会演讲的孩子永远不会自卑！10 本好书提升表达与自信力

出品： 少年商学院

“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。

适合 7-10 岁孩子

提升自信心与表达能力

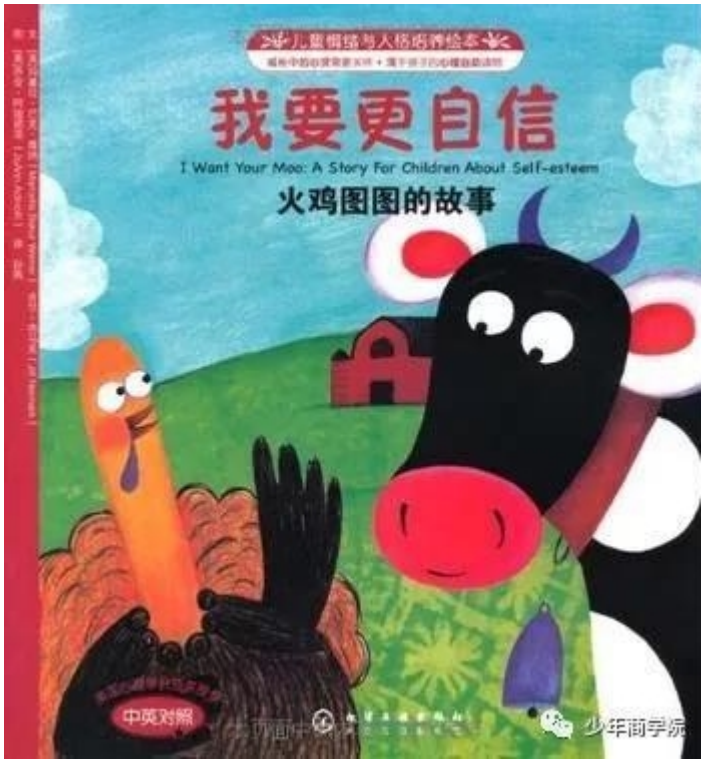
1、《在教室说错了没关系》

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敘述來“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》

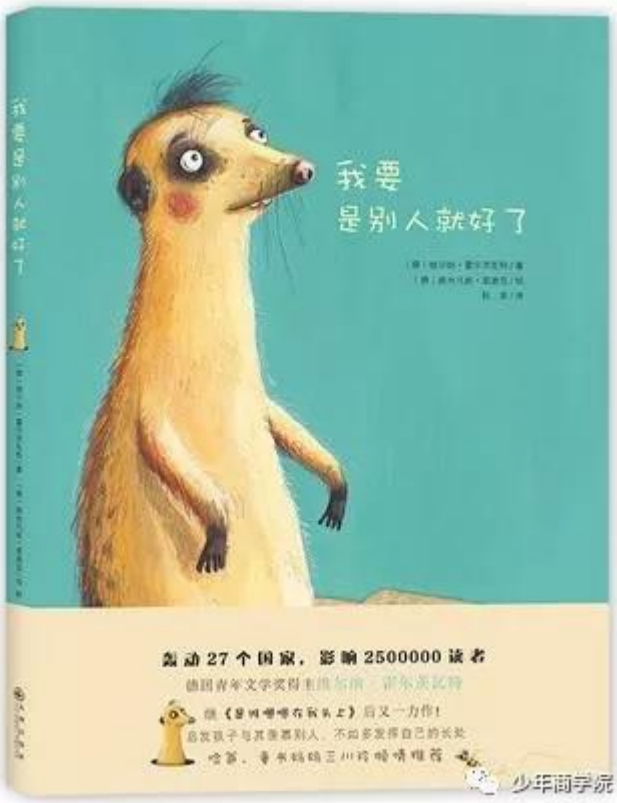


适合年龄：7-10 岁作者： 美国童书作家，玛赛拉·巴克·维纳

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》



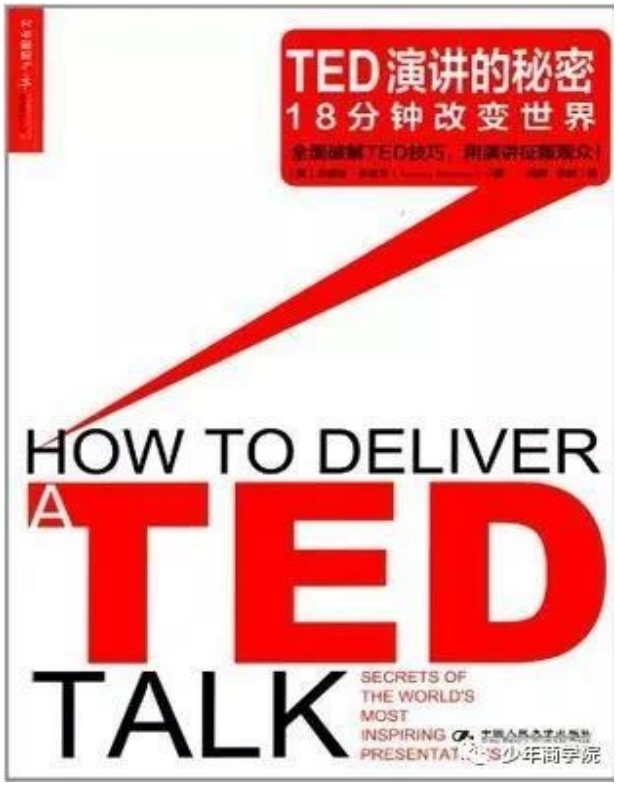
适合年龄：7-10 岁作者：德国儿童文学家，维尔纳·霍尔茨瓦特

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

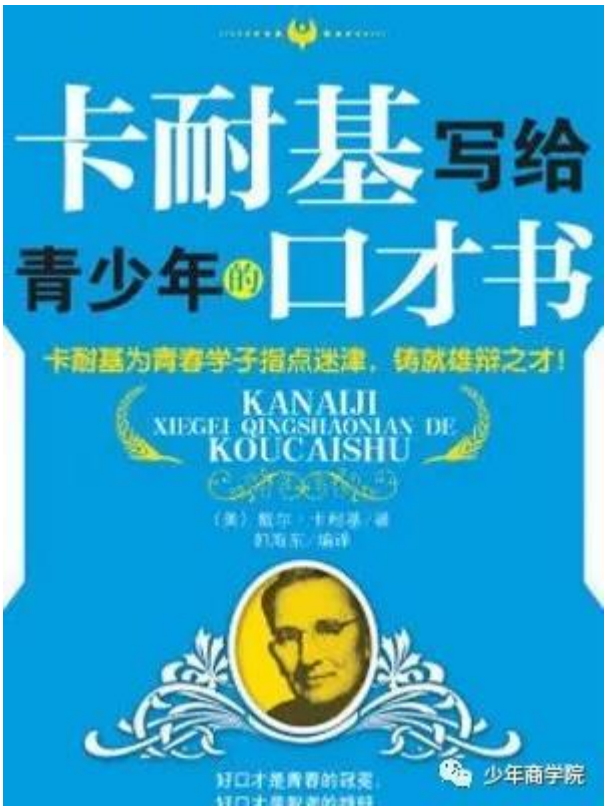
本书内容和技巧两方面入手，揭示演讲内容打动人心的秘密，分析演讲者引爆现场的技巧，同时，配合 65 个卓越 TED 演讲的二维码，帮你战胜难以克服的演讲。

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。

适合 10 岁以上的孩子

培养系统表达力

5、《卡耐基写给青少年的口才书》

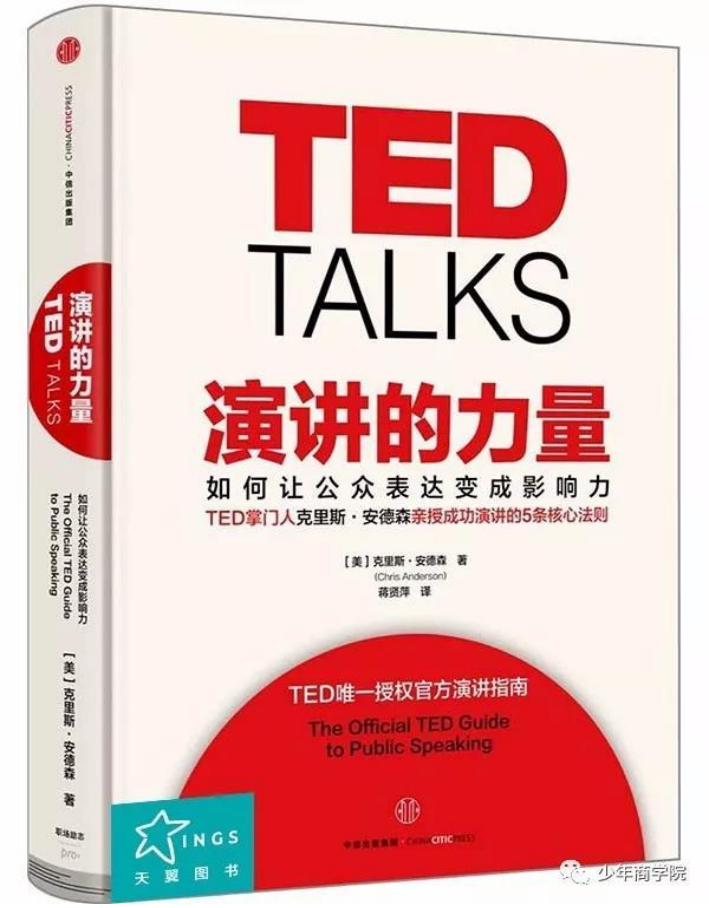


适合年龄：10 岁以上作者：美国职业训练大师，卡耐基

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。

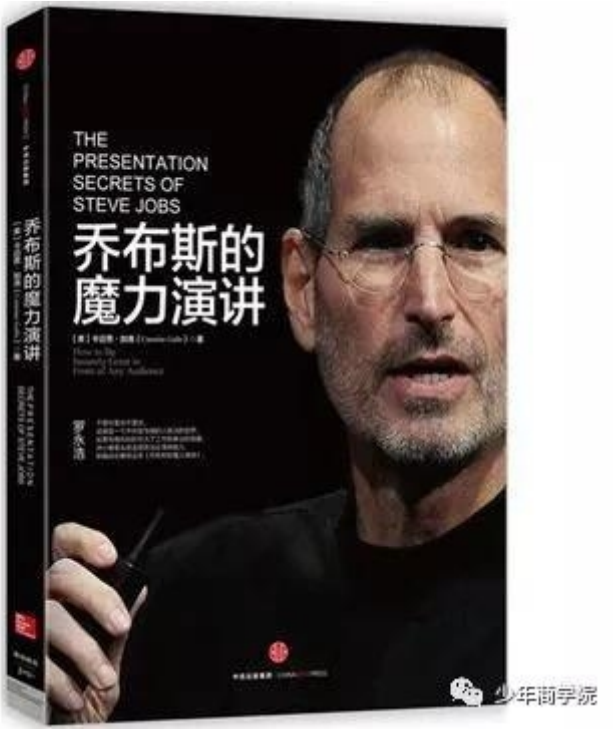
6、《演讲的力量》



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》

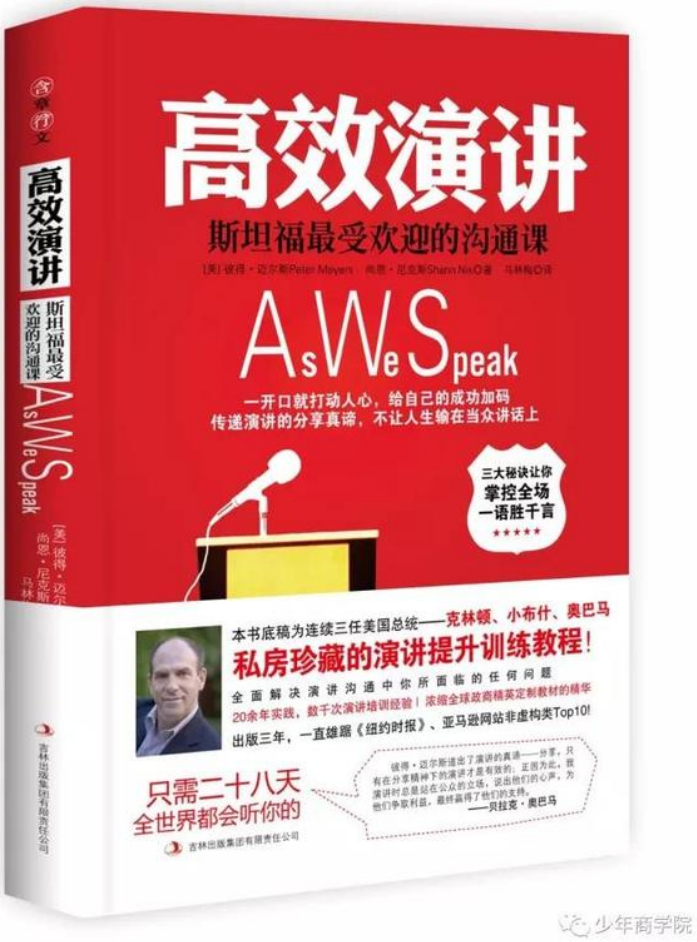


适合年龄：10 岁以上作者：卡迈恩·加洛

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

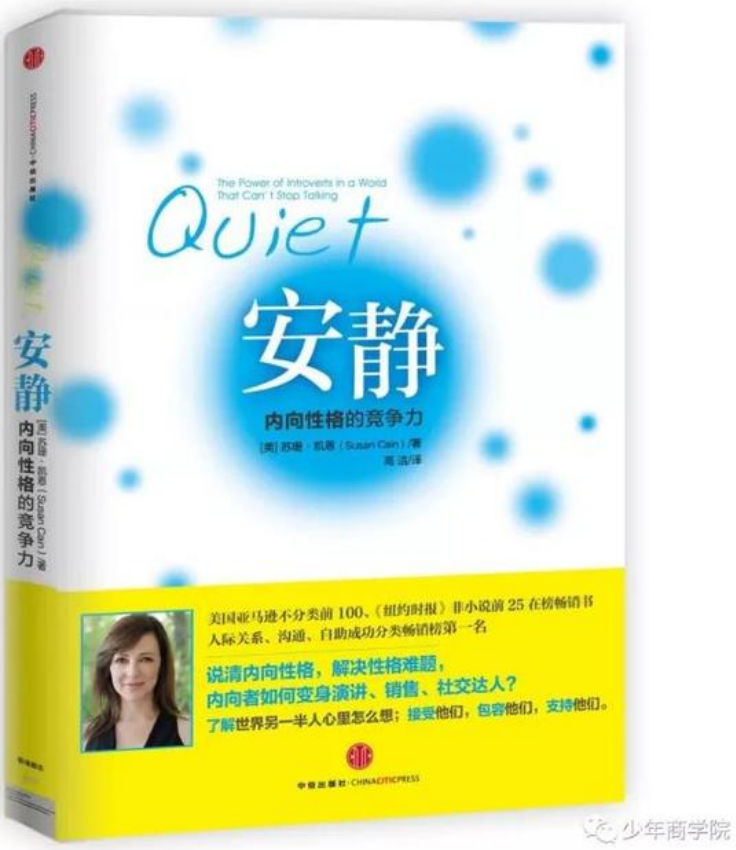
本书底稿为连续三任美国总统的私房演讲训练教程，也是美国政要、世界 500 强企业高管及世界各国领导人演讲培训的内部资料——浓缩斯坦福教授 20 余年、数千次演讲培训的实践经验。

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。

适合家长阅读的好书

9、《安静：内向性格的竞争力》



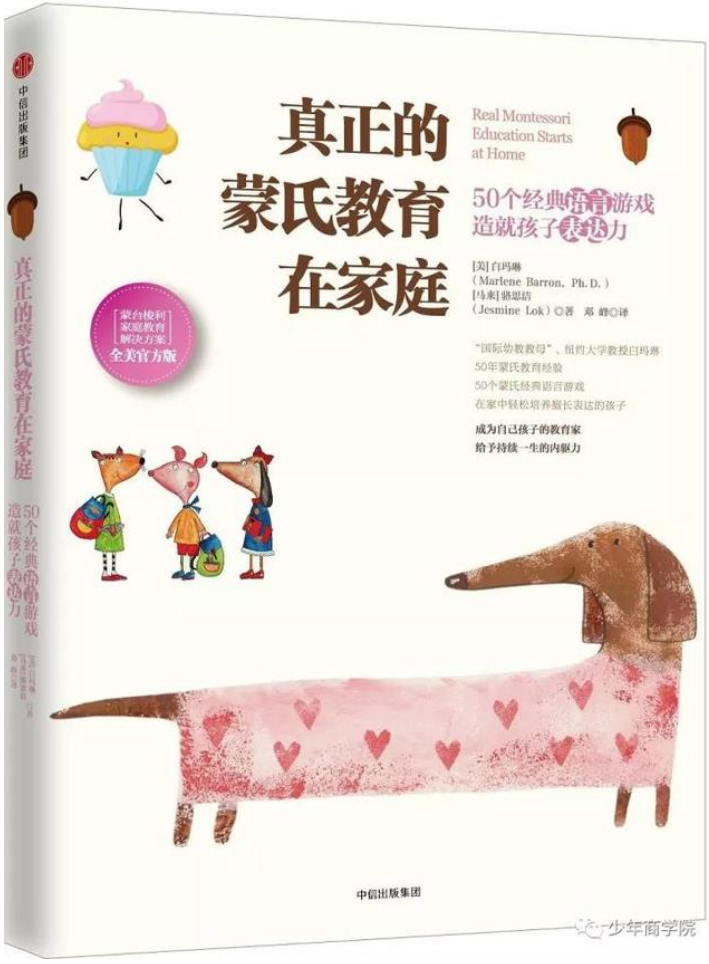
作者：苏珊·凯恩，毕业于普林斯顿大学和哈佛法学院。

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。

特别推荐 | 值 2019 世界读书日之际，少年商学院「百万阅读俱乐部」，推出三重福利，分别包含**《给孩子的哈佛阅读思辨课》（音频入门版）、给孩子的哈佛阅读思辨课（进阶版：音频课程+视频直播课程）、给孩子的 12 份年度精选书单**，助力孩子们拓宽知识广宽与思维深度，培养良好的阅读习惯与阅读方法，三重福利均为限时领取。点击下方图片即可了解详情。