

Q同学，体育课和我一起玩球吧。



你们在干吗？我可以加入吗？



小学生心理学漫画

1 社交力:

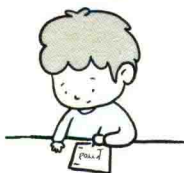
小孩也要懂的社交技巧

小禾心理研究所 著

惹同学不高兴了，我该怎么办？



不好意思当面道歉，写张小纸条表达歉意吧。



从小心理健康，成长越挫越强！

需要同学来帮忙，我该怎么说呢？



好的，我帮你一起拿吧。



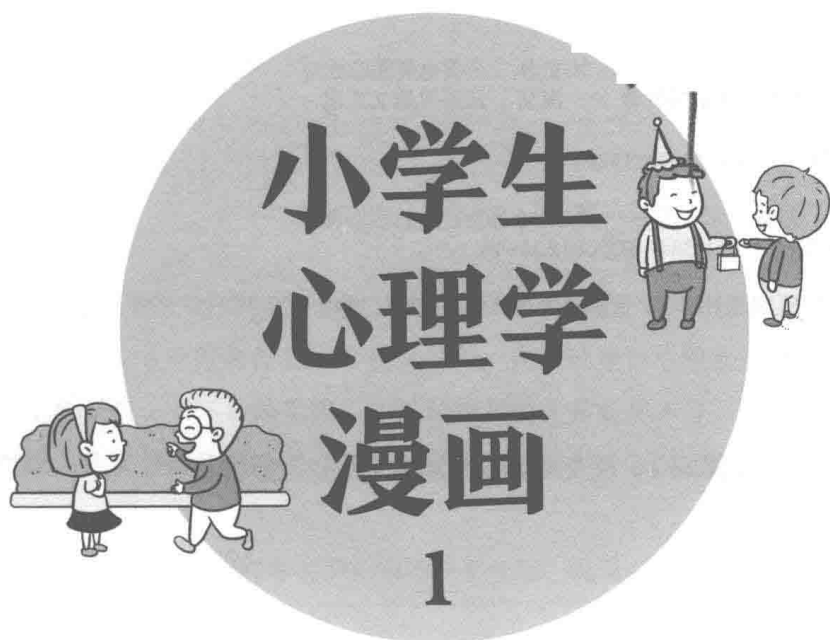
QQ，这次的书很多，你能帮我一起拿吗？

谢谢！



江苏凤凰文艺出版社
JIANGSU PHOENIX LITERATURE AND
ART PUBLISHING, LTD

社交力



社交力：小孩也要懂的社交技巧

小禾心理研究所 著



江苏凤凰文艺出版社
JIANGSU PHOENIX LITERATURE AND
ART PUBLISHING, LTD.

图书在版编目 (CIP) 数据

小学生心理学漫画. 1, 社交力: 小孩也要懂的社交技巧 / 小禾心理研究所著. — 南京: 江苏凤凰文艺出版社, 2019.9

ISBN 978-7-5594-2152-4

I. ①小… II. ①小… III. ①心理交往-社会心理学-少儿读物 IV. ①B84-49②C912.11-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2019) 第 192377 号

小学生心理学漫画 1, 社交力: 小孩也要懂的社交技巧

小禾心理研究所 著

责任编辑 丁小卉

特约编辑 严晓娥 郑 直

封面设计 赵 雅

插 画 宋 珂

责任印制 刘 巍

出版发行 江苏凤凰文艺出版社

南京市中央路 165 号, 邮编: 210009

网 址 <http://www.jswenyi.com>

印 刷 天津联城印刷有限公司

开 本 710 × 1000 毫米 1/16

印 张 10.5

字 数 78 千字

版 次 2019 年 9 月第 1 版 2020 年 1 月第 6 次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5594-2152-4

定 价 32.80 元

江苏凤凰文艺版图书凡印刷、装订错误可随时向承印厂调换



小读客

小读客原创童书

小学阶段是孩子独立交际的起步阶段，这个阶段的小朋友，心理活动也异常丰富。

他们一天中的大部分时间都是在学校度过的。在学校里，小朋友如果和同学、老师的关系良好，学校就是一个开心的乐园；如果和朋友们关系处理不好，就会严重影响孩子的心情。有时候，孩子会因此变得不合群，甚至害怕交朋友，害怕沟通，学业也会受到很大的影响。

另外，如果孩子跟爸爸妈妈等亲朋长辈的关系良好，他也可能会把这种愉悦带到学校，并影响他的学校生活。

可见日常交际能力对孩子而言，是一件非常重要的事。如果能在这个阶段从精神及心理上给予孩子交际方面的关注、帮助和引导，孩子就会发挥自己学习上的能动性和积极性，也会兴趣广泛，健康成长。

这，就用到了社交技能。

在心理学中，社交技能就是说话用语、聊天表情、肢体语言、情绪表现等与人际交往相关的日常技能。这些技能体现在生活中的每个小细节中，孩子的一件小事、一句话、一个动作都可以改变和朋友的关系。所以学习一些小小的社交技巧，是非常必要的。

在交朋友中，让孩子进行简单的自我鼓励和心理思考是很关键的一步。此外，练习社交技能，并不仅仅是“听懂朋友说什么”，而是更加注重“如何倾听”；也不仅仅是“我应该说什么”，而是更要注意“如何说”。有时候，同一个问题换一种话语表达出来，效果完全不一样，这就是方法。

既然有方法，就需要不断练习。练习开始时，可能会有点儿小困难，但是经过不断重复，基本都可以完全掌握。到最后，还可以让孩子形成一种社交习惯和思维，自如地应对各种社交情况，保持生活上的主动性和积极性。

本书介绍及使用说明书

孩子的日常社交体现在各种可能发生的生活场景中，本书的内容及社交练习就是以孩子的生活场景为主线和脉络，其中最主要的部分是在学校中处理好与同学的关系。另外，还有练习如何与长辈打交道，比如与老师、家长以及奶奶和爷爷辈的相处。

全书分为5大章，一共有45个场景技巧练习。家长们可以与孩子们一起，根据实际情况，挑选其中的某个章节单独练习使用。也可以从头到尾，按照章节设置顺序反复练习。

一

主要练习的内容是克服交际的第一步障碍——心理障碍，主动去交往。比如最基础的打招呼、发出邀请、表达自己的意愿，以及如何把握一些基础交往的社交规则。

二

主要练习在朋友关系中，如何处理与同学之间情感互助的问题。这有利于让孩子学会与人分享，鼓励和安慰他人，甚至是跟别人道歉。

三

主要集中了一些反向的社交场景，目的是让孩子应对一些交际中的挫折情况，并让孩子学会表达反对意见，学会拒绝。而且，此章节中也体现了当孩子被同学伤害了，或者被恶作剧作弄、嘲笑时的场景练习。

四

主要是一些综合性较强的交际场景，这是孩子社交中相对困难的部分。这些场景有的从源头上解决孩子社交的问题，比如孩子不愿意交朋友怎么办，孩子特别胆小怎么办。此外也有一些更加考验孩子社交能力的场景，比如如何和关系不好的同学相处，想调解其他同学之间关系时首先要怎么做，等等。

五

重点是解决孩子与大人之间的关系及交往，其中主要有孩子跟老师、家长，以及爷爷奶奶的关系问题。孩子日常交际中，常会在处理与大人关系时，遇到一些困难，比如第一次到同学家做客，如何跟同学家长打交道；还有不小心被爸爸妈妈伤害了应该怎么办等问题。



目录

第一章 主动交往

1. 怎样主动打招呼	005
2. 如何自我介绍	008
3. 被搭讪的时候	011
4. 如何向同学发出邀请	014
5. 想加入新团体	017
6. 主动表达自己想做的事情	020
7. 想跟被孤立的同学交朋友	023
8. 想以领袖身份团结大家的时候	026
9. 想帮助别人却不好意思的时候	030
10. 需要同学帮助的时候	033
11. 得到别人帮助以后	036
12. 受到表扬和祝贺的时候	039
13. 给同学送礼物	042
14. 收到同学礼物的时候	045
15. 学会不影响别人	048
16. 遵守集体规则	051
17. 不随便拿别人的东西	054



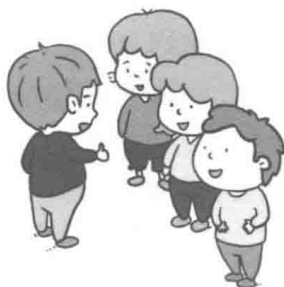
第二章 学会情感互助

- | | |
|-------------------|-----|
| 18. 安慰同学 | 062 |
| 19. 鼓励别人 | 065 |
| 20. 和同学分享 | 068 |
| 21. 学会跟同学道歉 | 071 |
| 22. 得到别人的道歉之后 | 074 |
| 23. 想跟朋友和好的时候 | 077 |
| 24. 缓解和同学交往中的紧张情绪 | 080 |



第三章 反对和拒绝

- | | |
|-----------------|-----|
| 25. 想给同学提反对意见 | 087 |
| 26. 被请求一起说谎的时候 | 090 |
| 27. 被拒绝了以后 | 093 |
| 28. 被恶作剧作弄的时候 | 096 |
| 29. 因为失败被嘲笑的时候 | 099 |
| 30. 因为有事而拒绝别人邀请 | 102 |
| 31. 对朋友表达自己的不满 | 105 |



- | | |
|----------------------|-----|
| 32. 和关系不好的同学相处 | 113 |
| 33. 如何解释、消除误会 | 116 |
| 34. 想调解其他同学之间关系的时候 | 119 |
| 35. 不愿意和人相处 | 122 |
| 36. 特别胆小怎么办 | 125 |
| 37. 别人看上去很冷漠呀，怎么打破僵局 | 128 |



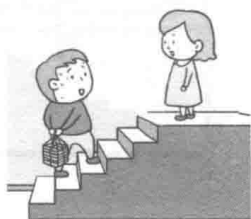
第五章 与大人们的关系

- | | |
|------------------|-----|
| 38. 第一次去同学家做客 | 135 |
| 39. 遇到爸爸妈妈的朋友 | 138 |
| 40. 爸爸妈妈是你最信任的朋友 | 141 |
| 41. 当爸爸妈妈不小心伤了你 | 144 |
| 42. 珍惜和爷爷奶奶相处的时光 | 147 |
| 43. 去办公室找老师 | 150 |
| 44. 跟老师请假 | 153 |
| 45. 被老师批评的时候 | 156 |



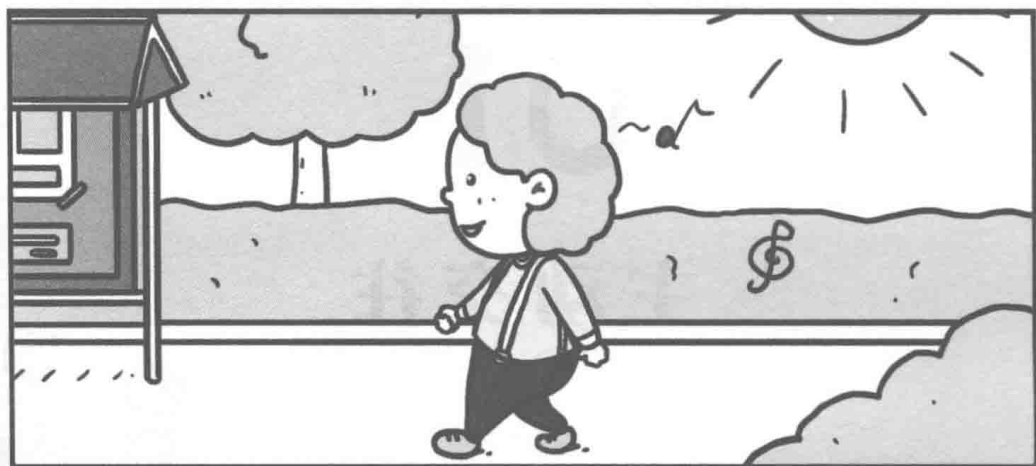
01

主动交往



- 怎么主动打招呼
- 如何自我介绍
- 被搭讪的时候
- 如何向同学发出邀请
- 想加入新团体
- 主动表达自己想做的事情
- 想跟被孤立的同学交朋友
- 想以领袖身份团结大家的时候
- 想帮助别人却不好意思的时候
- 需要同学帮助的时候
- 得到别人帮助以后
- 受到表扬和祝贺的时候
- 给同学送礼物
- 收到同学礼物的时候
- 学会不影响别人
- 遵守集体规则
- 不随便拿别人的东西

I 我被不认识的同学搭讪了





我一言不发地离开。



✓ 也和她打招呼。



我该怎么办？



我很尴尬，都不知道说什么好。





在与人交往时，你可能还会遇到更多的情况。
我们一起往下看吧！



在路上遇到不熟悉的同学，你会主动打招呼，跟同学问好或者说“再见”吗？有时候因为害羞，一时不知道说什么，打招呼就变成了一个大难题。

其实，害怕主动打招呼的人不止你一个，很多小伙伴都害怕打招呼哟。甚至有些人因为害怕主动打招呼，在远远看到同学时就故意避开。但是，主动打招呼是我们主动交往的第一步，问候的用语其实都很简单，它不但能化解尴尬，还能增进友谊。

mentality

可 能 会 产 生 的 心 理 阻 力

打招呼对方
没有回应，
怎么办？

该说些什么？
好像也没话说。

绕道走吧，
还省事！



1

害羞是正常的，克服害羞心理，交往将变得很简单。



2

一时找不到话题没关系。打招呼是一种“魔法”，能主动表达关心，还能创造机会，表示“接下来我要和你说话”。这样就能结交到一个好朋友了，多棒！

3

反过来想，如果有小伙伴跟你打招呼问好，你是不是特别开心呀？

技巧练习及总结

1 学会自然地问候



小结：只是微笑着简单说一句问候语就好。可以在打招呼的时候，选择说“你好”或者“早上好”，但是要注意加上同学的名字，让他感觉到你在重视他，从而增加对方的好感。

2 迎面走来打招呼

早上好！你今天的裤子很炫酷。



小结：对方如果走得很急，忽视了你的招呼，没关系，下次继续。如果对方回应了，或停下来跟你说话，要学会从对方身上找话题。比如，用夸奖的方式就更容易继续后面的话题。

3 看到小伙伴走在前面



早上好! Q同学,
你今天也这么
早去上学呀。

小结:从背后打招呼时,最好离同学近一点儿,看着对方的眼睛,笑着大声说。接下来一起走时,要迅速展开后面的话题,比如,“你今天也这么早去上学呀”。也可以用关心作为过渡,从而引出“你家住在附近吗”之类的话题。

问一问同学们:在你打招呼的过程中,除了说话的内容,还有什么是我们情感沟通的“晴雨表”?这个晴雨表的刻度分别是“55、38、7”。这三个数字来自心理学家艾伯特·梅瑞宾的一系列实验,他提出了一个著名的公式:交流的总效果 = 7% 的语言 + 38% 的音调 + 55% 的面部表情,所以心理学上称为“55387”。

遗憾的是,很多同学在打招呼的过程中,仅仅使用有声语言,而忽略了整个身体——特别是面部表情的“交谈”!其实,面部表情才是我们情感“晴雨表”最重要的部分,我们可以有意识地运用这 55% 的面部表情来打招呼。这样一来,即使我们比较害羞也没有关系,我们可以调度面部表情:比如轻轻地点头微笑,和同学轻轻地挥挥手,等等。不一定非要强迫自己立刻进入“自来熟”的状态,因为我们的非言语表情同样会给别人留下“刻骨铭心”的痕迹。

|| 和心理博士
聊聊天 ||



到了一个新集体——特别是换班或者加入新社团的时候，总免不了自我介绍。你可能觉得以后相处久了就会认识，何必自我介绍？另外，自我介绍时该说什么好呢——所有这些，都是我们经常在自我介绍时遇到的问题。

日常生活中，需要自我介绍的场合很多，自我介绍也十分有用。它是让大家正确认识你的一个机会，也是你给大家的第一印象噢。

mentality

可能会产生的心理阻力



1. 情绪紧张，心跳加快，脸唰的一下就红了。

2. 认为自己并没有那么重要，不知道别人对自己的介绍有没有兴趣。



3. 嗯……太麻烦了，除了介绍我叫什么，还要说一大堆别的，说啥呢？

