

青少年 社交高手

做一个**会说话懂交际情商高**的孩子

33堂社交课，120个社交技巧，让你告别“社恐”

兰心——著

帮助孩子

解决以下5大问题。

如何与爸爸妈妈相处？

如何与同学相处？

如何结交新朋友？

如何让自己变得更好？

如何成为一个

更受欢迎的人？

中国妇女出版社

版权所有·侵权必究

图书在版编目(CIP)数据

青少年社交高手：做一个会说话懂交际情商高的孩子 / 兰心著. — 北京：中国妇女出版社，2023.1
ISBN 978-7-5127-2189-0

I. ①青… II. ①兰… III. ①人际关系—青少年读物
IV. ①C912.11-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2022)第191211号

选题策划：王海峰

责任编辑：王海峰

责任印制：李志国

出版发行：中国妇女出版社

地 址：北京市东城区史家胡同甲24号 邮政编码：100010

电 话：(010) 65133160 (发行部) 65133161 (邮购)

网 址：www.womenbooks.cn

邮 箱：zgfnbcs@womenbooks.cn

法律顾问：北京市道可特律师事务所

经 销：各地新华书店

印 刷：三河市祥达印刷包装有限公司

开 本：150mm×215mm 1/16

印 张：14.25

字 数：100千字

版 次：2023年1月第1版 2023年1月第1次印刷

定 价：49.80元

如有印装错误，请与发行部联系

自序 PREFACE

亲爱的青少年朋友，大家好！当你翻开这本书，改变即将发生，希望大家做好准备——迎接一个会说话、懂交际和情商高的自己！

我是兰心老师，在你开始阅读前，我们先来认识一下吧！我是一名教育工作者，也是一个13岁男孩的妈妈。

从2008年到2022年的14年里，我曾陪伴数千名家长和孩子成长，其中有小学生、中学生，也有大学生。我们曾一起在教室里学习，也曾一起用脚步丈量世界。比如，我们一起去美国、英国、法国、德国、新加坡等10多个国家游历，一起到哈佛大学、斯坦福大学、牛津大学、剑桥

大学等世界名校参观、学习。再比如，我们一起吃住在很多外国友人的家中，和当地的孩子一起在学校里上课、交流，体验当地的风土人情。

在开阔眼界、增长见识的同时，我和大家畅所欲言、无话不谈。在越来越多地了解 and 参与了那么多孩子的生活和成长后，我有很多感触和想法。

很多时候，我既开心又担心。开心的是，每次看到他们我都会感受到希望和力量，和他们在一起我每天都感觉朝气蓬勃。担心的是，生活里出现了越来越多的人际交往时，越来越多的事情需要应对时，他们中的很多人似乎不知道该做些什么。他们会害怕、烦恼、焦虑，甚至会发脾气。更有甚者会选择逃避，因为不敢面对。

我想知道，正在读这本书的你是不是也会出现这样的情况。

日常生活中，我们每天面对的人无非是我们的爸爸、

妈妈、老师、同学、亲戚、朋友，以及一些不熟悉的或者完全陌生的人。很多时候，我们需要与别人沟通、交流和合作，比如，向他们表达我们的想法或寻求帮助。这个过程可能很顺利，也可能出现各种各样的问题，甚至矛盾和冲突。无论想不想，愿不愿意，我们都要自己去面对。

在这本书里，我想和大家分享一些有趣的社交故事和简单实用的社交方法。我想帮助大家提升社交能力，轻松从容地面对身边的人和事，从而充分发挥自己的能力和价值，收获更多自信。实际上，这也是我们提升社交能力的意义和目的。

我想告诉大家的是，拥有良好的社交能力并不难，通过学习和训练可以实现。在书中，我从生活里大家最熟悉的人入手，通过 33 个场景和主题，带领大家感受和体验如何说话，如何与人交际等。我将用最简单的语言告诉大家应该怎么做，书里的方法一步一步、简单清晰、实用可

行。我相信大家在认真阅读过后就会明白自己应该如何应
对现实生活中的各种人际交往了。

为了让这趟提升自我之旅更加顺畅，在开启每一个练习之前，希望大家可以问自己一些问题。

比如：“一个真正会说话、懂交际、情商高的人究竟是什么样子？成为这样一个人之后，我会有怎样的感受？当我变得如此优秀，我身边的人会如何看待我？”想象成功后的画面，可以给自己很多的信心和动力，所以这样的问题一定要好好思考一下。

比如：“学到了书里的这些方法，我应该如何开始行动呢？”这个问题也很重要。很多人懂很多道理，但依然不知道怎么做，原因是缺乏行动！所以回答这个问题最好的方式就是好好规划一下自己的行动方案！想都是问题，做全是办法！

比如：“如果我在尝试中遇到困难或者失败了该怎么

办呢？”想清楚这个问题可以帮助你更好地坚持自己的行动。困难和失败都有可能发生，它们是很多失败者的拦路虎，也是很多成功者的垫脚石。通过思考和回答这样的问题，我们可以提前做很多预案，以应对各种突发事件。我们要知道，很多事情不是一下子做成的，而是通过反复的尝试和坚持不懈的行动才做成的！所以，不要轻易放弃，要不断尝试，你一定可以做到！

当然，大家也可以找信任的人寻求帮助。我十分欢迎大家将自己的困难和问题反馈给我。我是一名亲子教练，大家可以带着自己的想法和我直接沟通，也可以把自己在社交方面遇到的其他困扰和疑问告诉我。我的邮箱是 lanxinyolana@163.com，我的个人微信号是 [lanxinyolanda](#)。

我还要提醒一点，一定要相信自己是可以做到的！无论现在的你处于什么样的境况，对于自己的评价如何，都

要给自己充分的信心！做好自己是做好一切的基础！我在
本书第4部分，特别安排了“如何让自己变得更好”这个
主题，这是我和别人有效交往的前提和核心。

最后，我想感谢家人、朋友对我的支持，我的爱人黄
贝贝和儿子黄皓宇更是给了我无条件的支持和信任。我还
要特别感谢给予我信任和支持的很多家长和孩子。

孩子们，现在就开启自己的阅读之旅吧！我期待看到
大家的成长，也期待大家能把书里的故事和方法分享给每
一个有需要的孩子！

相信每一个认真阅读本书和勇于实践的孩子都能成为
一个会说话、懂交际、情商高的人！

兰心

2022年10月

目 录 CONTENTS

PART 1

如何与爸爸妈妈相处

第 1 课 妈妈总是唠叨我，我该怎么办—003

第一，找一个妈妈不太忙的时间和她沟通—006

第二，正式沟通前简单铺垫一下—006

第三，务必真诚地告诉妈妈你的真实想法和感受—007

第四，拿出行动计划和方案—008

第 2 课 爸爸妈妈吵架了，我该怎么办—009

第一，你要明白，很多时候爸爸妈妈吵架并不是因为
你的错—011

第二，等他们争吵过后，可以表达一下自己的关心—012

第三，等他们平静下来后，找一个机会告诉他们你的
感受—013

第3课 爸爸妈妈总是打断我说话，我该怎么办—014

第一，先承认自己做得不对的地方—017

第二，心平气和地客观地描述事情经过—018

第三，感谢爸爸妈妈的陪伴和配合—018

第四，提出自己的想法，争取爸爸妈妈的认可—019

第4课 爸爸妈妈总批评我，我该怎么办—021

第一，告诉爸爸妈妈你的感受—024

第二，告诉爸爸妈妈你的想法—025

第三，告诉爸爸妈妈你想要的支持—026

第5课 爸爸总是没时间陪我，是不是不爱我—028

第一，变被动为主动—030

第二，及时表达内心的感受—031

第三，把想要的陪伴内容写下来—032

第6课 妈妈冲我发脾气的时候，我该怎么办—033

第一，尝试先让自己平静下来—035

第二，分析、总结一下妈妈发脾气的原因—036

第三，客观看待妈妈发脾气这件事—037

第四，共同讨论解决方案—037

第7课 如何与爸爸妈妈成为好朋友—039

第一，花点儿时间了解一下爸爸妈妈—041

第二，及时表达，主动沟通—042

第三，高质量的双向陪伴和照顾—043

第四，相互包容，共同成长—043

PART 2

如何结交朋友

第8课 和好朋友吵架了，我该怎么办—047

第一，换位思考，体谅对方—050

第二，勇敢地承认错误—051

第三，真诚地提出解决问题的办法—051

第 9 课 如何才能交到新朋友—053

第一，向擅长交朋友的人学习—056

第二，事先了解一下你想结交的人—057

第三，找准机会，开始行动—057

第四，做最好的自己—058

第 10 课 朋友伤心难过的时候，我该怎么办—060

第一，接纳对方的情绪并给予安静的陪伴—062

第二，用心倾听，但不做评判，不给建议—062

第三，表达支持和给予对方需要的帮助—063

第 11 课 好朋友背叛了我，我该怎么办—065

第一，注意表达的方式和语气—067

第二，认真聆听，不要急着反驳或者表达自己的观点—068

第三，告诉对方你的感受，而不是埋怨或指责—069

第四，一起讨论解决问题的方法—070

第 12 课 怎样才能交到更多好朋友—071

第一，通过观察寻找合适的好朋友—073

第二，敞开自己，主动把握和争取机会—074

第三，珍惜和尊重每一份友情—075

第四，做好自己，不用讨好的方式交朋友—075

第 13 课 怎么知道谁是我真正的朋友呢—077

第一，远离总是跟你谈条件的“朋友”—079

第二，远离做了坏事还让你保密的“朋友”—079

第三，远离总是充满负能量和消极情绪的“朋友”—080

第四，远离不尊重你和不懂得感恩的“朋友”—081

第五，远离不能和你共患难的“朋友”—081

PART 3

如何与同学相处

第 14 课 同学动手打我，我该不该还手—085

第一，发出正式沟通的邀请—087

第二，坚定地表明态度—088

第三，坦然地接受结果—088

第 15 课 我被同学孤立了，该怎么办—090

第一，学会欣赏自己，学会欣赏他人—094

第二，变被动为主动—094

第三，乐于助人，心态乐观—095

第 16 课 我很生某个同学的气，该怎么办—097

第一，寻求班里同学的帮助—099

第二，直接找对方沟通—100

第三，找到当事人表明态度—101

第 17 课 同学总是嘲笑我，我该怎么办—102

第一，明确告诉对方他说的一点儿都不好笑—106

第二，及时找父母或老师沟通—106

第三，勇敢做自己，好好爱自己—106

第 18 课 我好像对某个异性同学有好感，我该怎么办—108

第一，对异性有好感是一件非常正常的事情—111

第二，根据具体情况选择应对方式—111

第三，及时进行自我调整及寻求他人的帮助—112

第四，轻易不要采取行动—112

第 19 课 我该如何拒绝别人呢—114

第一，想清楚为什么要拒绝别人—118

第二，用合适的方式表达—118

第三，给予力所能及的帮助—119

PART 4

如何让自己变得更好

第 20 课 我有点内向且容易紧张，我是不是“社恐”—123

第一，接纳自己，不给自己贴标签—127

第二，允许自己按下“暂停键”—128

第三，刻意练习，从每一个小的进步开始—128

第四，降低预期目标，让自己放轻松—129

第 21 课 我是个话痨，别人会不会讨厌我—130

第一，说之前试着去听—132

第二，说话的时候多一些互动—133

第三，多多学习简洁、幽默的表达方式—133

第 22 课 如何喜欢上自己，并变得更自信—134

第一，好好和自己相处，好好了解一下自己—136

第二，发现自己美好的品质—137

第三，多对自己说肯定的语言—137

第四，提升帮助自己的能力—139

第 23 课 如何管理自己的情绪—140

第一，感知自己的情绪并给它们命名—143

第二，接受自己会有情绪—143

第三，尝试用不同的方式应对情绪—144

第四，观察、记录、总结应对情绪的方法—145

第 24 课 如何成为一个自信的人—147

第一，发现并记录自己身上的闪光点—149

第二，打造硬本领，让自己变强大—150

第三，不断尝试，以获得成就感和价值感—151

第四，不用过分在意别人的评价—151

第 25 课 遇到挫折和挑战，我该如何应对—153

第一，最坏的结果是什么—156

第二，即使遭遇不好的结果，那又怎样呢—156

第三，挫折积极的一面是什么呢—157

第四，问问自己：“我究竟可以做些什么呢？”—157

第 26 课 如何培养和提升自尊感—159

第一，不断地肯定和鼓励自己—161

第二，不讨好别人，不与他人比较—162

第三，培养兴趣爱好，给自己树立一些小目标—163

第四，多和充满正能量的人在一起—163

PART 5

如何做一个受欢迎的人

第 27 课 老师误会我了，我该怎么办—167

第一，承担自己应承担的责任—170

第二，平静地陈述事情发生的经过—171

第三，表达感谢和期待—171