

培養孩子帶得走的社交力：12歲前必教的5個原則

2026年9月17日/分類：教養新觀念，最新文章/作者：天才領袖團隊



隨著孩子漸漸長大，進入幼兒園、小學，家長們除了擔心孩子的課業成績，更會關心他們在學校「有沒有交到好朋友？」、「會不會被欺負？」、「遇到委屈會不會回家說？」。今天要來教家長們5個非常重要的社交原則，幫助發展孩子社交能力，讓孩子在團體中既能保護自己，又能建立良好的人際關係！

★第一個社交原則：關於「忍耐」——教孩子劃清界線，而不是一味退讓

群體生活，孩子難免會有肢體碰撞或言語玩笑。大人有時會對受委屈的孩子說：「人家只是跟你開玩笑，不是故意的。」這句話不僅否定了孩子的真實感受，還會讓他們誤以為「不舒服是我自己的問題」。

我們要教孩子的是「判斷界線」。明確地告訴孩子：「別人的玩笑只要力道讓你覺得痛、說的話讓你覺得不舒服，就不要忍耐，要反應給大人知道。」身體與心理的感受是騙不了人的，只有勇敢表達不滿，別人才知道你的底線在哪裡。相反的，如果別人並沒有侵犯到你，不要一天到晚去向老師或大人告狀。過度放大微小的摩擦，或者總是在背後告狀，會讓別人不敢跟你互動，而成為團體中的邊緣人。

★第二個社交原則：關於「義氣」——真正的朋友是彼此提醒，而不是包庇犯錯

到了中高年級，孩子開始重視同儕，甚至會出現「幫派化」的講義氣行為。這時，大人如果只單薄地教孩子：「不要跟朋友計較。」是完全不夠的。

我們必須重新定義什麼叫做「好朋友」。你要跟孩子說：「如果朋友有做錯，一定要告訴他，千萬不要幫他隱瞞過錯。」，真正的友誼建立在互相成長上，能彼此提醒才叫義氣，才是真正的好朋友。如果因為你指出了他的錯誤，他就跟你絕交，那這段友誼也不值得留戀。

★第三個社交原則：關於「批評」——言語是一把刀，教孩子做個善良、有同理心的人

有些孩子天生心直口快，想到什麼就說什麼。大人千萬不要都不管孩子說話太直白，因為這在無形中非常容易得罪人，甚至會對他人造成嚴重的心理創傷。網路社群發達，我們更要教孩子言語的殺傷力。明確給予孩子社交規範：「不在背後批評人，不當眾批評人，不能在社群上跟風嘲笑人。」，所有的評論都不能傷害他人自尊，我們要選擇當一個善良的人。這不僅是社交禮儀，更是高情商（EQ）的展現。

★第四個社交原則：關於「物質交換」——別用討好換取友誼，真正的朋友不會勒索你的情緒

在校園裡，我們常看到這樣的現象：「你把這個送我，我才要跟你當好朋友！」或「你不請我吃餅乾，我就叫大家不要理你。」請嚴肅地告訴孩子：如果有利益交換才跟你要好，絕對不是真正的好朋友。我們要建立孩子的自我價值感，讓他們知道友誼不是靠委屈求全或物質利益換來的。若在一段關係中總是感到恐懼、有壓力，那就不必勉強自己，鼓勵孩子勇敢轉身，去找那些能彼此關心、更懂你的人。

★第五個社交原則：關於「保護身體」——這是最底線的教育，勇敢拒絕並尋求幫助

這是所有原則中最重要、也是必須最早教導的一環。教導孩子：身體的私密處絕對不能讓人碰觸、也不能讓任何人拍照。不肖人士或有心機的同儕，最常使用的起手式就是「守密」。

因此，家長務必要讓孩子建立一個觀念：如果有人叫你「保守秘密」（尤其是關於身體的秘密），千萬要告訴父母！即使對方用言語威脅「你說出去就完蛋了」，也要告訴孩子：「被威脅也不用怕，去找你最信任的大人說，爸爸媽媽一定會保護你。」關於身體的界線，真的是越盡早教越好。

