

提升宝宝 表达能力的 44种方法



[日]高取 静

+ 日本JAM网络组 (著)

何 威 (译)

在交流中提升表达能力和自信心
成为会说话的
“表达小达人”



光明日报出版社

图·解·版

提升玉玉 表达能力的 44种方法



[日]高取 静

第日本JAM网络组(著)

何 威(译)

在交流中提升表达能力和自信心
成为会说话的
“表达小达人”



光明日报出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

提升宝宝表达能力的44种方法 / (日) 高取静,
日本JAM网络组著 ; 何威译. -- 北京 : 光明日报出版社,
2012. 5

ISBN 978-7-5112-2220-6

I. ①提… II. ①高… ②日… ③何… III. ①婴幼儿
— 语言能力— 能力培养 IV. ①G613. 2

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第045252号

北京市版权局著作权登记 图字: 01-2012-1663号

Illust Ban Kimochi no Tsutaekata by Shizuka Takatori

Copyright © 2007 Shizuka Takatori

All rights reserved.

Originally published in Japan by GODO-SHUPPAN CO.,LTD. Tokyo.

Chinese (in simplified character only) translation rights arranged with

GODO-SHUPPAN CO.,LTD. Japan

through CREEK & RIVER Co., Ltd. and Beijing GW Culture Communications Co., Ltd.

提升宝宝表达能力的44种方法

著 者: [日] 高取静 日本JAM网络组 何 威 译

出 版 人: 朱 庆

终 审 人: 孙献涛

责任编辑: 庄 宁

责任校对: 文 一

封面设计: 蚂蚁王国

责任印制: 曹 净

出版发行: 光明日报出版社

地 址: 北京市东城区珠市口东大街5号, 100062

电 话: 010-67078247 (咨询), 67078270 (发行), 67078235 (邮购)

传 真: 010-67078227, 67078255

网 址: <http://book.gmw.cn>

E - mail: gmcbs@gmw.cn zhuangning@gmw.cn

法律顾问: 北京市洪范广住律师事务所徐波律师

印 刷: 三河市华润印刷有限公司

装 订: 三河市华润印刷有限公司

本书如有破损、缺页、装订错误, 请与本社联系调换

开 本: 787×1092 1/16

字 数: 112千字

印 张: 7

版 次: 2012年6月第1版

印 次: 2012年6月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5112-2220-6

定 价: 25.00元

当你拿起这本书时，我想对你说……

当你在与朋友、爸爸妈妈或老师说话时，会不会为“这个时候怎么说才好呢”等类似的问题而困惑烦恼呢？

“在新的班级能交到朋友吗？”

“和吵架的朋友怎样重归于好呢？”

“又丢东西了，该怎么说才好？”

“想说‘不’的时候却很难开口。”

“自己都想好的事却不能很好地表达。”

不知该怎样说才好，或者在感到意外而不知所措的时候，请你翻开这本书看看。本书通过生动有趣的插图和简单易懂的文字向你介绍了说话的技巧，以及如何用自己的语言来表达自己的感受和想法。

如果自己总是抱着‘反正说了也白说’，又或者‘唉，还是算了吧’等蒙蔽自己的想法，最终会给自己造成不必要的心理负担。

其实，在大人的世界里，人际交往也不是件简单的事情。所以，我认为交往就和体育锻炼是一个道理，只要通过不断的重复练习，与别人的沟通就会变得得心应手。

通过本书，我希望大家掌握在与人沟通时，不但要言简意赅地把自己的真实想法传达给对方，而且还要考虑对方的感受来选择能让对方接受的说话方式。如果可以抓住诀窍，那么在和别人沟通时就会变得比现在轻松许多。

想要把自己的心情和想法传达给对方时，要先从了解自己的内心开始。如果不知道自己在想什么，不知道自己想说什么，即使教给你再多的说话技巧，也不可能和别人顺畅地沟通和交流。所以这本书从发现并列举自己的感受开始，在介绍说话要领的同时，也介绍了怎样去了解自己内心的方法。

本书最大的目的就是，在避免自我干扰的同时，又能够考虑到对方的感受并且用简单的话语来传达自己感受。

刚开始的时候，你可能会需要足够的勇气，也可能进展得并不顺利。但是失败并不可怕，请大家拿出自己的勇气试试吧！

不管怎样，最重要的就是拿出自己的全力去挑战！本书将列举你在实际生活中最容易遇到的各种场景，通过练习，相信一定会助你一臂之力。

◎ 本书的特点和使用方法

- 通过参考受访孩子们的心声，逐一总结并汇集了各种小朋友们切身的经历和经常遇到的情况。
- 在各种各样的场景中，列举解决办法和简单的建议，请仔细阅读。
- 为了尽快掌握实战沟通能力，在本书的右页部分附有练习题，请根据自己的进度，试着练习。
- 请不要认为练习题仅仅做完一遍就算‘交工’了，其实同一道练习题经过反复练习的话更能收到意想不到的效果。在需要添写加注的页码里，请大家尽情书写。当自己回过头再看之前做过的练习时就会知道“原来当时我是这么想的……”，通过这种方法，自己能够看到自己的成长过程，很有趣吧。
- 在实际生活中遇到困惑的时候，只需要打开本书找到相同的场景便能立刻对应使用，并不需要把书先通读一遍才能掌握其中要领。
- 如果当你通读完本书时，或者当你已经感觉自己掌握了要领时，也不要丢弃本书。希望你能将它继续留在身边，有时间了偶尔再翻翻看看，关于人际沟通方面，或许还会有新的发现哦！就让本书一直陪伴在你身边吧！

写给拿起这本书的你（致读者）

练习之前的自我鉴定 _____ 8

第一章 制造邂逅之练习

- 1 遇见认识的人时 _____ 12
- 2 想抓住搭讪契机时 _____ 14
- 3 和初次见面的人说话时 _____ 16
- 4 想和别人成为朋友时 _____ 18
- 5 想言归于好时 _____ 20

◎ 附加篇

嘴巴的体操之绕口令 _____ 22

第二章 表达感受之练习

- 6 想知晓对方的感受时 _____ 24
- 7 想用“还行”应付的时候 _____ 26
- 8 高兴的时候 _____ 28
- 9 感觉头脑不清时 _____ 30
- 10 被嘲笑而心情低落时 _____ 32
- 11 被关系很好的朋友纠缠时 _____ 34
- 12 和大家见面变得痛苦时 _____ 36
- 13 被无视的时候 _____ 38
- 14 非常生气的时候 _____ 40
- 15 当觉得“反正像我这样的……”时 _____ 42

◎ 特别篇

赞美练习！做个赞美家 _____ 44

第三章 学会言简意赅之练习

16	绘声绘色地描述之练习	46
17	想简单明了地表达时	48
18	怎样描述“大”和“多”	50
19	容易混淆时该如何表达	52
20	想有条理地表达时	54
21	在表达复杂问题的时候	56
22	想简单易懂地向对方表达时	58
23	指路时	60

◎ 应用篇

5W1H拓展练习！身体和伤势的表述。	62
--------------------	----

第四章 总结想法后表达之练习

24	如何说出自己的意图	64
25	不知该如何决定时	66
26	被误解时	68
27	自己说的话想被认可时	70
28	想解决吵架时	72
29	当意识到糟糕时	74
30	感觉会被责骂的时候	76
31	想和某人交涉时	78

◎ 游戏篇

“YES或NO”大家积极地说出自己的意见	80
----------------------	----

第五章 流利地回答之练习

32 被问“怎么样”时 82

33 被问“你有在听吗”的时候 84

34 想被大家认为是很好沟通的人时 86

35 想安慰朋友时 88

36 当听不明白时 90

37 当不明白时如何提问 92

38 想反驳对方时 94

39 被拒绝而陷入沮丧时 96

40 独自在家接到电话时 98

◎ 基础篇

接打电话的基本练习 100

第六章 礼貌地说话之练习

41 很礼貌地和某人讲话时 102

42 请求时 104

43 难以开口时 106

44 想委婉地提醒时 108

致各位家长以及老师 110

各个练习目标 112

大家有的时候很难了解自己的内心世界吧？姑且先不去纠结这个问题，首先让我们试着写出令自己忐忑不安的、高兴的、喜欢的，等等事情来吧。

检测1 现在的自己

曾经的自己是什么样子的呢？现在又是什么样的呢？
试着随意写出来。

◎ 令你忐忑不安的事情是什么呢？

◎ 做过的最开心的事情是什么呢？

◎ 在什么时候会变得开心起来？

◎ 最喜欢的气味是什么样的呢？

◎ 最喜欢的味道是什么样的呢？

◎ 最喜欢的声音是什么样的呢？

◎ 最喜欢的地方在哪里呢？

◎ 最有趣的体验是什么呢？

◎ 对自己而言，感到最自豪的事情是什么呢？

检测2 今后的自己

将来，要变成怎样的自己才好呢？不管自己变成怎样，只要喜欢就好啦！试着随意回答下列问题。

◎ 住在哪里？

◎ 你周围都有哪种类型的人？

◎ 在玩什么样的游戏？

◎ 想做什么样的工作？

◎ 穿着什么样的衣服？

◎ 在播放着什么样的音乐？

◎ 想和什么样的人成为朋友？

◎ 想得到什么东西？

◎ 想被当成什么样的人？

◎ 想为周围的人做些什么？

◎ 你认为应该感谢什么？

◎ 你认为变成什么样才最幸福？

自我检测怎么样呢？

为了能和别人更好地沟通交流，

首先要了解哪些事情会让自己忐忑不安，哪些事情又会让自己快乐。

自己喜欢的，才是最关键的。

这是你内心的王国。

即便是被别人伤害过，

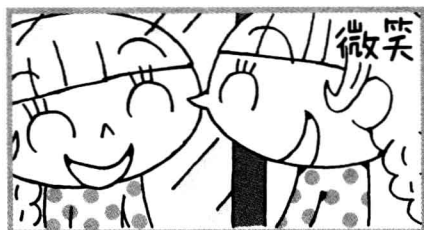
自己的王国也要由自己守护好哦，这是我们的约定。

那么，练习马上就要开始了哦！你准备好了吗？



第一章

制造邂逅之练习



1

遇见认识的人时



从学校回来的路上会经常遇到街坊四邻向自己打招呼“放学啦？”但是，怎样回答才恰当呢？

回答“我回来了！”感觉会很怪，因为自己又不是刚进家门，想回答“你好”却也感觉不对劲儿，因为人家打招呼说的是“放学啦？”

怎么回答才恰当呢？

其实你这样想的话就不会困惑了，冲你打招呼说“放学啦”的街坊四邻肯定也是像迎接自己的孩子一样迎接你的，所以回答“嗯，我放学回来了”也行，“嗯，您好”也行，或者“嗯，您好吗”，等等，什么样的问候都行。甚至只是鞠躬和微笑也是可以的。

其实人际交往中最关键的，是人与人之间话语的相互和心与心的沟通。为了更美好舒适地生活，寒暄是非常重要的。

练习

1

以下这些场景，怎么寒暄好呢？

1. 外出的时候

2. 进家门的时候

3. 家人回来的时候

4. 吃饭前

5. 吃饭后

6. 有客人来做客的时候

7. 第一次遇见的人

8. 客人要离开的时候

9. 进朋友家门的时候

10. 离开朋友家的时候

11. 进办公室的时候

12. 离开办公室的时候

★寒暄范例★

1.我走了 / 2.我回来了 3.爸妈你回来了 / 4.我要开动了 / 5.我吃好了 / 6.欢迎哦 / 7.请有空再来 / 8.打扰一下 / 9.不好意思 / 10.抱歉，打扰了 / 11.各位打扰了，先告辞了

练习

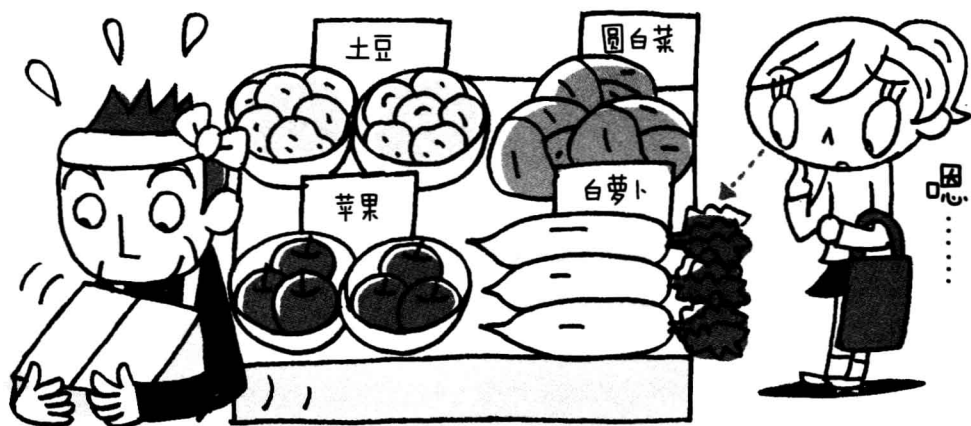
2

昨天都和谁寒暄了？怎么寒暄的？请试着写出来。

	谁	寒暄
例) 早上	(爸爸 妈妈 老师)	(您早上好)
• 中午	()	()
• 晚上	()	()
• 睡觉前	()	()
• 和朋友道别的时候	()	()
• 进家门的时候	()	()
• 答谢的时候	()	()
• 吃饭之前	()	()
• 吃完饭后	()	()
• 道歉时	()	()

2

想抓住搭讪契机时



受妈妈之托，去蔬菜店买萝卜。但是蔬菜店的老伯伯好像很忙的样子，总也不理我。
那么怎样打招呼才最合适呢？

平时可以多留意和记住周围的人们是如何询问或者主动开口说话的。

就这个场景而言，你可以直接说“请给我萝卜”，但是，如果加上稍柔和的词语，比如“您好，我要买萝卜！”这样说的话，听起来会感觉更舒服，对吧？

所谓柔和的词语，在和朋友、老师或家人打招呼时也可以使用。

不止在打招呼上，平时拜托别人的时候，或者难以开口的时候，试着使用柔和说话方式，双方的感受不但都会变得很舒服，而且心情也都会变得很好。

练习

1

让我们来掌握这些柔和的词语!

■ 某人来问询的时候

在横线上自由填写, 试着大声说出你所想到的柔和词语。

1 _____ 不好意思……

2 _____ 真对不起……

3 _____ 非常抱歉……

4 _____ 在您百忙之中打扰非常抱歉……

5 _____ 请问一下……

6 _____ 拜托了……

7 _____ 不好意思……



独自在外, 向周围不认识的人求助时都可使用, 比如问下厕所在哪儿, 或者问路。



仅仅加上几句柔和的词语, 对方的接受态度就会有所改变的。使用柔和的词语, 是使沟通变得很愉快的秘诀哦!

练习

2

试着对朋友和家人使用柔和的词语。

■ 拜托某事的时候

• 不好意思, 如果可以的话能帮我

OOOOOOOO吗?

• 不好意思, 能帮帮我吗?

• 之后也可以, 怎么了……

• 拜托了!

• 有想让你帮忙的事情, 可以吗?

• 请OOOOO!

• 有个事情想拜托一下……

• 现在可以吗?

• 请问, 现在方便吗?

• 可以稍微打扰一下吗?

3

和初次见面的人说话时



和初次见面的人说话时，心情会非常紧张，不知道该怎样说，说什么。
所以求你了，千万别开口和我说话！

和初次见面的人说话时，会很紧张。

也许，大多数人都会这样吧。

但是，如果我摆脱紧张，拿出勇气试着主动说话，就一定会习惯的。

在两三次不断的挑战之后，这种紧张的心情也会慢慢变得轻松起来。

所以，一定要注意平常多试着和不同的人说话。

也许有一天你真的迷路了，就要向不认识的人问路呢。

尽可能地打破心里的那堵墙，穿越障碍，多和各种各样的人试着说话吧！

其实和人沟通也是件很有意思的事情哦！