



4.0时代，我们的教育也迎来了一场升级与变革  
你准备好了吗？

快乐表达 4.0：

# 智造卓越少年

阿涌叔叔表达训练宝典

阿涌叔叔（朱涌）著

 中国工信出版集团

 电子工业出版社  
www.eip.com.cn  
<http://www.php.com.cn>

快乐表达 4.0:

# 智造卓越少年

阿涌叔叔表达训练宝典

阿涌叔叔（朱涌） 著



电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。  
版权所有，侵权必究。

## 图书在版编目（CIP）数据

快乐表达4.0：智造卓越少年：阿涌叔叔表达训练宝典 / 阿涌叔叔著. —北京：电子工业出版社，2017.1

ISBN 978-7-121-30222-0

I. ①快… II. ①阿… III. ①儿童教育—语言表达—能力培养 IV. ①G61

中国版本图书馆CIP数据核字（2016）第258341号

出版统筹：李朝晖

策划编辑：刘香玉

责任编辑：刘香玉

责任校对：杜 皎

营销编辑：王 丹

印 刷：北京嘉恒彩色印刷有限责任公司

装 订：北京嘉恒彩色印刷有限责任公司

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编：100036

开 本：720×1000 1/16 印张：16.5 字数：200千字

版 次：2017年1月第1版

印 次：2017年1月第1次印刷

定 价：39.80元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：（010）88254888，88258888。

质量投诉请发邮件至zltz@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件至dbqq@phei.com.cn。

本书咨询联系方式：（010）88254302。

和阿涌叔叔，快乐体验，  
看鞠萍姐姐，大手牵小手！

中央电视台著名主持人

鞠萍

## 自序

### 宝贝“说明书”

在很多人眼里，我是体验式教育专家，是孩子们的大朋友，又是家长的良师益友，但有时候，我觉得自己更像一个“设计师”、一个艺术家，而我的“产品”就是我的孩子们。爸爸妈妈是这些“产品”的创造者，而我就是在帮助更多的爸爸妈妈去了解他们创造出来的一个小天使，给这些小天使设计一个舒适的适合他们成长的空间和环境。

很多爸爸妈妈只是创造出了他们的小宝贝，却随着宝贝的成长，越来越不知道这些小宝贝在想些什么，需要什么，该如何成长。“孩子”这件“产品”，说简单又很复杂，说复杂却又很简单，他们本身是简单快乐的个体，却要在复杂的环境下成长，这个痛并快乐的成长过程因而变得异常复杂，复杂到爸爸妈妈们手足无措，无可奈何。谁说孩子的成长非要有一个固定的模式？每一个孩子，都有他们独特的成长轨道，有他们自己丰富多彩的人生。

亲爱的爸爸妈妈们，当你们困惑于如何和你们的宝贝相处，不知道宝贝在想些什么，需要什么，不知道这件“产品”应该具备哪些能力的时候，请你们来读一读这本“说明书”。我相信，这本书里有你需要的答案，那些在你们手心里呵护成长的小不点，原来可以长得如此优秀。在这里，我这个自封的“设计师”会给你们一些建议，告诉你他们心里的小秘密，告诉你他们内心的需要，他们心里无限的爱，他们的喜怒哀乐，他们成长应该具备的优秀品质和能力等等。

让宝贝们快乐成长是爸爸妈妈最希望看到的，有的爸爸妈妈急功近利，有的爸爸妈妈失之急慢，有的爸爸妈妈则找错了方法，如果你属于其中任何一种，就要更多关注你们创造出来的小宝贝啦，或许他们正在苦恼，或许他们不太快乐。希望在读完这本宝贝们的“说明书”后，你会更成功地参与到孩子的成长中去！

## 目 录

## CONTENTS

### 自 序 宝贝“说明书” / 001

## PART 1 你真正了解孩子吗

### 这么做，是在“绑架”孩子 / 002

**表达贴士** 孩子并不是不愿意表达，而是拒绝被安排。

### 孩子也有小九九 / 009

**表达贴士** 请蹲下身来，和孩子保持一样的高度去看世界，从孩子的视角出发，去分析孩子的表达，去理解孩子的表达，方能听懂孩子所说的话。

### 等孩子把话说完 / 017

**表达贴士** 孩子的思维方式和行为习惯可能在我们看来天马行空，甚至匪夷所思，但那都是他们的心声和呼唤，需要我们用心去聆听与呵护。

### 孩子有自己情绪 / 021

**表达贴士** 平时留心观察孩子是否有些小情绪的流露，并且多和孩子沟通，和他们成为朋友，让他们愿意把自己的喜怒哀乐与你分享。

有感而发最自然/ 025

**表达贴士** 孩子们需要爱的表达，需要自由的表达，需要天性的表达，而只有在玩的过程中他们才能尽情释放天性，在生活的体验中才能够收获成长的快乐。

远比成绩更重要的事/ 028

**表达贴士** 比起关心孩子的成绩，其实父母更应关心孩子的学习状态和心理健康。

## PART 2 培养孩子表达的兴趣

表达，一生的财富/ 036

**表达贴士** 留心观察，用心感悟生活是第一步；愿意表达，爱上表达是第二步；然后敢于表达，并能坚持练习。这样，又何愁不懂表达之道呢？

形体表达很重要/ 039

**表达贴士** 一个大拇指，一个大大的拥抱，一个走路姿势，都是形体的表达。表达得到位，教育的效果就能凸显。

给孩子一点“经历”/ 045

**表达贴士** 很多时候，孩子怕写作文是因为孩子无物可写，而不是不会写。

生活与书面表达/ 056

**表达贴士** 在孩子练笔初期，家长不要过多拘泥于他们的字迹是否潦草、是否有错别字、语句是否通顺，而是要注重对他们兴趣的培养。



## 跨过怯场这道坎儿/ 060

**表达贴士** 没有谁天生就是演讲家，也没有谁不会犯错误。孩子只要能够开口，即使犯了点错又能如何。给孩子适当的鼓励，用爱搭起孩子的自信之桥。

## 切勿给孩子的话下定义/ 063

**表达贴士** 爸爸妈妈们如果还在痛苦纠结于孩子做作业拖拉，那参加阿涌叔叔表达训练的孩子们就给了你们最好的解决方法——体验，让孩子通过一次次别开生面的体验真切感受时间的重要和珍贵。

## 声音训练有妙招/ 068

**表达贴士** 在口头表达中，声音又是重要一环。洪亮清楚的声音是可以通过后天训练出来的。声音训练可以让气息更匀润，吐字更清晰。

## 能说会道不是梦/ 073

**表达贴士** 适合小学生阅读的书籍无外乎儿童故事、文学名著、科普读物等。根据不同孩子的阅读现状，进行针对性、个性化的阅读书目推荐是我采用的方式。

## 谋划快乐的未来/ 080

**表达贴士** 这样，阅读就不仅仅是读一本书、一个故事，它成了一条纽带，一座桥梁，连接起了家长和孩子之间的亲子沟通，家长通过阅读也可以更加了解孩子的内心世界。

# PART 3 爱要大声说出来 .....

## 形神兼备感恩教育/ 086

**表达贴士** 感恩教育应根据孩子的心理特征来循序渐进开展，寓教于乐，孩子才能从小怀揣一颗感恩的心。

## 爱要用行动去表达/ 090

**表达贴士** 爱不仅要说出来，更要用行动去表达！

## 在爱与被爱中成长/ 094

**表达贴士** 我们的爱心活动以孩子为主体，孩子们以他们的方式演绎大慈善的核心——爱心与助人自助。

## 妈妈要善于表达爱/ 098

**表达贴士** 父母的爱与支持是孩子前进的莫大动力。爱不仅仅是润物细无声的涓涓细流，更需要以合适的方式表达出来，让孩子切身体会到。

## 变形记/ 103

**表达贴士** 爱孩子，需要正确的方式与方法。单纯给孩子吃最好的、穿最好的，那不是恰当的爱。

## 爱子需有方/ 105

**表达贴士** 真心地对待孩子，不要觉得孩子只是孩子，什么都不懂，家里一些事情可以和孩子一起商量，听听孩子的想法。

## 狠心点，没坏处/ 110

**表达贴士** 规则是要遵守，规则意识也十分重要，但是也要给孩子适当的自由，根据孩子的具体情况而定，不妨给孩子一些制定规则的机会和表达的可能。

## 多给孩子一些微笑/ 114

**表达贴士** 成人对孩子微笑，不仅可以缩小年龄差距，更是成人带动孩子、感化孩子、教育孩子的美好前奏。

## 快乐的家，快乐的孩子/ 118

**表达贴士** 每一个孩子都是一块璞玉、一张白纸，家长和老师不应该挑剔孩子的不是，不要吝嗇一句表扬，也许只是一个赞赏的眼神就有可能使一个孩子快乐一整天。

## PART 4 对孩子恰当表达

### 学学孩子的语系/ 126

**表达贴士** 和孩子平起平坐地交流，听一听孩子的话题，想一想孩子的语系，不要那么匆忙做结论，也不要着急去纠正，蹲下身子，你会发现不一样的孩子和自己。

### 留空给孩子/ 131

**表达贴士** 爸爸妈妈可以陪着孩子一起玩玩这些小游戏，共同分享童年的欢乐，还可以拉近亲子之间的关系和距离，加深彼此的交流和信任。

### 对孩子恰当表达/ 136

**表达贴士** 对孩子恰当地表达你的意思，让孩子知道你在关心和保护他，同时也让孩子知道：只要行为在规则范围内就会平安无事。这样，孩子一般就不会“越轨”。

### 自信不可缺/ 142

**表达贴士** 教育者应该是寻宝者，而孩子就是那等待发现、等待挖掘的巨大宝藏。

### 及时进行性别教育/ 146

**表达贴士** 我不赞成让孩子过早地站在耀眼的镁光灯下，接受并不符合孩子年龄的光环，因为对孩子而言，这并不是什么好事，超出孩子承受范围内的荣誉会变成沉重的心理包袱，负重而行是走不了多远的。

### 小规则，了不得/ 152

**表达贴士** 在孩子已经意识到自己的问题时，就不需要刻意地死揪着孩子的小辫子不放。

## 不做小大人/ 157

**表达贴士** 看，这就是孩子！远不像大人们所认为的那样复杂。卸掉标签，孩子依旧只是孩子，爱笑爱玩，纯真无邪。

## 亲子动起来/ 160

**表达贴士** 家长稍微变换一下姿态，和孩子站在同一高度，多倾听孩子的心声，不要急，不要慌，沉住气，让孩子把烦恼说出来，亲子关系必定可以活起来。

## 赞美的力量/ 164

**表达贴士** 适时地给孩子一些鼓励，多赞美孩子的优点，让孩子更加自信，才会有不一样的亮丽童年。

## 孩子会玩是好事/ 167

**表达贴士** 别看玩气球这么一个简单的游戏，在玩的过程中，孩子们在收获快乐的同时也收获了自信，通过思考和群体交流迸发出无限的创意，这是玩，也是学。

## 多方取经，耐心等待/ 170

**表达贴士** 我创造了一个舞台、一个空间，这个舞台大到没有边际，这个空间广到没有限制。我和孩子们一起在这个舞台上和空间里体验着世间的酸甜与苦辣，一起积蓄成长的力量。

# PART5 在表达中卓越成长

## 我的团队，我的责任/ 176

**表达贴士** 竞争很残酷，胜利者总是少数，剩下的人难道就不能通过一定的磨炼弥补先天的不明晰吗？扶他们一把，让他们“上岗”又如何呢？

## 闪光的社会责任感/ 183

**表达贴士** 很多家长都认为一些事情孩子长大了自然而然就学会了，但事实往往是，当孩子真的长大之后，他们的词典里可能连“责任”这个词都没有！

## 责任越大，能力越大/ 187

**表达贴士** 如果把责任看作压力，那么只会越来越懦弱，止步不前；如果把责任看作动力，那么就会越来越自信，勇往直前。

## 多坚持5分钟/ 191

**表达贴士** 我充分尊重孩子，给孩子机会让他诉说，让孩子把我当成他的亲友团，只有这样做，孩子才能敞开心扉，将心中压抑很久的话倾诉出来。

## 给自己一张计划表/ 195

**表达贴士** 给自己制订一张计划表，可以更加科学有效地规划生活，也可以更清楚地知道自己该干什么，有了明确的方向，才有动力。

## 脸皮厚一点/ 199

**表达贴士** 有一点比较重要的就是，在他们当时的各种体验活动中，他们的与人沟通能力、社会交往能力都得到了极大的提升，这为他们以后走上领导岗位奠定了深厚的基础。

## 创意少年，看我七十二变/ 203

**表达贴士** 为了深化节目内涵，他们还通过神秘的变化表达“少年强则中国强”的深刻含义，寄托校园足球运动之花开满全国各地的希望。正是这一创意，得到了评委老师的一致好评。

## 阿涌叔叔的孩子们/ 209

**表达贴士** 他在这个团队中收获更多的是能够影响他成长的巨大能量：严谨的态度、探索的精神、精确的表达能力。

## PART6 挑战——一路向前 .....

### 拥抱挑战/ 214

**表达贴士** 这是一个全新的舞台，一个创举，没有现成的经验可以照搬，没有捷径可走。这是一个全新的挑战，在这个过程中会有无穷无尽的困难与挫折。

### 改变，让我们向优秀出发/ 217

**表达贴士** 让孩子们做没做过的事情叫成长，让孩子们做不愿意做的事情叫改变，让孩子们做不敢做的事情叫突破！

### 机会只给要的人/ 220

**表达贴士** 当很多人还在孩子的耳边说着“机会只给有准备的人”的时候，我们的孩子早已经迎头而上，不断地接受挑战了。

### 成长，成长/ 230

**表达贴士** 中国的少年，不应该是头顶光环养尊处优的“小皇帝”“小公主”，也不应该是养在温室里娇弱的花朵，而是离开了爸爸妈妈的羽翼庇护能够勇敢搏击长空的雄鹰。

### 太阳每天都是新的/ 241

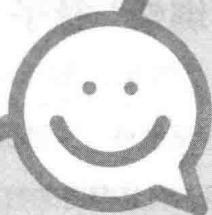
**表达贴士** 看清他们的责任和义务，踏好脚下的每一步路，以便接下来更团结、更系统、更有效地管理江海少年通讯社。

## 后 记 和孩子一起从快乐到成功/ 243

## 附 录 玩出来的成长奇迹/ 248

PART 1

# 你真正了解孩子吗



作为父亲要多和孩子一起玩、多聊天。当然，不是各玩各的，也不是一味聊学习成绩，而是把孩子当成一个朋友，去玩俩人都喜欢玩的活动或游戏，去倾诉和倾听彼此的烦恼、快乐，让孩子感觉到自己在父亲心中的地位。妈妈平时也不要对孩子的学习太唠叨，这会让孩子慢慢地把学习看作家长的事。另外，在一些与孩子有关的事情上，妈妈要多征求孩子的意见，与孩子商量之后再决定。

孩子并不是不愿意表达，而是拒绝被安排。



## 这么做，是在“绑架”孩子

孩子有孩子的世界，有其自身的特质，拥有独立的人格。长久以来，很多家长都忽视了这一点，因而不能全面地了解自己的孩子，进而缺乏必要的理解与沟通，从而绊住孩子快速成长的脚步。

正如玛利亚·蒙台梭利所认为的那样，“教育应该以儿童为中心”，她反对以成人为本位的教学观点，视儿童为有别于成人的独立个体。把孩子当成一个独立的个体来看待和培养，试问，有多少父母在教育孩子的道路上能够做到呢？

教育孩子最重要的是要把孩子当成一个有独立人格的人，对待孩子的态度应是平等和尊重，尤其不能干涉孩子的自由。孩子只有在这样的环境中成长，才是真正健康地成长，才能真正发挥出自己的特长。相反，如果孩子的自由被限制，那就谈不上发挥创造力，更不可能成长为有特殊才能的人。



那么，到底什么才是独立人格？独立人格是指人的独立性、自主性、创造性。它要求人们既不依赖外在的精神权威，也不依附现实的强加力量。孩子和成人一样，作为独立的生命个体，也有其独立的思维和行为准则，并有选择自己生活方式的权利，任何人不得干涉和侵犯。

家长们为了让孩子成长得更优秀，花大价钱让孩子上更好的学校，找关系把孩子送到更好的班级里，一到寒暑假就为孩子报各种各样的补习班、培训班。有些家长甚至把孩子每一分钟要做什么都安排好了。而这些“爱孩子”“为孩子好”的做法，却恰恰是遏制孩子成长的关键因素，使孩子渐渐厌倦学习。有些孩子对学习的厌恶，甚至到了深恶痛绝的地步。但家长们并不明白，只会疑惑：我已经为孩子做了那么多，为什么他的学习成绩还是不行？我认为，父母这些“替孩子做主”的做法确实是出于对孩子的爱，但过度安排是错误的，这会让孩子失去对学习的兴趣。对孩子而言，这是一种以爱为名义的“绑架”。

今年暑假，我就给一个被以爱的名义“绑架”的孩子进行了一次成长训练。

刚见到这个孩子时，他比较沉默，一直趴在桌上，显得不高兴。发现这个问题，我及时地和这个孩子进行了沟通。首先，我对他表示了热烈欢迎。接着，我请这个孩子进行了自我介绍。不过，当问他愿不愿意跟其他孩子一起快乐成长时，这个孩子不假思索地回答：“不