

<<美国学生社会技能训练手册>>

图书基本信息

书名：<<美国学生社会技能训练手册>>

13位ISBN编号：9787806886403

10位ISBN编号：7806886400

出版时间：2011-4

出版时间：天津社科院

作者：达林·曼尼克斯

译者：刘建芳

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>

## &lt;&lt;美国学生社会技能训练手册&gt;&gt;

## 前言

前言 《美国学生社交训练手册》一书分为两部分：第一部分是中学生必备的“基本社交能力”，在这部分中，有对 20 种基本社交能力的详细解释。

第二部分是“实际生活中的社交技能”，讲解了在不同环境、不同条件，以及非正常情况下这些技巧的应用。

第一部分详细介绍了 20 种社交技巧，每种技巧的阐述中都涵盖了以下内容：基本原理：此部分对各种技巧做了简明扼要的解释，说明其重要性及应用的问题，这部分可以与学生们分享，使他们对每种技巧更为了解。

学生练习：每个技能单元都含有 5 ~ 7 个给学生们引入技能的练习，使学生进一步了解这些技能应用于哪种实际场合。

这些练习针对每种社交技巧做了详细的解释和说明，并附有答案。

教师参考：由于此书很有可能用于学校的教师对教学课程进行讲解和辅导，因此在此部分中作者会提供给教师们一些小建议、观点或对课堂教学的一些意见。

家长参考：社交技巧方面的问题不仅局限于学生，许多学生家长也对那些在家庭环境中适用的社交技巧感兴趣，而且教师希望告诉家长那些对他们有益处的建议。

当然，购买此书的家长也希望能看到对他们最为有益的想法和建议。

实践活动：针对每个社交技巧单元，本书都列出了一些活动项目供教师和家长参考并选择使用。了解一种社交技巧很重要，然而更为关键的是要让学生们切实地学会应用这些技巧来达到他们要达到的目的。

学生在完成第一部分所有基本社交技巧训练后，就要准备把所学的技巧应用于生活实践了。

这一部分由以下几项组成。

首先提供五种不同的环境：在家庭中、在学校里、在工作时、与同伴一起时、在社区里。

对于每种环境，本书又涵盖了三个层次：（1）常规情况时--典型的大多数人都能遇到的情况；（2）有问题或非正规情况下--包括在更为复杂的情况、需要解决问题时，或是更为特殊的自然情况下；

（3）注重某种特殊情况时--在五个方面寻找创建更为出色或参与性更强的方法。

充分利用好这些资料 第一部分的基本社交技能各个单元结构性都很强，教师或成年人很容易传授、指导。

其中提供的活动练习既容易与课堂所传授的技巧相配合（尤其是在有特殊需求的学生课堂中），也很容易应用于分组训练中。

但是如果有某个学生在某种技巧的学习上有特殊困难，那么就很可能需要针对这种技能对这个学生单独进行细致的训练--以尽快让他或她把这种技巧应用于群体环境中。

第一部分学完后，学生就准备开始步入第二部分的学习。

这一部分也根据学生的需要有很多材料可供老师选择。

在这一部分的学习中，并非一定要按照书中的次序，先学习正常情况，再学习非正常情况，然后再学习条件改变时的交际技能，而是可以跳跃进行。

对于材料的选择使用也是选择适合学生需求的部分。

讨论是整本书所有课程练习中最为关键的一部分。

假如在学习过程中有各种各样的小组活动，则在小组活动中学生可以通过讨论分享彼此的内心感受和各种各样的想法。

这些学生练习实际上是使学生把各种想法收集在一起，并展现在所有人面前的一种手段，也是能让大家在一起展开讨论、进行多种思维的活动。

在课堂教学中，教师也许希望能控制学生对某种技能学习讨论的速度，那么老师就要事先决定由谁来领导这次讨论，学生可以用什么方式加入讨论（举手写出简要的回答？

或是四处让别的同学看自己写好的想法？

），以及学生可以发表什么样的评论（批判性的？

贬低人的？

<<美国学生社会技能训练手册>>

或者是嘲笑人的？

)。当然，我们的最终目标是使学生学会如何交际，并最终能适当地应用于实际交际生活中。能和别人友好相处确实是一个强有力的武器。更加有用的是，知道一个人能够通过积极地参与到社交活动中并做出贡献来控制局势变化。这就是本书的要旨！

作者

## <<美国学生社会技能训练手册>>

### 内容概要

本书作者结合19年的从教经验，详细阐述了社会技能在教育中的地位和作用，并提供了180多种现成的社交技能训练方案，让父母和家长即时使用，帮助学生学会如何与他人进行有效沟通,并运用这些技能解决社会生活中的各种不同问题。

本书内容包括两部分：

第一部分：现代中学生必备基本社交技能。

本部分详细介绍了20种基本社交技能，每一单元都包括对一种社交技能的详细阐述、学生练习、教师参考、家长参考以及相应的实践活动等五部分。

第二部分：实用社交技能训练。

本部分假设了五?不同的环境：家庭、学校、工作、同伴相处，以及社区。

让学生在各种不同情形下得到更好的训练。

本书将为你提供一个灵活即用的社交技能方案，帮助孩子学会与人相处，并转化为适合自身的方法。

## <<美国学生社会技能训练手册>>

### 作者简介

达林·曼尼克斯

美国泰勒大学理学学士、印第安纳大学学习障碍专业硕士。

她先后从教19年，尤其对教育那些处于危险年龄、有语言表达障碍、情绪激烈、有心智和学习障碍的学生具有丰富的经验。

她还是美国特殊儿童委员会的活跃成员。

她在从事教学的同时，一直注重对学生综合训练的研究，编写和出版了许多关于学生训练的著作，除本书外，她还完成了《学生生活技能训练手册》、《特殊儿童的口头语言活动》、《让孩子们做得更好：4~9年级学生行为管理教程及练习》、《特殊需求学生生存技能训练》、《特殊需求学生自尊训练》等。

# <<美国学生社会技能训练手册>>

## 书籍目录

### 第一篇 现代中学生必备的基本社交能力

#### 第1章 做一位真正的倾听者

- 练习1 什么是认真倾听
- 练习2 故事：鉴别谁是好的倾听者
- 练习3 如何成为一名合格的倾听者
- 练习4 重要的倾听环境
- 练习5 你看出了什么问题
- 练习6 故事：识别倾听技能

#### 第2章 理解他人观点

- 练习7 吸收不同观点
- 练习8 识别不同观点
- 练习9 寻找不同观点的根据
- 练习10 改变环境，改变观点
- 练习11 你的观点是什么
- 练习12 接触不同观点的人

#### 第3章 学会交流

- 练习13 什么是交流
- 练习14 通过行为进行交流
- 练习15 通过表情进行交流
- 练习16 采集各种信息
- 练习17 多练习，努力提高交流水平
- 练习18 恰当的交流与不恰当的交流

#### 第4章 谈判与妥协

- 练习19 谈判是一种社交技巧
- 练习20 为什么不能总是固执己见
- 练习21 何时需要谈判
- 练习22 不能妥协的事
- 练习23 练习谈判

#### 第5章 正确判断情况

- 练习24 发生了什么事情？
- 练习25 对相同情境的不同判断
- 练习26 你的选择是什么
- 练习27 各种情况会使人多紧张
- 练习28 把握时机和情绪
- 练习29 恰当的反应

#### 第6章 “解读”他人

- 练习30 一种新的阅读方法
- 练习31 面部表情
- 练习32 语调
- 练习33 身体语言
- 练习34 诚恳
- 练习35 奚落
- 练习36 解读

#### 第7章 给人留下好印象

<<美国学生社会技能训练手册>>

练习37 什么是好印象

练习38 外表形象

练习39 你的态度

练习40 做好准备

练习41 提问要适当

第8章 控制情绪

练习42 为什么应该控制情绪

练习43 第一反应

练习44 引起情绪变化的原因

练习45 控制情绪外露

练习46 确定作出适当的反应

第9章 向外人展示自己

练习47 保持神秘还是缄默不言

练习48 为什么要让别人了解你

练习49 待人接物有礼貌

练习50 如何展开话题

练习51 发现共识

练习52 争取给别人留下好印象

练习53 敢于冒险，坦白诚恳

第10章 与人合作

练习54 分工合作

练习55 有团队观念

练习56 积极配合上级

练习57 头脑风暴法

练习58 履行职责

第11章 照顾他人的情绪

练习59 话剧表演的故事

练习60 在他人处于尴尬境地时

练习61 帮助他人减轻压力或摆脱窘困

练习62 性情一贯随和，易与他人相处

练习63 需要注意的方面

第12章 建立友谊，保持友谊

练习64 他是我的好朋友吗？

练习65 这是好朋友吗？

(上)

练习66 这是好朋友吗？

(下)

练习67 与人交朋友的方式

练习68 你是好朋友吗

第13章 为信仰而战

练习69 勇敢地站出来！

练习70 你的信仰是什么？

练习71 你为什么有这个信仰

练习72 信仰及行为

<<美国学生社会技能训练手册>>

练习73 怎么回事？

第14章 有幽默感

练习74 有幽默感的好处

练习75 适当地制造幽默

练习76 用幽默缓解紧张

练习77 要善意的笑而不要嘲笑

练习78 用幽默去宽容别人

第15章 利用常识

练习79 常识有多普通？

练习80 寻找线索

练习81 更加认真地思考

练习82 更加敏锐地思考

练习83 利用常识

第16章 提高声誉

练习84 别人是如何评论你的

练习85 提高声誉

练习86 错误地评判别人

练习87 你的声誉如何？

练习88 你想有什么样的声誉

练习89 改变你的名声

第17章 适当地应对来自同伴的压力

练习90 感受压力

练习91 来自同伴的积极压力和消极压力

练习92 大家都这样做

练习93 为什么要对来自同伴的压力有反应

练习94 出现矛盾时

练习95 抵御消极压力

第18章 做出正确的决定

练习96 对自己提出问题

练习97 决策表

练习98 你需要做出什么决定？

练习99 重要与不重要

练习100 当你需要更多信息时

练习101 对其他人有影响的决定

练习102 理智的选择与感性的决断

第19章 客观地看待实际情况

练习103 进行客观的改变

练习104 未必能还是不可能？

练习105 让自己变得更好：有更好的习惯、更多的朋友

练习106 让自己变得更好：有更好的态度、更好的行为

练习107 这可能发生

第20章 具有灵活性

<<美国学生社会技能训练手册>>

- 练习108 应对变化
- 练习109 改变计划
- 练习110 改变想法
- 练习111 接纳新事物
- 练习112 思考

第二篇 实用社交技能训练

第21章 常规家庭社交技能

- 练习1 与父母相处
- 练习2 与兄弟姐妹相处
- 练习3 责任与需求相平衡
- 练习4 帮助维护良好的家庭氛围
- 练习5 给予与索取

第22章 特别家庭社交技能

- 练习6 解决离婚和家庭分裂问题
- 练习7 隐私被侵犯
- 练习8 改变角色和需求
- 练习9 处理好自卑的问题
- 练习10 与粗暴的家人或有残疾的家人?活在一起

第23章 家庭氛围下的社交技能

- 练习11 充分享受全家人在一起的快乐
- 练习12 共同制定家庭目标
- 练习13 相互扶持, 加强联系
- 练习14 了解更多的家庭情况
- 练习15 给家人一些惊喜

第24章 学校中的常规社交技能

- 练习16 与老师或领导相处
- 练习17 与同伴相处
- 练习18 对待竞争
- 练习19 安排社交生活1
- 练习20 寻求帮助

第25章 校园中的特别社交技能

- 练习21 不会学习
- 练习22 ?则问题
- 练习23 被其他同学威胁
- 练习24 感觉不合时宜
- 练习25 改正对学校的不正确想法

第26章 校园氛围下的实用社交技能1

- 练习26 多参加课外活动
- 练习27 多参加集体活动
- 练习28 努力成为最优秀的人才
- 练习29 在学校多帮助他人
- 练习30 弘扬学校的精神风貌

第27章 工作中的常规社交技能

- 练习31 与上司相处
- 练习32 与同事相处
- 练习33 了解工作中需要的技能
- 练习34 培养良好的工作习惯

<<美国学生社会技能训练手册>>

- 练习35 遵循工作规则
- 第28章 工作中的特别社交技能
  - 练习36 对待不公正的老板
  - 练习37 与让人讨厌的同事相处
  - 练习38 对待有怨气的客户
  - 练习39 对待不尊重你的雇员
  - 练习40 工作中掺杂个人问题
- 第29章 良好工作氛围下社交技能
  - 练习41 永久保持出色表现
  - 练习42 工作态度表现好
  - 练习43 接管他人工作时表现出足智多谋
  - 练习44 维护企业或老板的形象
  - 练习45 采取行动, 争取升职
- 第30章 同伴交往的常用社交技能
  - 练习46 尊重他人
  - 练习47 认识到友谊的重要性
  - 练习48 与异性发展健康的关系
  - 练习49 充分利用社交机会
  - 练习50 正确鉴别别人施加给你的影响
- 第31章 同伴交往的特别社交技能
  - 练习51 与有问题的人交往
  - 练习52 感觉被人遗弃
  - 练习53 对待憎恶、歧视和妄想问题
  - 练习54 朋友有难时
  - 练习55 能意识到人和事物都会改变
- 第32章 良好同伴关系的社交技能
  - 练习56 谨慎交友
  - 练习57 成为好的交谈者
  - 练习58 把他人的需要放在第一位
  - 练习59 帮助那些需要帮助的人
  - 练习60 与别人分享重要的东西
- 第33章 社区常用社交技能
  - 练习61 尊重他人财产
  - 练习62 对他人要有礼貌
  - 练习63 尊重权威人物
  - 练习64 关注当地问题
  - 练习65 支持社区各种活动
- 第34章 社区特别社交技能
  - 练习66 处理社区中出现的问题
  - 练习67 改进社区娱乐健身区
  - 练习68 如何对待让你厌烦的人或事
  - 练习69 创建并维护安全的休闲区
  - 练习70 社区安全问题
- 第35章 良好社区生活的交际技能
  - 练习71 做志愿者
  - 练习72 了解当地警察机构
  - 练习73 参与社区各种活动的举办和组织

<<美国学生社会技能训练手册>>

练习74 积极帮助募集资金

练习75 尽最大能力帮助改进社区状况

## <<美国学生社会技能训练手册>>

### 媒体关注与评论

我写作此书的最终目的，是让学生通过这些训练学会交往，能游刃有余地适应社会生活。与他人融洽相处，这是一个多么强有力的武器，作为学生，你要学会积极参与社会生活，并有效掌控你周围的情势变化。

——达林·曼尼克斯（本书作者）

<<美国学生社会技能训练手册>>

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>