

目录

发刊词 哈佛喜欢什么样的孩子？	3
1. 人格独立是真正受欢迎的根基	10
独立人格三要素	11
方法一： 优势链+成就箱	12
方法二： 学会理性反馈	14
方法三： 15 秒积极转念法	15
本讲小结	16
2. 触发孩子社交主动性的三个方法	17
问题一： 内向孩子， 怎样触发社交主动性？	17
问题二： 外向孩子， 怎样设立社交边界？	19
方法一： 传球游戏	20
方法二： 赞美游戏	22
方法三： 邀请其他孩子来自己家玩	24
本讲小结	25
3. 帮孩子打开自我的三个场景	26
一、 家庭内部： 定期举行家庭会议	27
二、 学会互动： 做故事人物的心理分析	29
三、 陌生环境： 帮孩子准备有亮点的自我介绍	30
本讲小结	34
4. 帮孩子跟同龄人交朋友	35
一、 怎么做爱分享的主人	35
二、 怎么当受欢迎的客人	37
一、 你切我分： 处理冲突	39
二、 冷静角+正念瓶： 缓解情绪	42
本讲小结	44
5. 教孩子跟成年人打交道	45
一、 好好说话怎么在家练习	46
二、 倾听和向大人发问的三个技巧	47

三、教孩子对陌生人保持合理的戒心	51
本讲小结	52
6. 培养受欢迎的男孩和女孩	53
一、团体体育：男孩力量和纪律的锻炼	53
二、学会自嘲：男孩幽默感养成术	55
一、高能量姿势：女孩自信的身体语言	58
二、勿传小话：女孩社交的定海神针	59
本讲小结	60
课程小结	60

发刊词 | 哈佛喜欢什么样的孩子？

一个孩子受欢迎有多重要？先来分享一个我的经历：

哈佛大学每年都会通过面试录取高中毕业生，面试官一般都是哈佛校友。

作为校友，从 2009 年开始，我每年都会花时间承担这个义务。

你可能会好奇，世界顶尖学府面试挑人，到底都看什么？其实没那么复杂。

哈佛面试官衡量学生的标准只有三个：学习成绩、课外活动和 Character。

Character 这个词对应汉语有点复杂，它包含了人格、品性、价值观、性格等等。

在 Character 这一项里，专门有一道题，面试官要给每一个学生打分，题目是：

“这个学生是不是一个容易相处的室友？”

哈佛挑学生，不光看学习成绩，还考察一个人能不能跟别人融洽相处。

这条选人标准在我的经历中也得到了印证。我从小在国内长大，身边环绕的净是学霸，现在人到中年，回过头来再看当年的同学，最成功的不一定是当年学习最拔尖的，而是最善于和别人相处的。

我叫康妮，从哈佛商学院毕业以后，已经在美国生活了 18 年。我在美国的大型企业、创业公司和投资基金都做过高管，后来又创建了自己的咨询公司。

在 20 多年的职场生涯中，我和政府很多高层领导、大公司的 CEO、基金合伙人都打过交道。职场经验告诉我，不论在中国还是在美国，大家眼中的成功人士，其实都是善于沟通的社交高手，拥有优质的可调动的社会关系。

在美国，我找工作、谈合作、找投资，第一时间，都会先想想，有没有可以求助的哈佛校友。而我自己，也常常接到校友的求助，伸出援手。强大的校友人脉体系，恰恰是哈佛商学院的竞争力所在。

而这种人脉网络的搭建，在哈佛商学院体系中无处不在。上学的时候有学习小组、兴趣俱乐部，毕业后有向校友开放的庞大数据库，大家也经常做服务校友的志愿工作，互相支持，而且每五年都有一个返校聚会，对我们来说就像过节一样。

这些年，我也开始给成年人开设人脉课。接触到大量案例后，我发现，很多人总是羡慕别人人脉广，自己却无从抓起。其实，我越来越觉得，人脉固然是成年以后的事，但一个人有没有受欢迎的能力，这事根本得从小时候练习。

我有两个儿子，既然从哈佛商学院学了这套人脉搭建法，我干脆把这套办法，用在了自己家儿子身上。

当然，我不是像教授在课堂上那么教，而是把学校里学的这套办法，转化成家庭游戏，在娱乐中培养他们的社交能力。你别说，还真管用。我的两

个孩子，哥哥和弟弟互相友爱，他们在学校里也很自信，有同理心，有很多朋友。

现在，很多家长非常重视孩子的教育，在提高孩子学习成绩和鼓励他们参加课外兴趣班上不遗余力，投入巨大，但孩子社交能力的培养却没有得到应有的重视，我觉得非常可惜。

事实上，有不少学霸型的孩子，到了大学或进入职场后，因为不懂团队合作，不会跟别人打交道而被同学、同事孤立，严重的还会引发一些心理问题。

我认为，比在成年后针对社交问题去纠偏更重要的，是在一个人的童年时期就培养出受欢迎的能力。

现实问题是，今天中国的 80、90 后已经开始当家长了。

比如你，很可能自己就是独生子女，从小既缺兄弟姊妹的陪伴和竞争，住在城市的单元楼里，一起玩的孩子也不多，长辈又过分关怀，社交能力往往是“缺失的一环”。当了爹妈，怎么教孩子社交，也有点抓瞎。

常有别的父母问我，都说性格是天生的，我本身性格内向，孩子也这样，怎么推都推不动，后天能改进吗？

答案是肯定的。

性格内向的孩子并不是不喜欢跟周围的人互动，只不过面对外界刺激，他们比外向的孩子更谨慎，社交中的“反射弧”更长。而这，其实也是他们自己的社交优势，这样的孩子也因此常给人踏实、靠谱的印象。

一个人的受欢迎度不是天生的，而是可以通过后天学习和训练获得的。你需要用符合孩子个性的方式，尝试跟孩子一起改变，不断激发他的社交主动性。

在接下来的课程里，我会教给你一些具体的方法。

我的这门课里，会把这些经验和实践，倾囊而出。跟你分享，如何培养孩子受欢迎的能力。

这里说的受欢迎，不是指那种因为形象出众或学习成绩好，而在学校或社会中受到优待；也不是缩手缩脚，每说一句话都要看别人反应的“讨好型”的孩子。

而是建立在人格独立基础上，真诚、自信、得体地和人交往，并因此受到周围人的喜爱，得到他们的肯定和赞赏。

一个受欢迎的孩子，内在具有稳定、正向的自我评价系统，知道自己是谁，自己的优势、短板在哪里，不会为了迎合外界，或者讨好他人，而去委屈自己。

最终表现出来的外在行为，就是懂得在不同场合大方得体地展现自己，在社交活动中既自信又谦逊，具有稳定、持续的人格魅力。

一个受欢迎的孩子，无论到什么环境里都容易交到朋友，这些朋友中有孩子，也有大人。

大家都喜欢和他一起玩，喜欢和他说话，遇到问题时也会第一时间问问他的意见或者请他一起帮忙。这对他们成年后积累社会人脉资源有直接影响。

受欢迎的孩子，自信、阳光、擅长沟通、同理心强，又喜欢帮助别人。他们像发光体一样，吸引着别人，在心理和生理上也更加健康，看待世界更加正面，有着更多的正能量。

而且，受欢迎的孩子长大做了父母以后，很有可能会把这种潜质遗传给自己的孩子。

要培养孩子受欢迎的能力，总的原则是“由内到外”，“由近及远”。

1. “由内到外”：家长应该从培养孩子内在的独立人格做起，激发孩子的内在主动性，帮助他们完全打开自己，既能和同龄人友好相处，也能赢得身边大人的真心喜爱。

2. “由近及远”：先在家庭内部创造平等沟通、爱和信任的氛围，跟家人建立良好互动后，再逐渐扩大社交半径，教给孩子和周围人一对一沟通的方法，和陌生人得体交流的能力，实现从家人到陌生人的融洽沟通。

基于这个原则，我会在这门课程中，分六讲教给你一些具体的方法。

帮助你内在培养孩子的独立人格，外在解决他们和家里人、周围人以及陌生人交往中的实际问题，成为真正受欢迎的孩子。

第一讲，受欢迎的内在根基——人格独立。教你用优势游戏、理性反馈法和积极转念法三个方法，构建孩子内在的支持系统。

第二讲，分别针对内向型和外向型的孩子，教你用传球游戏、赞美游戏和邀请小伙伴到家里玩，来激发他们内在的社交主动性，建立得体社交的分寸感。

第三讲，教给你帮助孩子打开自我的三种场景，让孩子更好地融入陌生环境。

第四讲，教孩子怎么和同龄人融洽相处。

第五讲，教给你一些话术和训练方法，帮助孩子提高跟家里人、周围人，以及陌生人的平等、深入对话的能力，在获得成年人喜爱的同时，保护好自己。

第六讲，根据性别不同，结合男孩和女孩不同的特质和需要，教你培养受欢迎的男孩和女孩。

特别期待你能带着问题来跟我一块学习。孩子就像一张白纸，父母在他们身上画出的最初印记，会深深地影响着他们的一生。你的学习，将促成他们的改变。

1. 人格独立是真正受欢迎的根基

第一讲，我要帮你树立一个观点，人格独立才是受欢迎的前提。

这一讲里，我就重点和你说说怎么在人格独立的基础上。用三个办法培养孩子的受欢迎能力。这三个办法分别是：

1. 优势游戏法

2. 理性反馈法

3. 15 秒钟积极转念法

如果你的孩子上过或者正在上幼儿园，是不是每个幼儿园都有这样两种孩子。

- 一种孩子，比较强势，喜欢发号施令，在班里说一不二；
- 另外一种孩子，每说一句话都要看看别人的反应，他们希望别人喜欢自己，不喜欢和任何人发生冲突。

这两种孩子看上去人缘都很好，但这不是我要说的真正受欢迎的孩子。

这两种孩子，前一种孩子，长大后，可能因为强势的性格和霸道的作风，变得并不讨人喜欢；而后一种孩子长大后，很可能会成为别人眼中的老好人，一味迎合别人，最终会失去自己。

什么是人格独立呢？

我来给你讲一个我自己经历过的故事。

我刚进哈佛商学院时，前三周是基础课，各种课程和班级都是随机安排的，这就给大家一个互相认识的好机会。

跟不同国籍、背景的同学交流，我最大的感受是，真正受欢迎的人，在人际交往中体现出的真诚、自信，不是以外界反馈、别人评价为基础的，而是骨子里对自己有什么优势、哪里有短板认识得很清楚。

这种特质就是人格独立。

可以说，人格独立是受欢迎的基础。只有当一个人实现了人格独立，他的自信才能内化成一种个人魅力，不会随着外部环境和评价的变化而变化。

缺乏独立人格，也正是霸王型或讨好型孩子，长大以后不能持续受欢迎的真正原因。

独立人格三要素

拥有独立人格，有这样三个要素：自我认知，接受反馈的能力和抵抗挫折的能力。

1. 自我认知：

这是指能够清楚地知道自己是谁，对自己兴趣和能力的边界有清晰的认知。

2. 接受反馈的能力：

反馈就有正面和负面。如何看待这些反馈，尤其是负面反馈，是独立人格的重要表现。

如果一被夸奖就高兴，一被否定就不开心，这样的孩子长大后，很容易成为以自我为中心的“霸王型”，或是完全没有主见的“讨好型”。

3. 抵抗挫折的能力：

它是独立人格形成的重要保障。抵抗挫折的能力是指孩子在遇到挫折的时候，能正视困难，不轻易否定自己，可以像不倒翁一样，跌倒了再爬起来。

针对这三个要素，接下来，我和你重点说说培养孩子独立人格的三个方法。

方法一： 优势链+成就箱

家长的认知和孩子的优势之间，是有偏差的。有时你觉得孩子喜欢唱歌跳舞，其实他们只是想要讨好你。你认为孩子弹琴有天赋，他们只是为了通过考级而不得不完成任务。

所以，我给你的建议是，与其一厢情愿地帮孩子开发兴趣和潜力，不如用游戏的方式鼓励孩子去发现、确认自己的优势，并从中获得乐趣。

在这里，我给你推荐两个简单的小游戏，一个是优势链，一个是成就箱。

1. 优势链

首先，你要让孩子把自己的优势写在彩色的纸条上，把纸条粘成一个圈，然后把所有的优势一个套一个地串起来，做成孩子的“优势链”。

从戴在手腕上的“手链”，到挂在脖子上的“项链”。优势链越长，越能玩出更多的花样。除了在上面写字，还可以画画、涂色等。

这个游戏隔一段时间就可以做一次。每制作一条优势链，就可以把之前做的拿出来比较一下，看看新增了哪些优势。然后放在一起，让孩子通过链条的长短、花样等，看到自己不同阶段的成长。

孩子写下自己的优势时，你可以在旁边引导，“会画画……嗯，没错，你上次画的那条美人鱼真的很漂亮。”“吃饭很快……为什么你觉得吃饭快是个优势呢？说来听听吧……”

像这样，一边念出孩子写下的优势，一边跟他讨论、回忆具体细节，你会逐渐发现孩子真正的兴趣和潜力在哪里。这个游戏的过程，不但帮孩子认识到自己的优势，还帮助他表达、确认了自己的优势。

2. 成就箱

从读小学起，我就让两个孩子做了自己的成就箱，拿普通的装纸巾的盒子就可以。他们把学习、生活中取得的任何成绩或进步，都写成纸条放进去。

比如，“我在学校帮助小朋友找到教室”，“我记得收拾自己的碗筷”，“我今天问了老师一个不懂的问题”等等，都可以成为小纸条的内容。

等到成就箱被装满，我会跟孩子一起，先把纸条掏出来，大声读出上面的字，然后跟孩子一起回忆纸条上发生的事情，再把纸条分类。

比如，帮助别人的放一堆，学习进步的放一堆。这样就很容易看出哪些事情做得比较好，哪些还有待加强。

慢慢的，你就会发现，这些看起来小小的“成就纸条”，推动着孩子不断进步和提高。随着成就箱一点点被填满，孩子的自信会一点点增长，对随时随地发挥优势也会更加乐此不疲。

方法二：学会理性反馈

主要有两点，一是，如何面对正面反馈，二是，如何面对负面反馈。

听到别人夸奖自己时，咱们中国人往往会谦虚一下：“哪里哪里？我还差得远呢。”可是，这样的教育方式，不利于孩子培养自己的自信，也不真诚。

1. 怎样教孩子面对别人的称赞呢？

我的做法是，鼓励孩子在听到夸奖时，除了说“谢谢！”还要尽量多说一些细节。比如“谢谢！我真的很努力！”或者说：“谢谢！这次比赛我真的很重视，每天都练习，得到了好结果，我也很高兴。”

这样的回答，既显示出孩子的自信，也能引发孩子继续思考，对方这么说是出于礼貌，还是真的觉得自己做得好。

2. 怎样教孩子面对负面、消极反馈？

同样的道理，当孩子听到来自他人的负面、消极的反馈时，你也要注意引导他们回忆当时的场景，思考为什么会有这样的评价。然后跟孩子讨论，而不是盲目地维护或教育孩子。

当孩子还原出整个过程，得出了自己的结论，你再顺着他的思路告诉孩子，不要因为别人说了自己不好的地方，就否定自己。

用学习的心态问问自己：别人为什么会这样说？如果是真正的错误或者缺点，那就需要改正。如果是出于误解、妒忌或者只是因为对方情绪不好，脱口而出的话，那就不用放在心上。

从理性分析的角度出发，认真客观地对待自己的优势和缺点，任何负面的经历都可以转化成正面积极的学习的过程，孩子也会更加自信。

方法三：15 秒积极转念法

孩子在家或者学校都难免遇到困难和挫折，有可能是同学的孤立，学习上的难题，也可能是遭遇到失败和恐惧。我来给你讲讲用 15 秒钟积极转念法怎么做。

这个方法可以分成三步：

第一步，是当孩子经历负面情绪时，我会鼓励他一边深呼吸，一边在心里默默数 15 秒，利用这段时间来让自己冷静降温；

第二步，再用 15 秒，尽情地把负面情绪表达出来。比如“我不喜欢某某，他让我难堪”；“弟弟真讨厌，他烦死了”；“数学作业太难了，让我心烦。”

第三步，我会引导孩子在头脑中想象一个他喜欢的画面，画面可以是阳光、海水、沙滩，或者全家一起骑自行车、玩游戏等等。

如果孩子不愿意配合，他会说：“我还在生气，根本想不出什么美好的事情！”所以，你要注意，做这个练习，平时就需要有意识地引导孩子去积累一些美好记忆。

比如，我家老大常说，小时候有一次我们在餐馆的尽情逗笑，是他最美好的记忆。后来，在他生气或者沮丧要转念的时候，我就提醒他赶快在脑子里换频道，播放这个美好的记忆画面。

这个过程刚开始有点难，但我不断坚持帮他回忆当时的一些画面场景。慢慢的，他平静下来，最后顺利地从坏情绪中抽离出来。

本讲小结

你首先知道了孩子的独立人格是受欢迎的基础，如果没有独立人格，孩子长大后很容易迷失自己，不再受欢迎。

你又收获了培养独立人格的三个方法：

方法一，你可以通过优势链和成就箱两个小游戏帮助孩子找到优势；

方法二，教孩子理性看待反馈，尤其是负面反馈。

方法三，可以用 15 秒积极转念法帮助孩子提高抵抗挫折的能力。

2. 触发孩子社交主动性的三个方法

上一讲我们讲了拥有独立人格对于社交的重要性，并教给你三个培养孩子内在独立人格的方法。这一讲，我们来分别谈谈内向性格和外向性格的孩子应该如何主动社交和得体社交。

大多数人可能认为性格内向的孩子在社交上因为缺乏主动，可能会存在很大问题。

问题一：内向孩子，怎样触发社交主动性？

可能你自己是内向的人，不大喜欢和别人主动交往，但是又希望孩子和自己不一样，可以更加开朗外向。也可能你自己比较外向，所以怎么也搞不懂家里为啥会有一个这么内向的孩子。

别担心，首先我想告诉你的是，内向孩子也有自己独特的社交优势。

哈佛大学的 Randy Buckner 研究发现：内向的人脑前额叶皮质里面的灰色物质更大更厚，而这个区域是与抽象思维和做决定相关的，所以内向的人一般会坐在角落里面思考周全以后才做决定。而外向的人正好相反，他们更活在当下，经常会在还没完全思考清楚的情况下就去冒险。

也就是说，内向的孩子并不是不喜欢跟周围的人互动。只不过面对外界刺激，他们比外向的孩子更稳重、谨慎，社交中的“反射弧”更长。这是一件坏事吗？当然不是。

很多专家学者在内向的人有自己的优势上面已经达成了共识，那就是性格内向的人和他人工作关系更融洽、友谊更长久，与人交往时注意力更加集中，也更有责任感和创造力。

所以你看，性格内向的孩子也有自己的社交优势，关键看你能否找到合适的方式去激发它。

如果孩子性格内向，你应该怎么做？

通过言传身教给孩子做榜样，把你如何参加社交活动的自然而然地展示给他们看，让孩子在学习和模仿中慢慢变得开朗。

如果你觉得自己也不擅长主动社交，那我教你一个方法，那就是把社交活动纳入到家庭待办事项清单里。

比如定期邀请朋友全家一起吃饭或郊游，或者和三五好友一起出去玩。让主动社交从可做可不做的事，变成每隔一两周必须去做的事，赋予它一些规律性和仪式感。就像逛街、看电影一样，让它成为家庭日常活动的一部分。

内向的孩子大都比较敏感，带孩子参加社交活动时，一定要让他们有安全感，让孩子知道两点：

1. 你就在身边，有任何问题或困难可以随时向你求助；

2. 如果他感觉不舒服，可以提前退场或者到一个安静的角落做自己喜欢的事。

触发内向孩子的社交主动性应该从家庭内部开始做起，从家长的影响和鼓励开始，再邀请周围的人参与，帮孩子慢慢打开社交圈。

问题二：外向孩子，怎样设立社交边界？

外向的孩子热情、健谈、精力旺盛，他们本身需要从和他人的交往中获得能量和满足感，这样的孩子也容易获得家长和社会环境的认同。

但是不是他们在社交上就没有问题了呢？当然不是，外向孩子很容易以自我为中心，过分关注自我表现，有时会人来疯，有时会让人感到热情过度，甚至会惹人反感。

外向孩子的家长要注意两点：

第一：在家立规矩

孩子基本的礼貌和教养一定要在家从小培养，你要教会他基本的礼貌和礼仪；

第二：出门划界限

跟孩子约定，注意观察所在环境和周围人的表现，关注别人的感受。一旦孩子有热情过度或反应过激的言行，家长有权力立刻制止他们，甚至是带他们离开现场。

下面我要教给你三个方法，你可以通过平常和孩子一起练习，帮助孩子掌握社交主动权，并且做到得体地社交。不管是内向还是外向的孩子，这些方法都很管用。

方法一：传球游戏

教给慢热型的内向孩子如何不冷场，自来熟的外向型孩子如何不夸夸其谈招人烦，传球游戏就是一个好方法。

我平时在家里是这么跟孩子玩的：

我们一般面对面站着，相隔两米左右，我手里拿着一个网球。

我先提一个问题，比如：“你喜欢哈利·波特的书吗？”然后我把球扔给他。

如果孩子只是简单地回答：“喜欢”，那么球就只能停在他手里，不能再传给我。

但是如果他说：“喜欢，因为这本书很有趣，我喜欢哈利·波特和伏地魔斗争的故事”，那么他就可以把球再传给我。

通过上面的例子，想必你也发现了这个游戏的核心在于，一方提出的问题，另一方的回答必须深入、具体，能给提问者一些新的由头来提出更多的问题，让谈话可以继续下去，球才能来回传递。缺乏内容的对话，或者不着边际的闲聊都不能把球传递下去。

这个游戏一共有四个要点：

要点一，小孩子一般很快就能掌握游戏规则，但刚开始玩的时候，也容易卡壳，不知道该怎么接话，这时你要注意启发他。

比如，还是上面的场景。我接着问，“你最喜欢书中哪些人物？”孩子回答：“哈利·波特和赫敏。”我会说：“这样的话，我就没法问出下一个问题，球又不能传给我啦……说说你为什么喜欢哈利·波特和赫敏吧？”孩子就会认真想想，然后回答：“我喜欢哈利·波特，因为他很勇敢。我喜欢赫敏是因为她聪明机智，又漂亮。那么，你最喜欢谁呢？”看，这样回答就很赞了。

要点二，你要使用一些话术，不断鼓励孩子把对话进行下去。

比如“真棒，我喜欢你的回答。”或者“这真是一个好的开始，这个话题真有意思。”或者“太好了，我们进行了 10 分钟的传球游戏了，都没停过。”

要点三，你可以进一步鼓励孩子开启新的话题。

比如，“妈妈，你今天过得开心吗？”“爸爸，为什么我们很久都没去动物园了？”通过这样的一问一答，一家人交换对过去发生的事、家庭未来计划等的看法，很有点“真心话大冒险”的意思，非常有趣。

要点四，你要寻找恰当的时机，让孩子明白传球游戏在生活中的意义。

等到孩子比较熟练地掌握了传球游戏，我会在他们状态不错的时候，提示以前发生过的和朋友或其他成年人的对话场景。

比如有一次我跟老大说：“记得今天下午张阿姨邀请你去她家和她儿子小明玩，在吃饭的时候，她问你玩得开心不开心？她是想跟你开始一个对话。但你只是说：开心。你觉得这样的球能扔回给她吗？”

这样，孩子就明白我的意思了，“球”——也就是话题，停在了他的手中，游戏就没法进行下去了。然后我们就开始讨论他应该怎么回答，才能把“球”再传出去。

方法二：赞美游戏

内向的孩子观察能力强，善于分析，我们不妨利用这个优势，让孩子主动寻找他人的亮点，并加以赞美。

外向型的孩子容易更多地关注自己，这个游戏可以让他们学习观察别人，关注别人，分享自己的赞美给他人。可以作为家庭会议中一个常规环节，每周都可以练习。

我们家一般是在周末的晚餐后做这个游戏。到了吃甜点的时间，全家坐在餐桌前，每个人都要说出挨着你的下一位在这一周内值得表扬的事情。

比如从我的小儿儿子亚当开始，他要告诉大家他从哥哥亚力身上发现的亮点，他说：“哥哥在听说我要做手术的时候，很关心我，跑过来安慰我，说可怜的亚当，不要害怕，我们都会一直陪在你身边。”

哥哥听了很高兴，拍了拍亚当的肩膀，然后看了看坐在旁边的我，说：“妈妈很善于启发别人，她的学生这周跟她说因为上了妈妈的课，改变了自己的生活。”

我说：“亚力，原来妈妈和爸爸说话的时候，你都注意听了，谢谢你赞美我。这周我注意到爸爸每天晚上都给我们打电话，我觉得他出差那么辛苦，还想着每天和你们睡前聊天，值得表扬。”

轮到先生了，他看着亚当说：“亚当上一周承诺他会收拾玩具房，这周他果然做得不错。承诺过的事情就负责做好，赞一个。”

你看，这样的赞美游戏除了鼓励孩子发现家人身上的优点，还让家庭气氛更融洽、更活跃了。

其实，除了关注家庭成员，你还可以让孩子注意观察周围人或者同学的优点。

我有时会在孩子吃完早餐上学之前，给他们留一个挑战作业。要求他们当天去观察别人做得好的地方，并真诚地赞美一个同学或者老师。

这种游戏似的挑战，孩子们很喜欢。因为经常赞美别人，他们也时常会得到他人的正面回应。回家后，他们还会兴高采烈地汇报给我听，说自己是如何完成挑战的。

赞美他人的训练除了让孩子学会关注他人的优势，见贤思齐外，还让他们具备了一个社交优势，就是赢得别人的好感。因为任何人都希望自己被关注，善意地关注他人，就会赢得对方的好感。

方法三：邀请其他孩子来自己家玩

通过邀请其他孩子来自己家玩，占据主场优势，内向孩子会更主动积极，外向孩子也不容易失礼。

内向的孩子更善于一对一交往，你可以每一周或每两周让孩子约一个要好的小朋友到家里来玩。外向的孩子你就可以同时邀请几个小朋友一起来玩。

因为是在自己家，内向孩子对环境更熟悉，会更积极、放松，外向孩子则会把注意力放在跟别的小朋友互动上，而不是因为对环境好奇、兴奋而翻箱倒柜，上蹿下跳的。

你可以跟孩子一起提前准备好要玩的游戏，比如一般男孩子喜欢枪战，搭乐高，或者到户外玩球；女孩子喜欢玩过家家，做手工，画画等等。

小主人要为客人提供几个不同的选项，充分的准备会让内向的孩子觉得更踏实，也能从对活动的掌控中获得更多的乐趣和自信。

对外向孩子来说，准备好要玩的游戏，也能提前给他们建立规则和边界意识，防止游戏过程中注意力不集中或者有不合适的举止行为发生。

在这个过程中，家长最好不要干预孩子之间的游戏。因为孩子是主人，他需要对如何跟客人互动，如何照顾好客人的需要负起责任。哪怕结果是他们各玩各的，你也不必担心。

等到活动结束后，送走了客人，你再跟孩子做个“采访”，让他讲一讲今天为什么玩得很开心或者不太开心，下一次打算邀请什么样的小伙伴。你还可以跟孩子讨论小客人身上有哪些亮点或特长，有什么可以学习的地方。

需要提醒你的是，内向的孩子容易在与人交往中感到刺激过度，需要通过独处来恢复精力，所以每次游戏的持续时间不要过长，通常一个小时之内比较好。社交活动也不要安排得太频繁，最多一周一次。让孩子有足够的时间在家里休息，给自己充电。

而对外向的孩子，你要特别注意他们是否能够尽到地主之谊，关注和照顾到小客人的需要。

本讲小结

今天我们讲了内、外向孩子在社交习惯上的区别。

我们还分享了触发孩子社交主动性和得体社交的三个方法，分别是：通过传球游戏练习一对一的对话；通过赞美游戏寻找别人身上的亮点；通过邀请小伙伴到家里玩，来掌握社交主动权。

3. 帮孩子打开自我的三个场景



康妮

2018-06-28 12:13:03

3. 帮孩子打开自我的三个场景

建议 WiFi 环境下播放

不知道你有没有这样的体会？带孩子参加一些社交活动，有的孩子比较紧张，常常躲在角落或是大人身后，对周围事物反应冷淡；有的孩子比较兴奋，叽叽喳喳说个没完，要么干脆直接闯进别人的游戏中，不顾他人的感受。

成年人的社交讲究第一印象，这对孩子来说也是一样。太安静腼腆的孩子，不太有存在感；太活泼闹腾的孩子，显得不懂规矩，没有分寸感。不论哪种情况，都难以被其他人接纳，更别说受欢迎了。

也许你会说，孩子的性格就是如此，你也没办法啊。那你就错了，问题不在于孩子的天性怎样，而是他们在参与社交活动时，有没有打开自我，能不能有意识地调整自己去适应环境。

也就是说，不论他们表现出来的是冷淡还是热情，如果只是凭着本能或直觉，下意识地对周围环境做出反应，那么，他们内在的自我就始终是封闭的，外在的表现也会跟周围环境格格不入。

想让孩子更好地融入陌生环境，可以遵照由近到远的原则，从三个方面循序渐进地加以改进：

第一，在家庭内部给孩子安全感。帮他们放下戒备心，保持好奇和自信。

第二，培养对周围人的同理心。懂得换位思考的孩子，更容易根据周围人的反应，及时矫正自己的言行。

第三，在陌生的环境下，教会孩子在社交活动中主动介绍自己，以寻找和陌生人的共同点。

针对这三个方面，接下来我要推荐三个方法，来帮助孩子在社交活动中更好地打开自我。

一、家庭内部：定期举行家庭会议

定期召开家庭会议，建立充满爱和信任的沟通关系。

作为成年人，你可能挺不爱开会的。但如果把这种有仪式感的活动引入家庭，还是很有魔力的。

好奇是孩子的天性，只不过到了不太熟悉的环境，他们会因为紧张或者恐惧，而缩回到自己的世界里。为了帮助孩子消除压力，尽快放松下来，你

跟孩子之间，是否能建立有深度、充满信任的沟通关系，就显得非常重要了。

当你的陪伴能让孩子感觉安心，当孩子愿意把自己的尴尬窘迫一五一十地说给你听时，你的安慰和鼓励才会有效果。

为此，我建议定期召开家庭会议，最好是每周一次。让孩子知道这是对所有家庭成员都很重要的活动，一家人围在一起，开心地分享故事，玩游戏，吃东西的温暖氛围，更容易让孩子打开内心。

家庭会议每次都要有一个讨论议题，比如说礼貌、尊重、感恩、友情、家庭预算等等。话题的选择由包括孩子在内的全家人轮流负责。讨论时，可以围绕这个话题，分享上一周每个人遇到哪些有趣或者糟糕的事情。

分享时要注意两点：一是平等的姿态，二是自然的语气。

1. 什么是平等的姿态呢？

比如，告诉孩子你工作上的一些事情、家庭收支计划等，让他们知道自己是重要的家庭成员之一，你尊重他们的意见和建议，你对他们是开诚布公，没有秘密的。

再举个例子。你可以主动分享自己的糗事，并发起讨论。

比如，“昨天跟一个客户谈判，我紧张得手心全是汗。谁能告诉我，应该怎么办？”让孩子看到你不回避问题、主动寻求理解和帮助的态度。同时，让孩子明白家庭是完全可以信赖的地方，遇到困难，要先分享，再分担。

你的神态越自然，语气越轻松，孩子越能感受到，主动提出并讨论问题不是批评打击，而是一种祝福和鼓励。

这样，当孩子日后遇到类似的困境，也会很自然地跟你分享、商量，而不是把糗事或秘密藏在心里，害怕受到惩罚，或者觉得难为情。

二、学会互动：做故事人物的心理分析

分析故事人物的心理，培养孩子的同理心。

相信在很多家庭，亲子阅读、睡前故事，已经成为你跟孩子之间的一个日常沟通必不可少的重要内容。一些经典的绘本或故事，蕴含着人际关系和价值取向的道理，是很好的社交启蒙工具。

比如《绿野仙踪》就是一个关于成长和友谊的故事，温暖又充满想象力。

在跟孩子一起读这个故事的时候，你可以和孩子分析稻草人、铁皮人、狮子等角色的心理活动和性格特点，引导孩子说出人之间的差异，相互沟通的重要性，提出如何克服困难，战胜恐惧的方法等。

提示你注意两个细节：

细节一：给孩子挑选故事时要有针对性，要针对孩子目前可能存在的问题，选择有启发性的内容。

你可以用故事里的人物、场景，启发孩子换位思考。比如这样做为什么不对，这个角色为什么不受欢迎，有没有更好的解决办法，等等。

细节二：在讲故事的时候不要过多点评，也不要每次都把话题拉回到当下的场景。

让孩子觉得你是在借讲故事之名给他讲道理，时间长了会让他们感到扫兴，甚至产生逆反的情绪。

教育是潜移默化的，我们要做孩子成长路上的拉拉队长，而不是裁判。对孩子多一点耐心，让他们自己从故事中发现问题，主动跟你讨论，这样他们才能由内而外地持久转变。

三、陌生环境：帮孩子准备有亮点的自我介绍

知道了在家庭中怎么跟孩子建立爱和信任的沟通关系，跟周围人互动之前学会换位思考后，接下来你可以教给他们一些具体的方法，帮助他们在陌生的社交环境中，大方得体地展现自己。

一个简单好用的办法是准备一个 30 秒钟的自我介绍，让别人知道你是谁，有什么爱好、特长，先积极地展示自己，再慢慢寻找跟别人的交集。

下面我就从自我介绍的内容、语气、眼神和身体语言四个方面，来谈谈如何帮孩子准备一个精彩的自我介绍。

1. 内容

在 30 秒内，孩子除了讲出自己的名字，还要强调两个自己的亮点和至少一个可能和别人建立链接的共同点。

说出自己的亮点，是为了给对方留下深刻印象，让对方记住你。找到和他人的共同点，可以引起他人的好感，让对方想主动和你交朋友。

那么，两个亮点怎么找？

每个孩子都有亮点。比如自己名字的意义，在学校最喜欢的科目，感兴趣的活动等等。还记得第一讲里我们提到的优势游戏吗？你可以平时在家训练孩子发掘自己的优势，再从里头找亮点，孩子会更自信。

找到亮点之后，怎么说出来，用什么样的语言说出来，是有讲究的。

如果孩子只是说“我对花样滑冰有兴趣”，这个说法就不够吸引人。

如果说：“我特别喜欢花样滑冰，每周都会花几个小时练习，一滑上冰，时间过得飞快，每次都舍不得走。”这样介绍，特点就突出了，容易被别人记住。

再比如孩子说：“我喜欢画油画。”这样听的人也印象不深。

但如果改成：“我特别喜欢画油画，画画让我有耐心，帮我克服完美主义。我的作品已经在少年宫得过奖了。”这样一说，会让人觉得画画是孩子很重要的一个亮点。

除了亮点，跟其他人的共同链接点又该怎么找呢？

方法是，刻意提示孩子从自我介绍的场合和听众入手，孩子只要说出一个跟场合或者听众相关的共同点就可以了。

如果是在一个新的班级介绍自己，那么孩子最喜欢的科目、电子游戏、食物、儿童电影等等，就可能是链接点。如果是去参加一个才艺表演，孩子可以说说自己最擅长的才艺是什么，最喜欢的艺术家是谁，平时喜欢什么活动，这些都可能是链接点。

2. 语气

没必要在介绍自己的时候过分谦虚，说“我其实没做什么……”“我没有什么特别的地方……”等等。

提醒孩子，自我介绍时，一定要使用强烈的、正面的、肯定的词语。

比如“我非常喜欢……”“我热爱……”“我很擅长……”“我特别希望……”这样才能让别人感受到你的热情和自信。一个情绪饱满、意志坚定的人，更容易获得别人的尊重和信任。

3. 眼神

告诉孩子，在做自我介绍的时候，眼睛要看着其他人。

如果人很多，就采取环视，从左看到右，或者在人群中找到几个点，然后轮流看着那几个人，这些目标点应该是面带笑意的人，温暖正面的回应能让孩子更放松，受到鼓励。

4. 身体语言

讲话时，尽量让身体舒服、舒展，让自己的身体和四肢，占用更大的空间，这样可以增加信心和气场，让听的人感受到你是开放的和邀请性的。

千万不要把身体四肢缩起来，这样会显得自信心不足。

说了这么多，相信你已经发现了，在短短 30 秒钟内既要说出亮点也要说出链接点，还要注意语气、眼神、身体语言，这个要求对成年人来说已经不低于了，何况大部分孩子还不具备张嘴就来的能力，所以你要帮孩子提前准备。

在家帮孩子准备自我介绍的时候，可以让孩子站在镜子前练习，也可以帮他录像，一起回放录像，来纠正表情和手势。

反复练习，直到孩子能够流利自信地介绍自己。然后，让孩子把这样的自我介绍，变成他和别人建立链接的随时可用的一个工具。

我还要提醒你的是，孩子的自我介绍，不是只有一个版本。带他出门的时候，针对今天特定的场景或者人，你们可以讨论 5 分钟，排练一下。

本讲小结

这一讲我教了你三个帮助孩子打开自己的场景，分别是：定期举行家庭会议，搭建爱和信任的亲子关系；分析故事人物，激发孩子的同理心，以及准备一个 30 秒的有亮点和链接点的自我介绍。

4. 帮孩子跟同龄人交朋友

我们知道，人和人之间有共同的兴趣爱好，才能聊到一起，玩到一块儿。但小朋友之间的交往，可不像大人社交时那样，有较强的主动性和目标感。

比如说，大人社交时，先聊聊天气、交通，再分享信息，然后判断对方是否值得继续交往。而孩子是单纯而又直接的，如果他对你不感兴趣，就会扭头黏着爸爸妈妈，或者干脆自己玩自己的。

遇到跟同龄人聊天冷场的情况，社交能力还不错的孩子，会寻找合适的时机礼貌地退出交谈。

而受欢迎的孩子，会试着了解对方，在寻找共同点、尊重差异点的基础上，主动开启新的话题，懂得欣赏别人，也让别人喜欢自己。

这是怎么做到的呢？

我的秘诀是多做客，鼓励你的孩子去别人家做客，以及邀请别的孩子来你家做客。这就要让孩子扮演好两个角色：“爱分享的主人”和“受欢迎的客人”。

一、怎么做爱分享的主人

先说第一个角色，别的孩子来你家的时候，做“爱分享的主人”。

具体怎么做呢？你可以教孩子玩画布游戏。

当孩子邀请其他小朋友到家里来玩的时候，你可以先准备几张大到孩子可以躺在上面的纸或画布，如果是有颜色的更好。

第一步，让每个小朋友选一张纸，然后轮流躺在自己的纸上。让其他小朋友帮忙，用笔勾勒出躺在纸上的身体外形。

第二步，等所有小朋友都拿到了自己的轮廓画像，再让他们自己动手，在画像上，写出自己喜欢的东西。

- 在嘴巴的位置，写出自己喜欢吃的东西和喜欢聊的事情。
- 在胸口，写上在乎的人和事。
- 在手上，写上喜欢用手玩的东西。
- 在腿和脚上，写上喜欢用脚玩的东西和做的事。

如果没有那么大的纸，让孩子们在一张A4纸上画出自己的自画像也可以。

如果孩子年纪小，还不会写字，那就随便画画，只要其他小朋友能看明白就行。一个人画，其他人猜，也很有趣。

第三步，等大家都写好或画好了，把这些图画展示出来，让每个孩子对照其他人的信息，找找有哪些跟自己相似或不一样的地方，就像在玩寻宝游戏。

三步下来，通常孩子们都会玩得很开心。最重要的是，试着让你的孩子作为“小主人”去主导这个游戏，比如宣布游戏规则，把握各环节的时间、节奏等。

让他在游戏中明白两件事：

第一，交朋友要先找那些共同点。找到共同点之后，话匣子就打开了。以共同点为基础，更容易建立友谊。

第二，交朋友也要留意那些差异点。每个人都有自己的特点和爱好，不可能完全一致。试着去发现别人跟自己不一样的地方，学习别人的长处，或许能给自己打开一个全新的世界。

比如，有小朋友看到我家老二写的最喜欢的东西，是“制作夹娃娃机”，觉得很奇怪，这个东西还能自己做啊？

我儿子就把自己用纸箱子做的简易版夹娃娃机抱出来，得意地展示给大家看，还像模像样地讲解了一番制作过程。其他小朋友都觉得很有趣，一边开心地看看、摸摸，一边说回家以后自己也要做一个。

说到这里你可能要问，我知道了邀请别人一起玩的时候，要鼓励孩子做“小主人”，主动分享、交换信息，如果孩子要加入别人的游戏，又应该怎么做呢？

二、怎么当受欢迎的客人

去别人家的时候，做“受欢迎的客人”。

它的核心是：要有界限感，尊重别人的独立空间。

举个例子：当孩子在楼下看到一群小朋友在玩捉迷藏或是踢球，他想加入进去，怎么办？

没有界限感的孩子可能会直接跑进去，也不管对方是否愿意，这样做很可能会让正在玩的小朋友感觉不舒服。

也有的孩子会一直待在一旁，眼馋地看着，但是不知道如何参与进去。

社交能力还不错的小朋友可能会直接询问对方：我可以加入吗？

而真正受欢迎的小朋友知道怎么做既能得体地表达自己想加入的意愿，又尊重了他人的独立空间。

他会这么做：

首先，在旁边观察其他人在玩什么，以及游戏规则，确认自己是否真的想要加入。

然后，他会给正在玩的孩子叫好，比如说“好球”，“太好玩了”之类的，或者帮对方捡起落在场外的球或玩具，趁机说“我可以跟你们一起玩吗”，这样既显示出自己的友善，又表示自己可以帮助对方，为对方提供价值。

在这个过程中，受欢迎的孩子清楚地知道两件事。

第一，他是旁观者，只有在得到别人允许之后，才可以加入进去。

在旁边观察的时候，不会问东问西说个不停，更不会过分表现自己，批评正在玩的孩子。加入游戏后，要抱着“跟对方一起玩”的心态，而不是总想着“我要不顾一切地赢”。

第二，即使被拒绝加入，他也明白这是很正常的。

也许是因为参加游戏的人已经足够了，也许是因为他们对自己还不熟悉，不管怎样，即使被拒绝，也不意味着他自己不好，或者不受别人欢迎。独立的人格使他们的内心更强大了。

当孩子跟同龄人发生冲突，家长应该怎么做？

小朋友在一起，经常是前一秒还黏在一起玩得好好的，下一秒就因为争抢玩具或零食而大打出手了，这让很多家长都头疼不已。

尤其在二胎家庭，如果总是要求老大让着老二，既不公平，也会让老大一直很委屈。

给你推荐两个方法：

一、你切我分：处理冲突

用“你切我分”的游戏，让孩子学会合作和分享。

很多家长都知道要鼓励孩子分享，问题在于：如果只是嘴上说“这个玩具要跟别人一起玩”，小孩子是完全没有概念的，顶多是机械地遵照大人的指令，并不能真正意识到分享的价值和乐趣。

在我家，我会鼓励两个孩子一起玩“你切他分”的游戏。比如一个蛋糕，弟弟总是说：“我要大块的。”而哥哥则干脆利用他的身体优势，直接抢到更大的一块，落得弟弟不是哭就是抱怨。

于是我想出了一个办法，就是让兄弟两个协作，在分蛋糕的时候，一个负责切，另一个负责分，他们可以自由选择到底做切的还是做分的人。

这样一来，如果负责切蛋糕的人切得不均匀，大的那一块肯定会被负责分的人拿走。为了不吃亏，不管是谁切蛋糕，都会小心翼翼，尽量做到平均公正地分配。

对小孩子来说，要把蛋糕切均匀并不容易。制定了这样的规则之后，他们就从一开始的讨价还价，你争我抢，变成了分工合作，有商有量地仔细研究把蛋糕切平均的最佳方案。

一个简单的“你切我分”的游戏，就能让孩子明白这个世界上要做到绝对的公平很难，只有通过合作、交换，才能得到自己想要的东西。

把这个游戏扩展一下，可以是切苹果、切西瓜，孩子年纪小不适合自己的动手，你就可以帮忙，让那个负责切的孩子做指挥，他怎么说你就怎么切就好了。

如果是分玩具，可以请一个孩子说出游戏规则，比如“每人玩五分钟”，然后让另一个孩子先玩，时间到了必须换过来。

现在你知道了，如果孩子争抢零食或玩具，可以用“你切我分”的游戏，引导他们学会合作与分享。

当孩子们的冲突比较激烈，情绪激动，甚至大打出手了，你又该怎么做呢？

当孩子间发生冲突，你不要急着当调解员或者裁判员，而要立刻停止游戏，把孩子们分开。

如果是跟小区或学校里的孩子发生冲突，那就把你的孩子拉到一边，设法让他冷静下来。

如果是自己家的两个孩子，我有几个小办法你可以试试：在孩子冲突时，我会把他们分开，然后让兄弟俩手拉手，鼻子碰鼻子地坐在沙发上。过不了一会儿，恶气冲冲就会被笑声所代替。

我家还有一件“我爱你 T 恤”，其实就是我先生的超大号 T 恤衫，在孩子冲突的时候，我让他们两个必须同时把身体塞进这件 T 恤，直到他们停止争吵，有时还会让他们一起穿着这件爱的 T 恤去做家务，比如倒垃圾，很快他们就会从冲突模式变成合作模式了。

有家长在孩子生气时，喜欢扔给他几个沙袋、弹力球或枕头等作为发泄的对象。

我不建议用这种方式来处理孩子的情绪问题。它可能在短期内有效果，但对抗性比较强，一旦孩子养成暴力发泄的习惯，当手边没有合适的工具的时候，就很可能会摔东西、大喊大叫等，会影响甚至误伤到周围的人。

我认为面对孩子的负面情绪，更好的选择，是使用“冷静角”和“正念瓶”。

二、冷静角+正念瓶：缓解情绪

1. 冷静角

什么是“冷静角”呢？

就是在家选一个特殊的地方，比如卧室沙发上，孩子的小床上，甚至是独立的卫生间，作为孩子处理情绪的地方。告诉孩子，如果有情绪，要第一时间到“冷静角”去。

刚开始，你需要陪着孩子去“冷静角”。不论孩子情绪多激动，你都不要评价，也不要和他争论，只是拥抱他，抚摸他的后背，温柔地告诉他，“我知道你很生气，别担心，我就在这里陪你，让我们先安静下来好不好。”

然后，可以引导孩子做深呼吸，先大口吸气，然后用力吐气，一口一口地，把愤怒吐出来。

也可以让孩子使劲攥拳，数 1，2，3，然后松开手；再使劲攥拳，1，2，3，再松手，直到最后抖抖手，用力把愤怒甩掉。

重复这些动作，直到孩子恢复平静。

2. 正念瓶

除了“冷静角”，“正念瓶”也是一个有趣又好用的工具。

首先，你需要先和孩子一起来做一个“正念瓶”。就是在一个透明的玻璃瓶里装满热水，把 1/3 瓶的无色液体胶水倒入水中，让孩子挑选一种食物色

素，加到水里。盖上盖子，摇晃瓶子让胶水和食物色素充分混合。然后，再加入 **glitters**，就是闪粉。充分摇晃，混合，就做成一个漂亮的正念瓶了。

当孩子情绪激动时，就让他摇晃这个正念瓶，看着闪粉在瓶子里上下飞舞，慢慢降落到瓶底，他会越来越放松、平静。正念瓶有助于孩子理解人的大脑处理情绪的过程。

除了“正念瓶”，还可以跟孩子一起制作其他的压力舒缓工具。

比如我小儿子会把纸剪成不同的形状，三角形或者圆形等都可以，糊成一个手掌大小的口袋，里面装上海绵，然后封口，再把口袋涂上颜色，做一些设计。比如说圆的，他就画成巧克力饼干，三角形的，他就画上肉肠比萨饼，或者画一片带着籽的西瓜。

画完之后，他会把这个小纸包攥在手里，因为里面有海绵，纸包可以压缩，也可以复原，这就是他的抗压包。他情绪不好的时候，就可以用这个抗压包来帮助缓解。

等孩子情绪稳定之后，你再好好跟他聊聊，了解一下到底发生了什么事。然后和他一起分析讨论，看看下一次要如何避免冲突，能不能更好地解决问题。千万不要在孩子情绪的风口，去试图说教，那样只会让孩子情绪更激动。

本讲小结

这一讲，你学到了孩子交朋友要扮演好两个角色：一个是做“爱分享的主人”，一个是做“受欢迎的客人”。

当孩子和小伙伴发生冲突的时候，可以用“你切我分”的游戏教给他和别人一起合作和分享。如果孩子情绪激动，可以用冷静角和正念瓶，让他先恢复平静，再讨论问题。

5. 教孩子跟成年人打交道

上一讲说到怎么引导孩子和同龄人交朋友，现实生活中，孩子可不只和年龄相仿的小伙伴打交道。

孩子在成长过程中接触最多的，就是成年人了，这其中包括他的爸爸妈妈、其他家人，邻居，老师，同学家长等等，以及完全陌生的人。

善于和成年人打交道的孩子，成长中能获得更多资源和帮助，在同龄人当中也更有影响力，更受欢迎。

那么，什么样的孩子会受到成年人的欣赏、欢迎呢？

主要有两点：

- 懂礼貌，守规矩。懂得人际交往的基本规则与礼仪，言谈举止大方得体。
- 不卑不亢，有跟成年人进行深度对话的能力。

那么，具体怎么做呢？我有三个建议。

建议一：在家庭内部创造平等交流的氛围，让孩子能够不卑不亢和大人说话。

一、好好说话怎么在家练习

现在的很多家长已经意识到，要适当让孩子参加成年人的社交活动。这样，孩子也可以尽早体验、学习成人世界的大小礼仪和各种规则。

这样做虽然不错，不过，在把孩子领出家门、推向外界之前，不知道你想过没有，在家庭内部，平时你和孩子是怎么沟通的呢？

孩子接触最多、关系最亲密的成年人，是自己的家人。你和孩子间的沟通模式，深刻影响着孩子待人接物的方式。

很难想象一个在家里唯唯诺诺、不得不经常看大人脸色的孩子，走出去跟其他成年人接触时，会抬头挺胸，充满自信。

也很难想象一个被家长过度宠爱保护，习惯对大人发号施令的孩子，在和人交往时，会有界限感，懂得尊重礼让。

我们都知道，有效的沟通，双方一定是平等的。而在孩子和成年人的沟通中，成年人掌握着资源和话语权，处于绝对强势的位置。

要让孩子跟成年人对话时，不示弱、不逞强，家长就要在日常生活中，注意观察并改善自己和孩子的沟通方式，既不要居高临下，用权威压制孩子，也不要百依百顺，让孩子觉得周围的人都应该听自己的。

父母是孩子面对他人和世界的第一扇窗，家是孩子最好的训练场。只有孩子在跟家人沟通时受到尊重，对平等交流习以为常，走出家门后，他们跟其他成年人交往时，才会更积极自信，不卑不亢。

除了平等，人际交往还有一个重要原则，就是真诚。

在和身边的人的接触当中，与任何人交朋友的前提，是对别人真诚地感兴趣。这就需要在跟别人对话的时候，积极思考，不断提出能激发更多讨论的问题，让沟通变得深入、持续。

问题在于，孩子和大人不管是在经验阅历，还是在思维方式上都有不小的差距。一般来说，除了礼节性的问好，被动地回答问题，孩子很多时候就不知道该说什么了。这个时候，作为家长，你会怎么做呢？

建议二：教给孩子一些谈话规则和话术，增强他们跟成年人深度沟通的能力。

二、倾听和向大人发问的三个技巧

1. 教会孩子聆听

让孩子明白：要成为一个善于谈话的人，必须先做一个善于倾听的人。

因为认真听对方说话，能让对方感到你对他的重视，也会让他觉得自己很重要。而从聆听中，你也能够获得重要信息，发现对方最感兴趣的话题或者最为得意的观点。然后，你就可以围绕对方的兴趣点提问或者展开讨论，这样就把谈话继续下去了。

2. 训练眼神和笑容

让孩子知道：和人讲话，一定要保持微笑，看着对方的眼睛。而避开眼睛，或者眼神游离，都是不礼貌的表现。别人会觉得你对他没有兴趣，或者对自己没有信心，甚至是在故意逃避什么。

具体方法是，看着对方的双眼和鼻子连成的倒三角形的区域。因为如果一直盯着眼睛，目不转睛地看人，也会让人觉得不自在。

3. 教给孩子一些提问的小技巧

对话讲究你来我往，你要跟孩子强调：注意丰富问答的内容，学会拓展话题。如果只用“对”或“不对”这样的封闭式答案，就可能成为谈话的终结者。

下面我整理了两类在很多场景中被经常提到的问题。

你可以提前跟孩子讨论，让他们把这些问题记在心里，平时加以练习。这样，遇到冷场不知道该说什么，或者想开始一个新话题的时候，就可以大大方方地抛出来，轻松推进他和成人间的谈话了。

第一类问题，是针对已知信息，求问未知信息，表现自己的求知欲。

- “您讲的真有意思，能不能再给我说一个例子？”
- “怎么才能知道问题的答案呢？”
- “您是怎么做到的，可以教教我吗？”

第二类问题，是针对谈话者本人的经历，表现出对他个人经历的兴趣。

每个人都非常在意自己是否被他人关注，所以问对方关于他本人的问题，他通常都乐于回答。你可以教孩子问：

- “您从什么时候开始对这个感兴趣的？”
- “您的工作好玩吗？”
- “您每天工作时间都做些什么？”

要注意提醒孩子，不能问一些属于个人隐私，或者带有负面评价的问题。

一次，我带着 8 岁的儿子和几个客户一起吃饭。儿子和旁边的叔叔聊天时，他问了叔叔年龄后，又问人家结没结婚。在听到还没结婚时，他冒出一句：“三十多岁还没结婚，好奇怪呀。”让我当时非常尴尬，如果我能提前告诉孩子不要评论别人的隐私，他就不会这么失礼了。

你还要教给孩子，提问的关键是聆听。

千万不要心里总是盘算着自己下一个应该问什么样的问题，而没有听到对方正在讲的信息。因为所有后续的提问，都应该从谈话内容而来的，这才是推进谈话的正确方式。

你可以和孩子找一个小的问题进行情景练习，最简单的就是让孩子针对你的工作提问。之后反过来，由你提问，孩子来回答。

你可以问问孩子今天在学校过得怎样，发生了哪些事情，让孩子从“受访者”的角度体会，哪些问题让人感觉轻松愉快，哪些问题让人觉得不舒服。

说了这么多，其实都是在教给孩子提问的技巧，这些只是话术方面的辅导。而话术下面的基本功，是孩子好奇心的保护和日常素材的积累，这才是最重要的。

孩子生来就有好奇心，喜欢探索世界。我建议你多带孩子出门见见世面，去的地方多了，见的人多了，跟人聊天就会更有话题。

如果有客人来家里，也不要只想着让孩子展示考试成绩、表演才艺特长，或干脆把孩子撇到一边，让他们自己写作业或玩游戏。

不断鼓励孩子和你一起招待客人，适当加入大人的寒暄讨论，哪怕只是在一边观看、模仿，都是很好的练习。

每一次孩子和成年人的互动，你都应该积极鼓励，还要及时和孩子复盘梳理。讨论哪些方面做得比较好，哪些细节没有注意到，这样可以帮助孩子为下一次交流做好准备。

要想训练孩子更好地和成年人打交道，在家庭内部，我们需要创造平等交流的氛围。在和周围的人接触中，教给孩子一些跟大人沟通的基本礼仪和话术。

建议三：和不太熟悉的，甚至完全陌生的成年人交往的边界，教他们通过一些信号，识别危险。

成年人可以是孩子的良师益友，也可能是一些危险的制造者。因此，我们既要鼓励孩子多跟成年人沟通、交朋友，也要培养孩子的自我保护意识。

三、教孩子对陌生人保持合理的戒心

首先，教会孩子划定自己的“信任圈”。

你要和孩子一起讨论，确定几个孩子可以信任的成年人，进入到他的“信任圈”。比如爸爸妈妈，爷爷奶奶，姥姥姥爷这几位至亲。

对于信任圈的成年人，遇到紧急情况，孩子可以无条件地听从他们的安排，完全相信和他们在一起是安全的。

跟孩子设立一个安全密码，这个密码只有你和孩子知道。万一你有事情需要托付其他人去接孩子。那么，那个人必须要告诉孩子这个密码，不然孩子就不要跟着走。

其次，提醒孩子注意和成年人交往的尺度。

如果对方有下面这五种行为，孩子就要提高警惕，及时向信任圈的成年人寻求帮助。

1.他要带孩子离开自己熟悉的环境或家人的身边。 2.他要跟孩子单独待在一起，或把孩子关在一个封闭的空间。 3.他要孩子展露自己的隐私部位，或者将自己的隐私部位展示给孩子。 4.他请求孩子帮助自己做事，而不是去求助其他成人。 5.他要求孩子保守秘密，为此甚至使用一些恐吓性的言辞。

除了让孩子辨识这些危险信号，还要跟孩子强调，见到陌生人，要有基本的礼貌，包括微笑、点头、问好。

除此以外，不用太多地去和陌生人主动交往，除非父母和信任的人就在身边，或者信任圈的人和这个陌生人正在交谈，孩子可以适当地加入到对话中去。

本讲小结

这一讲我分享了孩子跟成年人打交道时，家长要注意的 3 个方面：

1. 在家庭日常生活中与孩子平等交流。这样孩子在跟其他成年人沟通时，才会积极自信，不讨好，也不霸道。
2. 教给孩子跟周围的成年人沟通的基本原则和话术。对别人真诚地感兴趣，才能更好地交朋友。
3. 让孩子学会识别一些危险信号，保护自己不受伤害。

6. 培养受欢迎的男孩和女孩

前五讲我讲了受欢迎孩子的共性和面对不同社交问题的一些好用的方法。

这一讲，我要从性别差异的角度，讲讲如何培养受欢迎的男孩和女孩。

我们之所以要培养受欢迎的孩子，不是要让孩子变成学校里的风云人物，人见人爱的万人迷。而是通过培养孩子的受欢迎力，来塑造他们的独立人格，提高他们的自信心和沟通能力，使他们长大后在职场里、在家庭中更成功也更幸福。

把孩子最终培养成一个受欢迎的成年人，才是我们课程的真正目的。

那么，对男孩和女孩来说，有哪些素质和特性是对他们成年后的社交能力特别有帮助，又容易被家长所忽略呢？

从男孩子的角度，我想重点和大家分享两个方面：

- 鼓励男孩参加团体体育活动；
- 培养男孩的幽默感。

一、团体体育：男孩力量和纪律的锻炼

先来看第一点，鼓励男孩参加团体体育活动。

我以前有一个美国男同事，总是以自我为中心，非常难于合作。其他男同事跟我讲起他时，总是说：“他这个人从小没有参加过团体体育活动，只是玩滑雪这种单人的体育项目，所以没有团队精神，一点儿也不奇怪。”

他们的评论让我了解到美国男性是多么注重团体体育活动。

我在国内上学的时候，体育好的同学往往不是学霸，在上学期间也不是最受欢迎的学生。但是当他们走上工作岗位后，却往往如鱼得水，相对容易取得一些成就。

为什么？因为他们的合作能力、纪律性、抗挫力、沟通能力等等，从小就在团体体育活动中得到了训练。

团体体育运动还能教会男孩子正确看待输赢，让孩子学会如何在挫折中成长，在竞争中合作，这为他们演练在未来成人世界获得成功的方法提供了宝贵的机会。

鼓励男孩参加团体体育活动，父亲的参与非常重要。

不过在国内，亲子教育更多是由母亲承担的。成长中缺少男性榜样，这样的男孩子容易缺乏阳刚之气。因此，我建议父亲再忙，每周也要抽出至少半天时间，跟儿子玩一些球类等互动性游戏，或到户外参加体育活动。

如果孩子不太喜欢体育活动，父亲要积极引导示范，鼓励孩子尝试。

比如，可以让孩子挑一双他喜欢的球鞋，带孩子到球场上走一走；带孩子看比赛；还可以邀请孩子的朋友和家长，来一场亲子竞赛。

观看孩子比赛时，父亲不要忙着打电话、刷手机，而是要认真欣赏、大声助威。

比赛中场休息或结束后，爸爸可以跟孩子一起讨论，让他知道，你很在意他是不是全力以赴了，你是真的在关注他、支持他。

这里，要注意一点，就是在推动孩子运动方面，不要心急。

不要拿孩子跟其他孩子做比较，觉得男孩子多打击打击也没关系。比如对孩子说：“你看人家小明球踢得多好，瞧你成天就知道窝在家里！”这会严重伤害孩子的自尊心，让他觉得体育不好是件让人羞耻的事，越来越没自信。

父亲应该跟儿子一起玩，做他的榜样，比如一起练习投篮，一起踢球、传球等等，让孩子在运动中感受到快乐，而不是为了比别人强才去参加体育竞技。

二、学会自嘲：男孩幽默感养成术

除了良好的运动习惯，尤其是参加团体运动的能力，受欢迎男孩的另一个重要特质，是有幽默感。

生活中，有幽默感的人一般比较有亲和力，能让人感到放松、快乐；他们面对困难也更加乐观，能在遇到挫折时，去积极面对。

你可能会问，幽默感不是天生的吗？教会男孩子幽默感，可能吗？

我要告诉你，幽默感是可以学习和训练的，就像肌肉一样，越练习越强大。

我想提醒你的是，一些男孩子喜欢吹牛，以浮夸卖弄的方式掩盖自己的缺点，强调自己的与众不同，这是非常不好的习惯，会显得不诚实、不踏实。

培养孩子的幽默感，能帮助他们用更积极乐观的方式面对问题，而不是虚张声势地去逃避。有的孩子自以为很幽默，把幽默感用在嘲笑别人身上，这样做不但不会受人喜欢，还会起到相反的作用。

培养幽默感的最好方式，是教给孩子自嘲。

自嘲能巧妙化解尴尬和冲突，也能训练孩子在遇到问题时，养成从自己，而不是对方身上找原因的习惯，培养他的勇气和格局。

具体怎么做呢？我教给你两个方法。

方法一：调侃自己的错误，学会举重若轻。

教会孩子在自己的短板或错误中找到好笑的地方。最好在别人指出来之前，先自嘲一番。因为人无完人，只要努力了，做得不好，改就是了，没必要给自己太大压力。

而我会拿自己给孩子举例子。比如，我给儿子画了一幅肖像，发到朋友圈时，我会这样说：“钢琴老师让我画一幅儿子弹琴的像，虽然看不出这是儿子，但能看出他在弹琴。”

大概是受到我的影响，有一次儿子在钢琴比赛时弹错了几个音，他没有自责，也没有闷闷不乐，而是半开玩笑地说：“下次比赛前，我需要准备得更充分。不过出错了，说明我还没变成一个机器人。”

方法二：用“筑墙法”，不让自己陷入无谓的争执。

在跟别人发生冲突时，我会让孩子想象在自己面前筑了一面墙。这面墙就像一个保护装置，不论别人说什么负面的话，都不会影响到自己；而他的这些话就像射到墙上的箭一样，只会反弹回去。

有了这样的心理建设，你需要做的，就是让孩子保持内心的平静，然后顺着对方的话头进行反击，教孩子用开玩笑的方式，就能轻松将对方的攻击化解于无形。

举个例子。有个小朋友骂我儿子是“没脑子的傻猴子”。如果换作其他孩子，可能会感到内心很受伤，为什么平白无故我要被别人骂。但是我教给孩子用筑墙加自嘲的方法进行反击。

遇到这样的情况，他会故意问同学：“你见过没脑子的傻猴子吗？是这样的吗？”然后他就模仿猴子“欧欧欧”地走开了。

拿自己开玩笑，不会伤害自己的感情，也不会影响自己的情绪，把这个嘲笑当做一个笑话那样化解，而这也是对对方最好的嘲笑。自己不受伤，同时不会挑起更大的矛盾。

怎样培养受欢迎的女孩？

在传统观念中，最受欢迎的女孩是那种温顺、听话的“乖乖女”，但在现代职场上，过分顺从的女孩子容易显得没有主见，只会遵照别人的意志行事，结果常常是受委屈，而不是受欢迎。

培养受欢迎的女孩，重要的两点：

- 敢于在公开场合表现自己；
- 私下里不随便说别人的坏话。

一、高能量姿势：女孩自信的身体语言

跟男孩比起来，女孩大多比较细心，这也容易让她们对外界评价、他人的反应过于敏感，害怕被别人否定，在公开场合不敢表现自己。

遇到这种情况，很多家长都知道要多加鼓励、多给孩子创造机会、帮她们做好准备。这里，我想补充一个办法，那就是，和孩子一起演练 power pose，也就是高能量姿势。

具体做法：如果你是站立的，可以双腿分开与肩同宽，双手叉腰，挺胸抬头；或者双臂用力向上伸展，好像体育比赛的获胜者一样。

如果你坐在椅子上，可以身体后倾，双手交叉抱在脑后，把腿高高翘起，甚至可以翘到桌子上，或者让身体尽量舒展地坐在椅子上，把手臂向外伸展，搭在旁边的椅子上。

美国社会心理学家 Amy Cuddy 经过研究表明，只要持续两分钟做出上面的高能量姿势，就会让我们体内的睾酮素水平提升，皮质醇水平降低，从而让人更舒适，也更加自信和坚定。

在帮助我们克服害羞或紧张的情绪方面，这个方法无论是对大人还是孩子来说，都很管用。建议你平时在家多跟孩子一起练习这些高能量姿势，再配合上语言的引导鼓励，孩子一定会越来越自信。

二、勿传小话：女孩社交的定海神针

除了在公开场合自信地表现自己，一个受欢迎的女孩，还应该做到不传闲话，不传播负能量。

生活中有些女性给人的印象往往是比较八卦，容易传闲话。这样对外显得个人形象不牢靠，对内则让自己的眼界格局越来越窄。

这里，我要特别强调母亲对女儿的影响，因为女孩的成长是以母亲为榜样的。如果她看到你总是在背后议论别人，总说负面的话批评别人等等，她就会把这么做当成是很正常的事情。

从孩子上幼儿园起，你就要给孩子立一个规矩，不要在他人背后说任何坏话；如果想不出说什么赞美或者友善的话，那就什么都不要说。

为了帮助孩子理解传闲话的坏处，可以跟孩子一起玩两个小游戏。

第一个游戏：接一盆水，把一块石头丢在水中央，让孩子观察激起的涟漪。告诉孩子，一个小小的石子，就像一句闲话，能够激起很多涟漪，一波一波，不会停止。可见闲话的作用非常大。

第二个游戏：拿一个空碗，准备一管牙膏，让孩子每挤出一截牙膏，就说一句对别人的负面评价，比如“谁谁很笨”“谁谁很丑”。

等牙膏都挤完了，让孩子试着把牙膏收回到牙膏的空管儿里面。这时，孩子会发现根本不可能做到。可见，即使是事实，任何闲话或者负面的评论造成的伤害都是收不回来的。

你可以一边玩游戏一边跟孩子讨论，就像植物有趋光性一样，人也喜欢和光明的、正面的、积极的人相处，我们应该努力在明亮的地方做带着光的人，而不是躲在暗处做挡住光线的人。

如果孩子控制不住自己，背后说了别人的坏话，你可以在旁边用委婉的话语提醒她：“谁在挤牙膏呢？”

本讲小结

在这一讲，我分别讲解了受欢迎的男孩和女孩的几个重要特征。

对男孩来说，积极参加团体体育活动，用自嘲的方式培养幽默感，是至关重要的；

对女孩而言，重要的是对外积极表现自己，私下不随意评价别人。

课程小结

我用六讲的内容，教给你如何培养孩子的社交能力。其中的要点包括：

1. 孩子受欢迎的基础，是内在的人格独立；

2. 不论性格内向还是外向的孩子，都可以通过传球游戏、赞美游戏、邀请小朋友来家里玩，来激发他们的社交主动性，掌握得体社交的能力；

3.而当孩子在社交活动中以自我为中心，可以通过一些日常练习来帮助他们打开自我，更好地融入周围的环境。

这样，他们无论是和同龄人交往，还是和成年人打交道，就都可以放松、自如、真诚、友善，成为受周围人欢迎的男孩或者女孩。

我希望听完这门课后，无论性格内向还是外向的家长，都可以扬长避短，用你的言传身教，来给孩子施加正面的影响。

只要你愿意积极参与到孩子的成长中，给他们创造一个充满爱的安全空间，让孩子看到你的真诚和变化，他们就会愿意和你一样，做最好的自己。

祝你成功。