

让孩子口才出众
全面提高孩子沟通能力
现代家庭教育全新理念

哈佛大学



10天 塑造孩子 表达力

如何让孩子拥有好口才、好人缘

一个优秀的孩子，
不光听话，更会说话
10天时间，让孩子
真正拥有表达力！



科恩 / 主编

全国百佳图书出版单位
化学工业出版社

Education

10天 塑造孩子 表达力

如何让孩子拥有好口才、好人缘

科恩 / 主编



化学工业出版社

· 北京 ·

图书在版编目(CIP)数据

10天塑造孩子表达力：如何让孩子拥有好口才、好人缘 / 科恩主编. —北京：化学工业出版社，2016.4
ISBN 978-7-122-26354-4

I. ①1… II. ①科… III. ①家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第036591号

责任编辑：马 骄 梁郁菲
责任校对：程晓彤

装帧设计：史利平

出版发行：化学工业出版社(北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011)
印 装：三河市万龙印装有限公司
710mm×1000mm 1/16 印张13³/₄ 字数153千字 2016年4月北京第1版第1次印刷

购书咨询：010-64518888(传真：010-64519686) 售后服务：010-64518899
网 址：<http://www.cip.com.cn>
凡购买本书，如有缺损质量问题，本社销售中心负责调换。

定 价：38.00元

版权所有 违者必究

序

从小开发孩子的 语言情商

孩子不合群，怎么办？

孩子害怕交往，怎么办？

孩子不知道如何与同伴交往，怎么办？

孩子不受同伴欢迎，怎么办？

可能有家长会抱有这样的观念：“孩子不聪明、智商一般才需要去开发情商。要培养高智商的孩子，就得让他们一门心思地学习。过早地教会孩子如何处理人际关系，如何发展口才，会让他们分心的，万一影响到孩子的学习怎么办？”有这样观念的父母是时候该转变自己的观念了！

孩子的情商教育是非常重要的，特别是语言情商。交流，是人们沟通思想和感情的重要工具。社会生活中，人们离不开交流。孩子通过交流，能逐步了解和认识人与人之间、人与社会之间的正常关系，逐步懂得别人对自己的要求，重视别人对自己的评价，学会尊重别人和遵守集体规则，发展社会调节能力和社会活动能力，逐步形成开朗、大方、合群、友爱和宽容的良好性格。

如果孩子的语言情商比较低，即使有再多的想法也表达不出来，或者想要表达一种意思，话说出口却变了味儿，就会出现与人交往上的困难！人都是有感情的动物，一旦在与其他人交往上出现了摩擦，就很容易影响到孩子的学习。相反，如果和小伙伴相处融洽，还可以在学习上与小伙伴们相互促进。

家长们常常会有这样一个共识，孩子似乎什么都

明白，可是当你问他们的时候，他们却什么都不愿意说，比如说：对于一道数学题，孩子自己可以将其解答出来，可是当你问他，他是如何解答的时候，孩子就不愿意说了。这个时候，家长心里就开始打鼓，孩子到底是懂还是不懂呢？其实孩子能够理解的东西远比他们表达出来的多，所以家长要从小就培养他们善于表达的能力。

哈佛的教育专家认为，孩子的语言情商要从小开发，帮助他们学会如何“有效”地表达。要根据孩子的不同特点，采取适合孩子的方法，正确引导孩子的语言情商潜力沿着健康的方向发展。

那么家长应该如何开发孩子的语言情商呢？本书将从 10 个方面介绍哈佛教育的成功经验，要让孩子打开心扉，传授给孩子一些表达和与人相处的技巧，让孩子乐于并善于与他人沟通交流。只要 10 天就能让您的孩子轻松拥有好口才和好人缘！

科恩

2016 年 2 月



打开心扉：世界在等着孩子联系它 / 1

第1天

- 1 多跟孩子沟通，孩子才愿与人沟通 / 2
- 2 别把孩子关在家里，让他提早接触社会 / 4
- 3 带孩子出游，让眼界与心胸一起开阔 / 8
- 4 尊重天性，不要限制孩子玩的权利 / 10
- 5 传授社交技巧，让孩子做个外交家 / 13
- 6 如果可以，不妨带孩子去你的公司看看 / 16
- 7 鼓励孩子交朋友，在社交中提升自己 / 19

表达训练：让孩子开始快乐地沟通 / 23

第2天

- 1 你的孩子是一个沉默的“乖孩子”吗 / 24
- 2 怎样培养基本的语言表达能力 / 26
- 3 以身作则，营造和谐沟通氛围 / 29
- 4 喋喋不休的孩子，帮他学会倾听 / 32
- 5 赞美技巧，会让他终生受益 / 35

用心沟通：让孩子的沟通水平更进一步 / 38

第3天

- 1 沟通是扫除孩子孤僻个性的最好方式 / 39
- 2 注意说话技巧，用孩子容易接受的方式表达 / 42
- 3 传授交流技巧，让孩子更好融入社会 / 45
- 4 做孩子口才练习的忠实听众 / 48
- 5 给孩子制造在公众面前表达的机会 / 51
- 6 增加语言“含糖量”，让孩子学会赞美 / 54
- 7 没有人不喜欢幽默的孩子 / 57

礼貌功课：初次见面就能留下好印象 / 61

第4天

- 1 礼貌是教养的象征，更是优秀的通行证 / 62
- 2 笑容是孩子无形的“名片” / 65
- 3 心中有爱，随时表达出善意 / 68
- 4 教会孩子以礼待人 / 71
- 5 让孩子从心里做到谦虚 / 74
- 6 矫正孩子的霸王行为 / 78
- 7 教会孩子宽恕，开导爱记仇的孩子 / 82

学会相处：在学校里成为老师和同学的朋友 / 85

第5天

- 1 老师青睐喜欢发表意见的孩子 / 86
- 2 在课堂上，提出好问题 / 89
- 3 面对严厉的老师不要恐惧 / 91
- 4 把想法、意见告诉老师，即使可能是错误的 / 94
- 5 巧妙拒绝别人，不伤害友谊 / 97
- 6 不要吝啬赞美比自己优秀的同学 / 100
- 7 向别人请教问题时，带出诚意和感激 / 101

矛盾处理：孩子应该学会的应急技巧 / 104

第6天

- 1 发生矛盾时，让孩子学会处理 / 105
- 2 面对指责，要学会控制情绪 / 107
- 3 把别人的批评当成进步的机会 / 111
- 4 试着站在别人的立场上分析事情 / 113
- 5 如果孩子错了，要及时道歉 / 116

情商塑造：和孩子一起掌握人际关系 / 119

第7天

- 1 不让孩子做团体边缘人 / 120
- 2 做事有后果，孩子需要管理自我 / 123
- 3 “我想干啥就干啥”，除非你是鲁滨逊 / 127
- 4 掌控情绪，学习忍让别人 / 129
- 5 调整心态，做灿烂的向日葵 / 132
- 6 每个人都需要被尊重 / 135
- 7 鼓励孩子在重要时刻站前排 / 139

分享练习：在交换中让孩子赢得好人缘 / 142

第8天

- 1 自私是孩子的另一种性格缺陷 / 143
- 2 孩子的自私不是天生的 / 145
- 3 以自我为中心，往往是溺爱的结果 / 148
- 4 注意限制孩子的独占欲 / 151
- 5 快乐很简单，跟人分享就可以 / 154
- 6 成功会对分享做出积极的回应 / 157

树立自信：有自信的孩子更善于表达 / 161

第9天

- 1 感受到爱的孩子最有自信 / 162
- 2 坚定地向孩子传递，你无可取代 / 165
- 3 避免当众批评，孩子的自尊心其实很强 / 167
- 4 鼓励孩子，拥有挑战困难的勇气 / 170
- 5 赏识教育，给孩子不断进取的动力 / 173
- 6 引导孩子发现自身的闪光点 / 177
- 7 千万不要对孩子说“你不行” / 180
- 8 正视失误，不让孩子因此否定自己 / 183

性格塑造：性格好的孩子到哪儿都受欢迎 / 186

第10天

- 1 叛逆的孩子，别跟他“拧”着来 / 187
- 2 坚持让孩子走在“正轨”上 / 191
- 3 诚实，能给孩子带来不凡的能力 / 194
- 4 教孩子做一个有责任感的人 / 197
- 5 让爱发怒的孩子平静下来 / 200
- 6 克服消极心理的负面影响 / 203

第1天

打开心扉： 世界在等着孩子联系它

英国哲学家培根在解释古希腊哲学家毕达哥拉斯的格言时说：“没有朋友可以向之倾诉心事的人们，可说是吃自己的心的野人。”可见，社会生活中，人们离不开交流。孩子通过交流，能逐步了解和认识人与人之间、人与社会之间的正常关系，逐步懂得别人对自己的要求，重视别人对自己的评价，学会尊重别人和遵守集体规则，发展社会调节能力和社会活动能力，逐步形成开朗、大方、合群、友爱和宽容的良好性格。想要让孩子善于表达，首先要让孩子愿意表达，父母不要关起孩子的心，要让他学会交流，让他拥有好口才和好人缘。

1 多跟孩子沟通，孩子才愿与人沟通

哈佛大学的教育专家认为，多交流、多沟通是与孩子建立良好亲子关系的重要途径，与孩子沟通与交流的过程，于父母、于孩子是一个不断提高的过程。当前的社会是一个开放、交流的社会，大到国家往来、网上贸易，小到公关宣传、求职招聘，无一不是在交流、沟通中完成的。如想使我们的孩子将来走向社会能够立于不败之地，就必须在日常生活中有意识地培养他与人沟通、与社会沟通的能力，否则，他将很难在以后的工作中施展抱负、有所作为。

一个叫丽贝卡的12岁女孩，父亲为了养家糊口，常年在外打工，母亲在家照看女儿，可是丽贝卡生性顽皮，在校经常与同学打架，为此老师

也经常找丽贝卡的母亲谈话。母亲便给父亲打电话说丽贝卡如何不听话、又欺负小朋友等，父亲感到了问题的严重，他想凭借自己干了8年保安队长的经验，一定会教育好女儿的。

刚开始，这位父亲发现女儿爱玩、爱与同学打架、还偷偷拿家里的东西，还能说服教育一下，可他发现效果不明显时，便采取了体罚孩子来达到他的教育目的，他认为最管用的体罚方法是“蹲马步”。

有一次，父母出门办事，临走时还不忘把家里的东西都作上标记，并在果盘里放了15块糖果。等父亲回来后，发现少了三块糖果，于是问丽贝卡：“你吃糖果了？”得到的回答是“没吃”。于是父亲大发雷霆，逼着孩子承认并“蹲马步”。夜里，丽贝卡趁机跑出了家门，离家出走。父母费尽千辛万苦把她找回来以后，丽贝卡变得更加顽劣、不服管教了。

面对孩子的不良习惯，家长在无意中采用了一些无效的方法，甚至采用了错误的方法，不良习惯不仅没有改掉，反而更加顽固。家庭教育中出现的所有问题几乎都是由于家长缺乏沟通技巧所致；只有认识到“沟通”在孩子成长中的重要性，真正把孩子放在平等的位置，孩子的健康成长之门才会为我们敞开；只有正确有效地沟通，孩子在成长过程中遇到的问题、出现的偏差才能及时发现、纠正。

良好的亲子沟通和交流，能提高孩子的观察能力。与孩子的沟通交流内容是多方面的，父母不应拘泥于说教。可鼓励孩子从身边事说起，特别应鼓励孩子多谈谈学校、班级的事，这既有利于父母掌握孩子在学校的情况，又可通过父母所表现出的饶有兴趣来激发孩子的观察能力。父母感兴趣，孩子就愿意讲，孩子要有所讲，就必须有“素材”，而“素材”就来

自于观察，来自于对信息的汇集。

同时，孩子通过观察，可发现很多不了解、不理解的现象，家长对孩子“为什么”的解惑又可拓展孩子的知识面。因而良好的沟通 and 交流，对培养孩子对周围事物观察的敏锐性及提高孩子的生活常识有着十分重要的意义。

良好的亲子沟通 and 交流，能提高孩子的语言表达能力，提高语言表达能力的前提是“多说话”。一般孩子“说话多”没有问题，但那是一种无序的、毫无逻辑性的自言自语、自说自话，要“多说话”，甚至“善于说话”就离不开家长的言传——沟通与交流。例如，可有意识地要求孩子在叙述一件事时掌握五要素——何人、何时、何地、干何事、有何结果，为达到言简意赅的目的，还可鼓励他们多用成语，对词不达意的，及时指出，予以纠正。

沟通，是认识他人、了解社会的桥梁，也是展示自己、表现自己的窗口，培养孩子与人沟通的能力，就等于帮助孩子搭起了融入社会、融入时代，从而步入人生、步入成功的桥梁。

2 别把孩子关在家里，让他提早接触社会

自己没时间照顾，又担心孩子在外面不安全，或者其他的原因，父

母把孩子关在家里的现象经常可以看到，殊不知，这种做法对孩子危害甚大。

曼迪从生下来后父母就特别宠爱她，爷爷奶奶更是对她疼爱有加。生活中，一家人担心她生病或受伤，平时也很少带出去玩，总是让她一个人待在家里玩玩具，或是听爷爷奶奶讲故事。因此，曼迪的性格虽然很温顺，但却孤僻、胆小。在家里和爸爸妈妈、爷爷奶奶有说有笑，还在大人们干活时经常主动去做“小助手”，可只要家里一有人来她就会很紧张，躲着不愿意出来。

该上幼儿园了，一家人千哄万哄好不容易把她送到幼儿园，但她到那里总是哭哭啼啼的，不愿意吃也不愿意喝，整天一个人躲在角落里，很少同小朋友讲话，也不愿和小朋友一起做游戏、玩玩具。这样子让爸爸妈妈很担忧，爷爷奶奶却不以为然，认为小女孩就是胆子小，以后长大了自然就会变好。

像曼迪这种孤僻、胆小，待在家里也不愿与小朋友交往，不愿到陌生环境的行为，其实是一种心理问题，哈佛的心理学家把它称作是“儿童退缩行为”。

不少父母常常把孩子关在家里，或者全程监控，长此以往就会使孩子不懂也不会与人交往、交流、合作，造成孩子与社会现实的隔阂。其危害主要表现在以下几点。

（1）危害孩子心理健康

成天把孩子关在家里，因其对环境非常熟悉，失去了新鲜感，便会感到生活枯燥无味，容易变得孤独、任性和迟钝，还易形成唯我独尊的坏毛病。如若让孩子长久保持远离群体的状态，则不利孩子的性格完善继而影响到孩子与人打交道的能力。而经常性地参加同龄人的户外活动，能培养孩子的集体意识、团结精神和勇敢顽强的品质。

（2）不利孩子的身体健康

把孩子关在家里，相当于剥夺了孩子户外运动锻炼的机会，势必影响到孩子的身体发育。对于正处在快速成长期的孩子，如果得不到充分的体育锻炼，不仅会阻碍孩子的成长，也容易导致孩子体弱多病。

（3）影响孩子智力发育

丰富多彩的外部环境会使孩子眼界大开、兴趣大增。在和同龄儿童共同的游戏和学习中，其观察能力、记忆能力、思维能力以及分析问题、解决问题的能力都能得到提高。相反，长期的闭塞则会使孩子“变笨”，也使得父母对孩子进行的智力素质和非智力素质的培养失去了基础。

专家研究发现：有个性、活动能力强、会玩的孩子较少磨人。相反，过于娇生惯养、样样都由父母包办代替、缺乏与外界之间的沟通与交流，容易使孩子产生依赖心理，形成与父母生活依存的“小圈子”。随着年龄的增长，孩子渐渐地由“缠人”向“孤僻”发展，滋生自卑、任性、脆弱等不良心理，这对孩子的健康成长极为有害。

作为父母，我们应及时给予纠正，让孩子走出三人“小圈子”。父母要让孩子在亲身参与社会活动的过程中去体验、去比较、去做出选择，即使不成功也是一种收获，也许这种收获才是更为可贵的。处世之道、待客做客礼仪、交流交往能力、言谈举止风度等都是孩子切身实践中形成的。

人是社会的人，即使社会很复杂，要经历很多挫折，人也要进入社会，因为没有挫折的人生不能算是美好的人生。让孩子早一些接触社会，感受真实社会中的点点滴滴，哪怕是挫折，经历过后，对他们的成长也是有好处的。不在社会中试验自己的能力，怎么可能正确地认识自己，又怎么会变得深刻呢？然而很多父母对孩子在学校的成绩分数盲目崇拜，而对孩子的社会能力毫不关心，这是一个很严重的问题。

孩子到了青春期，会有独立的愿望，希望不受管束，过独立的生活。有的故意与父母对着干，以显示自己的个性，证明自己的力量；有的甚至离家出走，也有的与社会人员交往，这些都表明他们有融入社会的欲望，不愿再局限在家庭的狭小空间里，不愿在父母的羽翼下生活。

但是，只有独立的愿望而没有独立的能力是不行的，圈养的小兽若要放归自然，一定要经过野化训练，不然，给它自由就等于杀它。孩子在进入社会前，也是要经过“野化训练”，不然，终会碰得头破血流。那时即使对这个社会有了深刻的见解，也是消极悲观的，对孩子的人生发展没有好处。所以父母应该从小培养孩子接触社会、同别人单独打交道的能力。