 先天性格还是后天教育？ / 018

孩子的性格决定父母的教养方式 / 018

后天教育可改变性格 / 021



第一单元

改变孩子的行为

1 驯服孩子心里的怪兽 / 027

把孩子跟问题分开来 / 028

给问题取个名字 / 028

拟定打败怪兽的战术 / 030

别让孩子孤军奋战 / 034

2 玩出亲子关系 / 036

越玩越亲密：“孩子的游戏” / 038



在家进行“孩子的游戏”。 / 046

3 孩子需要父母的鼓励 / 049

太依赖奖励适得其反 / 051

口头奖励就像蛋糕上的糖霜 / 053

不滥用实质奖励 / 055

4 要孩子听话，先把话说清楚 / 063

先喊名字引起注意 / 064

命令要简单、清楚、明确 / 065

命令不要用问句 / 066

用肯定句下命令 / 066

下命令熟能生巧 / 068

5 当数到三也没用时 / 070

对症下药，管教有方 / 072

先改变自己，再期待孩子改变 / 076

不理睬孩子的无理取闹 / 077

离场法：让孩子学着自已平静 / 079



第二单元

社交技巧从小教起，从家开始

1 父母的教养职责 / 095

攸关小孩未来竞争力的五大领域 / 096

帮助孩子学习社交技巧的十种方法 / 100

2 会打招呼的孩子人缘好 / 108



用言语表达爱意 / 111

参与到其他人的活动中去 / 117

3 倾听与说话一样重要 / 121

改善 3 到 5 岁小孩的倾听技巧 / 124

改善所有小孩倾听问题的技巧 / 125

听孩子说话 / 128

4 轮流与分享从家里教起 / 131



第三单元

教会孩子重要的生活技巧

1 跟孩子谈“感觉” / 141

教孩子认清自己和别人的情绪 / 145

2 让孩子产生同情心 / 149

会体谅人的孩子不会变坏 / 153

3 别以为小孩没有压力 / 158

放松练习 / 159

用想象力放松 / 164

4 帮孩子舒缓焦虑 / 168

驯服怕怕怪兽 / 168

自我对话 / 169

父母做个好榜样 / 174

呼吸放松 / 176



运动增加元气 / 178

5 教孩子化解冲突 / 181

步骤一：问题是什么？ / 184

步骤二：你心里有什么感觉？ / 185

步骤三：平静下来 / 186

步骤四：提出解决办法 / 186

步骤五：找出最好的解决办法 / 188

不适合化解冲突的时机 / 189

化解冲突的“红绿灯” / 191

6 孩子，我要你有自信 / 193

自信的正确示范 / 195

自信与手足冲突 / 196

用自信面对讥笑和恶霸 / 200

{ 结语 } 给孩子一个美好的开始 / 206

{ 附录 } 科学怎么说：先天性格与后天教育
脑部与行为 / 208



{序}

为人父母是一种喜悦，也是一种特权

为人父母是一种喜悦，也是一种特权，但是要担任好父母的角色是个很大的挑战，因为我们都知道，孩子最初几年的发展能够影响他未来的一生。因此，特权也意味着责任。市面上有形形色色的幼儿教材与幼教书籍，但是面对这些五花八门良莠不齐的商品，试图尽心尽力的父母最后反而可能满心困惑与气馁。在决定要听从哪本书或哪个人的建议时，作者的资历与经验就非常重要了。

我注意到，本书作者的研究经历与临床专业经验已经有三十多年了，因此我很好奇他是如何把多年的专业经验浓缩成一本适合非专业读者的简单明了的指南的。有时候，专业人士会随着时间的流逝失去弥合如何做好双向沟通这道鸿沟的能力。我很高兴的发现这本书充分显示了约翰具有的与各行业各阶层的父母沟通的能力。他把基本原则和一些相当深奥的见解化为简单明了的策略，并以生活实例说明，所有的父母都会觉得亲切有趣。

研究显示，澳洲的女性很爱看书，相比起来，澳洲男性的阅读习惯稍差，除非是内容特别出色的读物他们才会感兴趣。但是不管是女性读者还



是男性读者，都会被本书吸引。我觉得这里面特别重要的因素是，本书列举的情况和经历完全能够引起男性读者的共鸣，因为约翰自己也是爸爸。他以坦率亲切的口吻写成本书，既能指导想当个好爸爸的男性读者，也能指导想当个好妈妈的女性读者。书中多以开车、洗车、踢足球等活动作比喻或举例，当妈妈的看了会会心一笑（因为许多女性自认相当懂得男性心理），当爸爸的看了也会感到亲切自在。

真诚推荐给那些想多了解如何“正确育儿”的父母、专家阅读本书。我的工作部门自然也会收藏一本，让家长及在这里学习的各科系（医学系、心理系、心理健康系）学生们都有机会一探究竟。

悉尼西南地区健康服务（西区）

婴幼儿与青少年心理健康服务临床主任

布莱恩·巴涅特（Bryanne Barnett）



{ 前言 }

人际关系从父母与孩子的互动开始

本书讲的是人际关系。人际关系就始于父母与孩子之间的关系。这段关系是你的孩子第一段也是最重要的人际关系，所有其他的人际关系都会以这段关系为基础。辅导亲子关系的心理学家发现，如果孩子能在父母的关爱中得到安全感与信任感，将来也会更好的与他人建立起良好的人际关系。健康的亲子关系能够带给孩子与他人相处交往的信心。

我们在本书中会先讨论加强亲子关系的方法，然后说明父母该如何教导孩子掌握各种社交技巧。这些社交技巧将有助于他们完善未来所有的人际关系。我是一个女儿和一个儿子的父亲，阅读过上千篇的研究论文与书籍，但最主要的还是具有三十年辅导儿童与家长的临床经验，而这些个人经验就是本书的基础。

与他人互动可能是生活中最困难的一部分了。我们与朋友、亲人、伴侣、孩子、邻居、同事一起度过人生的起起伏伏。不管我们做什么，都会牵涉到某种社交互动。除非你隐居，否则你一定需要一些社交技巧。人际关系带来高潮，也带来低潮。在家里，在学校，工作时，休闲时，我们无时无刻不在与人互动。有时候，通力合作带来的是欢乐与成就。但有时



候，人际关系也会带来痛苦与悲伤。

有些孩子不善于把控社交环境，因此常常很不快乐。这样的孩子长大后面对社交环境往往感到非常痛苦。给予孩子一份温暖的亲子关系和一些基本的社交技巧，给他们一个好的开始，能让他们更乐于与他人互动。如此一来，你的孩子就有更多条路可以选择。

本书不致力于把每个孩子都变成社交高手，让他们从一个派对穿梭到另一个派对。每个孩子都会找到属于自己的人生道路，孩子在父母的关爱中获得力量，可以在日后的人生舞台上尽情发挥。而为人父母的责任之一，就是确保孩子在各方面都能发挥所长。大多数父母都重视孩子学业上的表现，但是越来越多的研究结果显示，以下三个领域在孩子的未来发展中同样非常重要——行为态度、社交技巧和化解冲突的能力。

透过本书，父母们可以学习如何了解孩子的行为态度，并了解问题行为的起因。我们会看到，有些孩子生来就比较叛逆。在这种状况下，父母与孩子之间的关系就显得更为重要了。

父母处理孩子行为问题的方式非常关键。有些父母不太知道该怎么教育孩子，往往害怕与孩子正面冲突，也不敢管教孩子。

本书第一部分就描述了能够有效改善孩子行为的方式，这些方式能够增进孩子与人合作的态度。这些技巧的基础其实就是增进你与孩子关系的方法。与孩子建立起更良好的亲子关系，并学习如何处理与孩子之间的冲突，也就意味着你给予了孩子处理人际关系的一个良好开端，并让他们领



会到了人际关系的真谛。乖巧合作的态度是从家里开始的，大多数不听从老师管教的孩子都是在家里学会怎么不乖的。

第二部分会说明父母该怎么教导孩子学会基本的社交技巧。这些社交技巧包括倾听、分享与交流，这对于孩子的发展来说非常重要。

第三部分探讨了教导孩子“用心感受”的方法，包括放松技巧和各种减轻焦虑的方式。

最后，我们会进入“化解冲突”这重要一步，指导父母怎么教导孩子处理人际冲突。

成功社交的三大关键

班今年 12 岁，坐在我对面，因为暴力问题被带来让我辅导。他一脸闷闷不乐的样子，眼睛盯着地板，除了偶尔嘟囔一句“不知道”外，什么话也不说。从治疗师的角度看来，他这样让我实在很难得到足够的资讯。班的老师告诉我，班不笨，但就是不努力，上课常常不听讲，还影响课堂秩序。他还说班交错朋友，好几次与人暴力相向。

我：“你又被赶出教室了。”

班：“嗯。”（我就当它是“对”的意思。）

我：“你的老师说，有人骂你，你就动手打他了。”

班（对着他的鞋子说）：“又不是我的错，他不应该骂我的。”

我：“你当时除了打人，还可以怎么做？”

班（沉默了好久，突然灵机一动）：“踢他？”



我：“踢他的结果是不是一样？你是不是还是会受罚？”

班（对着鞋子说）：“嗯。”

我：“想想看，有没有不用受罚就可以处理这个情况的做法？”（我们练习“化解冲突”已经三个星期了。）

班：“不知道。”

我：“仔细想一想，有什么比较好的做法？用用你的脑袋。”

班（沉默好久后，灵光一现——我想到了！）：“我知道了！我可以用头撞他！”

我：“我说用用你的脑袋不是这个意思。”

班是个聪明的孩子，学校为他做过智力测验，他的智商高于全校平均水平。不过，他没有学会用暴力以外的方式，处理学校生活中不可避免的人际冲突。雷恩跟班一样聪明，我们不妨把他跟班比较一下。

雷恩相当乖巧，脸上经常挂着微笑，他跟大家相处得都很好，朋友很多，懂得用非暴力的方式处理人际冲突。他只碰到过少数几次被其他男生嘲弄的状况，此时他的做法就是不理会对方面，如果这样没效，他就挺身相对，心平气和地要他们停下来。他多数时间都跟一群朋友在一起，所以也很少有人找他麻烦。老师和长辈都很喜欢他。



不是心理学家都可以看出来，哪个孩子将来长大后能够更好地适应社会生活。但是我们在今天的社会中看到越来越多的班，其实我们看到的是越来越多的心理问题。现在，几乎每五个孩子当中就有一个孩子有行为上或情绪上的问题。十年前，很少有儿童被诊断出忧郁症，但是最近几年，开给儿童的 Prozac（成分为 fluoxetine）和 Zoloft（成分为 sertraline）两种抗忧郁药就已经增加了五倍。过去开给多动症儿童的药物也一样有增加的情况。此外，我们还知道，具有严重行为问题或情绪问题的孩子如果没有及时得到帮助，很可能在长大成人后产生心理问题。

班与雷恩之间有几个重要的差别：

班	雷恩
班不听老师的话。 班缺乏社交技巧，如不懂该如何进行眼神交流。他很少笑，不注意听别人说话，没有学会与人交谈的技巧。	雷恩很乖巧。 雷恩具有良好的社交技巧，跟同学、老师都相处得很好。
班不会控制自己的情绪。有人惹他，他就动手打人。在化解冲突方面，班不是很有创意。	雷恩能够控制自己的情绪。他不诉诸暴力，也更有自信。

这些差别分别属于下列三大关键领域：

1. 乖巧合作的态度



2. 社交技巧

3. 化解人际冲突的能力

学会这些技巧需要循序渐进，每一项都以前一项为基础。就从乖巧合作的态度开始，接下来我们仔细看看这三种技巧。



踏出学习社交的第一步：乖巧合作的态度

妮可拉（两岁半）不愿意换衣服上幼儿园。

爸爸：“你是不是乖小孩？”

妮可拉（一脸鄙夷）：“不是，我是妮可拉。”

乖巧合作的态度是一项基本能力。如果孩子没有学会合作，将来的发展会受到很大的影响。不合作的小孩很难学会重要的社交技巧与化解冲突的方法，他们就跟班一样，只会用一种方式回应。

班在学校里的表现不会跟雷恩一样好，即使他跟雷恩一样聪明，因为行为有问题的孩子通常上课不会专心听讲，因而无法充分发挥潜能。多数同学会因为班的反社会行为而排斥他，最后班十之八九就会跟像他一样老惹麻烦的男生混在一块儿，因为只有这些男生才会接受他的行为。这些男



生会鼓励彼此越变越坏，最后班的学业也会更加退步。

乖巧合作的态度是从家里开始的。许多像班这样的孩子经常与父母起冲突。班从几年前开始变得越来越叛逆，他的父母也一次比一次更生气，一次比一次罚他更重。亲密愉快的时光变得越来越少，最后，班与父母之间的关系开始破裂。班经常一脸的不高兴，脾气也越来越坏，一点儿小事就可以惹恼他。他的父母每天都提心吊胆，就像是走在蛋壳上一样。班在家的行为模式也延伸到他与同学、老师相处的状况，因为这是他最擅长的方式，也是他唯一知道的方式。

乖巧合作的态度是学习社交技巧的第一步。

许多孩子在两岁那年最难带，这时候他们经常大哭大闹发脾气，但是大多数孩子从3岁左右开始，就会逐渐摆脱这些行为。然而，有些孩子却没有摆脱这些问题，像班就是（18%的孩子之后依旧有严重的行为问题或情绪问题）。

有些孩子则刚好相反，非常乖巧，不使用暴力，但是却害羞胆小。

艾蜜莉在幼稚园的时候非常害羞。每天早上，她都要在幼稚园前闹一次脾气，要把她拖进门就跟打仗一样。她会哭着抱着妈妈不放。等到她妈妈终于把她送进幼稚园离开后，她就整天跟着老师。她不跟其他的小朋友