

# 父母提早做 9 件事，養出社交力超強的孩子

撰文者：林易萱 編譯

[商周頭條](#) 2025/09/26

社交能力對孩子有多重要？

根據 OECD 的大規模調查，學生的社交和情緒技能，和他們的學業成就、未來抱負還有幸福感息息相關。諸如毅力、同理心、好奇心和情緒控制等能力，可以幫助學生過著健康、快樂、有意義的生活。調查還發現，擁有高水準社交和情緒技能的學生成績更好，對未來也抱持更高的期望。

家長可能以為，孩子的社交能力來自於習慣使用「請」和「謝謝」這類禮貌用語。但真正的基礎，其實更早就在家庭日常互動中建立起來。

兒童情緒專家 Reem Raouda，在研究過 200 多組親子互動後發現，孩子是透過觀察父母的行為，來學習如何溝通與建立連結。以下是那些培養出擁有卓越社交能力孩子的父母，在早期就會做的 9 件事。

## 1. 他們會開誠布公地談論情緒

孩子能夠學習情緒相關的詞彙，往往來自父母願意清楚說出並正常化各種感受。例如，父母若說：「今天不能去我有點失望，但我會深呼吸，明天再試一次。」這就是在即時示範情緒調節。這樣的做法能幫助孩子日後在與朋友互動時，更能用語言表達自己，例如說「你沒有跟我玩，我很難過」，而不是以發脾氣來表現。

## 2. 他們在日常生活中示範同理心

孩子會吸收父母對他人的對待方式。一句簡單的話，例如看到鄰居時說：「他手上東西很多，我們幫他開門吧。」比任何說教都更能教會孩子什麼是同理心。這些日常的小小善意，會成為孩子一生社交意識的藍圖。

## 3. 他們培養孩子真實的自信

真正的自信，來自於被接納本來的樣子，以及擁有嘗試和失敗的機會。讓孩子去參加球隊選拔，或自己倒牛奶，都在傳遞一個訊息：「我相信你。」再搭配鼓勵性的話語，例如「我喜歡你努力嘗試的樣子」，孩子就能感受到自己有能力，也不必被迫追求完美。

## 4. 他們在衝突後修補關係

每段關係都會有衝突，重點在於孩子是否學會修復。父母若說：「你讓妹妹受傷了，我們想一想可以說什麼或做什麼來彌補。」這其實是在教導一項關鍵的生活技能：修補，能強化關

係。

## 5. 他們認可孩子的感受

當孩子說：「我的朋友不想跟我玩。」有些父母可能會隨口安慰：「別擔心，這沒什麼大不了的。」但如果父母回應：「聽起來很難受，你想多跟我說一點嗎？」就能讓孩子明白，他的感受和想法是重要的。這種被肯定的自我表達，正是建立強大社交能力的基礎。

## 6. 他們幫助孩子察覺社交線索

當父母溫和提醒：「你有注意到他聲音變小了嗎？他可能覺得害羞。」就能引導孩子學會觀察人際互動的細節。一次次小提醒，會累積起來，培養出具有社交敏感度與高情商的成年人。

## 7. 他們不會急著替孩子解決所有衝突

最好的社交學習，常常發生在父母稍微退後的時候。例如說：「如果需要我會幫忙，但我覺得你們可以自己解決。」這樣就能給孩子留出協商與解決問題的空間。久而久之，孩子會學到自己能處理衝突。

## 8. 他們把錯誤當作學習的機會

當父母把錯誤視為成長的養分，孩子培養出的會是韌性，而不是羞愧。例如，父母若能冷靜地說：「你把果汁打翻了，我們拿毛巾來擦一擦吧。」就示範了負責任的態度，而不帶羞辱。這樣長大的孩子，會把錯誤看作學習的契機，這種心態讓他們更具適應力。

## 9. 他們傾聽多於說教

孩子需要看到什麼是真正的「好好傾聽」。當父母停下來、注視孩子、全神貫注（而不是急著插話或解決問題），並且說：「跟我多說一點吧。」這就是在教孩子如何耐心、尊重地聽人說話。久而久之，孩子會把這樣的能力帶入友誼，成為讓人願意敞開心扉的朋友。

現代社會，良好的社交能力越來越重要，而這些能力的養成，源自連結與情感上的安全感。父母若能及早開始培養，就能確保孩子長大後成為富有同理心、能夠面對真實人際關係的人。

資料來源：[CNBC](#)、[OECD](#)