

<<社交No.1>>

图书基本信息

书名：<<社交No.1>>

13位ISBN编号：9787514130324

10位ISBN编号：7514130322

出版时间：2013-6

出版时间：李睿 经济科学出版社 (2013-06出版)

作者：李睿

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

前言

孩子是家庭的重心和希望，父母都有着“望子成龙、望女成凤”的殷切期望，也尽自己的一切努力给孩子们提供优越的物质条件。

许多家长们都以为自己辛辛苦苦地去外面拼搏，给孩子提供吃的、穿的、玩的，让孩子接受良好的教育，已经做到一个好父母应该做的，孩子们应该感到很幸福、很快乐了，生活中再也不会会有不如意的事情。

在这种想法的引导下，父母只是满足于让孩子吃好、穿好、学习好，然后按照自己的设想来规划孩子的未来，让孩子沿着这个轨道走下去，去争取获得父母们心中定义的目标和成功。

然而父母们理所应当认为孩子是幸福快乐的却不一定是事实，有时面对孩子这样或者那样的问题，父母们往往不知所措，不知道自己的孩子到底怎么了，为什么会不开心、抑郁、愤怒甚至自我伤害。

其实，孩子也和大人一样，在成长过程中也会遭遇一系列的问题和困难，这些都会给孩子造成心理压力，使孩子生气、焦虑、嫉妒、抑郁、暴躁……如果孩子遇到这些负面情绪而又长期得不到排解的话，它们就会郁积在孩子的心中，让孩子在不知不觉中受到影响，久而久之，孩子就会因此而变得孤僻、任性、偏执甚至自我伤害等。

每一个孩子都像是一本书，一本独特的书，作为父母，要想读懂这本书，不付出爱心、耐心和关心是根本不可能的。

所以，只有父母真正了解孩子的内心世界，成为孩子的朋友，才能真正了解孩子的想法和心理，才能帮助孩子一起解决成长过程中遇到的“拦路虎”。

为了帮助孩子解决成长过程中遇到的问题和烦恼，编者编写了这一套专门针对中小学亲子教育的系列图书，主要解决青少年压力、交友、焦虑、生气、自我伤害等问题。

本套书不仅向父母和社会传达了孩子也有各种心理困扰、养育孩子必须关心孩子身心全面均衡发展的理念，而且内容全面，涵盖了青少年成长过程中可能遭遇的所有心理、情感和社会问题，解决孩子除学习以外的所有困惑，更是理论联系实际，以孩子喜欢和乐于接受的游戏活动来引导孩子解决实际问题，手脑结合、配合精美的图片，吸引孩子和家长一起投入其中，从而达到预期的效果。

想了解孩子的内心，为孩子的成长护航，那么就与孩子一起翻开这套书吧！

它们不仅能修复和巩固家长和孩子之间的亲子关系，还能帮助孩子解决成长中遇到的各种烦恼，给孩子一个健康、快乐的童年！

<<社交No.1>>

内容概要

《社交No.1:40招帮助孩子成为社交达人》主要讲述了，许多孩子在与他人相处时会出现问题：不知道自己、读不懂他人的暗示、不当的言行举止、不知道如何处理交往中的矛盾和问题……《社交No.1:40招帮助孩子成为社交达人》40招帮助孩子读懂各种社交暗示、正确处理与朋友之间的矛盾、理解他人的需求和意图、提高自身的人格魅力，让孩子成为真正的小小社交达人！

<<社交No.1>>

书籍目录

第1招表情、动作中暗藏的秘密 第2招让连环画告诉你为什么 第3招快乐的图画记忆 第4招那些让人高兴的事 第5招悲伤偷袭了谁 第6招那些让人伤心的事 第7招挥之不去的担忧 第8招那些让人担忧的事 第9招愤怒的小鸟 第10招那些让人愤怒的事 第11招身体反应是情绪变化的镜子 第12招五颜六色的情绪卡片 第13招我的安全小屋 第14招用深呼吸来调整情绪 第15招在图画中发泄情绪 第16招走向快乐的天空 第17招认清自己的长处和短处 第18招学会保护自己 第19招学会倾听他人说话 第20招与他人分享的乐趣 第21招成为集体中的一员 第22招宽容能收获更多的快乐 第23招乐于助人朋友多 第24招诚信让你得到更多的信任 第25招以自我为中心会让自己被边缘化 第26招关爱他人，让爱传递 第27招心胸宽阔让社交之路更广阔 第28招坦诚对待朋友 第29招告别冷漠 第30招对自己的过失负责 第31招打招呼能增加亲和力 第32招怎么加入别人的好友圈 第33招如何邀请独自玩耍的朋友 第34招如何道歉 第35招怎样向他人致谢 第36招怎样提出请求 第37招怎样拒绝他人的好意 第38招怎样对待那些非正常人 第39招友谊第一，比赛第二 第40招友谊同心圆 参考书目

<<社交No.1>>

章节摘录

版权页： 第1招 表情、动作中暗藏的秘密 孩子们有着丰富而夸张的表情和动作，而且他们的这些表情和动作能真实地反映他们的感受。

因为孩子很单纯，即使他们有时候可能会说谎，但是他们的表情和动作却不能作假。

孩子的表情和动作是反映孩子即时精神状况以及心理动态的镜子，因此通过他们的表情和动作就能了解孩子的感受。

有些人能够很轻松地掌握表情和肢体语言透漏的信息，这就能帮助他们了解他人的感受。

而有些人对这些表情和动作暗藏的秘密比较迟钝，需要通过学习才能够掌握。

当你了解他人的感受时，一定要注意观察他的表情和动作，因为说话可以言不由衷，但是他的表情和动作却能反映他最真实的想法和感受。

比如，你人在说谎的时候，眼球会向右转动。

因为当人们的大脑进入记忆搜索状态，也就是回忆某件真实存在的事情时，眼睛会先向上、再向左转动。

而如果当一个人尝试去构建一个画面情况，也就是编造谎话时，眼球的运动恰恰相反，会先向上、再向右转动。

这些表情和动作都是人自然而然的反应，也是最真实的反应。

一般来说，人们脸上泛红晕，是羞涩或者激动的表示；颜色发青发白是生气、愤怒或者受了惊吓而异常紧张的表现。

眉毛、眼睛、鼻子和嘴，更能表示极为丰富细致而又微妙多变的神情。

皱眉一般表示不同意、烦恼，甚至是愤怒；扬眉一般表示兴奋、惊奇等多种感情；眉毛闪动一般表示欢迎或者加强语气。

托腮表明心事重重，正在思考；摸后脑勺表示恼恨或懊悔等负面情绪；摩拳擦掌反映的是积极的信号，表明他对当前的事情很感兴趣，跃跃欲试；摸自己头发所反映的是缺乏自信；抠指甲表示紧张、害怕。

人们的表情和动作非常多，他们所反映的意义也是多种多样的。

但是只有了解了这些表情和动作所暗示的意思，然后注意观察他们的表情和肢体语言，才能更好地了解别人的感受。

明明和妈妈在去学校开家长会的途中，他哭喊着让妈妈给他买一个玩具，但是妈妈很固执，仿佛孩子越哭越不给孩子买。

妈妈觉得明明平时不是这样的孩子，很听话，从来不哭，今天不知道是怎么了？

妈妈停下来仔细观察了一下明明，发现他并没有一直看着玩具，而是眼睛在左右来回晃动。

妈妈看着明明的样子，沉思了一会儿，恍然大悟，于是对明明说：“明明，你是不是不想让妈妈去开家长会，是因为你的成绩不好吗？”

“明明顿时止住了哭声，很吃惊地看着妈妈，问道：“您怎么知道？”

“妈妈笑着安慰他：“成绩不好没有关系，只要明明努力学习，成绩一定会好的。

但是说谎骗妈妈的习惯却是不好的，下次有什么问题就直接给妈妈说，咱们一起来想办法解决好吗？现在我们就去开家长会吧！”

“不仅大人们能从孩子的表情和动作中读出他们的真实感受，孩子们自己也可以通过观察其他小朋友或者大人来了解他们的感受。

比如，你看到妈妈的嘴巴看上去就像一条直线，她的眉头皱得很紧，脸红扑扑的，声音变得很大，动作也变得很生硬，通过观察到的这些表情和动作，你立刻就知道妈妈生气了。

表情和动作都是另外两种说话的方式。

你的表情和动作正在告诉别人你现在的感受；同时，别人的表情和动作也会向你传达他们的感受，只要你懂得这些表情和动作所蕴藏的秘密，你也就了解了他们的感受。

第2招 让连环画告诉你为什么 通过第1招你知道了人们在不同情况下的表情和动作，通过这些表情和动作你知道了他们的感受。

<<社交No.1>>

但是仅仅知道感受还是不够的，你一定要根据他们的表情和动作想想当时发生在他们身上的事情。

上体育课的时候，小朋友三三两两地在玩游戏。

平时，晓晓和芸芸总是很友好，在一起玩游戏，可是今天晓晓一个人站在旁边，低着头，一副没精打采的样子。

同时，芸芸和其他小朋友玩得开心极了。

这时你就可以从晓晓的表情和动作看出来她很沮丧。

你想为什么会这样呢？

当你想起刚发生的事情时，你意识到芸芸漂亮的运动鞋上有一个难看的污渍，同时想起她俩刚刚还小小地吵了一架。

原来，晓晓不小心把芸芸的鞋子踩脏了，她一个劲儿地向芸芸道歉，但是芸芸还是很生气，所以就吵起来了，并且游戏的时候也不在一起玩。

现在你就知道为什么晓晓一个人很沮丧了。

假如你想知道人们在不同情况下的感受，你就要细心地观察他们当时的表情和动作，并要想想发生了什么事情使得他们会有这样的感受。

但是你要明白，仅凭自己的观察和推断想象就想知道发生了什么事情，并不是一件容易的事，需要做大量的练习才能很好地掌握。

下面通过连环画的形式来练习一下吧！

编辑推荐

《社交No.1:40招帮助孩子成为社交达人》是一本针对孩子在成长过程中遇到的心理和社会问题而设计的书籍，是一本以孩子阅读为主，家长为辅才能获得功效的书。书中主要介绍了40个妙招，帮助孩子成为真正的社交达人，远离孤独的悬崖，享受和谐社交圈的美妙与快乐。

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>