



youthMBA
少·年·商·学·院



PUBLIC
SPEAKING

青少年TED式演讲

最全宝典



青少年 TED 式演讲最全宝典

出品：少年商学院新媒体部

适合：希望提升演讲与表达能力的创意青少年，及未来有留学打算希望提高适应力的中小學生

作者：逃妈、珍妮花、大J等

日期：2017 年 11 月 19 日

定价：免费

目录

01 欧美名校日渐注重的公共表达力

➤ 学会公开表达与讨论，35 所美国教授的忠告

表达的大忌是没有自己的观点

提问和批判性思考至关重要

越是和别人不同，越要说出来

➤ 剑桥大学博士生：语言能力决定你的发展潜力

日常表达无小事，再强调准确也不为过

试着把别人说不出的话也表达出来

➤ 西北大学教授：公开表达的 10 个技巧

02 激发表达欲，自信力是根本

➤ 欧美小学提升自信力的 4 个维度

➤ 让内向孩子敢于表达的三个窍门

不会反问担不了大事

厚脸皮是个好习惯

大人应与孩子平等交流

➤ 内向孩子更擅长公开表达

越会倾听与理解，越会准确表达

➤ 举手发言与公开演讲的自信秘诀

战胜怯场从自我介绍开始

借助课堂辩论，实现能说会道

➤ 学会说服他人的 4 个练习

明辨日常对话中的因果关系

阅读时更注重反向提问

表达时区分事实与观点

➤ 在公开场合自信表达的秘诀

联合行动方案，把提升表达变为目标

探究式学习是乐意表达的好工具

03 提升说服力，观点要清晰

➤ 启发式提问促进独立思考

层级一：记忆基本信息

层级二：理解事物的发展

层级三：融会贯通地处理信息

层级四：收集证据论述观点

层级五：评估别人的思想

层级六：创造性地表述一个故事

➤ 四个关键词迅速掌握观点类写作

➤ 4岁起就要接受思辨力训练

➤ 从小“顶嘴”的孩子更有思想

表达自己不等于让对方听见你

“餐桌会议”是训练思维的利器

04 增强演讲力，表达更顺畅

➤ 3个实用小游戏训练逻辑思维

➤ 三招彻底搞定演讲稿

➤ 六大法则提升演讲力

保持镇定和自信

让观众听清每个字

饱含热情地表达自我

与每位听众积极互动

平衡语速和语气

05 资源推荐

➤ 5本书全面培养自信

- 5 本书系统提升表达力
- 6 个优秀演讲网站与节目
- 5 个最值得看的名人演讲

学会公开表达与讨论，35 所美国教授的忠告

作者：哥伦比亚大学教育学院教授林晓东

翻译：李道全、史中琦

前几天，我在去办公室的路上遇到了小杨，她是今年哥伦比亚大学教育学院刚刚录取的百位来自中国的硕士研究生之一。跟几个月前她给我的感觉不同，这次她看起来很紧张，表情里甚至带有几分痛苦。

我关切地问她这三个多月的学习和生活进展如何。她说，“嗯，怎么说呢，我很喜欢统计、编程、教育经济学之类的课，因为课上老师讲得很多，我也感觉很适应。但是，那些以课堂讨论、口头报告、小组辩论为主的课程简直要把我逼疯了。我一到星期二晚上就失眠，饭也吃不下，因为周三有两门讨论课。”

我接着问她为什么讨论课让她这么痛苦。她说，“唉，我的那些美国同学都很擅长表达自己的想法，整堂课都听他们不停地提问题、讨论。而我呢，根本插不上嘴，光忙着听他们在说什么，好不容易我自己想出一些答案，下课铃却响了。”

“我感觉自己特别笨，连别人的话都不知道怎么回答。”她显得非常沮丧。

为何会患上“讨论恐惧症”？

其实不光她，很多中国同学都有类似的“讨论恐惧症”。在美国，教授们习惯鼓励学生根据提前布置的阅读材料自由提问、深入分析、批判性地思考和吸收前人的观点。这种教育方式背后蕴含的丰富理念至少可以归纳为两点：

其一，学生不仅向老师学习，而且也应该尽可能多地与同学交流并互相学习，教授绝不是学生们汲取知识的唯一途径。

其二，同学拥有和老师同等的提问与质疑的权利。

然而，很多来自中国的留学生并不习惯这样的理念和做法。在他们看来，学习就获取正确答案或者标准答案，而课堂讨论和互相提问始终没有直接给出一个他们想要的答案，这怎么能行？

曾经有一个中国学生在开学几周后来向我抱怨，“老师，我没有从您的课里面学到任何东西，您从不告诉我们任何答案，却一直让我们这些学生利用大好的课堂时间去讨论。我父母花了这么多钱让我来读书，是让我从顶尖教授那里学习知识的，不是听一帮同学谈他们的个人看法的。”

她的话让我陷入了沉思。后来，我先后请教 35 位美国大学教授回答两个问题。这些教授执教于美国各地不同类型的大学，所教授的课程涉及科学、人文、商科和工程等等，他们的回答可以比较全面地代表美国教授对中国学生的普遍看法。

第一个问题是，在你们的课堂上，中国学生经常遇到哪些困难？

第二个问题是，你会建议中国学生提高自己的哪些技能，从而让他们在学术上获得成功？

归纳这些教授们的答案，有三种技能是所有教授都提到的。

良好的写作能力

“坦率的讲，写作对每个学生来说都是一件很不容易的事情，不光中国学生觉得难，每一个学生都觉得难。” 加州大学洛杉矶分校的 Siegal 教授这样回答。我完全赞同他的这一观点。

但为什么中国学生觉得写学术文章尤其难呢？西北大学经济系的 Voli 教授的回答很给我们启发，“大多数中国学生学习都很勤奋刻苦，他们也很听话。我布置的任何作业他们都会尽全力完成。然而，他们只是把我告诉他们的或者书上说的写下来，他们太习惯于复述别人的观点，却不能说出自己的故事、形成自己的观点。这是最大的问题——没有自己的观点。”

我问过许多中国学生为什么觉得写作难。他们的回答如出一辙，“我们在本科的时候没怎么写过这样的东西，老师也没教过该如何写学术的文章。”从学生们交上来的论文来看，他们确实需要提高写学术性论文的能力，好多学生要么无法明

确地提出自己的观点，要么不知道如何佐证自己的看法。看来，我们有必要反思一下如何在大学阶段继续提高学生的写作能力、特别是写学术性论文的能力。

是不是英语的能力限制了他们的写作水平？我把这个问题提给很多教授。他们都说，英文水平确实会有所影响，但是还有更重要的两个因素：大量阅读和批判性思考的能力。

在美国读书的中国学生常常抱怨教授们布置的阅读材料太多了。确实，在美国读大学或者研究生，每周的阅读量动辄就上百页。一个历史系的教授告诉我，每两周读一本厚厚的大部头著作对她的学生来说是家常便饭。范德比尔特大学工程学院的 Jonnason 教授说，“要想写得好，首先要多读。一个读过 50 本书的人肯定比只读过 2 本的人写得好。”

此外，不少美国教授指出，工作经验和社会经历的不足也导致了中国学生在写文章的时候很难把理论和实践结合起来。其实，必要的社会实践和经历不仅是文学创作者不可或缺的条件，对学术写作同样也有很大的帮助。

提出问题并批判性思考问题的能力

多位教授在问卷回答中指出，中国学生在课上需要更主动更积极地参与，而不是被动地坐在那里听。他们需要有质疑能力，需要问问自己哪些证据可以证明或者证伪前人或者其他人提出的观点。

对于中国学生习惯以考试成绩高低论优劣的思维模式,这些教授们颇有微词也颇为担心。他们认为考试分数决不是唯一尺度,学生思考能力的提高是评判学习效果重要指标。斯坦福大学心理系的 Johnson 教授说,“如果你的目标是创新,你的美国教授肯定愿意跟你一起合作或者协助你。但是,这需要你有尖锐的看问题的眼光去质疑已有的知识,而不是重复那些别人已经发现的理论。”

一位纽约大学的教说,“中国学生很善于总结,但不善于批评、分析和提出自己的观点。” 为什么提出问题分析问题的能力对我们如此重要? 这是因为提问让我们可以把阅读从静态的、单向的看变为动态的、双向的交流,是一个深度理解的过程。

提出问题的过程,让我们可以思考所读内容的表达是否清楚明白,是否符合逻辑,是否还有其他更为恰当的传递信息的方法。这就是为什么简单的记录和抄写只能是肤浅的理解,而提问或者批评指摘才能带来深入的思考。

良好的表达和沟通能力

亚利桑那大学的 Levin 教授在答卷中抱怨,“不论我怎么鼓励我的中国学生,他们就是不说话!在我的课上,最安静的一群人肯定是中国学生。他们不说话,我无法确定他们是否听懂了我讲的内容。”

伯克利大学教育学院的教授 Gomez 反馈说，“我的中国学生只有在得了低分后才找我沟通。其实，他们应该早点来跟我讨论一下怎样才能得高分。我真的不太理解，他们似乎很少在课外与教授们接触，他们完全可以利用这些机会更好地进行沟通啊。”

我问过许多中国学生为什么他们在课堂上这么安静。他们的观点不外乎以下几种：

“从小我的父母和老师就告诫我：找到了正确的答案再讲出来。”

“在没想清楚就说出自己的看法是非常浅薄的表现。”

“当我发现我的答案跟别人不一样的时候，我不好意思说出来。”

事实上，当时你发现自己想的跟别人不同时，恰恰应该说出来。说出自己的看法，可以帮助你理清自己的思路、加深自己的理解、并帮助你迸发新的想法。

我曾经这样鼓励班里的学生表达他们的想法：发言的时候，没有人指望你说出一个尽善尽美、毫无瑕疵的观点和看法，何必担心呢？每个人都说出自己的想法，不就是最好的头脑风暴吗？来自不同背景的人说出自己的看法，那会极大地丰富每个人的视野和头脑，这不是最好的多元文化交流的机会吗？

我建议那些不善于参与课堂讨论的中国学生先尝试跟自己的教授多交流，告诉他们自己有什么困惑，或者把在课堂上没有机会说的话都说出来。这样的一对一交流会大大增加你的自信，并转化成参与课堂讨论的动力。

我举一个例子，有个叫小洪学生以前从来不与教授们交流，在我的建议下，他跟自己的一位曾经获得过诺贝尔奖的教授进行了 30 分钟的谈话。事后听小洪说，这位教授非常耐心地听他谈了自己的研究计划，并给予了深入的指导。教授甚至拿出自己尚未发表的一篇相关文章给小洪，请他阅读并指出文章里存在哪些问题。

这是小洪第一次尝到跟教授个别交流的甜头。逐渐地，他有了信心，开始在课堂上勇敢地发表自己的看法和观点。

上面谈到的三种能力对于培养有创造性、有适应性的学生尤其重要。中国的教育界需要进一步关注并思考：我们的学生在跨文化的背景下学习时表现如何？哪些能力的欠缺限制了他们的发展和成功？我们的教育工作者应该如何提高学生所需要的这些能力？在教育全球化浪潮的今天，我们必须反思是否为培养全球化的人才做好了准备。

剑桥大学博士生：语言表达能力决定发展潜能

作者：濮实，剑桥大学教育学博士

有人问我在剑桥最大的收获是什么，我说是人。

那些历史上的名人不必多提，只说在平时的生活中随处可见的：去学院餐厅吃饭，对面坐过来一位长者，英国人，已经 90 岁，一口流利的汉语，说自己 1947 年

曾在北平工作，后来在剑桥东亚系做了汉学家；酒会上偶遇学院的酒保，这个人在学院貌似只负责管理藏酒，但其本人是剑桥大学出版社的社长，也算是学术界的江湖人物。

随便一顿日常午餐，可以听到德国战后的历史，可以了解意大利中世纪的宗教，可以搞清楚助听器是怎样发明的，可以讨论法国戏剧、美国电影、埃及政局及日本法律。

说“三人行必有我师”已经不太准确，因为事实上每个人都一定是你的老师。

日常表达无小事，再强调准确也不为过

在所有这些人中，有一位作家是我非常敬重的。他本人在美国一所大学教授文学写作和加勒比研究，除教学以外主要以写作为业。和他接触的过程中我学到很多东西，其中最重要的就是使用语言的准确性。

去植物园散步，他可以边走边告诉我们路边的植物叫什么名字，有什么气味或者怎样辨别。每次提到某个信息说之后发邮件，他都一定会拿出本子记下来，回家后立刻就发。

跟他随便闲聊，让我逐渐意识到自己使用语言的时候是多么不准确——我发现自己经常用“这个”“那个”来指代事物，描述东西的位置就说“这边”或“那

边”，描述距离就用“不远”或者“比较远”。而每到这个时候他都会让我解释清楚到底是哪个，到底在哪边，到底有多远。

然后我注意到，他在描述东西的时候都会说得非常准确，很少用代词，很少有歧义。甚至在蛋糕店里看到不知道名字的蛋糕都会问清楚它叫什么，怎样拼写。想想自己有时候见到不认识的词都懒得查一下，有时候说不清楚事情就干脆放弃不讲，有时候觉得没必要什么东西都知道名字，反正当面一比划或者用手一指别人就能明白了。

但现在想来，自己写作不能很快提高，词汇量不见增长，这真的是没办法怪别人。之前学英语到处找方法找技巧，殊不知捷径就在于这种日常的积累和准确使用语言的意识。

这些道理貌似一直都懂，也一直觉得自己已经算是一个肯下功夫的人，但只有亲身遇到了这样一位作家才看到了什么叫下功夫，才明白了什么叫良好的学习习惯。以至后来，写一段文字拿给他点评，本来以为已经写得很清楚的地方居然也被找出很多歧义。之前往往会抱怨说为什么我写得已经这么清楚了别人还是不明白，但那次被挑出问题之后才真正明白了什么叫“读者意识”。

从国内读研开始，已经不知道写了多少论文，练学术写作的时候已经不知听了多少遍要有“读者意识”，要从读者的角度看自己有没有写清楚。但其实只有在真

的被人从每个词每句话中挑出问题的时候,你才会有特别具体地明白到底什么是“读者意识”。

这样的学习经历是我之前没有过的,平时即便有人说你写得不清楚,也很难有这样的机会告诉你为什么不清楚,哪里不清楚,怎样才能更清楚。能给出这样精准的反馈,需要的不只是耐心,更重要的是足够强的表达力和解释力。

我记得高考报志愿的时候准备选英语专业,一些人提出质疑,说英语不过是一个工具而已,干嘛要把它当专业呢?虽然我当时自己有明确的方向,但却无力解释,后来也常常见到有人郁闷,觉得现在的大学毕业生人人都会说英语,英语专业的学生根本不可能有什么优势可言。现在我终于明白了,英语的确是工具,但恰恰是这个工具,如果你掌握得好,那它可以给你打开很多很多大门,通向很多不同的世界。如果掌握得不好,就没有办法准确地表达自己,表达不出来就不能让别人领会你的意思,就没有办法做成自己想做的事情。

在英语世界使用英语是这个道理,在中国使用中文也是一样的道理。看上去貌似人人都会说中文,人人都会写汉字,但是事实上,会用中文上街问路还是做公共演讲,会用汉字聊QQ还是写文章,这是有天壤之别的。

纽约时报中文版曾经刊载过一篇文章,叫《人文学科不该成为冷门》。文章的作者克林肯博格曾在美国许多知名大学教授非虚构写作,他在文中提到说,“在每个学期我都充满希望又十分恐惧,如果我的学生已经掌握了写作,我将没什么可

教，而每个学期我都一再发现，他们还是不会写作。他们能够组合起一串串术语，堆砌起大段大段腹语般的句子结构。他们能够围绕碰巧得到的主题和意识形态概念四散转移，而仅仅这么做就能得到好成绩。但说到清晰、简洁的写作，毫无障碍地阐明自己的想法和情绪、描述身边的世界——做不到。”

能够准确地表达自己并让别人明白你的意思，这件看来简单的事不是随便就能做到的。可以不夸张地说，在现代社会里，使用语言的能力很大程度上能够决定一个人的发展潜力。

很早之前就有老师告诉我们说，辩才一定是人才。不是说人人都要当作家或以文字工作为业，但不论是口头语言表达还是书面写作，能够找到合适的词汇和表达方式来传达自己想要传达的信息，这是在现代社会立足所必需的一个能力。

拿写作来说，写作本身能够给人带来巨大的愉悦感。去年在学院结识了一位来自澳门的访问学者，她在大学任教的同时是当地报纸的专栏作家。看到她近半年发在报纸上的都是她在剑桥的亲身感悟。那些日常生活中的点点滴滴，我也有看到，我也有经历，但是看到她亲笔写出那些经历，不仅在一定程度上为彼此保存了很多美好的回忆，也为他人贡献出了很多好的故事和想法。

对于作者本人来讲，写作会让人变得更精确，更注重细节，更刨根问底，更真切地关注他人。写作可以把私人的记忆变成群体共享的身份认同，可以把会流走的过去变成凝固不变的历史。即便是非公共场合的写作，比如日常的邮件，如果能

写得漂亮，也会让人很欣赏很感动。所有这些文字其实都不是浮于生活表面的薄薄的一层纸。

在我们生活的这个时代，可以不夸张地说，文字即是人的思想，是生活本身。

难怪克林肯博格在文章结尾时说：写作，“没有人找得到一种为这种能力定价的方法……但每一个拥有它的人——不论如何，何时获得——都知道，这是一种稀有而珍贵的财富。”

回到选专业和个人事业发展的“实用”话题，写作不仅仅是一个用以怡情的艺术活动。正相反，写作，以及口头表达，是每一个人日常都会用到的一项技能。有调查表明，事业的发展、收入的多少与人的词汇量有很大关系。很多人常常抱怨自己的付出没有得到相应的回报，或者自己的能力没有得到对等的认可，这种事情的原因有很多，但语言使用能力往往是其中之一。

从教育的角度看，人的教育最根本的是读写能力，因为在现代社会几乎所有的知识都存在于语言之中，即便是口头传授的经验，其内容本身也会受到语言表达的影响。

从历史的角度看，人对于历史的看法往往取决于书写历史的人是如何叙述的，而叙述即是语言的表达。那些影响过人类社会历史发展的人，包括政治家、科学家和思想家等等，几乎无一例外都是通过语言表达把自己的想法传达给他人，引导

大家通过某一个视角看世界。可以说，语言的作用不可低估，语言表达能力是领导力的一个重要组成部分。

很多人可能说，我不想当领导，但事实是，对于语言的使用涉及到日常生活的方方面面，“读者意识”也并非只是关于作家和普通读者的关系。在广义上看，我们表达任何信息，接收信息的对方都是我们的“读者”，无论你的读者是一个人还是一群人。

试着把别人说不出的话也表达出来

在学院遇到的那位作家告诉我说，“读者意识”其实讲的就是怎样获得读者的信任；如果你的表达中很多地方都很模糊、有歧义，那么对方接收不到你想表达的真实意思，可能就会不再信任你，从而放弃阅读。这个道理在我们日常生活中是完全适用的。人与人之间建立关系离不开语言的表达。人与人之间的信任，就像作者和读者的信任一样，如果表达不准确、不合适、不得体，都会对人际关系造成直接的影响。

有时候我们抱怨别人不理解自己，但退一步想想，你真的把自己的意思表达清楚了吗？可能很多人都相信这个世界上有一些东西是根本无法用语言表达的。我也相信这一点。但同时，通过跟这位作家的接触，我慢慢意识到很多时候其实只是因为我们没有找到一个合适的词。这就是为什么有的时候我们需要借助别人的语

言来表达自己的,有时候看到一句话会突然觉得这就是我们长久以来想说却说不出来的。

一个会使用语言的人,一个能够准确掌握大量词汇的人,就有能力说出别人说不出的话。这样的能力,会让人在日常生活和工作中,在人与人的交流中,掌握很多的主动权。而所有这些,如果不是在剑桥亲眼目睹了一位作家的日常言行,我不可能有这样深切的体会,文字于我来说可能至多还是一个可有可无的工具,我也可能仍旧会沾沾自喜于自己已经算是过关的论文写作技巧。

我 2011 年秋天开始在剑桥读书,到现在已经将近三年。每当别人问到我在这边学到了什么,我总是先想起身边接触到的人,以及这些人在不经意间展示出来的经验和学识。

很多人相信真正的教育是靠师长的言传身教,这一点我在剑桥体会很深。关于写作,尤其是学术写作,我们去过数不清的讲座、研讨和研修班,但我从这位作家身上学到的是具体的、实实在在的道理,没有什么宏大理论,没有什么框架和系统,但往往真正的学习就是发生在这样的日常生活中,是通过朴素的日常语言引发的感悟和思考。

而一所好的大学最值得珍惜的也往往不是它能直接教给学生的书本知识,而是它为这样的日常学习所创造的环境和氛围,是它对人精神生活所提供的细致入微的关照。

西北大学教授的 10 个公开表达技巧

作者：Marjorie Lee

编译：少年商学院新媒体部

公共场合的演讲——通常被描述为最常见的恐惧之一——总是会让人手心冒汗。但是，有很多方法可以解决这种焦虑，并学会发表令人难忘的演讲。

1、紧张是正常的，多练习、多准备！

所有的人都会有一些生理反应，比如心跳和颤抖。不要把这些感觉与你会表现得很糟糕，或让你自己做傻事的感觉联系起来。一些紧张是好的，让你出汗的肾上腺素也会让你更加清醒。

克服焦虑的最好方法就是准备、准备和准备更多的东西。花点时间仔细检查你的笔记。一旦你适应了这种材料，就可以练习很多了。把自己的表现录下来，或者找个朋友来评价你的表现，你的进步会更快。

2、了解你的听众。你的演讲是关于他们的，而不是你自己

在你开始构思你的想法之前，先考虑一下这些信息的目的是什么。尽可能多地了解你的听众。这将帮助你确定词汇的使用、演讲框架和演讲的目的。

3、以最有效的方式组织你的材料以达到你的目的

为你的演讲创建一个框架——写下主题、一般目的、具体目的、中心思想和要点，确保在 30 秒内抓住观众的注意力。

4、注意反馈并适应它

把焦点放在听众上。衡量他们的反应，调整你的信息，保持灵活。发表一个能言出的演讲将会使你失去听众的注意力，甚至让那些最忠诚的听众也感到困惑。

5、尽情释放你的个性。

做你自己，但不要在任何类型的交流中强出头。如果你的个性足够特别，你就会建立起更好的个人形象，你的听众也会相信你所说的话，他们能把你看成一个真正的人。

6、使用幽默，讲故事，使用有效的语言

在你的演讲中插入一个有趣的故事，你一定会抓住听众的注意力。观众一般喜欢演讲中的个人接触，故事就可以让你的演讲更有魅力。

7、如果不是必须，请不要读稿子

通过与听众保持眼神交流，你会把注意力集中在你自己和你的信息上。一个简短的大纲可以帮助你回忆起你的记忆，让你继续非常自信地演讲。

8、有效地使用你的声音和双手，不要用使自己更紧张的手势

非语言沟通可以传递大部分信息，好的肢体动作并不会引起人们的注意，相反，它会清晰地传达出演讲者的想法，而不会让人分心。

9、一开始就抓住注意力，然后用一个动态的结尾

你喜欢听“今天我要和你谈谈 X”的演讲吗？大多数人不喜欢。相反，使用一个令人吃惊的统计数据，一个有趣的轶事，或者简洁的引语。用一个总结和一个强有力的陈述结束你的演讲，你的听众一定会记得。

10、明智地使用多媒体工具

太多的电子产品，会破坏你与听众的直接联系，所以尽量少用。工具是应该强调或解释清楚你的内容，或者帮助你保持听众的注意力。

最后，我想说，实践并不是完美，好的沟通也从来不是完美的，当然，更没有人要求你是完美的。不过，投入必要的时间准备将有助于你发表更好的演讲。你可能无法完全摆脱你的紧张，但你可以学会将它们最小化。

在公开场合自信表达的 3 个秘诀

作者：少年商学院特约撰稿人珍妮花

前几天，我应儿子学校（广州的一所公立小学）的邀请，就某个话题在儿子的班上做分享，班里一位女同学做主持人，在我的讲话开始和结束时串几句词。因为有点紧张，这位女同学读错了一个字，班上的同学哄堂大笑。

我对小伙伴们说：“能站在这个讲台上说话，需要很大的勇气和信心，如果换成你，你确定你能做得比她好吗？所以，你们给她的不应该是嘲笑声，而是掌声。”

我曾在一家国际学校工作过一段时间，切身感受到中西方教育对引导孩子在公众场合自信表达上的不同。多数开设 IB 国际课程的小学，自始至终都非常重视学生们通过系统训练，在全级同学面前陈述自己的“项目成果”，眼见一个个都很自信，分享完，Ta 的小伙伴都会给 ta 热烈的掌声和一个大大的拥抱，老师也会说：“xx, good job/well done!”

这种能力不是一天就能炼成的，而在于平常有意识地科学引导。

联合行动方案，把提升表达力变为目标

沟通、自信是西方教育非常注重的学生素质之一，在国际学校，从幼儿园开始，老师就会在学期初给每一位学生建立 Learner Profile（学生的学习目标），其中，善于沟通、自信、敢于冒风险就是十分重要的学习“任务”之一。

就学期初建立的学习目标，老师会定期跟每位学生和学生的父母进行三方沟通，做得好的需要继续保持，做得不好的会确定可行的行动计划，几个月后，老师会再次进行三方沟通，评估行动方案的有效性和孩子的进步情况，这个过程，像极了外企的绩效评估（Performance Review）。

我一位外籍同事的两个子女就读在广州某国际学校，她的儿子 QQ 在刚进幼儿园的时候是一个慢热内敛的小男生，经过建立 Learner Profile 和多次三方沟通，老师跟 QQ 妈妈反馈 QQ 在沟通方面尚有进步空间，并制定了三方都认可的行动方案。

从此，QQ 的老师逐步通过小组讨论、班级演讲、项目陈述等多给 QQ 发言的机会，并鼓励他说：“It’s okay to make a mistake. And next time you’ll be smarter.”（出点小差错没有问题的，下次你就会有进步了！）。

这个计划一直跟着孩子，历年班主任的观察和正面的鼓励，最终让一位很内敛（reserved）的小男生，逐渐变成现在的 risk taker（爱冒险的孩子），QQ 现在是小学部 Captain（社团领导），经常在学校的颁奖、汇演、集会中担任主持，表现得十分自信，台风十足。

提升自信力的 4 个维度

IB 小学课程提倡“十二态度”，其中它是这样定义孩子 Confidence（自信）这

个素质的：

- I can express myself freely

我能自信地表达自己

- I take risk and try new challenges

我敢于尝试新事物并挑战自己

- I believe that my team can achieve and succeed

我相信我和我的队员能做到

- I encourage other people to do well

我鼓励别人做得更好



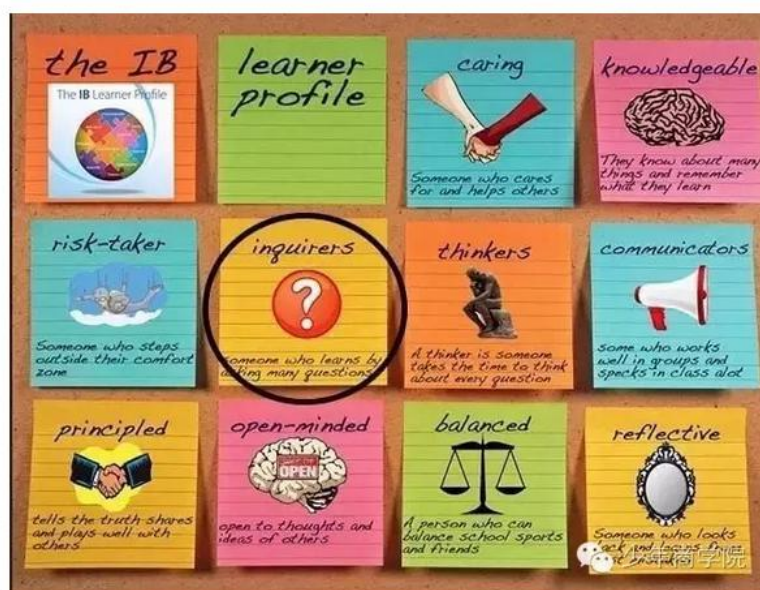
这意味着，孩子们在树立自信的过程中，除了自己要敢于挑战自我、自信地表达自己，还要欣赏不同文化，尊重不同意见，并与不同于我的人合作，鼓励队员及别人，给他们以信心。老师要求学生在同伴发言后要给予他们鼓励（掌声、拥抱）或给出建设性的反馈（constructive feedback），而不是报以嘲笑或哄堂大笑。

QQ 的妹妹 MM 跟哥哥就读于同一所学校 她小时候害羞得说话都没人听得见，老师提问她也从不敢举手，通过老师和同学们的鼓励，每个学期都看到她的一点点进步，从前的学校表演里，在群众演员里都几乎看不到她的身影，今天，她已经可以自信地在学校的表演里站在台上做起 Narrator（旁白）。

在一个安全、自由的教育环境中，MM 在吸吮知识养分的同时，蜕变成一个自信的小女生(Miracle transforming in a safe and nurturing environment)。

探究式学习让孩子更乐意表达

西方教育在塑造孩子自信心及其他综合能力的过程中，背后是有一套教育体系在支撑着的，即 IB 课程系列的核心教学法——探究式学习（Inquiry-based Learning）。

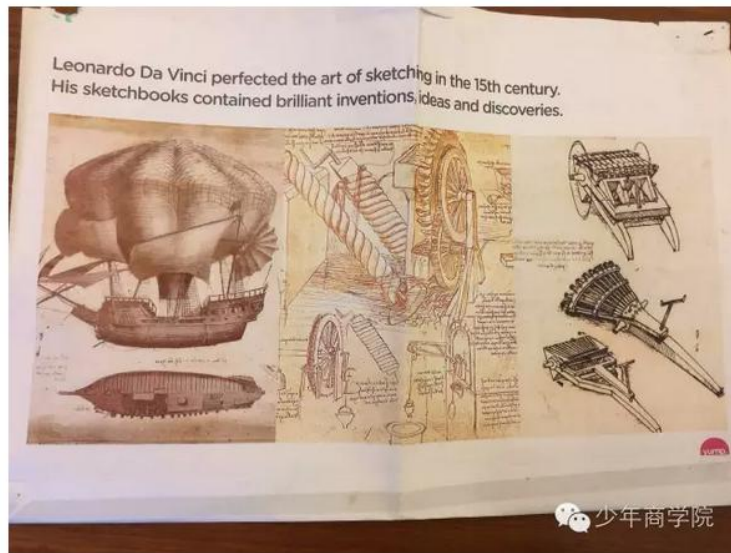
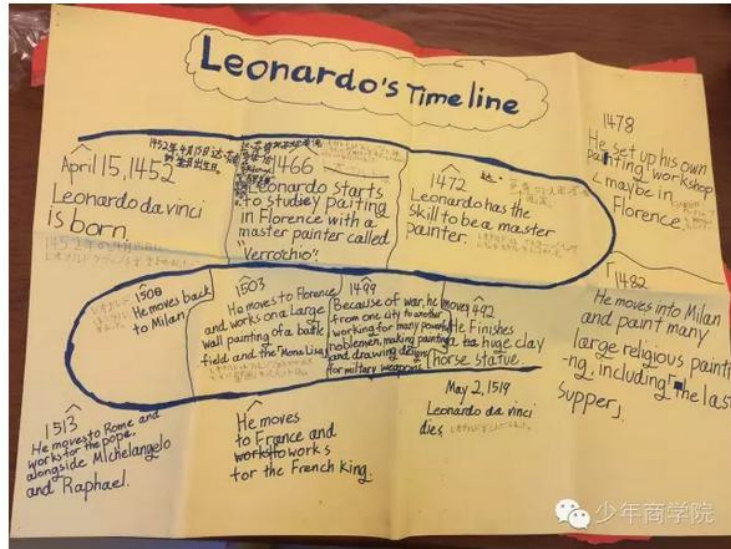


这是一种以学生为中心的教学方法，与中国传统的老师为主导的填鸭式教育（Spoon-feeding education）不同，探究式学习强调学生探索新知识的过程，而不是最终的结果。提出问题、寻找问题的解决方案、最后总结归纳得出结论，这三个阶段都由学生主导，老师在整个过程中扮演引导角色。

凭着学生的好奇心，他们可以随意发问、探索、思考以及创作，增强他们对这个世界的认知，他们可以根据不同的主题构建问题，进行独立调查研究，最终找出困扰他们的问题的答案，并把项目的成果在全班乃至全校同学面前展现出来，所以接受西方教育的孩子，会觉得在公众面前说话，是一件习以为常的事情，自信也是在这个过程中建立起来的。

QQ 在小学某一单元的学习内容是 Significant People in History（历史上的重要人物），根据探究式学习的原则，他们先要确定一个各自认为重要的历史人物，进行大量的资料收集后，最终要在全班同学面前陈述这些人物为什么能成为重要的人物，他们心目中的伟人五花八门：发明家、体育明星、娱乐时尚明星……

QQ 的“探究对象”是达芬奇，为了完成这个项目，QQ 进行了大量的资料搜集（research），把达芬奇从出生到死亡的重要事件做了详细的整理。



QQ 惊讶地发现，除了是一位画家、艺术家，达芬奇还是解剖学家、发明家、数学家。

他把自己探究的结果，在台上跟同学们娓娓道来，由兴趣驱动的探究式学习和常态式的台上分享，使他们自小就无惧公众发言。在探究式学习中成长起来的孩子，他们所具有的探索精神、创新能力和自信心将让他们受益终生。

前些年，英特尔、苹果、微软、思科等公司与英国、美国、新加坡、芬兰、澳大利亚等国家及一些大学联手成立了提倡 21 世纪技能培育的“ACT21s”（The Assessment and Teaching of 21st-Century Skills），确定了“21 世纪全球标准技能”的架构，包括：创造与革新的能力；批判性思维能力；沟通能力.....

中国传统教育所塑造的学生素质跟这些能力的要求是存在差距的，中国孩子从不缺乏创造力与自信力，只是欠缺合适引导方法。好在现在非常多的学校甚至公立学校，也在慢慢改变，重视孩子自信力的培养。更多的家长也在家庭教育中有意引导。积极的变化正在发生。

让内向孩子也敢于表达的三个窍门

编辑：少年商学院新媒体部

“很多犹太人都非常推崇中国人的智慧，但他们也觉得可惜，中国一些父母和教育家们，对孩子的看法是很片面的。”

以色列有一位拉比曾这样感慨（拉比是犹太一个特殊的阶层，是老师和智者的象征）。他专门研究传统的中国文化跟犹太文化的相似性，其中有一个有趣的发现：中国父母最怕听到学校老师说，别人家的孩子都在听课，只有你家的孩子在满地溜达。

最后他反问，“为什么你们总在想尽办法，让孩子变得跟别人一样？”在他眼中，珍惜孩子独一无二的与众不同，正是犹太人之所以能培养出天才或精英的终极奥秘。

以色列全国各地就建有 54 个天才儿童教育中心，每个中心都有它特殊的职能，比如专门教数学，或者培养音乐天才，孩子只要通过筛选就能进去，激发自己独一无二的天才潜能。

不仅大环境如此，犹太父母从孩子很小的时候，就会有意识地让孩子思考“地球以外的事情”。

他们每天教育孩子的是什麼？去提问。孩子或内向或外向，任何时候都要“厚着脸皮”，表达自己。

不会反问担不了大事

犹太民间很流行一个故事，叫做《犹太女孩的三个答案》。故事非常简单，梗概如下：

一位犹太长老，只有一个五六岁的女儿。有一天，长老急着出门参加族群的会议，被女儿拦住，女儿说自己长大后也要像父亲一样当长老。

这位长者笑着对女儿说，这个国家和族群有规定，当长老的只能是男人。但女儿不依不饶说，“我就是要当长老嘛！”

这个时候，父亲对女儿说，“我问你一个问题，这样我就知道你未来有没有可能当上长老了！”

父亲的问题是：“有一对双胞胎进入烟囱打扫，出来之后，一人脸黑，一人脸白，请问谁会先去洗脸？”

女儿不假思索地说：“黑脸啊！”

这位做长老的父亲失望地摇摇头说：“你完全不可能当上长老。”然后信步就要走出门外。

结果女儿一把抱住他的腿说：“是白脸！首先去洗脸的是白脸！”

然而父亲同样轻轻地摇头，说：“这次答案比上一次有进步，你有那么一点点可能将来当上长老了。”

“只是一点点可能？”女儿追问，“不是黑脸，不是白脸，那会是谁先去洗脸呢？”

父亲有些生气，说自己要迟到了。大步外往走。但被女儿又一次拦住，这次抱住的是双腿。这一次，父亲真的动怒了，说：“别闹了，你还有别的答案吗？”

“没有答案了。但我有问题。”

“什么问题？”

“为什么明明是一对双胞胎，从同一个烟囱进去，同一个烟囱出来，一个人的脸变成黑的，一个人的脸变成白的呢？这可能吗？”

这一刻，父亲回头，蹲下来，抱起女儿说：“你的问题真好！我现在可以告诉你，你拥有当长老的潜能了，你很可能是我们犹太族群第一位女性长老。”

这个故事非常简单，但能看出犹太人对于反问能力、质疑精神的重视程度，几乎到了“变态”的境界。

“厚脸皮”是个好习惯

提问提问再提问——不断强调之后，这种习惯就融入了犹太人的骨骼，成了他们的基因。

《新创企业之国：以色列经济奇迹的启示》就曾调侃犹太人，说有四个人站在街角，一个美国人、一个俄国人、一个中国人，还有一个以色列人。

一位记者走向这群人跟他们说：“不好意思，你们对肉类短缺有什么意见？”美国人说：“什么是短缺？”俄国人说：“什么是肉类？”中国人说：“什么是意见？”以色列人说：“什么是不好意思？”

一位朋友在以色列生活多年，对这一点深有感触。

有一次，她在社区的餐厅里吃饭，时间已经快接近打烊，餐厅内人不多，这时，突然来了个十几岁的大姐姐跟一个看起来三、四岁的小女生，两个人就在自助餐的“热食区”旁，玩起了相互丢球的游戏。

多危险啊！她马上走过去跟那个大姐姐说：“这里不能玩球，空间太小，而且有热食，球丢到食物或人都很危险！”

换作在国内，小孩子要么不听你的，继续玩，要么乖乖的，道个歉回到自己的位子上去，结果她面前的两个小女孩回了她一句，“为什么？”

这就尴尬了，更尴尬的是，她们又补了一句，“你是谁？凭什么叫我不要在这里玩？”

于是她只能耐心地向孩子解释：这里有很多食物，很烫，如果球不小心飞到锅子里，热食会飞溅出来，可能会烫到人，那很危险；这里的桌子，桌角都很尖锐，如果玩球时不小心撞到，会很痛……

当然最后两个女孩都听话地到室外去玩了，但这个说服的过程还是让我这位朋友开了眼界，朋友说，“这样的人，在以色列都被叫做‘虎刺巴’，意思是说大胆去质疑，无论是好的或是坏的。”

这种特质，其实有好有坏，从坏的方面来看，这种大胆，就是“厚颜无耻、无理、挑衅、没有礼貌”，但若用在好的地方，就会成为“不畏权威、勇敢面对困难、颠覆既有思考、超越常规”。

以色列特拉维夫大学东亚系的张平教授就认为，任何一个犹太人或多或少都有些“虎刺巴”，不惧权威或尊贵，直截了当。他的教授朋友曾对比了美国与以色列的大学生，并发现：

美国大学生把教授当做是专家，来听课是为了从他身上学点东西。而以色列学生则是把教授当做骗子，来听课是要问到教授露出马脚来。

大人应与孩子平等交流

犹太人不仅是从文化上，把质疑变成条件反射式的直觉，更从教育上，让表达变成有的放矢的习惯。

东方人透过背诵学习，西方人透过发问式的对话和讨论学习。这是因为，东方人认为，知识是外在的，学习就是学到外在知识，因此会效仿比自己更早学习、拥有许多知识的人。相反，西方人从希腊时代开始，就相信知识存在于自身，而非外在，因此不断发问以追求真理。

他们观察到，在一般的教育场景中，孩子必须对大人恭敬有礼，这就使得孩子无法好好表达自己的意见，也很难激发出有创意的想法。

摸索多年后，他们找到了一种名为“哈柏露塔”的讨论式教育方法，无论是师生，还是长幼，任何人都必须以平等的同学关系，互相学习与教导。地位的落差被弥补了，亲子之间，师生之间，就能有更多思考与讨论的时间，在心灵上可以有許多交流。

这种方法，看起来是一般的聊天，其实大有不同。

首先，要求将自己所学所知的事，用言语表达出来，并让别人能够理解，本身就是一大挑战；

其次，十分强调倾听，只有确实听清楚对方的话，才能掌握话中的脉络，找出可以说服对方的说法。

最后，鼓励提出问题，努力提出震撼对方逻辑的问题，哪怕是看起来再理所当然的事，也要提出疑问，久而久之自然锻炼成跳出框架思考的能力。

比如扎克伯格，他的父母就总是鼓励他解释自己的想法，“真有意思，那么，解释给我听听看吧！”

扎克伯格的父母都是医师，在儿子成长的路上，总是以有逻辑的方式与他讨论，无论他提出多么匪夷所思的问题或答案，都不会感到不耐烦。就在日常生活的一问一答，渐渐培养出扎克伯格独立思考的能力。

9岁他开始展现对编程的兴趣后，父亲除了自己教，还聘请专业程序员当他的家教，帮助他钻研兴趣。到了高中，扎克伯格就已经开发出能向使用者推荐音乐的程序，微软（Microsoft）和美国在线（AOL）等大企业都争相招揽。

再如国际知名导演史蒂芬·斯皮尔伯格。他从小就无心于课业，而且因为家人频繁的搬迁，加上犹太背景的枷锁，让少年时期的斯皮尔伯格总是独自一人。这样孤单的孩子，长大后却制作出《ET 外星人》、《侏罗纪公园》等史上最多卖座电影，广受全球观众的喜爱，其中关键就在于母亲无尽的爱和包容。

尽管斯皮尔伯格对读书一点兴趣也没有，他的母亲却从来不曾唠叨，为了培养孩子的想像力，她每天一定要为斯皮尔伯格读一篇童话故事，甚至在他少年时期拍摄的第一部电影中担纲演出德国士兵。

斯皮尔伯格的父亲不擅长讲故事，但他会带儿子到故事发生的地方，亲自感受故事的发生。多亏父母自始至终的支持，斯皮尔伯格的才华才得以开花结果。

内向的孩子更擅长公开表达

作者：凌太来了

随着孩子渐渐长大，我也慢慢发现，中国家长们最担心的孩子的性格，一是胆小，二是内向，其实都是一回事——担心孩子做啥事都战战兢兢，长大后不能在各种场合里获得主动权，成为主角。

每次我都挺替孩子无语的，毕竟孩子不爱和别人来往也好，在陌生环境里就是不出声也罢，深究起来，都是出于保护自己的本能。再说，每个孩子的个性不一样，不可强求统一，家长们一方面号称能为孩子做一切，另一方面却连孩子最正常的心理反应、与众不同的个性都不接受，岂不矛盾？

更重要的是，很多家长眼中的“胆小内向”其实潜藏着一股值得孩子好好利用的力量。

我的儿子可能就是人家常说的“胆小内向的孩子”。

他从小拒绝冒险，我们家从来就用不着什么安全防护，不能碰的东西只要说一遍就记住，坚决远离——不知道为什么“别人家的孩子”会摸电门、爬抽屉，我家的孩子连画都不肯往墙上画；深信“气球会爆炸”，同学们的生日会他很少参加，就是因为生日会上会挂满气球；从不打架，不是不会生气，而是遇见矛盾就自己找台阶下，惹不起躲得起.....

有个理论是说，胆小、内向的孩子，其实是因为善于观察，因为事先洞悉了自己不能处理的风险，而宁愿选择藏到后面，谨慎行事。日子一天一天过去了，儿子的胆小、内向，慢慢积累成一种“审慎”，有时候不免让人感觉过于多虑。

从学校图书馆借的书从来不带回家，只在教室看，因为担心过期忘还；从周一到周五每天应该做什么，都记得清清楚楚，一旦发生变化，他就会自己去跟老师说，比如今天钢琴课取消了，需要提前坐校车回家.....

有时我也会让他放松一点，不需要那么事事谨慎，害怕出错，害怕给别人招麻烦：坐校车时间有变化，我自然会联系老师说明；借书晚一点还也没关系，大不了交点罚金；不愿意做的事情，我只是鼓励一下，实在不敢，就算了。他虽然小，但也像大人一样值得被尊重。

可能有人会问,如果不从小鼓励孩子克服对事物、社交的恐惧,他长大一直胆小、内向怎么办?或者认为我只是很幸运,没怎么管,儿子也只是变得有点多虑而已。

对此我的看法一直没变过:能赋予孩子真正的勇气的,绝不是“这个一点儿也不可怕”的说教、“你看看比你小的孩子都敢”的激将法、“你怎么这么扭捏,一点不像男孩子”的训斥,而是父母设身处地的理解。

越懂倾听与理解,越会准确表达

我从小就是一个胆大包天的人,直到现在也是敢想敢干,有点“盲目自信,盲目开朗”,但我并不因此就希望孩子和我一样,更不用“男孩子就该胆大、大气”的观念绑架孩子。这也是常识,如果世界上全是胆大的外向的人,得有多崩溃!

可惜无论在哪儿,“胆小”的孩子和“内向”的孩子从小就被贴标签,各种歧视和压力。我不知道这些压力除了让他们变得不自信、更为胆小和内向之外,有什么正面的意义。

事实上,我很喜欢和这类谨慎的人交朋友,他们身上有一种安静的魅力,能够唤起我的敏感。孩子们这几年来喜欢过的几个老师都是很安静、很内向的人。他们也许不是那么擅长跟家长沟通,但跟孩子却完全是心灵相通的。

伟大的学者、作家、科学家，恐怕也是内向的多吧？甚至连我认识的一些顶尖的销售，也全部是有一点内敛甚至害羞的，他们能够真正倾听和理解客户的需求，也能让客户充分地信任和接纳他们。

我有两个闺蜜，从初中一直混到了现在。我们三个都是那种从小就活跃能干，还特别醒目的女生。后来的后来，我们仨陆续结婚，一个嫁给了美国人，一个嫁给了台湾人，一个嫁给了北京人，每家都生了俩孩子。

虽然没事先约好，但我们仨的老公，全部都是内向人当中的内向人。说话的频率不但比我们低很多很多，即使在男人中也绝对是话少的。聚会的时候就听我们仨高谈阔论，老公们端着啤酒在一边微笑，偶尔说一句能把人逗死的冷幽默。这仨男的，除了内向之外还有一个共同特点，就是，他们全都是学业优秀、事业成功、妻贤子孝的人生赢家。

尽管很多内向者害怕公众演讲，罗斯福夫人就是个例子。但罗斯福患小儿麻痹症后，一度想退隐乡间做一乡绅。罗斯福夫人无奈下，开始替他张罗公众事务，让罗斯福得以延续其政治生涯。后来内向的罗斯福夫人居然可以开记者招待会，上台做脱口秀，等等。

为什么会这样？很多时候，内向者能口若悬河地针对自己熟悉的话题演讲，但是他们不善于和陌生人拉家常。在求学、工作当中，内向者不妨扬长避短，回避暴露自己短处的家常场合，抓住机会去做这样有所准备的演讲、演示。技术也能助

内向者一臂之力，比如而今演讲，很多人都可以使用 PowerPoint、Keynote 等技术工具，避免紧张导致的困境。

举手发言与公开演讲的自信秘诀

作者：少年商学院新媒体部

很多家长都跟我说过：“不知道怎么帮孩子克服怯场”，一位家长的话更让人印象深刻：“我儿子私下活泼得很，嘴巴永远停不下来，但一有陌生人，他就开不了口，班里发言什么的更是硬伤。现在学校的课程又很创新啊，很多科目都要求做 presentation,小组合作之类的，哎，简直是要了他的命！”

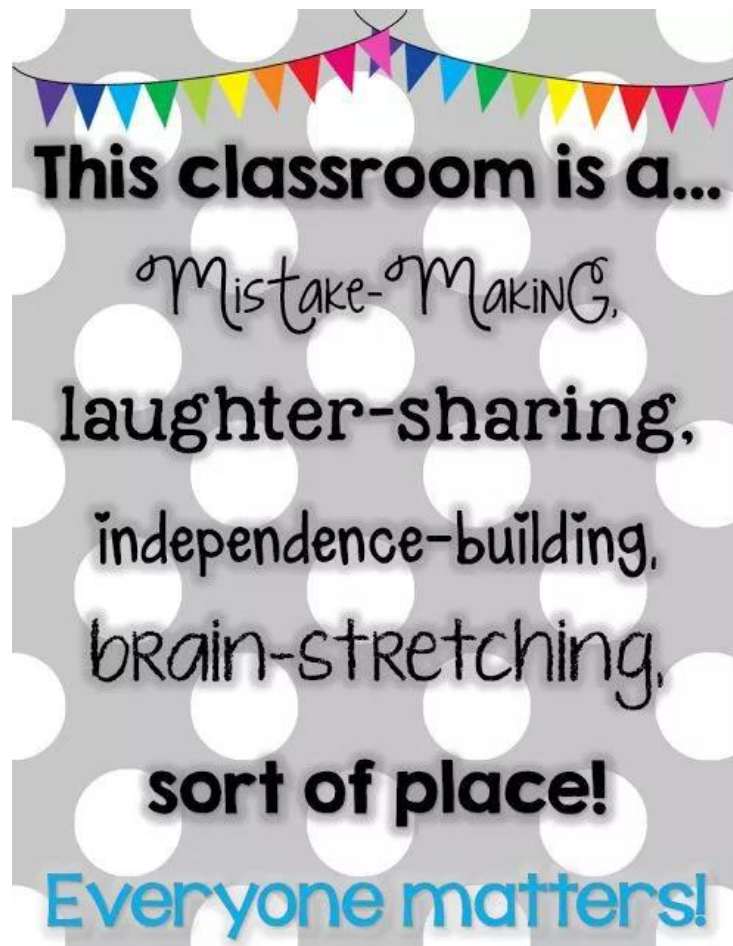
没错，无论是在学校，还是走上职场，孩子首先遇到的考验，就是表达自己和推销自己。很多孩子，都有不少好主意，但却因为怯场、不自信而无法有效表达，这其实非常可惜。

我曾到美国一些小学考察过，切身感受到中西方教育对引导孩子在公众场合自信表达上的不同。所谓“他山之石，可以攻玉”，今天就给大家分享一些美国老师常用的训练，希望能帮助孩子重拾自信、实现能说会道。

战胜怯场从自我介绍开始

走进任意一家美国小学的课室，会看到特别多的励志海报，贴满了墙壁：

“课室本来就是一个不断犯错、分享笑声、学会独立和锻炼脑力的地方，每个人都很重要！”



“错误是被期待的、被尊重的，同时也要接受同学们的检验和纠正。”



“你真的很让人惊喜，也比自己想象中勇敢和强大哦！”



班里的展示墙，基本都被孩子自己“承包”了，这是一个海报栏，也是每个孩子展示自己的舞台——课后，孩子们就会忍不住围观，特别热闹：



为了提升孩子的自信，老师会把自信力分成 4 个维度，特别细致，也给了孩子切实可行的指导：

I can express myself freely.我能自由地表达自己。

I take risk and try new challenges.我敢于尝试新事物并挑战自己。

I believe that my team can achieve and succeed.我相信我和我的队员能达到目标和成功。

I encourage other people to do well.我鼓励别人做得更好。

接下来，就会有一些小训练。最常见的，就是 “All about me”（关于我自己）。

玩法很简单，就是先给孩子派发一张可爱的自我介绍模板，不仅涉及到孩子喜欢

的东西，还帮助孩子回忆细节、学会讲述自己的故事——比如，你最开心的时刻是？你对自己的哪件事最自豪，原因是？

Introduce Yourself!

NAME _____

Here is a picture of me.

My Birthday

Month: _____
Day: _____

I am _____ years old.

My favorites!

Color _____

Sport _____

Song _____

Holiday _____

Animal _____

TV Show _____

Food _____

I am happiest when...

I am most proud of

_____ because _____

以下是简易版本。有了它，去到任何新的场合，孩子的自我介绍就能更顺畅，是打开话匣子的必备“武器”：

MY FIRST DAY
of **Speech**

My name is _____

I am in _____

I want to be a(n): _____

My favorite color is: _____

My teacher is: _____

I like: _____

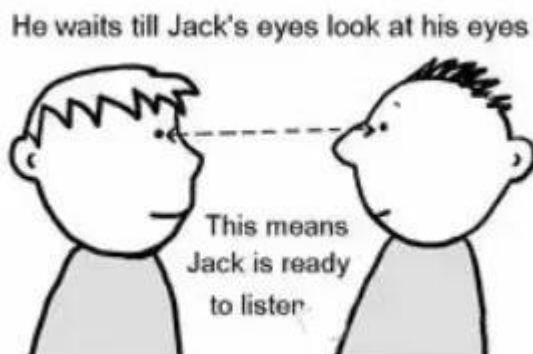
Today I feel: _____

My favorite season is: _____

I come to speech to work on: _____

拿着这份自我介绍，好戏还在后头呢——老师会要求孩子们尽可能找平日里交流不多的伙伴，互相讲述自己的故事。这样做的好处是，消除孩子对表达的恐惧——手里拿着稿子呢，再不济也能照着读，先做到不掉链子、不怯场。

除了介绍自己，孩子们还要进行“Staring Contest（注视比赛）”，很简单，就是两个伙伴面对面坐着，互相盯着对方的眼睛，谁先眨眼就算输。



跟平时不熟的伙伴说话，还要眼神交流，别提多紧张了！但这是老师的刻意安排——有些孩子因为内向害羞而不敢和人打交道，这个方法就是一个很好的训练机会。孩子不再把自己锁在角落里，对于社交技能的培养大有裨益。

借助课堂辩论，实现能说会道

到了高年级，美国老师对孩子的要求就更高了。我发现，他们无论上什么课，都能与“课堂辩论”扯上关系。

这也难怪，毕竟在美国，辩论可是一项全民运动。上至总统竞选，下至小学生的辩论赛，几乎每所学校都有自己的辩论俱乐部——去年的哈佛新生调查还显示，有 20% 的同学是“辩论高手”。但究其本质，辩论不是让孩子学会吵架，而是知道如何为自己的观点据理力争，从而养成自信表达的好习惯。

在开始辩论之前，老师们还是习惯先挂几张海报，给孩子热热身。比如下面这张，就教会孩子——说出自己的观点，其实是每个人与生俱来的权利：

ASSERTIVE RIGHTS

I have the right to be responsible for my own actions.	I am not responsible for the actions of others.
I have the right to make mistakes.	Other people have the right to make mistakes.
I have the right to be myself.	Other people have the right to be themselves.
I have the right to be treated with respect.	Other people have the right to be treated with respect.
I have the right to have and express my feelings, thoughts & opinions.	Other people have the right to have and express their feelings, thoughts & opinions.
I have the right to say no and not feel guilty.	Other people have the right to say no and not feel guilty.
I have the right to change my mind.	Other people have the right to change their mind.
I have the right to say I don't know.	Other people have the right to say they don't know.
I have the right to feel and express my anger.	Other people have the right to feel and express their anger.
I have the right to have my needs be as important as the needs of others.	Other people have the right to have their needs be as important as my needs.
I have the right to do things other people do not approve of.	Other people have the right to do things I do not approve of.
I have the right to ask why or why not.	Other people have the right to ask why or why not.
I have the right to ask for help.	Other people have the right to ask for help.
I have the right to say I don't understand.	Other people have the right to say they don't understand.

“我有权利去犯错”、“我有权利得到尊重”、“我有权利说自己不知道”、“我有权利询问他人的帮助”……

也提醒孩子尊重他人与你的权利是平等的：“他人有权利说自己不明白”、“他人有权利表达自己的情绪、观点和想法……”

接下来重头戏就开始了。老师先给孩子布置一个小作业——每人列出两个有意义的辩题，最好是有争议的，做一些调研，写下支持和反对的理由和证据，然后准备一个发言。

不得不服，孩子的想法多得很，提出的辩题都非常有意思：

“谁在二次大战中丢下了原子弹——是美国人还是日本人？”

“纸质课本和电子课本，哪个更适用于当今的学生和课堂？”

“是否应该废除死刑？”

.....

接着，老师从提议中挑选了两题，将孩子们分成四组，每组4人，指定正反方，然后放手让小组合作准备资料，最后在课堂上PK，PK后学生和老师都发表评论，老师判输赢。

在这个过程中最值得学习的就是老师的态度——采取“完全不干预”政策，甚至鼓励孩子表达与众不同、特立独行的观点。比如说，有一个小组领到了“废除死刑”的题目，他们组的观点大概是：死刑是以不人道的方式来惩戒罪犯；死刑的成本比其他判刑更高；死刑是不可逆转的，如果误判，无形中也成了一种谋杀；没有证据说明死刑能有效地阻止罪恶的发生，等等。

这个过程，我看到一些原本内向害羞的孩子，慢慢发生改变，说话不再是结结巴巴，而是能够顺畅地说完整一段话，表情也自信多了。而且，因为要与别人合作，而打开了自己的心扉，交到了好朋友。

“如果孩子中学之前还不懂辩论，可能真的晚了！”美国老师如是说，这不是夸张，因为辩论对于孩子自信心和口头表达，实在很有意义，而且做起来也不难，只要有心，随时都能开始。

学会说服他人的 4 个练习

作者：小小苏，哥伦比亚大学教育硕士

辩论在美国就是一项全民运动。上至总统竞选——拿美国总统候选人公开辩论来说，至今已经有半世纪的历史，不夸张地说，不会辩论的候选人当不了美国总统。下至小学生参与的少儿辩论赛，几乎每所学校都有自己的辩论俱乐部。

名校招生时也更青睐于辩论力强的学生，大量成绩平平但擅长辩论的学生被破格录取，以至于美国教育部长邓肯都说，辩论是学生获得平等教育的最佳方式之一。

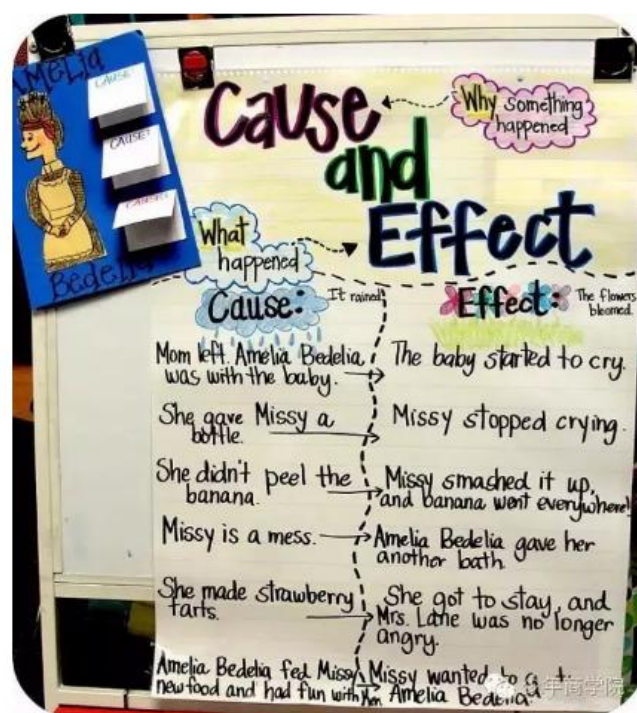
这是因为在美国人看来，辩论不仅考验嘴上功夫，更考验人们快速组织信息，将零散观点系统化、寻找论据及他人立场薄弱之处，有效说服别人等能力，是一种思辨能力。这种思维的训练，从孩子上幼儿园就开始——这时候，孩子的抽象思维能力开始萌芽。下文就分享一位作者在哥伦比亚大学攻读教育硕士期间，参观记录的美国中小学和幼儿园的做法，相信对您能有所启发。

明辨日常对话中的因果关系

明辨因果关系，这是逻辑思维的基础能力之一。比如，去公园的时候，我会告诉孩子，因为今天天气很热，所以你现在口渴了；因为你口渴了，所以你需要喝水。孩子还小，并不一定能理解这里面的因果联系，但我觉得，家长在表达自己的过

程中注重逻辑，会慢慢把自己变成思维更清晰的人，会让在孩子在成长中给 TA 潜移默化的影响。

下图是美国一个小学二年级的孩子们和老师一起做的“因果关系”讨论板，左边是因（因为孩子脏了）、右边是果（所以妈妈给她洗了个澡），条理很清晰，大家在家也可以试着用这种方式教孩子将自己的思路“画出来”：



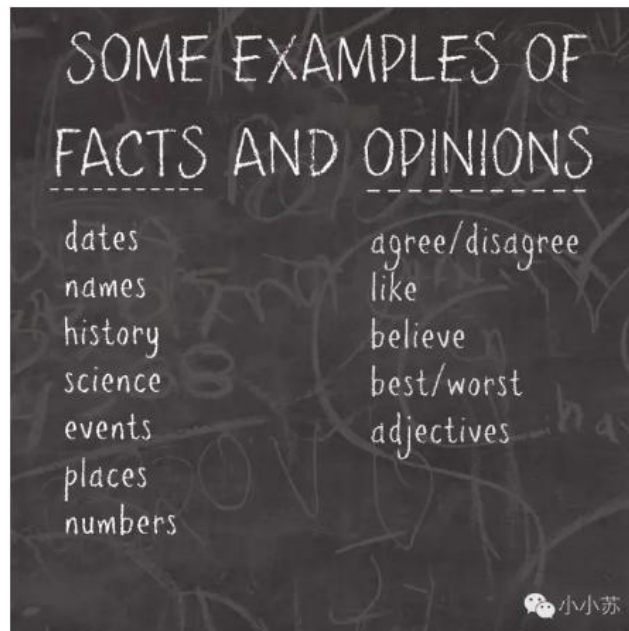
阅读时更注重提问

阅读也是训练逻辑思维的一个很好的载体，因为故事里常常藏了很多基础的逻辑知识。读书的时候，可以多向孩子提问，强化 TA 对故事中逻辑联系的理解。举个例子，我们有一本绘本叫做 *Papa, Please Get the Moon For Me*。爸爸为女儿摘到了月亮，可是月亮太大，拿不进屋去。这时候就可以问孩子，月亮进不去屋里的原因是什么呢？大一些的孩子，还可以鼓励他自己用思辨的语言来描述这

个故事。等孩子有了一定逻辑思辨能力基础，到高年级，学校还会教他们辨认逻辑谬误（Logical Fallacies）。

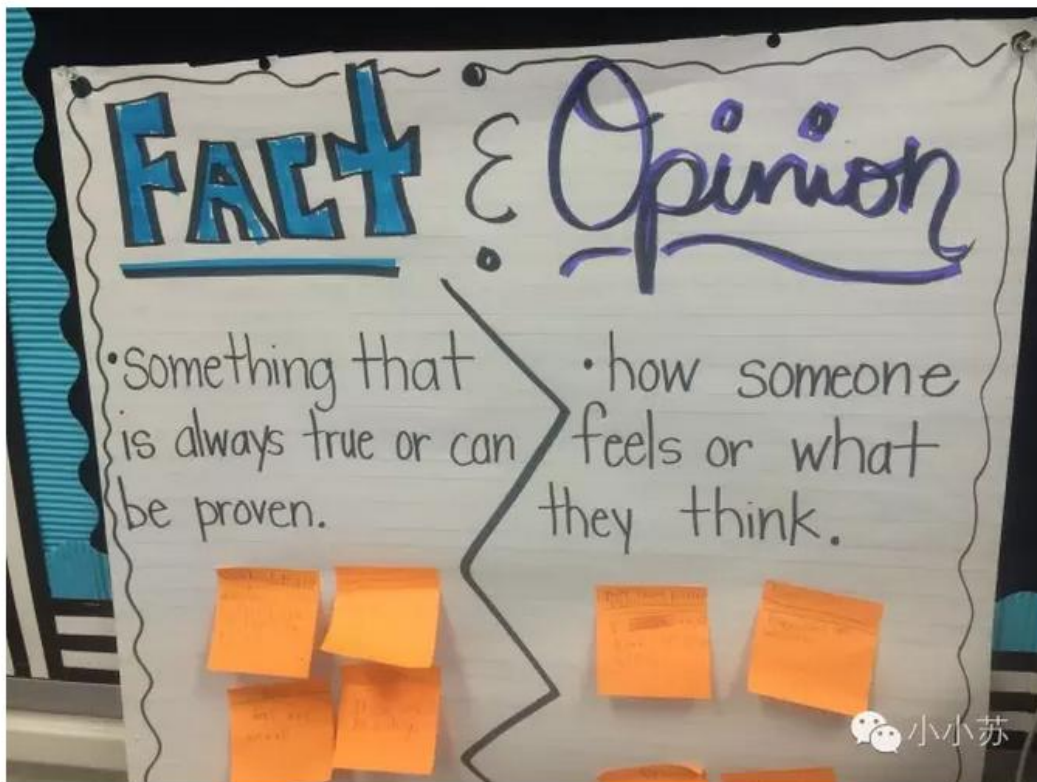
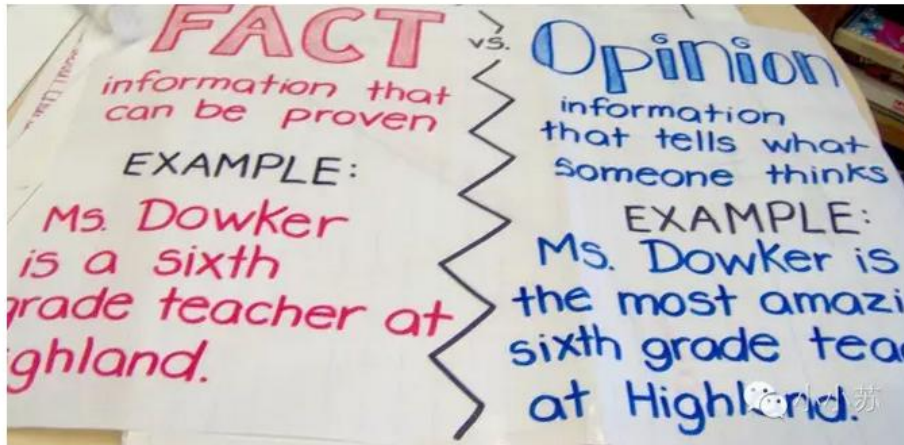
表达时区分事实和观点

美国小学课堂上教孩子思辨能力的重要课题之一，就是教孩子 is that a fact or opinion（那是一个事实，还是观点）？



事实，包括太阳是热的、巧克力是甜的、A 是字母表里的第一个字母、蜘蛛有八条腿，而观点包括“我喜欢晒太阳”、“巧克力很好吃”、“我不喜欢背字母表”、“我觉得蜘蛛很可怕”。

美国的小学里常常有一些关于事实和观点的展示板，随时训练孩子们辨认它们的区别：



老师还会请孩子们来做 presentation，和小伙伴分享他们怎么区别事实和观点，或者用事实来证明自己的观点，在家也可以玩起来：

总统竞选辩论中最重要的思辨力，美国孩子从幼儿园开始训练

其实中国家庭中，婆媳、夫妻和亲子之间吵架，很多其实就是混淆了事实和观点——“我要是不懂育儿，我的儿子我怎么就养大了”、“她是我妈，我怎么能反对她”、“你是我生的，你的日记我为什么不能看”……这些最最常见的家庭问题，藏着一堆浆糊逻辑。

浆糊逻辑之所以让人痛苦，是因为它常常讲的是感情、观点，而不是道理、依据。然而，通过有意识的教育我们的下一代，这种状态是可以被改变的。

孩子这种思维能力和解决问题的能力密切相关。美国有研究表明，那些从小就开始接触思维训练的孩子，语言理解能力丰富、创造力强，这种训练还能帮助孩子提高智商。更重要的是，这些受过训练的孩子，在将来接受高等教育时更容易获得良好成绩，在职场上也更容易成功。

虽然中国的小学课堂上，思辨力训练还没有成为一个很重要的课题，但相信今天的文章，会给爸爸妈妈们一些启发，在家里有意识的培养孩子的逻辑能力，渗透到日常生活中的点点滴滴。

启发式提问促进独立思考

作者：大J，坐标美国纽约的全职妈妈，曾任知名外企经理

记得我第一次出国读书时，最大的冲击就是国外同学都敢说，也愿意说。老师布置作业也不要求标准答案，只要你说的有理有据，逻辑清晰，就可以得高分。这对于从小接受国内教育，凡事都是往标准答案上靠的我来说，实在太不一样了。

那时，我的老师一直对我说一句话，You need to have your point of view. (你需要有自己的观点)。

有了孩子后，我会更加有意识地去观察其他孩子，发现国外的孩子有个共性，即使再小，都有自己独立思考的能力，不会人云亦云，常常愿意表达和父母朋友不一样的观点。结合自己以前的经历，我就特别好奇，怎样的环境可以打造具有独立思考能力的孩子？带着这样的疑问，我询问了孩子在纽约的认知老师。

别停留在思考能力的底层

相信大家都有这样的经历，孩子小时候，就是移动版的“十万个为什么”，这时，如果家长和老师可以掌握一些提问技巧，启发孩子进行更多的思考，而不是仅仅停留在“对错”或者“记忆”这个层面的话，就能帮助孩子培养独立思考的能力。

这位老师和我分享了一个思考能力模型，她告诉我，这个是不少北美顶尖学校会提供给老师的培训课程之一，对于家长其实也是有很好的参考意义的。

这个模型，来自心理学家 Bloom，他曾经对孩子的思考能力进行了分类，从低阶到高阶，一共有 6 大分类，并提出孩子的思考能力发展都是从底层开始，只有掌握了这个层面的能力后才能上升到新的层面，然后逐步提高，一直到最高层。



模型从下往上，展示了最基本的思考能力到最高阶的思考能力，由此可见，我们通常习惯问的“记住没有”、“对不对”等属于低阶的思考能力。一般来说，孩子的思考能力不会自动提高到新的层面，这期间需要有“诱因”，也就是教育环境，而这当中，最关键的就是老师或者家长是否有意识地针对这个层面的能力进行“启发式”提问，来鼓励孩子更好地发展掌握这个层面的思考能力。

不管你的孩子多大，1 岁、4 岁还是 14 岁，Bloom 的这个思考能力的应用都是适用的，其实对于我们成人也是有很好的借鉴意义的。这张图看起来有点枯燥，

那我就拿大家都很熟悉的《小红帽》的故事作为例子来说明，不同层面如何提问来帮助孩子发展相对应的思考能力。

层级一：记忆基本信息

在这个层面，孩子通过记忆，可以复述出书里提到的基本信息，可以回答一些关于书里人或者物体的基本问题。

你可以这样提问：

小红帽要去见谁？

小红帽手里提的篮子里有什么？

她穿了什么样子的衣服？

提问关键词是：谁、哪里、什么、多少、什么时候、怎样等这些澄清信息内容的问题。

层级二：理解事物的发展

在这个层面，孩子理解了故事的含义，事情发生的先后顺序，可以用自己的语言非常简单地说一下故事大概。

你可以这样提问：

为什么小红帽需要走过森林？

大灰狼为什么要穿上奶奶的衣服？

这个故事主要说了什么？

提问关键词是：主要观点、为什么、有什么区别等。不再只是复述出表面意思，而是需要在理解的基础上再回答的问题。

层级三：融会贯通地处理信息

在这个层面，孩子有能力进行初步的融会贯通了，也就是说可以把其他场合学到的类似知识和她从书里学到的知识和信息联系起来。

你可以这样提问：

如果小红帽是和朋友一起去看外婆的话会发生什么？

森林里很黑，还有什么情况下也会很黑？

小红帽是走这穿过森林的，除此之外，还有什么其他方式，她也可以到外婆家？

提问关键词是：有其他什么情况是一样的；如果.....会发生.....；还有.....方式。

这个层面的提问精髓在于，启发孩子把其他场合学到的知识拿来运用到当下这个场景，从而起到举一反三的目的。

层级四：收集证据论述观点

这个层面的提问鼓励孩子开动脑筋，充分收集各方面的证据来支撑自己的观点。

你可以这样提问：

如果你是小红帽，你做的会和她有什么不同？

为什么独自走过小树林很危险？

提问关键词是：我的观点有什么不同，或者一致？我自己可以从中发现什么？

这个层面的提问给孩子提供了不同的场景，鼓励孩子跳出故事情节本身，而是对自己掌握的知识重新组合，挑选出重要的信息来得出自己的结论。

对于大一点的孩子在学校参与的辩论，就是这个层面思考能力很好的锻炼方式。平时在家，父母也可以有意识地和孩子进行这样的“辩论”游戏，而且可以在游戏中时不时地进行角色交换。

层级五：评估别人的思想

在这个层面，孩子会对自己得出结论的论点进行评估，或者维护自己得出的观点。

这个层面，你可以开始提问个人观点方面的问题：

你觉得大灰狼欺骗小红帽这样做对吗？

你会对小红帽提哪些建议？

提问关键词是：你认为是对的 / 错的？有没有更好的建议？当孩子给了一个答案后，需要追问，为什么她觉得是错的或者对的。

对于更大的孩子，可以问，他们觉得作者在描述这个故事时是否有什么错误？在整个故事展开的过程中，作者是否出现前后矛盾的情况？

层级六：创造性地表述一个故事

在这个层面，我们可以要求孩子根据现有的信息，重新创作一个新的结尾，或者完全改编整个故事情节。也可以鼓励孩子根据这个故事创作一首小诗或者一首歌曲。

在这个层面，我们需要尽力鼓励孩子发挥创造力，同时，也基于现在掌握的故事情节，对故事进行“二次创作”。

这位老师的分享对我启发很大。回想我以前的学习经历和父母的教育，大部分老师和家长提问的阶段，最多就停留在最底层的三个层面，愿意问一下“为什么”的，真的已经算很好了。

文章里关于《小红帽》的提问只是举例帮助大家理解，大家关键领会精髓，掌握这个，以后生活中方方面面，其实都是按照这个模型来提问的。

理解了 this 模型后，我们作为家长的，就可以有意识地在日常生活中和孩子提问对话，来对孩子独立思考能力进行启蒙。归根到底，独立思考能力是一种思维模式，是需要从小从日常中培养的。

四个关键词迅速掌握观点类写作

在美国参加写作教师培训的时候，我听到了一句触动很深的话：“As a photographer, you see the world in pictures. As persuasive writer, you see ways they could write to make a difference.”

作为摄影师，你从图片里观摩世界；作为有说服力的作家，你通过笔改变世界。写作正如摄影，只是摄影是通过照片来看世界，而观点写作是通过问题看世界。但写作更美妙的在于——看到这个世界的问题以后，能通过笔来为这个世界带来改变。

什么是观点写作 Opinion Writing 呢？刚好我最近在教观点写作。这里和大家介绍一下自己的经验和方法。Opinion Writing 可以想象成一个好吃的 Oreo 奥利奥。

O- Opinion 观点：告诉读者你的观点

R- Reason 原因：持这个观点的原因

E- Examples 例子：给读者三个相关的例子来证明你的观点

O- Opinion 观点：重申你的观点

奥利奥写作的架构如下：

OREO OPINION

What is an opinion?

An opinion is a belief, judgment or way of thinking about something.

How do you as a writer tell about your opinions? Think OREO!

O

Opinion— Tell your readers how you feel about something.

R

Reason— Tell your readers why you feel that way.

E


Examples— Give your readers 1-3 examples of why you feel that way. Use "because." Give details!


O

Opinion— Tell your readers one more time about your opinion and tell your feeling.

Opinion Writing: OREO

Name: _____


 Opinion: _____

 Reason #1: _____

Example: _____

 Reason #2: _____

Example: _____

 Reason #3: _____

Example: _____

Opinion: _____

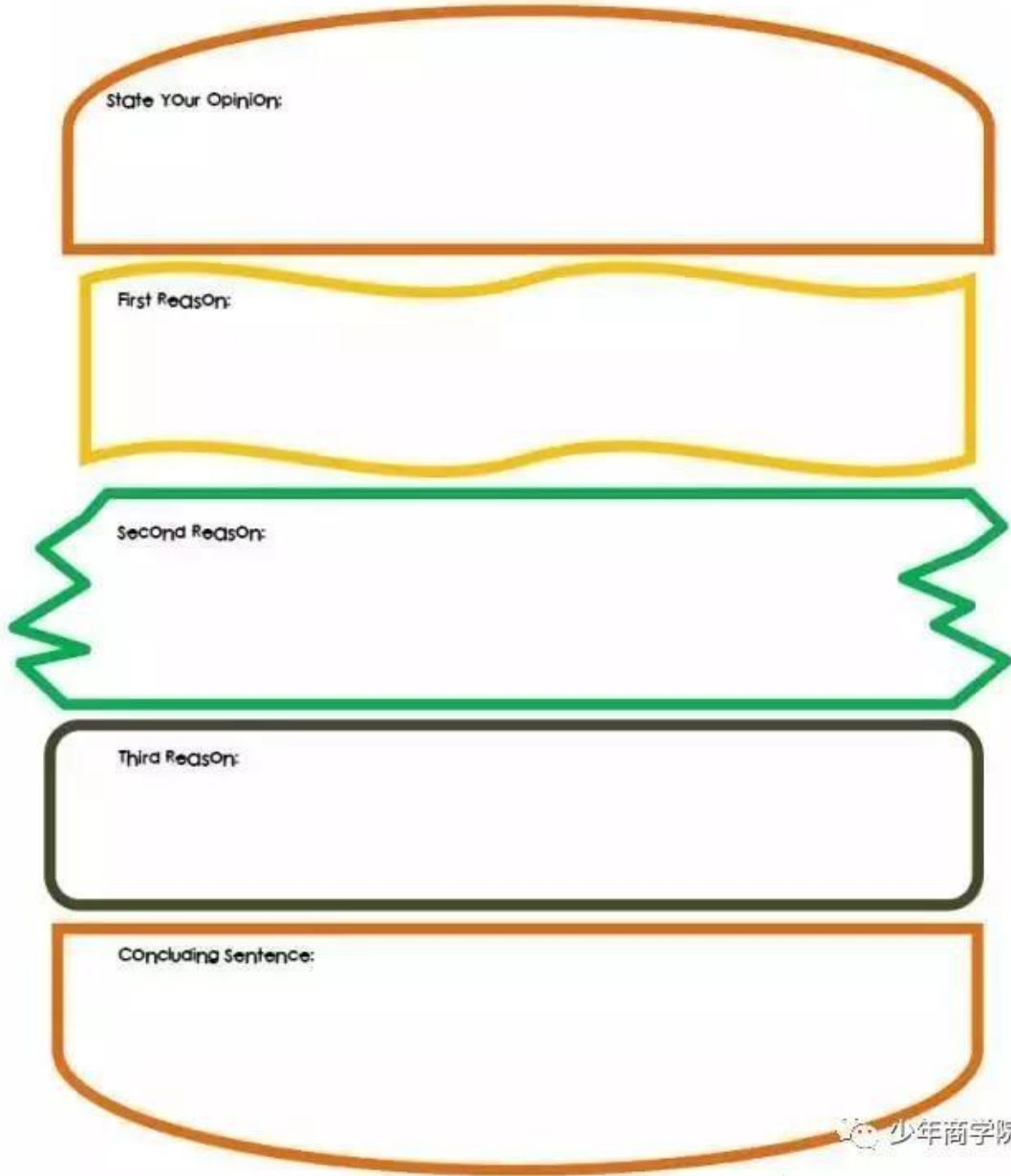
© Kelli Olson - Tales of a Teacher

 少年商学院

除了奥利奥写作，还有好玩的汉堡包写作：

Name: _____

Opinion Writing Graphic Organizer



The graphic organizer consists of five distinct sections, each with a unique border and a specific label for writing content:

- State Your Opinion:** A large, rounded rectangular box with a thick orange border.
- First Reason:** A rectangular box with a thick yellow border and wavy top and bottom edges.
- Second Reason:** A rectangular box with a thick green border and jagged, lightning-bolt-like edges on the left and right sides.
- Third Reason:** A rectangular box with a thick black border and rounded corners.
- Concluding Sentence:** A large, rounded rectangular box with a thick orange border, matching the top section.

少年商学院

在美国小学，观点写作(Opinion Writing)是必不可少了的写作文体之一。在我工作的学区，我们的一整年阅读写作训练顺序是：

Narrative Reading and writing

六个星期的记叙文阅读写作

Informational Reading and Writing

六个星期的信息文阅读写作

Narrative Reading with Opinion Writing

七个星期的记叙文阅读和观点写作

也就是在写完记叙文、信息类作文以后，才开始进行 Opinion Writing 观点写作的训练。在记叙文的训练中，孩子会学到如何去写一个人、物、事。

然而在观点写作中，孩子会学如何去解决一个问题。而解决现实生活中的问题远远比描述人物事要简单。写作注重于 Noteworthy (值得注意) 的问题，从低年级到高年级，由浅入深。

低年级的观点写作处于“脚手架”阶段。老师往往会提供一个话题和模板，通过 Scaffolding (脚手架) ，让孩子循序渐进地理解和运用观点写作的过程，而话

题都是与生活和自己息息相关的话题。例如“我最爱的书/电视/电影/节日”等等。

I CAN GIVE MY OPINION.



What is the best thing to do at recess?

I CAN GIVE MY OPINION.

Where is the best place to go during the summer?



I CAN GIVE MY OPINION.

Should we have to raise our hand to speak?



I CAN GIVE MY OPINION.

What is the best food to eat?




I CAN GIVE MY OPINION.



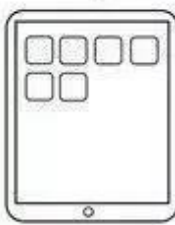
What class pet should we have?

I CAN GIVE MY OPINION.

Should kids have homework?



I CAN GIVE MY OPINION.



Should we have technology in our classroom?

I CAN GIVE MY OPINION.

What is the best part of school?



少年商学院

举个例子，一个一年级的写作话题是“ What is the best ice cream (什么是最好的冰淇淋)？”

可以先让孩子用 Kagan 博士著名的交互式学习方法 Quiz Quiz Trade。即，每个人拿一种冰淇淋的卡片，找一个搭档说出手中卡片上的冰淇淋是最好吃的原因，然后两两交换卡片，再练习下一张卡片。依次重复，**孩子既听到了同伴的答案，也练习了几种不同的话题。**



通过这种交换和头脑风暴，孩子在彼此之间的交流中得到了很多想法，也在心中默默确定了自己想要写的冰淇淋。

接下来孩子可以用思维导图中的圆圈图来做头脑风暴 Brainstorm。图中的例子选择了带坚果的开心果味道的冰淇淋 Pistachio with nuts。原因有很多：它是绿色的，坚果脆脆的，绿色的，在家附近就能买到很方便等等。



什么是最好的水果(What is the best fruit to eat)? 图中选了番石榴是最好的水果。因为：种子可以吃、很健康、热带水果的味道、甜甜的...


Name _____

Circle Map

What is the best fruit to eat?
Why do you like it?

details

sweet tropical flavor healthy
makes a tasty juice juicy reminds me of Hawaii
soft pulp
seeds are edible **fruit** green skin, white or pink inside
guava good for making jelly
refreshing to eat in the summer



少年商学院

为了方便沉浸式中文教育的老师，我特地制作了中文版本的表格，更一目了然。

名字： _____

yuán quān tú
圆圈图：

最好吃的水果是什么？
为什么？

xì jié
细节

水果：

© Lisa Lilenfeld 2013

少年商学院

列出大纲

头脑风暴之后，需要把这些想出来的零散的观点，总结分类，像归纳物品一样，放入合适的格子里。也就是就列出一个基本的大纲。

Name: _____

Opinion Writing ~ Prewriting Graphic Organizer

Topic Sentence:

_____ is the best ice cream of all!

Reason

Reason

Reason

Conclusion:

I love _____!

I wish _____.

名字: _____

guān diǎn xiě zuò
观点写作

zhǔ tí jù
主题句:

是最好吃的水果!

yuán yīn yī
原因一

yuán yīn èr
原因二

yuán yīn sān
原因三

zǒng jié
总结:

我喜欢 _____ !

xī wàng
我希望 _____ 。

少年商学院

除了以上的话题,还有各种围绕孩子喜欢的事物的话题。例如,你喜欢狗还是猫?

Would you rather be
a cat or a dog?

cat

dog

Why?

Reason #1: _____

Reason #2: _____

Reason #3: _____

少年商学院

你喜欢鸭子还是兔子？孩子可以自由选择自己想写的话题和模板。还可以快速画出孩子喜欢的动物，增加写作的趣味性。

Name: _____
Date: _____

DUCK!

I think it is a DUCK! It's a DUCK because...

That's why it's a DUCK!

Quick! Sketch a DUCK!

Miss Mearns 2011

Name: _____
Date: _____

RABBIT!

I think it is a RABBIT! It's a RABBIT because...

That's why it's a RABBIT!

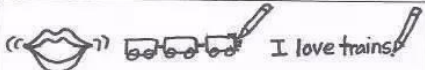
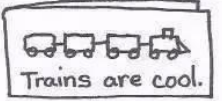
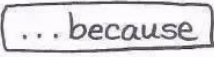

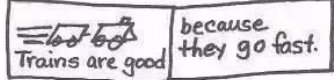
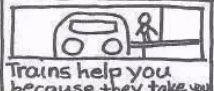
Quick! Sketch a RABBIT!

Miss Mearns 2011

修改检查

写完以后需要修改检查。不同年级有不同的要求。Checklist 写作清单的用法可以参考美国孩子写出好作文的法宝，原来是这个名为 Checklist 的写作清单。在幼儿园观点写作的训练中，孩子们需要阐述一个自己的观点。开门见山阐述观点后，最好以 “I think” 为开头，表明这是自己的观点，另外可以用 because 之类的连接词来细化观点。写作的形式也很重要——要有开头、中间、结尾。





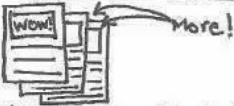
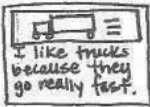
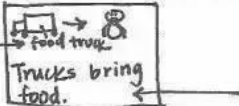
How does my piece go?

	Did I do it like a kindergartener?	Not Yet	Yes!
Overleaf	 <p>I told, drew and wrote my opinion (or likes and dislikes) about a topic or book.</p>		
Lead	 <p>In the beginning, I wrote my opinion.</p>		
Transitions	 <p>I wrote my idea and then said more. I used words like <i>because</i>.</p>		
Ending	 <p>I have a last page or part.</p>		
Organization	 <p>In one place, I tell my opinion and in another place I say why.</p>		
Elaboration	<p>I think... This is important because... Also...</p> <p>I put everything I think about the topic (or book) on the page.</p>		
Craft	 <p>I have details in pictures and words.</p>		

写完以后需要修改检查。不同年级有不同的要求。Checklist 写作清单的用法可以参考美国孩子写出好作文的法宝，原来是这个名为 Checklist 的写作清单。

在幼儿园观点写作的训练中，孩子们需要阐述一个自己的观点。开门见山阐述观点后，最好以 “I think” 为开头，表明这是自己的观点，另外可以用 because 之类的连接词来细化观点。写作的形式也很重要——要有开头、中间、结尾。

How does my piece go?

	Did I do it like a first grader?	Not Yet	Yes!
Overall	 <p>I wrote my opinion or my likes and dislikes and said why.</p>		
Lead	 <p>In the beginning, I got my reader's attention. I told the topic (or text) I am writing about and gave my opinion.</p>		
Transitions	 <p>I said more about my opinion and used words like <i>and</i> and <i>because</i>.</p>		
Ending	 <p>I wrote an ending for my piece.</p>		
Organization	 <p>I have a part where I get my reader's attention and a part where I say more.</p>		
Elaboration	 <p>I wrote at least one reason for my opinion.</p>		
Craft	 <p>I used labels and words to give details.</p>		

一年级观点写作开始有了进阶的要求——给你的观点添加血肉，也就是原因。

为什么会有这个观点？解释很重要！

高年级写作

高年级的观点写作往往激发孩子深入去思考一个问题和现状，“My favorite”已经激不起孩子们的兴趣，反而有更多玩得更高级的“花样”。例如先写一封信或者一个小演讲，可以聊一聊：

1. 想想一个需要改变的问题，怎么改变，为何要改变。

例如，我曾经有个学生写过小学生需要更多的课间休息时间 Should kids have longer recess. 他的文章有理有据，听上去十分有说服力。

开头：I think... It' s unfair that...

2. 想想世界上美妙的事情，为什么我们需要提倡这些事。

例如，人们需要骑单车，而不是坐汽车 People should ride bikes, not cars

开头：People should...

3. 想想一些人们可以尝试的新事物。

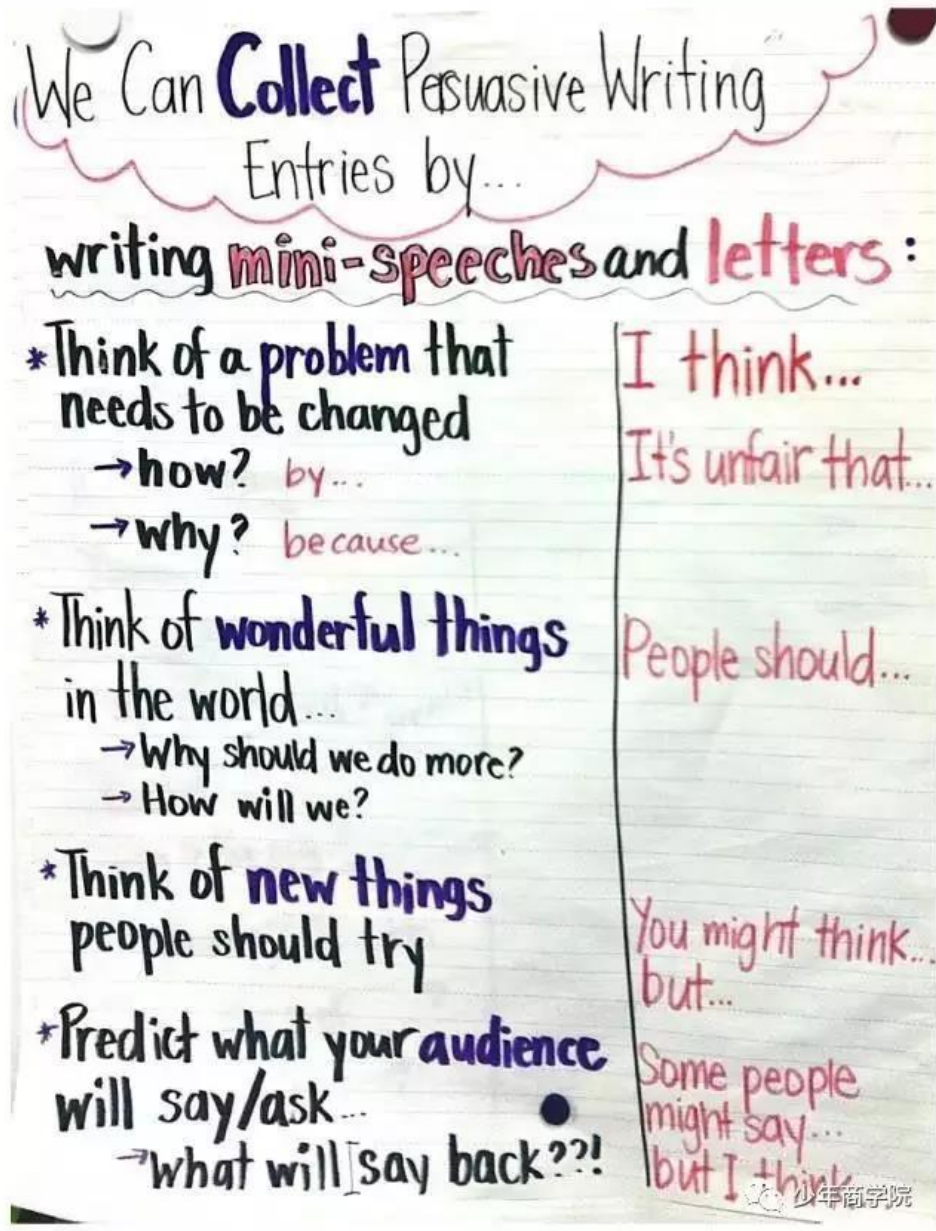
例如：尝试每天运动 30 分钟 People should exercise everyday

开头：You might think, but...

4. 出其不意，写写你的观众意想不到的事。

例如：虫子很神奇 Bugs are amazing

开头：Some people might say, but I think...



这时的孩子已经学会了如何独立完整地写一个段落。但是将文章分层次依旧很重要。这里有几个分层次的步骤：

1. 确定主题观点
2. 读一读文章，用彩色的笔把相似的内容划上同颜色的线。
3. 将相同颜色的段落重新分类。可以写到不同的纸上，然后再添加更丰富的内容。

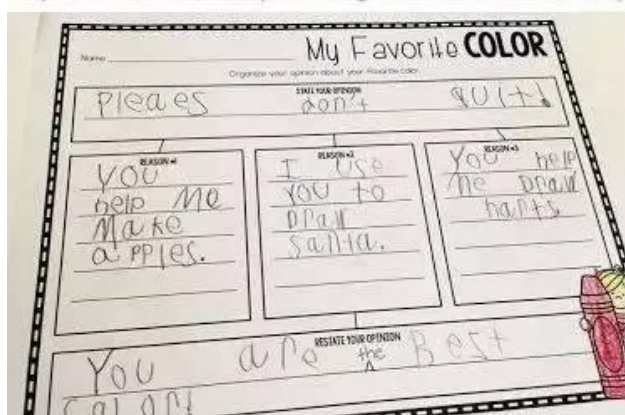
写完之后我们可以在每个部分加入更多细致的细节，让文章丰富饱满。例如：

1. 加入生活中观察到的更多例子
2. 加入一个调查研究中的论据
3. 加入自己个人经历

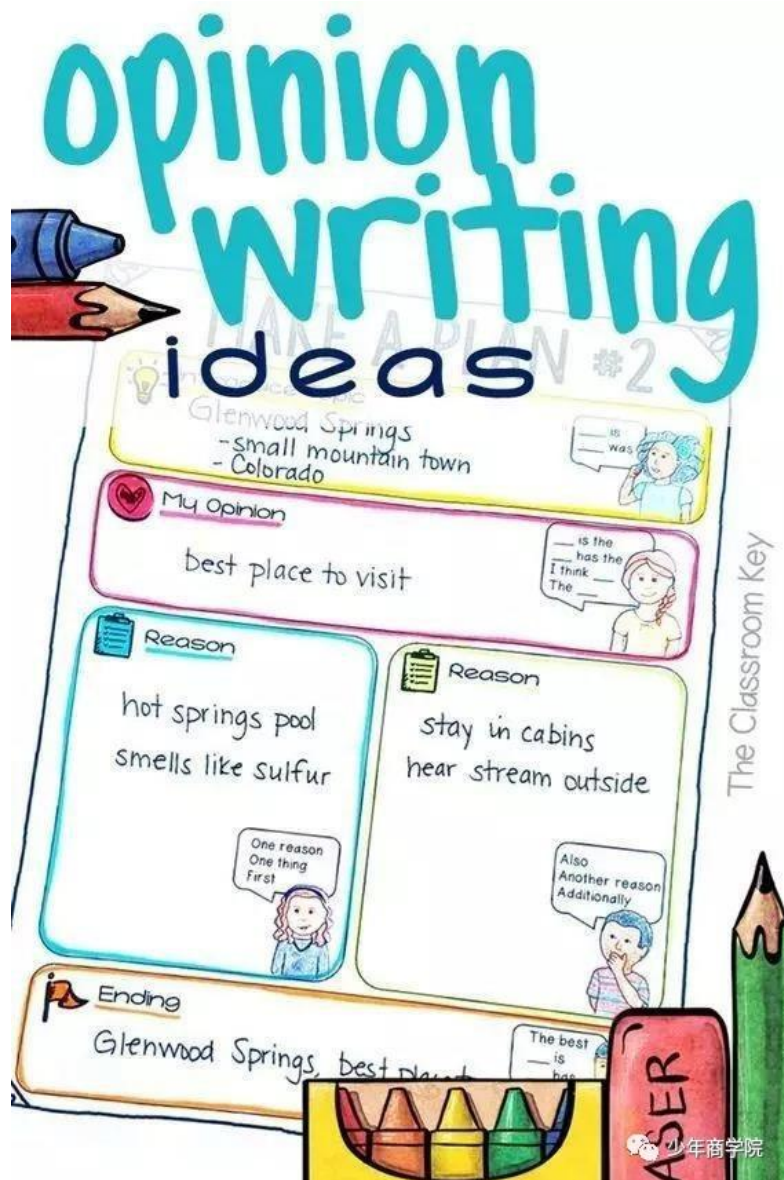
完成大作以后，有的美国老师会设计一些有趣的活动纸，让小朋友写出来的观点作文更加秀色可餐！



THE DAY THE CRAYONS QUIT
Opinion Letter, Graphic Organizers & Craftivity



WWW.ONESHARPBUNCH.COM 少年商学院



从小“顶嘴”的孩子更有思想

作者：Jay Heinrichs，美国资深记者

有孩子的人，一定对这个场景不陌生：女儿5岁时，我曾带她去银行柜台取款，当时她在旁边等得百无聊赖，为了让我早点走，竟开始大发脾气，大吼大叫，引得旁边两位老奶奶侧目——她们一定在想，这家教这么差，都怪她爸爸。但接下来的一幕让她们颇为震惊。

我给了女儿一个失望的眼神，不慌不忙说，“抗议无效。如果你想逼我走的话，这么做还不够可怜。”听了这话，女儿果然安静了，眨巴、眨巴眼睛，从地上站了起来，小嘴撅得老高。

“你对她说了什么？”其中一位老奶奶吃惊地问我，“孩子这么快就不闹了！”我解释说，“[这是我们家的辩论小游戏](#)。让别人觉得自己可怜，是古代辩论艺术里常用的辩论方法。”我从女儿出生前就痴迷于此，那时女儿虽然小，但在教她何为“说服”的魔力上，我已下了不少功夫。

表达自己不等于让对方听见你

我一直认为，每个聪明的父母都该让孩子尽早掌握说服力。很多人逃避争论，认为这有失修养，但我们的文化，从来就不欢迎“拒绝”，一味保持表面认同，只会导致被动同意或者“办公室政治”，家庭里，大家都崇尚绝对权威，那么最后，孩子连看哪个电视台、买什么东西这种小事都不会和大人好好沟通。

而辩论术，也不是让孩子变得腹黑、尖锐，它只是让孩子高效思考自己的核心观点到底是什么。让孩子尽早学会辩论，能从小养成一种意识，即“表达你自己”远远不如“让对方听见你”来得有效。每当孩子和他们的小伙伴发生冲突时，我都会提醒他们，牢牢记住你的观点后再去说服别人，但更重要的是，不要只顾自

己说——每次他解决完冲突，我都会多问一句，“所以你的朋友最后认同你了么？”

学会察言观色，是为了更好地表达自己

我一直想让孩子们学会合理地说“不”，这就需要用到辩论术的三个关键词——无懈可击的逻辑、毋庸置疑的理念和让人动容的情感。其中，“逻辑”是最基本的，当孩子想要或者不想要一个东西时，他得找到说服别人的最合理的理由，而不是简单说一句“我想怎样”。

举个简单的例子，这样的小事在孩子还小的时候每天要发生无数回。

“Mary 不让我玩这辆车。”

“为什么她不让呢？”

“因为她是只小猪。”

“所以，Mary 不让你玩车是因为她是只小猪？”

这种重复，是让孩子自己梳理清楚因果一个必不可少的步骤。让孩子意识到：怎么可能因为不让你玩车，Mary 就变成小猪了呢？逻辑上不成立，别人怎么可能答应你？

但更多时候，过于纠结逻辑也不一定奏效。辩论者给人的印象、字里行间展示出的人格魅力等，经常会起大作用。不少人认为“察言观色”太过市侩，但这是群体有效沟通最基本的能力之一。我有两个孩子，生活中免不了各种摩擦，但姐姐总能获得我更多的信任，不是我偏心，而是她在“拨弄人心”上，确实有一套。

记得他们还小的时候，有一次，打算留给其他人的一块饼干被姐弟俩其中一人吃掉了。虽然事情很小，但明令禁止后还是有人偷吃，我确实不太高兴。

我：“你们中有一个人吃了饼干。”

女儿：“我以前偷过饼干吗？”

我：“有道理。弟弟呢？”

弟弟还没说呢，女儿就不依不饶发表了一顿悲情控诉，什么“不让孩子吃饼干是酷刑”、“已经很努力了”……竟慢慢把我说动了。如果她不管三七二十一发起脾气，控诉我冤枉她，那这场简单的讨论可能又是一场家庭大战。

但悲情控诉就不一样了，它是唤起“同情心”的基本前提。当一个小孩懂得读你的情绪，然后把它作为自己的工具，恭喜你，你的孩子正朝“一个好的说服者”的方向成长。

而当孩子们诚恳地说服我让他们多看会儿电视时，任何时候，我都会尽可能满足：这时候他们就获得了双倍的满足，一来，他们确实看到了自己想看的节目，二来，他们享受到了说服别人可获得的好处。两个孩子越来越喜欢为自己的权益争辩。事实上，对于看电视本身，他们已经在说服我的过程中，自己意识到了其中的不少坏处。

我尝试过把辩论三要素都用在我的儿子身上，在他7岁时的一个冬天，他坚持要穿一件很酷的短裤去上学。一开始，我搬出了我们家的家规——我父亲传授给我的一种毋庸置疑的理念，“你必须穿上长裤，因为我是你爸，而且我让你这么做。”但儿子就是定定地看着我，双眼泛泪。

然后我尝试调用逻辑：“长裤才能防止你的腿冻裂，你才能感觉好受些。”

“但我就想穿短裤。”

道理说不通，我开始打感情牌。我把我自己身上的长裤腿卷起来，“你看看，现在我也要穿短裤去上班了。这么冷的天，我穿成这样，看上去是不是很蠢？”

“是的，”儿子说，但他还是坚持要把短裤穿上。

“你为什么这么想穿短裤呢？”

“因为我看上去不蠢，而且这是我的腿，我不介意他们被冻裂，你不用担心。”

我的天……记忆中，那是他第一次完美地说服了我：不容他人质疑的理念（我看上去才不蠢），缜密的逻辑（这是我的腿，你无权干涉），以及情感（不用担心，我自己能承担冻裂后的痛苦）。这是他第一次收起以往的大哭大闹，尝试以理服人、以情动人，我怎么能错过这次机会，用父母的强权打击他呢？

“好吧，”我说，“等我和你妈征求到老师、校长的同意后，你就能穿短裤去上学了。但你得先穿雪地靴在外面。如何？”

“成交。”

他开心地拿出他的雪地靴，而我开始给学校打电话……几个星期后，校长宣布把儿子的生日定为学校的“短裤短裙日”，校长本人也会穿短裙去上班。那时还是二月中旬，我们都感受到了来自这个社区共识的温暖和舒适。

“餐桌会议”是训练思维的利器

渐渐地，孩子们越来越大。我发现在各种家庭谈判中，我输得越来越多。他们有时会把我说得哑口无言，真让我生气，但这也让我感到无比骄傲。回想这个过程，我最大的心得，是每个家庭都应该保持一个“餐桌会议”的传统。

亚里士多德还曾专门为此提出过 5 个详细建议：

1、家庭辩论是为了教会孩子自己做决定。当你和孩子分析一个事情的不同角度时，记得给孩子一个明确的选择（比如暑假是去沙滩玩，还是爬山），更记得告诉孩子，他们可以提出完全不一样的看法（比如暑假又去沙滩又去爬山），然后他们自己根据现实情况决定如何做。

2、聚焦在未来。关于过去或者现在的讨论，总是低效的。“谁把玩具弄脏了？”、“好孩子才不会把玩具弄脏！”都不如探讨“我们应该怎么做，才能让玩具们保持干净？”

3、说“犯规”。所有阻碍辩论进行的行为都是犯规：大声嚷嚷、冲出房间、翻出以前家庭成员的旧行，都会让讨论无法进行下去，甚至得到一个大家都不满意的结果。

4、奖励正面的情感。对于所有尖叫、生气等行为，都没收奖励，这时候顶多说一句“回来，你能做得更好”。只有好好参与讨论的孩子，才能得到奖励。

5、偶尔让孩子赢。当他们为自己想要的东西，据理力争又颇有几分道理时，没有比好好奖励他们更值得做的了。过去我贪方便，经常用慢炖锅煮各种食物，后来儿子受不了了，说，“即使是一只猫，它的食物也不会总是湿哒哒的”，说得多好，我第二天就买了一堆汉堡。

找一找，演讲也有套路

先抛开孩子不说，谈谈自己吧，说到演讲，我猜肯定有不少爸爸妈妈被要求公众演讲时跟我的感觉一样——怕啊！不过呢，我们并不孤单，就连那么注重公众演讲，那么能说会道的美国人，也很怕。据统计，70%的美国人对于公众演讲这事儿都是怕极了的。

美国有一项专门针对中小学孩子的调查，让学生们给小丑，公众演讲，飞行，大胡子，蜘蛛，高空等项目给出“害怕指数”，公众演讲以绝对优势高居榜首。

那究竟怕什么呢？绝大多数的受访者表示**主要怕这三点**

- 1.怕不知道讲什么好，冷场；
- 2.怕讲得乱七八糟，被人嘘；
- 3.不知为什么，反正就是怕，你这一问我就已经开始怕了。

据说还有一种“演讲恐惧症”，就像面临高考一般，可以害怕到夜不能寐.....

但是，这么困难又让人害怕的一件事情，却也有人驾轻就熟，做起来易如反掌，如同之前文章中所说的特朗普子女、奥巴马夫人等等，一开口就艳惊四座，难道他们有什么“独门秘诀”？

以前在公司上班的时候上过不少演讲技巧课，后来为了提高自己的演讲能力查过很多资料，也找了不少演讲俱乐部的 Tips，为了写好这一系列文章，我又专门请教了逃逃学校的老师，演讲课外班的老师，甚至 drama(话剧)班的老师，**得到的答案都指向一个——准备，准备，再准备！**

3 个实用小游戏训练逻辑思维

与国内小学课堂以知识性为主的教授不同的是,美国课堂上关于讲的训练有很多,从二三年级后,他们经常会做一些调查性的项目,每次做完,都要求在小组,或者班级范围内做项目展示分享 (project presentation)。除此之外,为了训练孩子的演讲能力,老师会在课堂上设置一些需要通过说话、表达来完成的小游戏,来引导孩子们爱上演讲。

游戏一：把“点”连起来 Connect the Dots

道具：准备一些小卡片,在上面写上一些名词,比如女巫,月亮,草,帽子,大象,电脑,书本,花瓶,照片,飞机,枕头,温度计,女孩,男孩.....把它们放在一个盒子里。

玩法：学生每次从盒子里面抽出两张卡片,然后,根据这两张卡片上面的名词来编一个故事,这个故事里要包括这两样东西。玩了一段时间比较熟悉之后,可以增加抽取卡片数量,三张四张.....再比较熟悉后,可以接龙故事,前面的玩家讲之后,下一玩家抽两张卡片接着讲故事,故事既要包含抽到的两张卡片,也要和前面玩家的故事接得上。

游戏二：用结尾讲故事 End Lines

和上一个游戏类似,先准备一些可以作为故事结尾的句子,比如：

小狗高高兴兴回家了。

他掉在了水里。

小男孩再也不悄悄偷吃糖了。

玩家抽取一张，然后开始编故事，但最终以自己抽中的句子作为结尾。

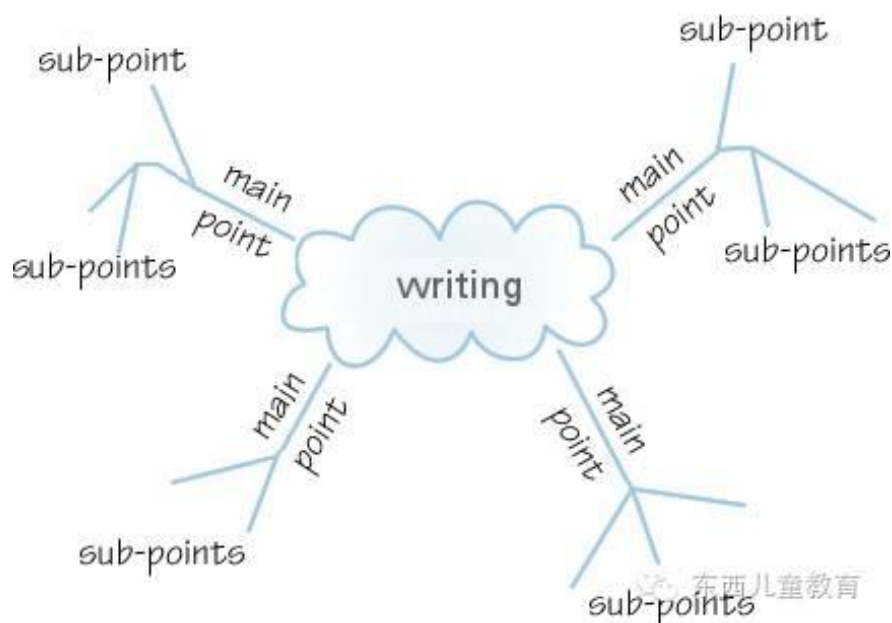
游戏三：支持还是反对 For/Against

选择一个可以有正反两方观点的话题，用 30 秒说明你为什么支持它，再用 30 秒说你为何反对它，哈哈，听起来很分裂是不是？但据说这个游戏很能培养孩子的表达能力，逻辑思维能力和反应力，同时，也是为以后中学的辩论课程做准备哦。

这些游戏不仅在课堂上可以玩，回家后爸爸妈妈也可以和孩子一起玩，难点在于话题的准备，这就得爸爸妈妈们一起来开动下脑筋了。很多美国家庭喜欢玩一些表达类的桌游，也非常锻炼孩子的演讲能力，可以参考下我之前的分享其中的语言类部分。

上学期有次开家长会，我曾问老师，孩子演讲能力的提升靠什么？让我意料之外的答案竟然是“写作”。逃逃的老师说小学阶段孩子的作文，在内容方面一般来说不会要求多有思想深度，也不要多么有文学性，关键是要养成良好的结构组织习惯，一开始可能会感觉有些条条框框，但练习久了就会养成逻辑条理清晰的习惯，而且，还会影响孩子的思考和表达习惯，从而影响他的演讲能力。

在这边，从孩子能握笔时，就已经开始练习写作了，孩子一开始的写通常是图文并茂+错字连篇的，老师不会过多去纠正孩子的这些细节，而是鼓励他们更自由地把自己想到的都写出来。渐渐地，老师会教孩子利用一些工具、图表去理清自己的写作思路，描述一件事情的发展顺序时，可以用流程图，要对事物分门别类的时候，可以用树型图，而当要把自己的观点分解，理清楚时，可以用这种思维导图。



应对一场演讲，和孩子这样做准备

冰冻三尺非一日之寒，表达小游戏，写作，这些训练可能一时半会看不到对演讲能力有什么直接的帮助，但长期积累将会给孩子带来变化。如果孩子马上要应对一场真正的演讲，那就这样和他一起做准备吧。

准备讲稿

好的讲稿是演讲成功的一大半。今年是美国总统大选年，前段时间米歇尔在民主党为希拉里拉票的演讲一度让希拉里的支持率大增，米歇尔成功的演讲背后，皆因她有一位御用“金笔杆”——毕业于哈佛大学法学院的讲稿撰写人莎拉·霍尔维茨。

所以，无论是多小的演讲，都需要鼓励和帮助孩子好好准备讲稿。去年逃逃学校有个活动，每周开学校大会时，请一位祖籍非美国的孩子教大家讲几句他的本国语言。逃逃信誓旦旦去报了教中文，其实他需要讲的非常少。但主持老师还专门把她自己要讲的话全部打印出来，留出空白的地方让逃逃填上他想要讲的内容，两人还一起过了几遍讲稿。

准备辅助工具

做演讲肯定要准备些辅助工具了，可以是 PPT 幻灯片，也可以是一块展板。一般如果是幻灯片的话，最好是几分钟就准备多少张，这样演讲者压力不会太大，一分钟就有新的提示，听众听起来也不会感觉枯燥。如果是展板，那就得做得清晰有条理。另外，转变材料的总体美观也能给演讲加分。看看我以前分享过逃逃的一位小帅哥朋友做的科学展板吧。

充分的练习

材料都准备好之后，剩下的就是练习——dry run 了！很明显，练习的次数越多，准备越充分，上台时就越自信，千万别抱侥幸心理到时能临场发挥，这种情况有，但太少了。最好用的练习工具就是录像，爸爸妈妈可以在孩子练习的时候帮他录

下来，然后回头看看，据说镜头会把我们的演讲缺点“放大”，孩子讲的时候会有一些自己都意识不到的小动作，眼神是不是飘忽不定，在哪个地方梗了一下，都能清清楚楚地看到。

如果孩子有公众讲话的机会，无论多小，都请努力和他一起准备哦。据说只要有过一次成功的演讲经历之后，信心就会大增。

说到底，演讲是一项具有表演性质的能力，所谓“台上一分钟，台下十年功”，无论是基本功的训练还是临门前漂亮的一脚，都要好好“Be prepared”，没什么诀窍，就是要多练。我们看到能在台上口若悬河的演讲者，很多都是因为童子功打得牢。

对于很多家长来说，演讲也是一件不容易的事，我们的困难来自于从小缺乏相应的练习，没有把它当成一种习以为常的表达观点的方式，而孩子如果从小就开始练习，有所准备，也许并不是什么难事。

美国课堂最流行的演讲秘籍

作者：逃妈

Show and Tell 可能是美国小孩做得最早的“公众演讲”活动了。Show and Tell 活动形式很简单，就是老师每天会安排一位孩子，带着他喜欢的一个玩具、一本书或者任何其他稀奇好玩的东西到班上给全部同学“秀”和“讲”。以玩具为例，

先秀一下这个玩具，再讲讲该怎么玩儿。听起来很简单对吧？不过老师会给大家提出一个叫“4P”的要求哦。

Prepared 准备

我准备好一个可以“秀”的实物

我练习过

我会尽力去做好

Posture 姿势

我会看着听众

我会挺直站好

Projection 传递信息

我的音量要让大家都听到

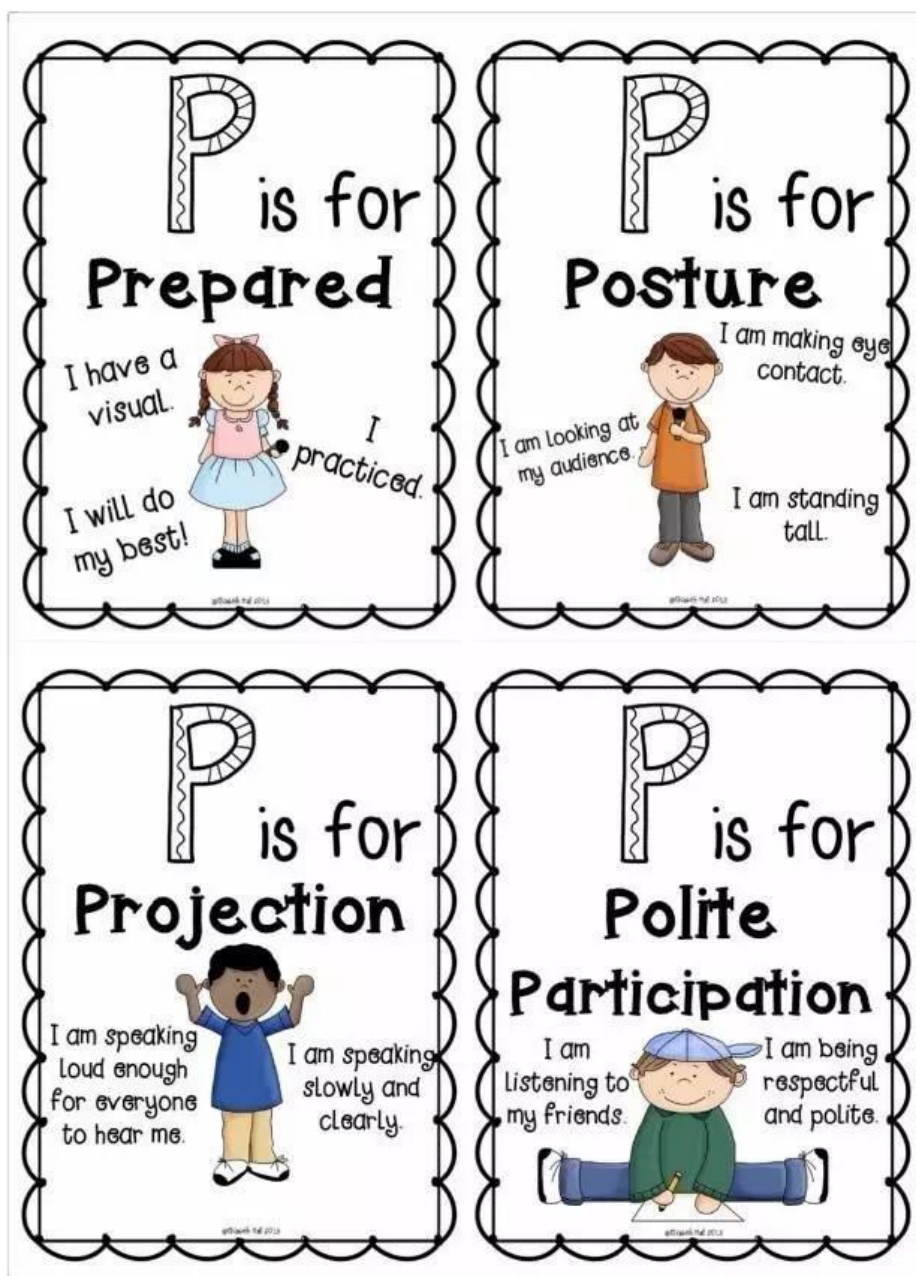
我要说慢一点儿清晰一点儿，这样大家能听清楚

Polite 礼貌

别人 Show and Tell 的时候，我会安静认真听。

对于天真无邪的孩子来说，五彩的图画比文字会让他们更感兴趣，所以老师们就








把要求张贴了出来——



当然，有要求那就要有对应的评分标准，每次的 Show and Tell 活动后，老师会用这么一个表格来给孩子打分。打分表看起来也是萌萌的哦，而且很有用。比着这个表格，孩子们就知道自己哪些方面做得好，哪些方面还需要提高了。

Name _____

Show and Tell Rubric

			
 I stayed on topic			
 I looked at the audience			
 I spoke loudly and clearly			
 I kept my hands and body still			

Comments: _____

© Apples and Bananas

三招彻底搞定演讲稿

当然，有要求那就要有对应的评分标准，每次的 Show and Tell 活动后，老师会用这么一个表格来给孩子打分。打分表看起来也是萌萌的哦，而且很有用。比着这个表格，孩子们就知道自己哪些方面做得好，哪些方面还需要提高了。

【模拟课堂】

像这样的 Show and Tell，家长完全可以照搬回家，在家里和孩子一起做，比如爸爸妈妈先示范示范，拿起孩子熟悉的绘本描绘里面的主要人物、故事、色彩、图案等等，然后再把舞台交给孩子，鼓励他试一试。除了爸爸妈妈的参与，还可

以把孩子的小伙伴们邀请到家里一起玩这个游戏。当然，评价标准可以有所不同，甚至可以针对孩子的特点，设置一些小要求。

【Yes or No】

Yes：“没关系，爸爸妈妈等你说。”

可能刚开始，孩子会有一些害羞，或者表达得不够清楚准确。这时候，耐心等待孩子说出来，微笑看着他，给他一点时间去组织语言。

No：“你说得不对，不全面。”

如果遇到孩子“卡壳”了，结结巴巴不知道说什么的时候，爸爸妈妈马上接过话：“不对哦，应该是大卫打破了花瓶”，可能会打击孩子的积极性。

2、小采访

Show and Tell 让孩子从自己熟悉的事物入手，习惯开口表达。当孩子能够较流畅地 Show and Tell 后，美国的课堂就会增加一些“难度”了，那就是互动式说——采访。采访活动则更侧重于培养孩子的沟通能力，因为只有良好的沟通，你才能得到更多的信息，更加了解别人的想法，也更明白别人想听到什么。以后在进行演讲策划时，就更有针对性了。采访什么呢？

【课堂做法】——采访新朋友

在学年初孩子们还没太相互了解时，老师会安排他们做这样的新朋友采访活动，每人会拿到这么一张单子，按照上面列的几项来采访朋友，比如全名、最喜欢的

食物、课间活动最喜欢做什么等等。采访者需要做一定的记录，然后再总结给同组的小朋友听，并为他们介绍这位刚认识的“新朋友”。

Interview a new friend!

Pre-Write: Ask your friend these questions.

1. What is your full name?
2. What do you like to do at school?
3. What is your favorite food?
4. What is your favorite color?
5. What do you like to play at recess?

Now on the back tell us all about your new friend!

©Hilary Gard 2017

2.采访“专家”

等小朋友们相互都非常熟悉之后，采访新朋友的的游戏就没法玩了。所以老师会变着花样，这次我们来采访专家，孩子们两两配对，一个扮演专家，一个扮演采访者。是什么专家可以自己安排，逃逃说他们班有吃汉堡的专家，有搭积木的专家，还有吹泡泡的专家……，总之头衔五花八门什么都有。而采访者则要准备好问题，采访时还要做好记录，采访之后同样也是要做小组沟通分享的哦。

【模拟课堂】

这个游戏也是非常适合家长和孩子一起玩的。随着孩子们的成长，他们脑袋里会有无数的问题钻出来，不是有很多爸爸妈妈吐槽“十万个问题”宝宝吗？那不如就给孩子们一个采访的机会，让他们大胆地向父母提问吧！

另外，不光跟爸爸妈妈互相采访，带着孩子出门的时候，当他们“奇奇怪怪”的小脑袋又突发奇想了，不如就让他随时来一场这样的练习吧，不仅仅可以提高孩子的沟通和表达能力，还让他们学会了提问和回答，也就是学会了思考。

【Yes or No】

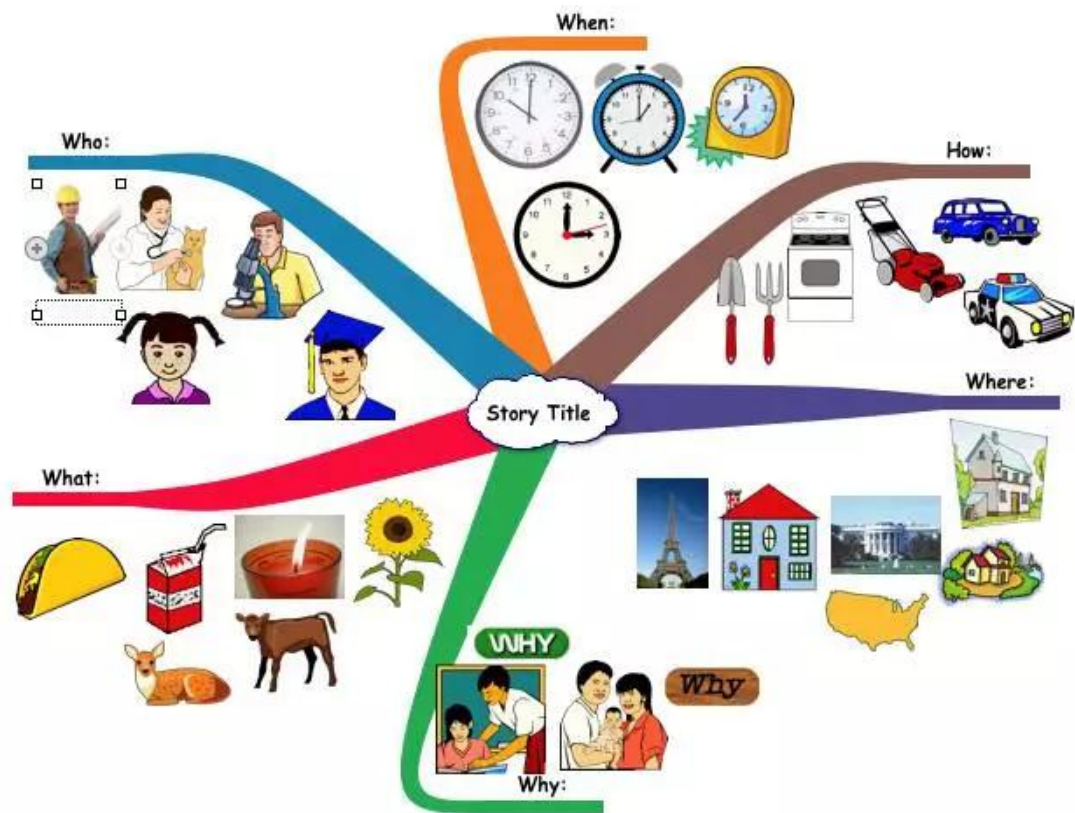
Yes: 鼓励孩子做采访

准备相较于 Show and Tell，采访会更注重互动性，可以建议孩子在采访前把想问的问题整理出来，有准备发问。

No: 回避孩子的提问

在跟爸爸妈妈采访时，说不定就会抛出几个让父母难以回答的诸如“我从哪儿来的”问题，这时候回避，可能会让孩子产生“不好玩”的感觉哦，可以考虑缓兵之计，回头可以好好想想或者查阅咨询一下再和孩子讨论。

3、用“5W”组织故事



【课堂做法】

对于学龄前的孩子，老师并没有过多要求他们讲话的条理性和逻辑性，主要是鼓励他们开口多讲，让他们喜欢上交流和分享，比如会经常让孩子讲故事或者复述故事，但要上升到一场完整的演讲，那么保持故事的逻辑性就很必要了。这时候，5W——who what where when why（谁？干什么？在哪里？什么时候？为什么？）就可以出场了。老师会用很多方法来提醒孩子，比如在教室墙上贴着大大的海报，

【模拟课堂】

爸爸妈妈在家里跟孩子互动时，可以把 5W 作为一个基本的要求，当孩子讲完后，爸爸妈妈可以提醒一下忘了哪个 W，让孩子想一想可以加在哪个部分等等。或者在自己为孩子读绘本、讲故事时，遇到跟 5W 相关的地方，强调一下，比如语调重一些、停顿一两秒，让孩子明白 5W 的重要性。

【Yes or No】

Yes：当孩子会用时，给个大大的赞

从开口说，到有逻辑地说，对于学龄前阶段的孩子来说，可谓是一个质的飞跃，所以不要吝惜鼓励之词哦。

No：不必面面俱到

5W 有助于孩子形成较逻辑和完整的思维，但并不是要求孩子必须每一次讲都要 5 个全部出现。

为何美国人如此看重演讲？因为它是真的非常非常重要！！！演讲是最能直接展现自己能力的方式，优秀的演讲不但能提升影响力、带来自信，更是成为一名领导者的必备技能。无论是学校课程，还是公司会议，一场高水准的演讲总是能加分多多。

六大法则提升演讲力

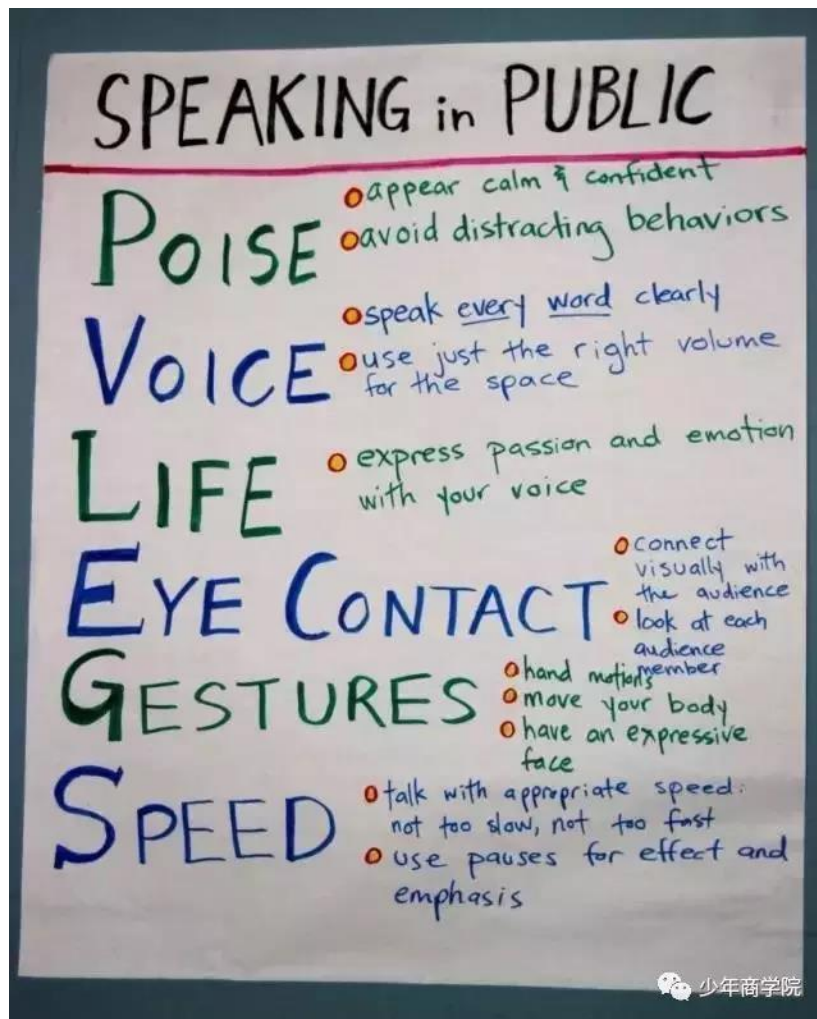
作者：公号“阅读第一”

对不少成年人来说,要站在很多人面前讲话也是一件极具挑战的事,紧张又焦虑。对于我们的孩子来说就更不容易了,学生时期除了国旗下的演讲和毕业答辩,基本上很少演讲的机会,即便是面对全班说个三五分钟也不常有。

但是如果未来要出国读书,三天一个 presentation,一周一个 seminar,都需要孩子大胆地说出自己的意见;如果未来要就业,两天一个提案,一周一个汇报,都需要孩子完美地展示他的工作成果。但这个技能却是中国的孩子们最欠缺的。

一位专业的演讲者、教育咨询师、资深教师、著名出版社签约作者、美国知名教材咨询以及五本书的作者帕尔默先生总结了 PVLEGS 原则,帮助孩子搞定各种各样的演讲任务。

他认为演讲和倾听都是非常重要的,但是时常被 K12 学校给忽略的。根据调查,口语交际能力被雇主视为最重要的技能之一,这也是为什么帕尔默先生希望学校能像重视阅读写作一样重视孩子们口语表达能力的培养。



Poise : 镇定而自信

事实上，所有的演讲者都会有一定程度的紧张，即便是一位专业的、经验颇丰的演讲者也会在开讲前感到紧张。对于高手来说，这个紧张更多的是兴奋，而对于初学者来说，这个紧张就不那么简单了。

我们了解到有些孩子在第一次站在演讲的时候，会双腿发抖，甚至完全忘记了要上台演讲的内容。回过头想想，原来在那之前学校的老师从来就没有教授过有关演讲的技巧，如何又能在台上保持镇定和自信呢？

但其实，在演讲时保持镇定和自信也是需要学习、训练和提升的。在课堂上举手发言是很好的尝试，不管自己的回答是对是错，先学习和适应在众人的注目下表达自己。

所以对于很多本身内向、寡言的孩子来说，老师在课堂上给予发言机会，正确地引导是非常重要的。在家的时候，家长们也可以制造一些机会给孩子锻炼，打破孩子对于站在别人面前讲话的恐惧。

如果演讲者紧张地很明显，会影响听众的注意力，甚至让他们错过演讲的要点。这也是为什么保持镇定是一个好的演讲者最先要掌握的！

另外还需要了解自己紧张的具体表现有哪些，然后通过不断地练习和训练来摆脱它们。例如身体发抖，一些小动作以及晃来晃去。孩子们需要有意识地纠正和控制演讲时自己的肢体动作。

除了鼓励孩子去尝试，让孩子多加练习，怎样才能获得所谓的 Poise 呢？帕尔默教授提供了一些在上台前可以使用的小技巧，缓慢地从 1 数到 5，重复几次，每数一个数深呼吸一次。

如果能在一开始就保持一个镇定的状态，那么后面就更加不用担心了，因为在台上说的时间越久，孩子会变得越来越适应和舒适。

让观众听清楚每个字

一次好的演讲其实就是一次好的谈话的放大版。演讲者保留了平时的谈话风格，但是需要使用适合听众的语气和音量。我们不要要求孩子去模仿别人，而是要让他们了解并发现自己的声音。

例如有些孩子的声音比较尖锐，听久了会让人觉得耳朵很累；有些孩子的声音比较低沉，听久了会让人觉得沉闷.....帮助孩子认识他们的声音，这样可以避免出现此类状况。

声音有三要素是孩子需要了解的：**音量、清晰的发音以及避免奇怪的声音模式。**

有的孩子一站到台上讲话声音就会变得特别小，但是他自己却察觉不到；有的孩子前半句说得好好地，后半句声音就逐渐消失了；还有孩子总是用疑问的语气结束一个句子.....虽然都是一些比较细节的问题，但是这些都会影响听众是否能很好地接收演讲者所传达的信息。孩子们可能会觉得没什么大不了，不过这是一个能让他们改变不好的说话习惯的机会！

饱含热情地表达自己

有位老师分享了这样一段话：“多年以来，听了很多学生的演讲，总是让我想起我带儿子 Ross 去参加他哥哥的学校活动。校长的讲话啰里啰嗦，而我没能阻止 Ross，他把双手放到嘴巴旁，发出响亮的声音说‘无聊’。”

作为一个家长，有的时候你需要告诉孩子他是错的，即便事实上他是对的。” 一个有趣的小故事，一个说出了大多数人真实想法的孩子。可见，一次没有带动起听众情绪的演讲，连孩子都会觉得无聊。

那让孩子换个角度想怎么样？问问他们如果是你站在台上也要用跟校长一样的情感去演讲吗？多半孩子会愿意给自己的演讲“添油加醋”。

帕尔默教授用一个简单的句子让孩子感受不同的情绪表达，例如“我不认为你是错的”这句话，用悲伤的、快乐的、生气的、高傲的等等不同的状态来说。

所以当站在台上演讲时，学会融入进去，将自己的情感表达出来。不仅能让演讲变得更为饱满也能让听众保持兴趣，跟随着演讲者的节奏听下去。

与每位听众积极互动

演讲时，孩子们需要把视线给到每一个人。对孩子们来说有点吓人，怎么可能跟每一个人都有目光接触？虽然听上去不太可能，但适当的眼神对视是必要的，因为每一个观众都是独立的个体，需要一视同仁。

特别有的孩子在台上紧张忘词或者突然停顿了，这时如果望着观众，他们一定会给你投来肯定的眼神，让你能够继续讲下去。所以一开始眼神接触可能是一件为难的事，但慢慢地，孩子会发现其实它也有很大的作用。

再分享 eye contact 的两个要点：

- 1、每一次演讲时，都尽可能注视着更多的观众，随着练习的次数变多会有进步。
- 2、比起完全记下演讲内容，其实能熟悉自己的演讲内容更好，因为这样演讲时会更加自然，也会更有余力去注视观众。

配合内容相符的肢体动作

手势与演讲者的自信程度相关，观众能够从一个人的手势、肢体动作了解到他的思想意识、情绪变化等。其实在演讲整个过程中，**肢体语言往往比可以的有声语言更真实可信。**

但是手势和肢体动作越自然越好，不用特地模仿别人。有的孩子演讲时手势多，有的孩子演讲时手势少，都是很正常的表现。需要孩子知道的是对自己的手势和肢体动作有意识，而不是任由它们在台上发挥。

如果孩子们不知道如何在自己的演讲中加入手势动作，可以通过观察别人来了解。

在公共场合观察是怎样谈话的；在一家餐厅或者咖啡厅；或者坐在商场里长凳上，观察路过的人群；或者在公交车上观察人们是说话的姿态和动作。手势怎样变化，面部有哪些表情，肢体动作又有哪些，观察到的这些都是自然又典型的。

平衡语速和语气

兴奋、紧张都会让演讲者不自觉地加快演讲速度。孩子们在完成一次陈述后可能会说：

“我知道需要控制在 5 分钟内，甚至我昨晚练习的时候就是刚刚好五分钟！”但实际上他只花了三分四十七秒就完成。

在家练习讲给父母听，跟在教室讲给 30 名同学听是完全不同的。所以我们需要让孩子意识到速度的重要性，然后慢慢教给他们如何根据内容控制速度，如何使用间歇产生更好的效果。

主要注意这三点：

- 1、在演讲时要意识到自己的演讲速度。
- 2、用不同的演讲速度让内容更好的传达，譬如什么时候需要加快，什么时候需要放慢。
- 3、重要的时间点利用间歇来引起观众的共鸣或者是反应。

TED 掌门人：这些演讲诀窍不可不知

作者：Chris Anderson

TED 掌门人 Chris Anderson 在《哈佛商业周刊》发表《**如何做顶尖级演讲**》，文中写道：在区区几小时内，演讲的内容和叙述方式就可以由混沌不清变得精彩动人。我们团队所专注的 18 分钟甚至更短形式的演讲经验，对其他演讲者也很有用，无论是做 IPO 路演的 CEO，发布新产品的品牌经理，亦或寻求风头的创业者。你所需要做的就是准备好以下几个方面：

一、设计你的故事

我们都知道人们喜欢听故事，那些最引人入胜的叙述结构中有着大量的隐喻。我在演讲者的初稿中发现的最大问题是会涵盖太多内容。你需要举出具体的例子来使你的想法有血有肉充实起来不要一心想把所有东西都纳入到一个短短的演讲，相反应当深入下去把内容细节化。

不要告诉我们你研究的整个领域，要给我们分享你独一无二的贡献成果。当然，过度阐述或者纠结于内容的意义也不可行。对这种情况有另一套补救的方法。记住观众们很聪明，让他们自己去找寻出一些意义，去各自归纳收获的结论。

很多顶级的演讲具有着侦探小说般的叙事结构。演讲者引出问题开始演讲，然后介绍寻求解决方法的过程，直到恍然大悟的一刻，这时观众自会看到这一切叙述的意义。

如果一个演讲失败了，大多数是因为讲者没有找到好的表达方法，错误估计了观众的兴趣点，或者忽略了故事本身。即使话题再重要，没有足够的叙述作为铺垫，反而偶然冒出一些武断的意见总会让人感到不爽。没有一个递进的过程，就不会感到自己有所收获。

理念和故事吸引着我们，但机构组织使我们厌烦——因为他们和我们没太大关系。（商务人士特别需要注意：不要吹嘘你的公司，与其那样还不如告诉我们你的公司正在解决什么问题。）

二、策划你的演讲方式

想好故事，就可以开始考虑具体的演讲方式。发表一个演讲有三个主要方式：

- 1、照着手稿或提词器直接读；
- 2、写下演讲提纲，提示要讲的具体内容而不是照着演讲稿念；

3、记住全部内容，当然这需要大量的练习，直到最终能完全掌握演讲内容。

我的建议是：千万不要照着念，不要使用提词器。提词器通常会有一段距离，当人们发现“我勒个去他在照读”的时候，你可以看到一种很糟糕的消极情绪在观众间传递。虽然他的演讲内容很精彩，得到的评分却很低。

我们很多最受欢迎的 TED 演讲都是逐字逐句完全记下来的。如果你有充裕的时间做这样的准备，这其实会是最好的演讲方式。不过不要低估这项准备工作所需要的时间。

TED 上最令人难忘的一个讲者是 Jill Bolte Taylor，一位得过中风的大脑研究员。她分享了自己在这八年的大脑恢复期间学到了什么。在仔细雕琢并一个人练习了数十小时后，她又在观众面前演练了十几次以保证她的演讲可以成功。

用小卡片记下演讲要点吧，只要你知道每一个点该如何展开就够了。注意记住如何从一个要点过渡到另一个要点。与此同时，你还要注意自己的语气。有些讲者倾向于较为权威、装逼、强硬或激烈的语气，可是谈话式的语气会听上去更令人舒服。别强求，莫装逼，做好自己就行。

如果成功的演讲是一趟旅途，那就不要在过程中惹恼你的旅伴。有些讲者表现的太过于自我。他们表现的太牛逼、人生太圆满，观众就会太无语。千万别这样。

三、锻炼台风

只要减少下半身的移动就可大大提高台风。不过也有人能够在演讲时在舞台上自如地走动，我们认为只要足够自然倒也无妨。但对于大部分人最好还是站定了就不要晃动，仅通过手部姿势来强调重点。

在台上最关键的肢体语言或许应该是眼神交流。在观众席里找五六位看起来顺眼的，在演讲时眼神盯着他们看。把他们当成你很久没见到老朋友，想象你正把他们带进你的工作中来。这样的眼神交流将变得不可思议的有效，它比其他任何方法都要对你的演讲有帮助。

即使你没有时间充足做好准备，必须得照着稿子读，那么抬起头做一些眼神上的交流将会产生巨大的反响。对无经验的演讲者而言，另一个大挑战就是紧张，不管是在台前还是台上。最简单的方法就是上台前做一下深呼吸，这很有效果。

总的来说，人们太过于担心自己会紧张。紧张不是病，观众们其实也期待看到你紧张，紧张是一种自然地身体反应，能使你表现得更好：它给予你表现的力量，并保持你思维敏捷。

稳住呼吸，一切都没问题的！承认紧张也可以带来魅力。要大胆展示出你的脆弱，无论是紧张亦或是你的语音语调，真的都是赢得观众倾心的有力武器。

出版过有关内向性格的书并在 2012 年 TED 大会上演讲的 Susan Cain 就特怕做演讲。你可以感觉到她的脆弱，这种感受让观众都为她加油——所有人在结束后都想拥抱她。努力使她美丽，也使她的演讲成为当年最受欢迎的一个。

四、运用多媒体

在我们处理过的所有多媒体文件里，用的最多的应该就是幻灯片。现在大多数人都知道 PPT 的诀窍：保持简洁；不要把幻灯片做成演讲稿；不要大声重复读出幻灯片上的内容。往往只有最新鲜的信息才能调动人们的兴趣，人们不喜欢重复地看到和听到相同的信息。

现在大家应该都很明白这点，但如果去各种公司看看，每天依然有人在演讲时犯这种错误。许多顶尖的 TED 演讲者不用幻灯片，而且很多演讲内容也不需要它。

如果你展示一些照片插图可以让话题更生动的话，那就用吧，否则至少对于演讲的某些部分来说就考虑不要用。恰当地采用多媒体技术可以极大提高演讲的视觉冲击力并加深其内涵。艺术家、建筑师、摄影师和设计家会更多地使用影像资料。视频对很多讲者都很有用处。

例如在一个关于乌鸦的智慧的 TED 演讲中，科学家播放了一个视频片段，展示了一只乌鸦弯出一个钩子勾出管子里的食物的过程——也就是说一只乌鸦创造工具的过程。这段视频比任何语言都更有说服力。

另一种创造性的表达方式或许是在演讲中适当地停顿，让作品自己去表现动力学雕塑家 Reuben Margolin 使用此方法来感染他人。关键就在于不要想着“我正在演讲”，而是想着“我想要给观众一个关于我的作品的难忘体验”。艺术家和建筑师最可能搞杂的就是把他们的演讲用抽象概念化的语言来表现。

五、全部整合起来

演讲的成功取决于想法的质量、叙述表达的方式以及演讲者的感情。这和内容的实质有关，而不是演讲的风格或是绚烂的多媒体。一个演讲的表述很容易通过准备期间的指导和训练来完善，但故事和想法本身却不是能被训练出来的——演讲者心中必须要有货。

如果你有要说的东西，你就可以做出很赞的演讲。不过如果没有一个中心思想，那你最好是别说了。拒绝演讲邀请，回去工作，等到你真正有值得分享的想法再来。记住一点，做出好的演讲没有捷径可走。最令人难忘的演讲总是有大家前所未闻的新鲜东西。最糟糕的演讲则充满陈词滥调。

所以任何情况下都不要试图照搬我这里提供的各种建议，当然了，要了解这些建议的大体意思，但演讲内容终究还是要由你自己拟定，因为你知道你和你的想法与种不同的地方。发挥你的长处，做出真正属于你自己的演讲。

10 本好书提升表达与自信力

“无论怎么鼓励，他们就是不说话。”哥伦比亚大学教育学教授林晓东，曾采访美国顶尖大学共 35 位教授，几乎所有教授对中国学生的印象，都是这么一句话。最后，林教授提出忠告：[中国孩子最亟待提升的，是公开展示自己独立观点的能力。](#)

这种现象，确实尤为普遍。生活中，我们常常能看到一些天资聪颖、满怀想法的孩子，却因为语言能力差、缺乏自信，说出来的时候，变得结结巴巴，这真的非常可惜。

因此，我们今天精选了提升孩子公众表达力的经典好书——[1-4 本适合 7-10 岁孩子，提升其自信心与表达欲望，5-8 本适合 10 岁以上孩子阅读，侧重培养系统表达能力。](#)

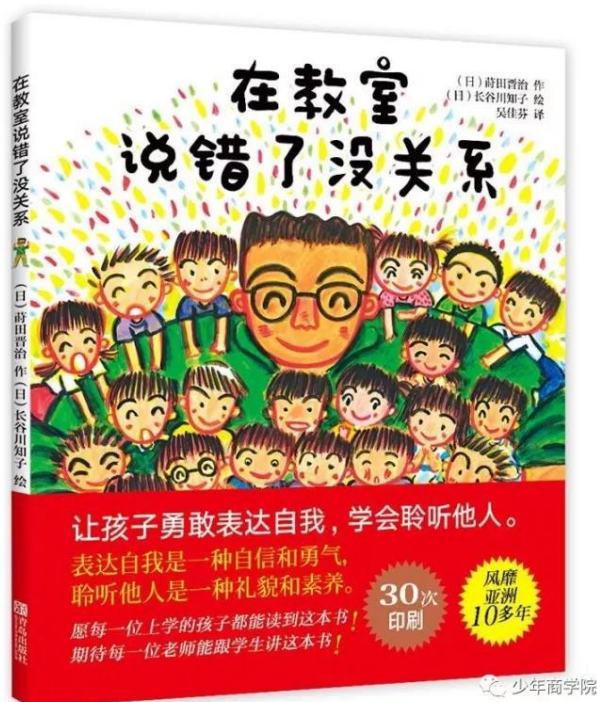
最后两本，则适合家长充电。

提升自信心与表达力

1、《在教室说错了没关系》

适合年龄：**7-10 岁**

作者：日本童书作家，蒔田晋治、长谷川知子



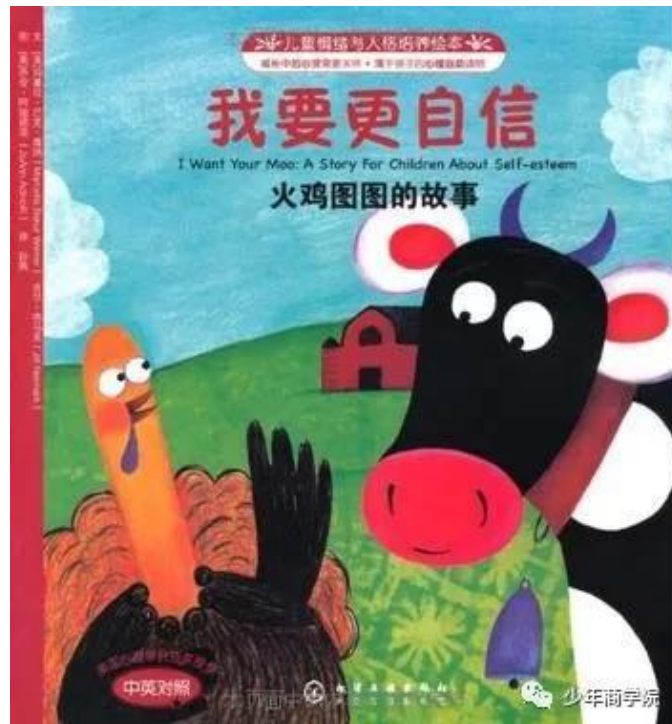
很多孩子都有这样的经验：当老师问问题时，很想要发言，可是又不敢举手，害怕说错，老师会责怪、同学会笑话！因此，这本书的作者，就以非常可爱的手法，描绘了课室发言的场景，后半段都用第一人称的叙述来“演出”孩子们举手发言、公开表达的心情——坐下之后，脑袋从紧张中恢复过来，既懊恼又害羞！把教室的欢乐、包容和学习的热情表现出来。

通过这一系列的故事，告诉孩子：“别害怕说错，也别笑别人说错。一次说不对没关系，多多练习就会越来越好。每个人都要勇敢地表达，说出自己的想法。这样才能在热烈的讨论中，一步一步找出答案。在相互激荡的过程中，大家共同成长。”

2、《我要更自信》

适合年龄：7-10岁

作者：美国童书作家，玛赛拉·巴克·维纳



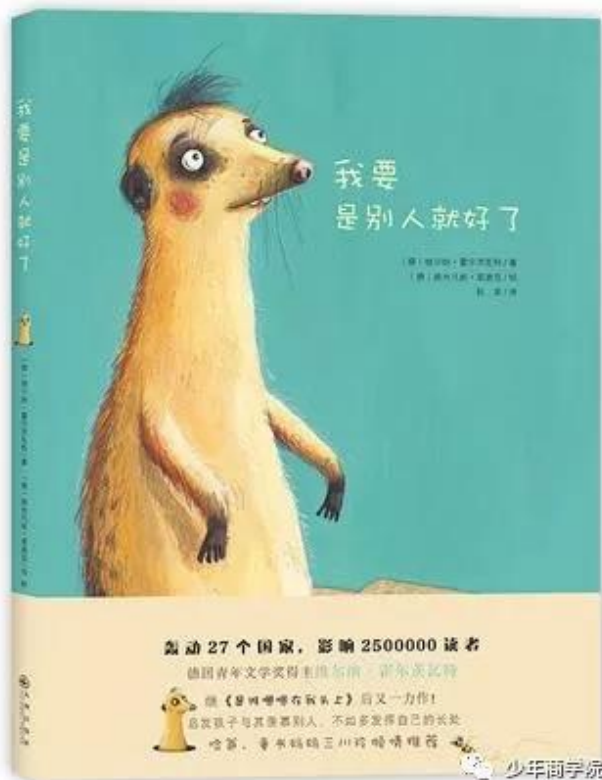
很多孩子之所以不敢公开表达，不是缺乏能力，也不是缺乏想法，仅仅是找不到自己的价值，害怕出糗。这本书让孩子重拾自尊和自信，让孩子知道如何接纳自己，勇敢地展现个性。

火鸡图图不喜欢自己。她的腿很瘦，她的羽毛是棕色的，她的头上没有毛。最主要的，她讨厌自己的声音。他向奶牛借哞哞声，向小猪借哼哼声，向公鸡借咯咯声，可是大家都不愿意把自己的声音借给图图。后来，图图用自己的超级咯啵咯啵声赶走了老鹰救了一群小鸡后，他开始自信起来。谁都不是完美小孩，有一天你身上的闪光点一定会被发现。

3、《我要是别人就好了》

适合年龄：7-10岁

作者：德国儿童文学家，维尔纳·霍尔茨瓦特

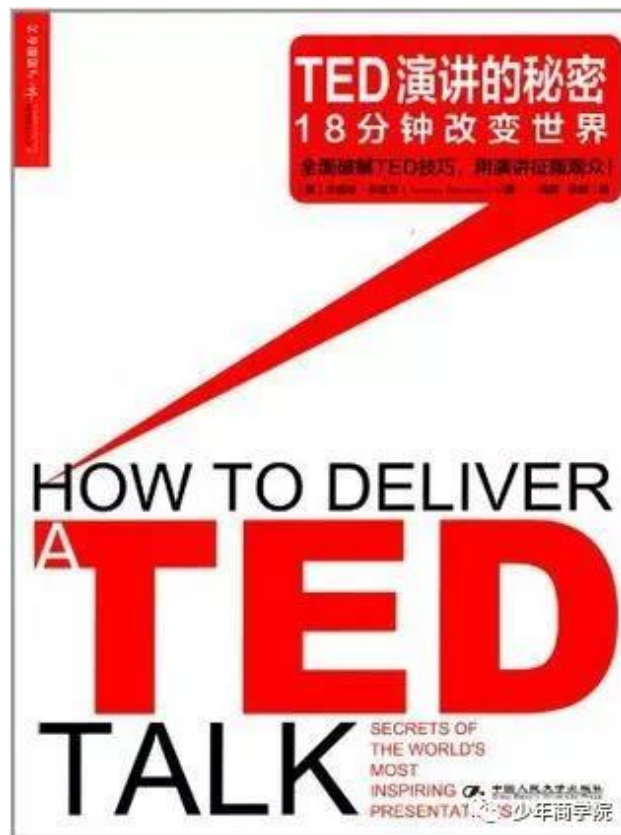


这是一本很懂孩子内心的书，如果孩子有点自卑，找不到自己的闪光点，这本书就非常适合他。孩子总会遇到比自己更强、更有魅力的人，在这个时候，他们很容易找不到自己的价值，一心只想“成为别人”。

本书就以几只小动物互相羡慕的心态切入：小狐獴总是希望自己能变成别人，它羡慕黑猩猩的幽默风趣，羡慕大棕熊的力大无穷，还羡慕狮子的高大威严，虽然它的“杀手锏”能让同伴们化险为夷，然而它并不知道其实自己也在被别人羡慕着。

只有当孩子知道自己的魅力所在，才会把内心的想法表达出来，不再因为别人比自己强而感到胆怯。

4、《演讲的秘密》



适合年龄：10岁左右

作者：杰瑞米·多诺万

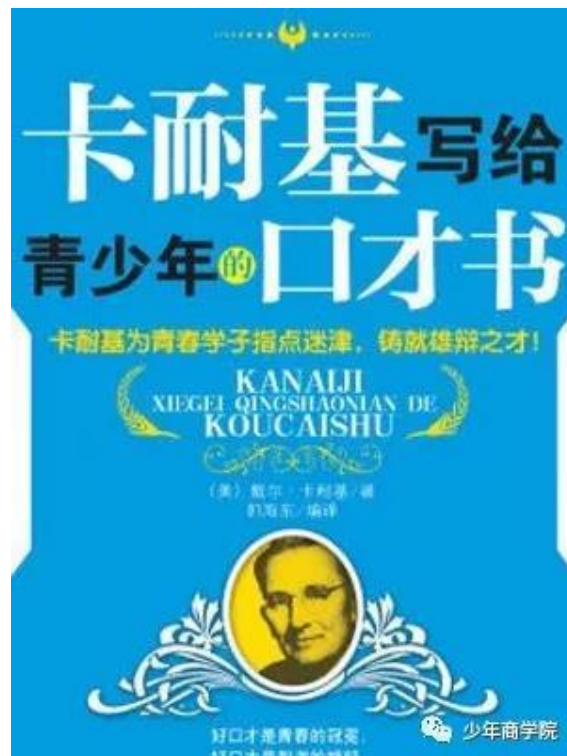
本书内容和技巧两方面入手，揭示演讲内容打动人的秘密，分析演讲者引爆现场的技巧，同时，配合 65 个卓越 TED 演讲的二维码，帮你战胜难以克服的演讲。

同时，作者也从一个学习者的角度出发，以风靡全球的 TED 演讲作为样本展开探讨演讲内容打动人心，演讲者引爆现场的技巧。这是其他任何演讲书或演讲理论都不具备的特质。

5、《卡耐基写给青少年的口才书》

适合年龄：10岁以上

作者：美国职业训练大师，卡耐基



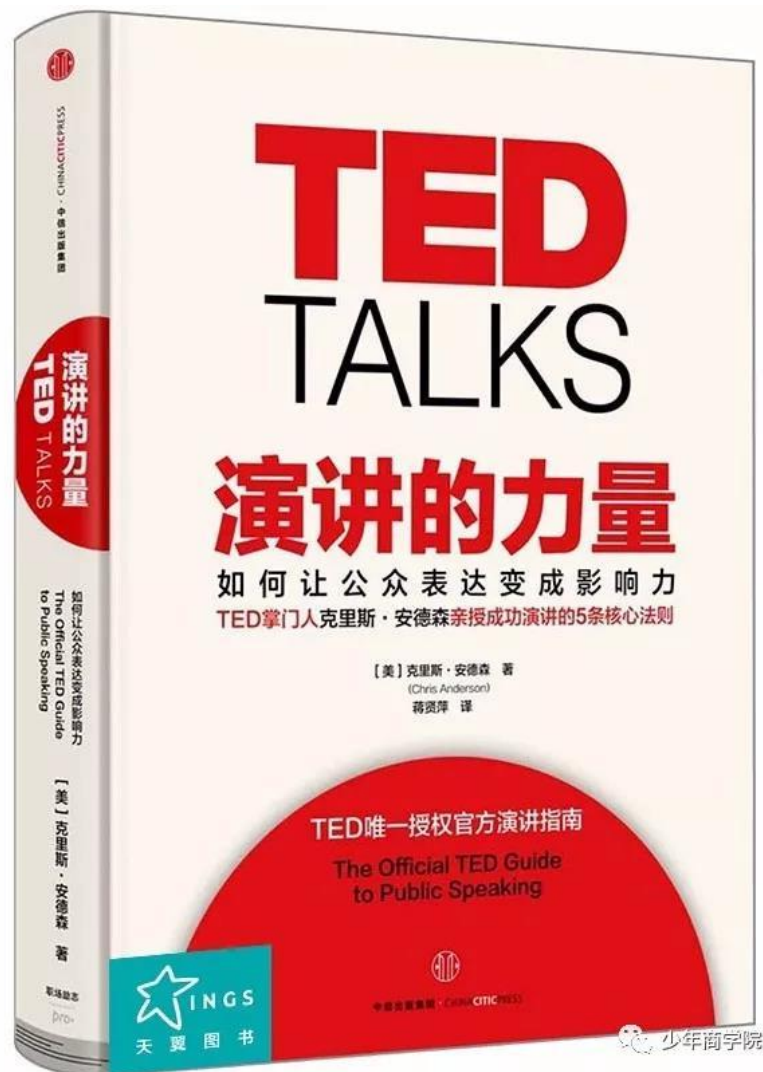
1906年，戴尔·卡耐基一篇以《童年的记忆》为题的演说，获得了勒伯第青年演说家奖。此后，他的一生都在致力于年轻人的表达、人际交往等软性技能的研究和教学，帮助他们消除公开表达的恐惧，增强勇气和自信心。

本书汇集了卡耐基多年来当众讲话、演说的经典案例，以青少年的心理需求为出发，分别从技巧修炼、交流互动、即席演讲、仪态谈吐、自我挑战、口才储备等方面进行系统的指导，帮助青少年建立一套完整的口才训练系统，传授如何运用能言善辩的口才在校园、社会、家庭中展示自我。

6、《演讲的力量》

适合年龄：10岁以上

作者：克里斯·安德森

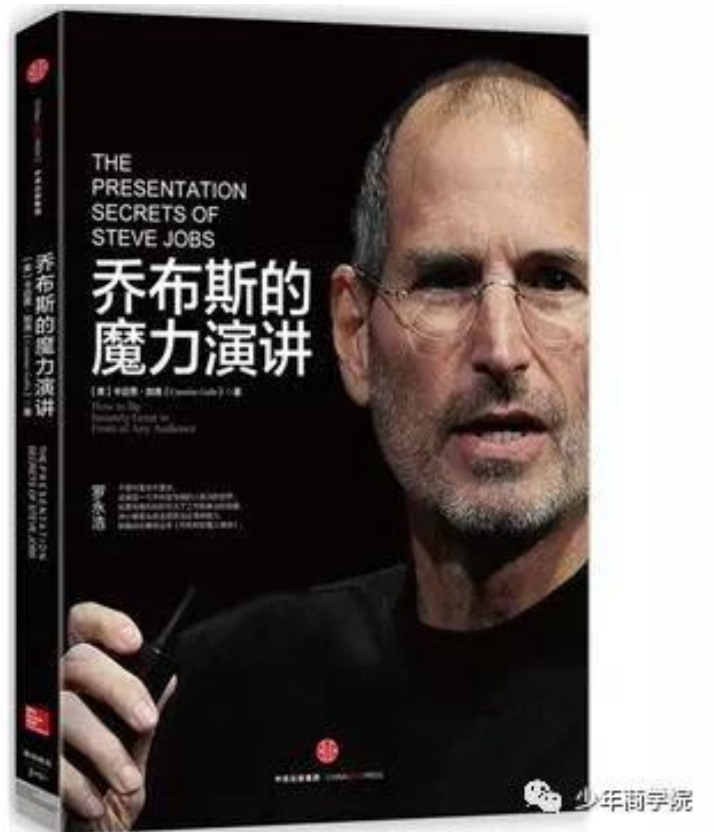


提起演讲，最容易想到的肯定是“TED 演讲”——它重新定义了 21 世纪的说话艺术。其创始人就是本文作者，他是这一说话革命的重要推手，在本书中，他给出了四条核心的演讲建议：1. 聚焦于一个主意。2. 给听众关注的理由。3. 用听众熟悉的概念表述你的主意。4. 让你的主意值得分享。

7、《乔布斯的魔力演讲》

适合年龄：10 岁以上

作者：卡迈恩·加洛



偶像的力量是惊人的。乔布斯不仅是苹果推出系列产品的灵魂人物，更是难得的能深入人心的演讲家。他的演讲像戏剧一样有精心策划的剧情，并向人们传递信息，给人们带来欢乐，使人们获得启发。本书也让孩子全面了解乔布斯的演讲技巧，让他们也能吸引受众，挥洒自如。

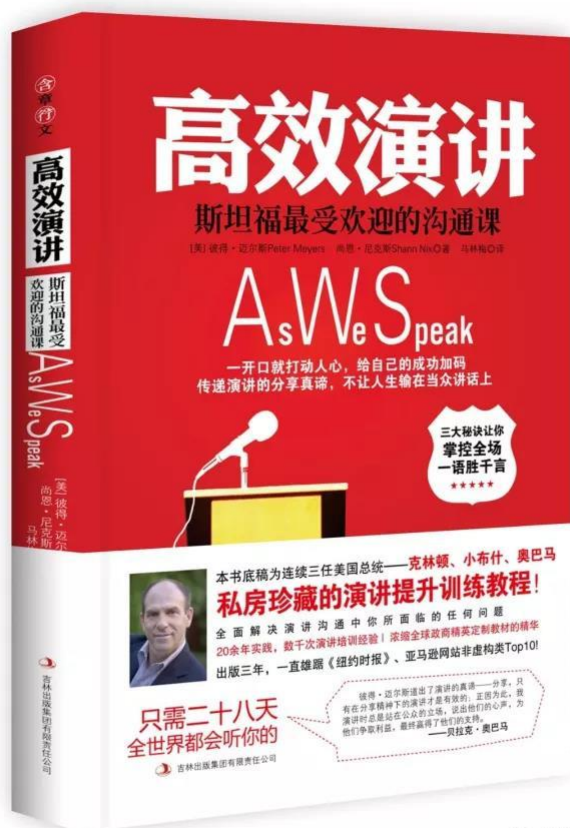
这本书详细全面介绍了乔布斯演讲的秘诀和技巧。包括：一、创作动人的故事；二、制造现场体验；三、改进和排练。

8、《高效演讲：斯坦福的沟通课》

适合年龄：10 岁以上

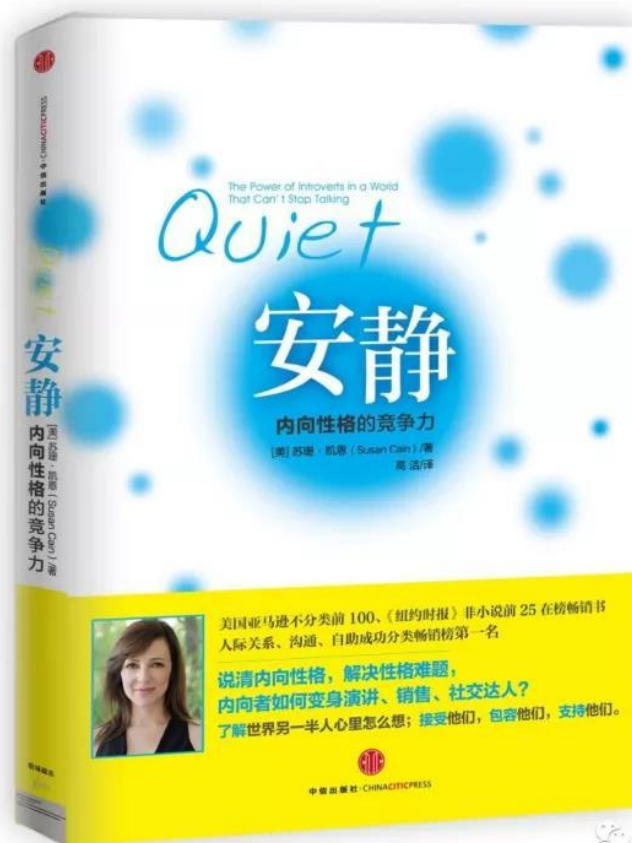
作者：彼得·迈尔斯、尚恩·尼克斯

本书底稿为连续三任美国总统的私房演讲训练教程，也是美国政要、世界 500 强企业高管及世界各国领导人演讲培训的内部资料——浓缩斯坦福教授 20 余年、数千次演讲培训的实践经验。本书总结了演讲中普遍适用的原则和方法，同时**科学解释了当众讲话紧张的原因——这对孩子非常有帮助**。同时，作者总结了许多行之有效的演讲方法和技巧，教孩子对演讲内容、风格和状态进行调整，让孩子通过讲话吸引并打动听众，实现演讲沟通的目的。



9、《安静：内向性格的竞争力》

作者：苏珊·凯恩，毕业于普林斯顿大学和哈佛法学院。



随着孩子渐渐长大，家长们最担心的孩子胆小和内向，担心孩子做啥事都战战兢兢，长大后不能在各种场合里获得主动权，成为主角。

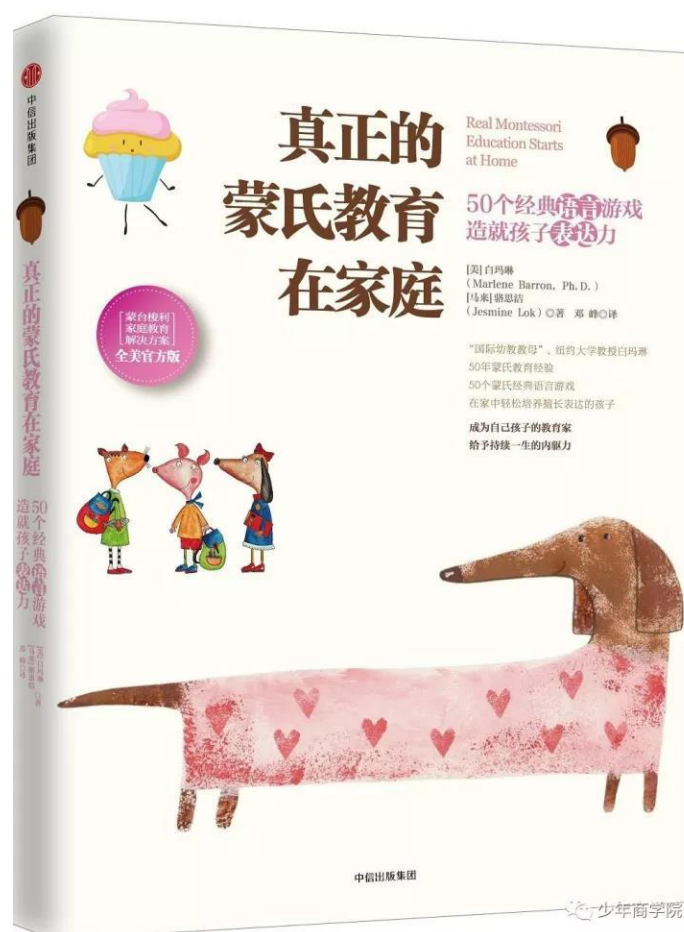
不过，本书作者却认为，内向者的内心拥有更强大的力量——他们相对于交谈，更擅长倾听，这种技能让他们更理解他人，更能读懂受众的需求。

因此，让我们出乎意料，内向者反而是有天赋的演讲者，她为每个人提出了中肯的建议，从如何处理内向者、外向者之间的“矛盾”，到如何引导一个内向的孩子在需要的时候做一个“伪外向者”。

10、《真正的蒙氏教育在家庭：50个经典语言游戏造就孩子表达力》

作者：蒙台梭利教育专家，白玛琳

区别于一般的蒙氏教育书籍，本书将抽象的教育理念融入到50个经典游戏中，非常适合2-10岁孩子的家长，能综合培养孩子的听说读写能力。系列书籍还有关于思维力、认知力的培养，同样推荐。



6 个优秀演讲网站与节目

1、www.ted.com

TED 是 Technology、Entertainment、Design (科技、娱乐、设计) 三个单词的首字母简写。TED 大会 (TED conference) 是一个年度性的大会，召集各领域的专家学者和探索者，用演讲的方式分享他们的思考和收获，并通过网络在全球范围带来影响。这个会议的宗旨是“借思想之力，改变世界” (Ideas worth spreading)。



2、www.yixi.tv

听君一席话，胜读十年书！一席，是现场演讲和网络视频结合的传播平台，分享知识、信息和观点。一席鼓励分享“见解、体验和对未来的想象”。现已有来自中国内地、美国、英国、日本等地的 400 多位各个行业领域的讲者和表演嘉宾登上一席的舞台。



3、www.open.163.com

网易公开课是一个公开的免费课程平台。用户可以在线免费观看来自于哈佛大学等世界级名校的公开课课程，可汗学院、TED、名校毕业演讲等教育性组织的精彩视频，内容涵盖人文、社会、艺术、科学、金融等领域。

4、《开讲啦》

中国首档青年电视公开课。节目邀请“中国青年心中的榜样”作为演讲嘉宾，分享他们对于生活和生命的感悟，给予中国青年现实的讨论和心灵的滋养。（可在腾讯视频搜索观看）

5、《超级演说家》

2013年推出的中国首档原创新锐语言竞技真人秀节目。以“挑选中国最会说话的人”为目的，让观众感受到说话的魅力和重要性。

6、 www.tndao.com

听道-上海 TED 本地化尝试新观点，新思想，新发现，智慧的分享！



6 场经典名人演讲

编辑：少年商学院新媒体部

扎克伯格：使命感让人更专注

看完这场演讲，相信您和学院君的感受一样——对“使命感”（Mission）这个词印象深刻。

早在 2015 年，扎克伯格到清华经管学院演讲时，他就重点谈到了这个词——他回忆自己当年拒绝大企业收购的邀请，管理层纷纷离他而去也在所不惜，“当我创立 Facebook 的时候，我不是要创立一个公司。我想要解决一个非常重要的问题。我想把人们联系在一起。当你有使命，它会让你更专注。”

而在哈佛的演讲上，扎克伯格更进一步地谈到了，所谓“使命感”，仅仅找到我们个人的目标或使命是不够的：

目标是我们意识到我们是比自己更大的东西的一部分，是我们被需要的、我们需要更为之努力的东西。目标能创造真正的快乐。但光有目标是不够的。你必须拥有心系他人的目标。

我曾和许多被拘留的、阿片类药物成瘾的孩子们坐在一起，他们告诉我如果他们有事可做，参加课后活动或者有地方可去，他们的人生会变得很不一样。我也遇到过很多工厂的工人，他们没法再从事之前从事的工作了，所以试图找到新的能做的事。

为了保持社会的进步，我们身负挑战——不仅仅是创造新的工作，还要创造新的目标。

花一点时间，去帮助其他人，这是我们每个人都可以做到的。让我们通过此举，让每个人都有实现人生目标的自由——不仅因为这样做是正确的，更是因为当人们可以把梦想变为伟大的现实时，我们每个人都会变得更好。”

斯皮尔伯格：使命感定义了“我是谁”

同样是在哈佛大学的毕业典礼上,去年这个时候,大导演斯皮尔伯格也谈到了“使命感”。

观看地址：

http://v.163.com/movie/2017/5/5/F/MCKH46KQI_MCKH4D65F.html

他回忆自己在 18 岁的时候就清楚自己想要做什么,但却不清楚“我是谁”。因为在此之前,他一直都在听取别人的声音,听家长、老师向他灌输智慧和信息,领导、导师以他们的角度告诉他世界如何运转(就像我们绝大多数人一样)。

这造成了什么后果呢?直到 19 世纪 80 年代时,斯皮尔伯格拍的大多数电影中,其实都是在“逃避现实”,他不会拒绝任何这些电影的邀约,他形容自己处于“自己的电影泡沫中”,极度迷茫。直到——

“当我执导电影《紫色》时,这部电影开拓了我的眼界,印象颇为深刻。这个故事充满了深刻的痛苦和真理,我的本能直觉告诉我,这些富有灵感的电影人物应当被更多人所知道。通过制作那个电影,我认识到了制作电影可以是一个使命。

我希望你们每个人都要有使命感。不要逃避使命感所带来的一切风险和挑战,尝试它、检验它、挑战它。

我的任务是制作至少改变世界两小时的电影。你们的任务是要永久地改变世界,你们是未来的希望,勇敢的创新者、开拓者、领导者和执行者。”

首位华人演讲学生代表何江：使命感是道德发展的重要转折点

去年，和斯皮尔伯格同台演讲的，是来自湖南农村、上大学才第一次进城，但代表了上万哈佛毕业生，在毕业典礼上发表了演讲的首位华人学生——何江。

巧合的是，他也重点谈到了“使命感”对自己人生的影响。

他谈起自己还在读初中的一段经历：

有一次，一只毒蜘蛛咬伤了他的右手。他的妈妈没有带他去看医生，而是决定用火疗的方法治疗他的伤口——她在他的手上包了好几层棉花，棉花上喷撒了白酒，在他的嘴里放了一双筷子，然后打火点燃了棉花。热量逐渐渗透过棉花，开始炙烤他的右手。灼烧的疼痛让他忍不住想喊叫，可嘴里的筷子却让他发不出声来。他只能看着他的手被火烧着，一分钟，两分钟，直到妈妈熄灭了火苗。

这样一种传统的土方法实际上有它一定的理论依据——高热可以让蛋白质变性，而蜘蛛的毒液也是一种蛋白质。但作为哈佛大学生物化学的博士，何江知道，在他初中的那个时候，其实已经有更好的，至少不那么痛苦，也没那么有风险的治疗方法。于是，他开始问自己：“为什么我在当时没有能够享用到这些更为先进的治疗方法呢？”

“在哈佛读书期间，我有切身体会到，先进的科技知识能够既简单又深远地帮助到社会上很多的人。在决定将这些知识传递到我的村庄时，我的心里第一次有了一种作为未来科学家的使命感。

这种使命感不只停在知识层面，它也是我个人道德发展的重要转折点，我自我理解的，作为国际社会一员的责任感。”

观看地址：http://www.iqiyi.com/w_19rt2tyzh.html

美国脱口秀女王：使命感前提是最大程度地活出自我

在更早的 2013 年的毕业典礼上，美国脱口秀女王奥普拉·温弗瑞分享了她的成功与失败，以及如何从失败中走出来的经历，重申：“做一个对社会有用的人”是结果，而不是目的。活出自我，这就是生命的本质。你最大限度地活出了自我，你也就自然成就了别人和世界。

“无论你一路上经历到怎样的挑战、挫折和绝望，如果你自始至终都只有一个目标，真的只有这一个目标，你就会找到真正的成功和幸福。这个目标就是：作为一个人，你要活出你作为一个人最大可能的最真实的自我。你愿意把你的自我最大化，用你的能量让自己变得更好，让你的家人和身边的人变得更好。

神学家 Howard Thurman 将这件事儿阐释得淋漓尽致，他说：‘不要追问这个世界需要什么样的人，问你自己是什么事让你充满活力，然后就去做这件事，因为这世界需要的正是活得生机勃勃的人。’

观看地址：<https://v.qq.com/x/page/f0156xsc42i.html>

领袖之所以为领袖，恰是因为使命感

何江在演讲中，曾这样总结哈佛的教育：它不仅教给学生知识或者技能，更教会学生敢于拥有自己的梦想，勇于立志改变世界。比如于何江而言，是带着自己学到的科技知识，帮助他的家乡，还有千千万万类似的村庄，变成一个我们现代社会看起来习以为常的场所。

唤醒孩子心中的使命感吧，鼓励他深入社会，了解这个真实的世界，鼓励他参与一些有意义的公益项目，尽己所能地帮助他人。这个词的魔力，将延续孩子一生，诚如畅销书《安静：内向性格的力量》作者苏珊·凯恩，曾经在 TED 演讲上所总结的：

“事实上，很多有改革力的、伟大的领袖，都是些内向的人。罗斯福、萝莎帕克斯、甘地.....这些人对自我的描述都是内向，文静，说话温柔，甚至是害羞的人。

他们矗立在镁光灯下，不是因为他们天生爱指挥，也不是想要万众瞩目，他们成为领袖是因为一种使命感，因为他们深知这是必须要做的。而人们可以明白感受到他们当领袖不是因为好大喜功，而是责任感，驱使他们做认为对的事情。”

找到使命感，就是孩子练就强大内心、拥有通透人生最关键的一步。

5 位名人优秀演讲稿

1933 年经济萧条后重建——总统就职演讲

富兰克林·罗斯福

对于我们国家来说，今天是一个神圣的日子。我很荣幸能成为新一届的国家元首，相信每一个同胞都期望我同以往的前辈们一样，在今天畅所欲言，坦诚地向大家吐露心声。而现在，我正向大家的期待迈进，在表达自己感受的同时，我也会在这个关键的时刻向大家表明我真实的想法和态度。这是最好的时刻，我们不必有所隐瞒，也不会顾左右而言他，而是实实在在地面对国家最真实的情况。

在一代又一代人的坚持下，我们的国家得到了长足发展，并且已经走上了繁荣和复兴的道路。面对客观的未来，我内心充满希望，因此在这里也深刻地向大家表明自己的态度和信念：真正让我们恐惧的不是外在的一切，而是我们的恐惧本身。恐惧是一种难以名状又毫无根据的情绪，它影响力巨大，会瞬间将我们所有的努力和希望化为泡影。只有战胜占据内心的恐惧，我们才能在国家危急关头，在生

活充满阴霾的时间里，满怀希望和信心地追求和发现，信任政府，支持政府。这样我们才能同心同力，真正实现强国的发展。

未来一定有诸多困难，而你我都需要以坚定的精神去面对。所幸，所有的困难都只是物质方面的，只要我们的精神依旧屹立不倒，物质就永远不会将我们压垮。当前，我们的主要困境在于，税务增加的同时，价值却以我们难以想象的速度贬值，以致于市场支付能力下降。所以，我国的各级政府正在面临严重的收入短缺，我们在贸易过程中的交换手段也遭到了冻结。随之而来的，是工业企业的枯萎，农副产品没有销路……

我们的金钱付诸东流，大批的失业者随处可见，人们正在用艰苦的劳作来换取微薄的报酬，这些都是我们需要面对的阴暗现实，是关系到每一位公民的生存问题。只是，真正让我们苦恼的并不是没有办法去解决物资缺乏的现状，因为我们的先辈们不止一次地向我们证明，人类可以依靠自我的努力而转危为安，这一点也值得我们无比欣慰。况且，面对物质的匮乏，上天仍旧眷顾我们的每一寸土地，它赋予我们诸多的恩惠，让我们依旧可以通过自己的努力去获取富足。可是，幸福的生活在我们的奋斗当中悄然离去，这是真正令我们苦恼的原因，而最大的根源在于统治者，他们主宰人类物资交换，但是他们的失败和放弃，让我们远离富足。并且，他们种种贪得无厌的行为是我们贫困的主导，这一切都应该受到公正的审批，都应遭受人类心灵理智的唾弃。

不可否认，他们确实做过一些努力，但是那些努力已经完全背离了时代的背景和需求，是一种完全过时的方法。他们只能也只会采取借出更多金钱的办法去面对信贷失败，面对公信力的下降，他们也只能依靠讲道去祈求人民给予他们更多的信心。总体来讲，他们缺乏长远的目光，而没有长远的目光就注定要灭亡。如今，历史已经证明了货币兑换商的失败，我们要做的就是遵循当前时期的规则和真理，去重建这座宇宙。而这座宇宙的衡量标尺是社会价值的程度，而非金钱利益。

因为金钱并不能完全决定我们的生活是否幸福，真正的幸福还包括获得后的喜悦，以及不断奋斗之时的无限激情。所以，我们一定不要忘记自己一点一滴的努力劳动所获得的成功，以及成功背后的喜悦和激励。为了获取利益，不应该片面地追逐那些转瞬即逝利润的海市蜃楼。

我们所经历的，是一段黯然的岁月，但愿这段岁月可以让我们铭记，我们生命的真正价值并不在于坐享其成，而是在于通过自己的努力，和身边的每一个人一起奋斗，为我们周围的同胞们服务。只有如此，我们所做的一切才是真正的值得。

我们需要知道，成功的真正标准，永远不只是物质财富。因为一旦物质财富成为惟一的标准，我们的个人地位和尊严就会被抛弃，从而将个人的物质收益作为衡量的标杆。这样一来，上层建筑也会以错误的信念去主导民众，导致公职人员由民意神圣的委托转变为谋取利益的工具。当无情和自私成为社会的主导时，民族的信心就会消亡。

信心依靠的是诚实和忠诚，是信誉和忠心，没有这些，我们的民族信心就无从谈起。当然，美国复兴不是仅仅依靠改变伦理观念就能完成的。整个国家现在就要行动起来，我们当前最大的、也是最基本的任务，就是让全体人民都投入到工作之中。只有行动起来，我们才能看到自己的智慧和勇气，才能真正激发全民的自信，我们的困境才能真正得到解决。对于这个问题，政府负有重大的责任，就像面临战争的紧急关头一样，我们需要征募，人员充足了，还要鼓舞士气，使之勇往直前。

此外，我们在齐心协力的同时，也务必认识到国家的工业中心所存在的人口失衡现象。只有实事求是，才能在具体工作中抓住问题的关键，一切从实际出发，做出更大的成绩。农业是国家经济发展的后盾和保障，提高农产品的价值对于社会的整体发展来讲是极为必要的，这也有助于当前困境的克服及社会任务的完成。此外，我们会极力避免很多小家庭业、农场业被取消的悲剧，同时，政府会积极回应商品降价的要求和呼声，将分散的、不平等的救济活动纳入一个完整的程序当中。

许多措施都有助于任务的完成，有助于我们更好地克服困难，但是关键在于我们必须行动、立即工作，这样才不至于沦落为空谈。为了更好地开始，我们也应该做好准备，以抵制根深蒂固的旧秩序卷土重来。所以，监管一定要到位，尤其是对银行、信贷、投资等金融机构的监管，同时要拒绝投机的行为。此外，国家也会建设良好的货币供应体系。

亲爱的同胞们，以上这些就是这一届政府的施政方针，我会特别督促国会制定详细的实施方案，并按照方案严格执行。并且，我也要向全国的 18 个州请求援助，这些依靠大家的共同努力才能实现。

我们会马上采取切实可行的行动，在行动当中向同胞们证明、我们可以通过自己的努力来建造一座有秩序的国家大厦，我们的公民将不会再面临物资的贫乏和经济的困扰，每一个人的收入都将大于支出。本国的健康经济建设是首要的，国际贸易虽然很重要，但是在时间和必要性上要退居第二。而我的建议就是，经济建设必须作为首要策略和任务去执行。虽然我也会不遗余力地通过国际经济来恢复国家的国际贸易，但是这是建立在本国已经具备了完善的经济体系的基础上的政策。

这并不是狭隘的国家主义思想，我这样做是基于国家的历史和未来发展趋势。美国是一个整体，它得以健康发展的基础就是整体当中的各个部分相互依赖、有序配合，这是美国式开拓精神的最佳体现，也是我们民族意志古老而永恒的证明。当下，我们要做的就是复苏我们强大的国家，而经济是首要的任务，是保证美国复苏的根本。

在国际政策和外交上，我将会同以往的国家元首一样，继续秉承睦邻友好的外交政策。我会让美国、让国家政府成为一个自重的、尊重他国的国家。我们的契约精神是外交中的必要精神，我们会履行自己的义务，尊重与他国的约定。如果我

对大家的心情理解正确，那么我想我们已经认识到了曾经未曾认识的问题，那就是我们与他人之间相互依存，所以我们需要的不只是索取，我们必须懂得奉献。国家要想发展和前进，就必须如同那些训练有素的军队，有共同的目标和原则，每一个人都心甘情愿地为这一共同目标和原则奉献自己。国家也是如此，没有共同的目标和原则，我们就无法取得真正的成绩，就不可能进步。我们需要做的，就是现在就做好准备，为国家复兴的伟大目标去付出，因为这一切的付出将会让我们的未来更加美好。所以，在这里我也提议，为了更伟大的目标，让我们，所有人都以一致的原则紧密团结，共同奋斗，这是我们神圣的使命和义务，是没有什么可以阻止的。

因为这样的誓言，我也将毫不犹豫地承担起自己的责任，领导伟大的人民大军，为我们的国家冲锋陷阵。有了相同的目标，我们才有一致的行动。

我们从祖先的手中接过政府，我们的宪法神圣而简单、实在，所有的规则都足以让我们在面临特殊情况时找到应对之策。正因为如此，我们的国家才如此坚强，才能够自如地应对内部和外部而来的种种压力。此外，我也期望平等不再是一种期望，而是一个真正实现的目标，尤其是法律人士，更要做到充分平等，他们的责任和义务将会更加重大，而面对危机，所有的同胞都需要一致行动起来。

严峻的岁月是我们需要直面的困境，我也相信所有人都能心怀对未来的信心，用自我的真诚和勇气去寻求希望的出口。在这关键的时刻，我们无比珍惜风雨中同行的每一步，每一个人都能通过恪尽职守而获得问心无愧的满足。我们最终的目标是实现生活的圆满和国家的长治久安。对于这一点，我从来不曾怀疑，就像不

会怀疑民主制度的未来一样。今天的困难只是我们征程中的一点障碍，而不是民主制度的失败，更不是共和人民的失败。

于困难之际，我们的同胞表达了自己的委托，那就是采取直接而有力的行动，而我作为实现大家愿望的工具，更会毫无保留地接受这份厚赠。今天，我们也应心怀谦卑与感恩，去请求上帝无私地赠与。愿上帝保佑共和国的每一个同胞，愿他在未来的日子里给我予更多的指引。

奥巴马谈“梦想与责任”

大家好！你们今天都好吗？蒂姆·斯派塞（Tim Spicer）好吗？我现在与弗吉尼亚州阿灵顿郡韦克菲尔德高中的学生们在一起。美国各地从小学预备班到中学12年级的学生正在收听收看。我很高兴大家今天都能参与。我还要感谢韦克菲尔德高中出色的组织安排。请为你们自己热烈鼓掌。

我知道，今天是你很多人开学的日子。对于进入小学预备班、初中或高中的学生，今天是你来到新学校的第一天，心里可能有点紧张，这是可以理解的。我能想象有些毕业班学生现在感觉很不错——（掌声）——还有一年就毕业了。不论在哪个年级，你们有些人可能希望暑假更长一点，今天早上还能多睡一小会儿。

我了解这种感觉。我小时候，我们家生活在海外。我在印度尼西亚住了几年。我妈妈没有钱送我上其他美国孩子上的学校，但她认为必须让我接受美式教育。因此，她决定从周一到周五自己给我补课。不过她还要上班，所以只能在清晨四点半给我上课。

你们可以想见，我不太情愿那么早起床。有很多次，我趴在餐桌上就睡着了。但每当我抱怨的时候，我妈妈都会那样地看我一眼，然后说：“小子，这对我也并不轻松。”

我知道你们有些人还在适应开学后的生活。但我今天来到这里是因为有重要的事情要和你们说。我来这里是要和你们谈谈你们的教育问题，以及在这个新学年对你们所有人的期望。

我做过很多次有关教育问题的演讲。我多次谈到过责任问题。我谈到过教师激励学生并督促他们学习的责任。

我谈到过家长的责任，要确保你们走正路，完成家庭作业，不要整天坐在电视前或玩 Xbox 游戏。

我多次谈到过政府的责任，要制定高标准，支持教师和校长的工作，彻底改善不能为学生提供应有机会的、教育质量差的学校。

然而，即使我们拥有最敬业的教师，最尽力的家长和全世界最好的学校——如果你们大家不履行你们的责任，不到校上课，不专心听讲，不听家长、祖父祖母和其他大人的话，不付出取得成功所必须的勤奋努力，那么这一切都毫无用处，都无关紧要。这就是我今天讲话的重点：你们每个人对自己的教育应尽的责任。

我首先要讲讲你们对自己应尽的责任。你们每个人都有自己的长处。你们每个人都能做出自己的贡献。你们对自己应尽的责任是发现自己的能力所在。而教育能够提供这样的机会。

你或许能成为一名出色的作家——甚至可能写书或在报纸上发表文章——但你可能要在完成那篇英文课的作文后才会发现自己的才华。你或许能成为一名创新者或发明家——甚至可能设计出新一代 iPhone 或研制出新型药物或疫苗——但你可能要在完成科学课的实验后才会发现自己的才华。你或许能成为一名市长或参议员或最高法院的大法官——但你可能要在参加学生会的工作或辩论队后才会发现自己的才华。

不论你的生活志向是什么，我敢肯定你必须上学读书才能实现它。你想当医生、教师或警官吗？你想当护士、建筑师、律师或军人吗？你必须接受良好的教育，才能从事上述任何一种职业。你不能指望辍学后能碰上个好工作。你必须接受培训，为之努力，为之学习。

这并非只对你个人的人生和未来意义重大。可以毫不夸大地说，教育给你带来的益处将决定这个国家的未来。美国的未来取决于

你们。你们今日在校学习的知识将决定我们作为一个国家是否能够迎接我们未来所面临的最严峻挑战。

你们将需要利用你们通过自然科学和数学课程所学到的知识和解决问题的能力来治愈癌症、艾滋病及其他疾病，开发新的能源技术和保护我们的环境。你们将需要利用你们在历史学和社会学课堂上所获得的知识 and 独立思考能力来抗击贫困和解决无家可归问题，打击犯罪和消除歧视，使我们的国家更公平、更自由。你们将需要利用你们在所有课堂上培养的创造力和智慧来创办新公司，增加就业机会，振兴我们的经济。

我们需要你们每个人发挥你们的聪明才智和技能，以便帮助老一辈人解决我们面临的最棘手问题。如果你们不这样做，如果你们辍学，你们不仅仅是自暴自弃，也是抛弃自己的国家。

我自然知道要做到学业优秀并非总是易事。我知道你们许多人在生活中面临挑战，难以集中精力从事学业。

我明白这一点。我有亲身感受。两岁时，我父亲离家而去，我是由一位单亲母亲抚养成人的，母亲不得不工作，并时常为支付生活费用而苦苦挣扎，但有时仍无

法为我们提供其他孩子享有的东西。有时，我渴望生活中能有一位父亲。有时我感到孤独，感到自己不适应社会。

我并非总是像我应该做到的那样专心学习，我也曾做过我如今不能引以为豪的一些事情，我曾惹过不应该惹的麻烦。我的人生原本会轻易陷入更糟糕的境地。

但是，我当年际遇不错。我有过许多第二次机会，我有幸能上大学，上法学院，追求自己的理想。我的妻子，我们的第一夫人米歇尔·奥巴马，也有着类似的经历。她的父母都未曾上过大学，家里很穷。但他们非常勤奋，她也是如此，因此她得以进入一些美国最好的学校。

你们中有一些人可能没有那些有利条件。或许你们生活中没有成年人为你们提供你们所需要的支持。或许你们家中有人失业，经济非常拮据。或许你们生活在使你们感觉不安全的社区，或有朋友逼迫你们去做你们知道不对的事情。

然而说到底，你们生活的环境、你们的肤色、你们的原籍、你们的经济收入、你们家中的境况等等，这一切都不能成为你们不用功或不努力的理由。你们没有理由不服从你们的老师、逃学、或辍学。没有理由不付出努力。

你们目前的状况并不决定着你们的未来。没有人决定你们的命运，在美国，你们决定自己的命运。你们掌握自己的未来。

这就是像你们这样的年轻人每天都在做的事情，全美各地都是如此。

来自得州罗马城的贾兹敏 佩雷斯 (Jazmin Perez) 就是一个例证，她刚开始上学时并不会说英文。她的父母都没有上过大学。然而，她非常勤奋，成绩优秀，获得了布朗大学的奖学金，她如今正在读研究生，攻读公共卫生专业，不久将成为贾兹敏 佩雷斯博士。

我想起了加州洛斯阿尔托斯城的安多尼 舒尔茨 (Andoni Schultz)，他从三岁开始就一直与脑癌进行抗争，他不得不忍受各类治疗和手术带来的痛苦，其中一项手术曾影响了他的记忆，因此他花在功课上的时间比一般人长得多，要多出数百个小时。然而，他从未落后。他今年秋季将迈进大学。

我还想起家乡伊利诺伊州芝加哥市的尚特尔 史蒂夫 (Shantell Steve)。她曾在芝加哥最困难的社区生活，寄养于多个不同的家庭，但她最终在一家地方医疗中心找到工作，并开始了一项帮助年轻人远离流氓团伙的计划，她即将以优异成绩从中学毕业，紧接着将上大学。

贾兹敏、安多尼和尚特尔与你们中间的每个人没什么两样。跟你们一样，他们在生活中面临种种挑战。在某些情况下，他们的处境比起你们许多人更差。但他们拒绝放弃。他们决定要为自己的一生、自己的教育负起责任，为自己设定各项奋斗目标。我期待你们大家都会这样做。

因此，我今天呼吁你们每一个人为自己的教育设定目标，并尽自己的最大努力来实现这些目标。你的目标可以是一件十分简单的事情，例如完成家庭作业、上课

专心听讲、或每天花一点时间读一本书。也许你会决定要参加课外活动或在你的社区提供志愿服务。也许你会决定挺身而出保护那些因为身份或长相而受人戏弄或欺负的孩子，原因是你和我一样认为所有的年轻人都应该享有一个适合读书和学习的安全环境。也许你会决定更好地照料自己，以便有更充沛的精力来学习。顺便提一下，除了这些事情外，我希望大家要勤洗手，身体感到不舒服的时候要呆在家里不去上学，这样我们能防止人们在今年秋冬季节染上流感。

但无论你决定做什么，我希望你保证去做。我希望你脚踏实地地去做。

我知道有时候你会从电视上得到这样的印象：你不用做任何艰苦的工作就能发财致富并取得成功，唱小调、打篮球或成为真人秀明星是走向成功的途径。但实际情况是：你可能不会成为其中的一员。

事实上，取得成功不是轻而易举的事情。你不会喜欢你学习的每一门课目。你不会与你的每一位老师都很投契。不是所有的家庭作业似乎都与你眼前的生活完全有关。你第一次尝试做每件事的时候，不一定成功。

这些都没关系。世界上最成功的人士中有一些是遭遇失败最多的人。作者 J.K. 罗琳 (J.K. Rowling) 所写的系列小说《哈利 波特》 (Harry Potter) 第一部在获得出版之前被退稿 12 次。迈克尔·乔丹 (Michael Jordan) 曾被他的高中篮球队除名。在乔丹的篮球生涯中，他输过数百场比赛，有成千上万个球没有投中。但他曾说过：“在我的一生中，我失败了一次又一次、一次又一次。这就是我成功的原因。”

这些人士获得成功，因为他们懂得：你不能让失败来限制你，而必须让失败来开导你。你必须让失败向你展示下次如何以不同的方式去做这件事情。因此，如果你遇到麻烦，那并不表示你是麻烦的制造者，而意味着你需要更加努力去把它做对。如果你有一门课分数低，那不表示你比别人笨，而只表示你需要花更多的时间学习。

没有一个人天生擅长做各种事情。你通过勤奋而变得擅长于各种事情。第一次从事新的体育项目时，你不可能是一位主力队员。第一次唱一首歌曲时，你不可能唱准每个音。你必须练习。同样的道理适用于你的学业。你可能要把一道数学题做几次才把它做对。你可能要把一些材料阅读几遍才能理解。在交出一篇优美的作文之前，你肯定需要打几遍草稿。

不要害怕提问。不要在需要帮助时害怕请求别人帮助。我天天请求别人的帮助。请求帮助不是软弱的表现，它是力量的标志，因为它表明你有勇气承认自己对某些事情不懂，这样做会使你学到新的东西。因此，请确定一位你信任的成年人，例如家长、祖父母或老师、教练或辅导员，请他们帮助你遵循既定计划实现你的目标。

即使当你苦苦挣扎、灰心丧气、感到其他人对你不抱希望时，也不要对你自己丧失信心，因为当你自暴自弃时，你也抛弃了自己的国家。

书写美国历史的不是在困难时刻退缩的人，而是坚持不懈、加倍努力的人，他们对国家的爱促使他们全力以赴。

书写美国历史的是 250 年前坐在你们的位置上的学生，他们后来进行了独立战争并创建了这个国家。还有 75 年前坐在你们的位置上的年轻人和学生，他们走出了大萧条并打赢了一场世界大战；他们为民权而奋斗并把宇航员送上了月球。至于 20 年前坐在你们的位置上的学生，他们创办了谷歌（Google）、叽喳网（Twitter）和脸谱网（Facebook），改变了我们交流沟通的方式。

而今天，我要问问你们大家，你们将做出什么贡献？你们将解决什么问题？你们将有什么发现？20 年、50 年或 100 年后来到这里讲话的总统

将会怎样评价你们大家为这个国家所做的一切？

你们的家人、你们的老师和我正在竭尽全力保证你们接受必要的教育，以便回答上述问题。我正在努力工作，以便你们的教室得到修缮，你们能够得到学习所需的课本、设备和电脑。但你们也必须尽自己的努力。因此，我希望你们大家从今年起认真对待这个问题。我希望你们尽最大努力做好每一件事。我希望你们每个人都有出色的表现。不要让我们失望。不要让你们的家人或你们的国家失望。而最重要的是，不要辜负你们自己，而要让我们都能为你们感到骄傲。

非常感谢你们大家。愿主保佑你们。愿主保佑美国。谢谢你们。

深度学习：如果孩子想更系统深入地学习批判性阅读的方法，推荐最好的美式人文阅读课程《青少年哲学思维课》，带7-12岁孩子通过4次视频直播课和4次线下自主实践，全面提升阅读和写作能力并收获批判性思维，复制下方链接在浏览器打开，即可了解详情：

<https://www.youthmba.com/course/184>