不会说话的人，怎么提高表达能力？ ​​​​  
  
1、  
训练自己的逻辑思维。有条理，有层次，尽量抓住重点，简单明了的表达。  
  
2、  
没想法的时候不说，有想法的时候慢说；没决定的时候少说，有决定的时候短说。  
  
3、  
最有效的方法就是跟着新闻读，为什么是新闻呢？  
一是因为新闻语言表达标准到位，没有混乱的网络用语；  
二是因为新闻一般都是三五句话讲完一件事，逻辑清晰，不拖沓啰嗦，对于训练表达过程中的语言逻辑能力有很大的帮助。  
  
4、  
①少说话。是指少说废话，把话说在关键处，让对方感受到你的心意；  
②学会用眼神、肢体语言。适当表达你的情绪和关心，懂你的人自然懂；  
③多尝试，多练习。  
  
5、  
推荐反复观看93、97、99三界国际大专辩论赛，对提高逻辑和语言组织表达能力非常有用。  
  
6、  
《金字塔原理》锻炼逻辑思维和结构化表达，多观察别人的说话技巧和方式，然后抓住机会表达和练习。  
  
7、  
无关紧要时，不想说就别逼自己说。  
一定要说时，想清楚你的观点，你想做什么，说话对象是谁，场合是否适宜说。  
  
8、  
尽量慢点说，不要着急，把要说的事情分清主次，开始的时候尽量只是阐述事实，少加入个人观点，慢慢好了再加入观点，同时也多听听别人怎么说的。  
  
9、  
读书之后做笔记，第一次要求写上万字，之后依次递减，最后把一本书缩短为几百字或者一句话，PS：最好挑名著。  
  
10、  
要学会模仿，可以多参与一些群体性表达游戏，类似狼人杀。模仿别人的表达方式，既锻炼了思维又锻炼了表达。

一个人的心理成熟，具体都会有哪些表现 ？  
  
1、不说硬话，不做软事。  
  
2、变得对一切都那么的淡泊。变得自己知道到底想要的是什么。变得一个人默默的承受着所有不好和好的事情。  
  
3、知人不评人，知理不争论  
  
4、于己，君子慎独。于人，看破不说破。  
  
5、有些事你选择把它放在心里，而不是到处宣扬的时候，你就长大了  
  
6、 好好吃饭好好睡觉好好锻炼  
  
7、 顾及别人的感受，成熟稳重的照顾全局。  
  
8、不对朋友家人爱人冷暴力，能把自己在外面受的挫折藏好，不把怒和哀写脸上，不让无辜而且爱你的人看你的冷脸  
  
9、 看透不说透 不为情绪左右  
  
10、 成熟，应该是能包容不一样的声音和接受异于自己的风格