

60天打造 完美口才

超级口才训练与实用技巧

汇智书源◎编著

好口才真的可以成就人生巅峰

报告、演讲、开会、加薪60天轻松搞定！
颜值不够，口才来凑，“不出错”不如“说得巧”！
真正做到有话要说，长话短说，废话少说！

每天训练10分钟，你的生活会因此而改变，一分机智，一分技巧

ELOQUENCE TRAINING

言谈潇洒
幽默风趣
充满气场
魅力四射

获得成功要这样说才对

中国铁道出版社
CHINA RAILWAY PUBLISHING HOUSE

60天打造 完美口才

超级口才训练与实用技巧

汇智书源◎编著



中国铁道出版社

CHINA RAILWAY PUBLISHING HOUSE

内 容 简 介

如何恰到好处地有效沟通，如何深入人心地激情演讲，如何机智敏锐地进行提问，如何风趣幽默地在公开场合讲话，这些问题困扰着许多在职场与生活中打拼的朋友们。口才是每个人都必须具备的能力，更是人生成功的秘诀，是必须精通的一门艺术。谁能掌握并巧妙地运用这门艺术，谁就能在工作与生活中如鱼得水，左右逢源，要想成为人才，须先练好口才。

本书全面介绍了打造完美口才的训练方法与实用技巧，具有很强的实用性与操作性。通过本书提供的一套行之有效的自我训练方法，可以帮助读者在短时间内迅速地提高说话水平、掌握演讲技巧、锻炼语言组织能力，成为最具人气、最有魅力的说话高手。

图书在版编目（C I P）数据

60天打造完美口才：超级口才训练与实用技巧 / 汇智书源编著. — 北京：中国铁道出版社，2016.5
ISBN 978-7-113-21497-5

I. ①6… II. ①汇… III. ①口才学 IV. ①H019

中国版本图书馆CIP数据核字（2016）第031442号

书 名：60天打造完美口才：超级口才训练与实用技巧
作 者：汇智书源 编著

策 划：武文斌
责任编辑：苏 茜
责任印制：赵星辰

读者热线电话：010-63560056

封面设计：**MX** DESIGN
STUDIO

出版发行：中国铁道出版社（北京市西城区右安门西街8号 邮政编码：100054）
印 刷：北京鑫正大印刷有限公司
版 次：2016年5月第1版 2016年5月第1次印刷
开 本：700mm×1000mm 1/16 印张：16.5 字数：304千
书 号：ISBN 978-7-113-21497-5
定 价：38.00元

版权所有 侵权必究

凡购买铁道版图书，如有印制质量问题，请与本社读者服务部联系调换。电话：（010）51873174

打击盗版举报电话：（010）51873659

前言

FOREWORD

现在这个时代，第一印象基本靠脸，颜值就算不能当饭吃，也能当戏看。但是问题来了：有颜值就能任性吗？答案是否定的。不会说话，颜值再高也没有用，因为靠脸加的分早晚会被嘴扣光。可是颜值不够怎么办？没关系，口才来凑。在高智商、高情商的好口才面前，颜值只能算个赠品。

会说话的前提是敢开口。你要做报告、演讲、开会、加薪，你的所有诉求都和一件事有关：把你想说的说出口。不论你的能力有多大，不论你的经验有多少，不论你的技术有多高，不会表达你就不会被发现，不会被认可。想要别人了解你，不要指望说一句只可意会不可言传的“你懂的”，别人就能猜出你的意思。事实上，你不说出来没人会懂。

当然，能说出口还远远不够。当你要开口说话时，你要保证所说的话必须比你的沉默更有价值。不要成为“不说话的时候像星星，一说话就像猩猩”这种类型的人。

说话不是随心所欲、想到什么就说什么的。说话前要先思考，你要先想明白你在和谁说话，你和这个人是什么关系，想明白自己此时在想什么，这个人此时又在想什么。这种思考过程不会占用你很长时间，所以不必担心因思考时间过长而让人觉得你敏感小心、心思重，这仅仅是一种思维习惯，一种说话的技巧。这种习惯可以通过练习而养成，可以使你在说话时能够下意识地思考，避免“祸从口出”。

训练口才的目的不仅是“不出错”，还要“说得巧”。现在有一种衡量口才的标准叫作“语商”。一个“语商”高的人往往是智商和情商上的双重高手。这也是为什么大多拥有好口才的人都是思维敏捷、处事果敢、有号召力的成功人士的原因。口才好的人总是对环境有着灵敏的观察力和判断力，并根据不同的场合思考，说出恰当的语言。

会说话的人是：好话要说、长话短说、废话少说。不会说话的人是：你听我说，你听我说，你听我说！会说话的人是顺着对方的心思说，不会说话的人是顺着自己的心思说。你会不会说话就是看你有没有能力去思考，思考听你讲话的人的心情，思考他想听到什么。所以与其说我们是在锻炼说话的能力，不如说我们是在锻炼一种思考能力。



花时间练习交谈技巧，你的生活也会因此而改变。你会享受与人沟通的过程，在沟通中得到放松和自信。你会在谈话中发现自己和他人的共同兴趣，进而扩展出新的话题。就像学习一项运动，随着能力的增长，过程也会越来越有趣。

好口才在我们的生活和工作中是无往不利的，它不仅适用于沟通，还适用于演讲。每个人都希望自己可以站在众人面前侃侃而谈，分分钟就走进每一个观众的内心。其实，只要积累充分，再掌握适当的技巧，这个愿望是不难实现的。

想要成为一名好的演讲者，就要学会掌握观众的注意力。你站在台上，一个人就是一出戏。你的语言牵动着每一个观众的情绪，你的声音激荡在每一个观众的内心，这样的演讲才是成功的。掌握了这些技巧，你就会爱上演讲，你会觉得演讲是件酷感十足，让人欲罢不能的事情。

本书不仅针对好口才的读者提出了详尽的标准，还分别从改善外部的声音条件、提高内在的逻辑思维能力、掌握有效的表达策略和增强临场的心理素质等几个方面入手，提供了全面且科学的训练方法。通过本书提供的一套行之有效的自我训练方法，可以帮助读者在短时间内迅速提高说话水平，掌握演讲技巧，锻炼语言组织能力，成为最具人气、最有魅力的说话高手。

本书的口才训练方法包括普通话、语音、语速训练；语气、重音训练；逻辑思维能力训练；关键词发言方法训练；即兴发言常用结构训练；反应能力训练；势态语言训练；幽默语言训练和心理实践训练等。读完这本书，相信你一定能够突破语言障碍，增强表达能力，步入成功人生的轨道，成为言谈潇洒，幽默风趣、充满气场、魅力四射的交际高手。

编者

2016年1月

CONTENTS

60天打造完美口才：超级口才训练与实用技巧

目 录

第一章 好口才就是练出来的——有效沟通的艺术

身处交际舞台，沟通时刻都在。每一次看似简单的沟通都可能带给你一个你一直渴望却又未曾得到的机遇。沟通的质量决定生活的质量，沟通的价值决定未来的价值。想要每一次沟通都有效，掌握技巧很重要。学会沟通技巧，你就能成为机遇面前最有准备的人。

一、“怎么说”比“说什么”更关键 / 2

- (一) 找到表达中的“诱饵” / 2
- (二) 用提问引导对方的思维 / 3
- (三) 合理运用语调、语速和语言三方面的变化 / 6

二、言谈贵在情真：具有感染力的语言表达技巧 / 7

- (一) 神秘地说 / 7
- (二) 试探地说 / 8
- (三) 思索地说 / 9

三、掌握褒扬的技巧：把好话说到点子上 / 10

- (一) 赞美话说得慷慨些 / 10
- (二) 恭维话说得巧妙些 / 10
- (三) 道歉话说得诚恳些 / 11

四、提问的艺术：怎样问出你最想要的答案 / 15

- (一) 如何问，对方才愿意进行回答 / 15
- (二) 问什么，对方才愿意深入交谈 / 16
- (三) 把握五个策略，控制对话节奏 / 17
- (四) 学会五个技巧，问出对方真心话 / 18

五、把准他的脉，让对方无法说 NO / 20

- (一) 用对方观点说服他最给力 / 20
- (二) 送给对方一顶摘不下的“高帽” / 21

六、练好社交口才，7种方式让你妙语连珠 / 21

- (一) 倾泻式 / 22
- (二) 静听式 / 22
- (三) 交流式 / 22
- (四) 启发式 / 23
- (五) 跳跃式 / 23
- (六) 间歇式 / 23
- (七) 扩展式 / 23

第二章 练出“好声音”的基本功——语音、普通话训练

每个人都希望自己拥有一个悦耳动听的好声音，可以在交际中直达人心，引起共鸣，从而事半功倍。然而天生的好声音毕竟是少数，想要成就声音之美还要经过后天的不断练习。只要做到音质清亮、发音标准、表达清楚、语速得当，你的声音就是令人羡慕的好声音。

一、口腔训练：给你的口腔做个早操 / 25

- (一) 开合练习 / 25
- (二) 咀嚼练习 / 25
- (三) 双唇练习 / 25

(四) 舌头练习 / 25

二、语音训练：让你的声音清亮悦耳 / 26

(一) 好声音的源头：气息的训练 / 26

(二) 好声音的基础：口齿清晰 / 37

三、普通话训练：练出一口字正腔圆 / 42

(一) 声调训练 / 42

(二) 音变训练 / 44

(三) 普通话练习的难点 / 46

四、绕口令练习：磨出一副伶牙俐齿 / 49

(一) 双唇音训练 / 49

(二) 牙前音训练 / 49

(三) 舌尖音与舌面音训练 / 50

(四) 综合小练习 / 50

第三章 说话有节奏才是真会说话——语气、重音、变速和停顿训练

人类是感官动物，交谈中的每一个语音、语调，每一次停顿转折，每一处音量增减都会牵动听者的思维和情绪。平淡寡味的叙述极易被大脑自动屏蔽，富有感情、变化适度的表达方式却总能轻松入耳，悄然入心。

一、合理使用音调，定准基调才能先声夺人 / 52

(一) 气息训练法 / 52

(二) 偷气训练法 / 53

(三) 扩展音域训练法 / 54

- (四) 夸张训练法 / 56
- (五) 多听多读训练法 / 57
- (六) 同句多义训练法 / 59

二、学会使用重音，没有重音的话语就像摇篮曲 / 60

- (一) 确定语法重音 / 60
- (二) 确定逻辑重音 / 61

三、抑扬顿挫：说出一场听觉盛宴 / 65

- (一) 适当停顿，让表达出奇制胜 / 66
- (二) 话语急缓有致，及时调整语速 / 68

第四章 好口才离不开丰富的语料——幽默语言训练

每当剑拔弩张，暗潮汹涌时；每当无言以对，紧张尴尬时；每当无聊寂寞，昏昏欲睡时，幽默就派上用场了。幽默是挫折中最优雅的礼貌，也是一个人最深刻的智慧。幽默从生活中积累，靠机智爆发。懂得幽默的人注定不会默默无闻。

一、用幽默给沟通加点儿料 / 72

- (一) 自嘲，别样的“搞笑”手法 / 72
- (二) 一语双关，在含蓄、幽默中加深语意 / 72
- (三) 岔断法，言行模式与思维模式的逆反 / 74
- (四) 制造误会，口误带来的滑稽 / 74
- (五) 讲出出人意料的结果 / 75
- (六) 倒置法 / 76

二、怎样让自己幽默起来 / 79

- (一) 积累身边的幽默素材 / 79
- (二) 体会别人的幽默感，学习听懂笑话 / 79
- (三) 时刻保持愉快的心情，幽默的心态 / 80

(四) 幽默的方法和技巧 / 81

三、这样讲笑话才能讲出笑点 / 86

(一) 选好笑话 / 86

(二) 笑话要符合听众的品位 / 87

(三) 选准讲笑话的时机 / 88

(四) 不要告诉别人这是个笑话 / 88

(五) 铺垫好笑话的背景 / 88

四、五种训练方式, 让你的幽默无处不在 / 90

(一) 自我暗示法 / 90

(二) 话题信息法 / 90

(三) 时刻练习法 / 91

(四) 全思维练习法 / 91

(五) 形态训练法 / 91

第五章 既要做得好, 还要说得好——十种职场口才

训练法

读进肚子里的内容, 不是口才, 讲出来的内容, 才是口才; 被大脑吸收的, 不是口才, 表达出来的才是口才。拳不离手, 曲不离口, 学习口才就要不断地开口、开口、再开口!

一、速读法 / 94

二、背诵法 / 95

三、练声法 / 99

四、复述法 / 101

五、模仿法 / 106

- 六、描述法 / 108
- 七、角色扮演法 / 110
- 八、讲故事法 / 112
- 九、对着镜子训练 / 115
- 十、自我录音摄像 / 118

第六章 自信是练就好口才的法宝——心理和实践训练

自信可能是一个动作,也可能是一种表情,甚至可能是一种语气,但更是一种气势。当你自信地讲话时,整个世界都会为你认真倾听。自信是沟通的特效药,是所有奇迹的萌发点。

一、把你的注意力放在语言上 / 120

- (一) 噪声环境训练法 / 120
- (二) 抗干扰训练法 / 121
- (三) 人为逆境训练法 / 121

二、用足够的信心去应对一切 / 122

- (一) 实现自我肯定 / 122
- (二) 进行积极的心理暗示 / 123
- (三) 改变自己的不良说话习惯 / 124
- (四) 主动和他人交谈 / 128
- (五) 凡事冲在前面 / 128

三、辩论训练法：心理素质的必要训练手段 / 129

四、在水中才能学会游泳，要敢于到实践中表达自己 / 132

第七章 让演讲“兴”味十足的窍门——即兴演讲技巧

训练

公开场合，总是少不了即兴演讲。有的人滔滔不绝，用语言抓住了每一位听众的心；有的人惊慌失措、面红耳赤、不知所云。即兴演讲是一个人的才艺，想要语惊四座、出口成章，必先要长久积累、反复练习。学会即兴演讲，你会受益匪浅。

一、即兴演讲前的准备技巧 / 152

- (一) 知识素养准备 / 152
- (二) 临场观察准备 / 153
- (三) 心理素质准备 / 153

二、即兴演讲的结构 / 153

- (一) 切入 / 153
- (二) 主体 / 156
- (三) 结语 / 158

三、快速思维的技巧 / 159

- (一) 三定 / 159
- (二) 四思 / 160
- (三) 五借 / 166

四、消除即兴演讲时的紧张情绪 / 170

- (一) 回避目光法 / 170
- (二) 呼吸松弛法 / 171
- (三) 自我陶醉法 / 171
- (四) 自我调节法 / 171
- (五) 注意转移法 / 171

(六) 语言暗示法 / 172

五、即兴演讲的表达技巧 / 173

(一) 四种表达技能 / 174

(二) 五注重 / 174

第八章 随时都能做出最佳回应——反应能力训练

交谈的过程免不了会出现一些意外，也许是自己口误，也许是对方刁难。面对突发状况，要做到机敏灵活，冷静睿智。因人、因事、因时、因地而应变；以情、以景、以形、以势而制宜。随机应变靠的是智商、情商和阅历。学会它，你就拥有了一张交际场中的王牌。

一、如何训练大脑的反应力和灵活力 / 178

(一) 在自然氧气中灵光闪现 / 178

(二) 集体运动练习闪电思维 / 179

(三) 干嚼增进思维 / 179

(四) 饮水促进脑部血液循环 / 180

(五) 吃“地中海餐”让大脑器官更发达 / 180

二、怎样寻找话题和产生话题 / 186

(一) 中心开花：选择众人感兴趣的话题 / 186

(二) 即兴引入：巧借彼时、彼地、彼人的材料为题 / 187

(三) 投石问路：略有了解后再有目的进行交谈 / 187

(四) 循趣入题：以对方的喜好作为话题 / 188

(五) 在“故”字上做文章，变“生”为“故” / 188

(六) 适时表现自我，插入交谈 / 188

(七) 借用媒介找出共同语言 / 189

(八) 与人交谈留下接口 / 190

三、如何更好地展开话题 / 191

(一) 深挖话题内涵 / 191

(二) 扩大话题外延 / 191

四、巧妙回应，化解问题 / 192

(一) 用简洁的话语抓住要害直抒胸臆 / 193

(二) 偷换概念，避实就虚 / 193

(三) 以偏概全，避其锋芒 / 193

(四) 顾左右而言他，避免冲撞 / 194

五、机智敏感的应变能力 / 196

(一) 向听众提问 / 196

(二) 讲一个熟悉的故事 / 196

第九章 非语言表达的技巧——态势语言训练

演讲的态势反映出演讲的态度，这比演讲的语言还要重要。态势语言虽然无声，却能清晰地表达情感、传递情绪。有时一个眼神可以胜却千言万语，一个动作足以抵过长篇累述。用好态势语言，你的演讲将充满非凡的魅力。

一、注重演讲时的仪容、仪表 / 199

(一) 头发，需要修饰的重点区域 / 199

(二) 演讲站姿的规范 / 200

(三) 身体姿态挺拔不紧绷 / 201

二、在演讲中合理运用表情语言 / 201

三、用眼神与听众交流 / 206

(一) 要敢于看台下的听众 / 207

(二) 学会正眼看人 / 208

四、正确运用手势语言 / 210

- (一) 手势语言的作用 / 211
- (二) 运用手势的注意事项 / 212
- (三) 手势语言的分类 / 213

第十章 以思维的新颖缜密取胜——逻辑思维能力训练

说一句话如同泼一碗水，简单明了，干脆利落；说一段话如同唱一首歌，有主有副，有起有伏；说一番话如同绘一张图，有疏有密，有条有理。说话贵在有逻辑，讲有逻辑的话，流畅、自信；听有逻辑的话，清晰、舒心。

一、准备好内容再表达 / 223

- (一) 表达前准备出翔实的资料 / 223
- (二) 讲出一些与众不同的观点 / 224
- (三) 用幽默来调动气氛 / 227
- (四) 应用丰富的例子和对比 / 228

二、五种方法练出你的逻辑思维 / 230

- (一) 推陈出新训练法 / 230
- (二) 聚合抽象训练法 / 231
- (三) 循序渐进训练法 / 232
- (四) 生疑提问训练法 / 232
- (五) 集思广益训练法 / 233

三、严密的观点推理训练 / 233

四、逻辑思维归纳能力的训练 / 240

第十一章 让你的演讲紧扣主题——用关键词来演讲

每个人在演讲时都渴望被倾听、被关注、被赞同、被铭记。同样，每个去听演讲的人都渴望被吸引、被丰富、被说服、被感动。在演讲中，这些期望时刻考验着演讲者的内涵和技巧。其实，做到这些并不难。“关键词”演讲法就是这技巧中的技巧，秘宝中的秘宝。

一、关键词训练：活跃大脑的语言中枢 / 243

二、用关键词讲故事：在“关键词”之间优雅跳跃 / 244

三、用关键词演讲，心中无“招”胜有“招” / 246

第一章

好口才才是练出来的 ——有效沟通的艺术

口才训练

身处交际舞台，沟通时刻都在。每一次看似简单的沟通都可能带给你一个你一直渴望却又未曾得到的机遇。沟通的质量决定生活的质量，沟通的价值决定未来的价值。想要每一次沟通都有效，掌握技巧很重要。学会沟通技巧，你就能成为机遇面前最有准备的人。