



王 瑛◎著



儿童 表达力 提升训练

- 
- 培养儿童的表达欲望
 - 增强儿童的表达胆量
 - 提升儿童的表达能力



学会表达是孩子人生的
第一堂必修课

内 容 提 要

从新生儿呱呱坠地开始,父母就要全方位地、无微不至地照顾着他(她),随着不断地成长,孩子的需求逐渐扩大化,他们不但需要与人交流、相处,更需要提升语言表达能力,这样才能更好地融入人群之中。

本书从儿童在语言表达方面有可能遇到的各种难题出发,告诉父母怎么做才能帮助孩子提升语言表达能力,从而顺利地与他人交流,解决人际交往中的诸多难题。也从实用与安全等角度,教会儿童如何有效表达,以保护好自己。表达力的提升对于儿童的成长和人生都至关重要,父母一定要重视儿童的表达力,也要从各个方面帮助儿童提升表达力。

图书在版编目(CIP)数据

儿童表达力提升训练 / 王瑛著. --北京:中国纺织出版社, 2019.7

ISBN 978-7-5180-5960-7

I. ①儿… II. ①王… III. ①语言表达—儿童教育
IV. ①G613.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2019)第028707号

责任编辑: 闫 星 特约编辑: 王佳新 责任印制: 储志伟

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码: 100124

销售电话: 010-67004422 传真: 010-87155801

http: //www.c-textilep.com

E-mail: faxing@c-textilep.com

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博http: //weibo.com/2119887771

北京睿特印刷厂印刷 各地新华书店经销

2019年7月第1版第1次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 13

字数: 180千字 定价: 39.80元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

前言



如今，很多父母都已经意识到语言表达能力对于孩子学习和成长的重要性，甚至很多成人在生活和职场中，也因为语言表达能力的欠缺，处处遭受阻碍，陷入困境。由此可见，语言表达能力不仅影响到孩子的学习和成长，更影响到孩子未来的人生。当父母呕心沥血养育孩子成长，为孩子的生活与学习操碎了心时，也不妨关注孩子的语言表达。总有一天，父母会发现语言表达能力的强弱，对于孩子的成才成人，都起到至关重要的作用。

古今中外，很多伟大的成功人士之所以能够出人头地，一呼百应，在政坛上或者商海中取得成功，都是因为他们具有超强的语言表达能力，也具有高超的口才。例如东汉末年，刘备“三顾茅庐”，诸葛亮正是凭着超强的口才和真知灼见，才征服了刘备，得到刘备的重用。试想，假如诸葛亮只有满腹才华，却不能通过三寸不烂之舌表达出来，为他人知晓，又如何能让自己出人头地，成为刘备的左膀右臂呢？在美国，2008年，奥巴马成功当选美国第44任总统，他也正是凭着出色的演讲口才和独特的演讲技巧，才成功打动了美国民众的心，赢得了美国民众的支持和鼓励。由此可见，每一个成功者也许未必有与众不同的天赋和杰出的技能，但是一定有高超的语言表达能



力。在职场上，很多父母也切身体会到语言表达能力的重要性，领悟到干得好不如说得好，努力辛苦工作一天也不如把工作汇报好更得上级欣赏。为此，他们开始积极地提升自己的语言表达能力。然而，父母们也不要忘记，与其等到孩子重蹈父母的覆辙，直到进入职场才发现语言表达能力的重要性，不如从孩子小的时候，就有意识地培养孩子的语言表达能力，也提升孩子的语言表达能力，这样孩子才能渐渐地具备高超的语言表达能力，也真正发挥语言的力量和作用，为自己的学习和生活奠定良好的基础。

在本书中，我们从孩子自身的发展角度出发，列举了很多孩子在成长过程中在语言表达方面会遇到的困境和难题。又以高于孩子的视角，从语言表达以及心理学的角度出发，指导父母如何做才能切实有效帮助孩子，真正提升孩子的语言表达能力。每一位父母都应该认真阅读本书，这样不但有利于有效地引导孩子，也有可能对父母提升自身语言表达能力起到良好的指导作用。当父母与孩子共同进步，成为孩子真正意义上的领路人时，父母与孩子之间的关系也会得到大力改善，亲子感情也会更加深厚，最重要的是学会表达的孩子与提升表达的父母会交流得更顺畅，如此一举数得的好事情，何乐而不为呢？

编著者

2018年1月

目录



上篇

第01章 表达力至关重要，你的孩子会表达吗？ / 002

语言是思维的外衣 / 002

孩子的表达能力为何这么差 / 005

孩子说话像蚊子哼哼怎么办 / 009

不敢表达自己的真实想法怎么办 / 013

着急为何导致孩子说话结结巴巴 / 016

第02章 掌握了方法，才能帮助孩子提升表达力 / 020

学会思考，才能表达得有条理 / 020

让孩子具备优秀的品质 / 024

让孩子把话说得字正腔圆 / 027

乐观开朗的孩子更善于表达 / 031

学会沟通，肢体语言必不可少 / 035

第03章 孩子能说会道，丰富的语言资料不可少 / 038

讲故事，让孩子潜移默化学会说话 / 038



培养孩子读书，积累说话的素材 / 042

准备摘抄本，记下名言名句 / 046

培养孩子对朗读的热情 / 049

优化家庭语言环境，让孩子受到积极影响 / 051

第04章 提高交往能力，教会孩子分清人物场合再说话 / 055

说话要因时因地制宜 / 055

察言观色，才能把话说得恰到好处 / 058

换位思考，把话说到他人心里去 / 061

有些话，是不能说的 / 064

要商量，而不要命令 / 066

教会孩子拒绝，给孩子说“不”的权利 / 069

第05章 客观认识自己，自信会让每次表达更顺利 / 072

正确评价自我的表达能力 / 072

说话是享受，而不是负担 / 075

不害羞，让孩子落落大方 / 078

有耐心，鼓励孩子流畅表达 / 082

遭遇难堪，学会自嘲化解 / 084

扩大人际交往，随时随地说话 / 088



第06章 让孩子学会倾听，也是提升表达力的好方法 / 092

学会倾听他人，才能更受欢迎 / 092

做一个擅长倾听的人 / 095

不插嘴，安静地听别人把话说完 / 098

理解，是认真倾听的前提条件 / 102

营造良好的倾听氛围 / 104

第07章 表达并非只有当面沟通的形式，教会孩子其他的表达方法 / 108

写信的魅力，孩子不可不知 / 108

不想写信，字条同样耳目一新 / 112

打电话，避免面对面沟通的尴尬 / 114

有的时候，短信沟通更有效 / 117

学会使用邮件，让沟通更多渠道 / 120

下 篇

第08章 表达力提升练习一：让你的表达清楚明白 / 124

怎样让别人用心倾听你的话 / 124

怎样让语言表达变得细致 / 126



怎样教会别人做事情 / 128

如何有条理地描述事情 / 129

如何把故事的脉络讲清楚 / 131

怎样复述别人的话 / 133

第09章 表达力提升练习二：如何让语言有条理性 / 136

怎样绘声绘色地说话 / 136

如何言简意赅地表达 / 138

学会区别“大”和“多”的概念 / 140

怎样区分那些容易混淆的概念 / 142

怎样表达复杂的问题 / 144

把复杂的事情说得简单 / 147

第10章 表达力提升练习三：与陌生人如何交流 / 150

怎样与熟人打交道 / 150

如何与陌生人搭讪 / 152

如何与第一次见面的人交流 / 154

怎么做才能与他人成为朋友 / 156

怎样化解矛盾，与人和好 / 158



第11章 表达力提升练习四：充分表达自己的感受 / 160

学会传递喜悦的心情 / 160

头脑昏昏沉沉时，不要急于表达 / 162

面对嘲笑，怎样一笑而过 / 163

如何拒绝不喜欢的朋友 / 166

不想与某个人见面时 / 168

第12章 表达力提升练习五：顺利表达自己的想法 / 170

怎样表达自己的真实想法 / 170

面对选择，该怎样决定 / 172

遭遇误解时，怎样化解 / 174

怎样得到他人的尊重与认可 / 176

面对争执，如何化解矛盾 / 178

觉得一切很糟糕，不如变换心情 / 180

被批评和责骂怎么办 / 182

第13章 表达力提升练习六：电话沟通流利问答 / 185

如何回答“你最近好吗” / 185

你真的在听吗 / 187

怎样呈现给他人乐于沟通的形象 / 189



如何安慰朋友 / 192

遇到听不明白的问题怎么办 / 194

遇到难题，怎样提问才能解开谜团 / 196

参考文献 / 198



上 篇

不急不急，我会表达我自己

第01章 表达力至关重要，你的孩子会表达吗？

很多父母都觉得，孩子只要吃得好喝得好，就能健康成长。其实，随着社会的发展和进步，以及生活水平的不断提高，如今很少有孩子会营养不良，大多数孩子都在健康茁壮地成长，可以获取到足够的营养。然而，为了适应现代社会的要求，孩子只有健康的体魄是不够的，或者即使学习成绩很好也不够，孩子还要会说话，拥有很高的表达力，这样才能在人际交往和社会生活中游刃有余，也才能获得更好的发展和成长。

语言是思维的外衣

众所周知，语言是思维的外衣，也是孩子打开智慧之门的钥匙。所谓表达，就是把内心的话经过组织，从而条分缕析地说出来。因而，看似简单无奇的语言表达，实际上是一个先内化再外化的过程，而究竟是思维混乱地表达，还是理性地表达，效果是截然不同的。对于孩子而言，他们的成长不仅仅局限于身体，还要注意心灵和智慧的培养让他们形成条分缕析的思维，这样才能让语言表达水到渠成，如同清泉从心底汨汨而出。



很多孩子不善于语言表达，而且经常保持沉默，不管是在课堂上，还是在日常生活中，他们都不愿意主动说话。每当有人与他们搭讪时，他们也会因为紧张而语无伦次。不得不说，这样的人在人际交往中也非常被动，只能充当倾听者的角色，也时常因为缺乏回应而陷入被动的局面中。原本应该与同学、家人无忧无虑地进行交流的他们，因为思维的局限，语言表达也陷入困境。这种情况很严重，并不像大多数父母所说的孩子只是性格有点内向那么简单，要知道现代社会的信息化、社会化，人与人之间只有彼此传递信息，才能做到信息共通。没有超强的语言表达能力，就相当于失去了与他人沟通的桥梁，既无法了解他人的所思所想和外界的信息，也导致自己成为封闭的信息孤岛。

现代社会，成人要想生存得更好，孩子要想发展得更好，就一定要具备良好的沟通能力。当然，培养孩子的沟通能力绝不是简简单单、轻而易举的事情，每一位家长首先要形成正确的观念，知道沟通能力对于孩子而言至关重要，也要从自身做起，为孩子营造良好的沟通氛围，让孩子的思维更理性，更有条理，这对于提升孩子的语言能力会起到积极的作用。很多家长本身就是沉默寡言的，即使在轻松的家庭环境中，也不愿意主动打开心扉，与家人交流，毋庸置疑，这会给孩子带来消极的影响和作用，也会导致孩子在语言表达方面更加滞后。



人们常说，身教大于言传，这也在告诉每一个父母，唯有积极地提升自我表达能力，给孩子树立榜样，才能给孩子正向的引导，帮助孩子形成理性清晰的思维。很多细心的父母都会发现，孩子在三岁左右，会出现一过性的结结巴巴行为。这是因为在三岁左右，孩子的思维得到了快速发展，而此时语言表达能力却没有得到相应的提高。当语言表达能力的提升滞后于思维的发展时，孩子的表达跟不上思考的速度，就会出现说起话来结结巴巴的现象。这是大多数孩子在成长过程中都会出现的情况，父母无须紧张，这个情况也恰恰验证了语言是思维的外衣。在这种情况下，父母一定不要催促孩子，而是要有足够的耐心，等待孩子的语言能力不断提升，结巴现象就会消失。

如今，也有很多父母意识到孩子语言表达能力的重要性，所以会给才上幼儿园的孩子报名主持人等兴趣班。殊不知，急于让孩子表达并非一件好事情，在孩子的心理储备没有达到一定水平的情况下，这样的急于求成反而会给孩子形成巨大的心理压力。曾经，有的孩子直到两岁也不会说话，然而过了两岁的某一天，突然间就会开口说话，甚至能连字成句了。这充分意味着孩子此前不说话不是因为不会说话，而是因为他们正处于不断积累的过程中。所谓量变引起质变，对于孩子而言，积累的过程就是成长的过程，是至关重要的。

父母们，马上行动起来吧，多多用心培养孩子，给予他们



的成长以更丰富的体验和更耐心细致的引导，你会发现孩子终究会带给你惊喜，让你感到喜出望外。一分付出，一分收获，作为父母，唯有更加用心细致地在孩子的内心耕耘，才能收获一个健谈的孩子。

孩子的表达能力为何这么差

孩子表达能力差有很多表现，最为直观的表现就是说话语无伦次，不敢表达，甚至就连简简单单的一件事情都说不清楚。有些性急的父母，当看到孩子费了半天劲都无法准确表达自己的思想时，难免会感到着急，也忍不住对着孩子吼叫。尤其是新一代的年轻父母，更加意识到表达的重要性，也非常着重培养孩子的表达能力。他们本身都是受到过高等教育的，接受新生的事物也很快，所以非常认可很多专家和育儿书籍的主张，并且具有执行力，喜欢把认可的东西当即提上日程，给予自己和他人极强大的推动力。在这样的强势引导和推动下，提升表达力成为家庭教育的重要任务之一。不过在年轻父母的倡导下，孩子也面临着窘境，那就是他们思维发展的速度跟不上父母对他们语言表达能力的要求，如此一来，很多孩子都会感到迷惘，甚至不知道如何是好，自然也会因为紧张而出现各种



语言障碍的状况，比如一过性的结巴，自闭，甚至说起话来颠三倒四。

父母应该注意，孩子语言表达能力的培养是一个循序渐进的过程。语言只是表象，要想真正有效地提升孩子这方面的能力，最重要的是培养孩子的思维能力，这才是更加贴近本质的。否则，一味地要求孩子善于表达，却不注重提升孩子的思维能力，孩子也会因此而迷惘，完全不知道怎么办。

孩子的语言表达能力差，不能只看到表面的原因，更要看到内在的深层次原因。首先，父母要引导孩子的思维，让孩子的思维更具有条理性，这样孩子说起话来才能条理清晰。其次，大多数孩子之所以不敢表达，是因为缺乏自信，过于自卑。越是害怕自己说出来的话被父母否定，越不愿意表达，所以对于不爱表达的孩子，父母最重要的是给予孩子积极的引导，多多肯定和赞扬孩子。否则，一味地否定和批评孩子，只会让孩子越来越缺乏自信，也会让孩子失去锻炼的机会。最后，父母还应该为孩子营造良好的交流氛围，引导孩子多多表达自己，这样孩子的语言表达能力才能渐渐提高，也会越来越喜欢与人交流。总之，孩子的语言表达能力差，原因是多方面的，绝非那么简单。父母一定要在教养孩子的过程中多多用心，只有给予孩子更积极的引导，才能帮助孩子有效提升自我表达能力。



要想提升孩子的语言表达能力，父母还要注意以下几点。

首先，要给孩子提供丰富多彩的生活，诸如丰富孩子的人生经验，带着孩子四处走走看看，孩子视野开阔了，自然就有更多想要表达的内容。其次，父母还可以经常为孩子讲故事，并且让孩子听完之后进行复述，再次把故事以自己的语言表达出来。这个过程看起来非常简单，实际上却是给予了孩子接受—内化—表达的过程。对于孩子而言，这个过程是非常重要的，也是他们锻炼和提升语言表达能力的最好机会。最后，正如前文所说的，孩子在三岁左右思维能力发展很快，语言表达能力比起思维能力的发展相对滞后，因而孩子未免会出现说话结巴的现象。每当看到孩子表达慢慢吞吞、不够流畅时，父母切勿催促孩子，更不要打断孩子的话，或者因为心急而代替孩子表达，否则就会打断孩子的思维，也导致孩子在表达方面面临更大的障碍。只有做到以上几点，父母才能保证不给孩子的表达造成困扰。此外还需要注意的是，很多父母因为爱面子，当孩子无法在他人面前表现出善于表达的优势时，往往会心急，当着他人的面说孩子不会说话、非常笨等。这样一来，无形中就会给孩子贴上标签，甚至让孩子放弃对语言提升的欲望，而自认为就是不会说话。不仅在语言表达方面，在任何其他方面，父母都不要给孩子贴标签，毕竟孩子还小，他们最信任的人就是父母。此时孩子还没有形成明确的自我感知和评价能力，所