



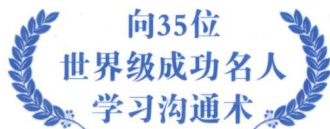
影响你一生的 名人沟通课

一本向3亿青少年传授最强沟通术的成长胜经

如果掌握了出色的沟通技巧，无疑会比别人更占据优势地位，
成功的几率也就会大大增加。

永星◎编著

毕淑敏 白岩松 成龙 邓亚萍 韩寒 孔庆东 刘墉 李开复
卢勤 于丹 俞敏洪 余秋雨 易中天 周立波 周国平 郑渊洁



找回自信→收获快乐→抓住机遇→赢得成功

北方联合出版传媒（集团）股份有限公司

春风文艺出版社

影响你一生的 名人沟通课

一本向3亿青少年传授最强沟通术的成长胜经

永星◎编著

向35位
世界级成功名人
学习沟通术

北方联合出版传媒（集团）股份有限公司



春风文艺出版社

© 永 星 2010

图书在版编目 (CIP) 数据

影响你一生的名人沟通课/永星编著. — 沈阳:
春风文艺出版社, 2010.6

ISBN 978-7-5313-3723-2

I. ①影… II. ①永… III. ①人际关系学 — 青少年读物 IV. ①C912.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 067390 号

影响你一生的名人沟通课

责任编辑 杨学会 邓 楠

责任校对 潘晓春

封面设计 张丽娜

版式设计 冯晓驰

幅面尺寸 145mm×210mm

字 数 290 千字

印 张 7.5

插 页 1

版 次 2010 年 6 月第 1 版

印 次 2010 年 6 月第 1 次

出版发行 北方联合出版传媒 (集团) 股份有限公司
春风文艺出版社

地 址 沈阳市和平区十一纬路 25 号

邮 编 110003

网 址 www.chinachunfeng.net

购书热线 024-23284402

印 刷 沈阳市博益印刷有限公司

ISBN 978-7-5313-3723-2

定价: 22.00 元

常年法律顾问: 陈光 版权专有 侵权必究 举报电话: 024-23284391

如有质量问题, 请与印刷厂联系调换。联系电话: 024-62237222

前言

每个人都需要上一堂沟通课

在一个人的一生中，也许学过名目繁多的课程，语文课、体育课、理财课、营销课，林林总总，不一而足。这些课程固然对个人知识、学养、境界的提高起着重要作用，然而，一个人的成长、成才与成功并不是仅学好这些课就能一劳永逸、一帆风顺的。

一个人如果笨嘴拙舌，将会处处碰壁，步履维艰；如果能言善辩，将会左右逢源，如鱼得水。当今世界，要想事业有成、快乐生活，每个人都需要深入、细致地上一堂沟通课，掌握若干沟通技巧。但遗憾的是，从小学到大学，这节课通常是没有学校专门开设的，老师不会教，我们也学不到。

随着社会的发展、生活节奏的加快、行为模式的转变，“独打天下，获得成功”的模式越来越远，“在竞争中合作，在合作中竞争”已经成为一条每个现代人都无法逾越的路径。而“合作”的基础便是沟通，没有沟通哪来合作？沟通不畅何谈合作成功？一个人有没有口才、会不会说话、能不能交往、善不善

处世等等，这些都属于沟通的范畴。

人海茫茫，强手如林，如果你掌握了高超、娴熟的人际沟通技巧，无疑会比别人更胜一筹，占据优势地位，成功的几率就会被大大提高。所以，沟通课应当成为每个信心满怀、渴望成功之人的必修课，为梦想插上一双翅膀，让生活锦上添花，使人生异彩纷呈。

沟通的魅力是无限的，自信会在你的能说会道中产生，快乐会在你的幽默诙谐中出现，机遇会在你的左右逢源中显露，阳光会在你的体贴关怀中洒落……与那些正襟危坐、师教生学的传统教学模式相比，《影响你一生的名人沟通课》给您提供的学习方式也是轻松有趣、生动活泼的，实用知识也是丰富多彩，一学就会的。

本书从政治、经济、历史、文学、体育和艺术等多个领域选取35位有代表性的人物，尽管他们职业不同、阅历各异、性格有别，但他们都有一个共同的“标签”——既是成功人士又是沟通高手！本书以专业而独特的视角切入，通过津津有味地讲述各位名人生动有趣的沟通故事，带领我们轻轻松松地体悟蕴涵丰富的沟通之道，认认真真地学习行之有效的沟通技巧，实实在在地提高我们的人际沟通能力。行文深入浅出，方法行之有效，一旦记取心间，必定受益终身！

由35位如雷贯耳的名人共同讲授的这堂沟通课，有助于我们了解他们的精彩人生，倾听他们关于如何提高口才、怎样与人交往，如何转移话题、怎样回避难题，如何待人接物、怎样赢得尊重，如何化解尴尬、怎样融洽感情等方面的沟通悟语。正因如此，学习、研修沟通课的过程将会是轻松、愉快的，受益必定是实际、长久的。

Contents

影响你一生的名人沟通课

目录

前言	001
毕淑敏：腹有诗书语自华	001
白岩松：锦心绣口，妙语如珠	009
成龙：“功夫之王”的“沟通圣手”	017
邓亚萍：“乒坛女皇”的自信人生	025
郭德纲：幽默，为生活添一缕光	032
韩寒：口才不输文采的“叛逆者”	037
海岩：游走于文坛和商界的智者	045
孔庆东：“北大醉侠”的巧言妙语	051
刘墉：学会沟通，活出闪亮人生	057
李嘉诚：“超人”的超级沟通之道	065
李开复：做最好的自己，魅力无限	074
刘谦：怦然心动的魔术惊艳	081
卢勤：送你一把“快乐金钥匙”	086
刘翔：“跨栏王子”领跑沟通大道	092
鲁豫：知性、清纯的美女主持	100
李咏：沟通有你，“咏”远有“李”	106
李肇星：用“铁嘴钢牙”跟记者过招	112

马云：一“马”当先的风“云”人物	120
李彦宏：魅力沟通一“百度”	126
潘石屹：永远不做大多数	134
孙红雷：说出不为人知的故事	139
唐骏：“打工皇帝”的口才风采	144
王宝强：“傻人”为啥总有“傻福”	151
汪涵：机智幽默脱口秀	157
何炅：“快乐营”里的“掌门人”	163
王小丫：能说会道的“开心主考官”	170
于丹：用故事烹制心灵鸡汤	175
俞敏洪：见解敏锐，口若洪钟	183
姚明：“小巨人”也是“沟通巨人”	190
余光中：智慧人生的幽默表达	197
余秋雨：“余音”缘何绕梁	203
易中天：如日中天的“学术超男”	211
周立波：令人捧腹的“上海活宝”	218
周国平：哲思睿语，魅力无限	223
郑渊洁：“童话大王”的锦心绣口	229



毕淑敏，著名作家。1969年入伍，在喜马拉雅山、冈底斯山、喀喇昆仑山交汇的西藏阿里高原部队当兵11年，1980年转业回北京。1987年开始共发表作品200余万字，著有《红处方》《血玲珑》《女心理师》《阿里》《破解幸福密码》等。这位有着从军和从医双重特殊经历的知识女性，曾被王蒙誉为“文学界的白衣天使”。她不仅文才出众，颇受读者赞赏，而且口才超群，多获听众好评。让我们摘取她在各种场合的一些精彩讲话的片段，领略一下这位才女独特的口才魅力。

毕淑敏： 腹有诗书语自华

坦率真诚讲自己

在当代作家群里，曾获得全国30多种文学大奖的著名女作家毕淑敏，是一位极富才情且口碑极好的人，所以免不了会有许多记者要求她谈谈对文学的看法。每当这个时候，她都会毫不掩饰地直接表明自己的观点，给人以振聋发聩之感。例如，当记者要求毕淑敏给自己一个定位的时候，她讲了这样一段话：

我在事业上会积极努力，我不会在意最终的结果。在家庭

里我会爱我的亲人，孝顺我的父母，关爱我的朋友。从幼儿园到小学、中学，我有一个很稳定的朋友圈子，这是我的支持系统。一个好汉三个帮，一个篱笆三个桩嘛……有一个我所热爱的事业，在我从事这个工作时会充满创造性的喜悦。我对外界的评说，采取一种比较宽容比较镇定的态度，它不会强烈地干扰我的内心，我不会突然间就情绪很高昂或突然间就很沮丧，我已经基本平稳了。我当然也会有许多不高兴的事情，但它们持续的时间已越来越短了。年轻的时候，我会因为一件事一个星期闷闷不乐，随着年龄的增长，我这种不快基本上不会超过一天。

【沟通悟语】

一位名人应当怎样看待自己呢？这个问题关涉到一个人的思想境界和人生态度，所以常常引起公众的兴趣，并受到媒体的关注。毕淑敏的回答是非常坦诚的。她联系自己的实际，先讲对待事业的感受，再说对待亲人、父母和朋友的情义，最后又谈了工作体验。同时，她还着重讲了自己对待外界评说的态度。这一番朴实而真切的话语，充分体现了一位经历苦难的女作家博爱的胸怀和淡定的品格，充满了强烈的亲和力。

警言策语论生死

作为一位曾经长期从医的女作家，毕淑敏对死亡有着强烈的关注和独特的思考。这种关注和思考形成的感悟，一旦通过这位女作家之口，用精警的语言表达出来，往往会给听众强烈的感染和深刻的启迪。因此，在应邀于大连大学所作的演讲中，毕淑敏选择了《死亡》这个题目。

当面对大学生们时，毕淑敏更愿意用自己对“生命”的体

验来与之交流，着重强调了“死亡”对人的不可避免，也毫不讳言人们也包括自己对死亡的“焦灼和恐惧”，极为自然地将话题引入最令人们思考的“人生的意义”上面，她这样解释死亡：

死亡是什么呢？死亡它是一个自然的现象，是一个必然的现象。就像现在是秋天，我们在大连大学校园里走，你会看到黄色的树叶飘然落地。当春天这个叶子发芽的时候，我们都会感到欣欣向荣，但是它完成了它的历史使命，当秋天来到的时候，它就无声无息地飘在大地上，最后它回归于泥土。所以，要为自己的人生确定一个活法，当然你也可以不确定，但是你将活得浑浑噩噩，就看你愿意选择清醒还是糊涂。

【沟通悟语】

毕淑敏16岁便离开父母来到了海拔5000米的西藏高原阿里当兵。在苍茫的高原上，她亲眼看到了那些来自四面八方的年轻人如何战斗在冰天雪地的英雄之举，更看到了一些年轻人为了祖国的安全、富强而永远长眠在冰层中的悲壮。那些惊心动魄、可歌可泣的“死亡”使毕淑敏对“死亡”有着一种特别的关注。

毕淑敏首先通过设问，概括地揭示了死亡作为一种自然现象的必然性。然后联系现实生活，把死亡比喻成秋天飘落的黄叶回归泥土。这样用一种自然现象来解释人的生命过程的终结，十分生动而又形象，充分体现了一位女作家情思的美好和语言的精妙。

有的放矢解心结

2007年，毕淑敏将她新出版的心理励志小说《女心理师》的首发式选在北京市监狱举行。其间，重庆出版集团向监狱捐赠了《女心理师》和《忧郁》等心理书籍，此举的目的是想唤

起公众对心理话题，尤其是对特殊人群心理健康问题的关注。面对众多服刑人员，毕淑敏发表了题为《世界上最大的勇气莫过于相信奇迹》的演讲，她充满真情地讲道：

心理是身体的奇迹，人获得幸福与否取决于心理是否健康。曾有一家报社做过一项调查：谁是世界上最幸福的人。结果最幸福的人依次为：给孩子刚洗完澡，怀抱婴儿微笑的母亲；刚给病人做完手术，目送病人出院的医生；在沙滩上筑起沙堡，看着成果的孩子；写完小说最后一个字，画上句号的作家。看完这个消息，我有深入骨髓的悲哀。这些幸福，我几乎都曾拥有，但自己却感觉不到，是幸福盲。因此，幸福关键在于我们发现幸福的目光，在于内在的把握、永恒的感情和灵魂的拯救。

【沟通悟语】

毕淑敏深知，这些服刑人员中的大多数人是因出现心理困惑和精神空虚而触犯刑律的，他们渴望幸福的生活，却不懂什么是真正的幸福。为了所谓的“幸福”，他们不择手段，铤而走险，最终走上了犯罪道路。于是，她针对这些特殊听众的心理困惑和精神需求，首先揭示了心理健康的重要性，接着引述了一个关于“谁是世界上最幸福的人”的调查材料，然后表达了自己是“幸福盲”的真实感受，最后得出结论：幸福的关键在于“我们发现幸福的目光”，在于“内在的把握、永恒的感情和灵魂的拯救”。她的演讲，重在心理分析和精神引导，既让服刑人员感到亲切，又能促使他们自我反省，从而达到针对听众进行心理矫正的目的。

实言相告谈生活

在社会现实中，每个人对生活的态度是不一样的。不同的

生活态度往往是在人们不同的生活经历中形成的，它与一个人的人生观和价值观密切相关。因此，当记者问毕淑敏是否对生活产生过厌倦情绪的时候，她是这样回答的：

说心里话，我是一个从本质上对生命持悲观态度的人，但对生活，基本上没产生过厌倦情绪。这好像是矛盾的两极，骨子里其实相通。也许因为青年时代，在对世界的感知还混沌混沌的时候，我就毫无准备地抵达了海拔5000米的藏北高原。猝不及防中，灵魂经历了大的恐惧，大的悲哀。平定之后，也就有了对一般厌倦的定力……从那以后，一般的颓丧就无法击倒我了。

我明白日常生活的核心，其实是如何善待每人仅此一次的生命。如果你珍惜生命，就不必因为小的苦恼而厌倦生活。因为泥沙俱下并不完美的生活，正是组成宝贵生命的原材料。

【沟通悟语】

毕淑敏首先通过对生命和生活的辩证分析，表明了她本人的人生态度。接着，具体地讲述了自己青年时代的特殊生活经历和感受，从而论证了形成这种生活态度的原因。最后揭示出“生活的核心”就是善待生命，同时用假设的方式，表达出一种正确的生活态度，并再次深刻揭示了生活与生命之间的辩证关系。如此实言相告，真实而又深切，既给人启示，又令人信服。

现身说法议人生

人生是什么？我们该用怎样的态度对待人生？毕淑敏老师是如何做的呢？相信大家都渴望知道。一次，毕淑敏应邀到北京华夏女子中学做《领悟人生的亮色》演讲，就讲了这个问题：

……当知道有五个女兵要分到阿里去，有许多人写血书，

但是我没写，理由有两个：第一个觉得很疼，我现在都不敢想象把自己的手当被人咬破的那种感觉。后来我有一次回来探家，我跟父亲说写血书真的很可怕。父亲说，其实是有诀窍的，事先你用刀子把那个地方割破了，然后现场狠狠地拿嘴一吸，那血就出来了，不是活活地咬开的。（全场笑，鼓掌）第二个是我不想做卫生员，因为一年到头看到的都是病人，愁眉苦脸，不如当通信兵爬电线杆自在。但是很奇怪，写了血书的都没让去，我没写血书，他们却分我去……

在这块广袤无垠的高原上，11年艰苦生活的锻炼，是无数人的奉献与牺牲，使我们懂得了做人的责任，领悟到真理与庄严、崇高与伟大、勇敢与坚强的内涵。人生可能有许多事情还难以选择和把握，但有一点，人是可以选择和把握的，那就是自己对人生的态度。只有积极地、向上地、友善地、努力地、乐观地、充满信心地去对待生活，人生才会有亮色，这也是我这段西部生活的价值。

【沟通悟语】

在沟通过程中，常常需要一些典型事例来达到沟通目的，这时不妨联系自身实际，从中整理出有价值的内容。这样，对彼此感情的投入、距离的拉近，乃至形成水乳交融的沟通氛围等都有积极的作用。

毕淑敏的这段演讲，语言风趣而富有哲理，感悟独到而深藏智慧，让听众如沐春风，受益匪浅。也许有人会认为，名人用自身成长、成功的过程和经验作为材料，当然有吸引力、感染力。可是，要知道，名人在成名之前也是普通人，经历也是平凡的，就如同毕淑敏在阿里的故事一样，不罕见、不稀奇。换句话说，只要把握了生活的根本，揭示了生活的真谛，道出了生活的意义，那么，自身的经历和体验就可以作为最为鲜活且具有说服力的材料，就可以让对方从中得到借鉴，从而让沟通顺畅、成功！

毕淑敏西藏高原阿里11年的戎马生涯，20多年的从医经历，使她的著名小说《昆仑殇》《红处方》《血玲珑》等既透显出一种冰雪天地般的浩远静谧，又流淌着如山涧流溪般的温馨恬适。而当我们目睹她或在生活中或在荧屏里面如满月、眼溢慈祥、腼绽笑容的母亲形象，聆听到那充满博爱、睿智、隽永的话语时，我们不由得更相信这句话：腹有诗书语自华。

· 妙语回放 ·

1. 一个人可以受过教育，但他依然是没有教养的。就像一个人可以不停地吃东西，但他的肠胃不吸收，竹篮打水一场空，还是骨瘦如柴。

2. 爱怕沉默。太多的人，以为爱到深处是无言。其实，爱是很难描述的一种情感，需要详尽的表达和传递。

3. 人活着是为什么？自己快乐同时使别人快乐。

4. 淑女必书女。

5. 是的，我很重要。我们每一个人都应该有勇气这样说。我们的地位可能很卑微，我们的身份可能很渺小，但这丝毫不意味着我们不重要。重要并不是伟大的同义词，它是心灵对生命的允诺。

6. 优等的心，不必华丽，但必须坚固。

7. 在生和死之间，是孤独的人生旅程。保有一份真爱，就是照耀人生得以温暖的灯。



白岩松是家喻户晓的央视名嘴，其能说会道的口才和随机应变的临场能力众所周知。作为中央电视台节目主持人，他反应机敏、妙语如珠的主持风格，质朴自信、恰切深刻的口语表达，深受观众喜爱。无论是主持、谈话，还是演讲，他的话都是言简意赅却寓意深长，朴实无华却感人至深，如和风细雨，滋润了听众的心田，让人格之灯的光芒照亮每一个听众的心灵。

白岩松： 锦心绣口，妙语如珠

循循善诱解心结

2008年2月17日，“感动中国”年度人物颁奖典礼在央视演播大厅举行，白岩松担纲主持。因悉心照顾“植物人”丈夫而感动世人的年度人物罗映珍走上领奖台时，非常拘谨，一落座就歉疚地说：“在说我丈夫之前，我想先说，我站在这个台上，心里很不安！因为我知道，今天上这个台的都是伟大的科学家、教育家，还有为人民的生命、利益牺牲的英雄，我觉得我只是一个很卑微、很渺小的妻子，一个普通的公安民警的妻

子，所以我心里特别地不安……特别地！”

白岩松安慰她说：“映珍，没有什么不安的，在这个时代里有好多人，每天想着好多人，想着好多事，想着好多钱。还能有一个能像你这样的人，就想一个人的，你有什么不安呢？”（热烈的掌声）

“我只是为了我自己，为了我的家在做，我每天要做的只有一件事，要想的也只有一个人，”仍然局促的罗映珍，欲言又止，“所以我……”

白岩松：“如果我们每一个人，都能对身边的那个人做得很好的话，我们就等于为每一个人都做了。”（掌声）

“看到大家为社会做出的贡献，自己就觉得，真的不配……不配坐在这里！”

白岩松转身面向观众：“我们用掌声告诉她，配不配？”（掌声雷动）

白岩松接着说：“2008年，你看，新的一年了啊，哎！如果要一切都好，都顺利的话，金勇会是什么样？”

“最重要的是他的意识，他的思维，那真是医生无法解决的问题！但我相信，经过不停地坚持、努力，他慢慢地会成熟起来。”罗映珍说。

“这是不是已经是一个奇迹了？”

罗映珍表情自然了许多，语气坚定地说：“是，是奇迹！我认为他第一天能活下来，就是奇迹。”

“那么一个帮着制造奇迹的人，不该走上这个舞台感动中国吗？你有什么不安呢？”

罗映珍如释重负地笑起来，观众掌声四起，经久不息。

【沟通悟语】

在这几分钟的访谈中，白岩松捕捉被访者的心理，循循善诱，廓清了对