



人

口才与演讲

文体娱乐丛书

WENTIYULEGONGSHU

门

主编 秋实

吉林文史出版社
吉林音像出版社

文体娱乐丛书

口才与演讲入门

吉林音像出版社

吉林文史出版社

图书在版编目(CIP)数据

文体娱乐丛书/秋实主编. —长春:吉林文史出版社,

2006.4

ISBN 7-80702-262-0

I. 文… II. 秋… III. 文体—娱乐—丛书

~~IV. J15~~

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 071174 号

G299.1/91

文体娱乐丛书

责 编:于 泓

主 编:秋 实

出版发行:吉林文史出版社

吉林音像出版社

印刷厂:北京业和印务有限公司

开 本:850mm×1168mm 1/32

印 张:120

版 次:2006年4月第1版 2006年4月第1次印刷

印 数:1~5000册

ISBN 7-80702-262-0/J·15

定 价:396.00元(全20册)

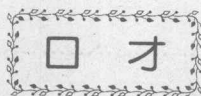
前 言

当今时代，谁只想敏于行而讷于言呢？谁不想自己胸载万卷，口若悬河，雄辩滔滔呢？谁不钦羨诸葛亮舌战群儒？谁不折服蔺相如舌卷庭堂？谁不赞叹林肯舌根定乾坤？谁不追思周恩来叱咤风云……

口才与演讲是一门语言逻辑巧妙运用的学问，我们或许不是天生的好口才，天生的演说家。但是我们可以通过后天的努力，使我们的口才更好，使我们站在演讲台上不是战战兢兢。人与人之间的交际最直接、最方便的途径便是语言。同样的话有的人说出去悦耳动听，有的人说出去噎得人半天说不上话来。在学校、单位、社会活动中，有的人往台上一站，不卑不亢，侃侃而谈；有的人往上一站，畏首畏尾，台下的窃窃私语声、嘲笑声此起彼伏。一句话，语言能力是一个现代人必备的素质之一。这不仅仅是一门学问，还是赢得事业成功的常变常新的资本。

口才与演讲都是有门道可循的。只要多看，多学，多说，多练，掌握一定的方法技巧，绝对可以在原来的基础之上，上一个台阶再上一个台阶。如今市场上口才与演讲之类的书很多，可见这是一种时代的需要，本书有其独特的特点：通俗易懂、针对性强。旨在让渴望在口才演讲方面有所提高的朋友入门。

目 录



一、克服自身语言方面的不足	13
(一)不要怕人笑	13
(二)克服羞怯心理	14
(三)克服说话紧张	16
(四)克服懒言症	18
(五)克服胆怯心理	19
我要拥抱鹰旗	
拿破仑	21
二、逐步提高语言能力	21
(一)从语句本身着手	21
(二)闲聊也是在练就口才	24
(三)找到开口的方法	25
(四)话要说得恰当	27
(五)口才训练技巧	30
(六)改掉说废话的毛病	32
(七)完美说话的声音	34

(八)说话材料的积累 36

(九)恰当措辞 38

开 讲 辞

黑格尔 39

三、如何彰显口才魅力 42

(一)良好的说话风度 42

(二)善于营造谈话气氛 44

(三)男人潇洒,女人漂亮的说话风格 46

(四)谈话要彬彬有礼 48

(五)拒绝别人要讲求委婉的方式 50

(六)勿讲人的短处 51

(七)身体语言,仪态万方 53

(八)充分表现自我 55

(九)说服他人的技巧 57

(十)摸透人心再开口 61

巴尔扎克葬词

雨 果 63

四、辩论口才 66

(一)消除辩论中的紧张和胆怯心理 66

(二)寻找反驳的突破口 68

(三)驳斥诡辩的技巧 70

(四)唇枪舌剑展开辩论攻击 72

(五)辩论语言的特点 73

(六)如何提高论辩能力 75

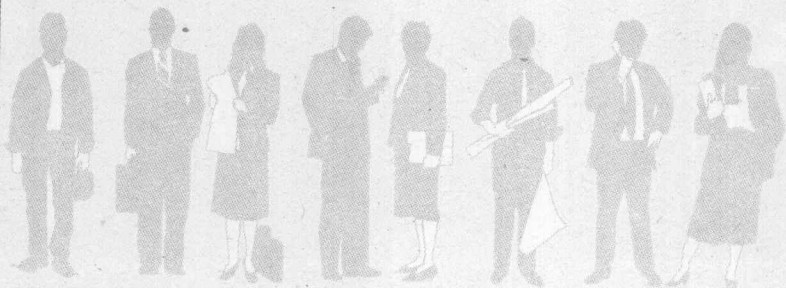
在马克思墓前的讲话	
恩格斯	77
五、谈情说爱好口才	79
(一) 恋爱是“谈”出来的	79
(二) 怎样与喜欢的人交谈	81
(三) 赞美让爱情更美	82
(四) 幽默助爱情一臂之力	83
(五) 恋爱中的女性如何同男友讲话	84
(六) 争吵有“度”	85
(七) 婚后表达爱慕之情	87
中国人民站起来了	
毛泽东	89

演 讲

一、什么是演讲,有哪些意义?	95
(一) 演讲是高级的语言表达方式	95
(二) 演讲对听众的影响	97
(三) 演讲对演讲者自身的培养	99
一个遗臭万年的日子	
罗斯福	102
二、演讲的分类	104
(一) 以内容划分	104

(二)以方式划分	111
(三)以场合划分	115
总统就职演说	
肯尼迪	120
三、演讲前的准备	124
(一)演讲提纲的制定	124
(二)演讲稿的写作	125
(三)演讲材料的准备	129
(四)讲前练习	131
(五)心理准备	132
总统就职演说	
克林顿	133
四、演讲的结构技巧	138
(一)开头的设计	138
(二)主体的结构模式	144
(三)结尾的设计	146
在万隆会议上的补充发言	
周恩来	151
五、语言在演讲中的魅力	154
(一)演讲语言的特点	154
(二)演讲句式的应用	157
(三)演讲语言的修辞	159
(四)遣词炼句	161

(五)语言力求通俗易懂	162
(六)演说中插入实例	165
(七)做好即席发言	166
无声的中国	
鲁 迅	169
六、演讲声音、态势语的运用	172
(一)基本的声音要求	173
(二)语调运用技巧	174
(三)举止优雅	178
(四)优美的仪表	179
(五)表情传情达意	181
(六)手势的运用	184
(七)姿态样态	186
老调子已经唱完	
鲁 迅	188



口才



口才指人的说话才能，在人际交往中，显得非常重要，起着关键性的作用。人类的人际交往，实际上就是人生生活的磨练。会应酬的人一般都会有一副不错的口才。会应酬，好口才其实也没有什么神秘，而是在长期的实际生活中磨练所获得的经验，我们常见到许多人会面的时候，开始像下面类似的说话方式，甲：“哈哈，你好！”乙：“你好，你很忙吗？哈哈！”这样的开场白，看起来相当平淡，似乎没有什么实际内容，但是，假如你仔细注意一下，他们的实质态度，他们的语调，这哈哈的两声，就是表达着特殊情感，这表明他们的情感既不冷淡，也不热烈，是一种经验的自然表现。人们所说的阅历、经验，就是指这方面应付自如的表现。

在社会的交际场合里，有的人很会说话，有的人爱听别人说话，有的人不爱说话也不爱听别人说话。会说话、爱说话的人，只要你轻轻用一两句话逗起他，他便会一直说下去，你只要具备忍耐涵养的功夫，不管他说得有无趣味，仍能耐心听着，那么他就会大为满意，即便是你一句话也不说，也会使他把你视为知己。爱听不爱说的人，这类人对谈话很感兴趣，可是，他却生性不大好说话，但又爱听人家说话，只有到了非不得已时，才说上两句，以少说话为佳的心态，来适应社会生活。听话当然较容易，但是说话又能说得生动有趣、讨人喜欢却是不容易的事。这要在生活中不断实践，克服自己在语言掌控方面的不足。



一、克服自身语言方面的不足

(一) 不要怕人笑

生活中不乏这样的人,没开口便怕人笑,若与陌生人在一起更是闭口无言,有话不敢说,以致事事无成。造成这种怕人讥笑原因可能有如下几个方面:

(1)可能是从小缺乏集体生活,孤独惯了,对人不太了解,也不作努力去了解;

(2)可能是因为在某个场合说话产生了不好的效果,便吸取“经验教训”;

(3)也可能是自己觉得口才较笨,往往词不达意、言不中的,因而产生了少说为佳或者干脆不开口的想法。



怕被人笑不敢说话是人际交往中的一大心理障碍,一定要有勇气和胆量坚决克服。这里首先要求说话者客观分析自己的交际情况,找出产生说话胆怯心理的原因,然后对症下药。



1. 仔细回忆

不敢说话的人也许在某个年龄的时候,在某些人面前,因为什么事,被别人所笑,使自己受了某种刺激。如果能把以前笑过他的人或使他人笑话的某些话,在回忆中找出来,让自己认识清楚怕羞

的来源,挖出怕羞的根,这样就不觉得有什么可怕了。

2. 解剖事实

说话怕羞的人可以这样想想:是某一个人取笑了你,不等于每一个人都取笑了你;如果你的话可笑,那并不是你所说的每一句话都会让人取笑;如果你的话可笑,那别人笑的只是那句话,而不是你本人;而且,谁都知道,谁都被他人笑过,这是很平常的事。还有,如果那个笑你的人是一个以取笑别人为乐的人,那么大部分错则不在你身上,而在喜欢取笑人的那个人身上,要想摆脱这种处境,最好是以后尽量避免在这个人面前说话。

3. 正确地对待一些是非问题

比如,自己可以反省一下:自己为什么怕人笑呢?自己说的话真的值得被人取笑吗?怎样才能避免被人笑话呢?是不是自己说话本来就缺乏自信而致使别人笑话呢?究竟怎样才能克服自己的弊端、提高自己的语言交际能力呢?如果说话者能够真正地把这些问题分析清楚了,查出了问题的症结,一切也就容易解决了。



一个有修养的人,一方面不要因为别人取笑就什么都不敢说;另一方面千万要告诫自己不要沾染上随便取笑别人的恶习。



(二) 克服羞怯心理

要想炼就好口才,必须善于说话,有些人一说话就脸红,一笑就捂嘴,一出门就低头,这是许多羞怯者的共同表现。虽然屡下决心,却总是不能够大见成效,怎么办呢?这里有一张包治羞怯心理的社交处方,照此办理吧。



1. 想像练习

面对谈话对象,先静坐,心中默想曾有的愉悦感受,譬如曾经聆听的悠扬乐章,愈具体效果愈好。以拥有者的态度走入每间屋子,昂首阔步,抬头挺胸,仿佛一切都在你的掌握之中。学习你所仰慕的人所有的美好特质,只要她(他)具备你所希望拥有的特质,都可以模仿。

也可以想像你正处在你最感羞怯的场合,然后设想你该如何应付。这样在脑海里把你害怕的场合先练习一下,有助于临场表现。

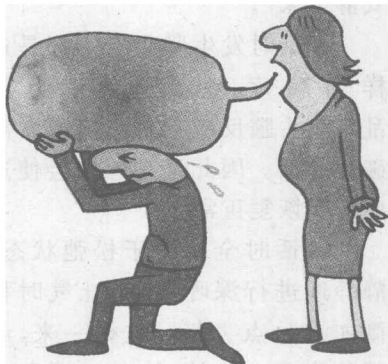
2. 改变自己,增强自信

大胆表现自我,把自信心视为肌肉,需要定时持之以恒地锻炼,如果稍有懈怠,它很快会松弛。改善外表,换一套新洗过的衣服,换个发型,这些办法会使你觉得焕然一新,因而增强自信。

3. 逐渐接近目标

掌握害怕的根源和知道害怕时会有的生理反应,如冒冷汗或呼吸急促,当它们出现时你就应该用放松身心的技巧来克服它。

说话时语气要坚定。没有自信的人都有说话过于急促,细声细气的毛病。说话的诀窍在于音量适中、语调平稳,速度不缓不急,此举显示你对说话的内容信心十足,利用呼吸换气时断句,内容则显得流畅有条理,切忌以疑问句结束陈述事实的语句,以免影响语气的坚定。



4. 先听后说

在轮到你讲话之前,先专心听别人怎么讲。一来可以分心,不再一心挂念自己;二来当你讲话时,别人也会专心听你的。

要克服羞怯心理,在生活中要不断地锻炼自己,设法避免紧张的动作,例如你演讲时手会发抖,就把讲演稿放在讲台上。多参加活动,多与人接触,对克服羞怯心理很有帮助。

(三) 克服说话紧张

不少人在众多的人面前说话时,表情十分不自然,除了容易怯场之外,还常常说出几句自己也没想到的难听的话或词汇,这令他们自己也大为吃惊。其实,导致这种现象出现的原因主要是缺乏心里准备和实际训练。



1. 自我放松

在人前说话紧张的人大都是想要说话时呼吸紊乱,在某种意义上说,“呼吸”和“气息”是一个意思,因而调整呼吸就是“使气息安静下来”。

说话时发生紧张通常都是这样的顺序:怯场——呼吸紊乱——头脑反应迟钝——说支离破碎的话。因此调整呼吸会使这些情况恢复正常。

说话时全身处于松弛状态,静静地进行深呼吸,在吐气时稍微加进一点力气。这样一来,心就踏实了。此外,笑对于缓和全身紧张状态有很好的作用。微笑

