

# 语言智能开发训练

● 尹凤霞 著

 安徽师范大学出版社

# 语言智能开发训练

● 尹凤霞 著



 安徽师范大学出版社

责任编辑:潘 安

装帧设计:子 言

### 图书在版编目(CIP)数据

语言智能开发训练 / 尹凤霞著. — 芜湖:安徽师范大学出版社, 2017. 1

ISBN 978-7-5676-2749-9

I. ①语… II. ①尹… III. ①语言能力-能力的培养 IV. ①H0

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2017)第 034346 号

YUYAN ZHINENG KAIFA XUNLIAN

语言智能开发训练

尹凤霞 著

---

出版发行:安徽师范大学出版社

芜湖市九华南路 189 号安徽师范大学花津校区

邮政编码:241002

网 址:<http://www.ahnupress.com/>

发 行 部:0553-3883578 5910327 5910310(传真) E-mail:asdcbsfxb@126.com

印 刷:广州市本色印务有限公司

版 次:2017 年 1 月第 1 版

印 次:2017 年 1 月第 1 次印刷

规 格:787 mm×1 092 mm 1/16

印 张:7.5

字 数:168 千

书 号:ISBN 978-7-5676-2749-9

定 价:32.00 元

---

凡安徽师范大学出版社版图书有缺漏页、残破等质量问题,本社负责调换。

# 前 言

无论是大人还是孩子,无论是外向性格的人还是内向性格的人,都需要准确表达自己的途径和方式,需要掌握沟通与表达的技巧,需要进行语言智能的开发。

会使用语言交流和表达,是人类区别于其他动物的重要特征之一。狼孩的事实证明,人类有使用语言的潜能,但如果这个人失去了开发语言潜能的条件,该潜能就被埋藏,并伴随生命消逝而消亡。

正因为人类具有语言潜能,所以人类语言智能是可以开发的。一名婴儿刚出生时就失去语言智能开发的机会,该婴儿就可能不会再用语言跟其他人进行正常的沟通与交流了。语言智能开发让孩子们学会了使用语言,并伴随个人成长,语言智能循序渐进地发展起来:

1. 婴儿发音的阶段性的,即婴儿的语言潜能开发,经历了简单发音阶段、连续发音阶段和学话萌芽阶段。

2. 婴儿掌握词汇,是从熟悉的事物的名称开始,再逐步扩大词义,或缩小词义,从单词到多词句,延伸到简单句和复合句。

3. 幼儿期语言智能从“是什么”向“为什么”发展,是个体运用语言智能去探索世界的思维发展。

4. 儿童期语言智能从“口头语言”向“书面语言”的发展,是语言智能进一步走向成熟的标志,简单的造句、描述到复杂的作文、论文等,都是潜能开发不断强化和发展的结果。

5. 儿童期开始,语言智能向多元化智能方向发展,语言工具与非语言工具如肢体语言、表演技巧、艺术潜能等多元结合,构建人的语言智能的多元融合。

6. 到了职业教育阶段,个体需要提升个人的职业沟通能力、信息处理能力和解决问题能力等,这些能力与语言智能的发展密切相关。

因此,本书基于语言智能开发的理念,大量运用心理学训练技巧,对语言训练内容进行合理的分解和整合,共分为十个单元:单元一“积极语言的魅力”,介绍积极语言运用技巧;单元二“优美的体态语言”,介绍体态语言的具体训练方法;单元三“礼貌用语的力量”,介绍社交口才培养技巧;单元四“面试表达与沟通”,训练面试需要的应变能力及表达能力;单元五“巧妙的销售语言”,介绍商品销售的具体方法;单元六“睿智精妙的谈判语言”,介绍商务谈判的方法及训练技巧;单元七“演讲的构思与表达”,介绍演讲与即兴演讲技巧;单元八“职场沟通与表达”,介绍应对职场沟通常见问题的方法;单元九“主持语言运用”,介绍主持语言要求和运用方法;单元十“语言智能运用技巧”,全面介绍语言智能训练方法。

各个单元以“人物故事”“课堂训练”穿插其间,方便学员掌握知识并加以训练,使每个单元内容丰富,训练有趣,促使每个学员的语言智能得到不同程度的提升。

尹凤霞

2016年11月10日于广州

## 目 录

|     |               |    |
|-----|---------------|----|
| 单元一 | 积极语言的魅力       | 1  |
| 第一节 | 神奇的感恩语言       | 1  |
|     | 感恩让生活更精彩      | 1  |
|     | 让感恩伴随一生       | 1  |
|     | 培养健康阳光的感恩心态   | 3  |
|     | 正确对待别人的帮助     | 3  |
| 第二节 | 用语言欣赏、赞美与激励他人 | 5  |
|     | 珍惜身边的每个人      | 5  |
|     | 真心地欣赏他人       | 6  |
|     | 不要吝啬你的赞美词     | 7  |
|     | 激励他人等于激励自己    | 8  |
| 单元二 | 优美的体态语言       | 11 |
| 第一节 | 丰富你的表情        | 12 |
|     | 用眼神传达有效信息     | 12 |
|     | 展示你最美丽的微笑     | 14 |
|     | 正确运用首语        | 16 |
| 第二节 | 动作语言运用        | 16 |
|     | 大胆挥动你的双手      | 16 |
|     | 正确运用握手礼       | 18 |
|     | 站如松,掌握正确的站姿   | 20 |
|     | 坐如钟,掌握正确的坐姿   | 20 |
|     | 行如风,把握正确的走姿   | 21 |

|            |                |    |
|------------|----------------|----|
| <b>单元三</b> | <b>礼貌用语的力量</b> | 23 |
| 第一节        | 礼貌用语与人际沟通      | 23 |
|            | 恰当的称呼表达你的尊重    | 23 |
|            | 亲切的问候表达你的诚意    | 24 |
|            | 电话里的表达与沟通      | 27 |
|            | 与陌生人交流与沟通      | 27 |
|            | 致谢与致歉的基本技巧     | 28 |
|            | 安慰与劝说的基本技巧     | 29 |
| 第二节        | 介绍与自我介绍        | 31 |
|            | 自我介绍的 SOLER 模式 | 31 |
|            | 中间人介绍注意事项      | 32 |
|            | 名片的使用与交换       | 33 |
| 第三节        | 宴请语言与表达        | 34 |
|            | 宴请礼仪的基本要求      | 34 |
|            | 宴请语言表达技巧       | 35 |

|            |                |    |
|------------|----------------|----|
| <b>单元四</b> | <b>面试表达与沟通</b> | 36 |
| 第一节        | 面试口才艺术         | 36 |
|            | 面试交谈常见的问题      | 36 |
|            | 面试交谈的基本要求      | 37 |
|            | 面试关键——确立求职意向   | 37 |
| 第二节        | 面试中的自我介绍       | 40 |
|            | 面试重点——自我介绍     | 40 |
|            | 大胆突出个人优势       | 41 |
| 第三节        | 面试经典问答技巧       | 42 |
|            | 关于你本人的问题       | 42 |
|            | 有关工作和用人单位的问题   | 44 |

|            |                |    |
|------------|----------------|----|
| <b>单元五</b> | <b>巧妙的销售语言</b> | 49 |
| 第一节        | 销售语言的特点        | 49 |
|            | 销售语言的基本要求      | 49 |
|            | 服务语言的运用技巧      | 50 |
| 第二节        | 销售语言运用技巧       | 51 |

|                      |    |
|----------------------|----|
| 遵循 FAB 产品介绍原则        | 51 |
| 合理处理销售服务争议           | 53 |
| 把握销售沟通技巧             | 53 |
| <b>单元六 睿智精妙的谈判语言</b> | 55 |
| 第一节 谈判各环节的语言要求       | 55 |
| 商务谈判的基本原则            | 55 |
| 注重商务谈判细节             | 56 |
| 慎选谈判人员               | 56 |
| 了解你的谈判对手             | 57 |
| 打开良好的谈判局面            | 57 |
| 第二节 讨价还价技巧           | 58 |
| 报价还价,张弛有度            | 58 |
| 讨价还价需要尊重对方           | 59 |
| <b>单元七 演讲的构思与表达</b>  | 61 |
| 第一节 写一篇好的演讲稿         | 61 |
| 演讲稿的写作要求             | 61 |
| 演讲稿中的修辞手法运用          | 61 |
| 演讲的开头与结尾             | 62 |
| 第二节 演讲技巧训练方法         | 63 |
| 演讲过程中的“造势”技巧         | 63 |
| 演讲能力训练方法             | 65 |
| 第三节 竞岗演讲技巧           | 70 |
| 认真组织竞岗演说词            | 70 |
| 选择恰当的表达方式            | 71 |
| 竞岗演讲的七大技巧            | 71 |
| 解读常见的竞聘面试问题          | 72 |
| <b>单元八 职场沟通与表达</b>   | 76 |
| 第一节 团队合作与沟通          | 76 |
| 培养团队沟通意识             | 76 |
| 培养团队沟通能力             | 77 |



|     |            |    |
|-----|------------|----|
| 第二节 | 上级、平级、下级沟通 | 77 |
|     | 保持顺畅的同事沟通  | 77 |
|     | 勇于承担个人责任   | 79 |
|     | 即兴发言技巧     | 80 |

## 单元九 主持语言运用 82

|     |           |    |
|-----|-----------|----|
| 第一节 | 会议主持与表达   | 82 |
|     | 会议主持的语言要求 | 82 |
|     | 会议主持基本技巧  | 82 |
| 第二节 | 节目主持与表达   | 84 |
|     | 节目主持的语言要求 | 84 |
|     | 节目主持基本技巧  | 84 |

## 单元十 语言智能运用技巧 87

|     |                 |     |
|-----|-----------------|-----|
| 第一节 | 艺术语言运用          | 87  |
|     | 朗诵与朗读技巧         | 87  |
|     | 语言智能从朗读开始       | 88  |
|     | 语流与语言色彩运用       | 92  |
|     | 复述的技巧           | 93  |
| 第二节 | 思辨语言运用技巧        | 98  |
|     | 养成思辨的习惯         | 98  |
|     | 摒弃不合理的认知模式      | 99  |
|     | 培养合理的认知模式       | 100 |
|     | 学会自我肯定与自我否定     | 100 |
|     | 掌握“ABCDE”合理情绪方法 | 101 |
|     | 头脑风暴法训练         | 102 |
| 第三节 | 克服语言表达障碍        | 105 |
|     | 培养克服困难的信心       | 106 |
|     | 运用心理学方法         | 106 |
| 第四节 | 辩论技巧            | 108 |
|     | 辩论进攻的技巧         | 108 |
|     | 辩论防卫的技巧         | 109 |

# 积极语言的魅力

积极心理学倡导积极乐观的心态,尤其倡导我们要广泛运用积极语言,创造和谐的人际交往氛围。积极语言可以传递生活正能量。一个温情的笑脸,一句感恩的话语,一个温暖的拥抱,一阵鼓励的掌声,一次由衷的赞美,都是积极的语言。正是因为这些语言的正确、广泛运用,我们的生活才会如此多姿多彩。

## 第一节 神奇的感恩语言

### ● 感恩让生活更精彩

感恩是对别人所给的帮助表示感激,是一种处世哲学,也是生活中的大智慧。某种意义上说,感恩是一种能力。有能力的人以泉水报答别人的滴水之恩,缺乏能力的人不断接受别人帮助却不懂得报恩。感恩使人坚强、快乐,感恩使人幸福、满足。

有人说,一个人最大的不幸,不是得不到别人的“恩”,而是得到了,漠然视之。一个不懂得感恩的人,只会把别人的给予当作理所当然,只会一味索取却不知回报,他的生活会因体验不到相互给予的快乐和为他人创造的快乐而枯燥乏味。相反,一个懂得感恩和回报的人,会生活得轻松而满足,因为他能够从为他人创造的快乐中享受给予的乐趣。所以,我们说,感恩是一种人生态度,一种生存智慧,是一个人维护自己内心的安宁感和提高幸福感必不可少的能力。感恩,是一种内心情感,更是一种外在行为,是以“寸草心”报“三春晖”的赤子行为。

感恩是一种内心情感的积极表达。感恩有时只需一句问候、一束鲜花、一次拥抱,甚至一个笑容。只有学会感恩,才能尊重每一份平凡的劳动,才能尊重每一个平凡的个体,才可能积极地发现生活如此美丽,如此丰富多彩!

### ● 让感恩伴随一生

无尽的抱怨让人度过抱怨的一生,常怀感恩之心成就感恩的一生!

我们感恩时代。时代给予我们丰富的物质生活和精神享受。由于感恩,我们更懂得珍惜现在的拥有,增强奉献意识和社会责任感,懂得自觉地回报社会,成为对社会有用的人。

我们感恩国家。国家给予我们尊严和归属感,并赋予我们时代使命。无论我们在哪里,都应该坚定地告诉自己:“我爱你,中国!”

我们感恩团队和伙伴。我们感恩集体中的每一个人给予我们的关心、帮助和支持,我们珍惜集体中每一份荣誉和成功。

我们感恩父母。父母赐予我们生命,赐予我们无私的爱和养育之恩,对父母长辈多一份体贴、多一份关怀、多一句问候,尽孝心、重人伦、报亲情。

我们感恩老师。感恩老师的启迪和对我们成长的帮助,老师辛勤的付出和谆谆教诲,为我们指明了前进的方向。

感恩朋友,前进的路上有朋友相伴,从此不再孤单。

我们感谢自己的对手。对手的挑战和进步,给予我们竞争的压力和行动的动力,促使我们不断前进!

我们感恩生活。生活给予我们成长的机会,给予我们磨砺,给予我们友情和亲情,给予我们快乐和幸福!

如果我们心存感恩,就能够心平气和地接纳很多人和事。受到老师的批评时,我们会虚心接受,因为我们感谢老师给予我们帮助;同学之间产生矛盾,哪怕再委屈,也不再大打出手,因为懂得感恩,珍惜同学情谊;遭遇挫折,我们也不再抱怨,因为这将是难得的人生历练,将是人生宝贵的财富。

### 人物故事

A和B是最要好的朋友,两人一起到大沙漠旅行。不知道因为什么原因,他们吵了一架,A打了B一巴掌。B很伤心,于是他就在沙子上写道:“今天我朋友打了我一巴掌。”写完后,他们继续前行。当他们来到一片沼泽地里的时候,B不小心踩进沼泽里,A拼命把他拉出来。B很高兴,他在石头上刻下一行字:“今天我朋友救了我一命。”A很不理解,问道:“我打了你一巴掌,你把它写在沙里,我拉了你一把,你却把它刻在石头上,这是为什么啊?”B笑了笑,回答道:“当别人对我有误会或者有什么对我不利的事情时,我把它记在最容易遗忘、最容易消失的地方,由风负责把它抹掉;而当朋友对我有恩或者对我很好的时候,我就把它记在最不容易消失的地方,尽管风吹雨打也忘不了。”

心存感恩,永远记得别人的好,人生才能更精彩。

**课堂训练** 书写和分享感恩语言。

我们坐在开往某个城市的飞机上。二十分钟后,乘务人员告诉我们:“旅客们请注意,

飞机出现故障。请大家穿好救生衣,系好安全带,坐在座位上等候我们的通知。”你思绪万千,希望能够有机会向你的亲人表达感恩之情。

1. 请你写下一段话,表达你此时此刻的情感。

---



---

2. 请大家分享自己的感受。

### ● 培养健康阳光的感恩心态

德国哲学家尼采说过:“感恩即是灵魂上的健康。”懂得感恩的人拥有健康阳光的心理。感恩心态跟一个人的性格紧密相连,比如真诚、理解、善良、乐意助人等,跟大家和睦共处,不斤斤计较,这些都是感恩的具体表现。感恩其实并不复杂,只要有一颗感恩的心,感恩就无处不在。如何表达我们的感恩之情呢?

1. 得到帮助应该懂得回报。我们在困难的时候得到别人的帮助,马上就应该产生对对方的感激之情:“你们能够这样帮助我,令我感动。需要我的时候,我将义不容辞。”

2. 从身边学起,从小事做起。我们暂时做不了大事情,可以从小事入手。如积极参与家务劳动,主动承担责任:“这件事情我能做,让我来吧。”其实劳动可以直接体现我们的感恩之心。给父母制作礼物,陪伴父母说说话,或者帮父母搭把手等。别人有事,无论如何应该主动表示关心:“别客气,我很愿意帮你做点事情。”

3. 关心弱势群体,养成悲悯之心。悲悯情怀是感恩的基础,也是促进社会和谐发展的基础。同情弱者,帮助弱势群体,可以养成一个人的悲悯之心;被人需要,帮助别人,可以有效地提高个人的自信心。可以参加一些爱心公益活动,以此表达自己的生活态度。

4. 学会爱别人。从小懂得爱父母、爱老师、爱同学、爱学校、爱家乡、爱祖国、爱大自然、爱人类等,在爱与被爱中渐渐形成积极、健康、向上的性格。学会积极主动地表达这种爱:“爸爸妈妈,我爱你们!”“老师,您辛苦啦!”“亲爱的朋友,谢谢你的支持!”

我们会因为有爱,感受到快乐。

### ● 正确对待别人的帮助

一个人无论多富有,也无论多贫穷,都没有任何义务或理由要求“富者必须捐赠,贫者必受捐赠”。捐赠只能是一种出于个人道德慈善的自由选择行为,并不是法律上必须履行的责任。一个人无论多么有能力或者无能,都没有任何理由要求“能者多劳,无能者少劳或不劳”。我们不养懒惰的人,也不欢迎懒惰的人。

很多热心捐助者,其实并不要求得到什么回报。他们资助贫困学生上学,主要目的是为社会挽救人才,促进社会和谐发展。他们希望自己的付出,能够换来别人学有所成。对

于受助者来说,经济贫穷并不可怕,可怕的是心灵上的贫穷,缺乏起码的感恩之心。这不是物质上的贫穷,而是一个人“品德贫穷”的表现。这会很大程度上伤害资助者的感情。要知道,一个懂得尊重他人的人才会受到别人的尊重,一个懂得感恩的人才会获得人间真情!

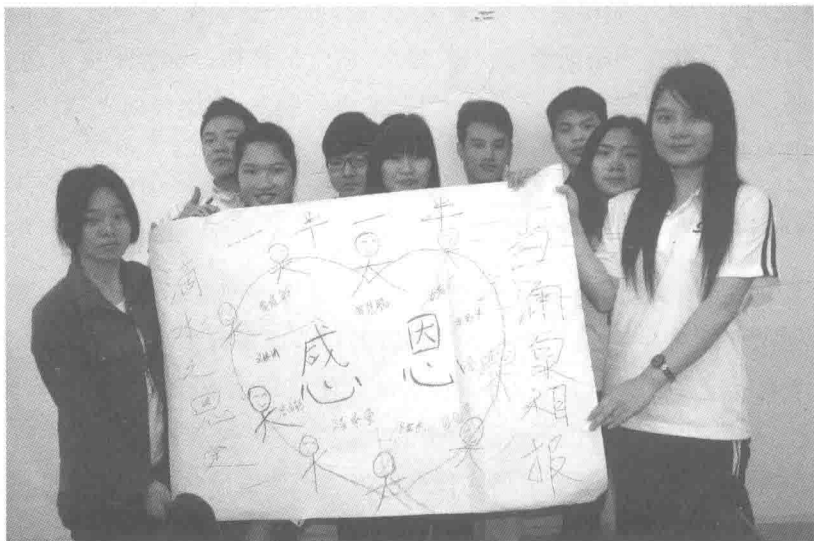
我们接受别人的帮助,心怀感恩之心,常怀感恩之心,就是对帮助者最大的安慰,是对社会负责任的表现。

在自己遭遇困难的时候,要勇敢地接受别人的帮助,并心存感激。在别人遭遇困难之时,伸出援助之手。这样的良性循环,会让社会变得和谐,让我们生活变得美好。

### 人物故事

小燕,20岁,大学生。在小燕8岁的时候,父亲在外打工,因操作失误,从高处跌落,造成高位截瘫,生活不能自理。小燕的妈妈在丈夫瘫痪七个月后就离家出走了。小燕,这个外向开朗的8岁小女孩,承担起照顾瘫痪父亲的责任。她一边学习,一边照顾父亲。洗衣做饭,给父亲翻身喂饭,样样会做。干完家务,赶紧把作业做好,温习学过的知识,预习第二天的功课。多年来,她没有因为照顾父亲而耽误一节课,没有因为做家务而落下一次作业。她学习刻苦,成绩优异,终于考取理想的大学。小燕的父亲是个很诚实、讲信用的人。由于治病,他不得不向亲戚朋友借钱。他让小燕记下每一笔账,希望有一天能够还清。有些好心人捐助给小燕家一些钱,爸爸也让小燕记下来,以后有机会慢慢还清。

小燕靠助学金上大学。为了继续照顾爸爸,她把爸爸接到学校附近一间简陋出租屋里。她没有星期天,没有休息日,利用节假日到外做兼职,以补贴家用。后来,小燕的同学都跑来帮忙。虽然不能从根本上解决小燕的困难,但小燕很满足。她在自己的日记里记下同学们、老师们的好:“我的身边总有那么多的好心人,我多希望自己快点强大起来,报



答他们的恩情呀!”

现在,小燕已经是个大二学生了。她经常拿出账本,跟爸爸一起商量还款计划。

### 课堂训练 感恩语言运用技巧。

1. 感恩故事分享:请大家说说自己的感恩故事。
2. 分组收集感恩名言名句,并进行小组分享。

- 
3. 准备笔和纸,制作“感恩语言笔记”。
  4. 各组派代表解读各组的作品。
  5. 全班学唱歌曲《感恩的心》并进行课堂表演。
- 

## 第二节 用语言欣赏、赞美与激励他人

### ● 珍惜身边的每个人

美国社会学家戴尔·卡耐基在《如何赢得朋友和影响他人》一书中,提出了善结良缘的六条途径:真诚地对别人感兴趣;微笑,多提别人的名字;做一个耐心的听众;鼓励别人谈他自己;谈一些符合别人兴趣的话题;以真诚的方式让别人感到他很重要。他把这些技巧传授给了无数的人,使他们取得了成功的人生。

天上不会掉下馅饼来。在缘分的天空下,我们要主动出击。惜缘,还要努力去争取,才会有真正的缘分。如果你缺少朋友,那你就该检讨一下:是不是自己没有珍惜身边的人?如果你在团队里不受欢迎,检查一下你有没有跟别人真心交流?

人,作为社会关系的总和,是需要互动的。只有我们主动交往,别人才会对我们感兴趣。主动出击是最基本的人际交往的技巧。

在缘分的天空下,我们要做一个有心人,留心别人,把别人放在心上。只有站在别人的立场上设身处地为别人着想,用别人的心去聆听世界,我们才知道别人需要什么,才能通过满足别人的需求来得到别人的信任和支持,我们的心最终才会走到一起来。有的同学跟宿舍里的舍友无法相处,期望到其他社团里寻求认同。有的人以为自己在某个社团里不被重视,匆匆忙忙选择其他社团。其实,真正自信、友好的人往往非常关注身边的人。你好好想一想:世界这么大,为什么你们偏偏做了舍友?为什么你们会同时思考同一个问题?为什么你们都那么执着地探寻解决问题的办法?一切皆因缘分!珍惜身边的人,珍惜你的团队,珍惜每一次相处、做事的机会,享受每一次共同进步的快乐。

这种珍惜最终需要用语言表达出来,我们不要假心假意的语言,我们需要真心真意地沟通与表达。

## ● 真心地欣赏他人

其实,欣赏他人往往体现我们善良的本性。社会生活中,欣赏与被欣赏是一种互动的力量之源。欣赏者有愉悦之心,仁爱之怀,成人之美之善念,被欣赏者产生自尊之心,奋进之力,向上之志。因此,欣赏别人并且能够准确地表达应该是一种美德,也是一种能力。作家林清玄当年做记者时,曾经报道了一个小偷作案手法非常细腻,犯案上千起,第一次被捉到。他在文章的最后情不自禁地感叹:像心思如此细密、手法那么灵巧、风格这样独特的小偷,又是那么斯文有气质,如果不做小偷,做任何一行都会有成就的吧!没想到,他20年前无心写下的这句话,却影响了一个青年的一生:如今,当年的小偷已经是台湾几家羊肉炉店的大老板了!在一次邂逅中,这位老板诚挚地对林清玄说:“林先生写的那篇特稿,彻底打破了我生活的盲点,使我想到了为什么除了做小偷,我没有想过做其他的正当事呢。从此,我脱胎换骨,重新做人。”

回头想想,如果没有林清玄当年对小偷的“欣赏”和企盼,恐怕就不会有这人后来的事业和成就。不难看出,欣赏与得到欣赏,对人生是多么重要啊!

## 人物故事

1852年秋天,屠格涅夫在打猎时无意间捡到一本皱巴巴的《现代人》杂志。他随手翻了几页,竟被一篇题名为《童年》的小说吸引。作者是一个初出茅庐的无名小辈,但屠格涅夫十分欣赏,钟爱有加。他四处打听作者的住处,最后得知作者是由姑母一手抚养长大的。屠格涅夫找到了作者的姑母,表达他对作者的欣赏与肯定。姑母很快就写信告诉自己的侄儿:“你的第一篇小说在瓦列里扬引起了很大的轰动,《猎人笔记》的作家屠格涅夫逢人便称赞你。他说:‘这位青年人如果能继续写下去,他的前途一定不可限量!’”

作者收到姑母的信后惊喜若狂,他本是因为生活的苦闷而信笔涂鸦打发自己心中的寂寥,没想到得到大名鼎鼎的屠格涅夫的欣赏,竟一下子点燃了心中的火焰,找回了自信和人生的价值,于是一发而不可收地开始创作,最终成为具有世界声誉和世界意义的艺术家和思想家。他就是列夫·托尔斯泰,代表作有长篇小说《战争与和平》《安娜·卡列尼娜》《复活》以及自传体小说三部曲《童年》《少年》《青年》。

## 课堂训练 “优点轰炸”。

1. 请单排位置上的同学讲述你同桌身上的优点,双排位置上的同学帮着数一数他讲了几条优点。一分钟后,两人交换。要求:(1)在同桌讲述优点时,请仔细听,不插嘴;(2)

在同桌讲述优点时,请认真数一数,做好记录。

2. 全班交流:数一数,你讲了同桌几条优点。

3. 请各小组成员轮流针对某位成员,说一说这位成员的优点,越多越好。要求:(1)小组成员发言要有秩序,不发言的成员要认真听别人的发言;(2)在别人讲述你的优点时,只听,不必表示感谢,也不可因为别人叙述不够准确而做出不应有的行为;(3)进行记录并汇总,数一数同伴们为你找到了多少优点,请你珍藏这些记录,让这些记录成为你人生的财富。



4. 请全体成员交流:你的同伴为你找到了几条优点? 哪些优点是你没有发现的?

### ● 不要吝啬你的赞美词

欣赏别人应该及时表达出来,也就是用赞美的语言表达出你对别人的欣赏和肯定。人际交往中真诚是非常可贵的品质,真诚最核心的品质就是“真心希望别人好,坦诚面对别人”,因此,赞美最需要的是几句贴心的话语。

“太棒了!”

“这太好了!”

“您对我们太好了!”

“您看起来非常精神呀!”

赞美别人需要真心实意,表达内心深处的认可和钦佩,避免虚情假意、胡乱吹捧、阿谀奉承,这样反而引起别人反感,弄巧成拙。赞美别人应该具体一些,避免笼统,体现细微的观察,如:“我觉得您写的字很漂亮。”“你很友善,跟你谈话挺开心!”

假如我们想赞美一位异性朋友的时候,更需要讲究方式方法。

一个体贴、善解人意的男生总会维护女生的尊严,呵护男生的面子,只有招人讨厌的女生才会做撕破男生面子的事情。男生一般喜欢被赞美自己的能力以及自己最擅长的等,如:“你看问题的角度非常独特!”“你分析问题的能力很强!”“我觉得你交际能力很强呀!”

女为悦己者容。赞美女性最简单的方法是多留意她的外貌特征,并多称赞她的外貌





或者气质等。

当然,如果能够在背后赞扬别人,效果也非常好。“我跟他接触以后发现,他其实蛮上进的。”“她人长得漂亮,心地又非常好,待人接物很有分寸。”这些语言传递的都是正能量,可以激励别人,也可以有效改善你的人际关系,有效地帮助你获得别人的认可。

### 课堂训练 感悟赞美的力量。

请你回想一下,自己在成长过程中得到过的某人的赞美。这次赞美对你有何帮助?

## ● 激励他人等于激励自己

欣赏,是一种理解和沟通,也包含了信任和肯定,更是一种激励和引导。基于欣赏的激励可以使人扬长避短,更健康地成长和进步。其实,社会上的每一个人都渴望别人的欣赏和激励,同样,每一个人也应该学会去欣赏、激励他人。最根本的是,激励他人等于激励自己!

### 人物故事

激励大师威廉·丹福斯写了一本书《我敢,所以我青春》,今天这本书正在激励着成千上万的人。

威廉·丹福斯是美国最大的公司之一——若斯通·陪里拉公司的老板。但大家并不知道,他小时候身体并不太好。然而,他在小学遇到了一位优秀的老师,得到这位老师的激励,就此改变了他的一生。

这位老师如何做到的呢?方法很简单,却很神奇。老师用挑战的方式鼓励他:“我激励你!”“我激励你成为学校中最健康的孩子!”

从此,“我激励你”成了威廉·丹福斯一生自我激励的语句。他果真成为学校中最健康的孩子,他健康地生活了85年。

### 课堂训练 激励技巧训练。

1. 请你大声朗读下面的话,从此学习激励他人,更学会激励自己!

走在路上,挫折是难免的,低潮是必然的,孤独与寂寞是如影随形的,总有被人误解的时候,总有寄人篱下的时候,总有遭人诽谤与暗算的时候。请你相信,只要你有耐心等待,受得了折磨,守得住底线,一切都会证明:生活不会抛弃你,命运不会舍弃你。

好好去爱,去生活。青春如此短暂,不要叹老。偶尔可以停下来休息,但是别蹲下来张望。走了一条路的时候,记得别回头看。时不时问问自己:我在干吗?记住,每天的太