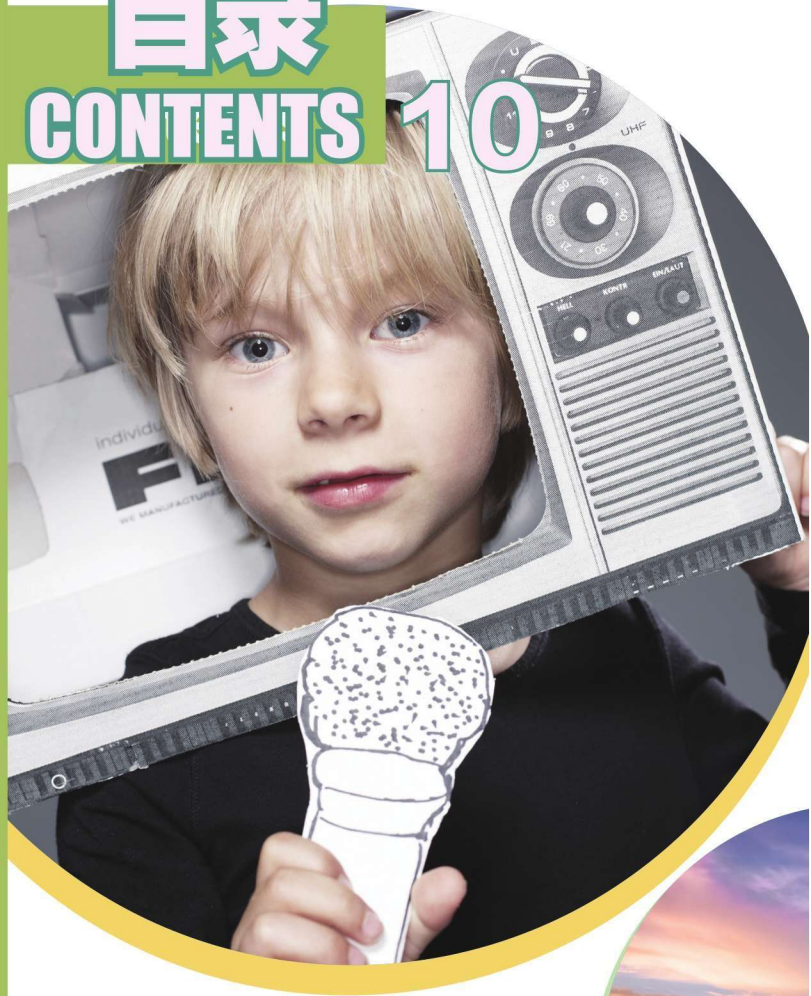



目录

CONTENTS 10



书 名 少年交际与口才（第十册）
编 著  智 创 原 书 刊 工 作 室 史 文 等
出版发行 青岛出版社
社 址 青岛市海尔路 182 号
策 划 连建军 魏晓曦
名誉主编 江 帆
特别策划 李易真
责任编辑 李延玮
文字编辑 朱冰洁
美术编辑 王 珺
市场一部主任 辛 兴
市场二部主任 丁 巍
编辑部电话 0532-68068746
邮购电话 0532-68068719
邮购地址 青岛市海尔路 182 号出版大厦 7 层
《少年交际与口才》邮购部

封面图片 全景网
内文图片 全景网 昵图网
邮 编 266061
印 刷 青岛双星华信印刷有限公司
出版日期 2019 年 10 月第 8 版 第 8 次印刷
开 本 16 开 (787 mm×1092 mm)
印 张 2.5
字 数 40 千
书 号 ISBN 978-7-5436-7531-5
定 价 10.00 元
邮发代号 24-789

特邀专家

侯希平 著名演讲家
李易真 口才宝语商学院 院长

学术支持单位 口才宝语商学院

编校印装质量、盗版监督服务电话：

4006532017 0532-68068638

本书建议陈列类型：少儿·素质教育类

①本书采用的部分图文作者联系方式不详，敬请作者尽快与本编辑部联系，以便支付稿酬。

②未经本编辑部同意，任何组织或个人不得以任何形式转载本书所登作品。

③凡向本书投稿，如作者未提前声明，均视为授予本书纸质出版及数字出版（包括但不限于网络、手持阅读器、手机终端）版权。本书所支付稿酬已包含数字出版稿酬。



特别策划

2 我不够好



6 我爸妈是“段子手”

8 塞维利亚，橘子味儿

12 拯救失落小人儿



16 大声说“爱你”

20 故事宣传大使

22 小淘气某某某

26 生活派
第三话：我没有拖延症



30 我们不是朋友

34 朋友太依赖我，怎么办

36 给想象插上翅膀



微信练口才，“智雅家族”等你来！



我 不够好

●张 蕾



“我不够好”是小艾的口头禅。

到底有多不好呢？小艾想了想，自己的成绩一般，不够漂亮，除了弹钢琴外没有其他特长。相比之下，大她两岁的姐姐则是那种经常被家长挂在嘴边的“别人家的孩子”。“学霸”“艺术之星”“优秀干部”……小艾总觉得自己生活在姐姐的光环下，做什么都没自信。

渐渐地，小艾开始害怕考试、恐惧发言，就连弹钢琴也生怕出错。有一次，班主任推荐她代表班级参加演讲比赛，小艾却打起了退堂鼓：“万一我忘词了怎么办？说错了怎么办？台下有那么多双眼睛看着，有那么多双耳朵听着，肯定有人能挑出我的毛病。”一想到这些，小艾就越发紧张，觉得自己实力差，根本不够格参加演讲比赛。一番“深思熟虑”之后，她拒绝了班主任的推荐。

自己究竟是从什么时候开始不自信的？小艾仔细回忆了一下，好像是刚上学时——父母发现小艾不像姐姐那么让人省心：写字比姐姐慢、非常粗心，还有点贪玩。从那时起，“你怎么不能像姐姐一样……”就成了爸妈的口头禅。小艾做得不好，他们说；小艾做得好，他们也说，因为即便有进步，还是不如姐姐优秀。

不尝试，就不会失败，也就不必体验跟姐姐比较的沮丧感。小艾用这样的方式给自己画了一个“保护圈”。仿佛只要不走出这个圈，她就是个各方面还不错的孩子。可不这就是“鸵鸟心态”吗？这样一想，小艾更郁闷了。



受伤的自信

你是个缺乏自信的人吗？

当你在台上唱歌时，有人鼓掌，有人聆听，有人东张西望，你更在意哪些人的表现？

一个人或一件事获得的评价，有正面的就会有负面的。如果你眼里只有负面评价，那你就难免会活在负面的世界里。

这里有10条缺乏自信的常见表现，选中的越多，说明缺乏自信的程度越严重。



你是个缺乏自信的人吗？

- | | |
|--|--|
|  常把“不好意思”挂在嘴边 |  容易被他人的意见左右 |
|  喜欢拿自己和他人做比较 |  害怕被人讨厌 |
|  对自己的要求很高 |  害怕麻烦别人 |
|  优柔寡断 |  对他人的评价过分在意 |
|  很难付诸行动 |  不擅长打电话 |

故事中的小艾渴望展示自己，但又害怕遭受失败，内心不断挣扎，甚至在尝试之前就先自我否定，或者干脆表现出不屑尝试来支撑自己脆弱的自尊心。

事实上，缺乏自信可不是天生的，而是在生活中逐渐产生的。举个例子，婴儿哭的时候会担心哭造成的后果吗？在成长过程中，家庭、学校、朋友乃至邻居都会对我们的自信产生影响，缺乏自信的人往往很在意别人的眼光。但除了父母和老师，大多数人不会在意你做什么、做得好不好。换位思考一下，难道你会整天关注班级中的某个同学哪里优秀，哪里不够好吗？人的精力是有限的。我们要分清楚哪些是对自己重要的，哪些是对别人重要的，对自己重要的事就去做，不要过分在意别人怎么想。



要想培养自信，首先要培养积极向上的生活态度。假如你的内心是一张画满美丽图案的纸，你就很难受外界影响。但如果它是一张白纸，就很容易被外界涂抹、左右。

小编为大家准备了一个闯关大挑战，帮你解锁每一个难关，逐步建立自信。让我们开始吧！



解锁第一关： 找出缺乏自信的根源

找出缺乏自信的原因是改变自我看法的第一步。它可能源于父母对你的过分保护或严厉管教，可能源于年长的孩子对你的长期贬低，也可能只是源于一次不好的经历……找到根源之后，尝试做下面这两件事：

★忘掉那些“批判性”的话语，比如“你一无是处”“你永远无法获得成功”。你可以把它们想象成一座废弃的屋子，永远不再走进它。

★跟父母聊聊，请他们为你施展**增益魔法**。

请爸爸妈妈扫描文末的二维码，关注微信公众号，回复“增益魔法”，获取父母专属技能，为你的闯关助力！



解锁第二关： 接受自己

每个人都想变得更好，但在达成某个目标之前，你得先接受现在的自己。要想让一棵光秃秃的树变得枝繁叶茂，必须先了解这棵树变秃的原因，然后对症下药，或施肥、或浇水。尝试做下面这三件事，接受真实的自己：

★允许自己适当宣泄沮丧的情绪。

★放弃对完美的执念。你不敢做某件事，可能不是因为你真的做不好，而是你潜意识觉得自己无法做到完美便不再尝试。

★不再自我贬低。如果把自己定位为一个失败者，就容易产生“我没有本事，也无法进步”的心理暗示。即使出于鞭策的目的进行自我批评，在列举缺点时也别忘了列出优点。

解锁第三关： 找出困难

在哪些情况下，你会因为缺乏自信而行动受限？花点儿时间找出并记录这些因为缺乏自信而让你觉得不自在的情况，然后有针对性地、一项一项地战胜它们。

我不敢做的事

解锁第四关： 认识自己

自信源于自知。认识到自己的长处和短处，在自己喜欢的领域越做越好，以获得更多幸福感，逐步建立自信。在这一过程中，你也需要父母的**增益魔法**相助！

优点：_____ 缺点：_____

爱好：_____ 讨厌的事：_____

骄傲的事：_____ 后悔的事：_____

解锁第五关： 利用恐惧

恐惧潜伏于你的内心。每当你尝试挑战自我时，它就会跳出来捣乱。事实上，恐惧是人类最古老的情感之一。它可以激发人体分泌肾上腺素，使肌肉紧张、视力增强、迅速进入战斗状态。所以，不要向恐惧投降，要将它变为动力。恐惧时的你一样可以干劲儿十足！

没有人能光靠读完这篇文章就变得自信，就好像我们不可能读完游泳技巧就学会游一样，只有在一次次的练习，甚至是“呛水”中，才能真正掌握一项技能。



解锁第六关： 走出舒适区

当你获得成功经验时，大脑会向负责决策的区域发送“奖赏”信号，这会促进人的认知能力获得进一步提升，形成良性循环，这种机制被称作“奖赏效应”。要想获得“奖赏”，你得先逼自己一把，别忘了向父母寻求**增益魔法**的帮助哟！

★针对自己不擅长的事情，列一个大目标。

★将大目标拆分成阶段性小目标，说到做到。



我爸妈是“段子手”

●苏澈/编 李娜娴/绘

在小编的印象中，父母还是一本正经地讲大道理的模样。跟一些小读者聊过之后，我们才发现现在的父母已经不甘于普通的嘘寒问暖，而是热衷于“花式”表达关爱。一起来听听孩子们的吐槽：家里有个“段子手”爸妈是种什么感受——你们这届父母太难带了！



谁小时候没有好奇地问过“我是从哪儿来的”这个问题呢？我那“才华横溢”的爸妈已经不屑于用“从垃圾桶里捡来的”“玩游戏打怪送的”这些敷衍的借口了……



我爸是个内心戏十分丰富的人，特别擅长“一本正经地胡说八道”。在他心里，我永远是个那个他说什么都信的小不点儿。每当该配合他表演的我选择视而不见时，他就会表现得很受伤。人生如戏，全凭演技，谁叫他是我爸呢？





“戏精”父母有什么不好？起码用心表演。我爸对我的抱怨一向很敷衍。敷衍的理由千篇一律，借口的灵感万里挑一，我常常无言以对。



我爸是个非常耿直的人，耿直得有点儿过头，以至于他经常理解不了我们为他准备的小惊喜。很多时候，我看看老爸不明所以的样子，再看看家人充满期待的表情，真的很想对他大喊一句：“愣着干什么，笑啊！”



我有一个好奇心十分旺盛的老妈。具体旺盛到什么程度呢？每次看到新菜谱、新款衣服、新教育方法，她都迫不及待地在我身上尝试。



哈哈，小读者们的父母也太可爱了吧！其实，我们只是习惯了他们一本正经的样子，才会忽略生活中那些有趣的瞬间。你的父母是“段子手”吗？快加入“QQ”群（群号：153495241），分享他们的搞笑日常吧！入群口令：我要来“吐槽”！

如果城市有味道，那么塞维利亚一定是橘子味儿的。金秋十月，你要是闻腻了丹桂浓郁的芳香，不妨去“橘子城市”闻闻橘子的清香。橘子树是塞维利亚的市树，遍布大街小巷。橘子缀满枝头时，整座城市都飘荡着酸甜、清新的橘子味儿。

塞维利亚，橘子味儿

● 楚雁潮

小编交友记

在这座橘香四溢的城市，米洛和多多不仅欣赏了美景，了解了民俗风情，还交到了新朋友，可以说收获颇丰！你知道她们是如何在异国他乡交朋友的吗？



小编也有碰壁的时候哟！

第一站：塞维利亚王宫

塞维利亚由古罗马人于公元前2世纪建立，距今已有2200多年的历史。城内有欧洲最古老的皇家宫殿——塞维利亚王宫。宫殿的前身是摩尔人的城堡。1181年，穆瓦希德王朝将其改建为宫殿。其后它多次被扩建，用了500年才变成今天集多种风格于一体的样子。殿内雕梁画栋、金碧辉煌，天花板上绚丽的木雕、代表浩瀚宇宙的金黄图案、结构复杂的几何图形……无不彰显着王室的高贵与庄严。

王宫独特的魅力吸引了成千上万的游客。多多在如织的游人中发现了目标，她一定要在这次旅行中交到新朋友！



您好，请问您知道电视剧《权力的游戏》是在哪个宫殿取的景吗？



就在前面的中庭。我刚参观完，简直棒极了！



主动搭讪是跟陌生人交朋友的第一步。选择问路或寻求帮助会让你的搭讪显得不那么突兀。



多多搭讪成功，但这名游客急着赶往下个景点，她没能跟对方进一步交流。第一次交友失败。

交友失败



第二站：西班牙广场

西班牙的许多城市都有西班牙广场，而塞维利亚的西班牙广场是最美、最壮观的。广场为举办1929年的伊比利亚美洲博览会而兴建，成半圆形，中间有座壮观的大喷泉。广场四周环绕着融合罗马、阿拉伯和西班牙风格的环形建筑，建筑下方的回廊上装饰着展现西班牙各地历史、文化的马赛克贴画。沐浴着艳阳，听着混有马车铃声的喷泉声，望着护城河中的游船……如果能在这么美的地方交到新朋友就太棒了。

你今年多大了？家住哪里？你是一个人出来旅行的吗？



……你是要查户口吗？



交友失败

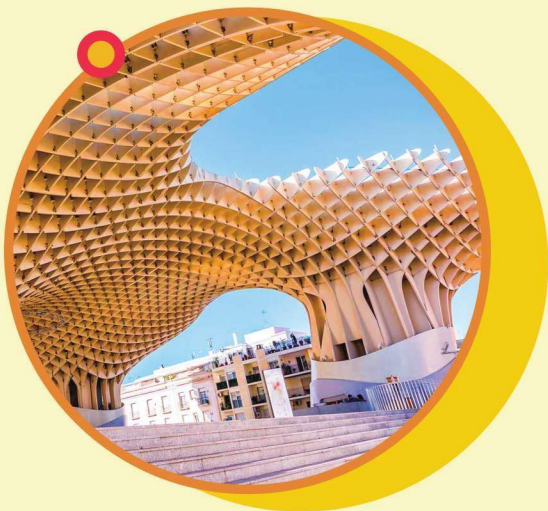
在旅行中与陌生人交流时，最好不要涉及年龄、住址等私人信息。安全起见，你也不要向陌生人透露自己的私人信息哟。比起问“家住哪里”，“你的家乡在哪里”就得体多了。你还可以就此与对方讨论家乡的美食、美景。



第三站：都市阳伞

塞维利亚是一个将传统与现代完美融合的城市。在中世纪的古建筑中，坐落着一座充满未来主义色彩的现代建筑。这就是世界上最大的木结构建筑——都市阳伞。近5000平方米的木制蜂窝状顶棚线条流畅，宛若一朵巨大的蘑菇，因此都市阳伞又被称为“广场上的蘑菇”。这朵“大蘑菇”一共有四层，地下是博物馆，顶层是全景露台。站在“大蘑菇”的“伞盖”上欣赏周围的中世纪“老古董”，这种感觉真是奇妙极了。

总结了前两次失败的教训，小编们终于在“大蘑菇”下交到了新朋友。双方交流得很愉快，米洛抓住时机向对方发出了同行的邀请。



你认为下列哪种邀请方式更容易打动对方？

- A. 我们一起去塞维利亚斗牛场吧。
- B. 听说塞维利亚有西班牙历史最悠久的斗牛场，我们一起去看看吧。

交友成功

邀请他人同去某地时，最好介绍一下这个地方的亮点，激发被邀请者的兴趣。





国粹集结

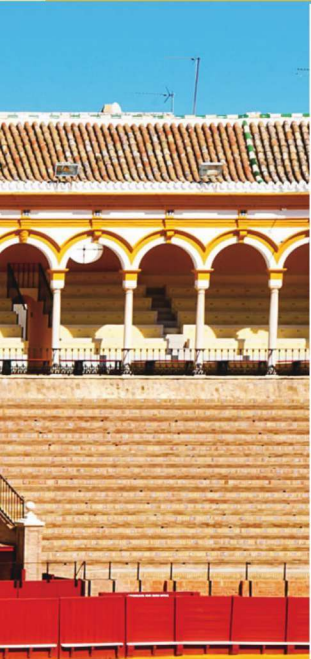
塞维利亚斗牛场是西班牙历史最悠久的斗牛场，建造于18世纪，历时120年才建成。精美的半圆形拱廊环绕全场，可容纳1.2万名观众。传统斗牛场特有的王子门和斗牛场对面的卡门雕像（小说《卡门》中的人物）是众多旅人的打卡地点。一年一度的“阿布利尔节”会在此举办活动，这是世界上最著名的斗牛节日之一。届时，塞维利亚将淹没在上万名观众的欢呼声与掌声中。



知识链接

斗牛本是一种宗教祭祀活动。中世纪时，王公贵族以驾马刺牛为乐，这种行为后来演变成斗牛表演。斗牛分为引逗、长矛穿刺、上花镖及正式斗杀四个阶段，最终以斗牛士用剑刺穿公牛的心脏或公牛撞伤斗牛士为终结。

多多不喜欢斗牛场，她认为这里的观众都是最无情的斗牛迷，而米洛则认为这是对斗牛运动的偏见。两人对“斗牛”的看法产生了很大的分歧。



斗牛是西班牙的国粹，至今已有上千年的历史，早已成为西班牙文化的一部分。斗牛是勇敢者的运动，象征西班牙人粗犷的天性与勇猛的精神。没有斗牛的西班牙还是那个热情奔放的西班牙吗？



斗牛是一种过时的血腥运动，与现代社会格格不入。“不是你杀死牛，就是牛撞伤你”的游戏规则不论对牛还是对斗牛士都非常残酷。过时的传统就应该丢弃。真正的国粹应该是弗拉门戈舞那样有益于身心健康的高雅艺术。



多多提到的弗拉门戈舞由流亡的吉普赛人创立。天生富有浪漫气质的吉普赛人在流浪过程中且歌且舞。他们吸收了印度、阿拉伯等民族舞蹈的特点，融入西班牙人热情奔放的特质，创造出了富有魅力的独特舞步。如今，弗拉门戈舞已是热情西班牙的象征。它不但是舞蹈，也是歌、舞和吉他音乐三合一的艺术，代表慷慨、狂热、豪放和不受拘束的生活方式。



简单了解斗牛运动和弗拉门戈舞之后，你更赞同谁的观点？



多多就地取材，用同为国粹却人见人爱的弗拉门戈舞反驳了米洛的观点。在辩论中用身边的素材，尤其是这种存在共同点又在某方面差异甚大的材料反驳对方，往往能产生事半功倍的效果。



早上来到学校，你发现好朋友低着头，愁眉不展，好像有什么烦恼。作为朋友，如何才能把他从失落中拯救出来？

拯救朋友大作战

1. 你应该不是第一次看到好朋友愁眉苦脸了吧？平时遇到这种情况，你会怎么做？

- A. 走上前主动和他说话→第2题
- B. 坐在他身边陪着他，看看他有什么想说的→第3题

2. 你打算对他说什么？

- A. 站在旁观者的角度提醒朋友：“别再难过了，你这样拉着个苦瓜脸，谁见了都不会开心的。”→结局①
- B. 让他感受到自己的关心，看着他的眼睛关切地问：“你看起来好像不开心，发生什么事了？”→第3题

3. 朋友对你说出了他的烦恼：“我今天早上进教室时，被讲台一角绊了个‘五体投地’，还掉了一只鞋。当时好多人看着，他们都在嘲笑我，丢死人了！”听了朋友的话，你会作何反应？

- A. 不自觉脑补出朋友摔倒的画面，放声大笑，毕竟在朋友面前不必遮遮掩掩。→结局①
- B. 感觉朋友有点儿小题大做，“就这点儿小事呀，我还以为多大的事儿呢！”→结局②
- C. 灵机一动，说：“你当时应该趴在地上假装找东西，说不定大家会来帮你一起找呢！”→结局③
- D. 试着理解朋友的感受，并告诉他：“我知道，我完全能理解你的感受。”→第4题

4. 朋友感受到你的关心和理解，开始倾吐心中的不快。接下来你会怎么做？

- A. 晓之以情，动之以理：“想开点儿，时间会冲淡一切。”“你不应该太在意别人的看法。”“不要用别人的不礼貌惩罚自己。”→结局④
- B. 问问朋友：“我做点儿什么才能让你开心起来？”→结局⑤
- C. 向他提建议：“你不要老想着这件事，一会儿出去跑跑步，转移自己的注意力。”→结局⑥
- D. 把他拉回现实：“原来是这样，小事一桩。下节课老师要检查背课文，你准备好了吗？”→结局②

拯救失落小人

· 路明昊

结局

① 朋友听了你的话，心情不但没好转，反而更加失落了。

拯救失败

② 既然朋友为此愁眉不展，说明这在他看来不是小事。你并没有真正理解朋友，朋友觉得很失望，也不想多说什么了。

拯救失败

③ 一个人难过时最不想看到的就是来自好朋友的调侃。朋友被你的马后炮激怒，扭过头去不再理你。

拯救失败

④ 朋友觉得你讲的道理他都懂，但此时此刻还是止不住地难过。你似乎有些置身事外，朋友沉默了，又陷入烦恼之中。

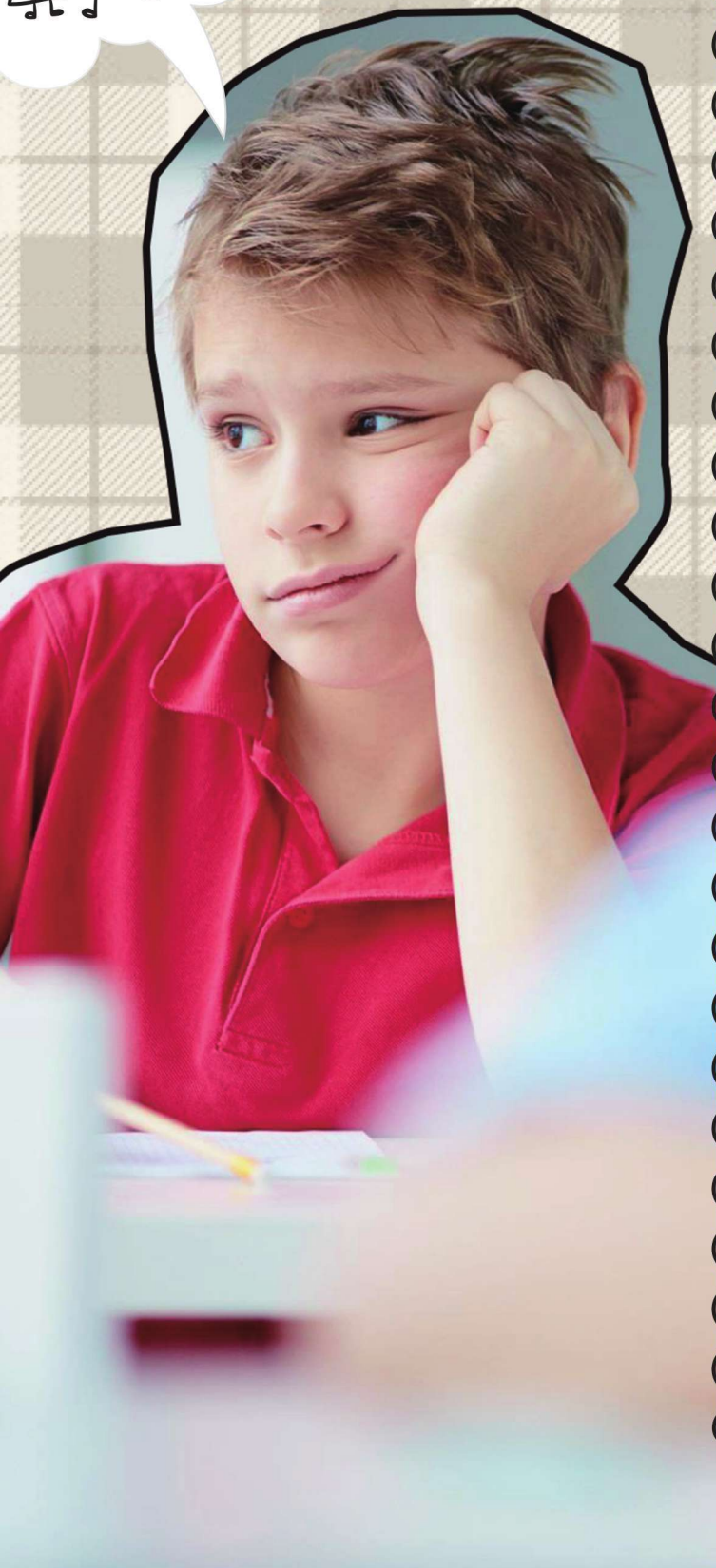
拯救失败

⑤ 听了你的话，朋友会心一笑，开始主动调整自己的心情。一想到今天晚上睡一觉，明天谁也不会记得刚才这一幕，他的心情就好多了。就算还有人记得，就当逗他开心好了。

拯救成功

⑥ 当你耐心地听朋友把话说完时，他的心情其实已经好了大半。听了你的建议，他决定试一试。看样子，他很快就能从失落中走出来。

拯救成功





怎么样，你成功带领朋友走出失落的漩涡了吗？大人常说“人生不如意之事十有八九”，对小孩子来说何尝不是？谁都有难过、失落的时候，谁都希望在那一刻有人愿意陪伴自己，安慰自己。作为小绅士、小淑女、铁哥们儿、好姐妹，你必须第一时间冲上去！不会安慰人？没关系，有我呢！



“安慰大法”三步走

第一步：鹦鹉学舌

答应我，就算朋友的烦心事再好笑、再微小、再不可思议，你也不要像法官一样去下结论，因为此刻朋友最需要的是你的理解，而不是评判。如果你不知道如何表达自己的理解，那就记住四个字：鹦鹉学舌——把朋友刚才诉说的烦恼重复一遍。

品味一下，下面哪组表达会让人感觉到宽慰？

A. “你也太不小心了吧！”

“这有什么好担心的？”

B. “我完全理解你的感受。”

“好多人看见你摔倒，还嘲笑你，你感觉很丢人，对吗？”

“A”有可能是大实话，但在安慰朋友时通通要不得，话到嘴边也要咽回去，否则只会火上浇油。“B”才有助于让朋友放松下来，敞开心扉、倾吐不快。其中，第二种说法是“鹦鹉学舌”的典范，把对方的遭遇和心情重复一遍，更能体现你对对方遭遇的理解。



第二步：咬住舌头

当你对朋友的心情表示理解时，他十有八九会打开话匣子，告诉你事情的来龙去脉。这件事也许说来话长，朋友在心情低落的时候也许有些语无伦次，但不管怎样，请你紧闭双唇，必要时可以咬住舌头，抑制住插嘴的冲动。试想，当你向朋友诉说自己如何刻苦学习却没取得好成绩时，朋友打断你，“你再努力一点儿就好了”“我觉得你考得还不错”，你会不会有种说到一半被堵在喉咙里的感觉？因此，当朋友怀着低落的心情向你倾诉时，耐心听他把话说完吧。只有把委屈、不解、疑虑等通通“倒”出来，朋友的心里才有空间盛放你的安慰。

倾听时，适时点头回应会让对方感受到你的真诚。一边听一边玩手机不可取哟！如果朋友实在太难过，不愿意说，请递给他纸笔，让他把坏心情通过书写发泄出来。



第三步：撸起袖子

等朋友的情绪稳定下来，我们就该想办法帮他们解决难题了。给朋友提建议时，哪种说法效果更好？

- A.你不要太在意别人的看法，做你自己就好。
- B.你不要老想着这件事，应该出去跑跑步，分散一下自己的注意力。
- C.我陪你去操场转转吧！说不定转着转着就想到解决办法了。

“A”代表一堆大道理，但只有道理是解决不了问题的。

“B”提出了具体的做法，比“A”好，只是这需要朋友主动去做。此时心情低落的他会不会按照你建议的去做呢？恐怕得打个问号。

“C”是小编力推的方案！既然要安慰朋友，就得行动起来。跟朋友一起行动，会让他感到安心，从而萌发主动克服坏心情、游出漩涡的念头，这比你推着他往岸边游管用多啦！在行动过程中，如果你能问问“你接下来有什么打算？”“有什么我能帮到你的吗？”等问题，相信朋友很快就会好起来。



如果你实在学不会“安慰大法”，请跟我一起宣誓，至少做到不给别人添堵！



作为一名有情有义、有自觉性的小学生，我在此庄严宣誓：
看到别人出丑时，无论多好笑，我都不会笑，如果实在忍不住，也要背过身去笑。

我决不乱翻别人的东西，不八卦，尊重他人的隐私，即使无意间发现别人的秘密，也装作不知道。

我决不在别人学习或休息时大声吵闹，特别是被人提醒之后。

我决不在别人高兴的时候泼冷水，不高兴的时候也不泼。

我决不 _____

我决不 _____

我们的口号是：“不给别人添堵！”

宣誓人：_____