

18岁后，你的口才决定你未来的人际关系

18岁后 要历练，你必须懂点 说话技巧

南宫雨◎著

初入社会最需要的人生突破指南

开发青春迷茫期男女开启“明白”模式，少走弯路

- 18岁以后，不会说话你将寸步难行、四处碰壁。
- 18岁以后，你最应该考虑的是如何掌握说话的技巧！
- 18岁以后懂点说话技巧，让你获取成功的通行证！
- 会说话会让你拥有好口碑，会说话会让你拥有好人缘！
- 会说话会让你拥有好职位，会说话会让你拥有好前程！



立信会计出版社
LIXIN ACCOUNTING PUBLISHING HOUSE

18岁后，你的口才决定你未来的人际关系

18岁后 要历练，你必须懂点 说话技巧

南宮雨 著

初入社会最需要的人生突破指南



立信会计出版社

LIXIN ACCOUNTING PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

18岁后要历练,你必须懂点说话技巧 / 南宫雨著. --
上海:立信会计出版社, 2015.3

(去梯言)

ISBN 978-7-5429-4521-1

I. ①1… II. ①南… III. ①口才学—青少年读物
IV. ①H019-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2015) 第029059号

策划编辑 蔡伟莉
责任编辑 蔡伟莉 何颖颖
封面设计 久品轩

18岁后要历练,你必须懂点说话技巧

出版发行 立信会计出版社

地 址	上海市中山西路2230号	邮政编码	200235
电 话	(021) 64411389	传 真	(021) 64411325
网 址	www.lixinaph.com	电子邮箱	lxaph@sh163.net
网上书店	www.shlx.net	电 话	(021) 64411071
经 销	各地新华书店		

印 刷	固安县保利达印务有限公司		
开 本	720毫米×1000毫米	1/16	
印 张	17.5	插 页	1
字 数	231千字		
版 次	2015年3月第1版		
印 次	2015年3月第1次		
书 号	ISBN 978-7-5429-4521-1/H		
定 价	36.00元		

如有印订差错,请与本社联系调换



前言

PREFACE

我们处在一个开放的社会，我们处在一个需要相互合作的社会，我们处在一个需要沟通的社会。在这个年代，在这个社会，会说话的人，可以广交五湖四海的朋友，为自己的事业奠定人脉基石；会说话的人，可以轻松自如地调解纠纷、斡旋争端，让自己的事业一帆风顺；会说话的人，可以获得同事的尊敬，使自己在职场中如鱼得水；会说话的人，可以获得领导的青睐，使自己的前程平步青云；会说话的人，可以获得更多人的拥戴，一呼百应，让自己的事业更上一层楼……

人与人的交往是通过语言来交流思想，通过交流思想使陌生变为相识，令相识变为熟知，让熟知结成友谊。没有交流，没有沟通，就无法学到更多的知识和技能，没有知识和技能，也就谈不上在竞争中获胜。

没有坚实的人脉，没有过硬的学识，那你的未来、你的成功将无从谈起。而这一切，很大程度上都取决于是否掌握了说话技巧！

在人生奋斗之路上，无时无刻不需要说话，用好它可以出人头地、左右逢源。说话水平高，很多机会呼之即来；口才水平低，很多机会闻“声”而去。因为在这个熙来攘往的世界上，机会总是随着人的愿望和意思而流动的。而表达愿望和意思的基本工具便是语言，那些说话水平高超的人能把各

种愿望和意思恰到好处地表达出来，把各种利益顺理成章地聚拢到对自己有利的方向上来。18岁以后我们要确信：说话对个人价值的实现、人生成功的作用是难以估量的。

18岁后，你将要迈入社会，面对人生，面对现实，面对交际，面对职场，开启你崭新的人生之路，不可避免地会遇到许多你不曾经历过的问题和困难。而掌握必要的说话技巧，可以使你拥有舌灿莲花的口才，把话说得滴水不漏，把事做得天衣无缝，轻松化解人生困境，在人生的道路上走得更稳健、更快捷，直达成功的彼岸！

本书将向大家介绍一套完整的快速掌握说话技巧的方案。通过本书的学习，你既可以看到卓越口才的实例，又可以掌握卓越口才的精髓，同时你也将学习到锻炼卓越口才的实用方法。

18岁以后，你是想做一个词不达意而处处碰壁的人，还是想做一个舌灿莲花而左右逢源的人？相信你会作出明智的选择！

目 录

CONTENTS

第一章 说话的技巧，成功的资本

——18岁后开始历练说话能力

会说话代表一种实力·····	1
你的世界是“说话”建造的·····	3
语言是人类力量的统帅·····	5
震天下者必震于声·····	6
人们不会在意沉默寡言的人·····	7
会说话不是一件容易事·····	9
高手用舌头，低手用拳头·····	11
永远都记住：有话好好说·····	13

第二章 培养优美而令人愉悦的谈吐

——18岁后要懂点说话的修辞技巧

比喻技巧·····	16
象征技巧·····	18
夸张技巧·····	20
比拟技巧·····	21

借代技巧·····	23
对照技巧·····	24
引用技巧·····	25
排比技巧·····	27
双关技巧·····	28
反问技巧·····	29

第三章 完善你的说话风格和个性

——18岁后说话要发挥肢体语言的魅力

把握最初的10秒钟·····	32
表情语言为你铺平道路·····	34
发挥肢体语言的魅力·····	40
肢体语言的类型·····	42
肢体语言的特性·····	43
肢体语言的功能·····	44
站姿·····	45
坐姿·····	47
步态·····	47
手势·····	48
声调会表达情感·····	52
听听自己的声音·····	53

第四章 敞开心扉说亮话

——18岁后要明白真诚说话的重要

只有真诚才能换来真诚·····	56
-----------------	----



只有真诚的人，才能得到别人的信任·····	57
寥寥数语，打动人心·····	58
把劝说建立在真诚的基础上·····	59
做人与做生意·····	61
诚实的语言也是论辩的技巧·····	61
实话实说能让你找到好工作·····	64

第五章 简洁明快，一句顶一万句

——18岁后要懂点简明说话的技巧

林肯的演讲词·····	66
不做啰唆先生·····	68
措辞简洁的六大要领·····	70
什么是不必要的·····	72

第六章 巧于赞美，把话说到对方心坎上

——18岁后要懂点赞美的技巧

离奉承者远些·····	75
赞美与奉承的两个区别·····	76
每个人都渴望被赞美·····	78
多在背后赞美他人·····	80
赞美他人，照亮自己·····	82
赞美的六个前提条件·····	85
赞美的四个方式·····	88
赞美的五大效果·····	91
多谈对方的得意之事·····	93

不要胡乱恭维对方·····	95
夸人减龄,遇货添钱·····	96

第七章 说幽默话,做幽默人

——18岁后要懂点幽默的技巧

幽默的四大类型·····	98
幽默在谈吐中的五大作用·····	101
幽默的三大力量·····	104
笑一笑,十年少·····	106
幽默促推销·····	107
谁说中国人不懂幽默·····	109
幽默的十大技法·····	114

第八章 学会提问,掌控话语主动权

——18岁后要懂点提问的技巧

提问的四大作用·····	123
提问的技巧·····	125
提问的方法·····	129
提问的尺度·····	130
看清对方,问得适宜·····	132
问得太多惹人烦·····	133
一次提出两个问题·····	135
让对方说“是”·····	136
相同的问题有不同的问法·····	138
问句类型举例·····	140



第九章 见什么人说什么话

——18岁后要懂点看人说话的技巧

边看边说，边说边看·····	143
注意对方，谨慎开口·····	144
从声气中认识人·····	149
从音色中辨别人·····	152
十种会说话的人·····	155
七种似是而非的人·····	157
与名人交谈，不卑不亢·····	159
与有钱人交谈，正直坦率·····	161
与陌生人交谈，自然大方·····	163

第十章 不同场合说不同的话

——18岁后要懂点情境说话的技巧

说话要注意场合·····	165
严肃场合不能开玩笑·····	168
喜庆场合妙语解围·····	168
危机场合一语自救·····	169
社交场合说好第一句话·····	170
公关场合不忘“客套”与“敦促”·····	172
不同场合下的不同用语·····	174

第十一章 说话要带着两只耳朵

——18岁后要懂点倾听的技巧

乱插嘴的人令人讨厌·····	177
----------------	-----

打断别人说话易引起抵触情绪·····	179
耐心听别人谈他自己·····	180
倾听者的良好素质·····	181
每个人都有倾诉的欲望·····	182
做一个耐心的倾听者·····	184
倾听能帮助你思考·····	187
倾听中的插话技巧·····	188

第十二章 少说“我”多说“你”

——18岁后要懂点换位说话的技巧

换位思考是沟通的第一步·····	191
少说“我”多说“你”·····	194
把别人放在心上·····	195
说话避开“我”字·····	201
“如果我是你”·····	202
人人平等,不要有优越感·····	204

第十三章 不要逞口舌之快

——18岁后说话要避免与人争论

不做没有意义的争论·····	206
一切争辩都能避免·····	208
忌逞一时口舌之快·····	209
不在小事上争执·····	211
化干戈为玉帛·····	212
对攻击、侮辱进行调侃·····	213



第十四章 道歉是门学问

——18岁后要懂点道歉的技巧

可怕的是不承认错误·····	216
坦诚地检讨自己·····	218
自己批评自己·····	220
主动认错能提升你的形象·····	221
道歉的三大作用·····	223
你会道歉吗·····	225
失误，不应成为原谅自己的借口·····	228

第十五章 如何说“不”别人才会听

——18岁后要懂点拒绝的技巧

在生活中学会拒绝·····	231
不要不好意思说“不”·····	233
拒绝，但不使人难堪·····	235
拒绝用语·····	236
拒绝的七大妙招·····	237
说“不”的禁忌·····	240
说“不”能为你赢得尊重·····	242
谈判中的拒绝术·····	243

第十六章 说好难说的话

——18岁后要懂点批评的技巧

切莫轻易指责别人·····	249
---------------	-----

纠正他人错误的方法·····	251
良药苦口，忠言逆耳·····	253
批评的五个前提·····	254
批评的十三种方式·····	256
批评的四大内容·····	262
用一用声东击西法·····	265

第一章

说话的技巧，成功的资本

——18岁后要开始历练说话能力

会说话代表一种实力

会说话是一个人智慧的反映，是影响一个人事业成功、人际和睦、生活幸福的重要因素，是一种可随身携带的永不过时的基本能力。说话离不开知觉、观察、记忆、思维、想象等心理活动的基本形式。一个人的气质、性格、能力等个性心理特征直接决定了其口才的高低、风格，甚至是社会价值。

清朝著名的文艺批评家叶燮曾提出，“才、胆、识、力”是人才成长的重要因素。这里的“才”，其一就是“口才”；这里的“胆”，更是在强调人在社会交往中敢于说话、在大庭广众前敢于演讲的“胆”。

进入21世纪，人们对口才的重视达到了前所未有的高度。有没有良好的口才，已成为衡量一个人素质的基本标准之一。从一个人的口才上往往能看

出一个人的综合实力，口才几乎在每一个人的命运里都扮演着十分重要的角色。口才好，有可能会改变你的命运。我们拿面试来说，现在国内外大小公司，已把面试作为人才招聘的必要途径，其中有许多行业尤其看重口试。在这种情况下，“口才”这门课程在许多高校已经属于必修课，即使设为选修课，选修的人也很多。因为，现在高校一般不包毕业分配，绝大多数学生根据人才市场需要来寻找职业，在最后一学年，也就是说在学业尚未完成、毕业论文尚未启动或刚启动的时候，他们已首先通过口才叩击着职业生涯的大门，学生们越来越意识到口才的重要性。

随着人们越来越认识并热衷于口才修炼和培养，口才学作为一门新兴学科一跃成为当今世界十分走俏的一门学问，而它的前身，或者另外一种形式或分支——演讲学，则是一门更古老的学问。在中世纪前的中国、古埃及、古希腊、古罗马、古巴比伦、印度等具有悠久历史文明的古国，演讲已成为普遍的社会现象。在中国，演讲这一形式在先秦的古代社会已广泛盛行。

中国传世最早的一部政治文献汇编《尚书》里面就记载了盘庚“动员民众迁都”的演说。这是中国至今发现的最早的一篇有文字记载的演说，也是世界演讲史上有文字可考的最早的演说稿。此演说稿分上、中、下三篇。中篇为迁都前的演说，上篇、下篇为迁都后的演说。其中以中篇最为精彩，它无论在构思立意、遣词造句上，还是在逻辑思维的演绎、归纳和情感的发挥上，都相当成熟，真切感人。《尚书》中还有《甘誓》、《汤誓》、《牧誓》等好几篇演讲词。其中《甘誓》是公元前21世纪夏启与有扈氏战于“甘”这个地方的战前动员，文字虽简短，却义正词严、气势恢宏。

春秋战国时期是我国历史上经济制度和政治制度的大变动时期，各诸侯国之间及其内部的阶级斗争和政治斗争错综复杂，加上生产力的发展和经济的繁荣，促使了“士”这种阶层的出现，再加上王权发生动摇，人们对



“天”产生了怀疑，私学悄然兴起，促进了各种学术思想的发展，而其传播无一不是通过学者的辩论和对学生的口授。儒家的孔子、孟子和荀子，墨家的墨子，道家的庄子，法家的韩非子，名家的惠施、公孙龙等，都纷纷表述了自己对治理天下的政治见解和思想，对社会大众进行游说，形成了“百家争鸣”、游说风气极盛的时代。这也是我国古代演讲学的第一个鼎盛时期。

你的世界是“说话”建造的

事业的成功和失败，往往决定于某一次谈话，这话绝不是过分夸张的，美国人类行为科学研究者汤姆士指出：“拥有说话的能力是成名的捷径。它能使人显赫，鹤立鸡群。能言善辩的人，往往使人尊敬，受人爱戴，得人拥护。它使一个人的才学充分拓展，熠熠生辉，事半功倍，业绩卓著。”他甚至断言：“发生在成功人物身上的奇迹，一半是由口才创造的。”

在富兰克林的自传中，有这样两段话：“我在约束我自己的时候，曾有一张美德检查表，当初那表上只列着12种美德，后来，有一个朋友告诉我，说我有些骄傲，这种骄傲，常在谈话中表现出来，使人觉得盛气凌人。于是我立刻注意这位友人给我的忠告，我相信这样足以影响我的前途，然后我在表上特别列上虚心一项，我决心竭力避免一切直接触犯别人感情的话，甚至禁止自己使用一切确定的词句，像‘当然’、‘一定’、‘不屑说’……而以‘也许’、‘我想’、‘仿佛’……来代替。”“说话和事业的进步有很大关系，你如出言不慎，你如跟别人争辩，那么，你将不可能获得别人的同情，别人的合作，别人的动力。”这是千真万确的，一项事业的成败，常会由一次谈话决定。无数成功者的事实证明，敢于当众讲话，善于说话是成功

事业的催化剂，它直接关系到事业的成败。

1983年元旦，英国女王为多年给首相撒切尔夫人担任顾问的戈登·里斯授以爵位。其主要功绩是：有效地提高了撒切尔夫人的演说能力和应答记者提问的能力；为撒切尔夫人撰写了深得人心的演讲稿……一句话，为英国塑造了一位崭新的“风姿绰约、雍容而不过度华贵、谈吐优雅和待人亲切自然的女首相形象”。

在西方国家，当前无不把会说话作为衡量优秀人才的重要尺度，每个公司、企业招聘各类人才，都要进行口试。在日本，一些大公司在招聘人才进行面试时，专门就说话能力规定了若干不予录用的条文。其中有：

应聘者声若蚊子者，不予录用；

说话没有抑扬顿挫者，不予录用；

交谈时，不得要领导者，不予录用；

交谈时，不能干脆利落地回答问题者，不予录用；

说话无生气者，不予录用；

说话颠三倒四、不知所云者，不予录用……

日本大公司的这些规定也反映了这样一个事实：说话与事业的关系至为密切，它是胜任本职工作最重要的能力之一。知识就是财富，口才就是资本。能说会道，才能正确地领悟上级的意图并恰当地表达出来，一个唯唯诺诺、语无伦次的人定不能胜任自己的工作。通过讲话让领导、同事、群众更深层地了解你，才能让大家信任你，才有机会被提拔到更高的职位，胜任更重要的任务，才有施展才华、事业成功的机会。用好这种催化剂，事业成功也便指日可待了。